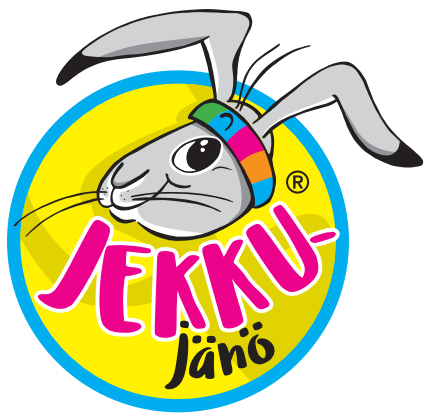




VÄLINEET LIIKKEELLE JEKKU-JÄNÖN KANSSA -

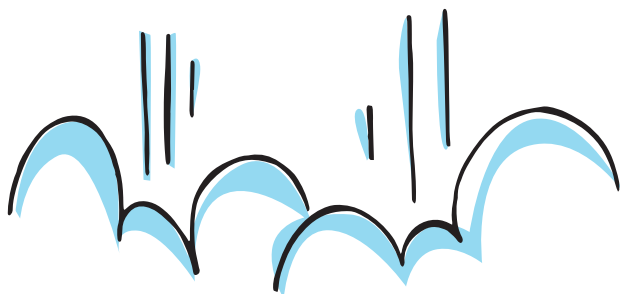
Ideoita perheliikuntaan, alle 3-vuotiaille
sekä vauvajumppaan



PERHEET

0-2

#JekkuJänö



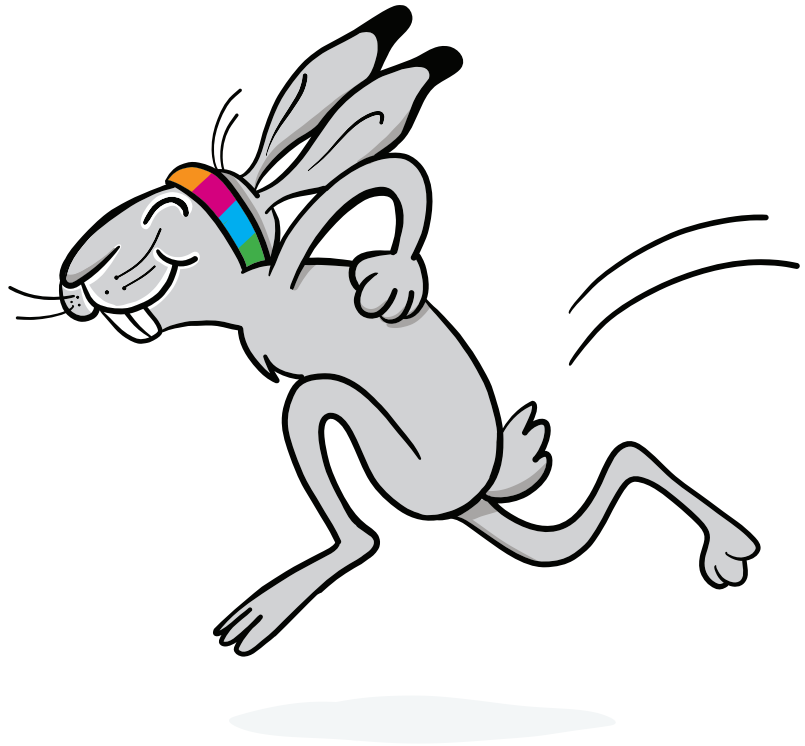
**LISÄÄ
LIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

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.**



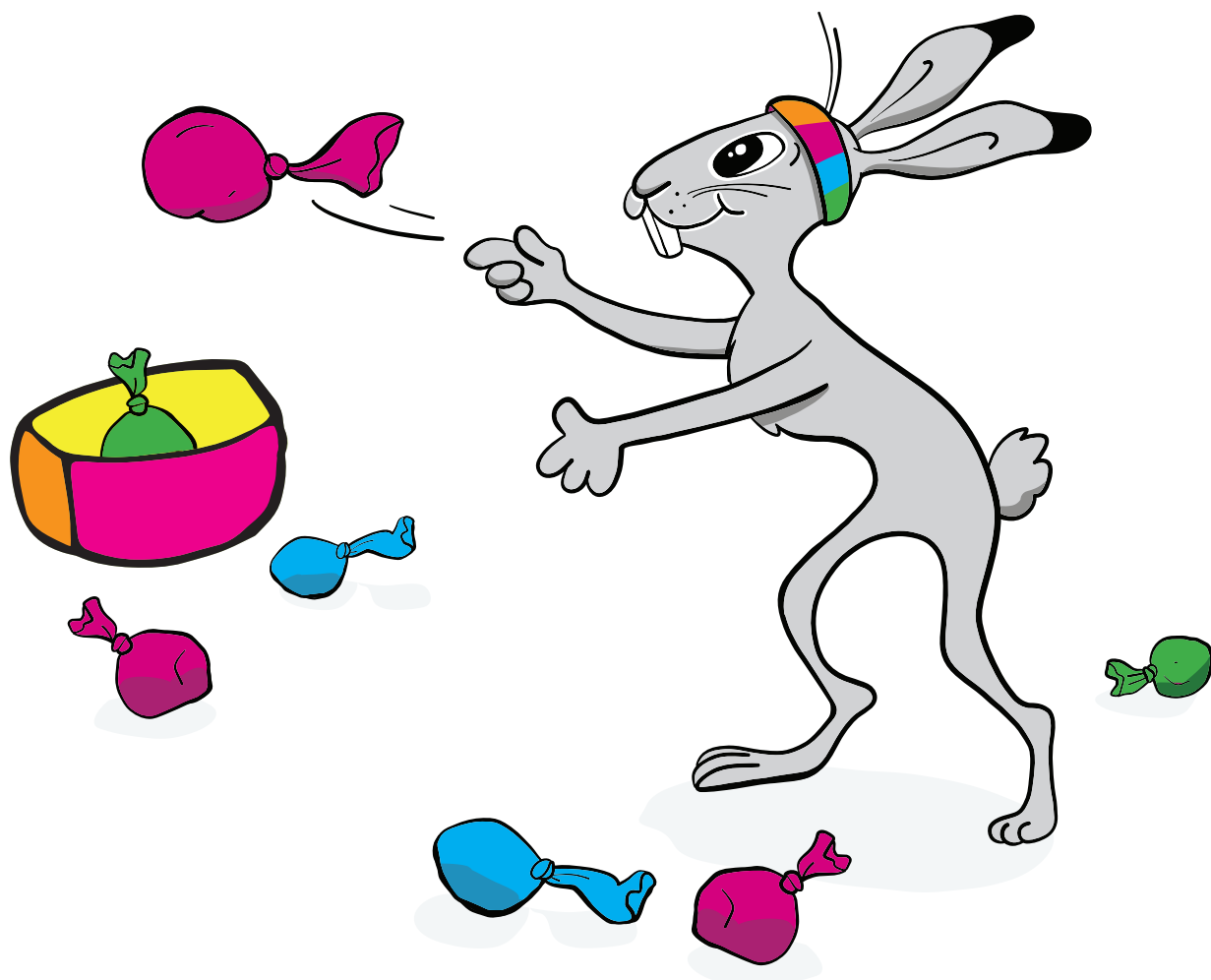
Erilaiset välineet innostavat pieniä lapsia liikkumaan, tutkimaan ja kokeilemaan uusia taitoja. Alle 3-vuotias hahmottaa ympäristöään, omaa kehoaan ja osaa mistään konkreettisesti kokeilemalla, liikkumalla ja touhuamalla. Ympäristössä olevat esineet ja asiat herättävät uteliaisuutta ja houkuttelevat kokeilemaan erilaisia liikkumisen tapoja. Lapsi harjoittelee motorisia perustaitojaan omaan tahtiinsa ja oppii erityisesti toistojen, kokeilemisen sekä aikuisen mallin avulla. Turvallinen ja kannustava aikuinen tukee lapsen tutkimista, oivaltamista ja liikkumisen iloa.



"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

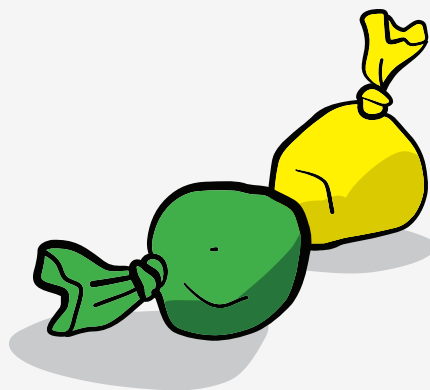
Tarvitset jokaiselle leikkijälle:

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





Pallo liikuntavälineenä kehittää lasta kokonaisvaltaisesti. Pieni lapsi innostuu helposti pallon avulla harjoittelemaan ja kokeilemaan välineenkäsittelytaitoja. Vaihtelemalla pallon ominaisuuksia (koko, väri, pinta) voidaan tukea taitojen monipuolista kehittymistä. Alkuun kannattaa valita pehmeitä ja suuria palloja, jotka helpottavat onnistumisen kokemuksia. Leikinomainen palloilu innostaa liikkumaan ja kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen.

VIERITTÄMINEN

Välineet: Pallot ja hyppynarut

Perheliikunta

Tunnelit ja portit

Aikuinen muodostaa kehostaan erilaisia asentoja, kuten konttaus- ja karhunkäyntiasennon, etunojan eli lankun ja haaraseisannon, joiden ali lapsi vierittää pallon. Rooleja voidaan vaihdella.

Alle 3-vuotiaat

Pallokouru

Asetetaan lattialle samansuuntaisesti kaksi hyppynarua rinnakkain radan muotoon. Radassa voi olla mutkia ja käännöksiä. Palloa vieritetään hyppynarujen välistä kontaten. Pysykö pallo narujen välissä?

HEITTÄMINEN

Välineet: Häntäpallot ja erilaisia koreja

Perheliikunta

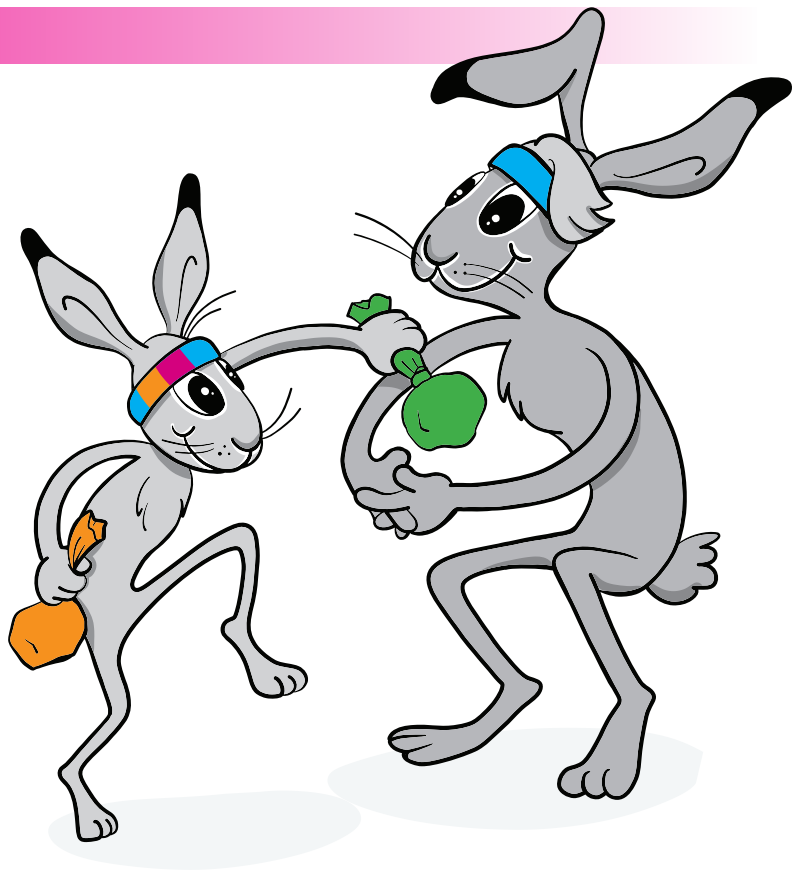
Koriin heitto

Aikuinen tekee käsistään ympyrän eli korin ja lapsi heittää häntäpallon käsien läpi. Aikuinen voi olla korina paikallaan tai pienessä liikkeessä sekä pitää käsiään eri korkeuksilla sekä vaaka- tai pystytasossa.

Alle 3-vuotiaat

Pallo koriin

Asetetaan lattialle erilaisia koreja, joihin heitetään häntäpallot. Koreina voi olla esimerkiksi pahvilaatikko, kori, saavi tai iso ämpäri. Vaihdellaan heittoetäisyyttä läheltä ja kaukaa. Aluksi kokeillaan heittää kahdella kädellä alakautta, onnistuuko heitto myös yläkautta?



POTKAISEMINEN

Välineet: Palloja ja maaleja

Perheliikunta

Perhepotku

Asetetaan pallo lattialle ja aikuinen ottaa lapsen kainaloiden alta kiinni. Molemmilla katse menosuuntaan. Aikuinen seisoo haara-asennossa ja heilauttaa lasta jalkojen väliin ja lapsi potkaisee jaloillaan palloon. Palloa voi potkia ympäri tilaa tai seinää vasten, jolloin se pomppaa takaisin.

Alle 3-vuotiaat

Maaliin

Asetetaan pallo lattialle ja potkaistaan sitä kohti isoa mattoa tai maalia. Vaihdetaan potkaisevaa jalkaa.

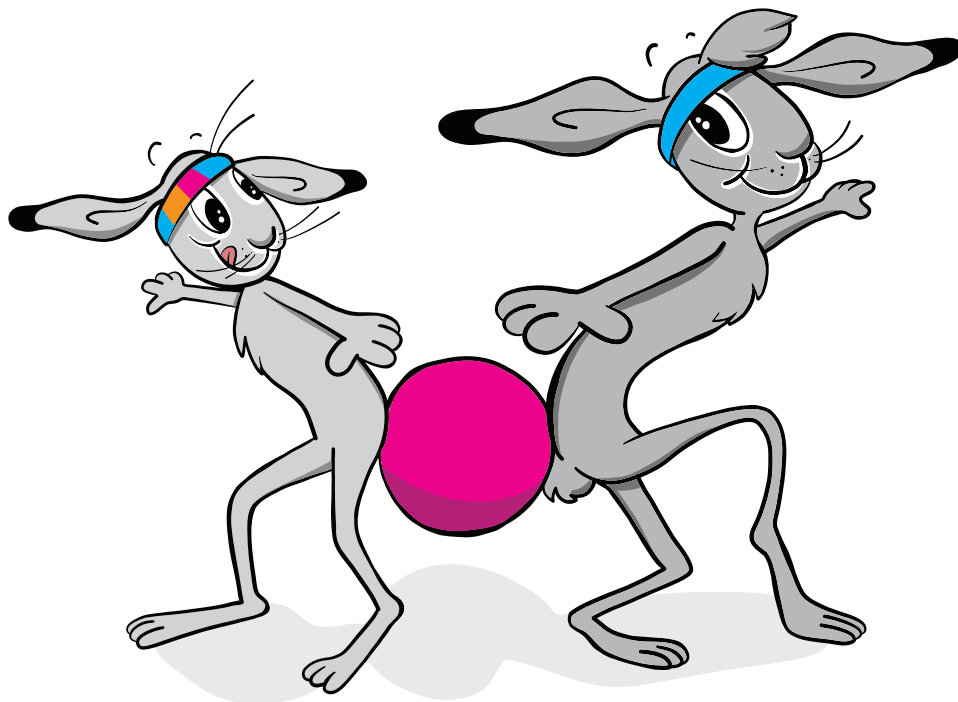
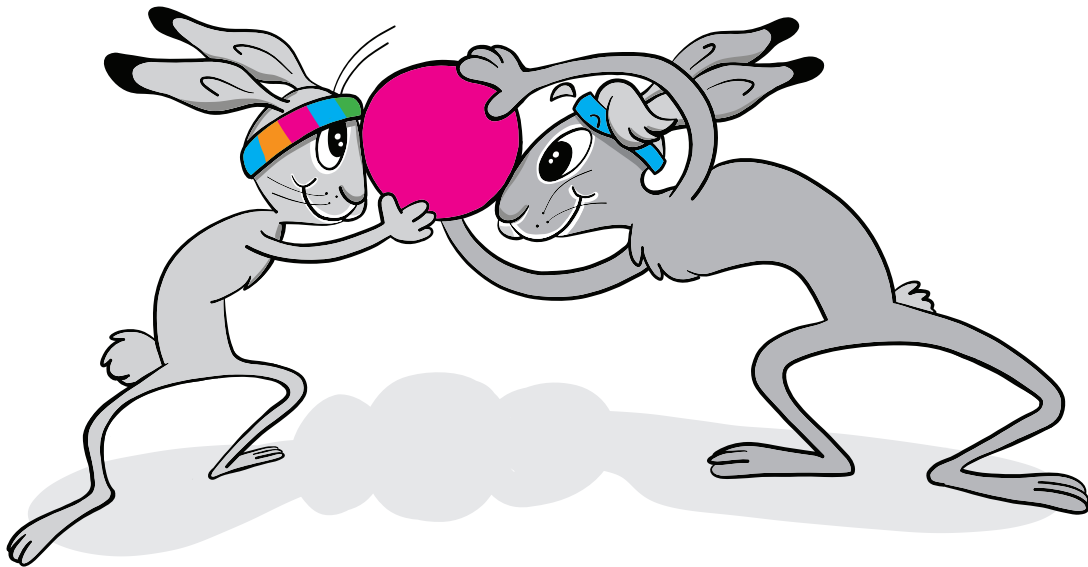
KULJETTAMINEN

Välineet: Palloja

Perheliikunta

Pallo yhdistää

Kuljetetaan yhdessä kehonosien välissä palloa, kuten käsien, päiden, kylkien, peppujen, vatsojen ja kyynärpäiden välissä. Kokeillaan yhdessä erilaisia liikkumistapoja, hiipien, kävellen ja juosten.



Alle 3-vuotiaat

Palloralli

Rakennetaan pallon kuljetusrata asettamalla mattoja peräkkäin vaihtelevan reitin muotoon. Kuljetetaan palloa kädellä mattoa pitkin kontaten.

Haasta:

Nousta seisoamaan ja kuljetetaan jalalla palloa pysyen radalla.



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 käytettävät kierrätysmateriaalit ovat puhtaita, ehjiä ja turvallisia. Huomaathan, että kierrätysvälineet eivät sovellu alle 3-vuotiaan itsenäiseen vapaaseen leikkiin.

TASAPAINOILU JA KULJETTAMINEN

Välineet: vessa- ja talouspaperirullat

Perheliikunta

Rullan puhallus

Laitetaan paperirullat lattialle ja puhalletaan sitä yhdessä. Kuinka pitkä matka onnistuu?

Alle 3-vuotiaat

Taikarullat

Kannetaan paperirullaa kädessä tai kämmenellä paikasta toiseen ohjaajan ohjeen mukaisesti. Liikutaan vuorotellen nopeasti ja hitaasti, kävellen ja juosten.

VIERITTÄMINEN JA KAAATAMINEN

Välineet: vessa- ja talouspaperirullat

Perheliikunta

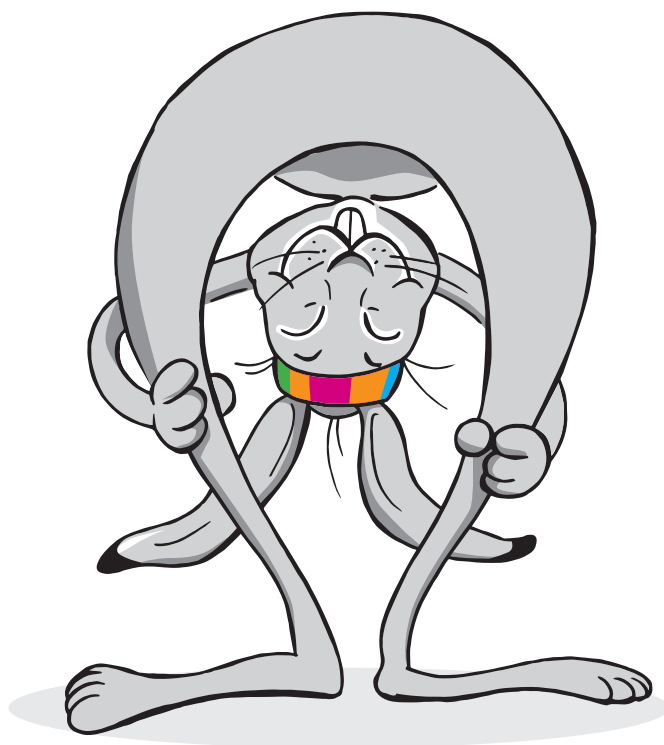
Rullakaato

Laitetaan yhdessä paperirullia pystyyn lattialle ympäri tilaa. Lapset kaatavat rullia aikuisen ohjeen mukaan, esimerkiksi kädellä, jalalla, päällä, pepulla ja aikuiset nostavat rullia pystyyn. Onnistuuko roolien vaihtaminen?

Alle 3-vuotiaat

Kierivät puunrungot

Jaetaan jokaiselle leikkijälle paperirulla. Kieritetään paperirullaa kädellä lattialla eri suuntiin ja otetaan kiinni ennen kuin se törmää seinään, huonekaluun tai toiseen paperirullaan.





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: käpyjä ja erilaisia koreja

Perheliikunta

Käpy puussa

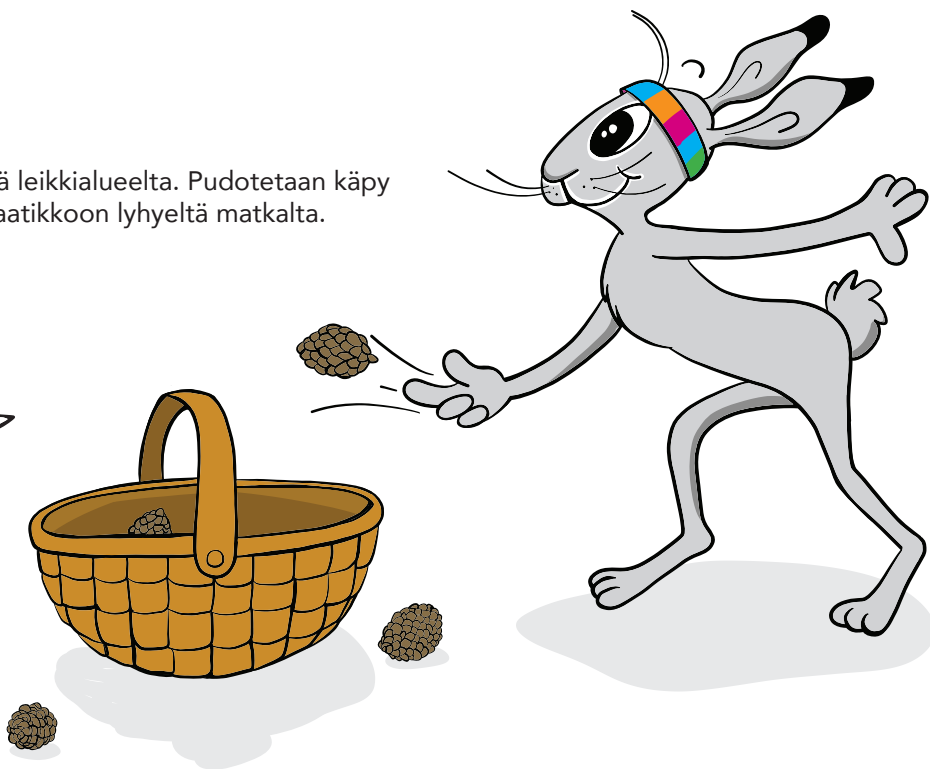
Aikuinen ja lapsi keräävät käpyjä pienen keon ja etsivät tarkkuusheittokohteeksi puun. Heitellään käpyjä kahdella kädellä ala- ja yläkautta kohti puunrunkoa. Vaihdellaan heittoetäisyyttä ja voidaan kokeilla pituusheittoennätyksiä.



Alle 3-vuotiaat

Kävyt ämpäriin

Kerätään käpyjä merkityltä leikkialueelta. Pudotetaan käpy ämpäriin, koriin tai pahvilaatikkoon lyhyeltä matkalta.



KULJETTAMINEN JA TASAPAINOILU

Välineet: kiviä

Perheliikunta

Liiku ja tasapainoile

Aikuinen ja lapsi etsivät pienen aarrekiiven luonnosta ja kuljettavat sitä yhdessä käsiensä välissä. Ohjaajan huutaessa: "Jekku-jänö!", pysähtytään tasapainottelemaan kiven, kannon tai päälle oksan päälle. Millä muilla kehonosilla voisi yhdessä kuljettaa aarrekiiveä?

Alle 3-vuotiaat

Liikkuvat aarrekiivet

Lapset etsivät aarrekiiven luonnosta. Kannetaan aarrekiiveä paikasta toiseen ohjaajan ohjeistuksen mukaisesti. Aikuinen näyttää tarvittaessa innostaen mallia. Esimerkiksi:

- Kanna aarrekiivesi polulle.
- Tuo aarrekiivesi kalliolle.
- Kosketa aarrekivelläsi puuta.
- Laita aarrekiivesi kiven alle.
- Vie aarrekiivesi ison kiven taakse.

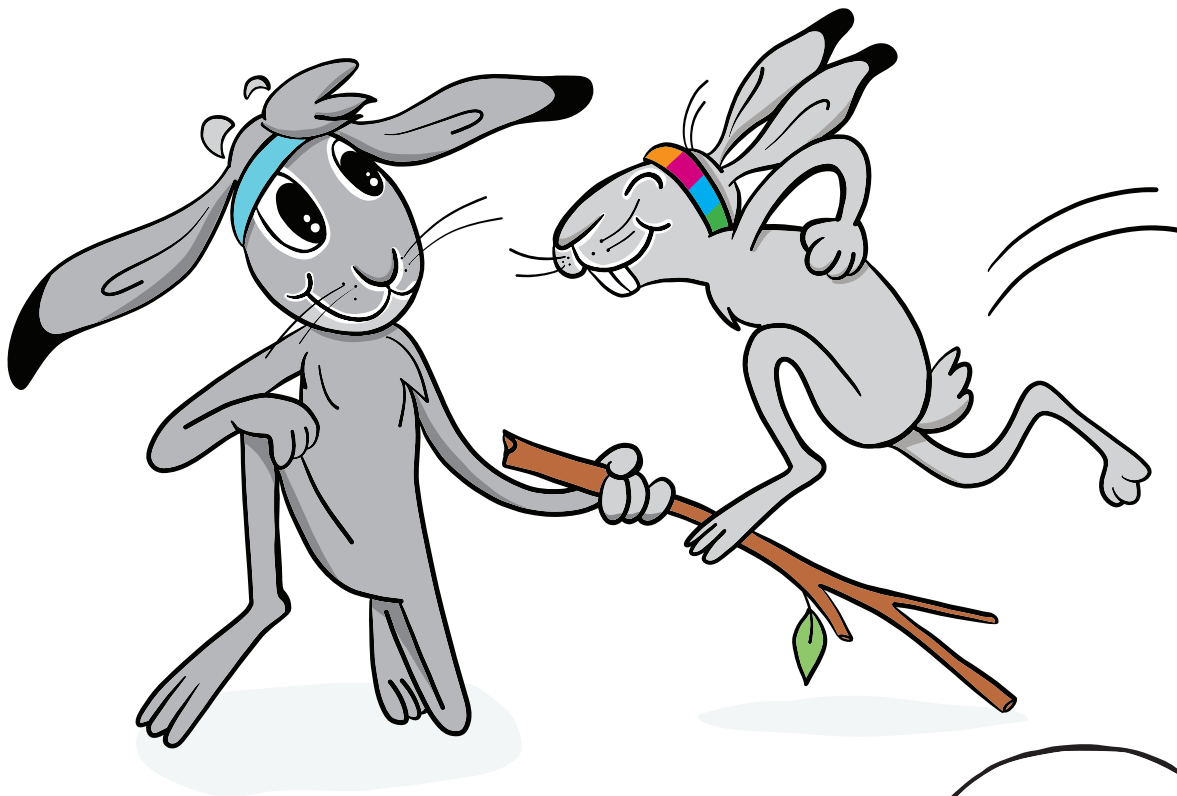
HYPPÄÄMINEN

Välineet: keppejä

Perheliikunta

Ylitys ja alitus

Aikuinen kannattelee kahta keppiä eri tasoilla, toinen korkeammalla ja toinen matalammalla. Lapsi ylittää astuen tai hypäten matalan kepin ja alittaa korkean kepin. Vaihdeltaan keppien tasoja. Onnistuuko roolien vaihtaminen?



Alle 3-vuotiaat

Hiekkaviivat

Lapset saavat etsiä pienet kepit ja piirtää niillä hiekkaan viivoja. Liikutaan ympäri hiekka-aluetta ja astutaan kepillä piirrettyjen viivojen yli. Onnistuisiko hypätä viivan yli?

Haasta:

Piirretään yhdessä hiekkaan labyrintti. Yritetään juosta labyrintissä astumassa viivojen päälle.

HEITTÄMINEN JA KIINNIOTTAMINEN

Välineet: erilaisia puunlehtiä ja vanteita

Perheliikunta

Lehtikoppi

Aikuinen ja lapsi keräävät yhdessä syksyn lehdistä keon ja heittävät lehtiä ilmaan. Kuinka monta lehteä saadaan heiton jälkeen ilmasta napattua kiinni?

Alle 3-vuotiaat

Tippuvat lehdet

Lapset etsivät jokainen oman lehden. Laitetaan vanne keskeiselle paikalle leikkialuetta. Ojennetaan käsi ylös ja tiputetaan lehti kohti vannetta. Onnistuuko lehti laskeutumaan vanteen sisään? Lähdetään taas etsimään uutta lehteä.



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. Aikuisen ja lapsen tehdessä yhdessä saadaan yhteinen onnistumisen ilo. Aikuisen tuki auttaa lasta kokemaan vauhdikkaampia ja suurempia temppuja.

KANTAMINEN JA KULJETTAMINEN

Välineet: hernepusseja

Perheliikunta

Liimaa välissä

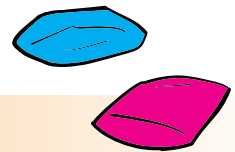
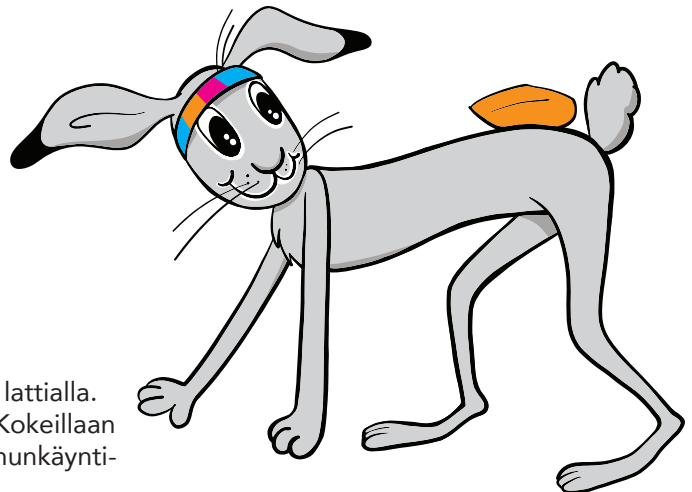
Aikuinen ja lapsi laittavat hernepussin kehonosien väliin, esimerkiksi vatsojen, kämmenien tai peppujen väliin. Kokeillaan liikkua eri tavoin pitäen hernepussi liimattuna kehonosien välissä.

Alle 3-vuotiaat

Sirkuseläimet

Lapset leikkivät olevansa sirkuskoiria ja konttaavat lattialla. Aikuinen laittaa lasten selkien päälle hernepussit. Kokeillaan samaa temppua myös sirkuskarhuina, nousten karhunkäyntiasentoon ja kuljetetaan hernepussia pepun päällä.

Tehtävissä voidaan hernepussin sijaan käyttää tyynyä, pehmolelua tai vaatekappaletta, kuten hattua tai lapasta.



KULJETTAMINEN

Välineet: hernepussit ja vanteet

Perheliikunta

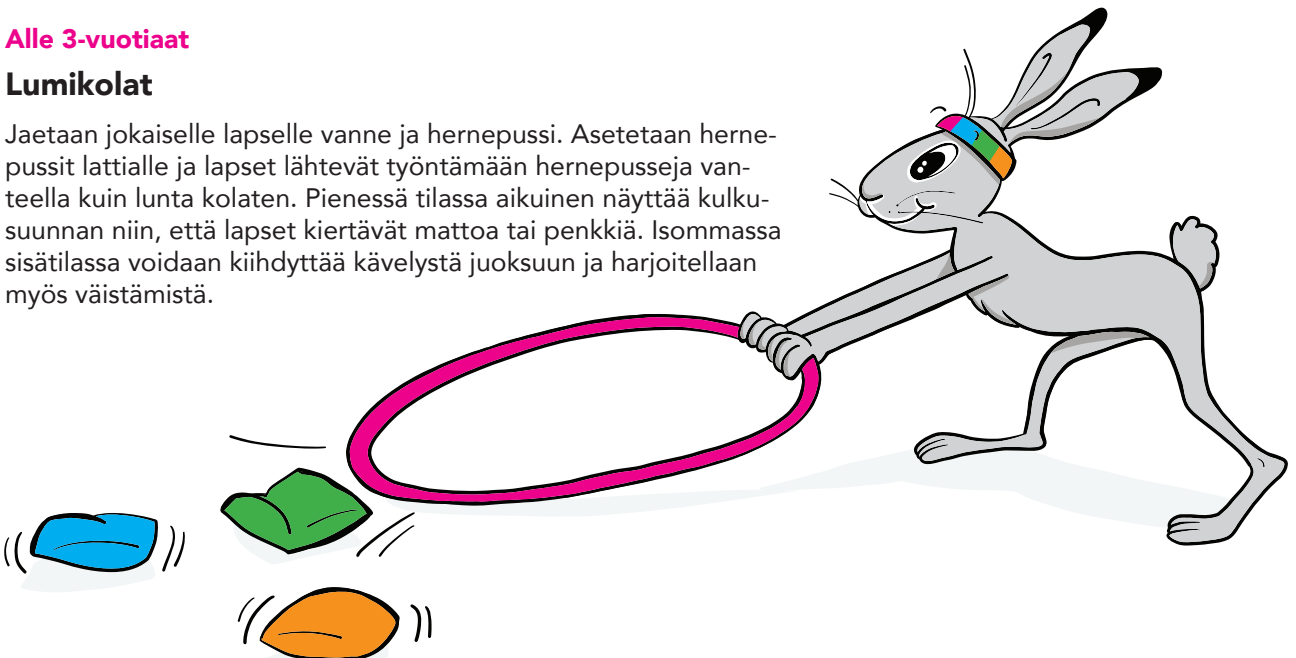
Hernepussiralli

Jaetaan jokaiselle lapselle vanne ja hernepussi. Asetetaan hernepussi lattialle, lapsi lähtee työntämään kävellen hernepussia vanteella eteenpäin. Lapsen työntäessä vanteella hernepussia aikuinen "yrittää" napata hernepussin. Onnistuuko roolien vaihtaminen?

Alle 3-vuotiaat

Lumikolat

Jaetaan jokaiselle lapselle vanne ja hernepussi. Asetetaan hernepussit lattialle ja lapset lähtevät työntämään hernepusseja vanteella kuin lunta kolaten. Pienessä tilassa aikuinen näyttää kulkusuunnan niin, että lapset kiertävät mattoa tai penkkiä. Isommassa sisätilassa voidaan kiihdyttää kävelystä juoksuun ja harjoitellaan myös väistämistä.



VÄISTÄMINEN, KANTAMINEN

Välineet: vanteet ja hyppynarut

Perheliikunta

Sirkuskoirat

Aikuinen kannattelee kahta vannetta pystyasennossa ja lapsi konttaa vanteen läpi.

Haasta:

Onnistuuko peruuttaminen? Voisiko hypätä vanteen läpi? Entä jos vanteen nostaa hieman korkeammalle?

Alle 3-vuotiaat

Taikaovi

Aikuinen kannattelee kahta vannetta ja lapset konttaavat tai ryömivät etuperin vanteiden läpi. Vanteita voi sitoa myös pystyasentoon hyppynaruilla kiinni huonekaluihin, pattereihin tai puolapuihin. Onnistuuko peruuttaminen vanteen läpi?

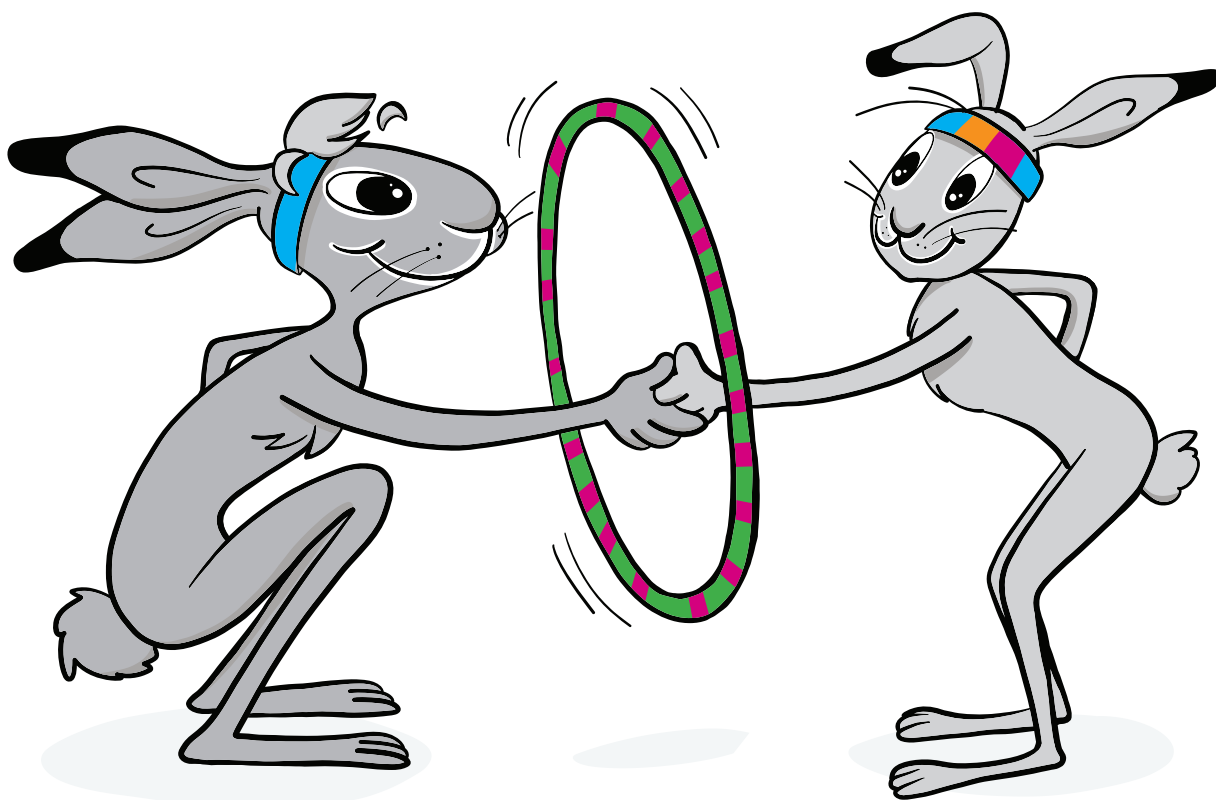
PYÖRITTÄMINEN

Välineet: vanteet

Perheliikunta

Vannekättely

Aikuinen ja lapsi ottavat toisiaan käsistä kiinni vanteen läpi, kättelyotteella. Aikuinen laskeutuu lapsen tasolle. Lähdetään yhdessä pyörittämään vannetta tekemällä käsillä ympyröitä. Vannepyöritystä voi nopeuttaa. Laskekaa yhdessä, kuin monta kertaa onnistutte pyörittämään.



Alle 3-vuotiaat

Taikaratti

Lapsi seisoo vanteen sisällä ja ottaa käsillä kiinni vanteen reunoista. Leikitään, että vanne on auto ja "käännellään rattia" liikkeessä.

Kävellään samaan suuntaan ympäri tilaa esimerkiksi kiertäen mattoa tai pitkää penkkiä. Musiikin tauotessa pysähdytään. Kiihdytetään kävelystä juoksuun ja harjoitellaan juoksusta kävelyyn hidastamista. Huristellessa voidaan tehdä myös moottorin ääniä.

HEILUTTAMINEN JA PYÖRITTÄMINEN

Välineet: hyppynarut

Perheliikunta

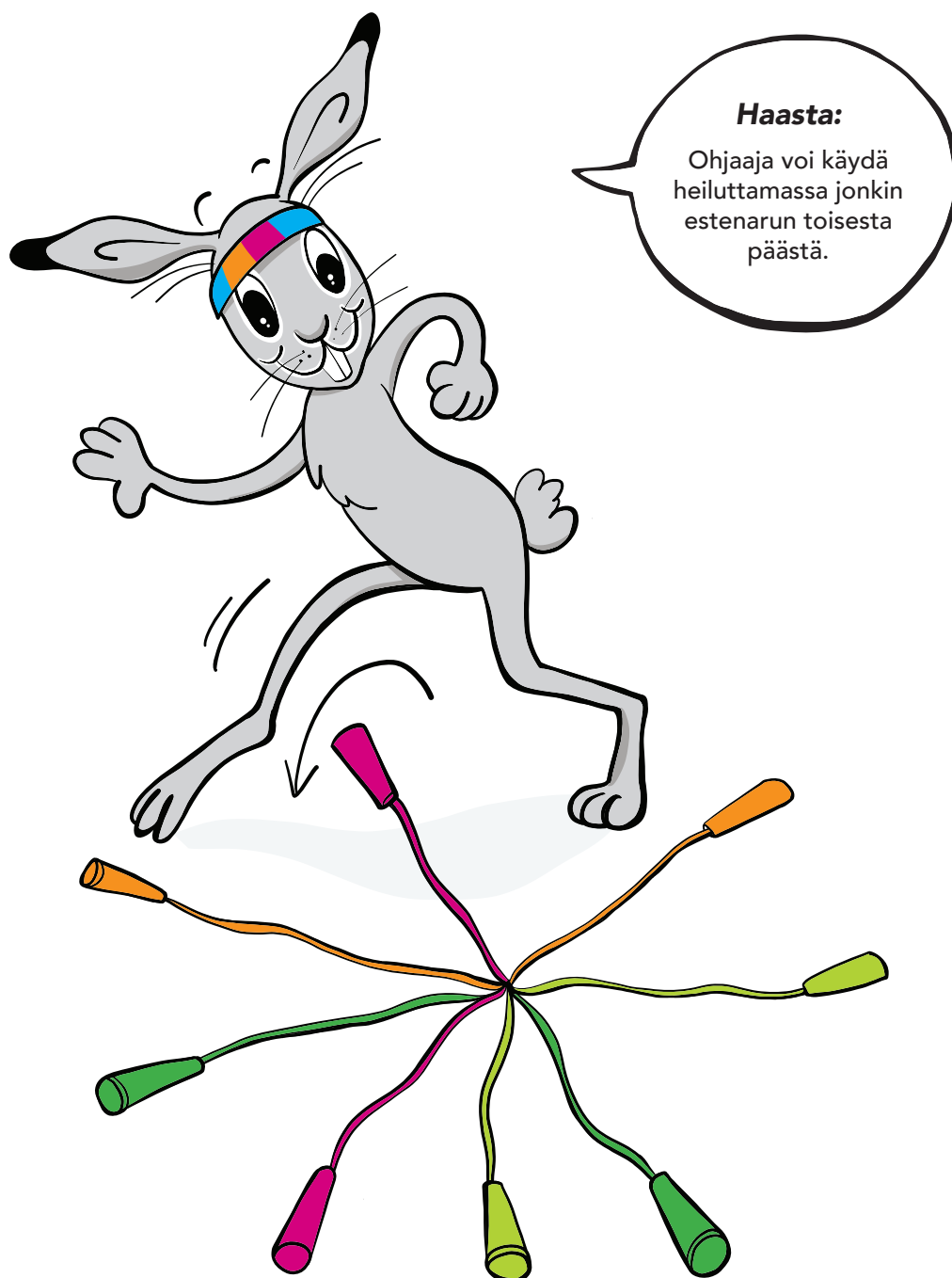
Pyörivät hännät

Aikuinen pyörittää hyppynarulla serpentiinin muotoista liikettä lattiaa pitkin. Lapsi yrittää koskettaa liikkuvaa hyppynarua kädellään. Kokeillaan samaa tehtävää pysäyttämällä naru myös jalalla tallaamalla. Vaihdetaan rooleja. Lapsen pyöritäessä narua, aikuinen astuu hellävaraisesti narun päälle, ettei se vaikuta lapsen tasapainoon.

Alle 3-vuotiaat

Hyppyhyrrä

Aikuinen muodostaa useista lyhyistä hyppynaruista "aurion säteet" lattialle. Lapsi kiertää ympyränkehää ja naruesteen kohdalla astuu tai hypähtää esteen yli.





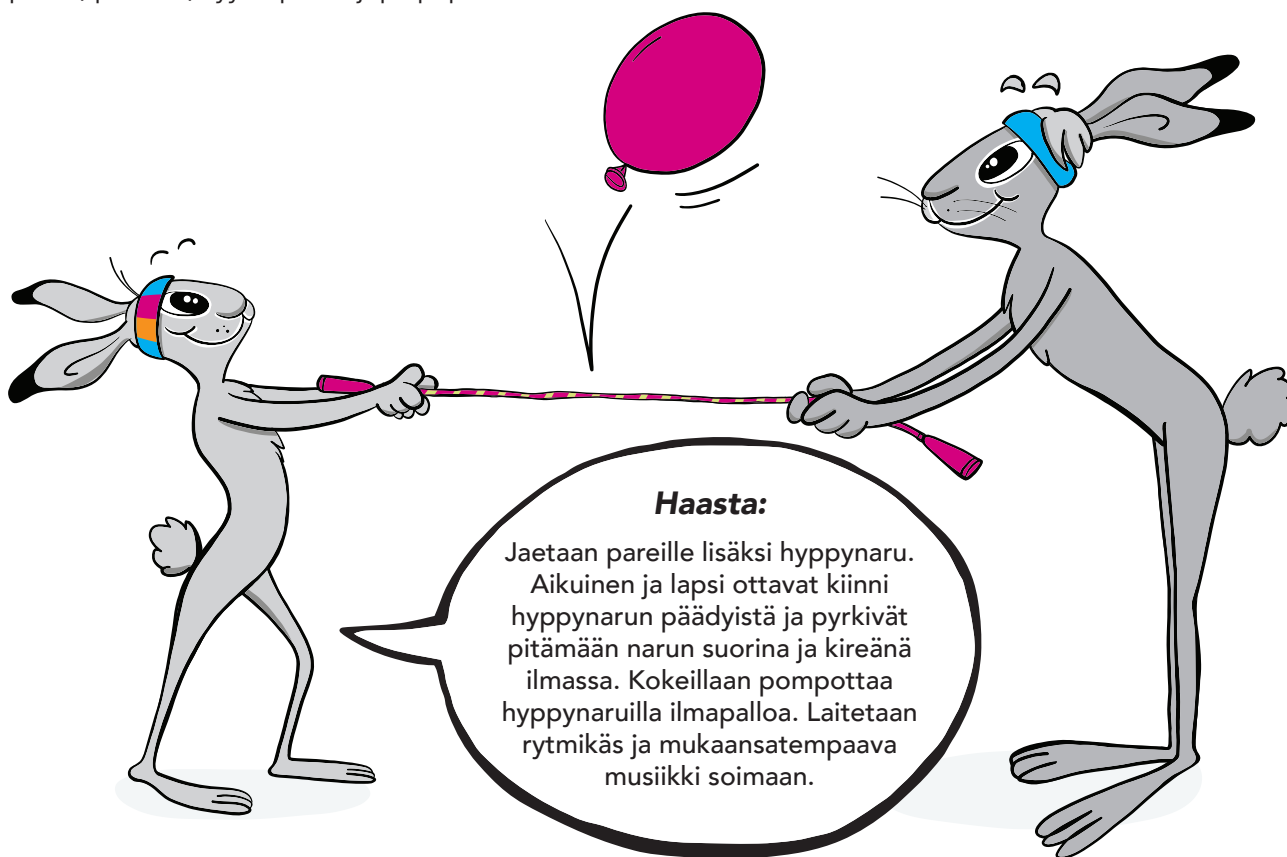
Juhlat tuovat liikkumiseen iloa, merkityksellisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Yhdessä suunnitellut ja toteutetut juhlat innostavat lapsia liikkumaan huomaamatta leikin ja musiikin kautta. Juhlat vahvistavat ryhmän yhteenkuuluvuutta, tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja luovat myönteisiä liikuntamuistoja.

Perheliikunta

Ilmapallotanssi

Välineet: ilmapallot, hyppynarut, laatikot

Jaetaan aikuiselle ja lapselle yksi yhteinen ilmapallo. Ilmapallotanssissa pyritään pitämään ilmapallot ilmassa yhdessä pompottaen palloa eri kehonosilla. Kädellä pompottaminen on helpointa, joten kokeillaan myös päällä, polvella, kyynärpäällä jopa pepulla.



Alle 3-vuotiaat

Pesukone

Aikuinen kaataa pikkupalloja isoon laatikkoon ja pyytää lapsia laittamaan silmät kiinni. Hän heiluttaa laatikkoa, jolloin palloista kuuluu pesukoneen huriseva ääni. Kerrotaan lapsille, että pesukone "hajoaa" ja pyykki lentävät vahingossa ympäri tilaa. Lasten pitää auttaa ja kerätä pikaisesti pyykki takaisin pesukoneeseen.

Aikuinen kaataa vauhdikkaasti kaikki pallot eri puolelle leikkialuetta, jonka jälkeen lapset avaavat silmänsä ja lähtevät hakemaan yksi pallo kerrallaan niitä takaisin laatikkoon.

Helpota:

Laatikko on lattialla, jolloin lapset voivat vain pudottaa palloja.

Haasta:

Aikuinen pitää laatikkoa ilmassa, jolloin lapset heittävät palloja takaisin laatikkoon.

Jekun kanssa pomppien

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

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

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.



Kettu tulee

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

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 jänöistä puuttuu.

Pienten kanssa voidaan laittaa leikkijöiden kuvat seinälle ja näyttää kuvista, kuka on piilossa.

Ketun herätyskello

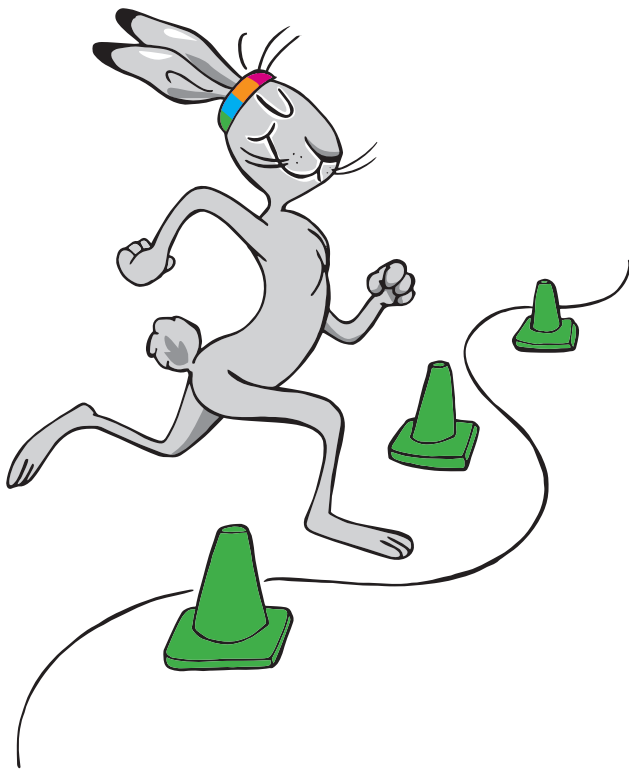
Väline: munakello

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





Jekku-jänön ystävät tempuradalla

Rakennetaan tempurata tiloja ja välineitä monipuolisesti hyödyntäen. Lapset ottavat mukaan Jekku-jänön ystäviä eli pehmoleluja tempuradalle seikkailemaan. Lapsi liikkuu tempuradalla rataa kiertäen samalla ohjaten pehmolelua.

Esimerkkejä tempuradan tehtävistä

- Itsensä vetäminen vatsamakuulla penkkiä pitkin, samalla pehmolelua nenälläään työntäen.
- Tötsien pujottelu yhdessä pehmolelun kanssa.
- Lattialla selinmakuulla jaloilla itseään työntäen, pehmolelu lepää vatsan/rinnan päällä.
- Lasketaan liukumäkeä, lapsi laskettaa ensin pehmolelun ja laskee itse perässä.
- Kävely penkin päällä tasapainoillen, pehmolelua kannatellaan pään yläpuolella.
- Lattiamuodoilla hyppely joko samalle lattiamuodolle pehmolelun kanssa hypäten tai vuorotellen pehmolelun kanssa lattiamuotoja hyppien.
- Tunnelista ryömiminen/konttaaminen yhdessä pehmolelun kanssa.

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. 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.

BABYPUNTTI ELI VAUVAJUMPPA

Aikuisen lihaskuntohetki vauva lisäpainona on mukava tapa yhdistää liikunta ja yhdessäolo. Vauva nauttii läheisyydestä, katsekontaktista ja aikuisen huomiosta samalla, kun aikuinen saa vahvistettua lihaskuntoaan. Yhteiset liikuntahetket tukevat vuorovaikutusta, vahvistavat kiintymyssuhdetta ja tuovat iloa sekä vauvalle että aikuiselle.

Vauhdikkaat ja turvallisesti toteutetut liikkeet kiinnostavat vauvaa ja auttavat häntä viihtymään mukana pidempään. Liikkeiden aikana vauva saa

erilaisia aistiärsykyitä sekä kokemuksia liikkeestä ja rytmistä. Tunnelman luojaksi voi käyttää niin lasten- kuin aikuisten musiikkia, joka rytmittää liikkeitä ja tekee harjoittelusta hauskaa.

Tärkeintä on iloinen yhdessäolo, omaan kuntoon sopiva liikunta ja vauvan hyvinvoinnin huomioiminen koko harjoituksen ajan. Jokainen voi tehdä liikkeitä soveltaen oman kunto- ja toimintakykynsä puitteissa. Liikkeet voi tehdä myös hyvin pienellä liikeradalla.

Kyykky

Aikuinen seisoo haara-asennossa ja ottaa vauvan syliinsä lisäpainoksi. Vaihtoehtoisesti vauva voidaan nostaa aikuisen hartioille istumaan, jolloin aikuinen ottaa kiinni vauvan käsistä tai lapsen selän takaa. Kyykkyjä voi vaihdella eri nopeuksilla ja liikelaajuudella.

Pystypunnerrus

Aikuinen seisoo vauvan kanssa kasvotusten ja ottaa vauvan kyljistä kiinni. Hän heilauttaa vauvaa ilmaan, mahdollisimman korkealle jopa hetkeksi suorin käsin ja laskee alas. Liike on raskas aikuiselle, mutta innostava vauvalle. Aikuinen voi tehdä liikkeessä hauskoja ääniä, kuten rrrr, huuhuu jne.

Etuheilautus

Aikuinen seisoo leveässä haara-asennossa ja ottaa vauvan kainaloiden alta kiinni. Vauvalla on katse menosuuntaan. Aikuinen heilauttaa vauvaa kuin kahvakuulaa, eteen ja ylös sekä taakse, jalkojensa väliin. Aikuinen aistii vauvan tunnetiloja, minkä kokoinen liike on hänelle sopiva, pieni vai suuri.

Askelkyykky

Aikuinen käy seisomaan askelkyykky asentoon, toinen jalka edessä ja toinen takana. Vauva käy istumaan aikuisen etummaisen reiden päälle. Aikuinen laskeutuu kyykkyy ja nousee ylös. Kokeillaan askelkyykkyä niin oikea kuin vasen jalka edessä. Voit jättää kyykkäämisen pois. Vauvasta on hauskaa, kun aikuinen hytkyttelee vauvaa polven päällä eri tempoissa, välillä pysähdellen.

Hyvää huomenta

Aikuinen seisoo haara-asennossa ja ottaa vauvan syliinsä. Aikuinen pitää vauvaa tukevassa otteessa kehoaan vasten vatsat vastakkain. Aikuinen tukee vauvan lantion alta ja takarivosta, samalla taittaen lantiotansa eteenpäin ja takasin ylös. Koukistetaan liikkeessä hieman polvia ja ojennetaan selkä pitkäksi.

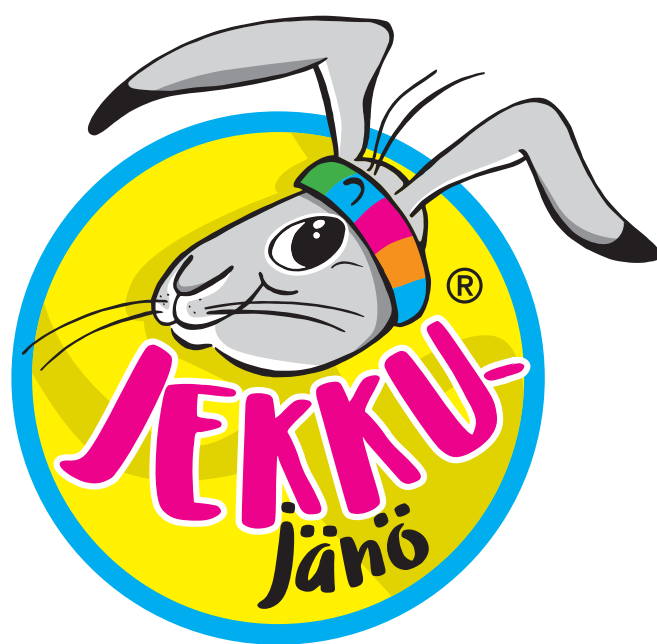


Kiikku

Aikuinen käy koukkuistuntaan ja ottaa vauvan toisen jalkateränsä päälle. Aikuinen ojentaa sekä koukistaa jalkaa vuorotellen, kiikuttaen vauvaa edestakaisin ja sivulta toiselle. Toistetaan liike molemmilla jaloilla. Aikuinen hymyilee ja tekee innostavia ääniä jalkojen noustessa.

Lentokone

Aikuinen käy selinmakuulle, polvet 90 asteen kulmaan ja nostaa vauvan vatsalleen sääriensä päälle. Tuetaan vauvaa olkapäistä tai kyljistä ja samalla aikuinen keinuttaa jalkojansa sivulta toiselle. Vaihtoehtoisia lentoreittejä voi toteuttaa jalkoja nostamalla ja laskemalla sekä pyörittäen niin oikean kuin vasemman kautta ympäri.



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.