

Toiminnallinen liikuntaleikkipaketti

4-5- vuotiaille



Sisällysluettelo

Johdanto	2-3
Tuokioiden kokoaminen	4
Ryhmän tavoitteet	5-6
Ryhmän ja tempuradan ohjaaminen	6-7
Turvallisuuden huomioiminen	4-5
Tutustuminen	7-8
Toiminnallinen liikuntaleikkien paketti	9
1. kerta: Tasapainotaidot	9-11
2. kerta: Liikkumistaidot	12-15
3. kerta: Välineenkäsittelytaidot	16-19
4. kerta: Tasapainotaidot	20-24
5. kerta: Liikkumistaidot	25-28
6. kerta: Välineenkäsittelytaidot	29-33
7. kerta: Tasapainotaidot	34-38
8. kerta: Liikkumistaidot	39-42
9. kerta: Välineenkäsittelytaidot	43-47
10. kerta: Tempurata	48-51

Lähteet

Johdanto

Tämä paketti on tarkoitettu toiminnallista liikuntaleikkiryhmää toteuttaville toimintaterapeuteille. Paketin alkuosassa tuodaan esiin asioita tuokioiden suunnittelusta ja kokoamisesta sekä liikuntaleikkiryhmän tavoitteista ja ohjaamisesta. Paketin loppuosassa on kymmenen kerran toiminnallisten liikuntaleikkien suunnitelmat, joita voi soveltaa kullekin lapselle ja lapsiryhmälle sopivaksi. Teoriatiedon lapsen motorisesta kehityksestä olen liittänyt opinäytetyön teoriaosaan, joka on luettavissa www.theseus.fi tietokannassa (Sonja-Sofia Rannanjärvi Toiminnallisia liikuntaleikkejä 4-5-vuotiaille lapsille motoristen taitojen kehittämiseksi).

Olen pyrkinyt liikuntaleikkien suunnittelussa monipuolisuuteen, koska se kehittää useita osa-alueita lapsessa. Olen valinnut liikuntaleikkeihin myös sellaisia toimintoja, joihin tarvitaan arkisia välineitä (esimerkiksi pyyhkeitä). Tällaiset materiaalit ja välineet lisäävät lapsen mielikuvituksen käyttöä ja tukevat myös roolileikkiä. Osan välineistä lapsi voi luoda myös itse - tällaisen on todettu olevan lapsesta hauskaa. Olen suunnitellut tämän liikuntaleikkien paketin juuri 4-5- vuotiaille, koska he liikkuvat monipuolisesti ja paljon. Jos lapsi kokee olevansa tässä iässä kömpelömpi kuin muut, liikkuminen ei välttämättä innosta. Näin pienet voivat myös olla jo median syövereissä, jolloin liikkuminen jää vähäisemmäksi ja toiminnan haasteet ilmenevät, kun lapsi aloittaa koulun.

Tätä liikuntaleikkipakettia ei saa julkaista tai jakaa ilman tekijän lupaa. Suunnitelmissa oleviin kuviin on pyydetty lupa asianosaisilta. Internetistä haettuihin kuviin on merkitty lähde.

Marraskuussa 2014

Sonja-Sofia Rannanjärvi

Jyväskylän Ammattikorkeakoulu

Tuokioiden kokoaminen

Aution (1995, 313) mukaan liikuntaryhmän leikkituokion suunnittelu voi edetä muun muassa seuraavalla tavalla:

- 1) asetetaan ensin tuokion sisältö (taitoharjoittelu, leikki),
- 2) suunnitellaan menetelmät (aloitus, pää- ja loppuvaihe),
- 3) pohditaan mahdollisia apuvälineitä
- 4) suunnitellaan sopiva/samalla tavalla toistuva toteutusmalli.

Ryhmä kestää kerrallaan 60 min, lukuun ottamatta viimeistä kertaa, joka on 1,5 tuntia. Jokaisella kerralla on alkupiiri, tutustumisleikki, kolme tai neljä päätoimintaa, kehontuntemus tai rentoutus ja loppupiiri. Jokaisen toiminnan kohdalla on maininta tarvittavista välineistä ja materiaaleista sekä ehdotuksia toiminnan porrastamiseksi. Miten liikuntaleikkiryhmän suunnitelmia käytetään? Helpoin tapa toteuttaa suunnitelmia on edetä järjestyksessä. Jos kaikkia tarvittavia välineitä ei ole saatavilla, voi keksiä vaihtoehtoisia välineitä. Aina kaikki ei mene suunnitelmien mukaan - voi olla, että lapset haluavat tuoda paljon esiin omia ideoitaan ja muunnelmiaan. Ryhmään osallistuvat lapset voivat myös olla taidoiltaan heikompia tai parempia kuin, mitä etukäteen on tiedossa. CO-OP -mallin mukaan ohjaaja voisi ennen ryhmän alkua selvittää vanhemmilta ja lapsilta esimerkiksi kirjallisesti haastattelulomakkeella, että mistä he eivät selviä yhtä hyvin kuin kaverit, missä he ovat hyviä ja missä he haluaisivat tulla paremmaksi. Haastattelun voisi uusia ryhmän toteutumisen jälkeen.

Ryhmän tavoitteet

Ryhmän päätavoitteena on tarjota lapsille, joilla on havaittavissa motorista kömpelyyttä, mahdollisuus osallistua ikätasoiseen leikkiin ja liikuntaan ryhmässä. Tavoitteena on siten myös ennalta ehkäistä vaikeampia motorisia ja kielellisiä haasteita, jotka voivat tulla esiin, kun lapsi aloittaa koulun. Arvonen (2004, 188–189) ohjeistaa perheliikuntaohjaajan käsikirjassaan, että vanhemmille on tärkeää tiedottaa ryhmään liittyvistä asioista kirjallisesti. Tiedotettavia asioita ovat muun muassa ohjaajan yhteystiedot, ryhmän ohjelma ja käytännön asiat kuten liikkuminen paljain jaloin tai tossut jalassa liukastumisen ehkäisemiseksi.

Tämän toiminnallisen liikuntaleikkiryhmän tavoitteina ovat toimintaan osallistuminen, leikkiminen ja yhteenkuuluvuus, toiminnallisen syrjäytymisen ja eristäytymisen välttäminen liikunnan keinoin. (Mandich & Polatajko 2004, 44). Kullström & Ruotsalainen (2014, 65) ovat koonneet yhteen liikkumisen hyötyjä. Nämä voidaan nähdä mielestäni hyvin myös liikuntaleikkiryhmän tavoitteina:

- *hyvä olo ja mieli
- *itsetuntemuksen lisääntyminen
- *sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittyminen
- *liikkumisen ilo
- *energian purku liikunnan avulla
- *painonhallinta
- *perusliikuntataitojen oppiminen
- *oppimisen edistäminen esim. koulussa
- *liikunnasta elämäntapa: tavoitteena liikkuvasta lapsesta liikkuva aikuinen
- *yhteishenki ja yhdessäolo

CO-OP -mallin Goal – Plan – Do - Check- menetelmässä kannustetaan lasta valitsemaan itse omat tavoitteensa. Toimintaterapeutti on tukena auttaen tekemään suunnitelman tavoitteiden saavuttamiseksi ja pohtien lapsen kanssa yhdessä suoriutumista ja onnistumista. Tällainen menetelmätapa mahdollistaa uusia ja tehokkaita tapoja saavuttaa yksilöllisesti valittuja tavoitteita. (Dawson ym. 2009, 116–117; Mandich & Polatajko 2004, 2, 141–143; Macnab ym. 2001, 85).

Ryhmän ja temppuradan ohjaaminen

Toimintaterapeutti käyttää leikkiä lasten kanssa kahdella tavalla:

- 1) hän ohjaa leikkiä siten, että lapsi kykenee kokeilemaan erilaisia leikitapoja ja päättää mitkä ovat hänelle mukavia,
- 2) hän käyttää leikkiä terapeuttisena välineenä helpottaakseen toimintaa ja lapsen kehitystä. (Hinojosa & Kramer 2010, 38–39). Liikuntaleikkiryhmän ohjauksessa voidaan hyödyntää CO-OP: n periaatteita. Mallin tarkoituksena on luoda tuokioista hauskoja ja antaa onnistumisen kokemuksia. Tätä kutsutaan Make It Fun- periaatteeksi.

Ennen temppuradan kokoamista ja ohjaamista ohjaajan tulee selvittää, mitä telineitä ja välineitä on käytettävissä sekä asetella välineitä saliin. Tuokiot on hyvä aloittaa kokoontumalla yhteen ja antamalla selkeät ohjeet. Toimintojen on hyvä olla sellaisia, joista lapset selviävät ilman aikuisen apua. Ohjaaja ohjeistaa lapsia turvalliseen toimintaan. Ohjaajan tulisi auttaa lapsia asettamaan itselleen tavoitteita koska se voi lisätä lapsen motivaatiota osallistua toimintaan. Temppuratojen ohjaustyyleiksi sopivat muun muassa

ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen, eriyttävä- ja itsearviointityyli sekä harjoitustyyli. Ohjaustyyleistä on kerrottu tarkemmin toimintaterapian näkökulmasta opinnäytetyön teoriaosassa. Ryhmän luonteesta riippuen rata voidaan purkaa pois yhdessä. Aktiivisen toiminnan jälkeen loppurentoutus on suositeltavaa. On huomioitava, että temppuradalla toiminta tuntuu lapsista vapaammalta kuin muut ohjatut toiminnat. Yleisesti ottaen lapset jaksavat keskittyä ratoihin hyvin. (Arvonen 2004, 124).

Turvallisuuden huomioiminen

Ryhmää ohjaavan tulee pohtia mahdollisia riskitekijöitä ja laatia turvallisuussuunnitelma ennen ryhmän alkamista. Jotta ryhmän toimintojen kokoaminen, muokkaaminen ja muuttaminen ovat mahdollista, ohjaajan tulee tietää, mitkä ovat lapsen yksilölliset tavoitteet, toiveet, kyvyt ja rajoittavat tekijät. (Kramer & Hinojosa 2010, 57; Schwartzberg 2008, 148; Thomas 2012, 7-8). Ohjaajan tulee tietää lasten erityispiirteet, jotka vaikuttavat heidän toimintakykyynsä ryhmässä. Erityispiirteitä voivat olla esimerkiksi astma ja sydänvika. Turvallisuussyistä ohjaajalla tulisi olla mukana ensiapulaukku ja ensiapukurssi suoritettuna. Ryhmään osallistujilla tulee olla vakuutus (esim. tapaturmavakuutus). Myös ohjaajan on tärkeä huolehtia, että hänen vastuuvahinkovakuutus on kunnossa. (Arvonen 2004, 188). Temppuilua toteutettaessa tulee huomioida ympäristön turvallisuustekijät huolella. Tasapainoliikkeitä on hyvä tehdä pehmeällä alustalla ja vauhdikkaissa toiminnoissa on hyvä varmistaa, ettei alusta ole liian liukas. Sisällä liikkeessä on suositeltavaa olla paljain jaloin. Siten lapset saavat paljon tuntoaistimuksia ja jalkapohjan lihakset kehittyvät. (Ahonen, Cantell, Nissinen & Rintala 2006,

145; Kullström & Ruotsalainen 2014, 34).

Tutustuminen

Tutustumisleikkien tavoitteina on rohkaista ja innostaa lapsia vuorovaikutukseen toisten kanssa sekä tutustuttaa lapset toisiinsa. Myös aikuisen ja lapsen välistä vuorovaikutusta pyritään vahvistamaan. (Helenius & Lummelahti 2013, 169). Tutustuessa voidaan esittää kysymys jokaiselle lapselle erikseen esimerkiksi: *"Onko Milla täällä?"* johon lapsi vastaa: *"On Milla täällä."* Jos lapsi ei halua tai uskalla vastata, voidaan hänen vastaus sanoa yhdessä. Myös kuvasta kertominen on hyvä tutustumisleikki. Lapset saavat valita esimerkiksi postikorteista itselleen mieluisan kuvan, josta he kertovat pienen tarinan. Aloituksen ja tutustumisen on hyvä olla lyhyitä, sillä niiden tarkoituksena on purkaa muista toiminnoista jäänyttä energiaa ja antaa lasten tutustua tilaan sekä toisiinsa. Hyvä alkuverryttely on helposti organisoitava. (Numminen 1997, 118). Erilaiset hippaleikit olen jättänyt tästä liikuntaleikkipaketista pois, koska osallistujia tulisi olla yli kymmenen, jotta leikki säilyttäisi jännittävyyden ja mielenkiinnon.

Toiminnallinen

liikuntaleikkien paketti

1.kerta

Teema: metsäretki

Päätavoite: tasapainotaidot

ALOITUS JA TUTUSTUMINEN (15 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Oma nimikortti

Ohje: Salin seinille kiinnitetään nimikortteja. Jokainen lapsi pitää kädessään omaa nimikorttia. Tehtävänä on etsiä omaa nimeä vastaava kortti.

Tavoitteet: Tutustuminen, hahmottaminen, silmän ja käden yhteistyö

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja auttaa tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi etsii seinältä oman nimikorttinsa ilman, että hänellä on malli kädessä.

TASAPAINOILU TUKKIPUIDEN PÄÄLLÄ (10 min)

Välineet: Penkkejä, nystyräpalloja, sammakko- ja kilpikonnaherpeuseja

Ohje: Kävele penkkijonon päästä päähän. Pääsetkö kulkemaan penkeillä koskematta lattiaan? Pääsetkö esteen yli?

Tavoitteet: Tasapainon säilyttäminen liikkeessä, kehon hallinta, silmän ja käden yhteistyö, silmän ja jalan yhteistyö

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee lasta tarvittaessa esim. pitämällä kädestä.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi saa tasapainoilla vapaasti. Lapsi laittaa silmät kiinni.

TASAPAINOPUUT (15 min)



<http://tevella.fi> .Viitattu 16.11.2014.

Välineet: Tasapainopölkkyjä ja kiviä, kartongista tehdyt nuolet

Ohje: Aseta tasapainopölkkyt ja kivet radaksi lattialle. Laita nuolet osoittamaan suuntaa. Kulje tasapainorata läpi nuolen osoittamaan suuntaan

Tavoitteet: Tasapainon säilyttäminen liikkeessä, kehon hallinta, silmän ja jalan yhteistyö, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee lasta tarvittaessa.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää kulkea radan mahdollisimman nopeasti, lapsi pitää silmiä kiinni.

KENGURUHYPPELY (10 min)

Välineet: Kengurupalloja, kartioita, tasapainokiviä

Ohje: Kulje rata läpi kengurupallolla hyppien.

Tavoitteet: Tasapainon ylläpitäminen, kehon hallinta, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsi hyppii kengurupallolla paikallaan.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää kulkea radan mahdollisimman nopeasti.

RENTOUTUS (5 min)

Välineet: Jumppamattoja, cd-soitin + musiikkia: Retkellä metsässä cd

Ohje: Asetu sammalten päälle makuuasentoon. Mitä ääniä kuulet?

Tavoitteet: Rauhoittuminen

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä käsistä kiinni pitäen: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdevä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

2.kerta

Teema: tasapainoilua eri välinein

Päätavoite: tasapainotaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Mikä puuttuu joukosta?

Välineet: Erilaisia esineitä esim. sammakko- ja kilpikonnahernepusseja, nystyräpallo, huivi, kynä, pilli, avaimet

Ohje: Toimintaterapeutti asettaa esineet yhteen. Esineiden nimet käydään läpi yhdessä. Toimintaterapeutti ottaa yhden esineen pois. Lapset saavat yhdessä miettiä mikä puuttuu joukosta.

Tavoitteet: Tutustuminen, muisti, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi/vaikeampi: Mitä vähemmän esineitä, sitä helpompi tehtävä.

VIIVALLA KULKEMINEN (10 min)

Välineet: Vaikeampaan versioon hernepusseja, kartioita

Ohje: Kuljetaan salin viivoja pitkin jonossa. Jos putoaa viivalta, on aloitettava alusta. Lähtö ja maali on merkitty kartioin.

Tavoitteet: Tasapaino, tilan hahmottaminen, silmän- ja jalan yhteistyö

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja kulkee lapsen vierellä. Lapset ottavat toisistaan tukea. Jos putoaa viivalta, saa jatkaa siitä kohtaa, josta putosi.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi liikkuu hernepusi pään päällä. Lapsi liikkuu siten, että jalka siirtyy eteenpäin aina kantapää kiinni toisen jalan varpasiin. Lapsi yrittää mennä matkan mahdollisimman nopeasti.

SOUTU (15 min)

Välineet: Kapeita penkkejä, jumppapatjoja, cd-soitin, musiikkia (esim. Nuori Suomi ry: stä)

Ohje: Laitetaan musiikkia soimaan taustalle ja lähdetään yhdessä souturetkelle. Istutaan penkkien päällä vastakkain, otetaan paria käsistä kiinni ja soudetaan. Siniset jumppapatjat asetetaan penkkien molemmin puolin lattialle kuvaamaan vettä. **Tarinaa souturetkelle:**

”Soudetaan soudetaan mummon luo saareen,

paistamaan lettuja,

potkimaan palloa,

poimimaan kukkia.

Vene keinuu oikealle,

vene keinuu vasemmalle.

Mummon mökki näkyy jo!

Kiirehtikäämme hop!”

Tavoitteet: Tasapainon ylläpito, silmän ja käden yhteistyö, rytmi

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi voi laittaa silmät kiinni.



<http://www.freeimages.com/>. Viitattu 10.8.2014.

TASAPAINOILUA JUMPPAPALLOLLA (10 min)

Välineet: Jumppapalloja

Ohje: Asetutaan päinmakuuasentoon jumppapallon päälle ja yritetään pitää jalat sekä kädet irti alustasta niin pitkään kuin mahdollista. Lapset voivat tasapainoilla oman mielen mukaan.

Tavoitteet: Tasapainon ylläpito, oman kehon hahmottaminen ja hallinta

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Istutaan pallon päällä pakaroiden ja takareisien varassa. Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Noustaan polviseisontaan pallon päälle (säären etuosa ja jalkapöytä ovat kiinni pallossa).

RENTOUTUS (10 min)

Välineet: nystyräpallot, jumppapatjoja, cd-soitin + musiikkia

Ohje: Tämä toiminta tehdään pareittain. Lapsi makaa jumppapatjan päällä. Toinen lapsi piirtää nystyräpallolla lapsen kehon ääri viivoja rauhallisen musiikin soidessa taustalla.

Tavoitteet: Rauhoittuminen

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä käsistä kiinni pitäen: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdeittävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

3.kerta

Teema: liikutaan yhdessä

Päätavoite: liikkumistaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Juokse nimikortin luo

Välineet: Nimikortteja, sinitarraa tai teippiä

Ohje: Lasten nimikortit on asetettu seinälle ylösalaisin. Ohjaaja sanoo jonkin lapsen nimen ja näyttää samalla nimeä vastaavan kortin. Lapset juoksevat samanlaisen nimikortin luo seinälle. Katsotaan yhdessä vastaavatko seinän ja ohjaajan nimikortit toisiaan. Tämän jälkeen pyöritetään lasta, jonka nimen ohjaaja mainitsi ja näytti.

Tavoitteet: Toisiin tutustuminen, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Nimikortit ovat seinällä oikein päin.
- ✓ Vaikeampi: Ohjaaja ei sano lapsen nimeä vaan ainoastaan näyttää nimikortin.

YMPYRÄHARJOITUS (10 min)

Välineet: Hyppynaruja

Ohje: Toiminta tehdään pareittain. Lattialle asetetaan katkonaisia teippejä ohjeistamaan millainen on ympyrä. Jokainen pari saa asettaa hyppynarun ympyrän muotoon lattialle. Harjoitellaan tasapainoilua:

- 1) Kädet ympyrän ulkopuolella, jalat ympyrässä
- 2) Kädet ympyrässä, jalat ulkopuolella
- 3) Aasinpotku: kädet ympyrässä, jalat ulkopuolella.
- 4) Mitä muuta ympyrässä voisi tehdä?

Tavoitteet: Tasapainon säilyttäminen, koordinaatio, kehon ja muotojen hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Tehdään toiminta tarvittaessa koko ryhmä yhdessä.
- ✓ Vaikeampi: Asetetaan naru ympyrän muotoon ilman teippejä.

LAINEIDEN YLITYS (10 min)

Välineet: Hyppynaruja

Ohje: Sidotaan hyppynarut yhdessä yhteen pitkäksi naruksi ja laitetaan se lattialle mereen laineiksi. Kaksi ottaa köyden päistä kiinni ja tekevät laineita. Muut yrittävät ylittää laineet.

Tavoitteet: Hahmottaminen, koordinaatio, silmän ja jalan yhteistyö, kehon hallinta

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Tehdään pieniä ja matalia laineita.
- ✓ Vaikeampi: Tehdään isoja ja korkeampia laineita.

NUORALLA KÄVELY (10 min)

Välineet: köysiä, alastulopatja, valokuvia, sinitarraa tai maalarinteippiä

Ohje: Ohjaaja kiinnittää köysi(ä) tukevasti molemmista päistä puolapuille ja asettaa alastulopatjan puolapuiden alle. Lisäksi ohjaaja kiinnittää puolapuille valokuvia eri korkeudelle.

Lapset kävelevät nuoralla siten, että he pitävät käsillä kiinni puolapuista ja etenevät sivuttain nuoralla. Matkalla lapsi saa ottaa yhden mieleisen valokuvan mukaansa. Matkan jälkeen katsotaan kuvia yhdessä. Mitä kenenkin kuvassa on?

Tavoitteet: Hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, silmä-jalkakoordinaatio, voima

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi voi temppuilla nuoralla.

KEHONTUNTEMUS (10 min)

Välineet: Kehokortteja

Ohje: Saliin levitetään lattialle kehokortteja, joissa on kuvia kehosta eri asennoissa. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti tilassa. Kun musiikki loppuu, kukin pysähtyy lähimmän kehokortin luo ja asettaa itsensä kuvassa olevaan asentoon. Tämän jälkeen jatketaan jälleen vapaata liikkumista musiikin soidessa jälleen.

Tavoitteet: Kehon, tilan ja kuvan hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, silmä-jalkakoordinaatio, tasapaino

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja neuvoo tarvittaessa asentoja.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää ottaa asennon mahdollisimman nopeasti.

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdettävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

4.kerta

Teema: Eläimet yhdessä

Päätavoite: liikkumistaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin istumaan jumppamattojen päälle. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Arvaa kuka koputtaa?

Välineet: Jumppamattoja

Ohje: Joku lapsista menee piirin keskelle polvilleen ja painaa kasvonsa ohjaajan syliin. Piirissä olevat lapset tulevat vuorotellen koputtaman sokon selkään ja kysyvät: *"Arvaa kuka koputtaa?"* Sokko yrittää tuntea koputtajan äänen perusteella.

Tavoitteet: Kehon tuntemus, muisti

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja menee piirin keskelle polvilleen ja lapset koputtavat vuorotellen.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi muuttaa ääntään kysyessään *"Arvaa kuka koputtaa?"*

KARHU NUKKUU (10 min)

Välineet: Jumppamattoja

Ohje: Yksi lapsi valitaan karhuksi, joka asettuu nukkumaan. Muut lapset menevät piiriin karhun ympärille. Piiri pyörii ja lauletaan yhdessä: *"Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässäänsä. Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään."*

Karhu nukkuu, karhu nukkuu – eipäs nukukaan.” Karhu herää ja juoksee leikkijöiden perään. Se, kenet hän saa ensimmäisenä kiinni, tulee seuraavaksi karhuksi. Huolehditaan, että jokainen saa olla karhuna.

Tavoitteet: Reaktiokyky, silmän ja jalan yhteistyö, silmän ja käden yhteistyö, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja on aluksi karhuna.
- ✓ Vaikeampi: Useampi lapsi on karhu samaan aikaan.

HÄNNÄN SIEPPAAMINEN (10 min)

Välineet: Huiveja, pilli

Ohje: Jokainen lapsi saa itselleen hännän. Kaikki lapset yrittävät siepata häntiä toisilta ja suojella samalla omaa häntäänsä. Leikki loppuu ohjaajan antamaan merkkiin.

Tavoitteet: Reaktiokyky, hahmottaminen, suunnan vaihtaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Rajataan liikkumisaluetta.
- ✓ Vaikeampi: Liikutaan isolla alueella. Liikutaan esim. konttaamalla.

TUNNELI (5 min)



Välineet: Ryömintätunneli mutkalla

Ohje: Pohditaan yhdessä mikä eläin voisi ryömiä. Lapset etenevät ryömintätunnelin läpi kontaten.

Tavoitteet: Koordinaatio, hahmottaminen, silmän ja käden yhteistyö, silmän ja jalan yhteistyö

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsi menee toisen lapsen tai ohjaajan kanssa yhdessä tunnelin läpi.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi pitää silmät kiinni tai laitetaan silmien peitoksi huivi.

TRAMPOLIINI (10 min)



Välineet: Trampoliini

Ohje: Lapsi hyppii trampoliinilla tasajalkaa. Lasten määrästä riippuen trampoliineja voi olla useampi tai yhden lapsen hyppiessä muut lapset laskevat hyppyjen määrän.

Tavoitteet: Tasapainon ylläpitäminen, kehon hallinta, tilan hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helppompi: Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta tai lapsi ottaa tukea esim. kädestä.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi hyppii mahdollisimman korkealle tai pyörähtää hyppiessään.

KEHONTUNTEMUS (10 min)

Välineet: Erilaisia mattoja (esim. kylpyhuoneenmatto, eteisen matto, piikkimatto).

Ohje: Lattialle on asetettu mattoja/erilaisia esineitä poluksi. Lapset kulkevat polun jonossa paljain jaloin ja tunnustelevat, miltä ne tuntuvat.

Tavoitteet: tasapaino, rauhoittuminen, kehon hallinta

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdettävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

Viides kerta

Teema: Erilaisia eläimiä

Päätavoite: liikkumistaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Nopan heitto

Välineet: Iso noppa, nimikortteja, teippiä.

Ohje: Pysytään piirissä istuen. Kiinnitetään ison nopan sivuille yhdessä nimikortit. Lapset heittävät noppaa, se kenen nimi jää päällimmäiseksi, nousee seisomaan, kertoo oman nimensä. Lapsi, jonka nimi jäi noppaan, saa heittää noppaa seuraavaksi.

Tavoitteet: Tutustuminen, silmä-käsiyhteistyö, hahmottaminen, oman vuoron odottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja kertoo ääneen nopassa olevan lapsen nimen.
- ✓ Vaikeampi: Laitetaan silmät kiinni nopan heiton ajaksi.

LUMIMIES (10 min)



Kuva: ClipArt.

Välineet: -

Ohje: Yksi pari on lumimiehinä keskiviivalla. Lumimiehet peittävät käsillään silmänsä ja kysyvät: *"Kuka pelkää lumimiestä?"* Muut vastaavat: *"En ainakaan minä"* ja yrittävät juosta salin toiseen päähän. Ne, joita lumimiehet koskettavat, jäävät myös kiinniottajiksi. Huom! Kiinniottajiksi saavat tulla halukkaat.

Tavoitteet: Reaktiokyky, hahmottaminen, silmä-jalkakoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja huutaa sanat.
- ✓ Vaikeampi: Kiinni jää vain, jos lumimies koskettaa sovittuun kohtaan.

MATKITAAN ELÄIMIÄ (10 min)

Välineet: -

Ohje: Tähän tarvitaan vain vapaata tilaa. Tarkoitus on liikkua yhdessä yhtä aikaa erilaisten eläinten tavoin. Lapsilta voi ensin kysyä, miten eläin liikkuu ennen kuin näyttää mallia.

- ✓ Rapu: Asetutaan lattialle jalkapohjien ja käsien varaan, vatsa kattoa kohti ja peppu irti lattiasta.
- ✓ Sammakko: Asetutaan kyykkyasentoon ja loikitaan kuin sammakko eteenpäin.
- ✓ Elefantti: Lapsi ojentaa kätensä eteenpäin ja ottaa toisella kädellä kiinnin nenästään ojennetun käden alta.
- ✓ Käärme: Mennään mahalleen lattialle ja luikerrellaan eteenpäin.
- ✓ Lintu: Levitetään kädet sivulle ja liidellään.
- ✓ Karhu: Laitetaan kädet ja jalkapohjat maahan, pidetään sekä kädet että jalat mahdollisimman suorina.

Tavoitteet: Tasapaino, kehon hallinta, voima, hahmottaminen, silmä-jalkakoordinaatio, silmä-käsikoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja näyttää ensin mallin.
- ✓ Vaikeampi: Annetaan lasten pohtia eläimiä, joita yhdessä matkitaan.

ARVOITUSTEN ETSINTÄ (10 MIN)

Välineet: Pahvisia alustoja, cd-soitin, musiikkia

Ohje: Pahvisia alustoja asetellaan yhdessä ympäri liikuntasalia. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti. Kun musiikki loppuu, jokainen kääntää yhden alustan, jossa on kuva eläimestä. Jokainen lapsi saa vuorollaan kertoa, mikä eläin alustassa on. Kun musiikki jatkuu, lapset kääntävät alustan takaisin paikalleen ja jatkavat matkaa.

Tavoitteet: Tasapaino, silmä-käsikoordinaatio, silmä-jalkakoordinaatio, tilan ja kehon hahmottaminen, oman vuoron odottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsella on apuna toimintaterapeutti.
- ✓ Vaikeampi: Lapset matkivat kuvassa olevaa eläintä.

KÖYSIPUJOTTELU (5 min)

Välineet: Liikuntasalin katosta roikkuvat köydet

Ohje: Lapset juoksevat ja pujottelevat köydet niin nopeasti kuin pääsevät.

Tavoitteet: Hahmottaminen, kehon hallinta, silmä-jalkakoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Pidetään köydet paikoillaan ja köysien välit isoina.
- ✓ Vaikeampi: Laitetaan köydet heilumaan, jolloin pujottelu on haasteellisempaa.

RENTOUTUS (10 min)

Välineet: Cd-soitin, rentoutumistarinoita lapsille: Ihan omassa rauhassa- cd (Pirjo Huttunen), jumppapatjoja

Ohje: Asetutaan mukavaan asentoon jumppapatjojen päälle. Silmät voi laittaa halutessaan kiinni. Kuunnellaan lasten kanssa rentoutumistarina "Poika ja kissa".

Tavoitteet: rentoutuminen

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdeittävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

6. kerta

Teema: Liikutaan eri tasoissa

Päätavoite: liikkumistaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Nopan heitto

Välineet: Iso noppa, nimikortteja

Ohje: Pysytään piirissä istuen. Kiinnitetään ison nopan sivuille nimikortit.

Lapset heittävät noppaa, se kenen nimi jää päällimmäiseksi, saa näyttää jonkin tempun ja heittää noppaa seuraavaksi.

Tavoitteet: Tutustuminen, silmä-käsiyhteistyö, hahmottaminen, oman vuoron odottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsen ei ole pakko tehdä mitään tempua, sanotaan lapsen nimi ääneen yhdessä.
- ✓ Vaikeampi: Muut liikkuvat samalla tavalla kuin lapsi näyttää.

HÄNTÄHIPPA (10 min)

Välineet: Hyppynaruja

Ohje: Jokaisella on hyppynaru häntinä, joka laitetaan housun resorin alle.

Kaikki yrittävät siepata toisilta häntiä. Lopuksi ihmetellään yhdessä, miten paljon häntiä kullakin on.

Tavoitteet: Reaktio, hahmottaminen, silmä-jalkakoordinaatio, silmä-käsikoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Rajataan leikkialuetta.
- ✓ Vaikeampi: Suurennetaan leikkialuetta.

KULKU LAUTALLA (10 min)



Välineet: Käsipyyhkeitä, lakana

Ohje:

1) Lapsi istuu lattialle pyyhkeen päälle ja liikkuu seuraavin tavoin:

- Veto käsillä,
- Työntö jaloilla,
- Työntö käsillä,
- Pyöriminen pyyhkeen päällä.

2) Yksi lapsi asettuu lakanan päälle istumaan. Muut lapset + ohjaaja vetävät lakanaa ja kuljettavat lasta ympäri salia.

Tavoitteet: Oman kehon käyttö ja hallinta, voima, hahmottaminen, oman vuoron odottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Kaveri tai toimintaterapeutti auttaa vauhtiin.
- ✓ Vaikeampi: Pidetään silmät kiinni. Työnnetään vain yhdellä kädellä tai jalalla.

VARO KÄÄRMETTÄ (10 min)

Välineet: Pilli, pitkiä hyppynaruja

Ohje: Pitkää hyppynarua heilutellaan maata hipoen. Myös lyhyemmät narun pätkät voi solmia yhteen yhdeksi pitkäksi naruksi. Jokaista narun päätä kohden on kaksi liikuttajaa, muut hyppivät käärmeiden yli. Narusta pitäjät ja hyppijät vaihtuvat pillin vihellyksestä.

Tavoitteet: Hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, silmä-jalkakoordinaatio, kehonhallinta, oman vuoron odottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja ylittää käärmeen lapsen kanssa ja neuvoa koska tulee nostaa jalkaa.
- ✓ Vaikeampi: Narun heiluttajat pitävät narua korkeammalla, jolloin ylittäminen on haasteellisempaa.

KIIPEILY PUOLAPUILLA (10 min)

Välineet: Puolapuut, liikuntavanteita, teippiä (esim. maalarinteippi), lattialle pehmeä/pehmeitä patjoja.

Ohje: Edetään puolapuille kiinnitettyjen vanteiden läpi. Vanteita asettaa eri korkeudelle. Liikkua voi sivuttain ja vatsa seinään päin.

Tavoitteet: Oman kehon kannattelu ja hallinta, hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, silmä-jalkakoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää edetä mahdollisimman nopeasti.

PUSKUPERUUTUS (5 min)



Välineet: -

Ohje: Tämä toiminta tehdään pareittain. Jokainen pari istuu lattialla selät vastakkain ja painavat kädet lattiaa vasten. Molemmat työntävät toisiaan selällä ja yrittävät saada parin liikahtamaan.

Tavoitteet: kehontuntemus, voima

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Molemmat lapset saavat vuorollaan työntää toista, ei kilpailua.
- ✓ Vaikeampi: Lapset pitävät silmiä kiinni.

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdettävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

7. kerta:

Teema: Palloleikkejä

Päätavoite: välineenkäsittelytaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Pallo kulkee

Välineet: Erikokoisia palloja

Ohje: Lapset seisovat piirissä. Lapset kuljettavat palloa piirissä kädestä käteen lapselta toiselle.

Tavoitteet: Hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Käytetään isoa palloa.
- ✓ Vaikeampi: Käytetään pientä palloa. Palloa heitetään jollekin piirissä olevalle.

PALLOT ÄMPÄRIIN (10 min)



Kuva: ClipArt.

Välineet: Ämpäri, erikokoisia palloja

Ohje: Heitä palloja ämpäriin. Montako menee?

Tavoitteet: Voimansäätely, tarkkaavaisuus, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Iso ämpäri, lyhyt välimatka.
- ✓ Vaikeampi: Pieni ämpäri, pitkä välimatka.

PALLOT HALTUUN (10 min)

Välineet: Tarrahanskoja, palloja

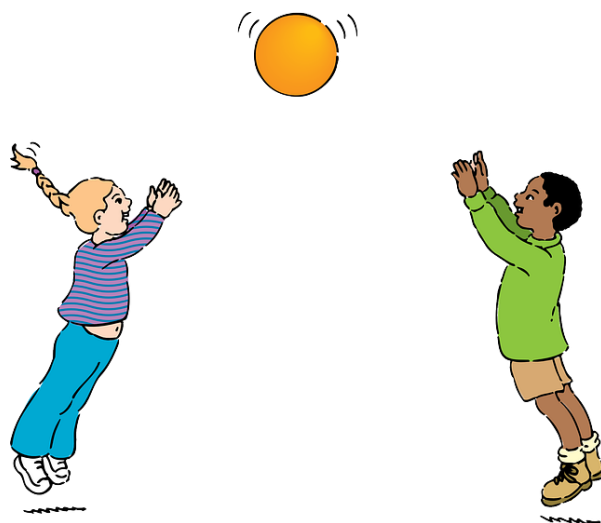
Ohje: Lapset saavat toiseen käteen tarrahanskan. He vierittävät palloa parille ensin lattian kautta ja sitten ilmaan. Pari ottaa pallon hanskalla kiinni.

Tavoitteet: Tarkkaavaisuus, hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, voima ja voimansäätely

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Parit ovat lähekkäin.
- ✓ Vaikeampi: Parit ovat etäämpänä toisistaan. Palloa heitetään ilman kautta.

PALLOT VASTAPUOLELLE (10 min)



<http://www.pixabay.com>. Viitattu 10.8.2014.

Välineet: Palloja, maalarinteippi tilan jakamiseen

Ohje: Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Ohjaaja pudottaa ison kasan palloja keskelle salia ja jokainen lapsi saa pallon. Pillin vihellyksestä lapsi vierittää omalla puolella olevia ja sinne tulevia palloja takaisin toiselle puolelle. Vierittäminen loppuu ohjaajan merkistä, jonka jälkeen lasketaan pallot.

Tavoitteet: Reaktiokyky, hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, voima

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Rajataan aluetta.
- ✓ Vaikeampi: Liikutaan isommalla alueella.

PALLOPIIRI (10 min)

Välineet: Pehmeitä palloja, cd-soitin + musiikkia

Ohje: Ohjaaja vierittää pallon jollekin lapsista, lapsi ottaa sen kiinni ja lähtee juoksemaan ulkokautta piirin ympäri pallo kädessä ja istuu takaisin omalle

paikalleen. Palloa vieritetään kunnes kaikki ovat suorittaneet tehtävän.

Tavoitteet: Reaktio, hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, voima

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapset kävelevät piirin ympäri.
- ✓ Vaikeampi: Yritetään liikkua mahdollisimman nopeasti.

RENTOUTUS (5 min)

Välineet: Jumppapatjoja

Ohje: Lapset menevät makaamaan patjoille mieleiseen asentoon.

Toimintaterapeutti lukee lorun hitaasti, jonka mukaan lapset toimivat.

”Olen myötä ja otan vastaan,

tuuli tuuditteli lastaan (*selinmakuulla*).

Nilkkasi voit ristiin laittaa (*nilkat ristiin*)

ja polvet vielä syliin taittaa. (*polvet vatsan päälle*)

Voit halata polvia tuulen, (*kädet jalkojen ympärille*)

silloin keinuksi sinua luulen. (*keinahtelua selän päällä*)

Polvia halaa, keinahda, kiiku, (*keinuntaa*)

edestakaisin heilahda, liiku.

Tuuli tuuditteli lastaan,

olen myötä ja otan vastaan.”

Tavoitteet: Kehon hahmottaminen, rentoutuminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja täsmentää, mitä pitää tehdä.
- ✓ Vaikeampi: Lapset toistavat lorua perässä.

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdettävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

8. kerta

Teema: Keho vauhtiin

Päätavoite: välineenkäsittelytaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki:

Välineet: Kuvakortit

Ohje: Kaikki asettuvat piiriin lattialle, johon ohjaaja on asettanut valmiiksi kuvakortteja. Lapset kulkevat ja katselevat kuvia ääneti, valitsevat itselleen mieluisimman kuvan ja istuutuvat takaisin paikoilleen. Kukin lapsi asettaa omalla vuorollaan kuvansa lattialle siten että kaikki näkevät sen ja kertoo, mitä mukavaa kuvassa on.

TUULIMYLLY (5 min)



Välineet: -

Ohje: Pyöritellään ensin yhtä kättä eteen, sitten taa. Seuraavaksi pyöritellään molempia käsiä yhtä aikaa eteen, sitten taa.

Tavoitteet: Kehon hahmottaminen, kehon ja suuntien tunteminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja neuvoo tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Pyöritellään käsiä yhtä aikaa eri suuntiin.

MAALIPALLO (10 min)

Välineet: silmäsuojia, helisevä pallo, jumppapatjoja

Ohje: Jaetaan ryhmä kahteen. Asetetaan jumppapatjoja kahteen pätyyn peräkkäin. Jokainen asettuu polvilleen oman jumppamaton päälle ja laittaa silmäsuojat. Yksi joukkueen jäsenistä vierittää pallon vastapuolelle.

Vastapelaajat yrittävät ottaa pallon kiinni ja vierittävät pallon takaisin toiselle puolelle.

Tavoitteet: Kehon hallinta, silmä-käsiyhteistyö, voima ja voimansäätely, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ei oteta käyttöön silmäsuojia.
- ✓ Vaikeampi: Yritetään toimia mahdollisimman nopeasti.

FORMULARATA (10 min)

Välineet: Pieniä sählymailloja, pehmeitä palloja, esteitä esim. maito- ja ketsuppurkkeja, pilli, kartio lähtömerkiksi

Ohje: Rakennetaan yhdessä formularata. Ryhmä voidaan tarvittaessa jakaa kahteen ja voidaan rakentaa kaksi formularataa.

1) Lähtö: katsastetaan formula-auto

- ✓ Tarkistetaan renkaiden kunto (kenkien tai jalkojen pitävyys)
- ✓ Tarkistetaan turvavyön kiinnittäminen

2) Kuljetaan pallo radan läpi mailan avulla

Jokainen saa kulkea radan omaan tahtiin. Seuraava saa lähteä pillin vihellyksestä.

Tavoitteet: Välineen käsittely, silmä-käsikoordinaatio, silmä-jalkakoordinaatio, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja kulkee radan lapsen kanssa.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää kulkea radan mahdollisimman nopeasti.

HERNEPUSSIVIESTI (10 min)

Välineet: Hernepusseja, kartioita

Ohje: Lapset asettuvat jonoon viivan taakse. Jonon ensimmäinen asettaa hernepussin polviensa väliin ja lähtee kulkemaan kohti kartiota, kiertää sen, palaa jonon luo takaisin ja antaa hernepussin seuraavalle. Jonossa seuraava jatkaa hernepussin kuljettamista. Lapsilta voi kysyä myös ehdotuksia, miten kuljettaa hernepussia. Kannustetaan jokaista.

Tavoitteet: Hahmottaminen, oman kehon hallinta, välineen käsittely

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lyhyt matka.
- ✓ Vaikeampi: Pitkä matka.

RENTOUTUS (10 min)

Välineet: Cd-soitin, rentoutumistarinoita lapsille: Ihan omassa rauhassa cd (Pirjo Huttunen), jumppapatjoja

Ohje: Asetutaan mukavaan asentoon jumppapatjojen päälle. Silmät voi laittaa halutessaan kiinni. Kuunnellaan lasten kanssa rentoutumistarina ”Tyttö ja ilmapallo”.

Tavoitteet: Rentoutuminen

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: ”Nyt on touhut touhuttu ja lähdettävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!”

9. kerta

Teema: Palloilutuokio

Päätavoite: välineenkäsittelytaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Tervehdyksen vieritys

Välineet: Pallo

Ohje: Pysytään piirissä lattialla ja mennään haaraistuntaan. Vieritetään yhtä palloa toiselle ja sanotaan nimi, jolle kukin pallon vierittää. Voidaan leikkiä myös "Laiva on lastattu"- leikkinä, jossa teemana esimerkiksi eläimet.

ISKUVARJO (5 min)

Välineet: Leikkivarjo, kevyitä palloja

Ohje: Kukin lapsi asettaa pallon käteensä ja heittää sen leikkivarjon päälle.

Kun kaikki pallot ovat varjon päällä, ne laitetaan lentoon heilauttamalla varjoa ylös.

Tavoitteet: Silmän ja käden yhteistyö, hahmottaminen, voima ja voimansäätely

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsi asettaa pallon leikkivarjolle.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää tähdätä tietyn värin kohdalle.

LEIKKIVARJOLLA SIENI (5 min)

Välineet: Leikkivarjo

Ohje: Tehdään mahdollisimman korkea sateenvarjo kyykkyasennosta nousten seisomaan. Ohjaajan hep - merkistä vedetään varjo nopeasti lattiapintaan.

Tavoitteet: Reaktio, silmän ja käden yhteistyö, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Pysytään koko ajan seisoma-asennossa.
- ✓ Vaikeampi: Laitetaan silmät kiinni.

PAHVITÖRPÖT (10 min)



Välineet: Tyhjiä vessapaperirullia

Ohje: Luodaan mielikuva jäätelötötteröstä. Asetetaan pahvitörppö:

- ✓ selän päälle ja kontataan
- ✓ vatsan päälle ja kävellään rapua
- ✓ pään päälle ja kävellään
- ✓ jalkojen väliin ja hypitään.

Tavoitteet: Kehon hahmottaminen, välineen hahmottaminen, tunto ja käsittely

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsi pysyy paikallaan ja yrittää pitää jäätelön selässään.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää liikkua mahdollisimman nopeasti ja pitää jäätelö kyydissä.

HERNEPUSSIT VANTEESEEN (10 min)

Välineet: Hernepusseja, vanteita

Ohje: Heitä hernepusseja vanteeseen. Montako saat? Jokainen saa heittää kolme hernepussia peräkkäin omalla vuorollaan. Lasketaan montako hernepussia meni.

Tavoitteet: Voima, voimansäätely, tarkkaavaisuus

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lyhennetään heittomatkaa. Heitetään mahdollisimman isoon vanteeseen.
- ✓ Vaikeampi: Pidennetään heittomatkaa. Heitetään pienempään vanteeseen.

ILMAPALLOILU (10 min)

Välineet: Ilmapalloja, tarroja

Ohje: Jokainen saa oman ilmapallon, joka merkitään tarralla. Lapset saavat liikutella ilmapalloa haluamallaan tavalla esim. pompottamalla, heittämällä, puhaltamalla jne... Lapset voivat heitellä palloa myös toiselle. Lopuksi yritetään rikkoa oma ilmapallo istumalla sen päälle tai polkemalla omalla jalalla.

Tavoitteet: Hahmottaminen, silmä-käsikoordinaatio, silmä-jalkakoordinaatio, voima ja voimansäätely

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja näyttää, miten palloa käsitellään.
- ✓ Vaikeampi: Lapset saavat puhalttaa ilmapallon itselleen valmiiksi.

KEHONTUNTEMUS (5 min)

Välineet: Jumppapatjoja

Ohje: Tämä toiminta tehdään pareittain. Toinen parista asettuu konttausasentoon autopesulaan jumppapatjan päälle. Toimintaterapeutti kertoo lorun, jonka mukaan lapsi pesee auton (kaverin):

”Pesen auton, kunnolla hankaan puhtaaksi autoni metallikankaan.

(silitellään selän päältä)

Puskurit puhtaaksi auton takaa, polvillaan, kun auto makaa.

(silitellään takareisiä)

Pohjan alta putsailen,

(silitellään vatsan alta)

tuulilasin pyyhkäisen.

(silitellään varovasti naamasta)

Sitten käynkin istumaan auton sisään kokonaan.”

(mennään parin alle kippuraan)

Tavoitteet: Kehon hahmottaminen, rentoutuminen silmä-käsikoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja täsmentää, mitä pitää tehdä.
- ✓ Vaikeampi: Lapset toistavat lorua perässä.

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli mukavaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdettävä on. Toisen kerran tavatessa uudet leikit on. Hei vaan heipä hei ja uudet leikit on!"

10. kerta

Teema: Temppurata viidakossa

Päätavoite: motoriset taidot; tasapaino, välineenkäsittely, liikkumistaidot

ALOITUS (10 min)

Kokoonnutaan piiriin. Toimintaterapeutti toivottaa lapset tervetulleiksi, kertoo lyhyesti, millaista toimintaa on tulossa ja käydään yhdessä nimikierros.

Tutustumisleikki: Nopan heitto

Välineet: Iso noppa, nimikortteja

Ohje: Pysytään piirissä istuen. Kiinnitetään ison nopan sivuille nimikortit.

Lapset heittävät noppaa, se kenen nimi jää päällimmäiseksi, saa näyttää jonkin tempun ja heittää noppaa seuraavaksi.

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsen ei ole pakko tehdä mitään tempua, sanotaan lapsen nimi ääneen yhdessä.
- ✓ Vaikeampi: Muut liikkuvat samalla tavalla kuin lapsi näyttää.

1.piste: Polku kohti viidakkoa

Välineet: Eritasoisia esteitä kuten tasapainopuita, piikkimatto, patjoja

Ohje: Lapset kulkevat polun kävellen ja saapuvat rotkon luo.

Tavoitteet: Tasapaino, hahmottaminen, kehon hallinta, silmä-jalkakoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: lapsi laittaa silmät kiinni.

2.piste: Jännehyppy rotkon yli

Välineet: Trampoliini tai ponnahduslauta, iso pehmeä patja

Ohje: Ponnistetaan trampoliinilta tai ponnahduslaudalta ylös ja eteenpäin, viedään kädet suoriksi kattoa kohti. Alastulovaiheessa laitetaan kädet reisien päälle.

Tavoitteet: Tasapaino, kehon hallinta, silmä-jalkakoordinaatio, hahmottaminen, voima

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja pitää lapsen kädestä/käsistä kiinni.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi pyrkii hyppäämään mahdollisimman ylös tai pitkälle.

3.piste: Kiivetään mäelle

Ohje: Kiivetään puolapuita pitkin ylös.

Tavoitteet: Kehon hallinta, silmä-käsikoordinaatio, voima

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja neuvoo ja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi yrittää liikkua mahdollisimman nopeasti.

4. piste: Liukumäki

Välineet: Penkki, patjoja

Ohje: Asetetaan penkki puolapuita vasten sopivalle korkeudelle. Lapsi kiipeää puolapuille ja laskee mäen alas.

Tavoitteet: Voima, hahmottaminen, kehon hallinta, tasapaino

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lasketaan penkin korkeutta. Aikuinen pitää lapsesta kiinni.
- ✓ Vaikeampi: Nostetaan penkkiä jyrkemmäksi.

5.piste: Hypitään kiveltä toiselle

Välineet: Liikuntavanteita

Ohje: Asetetaan liikuntavanteita lattialle ja hypitään vanteisiin vaihdellen yhdellä ja kahdella jalalla.

Tavoitteet: Kehon hallinta, tasapaino, silmä-jalkakoordinaatio, hahmottaminen

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Lapsi voi astua vanteelta toiselle.
- ✓ Vaikeampi: Hypähdellään tasapainokivien päälle.

5.piste: Riipuntaa köysissä

Välineet: Köysiä, patjoja

Ohje: Lapset saavat vapaasti riippua ja keinua katosta roikkuvissa köysissä.

Tavoitteet: Kehon hallinta, voima .

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi voi kokeilla erilaisia temppuja; ottaa kovempia vauhteja tms...

6.piste: Kotiin paluu viidakosta

Välineet: Eritasoisia esteitä kuten tasapainopuita, piikkimatto, patjoja

Ohje: Lapset kulkevat polun kävellen ja saapuvat rotkon luo.

Tavoitteet: Tasapaino, hahmottaminen, kehon hallinta, silmä-jalkakoordinaatio

Porrastus:

- ✓ Helpompi: Ohjaaja tukee tarvittaessa lasta.
- ✓ Vaikeampi: Lapsi laittaa silmät kiinni.

RENTOUTUS (5 min)

Välineet: Jumppapatjoja

Ohje: Lapset menevät makaamaan patjojen päälle mieleiseen asentoon.

Toimintaterapeutti kertoo lapsille lorun. Lorua voi toistaa useamman kerran.

"Hymysuu, hymysuu,

vauhti loppui juupa juu,

hengitys tasaantuu.

Kuulet oman hengityksen

kehon äänen kultaisen.

Nenän kautta sisään, suun kautta ulos,

kyljet levenee ja henki suhisee."

LOPPUPIIRI (5 min)

Keskustelua: Mikä oli kivaa? Mikä oli helppoa? Mikä oli vaikeaa? Mitä opit tänään?

Loppuloru piirissä: "Nyt on touhut touhuttu ja lähdeittävä on. Hei vaan heipä hei ja lähdeittävä on!"

Lähteet

- Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A & Rintala, P. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS-kustannus.
- Arvonen, S. 2004. PORUKALLA. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Autio, T. Liiku ja leiki. 1995. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus.
- Dawson, D.R., Gaya, A., Hunt, A., Levine, B., Lemsky, C & Polatajko H.J. 2009. Using the Cognitive Orientation to Occupational Performance (CO-OP) with adults with executive dysfunction following traumatic brain injury. Viitattu 14.10.2014. <https://scholar.google.fi>.
- Helenius, A & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Juva: PS-kustannus.
- Hinojosa, J & Kramer, P. 2010. Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy. 3.p. USA: The point.
- Kullström, M & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Yhdessä tehden kiukunpuuskasta riemurumba! Porvoo: Bookwell.
- Mandich, A. & Polatajko, H. 2004. Enabling Occupation in Children: The Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) Approach. Ottawa: CAOT Publications.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.p. Saarijärvi: Gummerus.
- Schwartzberg, S.L. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Thomas, H. 2012. Occupation-Based Activity Analysis. USA: SLACK.

