

LIITE 3:

Lihastyötä vaativat leikit rauhoittavat ja jäsentävät lasta

- **Raskaiden esineiden kantaminen**, esim. kastelukannun kantaminen ulkona, pyykkikorin kantaminen, lapselle oma **reppu** selkään kauppareissulla (maitopurkit, margariinit) ja retkillä (juomapullot, eväät)
- **Vetäminen, työntäminen ja voimailu** →katso **leikki-ideoita** kuvakorteista, seinän työntäminen, kottikärrykävely, rapukävely, lankutus, leuanveto, kiipeilyleikit, jumpparenkaissa roikkuminen, leikkipuistovälineillä leikkiminen (esim. liukumäkeä **ylöspäin** kiipeäminen)
- **Hyppyleikit** trampoliinilla, vieterihyppyt
- Uiminen, pyöräily, juoksuleikit
- Keinuminen (huom! Ei pyörivää liikettä)
- Isot halaukset, Hampurilais-leikki, voimistelu
- **Pureskelu ja imeminen** (purkan jauhaaminen, kuivatut hedelmät, pillillä imeminen, urheilujuomapullosta imeminen)

HINAUSAUTO

Aikuinen, toinen lapsi tai jokin muu painava kuorma on viltin päällä. Lapsi vetää vilttiä sovitun matkan.

Leikki jäsentää lasta ja auttaa sopivan vireystilan löytämisessä.



PUSKUTRAKTORIT



Aikuinen ja lapsi ovat nelinkontin vastakkain. Päät asetetaan toisen olkapäätä vasten ja yritetään saada toista peruuttamaan.

Muunnoksia:

- käsillä vastakkain työntäen niin, että aikuinen ja lapsi ovat vastakkain, aikuinen on polvillaan.
- lattialla istuen jalkapohjat yhdessä, käsillä nojataan taakse
- lattialla istuen selät vastakkain

Leikki jäsentää lasta ja auttaa sopivan vireystilan löytämisessä.

KÄÄRETORTTU, TÄYTEKAKKU, HAMPURILAINEN TAI TORTILLA

Lapsi makaa esim. patjan päällä. Aikuinen painelee ja taputtelee "täytteet" lapsen päälle. Tämän jälkeen aikuinen lastaa tyynyjä/peittoja lapsen päälle tai lapsi kääriytyy niiden sisään. Tarvittaessa aikuinen voi itsekin olla painona kasan päällä. Huomioi, että lapsen pää liikkuu vapaasti ja hengitys on helppoa.

Leikki rauhoittaa ja rentouttaa lasta.



PELASTUSLAUTAN VETÄMINEN

Köysi, kaulahuivi tai sukkahousut on sidottu kiinni raskaaseen huonekaluun esim. sohvajalkaan. Viltti on asetettu köyden päähän. Lapsi on päinmakuulla viltin päällä ja vetää itseään eteenpäin köydestä kiinni pitäen.

Leikki jäsentää lasta ja auttaa sopivan vireystilan löytämisessä.

