Sisällys

Esipuhe ... 9
Johdannoksi kirjan lukijalle ... 11

Kehon koko

1 Matkimisleikki ... 20
2 Pullat uuniin ... 23

Hermosto ja aistit

3 Missä ääni? ... 28
4 Tukin kieritys ... 30

Lihakset ja jänteet

5 Joogataiturit ... 34
6 Rymyten – peuhausleikkejä ... 42
7 Pihateline-Uno ... 50

Luusto

8 Pomppivat ystävät ... 56
9 Polttopalloleikkejä ... 59
10 Tila haltuun – hippaleikkejä ... 63

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Hengitys ja verenkierto

11 Koirankoppi 68
12 Hengästyttävä heppailu 71
13 Rapuhippa 74

Käveleminen

14 Peili ja väri 78
15 Hedelmäsalaatti 81
16 Viivakävelyhippa 84
17 Lasernaru 86

Juokseminen

18 Ota kiinni – hippaleikkejä 92
19 Oravien aarteet 97

Hyppääminen

20 Laava 104
21 Hyppykaruselli 106

Heittäminen ja kiinni ottaminen

22 Putosikopallosi? 112
23 Hiekkaämpärien keilaus 115

Potkaiseminen

24 Asteroidikenttä 120
25 Pöytäjalkapallo 122

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Lyöminen

26 Pallo liikkeelle ja nelimaali 126
27 Tunnelipallo 129

Tasapaino

28 Pikkuakrobaattien parkourrata 134
29 Vuodenaikojen aistipolku 138
30 Mustekalat ja kultakalat 141

Havaitseminen

31 Patsasleikki 146
32 Lintujen matometsästys 148

Muisti

33 Muistipeliä monin tavoin 152
34 Liikuttava muistipeli 155

Kieli ja käsitteet

35 Tulkaa lapset leikkimään! 160
36 Häntäleikki 162
37 Liikenneleikki 164

Luovuus

38 Nimimaalaus 170
39 Liikekartta 173

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Leikin varjolla

Yhteistä kaikille leikkivarjoleikeille 178
40 Tyyni–myrsky 180
41 Kissa ja hiiri 181
42 Palloralli 182
43 Ideapankki leikkivarjolle 183
44 Retki 187

Kirjoittajat 190
Liite: Joogataiturit-asennot 191

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Esipuhe

Mitä tänään tehtäisiin?

Leikit ovat erinomaista ajanvietettä. Suuri osa leikeistä on kaikille tuttuja leikkejä, jotka ovat eläneet pitkään ja välittyneet uusille sukupolville yhä uudelleen. Osa leikeistä saa hieman uusia piirteitä ja ehkä uuden nimen, vaikka niiden perusidea on pysynyt samanlaisena vuosikymmeniä. Tällaiset leikit ovat parasta mahdollista lasten toimintaa. Samanaikaisesti aikuiset voivat käyttää niitä pedagogisina keinoina tukea suunnitellusti lasten kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia.

Tämän kirjan kirjoittajat ovat toimineet pitkään varhaiskasvatuksen opettajaksi opiskelevien kouluttajina. Heille on muodostunut selkeä käsitys liikunnallisten leikkien vetovoimasta ja siitä, miten pedagogisesti huolellisesti suunnitellen erilaisten leikkien avulla on mahdollista tukea lasten kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. *Vuosi leikin varjolla* -kirjan avulla pääset nauttimaan heidän osaamisestaan ja valitsemaan ja suunnittelemaan oman lapsesi tai lapsiryhmäsi tarpeisiin ja kuhunkin tilanteeseen parhaiten soveltuvia leikkejä.

Kirjan kirjoittajat ovat koonneet tähän kirjaan pedagogisesti mielekkäitä, eri ikätasoille soveltuvia leikkejä, jotka auttavat lapsia oppimaan leikin avulla paitsi itsestään ja omasta kehostaan myös muista lapsista ja heidän taipumuksistaan. Kun leikit ovat lapsen ikätasolle soveltuvia, ne tuottavat leikkijöilleen suunnattomasti iloa, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä vahvistavat lasten taitoja toimia ja olla myönteisessä vuorovaikutuksessa yhdessä muiden leikkijöiden kanssa. Kaikkien lasten kanssa toimivien aikuisten on mahdollista vahvistaa osaamistaan ja tietojaan, jotta jokaiselle lapselle voidaan tarjota parhaalla mahdollisella tavalla iloa ja onnistumisen kokemuksia erilaisissa leikeissä.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Yhdessä kirjan kirjoittajien kanssa toivomme, että löydät kirjasta uusia oivalluksia ja leikkejä, joita lapset voivat leikkiä ystäviensä kanssa. Leikit soveltuvat myös yhdessä lasten ja heidän varhaiskasvatushenkilöstönsä tai esimerkiksi harrasteohjaajiensa kanssa leikittäviksi. Lapset kertovat usein, että parasta tekemistä päivässä ovat leikkihetket. Leikkejä kannattaa siksi vaalia ja siirtää lasten leikkiperinnettä uusille sukupolville. Kauan eläköön leikki!

Jyväskylässä 28.8.2026
Arja Sääkslahti

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Johdannoksi kirjan lukijalle

Vuosi leikin varjolla -kirja on suunniteltu kaikille varhaiskasvatus- ja esiopetusikäisten lasten kanssa toimiville tukemaan lasten liikunnan iloa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Kirja soveltuu erityisen hyvin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoille ja esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjaksi päivittäisen työn tueksi. Kirjasta hyötyvät myös lasten liikunnan ohjaajat ja kouluttajat sekä lasten vanhemmat.

Tämä kirja on suunniteltu täydentämään ja konkretisoimaan tietoa, jota vahvasti teoriaperustainen *Liikunta varhaiskasvatuksessa* -kirja kertoo lasten liikunnan merkityksestä ja tarkoituksesta. Siksi tämä kirja noudattelee *Liikunta varhaiskasvatuksessa* -kirjan etenemisjärjestystä ja pyrkii auttamaan lukijaa teorian yhdistämisessä käytännön pedagogiseen toimintaan.

Kirjan rakenne

Jokainen leikki kuvataan samanlaisella rakenteella, mikä auttaa löytämään lasten ikä- ja taitotason huomioivan leikin pedagogisen suunnittelun pohjaksi. Toistuva rakenne myös helpottaa kirjan käyttöä usein kiireisessä valmistautumisessa liikuntahetkeen.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

LEIKIN NIMI

Tavoite kuvaa leikissä harjoiteltavaa asiaa, taitoa tai esimerkiksi fyysistä ominaisuutta.

Harjoittele taitoa taaperoiden kanssa on kuvaus siitä, miten kyseistä asiaa, taitoa tai ominaisuutta harjoitellaan 1–3-vuotiaiden lasten kanssa. Tässä kohdassa kerrotaan kaikkein nuorimmille lapsille soveltuva liikunnallinen puuha, jossa taitoa kehitetään leikinomaisesti ja ilman sääntöjä.

Leikin ikäsuositus vihjaa siitä, minkä ikäisille lapsille leikki on tyypillisesti sopiva.

Tarvittavat välineet kertoo leikissä tarvittavat välineet leikin ennakkovalmisteluja varten.

Leikin kulku sisältää leikin perusmuodon kuvauksen ja etenemisen.

Helpotettu versio kertoo, miten leikkiä voi soveltaa niille lapsille, joilla on vielä vaikeuksia osallistua leikin perusmuotoon.

Haastavampi versio kuvaa, miten leikkiä muokataan lapsille, jotka pystyvät leikin perusmuotoa vaativampaan leikkiin.

Soveltaminen eri ympäristöissä antaa esimerkkejä siitä, miten leikkiä voi soveltaa eri ympäristöissä, kuten sisällä, ulkona, eri vuodenaikoina sekä siirtymä-, odotus- ja pukeutumistilanteissa ja muissa arjen tilanteissa.

Havainnointi ja palaute ohjaa aikuista kiinnittämään huomiota lapsen kehityksen kannalta keskeisiin havainnoitaviin asioihin sekä kannustaa reagoimaan lapsen liikkumiseen kannustavalla ja lapsen myönteistä pätevyyden kokemusta rakentavalla tavalla.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Pedagogisia vinkkejä lasten erilaisten tarpeiden huomioimiseen

Lapset ovat yksilöitä, ja siksi myös lapsiryhmät ovat hyvin monimuotoisia. Ryhmässä voi olla eri-ikäisiä ja eri kehitysvaiheissa olevia lapsia sekä yksilöllisiltä piirteiltään arkoja, vetäytyviä, rohkeita, innokkaita, motorisesti taitavia tai liikkumisen vaikeaksi kokevia lapsia. Siksi aikuisen on tärkeää suunnitella ja ohjata leikkejä niin, että jokainen lapsi huomioidaan omien valmiuksiensa mukaisesti. Esimerkiksi leikkitilanteissa lasten turvallisuuden tunnetta voi lisätä muistuttamalla tarvittaessa, että uimapukualueelle ei saa koskea kukaan muu kuin lapsi itse.

Leikkejä sopivasti muokkaamalla aikuinen voi lisätä lasten osallisuutta, vahvistaa minäpystyvyyttä ja tukea liikunnan iloa. Ohjaamisen tapoja voi vaihdella käyttämällä esimerkiksi lyhyitä ja selkeitä sanallisia ohjeita, näyttämällä mallisuorituksia ja hyödyntämällä visuaalisia tukikeinoja, kuten kuvakortteja tai videoita. Saman leikin voi toteuttaa yksin, pareittain tai pienryhmissä. Se mahdollistaa jokaisen lapsen osallistumisen eri tavoin omista lähtökohdistaan.

Ohjatuissa sääntöleikeissä sääntöjen muokkaaminen auttaa sovittamaan leikin lapsen taitotasoon. Muutoksia voi tehdä leikissä vaadittaviin sääntöihin, esimerkiksi liikkumistapaan, kosketusten määrään ja välineiden käsittelytapaan, tai välineisiin, kuten erikokoisiin, eripainoisiin ja erilaisista materiaaleista valmistettuihin palloihin. Lisää haasteita saa ottamalla leikkiin esimerkiksi useampia välineitä. Nuorimpien lasten kanssa sääntöjen määrä on tärkeää pitää mahdollisimman vähäisenä, jotta leikki olisi riittävän selkeä ja ymmärrettävä eikä liian pitkän selityksen aikana lapsen mielenkiinto siirry muualle. Aikuisen tarjoama tuki on keskeinen osa leikkien ja pelien etenemistä.

Toimintaympäristöä voi muokata vaihtelemalla tilan kokoa, muotoa tai maalien sijaintia. Leikit voi toteuttaa erilaisissa ympäristöissä – sisällä, ulkona, jäällä, lumessa tai vedessä. Näin lapset saavat ko-

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

kemuksia monipuolisista olosuhteista ja liikkumisympäristöistä sekä onnistumisen kokemuksia siitä, että osaavat leikkiä tuttua leikkiä.

Lapsen motorista oppimista tukee suunnittelun lähtökohta, jossa huomioidaan lapsen toimintaan vaikuttavat yksilölliset tekijät, tehtävän vaatimukset ja ympäristön piirteet. Lapsen kehitysvaihe, aiemmat kokemukset ja tarkkaavaisuus määrittävät, millaiset tehtävät ovat hänelle sopivia. Vastaavasti ympäristön virikkeellisyys tai rauhallisuus, fyysiset olosuhteet (kuten tila) ja tarjottu malli voivat joko tukea tai haastaa lapsen toimintaa. Tehtäviä voidaan myös yksinkertaistaa tai selkeyttää, jotta ne vastaavat lapsen yksilöllistä kehitystä. Käytännössä aikuinen voi helpottaa lapsen suoriutumista esimerkiksi pallonheittotehtävässä antamalla suuremman ja hitaammin liikkuvan pallon, lyhentämällä heittoetäisyyttä ja vähentämällä ympäröiviä häiriötekijöitä sekä näyttämällä mallin heittoliikkeestä siten, että lapsi näkee selvästi, kuinka liike suoritetaan. Tällaiset muokkaukset ja tehtävän soveltamiset auttavat lasta onnistumaan ja kehittymään omassa tahdissaan.

Lasten omien liikunnallisten leikkien kehittäminen on tärkeää. Lasten osallisuutta voi tukea antamalla heidän suunnitella uusia liikunnallisia leikkejä aikuisen antamien raamien pohjalta. Aikuinen kertoo ensin harjoiteltavan motorisen taidon sekä ympäristön tai pihatelineen, jota lapset saavat muokata. Näistä lähtökohdista lapset keksivät oman leikin, antavat sille nimen, kuvailevat lyhyesti leikin kulun ja sopivat yksinkertaiset säännöt, joiden ansiosta kaikki pääsevät osallistumaan.

Lasten on tärkeää antaa harjoitella myös omien leikkiensä esittelemistä ja opettamista toisille. Lisäksi toisille palautteen antaminen ja vastaanottaminen harjaannuttavat vuorovaikutustaitoja, vastuunottoa, turvallisuustaitoja ja toisten huomioimista. Tällaisten tehtävien avulla ryhmälle tai leikille voi luoda esimerkiksi oman kannustushuudon tai nimen, joka vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisää leikkimisen iloa.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Parin- ja ryhmänmuodostustapoja

Erilaisilla parin- ja ryhmänmuodostustavoilla opetellaan työskentelemään kaikkien kanssa vuorollaan. Parin voi muodostaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Hyppynaruilla
  1. Aikuinen ottaa hyppynaruja yhden jokaista muodostuvaa paria kohti ja pitää kutakin narua kiinni sen keskikohdasta.
  2. Lapset tarttuvat vapaana oleviin narunpäihin: kun kaksi lasta tarttuu saman narun eri päistä, heistä muodostuu pari.
  3. Jos lapsia on pariton määrä, aikuinen muodostaa jo aluksi yhden parin. Pari tarttuu yhdessä saman hyppynarun päähän. Myöhemmin yksi lapsista liittyy tähän pariin, jolloin muodostuu kolmikko. Näin kukaan ei jää ilman paria.
- Vertailemalla käden tai jalan kokoa
  1. Lapset vertaavat toistensa käden tai jalan kokoa.
  2. Lapsi etsii ryhmästä toisen, jonka käsi tai jalka on suunnilleen samankokoinen.
  3. Samankokoisen parin löydyttyä he muodostavat parin.
  4. Jos lapsia on pariton määrä, aikuinen muodostaa jo aluksi yhden parin. Pari etsii ryhmästä kolmannen jäsenen, jonka käsi tai jalka on mahdollisimman samankokoinen kuin jommankumman parin muodostaneen lapsen käsi tai jalka.
- Järjestäytymällä riviin
  1. Lapset muodostavat rivin vapaasti tai esimerkiksi pituusjärjestyksen, syntymäkuukauden mukaisen aikajärjestyksen tai etunimen alkukirjaimen mukaisen aakkosjärjestyksen perusteella.
  2. Kun rivi on valmis, rivin kaksi reunimmaista lasta muodostavat parin.
  3. Tämän jälkeen seuraavat kaksi reunimmaista muodostavat parin, ja niin jatketaan kohti rivin keskiosaa.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

4. Jos lapsia on pariton määrä, lopulta jäljelle jäävät kolme lasta muodostavat kolmikon.

Ryhmän kokoonpanon voi muodostaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

– Aikuinen askartelee eläinkuvista (esimerkiksi lammas, koira, kissa, jänis ja hevonen) kortit ja jakaa jokaiselle lapselle yhden kortin. Lapsen tehtävänä on esittää kortissa olevaa eläintä kehollisin keinoin. Aikuinen voi yhdessä lasten kanssa sopia, saako esityksessä käyttää myös ääntä. Lapsi etsii liikkeen, ilmeiden ja eleiden avulla muut samaa eläintä esittävät lapset ja muodostaa heidän kanssaan ryhmän.
– Aikuinen leikkaa esimerkiksi vanhan postikortin kolmeen tai neljään osaan sen mukaan, kuinka suuren ryhmän hän haluaa muodostaa. Hän jakaa jokaiselle lapselle yhden palan, ja lasten tehtävänä on etsiä ne palat, jotka sopivat yhteen heidän oman palansa kanssa. Kun palat muodostavat kokonaisen kuvan, ryhmä on löytynyt.
– Ryhmänmuodostukseen voi käyttää myös pelikortteja tai aikuisen askartelemia värikortteja. Pelikorteilla voidaan muodostaa kaksi joukkuetta jakamalla lapset esimerkiksi mustiin (padat ja ristit) ja punaisiin (hertat ja ruudut). Vaihtoehtoisesti voi muodostaa neljä joukkuetta siten, että jokainen maa muodostaa oman ryhmänsä: hertat, ruudut, padat ja ristit.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

KEHON KOKO

Varhaislapsuudessa lapsen keho muuttuu hyvin nopeasti. Kehon koko kasvaa, mikä näkyy lapsen pituuden ja painon lisääntymisenä sekä kehon mittasuhteiden muuttumisena. Nämä kaikki vaikuttavat lapsen liikkumiseen ja käsitykseen, joka lapselle syntyy itsestä liikkujana. Lue aiheesta lisää Liikunta varhaiskasvatuksessa -kirjasta (Sääkslahti 2026, s. 21).

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

1 MATKIMISLEIKKI

Tavoite

Kehonhahmotus, kehon ääriviivat. Leikki kehittää myös lapsen havaintomotorisia taitoja.

Harjoittele taitoa taaperoiden kanssa

Hymyilevä lehti. Vauva makaa selällään alustalla. Aikuinen katsoo vauvaa, hymyilee ja levittää kätensä ja jalkansa leveiksi sivuille. Asento muistuttaa leveää puun lehteä. Rohkaistaan vauvaa matkimaan asentoa.

Aikuinen ja taapero seisovat vastakkain. Aikuinen kuvailee, miten puun lehti aukeaa, ja levittää itsensä mahdollisimman leveäksi lehdeksi. Annetaan esimerkiksi mielikuva vaahteranlehdestä. Aikuinen näyttää seuraavaksi, miten lehti menee suppuun hyödyntämällä esimerkiksi mielikuvaa ”lehti menee nukkumaan”, ja näyttää samalla, miten kädet ja jalat menevät mahdollisimman lähelle kehon keskiosaa, kun menee kyykkyyn ja koukistaa kädet kiinni vartaloon. Rohkaistaan lasta matkimaan asentoja.

Leikin ikäsuositus

3–5 vuotta

Tarvittavat välineet

Kuvakortteja, esimerkiksi taidekuvia, kuvia puun lehdistä tai eläinjoogakortteja. Ulkona voidaan käyttää metsästä tai pihalta löytyneitä syksyn lehtiä, keppejä tai käpyjä.

Mahdollinen alusta. Ulkona alustana voi olla esimerkiksi metsän sammalikko tai muu kohta, jossa voi makoilla.

Helpotetussa versiossa tarvittaessa musiikkia metsän äänistä.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Haastavammassa versiossa hyppynaruja tai narua. Ulkona ääriviivat voidaan piirtää esimerkiksi kepillä hiekkaan.

Leikin kulku

Kuvakortit asetetaan esimerkiksi maahan kuvapuoli alaspäin. Lapset ovat pareittain. Toinen parista ottaa sattumanvaraisen kortin ja asettuu kortin kuvaamaan asentoon. Pari yrittää parhaansa mukaan matkia asentoa. Vaihdetaan rooleja ja otetaan uusi kortti. Kuvakortteihin valittujen asentojen avulla tehtävää voi helpottaa tai vaikeuttaa.

Helpotettu versio

Aikuinen näyttää esimerkkiä ja kertoo mielikuvia ja kuvia apuna käyttäen, millaiseksi lehdeksi yritämme itsemme saada, esimerkiksi mahdollisimman leveäksi kuin vaahteranlehti, pitkäksi kuin männynneulanen tai pieneksi kuin kevään ensimmäiset lehdet. Taustalla voi soittaa rauhallista musiikkia metsän äänistä.

Haastavampi versio

Lapsi menee lattialle makaamaan haluamaansa asentoon, joka on mahdollisimman suuri. Toinen lapsi ottaa narun ja asettelee sen lattialla makaavan lapsen ympärille tämän ääriviivojen muotoon. Kun muoto on valmis, lapsi nousee pois ja toinen parista yrittää matkia asentoa asettamalla kehonsa piirrettyjen ääriviivojen sisälle. Yhdessä voidaan myös katsoa kaikkien parien tekemät muodot ja yrittää arvuutella kokeilemalla, millaisessa asennossa kukin on ollut. Vaihdetaan rooleja. Kokeillaan seuraavaksi tehdä mahdollisimman pieni asento, kulmikas, pyöreä tai mahdollisimman monimutkainen asento.

Soveltaminen eri ympäristöissä

Hahmojen piirtämisessä voi hyödyntää myös iPadin ohjelmistoja (esim. Freeform), joissa lapsesta otetaan kuva, piirretään ääriviivat ja poistetaan taustalla oleva kuva, jolloin jäljelle jää piirretyt ääriviivat.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Ulkona voi etsiä pihasta tai metsästä asian, jota halutaan matkia, ja asettua sitä muistuttavaan asentoon. Pari yrittää parhaansa mukaan matkia asentoa. Vaihdetaan rooleja.

Talvella piirretään lumienkeleitä tai muita hahmoja hankeen sekä rakennetaan erilaisia lumihahmoja ja matkitaan niitä.

Jäällä kehon isoa ja pientä asentoa voidaan harjoitella kaatumisen ja ylös nousemisen harjoittelun ja jäähän tutustumisen yhteydessä.

Vedessä kehon ääriviivojen tietoisuutta tarvitaan esimerkiksi kelluntaharjoituksissa, kuten kellumisessa leveässä meritähtiasennossa (vaahteranlehti), ja liukuharjoituksissa, joissa liutaan pitkässä ja kapeassa asennossa (männynneulanen).

Havainnointi ja palaute

Vahvista lapsen osaamista, kun hän löytää kehollaan suuren, pienen tai pyydetyn asennon tai pystyy muuttamaan omaa asentoaan suhteessa toisen tekemiin ääriviivoihin. Muistuta, että uimapukualueelle ei saa koskea kukaan muu kuin lapsi itse.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

2 PULLAT UUNIIN

Tavoite

Kehonhahmotus, voiman havaitseminen, jännityksen ja rentouden erottaminen.

Harjoittele taitoa taaperoiden kanssa

Jännitetään kehoa äärimmilleen ja päästetään rennoksi. Harjoitellaan kehonosien (kuten pää, käsi, jalka ja polvi) nimeämistä ja liikkeiden (esim. koukistus ja ojennus) yhdistämistä niitä tarkoittavaan käsitteeseen.

Leikin ikäsuositus

3–5 vuotta

Tarvittavat välineet

Leikki toteutetaan, kun aikuisia on mukana kaksi tai enemmän.

Sivelyyn voi käyttää esimerkiksi puhdasta pullasutia, maalipensseliä tai höyhentä.

Leikin kulku

Lapset makaavat rentoina jalat lähekkäin ja kädet vartalon vierellä. Aluksi jännitetään keho äärimmilleen ja päästetään aivan rennoksi muutamia kertoja. Aikuinen käy vuorotellen ”vaivaamassa taikinaa” eli keinuttelemassa ja pyörittelemässä lapsia, kun he makaavat rentoina. Sitten pullat voidellaan eli lapsia sivellään kevyesti päästä jalkoihin. Lopuksi pullat laitetaan uuniin eli lapset vedetään jaloista yhteen kasaan.

Helpotettu versio

Aikuinen näyttää mallia.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ

Haastavampi versio

Jännitetään kehoa äärimmilleen ja päästetään rennoksi esimerkiksi äänimerkin mukaisesti. Jännitetään ja rentoutetaan vuoron perään kehon eri puolia ja osia, joita aikuinen nimeää. Lapset voivat toimia myös itse ”taikinan vaivaajina”, ”voitelijoina” ja ”uuniin vetäjinä”. Vaihdetaan rooleja, jotta kaikki pääsevät ”taikinoiksi” ja ”leipureiksi”.

Soveltaminen eri ympäristöissä

Leikki soveltuu sisälle ja talvella ulos lumiselle alustalle. Leikki sopii erinomaisesti esimerkiksi ohjatun liikuntatuokion rauhoittumisosioksi.

Havainnointi ja palaute

Kokeile, onnistuuko lapsi jännittämään kehonsa ja raajansa pitkiksi ja rentouttamaan ne ”löysiksi taikinoiksi”. Kerro lapselle arviosi, onko taikinaa helppo vaivata ja voiko sen viedä uuniin. Haastavammassa versiossa jännittyminen ja rentoutuminen tulisi näkyä aikuisen nimeämissä kehonosissa. Vahvista lapsen osaamista kertomalla, onnistuuko hän oikean kehonosan jännittämisessä. Jos jokin toinen kehonosa jännittyy, kysy lapselta, tietääkö hän, mikä se on, ja pyydä nimeämään kehonosa. Jos hän ei tiedä sitä, kerro hänelle kehonosan nimi.

ARJA SÄÄKSLAHTI (TOIM.): VUOSI LEIKIN VARJOLLA –
KEHITTÄVIÄ LIIKUNTALEIKKEJÄ VARHAISKASVATUKSEEN
NÄYTESIVUT KIRJASTA © SANTALAHTI-KUSTANNUS & TEKIJÄ