

## Lusikka suuhun – jumppa

Ruokailua edeltävän jumpan tavoitteet ovat

- Ruokailuun motivoiminen
- Tunnelman kohottaminen ja yhteishengen luominen
- Herättely ja aktivointi
- Aikaan orientoituminen
- Nivelten liikkuvuuden lisääminen
- Verenkierron paraneminen
- Hahmotuksen paraneminen
- Silmä-käsikoordinaation paraneminen
- Suun ja käsien motoriikan paraneminen
- Aivojen aktivointi

### Lusikka suuhun - jumpan toteutus pöydän ääressä (kesto noin 10 minuuttia)

Otetaan hyvä ryhti ja laitetaan kädet pöydälle.

Katsellaan hetki omia käsiä - kynsiä, kämmeniä. Mietitään miten vanhat kädet on ja mitä kaikkea niillä on tehty. Puhutaan käsien tärkeydestä ruokailussa. Hierotaan käsiin käsidesiä.

Laitetaan kädet voimakkaasti **nyrkkiin - auki** ja otetaan puhe rytmittämään liikettä.

Vaikeutetaan: toinen käsi nyrkkiin ja toinen auki. Sanotaan vaihto - vaihto. Harjoitellaan.

Mietitään mikä viikonpäivä nyt on. Luetellaan viikonpäivät maanantaista sunnuntaihin ja laitetaan samaan aikaan **toinen käsi nyrkkiin ja toinen auki**. Seuraavaksi sama liike, mutta luetellaan viikonpäivät takaperin.

Laitetaan **kämmenet alas - ylös** ja otetaan puhe rytmittämään liikettä.

Vaikeutetaan: **toinen kämmen alas ja toinen ylös**. Sanotaan vaihto - vaihto. Harjoitellaan.

Mietitään mikä kuukausi nyt on. Luetellaan kuukaudet tammikuusta joulukuuhun ja **käännellään samaan aikaan kämmeniä, toinen kääntyy ylös – toinen alas**. Seuraavaksi sama liike, mutta luetellaan kuukaudet takaperin.

Verrytellään sormia. Viedään **sormia haralleen - yhteen**. Ja puhe mukaan.

Viedään **peukalo vuoronperään saman käden muihin sormiin** ja sanotaan yhteen ääneen, mikä sormi on vuorossa (etusormi, keskisormi, nimetön, pikkurilli, pikkurilli, nimetön, keskisormi, etusormi).

Helpotettu versio on viedä peukaloa vuoronperään ainoastaan etusormeen ja keskisormeen.

- Lauletaan "Kullan ylistys"

Ensimmäisessä säkeistössä **1) viedään kyynärpäitä koukkuun - suoraksi**

Toisessa säkeistössä **2) nyrkkeillään eteen ja ojennetaan myös sormet**

Kolmannessa säkeistössä **3) viedään etusormia vuoronperään leukaan**

Neljännessä säkeistössä **4) pumpataan ranteita, sormet ylös – alas**

Opetellaan loru **"Vatsa hankaa selkärankaa huulet huokaa tuokaa ruokaa"** ja lausutaan se yhdessä muutaman kerran niin, että äänenvoimakkuus kovenee joka kerralla.

Kerrotaan mitä on tänään ruuaksi ja toivotetaan hyvää ruokahalua.

KULLAN YLISTYS - laulun sanat säkeittäin

1) "MINUN KULTANI KAUNIS ON, VAIK ON KAITALUINEN HEI LUULIA ILLALLA,  
VAIK ON KAITALUINEN"

→ Kyynärpäitä koukkuun suoraksi

2) "SILMÄT SIL ON SINISET, VAIK ON KIERONLAISET  
HEI LUULIA ILLALLA, VAIK ON KIERONLAISET"

→ Nyrkkeilyä eteen, sormet ojentuvat

3) "SUU ON SILLÄ SUPUKKA, VAIK ON TOISTA SYLTÄ  
HEI LUULIA ILLALLA, VAIK ON TOISTA SYLTÄ"

→ Etusormien vienti vuoronperään leukaan

4) "KUN MINÄ VIEN SEN MARKKINOILLE NIIN HEVOSETKIN NAURAA  
HEI LUULIA HAH HAH HAA HEVOSETKIN NAURAA"

→Ranteiden pumppaus