

LIKUNTASATUTUNTI

JÄNÖJUSSIEN AARTEEN ETSINTÄ



Onnistuu parhaiten, kun on kertoja ja jumppaaja. Kertoja kertoo tarinaa ja jumppaaja näyttää liikkeit lapsille.

Ensin jokainen etsii oman istumapaikkansa. Sitten aloitetaan alkujumppa:

Alkujumppa (jumppaaja):

- aamukävelyä
- puiden ympäri kävelyä
- vesisade - nouse varpaille ja nosta käsiä suorana edestä ylös ja kun kädet laskee alas, niin sormet - ripottelee vesisadetta ja laske kantapäät taas lattiaan
- isot aurinkokädet
- pulahdusveteen uimaan
- kuivaus uinnin jälkeen (kuin pyyhkisi pyyhkeellä kroppaa)
- lopuksi korvan puhdistus (vedet pois)

Käydään istumaan tuoleille.

Kertoja kertoo:

Sysimetsä sijaitsee vain muutaman kilometrin päässä lähimmästä kaupungista. Kukaan ei oikeastaan muista, mistä metsä oli saanut nimen Sysimetsä, sillä synkeää siellä ei ainakaan ole. Metsän asukkaat ovat varsin iloista porukkaa ja tulevat hyvin toimeen keskenään. Sysimetsän lehtipuualueella on Jänöjussien koti. Perheeseen kuuluu äiti ja kolme poikasta nimeltään Juppi, Neppi ja Hippi.

Juppi, Neppi ja Hippi nukkuvat samassa huoneessa talon toisessa kerroksessa, josta on varsin kauniit näkymät Sysimetsään. Eräänä aamuna Juppi herää ennen sisaruksiaan.

Se venyttelee pitkiä koipiaan. VENYTTELE SINÄKIN JALKOJASI

Juppi on sisaruksista kaikista pitkäjalkaisin. Myös Neppi ja Hippi heräävät ja haukottelevat makeasti. OSAATKO SINÄKIN HAUKOTELLA? YRITETÄÄNPÄ KAIKKI HAUKOTELLA.

Ei aikaakaan, kun alakerrasta kuuluu äitipupun huuto: ”Tulkaapa lapset aamupalalle. Olen valmistanut teille porkkanapöperöä”. ”Jee, porkkanapöperöä!”, huutavat jäniksenpojat yhdestä suusta ja juoksevat kovaa vauhtia alakertaan lautasten ääreen. Ei liene salaisuus, että pupupoikien erityisherkkua on porkkanapöperö.

Pling! [TEE PLING-ÄÄNI ESIM. KILAUTTAMALLA KYNÄÄ VESILASIN REUNAAN]

Mikäs ääni se oli? Ai jaa, pupupoikien tyhjentäessä lautasiaan äitipupulle tuli viesti. Viesti on poikien kummitädiltä. Täti kirjoittaa:

Terveiset täältä aurinkoisesta Costa del Solista. Muistin juuri, että ennen kuin lähdin lomailemaan olin piilottanut aarteen Sysimetsään. Tarkoituksenani oli tuoda se teille ennen lähtöäni tänne Costa del Soliin. Nyt te Jänöjussit saatte etsiä aarteen itse. Tässä on teille ohjeet aarteen etsintään:

Nyt lähdetään seuraamaan tädin ohjeita ja etsimään aarretta.

Jumppaaja:

1. Tädin ensimmäinen ohje on: Hyppikää kilometrin verran jäniksenhyppyjä. [SAMALLA VOI KUUNNELLA PUPUJUMPPA-LAULUN]
2. Kun tulette joen rantaan, ylittäkää joki kävelemällä kivien päältä. [ESIM. JUMPPAMATOSTA LEIKATUT KIVET]
3. Joen toisella puolella on myrkkysienimetsä. Puikkelehtikaa metsän läpi koskematta sieniin. [ESIM. VESSAPAPERIRULLA/PAHVIMUKI + PAHVILAUTANEN = MYRKKYSIENI]
4. Saavutte suuren luolan suulle. Kiemurrelkaa siitä läpi. [PAHVILAATIKKO TAI TUOLIT+KANGAS LUOLANA]
5. Etsikää piilotettu aarre sen jälkeen. [AARREARKKU ON PILOTETTU JOHONKIN KOHTAAN HUONEESSA]

Kun arku löytyy, tehdään ARKUNAVAUSSLOITSUJUMPPA.

Aarrearkku avautuu. Sieltä paljastuu pupujen aarteita eli tietenkin porkkanoita. Onpa Jänöjussien täti kasvattanut isoja ja komeita porkkanoita.

Syönnin jälkeen RENTOUTUSHETKI. Rentoutushetkessä voi kuunnellaan Taikametsä-laulun.

Loppu



kuva ©Sanna Holopainen 2019

Mitä tarvitaan:

- Pling-ääni
- Kivet, joiden avulla pääsee joen yli
- Myrkkysieniä (näitä voi vaikka askarrella etukäteen päiväkodissa)
- Luola
- Aarrearkku
- Porkkanat (esim. pahvista askarrellut)
- Palloja pallorentoutukseen
- Laulut: esim. voit lainata kirjastosta Superkirtsi ja NättiNetti- orkesteri -cd:n, jolta laulut löytyvät.

Sovella sen mukaan, mitä päiväkodistasi löytyy.

Laulut/ liikkeet:

PUPUJUMPPA-LAULU

- polvien notkistelua 4 x 8
- Kädet vuoroin rinnan eteen pupun kpäliksi (1,2 ja 3,4) ja twistaa peppu heiluen alas (5,6,7,8)
- Nosta kädet ilmaan, kun musiikissa niin kehoitetaan ja toinen jalka ylös (tasapainoillen tanssimista)
- nosta kädet vuoroin pupunkorviksi ylös ja vuoroin lanteille ja hyppi tasajalkaa 2 hyppyä eteen ja 2 hyppyä taakse

Voi tehdä myös kantatyöntöjä / lantion pyöritystä

ARKUNAVAUSSLOITSUJUMPPA

Aarrearkun ympärillä ilman musiikkia

Rytmityksiä:

tömistykset 1,2,3,4
hiljaisuus 5,6,7,8,
Kyykkyn 1,2,3,4,
ja iso hyppy ylös 5,6,7,8

Toistetaan tämä muutaman kerran

Sitten venytellään niin että aarrearkunkin saranat alkavat aueta.

Tömistellään kovaa marssien 4 askelta eteenpäin piirissä ja hiivitään hiljaa 4 askelta taakse päin.

Toistetaan tämä muutaman kerran

Lopuksi mennään piirissä käsikkäin ensin yhteen suuntaan ja sitten toiseen suuntaan. Aloitetaan hitaasti kävellen ja lopuksi juostaan / laukataan. Sitten POKS aarrearkku aukeaa!

RENTOUTUSHETKI

Esim. pallorentoutus: Lapset lattialla makaamassa ja kuljetetaan pallojen vartalon yli hiljalleen. Jos palloja ei ole, voi myös kuunnella pelkän laulun. Jos ei haluta kokonaan mennä makuulle lattialle, voidaan istua lattialla pareittain selät vastatusten ja ikään kuin nojailta toiseen silmät kiinni laulua kuunnellen.



kuva ©Sanna Holopainen 2019