



# Opas 5-7-vuotiaiden motoristen taitojen kehittämiseen esikouluympäristössä



Julia Litukka & Oona Reunanen  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian tutkinto-ohjelma 2023

# Lukijalle

Käsissäsi oleva opas on tarkoitettu esikoulussa työskentelevien opettajien, hoitajien ja muun henkilökunnan käyttöön. Opas on kehitetty osana fysioterapian koulutusohjelman oppinäytetyötä kehittämään esikouluikäisten motorisia taitoja ja valmiuksia liikuntaan osallistumiseen koulutien kynnyksellä.

Opas on toteutettu yhteistyönä tamperelaisen esikouluryhmän kanssa, mutta se on suunniteltu käytettäväksi laajemmin koko kyseiselle ikäryhmälle esikoulusta riippumatta. Oppaan tarkoitus on täydentää jo olemassa olevia malleja ja tuoda uusia ideoita tukemaan lasten motorista kehitystä.

Oppaan harjoitusten avulla pyritään edistämään esikouluikäisten liikunnallisia kykyjä ja lisäämään kiinnostusta fyysiseen aktiivisuuteen. Opas antaa konkreettisia käytännön keinona esikouluihin toteuttaa motorisia taitoja kehittävää aktiivisuutta esikouluympäristössä.

Oppaan käyttöönotto tarjoaa esikoulun henkilökunnalle myös keinot liikkumisen havainnointiin ja kehityksen seurantaan. Esikouluvuoden päätteeksi voit jakaa omalle ryhmälle oppaan lopusta löytyvän taitokortin, johon on kerätty vuoden aikana lapsen omia vahvuuksia motoristen taitojen harjoittamisen saralla.

Suosittellemme kuljettamaan oppaan harjoitteita läpi koko esikouluvuoden ja tarvittaessa muokkaamaan harjoitteita ryhmän tarpeiden ja taitojen mukaan.

# Sisällysluettelo

Lukijalle	2
Sisällysluettelo	3
Tietoisku	4
Käyttöohjeet	5
Symbolit	6
Harjoitteet	7
Harjoitteet sisätiloihin	8-14
Harjoitteet ulkotiloihin	15-20
Harjoitteet taukotuokioihin	21-27
Taitokortti	28
Lähteet	29

# Tietoisku

Lapsi oppii erityisesti leikin ja liikkeen kautta. Motoriset taidot pääsevät kehittymään niissä tilanteissa, joissa lapselle annetaan mahdollisuus harjoittaa näitä taitoja. Lasta kannustamalla ja ohjaamalla eri taitojen kokeiluun pystytään myös vaikuttamaan motivaatioon ja kykyyn uskaltaa kokeilla uusia asioita.

On tärkeä auttaa lasta tunnistamaan ja havainnoimaan oman kehon liikkeitä. Jos lasta jatkuvasti kielletään yrittämästä, ei fyysinen aktiivisuus, into ja rohkeus pääse kehittymään.

Motoriset taidot kehittyvät läpi elämän, kuitenkin innostus ja motivaatio liikuntaa kohtaan muodostetaan niistä hetkistä, joissa lapsi pääsee kokemaan onnistumisen kokemuksia ja mielekkäitä hetkiä liikunnan parissa. Niiden hetkien voimalla luodaan pohja kiinnostukseen ja innostukseen oppia ja kokeilla itselle haastavia ja tuntemattomia taitoja. Motorisia taitoja. Nämä taidot ovat myös tärkeä pohja koulutielle astuessa, jotta lapsi voi kokea liikunnan ilon myös vaatimusten noustessa.

Aktiivisten hetkien lisäksi lapselle tulisi tarjota mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Tästä syystä oppaasta löydät harjoitteet myös niihin kohtiin, joissa päivä alkaa olla pitkällä ja vaaditaan pieni pysähtyminen ennen päivän viimeisiä hetkiä tai silloin, kun keskittymiskykyä halutaan harjoittaa esimerkiksi mielikuvitusleikin avulla.

# Käyttöohjeet

Tämä opas on luotu oppaan lopusta löytyvien tulostettavien harjoitekorttien tueksi. Opas sisältää tarkemmat suoritusohjeet, aikatauluarvion, tavoitteet ja tarvittavat välineet.

Oppaan harjoitteet on jaettu kolmeen osaan: päiväkodin lyhyisiin liikuntatuokioihin soveltuviin harjoitteisiin, ulkoiluun sopiviin leikkeihin sekä yleisiin harjoitteisiin/leikkeihin, joita voidaan soveltaa päiväkodin arjessa lisäten arkiaktiivisuutta. Tunnistat jaottelun harjoitteiden alakulmassa olevista symboleista. Symbolit löydät sivulta 7. Harjoitetta vastaavan ohjeistuksen löydät myös helposti oppaasta numeron perusteella.

Harjoitekortit on hyvä olla tulostettuina ja käyttötarkoituksen mukaisesti jaoteltuina. Näin ne ovat käyttövalmiina milloin vain.

Harjoitteet voidaan valikoida opettajien toimesta tai vaihtoehtoisesti esikoululaiset saavat sattumanvaraisesti valita kortin.

Harjoitekorttien ensimmäinen kortti on tarinan avaava “pandan tervehdys”. Huomioithan, että korttiin ei ole liitettyä tehtävää.

Kortissa kuitenkin lapsille paljastuu, että pandalta saa myöhemmässä vaiheessa “taitokortin”, joten kaikkien lasten panosta tarvitaan harjoitteissa.

Harjoitekortit on suunniteltu ajallisesti niin, että ne muokkaantuvat sekä kiireisiin päiviin että rauhallisempiin hetkiin ja ovat helposti muokattavissa. Aika-arvio löytyy kuitenkin jokaisesta harjoitekortista

Taitokortin osalta voit päättää hyödynnätkö sitä kerran esikouluvuoden päätteeksi, vai toimiiko se tietyin väliajoin annettavana palautteena. Tarkoitus on keskittyä lapsen vahvuuksiin ja kortissa jatkaa lausetta “ Osaat hyvin...”. Tutut symbolit auttavat jaottelemaan taitoja.

Tulosta, leikkaa ja liimaa ja olette valmiita motoristen taitojen kehittämisen tiille! Osa harjoitteista on tarkoitus toistaa viikoittain, mutta voit modifoida toistomäärää ryhmän tarpeiden mukaan.

Harjoitekorteissa seikkaillaan erilaisissa motoriikkaa ja perusliikkumista kehittävässä tehtävissä pandan matkassa. Panda ohjeistaa korteissa tehtävät yksinkertaisesti niin, että lastenkin on mahdollista harjoitella lukemista korteista. Suosittelemme kuitenkin käymään tehtävät aikuisen kanssa lävitse ennen niiden suorittamista.

Iloisia liikuntahetkiä!

# Symbolit

Tavoitteet:	Vaikeusaste:
 Liikkumistaidot	 helppo
 tasapainotaidot	 vaatii keskittymistä
 välineen- käsittelytaidot	 haastava

 ulkona tehtävät harjoitteet	 sisällä tehtävät harjoitteet	 harjoitteet taukotuokioihin
---	--	---

# Harjoitteet

Sisätiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 1-6



## 1. Omenoiden kerääminen puista

Puolapuulle tai kiipeilytelineeseen ripustetaan hernepusseja tai muita esineitä roikkumaan. Lapset käyvät yksi kerrallaan kiipeämässä ja poimimassa telineeltä yhden ”omenan” ja kuljettavat sen sovitulla tavalla ”omenakoriin”.

Leikki jatkuu kunnes kerättävät omenat loppuvat. Erilaisia kuljetustapoja voivat olla esimerkiksi rapukävely, jolloin omenaa kuljetetaan vatsan päällä tai takaperin kävellen omena pään päällä. Tai yksi lapsista voi olla pitämässä koria ja ”omenat” tulee heittää tietyn matkan päästä koriin.

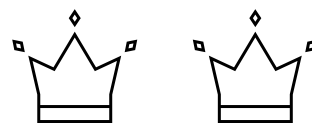
Leikki **kehittää** kiipeilytaitoa, siinä vaadittavaa vartalon liikkeiden vuorotahtisuutta, sekä koordinaatiota ja motoristen taitojen yhdistelyä.

**Aika-arvio:** omenoiden ja osallistujien määrästä riippuen 10-15 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**





# Harjoitteet

## Sisätiloissa liikuntatuokioihin Harjoitteet 1-6

### 2. Eläintarha sekaisin

Harjoite on luotu **kehittämään** liikkumistaitoja matalakynnyksisellä leikillä. Tarkoitus on ohjaajajohtoisesti liikkua eri eläimen tavoin. Liikkumistyyli vaihtuu lauseella ”miten .... liikkuu?”. Tämän jälkeen lapset saavat lähteä liikkumaan ennalta määritellyllä alueella oman näkemyksensä ja taitojen mukaan edeltä mainitun eläimen lailla.

Kun ohjaaja huutaa ”eläintarha sekaisin!”, jokainen lapsi saa valita minkä tahansa eläimen ja ohjaaja käy arvaamassa mikä eläin on kyseessä. Liikkumistapojen määrää muokkaamalla ohjaaja voi vaikuttaa harjoitteen keston, sekä kulkuun. Haastetta voidaan nostaa esimerkiksi muuttamalla alustaa, jossa leikki toteutetaan tai lisäämällä eläinten matkan varrelle ylitettäviä- ja alitettavia esteitä.

**Aika-arvio:** 5-10 minuutista eteenpäin

Liikkumistyyliä voivat olla mm. :

<b>Karhu</b> = karhukävely/ Punnerrusasento, jossa peppu kohti taivasta	<b>Sammakko</b> = kahden jalan kyykkyhypyt	<b>Kirahvi</b> = varpailakävely
<b>Sisilisko</b> = punnerrus- asennossa/kontaten polvet ilmassa eteneminen	<b>Hai</b> =nopeat suunnanmuutokset	<b>Koira</b> = konttaus polvet n. 3cm ilmassa
<b>Hevonen</b> = laukat kylki/vatsa edellä	<b>Lintu</b> = käsien mahd. suuri vapaa liikelaajuuden käyttö	<b>Peura</b> = loikat (ponnistus yhdeltä jalalta)

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Sisätiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 1-6

## 3. Tarina temppurata (taikametsä)

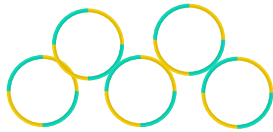
Harjoitteena toimii rata, joka koostuu tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidosta. Temppuradan ympärille on rakennettu tarina, joka johdattaa lapset pisteeltä toiselle. Harjoitteita voidaan muokata taitojen kehittyessä.

Temppurataa kiertäessä tärkeä on muistaa turvallisuus ja liikkeiden tullessa tutuksi keskittyä myös oikein liikemallien toteuttamiseen/vaativuuteen. Ajankäytöstä riippuen 2-3 kierrosta. Tarinan löydät seuraavalta sivulta!

**Aika-arvio:** noin 30-40 minuuttia temppuradan kiertämisen määrästä riippuen

Pisteet:

1) Rengashyppy



2) Kyykyssä kävely puomilla/penkillä



3) Tukki/kynttiläkierintä (makuulla kädet+ jalat pitkänä irti lattiasta)

4) Pallon pompottaminen yhdellä/kahdella kädellä merkille + takaisin



5) Hernepussien kuljetus viivajuoksumaisesti (pisteestä A viedään hernepussi yksitellen pisteelle B, C ja D. Eteenpäin vienti ja paluu takaperin)



6) Kuperkeikat eteen- ja taaksepäin (tarvittaessa avustettuna)



7) Yhdellä jalalla hyppy (tikapuut) vaihtelee hyppytapoja/suuntia/tyyliä



Tavoite:



Vaikeusaste:



# Harjoitteet

Sisätiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 1-6

## 3. TARINA TAIKAMETSÄ TEMPPURATAAN:

Kaikki alkoi siitä kun olin pieni pandan poikanen. Minun tuli opetella hyppimään kiveltä kivelle **(piste 1)**, jotta pääsin taikametsän läpi virtaavan joen ylitse. Koska en ole suuri uimisen ystävä, minun piti tasapainoilla läpi liukkaiden tukkien niin, etten tipahtaisi veteen **(piste 2)**.

Ollessani silloin vielä pieni, en osannut hyödyntää puita, joten minun piti pyöriä lujaa vauhtia kynttilän lailla **(piste 3)** saadakseni ystäväni kiinni.

Kasvaessani isommaksi tuli minun opetella pitää huolta omista tavaroista, joten aloitin pomputtelun harjoittelun. Pompottelin alkuun taikametsästä löytyviä kimmokiviä **(piste 4)**, kunnes olin taitava pomputtaja ja keksin uuden harrastuksen. Aloin piilottaa perheenjäsenteni tavaroita taikatattien alle **(piste 5)**, mutta älkää kertoko tästä äidilleni, älkääkään kokeilko samaa kotona.

Olin myös innokas voimistelemaan, joten usein pyörin hyrrän lailla sammalten päällä **(piste 6)**. Päivän päätteeksi palasin kuitenkin aina kotiin tikapuita pitkin yhdellä jalalla hyppien **(piste 7)**. Päästäksenne taikametsän läpi, tulee jokaisen seurata tarkasti reittiäni, jotta pääsette maaliin. Tarvittaessa saatte apua aikuisilta! :)

# Harjoitteet

Sisätiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 1-6

## 4. Pandan viivaviidakko

Tilaan laitetaan naruja, pitkittäisiä matalia penkkejä tai tasapainotyynyjä niin, että ne muodostavat kuljettavan reitin. Myös lattialla valmiina olevia viivoja tai lattiamerkkejä voidaan hyödyntää. Reitin varrelle asetetaan hernepusseja.

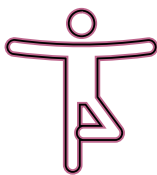
Lapset saavat kulkea vain viivoja pitkin. Heidän tehtävänä on tasapainoilla viivoja pitkin reitin läpi ja kerätä reitin varrelta hernepusseja reitin loppuun sovittuihin keräyspisteisiin.

**Harjoite** kehittää lapsen dynaamisen tasapainon hallintaa liikkeen aikana sekä kävellessä että kyykistyessä nostamaan hernepusseja. Viidakossa lapset harjoittelevat myös sitä, miltä erilaisilla alustoilla tasapainoilu tuntuu.

Harjoite on helposti muovattavissa myös ulkona tehtäväksi, sekä sen varioiminen esteratamaiseksi/leikinomaiseksi hipaksi on helppo toteuttaa arjessa.

**Aika-arvio:** reitin pituudesta riippuen 15-30 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Sisätiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 1-6

## 5. Musiikin mukaan

Harjoitteeseen tarvitaan osallistujiin nähden riittävän suuri tila ja musiikkia tai rummutusta. Liikuntatilaan asetetaan joka puolelle tasaisesti lattialle merkkejä esimerkiksi kartioista tai lattiamerkeistä.

Lapset ohjeistetaan liikkumaan vapaasti sovitulla alueella musiikin tai rumpun rytmiin. Kun musiikki taukoaa, tulee kaikkien juosta valitsemalleen merkille ja asettaa etukäteen sovittu ruumiinosa merkille, esimerkiksi käsi, jalka, selkä jne. Vaihtakaa välillä sovittua ruumiinosaa ja anna myös lasten ehdottaa eri ruumiinosia.

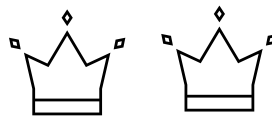
Harjoite **kehittää** perusliikkumisen taitoja sekä kehonhahmotusta. Lasten tulee keskittyä musiikkiin ja olla valmiina nopeuttamaan liikkumistaan merkille. Samanaikaisesti pitää mielessä sovittu ruumiinosa ja miettiä missä asennossa sen saa merkille helpoiten laitettua.

**Aika-arvio:** soveltuu melko lyhyeksi harjoitteeksi (5-10 min) mutta voidaan jatkaa pidempään kehonosaa ja musiikkia vaihdellen

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Sisätiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 1-6

## 6. Pandan bambukeilaus

Harjoitetta varten tulee muodostaa keilarata keiloista tai esimerkiksi pulloista tai tyhjästä maitotölkeistä. Lisäksi tarvitaan pallo, jolla keiloja yritetään kaataa vierittämällä.

Keilausta voidaan helpottaa tai vaikeuttaa pallon kokoa vaihtamalla tai vieritettävän matkan pituudella. Iso pallo ja vieritys läheltä keiloja helpottaa osumista. Lapsen tähtäämistä ja suunnan ottamista voidaan helpottaa merkkamalla teipillä tai merkkikartioilla keilarata. Toisaalta osumista voidaan vaikeuttaa kehottamalla lapsia sulkemaan silmät.

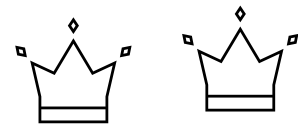
Harjoite **kehittää** välineen käsittelytaitoja sekä suunnanhahmotusta. Pallon vierittäminen ja tähtääminen ovat liikkumistaitoja.

**Aika-arvio:** 15-20 min

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Ulkotiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 7-12



## 7. Mittaa ja arvio

Harjoitetta voi käyttää joko arviointimenetelmänä tai itsessään harjoitteena ilman tulosten ylösottamista. Tarkoituksena on mahdollisimman tasaisella alustalla päästä lähtöpisteestä ryhmänä mahdollisimman pitkälle.

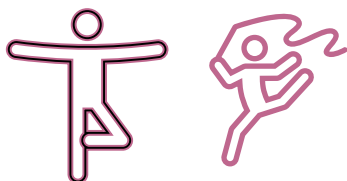
Jokainen lapsi vuorollaan hyppää tasajalkaa niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava lähtee siitä mihin edellinen pääsi. Lapset yhdessä ohjaajan kanssa mittaavat tuloksen.

Harjoitus **haastaa ja kehittää** kehon hahmottamista, karkeamotorisista taidoista hyppäämistä, sekä ohjeiden ymmärtämistä ja ryhmässä toimimista.

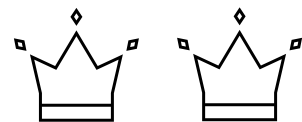
Harjoitus voi toimia myös siirtymänä liikuntatilaan tai haluttuun kohteeseen. Lisäksi liikkumistapaa voi varioida ryhmän tarpeita ja taitotasoa vastaavaksi. Esimerkiksi yhden jalan hyppy, juoksu, hiipiminen tms. voidaan yhdistää harjoitteeseen.

**Aika-arvio:** 10-15 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Ulkotiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 7-12

## 8. Panda käskee -tasapainoleikki

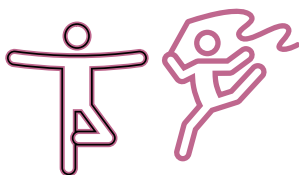
Harjoitteessa asetutaan piiriin, jonka keskellä ohjaaja toimii ”pandana”. Leikissä harjoitellaan staattista tasapainoa ohjaajan esimerkkiä seuraten ”Kapteeni käskee” -menetelmällä. Pandan käskemiä ohjeita voi olla muun muassa: jalat vierekkäin suorana seisominen, varpailla paikallaan seisominen, kantapäillä seisominen, kyykyssä pysyminen paikallaan, tandem-seisonta (jalat peräkkäin) sekä yhdellä jalalla eri asennoissa seisominen. Asentoihin voidaan yhdistää käsien eri asentoja; kädet sivuilla, pään päällä tai vyötäröllä jne.

Panda sanoo esimerkiksi: ”Panda käskee seistä yhdellä jalalla kädet pään päällä” ja piirissä olijat toistavat asennon. Asennossa tulee pysyä kunnes uusi käsky tulee. Leikissä täytyy myös olla hereillä sen varalta ettei panda sanokaan ”panda käskee” ennen liikettä, jolloin harjoitetta ei tarvitse tehdä.

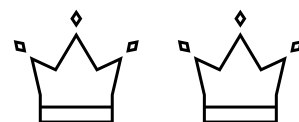
Tämä harjoite **kehittää** staattista tasapainoa eri asennoissa sekä kehonhallintaa. Leikkiä voidaan jatkaa myös pandan roolia vaihtaen, jolloin lapsetkin pääsevät ideoimaan erilaisia tasapainoilu asentoja.

**Aika-arvio:** 10-20 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**





# Harjoitteet

Ulkotiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 7-12

## 9. Pallon kuljettaminen ja tähtääminen

Tämä harjoite voidaan toteuttaa joko pareittain tai yksin. Tilaan merkataan muutaman metrin pituinen suora ja sen päähän asetetaan ämpäri tai kori. Kori voi myös olla esimerkiksi koripallokori tai jalkapallomaali.

Harjoitteessa kuljetettavina esineinä voidaan käyttää esimerkiksi hernepusseja tai erikokoisia palloja. Lapsille kerrotaan millä kehonosalla esinettä tulee kuljettaa. Esine saa koskettaa kuljetuksen ajan vain sovittuun kehonosaan. Pareittain kuljetus tapahtuu kehonosien välissä. Kuljetuksen jälkeen lapsi tähtää ja heittää esineen koriin.

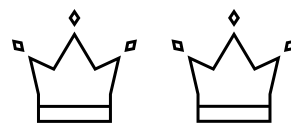
**Harjoite** kehittää niin liikkumistaitoja kuin välineen käsittelytaitojakin. Lapsi oppii hahmottamana kehoaan ja yhdistämään sen liikkeeseen.

**Aika-arvio:** 15-30 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Ulkotiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 7-12

## 10. Tasapainohippa

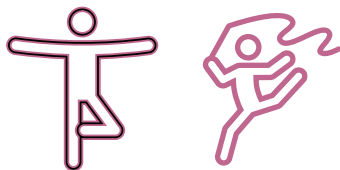
Harjoite on muunnelmä tunnetusta hippaleikistä. Nimetkää liikkumiseen ulkotiloissa rajat, joita ei saa ylittää. Lapsille kerrotaan, että kiinnijäädessä heidän tulee pysähtyä paikalleen ja tasapainoilla haluamassaan asennossa. Asennon tulee olla yhdellä jalalla tai pää alaspäin. Lapsista valitaan ensimmäinen hippa halukkaiden joukosta.

Aloitusmerkistä muut lapset lähtevät juoksemaan hippaa karkuun. Mikäli hippa osuu kädellään toiseen lapseen, hän jää kiinni. Kiinnijääneet jäävät sille paikalle tasapainoilemaan sovittuun asentoon. Muut vapaana liikkuvat lapset voivat pelastaa kiinnijääneen toistamalla tämän asento.

Tasapainohippa **edistää** tasapainotaitojen lisäksi liikkumistaitoja. Lapset joutuvat tekemään nopeita suunnan muutoksia väistäessään hippaa ja toisaalta kiihdyttämään ja hidastamaan nopeuttaan tilanteen mukaan. Tasapainoilu ja liikkeiden keksiminen kehittävät kehonhahmotusta sekä luovuutta.

**Aika-arvio:** 5-10 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Ulkotiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 7-12

## 11. Maha - peppu - jalka

Harjoite on muunnelmä tunnetusta maa-meri-laiva -leikistä. Harjoitteessa jokaiselle lapselle tarvitaan oma pallo. Maahan piirretään kolme viivaa noin viiden metrin etäisyydelle toisistaan. Viivojen nimet ovat maha, peppu ja jalka.

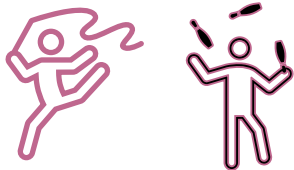
Aikuinen huutaa jonkin viivan nimen ja lapset kulkevat kyseiselle viivalle mahdollisimman nopeasti. Siirtymiset tapahtuvat palloa potkien ja kuljettaen. Pallo tulee pysäyttää viivalla sen nimen mukaisella kehonosalla eli mahalla, pepulla tai jalalla. Pysäytys voi tapahtua esim. istumalla pallon päälle.

Viivojen nimien lisäksi aikuinen voi myös huutaa yllättäen "syöttö" tai "heitto". Silloin tulee pallojen vaihtaa omistajaa potkaisemalla tai heittämällä toiselle lähimpänä olevalle lapselle.

Leikkinä maha-peppu-jalka **kehittää** välineen käsittelytaitoja. Lapset oppivat niin jaloilla kuin käsilläkin ohjaamaan palloa sekä ottamaan sen kiinni. Lisäksi jälleen harjoitetaan kehon tuntemusta.

**Aika-arvio:** 5-15 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Ulkotiloissa  
liikuntatuokioihin  
Harjoitteet 7-12

## 12. Erilaiset maastot - luontoretki

Harjoite suoritetaan ohjaajajohtoisesti. Harjoitusalue voi olla tietty rajattu piha-alue. Alueella liikutaan eri tyyleillä "maaston" mukaan ohjaajan kehotuksesta.

**Tasainen maasto**= juostaan/kävellään tasaista maastoa

**Ylämäki**= juostaan/kävellään polvennostoin

**Alamäki**= pakarajuoksua

**Kivikkoinen maasto**= loikitaan "kiveltä toiselle"

**Kapea silta**= laukataan toinen kylki edellä

**Vesi**= heilutaan laivan kyydissä aaltojen mukaisesti

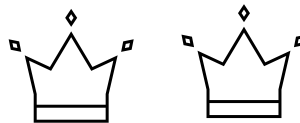
Harjoite **kehittää** monipuolisesti eri liikkumistaitoja ja niiden yhdistämistä luonnossa liikkumiseen.

**Aika-arvio:** 10-30 minuuttia

**Tavoite:**

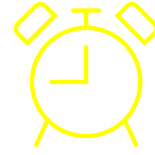


**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Taukotuokioihin  
Harjoitteet 13-18



## 13. Avaruusraketit

Avaruusraketit eli lapset asettuvat lähtötelineisiin molemmat jalat tiiviisti lattialla. Aikuinen aloittaa lähtölaskennan 5-4-3-2-1 hyppy! Raketit ampaisevat matkaan hyppämällä niin korkealle kuin pystyvät.

Leikkiä voidaan monipuolistaa nimeämällä eri suunnissa olevan aurinko, kuu, maa ja jokin planeetta. Lähtölaskentaan yhdistetään jokin näistä paikosta ja lasten tulee hypätä kääntyen mainittuun suuntaan. Voit myös tehdä lyhyitä hyppysarjoja, jotka tulee toistaa.

Hyppyä voidaan myös tehostaa/avustaa tukemalla lasta lantiosta.

Lisää haastetta saadaan ottamalla mukaan esimerkiksi pallo, joka voidaan raketin voimasta heittää haluttuun suuntaan tai harjoite voidaan muokata parin kanssa tehtäväksi liikkeeksi.

Harjoite **kehittää** lapsen liikkumistaitoja, ponnistamista ja suuntavaistoa. Lasten tulee keskittyä tarkkana joka hypyllä ohjeistukseen.

**Aika-arvio:** 5-10 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**

21



# Harjoitteet

Taukotuokioihin  
Harjoitteet 13-18

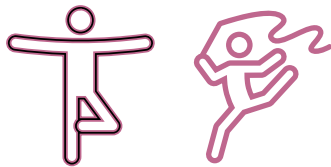
## 14. Mittarimato

Harjoitteessa lasten tehtävä on kävellä huoneen poikki mittarimatokävelyä. Alkuasento on kämmenet ja jalkapohjat lattiassa, polvet suorana. Tästä asennosta lähdetään kävelemään mahdollisimman kauas eteen. Loppuvaiheessa asento on kuin korkea punnerrusasento vartalo suorana. Tästä asennosta taas jalat kävelevät takaisin käsien luokse, jolloin lapsi etenee yhden mittarimadon aikana noin oman vartalonsa mitan verran.

Tavoitteena on, että mato kulkisi yhdellä liikkeellä mahdollisimman pitkän matkan. Jatketaan samaa sovitun matkan verran. Kun liikemalli on ymmärretty, keskitytään suoritustekniikkaan ja pyritään pitämään lantio paikallaan, keskivartalo hallittuna, sekä raajat mahdollisimman suorina.

**Aika-arvio:** 5 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Taukotuokioihin  
Harjoitteet 13-18

## 15. Tähtihengitys

Tämä harjoite on tarkoitettu lyhyeen rauhoittumishetken ja hiljaisuuden luomiseen. Tähtihengitys toimii keskittymiskyvyn harjoittamiseen.

Lapset saavat piirtää joko paperille tai sormella ilmaan tähden sakara kerrallaan. Näytä ensin mallia piirtämiseen ja hengittämiseen. Jokaisen sakaran kohdalla sisäänhengityksellä piirretään viiva sakaran alhaalta ylös. Kun taas uloshengityksellä viiva piirtyy ylhäältä alas. Hengitys tapahtuu nenän kautta sisään ja ulos. Tähti voidaan toistaa esimerkiksi 2-5 kertaa.

Kerro lapselle, että hengitys tulee olla mahdollisimman normaalia eikä hengitystä tule korostaa tarpeettomasti. Muutaman tähtikierroksen jälkeen tähden voi värittää tai koristella.

**Aika-arvio:** 3-8 minuuttia

**Tavoite:** 

**Vaikeusaste:** 

# Harjoitteet

Taukotuokioihin  
Harjoitteet 13-18



## 16. Pandan leivontapaja

Harjoite on tarkoitettu rentoutumiseen ja vauhdikkaan päivän keskellä hiljentymiseen.

Aloitetaan tekemällä aikuisen johdosta jako kolmeen. Numerot yksi ja kaksi muodostavat pareittain leivontapisteitä. He asettuvat polvilleen vastakkain istumaan, niin että heidän väliin jää tilaa. Kolmoset ovat "taikinaa" ja asettuvat leipureiden väliin päinmakuulle. Leipureilla on kädessään valitsemansa leivontaväline, kuten pallo tai huivi. Leipurit käsittelevät "taikinaa" esimerkiksi palloa kevyesti pyöritellen selkää vasten.

Kun ensimmäinen erä on leivottu, niin lapset vaihtavat rooleja. Jokainen pääsee vuorollaan leivottavaksi.

**Aika-arvio:** 5-15 minuuttia

**Tavoite:**  

**Vaikeusaste:**  



# Harjoitteet

Taukotuokioihin  
harjoitteet 13-18

## 17. Pandan palloituokio

Harjoite on tarkoitettu välineenkäsittely- ja tasapainotaitojen kehittämiseen. Lapsilta tämä vaatii myös keskittymiskykyä, jotta päästään haluttuun aikatauluun ja turvalliseen

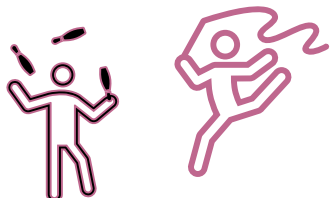
Aloitetaan jakamalla parit. Jokainen pari tarvitsee yhden pallon (tennispallo/muu pehmeä pallo). Valitse harjoitteista 2-3 yhtä kertaa kohden. Harjoitteita voit muokata ryhmän tasoon sopivaksi.

Luo selkeä välimatka esim. lattiamerkkien avulla ja vaadi huolellisuutta liikkeissä. Liikkeet on tarkoitettu tehdä molemmille puolilla/molemmilla käsillä. Liikkeet löydät alta:

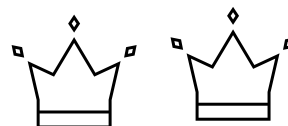
Pallon pomputus vastakkain /yksin	Pallonheitto + pyörähdys	Pallon heitot eri asennoissa (varpailla, kantapäällä, yhdellä jalalla)
Mahdollisimman monen heiton tavoitteleminen ILMAN välipomppuja	Selät vastakkain pallon kuljetus päänyli+jalkojen välistä	Yhdellä/kahdella jalalla seisoen sivusta heitot kummallekin puolelle

**Aika-arvio:** 10-15 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



25

# Harjoitteet

Taukotuokioihin  
Harjoitteet 13-18

## 18. Pandan pop

Harjoite on kehitetty harjoittamaan koordinaatiota, rytmitajua, tasapainoa, sekä perusliikuntataitoja. Harjoituksessa luetaan/lauletaan loru, jonka sisälle on upotettu harjoitteita. Sen voi toistaa halutessaan 1-3 kertaa.

Tehtävä sopii erityisesti aamu- tai iltapäiväpiiriin ja sen tullessa tutuksi voi liikkeitä vaihdella ja tuoda haastetta pienillä muutoksilla ja rytminvaihdoksilla.

Rytmiä ylläpidetään/peruskomppina toimii kaksi käsien yhteentaputusta + yksi taputus reisille. Taputuksen tahtiin toistetaan loru ja tehdään liikkeet. Alkutahdin rytmi TI-TI-TAA. Lorussa "tyhjä" tarkoittaa, että tehdään yksi peruskomppi ilman sanoja. **Lorun löydät seuraavalta sivulta.**  
LIIKKEET:

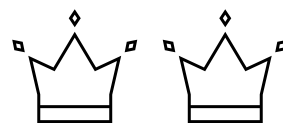
Kantapäillä kävely, kahden jalan kyykyt, kyljen venytykset hiihtohyppy/vuorokäsi- jalka, käsissä "sauvat", tömistäminen, liukuminen sivulle (pieni kyykky), kahden jalan hyppy, selän venytys, hiipiminen

**Aika-arvio:** 5 minuuttia

**Tavoite:**



**Vaikeusaste:**



# Harjoitteet

Taukotuokioihin  
Harjoitteet 13-18

## 19. Pandan pop - LORU

ES-KA-RI TYHJÄ KANNOIL-LANSA KOP-SUT-TAA TYHJÄ

TYHJÄ ES-KA-RI TYHJÄ KYRK-KYYN PÄÄSEE IT-SEKS-SEEN

TYHJÄ TYHJÄ ES-KA-RI TYHJÄ TO-ME-RANA TER-VEH-TÄÄ

TYHJÄ TYHJÄ ES-KARI-RI TYHJÄ HYP-PÄÄ NIINKUIN HIIH-TÄ-  
JÄ

TYHJÄ ES-KA-RI TYHJÄ JAL-KAAN-SA TÖ-MIS-TÄÄ LIU'-UT-  
TAA

LOP-PUUN VIELÄ HY-PÄH-TÄÄ JA SEL-KÄÄN-SÄ VE-NYT-TÄÄ

JOT-TEI LOPPUIS LEIK-KI TÄÄ JAT-KA VIELÄ HII-VIN-TÄÄ

KUN LOP-PUU LEIK-KI TÄÄ JA-LAT JÄÄVÄT PAI-KAL-LEEN

# Lähteitä + liitteitä

Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. (2021). ukkinstituutti.fi.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

Halmetvaara H. & M. (2017). Reuhurinne. Mitä tehtäisiin? Otava.

Jaakkola T. (2018). Ketteryys. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2017). Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä. PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2021). Tasapaino. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. (2010). Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä. WSOY-pro.

## Harjoitteet:



# TAITOKORTTI



## OSAAT HYVIN...



Liikkumistaidot  
harjoitteissa: 1-3, 5-14, 17-18



Tasapainotaidot  
harjoitteissa: 2-4, 7-  
8,10,14-16, 18



Välineenkäsittelytaidot  
harjoitteissa: 2-3,4,7-8,10,11,  
16,18