

60 lasten omaa leikkiä -ideaopas



SISÄLLYS

Esipuhe	3
Ideoita lasten osallistamiseksi	4
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ...	5
KETTUVAARA – vauhdikkaita leikkejä sisälle ja ulos	6
LIKKUMISTANKKAUS – leikkejä istumisen ja paikallaan olemisen vähentämiseksi	12
LIKUNTAMITTARI – ideoita perheiden kannustamiseen ja yhteiseen liikkumiseen	17
APINAT PUUSSA – liikkumisideat kuviksi	19
LIKKUMISSEIKKAILUJA – liikkumistarinoita saduttaen	22
MITÄ TEIN ULKONA? – ideoita monipuoliseen ulkona liikkumiseen	27
LIKKUMISKIIKARIT – liikkumisen mahdollisuudet ympäristössä	32
HERKKUKAAPPI – liikuntavälineet leikkivälineinä	37
AARREKARTTA – lasten suunnittelemaa seikkailuja	40
UNELMIEN LIKUNTAPÄIVÄ – annetaan ideoiden lentää	42

Kuvat: Antero Aaltonen, varhaiskasvatustyöryhmien kuvat

Toimittajat: Digiloikka leikkiin ja lapsen osallisuus -työryhmä ja Noora Moilanen

Taitto: Aino Myllyluoma

Paino:

Esipuhe

Tähän ideaoppaaseen on koottu lasten omia liikkumisideoita, jotka ovat saaneet inspiraationsa Iloa, leikkiä ja osallisuutta -vinkkikorteista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan jaotellut vinkkikortit innostavat, kannustavat ja ohjeistavat lapsia ideoimaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan liikkumisia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet korostavat lapsen mukaan ottamista kaiken toiminnan, myös liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja dokumentointiin. Liikkuminen on lapselle motivoivaa ja mielekästä, kun se lähtee lapsen omista mielenkiinnon kohteista ja tarpeista. Tätä ideaopasta on ollut työstämässä yhdessä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman Lasten osallisuus -työryhmä.

Haluamme kiittää ideoita keränneitä varhaiskasvattajia ja erityisesti lapsia. Luovuudella ei ole rajoja kun on avoin mieli ja innostus. Toivomme että opas tarjoaa lasten osallisuutta tukevien ideoiden ohella liikkumisen iloa sekä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista jokaiselle lapselle jokaisena päivänä. Lasten osallisuuden toteutuminen on aikuisten velvollisuus ja meidän kaikkien yhteinen asia.



Ideoita lapsen osallistamiseksi

Tässä ideoita ja ideaoppaan esimerkkejä siihen, miten voit ottaa lapset mukaan suunnitteluun, toteutukseen, dokumentointiin ja arviointiin.

Suunnittelu: Kuuntele, anna lapsen mielipiteille mahdollisuus. Kysele ja neuvo.

- Anna lasten ideoita piirtämällä: mitä, missä ja millä välineillä (esimerkki 39 Juoksurata)?
- Kirjoita lasten ajatuksia näkyville esimerkiksi ajatuskarttana.
- Saduta lasten kanssa liikkumistarinoita. Anna virikkeeksi seikkailun aiheita tai anna lasten keksiä niitä itse (esimerkki 34 Tiinan ja Oton matka).
- Lisätkää liikettä ja välttäkää turhaa paikallaan oloa. Anna lasten suunnitella oma tankkauspisteensä (esimerkki 16 Bensaa moottoriin).

Toteutus: ”Liikkumiskiikarit päähän.” Ole apuna ja tukena. Mahdollista ja mallita.

- Rakentakaa liikkumis- ja leikkipaikat yhdessä lasten kanssa (esimerkki 42 Vuorikiipeilyä sisällä).
- Anna lasten valita sopivia välineitä ja materiaaleja, jos niitä tarvitaan (esimerkki 51 Meritähtien superlinna).
- Anna lasten löytää itse ratkaisuja kokeilemalla ja erehtymällä, etsimällä ja onnistumalla.

Dokumentointi ja arviointi: Mikä onnistui? Mikä ei? Mikä oli kivaa? Mikä ei?

- Tehkää dokumentointia eri tavoin kuten
 - piirroksin
 - kirjoittamalla
 - valokuvin (esimerkki 22 Jumppakirja)
 - videoiden.

Pitäkää yhdessä hauskaa! Ole mukana ja osallistu!
Unelmoikaa yhdessä, kaikki ideat ovat hyviä!

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman prosessikuva

Laatulusaus

Aktiivisen toimintakulttuurin kehittäminen on jatkuvaal

4

Asiakas-lupaus

- liikkuminen on sisään-rakennettuna lasten päivään
- henkilökunta on osaavaa ja innostunutta
- liikkuminen toteutuu osana arkea ja toimintakulttuuri on aktiivinen

3

Toiminta-kulttuuri

- liikkuminen on suunnitelmallista ja tavoitteellista: kirjaukset yksikön varhaiskasvatus-suunnitelmissa
- varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat käytössä
- toimintakulttuurin liikunnallistamiseksi on valittu seuraavat toimenpiteet

LÄHTÖ

Oivaltaminen

- työyhteisön sitouttaminen ja innostus
- havainnointi

1

Liikettä!

- kehittämistyö yksikön omista tarpeista ja lähtötilanteesta
- nopea liikkeellelähtö ja kokeilut pienin askelin
- lapsen osallisuus ja liikkeen lisääntyminen
- parisparraus

2

Toiminta-tavat

- nykytilan arviointi apuna kehittämiskohteiden valintaan
- varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset kehittämisen kohteena
- uusia toimintatapoja ja rakenteita
- hyviä käytäntöjä verkostosta

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää

2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli

3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan



5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi



6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan

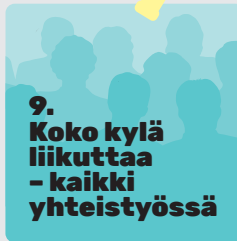


7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä



8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus

9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä



KETTUVAARA – vauhdikkaita leikkejä sisälle ja ulos

Ajatuksena on, että lapset keksivät erilaisia vaaroja, joita pitää mennä piiloon. Leikkiä voi soveltaa helposti eri vuodenaikoina ja eri ympäristöissä. Vaara-leikkien tavoitteena on vauhdikas liikkuminen. Kettuvaara-kortin esimerkkileikissä puput etsivät mielikuvitusporkkanoita ja menevät piiloon kettua.

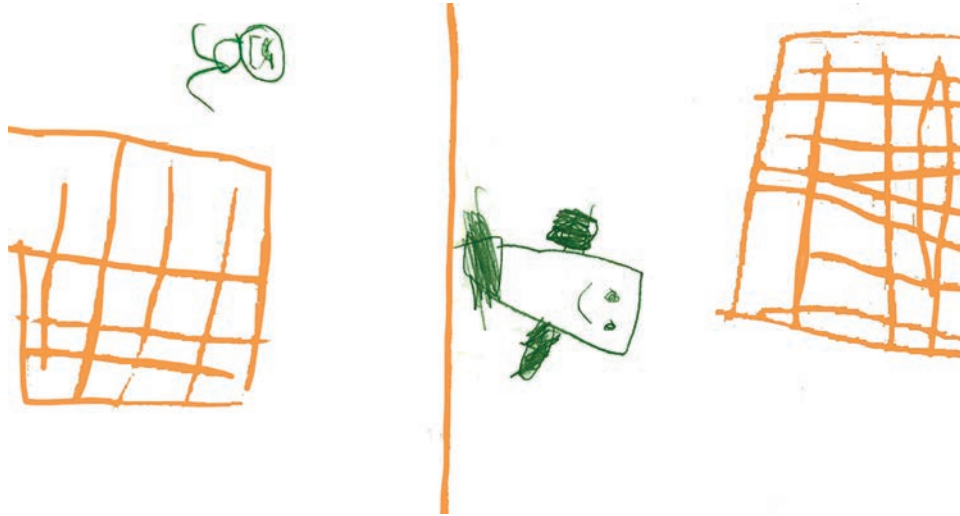
Liity suosituksen kohtaan 1 Vauhti virkistää – vähintään 3 tuntia liikkomista päivittäin.

1. Pöllöveli

PK Meijumäki

”Pitää päästä toiselta maalilta toiselle maalille ilman että pöllö nappaa. Palloseinän taakse ei saa mennä. Pöllö saa liikkua vain keskiviivaa pitkin. Jos jää kiinni tai poistuu alueelta, tulee pöllöksi. Lapset liikkua yhdellä jalalla hyppien.”

Pöllöpelissä aikuinen tai yksi lapsista on kiinniottaja eli pöllö, jolta muut yrittävät päästä pako. Muut lähtevät liikkeelle maalin luota ja yrittävät päästä toisen maalin turvaan. Pöllö liikkuu vain keskiviivaa pitkin ja yrittää ottaa lapsia kiinni. Kiinni jääneistä tulee pöllöjä.



2. Karhuvaara - hirvipiilo

Pk Pikku-livari

Aikuinen on leikissä karhu ja lapset ovat hirviä. Leikki alkaa sillä, että hirvet menevät turvaan piilopaikkaan. Piilo voi olla esimerkiksi sählymaali. Sillä välin aikuinen on piilottanut kaurat, esimerkiksi softispallot, liikuntasaliin. Kaurat voi piilottaa myös etukätein.

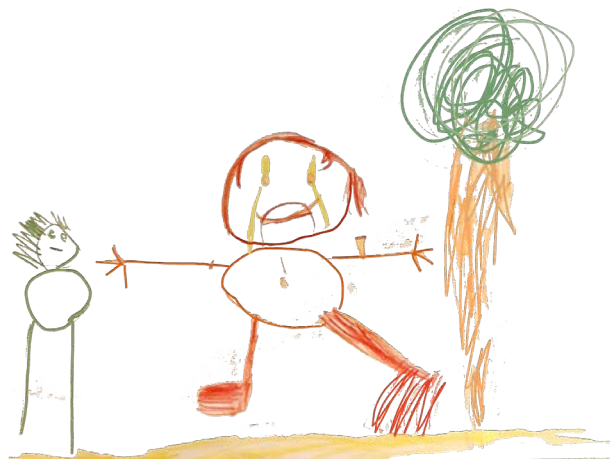
Hirvet lähtevät etsimään kauraa ja karhu vaanii. Kun huudetaan "karhuvaara", hirvet juoksevat nopeasti sovittuihin piilopaikkoihin. Karhu ottaa hirviä kiinni. Jos karhu saa hirven kiinni, tulee hirvestä karhun kaveri ja sekin ottaa kiinni muita hirviä. Hirvet yritettävät samalla kuljettaa kaurat turvaan piilopaikkaan. Leikki loppuu kun kaikki hirvet on saatu kiinni.



3. Peikkojahti

Kauvatsan Päiväpesä

Yksi lapsista valitaan peikoksi, joka jää laskemaan pesänsä kymmeneen. Muut lapset menevät sillä aikaa piiloon. Peikko lähtee jahtiin ja etsii kaikki lapset. Peikko johdattaa löytämänsä lapset yksitellen pesänsä. Pesässä voi odottaa peikon äiti (esim. yksi aikuisista), joka jutustelee lapsille ja tarjoaa jotain pientä peikkopurtavaa. Leikki sopii parhaiten toteutettavaksi metsässä.



HIPPA-KARHUVAARA

4. Hippi-Karhu-vaara Touhula TaikaVekara

Aikuinen on karhu ja lapset ovat hamstereita. Karhu nukkuu pesässään ja laskee kymmeen. Hamsterit menevät sillä aikaa piiloon. Kun karhu herää, hän huutaa ”Karhuvaara” ja lähtee etsimään hamstereita. Kun karhu löytää hamsterin, hänen on otettava hamsteri kiinni ja vietyä omaan pesäänsä. Leikki jatkuu kunnes kaikki hamsterit on saatu kiinni ja vietyä karhun pesään. Leikin kehittäneille 4-5-vuotiaille lapsille oli tärkeää, että aikuinen oli karhuna. Leikkipaikkana paras on metsä tai piha, jossa on hyvin piilopaikkoja.



5. Vaikka mikä vaara

• Upseerin päiväkot

2-5-vuotiaiden ryhmä kehitti kettuvaarasta kolme erilaista leikkiä pohtimalla, millaisia vaaroja kettuvaaran lisäksi voisi olla. Lapset sitoutuivat leikkiin, jota itse kehittivät eteenpäin. Leikki dokumentoitiin valokuvamalla. Valokuvia käytetään leikin muisteluun ja ideoiden esittämiseen muille päiväkodin lapsille.

- Leikissä havunneulaset ovat porkkanoita, joita kerättään kellariin (= tunneli). Kettuvaara-huudosta kaikki juoksevat karkuun. Kiinni jäänyt vaihtuu vaaran huutajaksi.
- Mustikalle vaarana on mustikanpomija! Lapset keräävät kiviä ja käpyjä ämpäreihin mustikoiksi. Mustikanpoimijavaara-huudosta kaikki juoksevat karkuun. Leikki jatkui mansikkavaaralla ja banaanivaaralla.
- Rosvon vaara on poliisi, mutta leikin keksiminen jäi seuraavaan kertaan.

6. Tiikerihippa

• Keskustan päiväkot

Yksi lapsista on tiikeri joka yrittää saada kiinni muita lapsia eli lampaita. Kun tiikeri saa lampaan kiinni, tulee lampaastakin tiikeri, joka ottaa kiinni muita lampaita. Eli alussa on yksi tiikeri ja monta lammasta ja lopussa monta tiikeriä ja yksi lammas. Viimeinen lammas on tavallaan ”voittaja”, koska selvisi pisimpään joutumatta tiikerin kynsiin.

7. Elsa-hippa

• Jekkuvekara

Lapset juoksevat pakoon hippaa. Kiinni jääneen pitää ottaa ”Elsa-asento” eli laittaa jalat perätysten ja taivuttaa kädet sivuille. Kiinni jääneestä tulee uusi hippa. Leikin keksivät 2-3 -vuotiaat lapset.

8. ”Auto!”

• Koulurinteen päiväkot/esiopetus

Leikin kehittäneiden lasten yksikön pihan ohi menee autotie, jossa on liikennettä juuri sopivasti vaaraleikkiin. Kun tieltä menee ohi auto, huudetaan ”Auto!” ja kaikki lapset juoksevat piiloon. Kun aikuinen huutaa ”Meni jo”, lapset tulevat pois piiloista.

9. Rankkurileikki

Peippolan Päiväkoti

Valitaan yksi rankkuri. Muut ovat kulkukoiria, jotka menevät piiloon. Rankkuri alkaa etsiä koiria. Kun rankkuri löytää koiran, koira vietään tarhaan. Muut koirat voivat käydä pelastamassa tarhasta, jos rankkuri ei huomaa. Pelastuneet koirat menevät uudestaan piiloon.

Rankkurileikkiä voidaan leikkiä myös niin, että löytyneistä koirista tulee rankkurin apulaisia. Rankkuri ja löytyneet koirat etsiä toisia koiria, kunnes kaikki koirat on löydetty.

10. Aartenetsintä

Kilpiäisten päiväkot

Lapset jaetaan kahteen ryhmään, aartenetsijöihin ja kummituksiin. Kummitukset piilottavat aarrearkun ja menevät itse piiloon. Aartenetsijät etsivät ”pimeässä metsässä” aarrearkua ja yrittävät varoa kummituksia. Piilossa olevat lapset eli kummitukset yrittävät saada kiinni aartenetsijöitä.



11. Zombhippa

Touhula Aarrearkku

- 1) Valitaan yksi zombi, jolla on hernepusseja ja hänelle tehdään oma pesä.
- 2) Zombi lähtee liikkeelleen pesästään. Zombi liikkuu hitaasti hernepusseja mukanaan. Zombi yrittää heittää hernepusseja muiden lasten suuntaan. Muiden lasten tehtävä on yrittää väistellä hernepusseja ja juosta karkuun zombia.
- 3) Jos hernepusseja osuu, lapsi joutuu zombin pesään ja zombi lähtee myös pesäänsä. Osuman saaneista lapsista tulee myös zombeja, jotka yrittävät osua muihin lapsiin hernepusseilla. Leikkiä jatketaan niin pitkään, että kaikki ovat jääneet kiinni eli muuttuneet zombeiksi.

Lasten omat leikki-ideat



Keksi leikki, jossa
saat sykettä
sydämeen
ja tulee hiki!

LIKKUMISTANKKAUS – leikkejä istumisen ja paikallaan olemisen vähentämiseksi

Liikkumistankkauksen ideana on miettiä tapoja istumisen tauottamiseen. Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta asentoa vaihdellen sekä opetella asioita itse tekemällä. Pohditaan lasten kanssa, missä voisi olla oma liikkumistankkauspiste ja miten siellä voisi liikkua.

Liityy suosituksen kohtaan 1 Vauhti virkistää – vähintään 3 tuntia liikkumista päivittäin.

12. Metsäretki sisällä

Nukarin päiväkoti

Ideoidaan lasten kanssa yhdessä metsäretki sisälle. Rakennetaan eri välineistä puita, kiviä, jokia yms. joita pitää ylittää, alittaa, kiivetä tai hyppiä.



13. Ruokapöytäjumppaa

Touhula Kerava

Ruokailun alkua odotellessa voidaan järjestää lasten keksimä ruokapöytäjumppa pöydässä. Liikkeitä muun muassa:

- laitetaan kämmenet pöytää vasten ja nouseaan irti penkistä etunojaan
- nouseaan penkillä seisomaan ja kyykätään
- asetetaan kämmenet pöydälle, jalat penkille ja nostetaan jalkoja vuorotellen ilmaan.



14. Seikkailureitti unimaahan

Keskustan päiväkoti

Päivälepuhuoneeseen mentäessä lapset kulkevat seikkailureitin, joka on joka päivä vähän erilainen. Muutama lapsi kerrallaan kannattaa ottaa mukaan ideoimaan ja rakentamaan reittiä. Reitillä voi olla esimerkiksi:

- erilaisia ”kiveltä kivellet” hyppelyitä, tasapainoilua tai puolelta toiselle hyppelyä viivalla, esimerkiksi maalarinteippi tai sähkömiehenteippi lattiasa
- tunneleita, joko putkitunneli tai tuoleista rakennettu
- sillan ylitystä, esimerkiksi tuolit jonoon, niin että astutaan aina selkänöjan yli tuolilta tuolille
- trampoliinilla hyppelyä; hyppiessä voi laskea esim. kymmenen hyppyä tai luetella aakkoset
- lepuhuoneen oviaukossa ”lasersäde verkko”, jonka lapset virittävät kuminauhoista ovenkarmeissa oleviin koukkuihin. Tarkoitus on pujotella itsensä oviaukosta ilman että ”lasersäde” (eli kuminauha) koskettaa ja antaa ”iskun”

15. Aarnin ja Einon rakettileikki

Etanatien päiväkoti

Rakettileikissä huivit ovat raketteja. Lapsi heittää huivin ilmaan ja yrittää ehtiä huoneen toiselle puolelle ennen kuin huivi osuu maahan. Huiviraketteja voi olla ilmassa montakin samaan aikaan.

16. Bensaa moottoriin

Touhula Vähäheikkilä

”Kun joku lapsista huutaa ”bensa loppuu”, hän pääsee tankkaamaan jumppasalin puolelle trapetsille tai renkaisiin muutamaksi minuutiksi. Kun tankki on täynnä, jaksaa taas vaikka tehdä pöytäpuuhia.”



17. Seikkailureitti

Keskustan päiväkoti

Liikunnallisen seikkailureitin voi rakentaa yhdessä lasten kanssa esimerkiksi kerrosten välille tai wc-, eteis- ja ruokailutilanteisiin siirtymisiin. Vinkkejä seikkailureitin rakentamiseen:

- Portaat kuljetaan alas erilaisin ohjein, esim. astuen vain joka toiselle portaalla
- portaiden alapäässä on sähkömiehen teipillä lattiaan tehty pitkähäkö hyppyruudukko
- Wc:n edessä on erilaisia tasapainoiluvaihtoehtoja, eli wc-vuoroa odotellessa voi harjoitella tasapainoa
- eteistilojen oviaukon yläkarmiin roikkumaan pehmolelu ja viereen puhekupla ”ANNA LÄPY!”, eli oviaukossa voi hypätä ja yrittää ylettää antamaan pehmolelulle läpyn
- ruutulattiaan voi teipata sähköteipillä kirjaimia; ruudukossa voi ”hyppiä” esimerkiksi oman nimen kirjaimet tai muun valitsemansa sanan.

18. Apinaleikki

Kultavuoren päiväkoti

Salin puolapuiden, renkaiden ja köysien avulla voi leikkiä apinaa.

19. Saa koskea tai sitten ei!

Ekholmintien päiväkoti

Ei saa koskea lattiaan -leikissä lapset saavat vapaasti valita liikuntavälinekaapista tarvitsemiaan välineitä ja tehdä jumppasaliin radan, jota pitkin liikutaan. Tarkoitus on liikkua välineitä pitkin eli ei saa koskea lattiaan.

Leikkiä voi muuttaa myös niin, että VAIN lattiaan saa osua. Lapset juoksevat salissa ja yrittävät varoa lattialla olevia esineitä/välineitä. Jos osuu välineeseen, pitää mennä paksulle patjalle tekemään kuperkeikka.

Kolmantena muunnelmana lapset keksivät, että jokaisen lapsen pitää osua jokaiseen salissa olevaan esineeseen/välineeseen.





Lasten omat leikki-ideat

Missä voisi olla sinun
liikkumistankkauspisteesi
ja miten siellä voisi
liikkua?

LIIKUNTAMITTARI – ideoita perheiden kannustamiseen ja yhteiseen liikkumiseen

Liikuntamittarin tarkoituksena on kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä. Lapset voivat suunnitella itse omat mittarinsa. Mittarin tueksi perheille voi tarjota vinkkejä ja ideoita perheille yhdessä liikkumiseen. Lasten kanssa voi miettiä perheen yhteisiä liikuntapuuhia.

Liittyy suositusten kohtaan 2 Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli.



20. Perheen liikuntapassi

Touhula Paltta

Perheille voi toteuttaa kuukauden ajalle liikuntapassi, johon lapset keräävät erilaisia ideoita eri liikuntalajeista ja -muodoista, joita perheen kanssa voisi toteuttaa. Päiväkodissa piirretään lasten kanssa kuvia yhteisistä liikuntahetkidistä ja/tai rastittaa kohtia, mitä kaikkea oli perheen kanssa tehnyt. Passit palautetaan kuukauden loppuksi, ja niitä käydään päiväkodissa läpi yhdessä lasten kanssa.

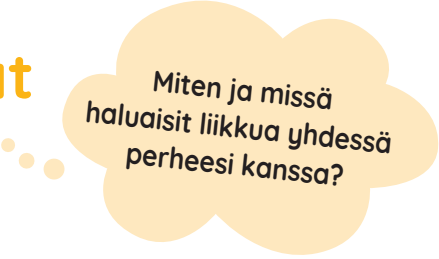


21. Liikutaan satamäärin

Hämeenlinnan itäisen alueen pph

Liikutaan satamäärin on vihko, jonne lasten liikuntakerrat merkitään. Esimerkiksi jokaisesta 30 minuutista saa liimata tarran vihkoon. Vihko on käytössä myös kotona, jolloin perheetkin saadaan mukaan liikkumaan.

Lasten omat leikki-ideat



Miten ja missä
haluaisit liikkua yhdessä
perheesi kanssa?

APINAT PUUSSA – liikkumisideat kuviksi

Kannustakaa lapsia keksimään erilaisia apinoiden kiipeily- ja roikkumispaikkoja. Lapset voivat myös ottaa kuvia ja videota toistensa liikkumisesta. Mitä muita liikkumisideoita voisitte kuvata?

Liitty suositusten kohtaan 3 Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa.

22. Jumppakirja Päiväkoti Majakka

Jumppakirjan kokoaminen alkaa sillä, että lapset ideoivat erilaisia jumppaliikkeitä. Ideoiden keräämisen jälkeen yksi lapsista toimii kuvaajana ja ottaa valokuvia toisten lasten näyttämistä liikkeistä. Valokuvaajan ja jumppaajan rooleja on hyvä vaihdella. Kuvista tulostetaan aikuisen avulla vihkonen, joka on lasten vapaassa käytössä ja katseltavissa. Näin syntyy lasten oma jumppakirja.



23. Mallisuoritukset Touhula Salo

Lapset voivat kuvata ”mallisuorituksia” eri urheilulajeista, kuten pikajuoksu, aitajuoksu, pituushyppy, ja pallonheitto. Lapset kertovat ensin sanoin suorituksen vaiheet, jonka jälkeen kuvataan yksi suoritus.



24. Apinat

Paulaharjun päiväkoti

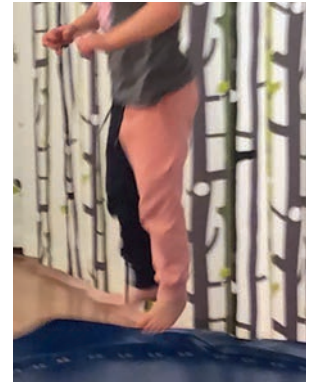
”Lapset innostuivat yhteistuumin apinakortista ja heillä alkoi heti pursuta ideoita, kuinka he voisivat liikkua kuin apinat päiväkodilla. Lapset matkivat apinoiden liikehdintää, sekä roikkuvat ja kiikkuvat.”



25. IkiOma jumppaliike

Hyrylän päiväkoti

Lapsia haastatellaan ensin heidän omista oppimistavoitteistaan. Yllättävän usein tavoitteet liittyvät liikuntaan ja liikkumiseen: tavoitteena voi olla esimerkiksi kärrynpyörän oppiminen. Lasten kanssa yhdessä mietitään, miten uuden taidon voisi oppia ja sen jälkeen kuvataan videolle harjoittelun eri vaiheita. Kuvaajana voi toimia joko aikuinen tai joku lapsista.



Lasten omat leikki-ideat

Minkä liikkumisleikin
haluaisit kuvata
kameralla tai
videolla?

LIKKUMISSEIKKALUJA – liikkumistarinoita saduttaen

Liikkumisseikkailuissa otetaan käyttöön lasten mielikuvitus ja lähdetään liikkumaan tarinan mukaan. Virikkeeksi voi antaa erilaisia seikkailun aiheita. Lapset voivat keksiä myös omat seikkailuhahmot. Liittyy suositusten kohtaan 3 Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa.

26. Kolme pukkia

Kouvolan avoin varhaiskasvatus

Kolme pukkia -sadun voi esittää pöytäteatterina laululla sanoittaen. Lapset ja vanhemmat toimivat ensin katsojina ja tarinan kuultuaan pääsevät itse esittämään. Lapset voivat ”kulkea sillalla” katsojapenkkiä päällä – näin teatteriesitys laajenee liikunnalliseksi seikkailuksi pukkien ja peikon kanssa.

27. Lapset suunnittelemassa ja toteuttamassa liikuntarataa

Puistolan päiväkoti

Puistolan päiväkodissa on toteutettu lasten liikuntarata. Lapset liikkuvat liikuntapisteissä yhdessä vanhempiensa kanssa.



28. Elsa ja Olaf -hippa

Touhula Kompassi

Olaf on hippa, joka ottaa muita leikkijöitä eli Elsoja kiinni. Kun Olaf saa Elsan kiinni, Elsan täytyy pyörähtää piruetilla ympäri yhden kerran, jotta voi jatkaa matkaansa. Turvana hipassa toimivat ulkona olevat leikkivälineet, kuten liukumäki, kiipeilyteline ja keinut. Näitä kutsutaan hipassa linnoiksi. Hippaa vaihdetaan välillä. Jos leikkijöitä on paljon, Olafeja voi olla useampi.

29. Ääriviivaleikki

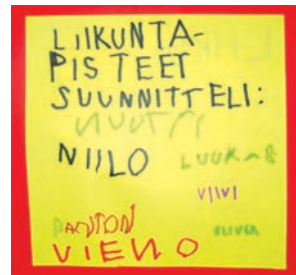
Päiväkoti Merihevonen

Osa lapsista makaa maassa ja muutama lapsi piirtää heidän ääriviivojaan maahan. Välillä joku makaajista nousee ylös, juoksee koko porukan ympäri ja tämän jälkeen palaa makaamaan omalle paikalle.

30. Ahmajuoksu

Mielakan päiväkoti

”Lauloimme metsäeskkareiden kanssa laulua, jossa oli ahma. Ahma tuli mukaan lasten leikkeihin joka päivä. Siitä eräs poika keksi ahmajuoksun. Tanner tömisi ja polvet olivat kovilla, kun ahmalauma pinkaisi vauhtiin... kontaten.”



31. Vauhtipallo

Ryhmäperhe
päiväkoti
Kupperiskeikka Oy



Lapsi asettaa pallon voimistelurenkaiden alle. Renkailla otetaan vauhtia ja yritetään potkaista pallo maaliin, maalitauluun tai muuhun kohteeseen. Potkaisun jälkeen lapsi hakee pallon ja toimittaa sen seuraavalle pelaajalle. Pelata voi myös niin, että yhdellä pelaajalla on useampi pallo ja vuoro vaihtuu, kun kaikki pallot on potkaistu.

32. Viiden hengen ihmispinner

Konginkankaan päiväkoti

Tarvitaan viisi lasta: yksi lapsi menee makaamaan selälleen maahan, muut ottavat kiinni käsistä ja jaloista ja pyörittävät spinneriä. Jokainen pääsee vuorollaan spinneriksi.

33. Mäenlaskuviesti

Kuvansin esikoulu

Tehdään kaksi joukkuetta. Lasketaan mäki alas ja juostaan ylös. Seuraava laskija saa lähteä kun edellinen on ylhäällä. Joukkue, jonka kaikki laskijat ovat laskeneet mäen kerran ja juosseet takaisin ylös, on voittaja.



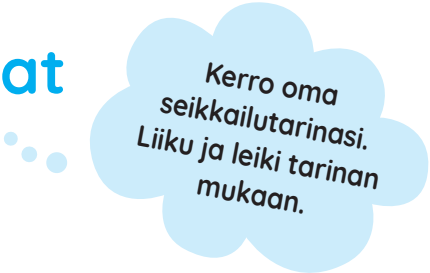
34. Liikkumisseikkailu Tiinan ja Oton matka

Päiväkoti Oravainen

- Tiina ja Otto heräsivät aamulla. (venyttelyä)
- Sitten ne lähti Espanjaan. (juoksu)
- Espanjassa ne kiipeilivät korkealle kalliolle. (puolapuut)
- Kalliolta ne laskivat alas järveen. (liukumäki)
- Sitten ne ui luolaan. (vatsallaan ryömien tunneliin)
- Luolassa oli omituinen, pelottava otus, jonka ohi piti päästä. (lyödään palloja mailoilla)
- Sen jälkeen Tiina ja Otto meni kotiin. (viivaa pitkin kävelyä)



Lasten omat leikki-ideat



Kerro oma
seikkailutarinasi.
Liiku ja leiki tarinan
mukaan.


MITÄ TEIN ULKONA? – ideoita monipuoliseen ulkona liikkumiseen

Erilaisia tapoja liikkua ulkona voidaan koota kuvatauluihin. Kuvatauluissa kannattaa olla valmiina suosituimpia liikkumispuuhia ja tyhjä tilaa, johon voi piirtää uusia. Kuvataulut virittävät leikkeihin ennen uloslähtöä.

Liittyy suositusten kohtaan 4 Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan.


35. Jesse Etanatien päiväkoti

Apinat roikkuvat kiipeilytelineessä. Hirvet yrittävät osua pehmeällä pallolla apinoihin. Kun apinaan osuu, apina muuttuu hirveksi. Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki apinat ovat muuttuneet hirviksi.




37. Purkkipeikkohippa Konginkankaan päiväkoti

3–4-vuotiaiden ideoimassa purkkipeikkohipassa laitetaan jalkaan purkkijalat. Yksi on peikko, joka ottaa toisia kiinni.



36. Lippiksen heitto Päiväkoti Marjahattu

Kiipeilytelineen verkkoon heitetään lippalakkeja. Lasketaan kuinka monta lippalakkia jää hämähäkin ansaan eli kiipeilytelineen verkkoon.



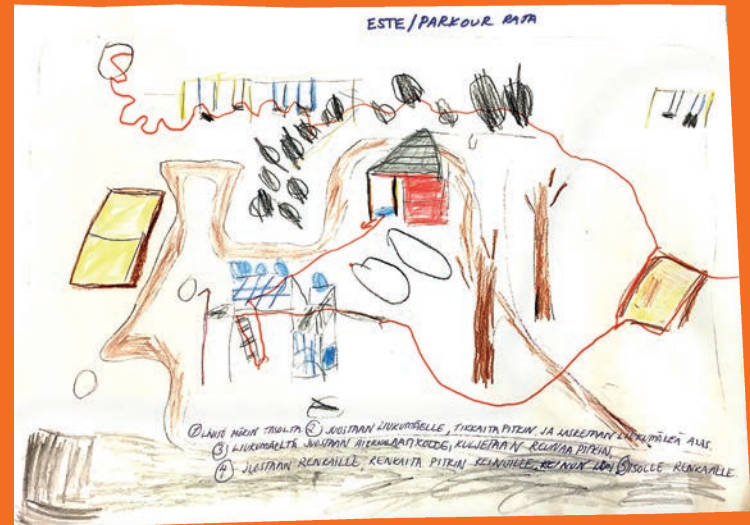
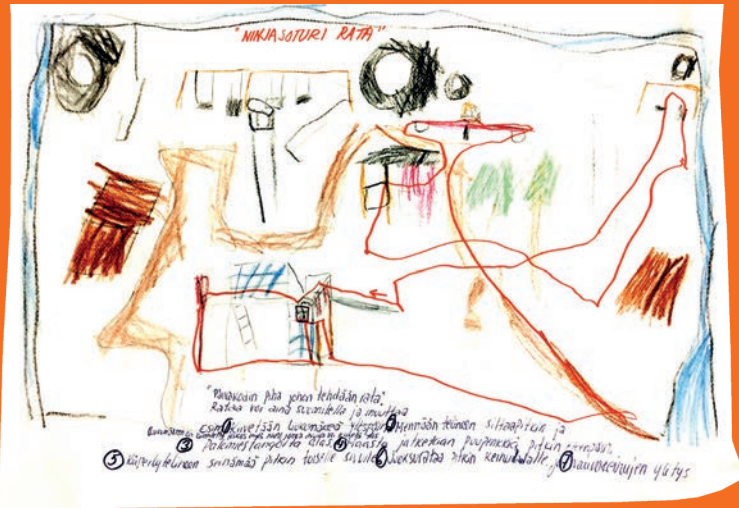
38. Ninjasoturirata/ parkour-rata

Niksulan päiväkoti

”Ensin juostaan rataa pitkin ja sitten hypätään ikkunasta ulos ja mennään renkaisiin ja juostaan liukumäkeä ylös ja tullaan putkea alas. Sitten viivaa pitkin varovasti. Aina voi mennä eritavalla. Ja pitää hyppiä paljon. Ja sitten uudestaan.”

Mansikoissa on innostuttu omaehtoisesta temppuilusta.

Ryhmän eskarit ovat innostuneet juoksemaan ja liikkumaan päiväkodin pihalla temppuiluradan läpi erilaisin tavoin – välillä nopeammin ja välillä hitaammin. Lapset itse kutsuvat rataa Parkour-radaksi. Radassa hyödynnetään olemassa olevia pihan telineitä ja välineitä.



39. Juoksurata

Mäyränkorven päiväkoti

Juoksurata rakennetaan päiväkodin pihalle. Ideana on lähteä juoksemaan lähtöviivalta ja edetä tehtävapisteeiltä toiselle maaliin saakka. Lapset voivat piirtää itse kyltit LÄHTÖ, MAALI ja STOP sekä tehtävapisteeiden kuvat.

Tehtävapisteeit:

1. tötteröitä rivissä -> hyppää yli
2. ämpäreitä pystyssä -> pujotellaan ämpäreiden seassa: punaisiin ei saa osua, keltaiset pitää kiertää ympäri
3. kaksi eri korkeudella olevaa narua: matala ylitetään, korkea alitetaan
4. pussihyppely -> kierrä merkki
5. lapioiden ylitys
6. kiville kiipeäminen ja hyppy alas
7. mäkijuoksu -> ylös - alas -> MAALI ja STOP.



40. Jääpalojen etsintää ja ryöstöä

Lähemäen lastentalo

”Talvella jäädytimme maitopurkeissa erivärisiä jääkuutioita. Kun jääkuutiot avattiin ulkona, lapsetideoivat piilotella kuutioita pihalle ja muut etsivät niitä. Toinen idea oli kuutioiden ryöstäminen toisen joukkueen pesästä omien arteiden joukkoon.”



41. Hämähäkki ja perhonen -hippa


Touhula TaikaVekara

Yksi perhonen valitaan hämähäkiksi ja muut lapset ovat perhosia. Hämähäkki yrittää ”syödä” perhosia. Perhonen tulee syödyksi, kun hämähäkki koskettaa kädellä perhosta ja samalla tehden suulla syömisääntä (esim. nam nam). Perhonen muuttuu hämähäkiksi ja ottaa kiinni toisen hämähäkin apuna loppuja perhosia. Leikki loppuu, kun kaikki perhoset ovat syötyinä.

Leikin keksivät 4-5-vuotiaat lapset. Kuvassa ryhmän aikuinen ja lapset leikkivät yhdessä Hämähäkki ja perhonen -hippaa.



Lasten omat leikki-ideat



Mitkä ovat
suosikkiliikkumisleikkejäsi
ulkona?

LIKKUMISKIIKARIT – liikkumisen mahdollisuudet ympäristössä

Liikkumiskiikarit auttavat lapsia ja aikuisia löytämään lähiympäristöstä seikkailu- ja liikkumispaikkoja. Anna lasten keksiä omat tapansa käyttää tilaa liikkumiseen ja motivoi liikkumisleikkeihin eri ympäristöissä. Liittyy suositusten kohtaan 5 Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi.



42. Vuorikiipeily

Villin lännen päiväkoti

”Lapset (0–3 v.) keksivät, että haluavat leikkiä vuorikiipeilijää, mutta mistäs vuori? Eri korkuisista tuoleista tietenkin! Tuoleista tehtiin vuorijono ja niillä kiipeiltiin ja tasapainoiltiin eteenpäin. Lopulta pääsi ”vuorijonon huipulle”, josta sai hypätä alas ”uima-altaaseen” eli pehmeän ja paksun patjan päälle.”



43. Temppuilua

Maunukselan päiväkoti

”Lapset kiikaroivat liikkumispaikkoja. Keksivät koko ajan lisää. Ensin tunnelista sisään, sitten tunnelin päältä, sitten keinun ylitse, pallon heitto maaliin, juoksu ylämäkeen ja kierien alas, vanteiden pyöritys, tasapainoilua pukilla, sitten taas tunnelista sisään. Lapsen keksivät kaiken itse.”

44. Liikkumiskamera

Koulurinteen päiväkoti

Liikkumiskiikarit voi toteuttaa myös kameran avulla, jolloin syntyy Liikkumiskamera.

”Liikkumiskameralla katsottiin hyviä tempukohtia koulun kentällä, jossa aikomuksena oli alun perin leikkiä Paljonko kello on Herra Susi -leikkiä. Tasaisen kentän reunalta löytyi kivimuuri kiipeilyyn, pujottelupuuta, ahtaita puunhaaroja, pallomaali läpjuoksuun ja roikkumista kun nostin, pudottautuminen omille jaloille, porrasjuoksua ja kaidetta alas. Varsinainen leikkipuisto siis.”

45. Bongauskollaasi

Upseerin päiväkoti

”Koostettiin liikuntapaikoista kuvakollaasi, jossa ensin kuvattiin paikka ja sitten lapset liikkumassa kuvatussa paikassa. Kollaasit laitetaan esiin päiväkodille, antamaan ryhmän ja päiväkodin muillekin lapsille ideoita tilassa liikkumiseen. Kollaaseja voidaan hyödyntää liikkeen lisäämiseen kaikenlaisissa tiloissa.”



46. Pidä puolesi puhtaana

Niskalan päiväkoti

Vanha tuttu pidä puolesi puhtaana -leikki on saanut uuden pihaversioon lasten uudelleen ideoimana. Lapset jaetaan pihalla kahteen joukkueeseen aidan kummallekin puolelle. Joukkueet heittävät häntäpalloja omalta puolelta toiselle puolelle, eli yrittävät puhdistaa omaa puolta häntäpalloista. Puolet voi jakaa myös viivalla, köydellä ym.



47. Villasukkaluistelut

PK Meijumäki

”Laitetaan villasukat jalkaan ja muutetaan käytävä luisteluradaksi! Villasukat jalassa saa luistella ja tehdä piruetteja sekä liukua!”



48. Vesiliukumäki

Maunukselan päiväkoti

Liukumäestä voi tulla Liikkumiskiikareilla katsomalla Tykkimäen huvipuiston vesiliukumäki.

”Mäkeä juostiin kovaa ylös ja laskettiin alas. Kastuttiin litimäriksi.”



Lasten omat leikki-ideat

Miten voisit liikkua
tilassa, jossa nyt olet?
Miten voisit liikkua metsässä,
puistossa tai pihassa?

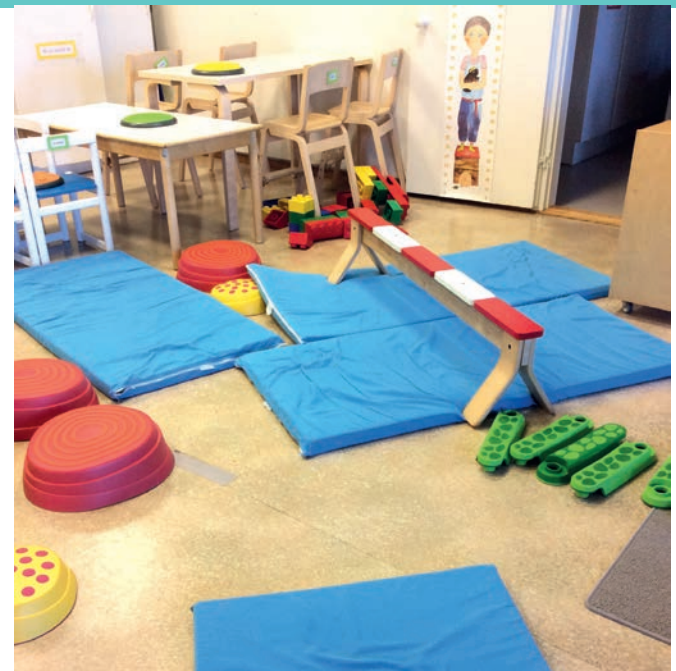
HERKKUKAAPPI – liikuntavälineet leikkivälineinä

Mielikuvituksen avulla liikuntavälinevarasto muuttuu herkkukaapiksi. Anna lasten käyttää mielikuvitustaan: taikokaa välineistä mitä ihmeellisimpiä herkkuja ja keksikää omia liikkumisleikkejä. Samalla voitte keskustella herkkujen terveellisyydestä.

Liittyy suositusten kohtaan 6 Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan.

51. Meritähtien superlinna Palokankaan päiväkoti

”Lapset innostuivat rakentamaan ryhmätilassa jo olevista huonekaluista ja jumppatarpeista rataa, joka muokkautui linnaksi. He saivat hakea lisätarpeita mm. päiväkodin jumppasalista. Supersankarit, hylkeet, delfiinit ja hait seikkailivat jokisillalla, joella, laiturilla, rannalla ja turvapaikkakin löytyi, sekä kilpikonnia meren hiekan alta.”



52. Donitsihippa

Touhula Vähäheikkilä

”Lapset keksivät heti, että oranssit vanteet muistuttavat donitseja. Lapset levittivät renkaat pitkin jumppasalin lattiaa ja juoksentelivat renkaalta toiselle. Idea jalostui hippaleikiksi, jossa donitsien sisälle pääsi turvaan.”

.....

53. Vetokisa

Rengon päiväkotä

”Lapset solmivat kaksi hyppynarua penkkiin kiinni ja kisasivat kumpi ensin penkin luona istuen vetämällä. Hups, penkki ei pysynytäkään paikallaan, joten tarvittiin muita lapsia painoksi.”

.....



Lasten omat leikki-ideat

Minkä liikkumisleikin
haluaisit kuvata
kameralla tai
videolla?

AARREKARTTA – lasten suunnittelemaa seikkailuja

Tehkää omasta huoneesta tai pihasta kartta ja piirtäkää sinne erilaisia liikkumispaikkoja, joita seuraamalla pääsee aarteen luo.

Liittyy suosittelun kohtaan 7 Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä.

54. Aarteen etsintä Vesangan päiväkot

Aarteenetsintään tarvitaan paljon ämpäreitä tai tötsiä, joiden alle piilotetaan ”aarteita”. Lapset jakautuvat joukkueisiin, joilla on jokaisella oma kotipesä. Kaikki lapset lähtevät yhtä aikaa etsimään aarteita. Jos tötsän alla ei ole aarretta, lapsi palaa kotipesään ja tekee yhdessä sovitua liikettä 10 kertaa. Jos aarre löytyy, tuodaan se omaan kotipesään. Sen jälkeen voi lähteä etsimään uutta aarretta. Laitetaan ajastimesta aika: kun kello soi kaikki palaavat kotipesänsä ja laskevat omat aar-teensa. Eniten aarteita kerännyt joukkue voittaa. Lopuksi lapset vievät aarteet takaisin tötsien alle ja peli alkaa uudelleen.



55. Taukojumppapussi Ruoriniemen päiväkot

”Kun tulee se hetki, että peppu ei meinaa jaksaa enää olla rauhassa, lapset saavat vuorotellen valita, arpoa tai etsiä itselleen taukojumppakortin.”


Eskarilaisten ryhmätilaan voi koota aarrekartta-malliin yhteisen taukojumppapussin, josta voi valita, arpoa tai etsiä itselleen kortin, kun ei meinaa jaksaa olla rauhassa. Pussiin lisätään tai vaihdetaan lasten kehittämiä jumppaideoita.

Korteissa voi olla esimerkiksi:

- viikonpäivä-loru
- laulu: Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle
- aivojumppaliikesarjoja
- laulu: Hypellään! (Maharumpu)



Lasten omat leikki-ideat



Suunnittele oma
tempurata

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ - annetaan ideoiden lentää

Liikkumisen unelmia voidaan kerätä esimerkiksi isolle paperille, johon on merkitty kuvin ja kirjoittamalla päivän runko. Unelmoidessa kaikki ideat ovat hyviä - toteutusta voidaan miettiä yhdessä myöhemmin.

Liittyy suosittelun kohtaan 8 Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus.

56. Toimintarata Mielakan päiväkot

”Metsäeskarit suunnittelivat ja toteuttivat liikuntaradan koko päiväkodin väelle. Jokainen mietti, minkälaisen toimintapisteen haluaa rataan tehdä. Suunnitelmat piirrettiin ja sitten rakennettiin. Unelmien liikuntapäivänä kaikki talon ryhmät kiersivät toimintapisteeet. Jokainen eskari oli omalla pisteellään opastamassa ja kertomassa, mitä siinä tehdään.”

57 Spinner Konginkankaan päiväkot

Konginkankaan päiväkodissa vietettiin lasten toiveesta spinner-viikkoja.

”Keksimme ihmisspinnerin: mene mahalleen lattialle, nosta jalat ilmaan ja pyöri villisti ympäri.”



58. Piilosta puisessa paikassa Jekkuvekara

”Nuolet pitää kiinnittää puihin. Niitä seuraamalla pääsee siihen paikkaan, jossa se on piilossa. Jos on seurannut niitä nuolia oikein.”

Yksi lapsista menee piiloon ja merkitsee piilopaikkansa nuolilla puihin. Aikuinen voi avustaa piilopaikan merkitsemisessä. Muut lapset etsivät piilopaikkaa seuraamalla puissa olevia nuolia.

59. Varjokuvat liikkumisvinkkeinä

Puistolan päiväkoti

Lasten kanssa voi suunnitella ja toteuttaa liikuntaradan, jonka ohjeet lapset toteuttavat varjokuvina. Lapset suunnittelevat ensin radan tehtävät, minkä jälkeen he tekevät maalaukset toisista lapsista varjokuvina. Lapset voivat kiertää rataa päivän aikana ryhmissä ja iltpäivisin rataa vanhempien kanssa.



60. Koirien esterata

Tulkkilan päiväkoti

Koiraleikit voi laajentaa liikuntasaliin ja rakentaa lasten kanssa koirien agility-radan, jonka lapset saavat itse suunnitella ja toteuttaa. Rata koostuu esimerkiksi tunnelista, esteistä, puomista ja renkaista. Rata kierretään pareittain: toinen lapsista on opastaja ja toinen koira, joka suorittaa radan.



Lasten omat leikki-ideat

Mitä sinun unelmien
liikuntapäivään kuuluisi,
jos saisit tehdä ihan
mitä vaan?

