



MAANANTAI: HYPPIMINEN

Tervetuloa mukaan laulamaan ja leikkimään Jekku-jänön Pomput -laulun tahtiin. Tänään opetellaan laulun ensimmäinen säkeistö ja tutustutaan hyppynaruun.

Jekku-jänön Pomput, säkeistö 1.

*Tässä tulee Jekku-Jänö,
Metsän paras pomppija!
Käpäläät maahan ja polvet koukkuun
Valmiina hyppäämään!
:Jekku-Jänö loikkii poing poing
Poing po-po poing poing:*

Hyppiminen (naruhyppely)

Hyppiminen on mainiota luuliikuntaa, sillä tärähdyksellä lattiaan vahvistaa luita. Luut vahvistuvat parhaiten liikunnassa, jossa luustoon kohdistuu iskuja, nopeita kiertoja, vääntöä ja tärähdyksiä. Lapsi oppii ensimmäisenä ponnistamaan tasajaloin paikallaan hyppien eteenpäin ja ylöspäin. Hyppyjen kehittyessä hyppyä voi harjoitella sivulle sekä taaksepäin liikkuessa.

Naruhyppely on monipuolista liikuntaa ja sen avulla voi harjoittaa kestävyyttä, lihasvoimaa, kehonhallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Hyppiminen on hauskaa, reipasta ja rasittavaa liikuntaa – syke nousee ja hengästyy.

Narulla voi hyppiä monilla eri tavoilla. Tavallisimpia ovat tasahyppy, joissa jokaisen hypyn jälkeen tulee pieni välihyppy. Tasahyppijä voi tehdä myös ilman välihyppyä. Askellushyppäyksessä jalat osuvat maahan vuorotellen. Hyppijä voi harjoitella esimerkiksi tavuttamalla nimeään tai loruttelemalla.

Tutustutaan hyppynaruun yhdessä aikuisen kanssa

Tavoite: Hyppynaruun ja naruhyppelyyn tutustuminen, hyppäämisen harjoittelu, vauhdikas liikunta.

Väline: Pitkä hyppynaru

1. Pyörittäjät (aikuiset) pitävät narua paikallaan sovitulla korkeudella ja hyppijät juoksevat kahdeksikkoon pyörittäjien ympärillä hypäten narun yli. Narun korkeutta voi vähitellen nostaa.
2. Pyörittäjät tekevät ”käärmeitä” eli heiluttavat hyppynarua vaakasuunnassa (vaakasuunta) ja hyppijät juoksevat hypäten keskellä narun yli.
3. Pyörittäjät tekevät ”aaltoja” eli heiluttavat hyppynarua pystysuunnassa (pystysuunta) ja hyppijät juoksevat hypäten keskellä narun yli.
4. Pyörittäjät pyörittävät ja hyppijät tekevät läpijuoksua – yritä juosta narun läpi osumatta siihen. Narun sisään menon ja ulos tulon harjoittelu eri kohdista - narun sisään meneminen ja ulos tuleminen on helpompaa läheltä narun pyörittäjää.



Harjoitellaan pyörittämistä

Väline: Lyhyt hyppynaru

- Otetaan molemmat narun kahvat yhteen käteen.
- Pyöritetään narua kyljen vierellä (sivupropelli).
- Kun pyöritys sujuu, lisätään mukaan hyppy, kun naru on alhaalla.
- Otetaan narun päät molempiin käsiin. Narun pituus on hyvä, kun lapsi seisoo narun keskiosan päällä ja kahvaosat ylettyvät kainaloihin. Jätä ylimääräinen osuus narusta roikkumaan kämmenien ulkopuolelle, tai tee narun päihin solmut, jotta siitä tulee sopivan mittainen.
- Asetetaan naru lattialle kehon eteen.
- Astutaan tai hypätään narun yli ja hypyn jälkeen pyöräytetään naru rohkeasti selän takaa pään yli takaisin lattialle varpaiden eteen. Toistetaan monta kertaa.
- Kun hyppiminen alkaa sujumaan, kokeillaan lisätä hyppyjen väliin pieni välihyppy.

Harjoitellaan hyppäämistä

Tavoite: Hyppynaruun ja naruhyppelyyn tutustuminen, hyppäämisen harjoittelu, vauhdikas liikunta.

Väline: Lyhyt hyppynaru

Jokaisella lapsella on oma hyppynaru. Anna ensin lasten tutustua vapaasti hyppynaruun ja tehdä kokeiluja omalla tyylillään.

Laitetaan narut lattialle ympyräksi, eli tehdään "lätäköt". Hypätään eri tyyleillä lätäkköön ja pois. Kuvitellaan suuria vesiroiskeita ja huudetaan: Loiskis!

Lapset laittavat narut lattialle pitkäksi eteensä ja hyppäävät 10 kertaa narun yli, kääntyen aina hypyn jälkeen takaisin narua kohti. Voidaan laskea hyppy yhdessä ääneen. Jos tämä onnistuu hyvin, jatketaan hyppimistä kylki edellä jälleen 10 kertaa. Voidaan kokeilla myös hypätä selkää edellä.

Harjoitellaan hyppyä: Yhden jalan hippa

Hippa ja karkuun menevät liikkuvat yhdellä jalalla hyppien. Turva tai lepoetki on kahdella jalalla kyykyssä oleminen viiteen laskien. Kun hippa saa kiinni, jäädään paikalleen hyppimään kahdella jalalla. Kaveri voi pelastaa tulemalla eteen hyppimään samalla tavalla kahdella jalalla.

LEIKKEJÄ

Verkossa

Väline: Pitkä hyppynaru

Kolme leikkijää (tai aikuista) ovat kalastajia ja muut ovat kaloja. Kaksi puolta leikkialueesta määritellään "joen penkereeksi" eli turvaksi.

Kolme kalastajaa ottaa hyppynarun "kalaverkoksi" ja kalastavat verkolla kaloja siten, että kaksi kalastajaa on hyppynaru molemmissa päissä ja yksi kalastaja keskellä. Kalat voivat liikkua vapaasti leikkialueella, ja voivat mennä turvaan joen penkereelle ennalta sovituksi



ajaksi tai esimerkiksi siten, että vain tietty määrä kaloja voi olla turvassa yhtä aikaa. Kun uusia kaloja tulee turvaan, tulee siellä aikaisemmin olleiden kalojen lähteä pois.

Kalastajat yrittävät saada kaloja kiinni ympäröimällä heidät verkolla. Kun kala saadaan kiinni, tulee hänestä kalastaja ja kalastajasta tulee vuorostaan kala.

Hiirenhäntä

Väline: Pitkä hyppynaru

Yksi pyörittäjä pyörittää narua matalalla. Pyörittäjä sanoo alussa "hiiret sisään" ja muut hyppivät narun yli aina, kun se tulee omalle kohdalle. Taitavien hyppijöiden kanssa pyörittäjä voi välillä vaihdella narun korkeutta.

Hiirenhäntää voidaan leikkiä myös pareittain lyhyillä hyppynaruilla, niin että toinen parista on pyörittäjä ja toinen hyppääjä.

Vetäminen

Väline: Pitkä hyppynaru

Hyppynaru kiinnitetään toisesta päästä lattiatasoon esim. pylväaseen. Lapsi vetää itseään lattialla narun avulla eteenpäin tyylejä vaihdellen: mahallaan, istuen, sivuttain, takaperin.



TIISTAI: LIIKKUVUUS JA TASAPAINO

Tänään opetellaan laulun toinen ja kolmas säkeistö sekä leikitään hernepussin kanssa.

Jekku-jänön Pomput -laulu, säkeistöt 2. ja 3.

*Noustaan ylös varpailleen
Käpälat ilmaan korkeelle
töpöhäntää heiluttele
vatsa venyy pitkälle
:Jekku-Jänö venyy oi joi
Oi joijoi joi:*

*Kädet eteen yhteen vie
Kynnänpäätkin koukkuun vie
Än YY Tee ja valmiina
Nyt saa kovaa taputtaa
:Jekku-Jänö iskee Tap tap
Tap tap-pap tap tap:*

Tasapaino ja liikkuvuus

Lasten kanssa tasapaino ja liikkuvuus harjoitteita on mukava harjoitella leikin ja yhdessä liikkumisen kautta. Päivittäiseen tekemiseen ja toimintaan upotetut harjoitteet ovat myös toimiva tapa kehittää liikkuvuutta ja motorisia perustaitoja. Tasapainoharjoitteita on hyvä harjaannuttaa erilaisilla pinnoilla ja monipuolisessa maastossa.

Liikkuvuus lapsilla ja nuorilla on kudosten laadullisten ominaisuuksien vuoksi parempi kuin aikuisten. Liikkuvuusharjoitteet kuten venyttely ovat tarpeen kasvupyrähdysten aikana, jolloin lapsen on vaikea hallita kehoaan, kun kehon mittasuhteet muuttuvat nopeasti. Leikkien lisäksi lapsen kanssa yhdessä voi esimerkiksi miettiä, mitä asioita voisi tehdä kyykyssä. Missä asioissa tarvitaan liikkuvuutta eli taipumista, venymistä, kurkottelua?

LEIKKEJÄ

Hernepussin kanssa tasapainoilu

Tavoite: Tasapainotaidot, keskittyminen, rauhoittuminen

Välineet: Jokaiselle oma hernepussi

Tasapainoillaan hernepussin kanssa lattiaan teipatulla viivalla tai isompien lasten kanssa mielikuvitusnarulla. Jalat ovat viivalla/narulla peräkkäin, mitä lähempänä jalat ovat toisiaan sen vaikeampi tehtävä on. Hernepussi asetetaan pään päälle, jonka jälkeen kokeillaan pysyä tasapainossa. Tasapainon pysyessä, kurkotellaan hitaasti eteenpäin, käännetään päätä vasemmalle/oikealle, käydään kyykyssä. Vaihda jalat toisinpäin ja toista.



Haasta: Tasapainoillaan silmät suljettuna, jalan nostot, kyykyssä käynti

Helpota: Tasapainoillaan hernepussin kanssa konttausasennossa, hernepussi selän päällä. Jalkoja ja käsiä ojennellen paikallaan tai jopa liikkuen.

Mittarimatoleikki hernepussilla

Tavoite: Liikkuvuus, keskivartalon voima, liikehallinta (mittarimato)

Välineet: Jokaiselle joukkueelle/lapselle oma hernepussi

Kuka saa työnnettyä hernepussin pisimmälle viidellä mittarimato liikkeellä?

Leikkijät asettuvat viivalle ja asettavat hernepussin jalkojen eteen. Hernepussia lähdetään työntämään käsillä eteenpäin mittarimato liikkeen avulla. Mittarimato liikkeessä lähtö tapahtuu seisoma-asennosta, vartaloa taivutetaan eteenpäin koskettamalla lattiaa molemmin käsin, kädet kävelevät eteenpäin pitämällä jalat suorana niin että päädyt vaaka-asentoon. Kädet pysähtyvät paikoilleen, jonka jälkeen jalat kävelevät pienin askelin takaisin, niin että päädyt takaisin alkuasentoon.

Haasta: Järjestäkää viesti, jossa hernepussia käydään liikuttamassa yksi kerrallaan.

Venytellään hernepussin kanssa

Tavoite: Liikkuvuus, tasapaino, liikkumistaidot, mielikuvitus, kehon hyvinvointi

Välineet: Hernepussi, jumppamatto/alusta

Asetutaan alustoille istumaan, keksitään hernepussin kanssa erilaisia venyttelyliikkeitä keholle. Anna lasten keksiä erilaisia venytyksiä esimerkiksi mielikuvituksen avulla, miten jokin eläin venyttelee? Hyödynnä hernepussia venytyksissä esim.

- Karhun isot jalat: Aseta jalat istuma-asennossa niin leveälle kuin pystyt, venytä liikuttamalla hernepussia sormilla työntäen haara-asennossa eteenpäin (sisäreisien venytys)
- Apinan kurkistus: Kurkista miltä maailma näyttää ylösalaisin, ja työnnä hernepussi jalkojen välistä mahdollisimman kauas (takareisien venytys)
- Pöllön notkea niska: Aseta hernepussi olkapäälle ja kokeile saatko korvalla koskettua siihen (niskan venytys)
- Kissan notkea selkä: Istu lattialla risti-istunnassa, lähde kiertämään hernepussia selän takana mahdollisimman kauas, toista sama toisinpäin. (rintarangan kierto)

Kyykkykävely

Tavoite: Liikkumistaidot, liikkuvuus

- Seistään jalat noin lantion levyisessä tai sitä leveämmässä asennossa. Kyykistytään niin syväälle kuin pystytään. Huolehditään, että polvet ja varpaat näyttävät samaan suuntaan. Kokeillaan ensin olla hetki kyykyssä paikallaan.
- Lähdetään kävelemään kyykyssä pysyen.
- Liikutaan etuperin, takaperin ja sivusuunnassa.
- Kokeillaan, kuinka pitkälle ehditään liikkua kymmenessä (10) sekunnissa tai itse kymmeneen laskien.
- Kävellään ylä- ja alamäkeen.
- Koitetaan päästä erilaisten huonekalujen ali.



- Jos kyykkyliike tuntuu vaikealta voit aluksi ottaa tukea molemmilla käsillä esimerkiksi tuolin selkänojasta tai pöydän reunasta. Kyykisty niin syväälle kuin pystyt. Pidä kantapäät lattiassa. Pidä asento hetken ja nouse seisomaan.



KESKIVIIKKO: HIIPIMINEN

Tänään opetellaan laulun neljäs säkeistö sekä harjoitellaan vauhdin ja voiman säätelyä sekä liikkeen laatua.

Jekku-jänön Pomput -laulu, säkeistö 4.

*Korvat pystyyn tarkasti
Heiluta korvia hurjasti
Kuka on tullut viereesi
hiivi hiljaa rohkeesti
:Jekku-Jänö hiipii hys hys hys
Hys hys hys hys hys:*

Vauhti, voima ja liikkeen laatu

Motorisia perustaitoja voi harjaannuttaa liiketekijöiden kautta. Liiketekijöitä ovat: suunnat, aika, voima, tila ja taso. Näitä muuntelemalla jokaisesta perustaidosta muodostuu lukematon määrä erilaisia muunnoksia.

Monipuolisuutta liiketekijöitä muuntelemalla:

Suuntaa muunnellessa muista vaihtoehdot:

- eteen, taakse, vasemmalle ja oikealle
- alas, ylös

Aika -ulottuvuutta voi muunnella ja vaihdella:

- nopeasti, hitaasti, erilaisten rytmien mukaan
- sujuvan virtaavasti tai katkonaisesti

Voiman muuntelu tarkoittaa sitä, että tehdään:

- vähällä voimalla (esim. hiljaa hiipien) tai paljon voimaa käyttäen (kuten raskaasti tömistäen)
- yksittäisiä, räjähtävän nopeita liikkeitä tai pitkäkestoisia paikallaan tehtäviä liikkeitä

Tilan käyttöä voi muunnella myös, esimerkiksi:

- vähän tilaa tai paljon tilaa
- lähellä tai kaukana; alapuolella, yläpuolella tai vieressä, läpi

Taso:

- ylätaso (päkiöillä olo, käsien liikkeet rinnan yläpuolella)
- keskitaso (polven ja rinnan välisellä korkeudella suoritettavat liikkeet),
- alataso (makuulla, ryömien, kontaten)
- ylöspäin – alaspäin
- välineen käsittely korkealla – matalalla



LEIKIT

Liikkuva keho

Tavoite: Koordinaation kehittyminen, havaintomotoristen taitojen kehittyminen, itsensä ilmaiseminen

Leikin kulku: Ohjaaja kertoo eri perusliikkeitä, joidenka mukaan liikutaan ympäri tilaa. Kaikilla lapsilla on kädessään huivi, jota he saavat käyttää rekvisiittana elävöittääkseen liikettä. Perusliikkeet: juosten, hyppien, kierien, pyörien, hiipien, loikkien...

Tuulinen sää

Tavoite: Koordinaation kehittyminen, havaintomotoristen taitojen kehittyminen, itsensä ilmaiseminen

Lapset ottavat huivista kiinni ja heiluttavat huivia vauhdikkaasti pään yläpuolella samalla laukatien/hyppien/juosten jne. ympäri tilaa. Ohjaajan merkistä pysähdytään ja lähdetään etenemään hitaasti hiipien, samalla huivia rauhallisesti heiluttaen.

Jekku-jänön meriseikkailu

Tavoite: Koordinaation kehittyminen, havaintomotoristen taitojen kehittyminen, yhteistyö muiden kanssa

Muodostetaan piiri siten, että jokaisen lapsen välissä on huivi, jonka kulmista lapset pitävät kiinni. Lasten tehtävä on liikkua samaan rytmiin huivin avulla. Huivia liikutetaan vuoron perään esim. ylös ja alas sekä eteen ja taakse, seisten ja istuen, pyörien. Tavoitteena liikkua eri tasoissa ja suuntia hyödyntäen. Lopuksi voidaan hiipiä piirin keskelle, ihan lähekkäin.

Treenaavat jänöt

Tavoite: Koordinaation kehittyminen, havaintomotoristen taitojen kehittyminen, liikkuvuuden kehittyminen

Aikuisen merkistä lapset heittävät huivin korkealle ilmaan. Huivin ollessa ilmassa lapset toistavat ohjaajan antamaa liikettä niin kauan, että huivi osuu maahan. Huivin osuttua maahan liike pysähtyy ja leikki alkaa alusta.



TORSTAI: RYTMITTELY JA HYPPIMINEN

Tänään opetellaan laulun viides säkeistö sekä harjoitellaan rytmittelyä ja hyppimistä.

Jekku-jänön Pomput -laulu, säkeistö 5.

*Kantapää kun koputtaa
Heinä jänöä kutittaa
Oijoijoi kun naurattaa
Käpälä saa rummuttaa
:Jekku-Jänö soittaa tum tum
Tum pu-pu tum tum:*

Rytmittely ja hyppiminen

Mitä tarkemmin lapsi onnistuu havainnoimaan ympäristöstä saatavaa informaatiota ja hahmottaa kehoaan sekä toimimaan havaintojensa mukaan, sitä taitavammaksi liikkujaksi hän kehittyy. Erilaisten rytmien kuulostelu ja liikkuminen rytmin tahtiin tukee lapsen motoristen taitojen kehittymistä. Leikeissä kuulostelemme rytmejä musiikista ja loruista. Yhdistämme näihin aistihavaintoihin liikettä ja erityisesti hyppimisen taitoja.

LEIKIT

Rytmiin taputus Jekku-jänön lorun tahtiin

Tavoite: Rytmiiin taputuksen harjoittelu, yhdistetään liike rytmiin, havainnointitaidot

Tässä leikissä harjoitellaan rytmiin taputtamista Jekku-jänön laululeikin 5. säkeistöä lorutellen. Loru voi lukea vuoroin rauhallisempaan ja nopeampaan rytmiin.

Haasta: Liikutaan samalla, kun taputetaan rytmiin.

Rytmiin liikkuminen Jekku-jänön lorun ja laulun tahtiin

Tavoite: Yhdistetään kuultu rytmi liikkeeseen, liikkumistaidot, havainnointitaidot

Tilassa liikutaan erilaisin rytmein. Onnistuuko liikkuminen rytmin mukaan? Leikin ohjaaja lukee Jekku-jänön Pomput -laulun 5. säkeistöä erilaisin rytmityksin, jonka mukaan lapset liikkuvat tilassa. Liikkua voidaan tilassa eri tavoin kulkien, kuten kävellen tai hyppien, liikkeitä muokataan lasten taitotason mukaan. Kun lorutuksen tahdissa liikkuminen onnistuu, otetaan mukaan musiikki. Tässä voidaan soittaa Jekku-jänön Pomput -laulua ja liikkua musiikin rytmiin.

Haasta: Liikutaan Jekku-jänön Pomput -musiikin rytmissä pitkin tilaa. Hypitään eri suuntiin, sivulle ja taaksepäin.

Helpota: Lorutellaan Jekku-jänön Pomput -laulun 5. säkeistöä paikallaan keholla rytmittäen. Koputellaan kantapäällä, hypitään eteenpäin tai ylöspäin.



Jekun kanssa pomppien

Välineet: Valinnainen rytmisoitin (rytmimuna, tamburiini, kehärumpu, kapulat, taputus)

Tavoite: Yhdistetään kuultu rytmi liikkeeseen, liikkumistaidot

Sovitaan yhteinen pompputyylillä, jolla tilassa liikutaan. Tyyli voi olla esimerkiksi jättiläispomput, laukkapomput, pomput hiipien tai yhden jalan pomput. Ohjaaja soittaa rytmiä, jonka tahtiin lapset pomppivat tilassa. Kun rytmitys lakkaa, kaikki seisahtuvat paikalleen. Rytmityksen jatkuessa, liike jatkuu.

Haasta 1: Harjoitellaan hypyn alastuloa merkitsemällä lasten paikat muotolaatoilla ja tavoitellaan hypyn pysymistä paikoillaan, merkiltä ylös hypäten ja takaisin merkille laskeutuen.

Haasta 2: Hyppy ja liikkeet sivuille ja taaksepäin.

Helpota: Hyppy ja liikkeet eteenpäin ja ylöspäin.

Kettu tulee

Välineet: Valinnainen rytmisoitin (rytmimuna, tamburiini, kehärumpu, kapulat, taputus), leikkivarjo tai muu sopiva peitto

Tavoite: Havainnointitaidot

Sovitaan yhteinen pompputyylillä, jolla liikutaan tilaa ympäri. Tyyli voi olla esimerkiksi jättiläispomput, laukkapomput, pomput hiipien tai yhden jalan pomput. Ohjaaja soittaa rytmiä, jonka tahtiin lapset pomppivat tilassa. Kun rytmitys lakkaa ohjaaja huutaa: "Kettu tulee" ja kaikki pikku jänöt kätkeyvät piiloon. Samalla ohjaaja peittää yhden lapsista, jonka jälkeen huutaa: "Puput turvassa" ja pikku puput saavat nousta. Yksi pupuista on jäänyt mättään alle piiloon ja lasten tulee muistella, kuka pupu puuttuu.

Helpota: Kaikkien paikalla olevien lasten kuvat näkyvillä seinällä ja lapset voivat kuvasta osoittaa, kuka puuttuu.