





TOIMIVAN LIKUNTAHETKEN SUUNNITTELU

TAVOITTEISTA KAIKKI ALKAA

- Tiedollinen tavoite vastaa kysymykseen: Mitä tietoja lapset opettelevat?
- Sosiaalinen (eli tunne- ja vuorovaikutustavoite vastaa kysymykseen: Miten työskennellään muiden kanssa?
- Liikkumisen tavoite vastaa: Mitä motorisia taitoja harjoitellaan?

SELKEÄ RAKENNE AUTTAA

Alkuvirittäytyminen: Lasten keskittymisen kokoaminen aiheeseen johdattelevalla pienellä jutustelulla

Lämmittely-leikki: Lasten liikkumisen tarpeeseen vastaaminen hyödyntämällä käytettävissä olevaa tilaa

Harjoittelu-osio: Liikkumisen tavoitteeksi valittujen aiheiden mukaisia leikkejä, motoriikka-ratoja tai taitojen harjoittelua

Rauhoittuminen: Reippaan liikkumisen jälkeen rauhoittuminen voi olla joskus haastavaa, mutta sitäkin tärkeämpää. Pötköttelyä, ihan hiljaa, omalla paikalla hetken aikaa

VAIHTELEVAT VÄLINEET INNOSTAVAT

Tuokioihin saa mukavaa vaihtelua, kun lapset saavat tutustua erilaisiin välineisiin. Jokaiselle lapselle yksi väline on riittävä määrä.

MONIPUOLISUUS KEHITTÄÄ TAITOJA

Erilaisista tehtävapististä muodostetut liikuntaradat edellyttävät enemmän ennakkovalmistelua, mutta lapset nauttivat niistä. Toinen tapa lisätä tuokioihin monipuolisuutta on vaihdella järjestelyjä: toisinaan kaikki tekevät samaa asiaa yhtä aikaa (esim. laululeikki), leikkivät samaa leikkiä (esim. hippaleikki), kiertävät temppurataa tai jokainen keskittyy omaan tekemiseen/ olemiseen (esim. rauhoittuminen silmät kiinni).

SÄÄNTÖLEIKEISSÄ SYKE KOHOAA

Liikunnalliset sääntöleikit (esim. erilaisin säännöin leikittävät hippaleikit) perustuvat tyypillisesti juoksupyrähdyksille. Siksi ne nostavat lasten sydämen sykettä. Ne kerryttävät lapsen tarvitsemaa reipasta ja sydän- ja hengitysverenkiertoelimistöä kuormittavaa liikkumista. Lapsen tulisi saada päivittäin vähintään 3 tuntia liikkumista, josta 1 tunti reipasta ja vauhdikasta liikuntaa.

MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA ENEMMÄN

Lapselle liikkuminen tuottaa iloa, kun lapsi saa onnistumisen kokemuksia enemmän kuin mielipahan kokemuksia. Aikuisen on tärkeää vahvistaa lapsen pätevyyden tunnetta kannustamalla häntä kokeilemaan ja huomaamalla hänen onnistumisiaan.

YHTEISTYÖTAITOJA JA VUOROVAIKUTUSTA TUKEVA ILMAPIIRI

Liikuntahetken rakentaminen kannattaa suunnitella siten, että toiminta kannustaa lapsia toimimaan yhdessä toisiaan havainnoiden ja toisten toimintaan reagoiden. Esimerkiksi leikit, joissa onnistuminen riippuu toisten huomioimisesta ja tarkoituksenmukaisesta reagoinnista, kehittävät lapsen kykyä tehdä yhteistyötä ja joustaa omissa toimissaan. Yhteistyötaitojen harjoittaminen (esim. pari- ja ryhmätyöskentely) on tärkeää, koska ne muodostavat perustan ryhmässä toimimiselle ja sosiaaliselle oppimiselle. Ilmapiiri, jossa jokaisella lapsella on lupa olla luova, kokeilla ideoitaan ja osallistua omalla tavallaan, tukee lapsen sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja sekä antaa tilaa ilolle, leikille ja luovuudelle.

**ELÄMYKSIÄ LIIKUNNAN JA MUSIIKIN KAUTTA,
toivottavat MUSPRO – tiimiläiset**

MUSPRO VUOSIKELLO

MUSPRO- tuokioiden teemojen suunnittelun perustana olivat kullekin viikolle osuneet ajankohtaiset asiat. Tässä esimerkki lukuvuoden 2024-2025 viikkoteemoista. Tuokiot alkoivat syyskuun alussa ja jatkuivat toukokuun loppuun.

1: Tervetuloa!

2: Tutustutaan toisiimme

3: Mikä on tuo ääni?

4: Syksy on saapunut!

5: Metsän ääniä

6: Tanssitaan läpi metsän

7: Sienimetsässä

8: Iloiset monsterit!

9: Iloiset monsterit 2.0

10: Kiitollisuus

11: Matkustetaan

12: Lasten oikeuksien päivä

13: Valoa etsimässä

14: Itsenäisyyspäivä

15: Tonttu

16: Talven valot

17: Talvi-hiihto

18: Revontulitanssi

19: Saamelaisuus ja revotulet

20: Ystävyys

21: Kantele

23: Laskiainen

24: Kestävä kehitys

25: Kestävä kehitys - (planeetastamme ja
tällä elävistä lajeista huolehtiminen)

26: Ylös-alaisin

27: Munan metsästys

28: Maailman päivä

29: Vappu

30: Jäähyväiset

TAVOITEET 1

1: Työskentelytaitojen harjaantuminen ryhmäleikeissä, joissa erilaisia rooleja

2: Kehontuntemuksen harjaannuttaminen (erityisesti voiman säätely ja eri suuntien hahmottaminen / pysähtyminen ja liikkeellelähtö)

3: Monipuolisten liikkumistapojen kokeilu

Alkutervehdys:

Maskotti esittäytyy + käydään läpi kerran sisältö ja rakenne kuvien avulla

Aihe:

Liikkariin tutustuminen ja yhdessä liikkuminen

Nimikierros palloa lapselta toiselle vierittäen ja samalla jokainen saa näyttää kehollaan jonkin asennon, jonka muut toistavat

Lämmittelyhippa

Musiikin soidessa liikutaan tilassa ohjeen mukaan eri tavoilla (hitaasti-nopeasti, korkeana-matalana, hyppien, pyörien, eri eläinten tavoin...) -> musiikin pysähtyessä jokainen pysähtyy ja jähmettyy paikalleen patsaan muotoon (voi kannustaa lapsia tekemään erilaisia asentoja) -> musiikin alkaessa soimaan lähdetään uudelleen liikkeelle

Tuokion tavoitteita edistävät tehtävät

Seuraa johtajaa -leikki

Lähdetään liikkumaan ympäri salia jonomuodostelmassa. Jonon ensimmäinen on johtaja ja hän määrää liikkumistavan, jonka mukaan koko jono liikkuu. Jokainen pääsee vuorollaan johdattamaan joukkoa.

Ohjaaja voi tarvittaessa antaa vinkkejä mahdollisista liikkumistavoista, jotta saadaan monipuolista liikkumista aikaan ("Keksi tapa liikkua mahdollisimman matalana/korkeana/niin että sekä jalat että kädet osuvat maahan...")

Tuokion tavoitteita edistävät tehtävät

Eläinystävyydet-leikki

Jokaiselle lapselle annetaan jokin eläin (näytetään kuva lapselle). Lähdetään liikkumaan ympäri salia oman eläimen mukaisesti. Lasten tehtävänä on etsiä eläin, joka liikkuu samalla tavalla kuin itse liikkuu. Kun lapset kohtaavat, he tervehtivät toisiaan äänntelemällä kuin oma eläin. Jos eläin on sama, lapset saavat siirtyä takaisin ”kotipesään” odottamaan seuraavaa kierrosta.

Huomioita: Käydään ensin yleisesti läpi leikissä mukana olevat eläimet niin, että kaikki lapset kokeilevat kaikkia rooleja. Eläimiä voi ottaa ensimmäiselle kierrokselle mukaan vain vähän, jotta pari on helpompi löytää. Mikäli parin etsintä ei onnistu, voidaan liikkua kaikki samalla tavalla ja vain tervehtiä, kohdatessa kaverin.

Mikäli aikaa jää, voidaan ottaa vielä jokin loppuhippa (esimerkiksi banaanihippa)

Loppurauhoittuminen

Lapset makaavat piirissä jokainen omalla paikallaan ja kuuntelevat rauhallista musiikkia. Ohjaaja käy huivia heiluttamalla tekemässä kevätuuulta lasten päällä. Maskotin koskettaessa olkapäätä voi nousta istumaan omalla paikalla.

Lopetus

Ohjaaja kiertää jokaisen lapsen luona: ”Näytä tunnekortista, millainen tunne sinulla on.”
”Mikä oli kivoin juttu tänään?”

Jonon muodostus ovelle

TAVOITEET 2

- 1: Ryhmäkoheesion sekä jokaisen ryhmän jäsenen osallisuuden (jokaisella on oma tärkeä roolinsa ja osuutensa ryhmässä) vahvistaminen
- 2: Turvallisuuden ja luottamuksen rakentaminen ryhmässä
- 3: Erilaisten liikkeiden ja välineiden kokeileminen ja muokkaaminen luovasti

Alkupiirin rutiinit

"Mitä hauskaa on sinulle on tapahtunut?"

Nimipiiri

Kun saat vieritetyn/heitetyn/potkaistun pallon itsellesi, niin sano nimesi ja näytä oma hauska asento. Muut voivat matkia sitä (jos vaikuttaa siltä, että onnistuu ryhmässä).

Lämmittelyhippa

(Jokainen nurkka merkitty erilaisella kuvalla/esineellä)

Kun ohjaaja - hippa on saanut lapsen kiinni, lapsen pitää mennä odottamaan ohjaajan kertoman kuvan nurkaan/kohtaan salissa (merkitty kuvalla/esineellä ja esim. muotopalalla) kunnes joku vapaista lapsista pelastaa hänet sieltä. Ohjaaja määrää kiinnijääneitä eri paikkoihin vaihtelemalla kuvia. Ohjaajan jälkeen voi joku lapsista olla vuorostaan hippa.

Tuokion tavoitteita edistävät tehtävät

Leikkivarjo

- Istualtaan varjolla aaltojen tekoa (hitaasti, nopeasti)
- Seisoessa varjolla aaltojen tekoa (onnistuuko myös yhdellä jalalla seistessä? Entäs toisella jalalla?)
- Leikkivarjo maassa, kävellään ympäri salia ja musiikin pysähtyessä mennään varjon luo ja otetaan oma paikka. Musiikin mukaisesti joko kävellään tai loikitaan varjo värisyttäen. Ryhmän maskotti varjon keskellä (tärkeää vaihdella suuntia, oikea käsi kiinni varjossa, vasen käsikiinni varjossa ja kävely eteenpäin, taaksepäin, kylki edellä...).

Tuokion tavoitteita edistävät tehtävät

Leikkivarjo

- Noin puolella lapsista isompi pallo ja toisella puolella pienempi pallo
- A) istutaan maassa hajareisin (ja pallon pompautus jalkojen välissä - tehdään kaikki eri variaatiot tässä asennossa ja kun pallon hallinta edistyy, niin: B) Polviseisonnassa samat ja lopulta C) Seisaaltaan nämä seuraavat
- Pompautetaan palloja maahan (tiputus maahan) ja yritetään ottaa pallo pompun jälkeen kiinni.
- Pompautetaan palloja vuorotellen maahan, isot pallot, pienet pallot, isot jne...
- Pompautellaan palloa yhtäjaksoisesti niin kauan kunnes ohjaaja pyytää vaihtamaan (isojen pallojen ryhmä ja pienten pallojen ryhmä vuorottelevat - opitaan kuuntelemaan samalla pallojen pompauttamisesta kuuluvaa erilaista ääntä).

Lopuksi pallohippa, jos tuntuu, että lapsilla on energiaa jäljellä.

- Hipalla pehmeä pallo ja sen pallon kosketuksesta kiinniottaja vaihtuu. Pallo toimii kiinniottajan merkinä.

Loppurauhoittuminen

Lapset pareittain. Toinen lapsista vatsamakuulla ja toinen vieressä ja vierittää/pyörittää palloa toisen lapsen selkää ja jalkoja pitkin. Kaikki ovat ihan hiljaa. Tehtävien vaihto.

Loppurutiinit

Kuvien avulla tunnelmien läpikäyntiä. Minkälaisia tunteita kullakin lapselle on? Kannusta lasta näyttämään kasvojen ilmeillä tunteuksensa. Kysy mikä oli mukavin tehtävä tänään? Miksi se oli mukava?

Kiitos!

