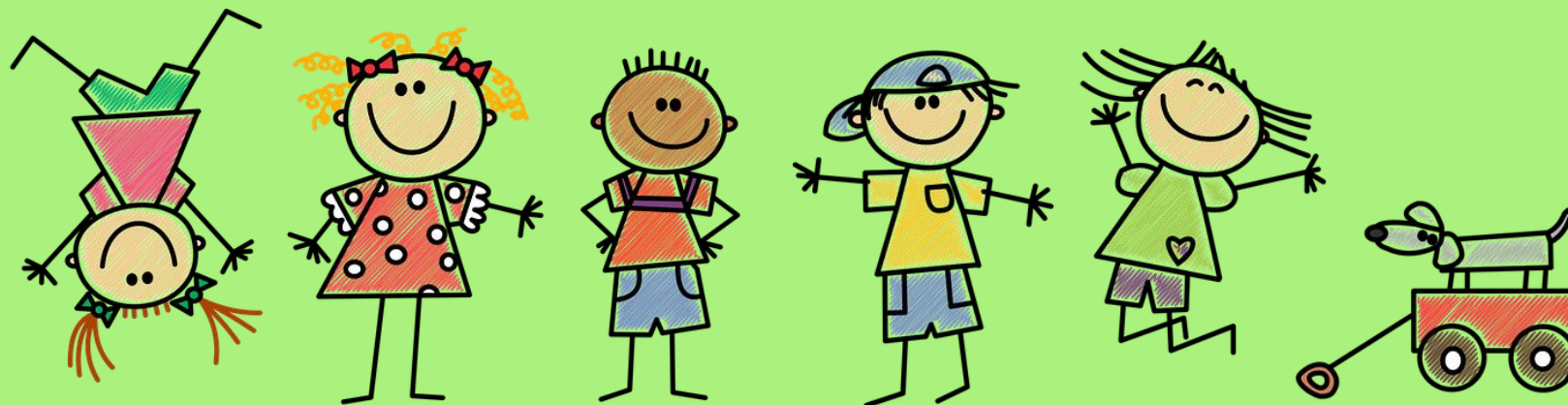


LIIKUNNALLISIA IDEOITA PÄIVÄKODIN ARKEEN



SATU RAUTANEN

TÄSSÄ ESITTEESSÄ ON VALMIITA VINKKEJÄ JA IDEOITA PÄIVÄKOTIARJEN
LIKUNNALLISTAMISEKSI JA LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEKSI.

VINKIT JA IDEAT OVAT LIKUNNALLISIA LISÄYKSIÄ PÄIVÄKOTIARJEN ERI
TOIMINTOIHIN.

IDEOITA ON LAIDASTA LAITAN KAIKEN IKÄISILLE. KASVATTAJIEN PÄÄTETTÄVÄKSI JÄÄ
MITKÄ SOPIVAT SELLAISENAAN JA MITÄ PITÄÄ SOVELTAA OMALLE RYHMÄLLE
SOPIVAKSI.

KAIKKI IDEAT VOIDAAN TOTEUTTAA PIENESSÄ TILASSA.

YHDESSÄ KOHTI LIKUNNALLISTA PÄIVÄKOTIARKEA -OPPAAN KANSSA MUUTOS
LIKUNNALLISEMPAAN PÄIVÄKOTIARKEEN ON HELPPOA.

LOPUSSA ON LÄHTEITÄ, JOISTA LÖYTYY PALJON LIKUNTAIDEOITA JA ERILAISIA
LIKKUMISTAPOJA, JOITA VOI HYÖDYNTÄÄ LIKUNTAVINKEISSÄ.

VAIN MIELIKUVITUS ON RAJANA. 😊

PERUSLIIKUNTATAIDOT

JUOKSEMINEN

HYPPÄÄMINEN

HEITTÄMINEN

KIINNI
OTTAMINEN

Perusliikuntataidot ovat perusta erilaisten motoristen taitojen oppimiselle

MOTORISET PERUSTAIIDOT

TASAPAINOTAIDOT:

kääntyminen
ojentaminen
taivuttaminen
pyörähtäminen
heiluminen
kieriminen
pysähtyminen
väistyminen
tasapainoilu

LIKKUMISTAIIDOT:

käveleminen
juokseminen
ponnistaminen
loikkaaminen
hyppääminen esteen yli
laukkaaminen
liukuminen
harppaaminen
kiipeäminen

VÄLINEENKÄSITTELY

-TAIDOT:

heittäminen
kiinni ottaminen
potkaiseminen
kauhaiseminen
iskeminen
lyöminen ilmasta
pomputteleminen
kierittäminen
potkaiseminen ilmasta

SUUNTA:

- eteenpäin
- taaksepäin
- sivulle
- ylöspäin
- alaspäin
- edestakaisin
- suoraan
- kaartuen
- kiemurrellen

VOIMA:

- voimakkaasti
- kevyesti

AIKA

- hitaasti
- nopeasti

TILA

Alue, jossa liikkuminen tapahtuu:

- suuri
- pieni
- oma
- jaettu

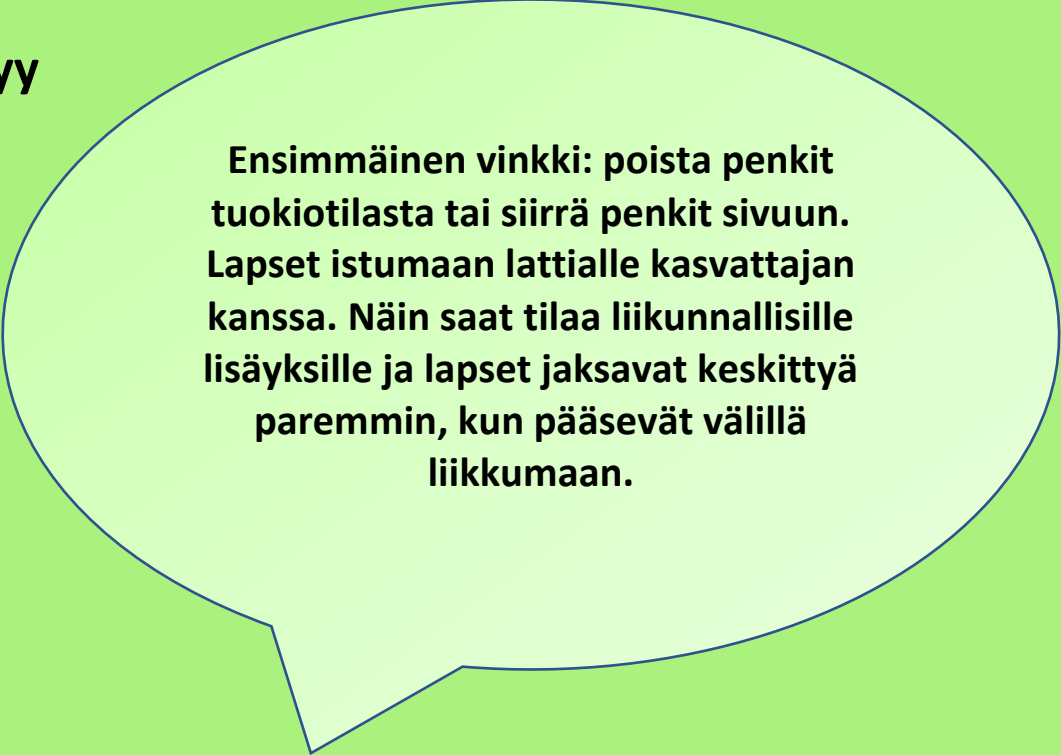
LIIKETEKIJÄT:**TASO**

- Alataso
 - päin, selin ja kyljin makuu, ryöminen, konttaus
- Keskitaso
 - liikkeet polven ja rinnan välisellä korkeudella
- Ylätaso
 - Liikkeet päkiöillä, käsien liikkeet rinnan yläpuolella

SUHDE

- Muihin ihmisiin:
 - yksin, kaksin, pienryhmässä, suurryhmässä
 - vierekkäin, vastakkain, peräkkäin, päällekkäin
 - piirissä, jonossa, parijonossa, rivissä
- Yhteys muihin ihmisiin:
 - katse, kosketus, tarttuminen, taputtaminen, tukeminen, kantaminen, lähestyminen, loitontuminen.
- Tilaan ja välineisiin:
 - päällä – alla, lähellä – kaukana, edessä – takana, sisällä – ulkona, välissä – keskellä.

- **Päiväkodeissa on usein erilaisia tuokioita: aamuhetki, päivähetki ja iltapäivähetki, pienryhmätuokiot, koko ryhmän tuokiot sekä koko päiväkodin yhteiset tuokiot.**
- **Vinkeissä on ideoita erityisesti tuokioiden ja sisätilojen liikunnallistamiseksi.**
- **Liikunnallisia vinkkejä löytyy myös siirtymätilanteisiin, rentoutumiseen sekä odottamiseen.**



Ensimmäinen vinkki: poista penkit tuokiotilasta tai siirrä penkit sivuun. Lapset istumaan lattialle kasvattajan kanssa. Näin saat tilaa liikunnallisille lisäyksille ja lapset jaksavat keskittyä paremmin, kun pääsevät välillä liikkumaan.

Viikonpäiväloru

Maanantaina mahat maahan,
tiistaina tehdään tasahyppyjä,
keskiviikkona kyljet kaarelle,
torstaina taputellaan takapuolta,
perjantaina pyöritään paikallaan,
lauantaina luistellaan lattialla,
sunnuntaina seistään suorassa.
Sitten syli sykkyrälle.

Viikonpäivät

Lapset voivat keksiä viikonpäiville omat liikkeet eri teemoilla esimerkiksi hyppyteema:

Maanantai – X-hyppyjä

Tiistai – tasahyppyjä

Keskiviikko – kynttilähypyt

Torstai – yhdellä jalalla hyppyjä

Perjantai – hyppyjä pyörien

Lauantai – kerähyppy

Sunnuntai – lasten itse keksimä hyppy

Viikonpäivät

Mato-maanantai – kiemurrellaan kuin madot maassa

Tiikeri-tiistai – hiivitään kuin tiikerit

Kettu-keskiviikko – kontataan kuin kettu

Tonttu-torstai – tarkkaillaan kuin tontut

Peikko-perjantai – tehdään peikkohyppyjä kuin peikko

Lammas-lauantai – mäakitään kuin lammas

Sukka-sunnuntai – seistään suorana kuin sukka



Päivämäärä

Valitaan tietty liike mitä tehdään niin monta kertaa kuin päivämäärä näyttää. Esimerkiksi jos on 8. päivä hypitään yhdellä jalalla kahdeksan kertaa.

Kuukaudet

Kuukausiloru

Tammi-, helmi-, maaliskuussa

lunta maassa, lunta puussa - Hiihto- tai luisteluliikettä tai lumienkelin teko lattialla

Huhtikuussa kevät herää,

toukokuussa linnut kerää - Lintujen lentelyä korkeilla varpailla

Kesä-, heinä-, elokuussa

kesä keikkuu, elon leikkuu - Uinti liikettä

Syyskuussa syksy alkaa,

lokakuussa jo kastaa jalkaa - Hypitään vesilätäköissä

Marraskuussa maa on marras, joulukuussa joulupuussa,

joulutähti harras - Joulutähtenä (kädet auki) pyöritään ympäri

Kuukausiloru

Tammikuu on pakkaskuu – Tehdään jättilumipalloja käsillä

Helmikuu on hiihtokuu – Hiihtohypyt

Maaliskuussa sulaa jää – Hypitään lätäköissä

Huhtikuu jo lämmittää – Käsillä aurinkoymyröitä

Toukokuu on kukkakuu – Kasvetaan kyykystä ylös

Kesäkuu on uimakuu – Uintiliike

Heinäkuussa hellesää – Pyyhitään hikeä otsalta

Elokuuhun kesä jää – Pieneen kippuraan maahan

Syyskuu onkin sienikuu – Kerätään maasta sieniä

Lokakuu on saapaskuu – Vedetään saappaat jalkaan

Marraskuu taas jäätää maan – Luisteluliike sivuille

Joulukuussa juhlitaan – Omat tanssiliikkeet

LIIKUNTALORUPUSSI

- Liikunnallisia loruja

- Valmis lorupussi, esimerkiksi eläinloruissa matkitaan eläimen liikkumista ja ääntelyä ryhmätilassa.

- Lorun nostaja hakee lorun esimerkiksi hyppimällä yhdellä jalalla.

LIIKUNTALEIKKEJÄ:

Tahmeat popcornit

Lapset hyppivät kuin mikrossa kypsyvät popcornit.

Leikin ohjaaja huutaa:

popcornia kahdelle – lapset muodostavat parit kenen kanssa hyppiä

popcornia kolmelle – lapset muodostavat kolmen ryhmän, missä hyppiä

popcornia neljälle – lapset muodostavat neljän lapsen ryhmän, missä hyppiä

popcornia kaikille – kaikki lapset menevät yhteen isoon ryhmään hyppimään

Seläkkäin pystyyn

Kaksi leikkijää istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan.

Hiirenhäntä

Yksi leikkijöistä pyörittää naura matalalla. Toiset leikkijät seisovat pyörittäjän ympärillä ja yrittävät hypätä narun yli aina, kun naru tulee kohdalla osumatta siihen. Jos joku sotkeutuu naruun, hänestä tulee pyörittäjä.

Sylipallo

Kaikki leikkijät istuvat piirissä jalat suorina edessä, melkein kiinni toisissaan. Kädet ovat tukena selän takana. Tarkoituksena on saada pallo liikkumaan sylistä syliin ilman käsien apua.

Aurinko ja peikko

Yksi leikkijöistä on aurinko ja muut peikkoja. Aurinko on piilossa (pienenä kyykyssä) ja peikot liikkuvat. Kun aurinko alkaa paistaa (nousee seisomaan), menevät peikot äkkiä piiloon, koska aurinko häikäisee. Kun aurinko laskee (menee kyykkyyyn), peikot tulevat piiloistaan. Auringolla voi olla keltainen viitta.

Pienet kalat

Valitaan yksi leikkijöistä haueksi, muut ovat pikkukaloja. Lausutaan runo:

*Pienet kalat uivat ai ai, pienet kalat uivat ai ai
pienet kalat uivat ai ai,
tuleeko jo hauki ei kai.*

Pikkukalat uivat runon ajan lattialla mahallaan luikerrellen siihen asti, kunnes runossa kuuluu KAI. Silloin kalat jähmettyvät paikoilleen. Hauki nappaa pois pelistä tai apuhauiksi ne, jotka liikahtivat.

Harakka hyppii

Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeet:

Harakka hyppii maassa – Hypitään paikallaan.
Västäräkki keikkuu kivellä – Keinutaan puolelta toisella.

Varpunen nokkii katolla – Selkä mahdollisimman suorana ”nokitaan” maata kohti.

Kissa köyristää selkäänsä – Köyristetään selkää.

Kaikki linnut pelkää – Vapistaan.

Tuolla ne jo lentää – Heilutetaan käsiä kuin siipiä.

Omaan pikku pesään – Tehdään käsistä pesä.

Körötystä maantiellä

Lausutaan seuraavia sanoja ja tehdään samalla liikkeet:

Maantie, maantie, maantie... - Lapsi istuu aikuisen sylissä ja häntä töyssytetään.

Ylämäki, ylämäki, ylämäki...- Nostetaan lasta ylös ja hoetaan ääntä vähitellen nostaen.

Alamäki, alamäki, alamäki...- Lapsi lasketaan hitaasti takaisin polvelle.

Kuoppa - Lapsi pudotetaan polvien väliin.

Hahaha!

Leikkijöille sanotaan numerot. He käyvät lattialle selälleen numerojärjestyksessä siten, että seuraavan pää on edellisen vatsan päällä. Kun kaikki ovat lattialla selällään, pää toisen vatsalla, aloittaa ensimmäinen sanalla ”ha”, toinen jatkaa ”haha”, kolmas ”hahaha”, aina jokaisen saaman numeron mukaan. Yleensä leikki loppuu yhteiseen naurunremakkaan.

LIIKUNNALLISIA LAULULEIKKEJÄ CD:itä:

Fröbelin palikat parhaat palat 2002

Jumppalaulu

Sutsisatsi

Leijonan metsästys

Huugi-guugi

Robotti-rock

Lumilauluja lapsille

Rati riti ralla

Lumiukkomarssi

Siinan taikaradio

Viisi sammakkoa

Pikkujänö nukkuu

Minä näin kun kettu

Satu Sopenen Lystitunti

Peikkojumppa

Jänis istui maassa

Kaikulaulu

Vanha kissa nukkuu

Jos sul lysti on

Jos sul lysti on -laulu muunnellen laulun sanoja ja kehonosien käyttöä: päät, olkapäät, selät, kyljet, lonkat, peput, reidet ym.

*Jos sul lysti on niin polvet yhteen lyö, jos sul lysti on
niin polvet yhteen lyö,
jos sul lysti on niin tiedät sen ja varmaan myöskin
näytät sen, jos sul lysti on niin polvet yhteen lyö.*

Satu Sopenen & Tuttiorkesteri

Elefanttimarssi

Piiri pieni pyörii

Pienen pieni veturi

LIIKUNNALLISIA LAULULEIKKEJÄ:

Leipuri Hiiva

Työnnän pullat uuniin (ojennetaan kädet eteenpäin)

vedän valmiit takaisin (vedetään kädet takaisin)

näen piipusta kun savu kohoaa (piirretään sormella savukiehkuraa ylöspäin)

leipuri hiiva (kädet rinnalta lantiolle piirretään IIISO vatsakumpu)

hän asuu kumputiellä (käsillä "ajetaan" tietä ylösalasylösalas)

hän pullat kakut leipoo siellä (taputetaan käsiä yhteen x7)

näen piipusta kun savu kohoaa (piirretään savukiehkura).

Leikkiä voi muuttaa tehden liikkeet tosi isosti tai pienesti.

Ukko Nooan aamujumppa

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

Ensin mennään kyykkyy, sitten nousee ylös.

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.

Taivu sitten eteen, taivu myöskin taakse.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.

Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.

Käännä kädet sisäänpäin, käännä kädet ulospäin.

Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.

LIIKUNNALLISIA LORUJA

Venytä venytä, jouta jouta. Mene kyykkyyyn ja yritä nousta. Heiluta peppua, nosta jalkaa, tästä se jumppa alkaa (hyppy korkealle).

Nallekarhu, nallekarhu nosta kätesi, nallekarhu, nallekarhu pyöri ympäri, nallekarhu, nallekarhu mene kyykkyyyn, nallekarhu, nallekarhu hyppää taivaisiin, nallekarhu, nallekarhu sano kiitos ja hei hei.

**Toinen vinkki:
YLLÄTYSKYYKKY
toimii tilanteessa kuin
tilanteessa saamaan lasten
huomion. Kasvattaja
huutaa: *yllätyskyykky* ja
kaikki menevät niin äkkiä
kyykkyyyn kuin mahdollista.**

MUITA LIIKUNTATOUHUJA

Temppurata (ilman varsinaisia liikuntavälineitä)

- Tuoleista ja lakanasta tunneli
- Ilmapallon kuljetus
- Pujottelu pehmolelujen välistä
- Langasta käytävään tai kahden tuolin väliin tehty laserseitti, johon ei saa osua
- Tuolien yli ja ali kulkeminen
- Tasapainoilu pitkän penkin päällä
- Korkeus- tai pituushyppykilpailu

Lattia on laavaa

Rakenna erilaisia esteitä, joiden päällä voi tasapainoilla. Leikissä on vain yksi sääntö. Lattia on laavaa ja siihen ei saa osua! Tätä leikkiä voi käyttää myös osana aamupiiriä tai vaikka siirtymissä.

Rataan voi käyttää esimerkiksi:

- Erilaisia nauhoja
- Penkkejä
- Pöytiä
- Kankaan paloja
- Hernepusseja
- Tyynyjä
- Vanteita
- Sanomalehtiä

Autoleikki

Lapsille annetaan auton ratit (merkkikartiot, pahvikiekot tms.), joiden kanssa lapset lähtevät ajamaan ympäri salia. Ohjaajalla on punainen, keltainen ja vihreä merkkikortti, joita tulee autoillessa noudattaa. Vihreällä saa ajaa kovaa, keltaisella tulee hidastaa ja punaisella merkillä pysähtyä.

Musiikkiliikuntaa huivin kanssa

Tuokaa huiviin liikettä! Tutkikaa yhdessä mitä liikkeitä huivin kanssa voi tehdä.

Huivia voi pyörittää, heittää ilmaan, sillä voi sipaista lattiaa, sen kanssa voi hypähtää ja sen alle voi piiloutua.



Hernepussit

Hernepussi on monipuolinen liikuntaväline, jonka käyttämiseen ei välttämättä tarvita edes paljoa tilaa. Hernepussilla voidaan keksiä monenlaisia tehtäviä suoritettavaksi pitkin päivää, lapset voivat ideoida niitä myös itse.

Esimerkkejä tehtävistä:

- Tasapainottele hernepussia:

- jalkaterän päällä
- pään päällä
- olkapäällä
- polven päällä

- Heitä hernepussi:

- jalkojen välistä
- yhdellä kädellä
- kaverille
- varpailla
- lasten keksimä liike! 😊

Pallot

Pallo on monipuolinen liikuntaväline, jonka käyttämiseen ei välttämättä tarvita edes paljon tilaa. Kasvattajan tehtävänä on miettiä sopivat harjoitteet tietyille ikäryhmälle. Esimerkkejä pallon kanssa liikkumisesta:

- pallon heitto koriin (esim. ämpäri)
- pallon vierittäminen maaliin (esim. aikuisten jalkojen välistä, tuolin alta ym.)
- tee asento, jossa pallo on esimerkiksi jalkojen, selän, vatsan
 - alla
 - päällä
 - sivulla
- kuljeta palloa
 - korkealla
 - matalalla
 - eteenpäin
 - taaksepäin
 - sivulle
 - piilossa
 - juosten
 - hyppien

- hiipien
- kontaten
- ryömien
- pallon heittäminen ja kiinni ottaminen
 - kopittelu kaverin tai aikuisen kanssa
 - ylöspäin heittäminen ja kiinni ottaminen
 - ylöspäin heittäminen ja lattian kautta kiinniottaminen
 - seinän kautta kiinni ottaminen

Kolmas vinkki: VIIKON LIIKE,
lapset saavat keksiä viikon liikkeen, mikä voi olla mitä eriskummallisinkin, jota voidaan toteuttaa pitkin päivää.
Kasvattaja tai etukäteen sovittu lapsi huutaa: **viikon liike** ja kaikki tekevät viikon liikkeen niin äkkiä kuin mahdollista.

ERILAISIA RENTOUTUKSIA

Höyhenrentoutus

pareittain, toinen makaa lattialla silmät kiinni ja toinen kutittelee höyhenellä päästä jalkoihin, osien vaihto

Pallorentoutus

pareittain, pallolla tai piikkipallolla kevyesti hierotaan pari päästä jalkoihin, osien vaihto.

Harsorentoutus

Leikkijät makaavat maassa silmät kiinni ja kasvattaja kuljettaa harsoliinaa lasten yli, niin että harso kutittelee leikkijöiden kasvoja.

Pallovarjorentoutus

Puolet leikkijöistä makaa lattialla pallovarjon alla silmät kiinni ja loput leikkijät tekevät pallovarjolla isoja hitaita aaltoja, jolloin ilmavirta kutittelee varjon alla olevien leikkijöiden kasvoja. Osien vaihto.

Ravistelu/kutittelurentoutus

Leikkijät makaavat lattialla silmät kiinni ja kasvattaja käy ravistelemassa leikkijöiden käsiä ja jalkoja ja kutittelemassa kainaloista ja jaloista.

Huivirentoutus

Pareittain, toinen leikkijöistä makaa lattialla silmät kiinni ja toinen sivelee huivilla toisen päästä varpasiin, osien vaihto.

Tarinan kerrontaa

Leikkijät makaavat lattialla tai patjoilla silmät kiinni ja kasvattaja kertoo leikkijöille tarinaa.



SIIRTYMÄTILANTEET

Jonossa voi liikkua:

- hyppien
- tasapainoillen
- tasapainoillen hernepusi pään päällä, polvien välissä, olkapään päällä ym.
- kävellä niin korkealla kuin mahdollista
- kävellä niin matalalla kuin mahdollista
- kävellä sivuttain tai takaperin
- loikkien
- tömistäen
- hiipien
- kyykyssä
- lasten keksimä liike! 😊

Käytävälle

- hernepussin kuljetus käytävän päästä päähän (käytävän päissä esimerkiksi ämpärit, joissa hernepusseja voi säilyttää)
- erilaisia viivoja, joita pitkin kävellä tai hyppiä
- hyppelyruudukot (voi tehdä myös naruista)

Neljäs vinkki: LIKUTTAVAT LAATIKOT
Liikuttavissa laatikoissa on erilaisia liikuntavälineitä sisäliikuntaa varten erilaisilla teemoilla: Esim. Laatikko 1: hyppyrudukkomatto, laatikko 2: hernepusseja ja muotolaattoja, laatikko 3: ilmapalloja ja sanomalehtimailoja. Lapset voivat itse suunnitella ja ideoida laatikoiden sisältöjä ja niiden käyttöä. Laatikot voivat kiertää viikoittain ryhmästä toiseen.

ODOTTELU

Värit vauhdissa:

Esimerkkejä,

Ne, joilla on sinistä vaatteissa, seisovat varpailla

Ne, joilla on vihreää vaatteissa, hyppivät tasajalkaa

Ne, joilla on punaista, kävelevät takaperin

Ne, joilla on keltaista, hyppivät viisi x-hyppyä.

Kapteeni käskee:

Yksi leikkijöistä on kapteeni. Kun kapteeni sanoo ”kapteeni käskee..” ja kertoo jonkin liikunnallisen ohjeen esimerkiksi nosta kädet ylös, muiden on tehtävä ohjeen mukaan. Jos kapteeni ei sano ”kapteeni käskee” ennen ohjetta, leikkijät eivät saa noudattaa ohjetta. Jos joku pelaaja noudattaa ohjetta ilman ”kapteeni käskee” aloitusta, putoaa hän pelistä tai hänestä tulee kapteeni.

Suutari räätäli

Suutari räätäli pikipöksy pietari kengänkolistaja naskalinnaputtaja mene tästä leikistä pois pois...

Hypitään yhdellä jalalla ja lauletaan laulua. Leikistä putoaa pois, kun ei enää jaksa hyppiä. Jatketaan, kunnes jäljellä on enää yksi hyppijä.

Pyörät ne pyörivät ympäri

Pyörät ne pyörivät ympäri, ympäri ja ympäri
(pyöritetään sivuilla käsiä)

pyörät ne pyörivät ympäri koko päivän.

(taputetaan käsiä yhteen)

Pyyhkijät pyyhkivät viuh, viuh, viuh... (heilutetaan kättä edessä kuin pyyhkijää)

Torvi se töötötti tööt, tööt, tööt... (painetaan kädellä leikkitorvea tai omaa nenää)

Ihmiset ajella hytkytti, hytkytti ja hytkytti...

(istutaan ja hytkytään)

Vinkki: Leikkiä voi leikkiä hitaasti tai nopeasti.

Autolla ajetaan varo-varovasti

Autolla ajetaan varo-varovasti, (käännellään rattia) ettei kaatuisi kallis lasti. (keinutaan puolelta toiselle)

Suoraa tietä ja suoraa tietä, (näytetään molemmilla käsillä eteenpäin)

mäkiä on matkan varrella. (käsillä tehdään mäkeä ylös ja alas)

Pois kaikki lapset alta, (käsillä viuhdotaan lapset pois tieltä)

tie näyttää kapealta. (käsillä näytetään, kun tie pienenee)

Mittari näyttää kaheksakymppiä, (käsillä heilutetaan edessä kuin mittari)

jarrut on epäkunnossa. (painetaan jalalla jarrupoljinta)

Vinkki: Leikki voi nopeutua koko ajan.

Viisi pientä ankkaa

Viisi pientä ankkaa lähti leikkimään, vuorten taakse kauas pois. Äiti-ankka sanoi, että kvaak kvaak kvaak, mutta vain neljä ankkaa tuli takaisin. vain kolme ankkaa tuli takaisin.

....vain kaksi ankkaa tuli takaisin.

.... vain yksi ankkaa tuli takaisin.

Silloin isä-ankka nosti päänsä kaislikosta ja sanoi suureen ääneen, että KVAAAAAK! Ja niin kaikki ankat tuli takaisin.

HUOMAATHAN ETTÄ MONIA AIEMMIN ESITETTYJÄ
LIIKUNTALEIKKEJÄ VOI TOTEUTTAA ODOTTAESSA



Eri tapoja liikkua:

- juoksemalla
- hyppimällä tasajalkaa / yhdellä jalalla
- laukkaamalla
- hiipimällä
- tömistelemällä
- konttaamalla
- karhukävelyllä
- rapukävelyllä
- ryömien
- päkiöillä
- tanssien
- pyörien
- peppukävelyllä
- kantapää kävelyllä
- pupuhypyillä
- kyykyssä
- anna lasten keksiä itse 😊

Viides vinkki: LIIKUNTAMASKOTTI

Liikuntamaskotti on esimerkiksi jokin pehmoeläin, joka kiertää vuorotellen jokaisen lapsen luona. Viikolla hän liikkuu lapsen kanssa päiväkodissa (ja viikonlopuksi hän lähtee lapsen kotiin jatkamaan liikuntaleikkejä).

Liikuntamaskotti toimii erityisesti pienempien lasten kanssa innostamassa liikuntaan, liikuntamaskotti voi olla myös käsinukke, joka näyttää liikkeitä ja antaa ohjeita.

LÄHTEET JA MATERIAALIT

Fröbelin palikat parhaat palat 2002 cd.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaidea motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leikkipäivä -nettisivut. 2017.

<https://www.leikkipäivä.fi/sata-leikkia/#Liikuntaleikit>

Leikkipankki.fi -nettisivut.

Liikkuva koulu -nettisivut. 2017.

<https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/100-pienta-askelta-ideapas.pdf>

Lumilauluja lapsille cd + kirja. 2005.

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja ideoita. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lastenkeskus.

Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Satu Sopenan, Leikitunti cd + kirja. 2010.

Satu Sopenan, Lystitunti cd + kirja. 2006.

Satu Sopenan & Tuttiorkesteri cd. 2012.

Siinan taikaradio cd + kirja. 2012.

Kuvat: Pixabay.com -nettisivut. <https://pixabay.com/fi/>