

Taidemenetelmia  
varhaiskasvatuksen

# RimCirkus

Konstmetoder i  
småbarnspedagogiken



**Julkaisija:**Vantaa kaupunki 2021

**Toimitus:**Riikka Herva, Freia Stenbäck, Hanna Nyman

**Kuvitus:**Jussi Anttonen

**Taitto:**Lena Malm

**Utgivare:**Vanda stad 2021

**Redaktion:**Riikka Herva, Freia Stenbäck, Hanna Nyman

**Illustrationer:**Jussi Anttonen

**Ombrytning:**Lena Malm

**ISBN 978-952-443-652-6**

**Painopaikka AS Spin Press**

**Tryckeri AS Spin Press**

# RimCirkus

Taidemenetelmiä varhaiskasvatuksen

Konstmetoder i småbarnspedagogiken

# SISÄLLYS

ALKUSANAT .....	4
HANKKEEN ESITTELY .....	6
MENETELMÄOPPAAN KÄYTÄMINEN .....	8
Toiminnan aloittaminen .....	10
DRAAMA .....	13
Lämmittely .....	14
Eläytymisleikit .....	26
Tarinankerrontaa .....	34
Yhteinen tarina .....	36
Tunnin lopetus .....	38
SIRKUS .....	43
Lämmittely .....	44
Motorinen harjoittelu .....	52
Sirkusvälineet .....	60
Hernepussit .....	62
Ilmapallot .....	64
Jongleerauspallot .....	66
Huivit .....	70
Vanteet .....	72
VALMIITA KOKONAISSUUKSIA .....	75
LIITTEET .....	100

# INNEHÅLL

FÖRORD .....	5
PRESENTATION AV PROJEKTET .....	7
HUR ANVÄNDÅ METODHANDBOKEN .....	9
Verksamheten inleds.....	11
DRAMA .....	13
Uppvärmning .....	15
Inlevelselekar .....	27
Historieberättande .....	35
En gemensam berättelse .....	37
Timmen avslutas .....	39
CIRKUS .....	43
Uppvärmning .....	45
Motorisk övning .....	51
Cirkusredskap .....	61
Ärtpåsar .....	63
Ballonger .....	65
Jongleringsbollar .....	67
Dukar: .....	71
Hula-hularingar .....	73
FÄRDIGA HELHETER .....	75
BILAGOR .....	100

# ALKUSANAT

Tässä menetelmäoppaassa avaamme niitä taidemenetelmiä ja sisältöjä, joita RimCirkus-hankkeen aikana on syntynyt vantaalaisissa päiväkodeissa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä. Toivomme, että hankkeen päätyttyä taidemenetelmien käyttäminen päiväkodeissa kuitenkin jatkuisi ja tämä opas tarjoaisi siihen hyvät evääät.

Taide toimii oppimisypäristönä ja alustana, jossa kieltä opitaan sosialisessa vuorovaikutuksessa toiminnallisesti. Draaman ja sirkusen toiminnallisten työtapojen kautta lapset käyttävät kieltä monipuolisesti ihan huomaamattaan tekemisen lomassa. Tämä rohkaisee lasta kielen aktiiviseen käyttämiseen, uusien sanojen oppimiseen ja kielellä leikkimiseen, kokeiluun. Myös ryhmässä toimiminen ja oppiminen on monipuolista, koska lapsi saa vertaistukea ja mallia muita ryhmän jäseniltä.

Draamassa oppiminen perustuu vuorovaikutukseen ja sosiokonstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Tekemistä ja oppimista sanoitetaan yhdessä ja näin lapsi oppii kieltä myös kuuntelemalla ja osallistumalla toimintaan, vaikka varsinaisen kielen aktiivinen tuottaminen ei olisikaan vielä pitkälle kehittynyt. Draamatoiminta kehittää luovuutta, itseluottamusta, tunnetaitoja, kuuntelemista ja omien ajatusten ilmaisemista. Tarinallisuus, lorut ja sanataide kehittää lapsen kielessistä tietoisuutta, kasvattavat sanavastoa sekä herättelevät mielikuvitusta. Draaman menetelmät rohkaisevat lasta kommunikoimaan, kertomaan omista tunteistaan ja ajatuksistaan ja ymmärtämään käsitteitä ja niiden välistä suhteita. Näiden lisäksi lapset oppivat myös draamatuntien aiheista ja niihin liittyvistä sanastoista, vaikkapa

lähiympäristöstä, luonnosta, väreistä ja eri tunteista. Draama tarjoaa siis kehysmenetelmästä monipuoliselle kielen oppimiselle ja ihmisenä kasvamiselle hauskalla ja innostavalla tavalla!

Sirkus on oiva tapa kehittää lapsen motorisia taitoja, keskitymiskykyä, avaruudellista hahmottamista, laajentaa kehollista ilmaisua ja vahvistaa itsetuntoa. Yhdessä tekeminen ja omalle tasolle sovivat haasteelliset tehtävät antavat onnistumisen kokemuksia ja tukevat lapsen kokonaisvaltaista luovaa ilmaisua. Ryhmätyötaidot ja hyvä yhteishenkilöryhmässä kehittyvät, kun jokainen kokee oman osansa tarpeelliseksi yhteistä tehtävää tehdessä. Akrobatian ja erilaisten liikuntaleikkien lisäksi jongleeraus on olennainen osa sirkusen tekemistä. Oman kehon ja välineiden käyttäminen tarjoaa vaihtoehtoisia ja mielekkäitä oppimisen mahdollisuuksia erilaisille oppijoille. Sirkusmenetelmät tukevat myös kielessistä rytmittajua ja sitä harjoitellaankin kokonaisvaltaisesti koko kehoa käyttäen. Toiminnallisiin harjoitteisiin yhdistetään loruja ja sanaleikkejä, minkä avulla kielen rytmisyyden oppiminen mahdollistuu.

Sekä draaman että sirkusmenetelmässä käytetään myös sanataiteen keinoja, kuten loruja, tarinan kuuntelemista ja lapsen omaa tarinankerrontaa.

Avaa siis menetelmäopas ja kokeile rohkeasti joko yksittäisiä harjoitteita tai ohjaa kokonaisen draama- tai sirkustuokion.

Onnea matkaan ja hauskoja hetkiä draaman ja sirkusmenetelmässä!

Terveisin: RimCirkus-tiimi

# FÖRORD

denna metodhandbok presenterar vi och redogör för de konstmetoder och innehåll som kommit till under Rimcirkus-projektets gång vid olika daghem i Vanda i barngrupperna med 3–5-åringar. Vi hoppas ändå att daghemmen också efter att projektet avslutats fortsätter med att använda konstmetoderna, vilket denna handbok ger goda förutsättningar för.

Konsten fungerar som en lärmiljö och en plattform där barnen lär sig ett språk funktionellt genom social interaktion. Tack vare olika praktiska arbetsätt i form av drama- och cirkusverksamhet använder barnen språket på ett mångsidigt sätt i samband med aktiviteterna utan att de ens märker det. Detta uppmuntrar barnet att aktivt använda språket, lära sig nya ord, leka med språket och testa sig fram. Verksamheten och lärandet i grupp är också mångsidigt eftersom barnet får stöd av de andra i gruppen och kan ha dem som modell.

Lärande med hjälp av dramaverksamhet bygger på växelverkan och interaktion och en sociokonstruktiv syn på lärandet. Det som barnen gör och lär sig uttrycks i ord och på så sätt kan barnet lära sig språket genom att lyssna och delta i verksamheten, även om den egentliga aktiva språkproduktionen inte är fullt utvecklad ännu. Dramaverksamheten utvecklar kreativiteten, självförtroendet, emotionella färdigheter, förmåga att lyssna och uttrycka sina egna tankar. Muntligt berättande, ramsor och ordkonst utvecklar barnets språkliga medvetenhet, utökar ordförrådet och väcker fantasin. Dramametoderna uppmuntrar barnet att kommunicera, berätta om sina känslor och tankar och förstå olika begrepp och sambanden mellan dem. Utöver dessa kan barnen lära sig också mer om olika ämnen som behandlas under drama-

timmarna, och ord och begrepp som hör till ämnen, till exempel närmiljön, naturen, färger och olika känslor. Dramaverksamheten ger alltså ramar för att lära sig ett språk på ett mångsidigt sätt och växa som mänsklig på ett roligt och inspirerande sätt!

Cirkusverksamheten är ett ypperligt sätt att utveckla barnets motoriska färdigheter, koncentrationsförmåga, rumsliga uppfattning, utveckla den kroppsliga uttrycksförmågan och förbättra självförtroendet. Gemensamma aktiviteter och krävande uppgifter som passar barnets nivå ger upplevelser av att lyckas och stöder barnets hela kreativa uttrycksförmåga. Förmågan att arbeta i grupp och en god gruppgeemenskap utvecklas när var och en får uppleva att hen är till nytta för gruppen då gemensamma uppgifter utförs. Utöver akrobatik och olika rörelselekar är också jonglering en väsentlig del av cirkusverksamheten. Att använda sin egen kropp och olika redskap är ett annorlunda och roligt sätt att lära sig, och passar alla lärande. Cirkusmetoderna stöder också den språkliga rytmkänslan och man kan öva upp den på ett övergripande sätt genom att använda hela kroppen. I praktiska övningar kombineras ramsor och ordlekar som hjälper barnen att lära sig den språkliga rytmen.

Både inom drama- och cirkusverksamheten används också ordkonstmetoder såsom ramsor, att lyssna på berättelser och barnets eget berättande.

Vi rekommenderar att du öppnar denna metodhandbok och antingen modigt prövar på enskilda övningar eller leder en hel drama- eller cirkusstund.

Lycka till och vi hoppas ni får många roliga drama- och cirkusstunder!

Hälsningar: RimCirkus-teamet

# HANKKEEN ESITTELY

**R**imCirkus-hanke (2018–2021) on Vantaan kulttuuripalveluiden taidekasvatushanke ja osa Svenska Kulturfondenin rahoittamaa Hallå!-ohjelmaa. RimCirkusen tavoitteena on ollut edistää ruotsin ja suomen kielen oppimista innovatiivisesti sirkus-, draama- ja sana-taidepedagogiikan keinoin. RimCirkus-hanke toteutettiin neljässä päiväkodissa ja kahdessa koulussa. Hankkeessa on korostunut ilmiöpohjaisuus, moniammatillisuus sekä uusien taidemenetelmien kehittäminen kielen oppimisen tueksi.

Hanke kohdistui Vantaalla neljään päiväkotiin, joista kaksi oli ruotsinkielistä; Håkansböle ja Trollebo daghem ja kaksi suomenkielistä; Kannuskajan ja Rautkallion päiväkodit. Päiväkodeissa RimCirkus -hanke kohdistui 3–5-vuotiaisiin lapsiin. Kouluista oli mukana Lehtikuusen koulu ja Västersundom skola. Lehtikuusen koulussa kohderyhmänä olivat hankkeen alussa neljäsluokkalaiset, joille sirkus oli valinnaisaine oppia ruotsin alkeita. Västersundom skolanissa hankkeeseen osallistuivat toisen luokan oppilaat. RimCirkus-tunteja ovat ohjanneet draaman, teatterin, sirkusken ja sanataiteen ammattilaiset ja hanketta on kehitetty yhdessä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstön kanssa.

RimCirkus-hanke:  
<https://rimcircus.home.blog/hankkeesta-om-projektet/>

**RimCirkus-hankkeen taideohjaajina ja tekijöinä ovat toimineet:**

**Freia Stenbäck**, *teatteri-ilmaisun ohjaaja (fyysinen teatteri, sirkus, koordointi)*

**Valter Sui**, *teatteri-ilmaisun ohjaaja (fyysinen teatteri, sirkus)*

**Hanna Terävä**, *klovnerian maisteri (fyysinen teatteri, sirkus)*

**Iiris Autio**, *teatteri-ilmaisun ohjaaja (draama ja teatteri)*

**Juuso Saarinen**, *teatteri-ilmiasun ohjaaja (sirkus)*

**Lotta Sanhaie**, *sanataideopettaja*

**Riikka Herva**, *kasvatustieteen maisteri, draamakasvattaja, teatteri-ilmaisun ohjaaja (RimCirkus-hankkeen koordinointi, suunnittelu- ja asiantuntijatehtävät)*

**Hanna Nyman**, *kulttuurituottaja, kulttuuripalvelut (RimCirkus-hankkeen tuotanto)*

# PRESENTATION AV PROJEKTET

**R**imCirkus-projektet (2018–2021) är ett projekt inom konstfostran vid kulturservicen i Vanda och en del av Svenska Kulturfondens Hallå! -program. RimCirkus har haft som mål att främja ett innovativt sätt att lära sig svenska och finska med hjälp av cirkus-, drama- och ordkonstpedagogik. Projektet RimCirkus genomfördes i fyra daghem och två skolor. I projektet har man betonat ett fenomenbaserat och mångprofessionellt grepp samt utveckling av nya konstmetoder till stöd för språkinlärningen.

Projektet omfattade fyra daghem i Vanda, av vilka två var svenskaspråkiga, Håkansböle och Trollebo daghem, samt två finskspråkiga, Kannuskujan päiväkoti och Rautkallion päiväkoti. I daghemmen var RimCirkus-projektet riktat till barn i åldern 3–5 år. Skolorna som deltog var Lehtikuusen koulu och Västersundom skola. I början av projektet utgjordes målgruppen i Lehtikuusen koulu av fjärdeklassare och i Västersundom skola av elever i årskurs 2. RimCirkus timmarna har letts av yrkespersoner inom drama, teater, cirkus och ordkonst och projektet har utvecklats tillsammans med anställda inom småbarnspedagogiken och den grundläggande utbildningen.

RimCirkus-projektet:  
<https://rimcircus.home.blog/hankkeesta-om-projektet/>

**Följande personer har varit RimCirkus-projektets konstinstruktörer och ansvariga:**

**Freia Stenbäck**, dramainstruktör  
(fysisk teater, cirkus, koordinering)

**Valter Sui**, dramainstruktör  
(fysisk teater, cirkus)

**Hanna Terävä**, magister i clowneri  
(fysisk teater, cirkus)

**Iiris Autio**, dramainstruktör  
(drama och teater)

**Juuso Saarinen**, dramainstruktör  
(cirkus)

**Lotta Sanhaie**, ordkonstledare

**Riikka Herva**, pedagogie magister,  
dramapedagog, dramainstruktör  
(RimCirkus-projektets koordinering, planerings-  
och sakkunniguppgifter)

**Hanna Nyman**, kulturproducent, kulturservicen  
(RimCirkus-projektets produktion)

# MENETELMÄOPPAAN KÄYTTÄMINEN

Ohjeita menetelmäoppaan käyttämiseen:

1. Voit valita yhden tai useamman harjoitteen ja käyttää niitä muun toiminnan lomassa.
2. Voit ohjata valmiin kokonaisuuden.
3. Värillisistä tietolaatikoista saat infoa sirkusen ja draamatyöskentelyn periaatteista.
4. Liitteistä löydät kuvia tarinoiden ja toiminnan tueksi.
5. Muista tarkistaa tilan turvallisuus ja siirtää turhat tavarat pois tilasta ennen toiminnan alkua.
6. Sirkusta harjoitellessa on tärkeää aina lämmittelä ensin huolellisesti.
7. Muista pitää hauskaa!



# HUR ANVÄNDNA METODHANDBOKEN

**Anvisningar hur du använder metodhandboken:**

- 1. Du kan välja en eller flera övningar och använda dem utöver den övriga verksamheten.**
- 2. Du kan välja en färdig helhet.**
- 3. I de färglagda faktarutorna hittar du information om principerna för cirkus- och dramaarbetet.**
- 4. I bilagorna finns bilder som stöd för berättelserna och verksamheten.**
- 5. Kom ihåg att kontrollera säkerheten i lokalen och avlägsna alla onödiga saker från lokalen innan verksamheten börjar.**
- 6. Inför cirkusövningarna är det viktigt att alltid väarma upp ordentligt.**
- 7. Kom ihåg att ha roligt!**

## Toiminnan aloittaminen

DRAAMASOPIMUS tai TYÖSKENTELYSOPIMUS

**E**nsimmäisen tuokion aluksi tehdään lasten ja ohjaajan kesken yhteinen draamasopimus. Draamasopimus on työskentelysopimus, jossa luodaan positiiviset normit työskentelylle ja sanoitetaan draamatyöskentelyn periaatteet ja rutinit. Draamasopimus auttaa myös suuntaamaan toimintaa toivottuun ja tavoitteiden mukaiseen suuntaan. Työskentelysopimus tukee myös päiväkodissa harjoiteltavia kaveritaitoja. Draamasopimusta voi tarvittaessa myös muokata tai täydentää. Draamasopimuksen tekeminen tapahtuu dialogissa eli kaikki saavat ehdottaa sisältöjä sopimukseen. Ohjaaja auttaa sisältöjen ehdottamisessa, mikäli keksiminen on lapsille hankalaa. Draamasopimuksen hyväksymisen meriksi keksitään jokin yhteinen rituaali, kuten yksinkertainen liike ja/tai ääni eli kaikkien tulisi sitoutua yhdessä tehtyyn sopimukseen. Se voi olla vaikkapa peukun näytäminen yhteisesti tai sanotaan kaikki yhteen ääneen "joo". Alle koulukäisille lapsille riittää 3–5 yksinkertaista sääntöä, joita voi kutsua vaikka sormisäännöiksi, ne on helppo muistaa omia sormia käyttämällä. Mitä pienempiä lapset ovat, sitä vähemmän sääntöjä kannattaa olla. Sopimus voi olla suullinen, jos työskentely on lyhytkestoista. Sopimus on hyvä tehdä kirjallisesti, jos työskentely on esimerkiksi viikoittain toistuvaa ja pitkäjänteistä. Päiväkoti-ikäisten kanssa kirjallisen sopimuksen voi tehdä kuvatukea käyttäen.

Esimerkkejä yhteisistä säännöistä:

- Kuuntele
- Kokeile rohkeasti roolissa
- Saa mokata!
- Auta kaveria
- Kannusta muita
- Osallistu omalla tavalla
- Kellon soidessa istu ja kuuntele.
- Saa pitää hauskaa!

### ALOITETAAN YHDESSÄ -LORU

(tehdään piirissä)

Jalkojen alla, siellä on maa

(mennään kyykkyyn ja taputetaan jalkoja ja lattiaa)

Ja kädet voi taivaalle kurkottaa

(nostetaan kädet korkealle kohti kattoa ja noustaan samalla seisomaan)

Kun päätäni käänän, näen siinä ystävän

(käännetään pääätä puolesta toiselle)

Nyt yhdessä saamme me aloittaa

(otetaan käsistä kiinni)

© Freia Stenbäck

### TUNNIN RAKENNE

Tunnin rakenne koostuu kolmesta vaiheesta:

ALOITUS – TOIMINTAVAIHE – LOPETUS.

Tunti on hyvä aloittaa ja lopettaa yhteisesti vaikkapa piirissä istumalla. Aluksi kerrataan draamasopimus tai työskentelyn säännöt. Sen jälkeen lämmitetään ennen kuin siirrytään itse tunnin aiheeseen eli toimintavaiheeseen. Lopuksi kerrataan ja pidetään kenties loppurentoutus tai jokin lopetusrituaali loppupiirissä.

## Verksamheten inleds

### DRAMAAVTAL eller ARBETSAVTAL

början av den första aktivitetsstunden ingås ett gemensamt dramaavtal mellan barnen och instruktören. Dramaavtalet är ett arbetsavtal där man skapar positiva normer för arbetet och verksamheten och formulerar dramaarbetets principer och rutiner. Med hjälp av dramaavtalet kan man också rikta verksamheten i önskad riktning i enlighet med målen. Arbetsavtalet stöder också de kompisfärdigheter som barnen över på i daghemmet. Dramaavtalet kan omarbudas eller kompletteras vid behov. Dramaavtalet utarbetas i dialog dvs. alla får föreslå vad avtalet ska innehålla. Instruktören hjälper med att föreslå innehåll om det är svårt för barnen att komma på förslag. För att göra det tydligt att dramaavtalet har godkänts hittar gruppen på någon gemensam ritual, t.ex. en enkel rörelse och/eller ett ljud för att visa att alla binder sig till avtalet som gjorts upp gemensamt. Det kan t.ex. vara att alla visar tummen upp eller säger samtidigt "jo". Det räcker med 3–5 enkla regler för barn under skolåldern. Reglerna kan t.ex. kallas för fingerregler, de är lätt att komma ihåg genom att använda sina egna fingrar: Ju mindre barn, desto färre regler. Avtalet kan också vara muntligt om verksamheten är kortvarig. Det är bra att göra upp avtalet skriftligt om verksamheten sker varje vecka och pågår en längre tid. Då man gör upp ett avtal med barn i dagisåldern kan man använda bildstöd.

Exempel på gemensamma regler:

- Lyssna
- Våga spela en roll
- Du får misslyckas och klanta dig!
- Hjälp din kompis
- Uppmuntra andra
- Delta på ditt eget sätt
- Sätt dig ner och lyssna när klockan ringer
- Du får ha roligt!

### TIMMENS STRUKTUR

Timmen består av tre olika faser:  
**INLEDNING – VERKSAMHETSFASE – AVSLUTNING.**

Det är bra att börja och avsluta timmen tillsammans t.ex. genom att sitta i ring. Först går gruppen igenom dramaavtalet eller reglerna för arbetet. Efter det värmer alla upp sig och övergår till timmens tema dvs. verksamhetsfasen. I slutet av timmen är det genomgång och kanske en avslutande avslappning eller någon annan avslutningsritual gemensamt i ring.

### RAMSA: TILLSAMMANS I GRUPP

(utförs i ring)

Med fötterna stadigt på jorden  
(gå ner på huk och klappa på fötterna och golvet)

Lyfter vi händerna mot himlen upp  
(lyft upp händerna högt mot taket och ställ er upp)

När jag vänder på huvudet ser jag en vän  
(vänd på huvudet från ena sidan till den andra)

Nu kan vi börja tillsammans i grupp  
(ta varandra i händerna)

(Fri översättning från finskan)

Text på finska: Freia Stenbäck





# DRAAMA

# DRAMA





## Lämmittely

Nämä lämmittelyharjoitteet sopivat tunnin aloittamiseen tai sitten yksittäisenä harjoitteena tuomaan kehollisuutta ja kokemuksellisuutta muuhun toimintaan. Harjoitteita voi käyttää myös eri tilanteissa energian purkamiseen tai nostamiseen.

### NÄKYMÄTÖN SUIHKU

Tavoitteet: *toimintaan virittäytyminen, energiatason nostaminen, kehon hahmottaminen ja herättely*  
Sanasto: *kehonosien opettelu tai kertaaminen, kuten pää, kaula, sydän, olkapää, käsi, maha/vatsa, jalat*

Kesto: 5–8 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

1. Seistään suorana ja avataan näkymättömän (miimisen) suihkun hana.
2. Katsotaan ylös ja naputetaan hellästi sormilla kasvoihin, ohjaaja kertoo kuinka vesi-pisarat koskevat ensin kasvoja ja valuvat sitten kehoa pitkin varpaisiin asti.
3. Pestään eri kehonosat ohjaajat luettelemina, hierotaan saippuaa ja lopuksi huuhdellaan.
4. Ohjaaja voi vielä kysyä lapsilta, minkä tuoksista saippuaa kullakin on.
5. Lopuksi suljetaan suihku ja kuivataan joko ravistelemalla koko keho tai käyttämällä näkymätöntä pyyhettä.
6. Sanotaan keholoru ja käydään eri kehonosat läpi.



### RUTIINIT

Pidä tunneilla aina sama rutiihi, esimerkiksi aloitus- ja lopetus-piiri. Kertaa myös tutut leikit kyseemällä lapsilta leikin kulusta ja säännöistä. Rutiinit auttavat lasta ennakoimaan työskentelyn etenemistä ja luovat turvallisuuden tunnetta, mikä vapauttaa lapsen ilmaisia ja luovuutta.

## Uppvärmning

Dessa uppvärmningsövningar passar bra som inledningsövningar i början av timmen eller sedan som enskilda övningar för att inbegripa kroppslighet och erfarenhetsmässighet i den övriga verksamheten. Övningarna kan också användas i olika situationer för att få utlopp för energin eller höja den.

### **DEN OSYNLIGA DUSCHEN**

*Mål: förbereda sig och komma in i verksamheten, höja energinivån, väcka kroppen och kroppslig medvetenhet*

*Ord: lära sig och upprepa namnen på kroppsdelarna såsom huvud, hals, hjärta, axel, händer och armar, mage, fötter och ben*

*Varaktighet: 5-8 minuter*

*Åldersgrupp: 3–5-åringar*

1. Alla står raka i ryggen och öppnar kranen till en osynlig (mimisk) dusch.
2. Alla tittar upp och trummar försiktigt med fingerspetsarna i ansiktet, instruktören beskriver hur vattendropparna först rör ansiktet och sedan rinner ner längs med kroppen ända ner till tårna.
3. De olika kroppsdelarna tvättas i tur och ordning allteftersom handledarna räknar upp dem, sedan tvålar alla in sig och sköljer sig till slut.
4. Instruktören kan ännu fråga barnen vilken doft tvålarna har.
5. Till slut stänger alla av duschen och torkar sig antingen genom att skaka på hela kroppen eller använda en osynlig handduk.
6. Sedan är det dags för en kroppsramsa och att repetera alla kroppsdelar.

### **RUTINER**

Håll alltid samma rutiner under timmen, exempelvis inlednings- och avslutningscirkel. Upprepa också lekar som är bekanta för barnen genom att fråga om lekens gång och regler. Rutinerna hjälper barnen att förutse verksamhetens gång och skapar en trygghetskänsla som frigör uttrycksförmågan och kreativiteten hos barnet.

## **KEHONOSAT-LORU**

Pää on täällä (*taputellaan päättä*),  
kaulan päällä (*sivellään kaulaa*)  
Ja sydän sanoo pum pum pum (*laitetaan kädet nyrkkiin sydämen päälle ja liikutetaan ylös/ alas*)  
Olkapäistä kädet kasvaa – (*suoristetaan kädet sivuille*)  
Ja mahaa taputtaa (*taputetaan vatsaa vuorokäsin*)  
Jaloilla seistä ja hyppiä saa (*seistään ja hypitään*)  
Jalkojen alla tömisee maa (*tömistellään*)

© Freia Stenbäck



## **ROOLISSA TOIMIMINEN**

Työskentelyn alaksi on hyvä tuoda esille se, että roolissa ja tarinan maailmassa toimiessaan voi kokeilla tai sanoa asiaita, mitä ei ehkä omana itsenä tekisi tai sanoisi. Tämä rohkaisee lasta ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. Ohjaajan näyttämä malli on tässä erityisen tärkeä. Voidaan siis eläytyä vaikkapa karhuksi tai leikkiä olevansa suihkussa, vaikka ollaakin tutussa päiväkodissa omana itsenä. Aluksi tämä saattaa herätää vastustusta joissain lapsissa, mutta siitä ei kannata hätkäähtää, se helpottaa toiminnan edetessä.

### **RAMSA: KROPPSDELARNA**

Huvudet sitter här (*klappa på huvudet*),  
och halsen på det bär (*stryk halsen lätt med handen*)  
Och hjärtat det slår bom bom bom (*knyt nävarna på hjärtat och dra händerna upp/ner*)  
Från axlarna skjuter armarna ut – (*sträck ut armarna till sidorna*)  
Och på magen här vi klappar nu (*klappa på magen med båda händerna turvis*)  
På benen vi står och hoppar och klampar (*stå och hoppa*)  
Och med fötterna vi på marken stampar (*stampa med fötterna*)

(Fri översättning från finskan)

Text på finska: Freia Stenbäck

### **RAMSA: KROPPIKEN**

Halsen rapar, hjärtat slår  
Benen bara, står och går  
Näsan nyser, örät hör  
Rumpan pyser, handen gör  
Munnen gapar, ögat ser  
Håret hänger bara ner

© Emma & Lisen Adbøge

"Halsen rapar hjärtat slår – rim från 0–100 år", Natur&Kultur 2016.

### **ROLLEKAR.**

I början av leken är det viktigt att betona att man i en roll eller i berättelsens värld kan prova eller säga saker som man som sitt vanliga jag kanske inte skulle göra eller säga. Detta uppmuntrar barnet att ge uttryck för sina egna tankar och åsikter. Här är det särskilt viktigt att instruktören visar exempel. Det går alltså att leka och låtsas att man t.ex. är en björn eller står i duschen, även om man är i daghemmets bekanta miljö helt som vanligt. Till en början kan detta väcka motstånd hos en del barn, men det är inget att oroa sig för, det blir lättare under verksamhetens gång.

## PUU KASVAA

Tavoitteet: tarinaan elätyminen, kuunteleminen, tarinallisuuteen virittäytyminen

Sanasto: puun osat: siemen, puu, runko, lehti, oksa, juuret

Kesto: 3–5 minuuttia

Ikäryhmä: 3–6-vuotiaat

1. Lapset käpertyvät siemeniksi lattialle. Ohjaaja kertoo kuinka siemenet odottavat maan alla sadetta ja aurinkoa. Voi myös kysyä lapsilta, mitä siemenet tarvitsevat kasvaakseen.
2. Alkaa sataa, ohjaaja voi naputella sormilla lasten selkiä. Aurinko paistaa lämpimästi ja pienet puun taimet nousevat ylös maasta. Ohjaaja ja lapset nousevat mahdollisimman hitaasti seisomaan ja ohjaaja kuvaillee samalla, kuinka puut kasvavat hitaasti kohti aurinkoa.
3. Kun kaikki seisovat, ohjaaja näyttää kuinka oksat kasvavat esiin: sanotaan PAM ja ojentetaan ensin yksi käsi, sitten uudestaan PAM, jolloin toinen oksa kasvaa esiin. Puut heiluvat tuulessa.
4. Kun lapset oppivat tämän, voi ohjaaja pyytää lapsia kertomaan mitä tapahtuu.

Variaationa voidaan kasvaa myös kukiksi, jotka avautuvat (avataan kädet) tai yhdeksi isoksi kukaksi, niin että tullaan rinkiin lähekkäin ja laitetaan kädet suorana etuviistoon ringin keskustaa kohti. Kun kukka on kasvanut, terälehdet aukeavat ulos ja taivutaan vähän taaksepäin.





## TRÄDET VÄXER

Mål: leva sig in i berättelsen, lyssna, koncentrera sig på berättandet och komma in i stämningen

Ord: trädets delar: frö, träd, stam, blad, löv, gren, blad, rötter

Varaktighet: 3–5 minuter

Åldersgrupp: 3–6-åringar

1. Barnen rullar ihop sig till små frön på golvet.  
Instruktören berättar hur fröna väntar på regn och sol under jorden. Instruktören kan också fråga av barnen vad fröna behöver för att växa.
2. Det börjar regna och instruktören kan trumma försiktigt med fingerspetsarna på barnens ryggar. Solen varmer skönt och trädets små plantor växer upp ur jorden. Instruktören och barnen ställer sig upp och stå så långsamt som möjligt och instruktören beskriver samtidigt hur träden växer långsamt mot solen.
3. När alla står visar instruktören hur grenarna växer fram: säg PANG och sträck ut först den ena armen, säg sedan PANG igen varefter den andra grenen växer fram. Träden svajar i vinden.
4. När barnen lär sig det här kan instruktören be barnen berätta vad som händer.

Som variation kan man också växa till blommor som öppnar sig (öppna händerna) eller till en stor blomma så att alla ställer sig i ring nära varandra och sträcker ut händerna framåt mot mitten av ringen. När blomman har växt öppnas kronbladen utåt och alla böjer sig lite bakåt.



## ORAVA PUUSSA

Tavoitteet: elätyminen, kuunteleminen, tarinallisuuteen virittäytyminen, kehon hahmottaminen ja lämmittäminen

Sanasto: eri eläimet (orava/hiiri/lintu), puun osat (oksa, runko, latva), nopeasti, hitaasti, kehonosat

Kesto: 3–5 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

1. Lapset seisovat jalat yhdessä, kädet ojennettuina ja kuvittelevat olevansa puita. Ohjaaja kysyy lapsilta, mikä tuuheahäntäinen pieni eläin asuu puussa? Se kiipeilee, on nopea liikkeissään ja se kerää ja syö käpyjä?
2. Sen jälkeen laitetaan oikea käsi (orava) ojennetun vasemman käden päälle ja tehdään oravaäniä. Sitten orava juoksee oksia puolelta toiselle nopeasti, tarkoituksesta on aina vaihtaa oravaköttä ja oksaköttä keskenään.
3. Yksinkertaisempi versio on, että orava juoksee puuta alas ja ylös: laitetaan molemmat kädet pään päälle eli puun latvaan oravaksi. Sitten mahdollisimman nopeasti kuljetetaan kädet varpaisiin asti (orava juoksee alas maahan), ja taas ylös pään päälle.
4. Toistetaan monta kertaa ja tehdään mahdollisimman nopeasti.
5. Eläintä voi myös vaihtaa, oravan sijasta puun runkoa voi kiivetä hiiri, lintu tai jokin ötökkä. Eläimen tavallinen liikkumistapa vaikuttaa siihen, miten se liikkuu puuta pitkin. Lintu voi vaikka hypähdellä, kun orava liikkuu nopeasti ja ötökkä hitaasti.

## EKORREN I TRÄDET

Mål: leva sig in i berättelsen, lyssna, koncentrera sig på berättandet och komma in i stämningen, värma upp kroppen och kroppslig medvetenhet

Ord: olika djur (ekorre/mus/fågel), trädets olika delar (gren, stam, trädtopp), snabbt, långsamt, kroppsdelar

Varaktighet: 3–5 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

1. Barnen står med benen ihop, händerna utsträckta och föreställer träd. Instruktören frågar barnen vilket djur med yvig svans som bor uppe i träden? Det klättrar, rör sig snabbt, samlar och äter kottar.
2. Lägg därefter höger hand (ekorren) på den utsträckta vänstra armen och försök låta som en ekorre. Låt ekorren springa snabbt fram och tillbaka på grenarna, byt alltid ekorrarm och grenarm.
3. En enklare version är att ekorren springer upp och ner för trädet: lägg båda händerna på huvudet dvs. ekorren är i trädtoppen. Flytta sedan händerna neråt ända till tårna så snabbt som möjligt (ekorren springer ända ner till marken), och sedan upp igen på huvudet.
4. Upprepa många gånger och gör detta så fort som möjligt.
5. Det går också att byta djur, det kan t.ex. vara en mus, fågel eller någon insekt som kryper upp längs trädstammen. Djurets sätt att röra sig inverkar på hur djuret rör sig längs trädet. En fågel kan hoppa fram, medan en ekorre rör sig snabbt och en insekt rör sig långsamt.



## TUNNETAULU

Tavoitteet: tunteiden sanoittaminen, tunteiden ilmaisu

Sanasto: eri tunteet: iloinen, vihainen, pelästyntä, rakastunut, surullinen, innostunut jne.

Kesto: 5–10 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

Tarvikkeet: tunnekuvat (katso liite I), tunneloru



1. Lapset istuvat ringissä tai penkillä. Ohjaaja kertoo että haluaa kuulla, mitä kaikille kuuluu juuri nyt, eli miltä tuntuu.
2. Ohjaaja näyttää ensin mallia osoittamalla yhtä tunnekuvaa ja kertomalla, miltä nyt tuntuu sekä näyttämällä, miltä tunne näyttää. Ohjaaja voi kertoa esimerkiksi vähän haukotellen "minä olen nyt aika väsynyt". Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi näyttää, miltä tuntuu ja lasten pitää arvata, mikä tunne on kyseessä.
3. Jokainen lapsi saa vuorotellen sanoa/näyttää/osoittaa taulusta (katso kuva), miltä juuri nyt tuntuu.
4. Ohjaaja voi myös pyytää kaikkia lapsia yhdessä näyttämään tunnetaulusta kaikki tunteet läpi. "Miltä näytätte, kun olette oikein surullisia? Entä, kun olette oikein yllättyneitä?"
5. Sanotaan ja leikitään yhdessä tunneloru.

## Vinkkejä



- Lapset tykkäävät usein vitsailla esimerkiksi olevansa vihaisia. Ohjaajan ei tarvitse kyseenalaistaa sitä, mitä lapsi sanoo, vaan voi leikkiä mukana ja pyytää lasta näyttämään oikein vihaisen ilmeen.
- Jos oikeaa tunnetta ei löydy, voi ohjaaja kertoa että ehkä taulussa ei ole juuri sitä tunnetta ja mahdollisesti kysyä muita vaihtoehtoja. Myös se, ettei oikein tiedä miltä tuntuu, on ihan hyvä vastaus.
- Jos käydään tunteita yhdessä läpi, on hyvä päättää tunnemyrsky niin, että näytetään, miten ollaan oikein rauhallisia. Sitten voidaan pyytää lapsia siirtymään oikein rauhallisesti johonkin toiseen kohtaan huonetta tai uuteen muodostelmaan.

## EN KÄNSLOSÅNG

Mål: uttrycka känslor i ord, ge uttryck för sina känslor

Ord: olika känslor: glad, arg, rädd, förälskad, ledsen, ivrig osv.

Varaktighet: 5–10 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Tillbehör: känslobilder (se bilaga I), känsloramsa

1. Barnen sitter i ring eller på en bänk. Instruktören säger att hen vill höra hur alla mår just nu dvs. hur det känns.
2. Instruktören visar exempel genom att peka på en känslobild och berätta hur det känns just nu och visar hur känslan ser ut. Instruktören kan t.ex. gäspa och säga "just nu är jag ganska trött". Alternativt kan instruktören visa hur hen känner sig just nu och barnen ska gissa vilken känsla det är fråga om.
3. Alla barn får i tur och ordning berätta/visa/ peka på tavlan (se bilden) hur de känner sig just nu.
4. Instruktören kan också be alla barn att tillsammans visa alla känslor som finns på känslotavlan. "Hur ser ni ut när ni är riktigt ledsna? Och när ni är riktigt överraskade?"
5. Läs upp känsloramsan och lek tillsammans.

### Tips

- Barnen tycker ofta om att skoja att de är t.ex. arga. Instruktören behöver inte ifrågasätta vad barnet säger, utan kan leka med och be barnet att visa en riktigt arg min.
- Om barnet inte hittar den rätta känslan, kan instruktören säga att just den känslan kanske inte finns på tavlan och eventuellt fråga efter andra alternativ. Det är också helt okej om barnet inte kan säga hur det känns.
- Om alla känslor går igenom tillsammans lönar det sig att avsluta känslostormen genom att visa hur man är riktigt lugn. Efter det kan instruktören be barnen flytta sig riktigt lugnt till någon annan plats i rummet eller gruppera sig på nyt.





## TUNNELORU

(ohjaaja näyttää ja ilmaisee selkeästi lorussa olevat eri tunteet eleillä, ilmeillä sekä äänen painolla)

Kun minä olen iloinen niin hymyssä on suu  
Kun (minä) olen surullinen niin naama mutristuu  
Pelosta minä tärisen  
Ja inhosta taas yökkäilen  
Vihaisena tulistun  
Kunnes taas rauhoitun

© Freia Stenbäck



## Vinkki

Lorun voi kokeilla laulaa jollakin tutulla sävelmällä



## KÄNSLORAMSA

(Instruktören visar och uttrycker känslorna i ramsan på ett tydligt sätt med gester, miner och tonfall)

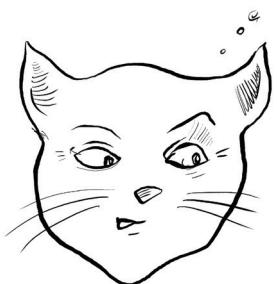
När jag är glad så börjar jag le  
Men när jag blir ledsen kan jag inget ge  
Ibland blir jag rädd och då börjar det skaka  
När jag är föräcklad vill jag ingenting smaka  
Nån gång blir jag arg och då går allting fel (men) Sen kan jag bli förvånad  
När allt är plötsligt väl

© Freia Stenbäck

Kato! mie oon i ättikana!  
En jättestor hön!

### Tips

Försök att sjunga ramsan med någon bekant melodi.



## Eläytymisleikit

### TARINAAN / ROOLIIN SIIRTYMINEN

Tarinaan ja rooliin siirtyminen kannattaa tehdä päiväkoti-ikäisten kanssa mahdollisimman konkreettisesti, esimerkiksi kuljemalla portista, sanomalla taikasanat / lorus, laittamalla roolimerkin tms. Tämä auttaa lasta hahmottamaan tarinan tai roolityön omasta elämästä ja itsestä. Muista myös tulla pois tarinasta tai roolista samalla tavalla.

Näissä harjoitteissa yhdistyvät tarinallisuus, rooli- ja mielikuvitusleikki sekä ryhmäluova toiminta. Ohjaajan on tärkeää tarttua ryhmän tuottamiin ideoihin, yhdistellä niitä ja rakentaa yhteistä tarinallista kokonaisuutta yhdessä koko ryhmän kanssa. Ohjaajan oma esimerkki ja roolissa toimiminen auttaa myös lapsia eläytymään tarinan maailmaan.

### METSÄSSÄ

*Tavoitteet: mielikuvituksen herättäminen, omien ajatusten ja ideoiden ilmaisu, yhteisen tarinan rakentaminen ja siihen eläytyminen, muiden ajatusten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen, yhteistyö*

*Sanasto: vaatesanasto, metsästä löytyvät paikat ja asiat, vuodenajat, eläimet, erilaisia ruokia evääksi  
Kesto: 10–15 minuuttia*

*Ikäryhmä: 3–6-vuotiaat*

*Tarvikkeet: kaiutin ja erilaisia esteitä, kuten penkki, vanteet ja patjoja. Eläinten kuvia. Voi tehdä myös ilman välineitä.*

*Valmistelut:*

- etsitätä etukäteen vuodenaikaan sopivia metsän ääniä esimerkiksi YouTubesta tai Spotifysta ja laitetaan kaiutin valmiaksi niin, että äänen saa helposti pääille
- asetetaan välineet huoneen eri puolille siten, että ne saa helposti esiin
- kiinnitetään eläinten kuvat tilassa eri paikkoihin sinittäällä tai teipillä

### Osa I

#### Metsään meneminen ja sieltä pois tuleminen

1. Seistään piirissä. Ohjaaja kertoo, että nyt mennään yhdessä mielikuvitusmetsään. Sitä varten voi, varsinkin talvella tai sateella, pukea päälle vähän näkymätöntä vaatetta ensin. Lapsilta kysytään, mitä kaikkea puetaan ja tehdään jokaisen vaatteen pukeminen miimisesti eli ilman oikeaa vaatetta.
2. Metsään päästään sanomalla yhdessä "Mennään metsään!" tai vaikka "Taikametsä!". Samalla voi taputtaa käsiä yhteen rytmistä, tai vaihtoehtoisesti tehdä taikaliikkeen (lapset voivat auttaa keksimään). Harjoitellaan sanat, minkä jälkeen ohjaaja laskee kolmeen ja kaikki sanovat taikasanat sekä taputtavat käsiään rytmistä yhtä aikaa. Sitten nostetaan kädet ylös ja pyöritetään. Pyörimisen aikana ohjaaja menee äänen-toistolaitteen luo, huutaa "Seis!" ja kun kaikki pysähtyvät, painaa taustaäännet päälle. Kaikki pysähtyvät kuuntelemaan.

## Inlevelselekar

I dessa övningar kombineras berättande, roll- och fantasilekar samt gruppkreativa aktiviteter. Det är viktigt att instruktören tar tag i de idéer som gruppen föreslår, kombinerar dem och bygger upp en berättelsehelhet tillsammans med hela gruppen. Det att instruktören visar exempel och själv också spelar en roll hjälper barnen att leva sig in berättelsens värld.

### I SKOGEN

Mål: väcka fantasin, uttrycka sina egna tankar och idéer, bygga upp en gemensam berättelse och leva sig in i den, ta hänsyn till andras tankar och respektera dem, samarbete

Ord: kläder, ställen och saker som finns i skogen, årstider, djur, olika sorters mat som man kan ha som färdkost

Varaktighet: 10–15 minuter

Åldersgrupp: 3–6-åringar

Redskap: högtalare och olika hinder, t.ex. en bänk, hula hula ringar och madrasser. Bilder på djur.  
Kan också göras också utan redskap.

Förberedelser:

- försök hitta skogsljud som passar till årstiden genom att söka t.ex. i YouTube eller Spotify och ställ i ordning högtalaren så det är enkelt kan sätta på ljudet
- ställ fram redskapen i rummet på olika platser så att det är lätt att ta fram dem
- sätt upp djurbilderna med häftmassa eller tejp på olika ställen i rummet

### Del I

#### Vi går till skogen och går ut ur skogen

- I. Stå i ring. Instruktören berättar att gruppen ska gå till en fantasiskog. Speciellt på vintern eller vid regn kan man först klä på sig lite osynliga kläder. Fråga barnen vilka kläder som behövs och klä på varje klädesplagg mimiskt dvs. utan riktiga klädesplagg.

### ATT GÅ IN EN BERÄTTELSE / ROLL

När det gäller att leva sig in i en berättelse och gå in i en roll tillsammans med barn i dagisåldern lönar det sig att göra det så konkret som möjligt, till exempel gå in genom en port, säga en trollformel / magiska ord eller en ramsa, sätta på ett rollmärke osv. Detta hjälper barnet att uppfatta och skilja berättelsen eller rollen från det egna livet och sig själv. Kom också ihåg att komma ut ur berättelsen eller rollen på samma sätt.



3. Metsästä tullaan pois samalla tavalla ringissä sanomalla esimerkiksi "Metsästä pois!" tai vaikka sanoilla "Taikametsä", jos sitä käytettiin jo aiemmin.

## Osa 2

### Metsässä seikkaileminen

1. Vuodenajasta riippuen ohjaaja kuvilee sitä, millaista metsässä on. Siellä voi esimerkiksi olla kauheasti lunta, vesilätköitä, kuivia lehtiä tai vihreää kasvustoa, kukkia ja pensaita.
2. Miten liikutaan, jos maassa on lunta, vettä tai paljon oksia? Millainen ääni lähtee vaikkapa, kun astuu kuivalle lehdelle?
3. Lumessa voidaan myös hyppiä tai vaihtoehtoisesti hypitään näkymättömältä kiveltä toiselle ja joskus täytyy ryömiä esimerkiksi oksan alitse.
4. Välineistä rakennetaan temppurata, jota pitkin kuljetaan. Kaikille välineille keksitään tarkoitus. Esimerkiksi penkki voi olla silta tai kaatunut puu, jonka yli pitää tasapainoilla.

## Osa 3

### Metsän tarkkaileminen

- Mitä eläimiä metsässä on? Lapset saavat vuorotellen kertoa ja näyttää, miten eläimet liikkuvat, ääntelevät ja mitä ne syövät. Tässä voidaan käyttää apuna eläinkuvia, jotka kiinnitetään sinitarralla ympäri huonetta ennen tunnin alkua. Lapset voivat katsoa niitä käsienvälistä "kiikareilla" ja kertoa, mitä näkyy.
- Syksyllä voidaan kerätä marjoja ja sieniä, keväällä kukkia. Lapset ja ohjaaja nimeävät ja kuvalevat metsästä löytyviä asioita.
- Pidetään piknik ja syödään eväitä. Pikniikiä varten voidaan käyttää oikeaa tai näkymätöntä vilttiä. Mukaan on pakattu yhteinen näkymätön piknik-kori. Lapset saavat vuorotellen kertoa, mitä korista löytyy. Syödään eväitä, kunnes alkaa sataa.  
> myös muurahaiset voivat vallata piknik-viltin: kaikki tekevät sormilla lattiaa myöten kipittää liikettä, halutessaan myös vähän toisten jalkojen päällä. Lopuksi ravistellaan viltti ja kerätään roskat tai astiat takaisin koriin.



2. Till skogen kommer man genom att tillsammans säga "Vi går till skogen!" eller t.ex. "Trollskogen!". Samtidigt kan man klappa händerna i takt, eller alternativt göra en magisk rörelse eller gest (barnen kan hjälpa till att hitta på). Öva på orden, varefter instruktören räknar till tre och alla säger de magiska orden och klappar händerna i takt. Lyft sedan upp händerna och snurra runt. Medan barnen snurrar runt går instruktören till högtalaren och ljudanläggningen och ropar "Stopp" och sätter bakgrundsljuden på när alla stannar upp. Alla ska stanna upp för att lyssna.
3. Ut ur skogen kommer man på samma sätt genom att i ring säga till exempel "Ut ur skogen!" eller "Trollskogen" om det var ordet som användes tidigare.

## **Del 2**

### **På äventyr i skogen**

1. Beroende på årstiden beskriver instruktören hur det ser ut i skogen. Där kan t.ex. vara massor med snö, vattenpölar, torra löv eller grönt, blommor och buskar.
2. Hur ska man ta sig fram om det är snö, vatten eller många kvistar på marken? Hur låter det om man t.ex. stiger på ett torrt löv?
3. I snön kan man också hoppa eller alternativt hoppa från en osynlig sten till en annan och ibland måste man t.ex. krypa under en gren.
4. Bygg en hinderbana av redskapen och gå längs med banan. Hitta på ett användningsändamål för varje redskap. En bänk kan vara t.ex. en bro eller ett träd som fallit, på vilket man måste balansera.

## **Del 3**

### **Iakttagelser i skogen**

- Vilka djur finns i skogen? Barnen får i tur och ordning berätta och visa hur djuren rör sig, låter och vad de äter. Man kan använda sig av djurbilder som sätts upp med häftmassa runt om i rummet innan timmen börjar. Barnen kan titta på dem genom en "kikare" som de gör med händerna och berätta vad de ser.
- På hösten kan man plocka bär och svamp, på våren blommor. Barnen och instruktören namnger och beskriver saker som finns i skogen.
- Sätt er ner och ha picknick. Använd en riktig eller en osynlig filt för picknicken. Ha med en osynlig gemensam picknickkorg. Barnen får i tur och ordning berätta vad som finns i korgen. Är er färdkost tills det börjar regna.  
> även myrorna kan erövra picknickfilten: alla gör springande rörelser med fingrarna på golvet, också lite på andras fötter om man vill. Skaka filtens till slut och samla ihop skräp och kärl och sätt dem i korgen.

### **ROLLMÄRKE**

Rollmärken kan användas både av barnen och läraren. Om bara läraren använder ett rollmärke talar man om en dramametod där läraren spelar en roll. Rollarbetet betyder inte att skådespelararbetet måste vara perfekt utan man spelar en roll som sig själv. Rollmärket ska vara någon accessoar som är lätt att klä på och av (hatt, duk/scarf, glasögon eller dylikt) eller ett plagg (rock eller mantel). Rollmärket visar konkret för barnet skillnaden mellan att spela en roll och vara sig själv. När instruktören går in i en roll ska hen göra det genom att vända ryggen mot gruppen, klä på sig rollmärket och vända om sig i rollen. Gå ut ur rollen på samma sätt.



## PEIKKO

Tavoitteet: mielikuvituksen herättäminen, tarinaan elätyminen, jännitteen ylläpitäminen

Sanasto: tunteet

Kesto: 5–10 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

Tarvikkeet: peikon päähine (voi olla ihan mikä tahansa myssy tai hattu)

1. Ohjaaja kertoo, että täällä (metsässä) asuu peikko. Peikko on huhujen mukaan todella ilkeää ja se tekee usein tuhmuksia muille, myös ihmisiille. Sitä emme vielä tiedä, miksi peikko on niin ilkeää. Onneksi peikolta voi suojautua. Tietävätkö lapset miten? Ohjaaja madaltaa ääntään ja kertoo, että peikko ei näe mitään, mikä on täysin pysähtynyt. Siltä voi siis suojautua jähmettymällä patsaksi. Harjoitellaan jähmettymistä niin, että lapset hiipivät ohjaajan selän takana. Aina kun ohjaaja käännyy, lapset pysähtyvät ihan paikalleen. Toimii kuten peilileikki.
2. Seuraavaksi kokeillaan samaa niin, että ohjaaja onkin peikko. Ohjaaja muuntautuu peikoksi pyörähtämällä ympäri, laittaen samalla peikkopäähineen ja pysähtyen selin lapsia kohti peikkomaiseen asentoon. Samalla voi huudahtaa käheästi ”hähää!”.
3. Hän lähee hiiviskelemään, haistelemaan ja etsiskelemään lapsia. Aina kun peikko käännyy, lasten pitää jähmettyä ihan paikoilleen. Peikko voi välillä tulla lähemmäksi haistelemaan ja mikäli lapset osaavat olla hyvin paikoillaan, hän voi hiipiä ihan lapsen viereen ja esittää, ettei huomaa lasta.
4. Peikko voi myös ryntää eri puolille huonetta etsien: ”Kuulin varmasti täältä suunnalta lapsen hersyvää naurua! Haistan kyllä, että täällä on lapsia. Mitä? Eihän täällä ole mitään”.
5. Lopulta peikko kyllästyy ja luovuttaa: ”Jahas, taidan lähteä kotiin, ei täällä ketään ole”. Ohjaaja pyörähtää jälleen, ottaa päähineen pois, pysähtyy paikoilleen ja kysyy lapsilta hämmityneenä mitä tapahtui.
6. Leikin jälkeen lapsilta kysytään, miltä heistä tuntui leikin aikana. He voivat halutessaan näyttää tuntemuksensa kehollisesti. Lapset kertovat / näyttävät yksi kerrallaan ja muut toistavat tunteen.

## ROOLIMERKKI

Roolimerkkejä voivat käyttää sekä lapset että opettaja. Jos pelkästään opettaja käyttää roolimerkkiä, puhutaan draamatyötavasta nimeltä opettaja roolissa. Roolityö ei tarkoita täydellistä näytelijätyön suoritusta vaan roolissa toimitaan omana itsenä. Roolimerkki on hyvä olla jokin helposti puettava ja pois otettava asuste (hattu, huivi, silmälasit tms.) tai asu (takki tai viitta). Roolimerkki konkretisoi lapselle roolissa ja omana itsenä toimisen eron. Ohjaajan siirtyessä rooliin tehdään se käänymällä selin ryhmään päin, puetaan roolimerkki ja käännytään roolissa. Roolista tullaan pois samalla tavalla.

## TROLLET

Mål: väcka fantasin, leva sig in i berättelsen, hålla upp spänningen

Ord: känslor

Varaktighet: 5–10 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Redskap: trollhatt (kan vara en hurdan mössa eller hatt som helst)

1. Instruktören berättar att här (i skogen) bor ett troll. Enligt ryktet är trollet väldigt elakt och ofta styggt mot andra, också mot människor. Vi vet inte varför trollet är så elakt. Som tur kan man skydda sig mot trollet. Vet barnen hur? Instruktören sänker rösten och berättar att trollet inte ser det som är helt stilla. Man kan alltså skydda sig mot trollet genom att stå helt stilla som en staty. Öva på att stå helt stilla på så sätt att barnen smyger bakom instruktörens rygg. Alltid då instruktören vänder sig om stelnar barnen och står helt stilla. Det fungerar på samma sätt som spegelleken.
2. Pröva sedan samma sak men så att instruktören är trollet. Instruktören förvandlas till trollet genom att snurra sig runt och sätter samtidigt på sig trollhatten och stannar upp med ryggen mot barnen i en trollaktig ställning. Samtidigt kan instruktören ropa "hähää!" med hes stämma.
3. Trollet börjar smyga runt, lukta och leta efter barnen. Alltid då trollet vänder sig om ska barnen stanna upp och stå helt stilla. Trollet kan komma närmare för att lukta och nosa, och om barnen kan stå helt stilla kan trollet smyga sig riktigt nära barnet och leka att det inte märker barnet.
4. Trollet kan också rusa runt i rummet och leta efter barnen: "Härifrån hörde jag sprudlande barnskratt! Jag känner nog på lukten att här finns barn. Va? Här finns ju inget."
5. Till slut får trollet nog och ger upp: "Jaha, nu går jag nog hem, här finns ju ingen". Instruktören vänder sig om igen, tar av sig hatten, stannar upp och frågar förbryllat vad som har hänt.
6. Efter leken frågar instruktören barnen hur de kände sig under leken. Om de vill kan de visa kroppsligt sina känslor. Barnen berättar / visar i tur och ordning och de andra upprepar känslan.

KRÄH!



7. Isompien lasten kanssa voi vielä jatkaa seuraavasti: lapsilta voidaan kysyä, miksi peikko on niin ilkeää muille. Miten peikkoo voisi auttaa? Mitä me voisimme tehdä? Opettaja menee taas peikon rooliin ja lapset saavat kysellä peikolta erilaisia kysymyksiä ja selvittää, miksi hän ei pidä muista. Peikko vastaa ja opettaja roolissa improvisoi vastauksia roolista käsin. Lapset voivat keksiä myös keinon auttaa peikkoa tulemaan taas ystävälliseksi, esimerkiksi halaamisen tms. Peikko reagoi lasten ehdotuksiin myönteisesti.
8. Opettaja tulee pois roolista ja taas käydään lasten kanssa keskustelua siitä, miltä äskens tuntui. Lapset voivat näyttää tai kertoa.

#### Vinkkejä

- Joskus lapsia pitää ohjeistaa uudestaan leikin aikana. Tällöin peikkopäähine otetaan pois, jolloin ohjaaja voi puhua itsenään ja muistuttaa miten leikki menee. Roolista voi tulla aina tarvittaessa pois, jos tilanne sitä vaatii.
- Mikäli lapsia jännittää paljon, voidaan pysytellä hiiviskelyssä ja jähmettymisessä ilman päähinettä ja rooliin eläytymistä.
- Voidaan myös sopia, että lapset taikovat peikon kiveksi sanomalla taikasanan: kysytään lapsilta ensin tietävätkö he mitään taikasanoja. Ohjaaja ottaa kysymyksen ajaksi päähineen pois. Kun peikko taas käännyy, lapset sanovat taikasanan osoittaen samalla peikkoa taikasauvalla. Peikko jähmettyy (mahdollisimman hauskan ilmeen kanssa), kaatuu maahan ja kierii sivuun riisuen samalla päähineen.



nu jag är ...  
en superhjälte!

7. Med större barn kan man fortsätta enligt följande: Fråga barnen varför trolltet är så elakt mot andra. Hur kunde man hjälpa trolltet? Vad kunde vi göra? Läraren går tillbaka in i rollen som trolltet och barnet får fråga olika frågor av trolltet och ta reda på varför trolltet inte gillar andra. Trolltet svarar och läraren som spelar en roll improviserar svar i rollen som trolltet. Barnen kan också hitta på ett sätt att hjälpa trolltet att bli vänligt igen, till exempel krama trolltet osv. Trolltet reagerar positivt på barnens förslag.
8. Läraren kommer ut ur rollen och diskuterar med barnen hur det kändes att tala med trolltet. Barnen kan visa eller berätta.

### Tips

- Ibland måste barnen instrueras på nytt under leken. Då tar instruktören av trollhattens och talar som sig själv och påminner om hur leken fortsätter. Instruktören kan alltid komma ut ur rollen om situationen det kräver.
- Om barnen är nervösa och spänner sig mycket kan man bara smyga och stanna upp utan trollhattens och -rollen.
- Man kan också överens om att barnen troltar trolltet till en sten genom att säga en trollformel eller ett magiskt ord: fråga barnen om de kan några magiska ord. Instruktören tar av sig hatten när hen ställer frågan. Då trolltet vänder sig om säger barnen de magiska orden och pekar samtidigt på trolltet med en trollstav. Trolltet stelnar (med en så rolig min som möjligt), faller ner till marken, rullar till sidan och tar samtidigt av sig hatten.



Nu är jag ...  
en superhjälte!

Tarinankerronta on yksi erittäin käyttökelpoinen työtapa varhaiskasvatuksessa. Tarinan kertomisessa kannattaa käyttää elätyväät kerrontatapaa, monipuolista äänenkäytöä, ilmeitä ja kognitivista kehollista ilmaisia. Ohjaaja voi esimerkiksi varioida äänen painoa ja dynamiikkaa ja muuttaa kehonsa asentoa. Sanaton viestintä on tehokas keino saada luotua erilaisia tiloja ja tunnelmia ja herättää tarina sekä sen henkilöt eloona.

## Tarinankerrontaa

Näissä harjoitteissa tuotetaan ryhmän yhteistä tarinaa opettajajohtoisesti. Omien tarinoiden tuottamisen jälkeen ne on hyvä kerrata joko suullisesti tai piirtämällä tai muita luovia meneleimiä käyttämällä. Lapsia voi rohkaista kertomaan omia tarinoitaan myös muille, vaikkapa päiväkodin pienemmille lapsille esimerkiksi omien piirustusten avulla.

### KERROTAAN KUVASTA

*Tavoitteet: mielikuvituksen herättäminen, tarinankerronta, omien ajatusten ja ideoiden kertominen, toisten huomioiminen, oman vuoron odottaminen*

*Sanasto: RIIPPUU KUVASTA*

*Kesto: 5–10 minuuttia*

*Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat*

*Tarvikkeet: piirustus tai jokin kuva (voit käyttää myös liitteitä 2, 3 tai 4), draamalelu halutessaan*

*Valmistelut: draamalelun ja kuvan piilotaminen. Hyvä piilo on korkealla ja sellainen, josta lelu / kuva vähän pilkottaa.*

1. Mikäli käytössä on draamalelu, ohjaaja kertoo, että hänellä on mukana pieni (pehmoinen) ystävä. Ystävä on hieman ujo ja siksi mennyt piiloon. Löytävätkö lapset sen jostakin? Lapset saavat ensin etsiä draamalelua katsellaan.
2. Jos löytää lelun, voi nostaa käden ylös. Kun kaikki ovat nähneet lelun, voidaan yhdessä osoittaa sinne, mistä lelun löytää. Ohjaaja käy hakemassa lelun ja piirustuksen.
3. Jos lelua ei ole käytössä, lasten tehtävänä on etsiä huoneeseen piilotettu kuva.
4. Sitten katsotaan, millainen piirustus on: lelu kiertää vuorotellen ringissä ja lelu käessä saa sanoa yhden asian, jonka kuussa näkee. Ainoastaan ohjaaja ja se, jolla on lelu kädes-sä saavat puhua, muiden tehtävä on kuunnella.
5. Ohjaaja voi auttaa lapsia kertomaan esimerkiksi osoittamalla kuvaan ja kysymällä, mikä tämä on tai minkä värisen tämä on. Ketään lasta ei kuitenkaan tarvitse pakottaa puhumaan tai ottamaan lelua käteen. Jokaista lasta tulee auttaa parhaansa mukaan.
6. Ohjaaja voi myös pyytää lapsia esittämään kuussa olevia asioita.

## Historieberättande

I dessa övningar producerar gruppen en gemensam berättelse under ledning av läraren. Efter att berättelserna är klara är det bra att upprepa dem antingen muntligt eller med hjälp av teckningar eller andra kreativa metoder. Barnen kan uppmuntras att berätta sina egna berättelser för andra, till exempel för daghemmets mindre barn genom att göra en teckning av berättelsen och sedan berätta om sin teckning.

### BERÄTTA OM BILDEN

Mål: väcka fantasin, historieberättande, dela med sig av sina egna tankar och idéer, ta hänsyn till andra, vänta på sin tur

Ord: BEROR PÅ BILDEN

Varaktighet: 5–10 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Redskap: teckning eller någon bild (bilaga 2, 3 och 4), dramaleksak om så önskas

Förberedelser: göm dramaleksaken eller bilden. Ett bra gömställe ligger högt och är sådant varifrån man kan se lite av leksaken / bilden.

1. Om en dramaleksak används ska instruktören berätta att hen har med sig en liten (mjuk) vän. Vänner är lite blyg och har därför gömt sig. Hittar barnen denna vän? Barnen får först leta efter dramaleksaken med blicken.
2. Om barnen hittar leksaken ska de sträcka upp handen. När alla har sett leksaken kan alla tillsammans peka på stället där leksaken finns. Instruktören går och hämtar leksaken och teckningen.
3. Om gruppen inte använder en leksak ska barnen hitta en bild som gömts i rummet.
4. Därefter kollar alla hurdan bilden är: leksaken går runt i ringen turvist och när barnen har leksaken i handen får de säga en sak som syns på bilden. Endast instruktören och den som har leksaken i handen får prata, de andra ska lyssna.
5. Instruktören kan hjälpa barnen med att berätta t.ex. genom att visa på bilden och fråga vad något är eller vilken färg det har. Inget barn ska ändå tvingas till att säga något eller ta leksaken i handen. Instruktören ska hjälpa vartenda barn efter bästa förmåga.
6. Instruktören kan också be barnen visa vad som finns på bilden.

Historieberättande är ett mycket användbart arbetssätt inom småbarnspedagogiken. Tänk på att berätta historien på ett inlevelsefullt sätt, använda rösten mångsidigt, uttrycka sig med miner och med hela kroppen. Instruktören kan till exempel variera tonfallet och röstens dynamik och ändra kroppsställning. Icke-verbal kommunikation är ett effektivt sätt att skapa olika rum och stämningar och väcka berättelsen och dess karaktärer till liv.

## Yhteinen tarina

Tavoitteet: tarinan rakenteen opettelu, omien ajatusten ja ideoiden ilmaisu, yhteistyö, toisten huomioiminen, kuunteleminen, oman vuoron odottaminen

Sanasto: riippuu virikekuvasta tai tarinan sisällöstä, ohjaaja voi valita jonkin teeman

Kesto: 5–8 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

Tarvikkeet: halutessa piirustus tai jokin kuva

Kerrotaan kuvan pohjalta yhdessä satu ja lapset saavat esittää, mitä sadussa tapahtuu. Voidaan myös päätää tarinalle päähenkilö ilman kuvaa ja kertoa satu siltä pohjalta. Sadun pohjana käytetään esimerkiksi seuraavaa sadun kaavaa:

1. Olipa kerran ... Kuka? Minkä niminen? Minkä näköinen?
2. Joka päivä se / hän ... / Se / hän piti kovasti ...
3. Kunnes eräänä päivänä ... / Hän oli tekemässä lempiasiaansa, kunnes äkkiä ...  
(tarinan muutos)
4. Sitten hän keksi ... (ratkaisu)
5. Sen pituinen se.

Lopuksi ohjaaja kertoo koko tarinan alusta loppuun eli kertaa yhdessä tehdyн tarinan lapsille. Lapset elätyvät tarinaan kuvittamalla tarinan hahmoja ja tapahtumia ohjaajan johdolla kertomuksen edetessä. Lapset voivat myös kuvittaa tarinaa tekemällä äänimaisemaa tarinan taustalle.

### Vinkki

Ennen tarinan aloittamista voidaan laittaa kämmenet yhteen kirjaksi, joka avataan sanoilla "Olipa kerran". Sadun lopuksi laitetaan kämmenet vierekkäin kohti kattoa ja ne suljetaan sanoilla "Sen pituinen se".



## En gemensam berättelse

Mål: lära sig hur en berättelse är uppbyggd, uttrycka sina egna tankar och idéer, samarbeta, ta hänsyn till andra, lyssna, vänta på sin tur

Ord: det beror på bilden som används för berättandet eller berättelsens innehåll, instruktören kan välja något tema

Varaktighet: 5–8 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Redskap: en teckning eller någon bild om så önskas

Berätta en saga utifrån bilden och barnen får visa vad som händer i sagan. Det går också att tillsammans bestämma vem som är huvudpersonen i sagan utan att använda bilden och berätta sagan utifrån det. Sagan kan följa t.ex. följande mönster:

1. Det var en gång ... Vem? Vad heter hen/den? Hur ser hen/den ut?
2. Vad gör hen/den varje dag? / Den / hen tycker mycket om ...
3. Tills en dag då ... / Hen / den höll på med sin favorityssa då plötsligt ... (berättelsen ändras)
4. Sedan kom hen/den på idén att ... (lösning)
5. Snipp snapp snut, så var sagan slut.

Till slut berättar instruktören hela sagan från början till slut dvs. upprepar den gemensamma berättelsen för barnen. Barnen lever sig in i berättelsen genom att samtidigt rita berättelsens figurer och händelser under ledning av instruktören och under berättelsens gång. Barnen kan också illustrera berättelsen genom att skapa ett ljudlandskap som bakgrund till berättelsen.

### Tips

Innan sagan börjar kan alla lägga ihop sina handflator till en bok och öppna den med orden "Det var en gång".

När sagan är slut kan alla sträcka upp sina handflator mot taket och stänga dem med orden "Snipp snapp snut, så var sagan slut".



## Tunnin lopetus

Sekä draama- että sirkustunnit kannattaa lopettaa yhteisesti piirissä. Tunnin loppuun voi tehdä joko rentoutusharjoituksen tai jonkin muun yhteisen lopetusrituaalin. Lopuksi voi halutessaan myös tehdä pienen reflektion ja kerrata, mitä tunnilla tehtiin. Kertaamisen apuna kannattaa käyttää tukikuvia, jotta sisällön muistaa paremmin. Lasten kanssa voi keskustella siitä, millainen olo tunnistaa jäi ja miksi, esimerkiksi peukkumittarilla tai hymynaamoilla. Tunnin sisällön kertaamiseen ja arvointiin voi käyttää myös muita luovia menetelmiä, kuten vaikkapa vapaata piirtämistä tai maalaamista.

### HENGITTÄVÄ RINKI

Tavoitteet: *toiminnan lopetus, yhteistyö*

Sanasto: *rinki, keskelle, pieni, iso*

Kesto: *3–5 minuuttia*

Ikäryhmä: *3–6-vuotiaat*

1. Otetaan toisia kädestä kiinni ja asetutaan rinkiin.
2. Ohjaajan johdolla ja käsistä kiinni pitäen liikutaan yhdessä kohti ringin keskustaa niin lähelle toisia kuin mahdollista. Samalla tehdään ohjaajan johdolla liikkeeseen sopivaa ilmavaa ääntää.
3. Puhalletaan rinki niin isoksi kuin mahdollista käyttäen ohjaajan johdolla taas ääntää.
4. Toistetaan yhtensä kolme kertaa
5. Sanotaan yhdessä kiitos!

### PYÖRRE

Tavoitteet: *toiminnan lopetus, yhteistyö*

Sanasto: *vasen, oikea, hitaasti, nopeasti*

Kesto: *3 minuuttia*

Ikäryhmä: *3–6-vuotiaat*

1. Asetutaan rinkiin käsistä kiinni pitäen.
2. Lähdetään ohjaajan johdolla käsistä kiinni pitäen kiertämään yhdessä myötä- tai vastapäivään, samalla pidetään ääntää.
3. Vauhti alkaa hitaasti ja kiihtyy (ei kuitenkaan juoksuun asti), ääni yhtyy samaan kiihtymiseen.
4. Ohjaaja sanoo PAM ja kaikki kaatuvat maahan.
5. Noustaan istumaan ja sanotaan yhdessä kiitos!

## Timmen avslutas

Det är bra att avsluta både drama- och cirkustimmarna tillsammans i ring. Timmen kan avslutas antingen med en avslappningsövning eller någon annan gemensam avslutningsritual. Som avslutning kan man också smått reflektera och gå igenom vad som gjordes på timmen. Man kan använda stödbilder som hjälper till att göra det lättare att komma ihåg innehållet. Diskutera med barnen vilken känsla timmen gav och varför, t.ex. genom att visa tummen upp eller ner eller använda smajlisar. För att gå igenom timmens innehåll och utvärdera den kan också användas kreativa metoder som t.ex. fri teckning eller målning.

### CIRKELN SOM ANDAS

*Mål: avslutning av aktivitet, samarbete*

*Ord: cirkel eller ring, i mitten, liten, stor*

*Varaktighet: 3–5 minuter*

*Åldersgrupp: 3–6-åringar*

1. Ta varandra i händerna och ställ er i ring.
2. Rör er under ledning av instruktören och genom att hålla varandra i handen mot mitten av ringen så nära varandra som möjligt. Samtidigt gör alla ett luftigt ljud under ledning av instruktören.
3. Blås ringen så stor som möjligt genom att följa instruktören och göra samma ljud.
4. Upprepa tre gånger.
5. Alla säger samtidigt tack!

### VIRVEL

*Mål: avslutning av aktivitet, samarbete*

*Ord: vänster, höger, långsamt, snabbt, fort*

*Varaktighet: 3 minuter*

*Åldersgrupp: 3–6-åringar*

1. Ställ er i ring och håll varandra i handen.
2. Under ledning av instruktören håller alla varandra i handen och börjar gå mot- eller med-sols, samtidigt som alla gör något ljud.
3. Först går det långsamt och sedan ökar farten (spring inte), ljudet ökar i takt med farten.
4. Instruktören säger PANG och alla faller ner till marken.
5. Alla sätter sig upp och säger samtidigt tack!

## **KEHON MAALAAMINEN**

*Tavoitteet: keskittyminen, rauhoittuminen, rentoutuminen*

*Sanasto: kehonosat, värit*

*Kesto: 5 minuuttia*

*Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat*

1. Istutaan ringissä. Ohjaaja kysyy yhdeltä lapselta, että millä värellä maalataan käsivarret.  
Sitten levitetään näkymätöntä väriä käsivarsiin.
2. Ohjaaja kysyy seuraavalta lapselta, että mikä kehonosa maalataan sitten ja millä värellä.  
Maalataan yhdessä.
3. Käydään läpi koko keho niin, että lapset saavat vuorotellen kertoa mitä kohtaa kehosta maalataan ja millä värellä

## **KUUNTELURENTOUTUS**

*Tavoitteet: rauhoittuminen, rentoutuminen, ympäristön havainnointi ja havaintojen sanoittaminen*

*Sisältö: ympäristön äännet/musiikki*

*Kesto: 2–3 minuuttia*

*Ikäryhmä: 3–6-vuotiaat*

*Tarvikkeet: huivi, kaiutin sekä rauhallista musiikkia (esim. pianomusiikki), ehkä patjoja*

1. Lapset asettuvat lattialle (tai mahdollisille alustoille) makaamaan selällään kädet liimattuna kylkiin ja jalat suorina. Ohjaaja voi vielä kertoa, että lasten selät on myös liimattuna lattiaan. Silmät pysyvät kiinni ja korvat keskittyvät kuuntelemiseen.
2. Laitetaan valot pois päältä ja rauhallinen musiikki soimaan.
3. Musiikin aikana ohjaaja kiertää huivi/liina käessä ja silittää sillä kevyesti makaavia lapsia.
4. Kun musiikki loppuu (ohjaaja voi myös itse hiljentää musiikin), laitetaan valot päälle ja noustaan rauhallisesti istumaan käsivarsia venytellen.
5. Lopuksi lapset saavat vuorotellen kertoa, mitä he kuulivat ja millaista musiikki heidän mielestään oli. Ohjaaja voi vielä tiedustella, että tietääkö joku, mitä soitinta kappaleessa soitettiin.

## **MÅLA KROPPIEN**

*Mål: koncentrera sig, lugna ner sig, slappna av*

*Ord: kroppsdelar, färger*

*Varaktighet: 5 minuter*

*Åldersgrupp: 3–5-åringar*

1. Sitt i ring. Instruktören frågar ett barn med vilken färg armarna ska målas, och målar sedan ut osynlig färg på armarna.
2. Instruktören frågar nästa barn vilken kroppsdel som ska målas och med vilken färg. Alla målar tillsammans.
3. Gå igenom hela kroppen så att barnen i tur och ordning får berätta vilken del av kroppen som ska målas och med vilken färg.

## **AVSLAPPNING GENOM ATT LYSSNA**

*Mål: lugna ner sig, slappna av, iaktta omgivningen och sätta ord på iakttagelserna*

*Innehåll: omgivningens ljud/musik*

*Varaktighet: 2–3 minuter*

*Åldersgrupp: 3–6-åringar*

*Redskap: duk/scarf, högtalare och lugn musik (t.ex. pianomusik), eventuellt madrasser*

1. Barnen lägger sig ner på golvet (eller eventuellt på underlag) på rygg med händerna fastlimmade i sidorna och benen raka. Instruktören kan ännu säga att barnens ryggar också ska vara fastlimmade i golvet. Alla ska blunda och koncentrera sig på att lyssna.
2. Släck lamporna och sätt på lugn musik.
3. Under musiken går instruktören runt med en duk/scarf i handen och smeker lätt barnen med duken.
4. När musiken tystnar (instruktören kan själv sänka volymen), tändar instruktören belysningen och alla sätter sig långsamt upp och sträcker på armarna.
5. Avslutningsvis får barnen i tur och ordning berätta vad de hörde och vad de tyckte om musiken. Instruktören kan också fråga om någon vet vilket instrument som spelades i låten.



# SIRKUS CIRKUS



## Lämmitely

Ennen varsinaisia sirkusharjoitteita kannattaa lämmittää keho huolellisesti, jotta lapset ovat valmiita uuden asian opetteluun ja keho on valmis toimimaan. Perusteellinen lämmitys vähentää myös loukkaantumisen riskiä. Lämmitelyssä kannattaa harjoitella tasapainoa, perusmotoriikkaa ja koordinaatiota.

### KÄSYKYTYSJUMPPA

*Tavoitteet: kehon koordinaation ja tasapainon harjoittaminen, kehon lämmitys ja hahmotus*

*Sanasto: kehon eri osat, suunnat*

*Kesto: 5–8 minuuttia*

*Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat*

#### tila

Työskentelyyn olisi hyvä varata riittävästi tilaa. Tilasta on hyvä raivata kaikki mahdolliset huomiota ja mielenkiintoa herättävät ylimääräiset tavarat ja esineet syrjään, jotta huomio kohdistuisi itse toimintaan ja loukkaantumisilta välttyäisiin.

Ohjaaja antaa merkin tai käskyn ja ryhmän tulee toimia ohjeen mukaan mahdollisimman nopeasti. Ohjaaja käskee esimerkiksi kaikkia nousemaan ylös ja nostamaan kädet kohti kattoa. Lasten pitää toimia niin nopeasti kuin pystyvät. Ohjaaja näyttää koko ajan mallia ja voi keksiä omanlaisaan tehtäviä. Lopuksi kehutaan lapsia siitä, miten vahvoja ja taitavia kaikki ovat. Käskytyksen jälkeen taputellaan vahvoja käsivarsia ja muita kehon osia.

Eriaisia käskyjä:

- kädet ylös
- kädet varpaisiin
- yksi jalka ilmaan
- peppu maahan
- peppu pysyy maassa ja nostetaan kaksi jalkaa ilmaan > sitten kaksi kätä > sitten molemmat kädet ja jalat > tasapainoillaan
- kädet ja jalat pysyvät maassa, mutta nostetaan peppu ilmaan (muurahaisasento / käänteinen lankku) > nostetaan myös yksi jalka / käsi ilmaan ja sen jälkeen samaan aikaan yksi jalka ja yksi käsi ilmaan.

# Uppvärmning

Innan de egentliga cirkusövningarna är det viktigt att varma upp kroppen ordentligt så att barnen är redo för att lära sig en ny sak och kroppen är redo. En ordentlig uppvärmning minskar också risken för skador. I uppvärmningen är det bra att öva balansen, den grundläggande motoriken och koordinationen.

## GYMPA PÅ BEFALLNING

Mål: öva på kroppens koordinationsförmåga och balansinnet, uppvärmning och uppfattning om kroppen

Ord: olika kroppsdelar, riktningar

Varaktighet: 5–8 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Instruktören ger ett tecken eller en befallning och gruppen ska agera enligt instruktionen så fort som möjligt. Instruktören kan t.ex. befalla alla att stiga upp och lyfta upp händerna mot taket. Barnen ska göra detta så fort som de kan. Instruktören visar hela tiden exempel och kan hitta på egna och lite annorlunda uppgifter. Till slut berömmar instruktören barnen för hur starka och duktiga alla är. Efter befallningarna klappar alla på sina starka armar och andra delar på kroppen.



Olika befallningar:

- upp med händerna
- ner med händerna till tårna
- ena benet upp i luften
- rumpan ner på golvet
- sitt på rumpan och lyft upp två ben i luften  
> sedan två armar > sedan båda armarna och benen > balansera
- håll armar och ben på golvet, men lyft upp rumpan i luften (myrställning / omvänd planka)  
> lyft också upp ett ben/en arm i luften och där efter samtidigt ett ben och en arm upp i luften.

## UTRYMME

Det är bra att reservera tillräckligt med utrymme för övningarna. Röj undan alla extra saker och föremål i utrymmet som väcker uppmärksamhet och intresse, för att kunna rikta uppmärksamheten på själva verksamheten och för att undvika skador.

## **PUU KAATUU**

*Tavoitteet: kehonhallinta, kehon tietoinen jännittäminen/rentouttaminen*

*Sanasto: kehon osat, jännittäminen / rentouttaminen, suunnat*

*Kesto: 3–5 minuuttia*

*Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat*

Lapset ja ohjaaja seisovat puina. Ohjaaja kysyy mitä puille tapahtuu sadan vuoden jälkeen. Ne katkeavat / lahoavat ja kaatuvat maahan. Lasketaan kolmeen ja kaikki kaatuvat samaan aikaan maahan. Tämän jälkeen ohjaaja voi pyytää lapsia pysymään tiukkana kuin puut, ja tulla kierittämään ja siirtelemään puita huoneessa. Ohjaajan on hyvä muistuttaa siitä, että puuna lattialla maatessaan tulee olla tiukkana puikkona koko ajan.

## **LEHTIEN HARAVOINTIA**

*Tavoitteet: kehon aktivoointi, kehon hahmotus, kierimisen opettelu/harjoittelu*

*Sanasto: syksy, lehti, kieriä, rullata, värit*

*Kesto: 3–5 minuuttia*

*Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat*

*Tarvikkeet: huivi tai muu ”roolivaate”, syksyloru*

1. Seisotaan puina. Lapset muuntautuvat pihapuusta maahan hitaasti leijailevaksi lehdiksi.
2. Kun lapset ovat laskeutuneet lattialle, ohjaaja sitoo huivin pähän (tai laittaa jonkun hanun ja esittää pihan tomerea tätiä tai setää, joka tulee haravoimaan lehtiä maasta. Ohjaaja tekee kässillä haravan, haravoi ilmaa lapsia kohti ja ohja lapsia näin kierimään eri paikkoihin.
3. Seuraavaksi ohjaaja voi hakea näkymättömän letipuhaltimen ja käynnistää sen (on hauskaa, jos letipuhallin on bensakäytöinen). Sitten puhalletaan lapsia ympäri huonetta. Lapsia voi myös haravoida / puhaltaa rullaamalla lapsia tai vetämällä esim. käsistä ympäri huonetta vuorotellen.
4. Sanotaan ja leikitään syksyloru yhdessä.

## **ETT TRÄD FÄLLER**

Mål: kroppskontroll, medvetet spänna kroppen och medvetet slappna av i kroppen

Ord: kroppsdelar, spänning / avslappning, riktningar

Varaktighet: 3–5 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Barnen och instruktören står som träd. Instruktören frågar vad som händer med träden efter hundra år. De brister / murknar och faller till marken. Räkna till tre och alla faller samtidigt till marken. Därefter kan instruktören be barnen vara stela och spända som träd, och sedan rulla och flytta på träden i rummet. Instruktören bör påminna barnen om att då barnen ligger som träd på golvet ska de vara stela och spända som pinnar hela tiden.

## **KRATTA LÖV**

Mål: aktivering av kroppen, uppfattning om kroppen, lära sig/öva på att rulla runt

Ord: Höst, löv, rulla, färger

Varaktighet: 3–5 minuter

Åldersgrupp: 3–5-åringar

Redskap: duk/scarf eller andra "rollkläder", höstramsa

1. Stå som träd. Barnen förvandlas från ett gårdssträd till löv som sakta singlar ner till marken.
2. När barnen sitter på golvet, knyter instruktören duken runt huvudet (eller tar på en hatt) och föreställer gårdenas hurtiga tant eller farbror som kommer för att kratta bort löven från marken. Instruktören gör en kratta av sina händer och krattar i luften mot barnen så att barnen rullar åt olika håll.
3. Därefter kan instruktören gå efter en osynlig lövblåsare och starta den (det är roligt om lövblåsaren är bensindriven). Blås sedan på barnen så de flyger runt i rummet. Instruktören kan också kratta / blåsa barnen genom att rulla dem eller dra dem i händerna i tur och ordning runt i rummet.
4. Läs och lek höstramsan tillsammans.

### **LORU: SYKSYN PUUT**

Syksyn puilla on lehdet keltaiset  
(viedään oikea käsvarsi rytmisissä sivulle, sitten vasen käsi ja heilutellaan käsiä  
sanoilla "lehdet keltaiset")

Toisilla taas punaiset on asut iloiset  
(pyyhittää ja taputellaan kehoa ikään kuin aseteltaisiin vaatteita)

Kuusi seisoo koko talven oksat vihreinä  
(tuodaan kädet puuskaan, eli ristitään kädet rinnan eteen)

Pihlaja saa vihertää taas ensi keväänä  
(viedään kädet sivulle ja heilutellaan)

© Freia Stenbäck



## **RAMSA: HÖSTRÄD**

På hösten har en lönn  
(sträck ut först högra armen till sidan, sedan vänstra)

Fina gula blad  
(sväng på armarna och lyft dem och samtidigt blicken uppåt)  
Men en rönn, den är röd  
(sätt först den ena handen och sedan den andra på höfterna)  
Och det gör mig jätteglad  
(sväng glatt på huvudet från den ena sidan till den andra)

Ord och rörelser: Freia Stenbäck

Se, nu faller alla löven  
(lyft upp armarna på ordet "se" och sänk sedan ner armarna och sväng med dem från den ena sidan till den andra)

Det är blåsigt och kallt  
(korsa armarna på bröstet och låtsas att det är kallt)  
När vi går på promenaden  
(gå på stället i samma takt)  
Ser vi löv överallt  
(sträck ut armarna till sidorna och titta uppåt)

Okänd

## SIILIT

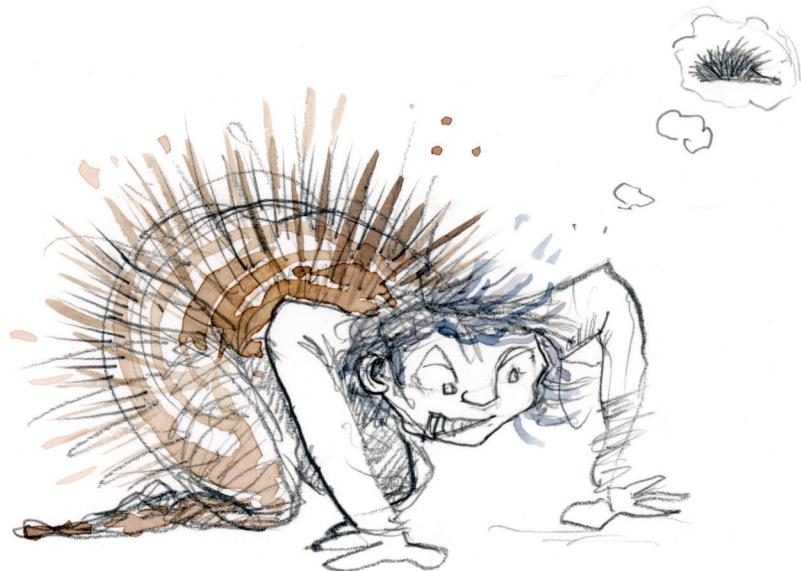
Tavoitteet: kehon aktivointi, pallomaisen asennon ja selän pyöristämisen harjoittelu

Sanasto: pyöreä, pallo, konttaaminen, eri eläimet

Kesto: 3–5 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

1. Lapset saavat kävellä kuin siilit ja mutustaa maasta löytämiään matoja. Ohjaaja voi kuvailla tekemistä kertojamaisesti.
2. Ohjaaja sanoo, että pian paikalle saapuu ihminen. Ohjaaja kysyy tietävätkö lapset, ettei miten siili puolustautuu? Se tekee itsestään piikkipallon.
3. Lasten tehtävänä on siis tehdä itsestään pallo aina, kun ohjaaja lähestyy heitä halutene silittää pikkusilejä. Kun ohjaaja koskettaa lasta, piikki pistää ja ohjaaja esittää kuinka paljon sormeen sattuu.



## TURVALLISUUS

On tärkeää huomioida turvallisuus kaikkissa harjoitteissa. Ohjaajan tulee kertoa ennen aloitusta yhteiset säännöt toiminnalle. Oman vuoron odottaminen ja tilan antaminen seuraavalle ovat tärkeitä varsinkin motoristen taitojen harjoittelussa. Ohjaajan on hyvä itse kokeilla etukäteen tilassa tehtäviä harjoitteita ja kartottaa samalla mahdolliset loukkaantumisriskit.

### **IGELKOTTAR**

Mål: aktivering av kroppen, öva på att rulla sig till en boll och runda ryggen

Ord: rund, boll, krypa, olika djur

Varaktighet: 3–5 minuter

Åldersgrupp: 3–5-åringar

1. Barnen får gå som igelkottar och mumsa på maskar som de hittar på marken. Instruktören kan beskriva det som händer på ett berättande sätt.
2. Instruktören berättar att en människa snart är på väg hit. Instruktören frågar barnen om de vet hur igelkotten försvarar sig? Den rullar ihop sig till en taggig boll.
3. Barnens uppgift är alltså att rulla sig till en boll alltid då instruktören närmar sig för att klappa och smeka de små igelkottarna. Taggarna sticks då instruktören rör barnet och instruktören lätsas att det gör jätteont i fingret.

### **SÄKERHET**

Det är viktigt att beakta säkerheten i alla övningar. Instruktören ska gå igenom de gemensamma reglerna innan verksamheten börjar. Det är viktigt att vänta på sin tur och ge plats och utrymme till andra i synnerhet när man övar på de motoriska färdigheterna. Det är bra om instruktören först testar på att göra övningarna i respektive utrymme och samtidigt kartlägger vilka eventuella risker för skador det kan finnas.

## **Motorisk övning**

Motoriska färdigheter är en grund för alla rörelser och man övar på dem redan i ett tidigt skede. Grovmotoriken kan tränas genom att göra olika stora rörelser, till exempel att hoppa. Finmotoriken övar man på genom att hantera olika redskap. I inlärningen av motoriska färdigheter spelar också den kroppsliga medvetenheten en viktig roll.

### **DJURGÅNG**

Mål: koordination, styrka, rörlighet och balans

Innehåll: kroppsdelar, riktningar, olika djur: björn, hare, tiger, giraff, kräfta osv.

Varaktighet: 5–8 minuter

Åldersgrupp: 3–5-åringar

## Motorinen harjoittelu

Motoriset taidot ovat perusta kaikelle liikkumiselle ja niitä harjoitellaan jo varhaisessa vaiheessa. Karkeamotoriikkaa harjoitellaan tekemällä erilaisia isoja liikkeitä, kuten vaikkapa hyppääminen. Hienomotoriikkaa harjoitellaan välineiden käsitellyssä. Motoristen taitojen opettelussa on tärkeää osassa myös kehon hahmottaminen

### ELÄINKÄVELYT

Tavoitteet: koordinaatio, voima, liikkuvuus ja tasapaino

Sisältö: kehonosat, suunnat, eri eläimet: karhu, jänis, tiikeri, kirahvi, rapu jne.

Kesto: 5–8 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

### KANNUSTUS

Uusien taitojen opettelu voi aluksi tuntua jännittävältä ja vaatii paljon toistoja. Ohjaajan tulisi kehua ja kannustaa lapsia mahdollisimman paljon, jotta harjoittelu tuntuisi mukavalta ja he huomaavat oppivansa uusia asioita. Ohjaajan tulisi muistaa, että jokainen lapsi on yksilö ja jokainen harjoittelee oman tasonsa mukaisesti.

Eläinkävelyitä on helppo tehdä missä vaan ja ne sopivat hyvin myös lämmittelyksi. Eläinkävelyitä on monia ja niitä on helppo keksiä lisää itse. Tässä muutama esimerkki:

1. Karhu: kävellään jalat ja kädet maassa, polvet suorana ja peppu ylhäällä.
2. Jänis: istutaan kyykyssä ja viedään kädet suorana mahdollisimman eteen. Hypätään jaloilla tasajalkaa käsiin luokseen. Toistetaan ja muistetaan rytmi: ensin kädet, sitten jalat.
3. Tiikeri: liikkuu kuin karhu, mutta peppu pysyy alhaalla ja polvet saavat koukistua. Selkä pidetään mahdollisimman suorana vaakatasossa.
4. Kirahvi: kävellään varpailla kantapäät ilmassa ja nostetaan kädet suorana kohti kattoa.
5. Rapu: istutaan lattialla niin, että asetetaan polvet koukkuun eteen (jalkapohjat lattiassa) ja kämmenet lattiaan selän taakse (sormet osoittavat kohti takapulta). Nostetaan peppu ylös maasta ja kävellään eteen- tai taaksepäin.
6. Tasapainoileva karhu: seistään karhusennossa ja nostetaan yksitellen raajoja ilmaan: ensin oikea käsi, sitten vasen käsi, oikea jalka ja vasen jalka. Sitten nostetaan samanaikaisesti ilmaan oikea käsi ja vasen jalka ja toistetaan vastakkaisella puolella.
7. Tasapainoileva rapu: seistään rapuasennossa ja nostetaan vuorotellen raajoja kuten tasapainoilevassa karhussa.

Djurgång är lätt att göra var som helst och passar också bra som uppvärming. Det finns många olika typer av djurgång och det är lätt att hitta på fler. Här några exempel:

1. Björnen: gå med händerna och fötterna på golvet, håll knäna raka och rumpan uppe.
2. Haren: sitt på huk och sträck fram armarna på golvet så lång som möjligt. Hoppa jämfota fram till händerna. Upprepa och kom ihåg rytmen: först händerna, sedan fötterna.
3. Tigern: tigern rör sig på samma sätt som en björn men rumpan hålls nere och knäna får böjas. Håll ryggen så rak som möjligt.
4. Giraffen: gå på tå med härlarna högt uppe och lyft upp händerna mot taket.
5. Kräftan: sitt på golvet med böjda knän (fötterna på golvet) och händerna på golvet bakom ryggen (fingrarna pekar mot rumpan). Lyft upp rumpan och gå framåt eller bakåt.
6. Balanserande björnen: stå i björnställning och lyft turvis upp armarna och benen: först den högra armen, sedan den vänstra armen, höger ben och vänster ben. Lyft sedan upp höger arm och vänster ben samtidigt och upprepa på den motsatta sidan.
7. Balanserande kräftan: stå i kräftställning och lyft turvis upp armarna och benen på samma sätt som i den balanserande björnen.



### UPPMUNTRAN

Att lära sig nya saker kan känna spännande och det kan behövas mycket repetition till en början. Instruktören ska berömma och uppmuntra barnen så mycket som möjligt så att det känns roligt och barnen märker att de lär sig nya saker. Instruktören bör komma ihåg att barnen är individer och att varje barn gör övningen enligt egen nivå.

## KÄÄRME

Tavoitteet: energiatason nostaminen, rytmityksen harjoittelu, motoristen taitojen harjoittelu

Sisältö: hypätä, yli, ali

Kesto: 5–8 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

Tarvikkeet: pehmeä hyppynaru, mahdollinen avustaja pitämään hyppynarun toista päättä (voi olla lapsi tai aikuisen). Narun voi myös sitoa kiinni johonkin huoneessa.

1. Ohjaaja pyytää lapsia menemään toiselle puolelle huonetta. Sitten hän kehottaa lapsia arvaamaan, mikä eläin on kyseessä ja ottaa esiin hyppynarun samalla sihisten käärmeäisesti.
2. Hyppynaru voi liikuttaa ensin luikerrelle ja sitten pitkin lattiaa. Kun lapset ovat arvanneet, että kyseessä on käärme, he saavat asettua jonoon ja hypätä vuorotellen sähisevän käärmeen yli.
3. Ohjaaja liikuttalee käärmettä ja antaa aina luvan, kun seuraava saa tulla yli. On tärkeää pitää huolta siitä, etteivät lapset lähde hyppimään samaan aikaan ja että edellinen on päässyt alta pois.
4. Vaikeustasoa voi nostaa tekemällä isompia käärmeilikkaita pysty- tai vaakatasossa.

## KUPERKEIKKA

Tavoitteet: kehon hahmottaminen, tasapainon harjoittelu, kuperkeikan likeradan opettelu

Sisältö: pyöreä, ympäri, eri kehonosat, kierää, ylös, alas, yläpuolella, alapuolella

Kesto: 10 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

1. Vaihe: selän pyöristys ja rullaus

Harjoitellaan selällä keinumista, niin että selkä pyöristyy. Voidaan kuvitella, että muututaan omenaksi tai palloksi. Ensiksi istutaan lattialla ja tuodaan polvet koukkuun eteen. Sitten kiedotaan kädet polvin ympärille ja laitetaan leuka rintaan eli neppari/nappi kiinni. Lopuksi kaadutaan hitaasti taaksepäin ja keinutaan edestakaisin. Voidaan kokeilla keinua myös eri suuntiin.

2. Vaihe: kieriminen

Lapset harjoittelevat kierimistä sivuttain sekä suorana että pienessä kerässä. He saavat siis kierää ensin kuin jäykät tikut, suorina kädet pään yläpuolella ja sitten kuin kivet (kerällä).

## **ORMEN**

*Mål: höja energinivån, träna rytmkänslan, öva på de motoriska färdigheterna*

*Innehåll: hoppa, över, under*

*Varaktighet: 5–8 minuter*

*Åldersgrupp: 4–6-åringar*

*Redskap: hopprep av mjukt material, en eventuell medhjälpare som håller i andra ändan av repet (kan vara ett barn eller en vuxen). Repet kan också fästas vid något i rummet.*

1. Instruktören ber barnen gå till andra sidan av rummet. Instruktören ber sedan barnen gissa vilket djur och tar fram hopprep och väser samtidigt som en orm.
2. Hopprep kan först slingras på stället och sedan dras längs med golvet. När barnen har gissat att hopprep är en orm kan de ställa sig i kö och hoppa över den väsande ormen i tur och ordning.
3. Instruktören rör på ormen och ger alltid lov när nästa barn kan hoppa över. Det är viktigt att se till att barnen inte hoppar samtidigt och att föregående barn hunnit komma undan.
4. Svårighetsgraden kan höjas genom att göra stora ormrörelser lodrätt eller vågrätt.

## **KULLERBYTTA**

*Mål: kroppslig medvetenhet, balansövning, lära sig kullerbyttans rörelser*

*Innehåll: rund, runt, olika kroppsdelar, rulla, upp, ner, ovanför, nedanför*

*Varaktighet: 10 minuter*

*Åldersgrupp: 3–5-åringar*

1. Moment: runda ryggen och rulla  
Öva på att gunga fram och tillbaka på ryggen så att ryggen rondas. Barnen kan föreställa sig att de förvandlas till ett äpple eller en boll. Sitt först på golvet och böj knäna. Lägg armarna runt knäna och sätt hakan mot bröstet dvs. knäpp knappen. Sedan ska man luta och falla långsamt bakåt och gunga fram och tillbaka. Det går också att försöka gunga åt olika håll.
2. Moment: rulla  
Barnen övar på att rulla till sidan och rakt framåt och som ett litet nystan. De får alltså först rulla som stela pinnar; raka med armarna ovanför huvudet och sedan som stenar (som nystan).

### 3. Vaihe: kuperkeikka

Ensin mennään kyykkyn, kädet tulevat pään sivuille pitkiksi pupun korviksi ja "nappi" laitetaan tiukasti kiinni eli leuka rintaan. Leikitään, että ollaan omenoita tai palloja. Sitten pistetään kädet patjaan, kurkistetaan jalkojen välistä "Kukkuu" ja kaadutaan eteenpäin (leuka tiukasti rinnassa). Aikuinen tukee lasta yläselästä ja pepusta ja auttaa ohjaamaan pään kohti jalkoja niin, ettei pää osuisi patjaan. Patjan voi asetella aluksi niin, että siitä tulee pieni alamäki asettamalla vaikkapa kiilapatjan toisen päädyt alle. Alamäkeen on aluksi helpompi tehdä kuperkeikka.



### PATJARODEO

Tavoitteet: tasapainon harjoittelu, kehon hallinta ja kehon hahmottaminen

Sisältö: eri kehonosat, eläimet

Kesto: 10 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

Tarvikkeet: paksu, mahdollisimman iso patja

Patjarodeo on yksinkertainen, mutta hauska leikki, johon tarvitaan vain patja, aikuinen ja lapsi.

Mitä isompi patja, sitä hurjempaa rodeo voi olla.

### 3. Moment: kullerbytta

Gå först på huk, lägg händerna på huvudets sidor som långa kaninöron och "knäpp" fast knappen dvs. lägg hakan mot bröstet. Lek att ni är äpplen eller bollar. Lägg sedan händerna på madrassen, kika fram mellan benen "Tittut" och luta och rulla framåt (hakan fast i bröstet). Den vuxna stöder barnet från övre ryggen och rumpan, och hjälper att rikta huvudet mot fötterna så att huvudet inte rör madrassen. Madrassen kan placeras så att det blir en liten nedförsbacke t.ex. genom att sätta en kilmadrass under den andra ändan. Det är lättare att göra en kullerbytta i nedförsbacke.



## MADRASSRODEO

Mål: balansövning, kroppskontroll och kroppslig medvetenhet

Innehåll: olika kroppsdelar, djur

Varaktighet: 10 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Redskap: en tjock madrass så stor som möjligt

Madrassrodeo är en enkel, men rolig lek och det enda som behövs är en madrass, en vuxen och ett barn. Ju större madrassen är; desto vildare kan rodeon vara.

1. Lapsi asettuu patjalle ja ottaa jonkin sovitun asennon:
  - Polvisaisonta, takapuoli ylhäällä
  - Karhuasento
  - Konttausasento
  - Rapuasento, lantio ylhäällä. Takapuoli ei saa osua patjaan
2. Tehtäväänä on pysyä valitussa asennossa kaatumatta tai antamatta minkään muun ruumiinosan koskeaa patjaan samalla, kun aikuinen liikuttaa patjaan eri suuntiin erilaisilla tavoilla.
3. Kun lapsi kaatuu tai koskee patjaan muulla ruumiinosalla kuin aloitusasennossa, niin on seuraavan lapsen vuoro.
4. Vaikeutta on helppo säädellä vaihtamalla vaikeampaan / helpompaan asentoon.

### **REAKTIOPALLO**

Tavoitteet: koordinaatio, reaktiokyky, räjähtävyys

Sisältö: pallo, juosta, eteenpäin

Kesto: 5–8 minuuttia

Ikäryhmä: 4–5-vuotiaat

Tarvikkeet: vähintään yksi pallo, tai jokaiselle lapselle oma

1. Lapset asettuvat riviin seisomaan haara-asentoon. He ovat selin kohti ohjaajaa, niin että eteen jää mahdollisimman paljon tilaa juosta.
2. Ohjaaja vierittää pallon lapsen haarojen välistä. Lapsen tehtäväänä on juosta eteenpäin pallon perään ja ottaa se kiinni kädellä tai pysäyttää jalalla.
3. Sitten lapsi tuo pallon takaisin omalle paikalle riviin, niin nopeasti kuin mahdollista, ja pitää kiinni palosta sillä aikaa, kun odottaa omaa vuoroaan.
4. Mikäli käytössä on vain yksi pallo, saa lapsi tuoda sen kiinniottamisen jälkeen takaisin ohjaajalle ja sitten asettua omalle paikalle riviin.
5. Harjoituksen vaikeutta voi säädellä esim. merkkaamalla raja, jota pallo ei saa ylittää.

1. Barnet placerar sig på madrassen och tar någon överenskommen position:
  - Stå på knä, rumpan upp
  - Björnställning
  - Krypställning
  - Kräftställning, höfterna uppe. Rumpan får inte röra madrassen
2. Målet är att försöka hållas i vald ställning utan att falla eller låta någon annan kroppsdel röra madrassen samtidigt som den vuxna flyttar på madrassen åt olika håll och på olika sätt.
3. När barnet faller eller låter någon annan kroppsdel röra madrassen än de som rörde madrassen i startpositionen, är det nästa barns tur.
4. Svårighetsgraden är lätt att reglera genom att byta till en svårare / lättare ställning.

### **REAKTIONSBOLL**

*Mål: koordination, reaktionsförmåga, explosivitet*

*Innehåll: boll, springa, framåt*

*Varaktighet: 5–8 minuter*

*Åldersgrupp: 4–5-åringar*

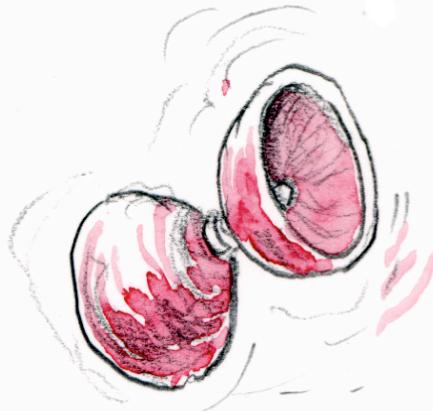
*Redskap: minst en boll, eller en boll till varje barn*

1. Barnen ställer sig på rad och står med fötterna isär. De står med ryggen mot instruktören, så att det framför dem finns tillräckligt med utrymme att springa.
2. Instruktören rullar bollen mellan benen på barnen. Barnens uppgift är att springa framåt efter bollen och ta fast den med handen eller stoppa den med foten.
3. Sedan hämtar barnet bollen tillbaka till sin plats i raden, så fort som möjligt, och håller i bollen medan hen väntar på sin tur.
4. Om det bara finns en boll, får barnet föra bollen tillbaka till instruktören och sedan ställa sig på sin plats i raden.
5. Övningens svårighetsgrad kan regleras genom att t.ex. markera en linje som bollen inte får överskrida.

## Sirkusvälineet

Sirkusvälineitä voi käyttää monipuolisesti tasapainoiluun, heittämiseen tai osana leikkiä ja motorista harjoittelua. Osa sirkusvälineistä kannattaa ostaa ryhmään käyttöön, mutta osan voi tehdä itse. Ohjeita sirkusvälineiden tekemiseen löytyy netistä:

<https://www.louhimo.com/wp-content/uploads/2015/02/Sirkusv%C3%A4lineiden-rakennusopas.pdf>



### TOISTOT

Sirkusessa on kyse uusien taitojen opettelusta. Kaikki ei aina onnistu ensimmäisellä kerralla. Lapsille on hyvä painottaa harjoittelun ja yritämisen merkitystä uuden taidon opettelussa.

## Cirkusredskap

Cirkusredskap kan användas på ett mångsidigt sätt för att balansera, kasta eller som en del av leken eller de motoriska övningarna. En del av cirkusredskapen kan köpas till hela gruppen, men en del kan man tillverka själv. Instruktioner för hur man lagar cirkusredskap finns på webben:  
<https://www.louhimo.com/wp-content/uploads/2015/02/Sirkusv%C3%A4lineiden-rakennusopas.pdf>



### UPPREPNING

Cirkus innebär att man lär sig nya färdigheter och saker. Allt lyckas inte på en gång. Det är viktigt att poängtera för barnen betydelsen av att öva och försöka när man lär sig något nytt.



## Hernepussit

### HERNEPUSSIT

Tavoitteet: koordinaatio, tasapaino, keskittyminen

Sisältö: eri kehonosat, heittää, ottaa kiinni

Kesto: 10 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

Ensimmäinen temppu:

1. Laita hernepussi jalkapöydän päälle ja nostaa jalkaa / polvea nopeasti ylös niin, että hernepussi nousee ilmaan.
2. Seuraavaksi yritää saada ilmassa oleva hernepussi kiinni molemilla käsillä.
3. Tämän jälkeen laita hernepussi taas jalkapöydän päälle ja toista niin monta kertaa, kuin intoa ja kiinnostusta riittää. Yritä aina temppua molemilla jaloilla.
4. Haastetta saa lisättyä yritymällä ottaa pussi kiinni yhdellä kädellä.



### Vinkki

Pyydä lapsia kuvalemaan sinulle, mitä tapahtuu eri vaiheissa samalla, kun näytät tempun heille.

Toinen temppu:

1. Laita hernepussi pään päälle. Pidä kädet rentoina sivulla (jos tehtävä on liian vaikea, voi kädet pitää valmiina ottamaan kopin).
2. Anna sitten katseen liikkua alas, minkä seurauksena hernepussi luisuu pään päällä ja lopulta tippuu.
3. Kun hernepussi tippuu, yritä ottaa pussi kiinni molemilla käsillä, jonka jälkeen laita se taas pään päälle ja toista.
4. Haastetta saa lisää, kun yritytä ottaa pussin kiinni mahdollisimman lähellä lattiaa tai ottamalla vain yhdellä kädellä kopin.

# Ärtpåsar

## ÄRTPÅSAR

Mål: koordination, balans, koncentration

Innehåll: olika kroppsdelar, kasta, fånga

Varaktighet: 10 minuter

Åldersgrupp: 3–5-åringar

Första tricket:

1. Lägg ärtpåsen på foten och lyft kvickt upp foten / knät så att ärtpåsen flyger upp i luften.
2. Försök sedan fånga ärtpåsen med båda händerna.
3. Lägg därefter ärtpåsen på foten igen och upprepa så många gånger som möjligt och så länge som intresset räcker till. Pröva alltid med båda fötterna.
4. Svårighetsgraden kan ökas genom att försöka fånga ärtpåsen med bara en hand.

## Tips

Be barnen beskriva vad som händer under de olika momenten samtidigt som du visar tricket.



Andra tricket:

1. Lägg ärtpåsen på huvudet. Håll händerna avslappnade vid sidan av kroppen (om övningen är för svår kan man hålla händerna färdiga för att fånga påsen).
2. Sänk sedan blicken mot golvet, vilket får ärtpåsen att glida av huvudet och falla ner på golvet.
3. När ärtpåsen faller av huvudet, försök då fånga den med båda händerna, varefter du igen lägger påsen på huvudet och upprepar.
4. Öka utmaningen genom att försöka fånga ärtpåsen så nära golvet som möjligt eller försöka fånga påsen med bara en hand.

## Ilmapallot

Ilmapallo on monipuolinen väline, jota on helppo lähestyä. Ilmapallot sopivat hyvin varsinkin pienemmille lapsille, joille pallon kanssa harjoittelu on vielä vaikeaa. Ilmapalloilla leikkiminen on lapsille yhtä juhlaa.

### Ilmapallojen säännöt

Ilmapallon päälle ei saa astua tai millään muulla tavalla tarkoituksella poksauttaa sitä. Leikkien tai harjoitusten välissä ilmapalloa pidetään molemmin käsin kiinni.

### ILMAPALLON KULJETTAMINEN

Tavoitteet: koordinaatio, tasapaino, keskittyminen, motoriset taidot

Sisältö: eri kehonosat, kävellä, eteenpäin, taaksepäin, puhaltaa

Kesto: 10–20 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

Tarvikkeet: jokaiselle oma ilmapallo, teippiä

1. Liikutaan ilmapallon kanssa huoneen puolelta toiselle ilman että ilmapallo koskettaa maata / lattiaa.
2. Variaatiota ja lisähäastetta tehtävään saa muuttamalla tapaa, millä liikutaan.
3. Ensin saa kävellä eteenpäin ja käyttää käsiä, niin seuraavalla kierroksella kuljetetaan ilmapalloa kävelemällä takaperin. Sitten saa kävellä vain polvilla, viimeiseksi pitää maata mahalla, puhaltaa ilmapalloa ja ryömiä perässä.
4. Harjoitteita voi muokata vapaasti lisäämällä tai poistamalla kehonosia, joita saa käyttää. Tehdään esimerkiksi rapukävelyä, jossa saa ilmapallon kuljettamiseen käyttää ainoastaan jalkoja.
5. Lisäksi voi rakentaa erilaisia esteratoja, joita pitkin liikutaan pitäen samalla ilmapalloa ilmassa.



### Vinkki

Vaikeutta voi lisätä helposti vähentämällä ilmaa ilmapalloista.

# Ballonger

Ballonger är mångsidiga och lättillgängliga redskap. Ballongerna lämpar sig särskilt för små barn som ännu kan ha svårt att hantera och göra övningar med bollar. Barnen älskar ju ballonger, så för dem känns det som en fest att få leka med ballonger.

## Regler för ballonger

Man får inte stampa på ballongen eller spräcka den på annat sätt med flit. Mellan lekarna och övningarna ska man hålla i ballongen med båda händerna.

### LEDA BALLONGEN

Mål: koordination, balans, koncentration, motoriska färdigheter

Innehåll: olika kroppsdelar, gå, framåt, bakåt, blåsa

Varaktighet: 10–20 minuter

Åldersgrupp: 3–5-åringar

Redskap: en egen ballong åt alla, tejp

1. Alla rör på sig i rummet med ballongen och flyttar sig från den ena sidan av rummet till den andra utan att låta ballongen röra vid marken / golvet.
2. För att få variation och öka svårighetsgraden kan man ändra på sättet att röra sig.
3. Gå först framåt och använd händerna för att under nästa varv leda ballongen genom att gå baklänges.  
Gå sedan på knäna och ligga till sist på mage och blås ballongen framåt och kryp sedan efter den.
4. Övningarna kan ändras fritt genom att låta barnen använda fler kroppsdelar eller inte låta använda vissa kroppsdelar för att leda ballongen. Ett exempel är kräftgång där enbart fötterna får användas för att leda ballongen.
5. Det är också möjligt att bygga olika hinderbanor där man ska gå och samtidigt försöka hålla ballongen i luften.

### Tips

Svårighetsgraden kan ökas genom att minska på luften i ballongerna.





## ILMAPALLORINKI

*Teippiä tai narua ympyrän rajaamiseen*

1. Rajaa tilasta ympyrän muotoinen alue esimerkiksi narulla, maalarinteipillä tai käytä liikuntasalin valmiita merkintöjä.
2. Kaikki lapset siirtyvät ringin sisäpuolelle ja heidän tehtäväniä on pitää ilmapallot ilmassa antamatta niiden koskettaa maata. He saavat kurottautua ympyrän ulkopuolelle, kunhan eivät astu linjan yli.
3. Peli alkaa ensin yhdellä ilmapallolla ja ohjaaja lisää tasaisin välein ilmapalloja rinkiin.
4. Silloin kun ilmapallo koskettaa maata tai joku astuu ympyrän ulkopuolelle, seuraa "rangaistus" (esim. 3 kyykkyhyppää), ja sitten peli jatkuu taas alusta.
5. Vaihtelua saa muuttamalla pallojen kokoa ja rajaamalla sallittuja kehonosia ilmapallon koskettamiseen.

## Jongleerauspallot

Vinkkejä ja sääntöjä pallojen käsitteilyyn:

- Palloja heitetään aina rauhallisesti ja alakautta, käsi ei saa nousta heittäessä olkapään yläpuolelle
- Palloja heitetään aina sovitusti joko ohjaajalle, kaverille tai itselle. Ei ikinä ikkunaan tai edes seinään
- Sovitaan ohjaajan antama merkki, jolloin kaikkien pallot liimautuvat käteen kiinni tai ne putoavat merkistä lattialle
- Itselle heittäessä hyvä heittokorkeus on yleensä otsan korkeudelle
- Kaverille yritytään heittää palloa sydäntä kohti

## PALLON VIERITYS

1. Istutaan ringissä. Ohjaajalla on pallo kädessä.
2. Ohjaaja vierittää pallon vuorotellen lapselle sanoen "pallo pyörii lapsen nimi".
3. Lapsen tehtävä on vierittää pallo takaisin ohjaajalle sanoen "pallo pyörii takaisin".
4. Isompien lasten kanssa voidaan kokeilla vierittää palloa ringissä vapaasti. Tällöin lapsi vierittää pallon jollekin, joka on ringissä vastapuolella. Lapsi sanoo aina sen nimen, jolle pallo seuraavaksi vierii.

## **BALLONGRINGEN**

*Tejp eller rep/band för att dra upp gränserna för ringen*

1. Markera ut en cirkel i rummet med hjälp av t.ex. ett rep, målartejp eller använd dig av markeringar som finns färdigt i gymnastiksalen.
2. Alla barn ställer sig innanför ringen och deras uppgift är att hålla ballongerna uppe i luften utan att de rör marken. De får sträcka sig utanför ringen så länge de inte stiger över linjen.
3. Spelet börjar först med en ballong, varefter instruktören med jämna mellanrum lägger till fler ballonger.
4. När en ballong rör i marken eller någon stiger utanför ringen, följer ett "straff" (t.ex. 3 knäböjshopp), varefter spelet fortsätter igen från början.
5. Spelet kan varieras genom att ändra på ballongernas storlek och begränsa vilka kroppsdelar som får användas för att röra ballongen.

## **Jongleringsbollar**

Tips och regler för användningen av bollarna

- Kasta bollarna lugnt och underifrån, håll inte handen du kastar med ovanför axeln när du kastar bollen
- Bollarna kastas alltid enligt överenskommelse antingen till instruktören, kompisens eller sig själv. Kasta aldrig på fönstret eller ens mot väggen
- Kom överens om ett tecken som instruktören ger då alla bollar ska vara fastlimmade i händerna eller falla ner på golvet
- En lämplig kasthöjd är i höjd med pannan då man kastar bollen till sig själv
- När man kastar till kompisens ska man försöka rikta bollen mot hjärtat

## **RULLA BOLLEN**

1. Sitt i ring. Instruktören har en boll i handen.
2. Instruktören rullar bollen till barnen i tur och ordning och säger "bollen rullar till barnets namn".
3. Barnets uppgift är att rulla bollen tillbaka till instruktören och säga "bollen rullar tillbaka".
4. Om barnen är större kan man försöka att rulla bollen fritt i ringen. Då rullar barnet bollen till någon som sitter på den motsatta sidan av ringen. Barnet säger alltid namnet på den till vilken bollen rullar.

## **PALLON HEITTO**

Piirissä (4–6-vuotiaat)

1. Seistään piirissä ja harjoitellaan pallon heittoa samaan tapaan kuin pallon vieritystä.
2. Ohjaaja näyttää miten palloa kuuluu heittää: aina alakautta ja rauhallisesti. Pallo otetaan kiinni ensin molemmilla käsiillä ja heitetään yhdellä kädellä.
3. Ohjaaja heittää pallon vuorotellen lapsille ringissä sanoen “pallo pomppaa lapsen nimelle” ja lapsi palauttaa pallon ohjaajalle sanoen “pallo palaa takaisin”

Pareittain (4–6-vuotiaat)

1. Isompien lasten kanssa voidaan sitten siirtyä heittämään palloa pareittain edestakaisin.
2. Parit seisovat vastakkain ja palloa heitetään aina rauhallisesti alakautta.
3. Jos tämä sujuu hyvin, otetaan mukaan toinen pallo (kummallekin lapselle yksi) ja yritetään heittää pallot ristiin samaan aikaan sekä napata ne samanaikaisesti.

Itsenäisesti (5–6-vuotiaat)

1. Ohjaaja kertaa ensin, miten pallojen kanssa toimitaan. Hän näyttää jokaisen heiton ennen kuin antaa pallot lapsille.
2. Ohjaaja jakaa pallot vuorotellen lapsille käytäen pallon vieritystä tai heittoa.
3. Palloa heitetään aina ohjaajan johdolla samanaikaisesti laskemalla heitot esimerkiksi viiteen tai kymmeneen.

Erilaisia tapoja heittää palloa itsenäisesti:

- Yhdellä kädellä ylös ilmaan otsan korkeudelle ja kahdella kädellä kiinni
- Yhdellä kädellä korkeammalle ilmaan, välissä pyörähdys ja pallo kiinni kahdella kädellä
- Heitto yhdestä kädestä toiseen (alakautta, pallo nousee otsan korkeudelle)
- Heitto yhdellä kädellä ilmaan niin, että pallo laskeutuu samaan käteen, josta heitettiin
- Heitto käden tai jalani ali. Pallo otetaan kiinnitoisella kädellä

## KASTA BOLLEN

I ring (4–6 -åringar)

1. Stå i ring och öva på att kasta bollen på samma sätt som att rulla bollen.
2. Instruktören visar hur man ska kasta bollen: alltid underifrån och lugnt. Fånga bollen först med båda händerna och kasta bollen med en hand.
3. Instruktören säger till barnen i tur och ordning "bollen studsar till barnets namn" och barnet kastar bollen tillbaka och säger "bollen kommer tillbaka"

Parvis (4–6 -åringar)

1. Om barnen är större kan de stå i par och kasta bollen till varandra.
2. Paren står mittemot varandra och kastar bollen lugnt och underifrån till varandra.
3. Om detta fungerar bra, kan de få en till boll (båda barnen har en boll) och försöka kasta bollarna i kors och fånga dem samtidigt.

Självständigt (5–6 -åringar)

1. Instruktören berättar först hur man ska göra. Instruktören visar varje kast innan hen ger bollarna till barnen.
2. Instruktören delar ut bollarna till barnen i tur och ordning genom att rulla eller kasta bollarna.
3. Bollen kastas alltid under ledning av instruktören samtidigt som man räknar kasten, t.ex. till fem eller tio.

Olika sätt att kasta bollen själv:

- Kasta med ena handen upp i luften ungefär i höjd med pannan och fånga bollen med båda händerna
- Kasta med ena handen högre upp i luften, snurra runt och fånga bollen med båda händerna
- Kasta från den ena handen till den andra (underifrån, bollen är i höjd med pannan)
- Kasta med ena handen så att bollen landar i samma hand som kastade den
- Kasta bollen över armen eller benet. Fånga bollen med den andra handen

# Huivit

## **HUIVITEMPPU**

Tavoitteet: sirkusvälineeseen tutustuminen

Sanasto: kiinni, auki

Kesto: 2–3 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

Tarvikkeet: pieniä, kevyitä huiveja (täytyy mahtua lasten käsiin sisään, sifonki on hyvä materiaali)

1. Huivi laitetaan pieneksi mytyksi käsiin sisään (kämmenten väliin), niin ettei se näy ulospäin.
2. Puhalletaan käsiin tai sanotaan taikasana ja aloitetaan samalla hieromaan varovasti kämmeniä toisiaan vasten.
3. Huivin pitäisi kasvaa ulos käsiin välistä kuin itsestään.
4. Toistetaan.

## **HUIVIN HEITTO**

Tavoitteet: rytmiset, motoriset taidot

Sanasto: numerot, suunnat (ylös, alas)

Ikäryhmä: 3–4-vuotiaat

Tarvikkeet: huivit jokaiselle lapselle

1. Kaikilla lapsilla on oma huivi ja he asettuvat huivi kädessä istumaan lattialle niin, että edessä ja sivuilla on tarpeeksi paljon tilaa.
2. Lapset levittävät huivit eteensä lattialle (polvi-istunnassa helpointa).
3. Ohjaajan johdolla tasoitetaan huivi lattialle kämmenellä, niin että sanotaan yhdessä neljä kertaa “littanaksi lättänäksi” / “platt som en plätt”.
4. Sitten valitaan taikakäsi (vasen tai oikea), joka viedään huivin yläpuolelle samalla sormia liikutellen. Samalla voidaan tehdä esimerkiksi suhina- tai pärinä-ääntä.
5. Ohjaaja huudahtaa “HEP”, jolloin kaikki tarttuvat sormilla lattialla olevaan huivin ja nostavat sen ilmaan.
6. Ohjaaja laskee yhdessä lasten kanssa kolmeen ja kolmosella heitetään huivi ilmaan.
7. Huivi napataan kiinni käsiin väliin, jolloin sanotaan “NAPS”.
8. Mikäli huivin nappaaminen sujuu hyvin, voidaan huivi ottaa kiinni myös yhdellä kädellä.

## Dukar

### DUKTRICK

Mål: bekanta sig med cirkusredskap

Ord: stänga, öppna

Varaktighet: 2–3 minuter

Åldersgrupp: 3–5-åringar

Redskap: små, lätta dukar/scarfar (de måste rymmas in i barnens händer,

chiffong är ett bra material)

1. Duken rullas ihop till ett litet knyte inne i händerna (mellan handflatorna) så att den inte syns.
2. Blås i händerna och säg ett magiskt ord och massera försiktigt handflatorna mot varandra.
3. Duken borde växa fram mellan händerna som av sig själv.
4. Upprepa.

### KASTA DUKEN

Mål: rytm, motoriska färdigheter

Ord: siffror, riktningar (upp, ner)

Åldersgrupp: 3–4-åringar

Redskap: dukar/scarfar till alla barn

1. Alla barn har en egen duk och de sätter sig på golvet med duken i handen så att det finns tillräckligt med utrymme framför och bredvid dem.
2. Barnen breder ut dukarna framför sig på golvet (det är lättast att sitta på knä).
3. Under ledning av instruktören plattas duken ut med handen och alla säger tillsammans fyra gånger "platt som en plätt".
4. Välj sedan en magisk hand (vänster eller höger) och håll den ovanför duken och rör samtidigt på fingrarna. Samtidigt kan man göra väsande eller brummande ljud.
5. Instruktören ropar "HEP" och alla tar tag i duken på golvet och lyfter upp den i luften.
6. Instruktören och barnen tillsammans räknar till tre och på tre kastar de duken upp i luften.
7. Fånga duken mellan händerna och säg "NAPS".
8. Om det gick bra att fånga duken kan den också fångas med bara en hand.

## **SATEENKAARI**

Tavoitteet: sirkusvälineeseen tutustuminen (*huivit*), värien ja suuntien opettelu, luova liikkuminen

Sanasto: värit, suunnat (*ylös, alas, sivulle*)

Kesto: 5 minuuttia

Ikäryhmä: 3–6-vuotiaat

Tarvikkeet: värikkäätit huiveja, voi käyttää myös musiikkia

1. Jokaisella lapsella on vähintään yksi huivi. Jos huiveja riittää, niin lapset voivat pitää käsiissään myös monta huivia. Käsiä liikutetaan isossa karessa pään yläpuolella ja lapsilta kysytään, minkä värisiä sateenkaaria heillä tulee.
2. Huiveilla voi maalata sateenkaaria myös kaikkiin suuntiin.
3. Kerääntäään riviin yhdelle puolelle huonetta ja nostetaan molemmat kädet kohti kattoa. Ohjaaja laskee kolmeen ja kaikki lapset juoksevat yhdessä rivissä huoneen toiselle puolelle maalaten kattoon jättimäisen sateenkaaren.
4. Lopuksi ohjaaja kerää kaikki huivit, jolloin muodostuu jättimäinen sateenkaariryppä. Lapset saavat vuorotellen juosta sateenkaaren läpi.
5. Ohjaaja voi antaa lapsille vuorotellen myös sateenkaarisuihkun käytteen kerättyjä huiveja. Ohjaaja huiskuttaa huiveja lapsen pään yläpuolella ja kehon ympärillä samalla, kun sanoo "Hu-tu-tu-tu-tuu!"

## **Vanteet**

### **VANTEEN KULJETUS RINGISSÄ**

Tavoitteet: sirkusvälineeseen tutustuminen (*vanne*), koordinaatio, tasapaino, oman vuoron odottaminen, yhteistyö

Sanasto: kehonosat, vasen, oikea

Kesto: 5 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

Tarvikkeet: vanne

1. Seisotaan ringissä ja pidetään käsistä kiinni.
2. Ohjaajalla on vasemmassa kädessä vanne, jonka läpi hän pujottaa käden niin, että vanne jää vasemmalle olkapäälle. Tämän jälkeen ohjaaja tarttuu myös vasemmalla seisovaa kädestä kiinni.
3. Vannetta lähdetään kuljettamaan ringissä oikealle niin, että kädet eivät saa irrota.
4. Tarkoituksesta on pujottaa pää ja jalat vanteen läpi.
5. Jos kierros sujuu hyvin, voidaan kokeilla toiseen suuntaan.

## **REGNBÅGEN**

*Mål: bekanta sig med cirkusredskap (dukar), lära sig färger och riktningar, kreativ rörelse*

*Ord: färger, riktningar (upp, ner, till sidan)*

*Varaktighet: 5 minuter*

*Åldersgrupp: 3–6-åringar*

*Redskap: färggranna dukar, musik kan användas om så önskas*

1. Varje barn har minst en duk. Om det finns tillräckligt med dukar kan barnen också ha flera dukar i sina händer. Rör på armarna i en stor cirkel ovanför huvudet och fråga barnen vilka färger regnbågar de får.
2. Regnbågar kan målas med dukarna i alla riktningar.
3. Ställ er på rad på den ena sidan av rummet och lyft båda armarna mot taket. Instruktören räknar till tre och alla barnen springer tillsammans i rad från den ena sidan till den andra och målar samtidigt en jättestor regnbåge i taket.
4. Slutligen samlar instruktören ihop alla dukar som blir en jättelik regnbågshög. Barnen får i tur och ordning springa genom regnbågen.
5. Instruktören kan också ge barnen en regnbågsdusch i tur och ordning genom att använda de insamlade dukarna. Instruktören viftar med dukarna ovanför barnets huvud och runt kroppen och säger samtidigt "Hu-tu-tu-tu-tuu!"

## **Hula-hularingar**

### **FÖRA VIDARE RINGEN**

*Mål: bekanta sig med cirkusredskap (hula-hularing), koordination, balans, vänta på sin tur, samarbete*

*Ord: kroppsdelar, vänster, höger*

*Varaktighet: 5 minuter*

*Åldersgrupp: 4–6-åringar*

*Redskap: hula-hularing*

1. Stå i ring och håll varandra i händerna.
2. Instruktören håller en hula-hularing i sin hand och sticker in sin arm i ringen tills den hänger på vänstra axeln. Efter detta tar instruktören också tag i handen på den som står till vänster.
3. Börja föra fram ringen åt höger i cirkeln så att händerna inte släpper taget.
4. Avsikten är alltså att få huvudet och benen genom ringen.
5. Om första varvet går bra kan man pröva göra samma sak åt andra hålet.



# VALMIITA KOKONAISSUUKSIA FÄRDIGA HELHETER



## RYHMÄN HALLINTA

Käytää ryhmän hallintaan joitain äänimerkkiä, esimerkiksi taputusta, kelloa tai rytmisoitinta. Näin saat huomion itseesi toiminnan tiimellyksessä korottamatta ääntäsi hälinän yli.

Tästä osiosta löytyy valmiita kokonaisuuksia, joiden kesto on 30–40 minuuttia. Sisällöistä löytyy paljon tarinankerrontaa, roolileikkiä ja roolissa toimimista. Kokonaisuudet ovat hyvin vuorovaikuttisia ja niitä tehdään dialogissa ryhmän kanssa. Ohjaajan on hyvä tutustua ennakkoon opettaja roolissa -teknikkaan sekä tarinan kerronnan periaatteisiin.

Jokaiseen tarinalliseen kokonaisuuteen liittyy myös mustavalkoinen piirroskuva. Kaikki kuvat löytyvät oppaan lopusta liitteinä. Kaikki kolme kokonaisuutta on rakennettu niin, että alussa tutkitaan kuva yhdessä ryhmän kanssa, minkä jälkeen lähdetään rakentamaan tarinaa kuvan ympärille.

Tunnin jälkeen lapsille jaetaan jokaiselle oma piirroskuva, jonka he voivat värittää ja muistella yhteistä tarinaa. Lapset voivat halutessaan esitellä oman väritetyn kuvan jollekin päiväkodin aikuiselle tai toisille lapsille. Kertoa sen avulla tarinaa ja näin käyttää kieltä aktiivisesti sekä herättää mielikuvitustaan.

## LOHIKÄÄRMEEN TARINA

*Tavoitteet: itsensä ilmaisu ja osallistuminen, vuorovaikutustilanteiden ja sosiaalisten taitojen harjoittelu, toisten huomioiminen, ryhmätyöskentely, kertovan puheen tuottaminen ja sanallinen ilmaisu, ohjeiden kuuntelu*

*Kesto: 35–45 minuuttia*

*Ikäryhmä: 3–6-vuotiaat*

*Tarvikkeet: draamalelu, kuva yksinäisestä lohikäärmeestä (liite 2)*

Rakenne:

1. Tunnin aloitus ja lämmittely
2. Draamasopimus
3. Johdatus teemaan: draamalelu ja kuva
4. Virittäytyminen: Kädet tulessa
5. Draamaleikki: Lohikäärmeen tarina
6. Tarinan kertaaminen
7. Lopetus ja loppurentoutus
8. (jaetaan jokaiselle lapselle oma piirroskuva väritettäväksi)

Den här delen finns färdiga helheter som tar omkring 30–40 minuter. De innehåller mycket historieberättande, roller och att spela olika roller. Helheterna är mycket interaktiva och de görs i dialog med gruppen. Instruktören bör på förhand sätta sig in tekniken där läraren spelar en roll och i historieberättandets principer.

Till varje berättelsehelhet hör också en svartvit tecknad bild. Alla bilder hittas i slutet av handboken. Alla tre helheter har byggts upp så att man i början tittar närmare på bilden tillsammans med gruppen, varefter man börjar bygga upp en berättelse kring bilden. Efter timmen får alla barn en egen tecknad bild som de kan färglägga och komma ihåg den gemensamma berättelsen. Om barnen vill kan de också呈现出 sin färgade bild för någon av daghemmets vuxna eller för andra barn och med hjälp av bilden återge berättelsen och på så sätt använda språket aktivt och väcka fantasin.

## DRAKENS BERÄTTELSE

*Mål: uttrycka sig själv och delta, öva på olika kommunikationssituationer och sociala färdigheter, ta hänsyn till andra, grupparbete, producera berättelser och öva på den verbala uttrycksförmågan, lyssna på instruktioner*

*Varaktighet: 35–45 minuter*

*Åldersgrupp: 3–6-åringar*

*Redskap: dramaleksak, bild (se bilaga 2)*

Struktur:

1. Timmen inleds och uppvärming
2. Dramaavtal
3. Introduktion till temat: dramaleksak och bild
4. Förberedelser för att komma in i stämningen: Händerna brinner
5. Dramalek: Drakens berättelse
6. Upprepa berättelsen
7. Avslutning och avslutande avslappning
8. (varje barn får en egen tecknad bild som kan färgläggas)

### GRUPPHANTERING

Använd någon ljudsignal för att hantera gruppen, till exempel handklapp, klocka eller rytminstrument. På det sättet riktas uppmärksamheten mot dig och du behöver inte höja din röst över ståhejet i gruppen.

## **1. ALOITUS PIIRISSÄ JA NOPEA LÄMMITTELY (5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: virittäytyminen toimintaan, kehon lämmittäminen ja hahmottaminen

Sanasto: kehonosat

Ohjaaja kutsuu lapsia seisomaan piiriin ja ohjeistaa ottamaan käistä kiinni. Tehdään yhdessä oikein iso rinki. Irrotetaan kädet niin, että ohjaaja laskee kolmeen ja lapset nostavat kädet ilmaan korkealle kohti kattoa.

Ennen kuin istutaan alas on tärkeää tarkistaa, että kaikki kehon osat ovat tallella. Tarkistus tehdään taputtamalla läpi kaikki kehonosat vuorotellen toistaen samalla muutaman kerran kehonosan nimää, jokainen kehonosan nimi sanotaan omanlaisella rytmillä. Ohjaaja tiedustelee vielä, että löytyykö kaikilta lapsilta peppu, minkä jälkeen taputetaan pepua. Lasketaan yhdessä kolmeen ja sen jälkeen kaikkien peput menevät nopeasti lattiaan niin, että kaikki istuvat alas.

## **2. DRAAMASOPIMUS (5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: yhteisten normien luominen ja niihin sitoutuminen

Sisältö: ohjeistus

Tehdään lasten ja ohjaajan kesken yhteen draamasopimus suullisesti. Kaikki saavat ohjaajan avustuksella ehdottaa vuorotellen yhden säännön sopimukseen. Voidaan esimerkiksi sopia yhteisestä kuuntelumerkistä. Draamasopimuksen hyväksymisen merkiksi voidaan esimerkiksi painaa nenää tai keksiä jokin muu yhteen rituaali.

## **3. JOHDATUS TEEMAAN: DRAAMALELU JA KUVA (10 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: kuvalu, sanoittaminen, mielikuvituksen herätely, oman vuoron ottaminen ja tilan antaminen muille

Sanasto: lohikäärmeeseen ja kuvan maisemaan liittyvät sanat: värit, adjektiivit, verbit

Tarvikkeet: draamalelu ja kuva

- Ohjaaja kertoo, että hänellä on mukana pieni ystävä, joka on ujo ja siksi mennyt piiloon. Löytävätkö lapset sen jostakin? Lapset etsivät draamalelua katsellaan. Jos löytää sen, voi nostaa käden ylös. Kun kaikki ovat nähneet lelun, voidaan yhdessä osoittaa sinne mistä lelun löytää. Ohjaaja käy hakemassa lelun ja kuvan.
- Sitten katsotaan, millainen piirustus on: lelu kiertää vuorotellen ringissä ja lelu käessä saa sanoa yhden asian, jonka kuvassa näkee. Ainoastaan ohjaaja ja se, jolla on lelu käessä saavat puhua, muiden tehtävä on kuunnella. Ohjaaja auttaa lapsia kertomaan osoittamalla kuvassa olevia asioita ja mahdollisia tunteita sekä niistä herääviä ajatuksia. Ohjaaja voi esittää myös apukysymyksiä. Tärkeintä on, että kuvasta heräisi keskustelua ja mielikuvitus lähtisi lentoona. Ketään lasta ei kuitenkaan tarvitse pakottaa puhumaan tai ottamaan lelua käteen.

## **1. INLEDNING I RING OCH EN SNABB UPPVÄRMNING (5 MINUTER)**

*Mål:* komma in i verksamheten, värma upp kroppen och kroppslig medvetenhet

*Ord:* kroppsdelar

Instruktören ber barnen ställa sig i ring och ta varandra i händerna. Alla tillsammans formar en riktigt stor ring. Släpp varandras händer på så sätt att instruktören räknar till tre och alla barn lyfter upp sina händer högt upp mot taket.

Innan alla sätter sig ner är det viktigt att kontrollera att alla kroppsdelar finns kvar. Kontrollen görs genom att klappa på alla kroppsdelar i tur och ordning samtidigt som man upprepar namnet på kroppsdelna några gånger; namnet på varje kroppsdel sägs med en egen rytm. Instruktören frågar ännu om alla barn har kvar sin rumpa, varefter alla klappar på sin rumpa. Allihop räknar till tre och därefter går rumpan fort ner på golvet och alla sätter sig.

## **2. DRAMAAVTAL (5 MINUTER)**

*Mål:* skapa gemensamma normer och binda sig vid dem

*Innehåll:* anvisningar

Ett gemensamt dramaavtal mellan barnen och instruktören ingås muntligt. Alla får en åt gången med instruktörens hjälp föreslå en regel i avtalet. Exempelvis kan gruppen komma överens om ett tecken som betyder att alla ska lyssna. Som ett tecken på att dramaavtalet har godkänts kan alla t.ex. trycka på näsan eller hitta på någon annan ritual.

## **3. INTRODUKTION TILL TEMAT: DRAMALEKSAK OCH BILD (10 MINUTER)**

*Mål:* beskriva, sätta ord på något, väcka fantasin, ta sin egen tur och ge rum åt andra

*Ord:* ord i anslutning till draken och bildens landskap: färger, adjektiv, verb

*Redskap:* dramaleksak och bild

- Instruktören berättar att hen har med sig en liten vän som är blyg och därför gömt sig. Hittar barnen denna vän? Barnen letar efter dramaleksaken med blicken. Om barnen hittar leksaken ska de sträcka upp handen. När alla har sett leksaken kan alla tillsammans peka på stället där leksaken finns. Instruktören går och hämtar leksaken och bilden.
- Därefter kollar alla hurdan bilden är: leksaken går runt i ringen turvist och när barnen har leksaken i handen får de säga en sak som syns på bilden. Endast instruktören och den som har leksaken i handen får prata, de andra ska lyssna. Instruktören hjälper barnen att berätta genom att peka på de saker som finns på bilden och eventuella känslor och tankar som de väcker. Instruktören kan också ställa hjälptrågor. Det viktigaste är att bilden väcker diskussion och fantasin börjar flöda. Inget barn ska ändå tvingas till att säga något eller ta leksaken i handen.

#### **4. VIRITTÄYTYMINEN: KÄDET TULESSA**

##### **(5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: keskittyminen, oman vuoron odottaminen, jännitteen luominen, tarinaan valmistautuminen

Sanasto: suunnat ylös / alas / oikealle / vasemmalle

- Ohjaaja kertoo lapsille jännittäväällä äänellä, että nyt kokeillaan taikoa kädet tuleen.
- Kämmenet asetetaan vastakkain ja niitä hierotaan oikein kovaa yhteen niin, että kädet kuumenevat. Ohjaaja sanoo ”stop” ja kysyy, että joko kädet ovat kuumat. Sen jälkeen hän pyytää lapsia asettamaan kädet kämmenit alaspäin/ ylöspäin / oikealle / vasemmalle testatakseen käsienv kuumuutta.
- Ohjaaja kokeilee yhden lapsen käsiä, jotka eivät ole vielä tarpeeksi kuumat. Toistetaan sama uudestaan.
- Kolmannen kerran jälkeen, kun ohjaaja kokeilee lapsen käsiä, ovatkin ne tulikuumat! Ohjaaja voi sanoa ”auts” ja ravistaa kättä ilmassa niin, kuin olisi saanut pienen palovamman. Sen jälkeen hän käy kaikkien lasten polttelevan kuumat kädet läpi.
- Lopuksi kaikki tuovat kätensä suun lähelle, neliisevat näkymättömän tulen ja puhaltavat tulta yhdessä ulos.

#### **5. DRAAMALEIKKI: LOHIKÄÄRMEEN TARINA**

##### **(10 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: tarinan rakenteen oppiminen / kertaaminen, tapahtumien kuvailu, tarinankerronta, sanaston monipuolin käyttö, mielikuvituksen herääminen ja tarinaan elätyminen

Sisältö: erilaiset adjektiivit, tapahtumien / esineiden asioiden kuvaileminen

Tarinan aikana sitä kuvitetaan erilaisilla liikkeillä ja tekemisellä. Ohjaaja ja lapset voivat keksiä toimintaa yhdessä.

- Ohjaaja kertoo, että nyt ollaan valmiita muuntautumaan lohikäärmeiksi ja kertomaan lohikäärmeen tarina. Aloitetaan tarina sanomalla yhdessä ”Olipa kerran lohikäärme”.
- Sitten vedetään esiin häntä ja kasvatetaan siivet. Ohjaaja kuvaillee samalla ”lohikäärmeellä oli oikein pitkä häntä” ja esittää tarkentavia kysymyksiä, kuten ”kuinka pitkä häntä oli”, tai johdattelee lapsia keksimään, mitä lohikäärmeellä on selässä. Keksitään, missä lohikäärme asuu.
- Lohikäärme oli nukkunut todella pitkään (monia vuotta), kunnes eräänä päivänä se heräsi ja lähti lentoona. Lapset keksivät yhdessä, minne lohikäärme lentää ja lennetään yhdessä huoneessa kohtaan, joka voisi se paikka. Paikka voi olla esimerkiksi jokin toinen maa tai vaikka syvä järvi.
- Keksitään jokin asia, mitä lohikäärme tekee paikassa ja miksi lohikäärmeen pitää palata takaisin. Lohikäärme voi myös kohdata jonkin toisen tarinan henkilön, auttaa täitä ja he voivat yhdessä palata lohikäärmeen kotiin.
- Lennetään takaisin. Lohikäärme voi vielä syödä iltapalaa ja mennä nukkumaan.
- Kutistetaan häntä ja siivet ja muuntauudutaan takaisin ihmisiksi. Sanotaan yhdessä ”Sen pituinen se”.

#### **4. FÖRBEREDELSER FÖR ATT KOMMA IN I STÄMNINGEN: HÄNDERNA BRINNER (5 MINUTER)**

Mål: koncentrera sig, vänta på sin tur, skapa spänning, förbereda sig inför berättelsen  
Ord: riktningar upp / ner / till höger / till vänster

- Instruktören berättar med dramatisk röst för barnen att de nu ska prova trolla så att händerna börjar brinna.
- Lägg handflatorna ihop och gnid dem riktigt hårt så att händerna blir varma. Instruktören säger "stopp" och frågar om händerna redan är heta. Därefter ber instruktören lägga händerna neråt/ uppåt / till höger / vänster för att testa hur heta händerna är.
- Instruktören känner på ett av barnets händer som inte ännu är tillräckligt heta. Upprepa samma en gång till.
- Efter den tredje gången då instruktören känner på barnets händer är de redan glödhet! Instruktören kan säga "aj" och skaka handen i luften som om hen skulle ha bränt sig. Därefter känner instruktören på alla barns brännheta händer.
- Till slut kan alla sätta sina händer framför munnen, svälja den osynliga elden och blåsa ut elden samtidigt.

#### **5. DRAMALEK: DRAKENS BERÄTTELSE (10 MINUTER)**

Mål: lära sig / upprepa berättelsens struktur, beskriva händelser, historieberättande, använda ord mångsidigt, väcka fantasin och leva sig in i berättelsen  
Innehåll: olika adjektiv, beskriva händelser / föremål och saker

Berättelsen illustreras med olika rörelser och aktiviteter. Instruktören och barnen kan tillsammans hitta på aktiviteter:

- Instruktören säger att alla nu är redo för att förvandla sig till drakar och berätta drakens berättelse. Börja berättelsen genom att tillsammans säga "Det var en gång en drake".
- Dra sedan fram svansen och låt vingarna växa fram. Instruktören berättar samtidigt att "draken hade en riktigt lång svans" och ställer preciserande frågor som t.ex. "hur lång svans" eller hjälper barnen att hitta på vad draken har på ryggen. Hitta på var draken bor.
- Draken hade sovit riktigt länge (många år) tills en dag då draken vaknade och flög iväg. Barnen hittar tillsammans på var draken ska flyga och alla flyger tillsammans till den plats i rummet som kunde vara rätt ställe, t.ex. ett annat land eller en djup sjö.
- Hitta på något som draken gör där och hitta på varför draken måste komma tillbaka. Draken kan också träffa på en person från en annan berättelse, hjälpa denna och de kan tillsammans återvända till drakens hem.
- Flyg tillbaka. Draken kan sedan äta kvällsmål och gå och lägga sig.
- Pressa ihop svansen och vingarna och förvandla er till människor igen. Allihopa säger "Snipp snapp snut så var sagan slut".

## **6. TARINAN KERTAAMINEN (5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: tarinankerronta, tarinan rakenteen kertaus  
Sisältö: erilaiset adjektiivit, tapahtumien / esineiden asioiden kuvaileminen

Kerrataan tarina vielä vaihe vaiheelta yhdessä lasten kanssa. Ohjaaja kirjoittaa tarinan ylös, tai vaihtoehtoisesti piirtää kuvia tarinan tapahtumista. Lasten kertomus voidaan myös äänittää vaikka puhelimella. Tähän voidaan palata toisella toimintakerralla tai jatkaa tarinaa eteenpäin joskus toiste.

## **7. LOPETUS JA LOPPURENTOUTUS**

### **(5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: rauhoittuminen, havainnointi ja havaintojen sanoittaminen, yhteinen lopetus

Sisältö: äänten kuvaliuun liittyvät sanat

- Lapset asettuvat lattialle makaamaan kädet liimattuna kiinni kehoon. Suljetaan silmät ja höristetään korvat hereille. Liimataan myös suut suppuun.
- Kuunnellaan minuutin ajan huoneeseen kantavia ääniä. Ohjaaja himmentää huoneesta valot siksi aikaa.
- Noustaan ylös istumaan, tullaan piiriin ja käydään nopeasti läpi, mitä ääniä lapset kuulivat.
- Ohjaaja kertoo, että nyt on aika lopettaa: tuodaan kädet rintakehään eteen ja viedään siitä suoraksi kohti ringin keskustaa ja takaisin pitäen samalla ilmavaa ääntä. Taputetaan sen jälkeen käsiä yhteen ja sanotaan “Kiitos!”

## **8. (PIIRROSKUVAN JAKAMINEN)**

Tavoitteet: aktiivinen kielen käyttäminen, tarinankerronta, mielikuvituksen käyttäminen, luova ilmaisu ja tarinan rakenteen kertaaminen

Sanasto: piirroskuvaan liittyvät sanat

Tarvikkeet: lohikäärmekuva (liite 2)

Voit jakaa halutessasi lopuksi jokaiselle lapselle muukaan toimintatukion alussa olleen piirroskuvan. Sen voi värittää ja jatkaa tarinan kerrontaa kuvan avulla toisille lapsille tai aikuisille päiväkodissa tai kotona.

## **6. UPPREPA BERÄTTELSEN (5 MINUTER)**

*Mål:* historieberättande, upprepa berättelsens struktur  
*Innehåll:* olika adjektiv, beskriva händelser / föremål och saker

Upprepa berättelsen moment för moment tillsammans med barnen. Instruktören skriver ner berättelsen, eller alternativt tecknar bilder på berättelsens olika händelser. Barnens berättelse kan också spelas in, t.ex. med en telefon. Man kan återkomma till berättelsen eller fortsätta på den en annan gång.

## **7. AVSLUTNING OCH AVSLUTANDE**

### **AVSLAPPNING (5 MINUTER)**

*Mål:* lugna ner sig, iakta och sätta ord på iaktagelserna, gemensam avslutning

*Innehåll:* ord som beskriver ljud

- Barnen lägger sig ner på golvet med armarna fastlimmade i kroppen. Alla blundar och spetsar öronen. Munnarna limmas ihop.
- Under en minut lyssnar alla på ljud som hörs i rummet. Instruktören dämpar belysningen i rummet så länge.
- Allihop sätter sig upp och ställer sig i ring och går sedan snabbt igenom vilka ljud som hördes.
- Instruktören säger att det är dags att avsluta: Alla för armarna framför bröstet och sträcker ut dem mot mitten av ringen och gör samtidigt ett luftigt ljud. Klappa sedan händerna och säg "Tack!"

## **8. (DELA UT EN TECKNAD BILD)**

*Mål:* aktivt använda språket, historieberättande, använda fantasin, kreativ uttrycksförmåga och upprepa berättelsens struktur

*Ord:* ord i anslutning till den tecknade bilden

*Redskap:* tecknad bild (se bilaga 2)

Om instruktören vill kan hen avslutningsvis dela ut till alla den tecknade bilden som användes i början av aktivitetsstunden. Den kan färgläggas och med hjälp av bilden kan barnen berätta historien för andra barn eller vuxna i daghemmet eller hemma.

# AVARUUSSEIKKAILU

Tavoitteet: ryhmässä toimiminen ja yhteistyö, mielikuvituksen herättäminen, jännitteen ylläpitäminen, elätyminen

Sanasto: avaruuus, numerot, suunnat

Kesto: 40 minuuttia

Ikäryhmä: 4–6-vuotiaat

Tarvikkeet: avaruuskuva (liite 3), palloja, vanne, kaiutin (avaruuslännimaisema ja loppurentoutus), myssy peikko varten

Rakenne:

1. Lämmittely
2. Kuva ja virittäätyminen
3. Seikkailuun siirtyminen
4. Avaruusseikkailu
5. Seikkailusta paluu
6. Tarinan kertaaminen
7. Loppurentoutus ja lopetus
8. (jaetaan jokaiselle lapselle oma piirroskuva väritettäväksi)

## 1. LÄMMITTELY: AURINKO JA PIKKUKIVI (5 MINUUTTIA)

Tavoitteet: kehon lämmitys

Sanasto: iso, pieni, ylös, alas, aurinko, kivi

Ohjaaja kutsuu lapset seisomaan piiriin ja ohjeistaa ottamaan käistä kiinni. Tehdään yhdessä oikein iso piiri niin, että puhalletaan se oikein isoksi. Irrotetaan kädet niin, että ohjaaja laskee kolmeen ja lapset nostavat kädet ilmaan korkealle kohti kattoa.

- Kasvetaan oikein isoiksi auringoiksi niin, että levitetään kädet ja jalat ja avataan myös suu ja silmät isoiksi. Sitten kutistutaan hitaasti ja sitkeästi ihan pikkuriikkisiksi kiviksi ja mennään kyykkyn, myös kasvot rutistetaan niin pieneksi kuin mahdollista.
- Kasvetaan uudestaan isoiksi auringoiksi ja kutistutaan jälleen. Toistetaan monta kertaa ja nopeutetaan pikkuhiljaa tahtia. Lopulta tahti on niin nopea, että kaikki lyhyistivät maahan.

## 2. KUVA JA VIRITTÄYTYMINEN (5 MINUUTTIA)

Tavoitteet: kuvan havainnointi ja sen kuvallu, oman vuoron odottaminen ja muiden kuuntelu

Sanasto: avaruuus

Tarvikkeet: avaruuskuva (liite 3)

Otetaan esille avaruuskuva ja jokainen lapsi saa kerroa vuorotellen kuvasta yhden asian. Ohjaaja auttaa ja tukee lapsia kertomisessa ja esittää apukysymyksiä, mutta kenenkään ei ole pakko puhua, jos ei halua.

- Kun ollaan käyty läpi kuvassa olevat asiat, ohjaaja kysyy, etä missä paikassa kuvassa ollaan. Avaruudessa. Kerrotaan, että avaruudessa kaukaisella planeetalla kasvaa omenapuu, joka tuottaa maailmankaikkeuden maukkaimpia omenoita. Omenapuuta vahtii avaruuspeikko, jolla on onneksi niin huono näkö, ettei se välitämätä huomaa, kun avaruuden asukkaat kävät keräämässä satoa. Ohjaaja kysyy, haluavatko lapset lähteä pienelle avaruusseikkailulle hakemaan maailmankaikkeuden maukkaimpia omenoita.

# RYMDÄVENTYR

Mål: fungera i grupp och samarbete, väcka fantasin, hålla upp spänningen, leva sig in i berättelsen

Ord: rymden, siffror, riktningar

Varaktighet: 40 minuter

Åldersgrupp: 4–6-åringar

Redskap: rymdbild (bilaga 3), bollar, hula hula ring, högtalare (rymdljud och avslutande avslappning), mössa

för trollet

Struktur:

1. Uppvärmning
2. Bild och komma in i stämningen
3. Gå in i äventyret
4. Rymdäventyret
5. Komma ut ur äventyret
6. Upprepa berättelsen
7. Avslutande avslappning och avslutning
8. (varje barn får en egen tecknad bild som kan färgläggas)

## 1. UPPVÄRMNING: SOLEN OCH DEN LILLA STENEN (5 MINUTER)

Mål: uppvärmning av kroppen

Ord: liten, stor, upp, ner, sol, sten

Instruktören ber barnen ställa sig i ring och ta varandra i händerna. Gör tillsammans en så stor ring som möjligt genom att blåsa den större. Släpp varandras händer på så sätt att instruktören räknar till tre och alla barn lyfter upp sina händer högt upp mot taket.

- Alla växer till riktigt stora solar genom att sträcka ut armar och ben och öppna munnen och ögonen så de blir riktigt stora. Sedan krymper alla långsamt och trögt ihop till pyttensmå stenar och går ner på huk, också ansiktet skrumpas ihop så det blir så litet som möjligt.
- Bli stora solar på nytt och krymp ihop igen. Upprepa många gånger och höj tempot så småningom. Till slut är tempot så högt att alla segnar ihop på golvet.

## 2. BILD OCH KOMMA IN I STÄMNINGEN

### (5 MINUTER)

Mål: iaktta bilden och beskriv bilden, vänta på sin tur och lyssna på andra

Ord: rymden

Redskap: rymdbild (bilaga 3)

Ta fram en rymdbild och barnen får i tur och ordning nämna en sak som syns på bilden. Instruktören hjälper och stöder barnen i berättandet och ställer hjälprågor, men ingen tvingas till att prata om de inte vill.

- När man gått igenom alla saker på bilden frågar instruktören vilken plats bilder föreställer. Rymden. Berätta att det i rymden på en planet långt, långt borta växer ett äppelträd som har de godaste äpplena i hela universum. Äppelträdet vaktas av ett rymdtroll som till all tur har mycket dålig syn, och märker nödvändigtvis inte när rymdens invånare kommer för att plocka äpplena. Instruktören frågar om barnen vill åka på ett litet rymdäventyr för att plocka de godaste äpplena i hela universum.

### **3. SEIKKAILUUN SIIRTYMINEN (5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: ryhmässä toimiminen ja yhteistyö, mielikuvituksen herättäminen, jännitteen luominen  
Sanasto: avaruuus, numerot, suunnat  
Tarvikkeet: vanne

- Noustaan seisomaan, kun ohjaaja laskee kolmeen. Puetaan päälle näkymätön avaruusasu eli haalari, saappaat, hanskat, kypärä ja lopuksi happireppu, josta vedetään happiletku kypärään kiinni ja tehdään syviä hengitysäniä.
- Ohjaaja hakee vanteen, joka toimii avaruusaluksena.
- Lasketaan vanne-avaruusalus lattialle, joka jälkeen kaikki menevät kyykkyn ottaen kiinni vanteesta. Sitten tehdään lähtölaskenta: 5–4–3–2–1–0! Ohjaaja tärisytää vannetta ja kaikki nousevat seisomaan tehden samalla moottoriäniä.
- Lennetään avaruuden halki eli eri paikkoihin huonetta ja pidetään samalla kiinni vanteesta. Ohjaaja kuvailee, mitä kaikkea avaruudessa näkyy (kuuma aurinko, planeettoja, tähtiä, meteoriitteja) ja niihin reagoidaan eri tavoin. Lopulta laskeudutaan määränpäähän.

### **4. AVARUUSSEIKKAILU (10 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: ryhmässä toimiminen ja yhteistyö, jännitteen ylläpitäminen, elätyminen leikkiin, keskittyminen  
Sanasto: hiipiä, pysähtyä  
Tarvikkeet: huivi / kangas, peikon myssy, palloja (jokaiselle lapselle yksi)

- Kun ollaan laskeuduttu, ohjaaja himmentää valoja ja laittaa päälle avaruusmuusikaikka tai sopivaa äänimaisemaa. Kuunnellaan hetki ja viedään avaruusalus parkkiin. Sitten kuljetaan huoneessa hiljaan ympäri avaruuskävelyä eli hidastetusti suurilla askelilla. Lopuksi kerääntyytään yhdelle puolelle huonetta.
- Aikuinen hakee pallot ja kertoo, että ne ovat omenoita, jotka ovat tippuneet avaruuspuusta ja joita lapset saavat pian hakea. Ohjaaja hakee myös kankaan sekä myssyn ja kertoo, että se on avaruuspeikon lakki. Ohjaaja toimii leikkisä avaruuspeikkona, joka vahtii omenoita. Aina kun peikko on selkä lapsiin päin, lapset voivat liikkua eteenpäin. Kun peikko käännytys, lapset pysähtyvät, koska peikko ei näe paikallaan olevia lapsia. Toimii siis samalla tavalla kuin peili-leikki. Lasten tulee edetä hiipien (ettei peikko kuule) ja hakea omenoita yksi kerrallaan ja asettaa ne kankaalle. Omenoita haetaan 1–3/lapsi.

### **3. GÅ IN I ÄVENTYRET (5 MINUTER)**

Mål: fungera i grupp och samarbete, väcka fantasin, skapa spänning

Ord: rymden, siffror, riktningar

Redskap: hula hula ring

- Alla ställer sig upp när handledaren räknar till tre. Klä på en osynlig rymdräkt dvs. en overall, stövlar, handskar, hjälm och till slut en syrerryggssäck varifrån man drar en syreslang som fästs vid hjälmen, och gör därefter djupa andningsljud.
- Instruktören hämtar en hula hula ring som fungerar som ett rymdskepp.
- Lägg ner ringrymdskeppet på golvet, varefter alla går ner på huk och tar tag i ringen. Sedan börjar nedräkningen: 5–4–3–2–1–0! Instruktören skakar ringen och alla stiger upp och gör motorljud samtidigt.
- Allihop flyger genom rymden till olika platser i rummet medan de håller i ringen. Instruktören beskriver det som syns i rymden (het sol, planeter, stjärnor, meteoriter) och reagerar på olika sätt. Till slut landar gruppen på planeten.

### **4. RYMDÄVENTYR (10 MINUTER)**

Mål: fungera i grupp och samarbete, hålla upp spänningen, leva sig in i leken, koncentrera sig

Ord: smyga, stanna

Redskap: duk / tyg, trollmössa, bollar (en boll till varje barn)

- När rymdskeppet har landat dämpar instruktören belysningen och sätter på ryndmusik eller annat lämpligt ljudlandskap. Lyssna en stund och parkera rymdskeppet. Gå sedan på rympromenad tyst runt i rummet, dvs. långsamt med stora steg. Till slut samlas alla på ena sidan av rummet.
- En vuxen hämtar bollarna och säger att de är äpplen som fallit ner från rymdrädet och som barnen snart får plocka. Instruktören hämtar också tyget och mössan och berättar att detta är ryndtrollets hatt. Instruktören är lekens ryndtroll som vaktar äpplena. Alltid då trollet har ryggen mot barnen kan barnen röra sig framåt. När trollet vänder sig om stannar alla barn upp, eftersom trollet inte kan se barn som står stilla. Leken fungerar på samma sätt som spegelleken. Barnen måste smyga sig fram (så att inte trollet hör) och hämta äpplena ett åt gången och lägga dem på tyget. 1–3 äpplen plockas per barn.

## **5. SEIKKAILUSTA PALUU (10 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: ryhmässä toimiminen ja yhteistyö, laskeutuminen jännittävän hetken jälkeen, rytmi

Sanasto: avaruus, suunnat, loru

- Kun omenat on kerätty huiville, ohjaaja käännyy selin, ottaa lakin pois ja tulee lasten luokse. Hän kertoo että peikko lähti pois. Sitten kannetaan liina yhdessä avarauusaluksen luokse hiljaa hiipien.
- Ohjaaja kerää liinan ja lapset ottavat kiinni vanteesta samalla tavoin kuin lähtiessä. Tehdään lähtölaskenta ja noustaan seisomaan. Lennetään avaruuden halki ja käydään samalla nopeasti läpi, mitä matkalla näkyi. Sitten laskeudutaan.
- Ravistellaan avaruuspuku pois ja istutaan alas piiriin. Ohjaaja vie vanteen pois, mutta jätetään pallot piirin keskelle. Ohjaaja heittää pallon vuorotellen lapsille ja he heittävät pallon takaisin ohjaajalle.
- Tehdään sitten Pieni omena -loru.

## **6. TARINAN KERTAAMINEN (5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: tarinankerronta, tarinan rakenteen kertaus

Sisältö: erilaiset adjektiivit, tapahtumien/esineiden asioiden kuvaileminen

Kerrataan tarina vielä vaihe vaiheelta yhdessä lasten kanssa. Ohjaaja kirjoittaa tarinan ylös, tai vaihtoehtoisesti piirtää kuvia tarinan tapahtumista. Lasten kertomus voidaan myös äänittää vaikka puhelimella. Tähän voidaan palata toisella toimintakerralla tai jatkaa tarinaa eteenpäin joskus toiste.

## **7. LOPPURENTOUTUS JA LOPETUS**

### **(5 MINUUTTIA)**

Tavoitteet: rauhoittuminen, omien ajatusten ilmaisu ja jakaminen

Tarvikkeet: musiikki ja musiikin soittamiseen laite, apukuvat tunnin rakenteesta (liite 5)

- Lapset asettuvat makuulle. Ohjaaja sammuttaa valot ja laittaa päälle rauhallista musiikkia. Ohjaaja voi esimerkiksi laulaa Tuiki tuiki tähtönen -laulun tai soittaa sen kaiuttimesta. Lapset makaavat ja kuuntelevat.
- Rentoutuksen jälkeen noustaan istumaan ja tullaan piiriin. Kerrataan lasten kanssa kaikki tunnin vaiheet (voidaan käyttää apuna kuvia), minkä sen jälkeen lapset saavat vuorotellen kertoa yhden kivan asian, joka jäi kokonaisuudesta mieleen.
- Noustaan seisomaan ja otetaan käsistä kiinni. Tehdään iso piiri sisäänhengityksellä ja puhalletaan piiri pieneksi uloshengityksellä (kaikki tulevat yhteen kohti piirin keskustaa). Sisäänhengityksellä kasvatetaan piiri ja seuraavalla uloshengityksellä päästetään kädet irti ja tuodaan ne yläkautta vartalon sivuille. Sanotaan yhdessä "kiitos".

## **5. KOMMA UT UR ÄVENTYRET (10 MINUTER)**

Mål: fungera i grupp och samarbete, landa efter en spännande stund, rytm  
Ord: rymden, riktningar, ramsa

- När alla äpplen har samlats ihop på tyget, vänder instruktören ryggen mot barnen, tar bort hatten och kommer fram till barnen. Instruktören berättar att trollet gick iväg. Bär sedan duken tillsammans till rymdskeppet genom att smyga långsamt.
- Instruktören samlar ihop duken och barnen tar tag i ringen på samma sätt som tidigare. Sedan börjar nedräkningen och alla ställer sig upp. Gruppen flyger genom rymden och går snabbt igenom vad som syntes på vägen. Sedan är det dags för landning.
- Skaka av rymddräkten och sätt er ner i en cirkel. Instruktören för bort ringen, men lämnar bollarna kvar i mitten av ringen. Instruktören kastar bollen till barnen i tur och ordning och de kastar bollen tillbaka till instruktören.
- Alla läser ramsan Ett litet äpple.

## **7. AVSLUTANDE AVSLAPPNING OCH AVSLUTNING (5 MINUTER)**

Mål: lugna ner sig, uttrycka sina egna tankar och dela dem

Redskap: musik och musikspelare, stödbilder över timmens struktur (bilaga 5)

- Barnen lägger sig ner på golvet. Instruktören släcker belysningen och sätter på lugn musik. Instruktören kan till exempel sjunga Blinka lilla stjärna eller spela upp den i högtalaren. Barnen ligger på golvet och lyssnar.
- Efter avslappningen stiger alla upp och ställer sig i ring. Upprepa alla moment under timmen (bilderna kan användas som stöd), varefter barnen i tur och ordning får berätta en rolig sak som de kommer ihåg från timmen.
- Stig upp och ta varandra i händerna. Gör en stor ring medan alla andas in och gör sedan ringen liten medan alla andas ut (alla kommer in mot cirklens mitt). Gör ringen större under inandningen och på följande utandning släpper alla varandras händer, lyfter upp armarna och för dem sedan på sidorna av kroppen. Alla säger samtidigt "tack".

## **6. UPPREPA BERÄTTELSEN (5 MINUTER)**

Mål: historieberättande, upprepa berättelsens struktur  
Innehåll: olika adjektiv, beskriva händelser/föremål och saker

Upprepa berättelsen moment för moment tillsammans med barnen. Instruktören skriver ner berättelsen, eller alternativt tecknar bilder på berättelsens olika händelser. Barnens berättelse kan också spelas in, t.ex. med en telefon. Man kan återkomma till berättelsen eller fortsätta på den en annan gång.

## **8. (PIIRROSKUVAN JAKAMINEN)**

Tavoitteet: aktiivinen kielen käyttäminen, tarinankerronta, mielikuvituksen käyttäminen, luova ilmaisu

ja tarinan rakenteen kertaaminen

Sanasto: piirroskuvan liittyvät sanat

Tarvikkeet: avaruuskuva (liite 3)

Voit jakaa halutessasi lopuksi jokaiselle lapselle mu-kaan toimintatuokion alussa olleen piirroskuvan.

Sen voi värittää ja jatkaa tarinan kerrontaa kuvan avulla toisille lapsille tai aikuisille päiväkodissa tai kotona.

## **LORU: PIENI OMENA**

Pienen pieni omena roikkui oksassa

(kädet yhdessä heilutellaan puolelta toiselle)

Ja se kasvoi ja kasvoi auringossa

(viedään käsiä kauemmas toisistaan)

Sitten kuului PAM, se maahan putosi

(taputetaan kädet yhteen PAM ja tuodaan ne lattiaan sanalla putosi)

Nostin sen, söin sen

(nostetaan omena ja pistetään suuhun)

Niin omppu katosi

(viedään kädet erilleen ja käännetään ne kämmenet ylöspäin)

Käännös ruotsinkielisestä lorusta: Freia Stenbäck

## **8. (DELA UT EN TECKNAD BILD)**

Mål: aktivt använda språket, historieberättande, använda fantasin, kreativ uttrycksförmåga och upprepa berättelsens struktur

Ord: ord i anslutning till den tecknade bilden

Redskap: tecknad bild (bilaga 3)

Om instruktören vill kan hen avslutningsvis dela ut till alla den tecknade bilden som användes i början av aktivitetsstunden. Den kan färgläggas och med hjälp av bilden kan barnen berätta historien för andra barn eller vuxna i dагhemmet eller hemma.

### **RAMSA: ETT LITET ÄPPLÉ**

Ett litet äpple hängde på en gren

(håll händerna ihop och för dem från den ena sidan till den andra)

Och det växte och växte i solens sken

(för händerna längre bort från varandra)

En dag sade det PANG

Och äpplet ramlade ner

(klappa ihop händerna PANG och lägg händerna på golvet på ordet ner)

Jag tog upp det, åt upp det

(lyft upp äpplet och sätt det i munnen)

Så fanns det inte mera

(för händerna isär och vänd handflatorna uppåt)

## SIRKUSTAITEILIJAT

Tavoitteet: motoristen taitojen ja kehonhallinnan kehittäminen, esittäminen ja elätytyminen, tutustuminen sirkuslajeihin

Sanasto: kehonosat, suunnat, sirkusvälineet ja muu sirkussanasto, kuvalevat sanat ja erilaiset verbit

Kesto: 30–40 minuuttia

Ikäryhmä: 3–5-vuotiaat

Tarvikkeet: jongleerauspallot, pehmeitä hyppynaruja tai pari penkkiä, laskuvarjokangas tai leikkivarjo, sirkuskuva (liite 4)

Rakenne:

1. Aloitus ja lämmittely
2. Teemaan syventyminen
3. Sirkusleikki
4. Tarinan kertaaminen
5. Loppurentoutus ja lopetus
6. (jaetaan jokaiselle lapselle oma piirroskuva väritettäväksi)

### 1. ALOITUS JA LÄMMITTELY:

#### TERVETULOA SIRKUKSEEN! (5 MINUUTTIA)

Tavoitteet: virittätyminen, keskittyminen, rytmi, oman vuoron odotus

Sanasto: tervetulleeksi toivottaminen ja kiittäminen, pallo, vierittää, ottaa kiinni

Tarvikkeet: jongleerauspallot, tai muita palloja, sirkuskuva (liite 4)

- Istutaan piirissä. Ohjaajalla on kaikille oma jongleerauspallo. Pallot ovat lattialla ohjaajan edessä.
- Ohjaaja kertoo ja näyttää, että seuraavaksi kaikki toivotetaan vuorotellen tervetulleeksi

sirkukseen ja että lapset saavat omat pallot.

Kun on vastaanottanut pallon, kädet nostetaan ylös (pallo jää lattialle) ja sanotaan ”kiitos”.

- Kaikki sanovat yhtäaikaisesti ”Tervetuloa sirkukseen!” ja taputtavat samalla käsiään rytmisissä neljä kertaa. Sen jälkeen ohjaaja vierittää pallon jollekin lapselle sanoen ensin lapsen nimen. Lapsi vastaanottaa pallon, nostaa kädet ilmaan ja sanoo ”kiitos”.
- Toistetaan niin monta kertaa, kuin lapsia on paikalla.

### Vinkki

Aikuinen näyttää aina esimerkkiä silloin, kun kädet nostetaan ilmaan. Muut seuraavat ohjaajan liikkeitä, vaikka olisi jo saanut pallon. Kädet pysyvät ilmassa ja pallo lattiassa, paitsi silloin, kun lapsi vastaanottaa pallon.

### 2. TEEMAAN SYVENTYMINEN: PALLON PYÖRITTÄLY JA SIRKUSTELTA (5–10 MINUUTTIA)

Tavoitteet: kehon ja mielikuvituksen herättely, kuvallu

Sanasto: kehonosat, suunnat, sirkushahmot

Tarvikkeet: jongleerauspalloja, tai muita palloja, joita voi myös pinota, sirkuskuva (liite 4)

- Pyöritellään ohjaajan johdolla omaa jongleerauspalloa hieroien sitä lattiaa vasten ensin kämmenillä, sitten kämmenselällä ja käsivarsilla. Voidaan kokeilla hieroa palloa myös jalkapohjaa tai muita kehonosia vasten.
- Kootaan sitten pallot yhtiseen kasaan huoneen keskelle.



# CIRKUSARTISTER

**Mål:** utveckling av motoriska färdigheter och kroppskontroll, uppvisning och inlevelse, bekanta sig med cirkusgrenar

**Ord:** kroppsdelar, riktningar, cirkusredskap och andra cirkusord, beskrivande ord och olika verb

**Varaktighet:** 30–40 minuter

**Åldersgrupp:** 3–5-åringar

**Redskap:** jongleringsbollar, mjuka hopprep eller några bänkar, fallskärmstyg, cirkusbild (bilaga 4)

**Struktur:**

1. Inledning och uppvärming
2. Fördjupning i temat
3. Cirkuslek
4. Upprepa berättelsen
5. Avslutande avslappning och avslutning
6. (varje barn får en egen tecknad bild som kan färgläggas)

## 1. INLEDNING OCH UPPVÄRMNING: VÄLKOMMEN TILL CIRKUSEN! (5 MINUTER)

**Mål:** komma in i stämningen, koncentration, rytm, vänta på sin tur

**Ord:** hälsa välkommen och tacka, boll, rulla, fångा

**Redskap:** jongleringsbollar, eller andra bollar, cirkusbild (bilaga 4)

- Sitt i en ring. Instruktören har en egen jongleringsboll till alla. Bollarna är på golvet framför instruktören.
- Instruktören berättar och visar att alla hälsas välkomna till cirkusen i tur och ordning och alla barn får egna bollar. När barnet fått en boll ska

hen lyfta upp händerna (bollen lämnas på golvet) och säga "tack".

- Alla säger samtidigt "Välkommen till cirkusen!" och klappar händerna i takt fyra gånger. Efter det rullar instruktören bollen till något av barnen och säger först barnets namn. Barnet tar emot bollen, lyfter upp händerna och säger "tack".
- Upprepa så många gånger som det finns barn.

## Tips

En vuxen visar alltid exempel när händerna ska lyftas upp i luften. De andra följer instruktörens rörelser, även om de redan fått en boll. Händerna hålls i lyften och bollen på golvet, förutom då barnet tar emot bollen.



## 2. FÖRDJUPNING I TEMAT: RULLA BOLL OCH CIRKUSTÄLT (5–10 MINUTER)

**Mål:** väcka kroppen och fantasin, beskrivning

**Ord:** kroppsdelar, riktningar, cirkusfigurer

**Redskap:** jongleringsbollar, eller andra bollar som också kan staplas, cirkusbild (bilaga 4)

- Jongleringsbollen rullas under ledning av instruktören på så sätt att den egna bollen först rullas mot golvet med handflatorna, sedan med handryggen och armarna. Försök också rulla/massera bollen mot fotsulan eller andra kroppsdelar.
- Samla sedan ihop bollarna i en hög mitt i rummet.
- Instruktören berättar att detta är ett cirkustält. Lägg ner på mage i ring runt högen och föreställ er vad som finns inne i cirkustältet.

- Ohjaaja kertoo, että tämä on sirkusteltta. Asetutaan kasan ympärille piiriin vatsalleen ja kuvitellaan, mitä sirkusteltan sisällä on. Ohjaaja kyselee lapsilta sirkustaiteilijoista ja niiden tehtävistä. Apuna voi käyttää sirkuskuvaa (liite 4)
- Kerätään lopuksi pallot pois ja ohjaaja kertoo, että seuraavaksi leikitään sirkustaiteilijoita.

### **3. SIRKUSLEIKKI: SIRKUSTAITEILIJAT (10–15 MINUUTTIA)**

*Tavoitteet: roolileikki ja elätyminen, tutustuminen sirkuslajeihin*

*Sanasto: sirkushahmot, sirkusvälineet ja muu sirkussanasto, verbit kuten nostaa, heittää, tasapainoilla, kaataa Tarvikkeet: hyppynaruja tai penkkejä, palloja tai hernepusseja*

- Lapset asettuvat kahteen erilliseen riviin huoneen vastakkaisille puolille ja ohjaaja seisoo rivien välissä.
- Aikuinen on sirkusen tirehtööri, joka esittelee jokaisen sirkuslajin. Lapset ovat sirkustaiteilijoita. Aikuisen tehtävään on selostaa sekä näyttää välissä mitä seuraavaksi tehdään. Hän siis vaihtelee ohjaajan ja sirkustirehtöörin roolin välillä.
- Sirkuslajien välissä annetaan aina yhteiset raikavat aplodit ja huudetaan "Bravo!"
- Leikitään siis, että ollaan esityksessä.

**Ohjaaja valitsee seuraavista 3–5 sirkuslajia:**

#### **I. Voimailijat**

- Aikuinen leikkii tirehtööriä ja kuuluttaa, että jännittävän illan ensimmäisenä ohjelmanumerona on voimailu.
- Kaikki nostavat ohjaajan johdolla miimisen, eli näkymättömän, painonnostotangon ilmaan samalla ähisten ja esittäen, että se painaa ainakin 100 kiloa. Näkymätön tanko kohotetaan lopuksi pään yläpuolelle ja sanotaan "Voima!" ja heitetään paino maahan. Annetaan raikuvat aplodit.

#### **2. Jonglöörit**

- Lapset jongleeraavat näkymättömillä palloilla. Lopuksi heitetään pallot korkealle ilmaan, pyörähdetään ympäri ja otetaan näkymätön pallo kiinni sanoen "tadaa!"
- Voidaan kokeilla myös heitellä yhtä palloa tai hernepussia, mikäli aikaa on riittävästi.

#### **3. Akrobaatit**

- Tehdään joitain versiota kärrynpyöristä tai hypopyjä tai lasten omia temppuja niin, että aina kaksi lasta kerrallaan kulkee temppuillaan huoneen poikki vastakkaisille puolille. Lapset lähtevät eri puolilta huonetta niin, että lopulta kaikki ovat kiertäneet jonossa huoneen toiselle puolelle.

#### **4. Klovnit / Pellet**

- Lapset saavat ensin pelleillä omalla puolellaan huonetta hetken näytämällä erilaisia ilmeiltä. Kaikki saavat myös keksiä oman pellekävelyn.

- Instruktören ställer olika frågor om vad det finns för cirkusartister och vad de har för uppgifter. Cirkusbilden (bilaga 4) kan användas som hjälp.
- Till slut samlas bollarna ihop och handledaren berättar att det nu är dags att leka cirkusartister.

### **3. CIRKUSLEK: CIRKUSARTISTER**

#### **10-15 MINUTER**

*Mål:* rollekar och leva sig in i leken, bekanta sig med olika cirkusgrenar

*Ord:* cirkusfigurer, cirkusredskap och andra cirkusord, verb t.ex. lyfta, kasta, balansera, rama/falla

*Redskap:* hopprep eller bänkar, bollar eller ärt påsar

- Barnen ställer sig i två skilda rader på motsatta sidor av rummet och instruktören står mellan raderna.
- Instruktören är cirkusdirektören som presenterar varje cirkusgren. Barnen är cirkusartisterna. Instruktörens uppgift är att referera, och visa vad som ska göras. Hen växlar alltså mellan att vara instruktör och cirkusdirektör.
- Mellan cirkusgrenarna ska alla ge artisterna rungande applåder och ropa "Bravo!"
- Barnen leker alltså att de är på cirkusföreställning.

#### **Instruktören väljer 3–5 cirkusgrenar bland**

**följande:**

#### **I. Tyngdlyftare**

- Instruktören leker direktör och berättar att den händelserika kvällens första programnummer är tyngdlyftning.
- Under ledning av instruktören lyfter alla upp en mimisk, dvs. osynlig, tyngdlyftsstång och pustar och stänkar och leker att den väger minst 100 kilo. Lyft upp den osynliga stången ovanför huvudet och ropa "Styrka!" och kasta tyngden på golvet. Ge rungande applåder.

#### **2. Jonglörer**

- Barnen jonglerar med osynliga bollar. Kasta till slut bollarna högt upp i luften, snurra runt och fånga den osynliga bollen, och säg "tadaa!"
- Pröva också att kasta en boll eller en ärt påse, om tiden räcker till.

#### **3. Akrobater**

- Hjula eller hoppa på olika sätt eller barnen gör sina egna konster på så sätt att två barn går och gör konster samtidigt genom rummet till motsatta sidor av rummet. Barnen går från olika sidor av rummet så att alla till slut har gått runt i kö till andra sidan av rummet.

#### **4. Clowner**

- Barnen får först leka pajaser och spexa på den egna sidan av rummet genom att visa olika miner. Alla får också hitta på en egen gångstil.

- Sitten ensimmäinen rivistö pellejä lähtee hauskalla kävelytyyllä kohti huoneen keskustaa ja liukastuvat matkalla näkymättömään banaaninkuoreen. Vastakkaisella seinustalla olevat lapset aplodeeraavat kaatujille. Tämän jälkeen tehdään toisinpäin.

#### **5. Nuorallakävelijät**

- Asetetaan kaksi pehmeää hyppynaruja tai esimerkiksi penkkiä huoneen keskelle: "Hyvä yleisö, seuraavaksi meillä on huimapäistä nuorallakävelyä!"
- Lapset tasapainoilevat narun tai penkin päällä niin, että samaan aikaan kaksi lasta kulkee vastakkaisilta puolilta vaihtien toiselle puolelle huonetta. Käsiä pidetään sivuilla ja liikutaan mahdollisimman sulavasti. Tirehtööri ja muut lapset tekevät pärinä-ääntä ja vuorotellen annetaan aplodit.

Leikin lopuksi annetaan vielä yhteiset raikuvat aplodit ja ravistellaan kaikki sirkushahmot pois kehosta.

#### **4. TARINAN KERTAAMINEN (5 MINUUTTIA)**

*Tavoitteet: tarinankerronta, tarinan rakenteen kertaus  
Sisältö: erilaiset adjektiivit, tapahtumien / esineiden asioiden kuvaileminen*

Kerrataan tarina vielä vaihe vaiheelta yhdessä lasten kanssa. Ohjaaja kirjoittaa tarinan ylös, tai vaihtoehtoisesti piirtää kuvia tarinan tapahtumista. Lasten kertomus voidaan myös äänittää vaikka puhelimella. Tähän voidaan palata toisella toimintakerralla tai jatkaa tarinaa eteenpäin joskus toiste.

#### **5. LOPPURENTOUTUS JA LOPETUS (10 MINUUTTIA)**

*Tavoitteet: rauhoittuminen, kertaus*

*Sanasto: suunnat, sirkussanasto*

*Tarvikkeet: leikkivarjokangas*

- Hengitetään muutaman kerran ääneen sisään ja ulos ja levitetään leikkivarjokangas keskelle lattiaa. Lapset ottavat kiinni reunoista.
- Viedään kangasta muutaman kerran yhteisesti "ylös" ja "alas" sanoen suunnat samanaikaisesti. Lopuksi mennään varjon alle ja asetutaan makaamaan. Mikäli varjon sisällä tunnelma käy levottomaksi, kannattaa asettua niin, että varjo on peittona ja lapset makaavat jalat kohti varjon keskustaa.
- Ohjaaja himmentää valot ja pyytää kaikkia makaamaan ihan hiljaa paikoillaan silmät kiinni. Lapset voivat mielessään muistella mitä kaikkia sirkustemppuja he tekivät tänään.
- Lopuksi noustaan istumaan ja jokainen saa vuorotellen sanoa yhden mieluisan asian sirkusleikkeistä. Se voi esimerkiksi olla jokin sirkushahmoista. Sen jälkeen kaikki ottavat toisiaan käsistä kiinni ja sanovat yhteen ääneen "Kiitos kaikille!"

- Efter det går en hel rad med clowner med en rolig gångstil mot mitten av rummet och snubblar på ett osynligt bananskal på vägen. De barn som står på andra sidan av rummet applåderar åt dem som faller. Därefter byts rollerna.

### **5. Lindansare**

- Placera två mjuka hopprep eller t.ex. bänkar mitt i rummet: "Ärade publik, nu ska vi få njuta av våghalsig lindans!"
- Barnen balanserar på ett rep eller en bänk så att två av barnen samtidigt går från motsatta sidor till andra sidan av rummet. Håll händerna på sidan och försök röras så smidigt som möjligt. Direktören och de andra barnen växlar mellan att göra brummande ljud och applådera.

I slutet av leken ger alla varandra rungande applåder och skakar bort alla cirkusfigurer från kroppen.

### **4. UPPREPA BERÄTTELSEN (5 MINUTER)**

*Mål: historieberättande, upprepa berättelsens struktur  
Innehåll: olika adjektiv, beskriva händelser / föremål och saker*

Upprepa berättelsen moment för moment tillsammans med barnen. Instruktören skriver ner berättelsen, eller alternativt tecknar bilder på berättelsens olika händelser. Barnens berättelse kan också spelas in, t.ex. med en telefon. Man kan återkomma till berättelsen eller fortsätta på den en annan gång.

### **5. AVSLUTANDE AVSLAPPNING OCH AVSLUTNING (10 MINUTER)**

*Mål: lugna ner sig, uppreppning*

*Ord: riktningar, cirkusord*

*Redskap: s.k. fallskärmstyg*

- Andas högt in och ut några gånger och bred ut tyget mitt på golvet. Barnen tar tag i kanterna.
- Alla lyfter upp tyget några gånger "upp" och "ner" och säger riktningarna samtidigt. Till slut går alla under tyget och lägger sig ner. Om det blir oroligt och stöks under tyget kan barnen lägga sig så att de ligger under tyget med benen mot mitten.
- Instruktören dämpar belysningen och ber alla ligga riktigt stilla och blunda. Barnen kan försöka komma ihåg vilka alla cirkuskonster de gjort under dagen.
- Som avslutning sätter sig alla upp och var och en får i tur och ordning säga en sak som var rolig i cirkusleken. Det kan exempelvis vara någon av cirkusfigurerna. Därefter tar alla varandra i händerna och säger samtidigt "Tack alla!"

## **6. (PIIRROSKUVAN JAKAMINEN)**

Tavoitteet: aktiivinen kielen käyttäminen, tarinankerronta, mielikuvituksen käyttäminen, luova ilmaisu ja tarinan rakenteen kertaaminen

Sanasto: piirroskuvan liittyvät sanat

Tarvikkeet: sirkuskuva (liite 4)

Voit jakaa halutessasi lopuksi jokaiselle lapselle mu-kaan toimintatuokion alussa olleen piirroskuvan.

Sen voi värittää ja jatkaa tarinan kerrontaa kuvan avulla toisille lapsille tai aikuisille päiväkodissa tai kotona.

## **6. (DELA UT EN TECKNAD BILD)**

Mål: aktivt använda språket, historieberättande, använda fantasin, kreativ uttrycksförmåga och upprepa berättelsens struktur

Ord: ord i anslutning till den tecknade bilden

Redskap: tecknad bild (bilaga 4)

Om instruktören vill kan hen avslutningsvis dela ut till alla den tecknade bilden som användes i början av aktivitetsstunden. Den kan färgläggas och med hjälp av bilden kan barnen berätta historien för andra barn eller vuxna i dагhemmet eller hemma.

# LIITTEET / BILAGOR

LIITE 1: tunnekuvat

BILAGA 1: känslobilder

LIITE 2: yksinäinen lohikäärmme

BILAGA 2: ensam drake

LIITE 3: avaruuskuva

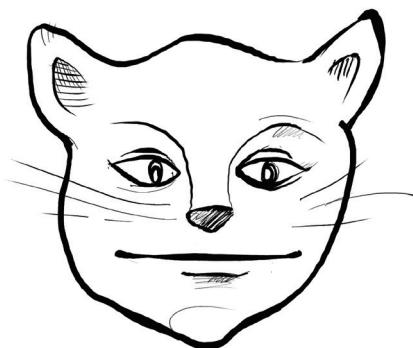
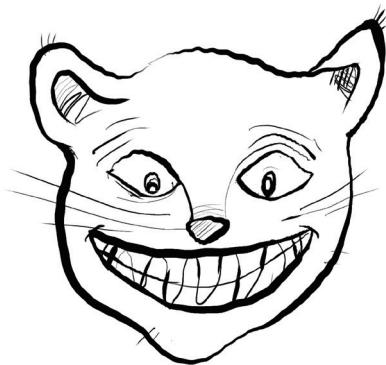
BILAGA 3: rymdbild

LIITE 4: sirkuskuva

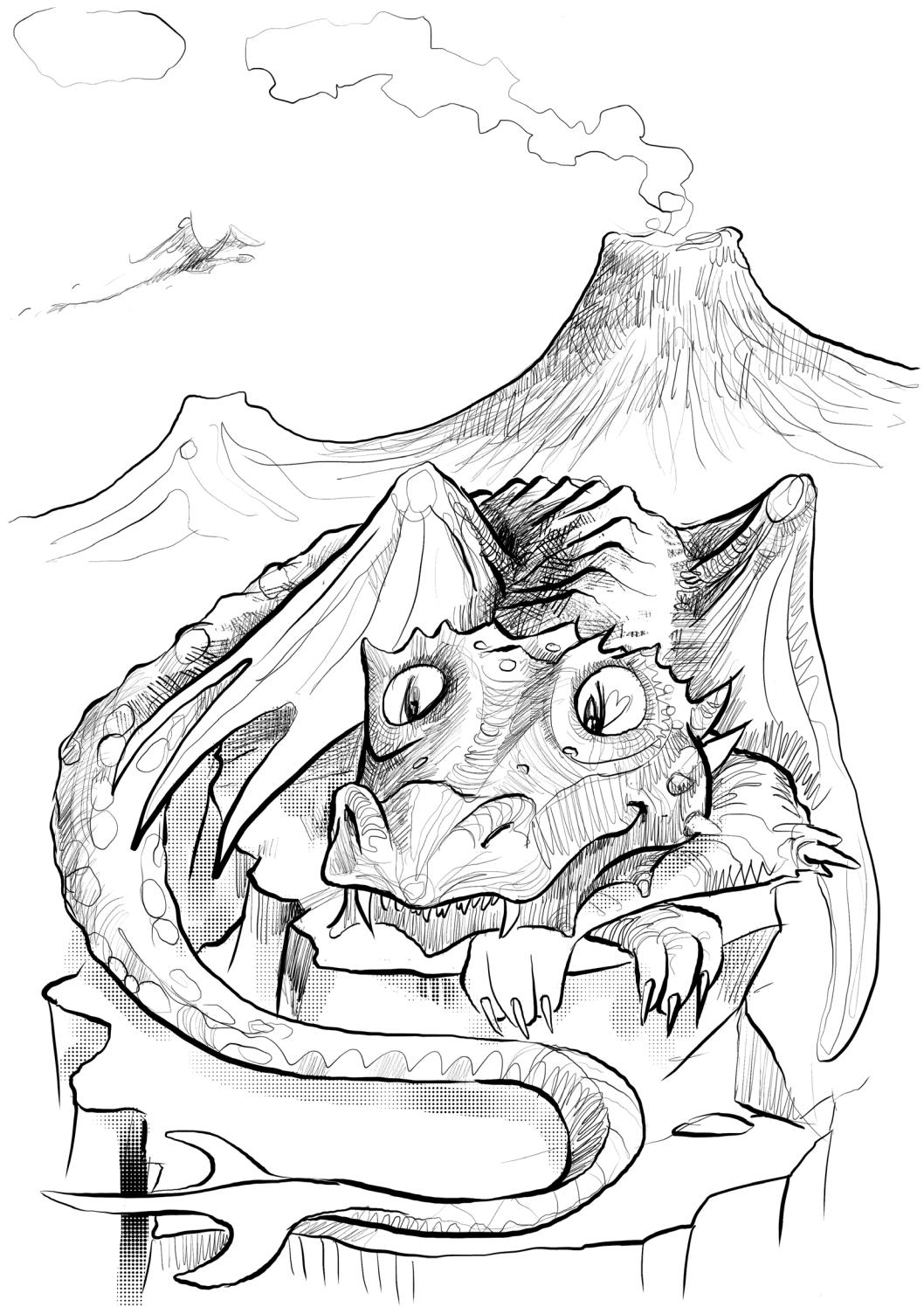
BILAGA 4: cirkusbild

LIITE 5: tunnin rakenne

BILAGA 5: timmens struktur















Scissors







# **OMAT MUISTIINPANOT / EGNA ANTECKNINGAR**







RimCirkus-menetelmäopas sisältää tarinallisia draama- ja sirkusharjoitteita, joiden avulla opitaan suomen ja ruotsin kieltä yhdessä leikin kautta. Harjoitteet on suunnattu pääosin varhaiskasvatukseen 3–6-vuotiaille lapsille ja opasta voi käyttää koko varhaiskasvatuksen henkilöstö. Oppaasta lötyy harjoitteiden lisäksi tietoa myös draama- ja sirkustoiminnan periaatteista, joten aikaisempaa kokemusta draama- tai sirkustyöskentelystä ei tarvita, vain intoa ja kokeilumieltä!

RimCirkus-taidemenetelmäopas on syntynyt vantaalaisissa päiväkodeissa vuosina 2018–2021 osana Svenska Kulturfondenin rahoittamaa Hallå!-hanketta. Sen tavoitteena on ollut edistää suomen ja ruotsin kielen oppimista uudella ja innostavalla tavalla. Toiminnallisten ja luovien menetelmien kautta kynnys kielen käyttämiseen madaltuu, mikä edesauttaa kielen oppimista ja positiivista suhtautumista kielen käyttämiseen.

RimCirkus-metodhandboken innehåller berättelsemässiga drama- och cirkusövningar som bidrar till att barnen lär sig finska och svenska genom lek. Övningarna riktas i huvudsak till barn i åldern 3–6 år inom småbarnspedagogiken och handboken kan användas av alla anställda inom småbarnspedagogiken. I handboken finns utöver övningar också information om drama- och cirkusverksamhetens principer, och därför behövs ingen tidigare erfarenhet av drama- eller cirkusarbete, endast iver, entusiasm och lust att pröva på något nytt!

RimCirkus-konstmetodhandboken har bearbetats och kommit till vid olika daghem i Vanda under åren 2018–2021 som en del av Svenska Kulturfondens Hallå!-projekt. Målet har varit att främja ett nytt och inspirerande sätt att lära sig finska och svenska. Aktiva och kreativa metoder sänker tröskeln till att använda språket, vilket igen främjar språkinlärningen och bidrar till en positiv attityd till att använda språket.