

VOIMISTELUA VARHAISKASVATUKSESSA

Miksi harjoitella voimistelua varhaiskasvatuksessa?

Voimistelun avulla voidaan oppia monipuolisesti motorisia taitoja, kehonhallintaa, liikkuvuutta, koordinaatiota välineiden myötä, tasapainotaitoja ja yhdessä toimimista. Tänäpä tavoitteena on tutustua erilaisiin leikkeihin, joilla näitä taitoja voidaan harjoitella.

1 KULKUNEUVOT:

(harjoitellaan motorisia taitoja, kehonhallintaa ja liikkuvuutta)

Liikutaan ohjaajan kertoman kulkuvälineen mukaan musiikin soidessa. Kun musiikki loppuu, mennään ohjaajan näyttämään venytys asentoon. Musiikin jatkuessa taas jatketaan liikkumista.

AUTO: juostaan ja kierrellään ja kaarrellaan tilassa kuvitteellinen ratti kädessä

BUSSI: juostaan 2-3 hengen jonoissa

LENTOKONE: kädet siipinä kuljetaan korkeilla varpailla

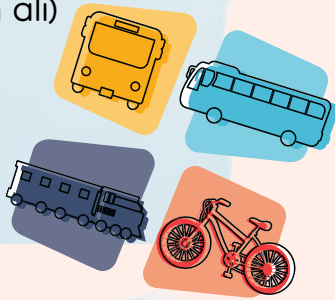
METRO: maataan maassa ja vedetään käsillä itseä eteenpäin (jos on penkkejä, voidaan mennä niiden ali)

RAITIOVAUNU: kuljetaan konttausasennossa polvet ilmassa (voidaan mennä myös penkkiä pitkin)

JUNA: kuljetaan lankku asennossa

LAIVA: mennään mahalleen ja keinutaan mahdollisimman isosti

RAKETTI: mennään kyykkyy ja hypätään korkealle ylös (voidaan myös hypätä penkin päältä alas)



2 VINKKEJÄ VOIMISTELUVÄLINEILLE

(harjoitellaan koordinaatiota, näistä voisi muodostaa myös radan)

NARU:

- tasapainoillaan narua pitkin etuperin, takaperin, sivuttain (jalkapohja maassa/varpailla/silmät kiinni, voidaan tehdä myös narusta kuvio ja tasapainoilla se.)
- u-vienti sivulle ja eteen
- narun yli hyppy

PALLO:

- vieritys lattialla ja käsiä pitkin
- pomputus (voidaan kokeilla eri kehonosilla tai pyörähtää pompautuksen aikana)
- heitto ja kiinniotto

VANNE:

- pyöritys kädessä ja vyötäröllä
- vieritys, bumerangi ja pyöräytys akselin ympäri maassa

NAUHA:

- spiraali pyöritys, serpentiini pyöritys
- tehdään nauhalla erilaisia kuvioita ja pari voi matkien tehdä samanlaisen
- kirjaimien tekeminen nauhalla (esim. oma nimi)



3 VÄLINESIRKUS:

Jaetaan jokaiselle lapselle väline ja liikutaan musiikin mukana välineen kanssa vapaavalintaisella tavalla, kun musiikki loppuu, laitetaan väline maahan ja otetaan vierestä uusi väline ja lähdetään liikkeelle taas kun musiikki soi.

4 LIIKENNEVALOLEIKKI

(harjoitellaan liikkuvuutta)

Vihreällä valolla liikutaan tilassa hölkäten tai hyppelehtien. Keltaisella valolla tehdään dynaaminen venytys ja punaisella staattinen venytys.

Dynaamisia venytyksiä:

- perhonen (salmiakki istunnassa polvien heiluttelua)
- kissa lehmä (konttaus asennossa selän pyöritys ja notkistus vuorotellen)
- puu tuulessa (tehdään seisten isoja kylkitaivutuksia)

Staattisia venytyksiä:

- matkalaukku (istuen jalat suorana yritetään saada nenä kiinni polviin)
- hylje (vatsallaan nostetaan käsillä ylävartalo pystyyn)
- kyykky venytys (kantapäitä yritetään saada maahan)



VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ

MUUTAMA LEIKKI-IDEA LISÄÄ:

KEHONHALLINTAA KEHITTÄVIÄ LEIKKEJÄ:

- KOTTIKÄRRYHIPPA: normaali hippa, mutta kun saadaan kiinni mennään lankkuasentoon ja pelastus tapahtuu niin, että kaveri käy nostamassa jalat kottikärryyn
- SILTAHIPPA: normaali hippa, mutta kun saadaan kiinni mennään lankkuun ja pelastus tapahtuu niin, että kaveri ryömii sillan ali
- RAPUHIPPA: normaali hippa, mutta kun saadaan kiinni mennään rapuasentoon ja pelastus tapahtuu niin, että kaveri ryömii ravun ali

LEIKKEJÄ VÄLINEILLÄ:

- VÄLINEET ILMAAN: juostaan musiikin mukana välineiden kanssa, kun huudetaan yksi heitetään väline ilmaan kerran, kun huudetaan kaksi heitetään kaverille, kun huudetaan kolme vieritetään kaverille
- VANNEHALAUS: laitetaan vanteet ympäri salia, musiikin soidessa liikutaan vapaasti, musiikin loppuessa lapset menevät vanteen sisään seisomaan. Ohjaaja ilmoittaa, kuinka monta lasta tarvitaan kulloinkin yhteen vanteeseen tai vähennetäänkö yksi vanne pois. Lopuksi kaikki ahtautuvat yhden vanteen sisään.
- APINAHIPPA: lapset laittavat narut apinan hänniksi ja merkistä lähtevät varastamaan häntiä kavereita. Hännät varastetaan astumalla hännän päälle ja varastettu häntä jää maahan. Kun apina menettää hännän lähtee hän liikkumaan kyykyssä hyppien ja yrittää sieltä varastaa muiden häntiä.

LINKKEJÄ:

<https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/vauhti-voimistelukoulu-elainliikekortit/>

<https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/vauhti-voimistelukoulu-liikekortit/>

<https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/liikekortit/>

Voimisteluliiton materiaalipankista löytyy myös ninjagym-vinkkejä ja kepparitanssiin ideoita. Löydät nämä materiaalipankista ja valitsemalla voimistelutoiminta kohdasta lasten harrastaminen.

Musiikkivinkki: Liikunta leikkikoulu soittolista Spotifyssä tai kappaleet löytyy myös Youtubesta.

Iida Vilhunen (Pyhtään varhaiskasvatus / Joukkuevoimistelun valmentaja)

Lähteet: www.voimistelu.fi, Kuvat: Canva

