

Pikku tontun talvinen seikkailu

Pikku tonttu heräsi Korvatunturin tuvan parvella nenäänsä leijailevaan ihanaan riisipuuron tuoksuun. "Paras tuoksu maailmassa", Pikku tonttu totesi ja vetäen muutaman syvän henkäyksen riisipuuron tuoksua sisäänsä nautiskellen.



(Otetaan syvä hengitys sisään hengittäen nenän kautta ja hengitetään ulos suun kautta. Toistetaan kaksi kertaa.)

Pikku Tonttu puki vaatteet päälleen ja laskeutui portaita alas tupaan joulumuorin höyryävän puuropadan luo. Hän kauhoi puuroannoksen lautaselleen ja istui tuvan pöydän ääreen nauttimaan aamupuuroaan. Mutta mitä ihmettä! Tontun käsi osui pöydällä olevaan kynttilänjalkaan ja kynttilänjalka kaatui. Kynttilän tuli tarttui muorin pöytäliinaan ja liina syttyi tuleen! Pikku tonttu otti keuhkot täyteen ilmaa ja puhisi ja puhkui.



(Hengitysharjoitusten lohikäärmehengitystä mukaillen: vedetään syvään henkeä nenän kautta. Tämän jälkeen suu avataan suureksi ja tehdään pitkä voimakas uloshengitys kuvitellen, että sammutetaan palavaa pöytäliinaa.)

HUH! Onneksi selvittiin säikähdyksellä, pikku tonttu huokaisi. Hän sai kuin ja saikin palavan liinan sammumaan. Pikku tonttu jätti muorille pahoitteluviestin, jossa hän pyysi anteeksi palanutta liinaa ja lupasi tehdä muorille uuden liinan joulukiireiden jälkeen. Mutta nyt hänellä oliin jo kiire päivän töihin.

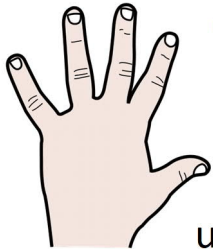
Hyvinvointia edistävät oppimisympäristöt



2019-2021

Pukin pajakylän ovella Pikku tonttu tapasi tonttuystävänsä, joka lähti hänen kanssaan kirjepartioon noutamaan lasten joulupukille kirjoittamia kirjeitä terasseilta ja ikkunalaudoilta.

Tonttuystävyykset lähtivät matkaan viiden tunturin taakse. He kiipesivät tunturin laelle ja laskivat pyllymäkeä alas tunturin päältä.



(Tehdään käsihengitysharjoitus niin, että jokainen sormi on ylitettävä tunturi. Toisen käden etusormea kuljetetaan toisen käden sormia pitkin alhaalta ylös = tunturin laelle kiipeäminen, sisäänhengitys ja ylhäältä alas= pyllymäki, uloshengitys)

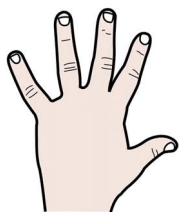
Kuljettuaan viiden tunturin ylitse, he näkivät kylän, josta olivat tulleet lasten kirjeitä noutamaan. Tontut hiipivät hiljaa kohti ensimmäisen talon ikkunalaudalla näkyvää kirjettä. "Hyss, ollaan ihan hiljaa", Pikku tonttu sanoi. Tarkoituksenamme on napata kirjeet ilman että kukaan huomaa meitä.



(Hengitysharjoitusten käärmehengitystä mukaillen. Istutaan selkä suorassa tuolilla. Ensin hengitetään rauhallisesti suun kautta sisään ja sitten uloshengityksen aikana sihistään etusormi suun edessä "hyssytellen" niin pitkään kuin mahdollista.)

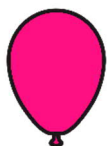
Hiljaa hiipien tontut keräsivät säkkeihinsä kaikki lasten kirjeet, jättäen jälkeensä vain pienen pieniä kengän jälkiä lumeen. "Oi, alkaa jo hämärtää!". Pikku tonttu huudahti! "Meidän täytyy päästä kotimatkalle".

Tontut taittoivat taas matkan viiden tunturin ylitse. He kiipesivät taas jokaisen tunturin laelle ja laskivat pyllymäkeä alas tunturin päältä.



(Tehdään sama käsihengitysharjoitus kuin aiemmin. Jokainen sormi on ylitettävä tunturi. Toisen käden etusormea kuljetetaan toisen käden sormia pitkin alhaalta ylös = tunturin laelle kiipeäminen, sisäänhengitys ja ylhäältä alas = pyllymäki, uloshengitys)

Korvatunturilla kirjesäkit pukin pajaan kannettuaan Pikku tonttu kiipesi väsyneenä takaisin Korvatunturin tuvan parvelle. "Olipas tämä päivä melkoinen seikkailu. Kyllä nyt uni maistuu", Pikku tonttu huokaisi vaatteita riisuessaan.



(Huokaistaan yhdessä syvään käyttäen ilmapallo harjoitusta. Kuvitellaan, että vatsassamme on suuri punainen ilmapallo. Kun hengitämme nenän kautta sisään, ilmapallo täyttyy vatsassamme suureksi, ja kun hengitämme suun kautta ulos, tyhjennämme ilmapallon litteäksi.)

Ja arvaatko mistä pikku tonttu näki unta? No riisipuurosta tietenkin.



(Hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos katsellen lumisade pallon hiutaleiden putoamista, kunnes viimeinenkin hiutale on pudonnut)

Hyvinvointia edistävät oppimisympäristöt



2019-2021