

Liikettä ja leikkiä perheille





Sisällysluettelo

1. Tausta
2. Leikki-ikäisen lapsen kehitys
3. Koko perhe liikkeelle!
4. Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset
5. Mitä huomioida liikkumisessa?
6. Hippaleikit
7. Leikkejä
8. Loruleikit
9. Motoristen taitojen harjoitteita
10. Vuodenaikabingot
11. Lähteet

Tausta

Puoli päivää pihalla on Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen hanke (v.2020-2023), jonka tavoitteena on innostaa päiväkoteja liikkumaan monipuolisesti sekä siirtämään oppimisympäristöjä ulos ja käyttämään lähiympäristöään aktiivisesti.

Hankkeella tuetaan myös perheiden yhdessä oloa ja liikuntaa ulkotoiminnan ja lähiluonnon tutuksi tekemisen kautta.

Tämä opas on tehty Puoli päivää pihalla -hankkeen ja Lifebasen yhteistyönä perheille yhteisen liikkumisen ja yhdessäolon tueksi. Opas tarjoaa tietoa leikki-ikäisen lapsen kehityksestä ja liikunnan merkityksestä kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi oppaaseen on koottu paljon erilaisia lasten suosimia leikkejä ja harjoitteita, joita on mukava toteuttaa yhdessä aikuisen kanssa.

Puoli päivää pihalla -hanke on saanut rahoitusta veikkausvoittovaroista Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämästä Liikunnallisen elämäntavan paikalliset avustukset -hankerahoituksesta.

Me varhaiskasvatuksessa

Tutkimme
lähiympäristöä

Retkeilemme
säännöllisesti

Liikumme aktiivisesti

Opimme ulkona
erilaisissa ympäristöissä

OULU | Varhaiskasvatus

PUOLI PÄIVÄÄ PIHALLA

Leikki-ikäisen lapsen kehitys

Leikki-ikäisiksi lasketaan 3-6 vuotiaat lapset. Leikki-ikäinen lapsi on usein vilkas ja utelias, riehakaskin liikkuja. Lapsi alkaa kehittyä rinnakkaisleikkijästä yhteisleikkijäksi, jota tukee vilkas kehittyvä mielikuvitus. Toiminnan tukena on lasten oma-aloitteisuus ja tarkoituksellisuus.

Leikki-ikäinen nauttii taitojensa esittelemisestä. Huomio ja kehuminen ovat tärkeässä asemassa lapsen itsetunnon kehittämisessä ja uusien taitojen oppimisessa. Itsetunnon kehittyessä mielen pahoittamisilta ei säästyä, jolloin aikuisen turva on tärkeässä osassa vaikeiden tunteiden käsittelemisessä.

Leikki-iässä lapsi alkaa myös oppimaan yhteisiä sääntöjä ja havainnoi sääntöjä rikkovaa käytöstä yhteisissä toiminnoissa. Sosiaalisten taitojen kuten vuoron odottamisen ja keskittymisen kehittyvät taidot auttavat leikki-ikäistä osallistumaan yhteiseen leikkiin.

Koko perhe liikkeelle!

Aikuisen toiminta antaa lapselle tärkeää mallia liikkumiseen suhtautumisessa. Perheen elämäntavat ja tottumukset opitaan jo varhain. Liikkuvan lapsen takana onkin liikkuva aikuinen – täten koko perheen kannattaa yhdessä liikkua!

Perheen yhteinen liikunta on hyvä keino saada lapsi, nuori sekä aikuiset liikkeelle. Liikunta voi olla myös perheen tärkeä sosiaalisen kanssakäymisen tapa. Lapselle tai nuorelle mieluisa laji voi antaa nautinnon kokemuksia koko perheelle – kokeilkaa rohkeasti uutta ja nauttikaa perheenä erilaisista kokemuksista, joita liikunta voi tarjota!



Liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset

Liikunta vaikuttaa monen tekijän kautta lasten ja nuorten terveyteen. Viereisellä sivulla lueteltujen terveystaikutusten lisäksi liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että lapsi saa myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja palautetta liikkumisestaan.

Liikunta

- on tärkeää aivojen hermoverkkojen kehittymiselle
- kehittää tuki- ja liikuntaelimitystä
- lisää lihasmassaa, -voimaa ja -koordinaatiota
- parantaa liikkuvuutta
- lisää luumassaa
- kehittää liikuntataitoja ja auttaa lasta hallitsemaan liikkumista lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana
- kehittää motorisia taitoja kuten kiipeilyä, hyppimistä ja tasapainoilua.
- kehittää reaktionopeutta ja tasapainoa
- auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä
- auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita
- luo edellytyksiä elinikäisen liikunnan ja terveellisten elintapojen noudattamiselle.

Mitä huomioida liikkumisessa?

Lapsi tai aikuinen saa liikunnasta positiivisia kokemuksia, kun se vastaa liikkujan tarpeita, odotuksia ja mieltymyksiä. Lapsen kanssa liikkumisessa kannattaa huomioida hänen ikänsä ja toiveensa.

Kaikki lapset haluavat liikkua. Tärkeää on huomioida, että lasten liikunta on monipuolista ja leikinomaista. Mielihyvän kokeminen ja onnistuminen liikunnan parissa kannustaa ja motivoi jatkamaan. Lapsen leikkiin perustuva liikkuminen ja liikkuminen ilman suorituspainetta luovat erinomaista pohjaa liikunnalliselle elämäntyylille.

Toimintaleikkejä 1–3,5-vuotiaana

Näinä ikävuosina lapsi oppii motorisia perusvalmiuksia. Näitä ovat esimerkiksi kävely, heittäminen ja kiipeäminen. Lapsi oppii uusia taitoja toistamalla samoja motorisia suorituksia monia kertoja. Yhdistä liikuntahetkiin satuja ja leikkejä, joiden avulla lapsi oppii tunteita ja sosiaalisia taitoja.

Sääntöleikkejä 4–6-vuotiaana

Näinä ikävuosina liikkeitä opitaan yhdistelemään erilaisiksi sarjoiksi ja lasten suoritustaso alkaa kohota. Perinteiset leikit, kuten polttopallo, hippa ja muut pihaleikit sekä luistelu hiovat liikunnallisia taitoja, antavat hyvää rasitusta lihaksille ja luustolle sekä opettavat sosiaalisia taitoja.

Hippaleikit

Banaanhippa

Tarvitaan: rajattu alue

- Hippa liikkuu alueella ja yrittää saada pelaajia kiinni.
- Jos pelaaja jää kiinni, hän nostaa kädet korkealle ylös suoriksi.
- Pelaajan voi pelastaa "kuorimalla" (laskemalla kiinni jääneen pelaajan kädet alas)

Käsi ylös-hippa

Tarvitaan: rajattu alue.

- Hippa liikkuu alueella ja yrittää saada pelaajia kiinni.
- Jos hippa saa kiinni, pelaaja jää paikoilleen ja nostaa käden ylös.
- Kiinni jääneen pelaajan voi pelastaa "heittämällä yläfemman"

Jääpatsas-hippa

Tarvitaan: rajattu alue

- Tavoite: Jäähiutale jäädyttää kaikki pelaajat
- Hippa liikkuu alueella ja jäädyttää pelaajia koskettamalla.
- Jos pelaaja jäätyy, hänet voi pelastaa koskettamalla häntä.

Sovelluksia;

- Nimetään leikin alussa jäähiutale ja sulattaja. Tällöin vain sulattaja voi pelastaa jäätyneitä leikkijöitä.

Hännän ryöstö

Tarvitaan: "Häntiä" (esim. kangasnauhat liikuntakassista) ja rajattu alue

- Tavoite: hännättömät pyrkivät ryöstämään hännän niiltä, joilla se on.
- Jaetaan n. puolelle ryhmästä häntä, joka laitetaan roikkumaan esim. housusta selän takaa tai takin taskusta.
- Hännättömät pyrkivät ryöstämään hännän itselleen.
- Peli loppuu, kun kaikki hännät on saatu ryöstettyä.

Sovelluksia;

- Aina ryöstön jälkeen ryöstäjä kiinniittää hännän itselleen ja hippa vain jatkuu.

Kuka pelkää mustekalaa

Tarvitaan: rajattu alue, jonka päädyissä viivat.

- Leikin alussa valitaan yksi hippa. Hippa on keskellä aluetta, muiden pelaajien tavoite juosta viivalta toiselle.
- Hippa huutaa “kuka pelkää mustekalaa”, jonka jälkeen pelaajat pyrkivät juosten ohittamaan hipan ja pääsemään toiselle viivalle.
- Hippa yrittää ottaa pelaajia kiinni.
- Jos pelaaja jää kiinni, hän jää paikalleen seisomaan. Seuraavalla kierroksella kyseinen pelaaja yrittää saada tästä paikasta muita pelaajia kiinni yhden tukijalan varassa

Sovelluksia;

- Kiinni jääneistä pelaajista voi tulla myös pelialueen sisällä liikkuvia hippoja.

Pohjehippa

Tarvitaan: parit tai pieni porukka

- Perheet muodostavat parin tai pienen porukan, josta yhdestä tulee hippa.
- Tämä hippa pyrkii koskettamaan toisia pelaajia pohkeisiin.
- Jos tässä onnistutaan, hippa vaihtuu.

Ketjuhippa

Tarvitaan: rajattu alue

- Hippa liikkuu alueella ottaen muita pelaajia kiinni.
- Jos pelaaja jää kiinni, hän ottaa hippaa kädestä kiinni. Nyt hippoja on ketjussa kaksi.
- Aina kun joku pelaaja jää kiinni, hän liittyy ketjuun.
- Peli päättyy, kun kaikki ovat jääneet kiinni ja ovat ketjussa.

Leikkejä

Maa-meri-ilma

Tarvitaan: rajattu alue

- Päätetään yhdessä kolme viivaa, jotka merkitsevät maata, merta ja ilmaa
- Ohjaaja huutaa maa, meri tai ilma, ja osallistujien on tarkoitus juosta kyseiselle viivalle mahdollisimman nopeasti.
- Viimeiseksi viivalle tullut saa seuraavaksi huutaa maa, meri tai ilma

Sovelluksia;

- Eri alueille voidaan päättää asento johon täytyy asettua, esimerkiksi yhdelle jalalle tai istumaan.
- Eri alueille voidaan määrittää myös erilaiset liikkumiskeinot, maan läpi mennessä pitää kävellä varpaillaan ja meressä täytyy "uida".

Piilonen

Tarvitaan: rajattu alue.

- Yksi leikkijöistä laskee 15 kun muut menevät piiloon alueelle. Etsijä lähtee etsimään leikkijöitä alueelta.
- Leikki päättyy kun kaikki leikkijät on löydetty.

Sovelluksia;

- Piilohippa: aina piilossa olevan löydettyä hänet täytyy ottaa vielä kiinni.
- Taskulamppupiilos: jos alue on hämärä luontoalue, voi etsijä etsiä taskulampun avulla muita leikkijöitä.

Kupit ja lautaset

Tarvitaan: rajattu alue, litteitä kartioita.

- Leikkijät jaetaan kahtia, toiset ovat kuppeja ja toiset lautasia.
- Leikin alkaessa leikkijät alkavat kääntämään alueella olevia kartioita kupeiksi tai lautasiksi.
- Leikki päättyy kellon soidessa, aikaa leikille esim 1 min. Lopuksi lasketaan onko alueella enemmän kuppeja tai lautasia.

Peili

Tarvitaan: seinä ja alkuviiva

- Yksi leikkijöistä on peili joka seisoo selin muihin ryhmäläisiin, katse kohti seinää.
- Peilin ollessa selin muut leikkijät lähtevät liikkumaan kohti peiliä alkuviivalta.
- Peili kääntyy silloin tällöin ja jos hän näkee jonkun liikkuvan, joutuu kiinni jäänyt palaamaan takaisin lähtöviivalle.
- Leikki päättyy kun joku leikkijöistä pääsee liikkumaan peilin luokse, koskettamaan peiliä ja huutaa "peili!"

Seuraa johtajaa

- Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi.
- Muut leikkijät liikkuvat johtavan mallin mukaisesti ympäristössä. Johtajaa vaihdetaan säännöllisin väliajoin.

Väri

Tarvitaan: seinä ja alkuviiva

- Yksi leikkijöistä on seinällä ja muut 10-20m päässä alkuviivalla.
- Seinällä oleva leikkijä sanoo esimerkiksi "se kenellä on päällään vihreää saa ottaa kolme askelta eteenpäin"
- Leikki päättyy kun ensimmäinen leikkijä on päässyt seinälle.

Sovelluksia;

- Leikkijät voivat päättää erilaisia askelia joten voi liikkua, esimerkiksi tipuaskel (kanta-varvas askel), jättiaskel (niin iso askel mitä saa otettua), pupuaskel (tasajalkahyppy).
- Leikkiä voidaan leikkiä myös väittämällä, esim. kuka tykkää koirista saa ottaa kolme askelta eteenpäin tai kuka on käynyt meressä uimassa saa ottaa kaksi jättiaskelta.

Kapteeni käskee

- Leikkijöistä yksi on kapteeni.
- Kapteeni kertoo leikkijöille eri liikkeitä tai toimintoja joita tehdä.
- Jos kapteeni sanoo “kapteeni käskee hypi paikallasi” täytyy kaikkien leikkijöiden hyppiä ilmaan, jos kapteeni sanoo “hypi paikallasi” ei leikkijöiden täydy lähteä liikkumaan.
- Leikistä tippuu jos toimintoja tekee muulloin kuin silloin kun kapteeni käskee!
- Leikki päättyy kun leikkijöitä on enää yksi.

Tahmeat popparit

- Leikkijät ovat kaikki tahmeita jyviä. Leikkijät lähtevät pomppimaan, loikkimaan ja hyppimään tilassa ympäriinsä.
- Kun jyvät koskettavat toisiaan jäävät ne kiinni toisiinsa. Kiinnittyneet jyvät pomppivat jatkossa yhdessä.
- Leikki päättyy, kun kaikki jyvät ovat kiinnittyneet yhteen.

Lohikäärmehippa

Tarvitaan: vanteita, katuliituja tai maata johon voi piirtää ympyröitä.

- Leikkijöistä yksi valitaan lohikäärmeeksi alueen keskelle.
- Leikkialueelle asetetaan vanteita tai muita “turvapaikkoja” piirtämällä.
- Leikkijät lähtevät kiertämään nukkuvaa lohikäärmettä ympäri kunnes lohikäärme herää ja huutaa “tulta!”
- Leikkijät yrittävät keretä turvapaikkoihin ennen kuin lohikäärme saa heidät kiinni
- Kiinni jääneet liittyvät lohikäärmeen seuraan ja peli päättyy kun kaikki leikkijät on saatu kiinni.

Sovelluksia;

- Turvapaikkojen määrää voi vaihdella niin, että kaikille leikkijöille ei ole omaa paikkaa jolloin aina joku jää lohikäärmeeksi
- Pienempien leikkijöiden kanssa lohikäärmeen voi muuttaa joksikin lempeämmäksi kuten nalleksi tai muumiksi

Ketut ja kanat-leikki

Tarvitaan: rajattu alue, esineitä jotka esittävät munia, kanojen pesä ja ketun pesä.

- Pelialueen toisessa päässä on kanojen pesä ja toisessa päässä ketunpesä.
- Aluksi päätetään, kuka/ketkä toimivat kettuna. Ketun tehtävänä on suojella munia, jotka hänellä on pesässään.
- Toiset pelaajat ovat täten kanoja. Kanat yrittävät juosta ketun pesälle ja tuoda pesältä munia omaan pesäänsä.
- Kettu liikkuu pelialueen keskellä ja yrittää saada kanoja kiinni. Jos kettu saa kanan kiinni, kana tiputtaa munan maahan ja palaa pesäänsä.
- Peli päättyy, kun kanat ovat saaneet vietyä kaikki munat pesäänsä.

Tuo minulle-leikki

- Osallistujat etsivät ympäristöstä erilaisia asioita ja tuovat ne ohjaajalle
- Ohjaaja miettii ennakkoon asioita, joita ympäristöstä voidaan etsiä, esim. puun lehti, mahdollisimman iso käpy, kukka, jokin esine, joka ei kuulu luontoon, jotakin punaista, mahdollisimman iso lumipallo
- Ohjaaja kertoo mikä esine täytyy tuoda ja osallistujia voidaan kehoittaa olemaan mahdollisimman nopeita

Sovelluksia;

- Etsintää voidaan tehdä joko yksin, vanhempi-lapsi pareina tai koko ryhmänä

Kettu, kuinka paljon kello on?

Tarvitaan: rajattu alue ja aloitus- sekä lopetusviiva.

- Yksi leikkijöistä valitaan ketuksi ja hän asettuu valitsemaansa kohtaan rajattua aluetta. Muut leikkijät asettuvat aloitusviivalle.
- Leikkijät kysyvät ketulta ”Kettu, kuinka paljon kello on?”. Kettu vastaa jollakin kellotaulun numerolla. Viivalla olevat leikkijät ottavat numeron verran askelia.
- Leikkijät kysyvät kysymystä yhä uudelleen ja ottavat tietyn määrän askelia, kunnes ”kettu” vastaa ”ruoka-aika!”
- Tämän jälkeen leikkijät yrittävät juosta lopetusviivalle turvaan ja kettu yrittää ottaa jonkun leikkijän kiinni. Kiinni jääneestä leikkijästä tulee uusi kettu

Loikkis-leikki

Tarvitaan: pitkä alue ja aloitus- sekä lopetusviiva.

- Yksi leikkijöistä valitaan Loikkikseksi.
- Loikkis päättää kuinka monta loikkaa leikkijät saavat ottaa eteenpäin. Loikkia voi tilasta riippuen ottaa 2-15.
- Loikkis liikkuu sitten yhden loikan vähemmän kuin muut leikkijät. Jos muut saavat ottaa 5 loikkaa eteenpäin, saa loikkis ottaa 4.
- Kurotellen Loikkis yrittää saada jonkun kiinni, jos hän ei saa ketään kiinni hän huutaa ”loikkis irti!” ja leikkijät pyrkivät juoksemaan kohti maaliviivaa ennen kiinnijäämistä. Ensimmäiseksi kiinni jääneestä tulee seuraava loikkis.

Kurki ja sammakot

Tarvitaan: rajattu alue.

- Yksi leikkijöistä valitaan kurjeksi, joka menee määrätulle seinälle selkä vasten leikkijöitä.
- Muut leikkijät ovat sammakoita ja pomppivat alueella vapaasti.
- Kurki laskee ääneen 10 tai kääntyy yllättäen, jolloin sammakoiden täytyy pysyä paikoillaan patsaina.
- Kurki saa käydä kävelemässä sammakkojen ympärillä, jos hän näkee liikettä koskettaa hän sammakkoa kevyesti olkapäälle. Kiinni jääneistä sammakoista tulee kurkia.
- Leikki jatkuu niin pitkään, että kaikki sammakot ovat muuttuneet kurjiksi.

Rosvo ja poliisi

Tarvitaan: rajattu alue ja ennalta määritelty paikka vankilaksi.

- Leikkijät jaetaan rosvoihin ja poliiseihin
- Poliisien tarkoituksena on ottaa rosvoja kiinni ja saattaa heidät vankilaan
- Rosvot voivat auttaa toisensa pois vankilasta koskettamalla
- Peli päättyy kun kaikki rosvot ovat vankilassa tai kun määritelty aika päättyy.
- Toinen kierros voidaan ottaa vaihtamalla rooleja

Polttopallo

Tarvitaan: maahan piirretty ympyrä ja pallo

- Yksi leikkijä valitaan polttajaksi ja muut menevät ympyrän sisään
- Polttaja heittää koittaa osua muihin leikkijöihin pallolla
- Leikkijät joihin pallo osuu siirtyvät ympyrän ulkopuolelle auttamaan polttajaa
- Leikki päättyy kun kaikki leikkijät on saatu kiinni

Palloksi voi valita ilmapallon, pehmeän pallon tai vaikka tyynyn jotta sen osuminen ei pelota.

Loruleikit

Karhu nukkuu

- Yksi leikkijöistä on karhu, joka menee maahan makaamaan/kyykkyyn silmät kiinni
- Muut leikkijät kiertävät karhun ympäri laulaen loru:

“Karhu nukkuu, Karhu nukkuu talvipesässäsä. Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään. Karhu nukkuu, Karhu nukkuu, eipäs nukukaan.

- Kun lorussa lauletaan “eipäs nukukaan”, nousee karhu ylös ja lähtee ottamaan leikkijöitä kiinni.
- Se kuka jää ensimmäiseksi kiinni, tulee seuraavaksi karhuksi.

Väriloru

- Leikkijät toimivat värilorun ohjeiden mukaisesti

“Kenellä on päällä jotain punaista? Kenellä on päällä jotain punaista?”

Sen on vuoro pomppia, joll’ on jotain punaista, jotain punaista.

Kenellä on päällä jotain sinistä? Kenellä on päällä jotain sinistä ?

Sen on vuoro pyöriä, joll’ on jotain sinistä, jotain sinistä.

Kenellä on päällä jotain keltaista? Kenellä on päällä jotain keltaista?

Sen on vuoro taputtaa, joll’ on jotain keltaista, jotain keltaista.

Kenellä on päällä jotain vihreää? Kenellä on päällä jotain vihreää?

Sen on vuoro tömistää, Joll’ on jotain vihreää, jotain vihreää.”

Motoristen taitojen harjoitteita

Pallon käsittely harjoitukset jaloille

Tarvitaan: jalkapalloja tai muita palloja

- Jaetaan pallot jokaiselle perheelle.
- Ohjataan syötteleämään ja kokeilemaan erilaisia potkutyylejä (esim. sisäsyrjä, ulkosyrjä, kärkipotku).

Sovelluksia;

- Voidaan tehdä rata esim. Tötsistä, jota jokainen osallistuja kulkee jaloilla palloa kuljettaen.
- Voidaan käyttää erilaisia palloja (esim. värilliset pikkupallot ja rantapallot).

Heittoharjoitukset

Tarvitaan: erilaisia palloja, vanteita, kaadettavia esineitä, keppejä

- Osallistujat rakentavat yhdessä erilaisia esteitä, joita olisi tarkoitus kaataa heittämällä palloilla tai saada vanne heitettyä keppiin.
- Kun "areena" on valmis, osallistujat saavat heittopaikalta yrittää yksi kerrallaan osua esineisiin heittämällä.
- Pelissä voidaan laskea pisteitä, jos osallistujat niin haluavat.

Jalkapallon pelaaminen

Tarvitaan: jalkapallo, maalit (joko oikeat tai tötsistä tehdyt), rajattu alue.

- Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen (esim. lapset vs. vanhemmat tai arpomalla) ja näillä joukkueilla pelataan tietty aika.
- Kummankin joukkueen tavoitteena on tehdä maaleja. Se kummalla on enemmän maaleja lopussa, voittaa.
- Pelatessa pelaajat voivat ottaa eri rooleja pelissä (puolustaja, hyökkääjä, maalivahti).

Esterata tai kuntopiiri

Tarvitaan: esim. erilaisia vanteita, korokkeita, mahdollisesti palloja ja frisbeetä.

- Ohjaaja ja perheet suunnittelevat yhdessä radan, jossa on erilaisia tehtäviä (esim. tasajalkahyppy vanteelta toiselle, frisbeen ja pallon heittopisteet vanteiden läpi, karhukävely esteeltä toiselle ja tasapainoilu puisella puomilla).
- Radassa voidaan hyödyntää sekä luontoympäristöä kuin leikkivälineitä.
- Kun rata on valmis, sitä aletaan kiertämään pisteeltä toiselle.

Sovelluksia;

- Rata voidaan toteuttaa kuntopiirimäisesti: jokainen perhe on tietyn ajan tietyllä pisteellä, jonka jälkeen siirrytään seuraavalle

Värivarjon käyttäminen

Tarvitaan: värivarjo, mahdollisesti palloja ja hanskoja

Värivarjolla voidaan tehdä erilaisia toimintoja

- Eri sääilmiöiden tekeminen (esim. pienet aallot, myrskytuuli, hento tuuli)
- Pienten pallojen/hanskojen heittäminen varjolla (esim. kuinka korkealle saadaan pallo lentämään, toiset osallistujat pyrkivät pitämään palloja varjon päällä ja toiset yrittävät saada ne pois varjolta)
- Osallistujat vaihtavat paikkaa varjon alla (ohjaaja sanoo kahden osallistujan nimet ja he vaihtavat paikkaa varjon alta kulkien)
- Lapset menevät varjon alle ja he liikkuvat varjon liikkeiden mukaan (menevät kyykkyyhin, kun varjo menee alas ja nousevat varpailleen, kun varjo nousee ylös)

Liikuntanoppa

Tarvitaan: pahvinen noppa, jonka sivut on numeroitu. Tämän voi tehdä esim. maitopurkista.

- Ohjaaja on ennakkoon suunnitellut liikkeet/toiminnot, mitä mikäkin nopan silmäluku tarkoittaa.
- Osallistujat heittävät vuorotellen noppaa ja koko ryhmä tekee silmäluvun osoittaman liikkeen/toiminnon.

Sovelluksia;

- Liikkeet voidaan tulostaa paperille, josta ne ovat kaikkien nähtävillä
- Jokaiselle silmäluvulle voidaan suunnitella esim. kaksi eri liikettä, jolloin toiminnan kesto pitenee
- Yhden silmäluvun voi jättää tyhjäksi – tällöin nopan heittäjä saa keksiä liikkeen/toiminnon, jos hän heittää kyseisen silmäluvun.

Pallojen heittäminen lakanan läpi

Tarvitaan: erikokoisia palloja tai frisbeetä, lakana (johon leikattu valmiiksi eri kokoisia reikiä), tolpat/puut johon lakana kiinnitetään, kiinnitysvälineet (esim. teippiä tai köydet).

- Ohjaaja kiinnittää lakanan puihin/tolppiin ja osallistujat voivat kokeilla heittää eri välineitä lakanan reikien läpi

Sovelluksia;

- Reiät voidaan ”pisteyttää” eri tavoin ja osallistuja voi yrittää kerätä mahdollisimman paljon pisteitä
- Lakanaa voidaan käyttää myös pelatessa – tällöin osallistujat jaetaan kahteen osaan ja kummallekin joukkueelle annetaan saman verran palloja. Joukkueen tavoitteena on tyhjentää oma puoli palloista niin, että he heittävät välineet rei’istä toiselle puolelle. Tietyn ajan jälkeen katsotaan, kuinka paljon välineitä on kummallakin puolella.

Oma puoli puhtaana-leikki

Tarvitaan: paljon pehmeitä palloja ja rajattu alue, johon merkitty keskiviiva. Pehmeät ”pallot” voidaan askarrella sanomalehdestä ja pusseista: sanomalehtiä rutistellaan pussin sisälle ja pussi suljetaan solmulla.

- Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Kummallekin joukkueelle annetaan yhtä monta palloa.
- Leikkijöiden tavoitteena on heittää palloja toisen joukkueen puolelle.
- Pelaamiseen annetaan rajattu aika. Se joukkue, jonka puolella on vähemmän palloja ajan loputtua, voittaa.

Aartenmetsästys

Tarvitaan: Erilaisia esineitä ja asioita, joita piilottaa pihalle.

- Ohjaaja piilottaa ennen kerran alkua esineitä pihalle.
- Yksi asia kerrallaan osallistujat etsivät piha-alueelta kerrotun esineen ja tuovat sen ohjaajalle.

Piilottakaa aarteita korkealle ja matalalle jotta aarteiden metsästyksessä pääsette kurottelemaan, ryömimään ja kyykkimään!

Kuinka eläimet liikkuu - liikkumis- ja juoksuharjoitus

Tarvitaan: kaksi viivaa, joiden välillä osallistujat liikkuvat

- Ohjaaja neuvoo erilaisia liikkumistyyliä, miten edetä viivalta viivalle.

Liikkumistapoja;

- Kantapäät pakaraan, hitaat kädet ja nopeat jalat, nopeat kädet ja hitaat jalat, polvennostajuoksu, polvennostajuoksu sama jalka ja sama käsi ym.
- Karhukävely, tipuaskel, jäniksen loikat, leijona ym.

Kannusta lasta keksimään omia tapoja ja kokeilkaa näitä yhdessä!

Hirvenmetsästys

Tarvitaan: paljon pehmeitä palloja ja rajattu alue.

- Leikkijöistä valitaan pelin aluksi kaksi metsästäjää. He asettuvat pelialueen laiduille. Muut pelaajat asettuvat aloitusviivalle.
- Pelaajien tarkoitus on juosta pelialueen läpi lopetusviivalle väistellen metsästäjien heittämiä pehmeitä palloja.
- Jos pallo osuu pelaajaan ("hirveen"), siirtyy hän pelialueen laidalle ja hänestä tulee myös metsästäjä.

Nimijooga

- Leikkijöiden tehtävänä on muodostaa kehoistaan eri kirjaimia.
- Päätetään vuorotellen kenen nimestä aloitetaan, muodostetaan jokainen omasta kehosta kirjaimia yksi kerrallaan.
- Pienempien leikkijöiden kanssa aikuiset voivat näyttää esimerkkiä asennoista joita muut kopioivat omalla kehollaan.



Puoli päivää pihalla-hanke

KESÄBINGO

LINNUNLAULU	JOTAIN HYVÄN TUOKSUISTA	JOTAIN PEHMEÄÄ	MUURAHAI- PESÄ
JOTAIN MIKÄ EI KUULU LUONTOON	KATULIITU TAISETTA	MANSIKOITA TAI VADELMIA	JOTAIN INHOTTAVAN TUNTIUSTA
JOTAIN VIHREÄÄ	KÄRPÄNEN	HYÖNTEINEN	JOTAIN KIILTÄVÄÄ
KUKKA	ORAVA	JOTAIN IHMISEN TEKEMÄÄ	LINNUNLAULU



Puoli päivää pihalla-hanke

KEVÄTBINGO

KÄPY	PAJUNKISSA	JOTAIN MÄRKÄÄ	HAVUJA
JOTAIN MIKÄ EI KUULU LUONTOON	LEHTI	LÄTÄKKÖ	JOTAIN PEHMEÄÄ
JOTAIN KELTAISTA	KASTEMATO	LINNUNLAULU	JOTAIN HYVÄN TUOKSUISTA
KUKKA	LINTU	JOTAIN SYÖTÄVÄÄ	HYÖNTEINEN



Puoli päivää pihalla-hanke
SYKSYBINGO



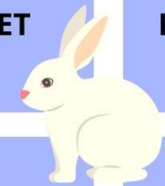
SAMMAL	JOTAIN RAPISEVAA	MUURAHAINEN	RUSKA
ORANSSI TAI KELTAINEN LEHTI	KAARNA	JOTAIN TAHMEAA	HEIJASTIN
SIENI	JOTAIN MIKÄ EI KUULU LUONTOON	KIVI	JOTAIN PAHAN HAJUISTA
PUOLUKKA	KÄPY	JOTAIN PYÖREÄÄ	BONGAA LENTÄVÄ LINTU



Puoli päivää pihalla-hanke
TALVIBINGO



LUMIUKKO	HEIJASTIN	JOTAIN MIKÄ EI KUULU LUONTOON	PUNAISET POSKET
JÄÄTYNYT LAMMIKKO	JÄKÄLÄ	JÄNIKSEN JÄLJET	JOTAIN PEHMEÄÄ
JOTAIN JOKA PITÄÄ ÄÄNTÄ	JOTAIN IHMISEN TEKEMÄÄ	LUMIENKELI	JOTAIN VÄRIKÄSTÄ
JÄÄPUIKKOJA	LINTU	LUMIVUORI	JOTAIN JOKA ON JÄÄNYT LUMEN ALLE PIILON



LÄHTEET

Korhonen, Laura. 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. Hakupäivä 7.2.2022.
<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Opetushallitus. 2022. Kouluikäisten terveydenpolku: liike on tärkeää. Hakupäivä 7.2.2022.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Hakupäivä 28.1.2022.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

UKK-instituutti. 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Hakupäivä 30.1.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Oppaan on toteuttanut Lifebase Oy:n työntekijät Roosa Virranniemi ja Petra Yli-Kivistö osana Puoli päivää pihalla-hanketta yhteistyössä Tarja Kuusiston kanssa.

