

hernepussin takaisin tämän pään päälle, jolloin tämä sulattaa jäätyneen leikkijän. Kuitenkaan jäätyneen pelastaja ei saa sulattamisen aikana pudottaa omaa hernepussiaan, tai hän itsekin jäätyy.

Tarkkuusheittoja:

Tarvikkeet: Muutama isompi astia esim. leivontakulho tai ämpäri, hernepusseja

Laitetaan lattiaan raja, jonka takaa hernepussi tulee heittää astiaan. Lapsen ikätason mukaan voi antaa erilaisia ohjeita esim. heitetään alakautta/ heitetään yläkautta/ mikäli hernepussit eri värisiä, niin voidaan ottaa tavoitteeksi heittää kaikki punaiset samaan astiaan, jne.

Loppurentoutus:

Hernepussihieronta:

Lapset voivat pareittain käydä vuorotellen vatsalleen makaamaan. Lorun aikana kaveri liikuttaa kevyesti hernepussia makoilevan kehoa pitkin lorun sanojen mukaisesti. Osat vaihtuvat lorun loputtua. Myös aikuinen voi tehdä tämän jokaiselle lapselle.

"Käsivarsiasi pitkin liikun, liikun, hernepussilla litkin. Pitkiä sääriä pitkin liikun, liikun, hernepussilla litkin.

Vahvoja reisiä pitkin liikun, liikun, hernepussilla litkin. Kaverin kylkiä pitkin liikun, liikun, hernepussilla litkin.

Selkää ja niskaakin pitkin liikun, liikun, hernepussilla litkin. Hernepussilla rauhoitin, hernepussilla litkin, vauhdin sinusta kitkin."

HERNEPUSSILEIKKEJÄ

Lähde: heraamo.fi

Keilaus

Laita tyhjiä muovipulloja riviin noin 10 cm päähän toisistaan. Kaada ne hernepusseja heittämällä.

Tarkkuusheitto

Heitä hernepusseja ämpäriin tai vanteen sisään. Jos heittäminen tuntuu liian helpolta, voit heittää kauempaa.

Etsiminen

- a) Huoneeseen piilotetaan hernepusseja. Etsi pussit ja tuo ne ämpäriin/pussiin.
- b) Huoneeseen piilotetaan yksi hernepussi. Piilottaja sanoo esim. "polttaa" tai "viilenee" riippuen siitä, kuinka lähellä hernepussia etsijä(t) on/ovat.
- c) Huoneeseen piilotetaan hernepusseja. Yhden pussin alle laitetaan pieni esine. Etsi esine.

Kuinka monta hernepussia on piilossa?

Otetaan viisi/kymmenen hernepussia. Yksi leikkijä laittaa valitsemansa määrän hernepusseja ämpäriin tai pussiin. Toiset leikkijät päättävät näkyvillä olevista hernepusseista, kuinka monta hernepussia on piilossa.

Kuljetus

Laita hernepussi

- a) kämmenselälle
- b) olkapäälle
- c) kummallekin olkapäälle
- d) pään päälle
- e) polvien väliin
- f) jalkapöydälle

ja käy koskettamassa esim. ovea tuolia ja mattoa.

Voit tehdä kierroksen myös kontaten hernepussi selän tai pään päällä.

Kirjoitus

Muodosta hernepusseista kirjaimia, numeroita tai muotoja.