

## LEIKKII JA LIIKKUU

**Tule mukaamme juhlistamaan leikin ja liikunnan juhlapäiviä!**



**Leikkipäivä 20.4.2024 & Unelmien liikuntapäivä 10.5.2024**

**LEIKITÄÄN JA LIKUTAAN YHDESSÄ!**

**Etkot ja jatkot sallittuja!**



**Unelmien  
liikuntapäivä**  
10.5.

# LEIKKI LIIKUTTAA

Leikki ja liikunta tarjoavat meille mahdollisuuden rentoutua, purkaa stressiä sekä parantaa mielialaa. Leikin avulla voimme päästää mielikuvituksemme valloilleen ja löytää iloa arjen pienistä asioista. Fyysisesti aktiivisena pysyminen taas on yksi tärkeä avain terveyteen ja hyvinvointiin.

Leikki ja liikunta yhdistävät meitä sosiaalisesti muihin. Ne tarjoavat mahdollisuuden viettää aikaa ystävien ja perheen kanssa. Ne luovat väylän jakaa ja kerätä yhteisiä kokemuksia ja luoda vahvoja ihmissuhteita.

Tähän oppaaseen on kerätty muutamia leikkivinkkejä yhdessä Leikkipäiväverkoston sekä Liikkujan polku -verkostojen kanssa. Haluamme yhdessä auttaa kaikkia löytämään leikin ja liikunnan ilon.

*Leikkipäivä aurinkoinen,  
unelmissa liikuntapäivä suuri.  
Käsi kädessä juoksemme iloiten,  
jokainen askel, pieni ja suuri.*



## Sisällysluettelo

LEIKKI LIIKUTTA.....	2
Liikuntaleikkikoulun loruleikki .....	4
Laululeikki .....	4
Kuperkeikka jalkoja pitkin .....	4
Ketun herätyskello .....	5
Jekku-jänö tutkii ympäristöään .....	5
Jekku-jänön ruoanhaku .....	6
Kehonosaleikki kahdestaan .....	7
ChokoChokoLaa .....	7
Helikopterin roottori .....	7
Aurinko ja peikko .....	8
Eläinviesti .....	8
Kutitusrobotti .....	8
Keppariaakkoset .....	9
Rope Skipping .....	9
Freegym .....	9
Parkour hirvenmetsästys .....	10
Patjaviesti .....	10
Syöksypallo .....	10
Sirkustele huiveilla .....	10
Juoksevat ja hyppivät taiteilijat .....	11
Elävä muistipeli .....	11
Hymyn heitto .....	12
Lakanalentopallo .....	12
Pehmopallo .....	12
Kivi, sakset, paperi .....	13
1, 2, 3-leikki .....	13
Ristinolla .....	13
TÄMÄ ON LEIKKIIN KUTSU – TULETHAN MUKAAN! .....	14
MUKANA LEIKITTÄMÄSSÄ JA LIKUTTAMASSA .....	15

## Liikuntaleikkikoulun loruleikki

Loru: *Tuuli tuuli ennätä, minut ilmaan lennätä!*

Aikuinen nostaa lapsen eteensä kainaloiden alta ja kyljistä kiinni pitäen, kasvot vastakkain. Lorun alussa aikuinen heiluttaa lasta puolelta toiselle ja lorun lopussa nostaa/heittää ilmaan sekä ottaa kiinni ("lennätä").

## Laululeikki

Leikitään laulun sanojen mukaan. Laulamisen sijaan voi myös lorutella.

Ukko Nooan sävel:

*Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.*

*Ensin kädet korviin, sitten kädet varpasiin.*

*Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.*

## Kuperkeikka jalkoja pitkin

Sirkustellaan yhdessä: aikuinen istuu täysistunnassa ja lapsi seisoo hänen jalkojensa edessä. Lapsi laskeutuu kyykkyyyn ja laskee päälakensa aikuisen nilkoille.

Aikuinen tukee lapsen niskasta (takaraivo edellä) ja

lantiosta, jolloin lapsi kierähtää kuperkeikan aikuisen jalkoja pitkin.



[Tutustu Liikuntaleikkikouluun ja tuleviin koulutuksiin Olympiakomitean sivuilla.](#)

Alle kouluikäiset

## Ketun herätyskello

Voi ei, Jekku-jänön kettu ystävä on laittanut herätyskelloja soimaan ja unohtanut, mihin ne jätti! Pienet jäniksenpoikaset ovat päiväunilla ja heräävät, jos kellot soivat. Auta Jekkua etsimään herätyskellot ennen kuin ne soivat ja kaikki pikku jäniksenpoikaset heräävät!

Jakaudutaan kahteen joukkueeseen ja sovitaan leikkialueet metsässä tai puistossa. Kumpikin joukkue piilottaa yhden munakellon, johon asetetaan sovittu aika. Vaihdetaan puolia ja aloitetaan kellojen etsintä, tavoitteena löytää kellot ennen kuin ne soivat. Valitse aika alueen laajuuden ja piilopaikkojen haastavuuden mukaan.

Pienten lasten kanssa voidaan piilottaa useita munakelloja ja etsiä herätyskelloja yhtenä joukkueena.



liikunnanaluejarjestot.fi



## Jekku-jänö tutkii ympäristöään

Liikutaan vauhdikkaasti sovitulla leikkialueella ja väistellään muita liikkuja. Leikin ideana on koskettaa aikuisen mainitsemalla kehonosalla mahdollisimman montaa eri paikkaa. Aikuinen vaihtelee sovittuja kehonosia nopeassa tempossa. Sovittuja kehonosia voi keksiä monia. Tässä esimerkkejä:

- Jekku-jänön nenä
- Jekku-jänön tassut (oikea, vasen tai molemmat)
- Jekku-jänön häntä
- Jekku-jänön pitkät korvat
- Jekku-jänön kylki

Aikuinen voi myös ohjeistaa Jekku-jänöjä liikkumaan vauhdikkaasti eri tavoin (loikkien, juosten, hyppien). Myös lapset saavat kertoa millä kehonosalla koskettavat annettuja paikkoja.

# Jekku-jänön ruoanhaku

Keskelle leikkialuetta tehdään suurehko ympyrä (esim. hyppynarusta tai vanteesta), jonka keskelle kootaan iso määrä Jekku-jänön ruokaa (esim. käpyjä, hiekkaleluja, duploja, häntäpalloja). Nämä ovat leikissä ruokaa.

Leikkijät jaetaan noin kolmen tai neljän lapsen joukkueisiin ja heillä on oma, merkitty pesä leikkialueen kulmissa. Leikkijät yrittävät kerätä leikin aikana mahdollisimman paljon ruokaa keskiympyrästä. Joukkueesta yksi lapsi lähtee hakemaan yhtä ruokaa kerrallaan ja tuo sen pesään ja antaa läpsyn seuraavalle joukkuelaiselleen. Kun kaikki ruuat on napattu, lasketaan mikä joukkueista onnistui parhaiten ruoanhakureissulla.

Leikkiin voidaan nimetä myös ruuanvartija, joka yrittää koskettaa ”ruoan hakijoita”. Jos vartija koskettaa lasta, joutuu tämä pudottamaan mahdollisesti jo nappaamansa ruoan takaisin keskelle ja palaamaan takaisin pesäänsä ja lähettämään seuraavan joukkueesta matkaan. Juoksumatkalle voi myös laittaa erilaisia tehtäviä (esim. kuperkeikka, kieriminen, hyppy).

Tarvittavat välineet: hyppynaru tai vanne, aarteita/ruokia (jos hyödynnätte muuta kuin luonnon antimia).

Pienten lasten kanssa: Kaikki lapset saavat hakea ruokaa yhtä aikaa, tuoden yhden kerrallaan omaan pesään. Jokaisella ryhmällä voi olla aikuinen jänis-äitinä, joka ohjaa ja kannustaa ”poikasiaan”. Ruokia ei tarvitse laskea ja lopuksi voidaan ”herkutella” yhdessä ruuilla.

[Lisää liikunnallisia jekkuja löydät Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta.](#)



Alle kouluikäiset ja kaikenikäiset



## Kehonosaleikki kahdestaan

Kuinka hyvin tunnette kehonosat? Kokeilkaa! Toinen nimeää kehonosia ja toinen koskettaa niitä. Leikin tarkemmat säännöt ja mallisuorituksen saat [perinneleikkien nettisivuilta täältä](#).

## ChokoChokoLaa

Haasta itsesi ja kaverisi taputusleikillä. Opettele loru ja taputukset perinneleikkien videolta [täältä](#).



## Helikopterin roottori

Oletko valmis pyörimään kuin helikopterin roottori? Avaa kätesi ja pyöri seitsemän kierrosta. Vieläkö pystyt kävelemään suoraa viivaa pitkin? [Katso ja kuuntele haaste videolta ja kokeile](#).

[Innostuitko? Piipahda Perinneleikki ry:n sivuilla katsomassa lisää vinkkejä.](#)

## Aurinko ja peikko

Yksi leikkijöistä on aurinko ja muut peikkoja. Aurinko on piilossa (pienenä kyykyssä) ja peikot liikkuvat. Kun aurinko alkaa paistaa (nousee seisomaan), menevät peikot äkkiä piiloon, koska aurinko häikäisee. Kun aurinko laskee (menee kyykyyn), peikot tulevat piiloistaan. Auringolla voi olla keltainen viitta.

## Eläinviesti

Joukkueet seisovat viivan takana. Sopivan matkan päähän asetetaan ämpäri tmv., joka joukkueiden tulee kiertää. Viestin erikoisuutena on, että jonon 1. on rapu (rapukävely), 2. on karhu (karhukävelyä neljällä raajalla), 3. ihminen (juoksee) jne. Nopein joukkue voittaa.

## Kutitusrobotti

Piirtäkää virtanappi (peukalo) ja voimakkuusnappulat (etusormi 1 – pikkurilli 4) lapsen tai aikuisen sormiin. Peukalosta sormet avautuvat, eli robotti käynnistyy. Sormia painamalla vapaaehtoiset kutitettavat voivat valita eripituisia kutituksia (1 = lyhyt ja helppo kutitus, 4 = pitkä ja kuolettavan tikahduttava kutitus). Sekä lapset että aikuiset voivat olla kutittajina ja kutitettavina.

Leikittäkö vielä lisää? [Tsekkaa MLL:n ylläpitämä leikkipankki ja jatka leikkimistä.](#)





Alle kouluikäiset ja kaikenikäiset



## Keppariaakkoset

Tässä kepparileikissä ratsastetaan eri tavoilla aakkoslapulta toiselle. Samalla leikkijä tutustuu ja oppii aakkosiin. [Katso keppihevosen teko-ohje ja leikin ohjeet Voimisteluliiton sivuilta.](#)

## Rope Skipping

Milloin olet viimeksi hyppinyt hyppynarulla? [Katso kivat hyppisalkeet tältä videolta.](#) Nämä vinkit sopivat kaiken ikäisille!

## Freegym

[Tutustu Freegymin alkeisiin tämän videon avulla](#) ja hypähdä ulos kokeilemaan. Tee lopuksi rata esimerkiksi koulun pihalle, leikkipuistoon tai metsään. Pyydä mukaan myös kaverit tai perheenjäsenet.



Kouluikäiset

## Parkour hirvenmetsästys

Leikkijät juoksevat salin laidasta toiseen ja yrittävät välttyä pallon kosketukselta. Pallon osuttua hirvestä tulee heittäjä. [Katso video täällä ja kokeile!](#)

## Patjaviesti

Leikkijät kuljettavat patjaa käsiensä päällä viestileikkinä. Taaimmainen juoksee aina ensimmäiseksi. [Kurkista video ja testaa!](#)



## Syöksypallo

Tässä pelissä pisteen saa, kun joukkuekaveri heittää pallon ja kiinniottaja onnistuu syöksymään kopinottohetkellä. [Vilkaise video ja syöksähdä kokeilemaan!](#)

Lasten Liike tuo iloa ja liikettä iltapäiviin. [Lue lisää Olympiakomitean sivuilta.](#)

## Sirkustele huiveilla

Huiveilla jonglööraus sopii leikittäväksi sekä kotona että liikuntaryhmän kanssa. Halutessaan leikkiä voi rytmittää musiikilla.

Etsikää jonglööraukseen sopivia kevyitä ja värikkäitä huiveja. Sifonkihuvit ovat parhaita. Alla muutamia huivitemppuvinkkejä. Mitä muuta keksitte?

- Heitä huivi ilmaan ja ota kiinni. Kokeile myös toisella kädellä.
- Heitä huivi kaverille.
- Kokeile onnistutteko heittämään huivit yhtä aikaa ilmaan ja saamaan ne kiinni.

Antakaa hienosta esityksistä aina aplodit. Esiintyjä hymyilee ja kumartaa.

Kokeile sirkustemppeja myös ilmapallolla!



# Juoksevat ja hyppivät taiteilijat

Tähän viestileikkiin tarvitaan paperia ja kyniä. Leikki sopii kaiken ikäisille.

Pelin kulku: Muodostetaan joukkueet, joissa jokaisessa on esimerkiksi neljä henkilöä. Joukkueet seisovat omissa jonoissaan aloitusviivalla. Jonoa vastapäätä noin 20–30 metrin päässä on joukkueen piirustuspaikka. Jokaisesta jonosta yksi jäsen kerrallaan juoksee piirtämään esimerkiksi Aku Ankan kuvaa. Ensimmäinen juoksija piirtää pään, toinen hatun, kolmas silmät ja neljäs nokan. Kun juoksija on piirtänyt oman osuutensa, hän palaa jonoon ja lähettää seuraavan piirtämään.

Jonossa olevat joukkuekaverit kannustavat hyppien ja taputtaen. Ensimmäisenä valmiina oleva joukkue on voittaja. Lopuksi tutustutaan kunkin joukkueen piirustuksiin. Piirustustehtävät voidaan myös jakaa osallistujamäärän, osallistujien innokkuuden tai taitojen mukaan.

## Elävä muistipeli

Peliin tarvitaan vähintään noin 12 pelaajaa. Peli toimii hyvin 20–30 pelaajalla, mutta myös suuremmalla ryhmällä. Tutustu leikin sovelluksiin [Paralympiakomitean sivuilla](#).

Pelin kulku: Kaksi pelaajaa kilpailee toisiaan vastaan pyrkien löytämään mahdollisimman nopeasti pareja. Alussa jokainen osallistuja saa kortin, jossa lukee jokin liike tai ”etsijä”.

Liikekortin saaneet ovat tässä pelissä KORTTEJA ja asettuvat pelialueelle suureen piiriin. ETSIJÄT, joita on kaksi, asettuvat piirin keskelle. Peli alkaa pillin vihellyksestä. Etsijä kääntää KORTIN menemällä henkilön luo ja koskettamalla tätä, jolloin KORTTINA oleva henkilö alkaa tehdä liikettä, jonka on saanut pelin alussa. ETSIJÄ yrittää löytää pareja, eli kahta henkilöä, jotka tekevät samaa liikettä. ETSIJÄ saa pitää auki kerrallaan vain kahta KORTTIA. ETSIJÄ sulkee KORTIN koskettamalla tätä uudelleen.

Löydetyt parit lähtevät heidät löytäneen ETSIJÄN johdolla etsimään uusia pareja, muodostaen pitkän letkan. Peli päättyy, kun kaikki parit on löydetty. Sen ETSIJÄN joukkue voittaa, jolla on joukkueessaan enemmän jäseniä pelin päättyessä.

Katso myös Paralympiakomitean [vammaisurheilu tutuiksi -kortit](#) ja [sovelluksia peleihin ja leikkeihin -sivut](#).

## Hymyn heitto

Osallistujat seisovat piirissä ilmeettöminä. Valitaan aloittaja, joka pukee kasvoilleen hymyn ja poistaa sen vetämällä kämmenen naaman yli ylhäältä alaspäin. Sitten hän heittää hymyn seuraavalle, joka pukee sen kasvoilleen vetämällä kämmenen naaman yli alhaalta ylöspäin. Tätä jatketaan, kunnes joku ilmeettömistä alkaa hymyillä ja tippuu pelistä.



Peliä voidaan jatkaa niin kauan, kunnes jäljellä on enää vain yksi tai kun oppitunnin/kokouksen pitäjä niin päättää.

## Lakanalentopallo

Lentopallolla ja lakanoilla pelattava joukkuepeli, jossa muodostetaan 4–6 henkilön tiimejä molemmille puolille verkkoa. Jokaisen tiimin jäsenen pitää lakanasta kiinni. Pelissä pallo heitetään ja otetaan kiinni lakanalla.

## Pehmopallo

Pelataan jalkapalloa kevyellä pehmopallolla, jolloin taitotasot katoavat pelistä kokonaan. Pelin nopeuttamiseksi voi peliin lisätä toisen tai kolmannenkin pallon.

Nämä ja monet muut leikkivinkit löytyvät Lasten ja nuorten keskuksen [Luotu liikkumaan -oppaasta](#).

## Kivi, sakset, paperi

Pelataan kivi, sakset, paperi -leikkiä parin kanssa. Häviäjä laskeutuu joka kerta hiukan kohti kyykyä. Pelin häviäjä on se, joka on ensimmäisenä kyykyssä, eikä pääse enää alemmas. Tätä peliä voi pelata myös etäpalaverissa.

## 1, 2, 3-leikki

Asetutaan parin kanssa vastakkain seisomaan. Aletaan luetella numeroita kolmeen vuorotellen (1,2,3,1,2,3,1,2...).

Vaihdetaan numero yksi taputukseksi ja jatketaan leikkiä.

Vaihdetaan numero kaksi niaukseksi tai kyykyksi. Leikki jatkuu. Numero kolme on ainoa, joka sanotaan ääneen.

Vaihdetaan numero kolme ympäri pyörähdykseksi. Leikki jatkuu pelkin liikkein.

## Ristinolla

Asetutaan pareittain tai joukkueittain niin suurelle etäisyydelle, kun toimistolla on mahdollisuus järjestäytyä. Keskelle aluetta tehdään yhdeksän ruudun ristikko esimerkiksi naruja tai teippiä hyödyntäen.

Pelataan nopeuskisana ristinollaa toimistolta löytyvillä esineillä: toisella joukkueella voi olla käytössä kuulakärkikynät ja toisella lyijykynät. Käydään vuorotellen lisäämässä oman joukkueen esine ruutuun mahdollisimman nopeasti.

Voittajajoukkue on se, jolla on ensimmäisenä kolmen suora pysty-, vaaka- tai vinosuunnassa.

# TÄMÄ ON LEIKKIIN KUTSU – TULETHAN MUKAAN!

Oli kyse sitten leikkimisestä, harrastamisesta tai aktiivisesta tauosta arjen keskellä, kannustamme sinua ottamaan osaa leikkiin ja liikuntaan päivittäin.

## Leikkipäivä 20.4.2024



**Leikkipäivä** kutsuu aikuisia ja lapsia viettämään kiireetöntä aikaa yhdessä leikin merkeissä sekä jakaa tietoa leikistä ja sen merkityksestä.

**Leikkipäivä:** Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja leikkipäiväverkosto. [Lue lisää verkoston sivuilta.](#)

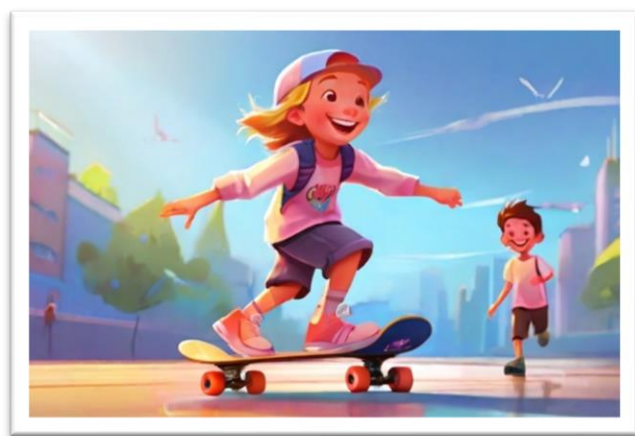
Unelmien  
liikuntapäivä  
10.5.



## Unelmien liikuntapäivä 10.5.2024.

**Unelmien liikuntapäivä** on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä, johon kuka tahansa voi osallistua ja järjestää tapahtumia.

**Unelmien liikuntapäivä:** Suomen Olympiakomitea ja Liikkujan polku -verkosto. [Lue lisää Olympiakomitean sivuilta.](#)



# MUKANA LEIKITTÄMÄSSÄ JA LIKUTTAMASSA



liikunnanaluejärjestöt.fi



## Hei leikitään! -leikkivinkit

Materiaalin ovat koonneet yhteistyössä: Suomen Olympiakomitea, Liikunnan aluejärjestöt, Perinneleikit ry, Lasten ja Nuorten Keskus, Suomen Paralympiakomitea, Voimisteluliitto, Työvään Urheiluliitto ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Työssä on hyödynnetty tekoälyä.

Julkaisija: Suomen Olympiakomitea

ISBN: 978-952-7464-27-4



TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

[Lataa tunnus omaan käyttöön täältä.](#)

Me lupaamme lisätä hyvinvointia leikin avulla. Lupaa sinäkin!  
Tule mukaan ja tee oma lupaus osoitteessa [www.toimintakykyinensuomi.fi](http://www.toimintakykyinensuomi.fi)