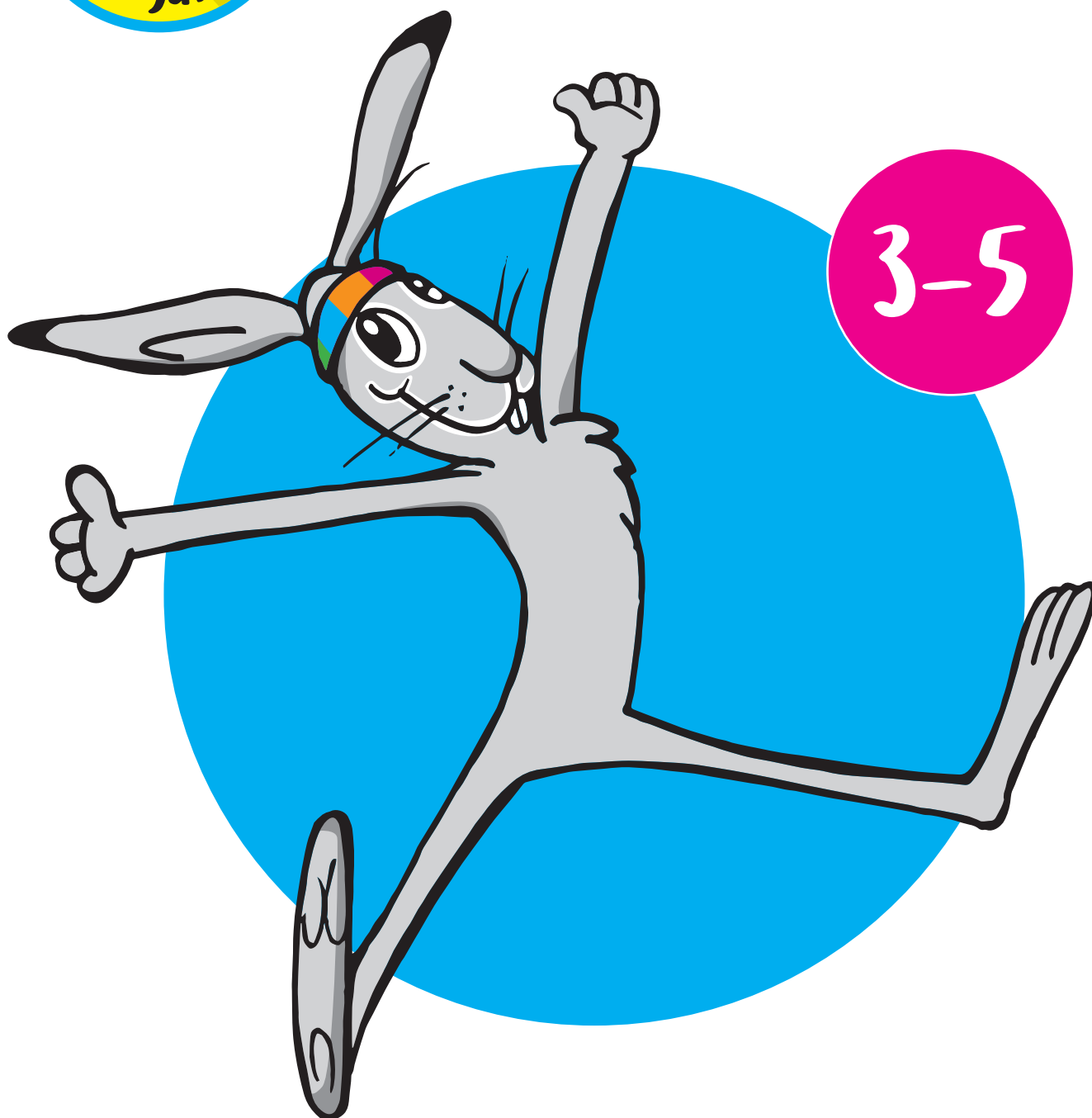




# VÄLINEET LIIKKEELLE JEKKU-JÄNÖN KANSSA -

Ideoita 3-5-vuotialle



#JekkuJänö

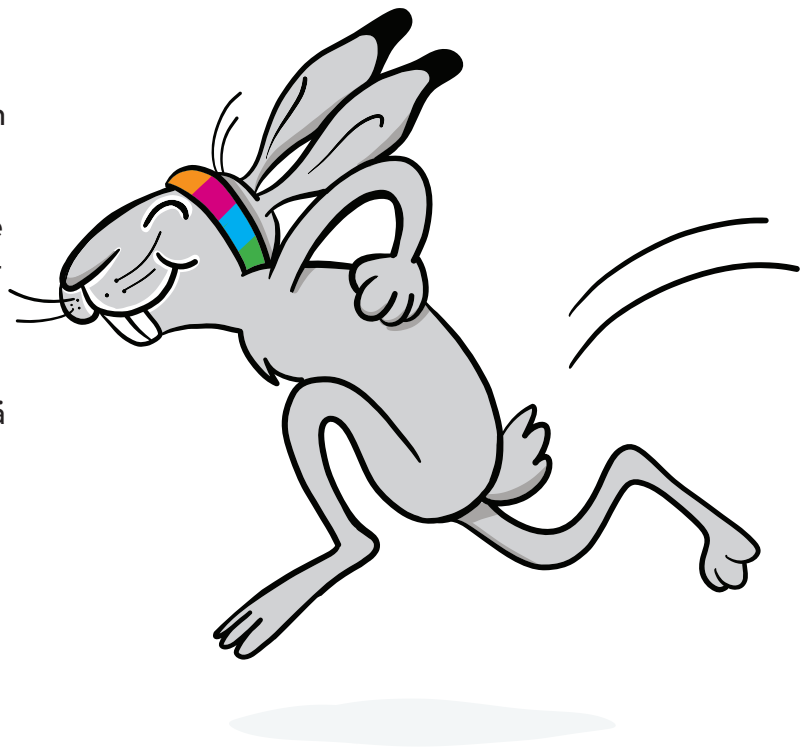
**LISÄÄ  
LIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

# 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.**



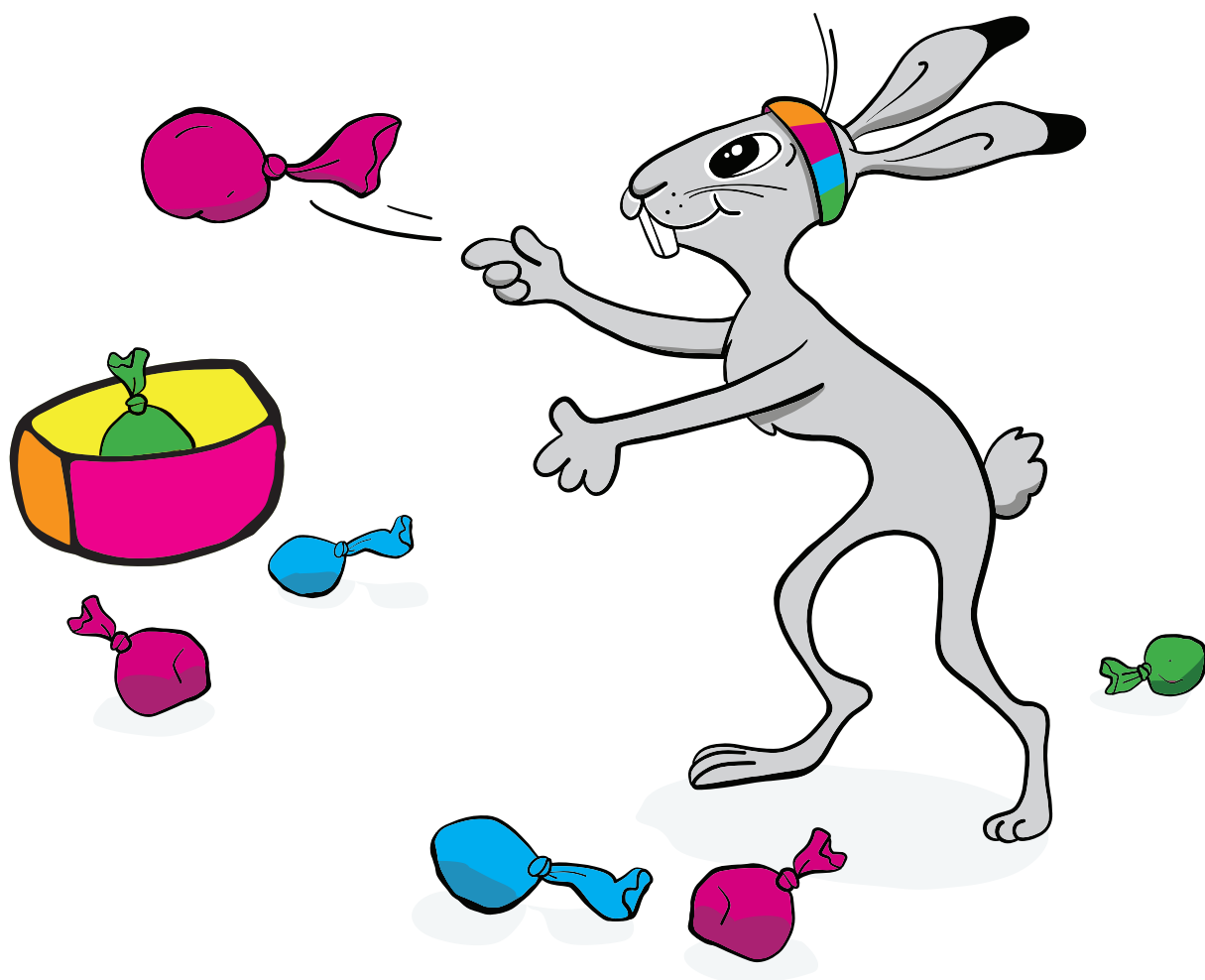
Erilaisilla välineillä voit motivoida lasta liikkumaan monipuolisemmin ja innostaa myös vähän liikkuvia. Valitse välineet lapsen taidon mukaan. 3–5-vuotiaana lapsi hallitsee jo kehoaan, osaa liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja harjoittelee helppoja sääntöleikkejä sekä käsittelytaitoja. Aikuiset tukevat lasta selkeillä ohjeilla sekä kannustamalla itse kokeilemaan ja oivaltamaan. Taidot kehittyvät nopeasti, kun lapsi saa paljon mahdollisuuksia harjoitella, jolloin toistoja tulee riittävästi. Lapsi on innostunut oppimaan yrittämisen ja erehtymisen kautta.



*“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)*

Jekku-jänö-vinkkivihon on toteuttanut Satu-Maria Ruotsalainen yhdessä Liikunnan aluejärjestöjen lasten liikunnan asiantuntijoiden kanssa. Työryhmässä: Virpi Koivula, Elina Leinonen, Heidi Mälkönen, Minttu Koivumäki ja Kirsi Martinmäki. Kuvitus: Kirsi Tapani.

Lisää liikettä -hankkeeseen olemme saaneet tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.



## VÄLINEIDEN VALMISTUSOHJEITA

### Häntäpallo

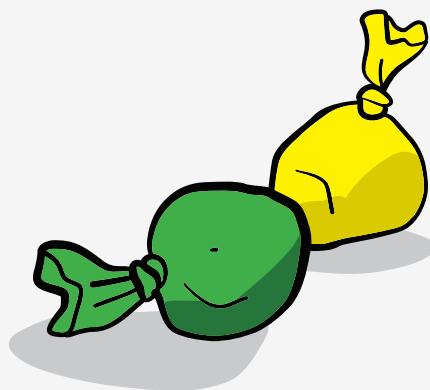
Tarvitset jokaiselle leikkijälle:

- 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 kiinniottopeleihin. Häntäpallon sijaan voi käyttää myös villasukkapalloa, jolloin toinen villasukka pyöräytetään toisen sukan sijaan.





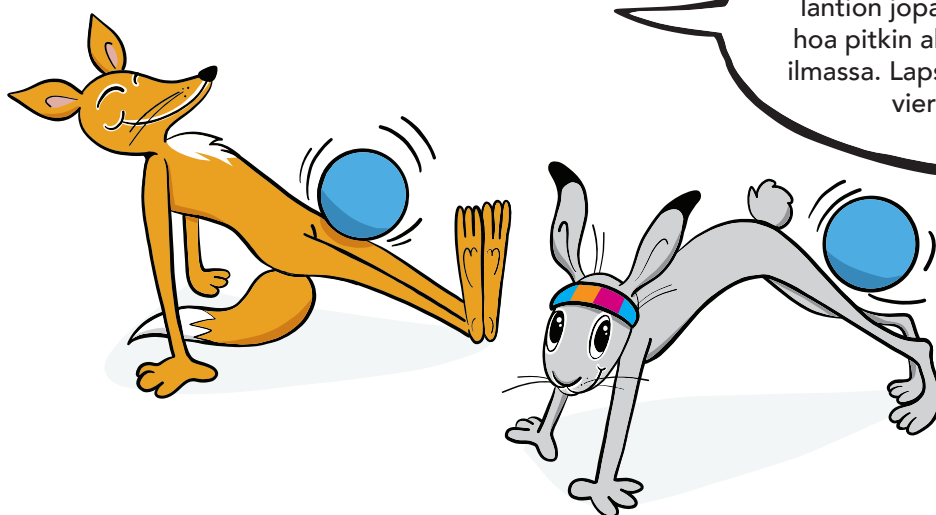
**Pallo liikuntavälineenä kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. Palloilu kehittää monipuolisesti lapsen motorisia taitoja, kuten heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista ja vierittämistä. Samalla vahvistuvat kehonhallinta, koordinaatio ja tilan hahmottaminen. Yhteiset palloleikit harjoittavat myös vuorovaikutustaitoja ja yhdessä toimimista. Leikinomainen palloilu innostaa liikkumaan ja kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen.**

## VIERITTÄMINEN

**Väline:** pallo

### Liukumäki

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

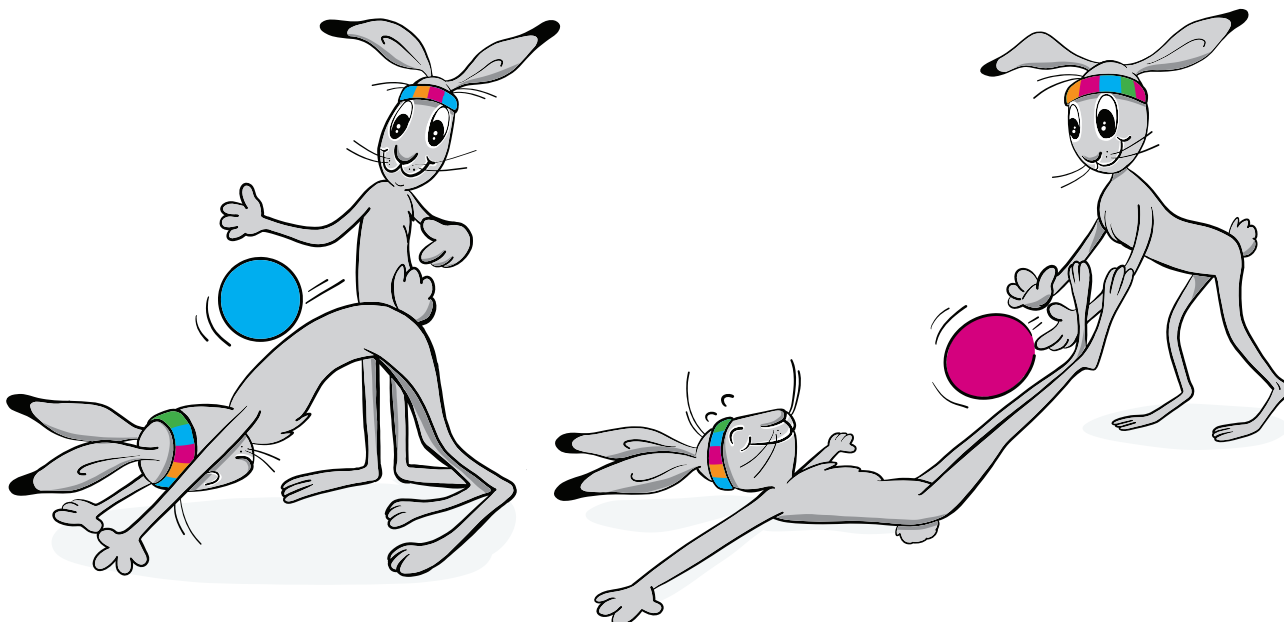


#### **Haasta:**

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:** vanteita, naruja, häntäpaloja

### Rengaspallo

Laitetaan vanteista erilaisia tarkkuusheittomaaleja ympäri tilaa. Osa voi olla pystyssä lattialla seinää vasten, osa lattialla. Ulkona vanteita voi kiinnittää naruilla eri tasoille esimerkiksi puuhun tai leikkelineisiin. Lapset heittävät häntäpaloja kohti maaleja. Roikkuvia maaleja voidaan myös heilauttaa liikkeelle.

## POTKAISEMINEN

**Välineet:** paikkamerkit ja pallot

### Paikkamerkkipommitus

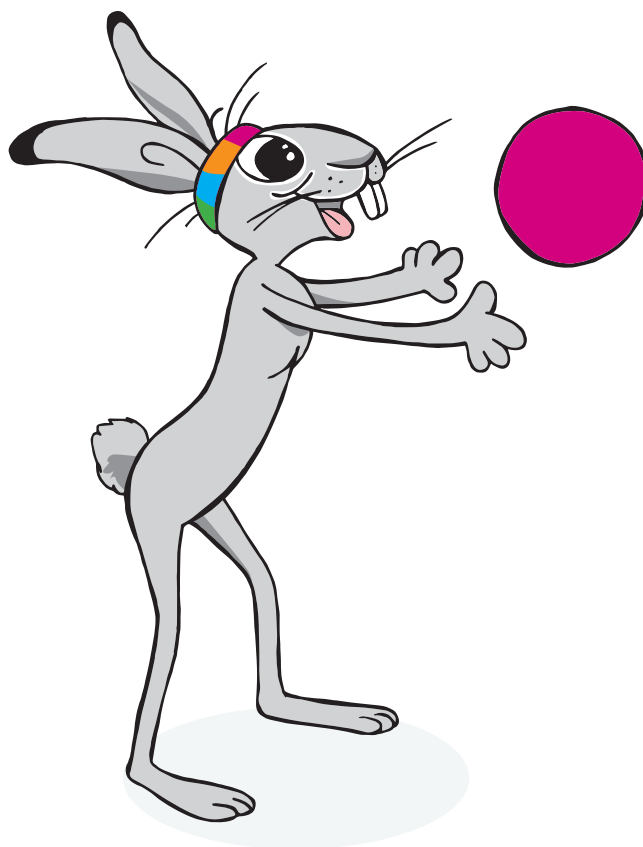
Laitetaan paikkamerkkejä nojaamaan seinää vasten tarkkuusmaaleiksi. Laitetaan pallo lattialle sopivalle etäisyydelle tarkkuusmaaleista. Yritetään kaataa paikkamerkki potkaisemalla palloa.

## KULJETTAMINEN

**Välineet:** kartiot ja pallot

### Pallot radalla

Pallon kuljettaminen eri kehonosilla merkittyä rataa pitkin. Kokeillaan kuljettaa kämmenellä, sormella, kyynärpäällä, polvella ja jalkaterällä. Rata voidaan merkitä esimerkiksi kartioilla tai muilla merkeillä.





**Arjen tavarat tarjoavat edullisia ja innostavia mahdollisuuksia liikuntaan. Paperirullat, lautaset 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.**

## TASAPAINOILU JA KULJETTAMINEN

**Välineet:** vessa- ja talouspaperirullat

### Liikkuvat rullat

Kuljetetaan paperirullaa eri tavoilla kuten kämmenen, vatsan, selän tai pään päällä. Keksikää itse lisää hassuja liikkumisasentoja. Paperirullan sijaan voi käyttää myös paperilautasta, jonka kuljettaminen on haastavampaa kuin hernepussin tai tyynyn.

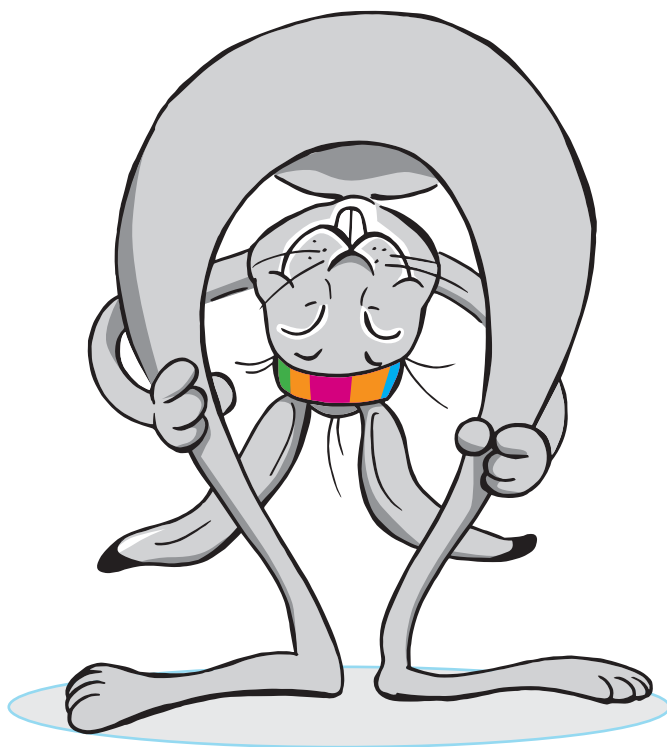
## VIERITTÄMINEN JA KAAATAMINEN

**Välineet:** vessa- ja talouspaperirullat

### Rullat kumoon

Nostetaan lasten kanssa paperirullat pystyyn ja kaadetaan niitä määrätyllä kehonosalla, esimerkiksi nenällä, pepulla, kädellä, polvella. Lapset saavat kertoa, millä kehonosalla seuraavaksi kaadetaan paperirullia. Kun kaikki rullat ovat kaadettu nostetaan ne pystyyn ja leikki aloitetaan alusta.

Paperirullia voi myös maalata eri värisiksi, jolloin ne luovat hauskoja mielikuvia ja elämyksiä leikkeihin.





**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 ja vanteet

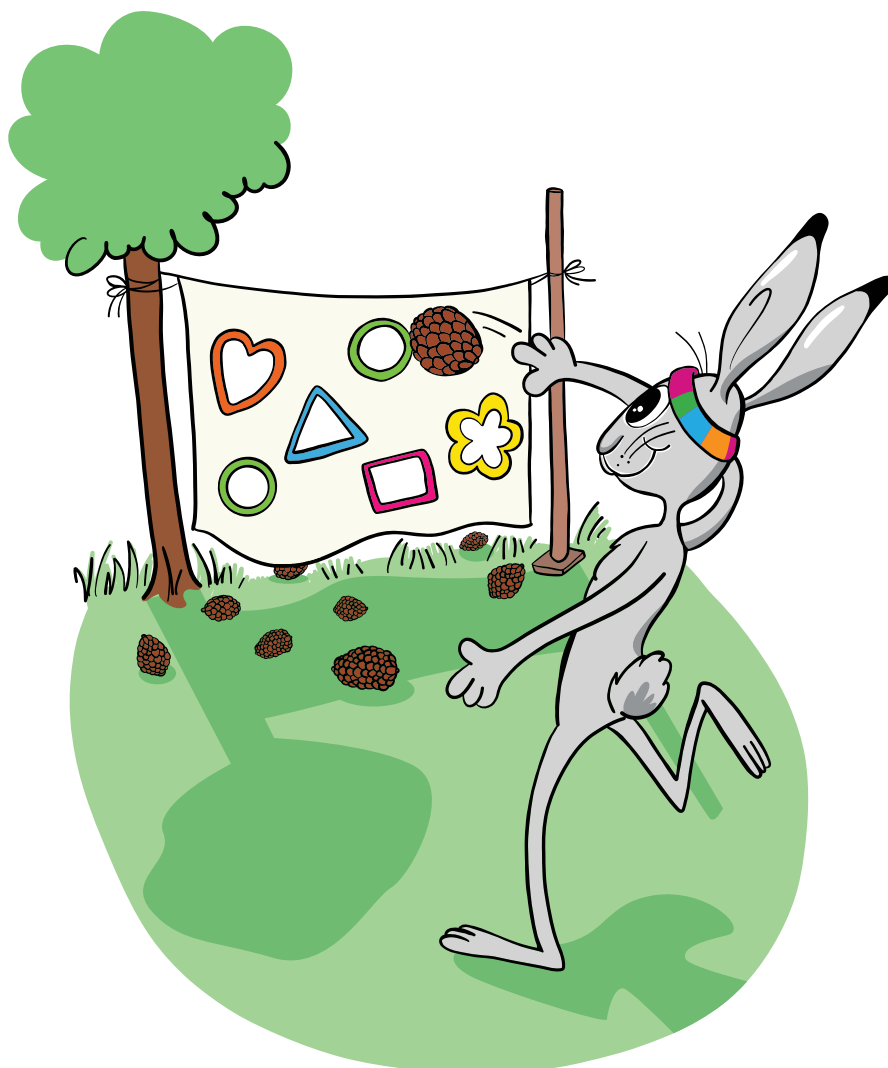
### Tarkkuusrenkaat

Kiinnitetään narulla vanteita puiden, telineiden tai tolppien väliin. Heitetään käpyjä maaliin läheltä ja kauempaa. Vaihdeltaan heittotapaa kahdella kädellä ala- ja yläkautta, sekä yhdellä kädellä oikealla ja vasemmalla. Osa vanteista voi olla maassa, esimerkiksi olympiarenkaiden muodossa. Leikkiä voi leikkiä ulkona ja sisällä, jolloin käpyjen sijasta voi käyttää pikku palloja tai hernepusseja.

**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 TASAPAINOILU

**Välineet:** kivet

### Onnenkivi kämmenellä

Jokainen lapsi etsii itselleen oman onnenkiven aikuisen näyttämän leikkialueen sisältä. Liikutaan muuntelemalla kävelyä, esimerkiksi korkealla varpaillaan, matalalla kyykyssä kävellen, hitaasti, nopeasti, etu-, takaperein tai sivuittain kävellen. Samalla tasapainotellaan onnenkiveä kämmenellä tai kämmenselällä kuljettaen.

## HYPPÄÄMINEN

**Välineet:** kepit

### Keppirata

Rakennetaan lasten kanssa kepeistä iso esterata. Laita keppejä maahan tai hieman korotettuna esimerkiksi keppi kivien tai ämpärien päälle poikittain. Kierretään rataa vaihdellen liikkumistapaa kävelystä, juoksuun ja laukkaamiseen. Esteen kohdalla astutaan esteen yli tai haastavammin hypätään vuorojaloin tai loikataan esteen yli.



## HEITTÄMINEN JA KIINNIOTTAMINEN

**Välineet:** isoja puunlehtiä

### Ota kiinni

Lapset heittävät lehteä ilmaan ja yrittävät ottaa kiinni. Lehteä voi heittää alakautta kahdella kädellä ilmaan ja yrittää ottaa kiinni laskeutuvaa lehteä. Kokeillaan heittoa myös yhdellä kädellä. Onnistuuko lehden nappaminen ennen kuin se putoaa 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

**Välineet:** hernepussit

### Temppuilevat nallet

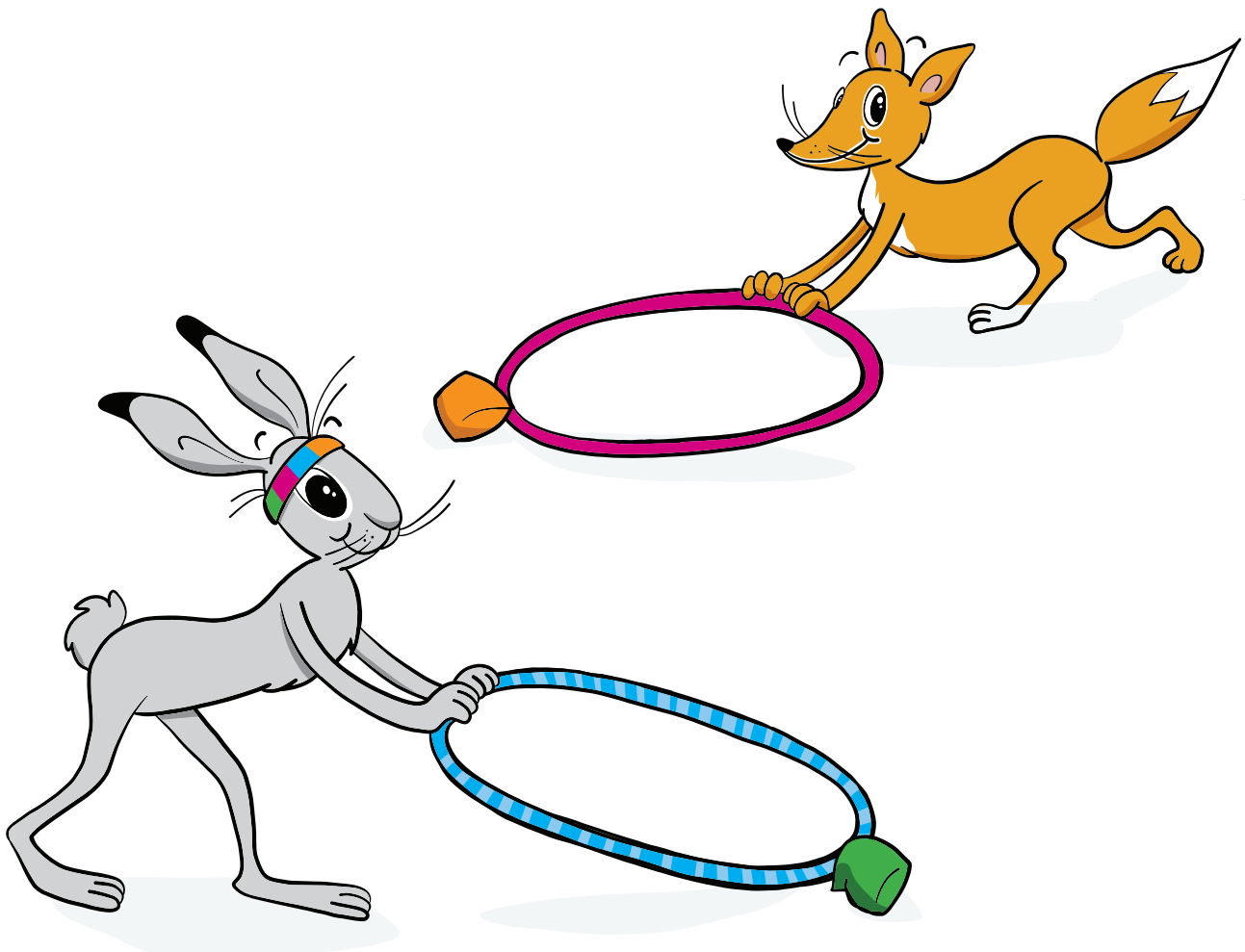
Leikitään sirkusnalleja, jotka kuljettavat hernepussia eri kehonosien päällä, esimerkiksi kämmenen, kyynärpään, olkapään, vatsan, selän päällä. Keksitään yhdessä lasten kanssa erilaisia kuljetusasentoja ja liikku- mistapoja, joissa tasapainotellaan hernepussia kuljettaen. Tehtävässä voidaan hernepussin sijaan käyttää tyynyä, paikkamerkkiä tai vaatekappaletta, kuten hattua tai lapasta.

## KULJETTAMINEN

**Välineet:** hernepussit ja vanteet

### Puskutraktorit

Aikuinen jakaa jokaiselle lapselle vanteen ja merkitsee neljä eri väristä aluetta tilaan. Alueet voidaan merkitä vanteella tai paikkamerkillä. Aikuinen pudottaa tilan keskelle paljon hernepusseja, jotka ovat saman värisiä kuin merkityt alueet. Lapset lähtevät kuljettamaan hernepusseja vanteella työntäen lattiaa pitkin samenväriselle alueelle. Vaihtoehtoisesti kokeillaan vetää hernepusseja vanteella.



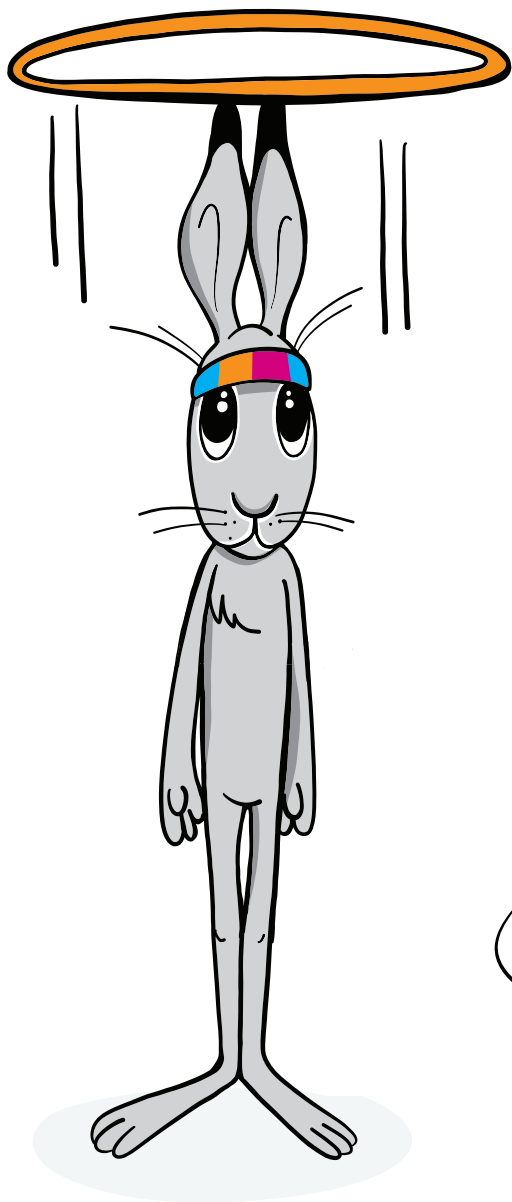
## VÄISTÄMINEN, KANTAMINEN

Välineet: vanteet

### Tulirengas

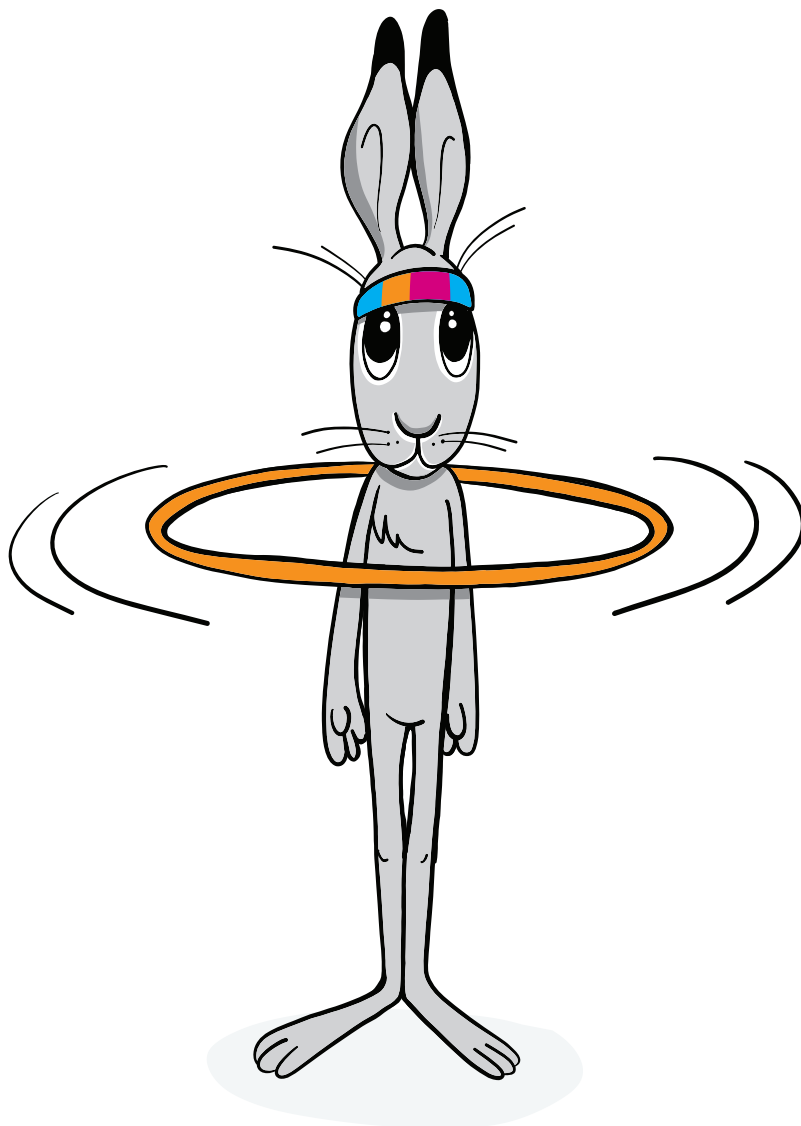
Tulirengas-tempussa on kaksi erilaista vaihetta. Ensimmäisessä tempussa lapsi nostaa vanteen pystyyn lattialle ja samalla pujahtaa vanteen läpi koskettamatta kehollaan sitä. Vannetta voi pitää kädellä kiinni.

Toisessa tempussa lapsi nostaa vanteen vaakatasossa vartalon yläpuolelle. Heitetään vannetta hieman ylöspäin, tuodaan kämmenet vartalon viereen ja sukellaan vanteen läpi.



#### **Haasta:**

Tuodaan kädet  
vastakkain pysty-  
asentoon ja sukellaan  
vanteen läpi.



## PYÖRITTÄMINEN

**Välineet:** vanteet

### Karkaava rengas

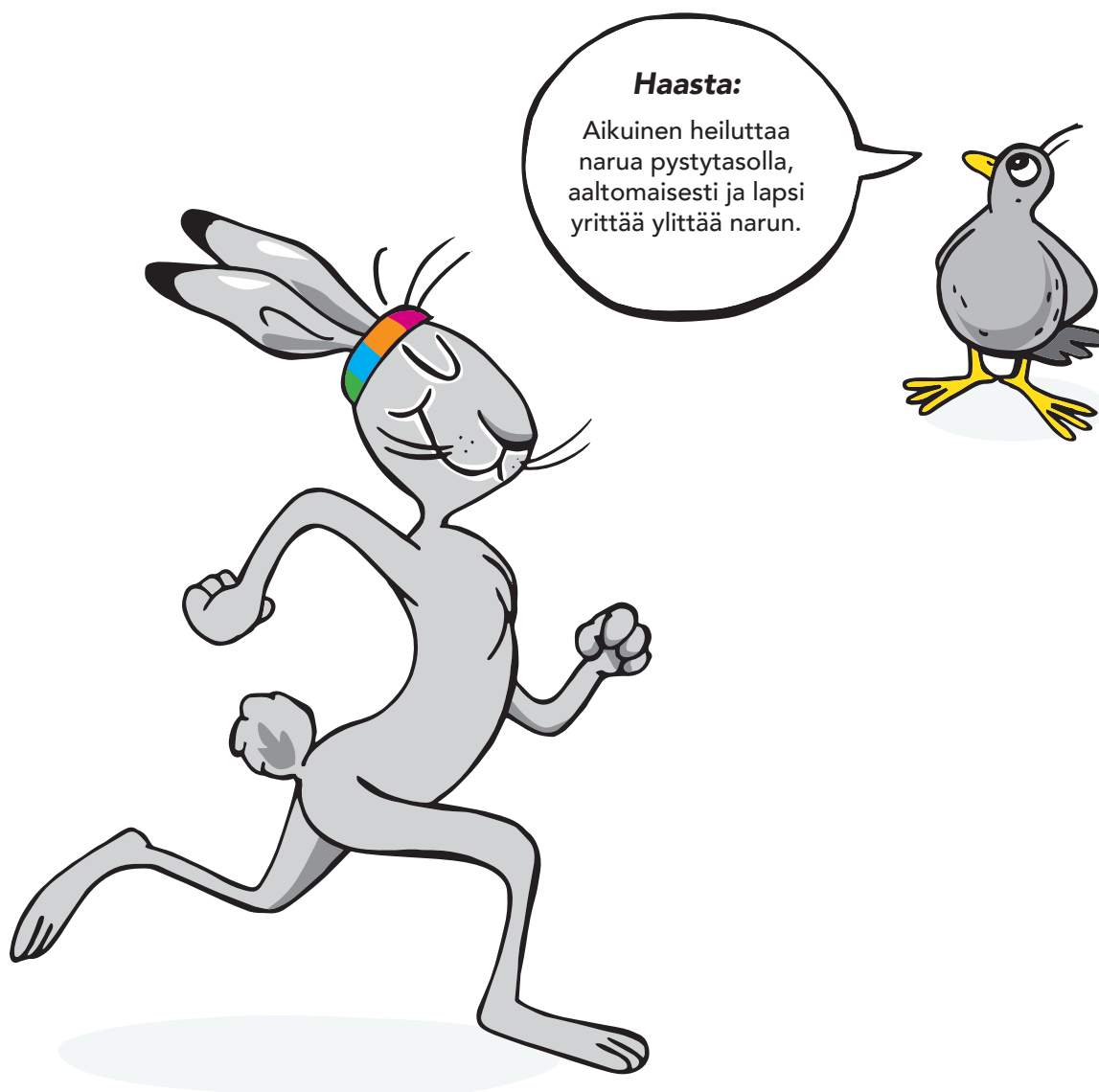
Lapset menevät tilan toiseen laitaan, josta vanteet lähetetään liikkeelle. Lapsi ottaa vanteesta kiinni kahdella kädellä tai yhdellä kädellä ja pyöryttää vannetta sivuttain matkaan. Juostaan nopeasti vanteen perään ja yritetään ottaa vanne kiinni ennen kuin se pysähtyy. Kun kaikki on saaneet vanteet kiinni, lähdetään uudelleen liikkeelle tilan toiselta puolelta.

## HEILUTTAMINEN JA PYÖRITTÄMINEN

**Välineet:** pitkä hyppynaru tai toisiinsa sidottuja lyhyitä hyppynaruja

### Käärmeen ylitys

Aikuisella on pitkä hyppynaru, jonka toinen pää on sidottu esimerkiksi puuhun, puolapuihin tai ovenkahvaan. Aikuinen heiluttaa narua lattialla. Lapset lähtevät äänimerkistä liikkumaan kohti narua ja ylittävät narun astuen tai hypäten sen yli.





**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.**

## 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.

---

## Hännänryöstö

### Välineet: huivi/kangassuikale

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

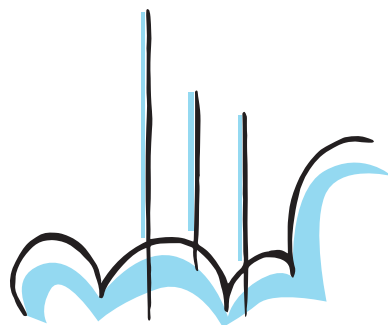
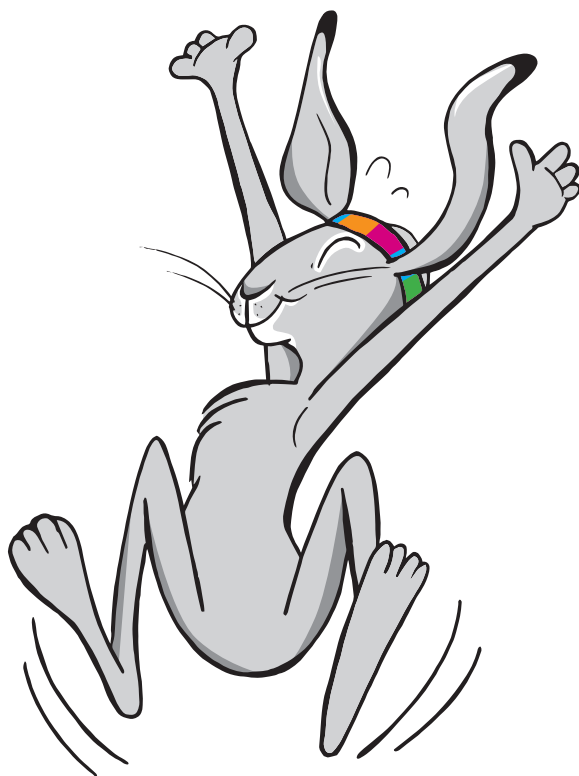
---

## Jekun pomppukisa

Koittakaa kuka jaksaa pomppia pisimpään! Jekun pomppukisa alkaa, kun musiikki soi! Sopikaa yhdessä, pompitaanko 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.

### Haasta:

Harjoitellaan hypyn alastuloa merkitsemällä lasten paikat muotolaatoilla ja tavoitellaan hypyn pysymistä paikoillaan, merkiltä ylös hypäten ja takaisin merkille laskeutuen. Kokeile erilaisia hyppyjä sivuille ja taaksepäin.



## Ketun herätyskello

Voi ei, Jekku-jänön kettu ystävä on laittanut herätyskelloja soimaan ja unohtanut, mihin ne jätti! Pienet jäniksenpoikaset ovat päiväunilla ja heräävät, jos kellot soivat. Auta Jekkua etsimään herätyskellot ennen kuin ne soivat ja kaikki pikku jäniksenpoikaset heräävät!

Jakaudutaan kahteen joukkueeseen ja sovitaan leikkialueet. Kumpikin joukkue piilottaa yhden munakellon, johon asetetaan sovittu aika. Vaihdetaan puolia ja aloitetaan kellojen etsintä, tavoitteena löytää kellot ennen kuin ne soivat. Valitse aika alueen laajuuden ja piilopaikkojen haastavuuden mukaan.

Pienten lasten kanssa voidaan piilottaa useita munakelloja ja etsiä herätyskelloja yhtenä joukkueena.

## Jekun kanssa pomppien

**Välineet:** valinnainen rytmisoitin (rytmimuna, tamburiini, kehärumpu, kapulat, taputus)

Sovitaan yhteinen pompputyly, esimerkiksi jättiläispomput, laukkapomput, pomput hiipien tai yhden jalan pomput. Ohjaaja soittaa rytmiä, jonka tahtiin lapset pomppivat. Kun rytmitys lakkaa, kaikki seisahduttavat paikalleen. Rytmituksen jatkuessa, liike jatkuu.

## Kettu tulee

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

Sovitaan yhteinen pompputyly, esimerkiksi jättiläispomput, laukkapomput, pomput hiipien tai yhden jalan pomput. Ohjaaja soittaa rytmiä, jonka tahtiin lapset pomppivat. Kun rytmitys lakkaa ohjaaja huutaa: "Kettu tulee" ja kaikki pikku jänöt käpertyvät piiloon. Samalla ohjaaja peittää yhden lapsista, jonka jälkeen huutaa: "Jänöt turvassa" ja pikku jänöt saavat nousta. Yksi jänöistä on jäänyt piiloon ja lasten tulee muistella, kuka jänö puuttuu.



## 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. YouTubesta löydät Jekku-jänön Pomput -laululeikin videon. Videon voi katsoa yhdessä lasten kanssa ja tanssia mukana. Laulukortin ja leikkiohjeet löydät myös liikunnan alueiden sivuilta.

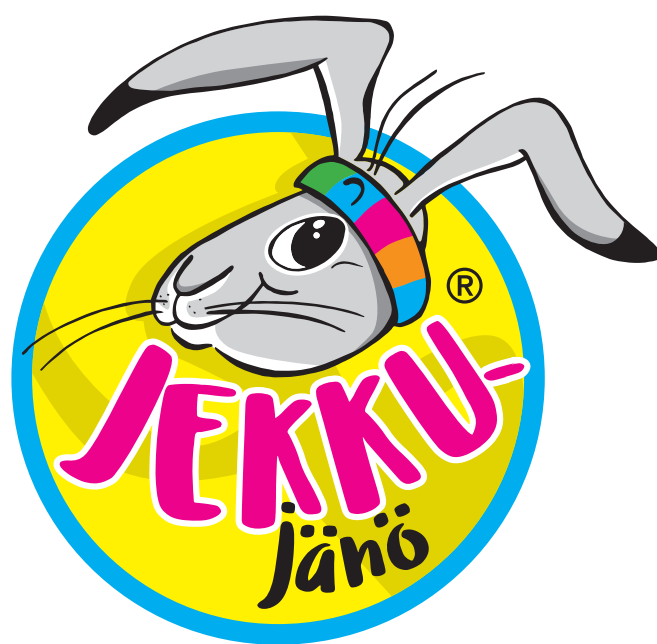
Pääasia on, että niin pienet kuin isot lapset pääsevät nauttimaan ja liikkumaan musiikin tahtiin.



## 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. Tanssikaan 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.