

PIENTEN LASTEN TUNTEJA: PERHELIKUNNAN TUNTISUUNNITELMA

TALVIJUMPPA

- Taaperot, ikäryhmä n. 1 – 3-vuotiaat (jo kävelevät lapset)
- Tunnin kesto noin 55 min. Mikäli aika on lyhyempi, voi harjoitteet 7 ja 8 jättää pois.

Alkuun nimikierros ja esittelylorulla

Tervehditään vuorotellen jokaista lasta lorulla. Lapset saavat kertoa oman nimensä ja valita liikkeen, jonka kaikki tekevät lorun aikana. Aikuiset voivat tarvittaessa auttaa nimen kertomisessa ja liikkeen valinnassa.

"Salli, Salli, kiva kun oot täällä, Salli, Salli, kiva kun oot täällä".

Jatketaan lorua tekemällä ohjaajan antama yhteinen liike. Liike voi olla esimerkiksi taputus tai tömistys.

"Kiva kun ootte kaikki täällä, tervetuloa jumppaamaan".

Alkuloru

"Pakkanen paukkaa (taputetaan) poskista haukkaa (puristellaan poskista) punainen on nenänpää (painetaan nenästä) vaan pipo lämmittää (laitetaan "pipo" päähän)."

Mietitään yhdessä, millaiset vaatteet lämmittävät talvisäällä. Olisiko järkevää pukea esimerkiksi villasukat, toppahousut ja lapaset? Kosketaan aina siihen kehonosaan, johon vaate puettaisiin.

Lumienkelit lattialla

Tehdään ensin lattialla lumienkeleitä, eli vuorotellaan X – ja I-asentoja.

Jähmettynyt lumienkeli: Lapsi jännittää itsensä X-asentoon ja aikuinen yrittää kevyesti painaa jalkoja yhteen lapsen vastustaessa liikettä. Kokeillaan sama I-asennosta, jolloin vanhempi vastustaa jalkojen avausliikettä.





Lämmittely "lumipatsaat"

Juostaan reippaasti musiikin tahdissa. Aina musiikin vaietessa aikuinen ja lapsi pysähtyvät lumipatsaaksi. Käytetään eri liikkumistyylejä ja -suuntia, ikätaso huomioiden.

Patsaita voi muodostaa myös ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti, esim.

- eri kehonosat yhdessä, esim. kämmenet, varpaat tai peput vastakkain
- mainittu kehonosa maassa
- patsaiden tulee kuvata eläimiä tai asioita, esim. millainen voisi olla lumikissa tai miltä näyttäisi supermiespatsas?

Vinkkejä patsaisiin saa mm. voimistelu.fi -sivuilta ladattavista ilmaisista perheakrobatiakorteista.



- lapsi asettuu maahan lumipalloksi ja aikuinen nostaa lapsen maasta. Tarkoitus on, että lapsi jännittää kehoaan tiukasti kippuralle koko noston ajan.
- lumiukko: aikuinen asettuu kippuralle maahan ja lapsi kippuraksi hänen päälleen.



Talviurheilua

Liikutaan salin päästä päähän eri urheilulajeja mukaillen

- Hiihto, tasatyönnöt: aikuinen seisoo leveässä haara-asennossa ja heilauttaa lapsen jalkojen väliin ja takaisin eteen. Jokaisella eteen heilautuksella aikuinen astelee muutaman askeleen eteenpäin.
- Pujottelu: juostaan tilassa mutkitellen. Pienet lapset voivat olla sylissä ja isommat kävellä tai juosta itse.
- Luistelu takaperin: luistellaan takaperin siten, että aikuinen pitää lapsen käsistä kiinni, mikäli lapsi ei vielä osaa kävellä hyvin takaperin. Isommat lapset voivat peruuttaa itse.
- Jäätanssi: pyörähdellään poski poskea vasten yhdessä salin toiseen pätyyn. Hurjimmat voivat tehdä matkalla kunnon piruetteja! Hyödynnä taustalle jäätanssiin sopivaa valmismusiikkia!
- Mäkihyppy: aikuinen ottaa lasta kiinni kainaloitten alta, pyrkähtää pienen kevyen juoksuvauhdin ja heilauttaa lapsen mahdollisimman ylös. Toistetaan, kunnes päästään salin toiseen reunaan.

Vaihtoehto: mäkihyppyasentoa voi harjoitella myös maassa. Aikuinen asettuu selinmakuulle ja nostaa kädet ylös. Lapsi jännittää itsensä tiukaksi aikuisen käsien varaan.



- Kelkkailu: aikuinen nostaa lapsen lennätysasentoon kainaloon ja juoksee salissa "niin kovaa kun pääsee"

Vaihtoehto: harjoitellaan eteentaivutusvenytystä yhdessä. Asetutaan lattialle istumaan ja kurotetaan sormia pitkälle eteen. Kenen sormet yltävät varpaisiin?

- Lumitunneliryömintä: hyödynnetään ryömintätunneli



Lumitunnelit ja lumipallot

Aikuinen tekee erilaisia lumitunneleita, joista lapsi ryömii. Esim.

- haara-asento: lapsi ryömii jalkojen välistä
- toispolviseisonta: lapsi ryömii polven alta. Aikuinen voi samalla venyttää lonkan koukistajaa.
- toispolviseisonnasta takareiden venytys: aikuinen ojentaa etummaisen jalan suoraksi ja lapsi ryömii ali
- kulmanoja
- rapuasento
- etunoja tai lankku kyynärpäät maassa



Lapsi on lumipallo, jota aikuinen pyörittelee

- pyöritys suorana. Isommat lapset osaavat kierä itse.
- pyöritys keräasennossa
- kuperkeikat avustettuna tai sylissä



Lumisotaa

Leikissä käytetään häntäpalloja.

Jaetaan tila ja ryhmä kahtia. Tavoite on heittää mahdollisimman paljon häntäpalloja naapurin puolelle – yhtään palloa ei saisi jäädä omalle puolelle. Leikissä harjoitellaan heiton alkeistaitoa. Ohjataan kaikkia heittämään yläkautta.



Karhu nukkuu -leikki

Pienimmät leikkivät oman vanhemman kanssa. Isompien kanssa voi olla vain yksi karhu.

Kaksi versiota:

Karhu nukkuu, karhu nukkuu, talvipesässään. Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään.
Karhu nukkuu, karhu nukkuu...

a) eipäs nukukaan: perinteinen leikki, jossa karhu yrittää saada juoksijoita kiinni.

b) saako silittää: mikäli leikki koetaan pelottavaksi, kannattaa aluksi karhua käydä silittämässä. Myöhemmin, kun karhu ei enää pelota, voi leikin vaihtaa kiinniottoleikiksi.

Loppurauhoittuminen ja loppuloru

Rauhallisen musiikin soidessa "ripotellaan" lapsen päälle lumihiuksia ja silittelään sekä keinutellaan lasta.

Loppuloru

"Kivaa oli mulla (taputus)
hiki taisi tulla (pyyhittää otsaa)
kiitokseksi vilkutan (vilkutetaan)
ensi kertaa odotan!" (vilkutetaan)



Muista tilata perhevoimistelukortit voimistelu.fi-sivuilta. Kortit sisältävät vinkkejä niin tunnille kuin kotona liikkumiseen. Kortit on jaettu vuodenaikojen mukaan syys-, talvi-, kevät- ja kesäkortteihin.

Perhevoimistelun akrobatiakortit löydät voimistelu.fi-sivujen Silta-palvelusta. Voit tulostaa ne käyttöön ilmaiseksi.