

Vauhtia



Vihermetsässä

Liikuntavinkkejä perheelle



Rikka Kuusipohja

2014

Lahden Ammattikorkeakoulu

Sisällys



Alkusanat	2
Miksi lapsi tarvitsee liikuntaa?	3
Miksi perheen yhdessäolo on tärkeää?	3
Sysmän liikuntamahdollisuuksia perheelle	4
Leikki- ja liikuntavinkkejä	6
Liikuntaleikkejä	6
Pienten lasten leikkejä	10
Sadun käyttäminen liikuntaan innostamisessa	11
Hirvi Samettisarvi muuttaa Vihermetsään	13
Selkäsatu	17
Liikuntavälineiden askarteluohjeita	18



Alkusanat

Tämä materiaali on luotu osana sosionomin (amk) opinnäytetyötä. Opinnäytetyö koostuu Sysmän kunnan päivähoitolle suunnitellusta ja toteutetusta Vauhtia Vihermetsässä - perheliikuntatapahtumasta sekä tapahtumaan osallistuneille perheille jaettavasta materiaalista. Tähän materiaaliin on koottu lyhyesti tietoa lapsen liikunnan tärkeydestä ja pohdittu perheen yhteisen ajanvieton merkitystä. Lisäksi materiaalissa kerrotaan Sysmän liikuntamahdollisuuksista perheille.



Pääosassa ovat konkreettiset leikki- ja liikuntavinkit, joiden avulla perhe voi yhdessä puuhastella sisällä tai ulkona erilaisissa ympäristöissä. Vauhtia Vihermetsässä on tarinalliseen menetelmään pohjautuva kokonaisuus ja tässä materiaalissa annetaan vinkkejä myös siihen, miten satuja ja mielikuvitusta voi hyödyntää liikkumaan innostamisessa. Materiaali sisältää perheliikuntatapahtuman satuun pohjautuvan jatkokertomuksen liikuntavinkeineen, jonka perhe voi halutessaan yhdessä toteuttaa valitsemassaan ympäristössä ja itselle sopivaan aikaan.



Miksi lapsi tarvitsee liikuntaa?

Liikkuminen on yksi lapselle ominaisista tavoista toimia. Sen avulla lapsi tutustuu fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöönsä. Kehonsa kautta lapsi saa kokemuksia itsestään ja niiden avulla rakentuu perusta identiteetin kehitykselle. Onnistumisen kokemukset kehittävät itseluottamusta ja myönteistä minäkuvaa. Alle kouluikäisten lasten liikkuminen on pääasiassa omaehtoisista, mikä tapahtuu osana arkipäivän tapahtumia. Tällöin lapsi liikkuu ja leikkii omasta halusta ja mielenkiinnosta. Perheen yhteinen liikunta ja vanhempien asenteet vaikuttavat siihen miten usein lapsi liikkuu ja miten hän omaksuu liikunnallisen elämänsänteen.



Lapsi tarvitsee liikuntaa, sillä se on edellytys normaalille fyysiselle kasvuille ja kehitykselle. Terveellisen ravinnon saannin lisäksi lihaksia on käytettävä säännöllisesti, jotta ne kasvavat. Motoristen taitojen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia liikkumiseen. Nykyisten liikuntasuosittelujen mukaan lapsen tulisi saada reipasta ja riittävän kuormittavaa liikuntaa yhteensä vähintään kaksi tuntia päivässä.

Lähteet: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Zimmer, P. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja.

Miksi perheen yhdessäolo on tärkeää?

Perhe ja koti ovat lapsen elämässä merkittävässä roolissa. Varhaislapsuudessa saadut kokemukset vaikuttavat myöhempäänkin elämään. Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan aikuisia, jotka ovat lähellä ja jotka tarjoavat lämpöä, kannustusta ja rajoja. Lapsen hyvän elämän lähtökohhta on, että hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty omana itsenään.



Lapset rakastavat aivan tavallisia arkisia tekemisiä, kuten leikkimistä, lukemista ja touhuamista vanhempien kanssa. Esimerkiksi yhteiset retket luontoon marjastamaan tai kalastamaan voivat olla lapselle ikimuistoisia. Elämyksellisinä kokemuksina muistetaan usein vielä vuosienkin päästä ne hetket, kun vietettiin aikaa yhdessä perheen kesken. Kun perheenjäsenet saavat toisiltaan jakamatonta huomiota, se edistää osaltaan perheen vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Lähteet: Alnde, S. 2013. Lasten käsityksiä hyvästä arjesta. Arvonen, S. 2007. Meidän Perhe liikkuu! Karvonen, P. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Lapsen hyvä elämä 2015. Toimintalinjaus. Lastensuojelun keskusliitto

Sysmän liikuntamahdollisuuksia perheelle

Sysmässä voi harrastaa monenlaista liikuntaa. Luonto ja vesistöt tarjoavat mahdollisuuksia retkeilyyn, lenkkeilyyn, pyöräilyyn, melontaan tai kalastukseen. Lisäksi kunnasta löytyy uimarantoja sekä luontopolkuja esimerkiksi Päijätsalossa ja Kammiovuorella. Ohrasaarella on kuntorata, koirapolku ja lintutorni.





Aiskon rannan tuntumasta löytyy yksi Sysmän kolmesta rantalentopallokentästä sekä frisbeegolf-rata. Väihkyän koulun läheisyydessä sijaitsee yksi iso hiekkakenttä esimerkiksi pesäpallolle, kolme tenniskenttää, 60m juoksusuora, pituus- ja korkeushyppypaikat, kuularinki, katukoripallokenttä sekä leikkelineitä ja keinoja. Yleisurheilukentällä on mm. 300 m juoksurata ja nurmikenttä jalkapallomaaleineen.

Talvella Sysmässä voi hiihtää mm. Ohrasaassa, Urheilutalon ympäristössä ja Majutveden jäällä sekä luistella Väihkyän koulun tekojäällä ja luistinradalla. Kunnan liikuntatoimelta voi vuokrata lumikenkiä ja kysyä suunnistuskarttoja. Sysmän kirjastosta voi lainata liikuntavälineitä.

Sysmän palvelutalolla on uimahalli, kuntosali ja taidosali. Sysmän Sisun Urheilutalolla on mahdollisuus keilata ja harjoitella ampumista. Päijänne Areenalla on mahdollisuus harrastaa mm. salibandyä, koripalloa, lentopalloa, ja sulkapalloa. Sysmässä on kaksi ratsastustallia ja endurorata. Lisäksi Sysmän liikuntajärjestöt tarjoavat monipuolisia liikuntapalveluita eri-ikäisille. Sysmän Voimistelijoiden tarjonnasta löytyy kaksi perheen yhteiseen liikuntaan tarkoitettua ryhmää, perheliikunta ja vauvauinti.



Lisätietoja Sysmän urheiluseuroista, liikuntapaikoista ja retkeilykohteista sekä haja-asutusalueiden liikuntamahdollisuuksista löytyy Sysmän kunnan internet-sivuilta www.sysma.fi.

Leikki- ja liikuntavinkkejä

Liikuntaleikkejä

Valokuvasuunnistus

Ota valokuvia erilaisista paikoista lähiympäristöstä ja tulosta ne paperille. Anna kuvat lapselle, jonka tehtävänä on etsiä kaikki paikat, joista kuvat on otettu.

Kuvarastit

Valitse muutamia esineitä, kuten lelulapio, ketsuppipullo, kenkä, pallo jne. Ota kaikista esineistä valokuva/piirros/kirjoita niiden nimet lapulle. Yhdelle lapulle voi laittaa vaikka kolme esinettä. Piilota esineet ympäristöön ja anna lapselle lappu. Hänen tehtävänä on etsiä vain ne esineet, joista on kuva omassa lappussa. Lapset voivat tuoda esineet aikuiselle tai laittaa kynällä rastin esineen päälle, kun se on löytynyt. Anna uusi lappu lapselle, kun kaikki kolme esinettä on löydetty.



Taito- ja kuljetusradat

Tee tai anna lasten itse ideoida itselleen liikuntarata, jossa on monenlaisia tehtäviä, kuten hyppimistä, juoksemista, pujottelua, tarkkuusheittoa, ryömimistä, konttaamista, kierimistä, kuperkeikkoja, rapukävelyä, karhukävelyä jne.

Hyödynnä mahdollisuuksien mukaan erilaisia välineitä, kuten palloja, vanteita, hermepusseja, patjoja, tuoleja jne.



Hippa

Hippaleikkejä on olemassa monenlaisia. Yksi on kiinniottaja ja toiset juoksevat karkuun. Kun hippa koskettaa, täytyy jähmettyä johonkin sovittuun asentoon. Toiset liikkujat voivat pelastaa jähmettyneen juoksijan jollakin sovittulla tavalla. Esimerkiksi X-hippassa jähmetytään X-asentoon ja hänet voidaan pelastaa ryömimällä jalkojen alta. Töpselihipassa jäädaan seisomaan siten, että kädet laitetaan lanteille ja kyynärpäät sojottavat suoraan sivuille. Hänet voidaan pelastaa asettamalla kädet ”pistorasian” rei’istä mahdollisimman pitkälle, eli kainalon alle jääviin aukkoihin.

Piilo

Yksi jää etsijäksi, sulkee silmänsä ja laskee hitaasti kahteenkymmeneen. Toiset lähtevät kiireesti etsimään itselleen piilopaikat. Kun etsijä on laskenut loppuun, hän lähtee etsimään muita.

Piilo voidaan toteuttaa myös nurinkurisesti niin, että vain yksi lapsi menee piiloon ja kaikki loput ovat etsijöitä. Kun etsijät ovat laskeneet kahteenkymmeneen, he lähtevät etsimään kukin eri suuntiin tätä yhtä piilossa olevaa. Kun piilossa oleva löytyy, etsijä menee hänen kanssaan samaan piiloon. Lopulta kaikki lapset ovat samassa paikassa piilossa.



Kosketusleikki

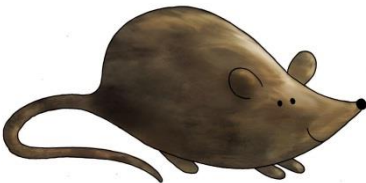
Liikutaan eri tavoilla, kuten hyppien tai kontaten. Väliillä aikuinen/yksi lapsi pyytää muita koskettamaan erilaisia asioita huutamalla esim. Koskettakaa kiveä, lehteä, jotain punaista, jotain pitkää, jotain pyöreää jne. Lapset juoksevat koskettamaan pyydettyä asiaa mahdollisimman nopeasti. Kosketuksen jälkeen valitaan uusi liikkumistapa.

Toffee

Lapset asettuvat piiriin vatsalleen ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Yksi lapsista jää piiriin ulkopuolelle ja yrittää irrottaa toffeenpaljoja toisistaan vetämällä kevyesti jaloista. Piirissä olijat yrittävät pitää tiukasti kiinni toisistaan. Jos joku lapsista irttaa piiristä, piiri suljetaan uudelleen ja irronnut alkaa hankin vetämään lapsia jaloista. Lopulta kaikki palat irtoavat.

Kalaverkko

Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään, joista toiset muodostavat piiriin ja toiset menevät sen sisälle. Piirissä olijat muodostavat verkon pitämällä toisistaan käsistä kiinni ja sisällä olijat ovat kaloja. Kalat yrittävät päästä verkosta pois joidenkin lasten välistä. Piirissä olijat yrittävät estää sen. Kun kaikki kalat ovat päässeet ulos, vaihdetaan rooleja.



Hännänryöstö

Asettakaa kangassuikaleet tai narunpätkät roikkumaan housun yläreunasta. Jokainen leikkijä yrittää suojella omaa häntäänsä ja samalla napata toisilta häntiä. Kun leikkijä menettää oman häntänsä, hän siirtyy sivuun odottamaan, että leikki aloitetaan alusta. Lopuksi lasketaan kuka sai ryöstettyä eniten häntiä.

Kapteeni käskee

Yksi leikkijöistä valitaan kapteeniksi. Hän käskee muita leikkijöitä tekemään erilaisia liikkeitä. Hän voi esimerkiksi sanoa "kapteeni käskee hyppiä", jolloin

kaikkien leikkijöiden on hypittävä. Jos kapteeni sanoo ainoastaan ”hyppikää” muut leikkijät eivät saa totella, sillä ainoastaan niitä komentoja noudatetaan, jotka alkavat sanoilla ”kapteeni käskee”. Ne, jotka tekevät liikkeen, vaikka kapteeni ei ole sanonut ”kapteeni käskee”, joutuvat pelistä pois.



Sateenkaaren värit

Sateenkaari on pudonnut maahan ja hajonnut osiin. Sateenkaaren osat täytyy kerätä takaisin, jotta sen vielä voi nähdä taivaalla. Jokaiselle lapselle annetaan värikartanpala (niitä löydät maalikaupasta) ja lapset lähtevät etsimään metsästä jotain samanväristä luontoon kuuluvaa. Kun sateenkaaren osia on löydetty riittävästi, voidaan yhdessä katsoa mitä kaikkia värejä luonnosta löytyi.

Seuraa johtajaa

Liikutaan jonossa siten, että jonon ensimmäinen on johtaja. Johtaja tekee erilaisia liikkeitä ja kulkee eri tavoin ja perässä tulevat matkivat kaiken mitä johtaja tekee. Välillä vaihdetaan johtajaa.

Meren Ahti

Yksi leikkijöistä menee rajatun leikkialueen keskelle Meren Ahdiksi. Muut leikkijät asettuvat alueen etureunalle riviin kasvot kohti Ahtia. Meren Ahti huutaa ”Kuka pelkää Meren Ahtia?” ja lähtee ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Reunalla olevat leikkijät lähtevät juoksemaan eteenpäin rajatun alueen takareunaa kohti, yrittäen samalla väistellä Ahtia. Jos Ahti saa jonkun juoksijan kiinni, hän pysähtyy paikoilleen ja muuttuu vesikasviksi. Vesikasvin on pidettävä yksi jalka liimattuna lattiassa, mutta muilla ruumiinosilla se voi kurotella joka puolelle ja yrittää ottaa juoksijoita kiinni Ahtin apulaisena. Kun kaikki leikkijät ovat jääneet kiinni vesikasveiksi, vaihdetaan uusi Ahti.

Pienten lasten leikkejä

Pikkuhiiret

Aikuinen kuljettaa sormenpäitään pienen lapsen kehon eri osilla ja sanoittaa tekemäänsä. Tietävätkö hiiret, missä on vatsa, selkä, kyljet, polvet, jalkapohjat, peppu, olkapäät, kainalot jne.



Pienet kalat uivat

Valitaan yksi leikkijöistä haueksi, muut ovat pikkukaloja. Lausutaan runo: ”Pienet kalat uivat ai ai, pienet kalat uivat ai ai, pienet kalat uivat ai ai, tuleeko hauki, ei kai.” Pikkukalat uivat runon ajan lattialla mahallaan luikerrellen siihen asti, kunnes runossa kuuluu viimeinen sana ”kai”. Silloin kalat jähmettyvät paikoilleen. Hauki lähtee kiertelemään pikkukalojen ympärillä ja koskettaa niitä kaloja, jotka liikahtavat. Ne kalat tulevat pois pelistä. Runo lausutaan niin monta kertaa, kunnes hauki on saanut napattua kaikki kalat.

Nämä leikit ja monta muuta vinkkiä löydät internetistä osoitteista:

www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_Leikit

www.suunnittelenliikuntaa.fi



Sadun käyttäminen liikuntaan innostamisessa



Lapset elävät satujen maailmassa. Ne tarjoavat seikkailuja, jännitystä ja ihmeitä. Sadun hyödyntäminen liikunnassa yhdistää satumaisen mielikuvitusmaailman ja konkreettisen tekemisen. Eläytyminen tarinaan mahdollistaa sen, että lapsi saa vapauden tehdä roolissaan sellaisia asioita, joita ei muuten välttämättä kokeilisi. Sadut tuovat liikuntaan elämyksellisyyttä ja leikinomaisuutta ja välineet saavat symbolisia merkityksiä.

Liikuntatuokio juonellisella tarinalla voidaan toteuttaa monilla tavoilla. Se voi olla aikuisen suunnittelema tai nousta lasten omista ideoista. Sen voi toteuttaa seikkailu-

luretkenä tai temppurataana ulkona tai sisällä. Satuliikuntahetki voidaan suunnitella johonkin valmiiseen satuun tai se voidaan keksiä itse. Lasten liikunnassa hyvä tunnelma on tärkeää ja aikuisen oma innostuneisuus sekä yhdessä tekeminen korostuvat.

Sadun aihe tulee valita lapsen kehitystason ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Nuorimmille liikkujille on tärkeää, että hahmojen luomat mielikuvat ovat lempeitä, tuttuja ja turvallisia. Tarinaan voi liittyä esimerkiksi turvallinen emonahmo ja poikaset. 5-6-vuotiaat lapset kaipaavat jo enemmän jännitystä ja seikkailua. Esimerkiksi avaruus ja viidakko voivat olla aiheena heille sopivia. Myös lorut, laulut ja kertomukset innoittavat pientä liikkujaa.

Voitte lähteä lapsen kanssa mielikuvitusretkelle esimerkiksi eläintarhaan. Voitte aloittaa mielikuvitusliikkumisen vaikka kuvitteellisesta aamusta. Ensin heräilään sängystä ja venytellään, sitten puetaan vaatteet ja lähdetään autolla ajamaan kohti eläintarhaa. Liikenteessä voi välillä olla liikennevaloja, joihin

pitää pysähtyä tai mitä tahansa muuta keksittekään. Eläintarhaan päästyän-
ne voitte kierrellä katsomassa mitä eläimiä sieltä löytyy ja matkia niiden liikku-
mista ja ääntelyä. Kannattaa kysellä lapsilta, mitä seuraavaksi tapahtuu ja
mitä eläimiä löydätte. Lapset ovat taitavia keksimään tarinalle juonta. Lopuksi
huristelette autolla takaisin kotiin ja voit silitellä lapset takaisin nukkumaan.
Voit myös auttaa lasta keksimään esineille ja välineille symbolisia merkityksiä,
esim. lattia on vettä, jossa kuhisee pirajjoita ja ainoastaan mattojen ja tuolien
päällä voi kulkea. Voit rohkaista lasta keksimään myös itselleen jonkun satu-
hahmon roolin.

Lähteet: Aeriala, J.-A. & Sarmavuori, K. 2010. Kuvakirjat ja sadut porttina kirjalli-
suuden maailmaan ja osana varhaiskasvatusta. Hämmäinen, S. & Mäki, S.
2009. Satu ilahduttaa päiväkotilasta. Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuori-
nen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen
käsikirja.



Hirvi Samettisarvi muuttaa Vihermetsään

Alkuvalmistelut:

Leikkaa seuraavalta aukeamalta hirvi irti paperista mustia viivoja pitkin siten, että se jakautuu kuuteen yhtä suureen palaan. Piilota palat eri paikkoihin ja kirjoita

jokaisen palan taakse vihje siitä, mistä seuraava pala löytyy. Vihjeiden tulee olla sopivan haastavia, mutta ymmärrettäviä lapsesi kehitystasoon nähden.

Kirjoita vihje ensimmäisen palan sijainnista tarinan loppuun viivan kohdalle. (Esim. Ensimmäinen vihje löytyy sellaisen pensaan lähetyviltä, josta loppukesällä poimitaan marjoja.) Ensimmäisen palapelin palan taakse kirjoitetaan siis vihje siitä, mistä toinen pala löytyy jne. Viimeisen palan taakse ei tarvitse kirjoittaa mitään.

Tarina:

Muistatko vielä vauhdikkaan Vihermetsän ja sen iloiset asukkaat? Minulla on yksi jännittävä tarina kerrottavana heidän kuulumisistaan. Eräänä päivänä Vihermetsän eläinystäväät olivat ulkona touhuamassa arkiaskareiden parissa, kun aivan yllättäen pensaiden takaa alkoi kuulua kovaa rytinää. Eläimet säikähtivät omituista ääntä ja säntäsivät piiloihin. Hiiri Heiluhäntä viuhahti nopeasti maanalaiseen tunneliin, Kirjava Kalaparvi painui suoraan lammen pohjaan ja Pöllö Silkkisiipi poikasineen lennähti niin korkealle kuusen latvaan, että sitä tuskin erotti neulasten seasta.

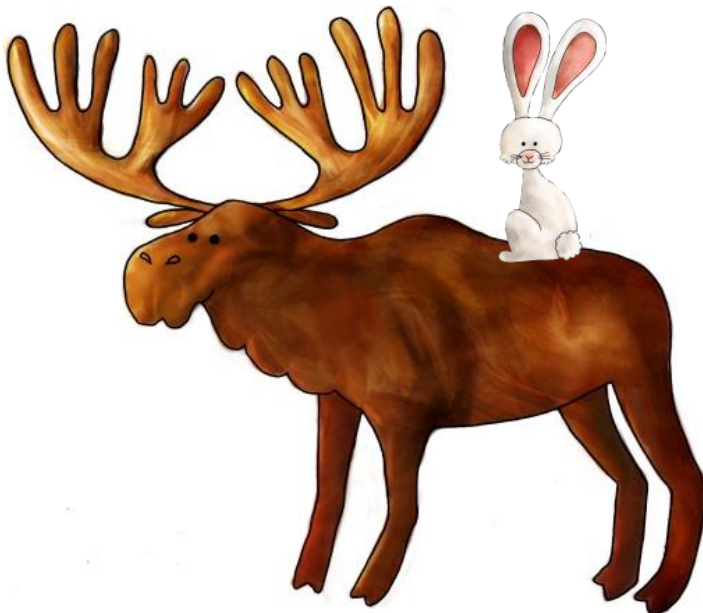
Oli aivan hiljaista. Eläimet eivät uskaltaneet pitää pienintäkään äännähdystä. Viimein pensaiden välistä esiin työntyi suuri ruskea sarvi, sitten karvainen kuononpää ja ystävällisesti tujottavat silmät. Pian nurmella seisoivat tuo karvainen otus kokonaisuudessaan. Vihermetsään oli saapunut uusi ja uljas eläin, Hirvi Samettisarvi. ”Päivää, onko täällä ketään?” Hirvi huhuli ympärilleen. Eläimet olivat ensin hieman varuillaan, mutta hiljalleen he yksitellen astuivat esiin piiloistaan. ”Hei, tervetuloa Vihermetsään. Me olemme tämän metsän

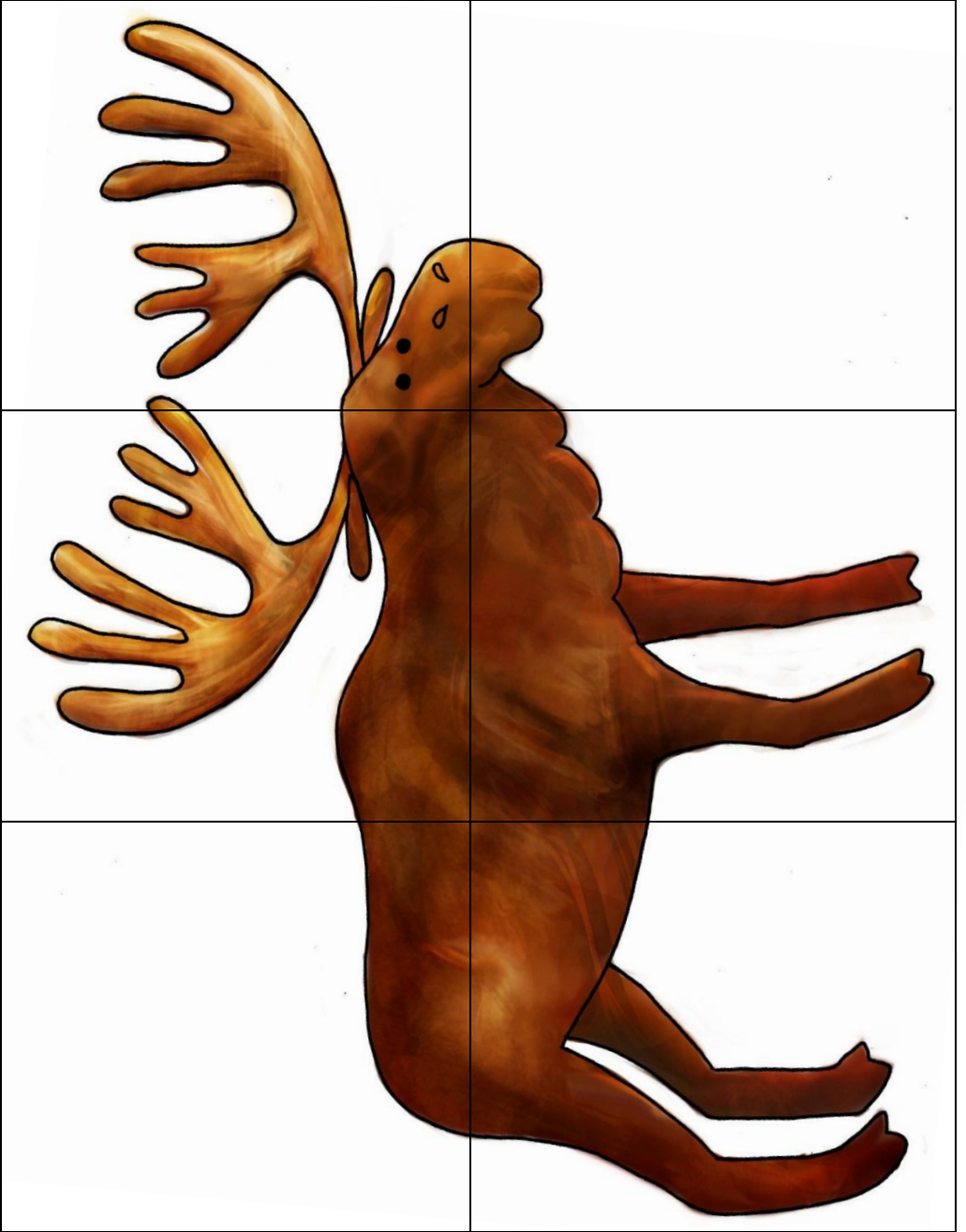
asukkaita. Mikä tuo sinut näille maille?” Nalle Nöpönenä tervehti vierasta. ”Ni-
meni on Hirvi Samettisarvi ja tulen kaukaa suuren mäen takaa. Kotimetsäni
tuhoutui metsäpalossa ja etsin nyt itselleni uutta kotia” kertoi Hirvi. ”Voisin-
kohan asettua tänne Vihermetsään asumaan teidän kanssanne?” Eläimet
katsoivat toisiaan ja nyökkäsivät hymyillen. ”Olisi suuri kunnia saada noin
uljas eläin ystäväksemme” sanoi Kurre Karvakorva.

”Voi kiitos, täällä on varmasti minun hyvä asustella. Minne voim asettaa mat-
katavarani ja rakentaa yösjän?” kyseli Hirvi Samettisarvi innoissaan. ”Minäpä
tiedän aivan erityisen hyvän paikan sinulle täällä Vihermetsässä” tiesi Susi
Sulosilmä. ”Sinne päästäkseen sinun on seurattava vihjeitä, joita tänne met-
sään on piilotettu ympäriinsä. Kun olet löytänyt kaikki vihjeet, sinun täytyy
vielä yrittää ratkaista palapeli niiden takaa. Sitten voit asettua taloksi. Ensim-
mäinen vihje löytyy

”

”Onnea matkaan!” toivottivat kaikki eläinystäväet yhtä aikaa.





Selkäsatu

Lue tarina ja liikuta käsiäsi samalla lapsen selällä ohjeiden mukaan. Tämä satutuokio sopii hyvin rauhoittumiseen.



Olipa kerran aurinkoinen päivä. Aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta ja sen säteet lämmittivät ihmisiä, eläimiä, puita, pensaita ja koko maailmaa. (Pyöritä kämmenellä selkään aurinko ja sen säteet.)

Tuuli aivan hiljalleen kuin pehmeästi puhallellen. (Liu'uta kämmentä selässä vasemmalta oikealle.)

Kuin varkain alkoi ripotella taivaalta vettä. Sade kasteli pikkuhiljaa joka paikan. (Napsuttele hellästi sormenpäillä selkään sadetta.)

Yllättäen sade muuttui myrskyksi. Myrskytuuli leikki ilmassa pyörien ja tanssien. (Tee kämmenellä selkään pieniä pyörteitä.)

Sade ylti pian rankkasateeksi. Satoi niin valtavasti, että ihmisten oli todella hankala liikkua ulkona. (Vedä sormenpäillä hartioista alaspäin käsiä vuorotellen.)

Ihmiset kävelivät vaivalloisesti veden seassa. (Liikuttele kämmeniä selässä edestakaisin. Ylös ja alas.)

Onneksi sade laantui ja muuttui pieniksi pisaroiksi, jotka putoilivat hiljalleen taivaalta. (Napsuttele sormenpäillä sadetta.)

Tuuli muuttui pehmeäksi tuulenvireeksi, joka kuivatti nopeasti sateen kasteleman tienoon. (Liikuta kämmentä aaltoillen selässä puolelta toiselle.)

Kaukaa kuului kavioiden kopinaa. Hevonen lähestyi. Hevonen se kävellä lönkytteli, hevonen se kävellä lönkytteli. (Aseta kämmenen vuorotellen selkään.)

Nyt se juosta kipittää, nyt se juosta kipittää. (Juoksuta sormia pitkin selkää.)

Nyt se laukkaa. Nyt se laukkaa. (Vedä sormenpäillä vuorotellen selkää ylös ja alas.)

Hevonen jatkoi matkaansa.

Auringon paisteessa pilvettömältä taivaaltaan sen säteet lämmittivät ihmisiä, eläimiä, puita, pensaita ja koko maailmaa. (Pyöritä kämmenellä selkään aurinko ja sen säteet.)
Sen pituinen se.

(Lähde: MLL:n Lahden yhdistyksen Perheiden liikuntatreffit -virkkivinkonen.
www.mil-lahti.fi/lapsiperheiden-tietopankki/perheetliikkumaan)

Liikuntavälineiden askarteluohjeita

On tärkeää, että lapsilla on virikkeitä liikunnan tueksi. Liikuntavälineitä voi myös valmistaa itse lasten kanssa vaikkapa kierrätysmateriaaleista. Voit hyödyntää esimerkiksi:

auton-/pyörän renkaita, sanomalehdestä valmistettuja mailloja, miekkoja tai palloja, muovipusseja täytettynä sanomalehdellä tai ilmalla, muovipulloja, maitto-/mehupurkkeja, käpyjä, risuja, tyynyjä, peittoja, lakanoita, huiveja, naruja, köysiä, pyykkipoikia jne.



Siili Piikkiselän rakennussalkku

Ota tyhjä kananmunakenno ja kirjoita kennon taakse vastakohtaisia adjektiiveja, jotka kuvaavat pesän rakennusmateriaaleja. Ota Siilin rakennussalkku mukaan esimerkiksi metsäretkelle, josta löytyy monenlaista tunnusteltavaa. Rakenna Siilille pesä keräämistäsi materiaaleista.

Pöllö Silkkihiiven pöllönpoikaset

Ilmapallot voivat hyvin toimia lentämään opettelevina pöllönpoikasina, sillä ne leijailevat hitaasti. Pöllönpoikasia voi askarrella myös häntäpallojen tavoin: Myttää sanomalehdestä pallo, laita se muovipussin sisään ja sido muovipussi kiinni



nauhalla tai kumilenkillä siten, että pallolle tulee häntä. Häntäpallojen kanssa voi harjoitella heittämistä mahdollisimman pitkälle, korkealle, erilaisiin maaleihin tai sitä voi syötellä pareittain.

Pupu Pörrötassun hyppyesteet

Tarvitset yhteen hyppyesteeseen kaksi maito-/mehupurkkia ja sanomalehdestä pyöritetyn rullan. Teippaa sanomalehtirulla päistä kiinni maitopurkkien päälle. Aseta hyppyesteitä monta peräkkäin pienen välimatkan päähän toisistaan. Maitopurkkien yli voi hyppiä myös siten, että ne ovat sellaisenaan kumossa maassa ja niistä voi muodostaa pujotteluratoja.



Ilves Iloviiksen tehtävänoppa

Askartele maitopurkista tai pahvista noppa mallin mukaan. Leikkaa seuraavilla sivuilla olevat kuusi liikuntatehtäväkuvaa irti, väritä ne ja liimaa nopan sivuille. Voit vaihtoehtoisesti myös keksiä erilaisia tehtäviä aivan itse tai yhdessä lasten kanssa. Kun noppa on valmis, heitelkää sitä ja tehkää nopan osoittamia tehtäviä yhdessä lasten kanssa.

