

KIELTÄ
KIEPUTELLEN-
liikuntaleikkejä
kielenkehityksen
tukemiseen



SISÄLLYSLUETTELO

LIIKUNTAKANSION KÄYTTÄJÄLLE	4
KIELENKEHITYKSEN TUKEMISEN MUISTILISTA OHJAUSTILANTEISIIN	5
LIIKUNTALEIKIT	6
Autonratit:.....	6
Bakteerihippa:.....	6
Eläinten temppurata:.....	6
"Haamun" pelottelu:.....	7
Hauen nimisaalistus:	7
Joen ylitys:.....	7
Joka toinen leikki:.....	8
Junaleikki:.....	8
Juoksuankat	8
Kapteeni komentaa	9
Karhunpoika tervehtyy:.....	9
Krokotiilijuoksu:.....	9
Kuljetusleikki:	10
Kuka tippuu:	10
Kuvat purkkeihin:.....	10
Lapsen piilotus:.....	11
Leikkivarjolla värejä:	11
Lentokone-laiva-juna:	11
Liikuntanopat:.....	11
Matkustan ympäri maailmaa	12
Nimikorttijuoksu:.....	12
Onkipaikka:.....	12
Pallopiiri:	13
Pelastusrata:	13
Pensas-puu-taivas:.....	13
Piilotetut ötökät:.....	14
Pupun ruoan metsästys:.....	14
Rivi, jono, piiri:	14
Sienileikki:	15
Sommitelmat:	15
Tasapainokukka:	16
Taikina räjähtää	16
Tavut (tai kirjaimet) yhteen:.....	16
Tavutusleikki:	17
Valokuvasuunnistus + vihjesuunnistus:.....	17
Viikonpäiväjumppa:.....	17
Väri-kehonosaleikki:.....	18

Väripiiri:.....	18
Värit vaatteissa:	18
Ylä- ja alakäsitetalot:.....	18
LIIKUNTA-AIHEISET LORUT	20
Palloloru.....	21
Hyppyjä.....	21
Miekkaniekka	22
Taputus.....	22
Hyppy-kyykky.....	22
Hauki.....	23
Karhu.....	23
Jänis.....	23
Sammakko.....	24
Missä on peukalo?.....	25
Tonttuluoru	25
Hikkori tikkori.....	25
Venytä, venytä Kissa ja jätti	26
Kuukausiloru.....	26
Loruloikkia	26
PERUSLIIKUNTATAIDOT	27
Juokseminen.....	27
Hyppäminen	28
Heittäminen	28
Kiinni ottaminen	29
LÄHTEET	31
MUITA HYÖDYLLISIÄ LÄHTEITÄ	32



LIIKUNTAKANSION KÄYTTÄJÄLLE

Tämä liikuntakansio on syntynyt osana sosionomiopintojeni opinnäytetyötä. Tämän liikuntakansion tarkoituksena on tarjota leikki-ideoita, loruja ja motorisia harjoitteita liikuntatuokioille. Kansion leikit ja lorut on valittu mukaan sillä perusteella, että ne tukisivat samalla myös lasten kielen kehitystä.

Kielenkehityksen, havaitsemisen ja motoriikan kehityksen kesken vallitsee selvä yhteys. On olemassa selvää näyttöä siitä, että kielelliset ongelmat esiintyvät usein samanaikaisesti motoristen ongelmien kanssa. Motorisen kehityksen ongelmia on arvioitu olevan noin 20-75 prosentilla lapsista, joilla on myös kielellinen erityisvaikeus. (Viholainen & Ahonen 2014, 252, 254.) Liikunta tai yksinkertaisimmillaan liike ei kuitenkaan itsessään opeta kieltä. Kuitenkin koko kehon käyttäminen toiminnassa yhdessä kielellisten ilmaisujen kanssa tuo kielen ja kielen merkitykset lapselle konkreettisemmaksi. Lapsi oppii asioita tutkimalla ja kokeilemalla ja näin hän saa opittavasta asiasta havainnollisen käsityksen. Monet abstraktit sanat saavat lapsen mielessä merkityksen usein vasta sitten, kun hän on oppinut ne myös liikkeiden avulla. Liikunta onkin lapselle luonnollisin tapa toimia ja oppia. (Koklijuschkin 1997, 24.)

”Kieltä kieputellen” liikuntakansion ideana on, että kansion avulla voit valita materiaalia koko tuokiolle tai poimia kansiosta irrallisia leikkejä tai loruja pienemmässä hetkessä käytettäväksi tai osaksi päivän muita hetkiä, esimerkiksi loruja aamupiiriin jne.

Jos rakennat tämän liikuntakansion avulla koko tuokion, suosittelen sen rakenteeksi seuraavaa:

- Alkuro
- 2-3 ”Kieltä kieputellen” -liikuntaleikkiä
- Yksi motorisen kehityksen alue (juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen) ja siihen liittyvä harjoitus
- Loppuro
- Loppurentoutus

Osassa leikeistä on tarkoitus käyttää apuna kuvakortteja. Kansion lopussa on kuvakorttipankki, josta löydät numeroinnin perusteella leikkeissä tarvittavat kuvakortit. Kuvakorttipankissa on myös lajitelma liikuntakuvia perusohjaustilanteisiin, värikortit sekä tunnekortit lasten mielipiteen kuulemiseen.

Antoisia liikuntahetkiä!

Sanna-Mari Papula

KIELENKEHITYKSEN TUKEMISEN MUISTILISTA OHJAUSTILANTEISIIN

- Vuorovaikutus kaiken a ja o! Kannusta lasta puhumaan. Huomioi kysymykset ja kysymyksiin vastaaminen, muista tarkentavat kysymykset.
- Huomioi vaikeat käsitteet -> käytä helpompia ilmaisuja
- Älä korjaa lapsen puhetta, äännä itse oikein.
- Muista selkeä puheilmaisu ja selkeät ohjeet.
- Selkeä struktuuri, yhteiset ja tutut säännöt, oppimisympäristön selkeä jäsentäminen ja turhien elementtien karsiminen auttavat lasta ymmärtämään, havainnoimaan ja ennakoimaan ympäristöä ja sen tapahtumia.
- Mallin näyttäminen ja asioiden havainnollistaminen, sillä kielellisiin vaikeuksiin liittyy usein heikko muisti, erityisesti heikko työmuisti.
- Kuvat, erilaiset esineet ja tukiviittomat toimivat havainnollistajina.
- Kuvien avulla voi helposti jäsentää toimintoja, kuten päiväjärjestystä, toimintatuokiota tai vaikkapa ulkoilua.
- Anna mahdollisuuksia aistihavaintoihin.
- Loruilu, riimit, laulaminen ja musiikki toimivat -> niissä erityisesti toisto ja rytmisyys tukevat lasta.
- Kertaa, toista, opeta uudestaan!



LIIKUNTALEIKIT

Autonratit:

Jokaiselle lapselle jaetaan oma ratti. Leikissä voidaan käyttää esimerkiksi kertakäyttölautasia, joihin on piirretty ratin kuvat. Laitetaan musiikki soimaan ja lapset saavat ajaa, eli juosta ratti kädessä ympäri salia. Kun musiikki katkeaa, huudetaan ja näytetään toiminnan kuva: "tankkaamaan", "talliin" tai "huolto". Tankkaus = kyykkyy ja käsi ylös. Talliin = kontilleen niin pieneksi mytyksi kuin mahdollista. Huolto = maahan mahalleen.

Tavoitteet: ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, muistin kehittäminen, kielen kehitys
Tarvikkeet: musiikkia, pahiset autonratit, kuvakortit 1-4

Bakteerihippa:

Leikin aluksi yksi lapsista valitaan bakteeriksi. Toinen lapsi valitaan lääkkeeksi, jolla on hernepussi tai vastaava "lääke" kädessään. Leikin tarkoitus on, että bakteeri ottaa muita kiinni ja kiinni jääneet jäävät ennalta sovittuun asentoon, esimerkiksi kyykkyy. Lääkkeeksi valittu lapsi yrittää pelastaa kiinni jääneet koskettamalla heitä lääkkeellä, eli hernepussilla. Leikkiä voi selkeyttää merkitsemällä bakteerin liivillä, jolloin kaikki muistavat kuka on bakteeri.

Tavoitteet: juoksutaidon harjoittelu, muistin kehittäminen, ryhmän yhteistyö
Tarvikkeet: hernepussi, halutessa 2 eri väristä liiviä

Eläinten temppurata:

1. piste = Jänis hyppii trampoliinilla kyykyssä etutassut (kädet) takatassujen (jalkojen) välissä. Seuraavaan pisteeseen siirytään jänishypyillä. 2. piste = Orava kiipeilee puolapuilla ja laskee mäkeä penkkiä pitkin alas. Seuraavaan pisteeseen siirytään jalat harallaan kävellen kahden narun väliin jäävän rotkon yli. 3. piste = Karhu kierii voimistelumaton läpi. Seuraavaan pisteeseen siirytään karhukävelyllä. 4. piste = Hirvi loikkii mättäältä (lattiamerkit) toiselle. Radalla on hyvä käyttää apuna kuvakortteja eläimistä ja liikuntatavoista hahmotuksen apuna. (Kieputellen)

Tavoitteet: Oman kehon hahmottaminen perusliikuntataitojen avulla, muistin kehittäminen
Tarvikkeet: Trampoliini, puolapuut, voimistelupenkki, kaksi pitkää narua, lattiamerkkejä, kuvakortit eläimistä (jänis, orava, karhu, hirvi) 5-8 sekä tarvittaessa kortit eri liikkumistavoista

“Haamun” pelottelu:

Heitellään hernepusseja, pieniä palloja tai sanomalehdestä tehtyjä häntäpalloja kuviteltua haamua päin. Haamu voi olla esimerkiksi seinässä oleva pahvihahmo tai voimistelurenkasiin ripustettu vilttimytty tai vastaava. Haamun sijasta maalitauluna voi käyttää esimerkiksi voimistelurenkasiin ripustettuja liukureita, jotka mukavasti heiluvat osumasta.

Tavoitteet: heittotaitojen kehittäminen, kielenkehitys mielikuvien avulla

Tarvikkeet: Palloja, hernepusseja tai häntäpalloja. Pahvinen haamuhahmo, viltti tai liukureita. Haamu kuvakortti (25)

Hauen nimisaalistus:

Salin toiseen päähän kiinnitetään seinälle lasten nimikortit. Lapset asettuvat salin toiseen päähän mahalleen viivalle. Lasten kanssa sovitaan, että kun ohjaaja on sanonut sanat ”hauki rannasta”, saavat lapset pinkaista juoksuun ja käydä nappaamassa seinältä oman nimeänsä ja palata takaisin. Ohjaaja voi vaikeuttaa juoksuun lähtöä sanomalla muutaman kerran ”Lähti kuin...”, mutta jättää vielä loppuosan (hauki rannasta) sanomatta. Leikissä voi käyttää hahmottamisen apuna haukikorttia (9) ja leikin aluksi voidaan yhdessä leikkiä Haukiruno.

Tavoitteet: keskittymiskyvyn kehittäminen, kuuntelutaidon harjoittelu, oman nimen hahmottaminen, juokсутaidon harjoittelu

Joen ylitys:

Kahdesta vierekkäisestä hyppynarusta tms. tehdään pieni puro, jonka yli voi helposti astua. Puroa suurennetaan joeksi, jonka ylittäminen vaatii jo hyppäämistä ja loikkimista. Lopuksi joesta tehdään niin leveä, ettei yli pääse enää hyppäämällä vaan sen yli pitää uida tai soutaa. Lapsille voi antaa tässä kohtaa mahdollisuuden pohtia, millä tavoin ylitse pääsee. Uinti voi olla uintiliikkeitä lattialla. Soutaminen tehdään pareittain, jolloin lapset istuvat lattialla selät vastakkain ja tekevät soutuliikettä eteen ja taakse, niin että selät pysyvät koko ajan vastakkain tai vastakkain toisiaan käsistä kiinni pitäen. Soutaa voi myös sylkkäin, jolloin istutaan peräkkäin toinen lapsi toisen sylissä ja tehdään soutuliikettä. Soutaessa voidaan laulaa samalla soutamiseen liittyvää laulua, esimerkiksi: ”Sou, sou, soudetaan, matka jatkuu vaan. Iloiten, iloiten, iloiten, koti satamaan!” Tai laivalaulua: ”Laiva, laiva, minne se laiva menee? Muille maille, omenoita ostamaan, kaalinpäitä kauppaamana. Hups, laiva keikkas!”. Jolloin ”soutajapari” voi kaatua kyljelleen maahan. Tämän jälkeen soutajat voivat ylittää joen niin, että toinen ”pelastaa” toisen lapsen vedestä ja työntää selät vastakkain toista kohti rantaa. Joen voi ylittää myös lautalla. Tällöin yksi lapsi käy istumaan esimerkiksi viltin päälle ja yksi tai kaksi lasta toimii ”lauttureina” kiskoen lautalla istujan joen

yli. Leikissä voi käyttää apuna kuvakortteja, jotka antavat vihjeitä ja tukevat leikissä käytettäviä sanoja. (Kili, mukailtu)

Tavoitteet: hyppäämisen ja loikkimisen harjoittelu, kielenkehityksen tukeminen (laulu, ylitystapojen pohdinta kuvakortteja apuna käyttäen), mielikuvituksen kehittäminen

Tarvikkeet: kaksi hyppynarua tai muuta pitkää narua, vilttejä, kuvakortit 10-13

Joka toinen leikki:

Lapset käyvät konttausasentoon jonoon. Jonon taimmainen lähtee ylittämään ja alittamaan jonoa ryömien joka toisen lapsen ali ja joka toisen yli. Päästyään jonon läpi hän jää jonon ensimmäiseksi konttausasentoon.

Tavoitteet: Käsitteen ”joka toinen” hahmottaminen, perusliikuntataitojen kehittäminen.

Tarvikkeet: Kuvakortit (konttausasento, ylittää, alittaa) 14-16

Junaleikki:

Lapset ovat jonossa ja pitävät käsiä toistensa hartioilla. Ensimmäinen lapsista on veturi. Ohjaaja voi antaa junalle merkkejä kuvakorteilla: punainen on stop ja junan pitää pysähtyä. Vihreällä saa mennä. Keltaisella pitää hidastaa vauhtia. Ohjaajan merkistä lapset käyvät vieritysten konttausasentoon ja viimeisin lapsista ryömiä tunnelin läpi asettuen tunnelin alkupäähän tunnelin jatkoksi konttausasentoon. Välissä juna voi taas liikkua ja ohjaaja voi säännellä junan kulkua kuvakorteilla. Seuraavaksi lapset muodostavat ohjaajan merkistä vuoriston, jossa juna kulkee. Lapset käyvät konttausasentoon noin metrin päähän toisistaan. Jonon viimeinen lapsi alkaa ylittää vuoristoa kiipeämällä joka toisen lapsen yli ja joka toisen ali. (Kili, muunneltu)

Tavoitteet: Käsitteiden ”ali” ja ”yli” hallinta, ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, värien hahmottaminen, muistin kehittäminen, oman kehon hahmottaminen.

Tarvikkeet: kuvakortit 17-19, kuvakortit väreistä punainen, keltainen ja vihreä

Juoksuankat

Tehdään vanteista ympyrä, jossa jokaiselle leikissä mukana olevalle lapselle on oma vanne. Alussa kaikki seisovat piirissä oman vanteensa takana. Aletaan laulamaan laulua ”Viisi pientä ankkaa” muunnelluilla sanoilla:

”Viis pientä ankkaa lähti juoksemaan, lammen ympäri innoissaan.

Ope-ankka sanoi, että ”kvaak, kvaak, kvaak”, mutta vain neljä/kolme/kaksi/yksi ankkaa jatkoi juoksuaan. Mutta sitten suuri jättiankka nosti päänsä ja huusi: ”Nyt kaikki viisi ankkaa hyppimään!”. Ja niin kaikki viisi ankkaa rupes hyppimään!”

Samalla, kun laulu alkaa, alkavat lapset juoksemaan kehää ympäri. Ohjaaja ottaa juoksun aikana yhden vanteen pois. Kun laulussa tulee kohta ”kvaak, kvaak, kvaak” lapset pysähtyvät vanteisiin. Se, joka jäi ilman vannetta putoaa pelistä pois. Kun viimeinenkin lapsi

putoaa pois ja laulussa tulee "suuri jättiankka" kohta palaavat kaikki lapset piiriin ja alkavat hyppimään piriä ympäri. (Loruloikkia, muunneltu)

Kapteeni komentaa

Leikin aluksi yksi leikkijä valitaan kapteeniksi. Kapteenin tehtävänä on komentaa muita liikkumaan tietyllä tavalla. Eli kapteenin huutaessa "Kapteeni komentaa: menkää kyykkyy!", menevät kaikki leikkijät mahdollisimman nopeasti kyykkyy. Leikissä totellaan kuitenkin vain käskyjä, jotka alkavat sanoilla "Kapteeni komentaa...". Jos kapteeni siis huutaa esimerkiksi vain "Menkää kyykkyy!" on komento väärä ja leikkijät, jotka tottelevat tätä ohjetta tippuvat pois pelistä.

Tavoitteet: reagointi, kuunteleminen, liikkumistaidot, kehonhallinta

Karhunpoika tervehtyy:

Lauletaan "Karhunpentu sairastaa " laulua uusilla sanoilla ja tehdään laulun mukana liikkeitä. Lopuksi karhunpentuna ollut lapsi saa näyttää liikkeen, joka toistetaan yhdessä.

"Karhunpentu pyörähtää, (pyörähdetään paikalla ympäri)

häntä hellikäämme,

taputuksin kehutaan, (taputukset selän takana)

nalleystäväämme.

Liike paras lääke on, (kyykkyyn)

siitä nauttikaamme. (ylös)

Nallekullan liikunnon,

matkia me saamme." (nallen näyttämä liike)

(Loruloikkia)

Tavoitteet: Kielenkehitys (laulaminen), ryhmän yhteistoiminta, itsetunnon parantaminen, perusliikuntataitojen (liikkeet) kehittäminen. Tarvikkeet: Halutessa kuvakortti karhusta (6)

Krokotiilijuoksu:

Sovitaan leikin lähtöpaikka ja maali, eli juoksurata. Esimerkiksi liikuntasalin päästä toiseen. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Kummankin joukkueen jäsenet asettuvat jonoon ja ottavat toisiaan vyötärön kohdalta kiinni. Ohjaajan antamasta merkistä kumpikin joukkue, eli "krokotiili" lähtee pomppimaan tasajalkaa rataa pitkin maalia kohti. Jos "krokotiili" katkeaa, tulee se yhdistää niin, että "krokotiilin" irronnut etupää peruuttaa takapäen taakse. Vasta tämän jälkeen "krokotiili" saa jatkaa matkaa pomppimalla kohti maalia. Leikin voittaa se joukkue, joka pääsee ensimmäisenä maaliin. (Krokotiilijuoksu)

Tavoitteet: hyppyjen harjoittelu, kehonhallinta, ryhmän yhteistyö

Kuljetusleikki:

Kuljetetaan palloa eri tavoin. Pyydetään lasta tekemään asento ja kuljettamaan palloa asennossa, jossa pallo on:

- jalkojen: alla, päällä, sivulla
- selän: alla, päällä, vieressä
- vatsan: alla, päällä, edessä
- pään: alla, päällä, takana
- niskan: alla, päällä, yläpuolella
- navan: alla, päällä, alapuolella

Lisäksi: pyydetään lasta kuljettamaan palloa: korkealla, matalalla, eteenpäin, taaksepäin, sivulle, nopeasti, hitaasti, leveässä asennossa, kapeassa asennossa, piilossa, esillä, täysillä juosten, lentäen. Ohjaaja näyttää mallia kunkin liikkeen kohdalla. (Loruloikkia)

Tavoitteet: Pallon hallintataitojen kehittäminen, käsitteiden "alla, päällä, sivulla, vieressä, edessä, takana, yläpuolella, alapuolella" hahmottaminen. Erilaisten liikkumistapojen kokeileminen, liikkeen voiman (nopeasti, hitaasti) tunnistaminen.

Tarvikkeet: palloja

Kuka tippuu:

Lattialla on lattiamerkkejä (esimerkiksi muotopaloja tai vanteita) yksi vähemmän kuin osallistuvia lapsia. Laitetaan musiikki soimaan. Kun musiikki loppuu, lapset yrittävät istua lähimmälle lattiamerkille. Se joka jää ilman paikkaa, tippuu leikistä pois. Viimeiseksi leikkiin jäänyt voittaa.

Tavoitteet: keskittymiskyvyn harjoittaminen, kuuntelutaidon kehittäminen.

Tarvikkeet: musiikkia, muotopaloja tai vanteita

Kuvat purkkeihin:

Laitetaan tilan lattialle kasaan kuvia, joissa on vain pieniä eroja. Esimerkiksi "sininen pupu" ja "punainen pupu", "tyttö, jolla on pupu sylissä", poika, jolla on pupu sylissä" jne. (Tähän sopivat esimerkiksi Kili-ohjelman "ki 8" -kuvat) Sopivan matkan päähän on viety erivärisiä ämpäreitä tai muotopaloja. Pyydetään yhtä lasta vuorollaan nostamaan maasta tietty kuvakortti, esimerkiksi: "Nosta kuva, jossa on punainen pupu ja vie se siniseen ämpäriin". Liikunnallisuutta leikkiin saa lisää yhdistämällä kuvan noutamiseen ja viemiseen tietyllä tavalla liikkumisen tai pitämällä kuljettavan matkan tarpeeksi pitkänä. (Kili)

Tavoitteet: kielenkehityksen tukeminen (samantapaisten sanojen eroavaisuuksien havainnointi, sanavaraston lisääminen)

Tarvikkeet: kuvakortteja, eri värisiä muotopaloja tai eri värisiä ämpäreitä.

Lapsen piilotus:

Laitetaan musiikki soimaan ja lapset saavat juosta vapaasti salissa. Ennen kuin musiikki lakkaa, leikin ohjaaja piilottaa yhden lapsista viltin alle ja katkaisee musiikin. Lasten tulee arvata, kuka lapsista on piilotettu.

Tavoitteet: ympäristön havainnointi, toisiin tutustuminen

Tarvikkeet: musiikkia, viltti

Leikkivarjolla värejä:

Lapset pitävät kiinni leikkivarjosta eri värien kohdalta. Liikutellaan varjoa ylös, alas. Ohjaaja huutaa värin, esimerkiksi "sininen", jolloin kaikki sinisestä kohdasta kiinni pitävät lapset juoksevat varjon alle. Ohjaaja voi käyttää apuna värikortteja, joilla näyttää värin samalla kun sanoo sen ääneen. Leikkiin voi yhdistää myös laulun: *"Yksi pieni leikkivarjo heilui näin, siniväritietä eteenpäin. Koska matka oli hauska niin, pyysi hän mukaan yhden sinitoverin."* Jolloin laulussa "mukaan pyydetystä" väristä kiinni pitävät liikkuvat varjon alle. Laulun mukaan tuominen lisää leikin kielellistä ulottuvuutta. (Loruloikkia)

Tavoitteet: Kuuntelutaidon harjoittelu, värien hahmottaminen, reaktiokyvyn kehittäminen

Tarvikkeet: leikkivarjo, värikortit

Lentokone-laiva-juna:

Jaetaan sali (tai muu tila) kolmeen osaan. Salin päädyssä on lentokone: seisotaan yhdellä jalalla kädet levällään vaakasennossa kuin lentokone. Salin keskellä on laiva: kellutaan maassa mahallaan kuin laiva. Salin toisessa päädyssä on juna: istutaan lattialla kuin junassa. Leikki alkaa ohjaajan huutaessa lentokone, laiva tai juna ja lasten tulee juosta huudettuun "kulkuneuvoon", eli sovittuun osaan salia ja tehdä ennalta sovittu "kulkuneuvon" mukainen liike. Ohjaaja voi käyttää apuna kuvakortteja lentokoneesta, laivasta ja junasta.

Tavoitteet: ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, keskittymiskyvyn harjoittelu, muistin kehittäminen

Tarvikkeet: kuvakortit 20-24, 17

Liikuntanopat:

Tarvitaan kaksi isoa noppaa, joissa on mielellään taskut kuvakorteille. Vaihtoehtoisesti kuvat voi teipata noppaan. Toiseen noppaan laitetaan kuvia perusliikkeistä: "juosta", "kävellä", "hyppiä", "heittää", "kontata" ja "hiipiä". Toiseen noppaan kiinnitetään sanakortit liiketekijöistä: "matalalla", "taaksepäin", "eteenpäin", "sivulle", "nopeasti" ja "hitaasti". Lapsi heittää noppaa ja sanoo ääneen toisen nopan kuvan, esimerkiksi "juosta". Aikuinen täydentää lauseen lukemalla toisen nopan sanakortin, esimerkiksi "matalalla". Eli nopista

muodostuva liike on "juosta matalalla". Tämän jälkeen kaikki toteuttavat yhdessä nopan liikuntaohjeen.

Tavoitteet: kielenkehityksen tukeminen (kuvien nimeäminen ja niiden ääntäminen).
Perusliikuntataitojen ja eri liikkumismuotojen harjoittelu.

Tarvikkeet: Kaksi isoa noppaa, noppaan liimattavat kuvakortit, eli "noppakortit"

Matkustan ympäri maailmaa

Lauletaan laulua "Matkustan ympäri maailmaa" uusilla sanoilla:

*"Matkustan ympäri maailmaa, laukkuni liikkeitä pullollaan. Jos mua hiukkasen onnistaa, niin uuden ystävän saan. Saavunpa keskelle liikuntamaan, laukkuni liikkeitä pullollaan. Yksin ei tarvi ollakaan, nyt uuden ystävän saan. Kun sanon **istu**, hän sanoo istu vaan. Kun sanon **istu**, hän sanoo **istu** vaan."*

Laulun aikana lapset liikkuvat vapaasti ympäri tilaa. Laulun kohdassa "Kun sanon..." leikin alussa "matkustajaksi" valittu lapsi saa päättää liikkeen, jonka kaikki toistavat ja myös laulavat. Esimerkiksi: "matkustajaksi" valittu sanoo "hyppää", muut lapset hyppäävät ja laulavat "hän sanoo hyppää vaan" jne.

Nimikorttijuoksu:

Lasten nimikorit kiinnitetään tilan seinälle. Lapset pyydetään tilan toiselle puolelle. Aikuinen sanoo nimen, jonka luokse juostaan ja näyttää samalla nimeä vastaavan kortin. Kun lapset ovat juosseet oikean nimen luokse, saa se, jonka kortin luo juostiin näyttää liikkeen, miten liikutaan ja sen jälkeen kaikki toistavat liikkeen yhdessä.

Tavoitteet: Oman ja toisten nimien hahmottaminen ja kirjoitusasun oppiminen, tilan hahmottaminen, perusliikuntataidot (lapsien näyttämät liikkeet).

Tarvikkeet: Laminoidut nimikortit ja/tai paperille tulostetut nimet. Jokaista nimeä tarvitaan kaksi kappaletta.

Onkipaikka:

Laitetaan kolmelle eri väriselle alustalle (esim. muotopalat) kuvakortteja. Alustoilla on kuvia sanaluokkien mukaan; subjektit, predikaatit ja objektit. Ohjaaja sanoo värin, jonka väriseltä alustalta lapsen tulee onkia kuva. Seuraava lapsi onkii seuraavan kuvan jne. Sitten katsotaan yhdessä kolmea kuvaa ja mietitään mikä lause tai tarina niistä voisi muodostua. Kuvissa voi esimerkiksi olla "poika", "syödä" ja "hampurilainen", jolloin lause voisi olla "poika syö hampurilaisen." Tehtävään voidaan lisätä liikuntaa siten, että onkipaikalle päästäkseen pitää suorittaa tietty liikuntarata tai liikkua onkipaikalle sovitulla tyylillä. (Kili, mukailtu)

Tavoitteet: Kielenkehityksen tukeminen, sanaston lisääminen, eri liikkumistapojen harjoittelu.

Tarvikkeet: kuvakortteja eri sanaluokista (esimerkiksi Folkhälsanin sivuilta löytyy tarkoitukseen sopivia kuvia), muotopaloja tai muita alustoja

Pallopiiri:

Lapset istuvat tai makaavat lattialla ja vierittävät palloa toisilleen. Samalla sanotaan ennalta sovitun mukaisesti joko oma nimi, kun saa pallon tai sen kaverin nimi, jolle pallon vierittää. Tehtävästä saa vaikeamman, kun lapsen pitää sanoa kaksi nimeä; se jolta pallon sai ja sen nimi, jolle pallon vierittää. (Kili)

Tavoitteet: ryhmän tutustuminen, oman nimen ja toisten nimien hahmottaminen, keskittymiskyvyn ja tarkkuuden kehittäminen

Tarvikkeet: pallo

Pelastusrata:

Pelastetaan ennalta sovittuja esineitä kulkemalla tiettyä reittiä pitkin pelastettavien esineiden luokse. Rata voi olla tempurata tyyppinen, jossa pitää kulkea tunneleista, pomppia trampoliinilla ja ylittää ja alittaa esteitä. Radalle voidaan merkitä kuvilla, mitä milläkin pisteellä pitää tehdä. Pelastusradalle sopii hyvin myös penkkitehtävä, jossa lapsi kiskoo itseään penkkiä pitkin mahallaan eteenpäin. Sovitaan etukäteen millä kehonosalla pelastettava esine pitää kuljettaa "pelastuslaatikkoon", joka sijoitetaan sopivan matkan päähän pelastettavista esineistä. Enemmän kielenkehitystä tukevan leikistä saa vaihtamalla pelastettavat esineet pelastettaviin kuviin. Tällöin "pelastuspaikalle", eli kohtaan jossa kuvat sijaitsevat tarvitaan yksi aikuinen ohjeistamaan minkä pelastettavan kuvan lapsen pitää kuvien joukosta poimia.

Tavoitteet: oman kehon hahmottaminen, perusliikuntataitojen parantaminen, kielenkehityksen tukeminen (pelastettavien kuvien nimeäminen ja tunnistaminen)

Tarvikkeet: pelastettavia esineitä tai vastaavasti pelastettavia kuvakortteja, voimistelupenkki, trampoliini, ylitettäviä ja alitettavia esteitä, lattiamerkkejä, tunneli, kuvakortti palomiehestä (26) motivoimiseen

Pensas-puu-taivas:

Laitetaan musiikkia soimaan. Kun musiikki lakkaa, ohjaaja huutaa "pensas", "puu" tai "taivas" ja lapset tekevät ohjeen mukaisen liikkeen. "Pensas" = nopeasti kyykkyyyn pieneksi mytyksi, "Puu" = nopeasti varpaille ja kädet kohti kattoa venyen mahdollisimman pitkäksi. "Taivas" = Voimakkaasti ponnistaen hyppy ylös kädet samalla ylös taivasta kurkotellen. Apuna on hyvä käyttää kuvakortteja, joissa on pensas, puu ja taivas. Leikkiä voi helpottaa sen verran, että liikkeen sijasta yhdistetään tiettyyn sanaan tietty väri. Tällöin lapsien tulee muistaa, mikä väri liittyy mihinkin sanaan ja juosta oikean väriselle alustalle seisomaan. Pensas = keltainen, puu = sininen ja taivas = punainen. (Krokotiilijuoksu)

Tavoitteet: ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, keskittymiskyvyn harjoittelu, muistin kehittäminen, värien tunnistaminen

Tarvikkeet: musiikkia, puu, pensas ja taivas –kuvakortit (27-29), tarvittaessa eri värisiä muotopaloja

Piilotetut ötökät:

Piilotetaan pihalle tai sisätilaan pahvisia "ötököitä" (matoja, hiiriä, perhosia), joihin on kirjoitettu lasten nimiä. Lasten pitää yhdessä kiertää ja kerätä omaan astiaan tai koriin ne ötökät, joissa on oma nimi. Vaihtoehtoisesti ötököissä voi olla kuvia ja jokaisen lapsen pitää etsiä ötököitä, joissa on oma, ennalta sovittu kuva. (Pienten leikit)

Tavoitteet: Oman nimen ja sen kirjoitusasun hahmottaminen, tilan hahmottaminen, keskittymiskyvyn kehittäminen

Pupun ruoan metsästys:

Jaetaan leikkiin osallistuvat lapset kahteen eri joukkueeseen. Tehdään kaksi eri "ketunpesää" tilan toiselle puolelle vanteista ja kaksi "pupunpesää" tilan toiselle puolelle tarpeeksi pitkän matkan päähän. Leikin juoni on, että kettu on käynyt varastamassa pupujen ruoat (hernepussit), jotka ovat nyt "kettujen pesissä". Lapset muodostavat jonon oman kotipesänsä, eli "pupunpesän" taakse. Ohjaajan merkistä jonon ensimmäiset lähtevät hakemaan "ketunpesästä" yhden pupunruoan, eli hernepussin kerrallaan ja kuljettavat sen takaisin joukkueen omaan "pupunpesään". Joukkueen muut lapset voivat kannustaa suoritusvuorossa olevaa lasta taputtamalla rytmikkäästi lapsen nimeä. Leikkiä voidaan vaikeuttaa lisäämällä siihen tapa, jolla hernepussia pitää kuljettaa takaisin kotipesään. Leikin voittaa joukkue, joka on ensimmäisenä pelastanut kaikki pupunruoat takaisin kotiin, eli omaan "pupunpesään".

Tavoitteet: ryhmän yhteishengen kehittäminen, oman nimen hahmottaminen, kielenkehityksen tukeminen (nimien rytmikäs lausuminen), juoksutaidon harjoittelu

Tarvikkeet: neljä vannetta, hernepusseja, kuvakortit pupusta (5) ja ketusta (30)

Rivi, jono, piiri:

Leikin aluksi käydään lasten kanssa läpi, mitä mikäkin muodostelma tarkoittaa ja miten siihen järjestäytytään. Sen jälkeen ohjeistetaan lapset juoksemaan ja sovitaan lasten kanssa, että kun ohjaaja viheltää pilliin (tai antaa muun sovitun äänimerkin), on tarkoitus, että kaikki jähmettyvät patsaiksi kuuntelemaan ohjetta. Äänimerkin jälkeen ohjaaja huutaa selkeästi esimerkiksi "Piiriin!", jolloin lapset siirtyvät mahdollisimman nopeasti piiriin. Tämän jälkeen ohjaaja huutaa: "Takaisin juoksuun", jolloin lapset lähtevät juoksemaan uudestaan salia ympäri. Tämän jälkeen uusi äänimerkki ja uusi ohje jne. Juoksu-aikaa voi leikin edetessä lyhentää, jolloin leikin tempo nopeutuu. Leikkiä voi myös muunnella niin,

että sovitaan piirille, riville ja jonolle sanavastineet, esimerkiksi piiri=laiva, jono=maa, rivi=meri, jolloin leikki kehittää myös lapsen muistia. (Liikkua, leikkiä, luoda)

Tavoitteet: Käsitteiden "rivi", "jono", "piiri" hallinta. Ohjeiden kuunteleminen. Muistin kehittäminen.

Tarvikkeet: kuvakortit piiristä, jonosta ja rivistä (31-33)

Sienileikki:

Pahvisten sienien päälle kirjoitetaan kunkin lapsen nimi. Tehdään esimerkiksi 3 sientä aina samalla nimellä. Vaihtoehtoisesti voi tehdä nimisien ja kaksi sientä, joissa on jokaisen lapsen oma, etukäteen sovittu merkki tai kuva. Ripotellaan sienet ympäri tilaa ja annetaan lapsien etsiä joukosta oma nimisieni sekä merkki/kuvasieni. Leikin aluksi sovitaan myös jokaiselle oma tai yksi yhteinen paikka, johon sienet kerätään. Lapsen oman paikan voi merkata esim. muotopalalla tai vanteella. Vaihtoehtoisesti voi käyttää esim. pientä koria, johon lapsi kerää omat sienet. Jos sienien teko tuntuu työläältä, voi lapsien nimet/kuvat kiinnittää muotopalojen taakse tai vaikkapa vain pahvinpalasille ja ripotella nämä ympäri salia. (Pienten leikit, mukailtu)

Tavoitteet: Oman nimen ja sen kirjoitusasun hahmottaminen, tilan hahmottaminen, keskittymiskyvyn kehittäminen

Tarvikkeet: Pahvilautasista ja vessapaperirullista tehtyjä "sieniä". Näiden puuttuessa voi käyttää pelkkiä paperille tulostettuja nimiä/kuvia, mutta sienet tekevät leikistä elävämmän. Halutessa pieniä koreja sienien keräämiseen.

Sommitelmat:

Aluksi ripotellaan sommitelmakuvissa tarvittavat esineet ympäri tilaa. Näytetään kuva lapselle ja pyydetään häntä katsomaan kuvaa tarkasti ja hakemaan kuvassa tarvittavat esineet sekä tuomaan ne aikuisen eteen tai muuhun sovittuun paikkaan. Kuva jää siksi aikaa aikuiselle, jotta lapsi joutuu ponnistelemaan muistiaan. Kun lapsi tuo tarvittavan esineen, pyydetään häntä samalla nimeämään se ja kertomaan esineen väri, esimerkiksi "punainen ämpäri". Lopuksi annetaan sommitelmakuva lapselle ja pyydetään häntä tekemään esineistä samanlainen sommitelma, kun kuvissa. (Kili)

Tavoitteet: kielenkehityksen tukeminen (esineiden nimeäminen), sanaston lisääminen, muistin kehittäminen, avaruudellisen hahmotuskyvyn kehittäminen.

Tarvikkeet: itse tehdyt sommitelmakuvat, kuvissa tarvittavat esineet

Tasapainokukka:

Tehdään kukan muotoon temppurata, jossa on keskiosa ja sen ympärillä kuusi eri pistettä. Keskellä tehdään kuperkeikkaa (tai jotain muuta liikettä, jos kuperkeikka vielä liian vaikea). Keskeltä siirrytään pisteisiin tietyllä liikkumistavalla ja pisteessä tehdään sovittua tehtävää, jonka jälkeen palataan samalla liikkumistavalla keskelle, tehdään taas kuperkeikka ja siirrytään seuraavaan pisteeseen. Liikkumistavan ja tehtävapisteen tehtävien hahmottamisen tueksi olisi hyvä olla apuna kuvakortit. Radan rakenne:

1. piste: Pisteelle siirrytään jänishypyillä. Myötötteellä heiluririipunta puolapuilla kasvot puolapuihin päin. 2. piste: Pisteelle siirrytään rapukävelyllä. Tasapainohyppyjä maassa olevan narun/viivan puolelta toiselle vartalo mukana. 3. Pisteelle siirrytään karhukävelyllä. Maassa kaksi keilaa, jotka kierretään kahdeksikkona (tai tuplakahdeksikkona) tasahyppyjä hyppien. 4. Pisteelle siirrytään jänishypyillä. Maassa kolme penkkiä (tai muuta estettä), joista mennään vuorotellen yli ja ali. 5. Pisteelle siirrytään rapukävelyllä. Maassa on vanne, jonka ympäri pompitaan yhdellä jalalla hyppien. 6. Pisteelle siirrytään karhukävelyllä. Tehdään X-hyppyjä. (Kieputellen)

Tavoitteet: eri liikkumistapojen harjoittelu, ala- ja yläkäsitteiden hahmottaminen, hyppyjen harjoittelu

Tarvikkeet: puolapuut, hyppynaru tai vastaava pitkä naru, kaksi keilaa, kolme penkkiä tai muuta estettä, vanne, kuvakortit: 5 (pupu), rapu (34), karhu (6)

Taikina räjähtää

Ohjaaja tai yksi lapsista on leipuri. Lapset istuvat lattialla ja yhdistävät pyydettyjä kehonosia toisiinsa leipurin ohjeiden mukaan. Esimerkiksi varvas korvaan, korva polveen, polvi kyynärpäähän, kyynärpää nilkkaan, nilkka päähän, napa piiloon jne. Kun "taikinaa" on tehty jonkun aikaa, leipuri sanoo: "Taikina paisuu ja räjähtää!" Silloin kaikki hyppäävät mahdollisimman korkealle ilmaan. Leikki jatkuu tämän jälkeen heti uudelleen. Leipuria voidaan vaihtaa jokaisen "räjähdys" jälkeen. (Nuori Suomi ry)

Tavoitteet: Kehonosien nimeäminen ja niiden hahmottaminen. Kielenkehityksen tukeminen.

Tavut (tai kirjaimet) yhteen:

Laitetaan liikuntasalin keskiympyrään (tai muun tilan keskelle) jokaisen lapsen nimi tavukortteina tai kirjainkortteina. Lasten on tarkoitus liikkua tilan reunalta hakemaan keskeltä tavu tai kirjain kerrallaan oman nimensä tavut/kirjaimet. Jokaiselle lapselle annetaan oma nimikortti, josta lapsi voi tarkistaa, onko hän löytänyt oikeat tavut/kirjaimet. Lapselle merkataan oma "pesä" tilan reunalle, johon hän hakee tavut/kirjaimet. Leikkiä voi muunnella siten, että omalta "pesältä" keskelle ja takaisin liikutaan tietyllä, sovitulla tavalla: esimerkiksi juosten, hiipien, kontaten, hyppien, karhukävelyä, rapukävelyä, pupuhyppelyä jne.

Tavoitteet: oman nimen ja sen kirjoitusasun hahmottaminen, tilan hahmottaminen, kirjaimiin tutustuminen, perusliikuntataidot

Tarvikkeet: laminoidut nimikortit, jokaisen lapsen nimi tulostettuna ja tavutettuna tai kirjaimiksi leikattuina.

Tavutusleikki:

Tavutetaan ohjaajan näyttämien kuvakorttien sanoja hyppimällä, taputtamalla tai tömistämällä jalkoja. Tavutusleikki voidaan yhdistää myös pallon heittoon: Lapset istuvat piirissä lattialla ja heittävät palloa toisilleen. Pallon kiinni saaneen lapsen nimi tavutetaan yhdessä taputtamalla. Tämän jälkeen lapsi heittää pallon seuraavalle, jonka nimi taas tavutetaan yhdessä taputtamalla jne.

Tavoitteet: Kielenkehityksen tukeminen (sanojen/nimien tavutus, kuvakorttien nimeäminen), oman kehon hahmottaminen eri kehonosia taputtamalla.

Tarvikkeet: kuvakortteja, pallo

Valokuvasuunnistus + vihjesuunnistus:

Tehdään valokuvasuunnistusrata, jossa ensimmäinen valokuva johdattaa seuraavan luo.

Seuraavasta paikasta löytyy taas sanallinen vihje seuraavaan rastiin, joka on taas kuva seuraavasta rastista jne. Rastit voivat olla myös joko pelkkiä valokuvia tai pelkkiä sanallisia vihjeitä. Joka rastilla voi olla jumppatehtävä, joka pitää suorittaa ennen seuraavalle rastille siirtymistä. Jumppatehtävän sijasta voi käyttää loruarvoituksia, jotka tukevat hyvin kielenkehitystä. Tähän sopivat hyvin liitteenä olevat loruarvoitukset. Viimeisellä rastilla voi olla jokin palkinto, esimerkiksi jokaiselle oma "suunnistajamerkki" tai vastaava, jonka lapsi saa omakseen.

Tavoitteet: Perusliikkeiden hallinta (jumppatehtävien avulla), ympäristön hahmottaminen, ohjeiden kuunteleminen (sanalliset vihjeet), kielenkehitys (sanalliset vihjeet), muistin kehittäminen.

Tarvikkeet: Halutessa loruarvoituskortit

Viikonpäiväjumppa:

Tehdään kuvakortteja, joissa toisella puolella on isolla viikonpäivän nimi ja mahdollisesti myös ryhmän käyttämä viikonpäivää vastaava kuva. Korttien toisella puolella on jokaiselle päivälle liikuntaohje. Tehdään tehtävät viikonpäivien mukaisessa järjestyksessä. Tähän leikkiin voi yhdistää myös hyvin Viikonpäivälorut 1 ja 2. (Kieputellen)

Tavoitteet: Viikonpäivien nimien oppiminen ja niiden kirjoitusasun hahmottaminen, perusliikuntataitojen harjoittelu

Tarvikkeet: Viikonpäiväkortit

Väri-kehonosaleikki:

Laitetaan lattialle eri värisiä esineitä, esimerkiksi muotopaloja. Musiikki soi ja lapset saavat liikkua vapaasti tilassa. Kun musiikki lakkaa, on tarkoitus, että lapsi koskettaa määrätyn väristä esinettä tietyllä kehonosalla. Sanotaan esimerkiksi: "Keltainen jalka!" Apuna voi käyttää väri- ja kehonosakortteja. (Loruloikkia)

Tavoitteet: värien hahmottaminen, oman kehon hahmottaminen, ohjeiden kuunteleminen.

Tarvikkeet: muotopaloja, musiikkia, kuvakortit kehonosista

Väripiiri:

Leikkijät käyvät piiriin. Jokaiselle leikkijälle jaetaan värillinen merkki. Leikkijöille jaettavia värejä voi olla 3-5 eri väriä, niin että useammalle tulee saman värinen merkki. Ohjaaja huutaa yhden värin. Tällöin kaikki, joilla on kyseisen värinen merkki lähtevät juoksemaan piiriä myötäpäivään ympäri. Se joka on ensimmäisenä takaisin omalla paikallaan, on voittaja. Leikissä voi vaihtaa värien tilalle numeroita, kuvia tai muita symboleja.

Tavoitteet: kehonhallinta, tasapainotaidot, värien hahmottaminen ja nimeäminen (tai muiden värien sijaan käytettävien sanojen hahmottaminen)

Tarvikkeet: värillisiä merkkejä tai muita symboleja/kuvia/numerokortteja

Värit vaatteissa:

Leikin aluksi yksi lapsista valitaan johtajaksi. Muut osallistujat siirtyvät tämän jälkeen 10-15 metrin päähän johtajasta viivalle. Johtaja huutaa jonkin värin ja askelmäärän. Esimerkiksi: "keltainen, 5!". Ne leikkijät, joiden vaatteissa on kyseistä väriä, saavat lähestyä johtajaa huudetun askelmäärän verran. Ensimmäisenä johtajaa koskettamaan päässyt lapsi valitaan uudeksi johtajaksi. (Krokotiilijuoksu)

Tavoitteet: tasapainotaidot, reagointi, värien hahmottaminen, lukumäärien oppiminen

Ylä- ja alakäsitetalot:

Kiinnitetään seinälle pahvisia taloja, joissa jokaisessa on oma yläkäsite. Talot voi myös korvata esim. lattialle laitettavilla muotopaloilla tms. Leikin aluksi käydään lasten kanssa lävitse talot ja niiden yläkäsitteet. Yläkäsitetaloja voivat olla esimerkiksi "hedelmät," "herkut", "ulkolelut", "sisälelut", "vaatteet" jne. Laitetaan toiselle puolelle tilaa lattialle kasa alakäsitekuvia, jotka sopivat näihin taloihin. Jokainen saa ottaa vuorollaan kasasta yhden haluamansa kuvan. Samalla, kun lapsi ottaa kuvan, tulee lapsen sanoa ääneen, mikä kuva kortissa on. Sitten sovitaan lasten kanssa yhdessä tyyli, jolla talojen luo liikutaan, esimerkiksi hiljaa hiipien, nopeasti juosten, rapukävetyllä, karhukävetyllä jne. Lapsen on tarkoitus laittaa kuva oikeaan taloon. Aikuinen voi olla talojen luona auttamassa ja ohjeistamassa, jos lapsi ei ole varma, mihin taloon kuva kuuluu. (Kili, mukailtu)

Tavoitteet: kielenkehityksen tukeminen (kuvat ja niiden ääneen nimeäminen), ylä- ja alakäsiteiden hallinta, keskittymiskyvyn kehittäminen, eri liikkumismuotojen harjoittelu.

Tarvikkeet: pahviset talot tai muotopaloja tms. Kuvakortit alakäsitteistä.



LIIKUNTA-AIHEISET LORUT



Viikonpäiväloru 1

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

Viikonpäiväloru 2

Liiku päivässä tunteja kaksi,
 huomenna pistä paremmaksi.
 Ma, ti, ke, to, pe, la su
 Ma, ti, ke, to, pe, la su
 Maanantai,
 tiistai,
 keskiviikko,
 torstai
 perjantai,
 lauantai,
 sunnuntai.
 Ma, ti, ke, to, pe, la su
 Ma, ti, ke, to, pe, la su
 (Loruloikkaa!)

marssiaskeleita
marssiaskeleita
tasahyppyjä
tasahyppyjä
ristikkäistaputuksia olkapäihin
ristikkäistaputuksia reisiin
ristikkäistaputuksia olkapäihintorstai,
ristikkäistaputuksia reisiin
ristikkäistaputuksia olkapäihin
ristikkäistaputuksia reisiin
ristikkäistaputuksia olkapäihin
tasahyppyjä tai marssiaskeleita
tasahyppyjä tai marssiaskeleita

Hyppyvarpaan ojennus

Hyppy, hyppy, tömistys,
hyppy, hyppy, römistys.
Askel, askel, sipsutus,
askel, askel, tipsutus.
Tytöt, pojat yhdessä,
kaikki käsi kädessä.

Hyppy, hyppy, tömistys,
hyppy, hyppy, römistys.
Askel, askel, sipsutus,
askel, askel, tipsutus.
Sitten niiaus, kumarrus,
hyppyvarpaan ojennus.



Liikutaan lorun sanojen mukaan ensin rivissä toisia kohti. Sen jälkeen pyörähdetään ympäri käsi kädessä ja liikutaan poispäin toisista lorun sanojen mukaisesti. Saman voi toteuttaa myös liikkumalla piirissä liikkumalla ensin keskustaa kohti ja toisen säkeistön aikana poispäin. (Loruloikkaa)

Palloloru

Pallo, pallo, pallo,
lattiaa tömistä, tallo!
Pallo, pallo, pallo
lattiaa, tömistä, tallo!

Olka, olka, olkapää
pallo jalan alle jää.
Olka, olka, olkapää
pallo jalan alle jää.
(Loruloikkaa!)

*pallo heitto kämmeneltä toiselle vartalon edessä
korkeat askellukset ja tömistykset paikalla
"-"*

*pallo maahan jalkojen väliin
ristikkäistaputukset olkapäihin
jalka pallon päälle ja hyppy ylös pallolta ponnistaen
"-"*

Hyppyjä

Sata hyppyä sandaaleilla
Lisää hyppyjä lenkkareilla
Tuhat hyppyä tossukoilla
Nakuhyppyjä nurmikoilla.
(Loruloikkaa!)

*yhden jalan hyppyjä
tasahyppyjä
tasahyppyjä ympäri
sivulta sivulle hyppyjä kädet lanteilla*

Miekkaniekka

Olen aika niekka,
 alla kimaltaa hiekka,
 edessä sivaltaa miekka;
 tsuk, tsuk, tsuiih,
 tsuk, tsuk, tsuiih,
 pam, pam, pam, puui,
 pam, pam, pam, puui,
 töm, töm, tuii,
 töm, töm, tuii,
 viuh, viuh, viuh, viuuuuh,
 viuh, viuh, viuh, viuuuuh,"
 Hikikarpalot kimaltaa,
 miekka vilahtaa sivaltaa,
 kilahtaa vilahtaa.
 (Loruloikkaa!)

askelluksia paikalla

"

"

sivalluksia kädet miekkana

"

käsien taputuksia reisien alla

käsien taputuksia toisen reiden alla

marssiaskelia

marssiaskelia

sivalluksia kädet miekkana

käsivarsien pyöräytyksiä ympäri

"

kämmenet edessä yhteen

Taputus

Taputan, taputan, käsiäni taputan
 kun loppuu taputus, alkaa tömistys.
 Tömistän, tömistän, jalkojani tömistän,
 kun loppuu tömistys, alkaa naputus.

Naputan, naputan, sormillani naputan,
 kun loppuu naputus, alkaa niaaus.
 Niiiaan, niiiaan polvillani niiiaan, kun loppuu niaaus,
 alkaa hiljaisuus: shh shh shh.

Hyppy-kyykky

Hyppy, hyppy, eteenpäin,
 hyppy, hyppy, taaksepäin.
 Alas mennään kyykkyn näin,
 sitten nouseaan ylöspäin,
 ja sitten käydään vierekkäin (käsikkäin/seläkkäin/jalkapohjat vastakkain)
 (Kieputellen, 24)



Hauki

Nyt leikkilaari auki:
Mikä kumma on hauki?
Hauki on kala, etkös polskimaan ala?

Sukella ja sujahda,
pohjavesiin pujahda,
eviäsi hievauta,
hauki liukuun kiepauta

Pyrstösi vauhdin antaa
kohti vastarantaa:
Hep! kiepsahda ympäri,
Hui! Haavi ja ämpäri!

Heiluta pyrstön lapaa
matki hauen tapaa
karkuun pyyntihetkellä
se jatkaa uintiretkellä

Kun väsy haukiniekka,
ja on alla sileä hiekka
hauen vatsa valkoinen
syliin ottaa hiekan sen.
(Liikkua, leikkiä ja luoda)

Karhu

Kun on tylsää ja väsyttää,
on oikein hyvä karhusää:
temmellä ja tepasta,
kiepsahda ja mekasta.

Karhuna metsässä viihdy
ja juoksuvauhtiisi kiihdy.
Käpälät suohon uppoaa
mättäät allasi hajoaa.

Karhun lailla painiin ryhdy
nallena paini ja yhdy
karhujen leikkiin komeaan
ja karjuntaansa romeaan.

selkä maassa polskitaan jaloilla ilmaa

*mennään kyykkyyyn ja
sujahdetaan eteenpäin, kuin
liukuisi veteen*

*edetään vatsalla maaten ilman käsiä,
jaloilla vauhtia antaen
kiepsahdus selälle ja nopeasti ylös
seisomaan*

*maataan kyljellään lattialla ja
kyynärpäähän nojaten
molemmat jalat irti lattiasta*

*käännyttään hetkeksi vatsalleen
tehdään käsillä uintiliikkeitä
lopuksi levätään vatsallaan
poski lattiassa*

Jänis

Korvat nosta korkealle,
koipi taipuu vasemmalle
häntä maata nyppää
sinä jäniksenä hyppäät

yksi, yksi, tasa
yksi, yksi, tasa
yksi, yksi, tasa
yksi, yksi, tasa

Käpäläsi avaa sulje,
matalana taakse kulje.
Ota vauhti suuri
sitten uusi hyppykuuri

Terävät kyntesi näytä
 karhun kämmeniä käytä,
 muista vielä yksi seikka:
 se karhujen kuperkeikka.

yksi, yksi, tasa
 yksi, yksi, tasa
 yksi, yksi, tasa
 yksi, yksi, ympäri.

Lopuksi kupsahda kupsis,
 höpsistä hömpsähdä hupsis
 nalleäidin kainaloon.
 (Liikua, leikkiä ja luoda)

Sitten paikallasi makaa
 jänikselle lepo takaa.
 Ilma sisään, ulos
 rento lopputulos.
 (Liikkua, leikkiä ja luoda)

Sammakko

Silläpä on pitkät jalat
 sinäkin hyppiä alat,
 silläpä on hauska nassu
 sinulla hytkyvä massu.

Silläpä on jaloissa taikaa,
 sinäkin pyörit kaiken aikaa,
 sepä kyykyssä kurnuttaa
 sinäpä osaat punnertaa.

Silläpä on sammakon vaatteet
 sinulla sammakon aatteet,
 sinäkin hyppäät pitkälle
 melkeinpä menet mutkalle.

Sinäpä osaat loikkia
 käyttää koipia hoikkia.
 Vieläkö on hyppyjano?
 Kerro se sitten, sano!

Heilauta selkä mattoon
 ja venytä koivet kattoon.
 Lopuksi vie polvet rintaan, levon saat samaan hintaan!
 (Liikkua, leikkiä ja luoda)



Missä on peukalo?

Missä on peukalo, missä on peukalo?
 Täällähän minä, täällähän minä.
 Mitä sulle kuuluu?
 Mitä sulle kuuluu?
 Kiitoksia hyvää,
 kiitoksia hyvää.
 Juostaan pois,
 juostaan pois



Leikin aluksi molemmat kädet selän takana. "Täällähän minä" –kohdassa tuodaan ensin toinen peukalo vartalon eteen pystyyn ja sen jälkeen toisen käden peukalo. "Mitä sulle kuuluu?" ja "kiitoksia hyvää" -kohdissa "nyökytellään" peukaloilla. "Juostaan pois" – kohdassa ensin toinen käsi menee takaisin selän taakse piiloon ja sen jälkeen toinen käsi.

Peukalon lisäksi leikissä voi käydä läpi muita kehonosia, esimerkiksi jalka, käsi, pää, nenä, korva, samalla näitä kehonosia venytellen. "Juostaan pois" kohdassa esimerkiksi nenän ja korvan voi peittää käsillä, sillä niitä on vaikea muuten saada "piiloon" ;)

Tonttutoru

Tonttu kiertää taloa,
 tonttu kiertää kartanoa.
 Katsoo ikkunasta,
 katsoo akkunasta. otetaan nilkoista kiinni ja kurkistetaan jalkojen välistä kuin ikkunasta
 Kuuntelee....
 Kuulostelee...
 Painaa ovikelloa,
 prrrr....
 Pyyhkii jalkansa,
 tsip, tsip, tsip...

kädet ylhäällä piirretään suurta ympyrää ilmaan
 nostetaan polvia korkealla samalla ympyrää kiertäen
 leveä haara-asento, nostetaan käsi silmien päälle
 sivutaivutus vasempaan
 sivutaivutus oikeaan
 jalat yhteen, kyykkyy ja painetaan nenää

karhunkävelyasennossa jalkojen pyyhkiminen lattiaan

ja astuu rohkeasti sisään hyppy kyykystä ylös suoraksi kädet kohti kattoa
 (Kieputellen)

Hikkori tikkori

Hikkori tikkori, toikki,
 hiiri kelloon loikki.
 Hikkori tikkori, toikki,
 hiiri kelloon loikki.
 Kello meni poikki,
 hiiri pois loikki.
 Hikkori tikkori
 (Kieputellen)

4 laukka-askelta myötöpäivään piirissä

4 tasahyppyä paikalla

4 laukka-askelta vastapäivään piirissä

4 tasahyppyä paikalla

4 pientä hyppyä piirin keskelle

4 pinetä hyppyaskelta takaisin piirin kehälle

4 tasahyppyä paikalla itsensä ympäri

Venytä, venytä

Venytä, venytä,
jousta, jousa.
Kyykkyyne mene
ja yritä nousta.
Heiluta peppua
ja nosta jalkaa.
Siitä se päivä
alkaa!

Kuukausiloru

Maalis-, huhti-, toukokuu,
kevät onkin hymysuu
kesä-, heinä-, elokuu,
ulkonahan innostuu!
Syys-, loka-, marraskuu
ristijalka koukistuu.
Joulu-, tammi-, helmikuu,
talviukko liukastuu
(Loruloikkia)

Loruloikkia

Loikkiessa loruttelen,
jaloillani tömistelen,
kehoani tunnustelen,
toista puolta koskettelen.
Kielelläni maiskuttelen,
pitkän loikan opettelen:
Loikkiessa loruttelen.
jaloillani tömistelen....(alkaa alusta)
(Loruloikkaa)

Kissa ja jätti

Hiivi hiljaa varpailla, hiivi kissan tassuilla.
Hiivi hiljaa, hys, hys, hys, kissan tassuilla.
Astu jätin askelin, suurin sekä painavin.
Astu jätin, tam, tam, tam, jätin askelin. (Kieputellen)

Luuhyppyjä

Dan, dan, dan, dan,
den, den, dee.
Hyppy sen kun paranee.
Dan, dan, dan, dan,
den, den, dee.
Hyppiessä tihenee,
dun, dun, dun, dun,
luu, lu, luu.
Hyppyhymyyn nousee suu.
Runoon voi keksiä itse sopivia tapoja hyppiä.
(Loruloikkia)

*piirretään käsillä vartalon edessä iso hymysuu
(puoliympyrä)
mennään kyykkyyne
noustaan ylös, tehdään haara-perushyppyjä
vastakkainen käsi kosketta vastakkaista
jalkaa vartalon edessä
juostaan kovaa eteenpäin
hyppy polvien päälle ja liuku eteenpäin*

*loikkia eteenpäin
nopeaa tömistelyä paikallaan
taputukset sääristä lantiolle asti
vastakkaiset kädet kylkiin
vauhdinotto pidempään loikkaan
loikka
loikkia eteenpäin
nopeaa tömistelyä paikallaan*

PERUSLIKUNTATAIDOT



Juokseminen

- Juokseminen erilaisten alustojen päällä
- Juokseminen eri mielikuvien mukaan:
 - o raskas tai kevyt juoksu
 - o jättiläisen juoksu (korkea juoksuasento)
 - o kääpiön juoksu (matala juoksuasento)
 - o juoksu tulisilla hiilillä
 - o juosta tiheästi kuin ompelukone
- Juokseminen musiikin voimakkuuden mukaan
 - o musiikki kovenee = juostaan kovempaa
 - o musiikki hiljenee = juostaan hiljempaa
- Hernepussi pään päällä juoksu
 - o kuinka kovaa lapsi pystyy juoksemaan, ettei hernepussi putoa?
- Perinteinen sukulaviesti
 - o kaksi joukkuetta jaetaan kahtia. Puolet lapsista menee seisomaan jonoon sovitun matkan päähän toista puolikasta vastapäätä. Merkistä ensimmäinen lapsi lähtee viemään viestikapulan vastapäiselle lapselle. Kun kapula on luovutettu, viestin vienyt lapsi siirtyy jonon loppupäähän ja viestin saanut lapsi lähtee juoksemaan. Toistetaan niin kauan, kun kaikki ovat juosseet kerran tai on juostu ennalta sovittu määrä kierroksia.
- Erilaiset hipat (Bakteeri- ja lääkehippa 34, Lattiaan ei saa koskea –hippa 43, Ketjuhippa 44, X-hippa) (Jaakkola 2016.)

Hyppääminen

- Monipuolista hyppyharjoittelua: yhdellä ja kahdella jalalla ponnistuksia, ponnistuksia eri suuntiin ja erilaisilla alustoilla
- Harjoittelemisessa keskeistä hyppyjen (ponnistusten) määrä ja hyppyjen monipuolisuus
- Hyppyradat
- "Lumpeenlehti" hyppely: laitetaan maahan esim. kumisia paikkamerkkejä, jotka ovat lumpeenlehtiä ja yritetään hypätä lehdeltä toiselle niin, ettei kosketeta veteen.
- Matalia esteitä, joiden yli hypätään
- Hyppäjä jumppapatjalle ja patjalla. Hyppäjä voidaan muunnella niin, että hypätään esim. pepulleen.
- Ponnistuslaudalta hyppiminen "seuraa johtajaa" tyypillisesti. Yksi lapsi näyttää mallihypyn ja muut tekevät perässä.
- Ruutuhyppely
- Tahmeat popcornit –leikki: Leikkijät hyppivät sovitun leikkialueen sisällä tasajalkaa tahmeina popcornin jyvänä. Kun leikkijä koskettaa toista leikkijää, popcornin jyvät eli leikkijät takertuvat yhteen. Tämän jälkeen jyvät pomppivat yhdessä (esim. käsikkäin) yrittäen tarttua uusiin "popcornin jyviiin". Leikki loppuu, kun kaikki jyvät ovat takertuneet toisiinsa. (Krokotiilijuoksu) (Jaakkola 2016.)

Heittäminen

- Mahdollisimman paljon toistoja!
- Jalkojen paikan merkitseminen lattiaan auttaa lasta asettamaan jalat oikeaan heittoasentoon.
- Aliolanheitosta on helpompi aloittaa
- Varhaiskasvatusikäisten lasten heittoharjoittelussa on hyvä painottaa enemmän pituutta kuin tarkkuutta. Pitkälle heitettäessä, eli pituutta heitettäessä heittämisen ydinasiat; painonsiirto ja käden liikeradat kehittyvät paremmin.
- Yliolanheitossa lapselle on hyvä antaa mielikuva, että heittokäden tulee olla L-muodossa heittoon lähdetessä.
- Pallo-otteen tarkistaminen: pallosta ote sormilla, ei kämmenellä.
- Tärkeää, että lapsi pitää kyynärpään heiton aikana tarpeeksi ylhäällä. Tähän auttaa, että lapsi heittää palloa riman yli tai maaliin, joka on hiukan korkeammalla, kuin lattialla.
- Hyvä tehdä heittoja myös ns. heikommalla kädellä. Näin lapsi oppii hahmottamaan heittoliikkeen paremmin.
- Parin kanssa pallon vierittämistä:
 - o keskellä olevien kahden kartion välistä

- pallon vierittäminen parin kanssa mahdollisimman nopeasti
- pallon vierittäminen seinässä olevaan maaliin, niin että pari ottaa kiinni ja vierittä seinän kautta takaisin.
- Vierittäminen kolmen hengen ryhmässä: yksi menee keskelle ja yrittää hypätä pallon yli tai saada sen kiinni.
- Pallon heittelemineen itselle. Helpoin tapa on heittää palloa itselle selällään maaten. Vaikeampi seisaallaan tai seinää vasten.
- Heittorata, jossa useampia erilaisia heittopisteitä. Maalien on hyvä olla erilaisia ja eri korkeudella. Esimerkiksi ämpäreitä, seinään teipattuja ympyröitä, koripallonkori, vanne lattiassa jne. Ainakin osan maaleista on hyvä olla suhteellisen etäällä toisistaan, jotta lapsi pääsee harjoittelemaan myös pituusheittoa.
- Sulkapallo on mainio heittoväline, sillä se on kevyt ja irtoaa kädestä helposti, mutta myös sen vauhti hidastuu sopivasti.
- Heittoviesti sulkapallolla tai hernepusseilla: ohjaaja merkitsee esim. teipillä lähtö- ja maaliviivan. Lapsi tai pari etenee heittämällä heittovälinettä eteenpäin ja seuraava heitto suoritetaan siitä, mihin edellinen jäi. Viestin voittaa lapsi/pari, joka selvisi matkasta vähimmillä heitoilla.
- Hernepussigolf. Merkitään lattiaan tai ulos 6-10 rataa, joissa on aloitusviiva ja maalina vanteita. Tarkoituksena on heittää hernepusseja mahdollisimman vähäisellä heittomäärällä vanteen sisälle.
(Jaakkola 2016.)

Kiinni ottaminen

- Kiinni ottamisen taito kehittyy muita motorisia taitoja myöhemmin.
- Tärkeä havaintomotorinen taito, jonka merkitys on suuri lapsen kokonaisvaltaiselle kehitymiselle.
- Osa varhaiskasvatusikäisistä pelkää vielä kiinni ottamista ja kääntää katseen pois pallosta kiinniottohetkellä.
- Oleellista tarjota lapsille onnistumisen kokemuksia erilaisten esineiden kiinni ottamisessa jokaisen omalla taitotasolla.
- Harjoittelu on hyvä aloittaa suuremmilla ja vähemmän pomppivilla palloilla, sillä niitä lapsen on helpompi saada kiinni. Taitojen kasvaessa voi siirtyä harjoittelemaan pienemmillä palloilla.
- Lapselle on hyvä opettaa alusta alkaen, että kiinni ottaessa on hyvä saada vartalo pallon taakse: ohjetta voi tehostaa teippaamalla teipillä raksin lapsen rintaan. Raksi pitäisi saada asetettua pallon maalitauluksi, mutta pallo tietenkin yritetään ottaa kiinni käsillä eikä päästää sitä "maalitauluun" asti.
- Muistuta lasta pitämään silmiä auki kiinni ottoja harjoitellessa.

- Kiinni ottaminen vaatii tasapainoisen asennon. Asento muuttuu tasapainoisemmaksi, kun toisen jalan laittaa edemmäs. Jalan kuvat lattiassa voivat auttaa lasta asennon löytämisessä ja hahmottamisessa.
 - Ilmapallojen pompottelu ilmaan ja niiden kopittelu on loistava alkuharjoitus kiinni ottamisen harjoitteluun.
 - Heitot itselle: pallon heitto ilmaan ja pompusta pallo kahdella kädellä kiinni.
 - Hernepussit sopivat hyvin ensimmäisiin parin kanssa tapahtuviin kiinniottoharjoituksiin; ne eivät pompi ja niistä saa paremman otteen kuin pallosta.
 - Pallon vierittäminen maata pitkin ja juokseminen sen eteen ottamaan se kiinni.
 - Pallon pudottaminen maahan kahdella kädellä ja sen kiinni ottaminen pompusta. Ensin kävellen, sitten juosten.
 - Pallon heittäminen ilmaan ja sen kiinni ottaminen kahdella kädellä, yhdellä kädellä ja heikommalla kädellä.
 - Pallon heittäminen ilmassa kädestä toiseen.
 - Pallon heittäminen ilmaan, pyörähdys välissä ja pallon ottaminen kiinni.
- (Jaakkola 2016.)



LÄHTEET

Esiopetusta liikunnan keinoin. 1997. Kokljuchkin, Mikael. Kirjayhtymä Oy.

Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. 2016. Jaakkola Timo. PS-Kustannus

Motoriikka. 2014. Viholainen, H & Ahonen, T. Teoksessa Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Siiskonen, T, Aro, T, Ahonen, T & Ketonen, R. (toim.) PS-Kustannus.

Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko. 2005. Tammi

KILI – Kieli ja liikunta. Ryhmäkuntoutusohjelma kielihäiriöisille lapsille. Isokoski, Minna, Lindholm, Leena, Lindholm, Ritva, Vepsäläinen, Ritva. 2002. Early Learning Oy

Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. 2014. Jaakkola, Timo. PS-Kustannus

Liikkua, leikkiä, luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Pulli, Elina. 2017. Lasten Keskus.

Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. Pulli, Elina. 2009 Tammi.

Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Pulli, Elina. 2015. PS-Kustannus.

Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa –verkkosivusto. www.suunnittelenliikuntaa.fi

Pienten leikit. Karvonen, Pirkko. 2011. Tammi.

Kuvien lähteet: pexels.com, oma albumi

Kuvapankin kuvakorttien lähteet: Papunet. (<http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>)

Kehonosakuvat: Folkhälsan - www.folkhalsan.fi/barn/professionella/sprak/

Pelastusrata -leikin kuvat: Kili - KILI – Kieli ja liikunta. Ryhmäkuntoutusohjelma kielihäiriöisille lapsille. Isokoski, Minna, Lindholm, Leena, Lindholm, Ritva, Vepsäläinen, Ritva. 2002. Early Learning Oy

MUITA HYÖDYLLISIÄ LÄHTEITÄ

Folkhälsan. Kuvakortteja ja muuta kielen kehitykseen liittyvää materiaalia - <https://www.folkhalsan.fi/barn/professionella/sprak/>

Kielitaito puhkeaa kukkaan. Kieltä rikastuttavia leikkejä 3-6-vuotiaille lapsille. Harju, Heidi. 2006. Folkhälsan.

Hupsis! Sensomotorinen rata lapsen kielenkehityksen tukena 1. Käyttäjän opas. Taipale-Oiva, Sirpa, Kuittinen, Taina & Kokko, Jussi. 2014. Oppimis- ja ohjauskeskus Onerva.

Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2015. Sääkslahti, Arja. PS-Kustannus.

Loikkisella ketteräksi. Kummit 7. 2011. Viholainen, Helena, Hemmola, Pia-Maria, Suvikas, J & Purtsi Jarno. Niilo Mäki Instituutti.

Lukuleikkejä lapsille. 1994. Karvonen, Pirkko, Rikkola, Leena. Kirjayhtymä Oy.

Tempputornissa tapahtuu. Liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Pulli, Elina. 2006. Tammi.

