

Leikkiliikunnan puuhakirja

Suomen Invalidien Urheiluliitto 2000

Liikun ja leikin Lennun kanssa



**Liikun ja leikin Lennun kanssa
Leikkiliikunnan puuhakirja**

Maarit Nevalainen
Aija Saari
Petteri Tikkanen, kuvat ©
2000

Suomen Invalidien Urheiluliitto ry
Kumpulantie 1
00520 HELSINKI
puh. 09-613191
faksi 09-146 2404
www.siu.fi

ISBN 951-96758-9-2

Painopaikka: Salpausselän Kirjapaino, Lahti 2000/7933
Paperi: Charta 240g/m2, Arne Laaksonen Oy
Fontti: Berthold Imago ja Christian-Regular, Hans Nissen

Taittotyöryhmä:

Lahden ammattikorkeakoulu /
Muotoiluinstituutin graafisen
suunnittelun 2. vuosikurssin
opiskelijat Tinka Lindroth,
Miia Kovanen, Heikki Oksanen,
Ilja Karsikas, Matti Riikonen,
Pauli Salmi, Laura Noponen,
Pekka Neuvonen, Aki Scharin,
Katja Kaski, Eija Pimiä,
Typografia 1 kurssin harjoitustyö.
Työn ohjaus Ritva Leinonen.

Leikki on lapsen työtä

Jokaisen lapsen tulisi liikkua päivittäin. Mitä enemmän ja monipuolisemmin lapsi kehoaan käyttää, sitä tutummaksi sen mahdollisuudet hänelle tulevat. Jos lapsella on jokin kehon normaalia toimintaa rajoittava sairaus tai vamma, hän tarvitsee normaalia enemmän liikuntatuokioita pärjätäkseen kehonsa kanssa läpi elämän. Iloiset hetket yhdessä aikuisen kanssa liikkuen antavat kummallekin voimia, joilla jatkaa elämänpeliä.

Oppaan leikkien tarkoituksena on auttaa lasta oppimaan kehonsa monipuolista käyttöä. Liikkumalla ja leikkimällä lapsi oppii huomaamattaan suuntia, vauhtia, painovoimaa, rytmiä ja oman kehonsa toimintaa. Liikuntaleikit lisäävät lapsen kekseliäisyyttä. Hän löytää omat tapansa toimia kehon rajoituksista huolimatta.

Lennu-hylje ohjaa perusliikunnan kautta liikuntataitoihin. Anna lapsen itse keksiä hänelle parhaiten soveltuva tapa. Kiitä ja kannusta, rohkaise ja tue. Harjoittele tehtäviä yhä uudelleen. Lapsi ei kyllästy leikkimään.

Tee arkipuuhista yhteinen leikki- ja toimintatuokio. Lapsi voi harjoitella kehonsa monipuolista käyttöä myös yhdessä aikuisen kanssa tiskaamalla, imuroimalla, leipomalla, ruokaa laittamalla tai olemalla mukana auton pesussa. Yhdessä tekemällä töihin voi kulua hieman enemmän aikaa, mutta saavutettu hyöty ja ilo ovat moninkertaiset.

Tässä oppaassa on alkuvinkkejä yhteisiin hetkiin. Myös paljon muuta tehdä. Keksi itse lisää vaikkapa muistelemalla omaa lapsuuttasi. Leikitkö lapsena kukkulan kuningasta? Miltä tuntui syksyn ensimmäisen jäätteen rikkomisen? Kirmailitko lapsena puulattialla villasukat jalassa saamaan sähköiskuja lämpöpatterista, rakensitko majoja puuhun, keppostelitko... Leikeistä oppii paitsi onnistumisen, myös epäonnistumisen elämysten, kolhujen ja kuhmujen kautta. Leikit sopivat koko perheelle. Mukana on vinkkejä ja leikkejä molemmille, sekä lapselle että aikuiselle. Lasta ohjaavat Lennu-hylje ja havainnolliset kuvat. Kuvia voi myös värittää. Jos olet epävarma jostakin liikkeestä voit kysyä neuvoa lapsen fysioterapeutilta. Oppaan lopussa ovat leikattavat leikkilorukortit. Oppaan kuvituksesta on vastannut asiantuntemuksella ja lämmöllä graafikko Petteri Tikkanen. Lehtori Ritva Leinonen antoi korvaamattoman apunsa kuvituksen ja taiton suunnittelussa. Lämpöiset kiitokset kaikille vinkkejään ja ideoitaan antaneille.

Iloisia leikkihetkiä!

Maarit Nevalainen
fysioterapeutti, erityisluokanopettaja

Aija Saari
liikunnanopettaja, koulutusohjaaja

ALOITAN PERUSLIIKUNNASTA

Tunnustelen,
tartun ja riipun 6-7



Heilun ja keinun 8-9



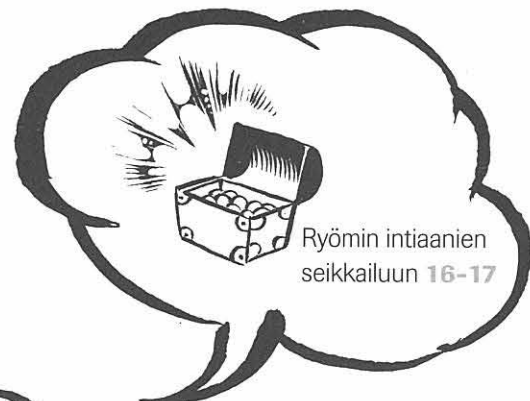
Pyörin ja kierin 10-11



Vedän ja työnnän 12-13



**JA JATKAN
LIIKUNTATAITOIHIIN JA
-LEIKKEIHIN**



5

Uimassa	20-21
Palloilu	22-25
Aistiradat	26-27
Suunnistus ja ulkoliikunta	28-29
Leikkilorukorttien ohjeet	30
Irrotettavat leikkilorukorttisivut	31-34
SIU:n Futuuri-klubi	35
Kirjallisuutta	35



TUNNUSTELEN,
TARTUN JA RIIPUN

MINULLA ON KERMÄVAAHTOKÄDET.
PIILOTIN PEILIKUVANI
JÄ NYT ETSIN SEN UUELLEEN.

6

MÄÄLÄÄN
TAIKASIVELTIMELLÄ
JALAT VIHREÄKSI.
MITÄ KEHONOSAA NYT
MÄÄLÄÄN? MILLÄ
VÄRILLÄ MÄÄLÄISIN
SEURAAVAKSI?



Pötköllä veto: Lapsi voi tarttua keittiöpyyhkeestä tehtyyn pötköön, jota aikuinen pitää tiukasti molemmista päistä. Vedä lasta makuulla, pyörätuolissa istuen ja mutkittellen.

Roikkuva apina: Asenna ovirekki tai renkaat matalalle ja anna lapsen keinua vaikka pyörätuolissa istuen. Tue omilla käsilläsi lapsen tartuntaotetta renkaista/rekistä.

Mieti miten saat lapselle roikkumisen ja tarttumisen elämyksen? Kokeilkaa soutuiliikettä ja soutamista.

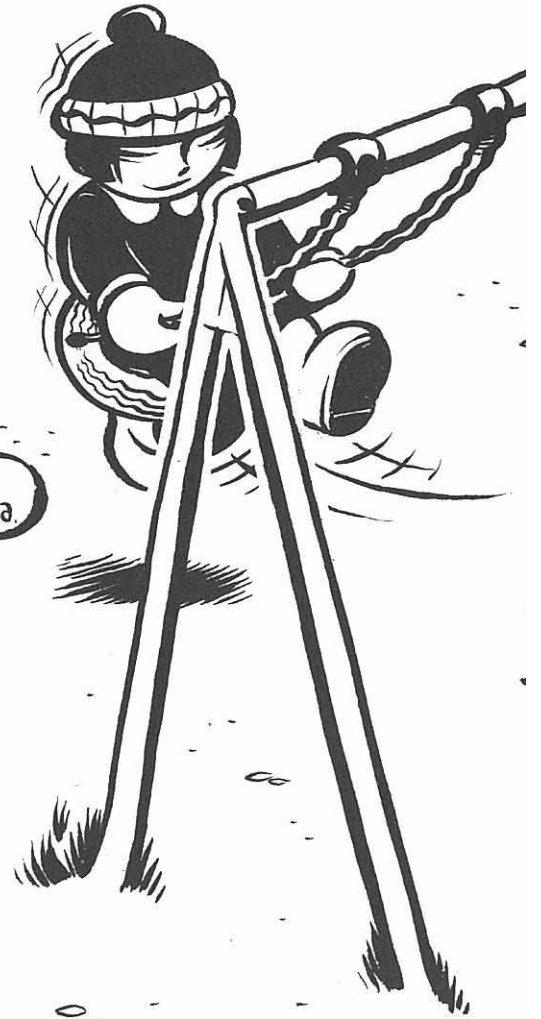


Taikalapanen: Taikalapasella voi sivellä ja taputella eri kehon osia näkymättömäksi.

Sormilorut: Harakka harakka huttua keittää... Peukalopotti suomensotti...

Sanomalehteä voit käyttää näin: Revi, ruttaa ja tee paperipalloja. Tee sanomalehtimiekat s. 18.

Teippaa lehtiä yhteen esteeksi s. 16. Piirrä kätesi ääriviivat sivulle 27.



Keinut ja keinutuolit: Lapsen turvaistuimen voi kiinnittää keinuun. Voit myös tukea lasta tyynyillä ja vöillä tukevampaan istuma-asentoon. Kokeile säkkituolia puutarha- tai riippukeinussa! Kokeile myös eri keinumissuuntaa riippukeinussa. Pienen lapsen kanssa käytä kantoreppua tai rinkkaa tai virittele afrikkalaiseen tyyliin suuresta kankaasta kantoreppu, kanga.



Sylikeinuttelu: Keinuta lasta sylissä eri ottein, asennoissa, korkeuksissa, vauhdeilla ja eri suuntiin. Keinuta ja heiluta, tanssi ja tanssahtele, riimitä ja loruttele.

Myös aikuinen voi olla "keinu"; makaa selälläsi pehmoisessa sängyssä. Keinuta lasta säärien tai jalkapohjien varassa.

Keinu seikkailuihin: Keinuta lasta vedessä sylissäsi. Kaksi aikuista voi keiuttaa lasta peiton alla. Anna lapsen keinua silmät kiinni, eri vauhdeilla. Leiki karusellia pyörittämällä lasta kainaloiden alta kiinni pitäen. Käytä mielikuvia.

PYÖRIN JA KIERIN



10

Taaksepäin keinahdus: Voit kokeilla myös selkä pyöreänä taaksepäin keinahdusta selälleen ja selkä pyöreänä takaisin istumaan.

Kieriminen mäessä: Lapsi voi istuma-asennossa kieriä kuin letturulla loivaa mäkeä alas, ulkona ruohikossa, syksyn lehtien seassa ja lumessa. Myös matalassa vedessä voi pyöriä ja kieriä.



Neppari kiinni: Pyörimisissä ja kierimisissä neuvo painamaan leuka rintaan ja selkä pyöreäksi, käytä mielikuvaa "Paina leualla neppari kiinni".

Vartalon kierto: Keksi tehtäviä ja temppuja, joissa lapsi joutuu käyttämään vartalon kiertoa, auta tarvittaessa.

Pystypyöriminen: Kokeile pyörimistä siten, että lapsi on pyörivällä tuolilla/pyörätuolissa.

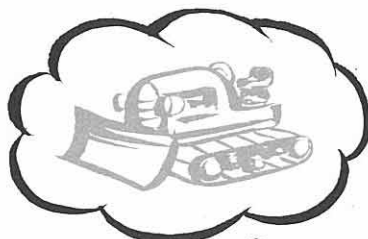
Mielikuvat: Kieri ja pyöri leveänä, pitkänä, lyhyenä, pehmeänä, jäykkänä.



VEDÄN JA
TYÖNNÄN



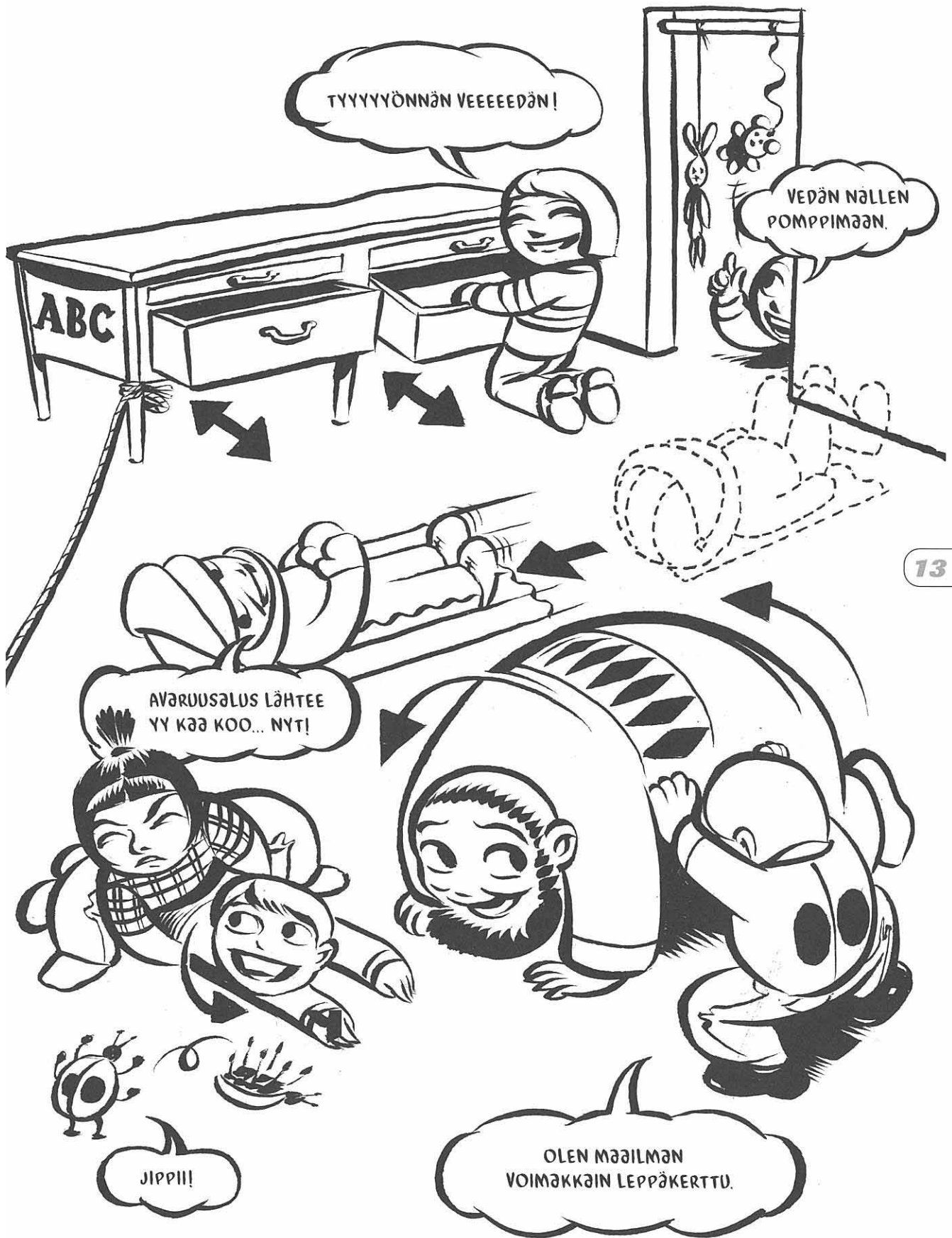
PUSKEN ITSENI
ULOS AHTAÄSTÄ LUOLASTA.



12



OLEN ROHKEA
VUORISTOKIIPEILIJÄ.



TYYYYYÖNNÄN VEEEDÄN!

VEDÄN NÄLLEN
POMPPIMÄÄN.

13

AVÄRUSÄLUS LÄHTEE
YY KÄÄ KOO... NYT!

JIPPIII!

OLEN MÄÄILMÄN
VOIMÄKKÄIN LEPPÄKERTTU.

ASTUN JA HYPPÄÄN



KAPTEENI KÄSKEE:
HYPPÄÄ VASEMPAAN!



PAIKOILLA
VALMIIT NYT!



14

Hyytä ja pomputa lasta: Sylissä, sängyn päällä, trampoliinilla, jättipallolla.

Eri rytmeissä ja eri suuntiin; paikalla, eteenpäin, sivulle (oikealle, vasemmalle) ja kääntyen. Lapsi voi ponnistaa/pudottaa korkealta syliin, pehmustetulle alustalle tai syliin veteen.



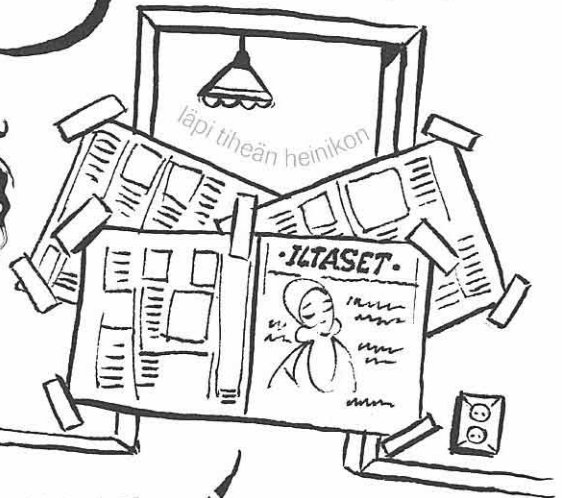
TUNNISTA KUVAN ELÄIMET.
KUVAILLE, MITEN NE LIIKKUVAT.
MÄTKI ELÄINTEN LIIKKUMISTÄPOJJA.
POMPUTA LEIKKIELÄIMIÄSI.



RYÖMIN INTIAANIE SEIKKAILUUN



Aloitan seikkailun syöksymällä

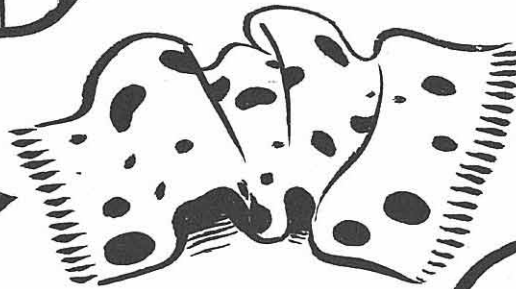


läpi tiheän heinikon

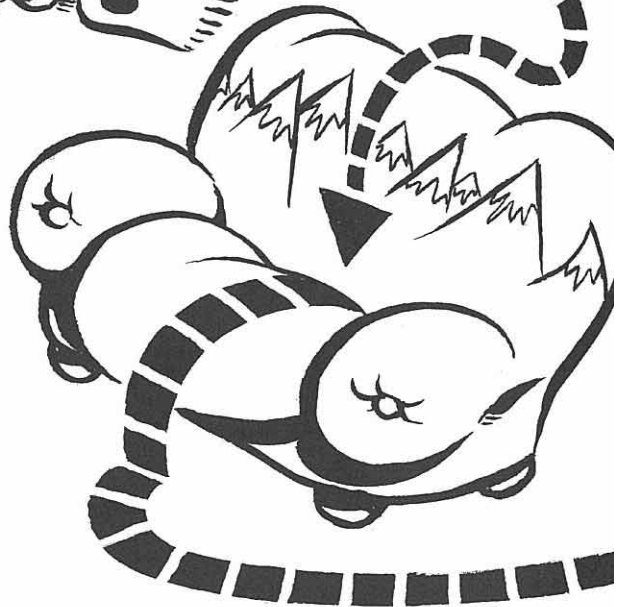
Lepakkoluolaan



läpi kuoppaisen polun...



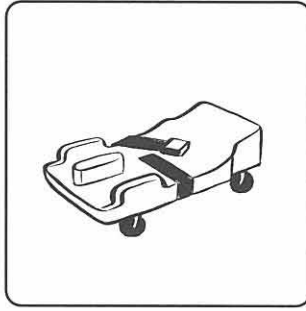
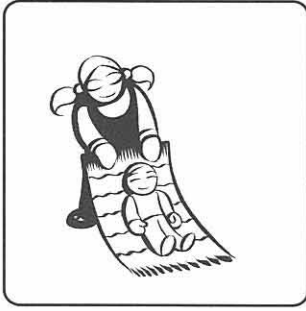
...ja yli vuorten



KESYTÄN VILLIN BIISONIN!



Seikkailuradan voit suorittaa myös näin:

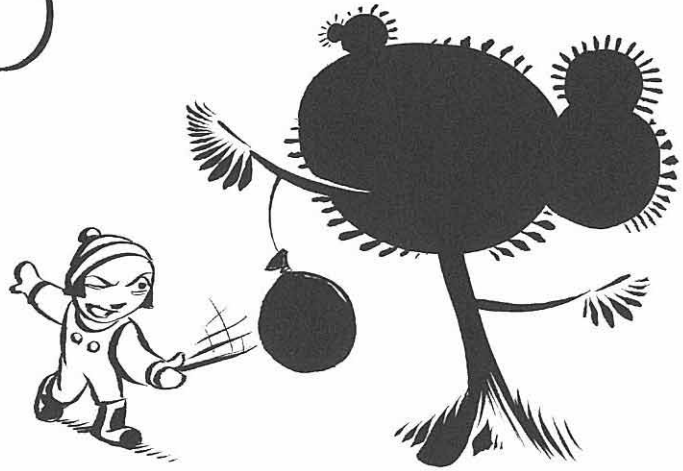


Keksi itse oma satuseikkailusi.



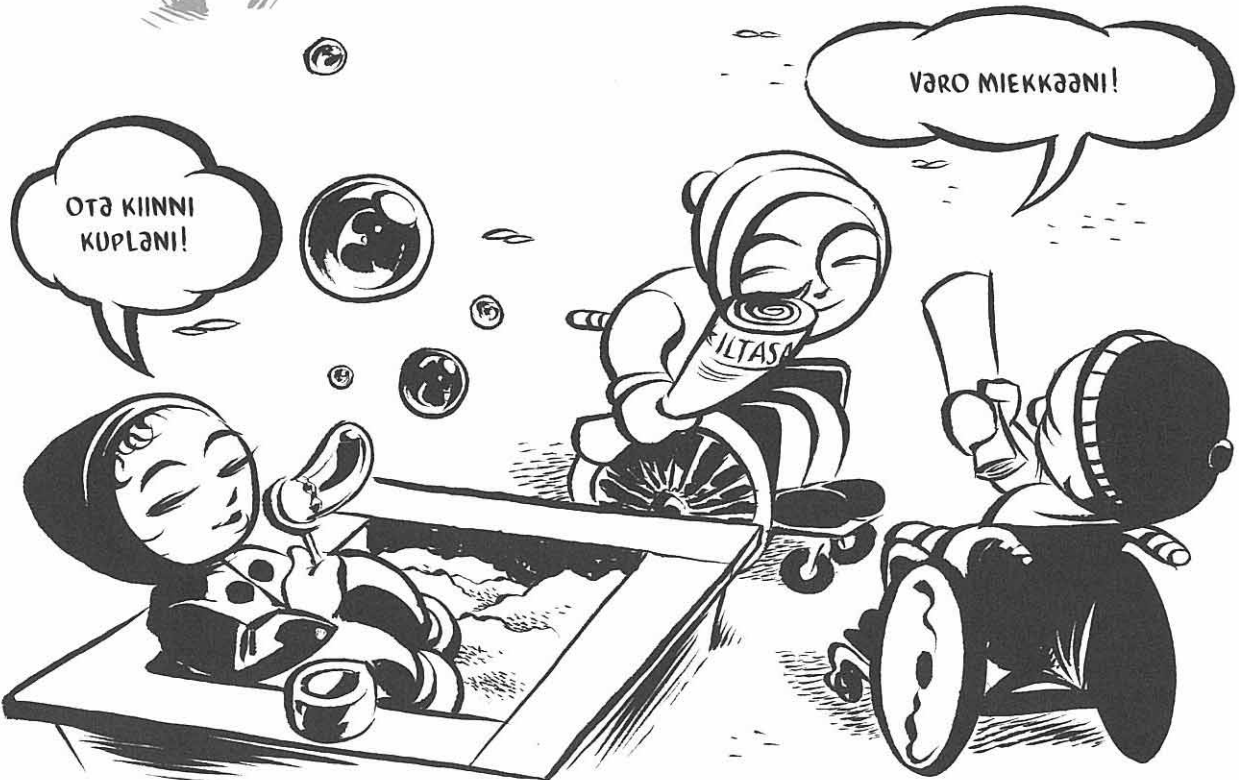
HYVÄ, USKOLLINEN HEVOSENI HOPEAHARJA!

TASAPAINOILEN JA TAITUROIN



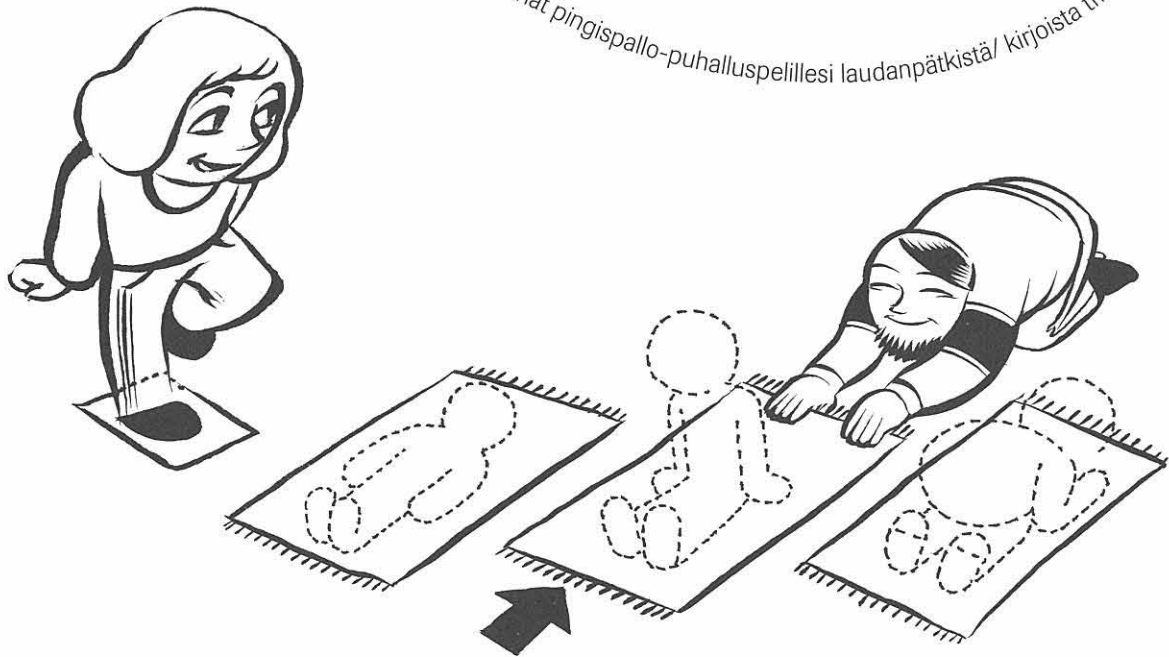
- Ilmapalloseikit:* Puhalla ja riko ilmapallo. • Kiinnitä ilmapallo ulkona matalaan oksaan ja seivästä kepillä (turnajaiset). Pujota kulkunen sisälle ilmapalloon ja kiinnitä kilisevä ilmapallo käteen kiinni, liiku ja heiluttele. • Kokeile hankaussähkön vaikutusta hankaamalla ilmapalloa sanomalehtirullaan. Ilmapallo pysyy itseksensä rullan päässä. • Paina ilmapallo poskeasi vasten ja kuuntele musiikin rytmejä.
- Hernepusseileikit:* Kanna aarretta asettamalla herne-, riisi- tai makaronipussi pään päälle ja vuorotellen eri kehon osille.
- Pussia voit käyttää myös tarkkuusheitoissa.

18





Puhallusleikit: Voit tehdä reunat pingispallo-puhalluspelillesi laudanpätäkistä/ kirjoista tms.



Tasapainoiluleikit: Lentävä matto. • Kanna erilaisia esineitä tarjottimella, kädellä, sylissä. • Nikkaroiva aikuinen: Rakenna teho-onki kepistä, narusta ja narun päässä olevasta magneetista. Kiinnitä lasta kiinnostaviin kuviin paperiliitin ja onkimaan! • Tasapainoile sanomalehden päällä ensiksi sivu avoimena, taita sivu aina vain pienemmäksi - kuinka pieneksi taitetulle sanomalehdelle mahdut ja missä asennossa silloin olet?
Kurkotteluleikit: Kurkottele ja nappaa erilaisia kuvia, joita on teipattu eri korkeuksille seinään tai oveen. Kurkottele pyykkinaruun pyykkipojilla kiinnitettyjä kuvia eri asennoista; istualtaan, seisten, polviseisonnassa, makuulla, varpaillaan.



Uimassa

Tasapainoilu vedessä on helppoa, sillä vesi tukee ja kannattaa. Menkää mukaan perheuintiryhmään.

Kysy lämminvesipäiviä tai ajoita käyntisi vauvauinnin jälkeen, jolloin vesi on lämmintä. Ota tavaksi vessassa käynti ennen altaaseen menoa. Peseydy perusteellisesti myös kasvot ja hiukset kastellen. Älä käy saunassa ennen uintia.

Vesiharjoittelussa uimahallissa, järvessä sekä kotikylvyssä voit käyttää palloja (kanaemo munii jalkojen välistä), leluja (sukeltele, kurkottele), muovämpäreitä (kaada vettä hiuksillesi) ja kelluttavia mattoja (airex-matto).

RASTITA KUN OSAAT

	Avustettuna	Osittain avustettuna	Itsenäisesti
1. <i>Putous</i> : Annan veden virrata hiuksilleni ja kasvoilleni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <i>Kaikuluotain</i> : Kuuntelen veden ääntä, korva vedessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <i>Perunat kiehuvat</i> : Puhallan veteen kuplia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <i>Ankka</i> : Painan kasvot veden alle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. <i>Helmenetsijä</i> : Katselen veden alle, kasvot vedessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. <i>Kaarnanpala</i> : Kellun vatsallani ja selälläni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. <i>Virtahepo</i> : Liikun vedessä kontaten, kierien tai uiden käsipohjaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. <i>Vesikirppu</i> : Kävelen vyötärösyvyisessä vedessä ja/tai pompin tasajalkahyppyjä 5 metriä eteenpäin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. <i>Sukellusvene</i> : Painaudun veden alle pitäen kiinni tuesta. Kurkotan esineen pohjan tuntumasta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. <i>Pingviini</i> : Pudottaudun altaan reunalta altaaseen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. <i>Lennu-hylje</i> : Kierähdän selältä vatsalleen ja/tai päinvastoin kellunta-asennossa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. <i>Herään ja nouse</i> vatsa- tai selkäuintiasennosta pystyyn seisomaan altaan pohjalle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kun olet saanut 8 itsenäistä *suoritusta, voit saada Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton varhaistaitomerkin. Ota yhteys uimahallin uimaopettajaan, joka tarkistaa suorituksesi.

*Osa suorituksistasi voi olla osittain avustettuja.



Palloilu

Vierittäminen: Vieritä palloa seinää vasten. Merkitse huoneen kulmaan kulmapallon maalialue. Lapsi voi vierittää ja pudottaa pehmoisia särkymättömiä leluja pöydältä alas. Aikuinen voi yrittää kopata niitä kiinni ennen kuin ne osuvat lattiaan. Käytä myös eri kokoisia ja painoisia palloja. Vieritä pallolla kumoon keiloja, peltipurkkeja tai kertakäyttömukeista rakennettu pyramidi. Näitä voit rakentaa myös pöydälle. Vieritysaluetta voit rajata estein (kirjoja, lauta). Voit myös tönäistä palloa vartalolla, potkaista tai käyttää mailaa. Vierittämisessä voit käyttää myös vierityskourua, esimerkiksi halkaistu lvi- tai pahviputki. Kokeile myös vierittämistä kahdella kädellä ja yhdellä kädellä. Kokeile ottaa pallo kiinni kahdella kädellä ja yhdellä kädellä.

Potkaiseminen: Potkaise pallo parille, itselle eteenpäin tai seinää vasten. Potkaise pallo eteenpäin, koeta saada se haltuun (pysäytettyä) ja potkaise uudelleen. Koeta potkaista palloa kummallakin jalalla vuorotellen. Voit myös antaa potkun pallolle tönäisemällä sitä pyörätuolilla.



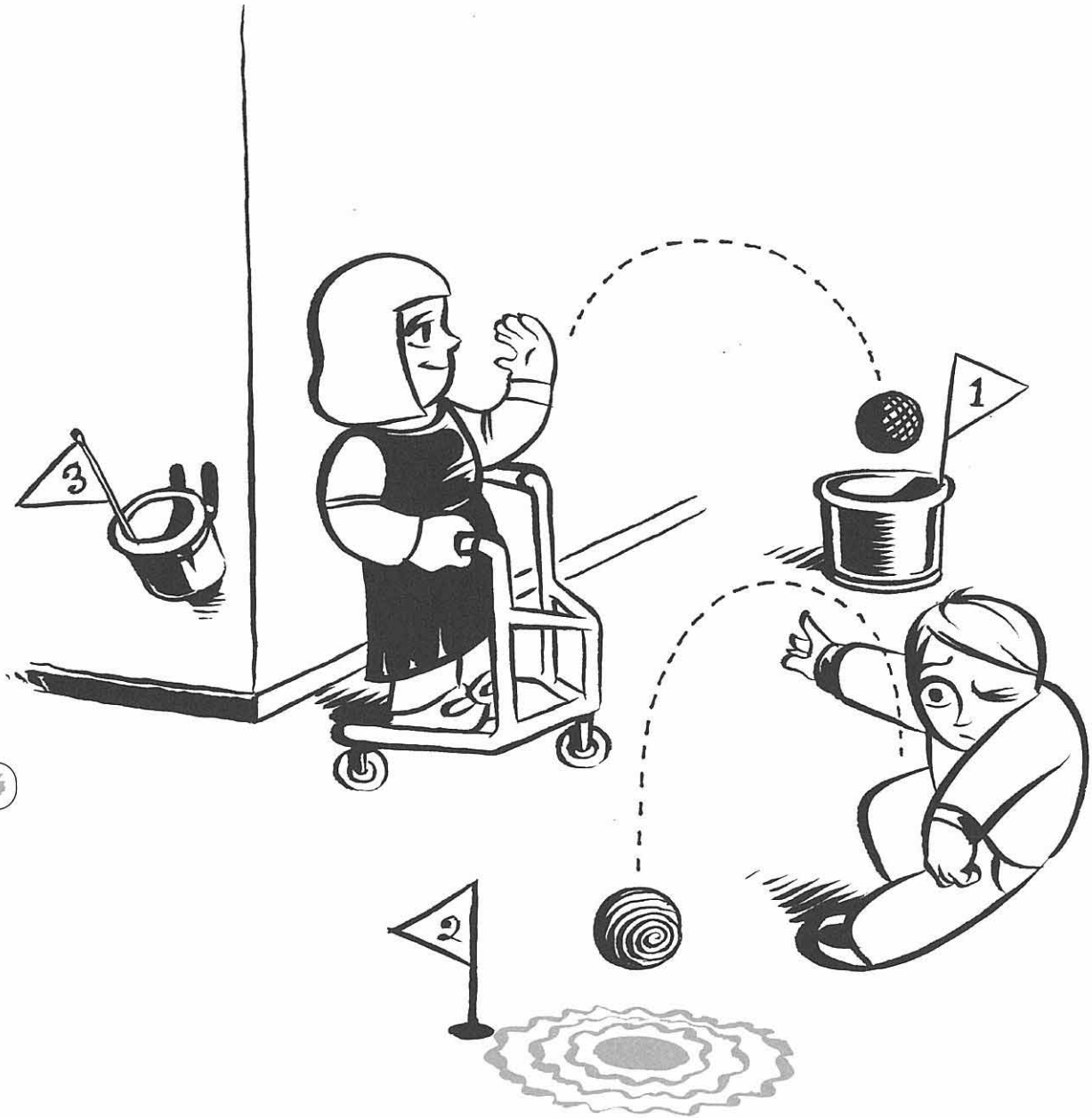
Työntäminen: Laita pöytä seinää vasten. Työnnä pallo kaksin käsin kohti seinää. Ota pallo kiinni kaksin käsin yläkautta pöydältä tai alakautta sen vieressä pöydän reunan yli. Auta lasta tarvittaessa tukemalla lapsen käsiä pallon päällä.

Ylöspäin kahdella kädellä ja ota pallo välillä kiinni. Pompautus alaspäin lattiaan kahdella kädellä ja ota pallo välillä kiinni.

Pomputtelu: Jalkaterällä tai polvella ylöspäin. Päällä ylöspäin. Käytä myös ilmapalloa ja ruttupalloa (lähes tyhjä pallo). Kokeile tarrahanskoja ja tarttuvaa palloa, sekä narupalloa.

Heitto ja kiinniotto: Heitä pallo itsellesi, seinää vasten, parille. Kahdella kädellä alakautta. Kahdella kädellä yläkautta. Ota pallo kiinni kahdella kädellä rinnan korkeudelta. Rakenna reikäpallolaatikko. Palloa heitetään laatikossa oleviin reikiin tai koloihin.

Kuljetus: Kuljeta palloa. Yhdellä tai kahdella kädellä kantaen. Vaihdellessa eri kehonosilla. Kahdella tai yhdellä kädellä pomputtaen. Paremmalla jalalla ja vuoroin molemmilla jaloilla. Mailalla tai muovikauhalla kantaen.

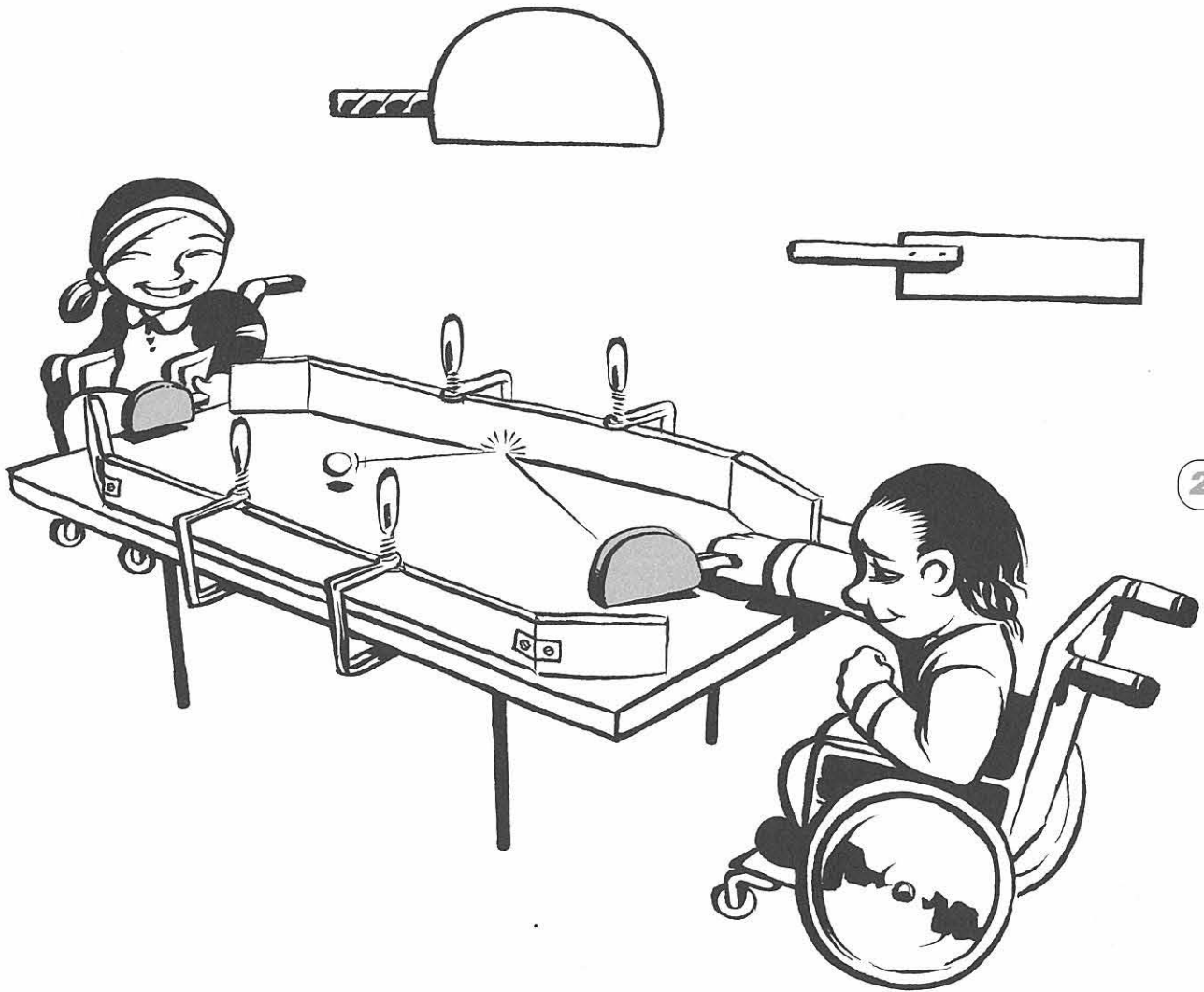


24

Pelivinkit

Rolle: Rakenna heittogolfrata sisälle tai ulos. "Reikiä" tarvitaan 3:sta 6:een. Maaleiksi sopivat huoneen nurkat, roskakori, pieni matto. Heittovälineenä käytetään pehmeää palloa, vaatemyttyä, hernepussia tms. Seuraava heitto alkaa siitä mihin heittoväline pysähtyy. Jokaiseen reikään on osuttava. Rata pyritään kiertämään mahdollisimman vähin heitoin, kuten golfissa.

Muunnos: Voit myös rakentaa erilaisia maaleja huoneeseen ja antaa itse lapsen päättää mihin niistä hän haluaa kulloinkin heittää.



Shift-tennis: Aseta ruokapöydälle parruista tai laudoista irtolaidat kuvan mukaisesti. Tarvittaessa voit kiinnittää ne väliaikaisesti vaikkapa ruuvipuristimilla ja saranoilla. Pelissä yritetään saada sähkö- tai pingispallo putoamaan vastustajan päässä olevasta aukosta lattialle. Palloa voidaan pelata pöytätennismailalla, siitä muunnellulla shift-tennismailalla tai kämmenellä.

Muunnoksia: Pöytä voidaan myös asettaa seinää vasten. Maalit voidaan merkitä joko pöytään tai seinään. Jos pelaajat ovat hyvin eri tasoisia ja peliin halutaan saada oikeaa jännitystä, kummankin pelaajan maali-aukon kokoa voidaan säädellä lisälaudoilla siten, että ”paremman pelaajan” maali-aukko on suurempi.

Aistiradat

Rakenna koko rata tai jokin osio kerrallaan sisälle tai ulos. Valitse tunnistettavat asiat lapsen kehitys- ja kokemustason mukaan. Tehtävät voi toteuttaa myös lapsen silmät sidottuna.



Minä katson ja katselen
kuulen ja kuuntelen
puhun ja huutelen
haistelen ja maistelen
kaikki aistit taistelen
hereille taas!

Tehtävä 1: Tunnista ääni: Mikä esine sai äänen aikaan? Tunnista äänen suunta (mistä suunnasta ääni kuului, näytä!) Sido lapsen silmät tai aseta hänet selin pöytään. Kilauta kulkusta, pyöritä vispilää astiassa, käytä jotain tuttua kodinkonetta, veden lorinaa lasista lasiin, jokin lapsen äänilelu- keksi itse lisää tai sopivampia.

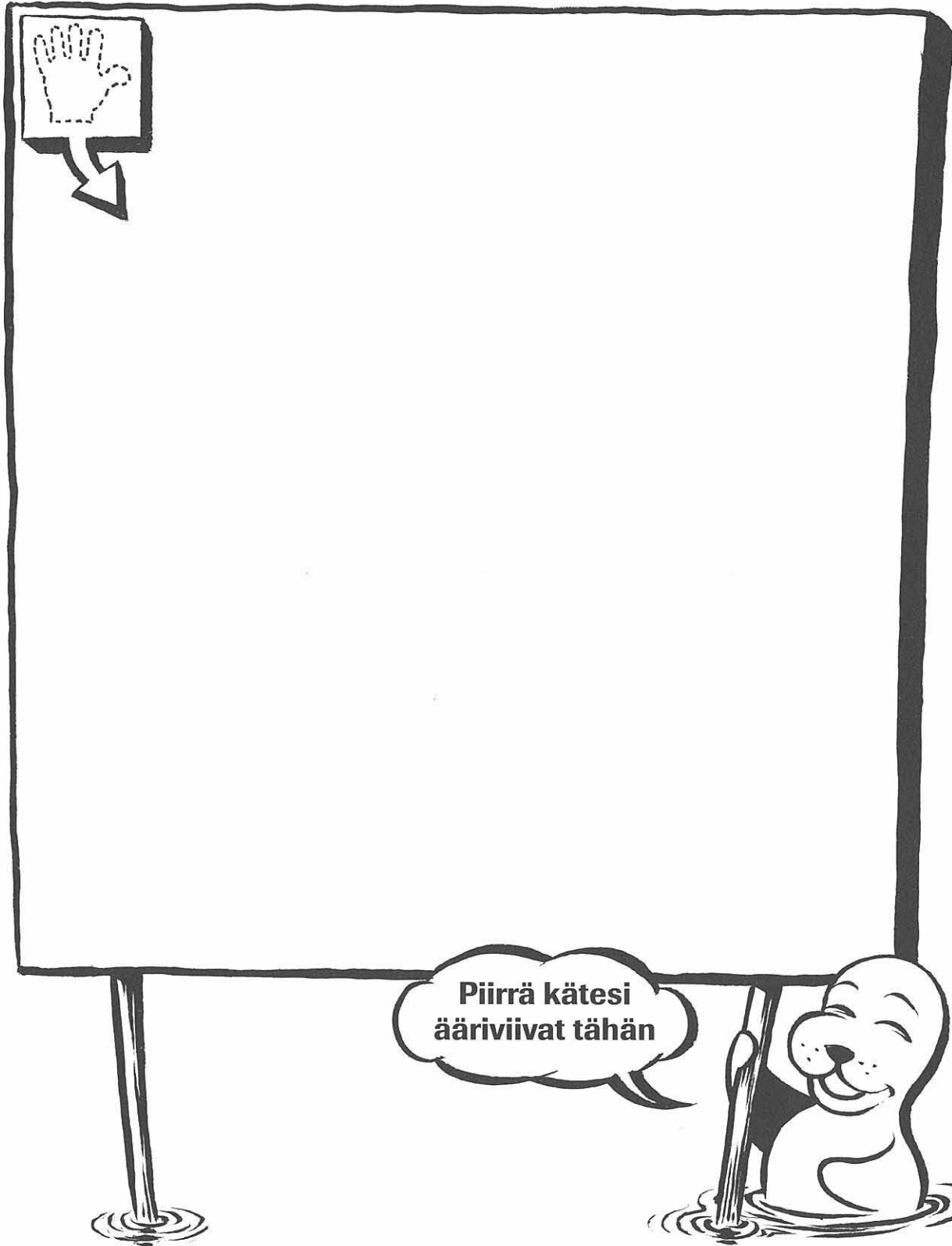
26



Tehtävä 2: Tunnista maku: Mikä ruoka-aine on kyseessä? Anna lapsen maistella esimerkiksi suolaa, sokeria, kahvinporoja, kinkkua, jotakin hedelmää tai marjoja, ym.



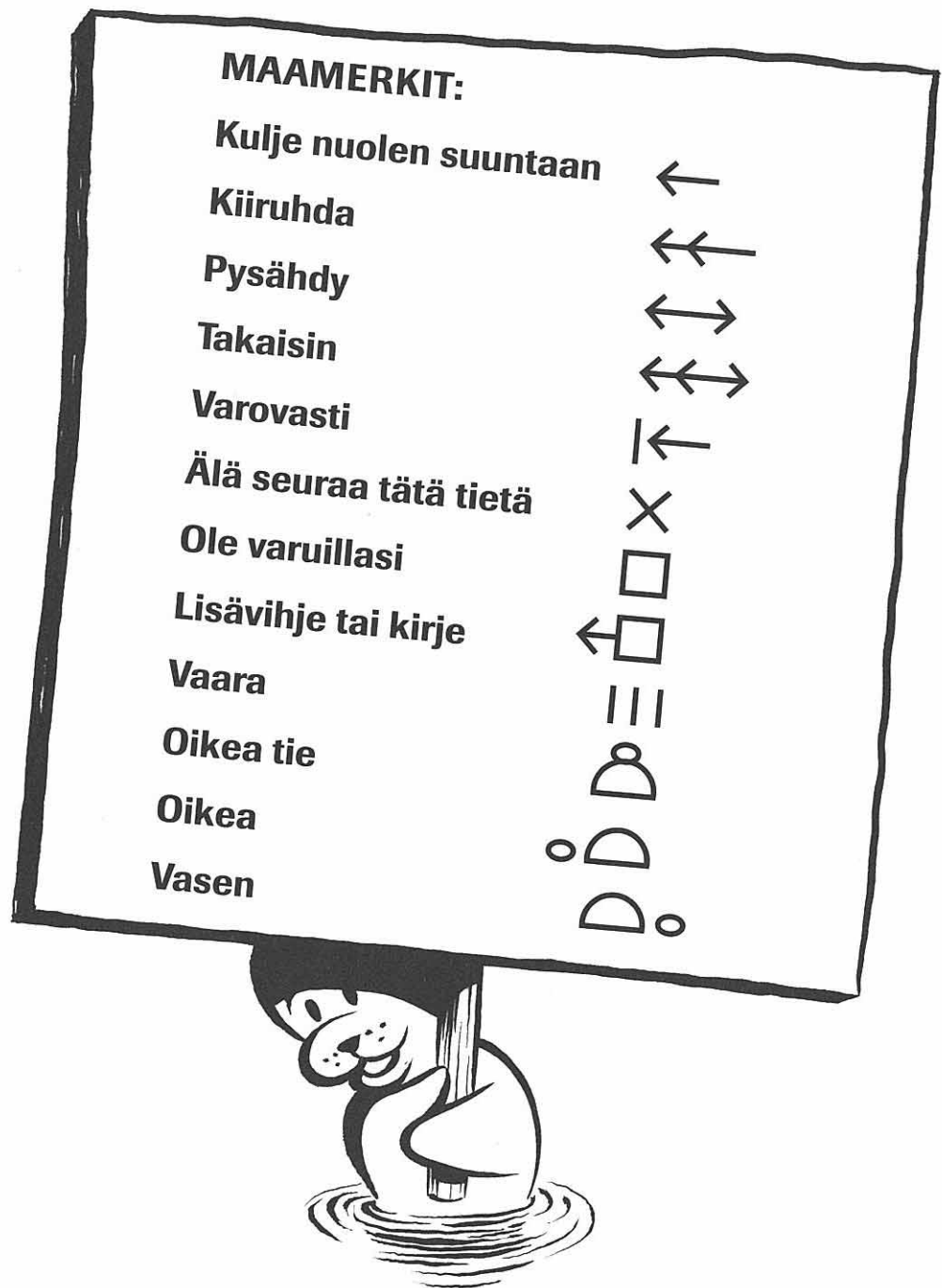
Tehtävä 3: Tunnista tuoksuparit: Kutakin tuoksua löytyy kahdesta purkista - etsi parit! Helpoiten löydät hajuja hajustepulloista, partavedestä, saippuasta, mausteista, ym.



Tehtävä 4: Tunnista materiaaliparit: Etsi kaksi esinettä, jotka on valmistettu samasta materiaalista, nimeä materiaali. Esimerkiksi: Puukauha - puupalikka, lusikka - peltipurkki, muovilelu - muovitarjotin, jne.

Tehtävä 5: Tunnista ja tunne kehon osa: Aseta hernepussi lapsen keholle eri kohtiin. Kysele samalla lapselta, missä pussi kulloinkin on.

Tehtävä 6: Tunnista vastakohtat: Esitä lapselle esineitä ja ilmiöitä ja pyydä häntä etsimään tai osoittamaan sille vastakohta. Esimerkiksi: Anna lapsen käteen jääpala (kylmä), höyhen (kevyt) - etsi vastakohta.



SUUNNISTUS

Löydä suunnat: Oikea, vasen, eteen, taakse.

Oma huone, koti, piha ja lähiympäristö: Piirrä kartta omasta huoneesta/lähiympäristöstä. Merkitse karttaan ikkunoiden ja ovien lisäksi suurimmat huonekalut. Päälystä kartta muovilla. Karttaan voit vesiliukoisella tussilla piirtää rasti siihen kohtaan, johon olet kätkenyt "aarteen".

Valokuvasuunnistus: Ota valokuvia pihan eri paikoista siten, että niissä on tunnistettavissa jokin talon kulma, roskapönttö, tikapuut tms. Vie kuva, lelu, aarre tai rastilappu johonkin yhteen tai useampaan näistä paikoista. Anna lapsen etsiä valokuvien perusteella.

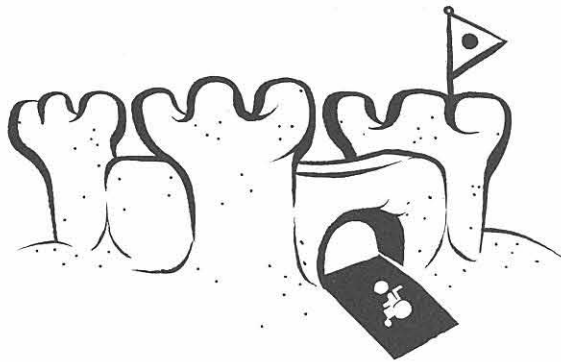
Vinkit ja vihjeet: Aarteen etsintää vinkkien perusteella; sellainen paikka, jossa kasvaa keltaisia kukkia tai kylmää - kylmenee, lämpenee - polttaa, sitä kuumempi mitä lähempänä etsittävää kohdetta ollaan.

Lankakerä: Löydät aarteen seuraamalla lankaa ja kerimällä kerän.

Yösuunnistus: Askartele lapsen kanssa pahvista isoja selkeitä nuolia. Tee nuolista selkeästi seurattava reitti lattialle tai pihalle. Reitin päässä odottaa aarre (kiiltokuva, lelu tai iltapala). Anna lapselle taskulamppu tai suunnistajien käyttämä otsalamppu ja lähtekää aarteen metsästyksen.

Maamerkit: Aarteen etsintää partiolaisittain. Seuraa tarkasti merkkejä maassa.

Ne rakennetaan kepeistä, kivistä yms, katso kuva.



ULKOLIIKUNTA

Ihastele ja ihmettele!

Syksy

Hiekkaleikit: Piilota esineitä hiekkaan ja anna lapsen löytää/tunnistaa ne. Tue lapsen turvaistuin tarvittaessa hiekkalaatikon reunaan ja kasaa hiekkaa lapsen viereen, syliin ja jaloille.

Kuralätäkköleikit: Pue lapsi lämpimästi ja vettä pitävästi ja anna lapsen nauttia ja läträtä. Temmellä ja peuhaa värikkäissä lehtikasoissa. Anna lapsen rikkoa syksyn ensimmäiset jääriitteet jalalla, nyrkillä tai kepillä lätäköitten päältä. Haravoi, marjasta ja sienestä. Kävele sateessa sateenvarjon alla.

Tuulileikit: Heiluta iloisenvärisiä nauhoja tuulessa, liehuta silkkihuvia ja lennätä leijaa.

Lähde taskulampun tai otsalampun valossa iltapimeällä seikkailemaan.

Talvi

Lumienkeli, lumipallot, lumiukko, hautautuminen lumeen, liukumäet ja luolat, mäenlasku, jäällä liukuminen, kukkulan kuningas, lumisota, jää- ja lumilyhtyjien tekeminen, lumen ja jään maalaaminen vesiväreillä maalarin siveltimellä, eläinten jälkien seuraaminen ja tunnistaminen. Retkeile potkukelkkaillen ja koiravaljakolla. Käy pilkillä. Sovella perinteisiä talvilajeja, luistelua, hiihtoa ja laskettelua.

Kevät

Ojien kaivaminen, patojen rakentaminen, kevään merkkien seuraaminen. Polkupyöräretket. Aisti kevään äänet, hajut ja värit. Kerää kiviä, tikkuja ja kasveja.

Kesä

Paljaat varpaat, saippuakuplat, lämmin kesäsade, luonnon kasvien keräily ja tunnistaminen, retket, keinumiset, liukumäet, metsässä käynti, pitkässä ruohikossa pyöriminen, saniaisten sekaan piiloutuminen. Soutuvene, kanootti, leikkialtaassa pulikointi, uinti ja saunavihdan teko. Rantaleikit, hiekkalinnat. Kasvien viljely ja kasvattaminen ikkunalaudalla tai ulkona. Tutki ötököitä ja pikkueläimiä suurennuslasin tai ötökkäpurkin avulla.



Leikkilorukorttien ohjeet: Leikkaa oheiset 8 leikkilorukorttia irti ja väritä ne. Saat kestävätkortit päällystämällä ne kontaktimuovilla. Laita kortit pussiin ja loruttele: "Kuka saa, kuka saa, lorupussiin kurkistaa, tillin tallin tömpsis? Lennu saa, Lennu saa, lorupussiin kurkistaa, tillin tallin tömpsis!" Lapsi voi ottaa pussista yhden kortin kerrallaan. Lukiessasi lorua, lapsi voi liikkua lorun ja/tai kuvan mukaan. Etsikää lorukorttien kuvat kirjasta. Tee itse lisää loru- ja leikkikortteja.

ABC



**Vedetään nuottaa,
saadaan kaloja, kissalle
kiisket, koiralle
kuoreet, pienet kalat
syödään, isot kalat
myydään, kops kala
konttiin.**

Suomalainen kr.

**A B C kissa kävelee,
tikapuita pitkin
taivaaseen.**

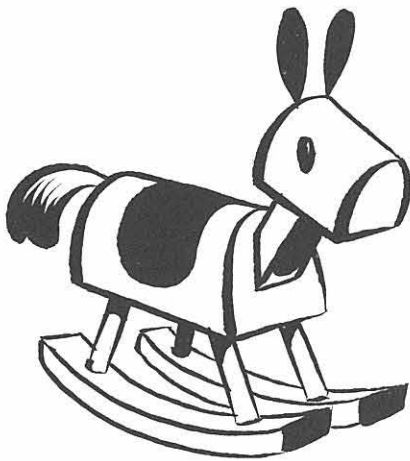
Suomalainen kr.

**Kiikkuu, kiikkuu, kellon
heiluri liikkuu.
Ylös, alas keinutaan,
tasatahtiin heilutaan.
Kiikkuu, kiikkuu, kellon
heiluri liikkuu.**

Suom. Vuokko Malkavaara

**Enten taar, kapanel naar,
isafel, popanel, pim pim,
pam.**

Suomalainen kr.



**Auto ajoi kilparataa,
mittari näytti
kuuttasataa, yksi
pyörä putosi pois.**

Suomalainen kr.

**Hölskytin, hölskytin,
hyytelökakku, yritä pysyä
lautasella!
Hölskytin, hölskytin,
hyytelökakku, nyt olet kasana
lattialla!**

Vuokko Malkavaara

**Hikkori tikkori toikki
hiiri kelloon loikki
kello meni poikki
hiiri pois loikki
hikkori tikkori toikki.**

Kirsi Kunnas

**Hei minun ratsuni
vanha Hopea!
Juokse ja lennä,
olethan nopea,
anna mennä!**

Eeva-Liisa Manner

Futuuri-klubi

Futuuri on Suomen Invalidien Urheiluliitto ry:n lasten ja nuorten liikuntaohjelma.

Valtakunnalliseen Futuuri-klubiin voi liittyä, jos lapsella on jokin tuki- ja liikuntaelimestön vamma ja hän on alle 18-vuotias.

Futuurilaiset saavat Futuuri-postia ja tietoa liikuntatapahtumista, leireistä, kisoista ym.

Liittymislahjana lapsi saa T-paidan.

Futuuri-klubiin liittyminen on maksutonta.

Futuuri ja SIU:n nuorisotoiminta ovat mukana valtakunnallisessa Nuori Suomi -lasten liikuntaohjelmassa.



Kirjallisuutta

Leikkilorut kirjoista: Suuri Puuhakirja. Toim. Melanie Rice, WSOY 1987.

Aamu Suomen kielen kuvasanakirja. Lappalainen, Vesterinen-Sumu, OPH 1996.

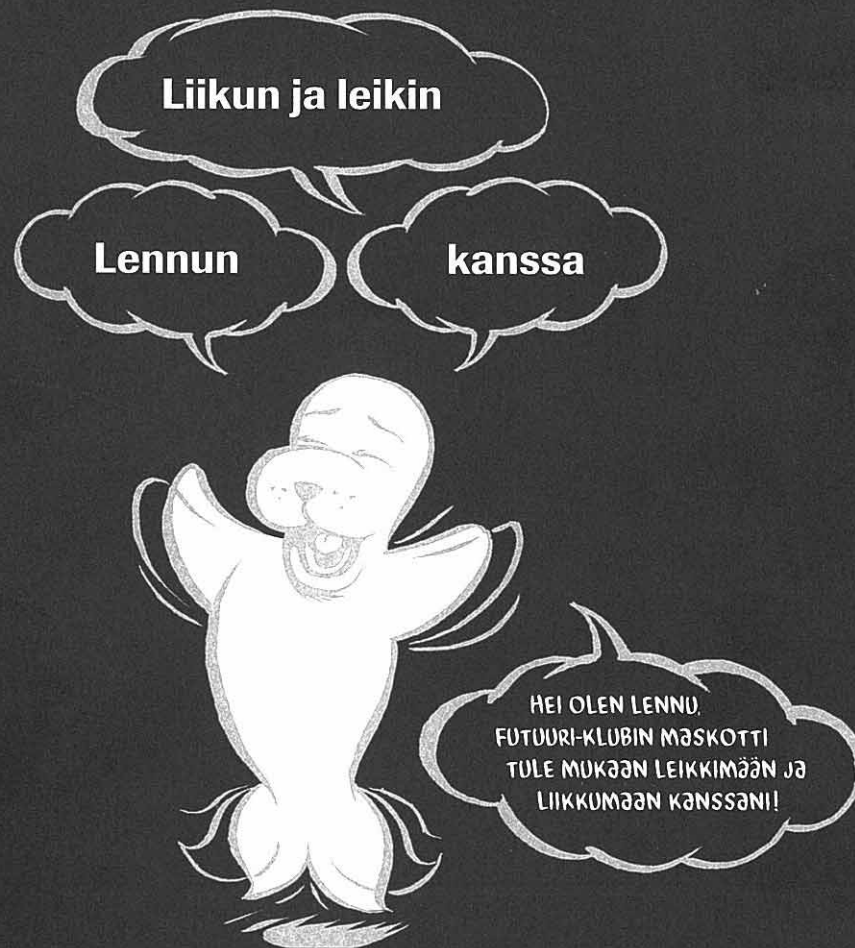
Suomen lasten runotar. Toim. Helakisa, Otava 1994.

Liikuntaleikkeihin vinkkejä: Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Autio, VK- kustannus, 1995.

MOPA, motoriikka paremmaksi. Latva, Taipale, Uosukainen. Haukkarannan koulun julkaisusarja 1/1997.

Leikkiliikunnan puuhakirja

Suomen Invalidien Urheiluliitto 2000



Liikun ja leikin Lennun kanssa on tarkoitettu perheille, joissa on alle kouluikäinen vammainen tai pitkäaikaissairas lapsi.

Lennu-hylje ohjaa lapsia leikkimään kivojen liikunnallisten tehtävien kautta. Liikkuminen on leikkiä.

Se on hauskaa. Yhdessä Lennun ja turvallisen aikuisen kanssa on mukava opetella oman kehonsa rajoja ja toimintaa.