

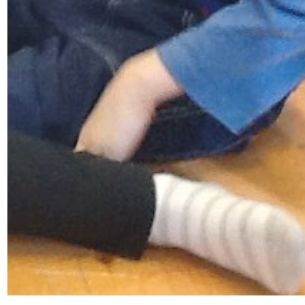
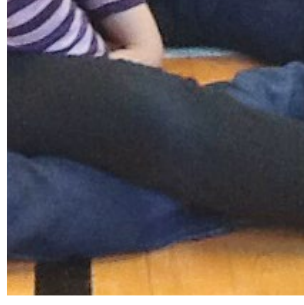
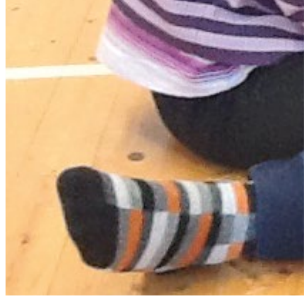
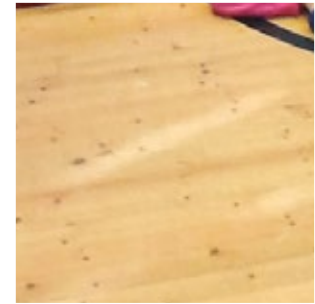
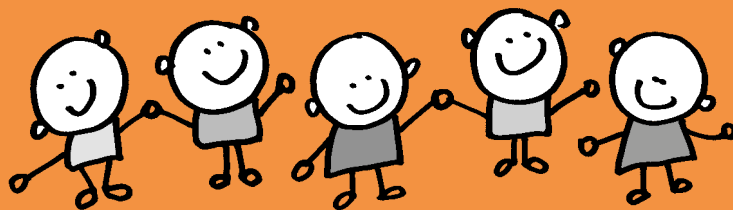
Onni on
oikeanlainen koulu

 Tervaväylä
OPPIMIS- JA OHJAUSKESKUS

Kuperkeikka kaverin kans

Sherborne-harjoitusohjelmaa
hyödyntäviä liikuntaleikkituokioita

Lea Karjalainen
Kaija Parkkisenniemi



KUPERKEIKKA KAVERIN KANS

Sherborne-harjoitusohjelmaa hyödyntäviä liikuntaleikkituokioita

Kaikki lapset nauttivat liikkumisesta ja liikunnasta, kun saavat tehdä sitä omalla tavallaan ja tasollaan. Sherborne Development Movement (SDM) -harjoitusohjelman avulla liikkumisesta voidaan tehdä mukavaa yhdessäoloa. Sherborne-tuokioissa käytetään omaa kehoa liikkumisen ja toiminnan välineenä, joten menetelmän käyttö on helppoa eri paikoissa. Oman kehon tuntemus ja monipuolinen käyttö ovat perustana itsensä tuntemiselle ja luovalle toiminnalle.

Onnistumisen elämysten tuottaminen on pohjana kaikkien Sherborne-tuokioiden suunnittelussa. Positiiviset kokemukset omasta liikkumisesta vahvistavat itsetuntoa ja kannustavat yrittämään lisää. Sherborne-tuokioiden pitäminen ryhmässä luo mahdollisuuden yhteiseen liikunnan iloon. Tuokioiden tehtävien ja harjoitusten nivominen mielikuviin ja leikkeihin innostaa lapsia osallistumaan ja soveltamaan omaa toimintaansa. Sherborne-menetelmää voi käyttää kaikenikäisten kanssa.

Tämä kirja sisältää lyhyen esittelyn SDM-harjoitusohjelmasta ja menetelmän käyttökokemuksia Tervaväylän koulun Merikartanon yksikössä. Kirjaan on koottu Sherborne-tuokiokuvauksia, joissa sanallisen selityksen ohessa on kuvitettu tuokion ohjelma. Tuokiot on suunniteltu alkuopetuksessa oleville ryhmille.

Mukavia liikuntahetkiä ryhmäsi kanssa!

Lea Karjalainen
toimintaterapeutti

*Onni on
oikeanlainen koulu*

Julkaisija
Oppimis- ja ohjauskeskus Tervaväylä

Lohipadon yksikkö
Myllytullinkatu 7, 90130 Oulu
p. 0295 29 4000 (keskus)

Merikartanon yksikkö
Lossikuja 6, 90500 Oulu
p. 0295 29 4001

Kirjoittaja
Lea Karjalainen

Kuvitus
Kaija Parkkisenniemi

Taitto
Mainostoimisto Siberia Oy

Paino
Erweko Oy

Ilmestyminen
Joulukuu 2013

 **Tervaväylä**
OPPIMIS- JA OHJAUSKESKUS

www.tervavayla.fi

Sisältö

6	SHERBORNE-HARJOITUSOHJELMA (SDM-menetelmä)
9	SHERBORNE-TUOKIOT TERVAVÄYLÄN KOULUN MERIKARTANON YKSIKÖSSÄ
11	SHERBORNE-TUOKIOT
13	OMA KEHO
13	Oma keho
15	Oma keho liikkuu
17	Rytmi
19	Tasapaino ja erilainen liikkuminen
21	VUODENAJAT
21	Kevät
23	Kesä
25	Syksy
27	Talvi
29	Talvi ja lumi
31	MIELIKUVALIIKKUMINEN
31	Vesi
33	Lumi
35	Urheilu
37	Matkustaminen
39	Eläimet
41	Villieläimet
43	Leivonta
45	ME YHDESSÄ
45	Yhdessä liikkuen
47	Yhdessä tekeminen
49	Yhteinen tekeminen
51	Yhteistyö
52	Kirjallisuutta