

Ladataan akkuja hengittämällä



Hampuksella ja Vampuksella riittää vauhtia aamusta iltaan hengästymiseen asti, sillä leikkiminen on heistä paras asia maailmassa. Jotta virtaa riittäisi koko päiväksi, on välillä hyvä pysähtyä vähän lataamaan akkuja. Mummo on neuvonut heille tähän oivan keinon. Kokeillaan yhdessä!

Ohjeet lapsille

Asetu selinmakuulle esim. ohuen patjan päälle, sulje silmäsi ja rauhoitu. Kokeile sitten, miten olosi muuttuu, kun hengität eri tavoin:

- Hengitä syvään sisään ja ulos mahdollisimman pitkällä hengityksillä.
- Kuuntele oman hengityksesi ääniä.
- Hengitä sisään ja ulos mahdollisimman nopeasti.
- Hengitä hitaasti sisään ja nopeasti ulos.
- Hengitä nopeasti sisään ja hitaasti ulos.
- Yritä sanoa oma nimesi sekä sisään- että uloshengityksesi avulla.
- Laita kätesi, kirja tai muu esine vatsasi päälle ja yritä hengityksesi avulla liikuttaa sitä.

Pohdi lopuksi, miltä hengittäminen tuntui kehossa.



Jos mahdollista, sammuttakaa tilasta valot.

Tervehdysleikki



Isä ja äiti ovat opettaneet Hampuksen ja Vampuksen sanomaan uusille tuttavuuksille kohteliaasti käsipäivää ja esittelemään itsensä asiallisesti. Vaikka tämä onkin elämässä tärkeä taito, ei näin muodollinen tapa sovi Hampuksen ja Vampuksen mielestä ollenkaan kaverien keskuuteen. He ovatkin keksineet paljon hauskempia tapoja tervehtiä muita. Mitä tapoja sinä keksit?

Ohjeet aikuiselle

Pyydä lapsia juoksemaan salissa tai ulkona vapaasti. Huuda lapsille aika ajoin ”tervehdys”, jolloin heidän tehtävänsä on mennä lähimmän leikkijän luo ja tervehtiä tätä pyytämälläsi tavalla, esimerkiksi:

- ylävitosella
- kättelemällä selät vastakkain niin, että molemmat kumartuvat ja tarjoavat käden toiselle haarojen välistä
- nyrkkitervehdyksellä
- peukalotervehdyksellä
- sormikoukkutervehdyksellä
- pepputervehdyksellä (kevyt pukkaus pakara pakaraa vasten)
- lyhyellä yhteisellä tanssilla
- vapaalla tavalla, pyydä lapsia keksimään itse jokin uusi tapa parin kanssa.



Voit pyytää lapsia myös liikkumaan eri tavoin tilassa, esim. yhdellä jalalla pomppien, kaikki raajat maassa, takaperin hölkäten, hiipien jne.

Lännen nopein



Hampus ja Vampus rakastavat erilaisia nopeusleikkejä saukon kanssa, vaikka yleensä jäävätkin vikkelälle veijarille auttamattomasti kakkoseksi. Kuka ui nopeimmin? Hakee kävyn kannon juuresta vikkelimmin? Kiertää läheisen puun vauhdikkaimmin? Nyt pääset testaamaan, oletko sinä tänään lännen nopein!

Ohjeet aikuiselle

1. Ryhmä seisoo piirissä niin, että yksi lapsista on piirin keskellä.
2. Keskellä olija osoittaa jotakuta piirissä seisovaa ja sanoo tämän nimen.
3. Kyseinen lapsi kyykistyy mahdollisimman nopeasti.
4. Kyykistyvän lapsen vasemmalla ja oikealla puolella olevat lapset kääntyvät osoittamaan käsillään toisiaan ja sanovat toistensa nimet mahdollisimman nopeasti.
5. Hitaammin tai väärin toisen nimen sanova lapsi vaihtaa paikkaa piirin keskellä olijan kanssa paitsi tilanteessa, jolloin heidän väliinsä jäänyt leikkijä ei ehdi kyykistyä ennen kuin hänen vierustoverinsa osoittavat toisiaan. Mikäli näin käy, vaihtaa kyykistymisen unohtanut lapsi paikkaa keskellä olijan kanssa.

Ihmissolmu



Hampuksen ja Vampuksen perhe liikkuu kesällä mökkirannasta kätevästi lähisaariin soutuveneellä. Soutelun lomassa vanhemmat ovat opettaneet lapsille monta perussolmua, kuten merimies- ja paalusolmun, siansorkan ja kahdeksikon. Niillä saa tilanteen mukaan kätevästi solmittua veneen kiinni rannassa. Mutta tiesitkö, että myös ihmisistä voi muodostaa solmun?

Ohjeet aikuiselle

Pyydä noin 10 lapsen ryhmää asettumaan tiiviiseen piiriin niin, että he seisovat olkapäät kiinni toisissaan. Anna sitten lapsille seuraavat ohjeet:

1. Laita silmäsi kiinni.
2. Nosta molemmat kätesi eteen kohti piirin keskustaa.
3. Etsi molempiin käsiisi jonkun toisen vapaa käsi ja ota siitä kiinni. Huom! Tämä käsi ei saa olla naapurisi, etkä saa laittaa omia käsiäsi ristiin. Jos käsi on jo "varattu", etsi vapaa käsi. Ohjaaja auttaa tässä.
4. Avaa silmäsi.
5. Pura solmu yhdessä muun ryhmän kanssa ilman, että irrotatte missään välissä käsiä toisistaan.



Varmista ennen silmien avaamista, että kaikki ovat löytäneet käsilleen parit eikä missään käsiparissa ole enempää kuin kaksi kättä.