

ELOKUU

Jakso: Perusliikuntataidot ja liikuntaleikit

Tavoitteet:

Tutustuminen pihaan, sen välineisiin ja lähiympäristöön

Tutustuminen muihin lapsiin ja yhteistyötaitojen kehittäminen

Fyysisen kunnan kehittäminen

Tarkkaavaisuuden ja/pitkäjänteisyyden kehittäminen

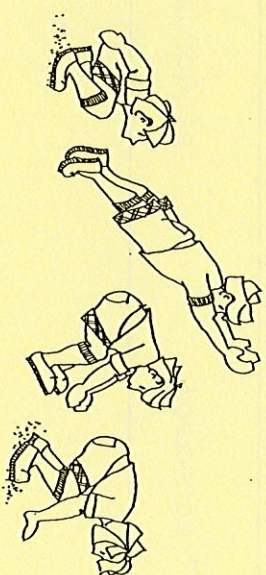
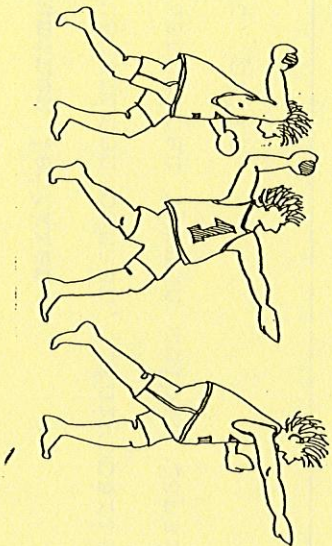
Rohkeus toimia yksin ryhmän edessä

Uusien leikkien ja sääntöjen oppiminen

Perusliikuntataitojen vahvistaminen: Juoksu, hyppääminen ja heittäminen

Suorituspaikka:

Pihalla, leikkipuistossa tai urheilukentällä



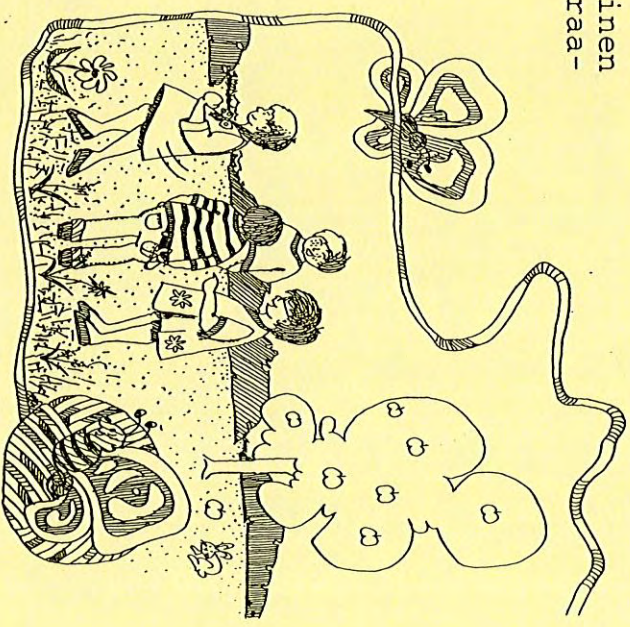
1. Aihe: Tutustuminen leikkien

Tavoitteet: Tutustuminen pihaan, lähiympäristöön ja sen välineisiin

Tutustuminen ryhmän muihin lapsiin

Välineet: Pallot, pilli

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Virittyminen, * tutustuminen ja nimien muistaminen	Leikki: Kehrättkäämme silkkilankaa	seuraavan lapsen nimi todetaan ennen laulua	ryhmä piirissä kädet
	"Kehrättkäämme silkkilankaa, hienompaa kuin hiuskarvaa, Maijasta vähän väärällistä, kääpälistä. Käännä itsesi ympäri."	myöhemmin edellinen lapsi sanoo seuraavan nimen	
	Jokainen vuorollaan kääntyy ympäri. Viimeisellä kerralla lauletaan: "... kaikista vähän väärällistä.., jolloin kaikki kääntyvät ympäri		



2. Pihaan tutustumis-
leikki

- * lämmittely
- * tarkkaavaisuus
- * ympäristön hah-
mottaminen

Juoksu pihan eri koh-
teisiin

*liiku annettuun koh-
teeseen eri tavoin,

esim. kävelen, juos-
ten, hypellen, jne...

- a) sanallinen ohje,
esim. keinu, liuku-
mäki jne.
- b) kuvaohje, esim. tik-
ku-ukkokuva liikku-
mistavasta

kysy myös lapsilta
erilaisia liikku-
mistapoja

ryhmä

3. Palloleikki

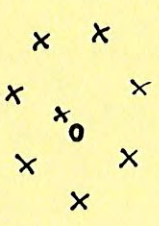
- * nimet
- * tarkkaavaisuus

Pallonaatta

a) kukin vuorollaan heit-
tää pallon ilmaan ja huu-
taa jonkun leikkijän ni-
men, joka saatuaan pallon
kiinni, heittää ja huutaa
seuraavan nimen

- * sano ensin nimi
sitten heitto
- * heittä hyvä
heitto

ryhmä



b) heiton aikana muut
leikkijät juoksevat mah-
dollisimman kauas. Pallon
kiinni saatuaan naatta
huutaa "seis" ja yrittää
osua lähimpään leikkijään
josta tulee seuraava naat-
ta

- * naatalle tar-
vittaessa lisä-
askelia

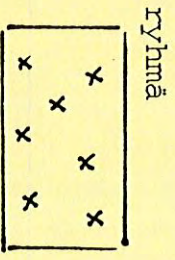
väline: pallo

4. Loppuleikki

- * tarkkaavaisuus
- * yhteistyökyky
- * loppuverryttely

Pelastushippa: kun hippa saa kiinni leikkijä menee kyykkyyän ja toiset voivat pelastaa koskettamalla

- * vaihda hippaa riittävän usein
- * tarvittaessa ohjaa lapsia pelastamaan toisia



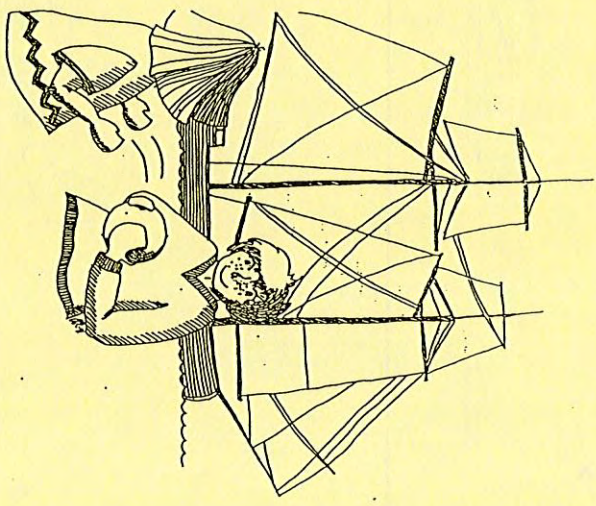
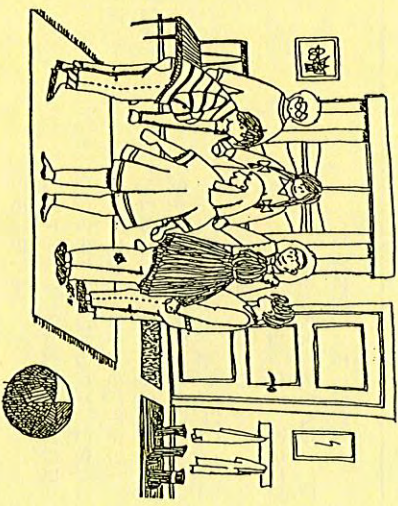
5. Loppupiiri

- * venyttely
- * yhteishenki

Muutamia venyttäviä liikkeitä
Lopuksi sanotaan yhdessä; urheilu on jymy juttu hei, hei, hei!

- * kysele myös lapsilta

piirissä kädet käsissä



2. aihe: hyppääminen

- Tavoitteet: * vauhdittoman pituushyppyn harjoittaminen
 * tutustuminen ja yhteistyökyky
 * fyysisen kunnan kehittämisen

Välineet: pilli

Tehävät ja niiden perustelet

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Virittyminen

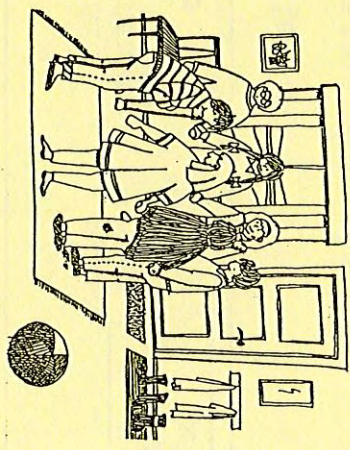
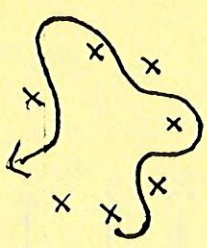
Leikki: mehiläisen piiri

- etene alussa vaiheittain

ryhmä piirissä kädet käsissä

- * nimet
- * rohkeus toimia yksin ryhmän edessä

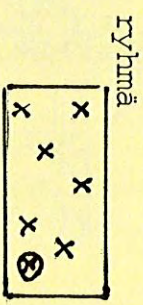
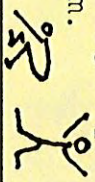
"käy piiriin, lauletaan
 "käy piiriin piirissä
 käy mehiläisten piiriin, mikä käsi kädessä ja Maija on piiriin keskellä. Nimetty leikkijä
 Maija hänen nimensä"
 "käy läpi, pujootele piirin keskellä käsien alta ja menee jonkun taakse työntäen tämän keskelle..."



- 2. alkuverryttely
- * lämmittely
- * tarkkaavaisuus

pelastushippa
* ks. ed. tuokio

Kysy lapsilta mihin
asentoon kiinnittänyt
asettuu, esim.

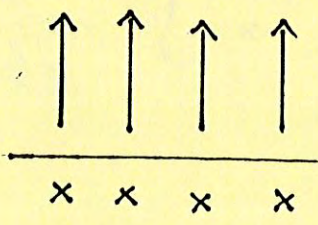
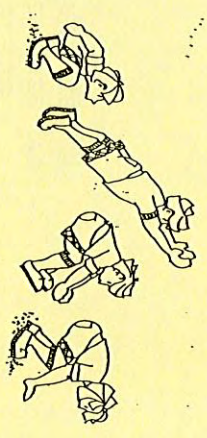


- 3. hyppääminen
- * tehokas ponnistus
- * käsien käyttö
- * joustava alastulo

vauhditon pituus-
hyppy
a) hyppyjä viivan
takaa tasapon-
nistuksella
b) lapsi itse mer-
kitsee tikulla hyppyn
pituuden.

- * etsi "pehmeä alastu-
lopaikka
- * tarkista lähtöasento,
ponnistus ja alastu-
lo tasajalkaa

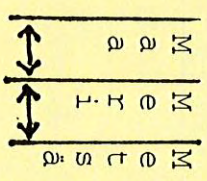
yksilö



- 4. loppuleikki
- * reaktiokyky
- * loppuverryttely

Maa, meri, metsä -leikki
liikutaan eri tavoin
opettajan nimeämään
kohteeseen esim.
tasahyppelyllä, taka-
perin kävelllen, jne.

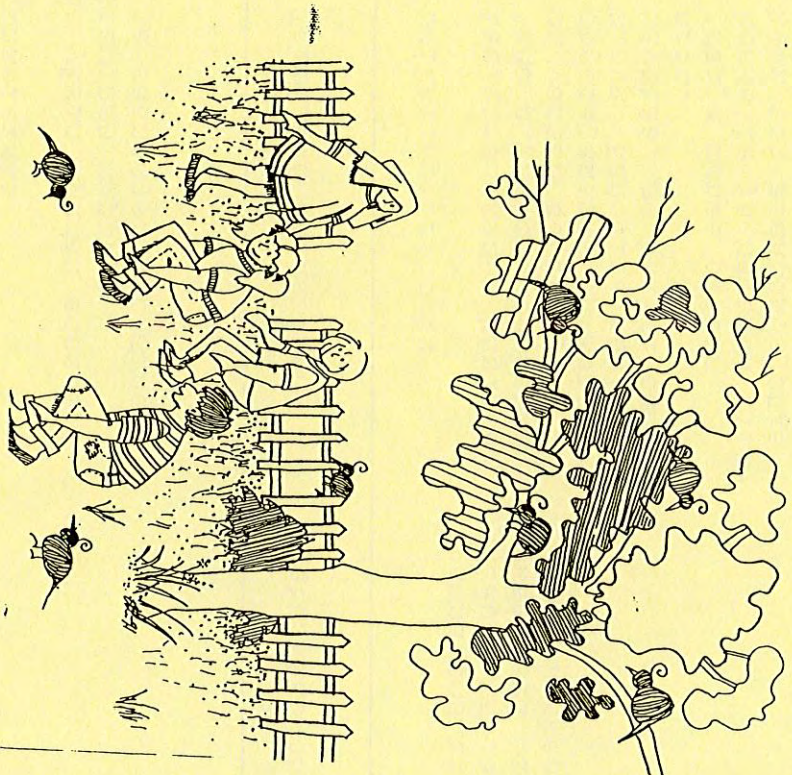
* kysy lapsilta
ehdotuksia miten
liikutaan



5. Loppupiiri
* urheiluhengen ja
yhteenkuuluvaisuuden
tunteen vahvistami-
nen

Käsi kädessä käsiä
eteentaakse heiluttaen
sanomme yhdessä: "urheilu
on jymy juttu hei, hei,
hei!"

Piiri



3. aihe: hyppääminen ja perinneleikki

- Tavoitteet: * rohkeus toimia yksin ryhmän edessä
 * vauhdin yhdistäminen hyppyyn
 * uuden leikin ja sääntöjen oppiminen

Välineet: -

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. virittyminen

- * rohkeus toimia yksin ryhmän edessä

Leikki: piirikoulu

Lauletaan kädet käsissä: "tää piirikoulutuksemme on varsin sopiva ja opettajanamme on Maija oleva. Hän mitä meille näyttää, me kaikki teemme niin."
 "Maija menee piirin keskelle ja näyttää liikkeen tai asennon, jonka kaikki tekevät yhdessä

- * anna positiivista palautetta lapsen keksimästä erilaisesta liikkeestä



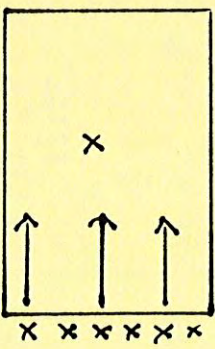
2. alkuverryttely

- * lämmittely
 * nopeus
 * yhteistyökyky

Leikki: mustamies

Mustamies huutaa leikkialueen keskellä: "kuka pelkää mustaa miestä?" Leikkijät vastaavat: "En ainakaan minä," ja lähtevät juoksemaan kentän toiseen reunaan. Kiinni jäädytystä tulee mustamiehen apuri. Leikki loppuu kun kaikki leikkijät on saatu kiinni.

ryhmä



3. hyppääminen

- * juoksun yhdistäminen ponnistukseen
- * yhden jalan ponnistus

a) vauhditon pituushyppy
- kts. ed. tuokio

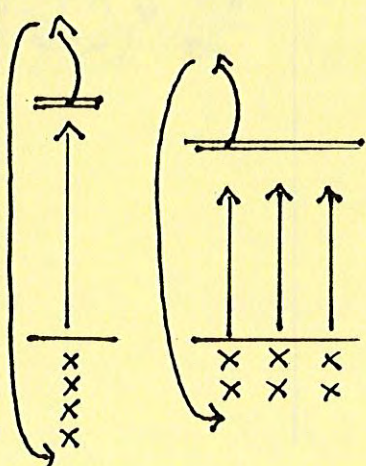
* jos vauhditon hyppy vaatii vielä harjoittelua, älä ota vauhtia vielä ollenkaan mukaan

b) pituushyppy juoksu-
vauhdista

* lyhyt vauhti alussa

- ensin ponnistus yhdellä jalalla ilman vauhtia, sitten muuttaman askeleen vauhdilla

* merkitse ponnistusalue



4. perinneleikki

- * sääntöjen oppiminen
- * pitkäjänteisyys

Leikki: Kirkonrotta

Lopetetaan ennen kuin lapset kylmästyvät

yksi leikkijöstä valitaan arvaajaksi, joka seisoo kasvot seinää vasten. Toiset leikkijät koskettelevat häntä selkään, yhtäkkiä arvaaja kääntyy ja joku leikkijöstä kysyy "kuka koski viimeksi?" arvaaja osoittaa jotakin leikkijöstä ja sanoo: "sinä koskit", ja tämän on vastattava: "niin totta kuin kirkonrotta". Miltä sen on tehtävä ja minne mentävä? Vastauksena voi olla: varpailla kävelyä talon ympäri, tms. Jos leikkiä on se, joka koski viimeksi, niin hän suorittaa väärintä, hän joutuu itse suorittamaan tehtävän sillä aikaa toiset menevät piiloon. Ensimmäisenä löydetystä tulee uusi arvaaja.

Ympäristö jossa on piiloja

4. aihe: heittäminen

- Tavoitteet: * yliolan heitto yhdellä kädellä
 * rohkeus toimia yksin ryhmän edessä
 * fyysisen kunnan kehittäminen

Välineet: tennispallot, soft-pallo tai rantapallo

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Virittyminen	Leikki: haukkuva koira		
* rohkeus toimia ryhmän edessä * tutustuminen	lurpin larpin luppakorva loppakorva lirpun lerpun lepsuttaa tiellä mennä lupsuttaa hännällänsä lopsuttaa kielellänsä lipsuttaa	sokko on piirin keskellä Piiri pyörii lorun tahdissa * vaihda sokkoa sopivan ajan kulluttua ellei hän arvaa	ryhmä piirissä X X X X X X X X
	Kun loru loppuu sokko menee jonkun luo ja sanoo. "hauku, hauku haukkuva koira". Leikkijän on matkittava koiraa. Jos sakko tunnistaa hänet, hän on uusi sokko.		



2. alkuverryttely

- * lämmittely
- * nopeus
- * yhteistyökyky

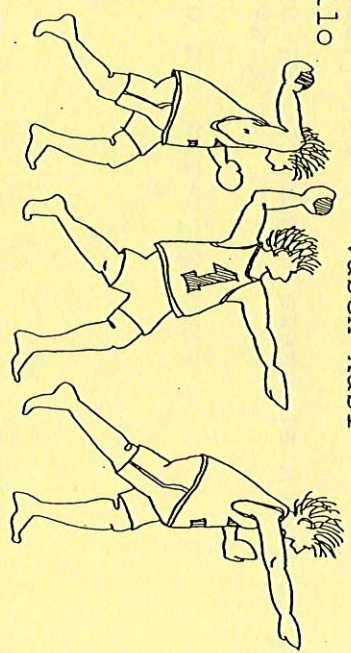
Leikki: mustamies
kts. ed. tuokio

3. heittäminen

- * heittoasento ja käden liikerata
- * heitto mahdollisimman pitkälle

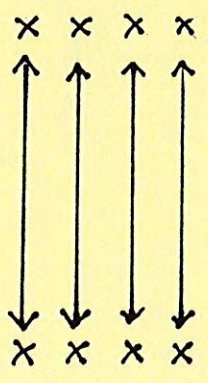
yhdenkäden yliolan heitto
- heitetään pallo se-
nään ja /tai parittain

Väline: tennispallo



- * tarkista käden vienti taakse ja saatto
- * huomioidaan myös vasen käsi

parittain



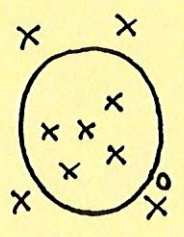
4. loppuleikki

- * reaktiokyky
- * tarkkuus
- * yhteistyökyky

Leikki: polttopallo
pallon kosketuksesta palaa ja joutuu polttajan kaveriksi
Väline: soft-pallo tai rantapallo

- * ohjaa polttajia sijoittumaan tasaisesti ympärään ulkopuolelle
- * katso, että kaikki pääsevät polttamaan

ryhmä



PÄIVÄKODIN OLYMPIALAISET

Tapahtuma voidaan järjestää yhdessä vanhempien kanssa joko päiväsaikaan tai illalla, viikolla tai viikonloppuna.

Tavoitteet:

- * Kerrata jaksen aikana opitut perusliikuntataidot
- * Tarjota mahdollisuus leikkimieliseen kilpailuun
- * Yhteistyö vanhempien kanssa

Lajiesimerkkejä:

1. 40 m juoksu
2. pallonheitto
3. pituushyppy
4. ketteryysrata
5. vanhempien pussijuoksu
6. ketjuhippa

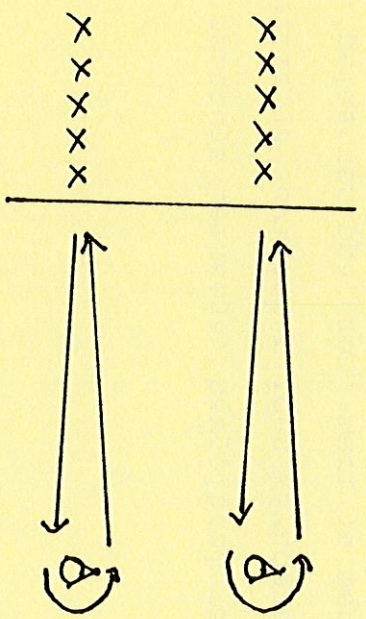
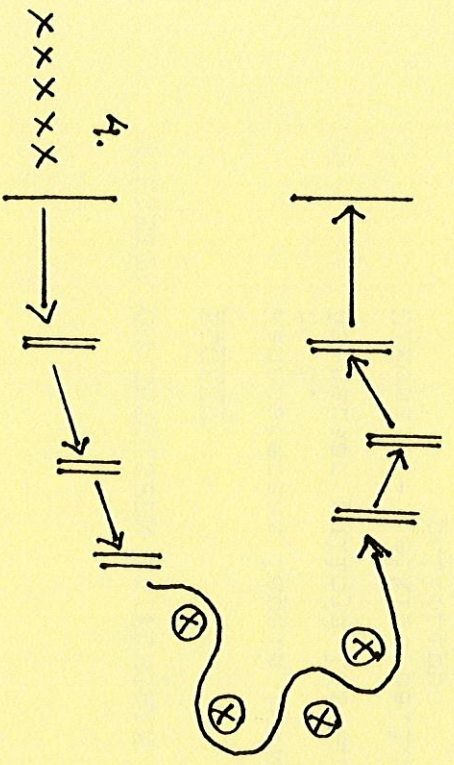
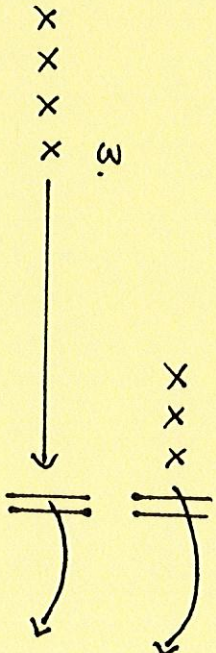
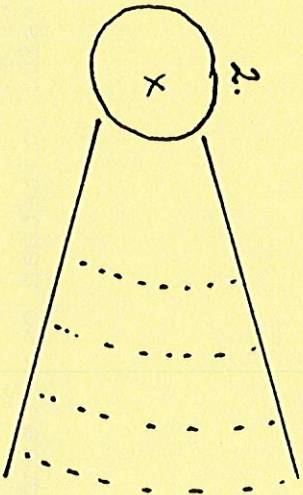
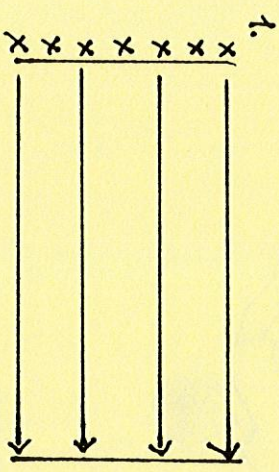
Paikka: Päiväkodin piha, lähipuisto tai urheilukenttä

1. * Vanhemmat voivat ottaa ajan
 - * N. 5-6 saman tasoista lasta samaan erään ja vanhemmille oma erä.
 2. * Yliolanheitto tennispallolla
 - * 3 heittokierrosta
 - * Tulokset mitataan
 3. * Vauhditon pituushyppy
 - * 3 hyppykierrosta
 4. * Juoksijat joutuvat alittamaan ja ylittämään erilaisia esteitä, esim. kaadetut aidat, erilaiset puomit penkit jne.
 - * Tunnelin voi rakentaa esim. tuoleista. Yhtä monta tunnelia kuin juoksijaa
 - * Pujottelussa merkkeinä voi olla törpöt, sankot, kepit, jne.
- Vaihtoehtona voi olla sukku-lajuoksu.

5. Vanhempain pussi juoksu. Osanottajat (kaikki) voidaan jakaa esim. miehet/naiset, yksöset, kakköset, jne. Pusseiksi sopii isot jätösäkit.

6. Ketjuhipan voi aloittaa esim. päiväkodin johtaja. Kun kaikki on saatu ketjuun kiinni voidaan aloittaa palkintojen jako. Ketjuhippa leikittää rajatulla alueella.

Osallistuminen kilpailuun on vapaaehtoista. Palkintojen jako: 3 ensimmäiselle palkinto ja muille kunniakirja.



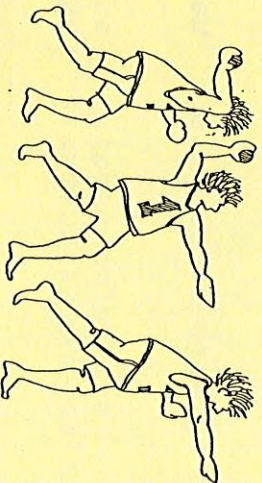
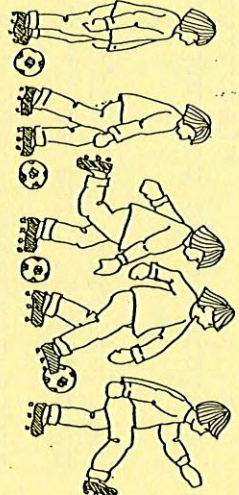
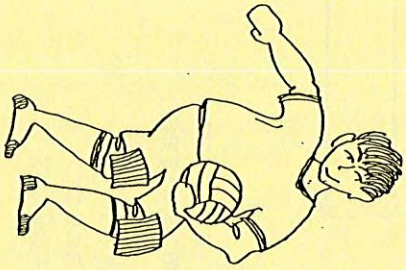
VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

ELOKUU

Kannustetaan lapsia leikkimään opittuja leikkejä, harjoittelemaan opittuja perusliikuntataitoja.
Asetetaan palloja lasten saataville ja sovitaan niiden käytöstä.

- Ulkona:
 - leikit: pallonaatta, pelastushippa, maa, meri ja metsä, mustamies, kirkonrotta ja pallohippa
 - tarkkuushyppä, esim. laitetaan seinään eri kokoisia ympyröitä, joihin tulee osua.
 - pituushyppä

- Sisällä:
 - vauhditon pituushyppä
 - tarkkuushyppä, esim. yritetään osua seinään laitettuihin kuviin.



ELOKUU

1. viikko

1. Leikki: Kehrätäkäämme Silkki-lankaa

- a) ks. tuokio
- b) sovitaan tietty asento esim. seisotaan yhdellä ja-
lalla, mennään kyykkyyyn, kädet maahan jne.
- c) asentoon mielikuvan pohjalta, esim. eläin

2. Nimirytmit: Kerro kerro ystävä oi
mikä on sinun nimesi
ja kuinka se soi.
Maija.

Ensin kaikki taputtavat yhdessä ja vuorotellen jokainen sanoo ja taputtaa oman nimensä, joka toistetaan yhdessä.

3. Leikki: Vintillä, olohuoneessa, kellarissa

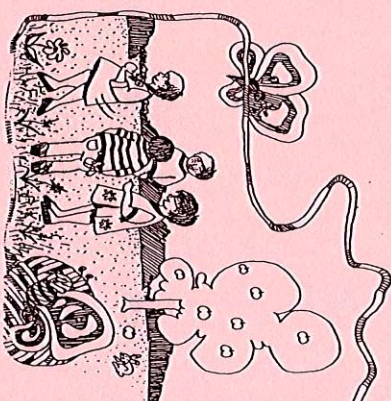
Opettaja sanoo vuorotellen/sekaisin jonkun kolmesta vaihtoehdosta, jonka mukaan lapset toimivat

- a) seisomaan penkille, istumaan penkille, mahalleen lattialle
- b) seisotaan yhdellä jalalla, istutaan pöpun varassa, vain maha lattiaassa
- c) lapset saavat ehdottaa

2. viikko

1. Leikki: Mehiläisen piiri

- a) ks. tuokio
- b) mehiläinen liikkuu eri tavoin, esim. konttaamalla, tasahyppäin, karhunkäynttiä, yhdellä jalalla hypellen, jne.



2. Loruleikki: Nallekarhu, nallekarhu

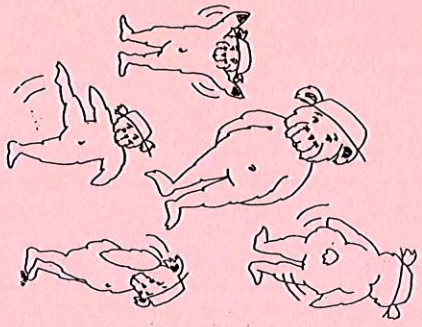
a) nosta kätesi... (2 kertaa)

pyöritä kättäsi,
laske kätesi,
nosta olkapäästäsi,
päättä nyökytä,
peppua pyöritä,
pompi paikalla,
istu paikalle,
nosta jalkasi,
laske jalkasi.

b) lapset keksivät liikkeitä

3. Leikki: Kurki ja sammakot

- valitaan kurki, muut ovat sammakoita
- sammakot pomppivat suolla kurnuttaen kurjen rummutuksen tahdissa. Kun rummutus loppuu, jäykistyvät sammakot paikalleen, kurki lähtee liikkeelle popsien suuhunsa jokaisen sammakon, jonka näkee liikahtavan (vie istumaan reunaan).
- kun muutama sammakko on syöty, alkaa rummutus uudestaan ja näin leikki jatkuu.



3. viikko

1. Leikki: Piirikoulu

- a) Ks. tuokio. Opettaja on alussa liikkeiden näyttäjänä, esim. paikallaan kävely, tasapainoasennot tai vutukset, jne.
- b) Lapset keksivät liikkeet vuorotellen.

2. Leikki: Seitsemän leikki

Kävellään piirissä ja lauletaan:

Oottekos kuulleet hauskasta leikistä,
hauskasta seitsemän leikistä.
Tämä on yksi (oikea jalka astuu eteen).

Oottekos kuulleet hauskaa leikistä,
 hauskaa seitsemän leikistä.
 Tämä on yksi ja tämä on kaksi (ensin oikea jalka eteen ja sitten vasen).

Tämä on kolme: oikea polvi maahan
 ...neljä: vasen polvi maahan
 ...viisi: oikea kyynärpää maahan
 ...kuusi: vasen kyynärpää maahan
 ...seitsemän: päinmaakuulle lattialle

3. Nimirytmit: Kerro kerro ystävä oi
 a) käsillä taputetaan esim. reisiin, lattiaan, jne.
 b) tömistellään jaloilla
 c) hypittäään

4. viikko

1. Leikki: Haukkuva koira ks. tuokio

2. Loru: Lurpin lurpin luppakorva

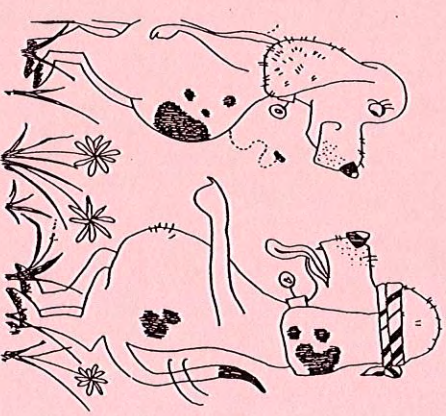
- a) taputetaan rytmii
- b) kävely yhdistettynä taputukseen
- c) tasahyppy yhdistettynä taputukseen
- d) voimistellen

Lurpin lurpin luppakorva
 luppakorva loppakorva
 lurrun lurrun lepsuttaa
 tiellä mennä lupsuttaa
 hännällänsä lopsuttaa
 kielellänsä lipsuttaa

täysistunnassa kurkotus varpaisiin
 polkupyörällä polkien selällään
 käännös päinmaakuulle, jalat koukkuun
 heilutellen niitä
 nousu kävelemään
 juoksua paikalla kantapäät pakaroihin
 käsiä heilutellen edessä.

3. Leikki: Kapteeni käskää

Kapteeni sanoo: "Kapteeni käskää kädet ylös." Kaikkien on nostettava kädet ylös. Kun kapteeni sanoo: "Kyykkyy" ne, jotka menevät kyykkyyyn joutuvat pois pelistä. Vain sellaiset komennot, jotka alkavat sanoilla "Kapteeni käskää" ovat oikeita ja niitä



noudatetaan. Kapteeni käsksee esim. Kädet maahan, haara-perushyppelyä, seiso yhdellä jalalla, seiso varpailla/kantapäillä, nosta oikea jalka ylös, kädet pään päälle, polkupyörällä ajaa jne.
Opettaja aloittaa kapteenina, myöhemmin lapset.

