



Tässä lisätehtäviä kehoaiheiden käsittelyyn. Kehoaihetta voi käsitellä myös liikuntaleikkien avulla. Tässä muutamia ideoita liikuttamaan lapsia ja samalla oppimaan lisää kehonosia.

### 1) Maa – Meri – Laiva -kehon osilla:

Piirretään kerrallaan paperille 1 kehon osa esim.

suu – nenä – korva  
vatsa – selkä – peppu  
käsi – jalka – pää  
olkapää – napa – polvi  
sydän – keuhkot – vatsalaukku

3 kuvaa kiinnitetään sinitarralla seinään. Leikin ohjaaja huutaa kehon osia ja muut juoksevat huudetun kehon osan luo.

Vaikeutus: Leikin ohjaaja kertoo liikkumistavan, jolla liikutaan seuraavan kehonosan luo.

### 2) Laiva on lastattu kehon osilla -liikuntaleikki

Askarrellaan pahvista kehon osia. Piirretään oman käden, oman jalan, kasvojen, silmien, korvien ja sydämen kuvia ja leikataan. Rakennetaan huoneeseen laiva yhdessä ja asetellaan pahviset /laminoidut kehon osat lattialle. Leikin ohjaaja sanoo: ”Laiva on lastattu korvilla” ja muut yrittävät mahdollisimman nopeasti viedä korvien kuvat laivaan.

Variaatio ilman askartelua: Tilaan asetellaan laivoiksi useita hulavanteita/hyppynaruja yms. Musiikin soidessa lapset juoksevat vapaasti. Musiikin loppuessa huudetaan ”Laiva on lastattu kyynärpäällä”, jolloin lasten tulee mennä mahdollisimman nopeasti hulavanne/ hyppynaru laivaan ja asettaa kyynärpäät lattiaan.

### 3) Musiikkituokio

Lauletaan kaikki kehoaiheiset laulut. Tehdään kehon eri osiin taputtamalla erilaisia rytmejä. Opetellaan kehon osa loruja. Otetaan mukaan myös sormista ja varpaista loruja.

### 4) Kehonosat + värit:

Asetetaan tilaan paljon eri värisiä patjoja, tötsiä ja hyppynaruja. Leikinhjaaja huutaa: ”Käsi punaiselle”, ”Kyynärpäät liilalle”, ”Selkä vihreälle”, ”Vatsa oranssille”, ”Nenä keltaiselle”. Lapset juoksevat toteuttamaan tehtävät.

## 5) Aistit peliin:

Mietitään mitä aisteja on?

**Kuunnellaan kehon ääniä:** Taputus käsillä, jalkapohjien yhteen lyöminen, osaako joku tehdä kainalopierun?

**Nähdään kehon osia:** Laitetaan silmät kiinni ja ope sanoo: ”nyt saa katsoa” sekä näyttää jotain kehon osaa. Lapset arvaavat kehon osan nimen.

**Haistellaan:** kainaloa, varpaita ja sormia (onko pesty hyvin?)

**Tunto:** Tunnustellaan missä kohtaa kehoa on kovaa ja missä pehmeää. Nimetään kehon osia. Mitä ne kovat ovat? Mitä ne pehmeät ovat?

**Maku:** Maistellaan kieltä, hampaita, huulia, kitalakea ja ikeniä.

## 6) Tutkitaan:

Tutkitaan sydämen pumppausta ja hengitystä sekä harjoitellaan rauhoittumaan:

Leikitään hengästymiseen asti, esim. juostaan (paikallaan / tilassa rataa ympäri) 1 min. ajan. Stop -huudolla pysäytetään lapset ja pyydetään asettamaan kädet rintakehälle. Kuunnellaan sydämen pumputusta.

Mietitään mitä sydän tekee? Pumppaa verta. Tutkitaan käsistä verisuonia. Tunnustellaan rintakehää.

Mietitään mikä kehon osa, joka auttaa hengittämään, rintakehän sisällä on?

Seuraavaksi rauhoitetaan sydän. Asetutaan makaamaan lattialle kädet vatsan päälle ja hengitetään NENÄN kautta rauhassa. (Suun kautta lapset helposti haukkovat.) Käsillä tunnustellaan kun hengitys hiljalleen liikuttaa vatsaa ylös ja alas, aivan kuin vatsan sisällä suureneni ilmapallo ja pienenisi. Tunnustellaan uudelleen sydäntä: Kuuluuko sydämen lyönnit nyt rauhallisemmin kuin juoksun jälkeen? Nousestaan istumaan. Todetaan: Osaat itse rauhoittaa itsesi hengittämällä.

## 7) Kapteeni käskee:

Taputa käsillä, tömistä jaloilla, heiluta varpaita, hymyile huulilla, rullaa kieltä, pyörittele polvia, nyökytä päällä, seiso kantapäillä

## 8) Musiikkia – Seis – Kehon osa -huuto

Liikutaan musiikin tahtiin. Musiikin loppuessa leikin ohjaaja huutaa jonkun kehon osan, jolloin lapsen on etsittävä itselleen pari, jonka kanssa huudettu kehon osa laitetaan yhteen.

## 9) Kehopalapeli

Tulosta kehopalapeli [http://koulutuselamaan.fi/wp-content/uploads/2020/03/Lisätehtävä\\_5lk\\_kehopalapeli.pdf](http://koulutuselamaan.fi/wp-content/uploads/2020/03/Lisätehtävä_5lk_kehopalapeli.pdf)

Suurena tulostusvaiheessa tai kopiokoneella. Leikkaa värillisestä pahvista tai väritetään paperi ja laminoidaan. Saadaan aikaan sinitarroilla koottava kehopalapeli. Rakennetaan yhdessä palapeli.

## 10) Piirretään

Piirretään suurelle paperille jonkun lapsen ääriviivat. Väritetään ääriviivapiirros. Nimetään kehon osia yhdessä.