

## **Haasteviikko 1: Harakka- leikki**

**Tila:** ulkona/sisällä

**Ohjeet:** Jokaisella oma paikka tuolilla/kivellä/kannon, paikkamerkin päällä

Aikuinen on harakka, joka näyttää liikkeitä. Lapset ovat varpusia omassa pesissä (paikoillaan)

- nouse ylös istuma-asennosta ja laskeudu alas istumaan
- juokse paikkasi ympäri
- mene paikkasi taakse ja kyykkää tai kurkista jalkojen välistä
- istu paikallasi ja taivuta kylkiä vuorotellen vastakkaiselle puolelle
- istu paikallasi ja nyrkkeile käsillä
- nouse seisomaan paikkasi päälle ja tee tasapainoasento:
- Anna lasten keksiä liike
- Isommilla voidaan harjoitella sijaintikäsitteitä: oikealle/ vasemmalle puolelle
- Isommille: Kun Harakka räkäisee, lähdetään omasta pesästä karkuun harakkaa. Pienessä tilassa voidaan vain vaihtaa paikkoja sovitulla liikkumistavalla.

## **Haasteviikko 2: Hyvää huomenta-leikki**

**Tila:** sisällä lattiatasossa

**Ohjeet:** Asetutaan piiriin lattiatasoon selin makuulle. Jalat voivat olla koukussa. Aikuinen aloittaa nousemalla istuma-asentoon sanomalla samalla "Hyvää huomenta", lapset nousevat istumaan ja vastaavat aikuiselle Hyvää huomenta (nimi). Sen jälkeen palataan lattialle selinmakuulle.

Tervehdyksen sanonut lähettää tehtävän eteenpäin koskettamalla vasemmalla puolella olevaa lasta, joka kosketuksen merkistä nousee seuraavaksi ylös sanoen "Hyvää huomenta!" Leikki jatkuu niin kauan, kunnes kierros on ohi.

## **Haasteviikko 3: Kehoraketti**

**Tila:** sisällä/ulkona

**Ohjeet:** Istutaan täysistunnassa lattialla ja nimetään aikuisen johdolla kehonosia samalla niihin koskien. "Kehoraketti" huudahduksella ponnistetaan nopeasti tasajalkaa ylös kädet kohti kattoa/taivasta kurkottaen.

## **Haasteviikko 4: Tunneli kehosta**

**Tila:** sisällä/ulkona

**Ohjeet:** Leikki, jossa aikuinen tai toinen parista tekee kehollaan erilaisia asentoja, joista muodostuu tunneli. Pito pidetään niin kauan, että jokainen lapsi tai pari on ehtinyt ryömiä sen läpi.

## **Haasteviikko 5: Vauhti-vartti leikit 6-vuotiaille**

### **1. Parkour-hippa**

Valitaan 2-3 hippaa. Hipoilla voi olla merkinä huivi tai pallo kädessä. Hippa ottaa kiinni koskettamalla. Kiinnijäänyt menee maahan/lattialle konttausasentoon. Pelastaja pelastaa kiinnijääneen keksimällä itse tavan ylittää kiinnijäänyt.

### **2. Parinryöstö-hippa**

Hippa on pariton ja ottaa kiinni pareja. Hipan koskiessa parista toiseen, ottaa kiinnijäänyt hippaa kädestä ja irrottaa samalla käden edellisen parin kädestä. Yksin jäänyt muuttuu hipaksi.

### 3. Rivi, jono, piiri

Sovitaan leikkialueelta paikat riville, jonolle, ja piirille. Aloitetaan piiristä. Aikuisen sanoessa uuden muodostelman juostaan oikean paikan luo ja muodostetaan yhdessä kyseinen muodostelma. Aikuinen voi sanoa seuraavaksi yhden lapsen nimen joka päättää seuraavan muodostelman.

#### Haasteviikko 5: Vauhti-vartti leikit 3-5 vuotiaille

##### 1. Tulva-leikki

Juostaan isolla alueella tai kontataan/kyykky-kävellään lattialla pienessä tilassa. Kun aikuinen huutaa "tulva" jokainen kiipeää nopeasti jonkin kalusteen/pihatelineen päälle niin etteivät jalat koske maata. Tulvan mentyä ohi jokainen palaa lattialle/maan pinnalle ja leikki jatkuu.

**Vinkki:** vauhtia isossa tilassa saa aikuiseen ja lapseen, jos aikuinen on tulva ja yrittää koskea juoksevia lapsia.

##### 2. Liiku ja kosketa

Juostaan sikin sokin isossa tilassa tai karhukäyntiä/rapukävelyä/kyykkykävelyä pienessä tilassa. väistellään muita liikkuja mutta yritetään samalla koskea mahdollisimman moneen eri paikkaan/pintaan/esineeseen yhdellä kehonosalla. Vaihdetaan kehonosia.

##### 3. Kettu ja kana

Aikuinen seisoo pihan toisessa päässä ja on kettu. Lapset juoksevat ketun luo ja kysyvät: " Mikä eläin olet?" Aikuinen vastaa erilaisia eläimiä, kuten pupu, sammakko tai kala ja jne. Kun hän sanoo "Olen kettu", leikkijät lähtevät juoksemaan kettua karkuun sovittua turvapaikkaa kohti. Kiinnijääneistä tulee myös kettuja.

#### Haaste-viikko 5: Vauhti-vartti leikit alle 3-vuotiaille

##### 1. Ota kiinni ja kutita!

Leikki, jossa aikuinen ottaa kiinni juoksevia lapsia. Kiinni saatuaan, aikuinen kutittaa lasta tai pyöräyttää häntä kainalo-otteen avulla ympäri.

Vauhtia leikkiin voi lisätä musiikin avulla.

Vaihdellaan liikkumistapoja

##### 2. Ralliautot

Ollaan ralliautoja ja juostaan yhdessä kovaa. Voidaan merkitä yhteinen rata, jota autot kulkevat samaan suuntaan. Merkistä mennään yhdessä sovitulle tankkauspisteelle hengähtämään.

**Vinkki:** tankkiin voi välillä mennä väärää bensaa, jolloin autot liikkuvat hyppien/peruuttaen, kylki edellä laukkaamalla. pienimmillä liikkujilla voi olla leikissä taaperokärry/rekka-auto, potkumopo

## Liikuntaa työpäivän aikana yhdessä lasten kanssa

### **Limbo: (lihaskunto, liikkuvuus)**

Asetetaan kevyt keppi kahden pöydän väliin. Kepin tilalla käy myös joustava naru. Kokeilkaa lasten kanssa limboamista yhdessä ja erikseen. Pienetkin voivat limbota kyykkyasennossa.

### **Vauvasirkus: (Lihaskunto)**

<https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/vauvasirkus/>

### **Perjantai-jamit: (sykettä nostava liike)**

Laitetaan lapsille tuttu laulu soimaan ja tanssitaan reippaasti yhdessä lasten kanssa. Hauskaa irrottelua ja heittäytymistä lapsillekin virkeimmän valveillaoloajan aikana. Huom! Onnistuu myös pihalla!

### **Lepohetken venytykset: (Liikkuvuus/rentoutuminen)**

Olitpa nukkarissa/ tiimipalaverissa/ koneella/ suunnittelemassa, tee kolme itsellesi tärkeää venytysliikettä. Voit myös miettiä, mihin muuhun päivän hetkeen saisit rutiiniksi sen, että venyttelet?

### **Kannustusjuoksu (sykettä nostava liike, lihaskunto)**

Ollaan piirimuodostelmassa. Jokainen vuorollaan sanoo nimen ja näyttää liikkeen, jota voi tehdä paikoillaan. Liikkeen keksijä lähtee juoksemaan piirin ulkokehällä, ja toiset kannustavat juoksijaa tehden liikettä ja toistaen juoksijan nimeä niin kauan, kunnes lapsi on palannut omalle paikalleen.

### **Jättipallohippa (sykettä nostava liike)**

Salissa tai pihalla/kentällä aikuinen yrittää ottaa ison jumppapallon avulla lapsia kiinni. Jos pallo osuu juoksijaan, hän jää paikoilleen pomppimaan. Pelastus tapahtuu ottamalla kiinnijääneen käsistä kiinni ja pomppimalla hetki yhdessä. Tämä leikki on erityisen hauskaa ja hiki tulee kaikille, kun aikuinen uskaltaa vain juosta vauhdikkaasti vierittäen palloa isossa tilassa!

### **Siirtymätilanne liikunta (lihaskunto)**

kyykkykävely (ankanpoikaset), kyykkäyskävely (mittarimato), tasajalkahypyt eteen (sammakko) kurki (povennostokävely) käsien pyörittely-kävely (tuulimylly)

### **Lyhtytolpat (sykettä nostava liike)**

Juokse retkellä aina ensin seuraavalle lyhtytolpalle ja lähetä lapset sieltä luoksesi.

### **Hengähdys hetki:**

Liikkuva varhaiskasvatus youtube-kanava:

<https://www.youtube.com/watch?v=E4ZHfgUH3vA&t=215s>

### **Taukojumppa:**

Liikkuva varhaiskasvatus youtube-kanava:

<https://www.youtube.com/watch?v=dEXeOW6Vuys&t=13s>

### **Matkalla maailman ympäri**

Maantietoa ja liikunta yhdessä! Suomesta kävellen Turun satamaan, siitä uiden Tukholmaan, siitä kiiveten Osloon, siitä soutaen New Yorkiin, siitä juosten Los Angelesiin, siitä meloen Sydneyhin, siitä lentäen Kiinaan, Kiinan muurilla askelkyykkyjä, hiihtäen Venäjältä Päiväkodeille 🤔