

Perheliikunnan tuntisuunnitelma: Matkalla maailmalla

Noin 1-5-vuotiaat lapset, (jo kävelevät). Harjoituksia voi soveltaa kullekin ikätasolle sopivaksi.

Tunnin kesto noin 45-50 min.

Alkupiiri

Istutaan piirissä, lapset aikuisen sylissä tai vieressä. Käydään aikuisten ja lasten nimet läpi hernepussin kanssa. Hernepussi kiertää piirissä ja jokainen saa heittää pussin ilmaan ja kertoa samalla nimensä. Pienimpiä lapsia vanhemmat voivat auttaa sekä heitossa että nimen kertomisessa, isommat lapset voivat yrittää ottaa koppia hernepussista.

Alkuloru

Venytä, venytä	- seisoen kurota käsiä kohti varpaita, takareidet venyy
Jousta, jousta	- jousta polvista
Kyykkyyn mene	- kyykkyyn
ja nopeasti nouse	- nouse nopeasti ylös
Heiluta peppua,	- heiluttele peppua
nostele jalkoja	- nostele jalkoja ylös
tästä se kiva jumppa alkaa!	- kyykystä mahdollisimman iso hyppy ilmaan, kurotetaan kädet korkealle!



Polkupyörä – lentokone – laiva - auto

Kuin maa – meri – laiva, mutta salin neljä eri seinää ovat polkupyörä, lentokone ja laiva. Erityisesti pienimmille lapsille muistia helpottamaan kannattaa jokaiselle seinälle laittaa kuva kustakin kulkuneuvosta. Ohjaaja huutaa sekalaisessa järjestyksessä kulkuneuvoja ja lapset juoksevat niiden luokse yhdessä aikuisten kanssa.

Variaatio: lapset ja aikuiset sanovat itse toisilleen, minkä kulkuneuvon luokse juostaan. Toimii hyvin ryhmissä, joissa on eri-ikäisiä lapsia, jolloin kaikki saavat liikkua oman tason mukaan!

Autot ja liikennevalot

Ajetaan autoina salin päästä päähän eri tavoin, voidaan käyttää paperilautasia ratteina:

- Omaan tahtiin / oma tyyli
- Mahdollisimman kovaa / hitaasti
- Hidastaen / kiihdyttäen
- Mutkitellen
- Takaperin

Liikennevalot: Ohjaajalla vihreä ja punainen lappu liikennevaloina. Kun ohjaaja näyttää vihreää valoa, saa ajaa ja kun ohjaaja näyttää punaista valoa pysähdytään nopeasti. Osallista lapsia antamalla myös heidän toimia liikennevaloina!

Lentokoneet, laivat ja raketit

Lentokone: Aikuinen selinmakuulle lattialle/patjalle, käsistä kiinni ja lapsi mahalleen joko aikuisen säärien päälle (pienimmät) tai suorille jaloille jalkapohjien päälle. Uskallatteko päästää yhdestä kädestä irti?

Laiva:

1. Loruttelua sylkkäin:

Laiva, laiva, minnekä laiva menee?	- keinutaan
Muille maille omenoita ostamaan, kaalinpäitä kauppaamaan.	-//-
Hups! Laiva keikkaa!	- kaadutaan yhdessä sivulle

2. Istutaan sylkkäin ja keinutaan yhdessä taakse ja eteen. Isommat lapset voivat kokeilla itse: istu polvet koukussa maton reunalle, ota reunasta kiinni ja keinahda taakse. Pääsetkö maton avulla takaisin ylös?
3. Käydään päinmakuulle ja keinutaan kuin laiva nostamalla vuorotellen jalkoja ja käsiä ylös matosta.

Raketti: Nostetaan lasta ”rakettivauhtia” mahdollisimman korkealle ilmaan. Montako kertaa aikuiset jaksavat nostaa?

Kulkuneuvorata

Kierretään saliin rakennettua rataa:

- **Autot:** pujottelu tötsien välistä. Voidaan tehdä tötsistä kaksi jonoa vierekkäin, jolloin lapset voivat kisailla oman vanhemman kanssa.
- **Kottikärrykävely:** mitä pienempi lapsi sen lähempää lapsen lantiota aikuinen ottaa kiinni. Jos lapsi osaa jo kannatella vartalooan, voi pitää nilkoista kiinni.
- **Metro:** Lapsi päinmakuulle penkille. Aikuinen vetää lasta penkkiä (metrotunnelia) pitkin – saako lapsi vedettyä aikuista? Molemmat voivat myös kokeilla sekä vetää että työntää itseään penkkiä pitkin.
- **Helikopteri:** Nosta lapsi kainaloista ilmaan ja pyöritä ilmassa kuin helikopterin propelli
- **Pyöräily:** Roikutaan selin puolapuilla, nostetaan jalat ilmaan ja poljetaan kuin polkupyörää. Pienimmät lapset voivat ryömiä aikuisen jalkojen ali, kun tämä polkee.
- **Juna:** Sylkkäin tai peräkkäin istuen peppukävelyä (”kävellään” istuen) tötsältä tötsälle. Jos istutaan peräkkäin, lapsi voi pitää aikuisen nilkoista kiinni.
- **Hevoset:** Sivulaukkaa tötsältä tötsälle, aikuinen ja lapsi vastakkain, pidetään käsistä kiinni. Pienimmät voivat olla aikuisen sylissä.

Loppurentoutus

Lapset päinmakuulle mukavaan asentoon patjalle. Aikuiset piirtelevät sormellaan ajorataa lapsen selkään. Voidaan myös käyttää pikkuautoja, jolloin ajellaan varovasti pikkuautolla lapsen selkää pitkin. Vaihdetaan osia.

Lopetus

Kuljetaan piirissä laulun tahtiin. Puolesta välissä voidaan vaihtaa suuntaa.

”Nyt on jumpat jumpattu ja lähdön aika on.

Hei vaan heipä hei ja lähdön aika on.

Ensi kerran tavatessa uudet jumpat on.

Hei vaan heipä hei ja uudet jumpat on.”

© Maija Pelttari