

Liikuntaa leikkien!

Hanna Härkönen @movewithhanna

Työpajassa paneudumme mielikuvitusrikkaaseen leikin ja liikkeen maailmaan. Opimme hahmottamaan päiväkodin telineistöä ja välineistöä uusin silmin ja heittäytymään tarinankerrontaan. Työpajassa rakentelemme toiminnallisia temppuratoja, joihin liitämme tarinan värittämään radalla temppuilemistä. Käymme läpi erilaisia tapoja liikkua ja tutkimme keholla, miten se taittuu tarinointiin.

Ihanan hauska, luova ja leikkimielinen liikehetki, missä itseään ei oteta turhan vakavasti, vaan ennemminkin päästetään irti liiallisesta kontrollista ja paineista. Liikkua voi niin monella tapaa.

Mielikuvitus apuna

Lasten liikunnan on tärkeää saada olla paineetonta ja leikkiin perustuvaa. Lapsenomainen ei tarkoita sitä, etteikö siinä opittaisi tärkeitä taitoja, se enemmänkin auttaa siihen, ettei aikuisten vaatimukset pääse vaikuttamaan liioin tekemiseen (ja aikuisen olemukseen).

On kerrassaan vapauttavaa saada astua ulos sieltä aikuisten vaatimusten ja paineiden täyttämästä tilasta lapsenomaiseen tilaan, missä tyyny voi olla vaikkapa lentävä tyyny, jolla pääsee salaiseen maailmaan. Tämä ei tietenkään tarkoita, etteikö aikuinen ole se, joka ohjaa ja pitää huolen rajoista sekä turvallisuudesta.

Mitä kaikkea mahtavaa päiväkodin välineistöstä voisikaan saada aikaan? Minkälaisia tarinan siivittämiä temppuratoja niistä voisi luoda?

Mitkä ovat ne selkeyttä ja turvaa tuovat rajat? Jokaisessa tarinassa ja temppuradassa voi olla vähän erilaisia sääntöjä, kuten että saa osua vain kerran maahan ja niin edelleen.

Ilon kautta

Liikuntaa on paljon erilaista, on siis tärkeää vaalia sitä, että se on myös hauskaa ja ilon kautta tapahtuvaa aktiivista toimintaa! Mitä vähemmän on pakotteita, pitää -lauseita ja vaatimuksia, sen rennompaa ja toisaalta hauskeempaa tekeminen on (erityisesti lapsista puhuttaessa). Lapset oppivat leikin kautta, tehdään siis sille tilaa.

Jokainen lapsi vasta harjoittelee ja on tärkeää luoda mahdollisuudet onnistumisiin.

Käsitteitä

Tarinoihin ja temppuratoihin on hyvä sujauttaa mukaan erilaisia käsitteitä:

- vauhti / nopeus: hitaasti, nopeasti..
- etäisyys: lähelle, kauas, keskelle..
- korkeus: matala, korkea..
- äänenvoimakkuus: hiljaa, tömistellen..
- suunta: eteen, taakse, sivulle..

Nämä voivat tulla ikään kuin ”ohimennen” ohjeistuksessa, mutta niiden pariin voi vielä palata ”miten tontut hipsivät aivan hiljaa?”, ”miten kovaa elefantit tömistelevät jalkoja?”

Tempuradoista

Tempuratojen ei tarvitse olla mitenkään täynnä välineistöä, toisaalta toisinaan sekin on ok. On kuitenkin tärkeää ohjeistaa radan kulkusuunta. Onko tarvetta jonossa etenemiselle? Harvemmin, kun lasten antaa aloittaa mistä kohti rataa vain, menee se yleensä paljon hauskemmin niin.

Toisinaan rataa voi ohjeistaa tekemään kuin hidastetusti ja toisinaan niin nopeaa kuin pystyy. Jossain kohdin voidaan vaihtaa radan tekosuuntaa. Vaihtelu virkistää. 😊

Radalla olevat välineet liittyvät tarinaan; jos ollaan viidakossa, ovat eri välineet esim. kiviä (erilaiset pömpelit tai kumiset tasapainotyyny jne.), kaatuneita puita (pitkä penkki, puomi), käärmeitä (hyppynarut), hämähäkin temppuseittä (puolapuut), liaani (köysi)... Lapset voivat matkia eri eläimiä eri pisteillä, kuten apinoita puolapuilla, kirahveja/karhuja puomeilla ja niin edelleen.

Tarinoista

Lapset voivat myös itse ehdottaa erilaisia maita, paikkoja ja tarinoita, missä seikkailla. Niitä voidaan kirjoittaa ylös ja tehdä sovitussa järjestyksessä ja yhdessä miettiä, mitä temppupisteitä seuraavalla kerralla radalta löytyisi.

Ideoita tarinoihin / teemaan

- Viidakko -> radalla käärmeitä, kiviä, liaaneja (köysi, jos löytyy), apinapuu (puolapuut), tunneleita, tasapainokiviä...
- Joulumaa -> radalla lumipalloja (kuperkeikat, esim. kuperkeikka kiila), puolapuilla joulutähdet, mäenlasku (esim. pitkä penkki kiinni puolapuissa), tonttu piste (missä tulee hiippailla varpaisillaan, esim. jonkin pitkän penkin päällä), lumienkelit maassa...
- Ninjat -> boxilta boxille hyppyjä (”katolta katolle”), puolapuilla ninjamaista kiipeilyä, kuperkeikat, paljon erilaisia hyppypisteitä, kierimistä – ninja radalla tärkeää osata liikkua äänettömästi ;)

Täältä pääset kurkkaamaan Pökö gebardin aakkoset!

Tein tällaiset videot aikanani, missä käydään jumpaten aakkosia läpi – olen kuullut että niitä on tehty päikyissä 😊 Mukana myös lapsille kuvaamiani joogavideoita:

PÖKÖ (huom. ensimmäisissä videoissa minulle ei ole vielä mikkiä)

<https://www.youtube.com/watch?v=dftWSvLHqy0&list=PLLWiiubKdQ9GRREJBWQb3RowwNTfa2Vmu&index=2>

ELÄINJOOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=JSp7QB96aKg&list=PLWiy8SmbiXAwIQonxACFqh77fy3tEkeP>

Hanna Härkönen

hanna@hannaharkonen.com

movewithhanna