



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## LIIKUNNALLISIA LAULU- JA LORULEIKKEJÄ

### Silmämme me piilotimme (keholeikki)

Silmämme me piilotimme, - peitetään käsillä silmät, korvat, varpaat, kädet  
silmä ei ole lain,  
tässä mulla silmät jälleen, - näytetään silmiä  
ja me juksasimme vain. - taputetaan käsiä yhteen

---

### Taputan, taputan

Taputan, taputan, käsilläni taputan, kun loppuu taputus alkaa venytys.

Venyttän, venyttän, käsiäni venyttän, kun loppuu venytys, alkaa hyppely.

Hyppelen, hyppelen, jaloillani hyppelen, kun loppuu hyppely, alkaa pyöritys.

Pyöritän, pyöritän, kehoani pyöritän, kun loppuu pyöritys, alkaa tömistys.

Tömistän, tömistän, jaloillani tömistän, kun loppuu tömistys, alkaa hiljaisuus.

### Tehtävän kuvaus

Taputellaan, venytellään, hypellään, pyöritellään ja tömistellään lorun mukana.



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## KODIN ARKITAVAROISTA HELPPOJA LIIKUNTAVÄLINEITÄ

### Matto

- kulje maton reunoja pitkin korkeilla varpailla etuperin, takaperin ja sivuttain
  - hyppää rullatun maton yli etuperin, takaperin tai sivuttain
  - konttaa mattoa pitkin eteenpäin ja taaksepäin / hitaasti tai nopeasti
  - kieri maton päästä päähän
  - hyppää maton raitojen yli yhdellä jalalla
  - pujottele haarakävelyä kapean maton jäädessä jalkojen väliin
- 

### Pahvilaatikko

- tarkkuusheittely laatikkoon
- maali, auto
- reikäpallolaatikko = leikataan pohja pois ja yhdelle sivulle tehdään eri levyistä kaariholveja, jotka pisteytetään vaikeusasteen mukaan. Tehdään maaleja.
- heittolaatikko = rakennetaan pahvilaatikoista torneja. Tehdään laatikoihin reikiä ja pisteytetään reiät. Heitetään pallolla reikiin. Kerätään pisteitä.
- este: pujottele, hypi yli
- pohja laatikosta pois ja koripallokoriksi aitaan (kiinnitä narulla tai nippusiteellä)

### Välineet

Pahvilaatikko. Pehmeitä palloja, sukkia tms., joita voi heitellä.



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoidossa

---

## **LIIKUNNALLISIA LAULU- JA LORULEIKKEJÄ**

### **Pullan leipominen**

Leipuri se rullaa, Kirsistä pientä pullaa.

Hyvältä se maistuu, kun uunissa se paistuu.

Nam nam nam...

### **Tehtävän kuvaus**

Lapsi makaa lattialla ja aikuinen rullaa lasta ja lopuksi syödään lasta esim. masusta, joka saattaa kutittaa vähän...

---

### **Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle (Ukko Nooa – sävelellä)**

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle

ensin mennään kyykkyyn

sitten nouseaan ylös

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

### **Tehtävän kuvaus:**

Liikutaan laulun mukana: ensin kädet ylös ja sivulle, sitten kyykkyyn, nouseaan ylös ja jälleen kädet ylös, alas ja sivulle.



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## PALLOT

- jalkapallo, koripallo, lentopallo,
- ilmapallo, pehmopallo, rantapallo
- tennispallo, pingispallo, pesäpallo
- kengurupallo, jumppapallo
- erikokoiset ja – tuntuiset pallot esim. jumppapallot
- sukkapallo (sukat sisäkkäin)
- häntäpallo (pakastuspussin sisään lehteä)
- äänipallo (kulkunen sisälle)

## Tarttuminen ja kantaminen

- tartutaan ja kannetaan pallo jonnekin
- ottaa ja antaa pallon
- kantaa palloa paikasta toiseen
- luokittelee erivärisiä ja kokoisia palloja
- kantaa palloa vartalon edessä, takana, sivulla, ylhäällä, alhaalla, keskellä
- kantaa palloa eri välineellä

## Välineet:

Erilaisia palloja

---

## Kuljetetaan

- yhdellä tai kahdella kädellä kantaen
- yhdellä tai kahdella kädellä pomputtaen
- konttausasennossa päällä lattiaa pitkin
- konttausasennossa reisillä vatsan alla käsillä auttaen
- rapuasennossa peffalla lattiaa pitkin
- rapuasennossa pallo vatsan päällä reisiin tukeutuvana
- mailalla
- kävellessä pään päällä tai eteeniojennettuna käsien päällä
- puhalla pingispallolla lattialla



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## KODIN ARKITAVAROISTA HELPPOJA LIIKUNTAVALINEITÄ

### Nalle tai muu pehmolelu tai tyyny (= hernepussi):

- rapukävelyä nalle vatsan päällä
- hyppää esteen yli etuperin, takaperin tai sivuttain
- kuljeta eri kehon osilla esim. päällä, olkapäällä, jalalla
- kuljettakaa yhdessä eri kehonosien välillä
- heitä maaliin tai ilmaan
- esterata konttaavalle
- nallehippa (hipaksi tulee se, jonka nalle toinen nalle on koskettanut)

### Välineet:

Nalle tai muu pehmolelu, pieni tyyny tms.

---

### Tuoli

- ryömi tunnelissa esim. kuljettaen nallea selässä
- kiipeä penkille, hyppää penkiltä alas
- kierrä, pujottele
- maaliksi peliin
- konttaa tuolijonon päällä

### Pöytä (keittiö / olohuone)

- tunneli, maja
- pujottele jalat, ryömi alla
- kiipeä pöydälle, hyppää alas

### Välineet:

Pöytä (olohuone, keittiö, lasten pöytä) ja tuoli



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## LIIKUNNALLISIA LAULU- JA LORULEIKKEJÄ

### Kierrän, kierrän kaupunkia – loru (keholeikki)

Kierrän, kierrän kaupunkia 2X	- Kierretään sormella lapsen kasvoja.
Katson ikkunasta (oik.)	- Viedään sormi toisen silmän alle.
Katson akkunasta (vas.)	- Siirretään sormi toisen silmän alle.
Astun alas portaita	- Sormi siirtyy nenänvartta pitkin nenänpäähän.
Piristän kelloa	- Painetaan nenänpäästä.
Pyyhin jalat	- Pyyhitään sormella leukaa.
Astun sisään	- Lapsen suu aukeaa ja sormi "astuu" suuhun.
Istun tuoliin	- Sormi asettuu alahampaan päälle "istumaan".

---

### Harakka hyppii –kaikuloru

Harakka hyppii maassa	- Hypitään paikallaan
Västäräkki keikkuu kivellä	- Keinutaan puolelta toiselle
Varpunen nokkii katolla	- Koputetaan sormilla päätä
Kissa köyristää selkäänsä	- Köyristetään selkää
Kaikki linnut pelkää	- Vapistaan
Tuolla ne jo lentää	- Heilutetaan käsiä kuin siipiä
Omaan pikku pesään	- Tehdään käsistä pesä / halataan itseä



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoidossa

---

## KEHOLIIKUNTAA / KEHONHAHMOTUS

### Taikina räjähtää – leikki

Istukaa piirissä ja ”vaivatkaa taikinaa” eli käännelkää kehoa esim. käsi varpaisiin, kyynärpää nilkkaan, napa piiloon...

Yllättäen leipuri sanoo: ”taikina paisuu ja räjähtää”.

Sitten kaikki hyppäävät mahdollisimman korkealle. Leikki jatkuu.

---

## Musiikin tahdissa liikkuminen ja kehonosien tunnistaminen

### Tehtävän kuvaus

Liikutaan vapaasti musiikin mukaan. Kun musiikki lakkaa, pysähdytään paikalle. Ohjaaja sanoo, mitä tehdään, esim. nimetty kehonosa laitetaan lattiaan tai taputa vatsaa, ota varpaista kiinni, silitä hiuksia jne.

### Välineet

Musiikkia

---

## Asentokortit / vauhtivarvaskortit:

### Tehtävän kuvaus

Laitetaan kuvat eri korkeuksille seinään: kurkottele tai nappaa kuvat ja tee asento

### Välineet

Kortteja, joissa eri asentojen kuvia.



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## LIIKUNNALLISIA LAULU- JA LORULEIKKEJÄ

### Viikonpäivät –kaikuloru

Maanantaina maha maahan,  
tiistaina tehdään tasahyppyjä,  
keskiviikkona kyljet kaarelle,  
torstaina taputellaan takapuolta,  
perjantaina pyöritään paikallaan,  
lauantaina luistellaan lattialla,  
sunnuntaina seistään suorassa.  
Sitten syli sykkyrälle.

### Tehtävän kuvaus:

Liiku lorun mukana.

---

### Pienet kalat – loru (loru / laulu)

Pienet kalat uivat ai ai  
pienet kalat uivat ai ai  
pienet kalat uivat ai ai  
eikö tule hauki, ei kai.

### Tehtävän kuvaus:

Valitaan yksi leikkijöistä haueksi, muut ovat pikkukaloja. Pikkukalat uivat lorun ajan lattialla mahallaan luikerrellen siihen asti, kunnes lorussa kuuluu KAI. Silloin kalat jähmettyvät paikoilleen. Hauki nappaa pois pelistä tai apuhauiksi ne, jotka liikahtavat.





# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## KIERRÄTYSMATERIAALIT LIIKUNTAAN

### Naru / köysi

- viivaksi maahan, kulje narua pitkin etuperin/takaperin, hyppää yli
- muotoile kuvio, numero tai kirjain ja kulje tasapainoillen eteen, taakse
- itsensä vetäminen mahallaan lattialla köydellä, sido johonkin kiinni
- heilutellaan käärmeitä maassa, hypitään yli
- heitä ilmaan, mene maahan samaan muotoon
- verkoksi puiden väliin ”peppulentopalloa ilmapallolla”
- aita: kiinnitä huonekaluihin, mene yli tai ryömi ali
- trapetsi: naru maahan, joka on leikisti korkealla puiden välissä
- tunneli / pikatelttä: pingota naru matalalle kahden puun väliin
- aallokon yli hyppääminen: tehdään aaltoja ja lapset hyppäävät hyppynarun yli
- selkälihakset: naru nelinkerroin, vatsallaan nostellaan narua, kurkitaan alta istuen
- vatsalihakset: jalkojen nostoa, naru jalkojen alle ja päälle
- köysi ohjaa sokkokulkijaa oikealla radalla, ilmassa tai lattialla
- linnunpesäleikki = jokaisella linnunpojalla oma pesä huoneen nurkassa. Keskellä huonetta on kasa ”matoja”, linnunpojat hakevat madot yksitellen pesäänsä. Lopuksi madot lasketaan.
- sido naru hännäksi housun resorin alla. Sieppaa kaverin hännät yksitellen.
- köysi maassa = joki / oja, hyppää yli
- naru sopivan korkealle, narulle huiveja: nappaa huivi hyppäämällä

### Välineet

Narua, köysi tai langanpätkiä

---

### Häntäpallo

Täytä pakastepussi/hedelmäpussi sanomalehdellä. Solmi päästä kiinni. Myös parittomat sukat kannattaa kierrättää ja käyttää häntäpalloiksi.

Pallo on turvallinen sisätiloissa ja pienenkin lapsen on helppo tarttua siihen.

### Välineet

Pakastepusseja, sanomalehti



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoidossa

## KIERRÄTYSMATERIAALIT LIIKUNTAAN

### Sukkahousut

- verkko (tee verkko kiinnittämällä sukkahousuja vaaka- tai pystyasentoon esim. pöydän jalkoihin), ylitä, alita, hypi ruutua, heitä palloa läpi
- Spede-pallo nilkkaan ja kaada purkit kumoon.  
pieni Spede-pallo = sukkahousun teräosaan laitetaan pallo + solmu (haastava)  
iso Spede-pallo = sukkahousun vyötäröosaan pehmeä pallo + solmut päihin
- riukupallo = maassa tuleva keppi, siihen sukkahousut, jonka teräosassa pallo. Pelataan käsillä palloa.
- pujottautuminen sukkahousulenkin läpi yksin tai pareittain
- parikuljetus: sidotaan jalat yhteen sukkahousuilla ja kuljetaan pujottelurata
- nostellaan sukkahousun avulla parin jalkoja ja käsiä

### Sanomalehti

- lyhyt rulla: miekka, golf-, sähly- tai pesismaila, este lattialle, viestikapula
- pitkä rulla: keihäs, tasapainoillaan rullien päällä
- viitta hartioille
- poniratsastus: lehtirulla jalkojen väliin poniksi
- aukeama seistessä vatsalle ilman käsiä ja sitten liiku vikkellä eteenpäin
- missä voit kuljettaa (kainalossa, leuan alla, päässä...)
- lehden luku = kävellään ja luetaan lehteä musiikin mukaan, kun musiikki loppuu, istutaan / konttausasentoon / yhdellä jalalla lehden päälle.
- avoin lehti lattialla, pujottele lehtien välissä, hyppää yli
- keskiaukeama irti, lehden avulla kävely, etteivät jalat kastu
- heitä lehti ilmaan ja yritä istua sen päälle
- lehtihippaa rullalla käsikkäin: molemmilla rullat, osu toista peppuun
- pujotellaan lehtien välissä, musiikin loputtua mene lehdelle eri asentoon - puolita lehti ja jatka matkaa
- häntäpallo: heitä ihmiskoloihin
- pidä puolesi puhtaana – leikki
- teippaa vanteeseen: sirkussukellus tai hyppy ja lyönti läpi
- revitään lehti palasiksi ja heitellään ilmaan tai toistemme päälle
- puolapuihin aukeama kiinni: heitä pallolla rikki



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoidossa

---

## PALLOT

### Kuljettaminen

- yhdellä tai kahdella kädellä kantaen
- yhdellä tai kahdella kädellä pomputtaen
- konttausasennossa päällä lattiaa pitkin
- konttausasennossa reisillä vatsan alla käsillä auttaen
- rapuasennossa peffalla lattiaa pitkin
- rapuasennossa pallo vatsan päällä reisiin tukeutuvana
- mailalla
- kävellessä pään päällä tai eteeniojennettuna käsien päällä
- puhalla pingispallolla lattialla

### Vierittäminen

- haaraistunnassa lattialla esim. aikuisen kanssa, muuta välimatkaa
- vierittää palloa seisten yhdellä tai kahdella kädellä ja seuraa sitä
- pysäyttää vierivän pallon
- vierittää palloa penkkiä tai kaveria pitkin
- vierittää tunnelista tai liukumäestä
- vieritä palloa seinää vasten
- vieritä eri ruumiinosien alta

---

## PALLOLEIKIT

### Konttauspallo

Valitkaa parit / joukkue. Molemmilla joukkueilla on oma maali. Pelataan konttaamalla ja palloa lyödään käsillä maata pitkin.



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## **PALLOT**

### **Pomputtelu**

- pompautetaan pallo maahan ja otetaan kiinni
- jalkaterällä tai polvella ylöspäin
- kädellä, mailalla

### **Lyöminen**

- lyö isoa ilmapalloa / pehmeää palloa kädellä tai lehtimailalla
  - roikkupallo = pallo roikkuu esim. oven karmissa. Lyövät palloa kädellä tai mailalla
- 

## **PALLOLEIKIT**

### **Karkaavat pallot**

Ohjaaja kaataa paljon pehmeitä palloja lattialle. Lapset tuovat yksitellen palloja takaisin

### **Popcorn –kone**

Huoneen nurkkaan laitetaan esim. patja. Ohjaaja menee sen taakse ja heittää popparit (pallot) ilmaan. Lapset tuovat popparit takaisin kattilaan. Tässä leikissä voit käyttää esimerkiksi häntäpalloja!



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoidossa

---

## LIIKUNTALEIKKEJÄ – JA PELEJÄ

### Hämähäkki

Lapset (hämähäkit) kulkevat nelinkontin. Merkistä lapset menevät selälleen kippuraan, sillä hämähäkit säikähtivät ääntä. Kun vaara on ohi, käännetään ja jatketaan.

### Nurin perin piilosta

Yksi menee piiloon ja loput ovat etsijöitä. Etsijät odottavat yhdessä jossain pienessä tilassa. Sovitaan liikkumistavaksi esim. konttaaminen.

### Sardiinipurkki

Yksi menee piiloon ja loput ovat etsijöitä. Etsijät odottavat yhdessä jossain pienessä tilassa. Sovitaan liikkumistavaksi esim. konttaaminen. Kun löytää piiloon menneen, hän jää myös piiloon ”sardiinipurkkiin” ahtaasti.

### Puskutraktori

Istutaan selät vastakkain keskiviivalla. Merkistä selällä työnnetään paria taaksepäin. Takapuoli ja kämmenet pysyvät lattiassa. Huoneen päähän tultaessa palataan keskiviivalle.

### Liimaa välissä

Istutaan pareittain jalkapohjat yhdessä. Jalkapohjissa on ”liimaa” ja pysyvät liimattuna koko leikin ajan. Toinen liikkuu, vaihtaa asentoa ja toinen matkii asentoja. Liimana voi olla hernenpussi, paperinpala, huivi.



# Virikkeitä lapsen liikuttamiseen perhepäivähoitossa

---

## KIERRÄTYSMATERIAALIT LIIKUNTAAN

### Mehu- tai maitotölkki

- purkkikyykkä: kaada pystyssä olevat purkit esim. nalleilla
- este, keila (sisälle jotain, jolloin on vähän painavampi)
- limborima: teippaa useampi peräkkäin
- pelialue: teippaa paljon peräkkäin

### Ilmapallo

- pomputtele lehtimailalla / pahvilautasella
- jalkojen välissä - kävelyä, juoksua, hyppyjä
- pidetään palloa ilmassa eri kehonosilla ja eri asennoissa
- parin kanssa kehojen välissä, liikkuen
- lyö palloa kädellä kovaa, hiljaa, nopeasti, hitaasti, ylhäällä, alhaalla
- pelataan peppulentopalloa, jolloin naru viritetään verkoksi
- sähköistä ilmapalloa kuljetetaan / hankaussähköä
- värileikki: konkataan punaisen ympärillä, hypätään keltaisten yli...
- pallojen rikkominen esim. mahat vastakkain
- kiinnitä oksaan ja seivästä kepillä
- kulkunen pallon sisään, kiinnitä käteen, liiku ja heiluttele
- ilmapallo narussa katossa, hyppää ja tavoittele

### Mehukanisteri

- pohja pois ja pelataan koppipalloa
- keila: kaada keila pallolla
- paino: täytä vedellä 2 kpl ja laita kanisterin korviin Hesari-rulla
- este: laita 2 kanisterin korviin Hesari-rulla
- maali: laita 2 kanisterin korviin Hesari-rulla