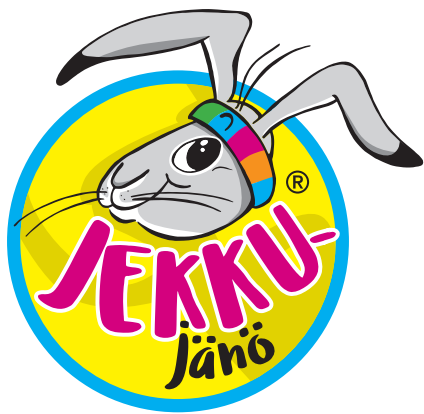
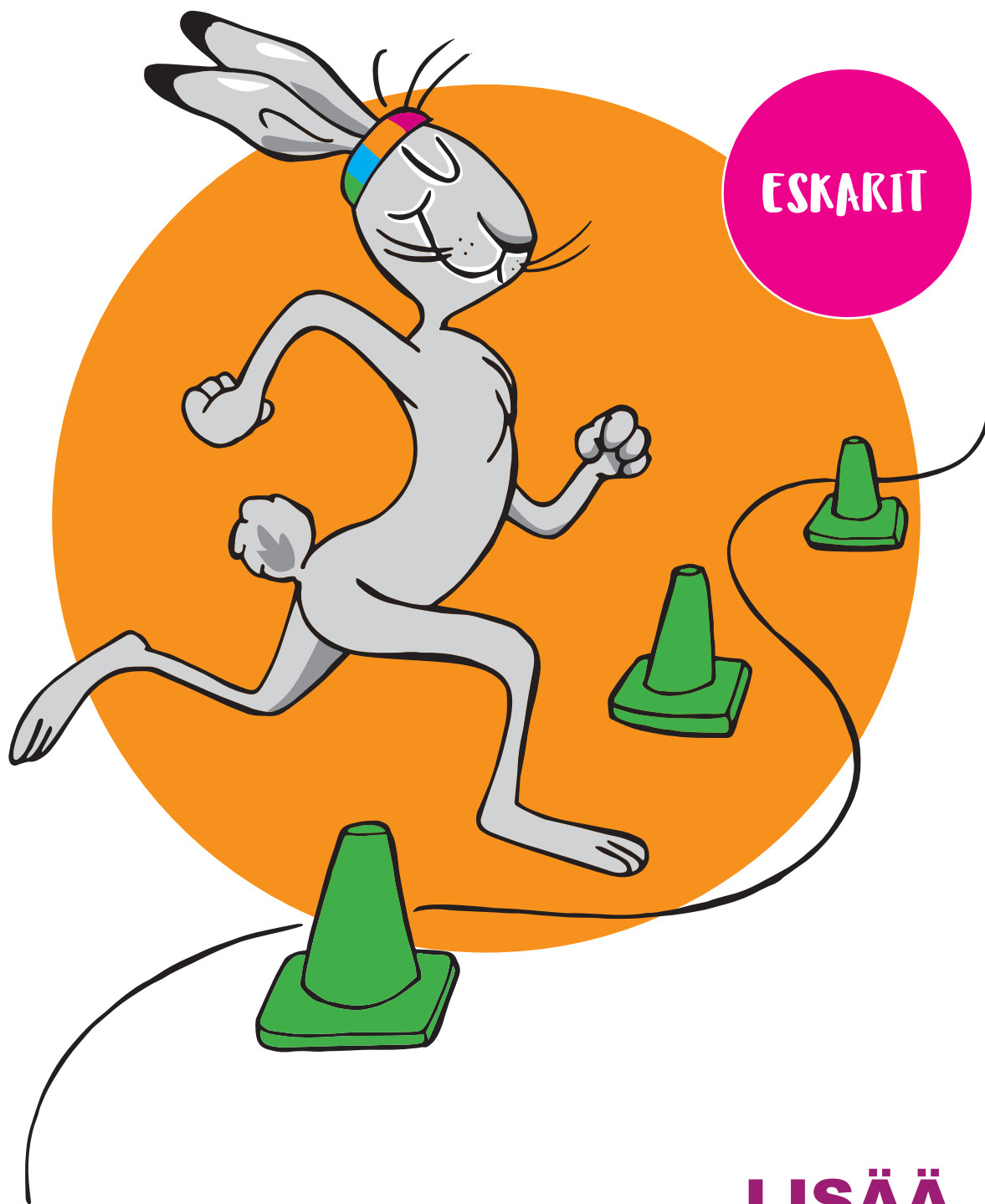




VÄLINEET LIIKKEELLE JEKKU-JÄNÖN KANSSA -

Ideoita esiopetukseen



#JekkuJänö

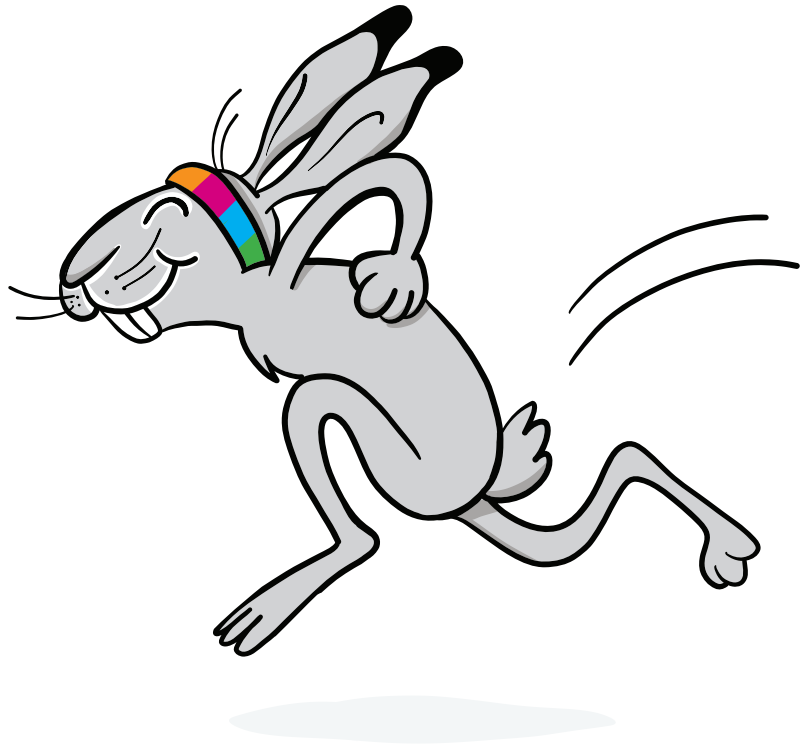
**LISÄÄ
LIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

VÄLINEET LIIKKEELLE JEKKU-JÄNÖN KANSSA

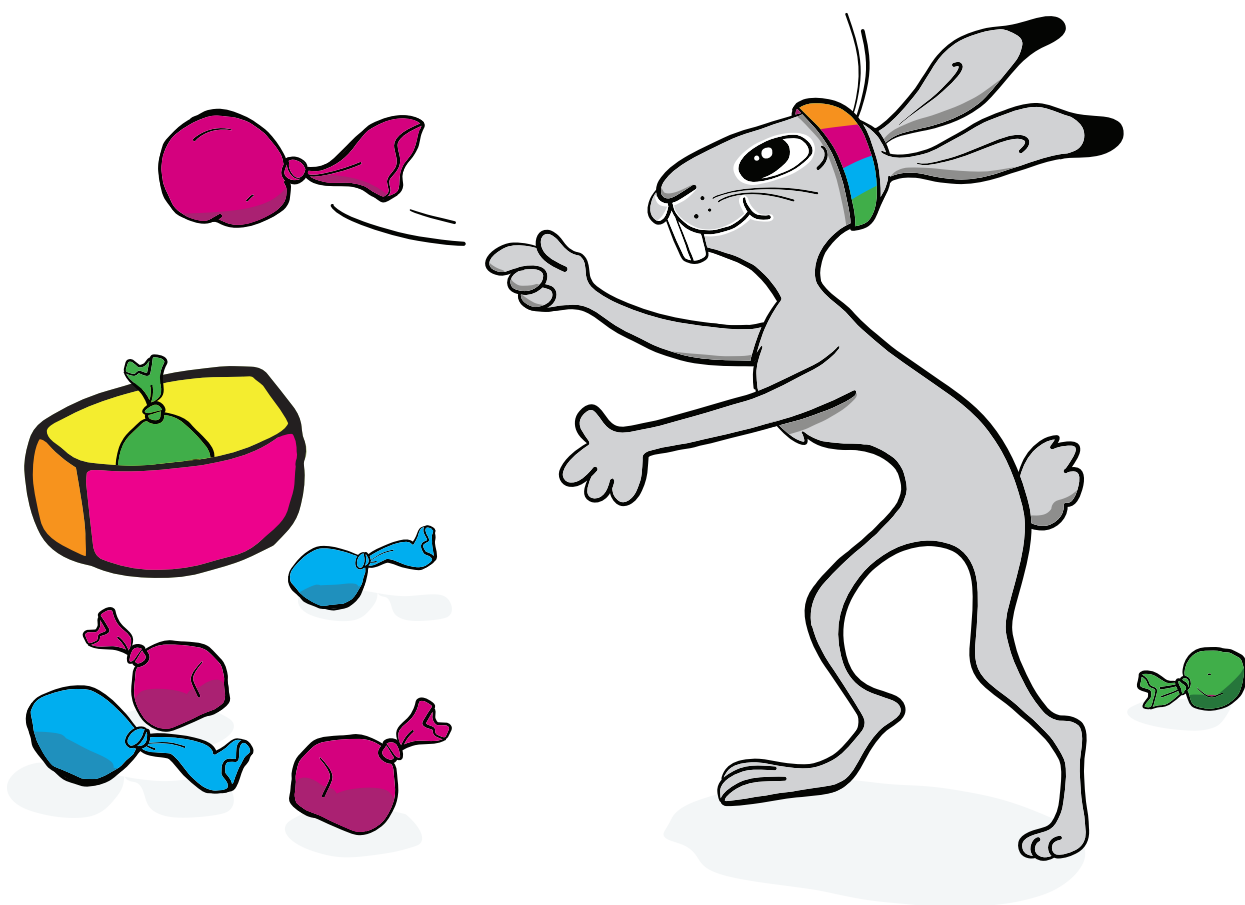
Välineet liikkeelle Jekku-jänön kanssa -vihosta löydät hauskoja liikunnallisia leikkejä välineiden kanssa. **Vihossa on viisi teemaa: Palloilu, Arjen tavarat (kierrätysmateriaalit), Luonnonmateriaalit, Sirkustelu ja Jekku-jänön juhlat.**



Erilaisilla välineillä voit motivoida lasta liikkumaan monipuolisemmin ja innostaa myös vähän liikkuvia. Esiopetusiässä motoriset perustaidot ovat jo pääosin hallinnassa, ja niitä harjoitellaan yhdistelemällä erilaisiksi likeyhdistelmiksi ja lajitaitojen perusteiksi. Lapsi osaa toimia yhä paremmin sääntöleikeissä, hallita liikkeitään erilaisissa ympäristöissä sekä harjoitella tarkkuutta vaativia välineenkäsittelytaitoja. Välineiden valinnalla voidaan tukea jokaisen lapsen osallistumista ja onnistumisen kokemuksia.



"Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä." (Opetushallitus, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022)



VÄLINEIDEN VALMISTUSOHJEITA

Häntäpallo

Tarvitset jokaiselle leikkijälle:

- muovipussin
- sanomalehtiarkin

Tee näin:

1. Rutista sanomalehtiarkki tiiviiksi palloksi.
2. Laita sanomalehtipallo muovipussin pohjalle.
3. Solmi muovipussi tiukasti pallon yläpuolelta.
4. Jätä pussin loppuosa roikkumaan hännäksi.

Valmis häntäpallo sopii lasten liikuntaleikkeihin, heittoharjoituksiin ja kiinniottopeliin. Häntäpallon voi valmistaa myös sukkahousuista. Häntäpallon sijaan voi käyttää myös villasukkapalloa, jolloin toinen villasukka pyöräytetään toisen sukan sisään.

Sanomalehtimaila

1. Ota 4–6 sanomalehtiarkkia tai koko paikallislehti.
2. Aseta arkit päällekkäin ja rullaa ne tiukasti pitkittäissuuntaan putkeksi.
3. Kiinnitä rulla teipillä useasta kohdasta, jotta se pysyy kasassa.
4. Lisää tarvittaessa lisää sanomalehtiarkkeja rullan ympärille, jos haluat mailasta paksumman ja tukevamman.
5. Teippaa koko maila maalarin- tai ilmastointiteipillä kauttaaltaan kestävyuden parantamiseksi.
6. Halutessasi koristele maila värillisellä teipillä tai piirroksilla.

Valmis sanomalehtimaila soveltuu leikkeihin, peleihin ja harjoituksiin.



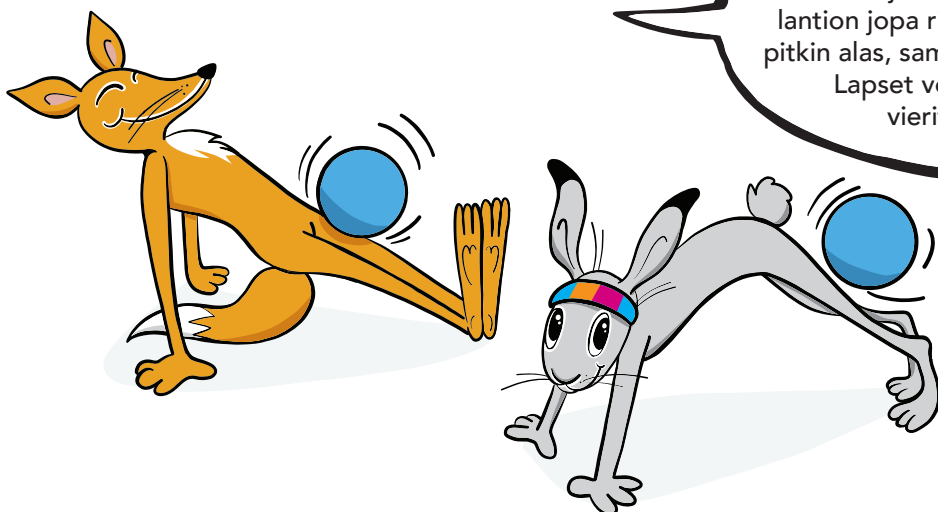
Pallo liikuntavälineenä tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Esiopetusikäinen lapsi vahvistaa ja monipuolistaa välineenkäsittelytaitojaan, kuten heittämistä, kiinniottamista, potkimista ja pomputtamista. Toiminta kehittää kehonhallintaa, koordinaatiota ja tilan hahmottamista. Yhteiset palloleikit tarjoavat mahdollisuuksia harjoitella yhteistyötä, sääntöjen noudattamista sekä tunteiden säätelyä. Leikinomainen palloilu innostaa liikkumaan ja kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen.

VIERITTÄMINEN

Välineet: Erikokoisia palloja

Liukumäki

Lapset käyvät koukuistuntaan ja vierittävät palloa polvien päältä kohti varpaita. Vierittämisen jälkeen haetaan pallo mahdollisimman nopeasti.

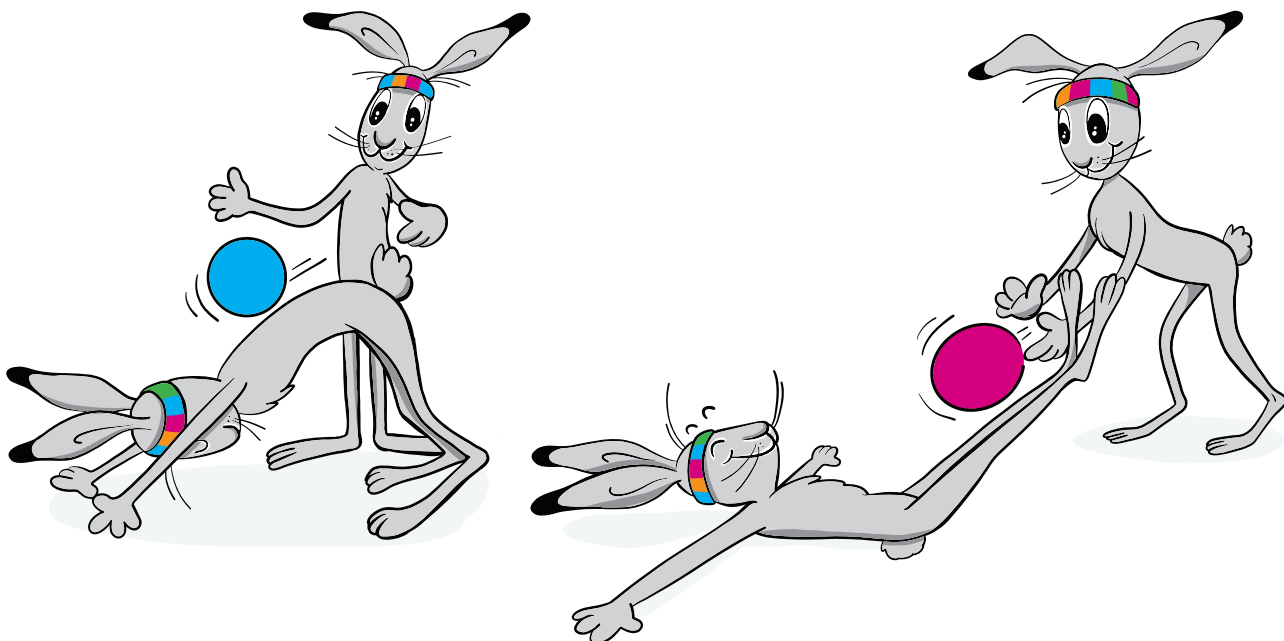


Haasta:

Polvet ojennetaan ja lasketaan pallo lantion jopa rinnan korkeudelta kehoa pitkin alas, samalla pitäen lantio ilmassa. Lapset voivat auttaa toisiaan vierittämään palloa.

Alamäki

Paritehtävä, jossa toinen pareista tekee erilaisia asentoja ja toinen vierittää pallon parin kehoa pitkin, esimerkiksi jalkoja, käsiä tai selkää pitkin. Keksikää uusia, erilaisia ja hassuja asentoja. Montako asentoa keksitte?



HEITTÄMINEN

Välineet: häntäpallo

Häntäpallohippa

Jaetaan jokaiselle lapselle häntäpallo. Kaikki mukana olevat ovat sekä karkulaisia että kiinniottajia. Tavoite on heittää häntäpallolla muita leikkijöitä ja väistää lentäviä häntäpalloja. Häntäpalloa saa heittää kehoon, ei pään alueelle. Jos häntäpallo osuu, kosketetaan osunutta kehonosaa lattiaa. Näin pelastuu ja pääsee jälleen mukaan häntäpallohippaan.

POTKAISEMINEN

Välineet: pallot ja kartiot

Kartiokaato

Asetetaan kartiot pystyyn eri etäisyyksille ja yritetään potkaista pallolla kartiot nurin. Kaikissa potkuharjoituksissa kannustetaan potkaisemaan niin oikealla kuin vasemmalla jalalla.

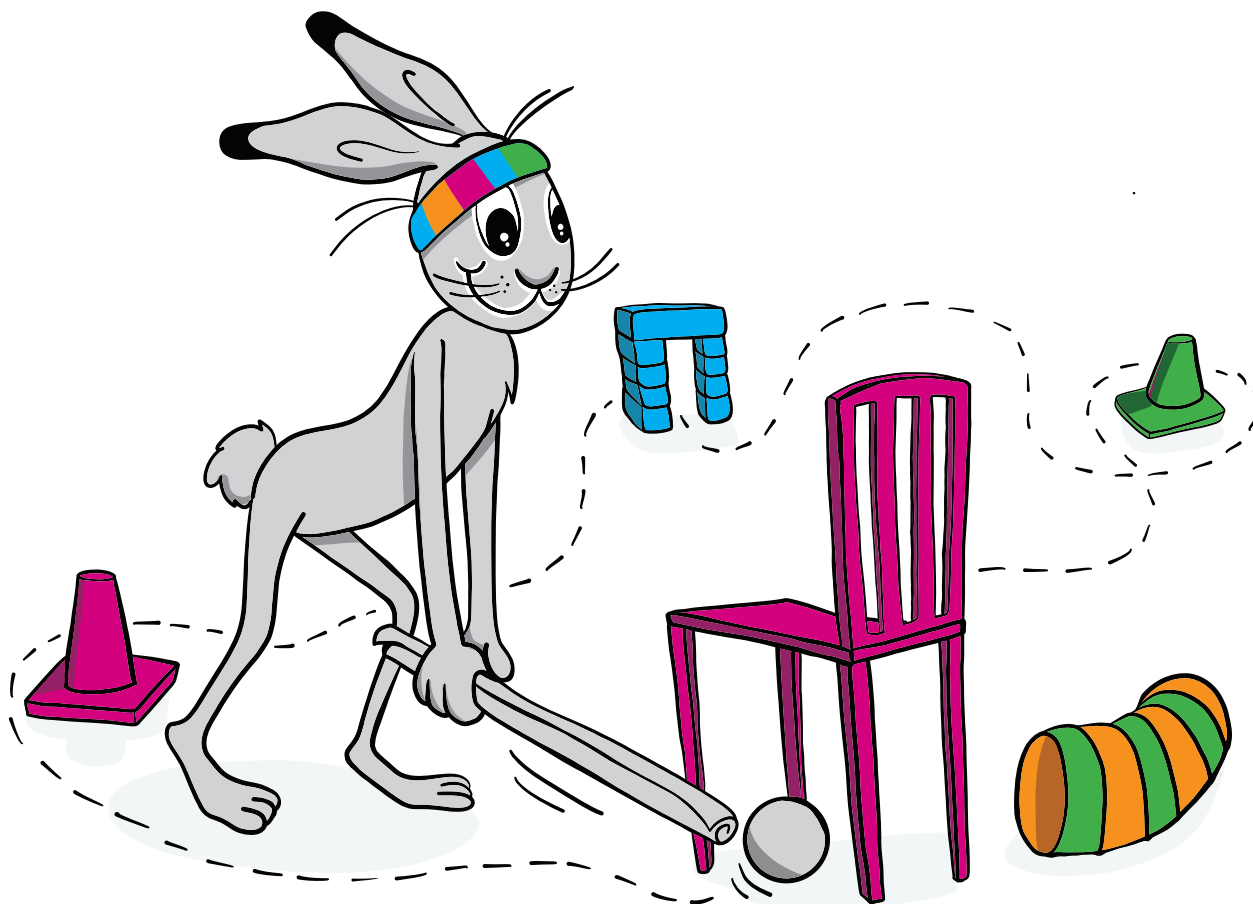
Jos käytössä ei ole kartioita, voit hyödyntää esimerkiksi maitotölkkejä, mehukanistereita tai sipsipurkkeja.

KULJETTAMINEN

Välineet: sanomalehtimailat ja pallot

Mailat liikkeellä

Jaetaan jokaiselle lapsille sanomalehtimaila ja pallo. Otetaan sanomalehtimailasta kahden käden ote ja asetetaan häntäpallo tai pieni pallo lattialle. Kuljetetaan palloa sanomalehtimailalla merkittyä rataa pitkin. Radassa voi käyttää kartioita, tunneleita, mattoja, huonekaluja ym. välineitä.





Arjen tavarat tarjoavat edullisia ja innostavia mahdollisuuksia liikuntaan. Paperirullat, kertakäyttölautaset ja purkit voivat muuttua lasten mielikuvituksen avulla monenlaisiksi liikuntavälineiksi. Samalla lapset harjoittelevat luovuutta, ongelmanratkaisua ja kestäväää elämäntapaa. Huolehdi, että kierrätysmateriaalit ovat puhtaita, turvallisia ja ehjiä.

TASAPAINOTAIDOT JA KULJETTAMINEN

Välineet: vessa- ja talouspaperirulla

Jäätelötötteröt

Laitetaan lattialle paperirullia pystyyn ja poikittain esteiksi. Liikutaan eri tavoin ympäri tilaa koskettamatta rulliin kuten juoksemalla, pikakävelyllä ja hyppimällä rullien yli. Otetaan paperirulla käteen ja laitetaan rullan päälle pieni pallo kuten pehmo- tai pallomeripallo ja kuljetetaan sitä, onnistuuko?

VIERITTÄMINEN JA KAAATAMINEN

Välineet: vessa- ja talouspaperirulla

Kumoa nosta -peli

Jaetaan leikkijät kahdeksi joukkueeksi. Toisen joukkueen tehtävä on kaataa paperirullia ja toisen taas nostaa ne mahdollisimman nopeasti. Ohjaaja vaihtelee useasti pelin kulkiessa, millä kehonosalla kaadetaan rullia, kuten sormella, kantapäällä, polvella, kyynärpäällä, olkapäällä tai nenällä. Vaihetaan rooleja useaan kertaan.





Luonnonmateriaalit tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia lasten liikuntaan ja leikkeihin ympäri vuoden. Käpyjä, keppejä ja muita luonnon aarteita kannattaa kerätä talteen silloin, kun niitä on helposti saatavilla, ja hyödyntää myöhemmin esimerkiksi talvisissa metsäretkissä. Sovittehan yhdessä keppien käyttöön liittyvät säännöt.

HEITTÄMINEN

Välineet: kävyt

Maalilakana

Leikataan lakanaan eri kokoisia aukkoja ja kiinnitetään se roikkumaan naruilla lakanan kulmista puiden tai tolppien väliin. Harjoitellaan tarkkuusheittoa kävyillä yhdellä kädellä eri etäisyyksiltä eri kokoisiin aukkoihin. Vaihdeltaan heittokättä ja kokeillaan, onnistuuko heittää yhdellä jalalla seisten toisen jalan alta tai takaperin jalkojen välistä. Voit hyödyntää lakanaa myös pallojen ja häntäpallojen tarkkuusheittoon.



KULJETTAMINEN JA TASAPAINOTAIDOT

Väline: kivi

Onnenkivi

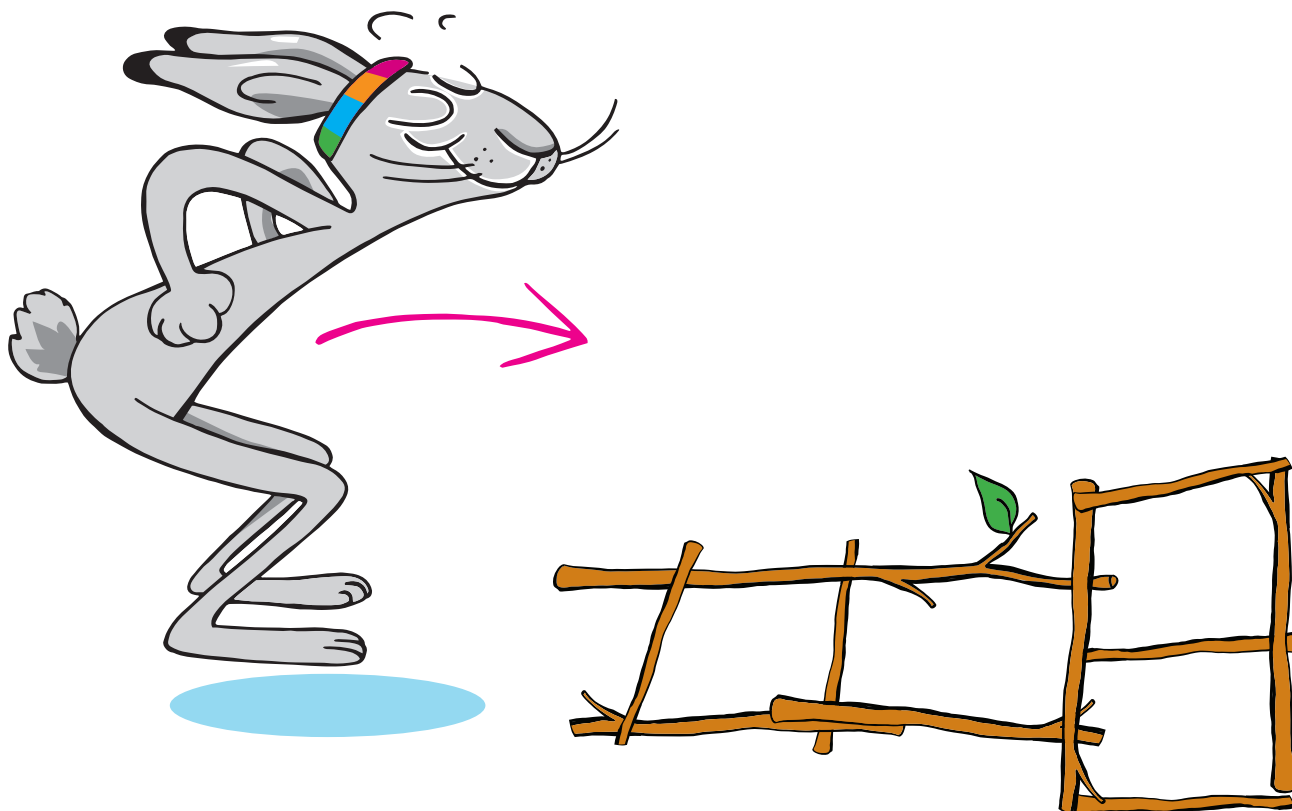
Lapset etsivät itselleen onnenkiven luonnosta ja lähtevät kuljettamaan kiveä eri kehonosien päällä, kuten pään, olkapään, kyynärpään, selän, vatsan tai jalkapöydän päällä. Lapset saavat itse keksiä liikkumistavan ja yrittävät olla pudottamatta onnenkiveä matkan varrella. Vaihteleva maasto haastaa tasapainoilua.

HYPPÄÄMINEN

Välineet: kepit

Keppihyppyrudukko

Rakennetaan lasten kanssa kepeistä useita erilaisia hyppelyrudukoita, joissa vaihdellaan yhden ja kahden rudukon järjestystä. Lapset saavat keksiä ja vaihdella erilaisia hyppytapoja: tasajalkaa, yhdellä jalalla hyppien tai etu- ja takaperin.



RUUTUHYPPelyn OHJEET:

- Piirrä rudukko maahan (liidulla tai kepillä hiekkaan) tai kokoa rudukko kepeistä.
- Lapsi valitsee itselleen pienen kiven tai muun merkin, jota heittää rudukkoon.

LEIKIN KULKU:

Heitto

- Leikkijä heittää oman merkkinsä ruutuun 1.
- Kiven pitää osua rudun sisälle ilman, että se koskettaa viivoja.

Hyppely

- Ruutuun, jossa kivi on, ei saa astua.
- Hypitään rudukko läpi yhdellä jalalla.
- Kaksoisruduissa saa laittaa molemmat jalat (yksi kumpaankin).

Kääntäminen

- Viimeisessä rudussa käännytään ja hypitään takaisin.

Kiven noutaminen

- Paluumatkalla pysähdytään ennen ruutua, jossa kivi on, tasapainoillaan yhdellä jalalla ja poimitaan kivi. Hypitään rudukko loppuun.

Seuraava kierros

- Seuraavalla vuorolla heitetään kivi ruutuun 2, sitten 3 jne.

Vuoron päätyminen

- Kivi osuu viivaan tai menee väärään ruutuun.
- Leikkijä astu viivalle tai ruutuun, jossa kivi on.
- Leikkijä menettää tasapainon (toinen jalka osuu vahingossa maahan).

HEITTÄMINEN JA KIINNIOTTAMINEN

Väline: lehti

Ihmelehti

Lapsi etsii itselleen maasta mahdollisimman kuivan lehden. Heitetään lehti ilmaan, pyritään pitämään lehti ilmassa puhaltamalla ja yritetään ottaa lehti kiinni ennen sen putoamista maahan.



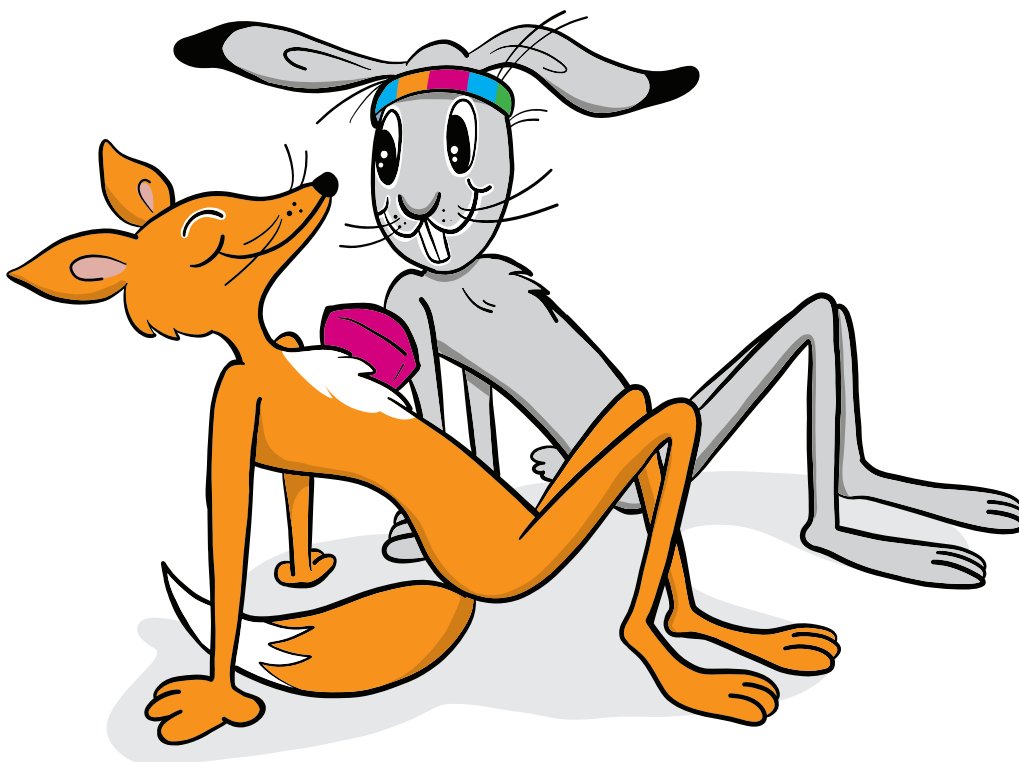
Sirkustelu tarjoaa monipuolisen ja innostavan tavan liikkua. Se kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa sekä tukee lasten luovuutta ja itseilmaisua. Toiminnassa ei ole yhtä oikeaa suoritustapaa. Sirkustelu vahvistaa myös lapsen rohkeutta, vuorovaikutustaitoja ja kykyä kannustaa muita.

KANTAMINEN JA KULJETTAMINEN

Väline: hernepussi

Eläimet liikkeellä

Liikutaan tilan poikki erilaisten eläinten liikkumistavoilla kuljettaen ja kannatellen hernepussia. Liikkuminen voi olla sammakkoloikkia hernepussi leuan alla, kengurun tasajalkahyppyä hernepussi selän päällä tai rapukävelyä hernepussi vatsan päällä. Kokeilkaa parin kanssa liikkua samalla eläinliikkeellä kannatellen samalla yhtä hernepussia kehonosion välissä esim. olkapaiden välissä. Millaisia eläinliikkeitä keksitte? Leikissä voidaan hernepussin sijaan käyttää tyynyä tai vaatekappaletta, kuten hattua tai lapasta.

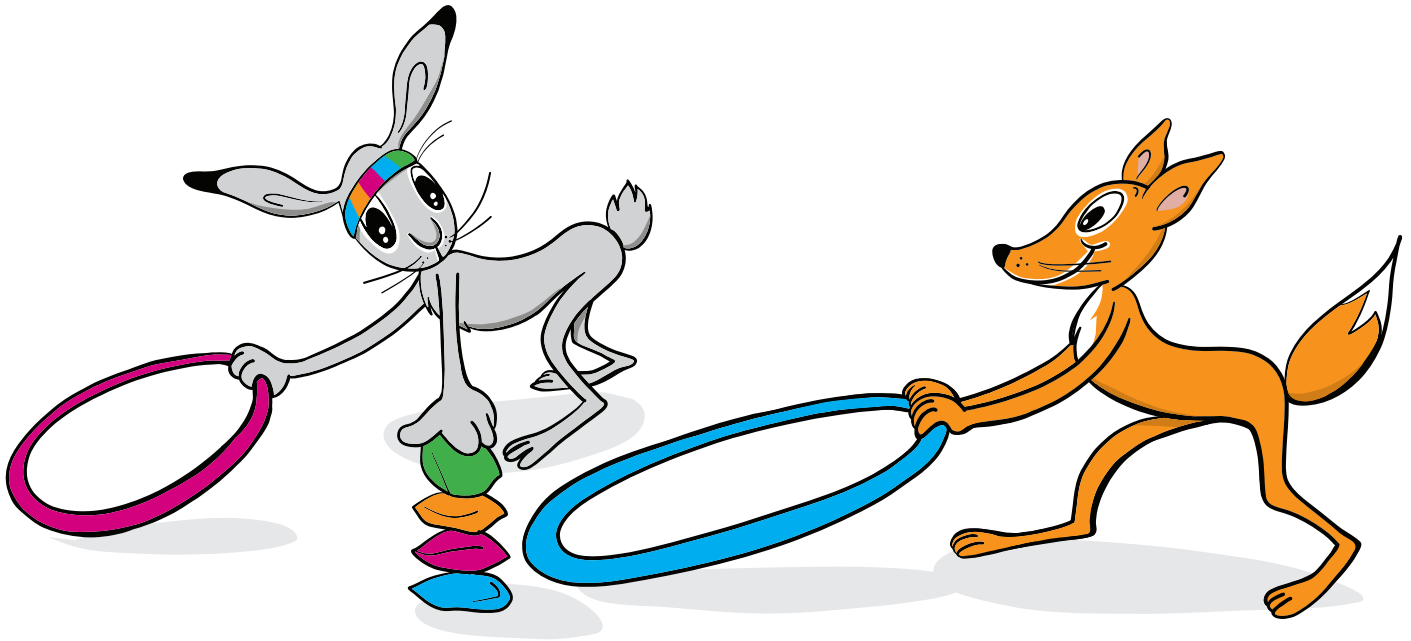


KULJETTAMINEN

Välineet: hernepussit ja vanne

Aarrejahti

Jokaisella lapsella on vanne ja hernepussi. Lapset lähtevät kuljettamaan aarteita eli hernepusseja lattiaa pitkin vanteella työntäen. Samalla lapset yrittävät ryöstää toisella kädellä toisiltaan hernepusseja. Ryöstetty aarre laitetaan myös vanteen eteen, jolloin on vaikeampi kuljettaa kahta tai useampaa hernepusseja. Hernepusseja voi myös pinota torniksi, pystyykö torniksi ehjänä vai kaatuuko se liikkuesssa?



VÄISTÄMINEN, KANTAMINEN

Väline: vanne

Supervoimat

Paritehtävä, jossa laitetaan vanne parien vatsojen väliin. Kokeillaan liikkua sivuttain, etu- ja takaperin niin, että vanne pysyy parien kehonosien välissä. Pystyttekö liikkumaan niin ettei kumpikaan pidä vanteesta kiinni.

PYÖRITTÄMINEN

Väline: vanne

Pyörivä vanne

Lapsi ottaa vanteesta kahdella tai yhdellä kädellä kiinni ja pyöräyttää vanteen liikkeelle. Yritetään pujahtaa vanteen läpi sen liikkuesssa. Kokeilkaa myös onnistuuko vanteen läpi meneminen paremmin nopealla vai hitaammalla pyöräytyksellä.

HEILUTTAMINEN JA PYÖRITTÄMINEN

Väline: hyppynaru

Hiirenhäntä

Paritehtävä, jossa toinen pareista pyörittää narua lattiaa pitkin ja toinen hyppää liikkuvan narun yli. Pyörittäminen on helpompaa, kun sidotaan hyppynarun päähän hernepussi lisäpainoksi. Kokeillaan pyörittää eri nopeuksilla ja vaihdetaan pyörityssuuntaa sekä rooleja.



Juhlat tuovat liikkumiseen iloa, merkityksellisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Yhdessä suunnitellut ja toteutetut juhlat innostavat lapsia liikkumaan huomaamatta leikin ja musiikin kautta. Juhlat vahvistavat ryhmän yhteenkuuluvuutta, tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja luovat myönteisiä liikuntamuistoja.

Seuraa johtajaa -tanssi

Välineet: esimerkiksi hernepusseja, hyppynaruja, huiveja, palloja

Aikuinen laittaa tilan keskelle erilaisia välineitä, kuten palloja, hyppynaruja, hernepusseja ja huiveja. Valitaan yksi lapsi johtajaksi ja muut lapset saavat valita, minkälaisen välineen valitsevat valikoimasta. Johtaja kertoo tehtäviä, kuinka välinettä tanssitetään, esimerkiksi:

- Heitä ja ota kiinni väline.
- Pyöritä välinettä.
- Laita väline nilkkojen väliin.

Aikuinen huomioi, että jokainen lapsi saa toimia johtajana. Isosta ryhmästä voidaan jakaa monta pienryhmää, jolloin lapset pääsevät nopeammin ja useammin johtaja rooliin. Valitaan iloinen ja leikkisä musiikki.



Revontulitanssiaiset

Välineet: huivit

Jaetaan jokaiselle lapselle huivi. Aikuinen näyttää erilaisia tapoja, kuinka huivia voi heiluttaa. Esimerkiksi:

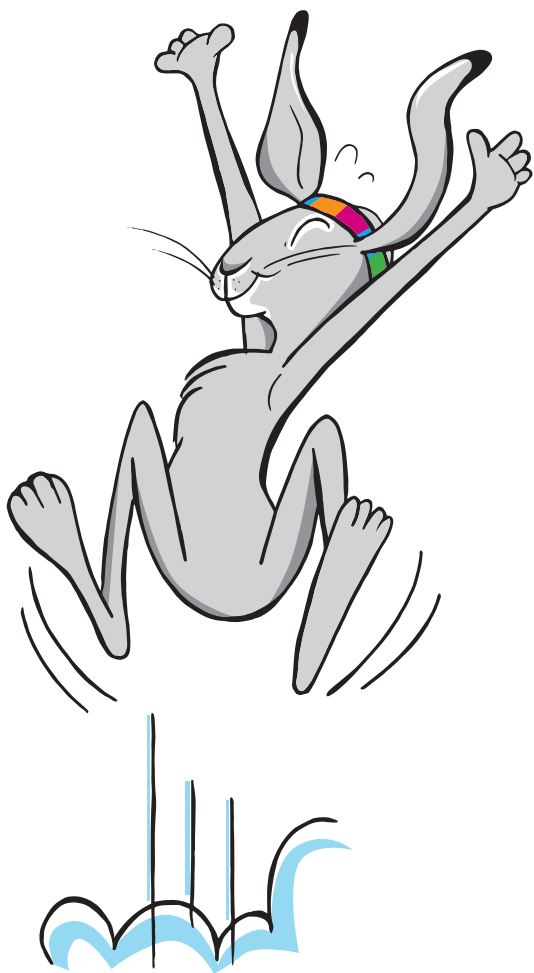
- Otetaan huivista kahdella kädellä kiinni ja ravistetaan huivia kuin mattoa.
- Otetaan yhdellä kädellä kiinni ja pyöritetään huivia vartalon edessä ja yläpuolella. Kokeillaan pyörittämistä myös toisella kädellä. Heitellään huivi ilmaan ja annetaan sen laskeutua.
- Laskeutuuko huivi lattialle vai päähän, käden, selän, vatsan tai pepun päälle.

Revontuliteemaan sopii innostava ja vauhdikas musiikki.

Hännänyöstö

Välineet: Huivi/kangassuikale

Jokaiselle osallistujalle jaetaan "häntä", eli huivi tai kangassuikale. Häntä laitetaan housun vyötärön sisään. Kun leikki alkaa, leikkijät yrittävät siepata häntiä toisilta ja laittaa ne itselleen. Samalla varotaan, etteivät toiset vie itseltä häntää. Leikkiä voidaan leikkiä pienessä tilassa myös polvillaan tai kontaten.



Jekun pomppukisa

Kuka jaksaa pomppia pisimpään? Jekun pomppukisa alkaa, kun musiikki soi. Sopikaa yhdessä, pomppitaanko tasajalkaa vai yhdellä jalalla. Niin kauan on kisassa mukana, kun jaksaa pomppia. Väsähtäneet pomppijat siirtyvät penkille kannustamaan pomppijoita. Sopikaa yhdessä saako lepo hetken jälkeen palata pomppimaan, vai katsotaanko, kuka jää viimeiseksi pomppijaksi.

Jekku-jänön Pomput -laululeikki

Laitetaan jänönkorvat heilumaan ja tanssitaan Jekku-jänön Pomput -laululeikkiä. Jekku-jänön Pomput -laulua voi tanssia ja laulaa yhdessä lasten kanssa.

Jekku-jänön Pomput -laulu löytyy seuraavista suoratoistopalveluista: Spotify, Deezer, Apple Music. YouTubeista löydät Jekku-jänön Pomput -laululeikin videon. Videon voi katsoa yhdessä lasten kanssa ja tanssia mukana. Laulukortin ja leikkiohjeet löydät myös liikunnan alueiden sivuilta.

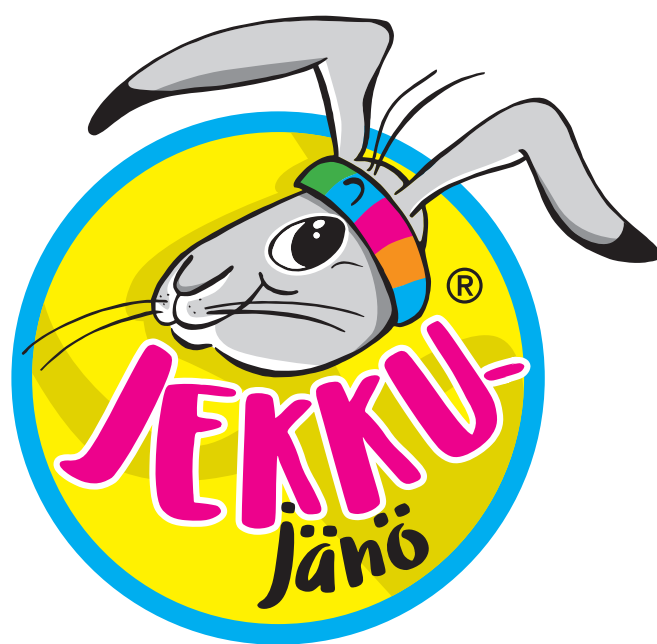
Pääasia on, että niin pienet kuin isot lapset pääsevät nauttimaan ja liikkumaan musiikin tahtiin.

Jekku-jänön disco

Järjestä Jekku-jänön disco, jossa lapset pääsevät tanssimaan, ilmaisemaan itseään ja harjoittelemaan yhteisiä sääntöjä leikinomaisessa ympäristössä. Toiminnan tavoitteena on tuottaa iloa, vahvistaa ryhmähenkeä ja kannustaa lapsia liikkumaan musiikin tahtiin. Lapset voivat toivoa suosikki kappaleitaan. Tanssikaa myös Jekku-jänön Pomput -laululeikkiä.

Tunnelmaa voidaan luoda esimerkiksi soittamalla iloista musiikkia, käyttämällä värikkäitä huiveja tai himmentämällä valaistusta mahdollisuuksien mukaan. Voitte myös askarrella koristeita juhlapaikkaan. Kerro lapsille, että tila muuttuu hetkeksi Jekku-jänön discoksi.





Lähteet:

- Innostun liikkumaan. Motoriset taidot – mitä ne ovat? Saatavilla: <https://innostunliikkumaan.fi>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset – Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä.
- Liikkuva varhaiskasvatus. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.