

RIEPUMIELELLÄ - HARJOITUS

Leikki yhteistyötaitoista. Lapset jaetaan pieniin ryhmiin ja kullekin ryhmälle annetaan pieni riepu, joka asetetaan lattialle. Aikuinen antaa lapsille ohjeet ja kehottaa näitä toimimaan yhteistyössä. Lasten tulee koskettaa riepua eri kehonosillaan. Ohjeet voivat kuulua esim. seuraavasti: asettakaa rievulle viisitoista sormeaa, tai kaksi polvea, kahdeksan kantapäätä, neljä kyynärpäätä tai kaksikymmentä varvasta. Harjoituksen aikana aikuinen auttaa lapsia esim. laskemisessa. Leikin tarkoituksena on kehittää lasten yhteistyötaitoja.

TUKKI -HARJOITUS

Tukki –harjoituksessa yksi lapsista menee lattialle makaamaan vatsalleen, tukiksi. Muut lapset lähtevät kierittämään tukkia eteenpäin tiettyyn pisteeseen asti. Kun tukki on vieritetty päästä päähän, vaihtuu seuraavan lapsen vuoro olla tukkina. Tässä harjoituksessa harjoitellaan luottamuksen ja uskaltamisen vahvistamista.

MILLAINEN ON KIVA KAVERI?

Istutaan piirissä lasten kanssa. Pallo kiertää piirissä musiikin tahdissa. Kun musiikki lakkaa soimasta, se kenellä pallo on, saa kertoa yhden hyvää kaveria kuvaavan ominaisuuden (ei valehtelee, ei kiusaa, on ystävällinen, osaa kuunnella ja niin edelleen). Piirileikin jälkeen lapset saavat painaa kädestään kuvan suurelle kartongille sormivärejä käyttäen. Aikuinen kirjoittaa kartongille lasten kertomia hyvän ystävän tunnusmerkkejä.

TAAVIN UNILENTO –HARJOITUS

Mene pötköttämään ja ota mukava asento. Voit sulkea silmäsi. Nyt teemme matkan unen maailmaan ja sinä opit lentämään. Tiesitkö, että rentoutuminen auttaa lentämään oppimisessa. Kun kehosi rentoutuu, se nousee kevyenä ilmaan ja voit aloittaa lentomatkan unen maailmaan. Minä olen sinun oppaanasi. Sinun on turvallista harjoitella lentämistä minun kanssani. Kuvittele nyt, että suuri pehmeä pilvi lentää viereesi ja menet siihen päälle pötköttelemaan. Hengitä syvään sisään Anna ilman virrata hitaasti ulos. Päästä kehosi ihan rennoksi. Jalat, selkä, vatsa, kädet, pää. Jokaisella uloshengityksellä muutut kevyemmäksi ja pilvi lähtee nousemaan hitaasti ylemmäs. Nouse seisomaan pilven päälle ja levitä kätesi sivuillesi. Huomaat, että kantapääsi irtoavat pilvestä, sitten varpaat. Olen tässä vieressäsi ja huolehdin sinusta. Huomaatko, osaat lentää! Ota minua kädestä kiinni ja lähde kanssani tutkimaan unimaailmaa. Sinä osaat lentää mahtavasti! Katso sivullesi, siellä on upea sateenkaari, joka kimaltaa auringonsäteiden osuessa siihen, kuin siinä olisi glitteriä. Mikä sateenkaaren väreistä on sinun lempivärisi? Kun katsot sateenkaarta, huomaat, että lempivärisi muuttaa muotoaan. Siitä muovautuu upea ilmalaiva, jonka kyytiin hyppäämme. Voimme matkustaa minne vain. Menisimmekö hattarakylään herkuttelemaan, pilvimaailmaan seikkailemaan vai vesipuistoon hassuttelemaan? Saat ohjata laivaa sellaiseen suuntaan, jossa haluaisit tämän yön seikkailla. Minä voin tulla sinun mukaasi. HIEMAN PIDEMPI TAUKO Kauniita unia ja pidä hauskaa uniseikkailussasi!