

VINKIT

TAITOJEN HARJOITTELUUN

LYHYETKIN HETKET RIITTÄVÄT

Mahdollista ja salli harjoittelu pitkin arkea.
Yksikin kyykky, pallonheitto tai juoksupyrähdys auttaa.

TEE HARJOITTELUSTA LEIKKIÄ

Anna lapsen keksiä omia sääntöjä, jotta harjoittelu tuntuu hauskemmalta.

Tehkää leikkejä, joissa tulee paljon toistoja eikä yksittäinen suoritus korostu liikaa - tuetaan itsetuntoa ja pätevyyttä, ei vertailua.

HYÖDYNNÄ YMPÄRISTÖÄ

Hyödynnä pihapiirissä esteitä, kuten reunakiviä, kiviä, penkkejä, liukumäkiä ja telineitä. Sisällä penkkejä, välineitä ja käytäviä - ja salia!

yhteenkuuluvuus
pätevyys **MOTIVOI** liikkumisen ilo

Anna lapselle positiivista palautetta ja kiitä yrityksestä, ei vain onnistumisista. Kun lasta kehuaan yrittämisestä, tuet lapsen kasvun asennetta: voin oppia mitä vain, haluan haastaa itseäni, asenteeni ratkaisee, eivät taitoni.

Jotta lapsi motivoituu, on tekemisen oltava sopivasti haasteellista - ei liian vaikeaa, ei liian helppoa.



1-2 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI



TASAPAINOTAIDOT
seisominen
kieriminen



LIKKUMISTAIIDOT
kävely eri alustoilla
konttaus



VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
vierittäminen
työntäminen
vetäminen



1-2 VUOTIAS

MITEN TUKEA ARJESSA?



TASAPAINOTAIDOT



seisominen

Käytä matalia alustoja, kuten penkkiä, sohvaa, rahia tai porrasta, ja kannusta lasta seisomaan niiden päällä. Tue tarvittaessa lapsen kädestä. Tee siitä leikki: "Kuka seisoo kuin patsas?" "Matkikaapa minua!"

Anna lapsen hypätä alas matalalta alustalta pehmeälle matolle. Hyppy kehittää sekä tasapainoa että alastulon hallintaa.

kieriminen

Levitä lattialle viltti tai pehmeä matto ja pyydä lasta kierimään sen päällä. Anna lelu tai "aarre", jota lapsi voi pitää käsissään kierimisen aikana.

Päiväkodissa tai kotona käytä loivaa alamäkeä (patja tai ulkona nurmikko/mäki). Kannusta kilpailemaan itsensä kanssa: "Miten sinä kierit? Kuinka nopeasti pääset alas?"



1-2 VUOTIAS

MITEN TUKEA ARJESSA?



LIKKUMISTAIIDOT

kävely

Luo erilaisia alustoja – käytä tyynyjä, pyyhkeitä, mattoja, muotopaloja tai vaikka kuplamuovia - mielikuvitus rajana. Kannusta lasta kävelemään paljain jaloin (etenkin kotona) ja tunnustelemaan eri pintoja.

Kannusta lasta kävelemään hiekkateillä, ruoholla tai metsäpoluilla, jotka tarjoavat luonnostaan vaihtelua.



konttaus

Tee tunneleita tuoleista ja peitoista, joiden läpi lapsi voi kontata tai ryömiä. Laita tunnelin päähän houkutteleva lelu tai palkinto. Myös aikuinen voi olla toisessa päässä :)

Tee esterata, jossa lapsi konttaa tyynyjen yli ja ryömii peittojen alta. Päiväkodissa voidaan käyttää leikkitunneleita. Kannustetaan ja houkutellessa lasta käyttämään kehoa monipuolisesti ja sen molempia puolia.



1-2 VUOTIAS

MITEN TUKEA ARJESSA?

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

vierittäminen

Käytä teipin avulla lattialle piirrettyä viivaa, jota pitkin lapsi vierittää palloa. Voit myös pyytää lasta rullaamaan mattoa auki.

Rakenna pieni rata esimerkiksi tötsistä tai leluista ja pyydä lasta vierittämään palloa niiden välistä. Voi myös hyödyntää mattoa, jota ympäri vierittää palloa.

työntäminen

Anna lapselle pyykkikori tai laatikko, johon hän voi laittaa leluja. Kannusta häntä työntämään sitä huoneen poikki.

Käytä lasten työntökärryä ja pyydä lasta "auttamaan" esimerkiksi siivouksessa.

vetäminen

Kiinnitä naru laatikkoon ja laita siihen leluja tai kevyitä esineitä. Pyydä lasta vetämään laatikkoa perässään.

Tee vetämisestä osa leikkiä – vedä laatikko radan tai esteiden läpi, kuten tyynyjen tai mattojen yli. Tässä voidaan hyödyntää myös narullisia vetoleluja.



3-5 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

TASAPAINOTAIDOT
yhdellä jalalla seisominen
kieriminen

LIKKUMISTAIIDOT
juokseminen
kiipeily
hyppääminen
laukkaaminen

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
heittäminen
potkaiseminen
lyönti





3-5 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

TASAPAINOTAIDOT

yhdeällä jalalla seisominen

Pyydä lasta seisomaan yhdellä jalalla esimerkiksi hammaspesun aikana tai osana leikkiä tai siirtymää. Voit sanoa: "Miten seisot kuin flamingo?"

Tee leikkivarjoista, patjoista, tynnyistä tai pyyhkeistä pieniä "saaria", joille lapsi voi hypätä ja seisoa yhdellä jalalla tasapainoilemaan.

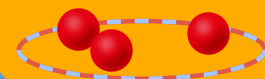
Aseta lattiaan ympyröitä tai "kiviä", joiden päällä seistään yksi jalka kerrallaan.



kieriminen

Levitä viltti tai jumppamatto lattialle ja ohjaa lasta kierimään edestakaisin. Voit laittaa patjan toiseen päähän myös esineitä (palloja, leluja, hernepusseja), joita lapsi pitää kuljettaa kierien yksitellen patjan toiseen päähän.

Tee rata, jossa kieriminen yhdistyy muihin liikkeisiin, kuten konttaukseen, juoksuun tai hyppyyn.





3-5 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

LIKKUMISTAIIDOT

juokseminen

Kannusta lasta juoksemaan piirtämällä maahan tai lattialle viivoja, joita pitkin juosta.
"Millä eri tavoin voit juosta?"



Hyödynnä pihalla esteitä, joita voi juosta ympäri tai pujotella. Yrittäkää ottaa aikuinen kiinni! Käykää koskettamassa tiettyä asiaa ja palaa mahdollisimman nopeasti takaisin!

kiipeily

Tue kiipeilyä esimerkiksi sohvan tai sängyn avulla.

Käytä erilaisia kiipeilytelineitä, aitoja, puita tai rakennustelineitä. Anna lapsen kokeilla turvallisesti, mutta itsenäisesti eri korkeuksia. Muuten lapsi ei opi tunnistamaan rajojaan eikä taidot pääse kehittymään.



hyppääminen

Pyydä lasta hyppimään matalien esteiden, kuten tynnyjen, yli.

Tee leikki, jossa lapsi hyppää "vesilätäköiden" yli lattialle asetettujen vanteiden tai esimerkiksi paperinpaloista tehtyjen kuvioiden avulla.

laukkaaminen

Leikkikää "hevosta", jossa lapsi laukkaa kuvitteellisen hevosen selässä tai pitää keppiä ohjaksina.

Tehkää rata, jossa juostaan, laukataan ja hypätään vuorotellen.





3-5 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

heittäminen

Käytä pehmeitä palloja ja ohjaa lasta heittämään niitä ämpäriin tai koriin. Tee siitä leikki: "Kuinka monta palloa osuu koriin?"

Heitä seinään ja ota koppi - varioi vapaasti!

Harjoitelkaa tarkkuusheittoa käyttämällä renkaita tai kohteita, kuten kartioita.



potkaiseminen

Käytä kevyttä palloa ja harjoitelkaa potkaisemista kohti maalia, kuten seinää vasten asetettua laatikkoa.

Tee jalkapalloleikki, jossa lapsi potkaisee palloa vuorotellen kaverille tai aikuiselle.

Oma puoli puhtaana - jaloin!

lyönti

Käytä vaahtomuovimailaa, sulkapallomailaa ja isoa ilmapalloa, jotta lapsi oppii lyömään kevyesti. Voitte aloittaa myös lyömällä ilmapalloa käsin! Varioikaa vapaasti!

Lyökää pehmopalloja kaikilla mahdollisilla välineillä - lyö palloa ja juokse pallon luokse! Lyö uudestaan!



6-8 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

TASAPAINOTAIDOT
kuperkeikka
väistäminen
keinuminen

LIKKUMISTAIIDOT
tasahyppy
yhden jalan hyppy
kiipeily

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
yhden käden heitto ja
kiinniotto
pomputtaminen
mailapelit



6-8 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

TASAPAINOTAIDOT

kuperkeikka

Tee turvallinen tila pehmeille alustoille, jossa lapsi voi harjoitella kuperkeikan tekemistä.

Käyttäkää jumppapatjoja. Ohjaa lapsi pyörittämään itsensä hitaasti ja hallitusti.

väistäminen

Leikkikää "karkuun palloa", jossa lapsi väistää pehmeitä palloja. Tämä harjoittaa reaktiokykyä ja liikkeen ennakointia. Lapset voivat olla seinän vieressä tietyllä alueella, patjan päällä, penkin päälle. Jos pallo osuu, lapsi tekee jonkun sovitun liikuntasuorituksen.

Myös tutut ja turvalliset kiinniottoleikit, polttopallo ja hirvenmetsästys tukevat tätä taitoa. Varokaa polttopallossa liiallista seisomista!

keinuminen

Kannusta lapsia käyttämään keinuja eri tavoin. Anna heille ohje: "Kokeile keinua yhdellä jalalla seisten tai kyykyssä." Keinumista voidaan tehdä myös maassa selällään niin, että otetaan jalat syliin ja keinutaan.



6-8 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

LIKKUMISTAIKOT tasahyppy

Ohjaa lasta hyppäämään molemmilla jaloilla samalla voimalla esimerkiksi portaissa. Käytä tasahyppyä muutenkin hyödyksesi siirtymissä!

Tee rata, jossa tasahyppy yhdistyy esteiden ylittämiseen.

yhden jalan hyppy

Piirrä lattialle ruutuhyppyrata (esim. hyppelyruudukko). Pyydä lasta hyppimään yhdellä jalalla ruutujen sisällä. Kehittäkää tähän omia pelejä.

Hyppikää siirtymissä välillä myös yhdellä jalalla!

kiipeily

Kannusta lasta kiipeämään korkeammille telineille ja opettamaan, miten tullaan turvallisesti alas. Kannustetaan ja kehuaan yrityksestä vahvistaen samalla kasvun asennetta!



6-8 VUOTIAS

HARJOITTELEE ERITYISESTI

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT yhden käden heitto ja kiinniotto

Käytä pehmeitä palloja ja harjoittele heittämistä ja kiinniottoa. Tee tästä leikki: "Kuinka monta kertaa saamme pallon kiinni?" Lisää vaikeustasoa vaihtelemalla heiton korkeutta tai etäisyyttä.

Kokeilkaa myös "Seinäpalloa!"

pomputtaminen

Käytä pehmeää palloa ja harjoittele aluksi kahdella kädellä pomputtamista lattiaa vasten. Siirry sitten yhden käden pomputtamiseen. Tähän hyvin toistoja tarjoava leikki on esim. Kuplat puhki.

Järjestäkää kisailu siitä, kuka pystyy pomputtamaan palloa pisimpään. Voi olla myös kaksi aluetta ja kun pallo karkaa tai ei pompi enää, vaihdetaan aluetta. Kukaan ei häviä ja toistoja tulee.

mailapelit

Käytä vaahtomuovimailaa tai vaikka sulkapallomailaa ja ilmapalloa, jotta lapsi voi tutustua lyömisen perustekniikkaan ja saa paljon toistoja.

Kokeilkaa yksinkertaisia pelejä, kuten sählyä pehmopallolla tai erilaisia kuljetusratoja ja -leikkejä, kuten oma puoli puhtaana.

