



PALLOJUMPPA

Toteuttakaa harjoitukset numerojärjestyksessä (1-9) alusta loppuun

1

LÄMMITTELY PALLON KANSSA

1. Vie pallo eteenpäin ja pyöristä selkä
2. Nosta pallo ylös ja vie pään taakse
3. Nosta pallo kohti kattoa
4. Taivuta vartaloa oikealle ja vasemmalle pallon kanssa

Toista 3 kertaa

2

PALLO VARTALON YMPÄRI

1. Kierrä pallo vartalon ympäri 3 kertaa
2. Kierrä pallo toiseen suuntaan 3 kertaa

Toista 2 kertaa

3

PALLON PUJOTTELU

1. Nosta jalka ylös, pujota pallo polven alta
2. Tee sama toisella jalalla

Toista 10 kertaa/ jalka

4

PALLON PURISTUS

1. Laita pallo polvien väliin, purista 10 sekuntia
2. Laita pallo nilkkojen väliin, suorista jalat, purista 10 sekuntia

Toista 2 kertaa

5

LIUKUMÄKI

1. Laita jalat yhteen "liukumäeksi"
2. Laita pallo pyörimään jalkoja pitkin
3. Yritä pysäyttää pallo koukistamalla nilkkoja

Toista 10 kertaa

6

KYYKKY PALLON KANSSA

1. Pidä pallo rinnalla ja mene kyykkyyh
2. Nouse ylös, ojenna pallo kohti kattoa

Toista 10 kertaa

7

PYÖRITÄ PALLOA JALAN ALLA

1. Laita toinen jalka pallon päälle
2. Pyöritä palloa jalalla 10 kertaa

Tee sama toisella jalalla

8

TARKKUUSHEITTO

1. Valitse kohde jota kohti heität (esim. kori/ ämpäri/ tyyny)
2. Heitä pallo kohti kohdetta

Toista 15 kertaa

9

LOPPUVENYTYS

1. Pidä pallo vatsan päällä
2. Rullaa pallo vatsalta alas jalkaa pitkin kohti lattiaa
3. Vie pallo lattian kautta toista jalkaa pitkin takaisin ylös kohti vatsaa
4. Rullaa pallo ylös pään taakse ja kierrä niskan takaa

Toista 3 kertaa

MUSIIKKI & TANSSI

Toteuttakaa harjoitukset numerojärjestyksessä (1-8) alusta loppuun

1

ALKULÄMMITTELY 1

(Valssi: Jarkko Lehti -Kaunis on luoksesi kaipuu 2:18)

1. Keinuta ylävartaloa sivulta sivulle
2. Keinuta ylävartaloa eteen ja taakse
3. Kurottele käsillä vuorotellen ylös
4. Kurottele käsillä vuorotellen sivuille
5. Kurottele käsillä vuorotellen eteen

Toista 2 kertaa

2

ALKULÄMMITTELY 2

(Tango: Reijo Taipale - Satumaa 2:59)

1. Marssi jaloilla
2. Pyöritä nilkkoja
3. Ojenna jalat vuorotellen suoriksi
4. Piirrä jaloilla isot ympyrät vuorojaloin
5. Astu jaloilla auki - yhteen

Toista 3 kertaa

3

PESULEIKKI (mielikuvaleikki)

(Tapani Kansa - Käymme yhdessä ain 2:53)

1. Ota käteen saippuaa
2. Aloita pesemällä hiukset, niska, kaula, kainalot yms. Pese koko vartalo.

4

BUSSILAULU

(Fröbelin palikat - Bussilaulu 2:11)

1. Kuuntele laulun sanoja. Tee liikkeet ja laula sanojen mukana.
(Voit katsoa esimerkkiä YouTubesta, jos haluat)

5

LEIPURI HIIVA

(Fröbelin palikati - Leipuri hiiwa 1:44)

1. Kuuntele laulun sanoja. Tee liikkeet ja laula sanojen mukana.
(Voit katsoa esimerkkiä YouTubesta, jos haluat)

6

TYÖKONEIDEN JUMPPALAULU

(Puistopartio - Työkoneiden jumppalaulu 2:46)

1. Kuuntele laulun sanoja. Tee liikkeet ja laula sanojen mukana.
(Voit katsoa esimerkkiä YouTubesta, jos haluat)

7

PUISTOPARTIO RAKENTAA

(Puistopartio - Puistopartio rakentaa 2:48)

1. Kuuntele laulun sanoja. Tee liikkeet ja laula sanojen mukana.
(Voit katsoa esimerkkiä YouTubesta, jos haluat)

8

KALLIOLLE KUKKULALLE

(KOM- teatteri - Kalliolle kukkulalle 3:20)

1. Kalliolle kukkulalle - Piirrä käsillä iso kallio
2. Rakennen minä.. Muodosta käsillä maja
3. Tule tule... Tee käsillä kauhomisliike
4. Jakamaan se.. Halaa itseäsi
5. Jollen minä.. Piirrä jalalla iso ympyrä ilmaan
6. Lähden täältä.. Marssi jaloilla
7. Muille maille.. Heilauta kättäsi
8. Etten sua.. Kurkista käden alta, ikäänkuin etsisit jotain

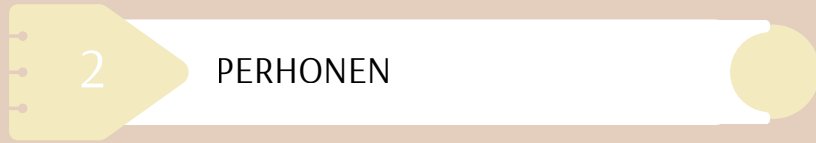
Tekijä Susanna Wiljander

JOOGA / VENYTTELY (istuen)

Toteuttakaa harjoitukset numerojärjestyksessä (1-9) alusta loppuun



1. Istu selkä suorana
2. Käännä vartaloa ja päätä rauhallisesti toiselle puolelle. Palaa keskelle, sano "HUHUUU"
3. Tee sama toiselle puolelle
4. **Toista 5 kertaa**



1. Istu selkä suorana
2. Heiluttele käsiä hitaasti sivuilla kuten perhonen
3. **Toista 10 kertaa**



1. Istu selkä suorana, laita kädet polville
2. Työnnä käsillä ja katso ylöspäin kattoon
3. Sano "Sssshhh", kuin sihisevä lisko
4. **Toista 5 kertaa**



1. Istu tuolilla.
2. Laita kädet polville
3. Nosta katse ylös kohti kattoa, avaa suu ja sano "räyhhehehehe"
4. **Toista 5 kertaa**



1. Istu selkä suorana. Nosta kämmenet korvien kohdalle ja avaa kyynärpäät sivuille.
2. Taivuta rauhassa puolelta toiselle ja sano "TÖTTÖRÖÖ"
3. **Toista 5 kertaa**



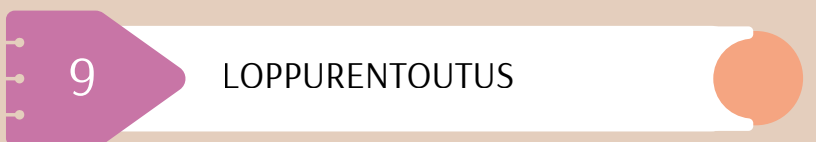
1. Istu tuolilla
2. Laita kädet yhteen pään päälle
3. Taivuta vartaloa puolelta toiselle kuin olisit banaani
4. **Toista 5 kertaa**



1. Istu tuolilla.
2. Laita jalat päällekkäin ristiin
3. Laita kädet ristiin siten, että kämmenet osoittavat ylös kohti kattoa
4. **Tee sama toisin päin**



1. Istu selkä suorana.
2. Pyöristä selkä, niinkuin kissa pyöristyisi kerälleen.
3. Nouse takaisin istumaan, sano "miauuu"
4. **Toista 5 kertaa**



1. Ota mukava asento tuolilla
2. Laita kädet syliin ja sulje silmät
3. Mieti jotain sellaista asiaa, josta sinulle tulee hyvä mieli

Tekijä Susanna Wiljander

PIENPELIT SISÄLLÄ

(Valitkaa alla olevista aktiviteeteista yksi tai useampi ja toteuttakaa ne ryhmälle sopivalla tavalla)

1

HELMEN KULJETUS

(tarvitset: lankakerän, puuhelmiä)

1. Ota lankakerä ja pujota sinne 10 puuhelmeä
2. Istukaa ympyrässä ja avatkaa lankakerä niin, että jokainen ottaa langasta kiinni
3. Pujottakaa helmiä lankaa pitkin niin, että jokainen kuljettaa helmeä vuorollaan.
4. Tehkää sama toiseen suuntaan

2

PALLOJEN IMUROIINTI/KERÄYS

(tarvitset: (pallomeri)palloja, imurin tai roskapihdit)

1. Levitä pallot lattialle
2. Yritä imurin varrella tai roskapihdeillä kerätä pallot lattialta yksi kerrallaan

3

PALLOPUTOUS

(tarvitset: 2 laatikkoa, palloja)

1. Laita pallot yhteen laatikkoon
2. Asettukaa peräkkäin niin, että etummaisella henkilöllä on pallot laatikossa ja takanaolevalla on tyhjä laatikko
3. Etummainen kaataa pallot pään yli ja takimmainen yrittää saada pallot omaan laatikkoon

4

KALASTUSLEIKKI

(tarvitset: hernepussin, naru, kertakäyttölautasia)

1. Sido hernepussi naruun
2. Levitä lattialle kertakäyttölautasia
3. Yritä "kalastaa" lautanen heittämällä hernepussi sen päälle ja vetämällä lautanen itseäsi kohti

5

HERNEPUSSIN HEILAUTUS

(tarvitset: hernepussin)

1. Laita hernepussi eri vartalon osien päälle, kuten jalalle, kädelle, olkapäälle, pään päälle yms.
2. Yritä heilauttaa hernepussi pois

6

KUUMAILMAPALLO

(tarvitset: 1,5 l muovipullon, ilmapallon, teippiä, tyhjiä mukeja)

1. Teippaa tyhjä ilmapallo kiinni muovipulloon.
2. Levitä tyhjät muki oikein päin pöydälle
3. Laita ilmapallo mukiin, purista muovipullostaa (jolloin ilmapalloon tulee ilmaa)
4. Yritä nostaa muki ylös ja kasata muki päällekkäin

7

SANOMALEHDEN KERÄYS

(tarvitset: sanomalehteä, teippiä)

1. Teippaa sanomalehden sivut toisiinsa jonoksi siten, että lehdistä tulee mahdollisimman pitkä jono
2. Levitä sanomalehtijono lattialle ja asetu tuolille istumaan.
3. Yritä "juosta" lehden päällä ja kerätä kaikki sanomalehdet tuolin alle.

8

HÖYHENEN METSÄSTYS

(tarvitset: sulkapallomailan, teippiä, höyheniä)

1. Teippaa sulkapallomailan verkko-osa niin, että liimapinta on ulospäin.
2. Heitä ilmaan höyheniä
3. Yritä kerätä mailalla mahdollisimman paljon höyheniä

Tekijä Susanna Wiljander

PIENPELIT ULKONA

(Valitkaa alla olevista aktiviteeteista yksi tai useampi ja toteuttakaa ne ryhmälle sopivalla tavalla)

1

ILMAPALLOTENNIS

(tarvitset: ilmapallon, narua, teippiä)

1. Puhalla ilmapallo. Kiinnitä siihen naru. Teippaa naru keskelle pöytää.
2. Asettukaa istumaan pöydän ympärille
3. Jokainen yrittää vuorollaan lyödä pallon ilmaan

2

ILMAPALLON POMPUTTELEMINEN

(tarvitset: ilmapallon, lakanan)

1. Istukaa ympyrässä
2. Ottakaa kaikki kiinni lakanasta
3. Laittakaa ilmapallo keskelle ja yrittäkää lakanaa heiluttamalla pomputtaa ilmapalloa

3

KEILAUS

(tarvitset: pallon, keiloja)

1. Asettele keilat lähekkäin haluamallasi tavalla
2. Heitä pallo kohti keiloja ja yritä kaataa keilat

4

PALLON KULJETUS TARJOTTIMELLA

(tarvitset: palloja, tarjottimen)

1. Aseta pallo tarjottimelle
2. Kävele (tai istu) tarjotin kädessä ja yritä pitää pallo tarjottimella

5

MAILA-/ROLLAATTORIGOLF

(tarvitset: ison pallon, salibandymailan / rollaattorin)

1. Valitse maali (kohde johon pallo pitää saada)
2. Kuljeta palloa rollaattorilla / salibandymailalla kohti maalia
3. Tee maali

6

SAIPPUAKUPLIEN RIKKOMINEN

(tarvitset: saippuakulpia, (lötköpötkön)

1. Puhalla saippuakuplia
2. Yritä kädellä / lötköpötköllä rikkoa mahdollisimman monta saippuakuplaa ennenkuin ne tippuvat maahan

7

PYYKKIPOIKIEN IRROTUS

(tarvitset: lakanan, pyykkipoikia)

1. Kiinnitä pyykkipoikia ympäri lakanaa
2. Istukaa ympyrässä niin, että jokainen pitää lakanasta kiinni yhdellä kädellä
3. Yrittäkää irrottaa pyykkipoikia lakanasta toisella kädellä

8

LETKAJENKKA ISTUEN

(Katri Helena - Letkis)

1. Istukaa ympyrässä
2. Tanssikkaa letkajenkkaa istuen
(Voit katsoa esimerkkiä Youtubesta, jos haluat)

ULKOILU

(Valitkaa alla olevista aktiviteeteista yksi tai useampi ja toteuttakaa ne ryhmälle sopivalla tavalla)

1

KUVASUUNNISTUS

(tarvitset: kuvakollaasin, jossa kuvia lähialueelta)

1. Katso lähialueelta otettuja kuvia
2. Yritä etsiä mahdollisimman monta kuvaa

2

AISTIKÄVELY

1. Etsi lähialueelta erilaisia luonnon esineitä esim. kiviä, käpyjä, lehtiä, kukkia
2. Pohtikaa esimerkiksi seuraavaa. Minkä kokoinen esine on? Minkä värinen se on? Miltä se tuntuu ja tuoksuu? Mitä sillä voi tehdä?

3

KERÄÄ JA KANNA

1. Etsikää lähialueelta erilaisia luonnon esineitä, esim. käpyjä, lehtiä, tikkuja
2. Viekää ne yhdessä johonkin paikkaan
3. Tehkää yhdessä esineistä jokin taideteos

4

SEURAA JOHTAJAA

1. Valitkaa ryhmästä yksi henkilö johtajaksi.
2. Johtaja näyttää liikkeen, muut seuraavat perässä. Liike voi olla esimerkiksi hidasta tai nopeaa kävelyä, isoja tai pieniä askelia tai käsien heiluttelua kävellessä.
3. Vaihtakaa johtajaa vuorotellen, jotta jokainen pääsee halutessaan olemaan johtaja

5

JALKAPALLOILU

1. Ottakaa pallo ja asettukaa seisomaan/istumaan ympyrään
2. Potkikaa palloa toisillenne

6

KÄSIPALLOILU

1. Ottakaa pallo ja asettukaa seisomaan/istumaan ympyrään
2. Heitelkää palloa toisillenne

7

LUONTOTARINA

1. Keksi tarina joka sisältää erilaisia tehtäviä, esimerkiksi: "Lähdetään kävelemään metsäpolkua pitkin" (marssi paikallaan), "Puiden oksat roikkuvat matalalla" (kumarru alaspäin), "metsässä kasvaa mustikoita" (poimi maasta mustikoita).

8

ELÄINLEIKKI

1. Mieti erilaisia eläimiä (kissa, karhu, lintu, käärme)
2. Liikkukaa (seisten tai istuen) ja äännelkää kuten valitsemanne eläimet