



# Harjoitus: Neula, nuudeli ja naakka

---

## Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on opettaa lasta tunnistamaan rento ja jännittynyt keho. Apuna käytetään leikkiä, jossa jännitetään ja rentoutetaan lihaksia vuorotellen.

## Ohje

Neula, nuudeli ja naakka -harjoituksessa liikutaan ympäri huonetta. Valitkaa kotoa tila, jossa mahtuu liikkumaan.

Harjoitelkaa ensin yhdessä, minkälainen liike mihinkin sanaan liittyy.

Naakka: Jähmety paikallesi, levitä kätesi sivuille siiviksi ja jännitä ylävartalon lihakset.

Neula: Nosta kätesi ylös, ja laita kämmenet yhteen pään päälle neulansilmäksi. Jännitä koko keho.

Nuudeli: Roikuta ylävartaloasi kohti lattiaa. Pidä kädet, niska ja pää rentona.

Aluksi aikuinen ohjaa harjoitusta ja tekee lapsen mukana.

Harjoitukseen osallistuvat henkilöt liikkuvat tilassa. Aikuinen sanoo "neula", "nuudeli" tai "naakka", jolloin kaikki osallistujat menevät kyseiseen asentoon.

Harjoituksen tullessa tutuksi myös lapsi voi toimia ohjaajana. Se on usein lasten mielestä hauskaa.

Harjoituksen jälkeen voitte keskustella lapsen kanssa, huomaako hän joskus olevansa esimerkiksi koulussa tai päivähoitossa jännittynyt kuin naakka tai neula. Pohtikaa, miten kehon voisi silloin saada rennoksi kuin nuudeli.

## Kokeile ja havainnoi

- Tehkää lapsen kanssa yhdessä Naakka, neula ja nuudeli -harjoitusta kotona säännöllisesti.
- Onko lapsesi kokeillut harjoitusta kodin ulkopuolella?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?
- Onko tarpeen kokeilla jotakin toista rentoutumisen keinoa?