



LEMPÄÄLÄN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAKORTIT





SAATESANAT

KÄSISSÄSI ON LEMPÄÄLÄN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAKORTIT -MATERIAALI, JOKA SISÄLTÄÄ LIIKUNTAJULISTEEN JA 11 LIIKUNTAKORTTIA. LIIKUNTAKORTIT OVAT KAKSIPUOLEISIA. TOISELLA PUOLELLA ON KUVATTUNA LIIKUNNALLINEN TAITO JA JOKAISEN KORTIN KÄÄNTÖPUOLELTA LÖYTYY TAITOON LIITTYVÄ TEKEMINEN SEKÄ ISOMMILLE ETTÄ PIENEMMILLE LAPSIKILLE.

LIIKUNTAJULISTE ON TARKOITETTU RYHMÄN SEINÄLLE LASTEN NÄKYVILLE. JULISTEEN TARKOITUS ON LISÄTÄ LASTEN ITSEOHJAUTUVUUTTA SEKÄ MOTIVOIDA JA INNOSTAA LIIKUNNALLISEN TEKEMISEN PARIIN.

HETI KÄYTTÖVALMIIT LIIKUNTAKORTIT SOPIVAT MONEEN ERILASEEN TOIMINTAAN. KORTTIEN KÄYTTÖTAPA ON VAPAA. KORTTEJA ON 11 KAPPALETTA. VOIT OTTAA YHDEN KORTIN KUUKAUSITTAIN KÄYTTÖÖN, ESIMERKIKSI KUUKAUDEN LIIKUNTATEEMAKSI TAI VOIT KÄYTTÄÄ USEAMPAA KORTTIA KERRALLA. TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ KAIKKIA LAPSEN KEHITYKSELLE MERKITYKSELLISIÄ TAITOJA TULEE HARJOITELTUA.

KORTTIEN AVULLA LIIKUNNALLISIA ELEMENTTEJÄ ON HELPPO LISÄTÄ ARJEN TOUHVUIHIN. HYVÄÄ LIIKKUMISEN ILON MATKAA MATERIAALIN PARISSA!



HEITTÄMINEN JA KIINNIOTTAMINEN

MISTÄ KYSE?

Heittäminen ja kiinniottaminen ovat liikkumisen perustaitoja. Kahden tai useamman kehonosan muodostamaa liikekokonaisuutta kutsutaan motoriseksi taidoksi, joihin sekä pallon heittäminen että kiinniottaminen voidaan lukea. Motoriset taidot luovat pohjan lasten liikkumisen mahdollistumiseksi ja muodostavat pohjan lajitaidoille.



MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Heittämisen ja kiinniottamisen harjoittelu kehittää silmä-käsi-koordinaatiota ja havaintomotoriikkaa. Heittäminen ja kiinniottaminen innostavat lasta yhteistoimintaan ja niiden oppiminen mahdollistaa erilaisten pallopelien pelaamisen. Motorisen taidon oppimisen prosessi on kaikilla lapsilla sama riippumatta siitä, onko motorisessa kehityksessä viivästymää vai ei.

MIHIN AIKUINEN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Aikuinen kiinnittää huomiota siihen, että välineitä taitojen harjoitteluun on saatavilla ja paikkoja harjoitteluun on olemassa. Huomioidaan heittoasento eli käsien oikeanlainen liike ja jalkojen oikea asento heittoliikkeessä. Harjoitellaan heiton suuntaamista eteenpäin ala- tai yläkautta. Huomioidaan heiton suuntaus kohteeseen sekä sopiva voimakkuus. Isommilla vartalonasentoon voi kiinnittää enemmänkin huomiota. Kiinniottamisessa on tärkeää, että vartalon painopiste on alhaalla ja liikutaan pallon taakse sekä pidetään katse pallossa.



Lempäälän

VARHAISKASVATUS





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Popcorn-kone:

“Koneena” voi käyttää esim. kangasta, ämpäriä tai pahvilaatikkoa. Leikkijät heittävät pallot, pehmoeläimet tms. esineet ”koneeseen”, josta aikuinen ravistaa ne ulos. Ja tämä toistetaan uudestaan.

Pehmoleluilla voi harjoitella kiinniottamista.

HEITTOJEN JA KIINNIOTTAMISEN HARJOITTELUA KANNATTAA TEHDÄ ERI VÄLINEILLÄ:

Ilmapallot	Herne pussit
Huivit	
Häntäpallot	Pehmoeläimet
	Sulkapallot
Sanomalehtikeihäs	

HEITTOJEN HARJOITTELUA ERITAVOIN:

Heitetään lattialla olevaan kohteeseen, esim. lelulaatikko

Heitetään liikkuvaan kohteeseen esim. aikuisen työntämät kottikärryt

Heitetään seinässä olevaan kohteeseen esim. itse tehty maalitaulu

Heitetään katosta riippuviin kohteisiin esim. renkaiden läpi.

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Vyörypallo:

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuvat kumpikin oman päätyrajansa taakse toisiaan vastapäätä. Keskelle pelialuetta asetetaan isokokoinen maalipallo esim. jumppapallo tai rantapallo. Kummallakin joukkueella on heittopalloja, joilla pyrkivät vyöryttämään maalipallon vastustajan päätyrajan taakse. Palloja saa kerätä omalta kenttäpuoliskolta, mutta heitot on suoritettava oman päätyrajan takaa. Jokaisesta vyörytyksestä tulee piste. Vyörytyksen jälkeen maalipallo asetetaan aina lähtöpaikkaan joukkueiden keskelle ja heittopallot jaetaan tasan.

Kuumaperuna:

Heitetään palloa tai lelua kaverille. Yritetään saada se mahdollisimman nopeasti liikkumaan, ettei peruna polta. Esineen tiputtaja putoaa pelistä.



HYPPÄÄMINEN

MISTÄ KYSE?

Hyppääminen on motorinen perustaito. Luo pohjaa lapsen liikkumiselle. Hyppääminen on ponnahtamista lihasvoimalla tai muulla voimalla ylöspäin ja joskus samalla myös eteenpäin niin, että jalat ovat yhtäaikaaisesti irti alustasta.



MIHIN AIKUINEN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Hyppy lähtee hyvästä ryhdistä. Lantio viedään taakse ja alas. Ponnistetaan jaloilla ja palataan alkuasentoon. Käsien liike on vauhdittamassa hyppyä. Jalkaterä nousee päkiälle ja ponnistus lähtee jalkaterästä. Hypystä alastulo hallitusti ja liikkeen hallittu pysäyttäminen. Polvet joustavat. Aikuinen huomioi hyppimisen turvallisuuden ja tarjoaa erilaisia paikkoja sekä erilaisia tapoja hyppiä.

MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Tasajalkaa ponnistaminen harjaannuttaa eri aivopuoliskoja yhteistyöhön. Tasapainotaidot kehittyvät sekä jalkojen lihakset vahvistuvat. Ylhäältä alas hypäessä saa jalkoihin iskutusta, mistä seuraa tiiviit luut. Hyppääminen on ensimmäinen lihasvoimaharjoittelun muoto, koska ihminen käyttää pystysuuntaisessa hypyssä alaruumiinsa useita lihasryhmiä.





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Harjoitellaan hyppyjä eri tavoin:

Hypitään tasajalkaa

Hypitään yhdellä jalalla

Hypätään alhaalta ylöspäin (kyykkyhyppy)

Hypätään ylhäältä alaspäin
(esim. penkiltä patjalle)

Hypätään pituutta

Hypätään korkeutta

Kurki ja sammakko:

Kurki soittaa rumpua tms. Sammakot hyppivät sovitulla tavalla. Kun rummutus loppuu, sammakot jähmettyvät paikoilleen. Jos sammakko liikahtaa, kurki "syö hänet" ja sammakko tippuu pelistä.

**Ruutuhyppely
Hyppynarut
Keppihevosten esteradat**

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Harjoitellaan kyykkyy menemistä ja sieltä ylös nousemista. Mukaan voi taitotason mukaan alkaa ottamaan pienen hypyn tai aluksi varpaille nousun.

Pitkä-pätkä-pötkö:

Liikutaan hyppimällä sovitulla tavalla musiikin soiodessa. Kun musiikki lakkaa, ohjaaja huutaa joko "pitkä!" (seistään pitkänä varpaillaan), "pätkä!" (mennään ihan pieneksi kyykkyy) tai "pötkö!" (mennään makuulle pötköksi). Sitten musiikki jatkuu ja jatketaan hyppimistä.



KÄVELEMINEN JA JUOKSEMINEN

MISTÄ KYSE?

Juoksu ja kävely ovat liikkumisen perustaitoja.

Kävely on etenemistä jalkojen varassa syklisesti siirtämällä jalkaa toisen eteen ja liikuttamalla kehoa sen yli. Ihmisen kävelyssä toinen jaloista on aina kosketuksissa jalustaan, askelsyklin

aksoistukivaiheessa molemmat. Ihminen oppii kävelemisen normaalisti noin yhden vuoden ikäisenä.

Juoksu on tapa liikkua kävelyä nopeammin, pikaisin askelin, siten että molemmat jalat ovat ilmassa ennen kuin seuraavaksi askeltava jalka osuu maahan.



MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Kävelemään oppiminen ja sen jatkokehityksenä juokseminen on monen lajin perusedellytys. Juokseminen kuormittaa koko kehoa ja kehittää erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Reipas kävely tai juoksu ja juoksuleikit totuttavat hengästymisen ja hikoilun tunteeseen.



MIHIN AIKUISEN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Kävelemään oppimiseen kannustetaan etsimällä huonekaluja, tuoleja, laatikoita tms. joista ottaa tukea seisomaan noustessa. Kun lapsi alkaa ottaa ensimmäisiä askeliaan, tarjotaan hänelle yksi sormi tasapainon tueksi. Lapset tykkäävät työntää esineitä, he ottavat luottavaisin ja itsevarmoin mielin muutamia askeleita tarttumalla esim. kävelytukeen tai nukenrattaisiin.

Vauhdikas liikkuminen, myös juokseminen sallitaan. Lapsilla on mahdollisuuksia juosta kovaa ja erilaisissa maastoissa, esim. alamäessä. Paljain jaloin nurmikolla juoksu vahvistaa jalkapohjien lihaksia. Juoksun tekniikkaa huomioidessa käsien ja jalkojen liike on tärkeässä roolissa. Juostessa kädet liikkuvat eteen ja taakse, jalat koukistuvat polvista, tavoitteena jalan rullaaminen kannalta päkiälle.





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Lapsi liikkuu luontaisesti juoksemalla. Yleensä kaikki lasten leikkiminen sisältää sekä kävelyä että juoksua.

Kiinnitetään huomiota siihen, että harjoitellaan kävelemistä ja juoksemista eri tavoilla ja erilaisissa maastoissa:

- Kävellään ja juostaan etuperin ja takaperin
- Harjoitellaan viivajuoksua ja mäkijuoksua
- Kävellään ja juostaan lumihangessa

Kaikki hippaleikit ovat hyvää juosten tekemistä. Hippaleikeissä tulee nopeita spurtteja ja pysähdyksiä jne.

Kuka pelkää mustekalaa?

Yksi lapsi on mustekala keskellä leikkialuetta. Toiset yrittävät päästä leikkialueen päästä toiseen ilman, että mustekalan lonkerot saavat kiinni.

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Kävelemään opettelevat lapset hyötyvät kaikesta vuorotahtisuuden opettelusta. Otetaan lasta käsistä kiinni ja liikutetaan lapsen käsiä vuorotahtiin eteen ja taakse ta lapsi makoilee selällään ja liikutellaan jalkoja vuorotahtiin koukkuun ja suoraksi. Kävelemistä voi harjoitella työntämällä erilaisia tukevia esineitä.

Pienet lapset nauttivat juoksemisesta, kun siihen on turvallinen tila.

Juostaan sen ajan kuin musiikki soi, juostaan sen ajan kun rumpu rummuttaa, juostaan hakemaan esim. huiveja paikasta A paikkaan B.

Harjoitellaan kävelyn ja juoksun vaihtelua. Kävellään salin lyhyempi suora ja juostaan pitempi suora jne.



KIERIMINEN

MISTÄ KYSE?

Kieriminen on ihmisen motorinen perustaito. Kieriessä pyöritään oman akselin ympäri. Jotta lapsi pystyy kierimään, hänellä pitää olla riittävän vahvat olkapäät sekä vahvat vatsa- ja selkälihakset. Lisäksi lapsen pitää osata koukistaa ylempää lonkkaa ja suoristaa alempaa jalkaansa.



MIHIN AIKUINEN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Lapset oppivat liikkumisen taitoja leikkiessään ja siirtyessään paikasta toiseen. Aikuisen tärkeä rooli on mahdollistaja. Kierimistä voi tehdä lattialla tai kieriä ulkona pitkin alamäkeä. Aikuisen rohkaisee ja auttaa lasta kokeilemaan uusia ja mahdollisesti vähän vaativampiakin tehtäviä, esim. kuperkeikkaa. Vaihtelevat maaston muodot ja neljä vuodenaikaa eri tarjoumineen kannattaa hyödyntää myös kierimisen harjoittelussa. Kierimistä kannattaa tehdä myös eri asennoissa: suorana tai kippurassa ja harjoitella myös kierimistä esim. tynnyrin yli.

MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Kieriessään lapsi saa tärkeitä tuntoaistimuksia eri puolille kehoa. Lapsi oppii jännittämään ja rentouttamaan kehoaan. Näitä taitoja tarvitaan kehon hahmottamista varten. Hyvä kehonhahmotus on edellytys paitsi monien liikuntataitojen opettelussa, myös piirtämiseen ja kirjaimien sekä numeroiden jäljittelemiseen. Kieriminen kehittää keskivartalon lihaksistoa ja hallintaa sekä notkeutta, taipuisuutta.



Lempäälän

VARHAISKASVATUS





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Kapteeni käskee:

Pyöritään ja kieritään eri tavoin. Miten monella tavalla voikaan pyöriä, esim. peppu, jalkapohjat tai kädet maassa / lattiassa. Miten monella tavalla voikaan kieriä, esim. tikkusuorana, kippurassa, alaspäin mäkeä tai ylöspäin mäkeä.

Karhu ja tukki:

Toinen lapsi on karhu ja toinen on poikittain tukkina konttausasennossa tai karhukävelyasennossa olevan karhun alla. Karhu kulkee karhukävelyä ja tukki kierii karhun mukana.

Tukit rivissä (Hotdog):

Lapset ovat tukkeina rivissä eli pötköttävät tikkusuorina maassa. Tukkirivin päälle voi laittaa patjan, mutta ei ole välttämätöntä. Yksi lapsi menee "nakiksi tai tukiksi" ja alatukit lähtevät kierimään rivissä lattialla, jolloin päällimmäinen liikkuu. (Haastava leikki)

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Kehoraketti:

Lapset istuvat piirissä peppu maassa. Käsia ja jalkapohjia apuna käyttäen kehoraketti alkaa pyöriä ympäri ottaen vauhtia lentoon lähtöä varten. Kokeillaan pyörimistä myös vatsa ja selkä maassa. Leikit voi hyvin hyödyntää sekä isojen että pienien kanssa.

Huugi guugi -laululeikki

Leivon, leivon leipäsiä:

Aikuinen kierittelee lasta. Leivon, leivon pullasia loruttelu tai joku vastaava. Lapsi on lattialla pitkällään "pullataikinana", jota leivotaan lorun rytmissä, letitetään kädet ja jalat. Lopuksi "syödään" pulla kutittaen lasta vatsasta.

"Leivon, leivon leipäsiä, nimusia namusia, mantelin mamman maitosia, kaupungin kananmunasia, tirin liriä hierotaan, tirin liriä hierotaan."



KIIPEILY JA ROIKKUMINEN

MISTÄ KYSE?

Kiipeäminen ja roikkuminen on ihmiselle motorinen perustaito ja luontainen toiminto. Roikkumisen tarkoitus on venyttää ja pidentää. Kiipeily aktivoi kehoa monipuolisesti ja lisää voimaa ylä- ja alaraajoissa.



MIHIN AIKUISEN KINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Tärkeintä on varmistaa, että kiipeilykohteen alusta on turvallinen eikä alla ole esimerkiksi teräviä oksia tai kiviä. Kannustetaan myös arempia kokeilemaan rohkeasti ja varmistetaan turvallisuuden tunne. Metsäretket ovat oivallinen tapa rohkaista lasta kiipeilemään ja roikkumaan. Lasta ei kannata liikaa avustaa kiipeilyssä. Pienet muksahdukset, horjahdukset ja naarmut kuuluvat asiaan. Kokeileva lapsi oppii arvioimaan omia kykyjään ja riskin paikkoja paremmin kuin sellainen, joka ei koskaan saa kokeilla.

MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Kiipeily kehittää tasapainoa, koordinaatiota sekä lisää keskivartalon voimaa, asennonhallintaa ja lihasjäntevyyttä. Käden puristusvoima lisääntyy, jonka seurauksena myös hienomotoriset taidot parantuvat. Lapselle on tärkeää saada kokeilla asioita taitojensa ylärajoilla. Se pitää motivaatiota ja uteliaisuutta liikkumiseen yllä.



Lempäälän
VARHAISKASVATUS





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Lattia on laavaa / ei saa osua lattiaan:

Rakennetaan yhdessä huoneeseen liikuntarata esim. sohvasta, matosta, tuoleista ja sohvatyynyistä. Huonekaluja ei tarvitse siirtää paikaltaan. Riittää, että rataa täydennetään vaikka sohvatyynyillä, muotopaloilla tai naruilla siten, että lapset pääsevät liikkumaan paikasta toiseen koskettamatta lattiaa.

Lisää haastetta liikkumiseen saa poistamalla osan esineistä leikin edetessä tai esimerkiksi lisäämällä huoneen oviaukkoon narusta roikkuvan tavarat, jonka kohdalla täytyy hypäten koskettaa sitä.

Tätä leikkiä on kivaa leikkiä myös ulkona, jolloin leikkialueeksi valitaan sopiva metsämaasto tai pihalue. Metsässä hyviä askelmakohtia ovat muun muassa isot kivet, sammalmättäät ja kaatuneet puunrungot. Päiväkodin pihalla rata voi muodostua esim. hiekkalaatikon reunasta, keinusta ja liukumäestä. Ulkona liian pitkät välimatkat voi täydentää piirtämällä sallitut astumapaikat maahan ympyröinä tai merkitä ne kävyillä.

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Lattia on laavaa -leikki sopii myös pienille, soveltaen esteiden kokoa ja haastetta. Pienten kanssa leikki voi olla nimeltään "Vesi nousee", jossa nousee kiville, hiekkalaatikon, sohvalle tai penkille karkuun varpaiden kastumista.

Roikkumiseen kannattaa rohkaista ja kannustaa niin kiipeilytelineessä kuin metsäretkillä. Katuharjan varsi on myös oivallinen roikkumiseen, jos pihapiirissä ei ole kiipeilytelinettä tai puita, joissa kiipeillä. Aikuinen /aikuiset pitävät harjaa ja omatkin voimat kasvaa!



LIIKUNTALAJIT

MISTÄ KYSE?

Liikuntalajit muodostuvat motorisista taidoista ja niiden yhdistelmästä. Liikuntalajeihin sisältyy myös paljon välineliikuntaa.



MIHIN AIKUINEN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Liikuntalajeja on paljon erilaisia. Liikuntalajeja on yksilölajeja ja joukkuelajeja. Liikuntalaji kannattaa valita ikäryhmän ja taitotason sekä opeteltavien taitojen mukaan. Sopivan haastavassa tekemisessä näkyy liikunnan riemu ja oppimisen ilo. Lapsiryhmää kannattaa eriyttää taitotasojen mukaan.

MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Liikuntalajeissa on paljon välineen käsittelyyn liittyviä liikuntamuotoja. Näissä lajeissa opitaan välineen käsittelyä ja myös vuorottelua ja välineen luovuttamista toiselle. Joukkuelajeissa korostuvat ryhmätyötaidot ja opitaan sääntöjen noudattamista. Motoriset perustaidot vahvistuvat ja tulee paljon silmä-käsi koordinaatio harjoituksia.

Lempäälän

VARHAISKASVATUS





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Tuttuihin lajeihin voi tuoda vaihtelua erilaisten välineiden avulla esim. jalkapalloa pelataankin jumppapallolla, salibandya pelataankin hernepussilla tai isommalla pehmopallolla, salibandymailana voikin toimia puulasta tai vaikka sanomalehdestä rullattu "pötkö" ja pelataan matalana lattiatasossa tai pienessä tilassa.

Ampumahiihto:

Esimerkki hauskaasta liikuntalajista. Päiväkodin pihassa tai muussa sopivassa paikassa hiihdetään ilman sauvoja "panokset" eli esim. häntäpallot käsissä. Kilpailureitti on ennalta sovittu. Reitin varrella on heittopisteet, esim. ämpärit, joihin "panokset" tähdätään. Ampuminen voi tapahtua seisaaltaan tai makuultaan. Jos heitto menee korin/maalin ohi hiihdetään ennalta sovittu pieni "sakkokierros" ja sitten matka jatkuu seuraavalle heittopisteelle/maaliin. Maalilinjan jälkeen voi ottaa uudet panokset ja lähteä seuraavalle kierrokselle. Aikuinen kerää panokset heittopisteiltä välillä, jotta niitä on kokoajan saatavilla seuraavia kierroksia varten.

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Pituushyppy:

Juostaan kohti merkkiviivaa, minkä jälkeen hypätään mahdollisimman pitkälle.

Jalkapallo:

Aikuinen mukana pelaamassa ja ohjaamassa. Pallon potkiminen esim. neliö muodostelmassa, jolloin pallon haltuunotto ja syöttö taas seuraavalle.

Lentopallo:

Ilmapallon/pallon heittäminen ylös pingoitetun narun toiselle puolelle. Pienillä lapsilla riittää, kun naru on esim. aikuisen tuolin selkänojassa kiinni.



POTKAISEMINEN

MISTÄ KYSE?

Potkaiseminen on ihmisen motorinen perustaito. Pallon potkiminen harjoittaa silmä-jalka-koordinaatiota ja kehittää jalkojen voimaa. Pian sen jälkeen, kun lapsi on oppinut kävelemään, hän innostuu potkaisemaan palloa.



MIHIN AIKUISEN KINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Pallon potkaisu edellyttää hyvää tasapainoa. Potkaistessaan palloa lapsen pitäisi pysyä pystyssä yhdellä jalalla potkaisun ajan sekä sen jälkeen.

Potku kehittyy, kun lapsi saa harjoitella potkaisemista aluksi isokokoisilla ja pehmeillä palloilla ja myöhemmin erikokoisilla ja -painoisilla palloilla. Pallon potkaisemista voi harjoitella paikallaan olevaan tai liikkuvaan palloon sekä yrittää potkua kohteeseen. Pienelle lapselle tärkein taito on yleensä oppia potkaisemaan. Oikeaoppinen potku tapahtuu jalan sisäsyryllä. Pallon kuljetusta voi opetella sekä sisä- että ulkosyryllä.

MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Pallon potkaiseminen kehittää tasapainoa sekä silmän ja jalan välistä yhteistyötä.

Erikokoisten ja -painoisten pallojen potkaiseminen monipuolistaa lapsen aistikokemuksia ja kehittää voimansäätelyä.

Potkaiseminen mahdollistaa pallopelien pelaamisen.



Lempäälän
VARHAISKASVATUS





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Pallon potkiminen parin kanssa:

Pujottelu "tötsärataa" pitkin

Potkut mahdollisimman kauas

Pallon potkiminen maaliin, käytetään erikokoisia palloja

Jalkapallo norsupallolla

Potkuleikki:

Jokainen näyttää vuorollaan erilaisen potkun: sivulle, eteen, taakse, hidas, nopea jne.

Villit pallot:

Lapset menevät riviin oman pallon kanssa. Pallot potkaistaan liikkeelle yhtä aikaa ja yhteisestä merkistä, haetaan ne takaisin ja palataan omalle paikalle riviin.

Käpyjen metsästys:

Piirretään ympyrä tai käytetään esim. hulavannetta oravan pesänä. Levitetään pallot pitkin pihaa tai salia. Lapset leikkivät oravia ja kuljettavat pallot potkimalla takaisin pesään.

Seinäpallo:

Pelaaja potkaisee pallon seinään ja huutaa kaverin nimen, joka seuraavaksi potkaisee pallon seinän kautta seuraavalle.

Kartiot kumoon:

Joukkueen maalina on kartioita, joita vastapuoli yrittää potkaista kumoon.

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Harjoitellaan pallon potkaisua eteenpäin, potkitaan palloa vaikkapa musiikin soidessa. Haastetta voi lisätä ja ottaa tavoitteeksi saada pallo esim. kaverille, aikuiselle tai maaliin.

Potkitaan erilaisia palloja: pehmopalloja, ilmapalloja, tennispalloja jne.

Lapsi voi harjoitella alkuun potkimista "spedepallolla" eli pallolla, joka on kuminauhalla kiinni lapsen nilkassa. Näin lapsi saa enemmän toistoja, kun aika ei mene pallon etsimiseen.

Potkuauto/-pyörä on hyvää potkuttelun tasapainoharjoitusta pienemmille.

Potkuautoille voi tehdä esim. pujotteluradan.



RYTMIIKKA



MISTÄ KYSE?

Rytmiikka on ihmiselle motorinen taito. Rytmiikalla tarkoitetaan kykyä löytää liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi, kyky ajoittaa liikkeitä ja liikkuminen. Motorinen rytmikyky voi kehittyä kaikilla. Rytmikyky kuvaa rytmin motorista tuottamista soittamalla, puhumalla tai liikkumalla.



MIHIN AIKUINEN KINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Aikuinen mahdollistaa lapselle erilaisia tapoja harjoitella rytmiikkaa. Hyviä harjoituksia ovat muun muassa estejuoksu, tekniikkatikkaat (kuvassa) ja tanssi. Musiikin tahdissa liikkuminen kehittää rytmittämiskykyä.

MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Rytmi on mukana kaikessa liikkumisessa. Rytmiä tarvitaan kävelyyn ja kaikkeen muuhun liikkumiseen. Rytmikyky on tärkeä tavujen- ja lausemuodostuksen harjoituksessa sekä kielen oppimisessa. Rytmiikka kehittää myös keskittymiskykyä. Muun muassa kävely laulun sykkeessä samalla taputtaen sanarytmiä, vaatii motorista taitoa ja keskittymistä





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Rytmirinkulan käyttö:

Esimerkiksi Rytmikyllyn Pikku-kuplat cd ja Hauki ui -laulu tai "Kerro, kerro ystävä hoi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi" -loru.

Rytmisoihtimet/kehorytmit:

Nimien taputus/tömistys
Rytmikyllyn Pikku-kuplat cd ja Jumma -kappaleen musiikin mukaan sykkeen soitto (taputukset reisiin tai käsiin). Taukojen opettelu. Jos musiikissa tauko, niin soittaminen seis.

Harjoitustikkaat (mototikkaat):

Tikkaiden avulla eri tyyleillä ja nopeuksilla eteminen.

Hyppynaru

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Eteneminen musiikin tahtiin vaihtelevalla musiikilla, esim. Vauhti varpaat cd- levy.

Rummutus esim. kehärummulla. Aikuinen tai lapsi soittaa rumpua ja rummutuksen tahtiin liikutaan.

"Kävelen, kävelen, kävelen, kävelen, kävelen, kävelen, stop" - laululeikki. Tähän vaihdellaan rytmitettävää asiaa: marssin, taputan, pompin jne.



RYÖMIMINEN JA KONTTAAMINEN

MISTÄ KYSE?

Ryömiminen on liikkumista raajojen avulla mahallaan maaten eteen tai taakse päin. Konttaaminen on liikkumista käsien ja polvien varassa. Konttaus- ja ryömintäliike perustuu vuorotahtiseen liikeketjuun eli vastakkainen käsi ja jalka liikkuu samanaikaisesti. Tärkeä muistaa, että molemmissa tekniikka on yksilöllistä ja voi tapahtua eritavoin, kuten vetämällä käsillä eteenpäin ja jalat potkaisevat vauhtia tai vain toinen käsi vetää ja toinen ikään kuin ohjaa.



MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Ryömiminen ja konttaaminen luovat pohjaa karkeamotoriikan kehitykselle ja ovat lapsen ensimmäinen itsenäinen tapa päästä tutkimaan ympäröivää maailmaa liikkuen. Ryömistä jälkeen konttaaminen on yleensä lapsen pääasiallinen liikkumismuoto. Konttaaminen on lapsen kehityksen kannalta tärkeä vaihe, sillä myös kontatessa lapsen kädet ja jalat tekevät vastavuoroista eli resiprokaalista liikettä.

MIHIN AIKUISEN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Jotta lapsi lähtisi ryömimään tai konttaamaan tulee hänellä olla motivaatiota.

Lapsen tulee olla mahdollista viettää aikaa lattialla, leikkiä selällään ja vatsallaan. Houkuttelevien lelujen asettaminen lapsen eteen ja sivuille, ensin kurottamis etäisyydelle ja hiljalleen pidemmälle motivoi liikkeelle lähtöön. Jotkut lapset eivät ryömi tai konttaa ollenkaan, mutta on kuitenkin suositeltavaa tukea lapsen konttaamaan oppimista mahdollisimman paljon, sillä konttaaminen kehittää hienomotorisia taitoja, ja kontatessa oppii käyttämään raajojaan vuorotahtisesti. Konttaamaan voi houkutella myös laittamalla lapsi kiipeämään tyynyjen tai aikuisten jalkojen yli.





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Hämähäkinverkko leikki:

Tee esim. langasta hämähäkinverkko kiinni tuolin jalkoihin. Verkossa voi olla kuvitteellinen tai jos löytyy leluhämähäkki nukkumassa. Verkko pitää päästä alittamaan ryömien tai konttaamalla koskettamatta verkkoa ja herättämättä hämähäkkiä.

Hippaleikit:

Hippaleikki, jossa kiinni jäänyt jää ryömimään tai konttaamaan. Hippa loppuu kun kaikki ryömivät tai konttaavat. Kaverin voi pelastaa ryömimällä tai konttaamalla vieressä.

X-hippa, jossa kiinnijäänyt jää X-asentoon ja kaverin voi pelastaa ryömimällä tai konttaamalla jalkovälistä.

Tempuradat:

Ryömistä tai konttaamista, esimerkiksi tuolien alta tai tunneleista.

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Leikkilaulu Pikkuiset kultakalat tai suuret kultakalat (voi käyttää pienillä ja isoilla lapsilla):

Pikkuiset kultakalat lammessa ui,
pikkuinen äiti kala huolestui
(ryömitään lattialla kaloina)

Uikaa uikaa jos osaatte, ja ne uivat
ja uivat sen uskotte

Hop hop, däbä däbä, hop hop hui!
(kertosäkeessä taputukset käsiin
jalkoihin)

Hop hop, däbä däbä, hop hop hui!

Hop hop, däbä däbä, hop hop hui!

Ja ne uivat ja uivat sen uskotte!

(ryömitään taas kaloina)





TASAPAINO

MISTÄ KYSE?

Tasapaino on ihmiselle motorinen perustaito. Tasapaino tarkoittaa kykyä mukauttaa kehon painopiste paikallaan olevaan tai liikkuvaan tukeen nähden siten, että keho pysyy tasapainossa.



MIHIN AIKUINEN KINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Aikuinen huomioi, että maastot, joissa liikutaan ja liikkumisen tulee olla monipuolista. Lapsilla on lupa opetella ja yrittää. Sallivuuden kulttuuri: kiipeily, roikkuminen, tasapainoilu ja juokseminen mahdollistetaan. Kannustaminen monipuolisiin liikuntalajeihin ja välineliikuntaan.

MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Hyvä tasapaino on edellytys itsenäiselle liikuntakyvyille. Tasapainosta on hyötyä kaikessa liikkumisessa ja kaikki liikkuminen kehittää tasapainoa. Tasapainoa tarvitaan moneen asiaan arjessamme, muun muassa kun puemme kenkiä jalkaan ja vaatteita päälle. Tasapainoilu kehittää keskivartalon lihaksia, mikä vaikuttaa koko vartalon kannatteluun. Tasapaino harjoitukset kehittävät myös jalkojen lihaskuntoa ja liikkuvuutta.



Lempäälän
VARHAISKASVATUS





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Erilaiset asentokortit, kokeillaan tehdä sama asento kuin kuvassa.

Temppuradat, jotka sisältävät tasapainoilua, esimerkiksi teipattujen viivojen välissä käveleminen tai kahden narun välissä käveleminen.

Potkumopoilu ja -pyöräily

Hiekkalaatikon reunalla kävely aikuisen pitäessä tarvittaessa kädestä kiinni.

TASAPAINO LÖYTYY LUONNOSTA!

Erilaiset maastot haastavat liikukumistamme.

Kapeat polut, nyppylät, kivet, kannot, ojat, puunrungot jne. kehittävät tasapainoamme.

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Leikitään patsaita, tehdään erilaisia asentoja, esimerkiksi yksi lapsi näyttää asennon ja muut matkivat.

Temppuradat, jotka sisältävät tasapainoilua, esimerkiksi kävely hyppynarua pitkin, tasapainoilu penkillä, kulkeminen hernepussi pään päällä.

Liikuntalajien harjoittelu: esimerkiksi pyöräily, luistelu, hiihto.

Ruutuhyppely

Eläinjooga



VÄLINELIIKUNTA

MISTÄ KYSE?

Välineliikunta on motorinen perustaito. Välineet ja lelut kiehtovat lasta liikkumaan. Aikuiset tarjoavat lasten käyttöön erilaisia liikuntavälineitä, kalusteita, tavaroita, kierrätysmateriaaleja ja teknologiaa liikuntaan houkutteleviksi apuvälineiksi. Välineet ja lelut tehostavat kehollisia kokemuksia sekä monipuolistavat elämyksiä.



MITÄ HYÖTYÄ TÄSTÄ ON LAPSELLE?

Lapsi oppii käsittelemään erilaisia liikuntavälineitä. Välinettä käsitellessä liikkuminen tapahtuu luonnostaan. Välineet kannustavat lapsia omaehtoiseen liikuntaan. Raskaat ja isot liikuntavälineet vaativat liikkuttamiseen voimaa ja ryhmätyötaitoja. Välineitä käsitellessä tasapaino ja silmä-käsi -koordinaatio kehittyy.

MIHIN AIKUINEN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA?

Välineliikunnassa oikean kokoiset ja asiamukaiset liikuntavälineet eri ikäisille lapsille on ehdottoman tärkeä huomioida. Positiivisen ensimmäisen kokemuksen merkitys korostuu. Aikuinen innostaa ja houkuttelee lasta myös epämuukavuuksalueelle. Aikuinen auttaa liikuntavälineen käytön oppimisessa. Käytetään monipuolisesti liikuntavälineitä.



Lempäälän

VARHAISKASVATUS





MITÄ TEHTÄISIIN?

TEKEMISTÄ ISOMMILLE LAPSILLE:

Pyöräily:

Liikenne leikki: Tehkää pihaan "liikenne" (esim. tiet, liikennemerkit jne.). Pyöräilkää liikenteessä noudattaen turvavälejä sekä liikennesääntöjä (liikennevalot, stop-merkki, millä puolella tietä kuljetaan jne.).

Sukset:

Kuka pelkää jäämiestä leikki: Leikkiä voi leikkiä päiväkodin pihassa tai ladulla joko yhdellä tai kahdella suksella. Yhdellä suksella tulee hyvää potku- ja liukuharjoittelua ja kahdella suksen pitoharjoittelua, kun liikutaan ilman sauvoja. Tuttuja sääntöleikkejä, kuten peili ja värikuningas voi leikkiä myös sukset jalassa.

Luistimet:

Krokotiili nappaa leikki: Valitkaa joukostanne krokotiili tai mielikuvitus krokotiili. Aikuinen kertoo miltä suunnalta krokotiili tulee, lapset luistelevat turvaan vastakkaiseen lumihankeen.

"Luistelen, luistelen, luistelen, luistelen, luistelen, luistelen, STOP" on hyvä harjoitus pysähtymiseen.

Maila:

Tutustutaan erilaisiin, eri lajien, mailoihin. Isompien lasten kanssa voi ottaa mailojen kokeiluun mukaan pientä kisailua. Mihin maaliin/koriin saa eniten maaleja/koreja esim. minuutissa.

Hernepusi:

Viesti leikki: Jaetaan lapsiryhmä kahteen osaan. Kannetaan erilaisilla tavoilla hernepusi ämpäriin tms. (kädessä, pään päällä, olkapään päällä, kontaten, selän päällä jne.). Voidaan kisata kumpi ryhmä on ensin valmis.

TEKEMISTÄ PIENEMMILLE LAPSILLE:

Pyöräily:

Liikenne leikki: Tasaisella alustalla merkitty reitti, mitä kulkea pyörällä.

Sukset:

Stop/play -leikki: Kun kuulet "play" hiihdä, kun kuulet "stop" niin pysähdy. Hiihto ilman sauvoja on aina hyvä tapa oppia havainnoimaan, miten suksi pitää ja miten sillä pääsee eteenpäin.

Luistimet:

Piip piip leikki: Kun kuulet "piip" niin kaadu, kun kuulet "piip piip" nouse ylös.

Maila:

Tutustutaan erilaisiin, eri lajien, mailoihin. Mailat ja pallot, kiekot sekä maalit ja korit esille lasten saataville ja kokeiltaviksi. Aikuinen mallintaa ja pienet kokeilevat perässä.

Hernepusi:

Tasapainoilua hernepussin päällä seisten.
Kisa, kenen pään päällä hernepusi pysyy kauimmin.
Musiikin tahdissa hernepussin kantoa eri kehon osilla.

SINÄ OSAAT!

Liikkumisen ilon matkassa
Lempäälän varhaiskasvatuksessa



Lempäälän
VARHAISKASVATUS

