

Liikuntatuokion suunnitelma

4-6-vuotiaat, 18 lasta, sali, 5 min, 1 osio

Ollaan aivan rauhassa

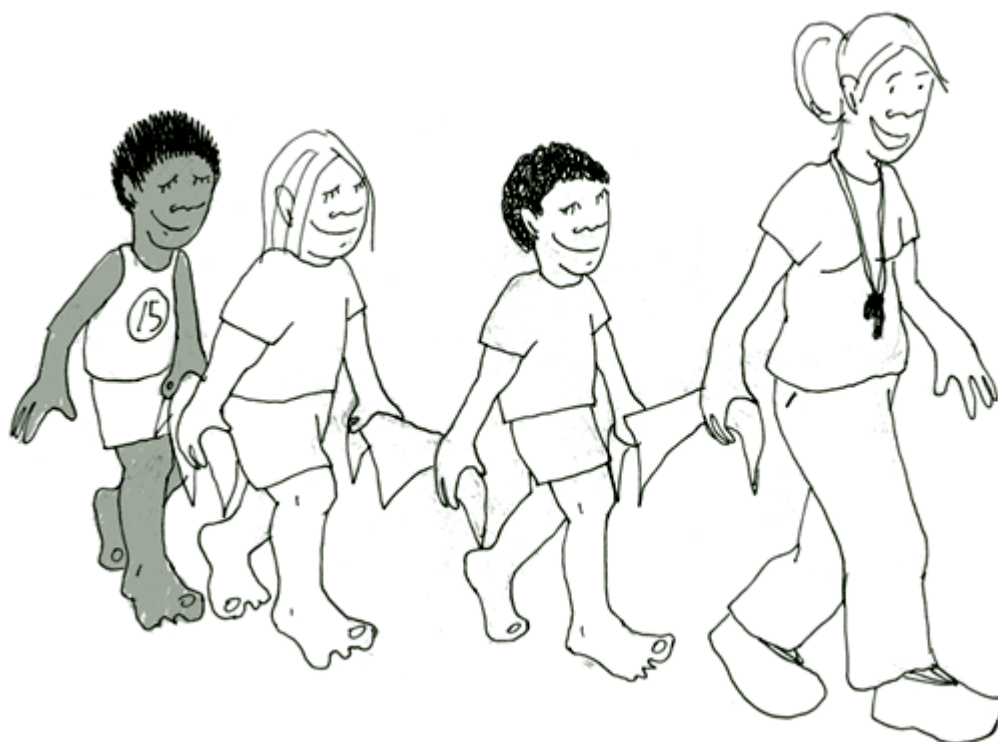
Rauhoittuminen.

Toimintamuoto: Pelit ja leikit

Kesto väh: 10 min

Liikuntataidot: Käveleminen, kehonhallinta ja -tuntemus

Välineet: Huivi jokaiselle leikkijälle



Eteneminen:

Jokaisella leikkijällä on huivi oikeassa kädessä. Muodostetaan jono, missä jokainen leikkijä ojentaa huivikäden takaviistoon ja jonossa seuraava tarttuu vasemmalla kädellä edellisen leikkijän huivista kiinni. Kaikki muut paitsi jonossa ensimmäisenä oleva laittavat silmänsä kiinni.

Jonon ensimmäinen voi olla ohjaaja. Hän lähtee kuljettamaan jonoa ympäri salia rauhallisesti kävellen. Matkalla voi mutkitellakin. Kun jono on edennyt jo jonkun aikaa salissa ohjaaja sanoo "seis" rauhallisella äänellä ja pyytää leikkijöitä istumaan paikalleen. Edelleen leikkijät pyrkivät pitämään silmänsä kiinni. Istutaan paikalla hetki aivan hiljaa.

Ohjaaja pyytää jokaista leikkijää asettelemaan huivista "tyynyn" itselleen ja asettumaan mukavasti makaamaan pää tyynyn päälle. Edelleenkin ollaan aivan hiljaa ja pyritään pitämään silmiä kiinni. Kun jokainen leikkijä on löytänyt mukavan asennon lattialta, ohjaaja lähtee kiertämään vuorotellen jokaisen lapsen luona, pumpaten pallopumpulla ilmaa lapsen pään alueelle ja kaulalle.

Kun jokaisen lapsen luona on käyty ollaan vielä hetki aivan hiljaa. Sen jälkeen ohjaaja rauhallisella äänellä pyytää lapsia avaamaan silmänsä ja nousemaan rauhallisesti istumaan. Sen jälkeen jokainen leikkijä saa kertoa omalla vuorollaan tuntemuksistaan, esimerkiksi miltä tuntui olla aivan hiljaa ja rauhoittua.

Huomioitavaa:

- ohjaajan tulisi ohjeillaan synnyttää luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri
- korostaa sitä, että jos oikein kovasti pelottaa, voi silmiä välillä vähän avatakin
- korostaa, että kuljetaan aivan hiljaa ja hitaasti edeten

Helpottaminen:

- jokaisella leikkijällä on silmät auki
- ei pidetä huiveista kiinni, vaan käsistä

Vaikeuttaminen:

- laitetaan jokaiselle huivi silmille – niin että kurkata ei voi
- laittamalla leikkiin useita jonoja kulkemaan ristiin rastiin

Tietoisuus ja käsitteet:

Lapsi tietää, että harjoitteessa voi kulkea silmät kiinni luottaen jonon ensimmäiseen.

Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt:

Kenttä ja piha, maasto ja luonto, pieni sisätila

Soveltaminen:

(c) Nuori Suomi ry