



Aloitamme eskarin: Hei, aloitetaan eskarituttuun tapaan pienellä jumpalla. Nouse ensin seisomaan ja laita kätesi suoraksi kylkien viereen. Nosta oikean jalkasi kantapäätä ylös, toinen jalkapohjasi on edelleen lattiassa. Muistitko kumpi puoli on oikea? Laske kantapäätä alas ja nosta sitten vasemman jalan kantapäätä ylös, oikea jalkapohja on lattiassa. Tee tätä liikettä 10 kertaa. Nosta vasen käsivartesi suoraan vasemman korvan viereen ja nosta käsivarttasi ylöspäin, laske kätesi alas. Nosta sitten oikea käsivartesi suoraan oikean korvan viereen ja nosta sitä ylöspäin. Tee näin 5 kertaa molemmille käsille. Löydätkö olkapääsi? Pöyräytä niitä kolme kertaa ensin ylös, sitten taaksepäin alas. Hieno, teit aamujumpan ja samalla harjoittelimme numeroita, kehon osia ja vasenta ja oikeaa!

Lähdemme ulos:

Luonnossa; pihalla, metsässä ja kaupungin kaduilla opimme paljon kun katselemme ja kuuntelemme ympärillämme olevaa. Nyt lähdemme ulos. Katsopa ikkunasta, millainen sää tänään on. Millaiset ulkovaatteet tarvitset? Lenkkarit ovat sopivat varmaankin. Oletko harjoitellut itse nauhojen solmimista?

Nyt etsimme puun, se voi olla lehtipuu tai havupuu. Mene puun lähelle. Aikuinen kertoo ja lukee sinulle seuraavan eskarissa tehtävän harjoituksen. Kuuntele tarkasti ja nauti harjoituksesta.

”Puun halaus: Kävele hiljaa sinua kutsuvan puun luokse ja käännä sille selkäsi.

Nojaudu puun runkoa vasten.

Hengitä syvään ja rauhassa, voit sulkea silmäsi.

Ole juuri siinä hetkessä aistien puun sinulle luoma turva.

Tunnustele, missä kehon kohdassa tuntuu erityisen hyvältä.

Anna lopuksi puulle voimahalaus, saat samalla itsellesi voimaa jatkaa eteenpäin.” HS/18.4.2020

Katselkaa metsän värejä, haistelkaa kevään tuoksua ja kuunnelkaa luonnon ääniä. Samalla voit jutella kotiväkesi kanssa siitä, minkä kirjan haluaisit juuri tänään kuulla. Tänään on nimittäin ”Maailman kirjan päivä”. Lukisitteko kirjan uudessa, hausassa paikassa. Esimerkiksi puiston penkillä, pöydän alla majassa taskulampun valossa, saunassa ylälauteilla tai pihassa hiekkalaatikon reunalla istuen...

Sadun aika: Haluaisitko kuunnella suomalaisen kansansadun Peukalopojasta? Alla on linkki Teatteri Hevosenkengän julkaisemaan satuun. Voit kuunnella sen vaikka halaamasi puun alla...

<https://www.youtube.com/watch?v=py3Fq2L0xTA>

Lopuksi voisimme harjoitella vanhaa suomalaista kansanrunoa. Voit laittaa kätesi nyrkkiin ja nostaa aina sen sormen ylös siinä kohtaa, kun se runossa sanotaan.

Sormet

”Peukalopotti, Suomensotti, Oltermanni, Kultaralli, Pikkurilli!”

Varhaiskasvatuksen opettaja Anne Knape