

#Jekkujänö



JEKKU-JÄNÖN PIHAKORTIT

Hankkeeseen olemme saaneet tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Kuvitus: Kirsi Tapani.

liikunnanaluejärjestöt.fi



JUOSTAAN ERI TAVOILLA

Juostaan eteenpäin, mutkitellen, takaperin, hitaasti ja nopeammin. Aikuinen näyttää mallia.



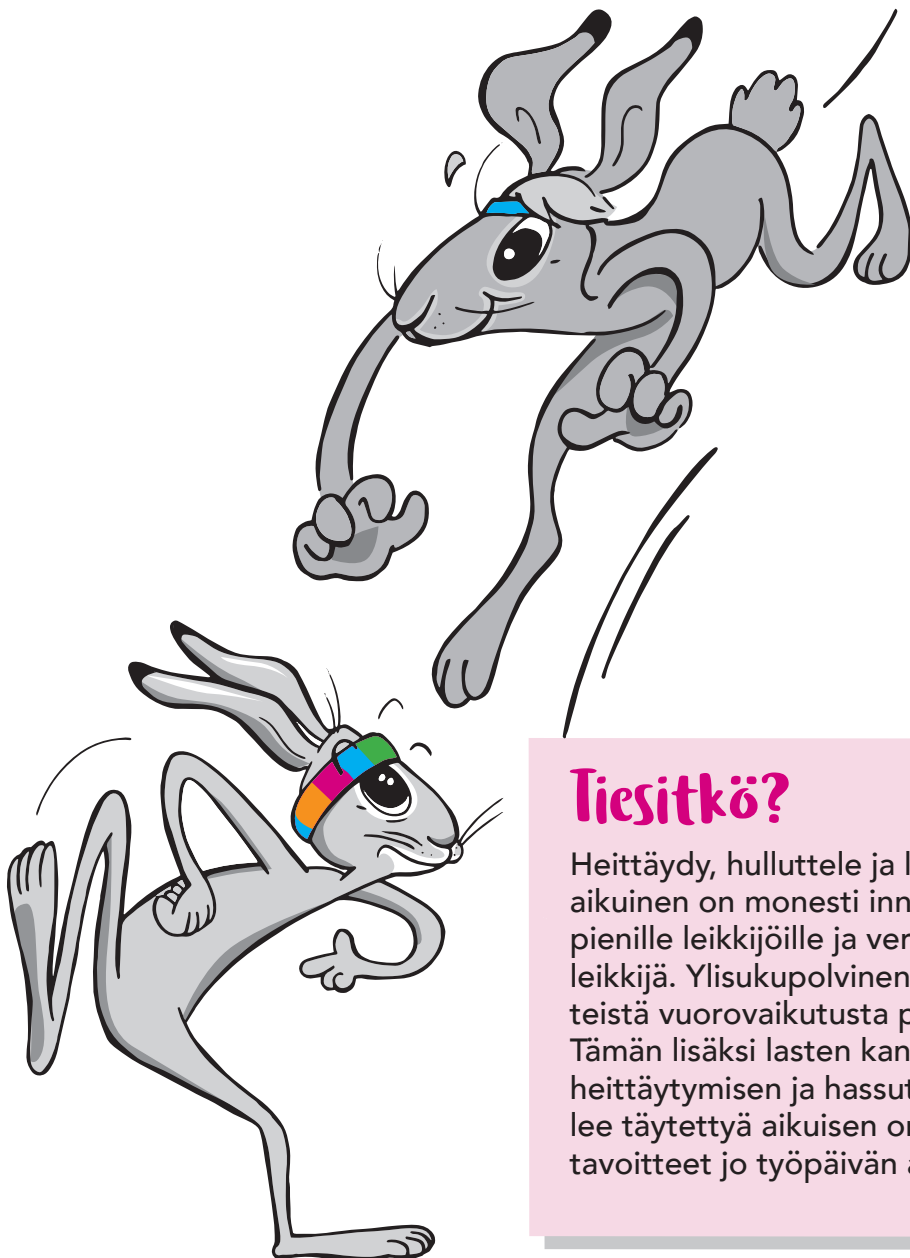
Tiesitkö?

Päivittäinen liikunta tulisi sisältää tunnin verran vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät huomattavasti. Lapsen fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa, kun hän esimerkiksi juoksee kovaa, leikkii kiinniottoleikkejä, työntää isoa kuormuria tai kiipeää mäkeä ylös.

ISO-JÄNÖ JA KARKAAVAT JEKKU-JÄNÖ-POIKASET

Alussa pienet Jekku-jänöt (lapset) ovat kotipesässään. Pesänä toimii yhdessä sovittu alue. Iso-jänö lähtee kävelylle ja sillä aikaa poikaset karkaavat. Iso-jänö yrittää saada karkaavia poikasiaan kiinni. Kun poikanen saadaan kiinni, hän menee takaisin pesään (pienet voidaan viedä kotipesälle asti).

Varo vain, poikaset voivat karata uudelleen pesästä!

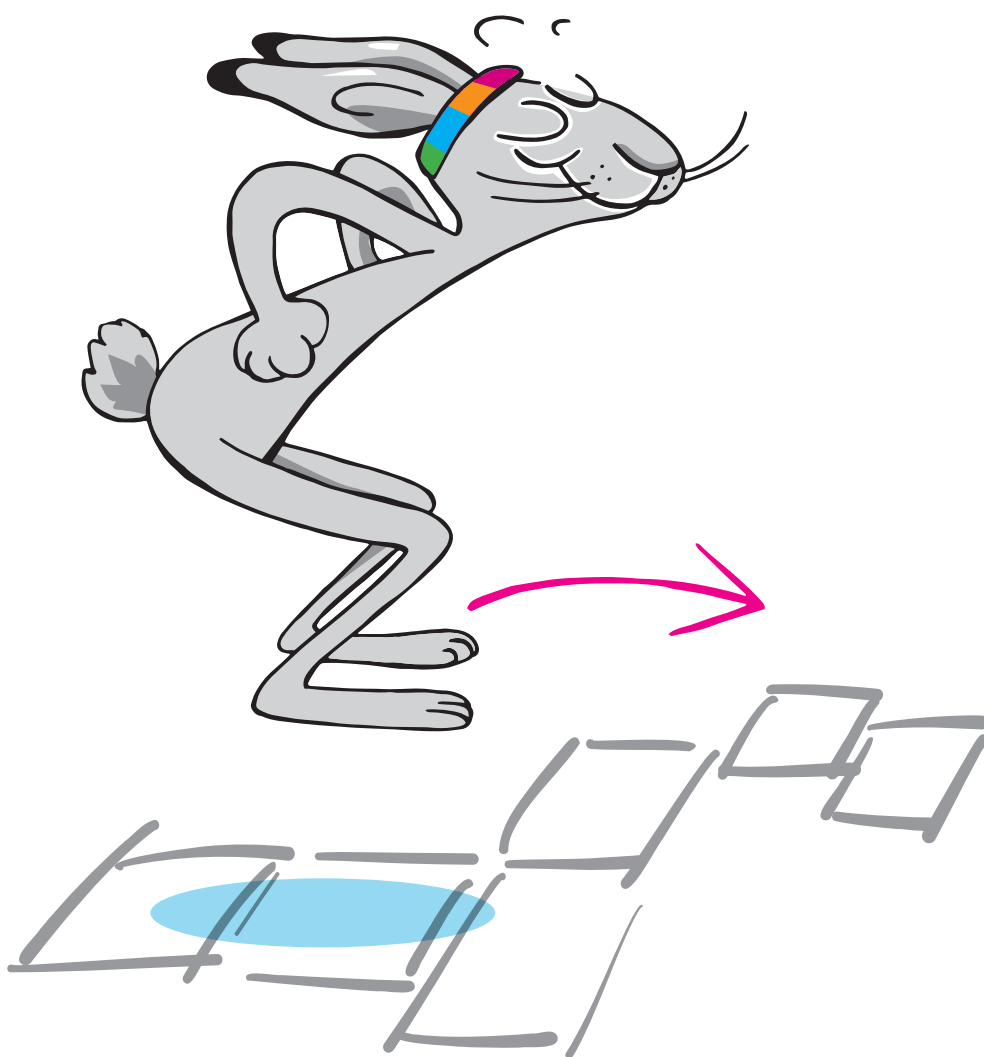


Tiesitkö?

Heittäydy, hulluttele ja leiki! Leikkivä aikuinen on monesti innostava malli pienille leikkijöille ja verraton kanssileikkijä. Ylisukupolvinen leikki on myönteistä vuorovaikutusta parhaimmillaan. Tämän lisäksi lasten kanssa yhteisen heittäytymisen ja hassuttelun aikana tulee täytettyä aikuisen omat aktiivisuustavoitteet jo työpäivän aikana.

HYPPYRATA

Rakentakaa yhdessä lasten kanssa hyppyrata vanteista, kepeistä tai piirtämällä hiekkaan. Hyppiä voi yhdellä tai kahdella jalalla lasten taitojen mukaan. Pienimmät voivat astua ruudusta ruutuun.



Tiesitkö?

Hyppiminen on tehokasta liikuntaa, joka vahvistaa kasvavan lapsen lihaksia ja luita. Riittävä hyppyjen määrä päivässä on 50–100 hyppyä. Etsikää hyppimisen mahdollisuuksia ympäriltänne. Miten voitte hyppiä siirtymätilanteissa? Entä sisätiloissa?

JEKKU-JÄNÖ TUTKII YMPÄRISTÖÄ

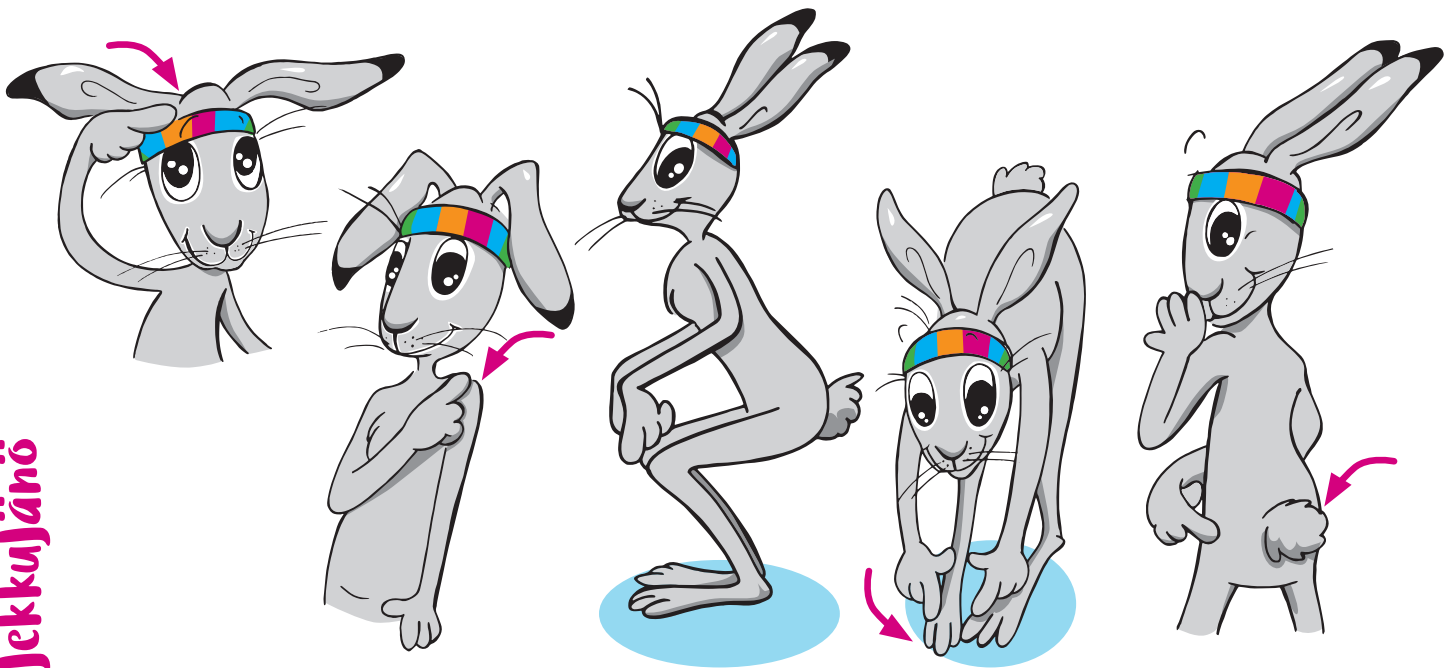
Käykää läpi Jekku-jänön kehonosat: nenä, tassut, häntä, pitkät korvat (tehdään käsillä Jekku-jänön pitkät korvat), kylki.

Liikutaan vauhdikkaasti sovitulla leikkialueella ja kosketaan aikuisen mainitsemaalla kehonosalla mahdollisimman montaa eri paikkaa (puu, keinu, kivi). Pienten kanssa tehkää yhdessä ja aikuinen näyttää mallia.

Esimerkiksi:

- Kosketa Jekku-jänön nenällä puita
- Kosketa tassulla kiviä
- Kosketa Jekku-jänön hännällä keinoa

Aikuinen voi ohjeistaa Jekku-jänöjä liikkumaan eri tavoin (loikkien, juosten, hyppien). Myös lapset saavat kertoa, millä kehonosalla ja mitä kosketaan.



#Jekkujänö



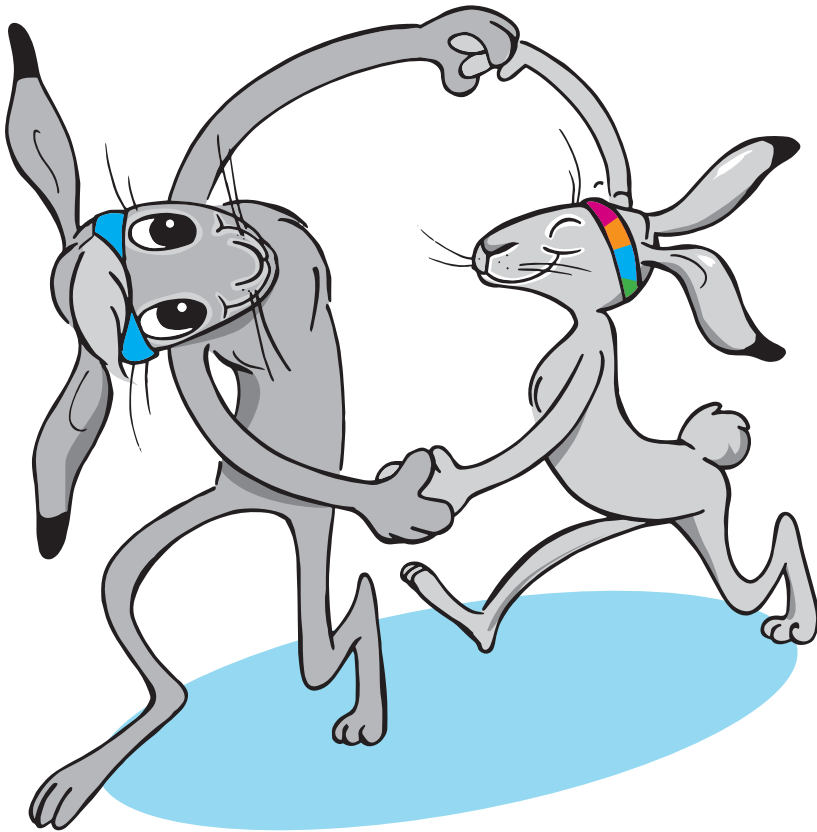
liikunnanaluejärjestöt.fi

Tiesitkö?

Pieni lapsi hahmottaa ympäristöään, omaa kehoaan sekä omia taitojaan konkreettisesti kokeilemalla ja touhuamalla. Ympäristössä olevat esineet ja asiat kiinnostavat lapsia ja houkuttelevat kokeilemaan tehokkaampia liikkumisen muotoja. Taitojen kehittyminen puolestaan mahdollistaa ympäristön tarkemman tutkailun.

JEKKU-JÄNÖ PYÖRII

Pyörikää ja kierikää yksin ja yhdessä mahdollisimman monin tavoin. Kuinka monta erilaista tapaa keksitte?



Tiesitkö?

Hyviä tasapainon harjoitteita ovat pyöriminen, kuperkeikat ja kieriminen. Kieriessään lapsi saa tärkeitä tuntoaistimuksia eri puolille kehoa. Kieriminen ja pyöriminen kehittävät keskivartalon lihaksistoa ja sen hallintaa. Näitä taitoja tarvitaan kehon hahmottamista varten, mikä on edellytys paitsi monien liikuntataitojen opettelussa, myös piirtämiseen ja kirjaimien sekä numeroiden jäljittelemiseen. Lisäksi pyörimis- ja kierimisliikkeet ovat hauskoja!

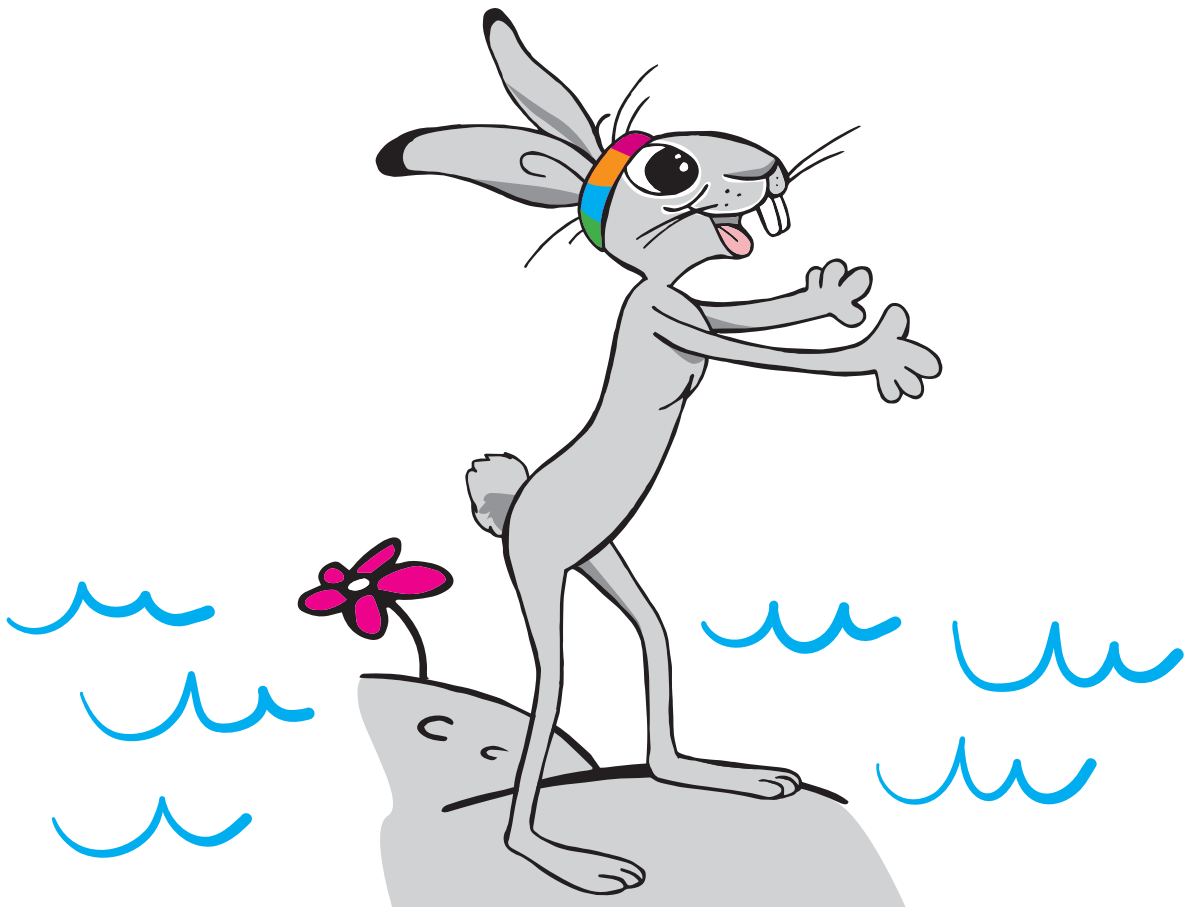


TULVA-LEIKKI

Kerrotaan lapsille, että Jekku-jänön kotimetsässä tulvii. Jekku-jänö ei tykkää, jos tassut kastuvat.

Leikissä juostaan vapaasti, kunnes aikuinen huutaa "TULVA!". Lasten pitää juosta tulvaa pakoon. Turvassa on, kun jalat eivät kosketa maahan.

Kun kaikki ovat turvassa, aikuinen huutaa "TULVA OHI!" ja lähdetään taas juoksemaan.



Tiesitkö?

Aikuisen yksi velvollisuus on tarjota lapselle ympäristö leikkiin, auttaa leikki alkuun ja olla läsnä. Yhteiset liikuntatuokiot turvallisen aikuisen innostavassa ohjauksessa ovat yksi erinomainen tapa tarjota lapselle mahdollisuus uusien taitojen opetteluun.

JEKKU-JÄNÖN PALLOKOULU

Harjoitellaan pallon käsittelyä seuraavien tehtävien avulla.

Pallon kantaminen

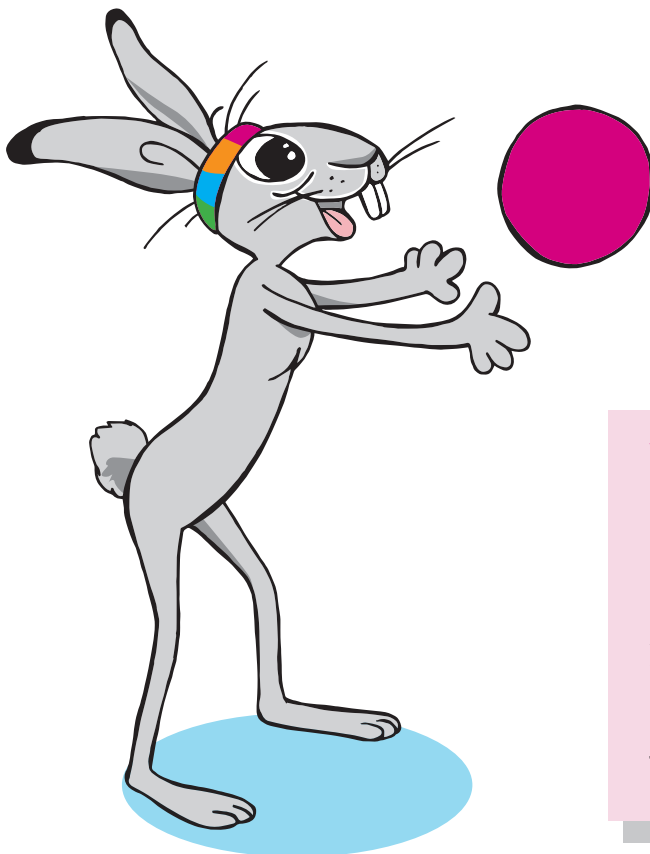
- Ota pallosta kiinni molemmilla käsillä.
- Liiku eri asennoissa ympäri tilaa. Aikuinen kertoo liikkumistavan: kyykyssä, varpailla, takaperin, sivuttain.

Pallon vierittäminen

- Vieritä pallo maata pitkin parin kanssa.
- Vieritä pallo maaliin.

Heitto ja kiinniotto

- Heitä pallo eteenpäin, ylöspäin, taaksepäin, sivulle.
- Harjoittele kiinniottoja omasta heitosta. Pallon voi ottaa kiinni pompusta. Kun se sujuu, voi kokeilla ottaa pallo kiinni suoraan omasta heitosta.



Tiesitkö?

Liikuntavälineiden tulee olla lelujen tapaan lasten saatavilla. Liikuntavälineistä pallo on lapsen yksi tärkeimmistä välineistä. Lapset tarvitsevat harjoitusta erityisesti heittämiseen, kiinniottamiseen ja pomputtamiseen.

JEKKU-JÄNÖN LIIKUNNALLINEN MUISTIPELI

Pihalle on piilotettuna Jekku-jänö-muistipelikorttien toiset parit. Lapsi saa yhden kortin, jonka pari hänen tulisi löytää. Kun pari löytyy, palautetaan kortit aikuiselle ja tehdään kuvassa oleva liike. Tämän jälkeen aikuinen antaa lapselle uuden kortin. Kortteja voidaan etsiä myös pareittain.

Helpota: etsitään yhdessä ryhmän kanssa parit korteille. Parin löydyttyä tehdään liike ja etsitään uusi pari.

Lopuksi lapset piilottavat kortit valmiiksi seuraavalle ryhmälle.



#Jekkujäno

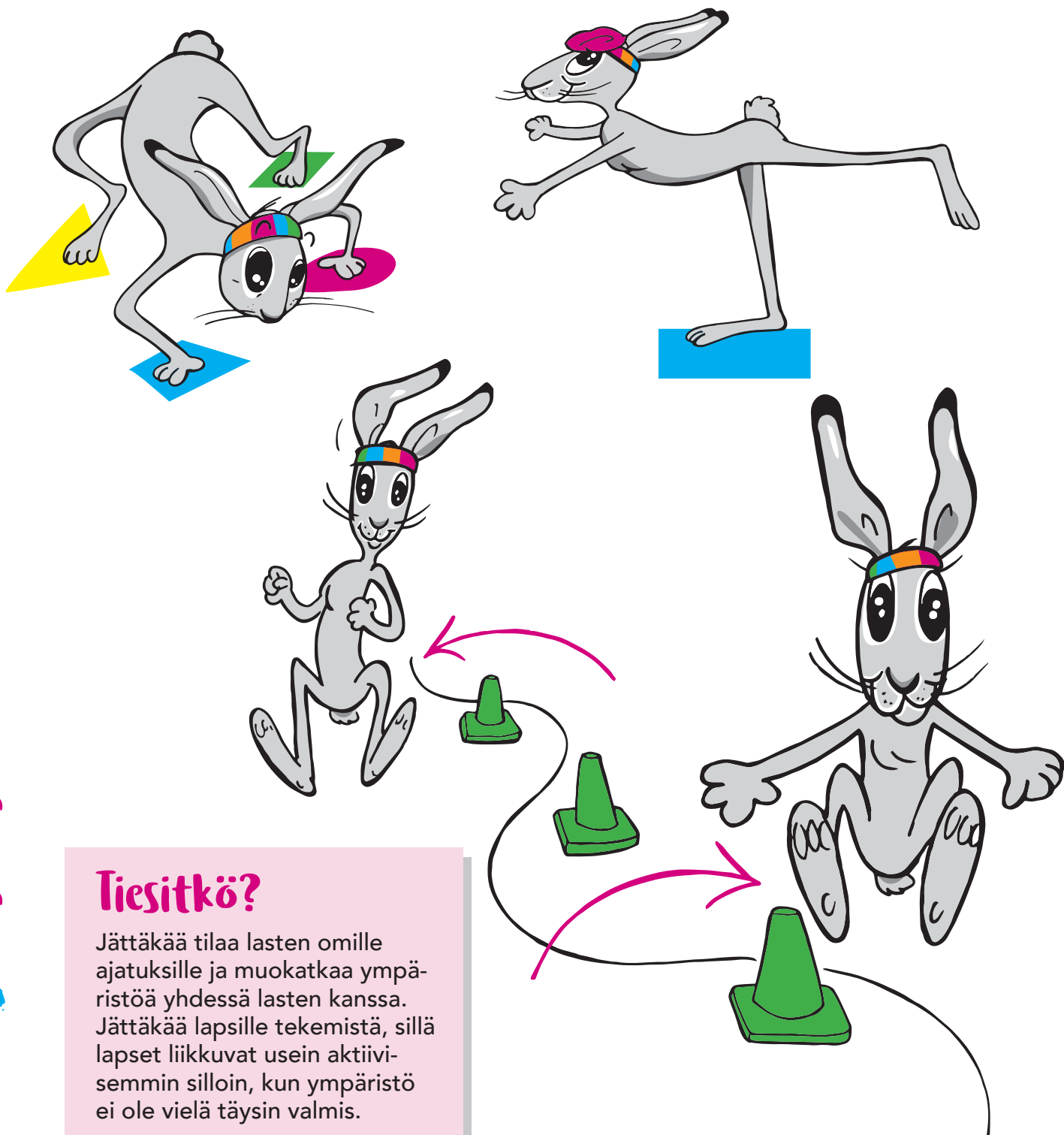
liikunnanaluejärjestöt.fi

Tiesitkö?

Liikkuminen nostaa vireystilaa, parantaa muistia, tarkkaavaisuutta ja oppimista. Paras oppimistulos on heti vauhdikkaan (lyhyenkin) liikunnan jälkeen. Kahden minuutin vauhdikas liikunta parantaa oppimistulosta 15 minuutin ajan, ja 15 minuutin vauhdikas liikunta parantaa oppimistulosta 45 minuutin ajan.

TEMPPURATA

Tehkää lasten kanssa temppurata liikuntavälineitä ja ympäristöä hyödyntäen. Katselkaa ympäristöä uusin silmin ja päästäkää luovuus valloilleen!



Tiesitkö?

Jättäkää tilaa lasten omille ajatuksille ja muokatkaa ympäristöä yhdessä lasten kanssa. Jättäkää lapsille tekemistä, sillä lapset liikkuvat usein aktiivisemmin silloin, kun ympäristö ei ole vielä täysin valmis.

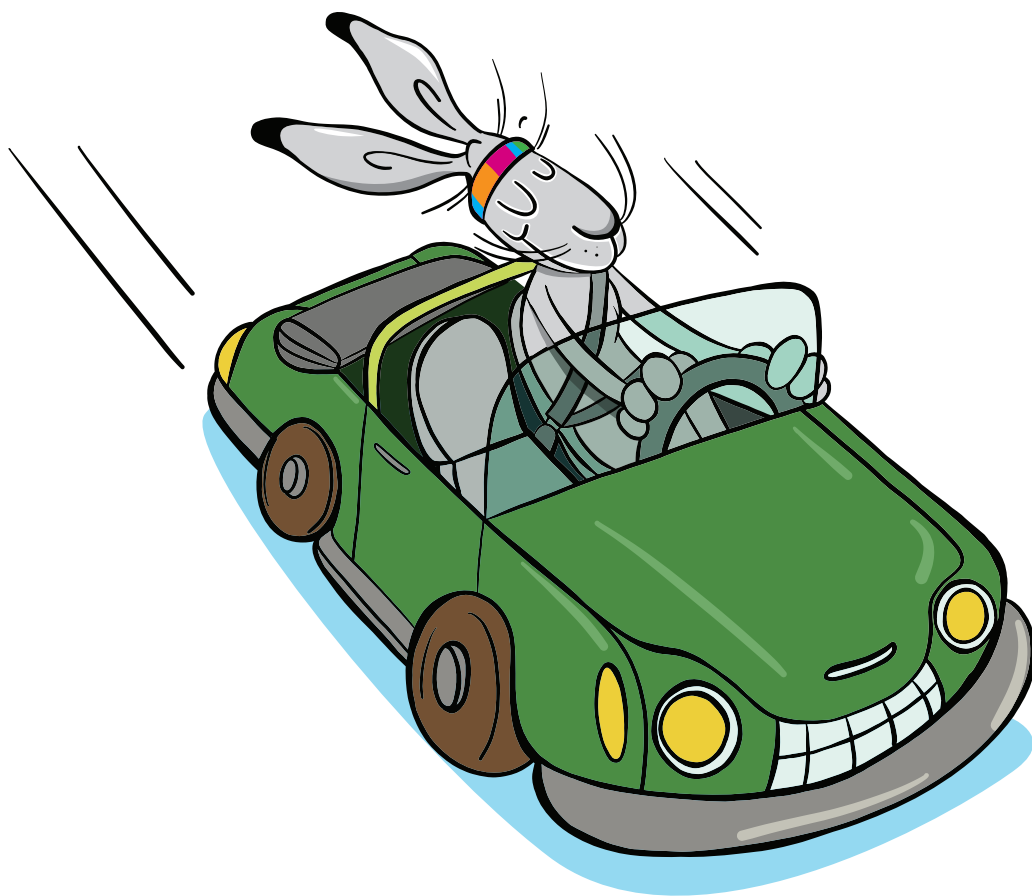
AUTON AJELU -LEIKKI

Lapset ovat autoja ja autot ajavat piha-alueella juoksemalla. Aikuinen huutaa eri värejä ja näyttää samalla värilappua. Lapset liikkuvat värille annetun ohjeen mukaisesti:

Vihreä: autot liikkuvat

Punainen: autot pysähtyvät

Sininen (poliisiauto): leikkijät menevät selälleen ja nostavat jalat ilmaan. Poliisi tarkistaa renkaiden kunnon jalanpohjista.



Tiesitkö?

Liikuntaleikit tukevat lasten itsesäätelytaitojen kehitystä. Leikeissä tarvitaan tarkkaavuuden ylläpitämistä, ohjeen mielessä muistamista ja noudattamista sekä omien automaattisten reaktioiden hillitsemistä. Koska leikki on lapselle mieluista, se motivoi näiden taitojen harjoitteluun.

POSITIIVINEN PALAUTE

Halaa lasta tai heitä hänen kanssaan ylävitokset ja kerro hänestä jotain positiivista. Lapset voivat halata myös toisiaan ja kertoa jotain positiivista kaveristaan.



Tiesitkö?

Lapsi oppii turvallisessa ilmapiirissä paremmin. Hyväksy lapsi omana itsenään, kannusta ja anna myönteistä palautetta myös yrittämisestä!