

## Pikkukalat

Satujumppa voi toimia osana lasten liikuntatuokiota esimerkiksi päiväkodissa. Satujumpassa on tavoitteena lisätä liikkumisen iloa mielikuvien avulla. Tarinan mukaan liikkuminen tukee motoristen taitojen kehittymisen lisäksi vuorovaikutusta toisten lasten kanssa.

**Kenelle:** Alle kouluikäisille lapsille

**Harjoituksen tarkoitus:** Harjoituksen tavoitteena on tarjota lapsille liikkumisen iloa, tukea motoristen taitojen kehittymistä sekä ryhmässä toimimista.

**Asiantuntija harjoituksen takana:** Riitta Karhunen, toimintaterapeutti

### HARJOITUS

Asettukaa isoon piiriin ja lähtekää kävelemään rauhalliseen tahtiin ympyrää.

Kuvitelkaa, että olette pieniä kaloja, jotka uiskentelevat parvessa. Vesi ympärillänne on lämmintä ja kirkasta. Nautiskelette uimisesta ja heiluttelette eviänne eri suuntiin.

Laittakaa kädet vartalon sivuille ja liikutelkaa niitä rauhallisesti ylös-alas. Vesi kannattelee teitä.

Seuraavaksi kurotelkaa käsiänne niin ylös kuin saatte ja liikutelkaa samalla eteen-taakse. Jatkaa kävelyä nousemalla varpailenne.

Nyt meri alkaa aaltoilla ja kalat alkavat hypellä. Jatkaa liikkumista piirissä hyppelemällä niin korkealle kuin pystytte. Varokaa, ettette törmää toisiin kaloihin. Hypelkää välillä yhdellä jalalla ja sitten toisella jalalla.

Tulee ilta ja meri alkaa hämärtyä. Kalat alkavat rauhoittua. Jatkaa liikkumista piirissä hiljaa hiipien. Kalat haluavat yötä vasten hakeutua toistensa läheisyyteen. Pysähtykää ja tehkää niin pieni piiri kuin pystytte. Menkää ihan kyykkyyyn ja pyöristäkää selkänne, voitte sulkea silmänne. Kalat käyvät nukkumaan.