

Laulu- ja lorujumppia:

Vedetään nuottaa

Vedetään nuottaa, saadaan kaloja (istutaan vastakkain käsistä kiinni pitäen)

Kissalle kiisket, koiralle kuoreet (vedetään vuoroin eteen ja taakse)

Isot kalat syödään

Pienet kalat myödään

kups kalat konttiin (lopuksi kaadutaan taaksepäin)

Nallekarhu, nallekarhu...

(leikissä toimitaan sanojen mukaisesti)

Nallekarhu, nallekarhu nosta kätesi

Nallekarhu, nallekarhu

juokse paikalla

Nallekarhu, nallekarhu

astu eteen

Nallekarhu, nallekarhu

käänny ympäri

Elefanttimarssi

Yksi pieni elefantti marssi näin,

aurinkoista tietä eteen päin.

Koska matka oli hauska niin,

pyysivät he mukaan yhden toverin.

Kaksi pientä elefanttia marssi näin..

Kädet ylös

(Ukko Nooa-sävelmä, leikitään sanojen mukaisesti, laulua ja liikkeitä voidaan nopeuttaa)

***Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle
ensin mennään kyykkyyh, sitten nousee ylös kädet ylös,
kädet alas, kädet sivulle***

Tuuli puita heiluttaa

***Viuh, vauh, viuh, vauh, (heilutetaan käsiä pään yläpuolella)
tuuli puita heiluttaa.
Viuh, vauh, viuh, vauh,
maahan asti taivuttaa. (taivutetaan kädet maahan)***

Sii sii siili

(sävelmä so-la-so-mi)

***Sii sii siili metsikössä hiipi (kuljetaan piirissä)
kalliolle kiipesi (piirin keskustaan jalkoja nostellen)
mitä siellä näki? (kysytään yhdessä mikä eläin kohdataan ja lapset
keksivät vuorotellen eläimiä)***

Ystäväni tuttavani

***Ystäväni tuttavani (pyöritään piirissä pareittain)
rati riti ralla
käy nyt kanssain piirileikkiin (leikitään parin kanssa laulun sanojen
mukaisesti)
rati riti ralla
sinun kanssas selätysten
rati riti ralla
sinun kanssas pyärimässä
rati riti ralla
sinun kanssas vieretysten,
otsatusten, polvitusten, poskitusten***

Tap, tap taputan

Tap, tap taputan, (taputetaan käsillä)

*käsiäni taputan,
kun loppuu taputus, (lopetetaan taputus)
sitten alkaa tömistys.. (aloitetaan tömistämään)*

*Töm, töm, tömistän, (leikkiin voi itse keksiä eri asioita mitä tehdään,
esimerkiksi käden pyöritys, pomppiminen jne.)
jaloillani tömistän, kun loppuu tömistys,
sitten alkaa kurkotus...*

Karhu nukkuu

*(yksi lapsista on karhu, joka on kyyryssä piirin keskellä, muut kiertävät
karhua piirissä ja laulavat laulua, sitten karhu herää ja yrittää saada
jonkun lapsista kiinni, muut juoksevat karkuun.)*

*Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään. Ei ole vaaraa kellään,
näin sitä leikitellään.
Karhu nukkuu, karhu nukkuu,
eipäs nukkukaan!!*

Aistiharjoitukset:

Näkö

*-Lapset menevät ringiin makaamaan mahalleen kasvot kohti muita.
Pyydetään laittamaan ringissä olijoita silmät kiinni ja peitetään joku
lakanalla. Sitten saa avata silmät ja arvataan, kuka puuttuu.*

*-Katso ja tee perässä: Hypitään ja kysytään ensin lapsilta, mitä ohjaaja
tekee. Tämän jälkeenpyydetään toistamaan liikettä. Sitten keskeytetään ja
pienen tauon jälkeen otetaan uusi liike ja tehdään samalla tavalla. Muita
liikkeitä esim. käden pyöritys sekä ympäripyöriminen.*

Tasapaino

-Asetetaan lattialle valmiiksi jalan- ja kädenjäljet, joita on tarkoitus seurata. Kerrotaan lapsille, että lähdetään seuraamaan metsänpeikkaa. Matkalle voi laittaa lisähaastetta, esimerkiksi jos jäljet vaihtelevat käsien ja jalkojen välillä tai ylitetään penkki.

-Lapset kulkevat penkkiä pitkin, heille kerrotaan esimerkiksi että tarkoituksena on ylittää joki siltaa pitkin. Lapsen vierellä pitää kulkea, kun he kävelevät jokainen vuorollaan penkkiä pitkin.

Kuulo

-Aluksi keskustellaan mitä mikin eläin sanoo. Sitten toinen ohjaajista menee piiloon. Toinen kertoo, että tolpan takana on esimerkiksi lehmä ja kun kuulette lehmän ammuvan, ottakaa hänet kiinni. Pitää olla ihan hiljaa, että kuulee äänen. Lehmä ammuu ja lapset lähtevät ottamaan ohjaajaa kiinni. Hän, joka saa ensimmäisenä lehmän kiinni, on seuraava eläin. (Ei välttämättä tarvitse kahta ohjaajaa.)

-Rummutetaan kehärummulla eri tavalla ja lasten tulee matkia rummutuksen tahtia eri kävely- ja juoksu-tyylein.

Tunto

-Asetetaan eri tuntuisia pintoja ympäri salia jokaiselle lapselle oma, jonka luokse he menevät seisomaan. Annetaan merkki, jonka jälkeen pitää vaihtaa paikkaa. Jalkapohjilla on tarkoitus kosketella pintaa

-Viimeisenä voi pitää rentoutus hetken. Lapset asettuvat patjalle makaamaan ja sulkevat silmänsä. Taustalle laitetaan soimaan hiljainen ja rauhallinen musiikki. Lapsia sivellään esim. huiveilla tai sulilla.

Välinejumppa

1. Hernepusit:

a) Lapset tunnustelevat, ravistelevat ym. hernepusia. Pussi pudotetaan lattialle ja kuunnellaan siitä lähtevää ääntä.

b) Hernepusseja asetetaan lattialle joko sinne tänne lähekkäin tai esimerkiksi jonoksi. Lapset kävelevät pussien päällä paljain jaloin pussilta toiselle.

c) Puput ruoanhaku retkellä-leikki: Lattialle laitetaan runsaasti hernepusseja. Hernepusit ovat pupujen ruokaa. Lapset ovat pupuja, jotka lähtevät omasta pesästään(esimerkiksi nurkkaus) hakemaan ruokaa ja tuovat ruokia pesäänsä jokainen yhtä aikaa ja niin nopeasti kuin kerkiävät, kunnes kaikki ruoat on haettu.

- Leikkiä voi muunnella esimerkiksi jakamalla puput kahteen eri pesään tai rajoittamalla ruoan hakua yhteen pussiin per kerta. Jokaisella lapsella voi myös olla esimerkiksi oma pesänsä vanteista.**

2. Vanteet:

a) Tutustutaan vanteeseen ensin selittämällä sekä näyttämällä vanteella erilaisia käsitteitä, kuten läpi, yläpuolella, alapuolella. Sitten lapset tulevat patjalle, jossa aikuinen pitää kahta vannetta peräkkäin eri asennoissa esim. suorassa ja hieman vinossa. Lasten tehtävänä on pujotella vanteiden läpi.

b) Haukka ja hiiret-leikki: Aikuinen toimii haukkana. Lapset juoksevat ympäri salia, mutta kun haukka saapuu sanoen ”haukka lentää, liittää, laataa, etsii pesää kaiken kesää”, lapset juoksevat turvaan vanteiden sisälle. Ensin etsitään oma vanne, toisella kerralla voi mennä myös toisten vanteisiin.

c) Vanteita sijoitetaan lattialle sen verran kuin on lapsia. Kun soitetaan musiikkia lapset voivat juoksennella ympäriinsä. Musiikin loppuessa lapset juoksevat vanteisiin. Joka kerralla vanteita vähennetään. Lapsien pitää siis mahtua aina vain vähempään määrään vanteita. Lopulta jäljelle jää vain yksi vanne. Mahtuvatko kaikki lapset siihen?

- Juostessa lapset voivat keksiä erilaisia liikkumistapoja.**

3. Kierrätysmateriaalit:

a) Lumisade paperisilpusta: Paperisilppua kaadetaan lattialle kasaan. Lapset saavat heitellä sitä ilmaan ikään kuin lumisateena. Sitten paperit kerätään yhteen kasaan.

4. Huivi:

a) Huivirentoutus: Lapset menevät makuulleen patjoille mahalleen. Valoja himmennetään/sammutetaan ja laitetaan rauhallista musiikkia soimaan. Aikuiset käyvät hivelemässä lasten selkää ja jalkoja huiveilla