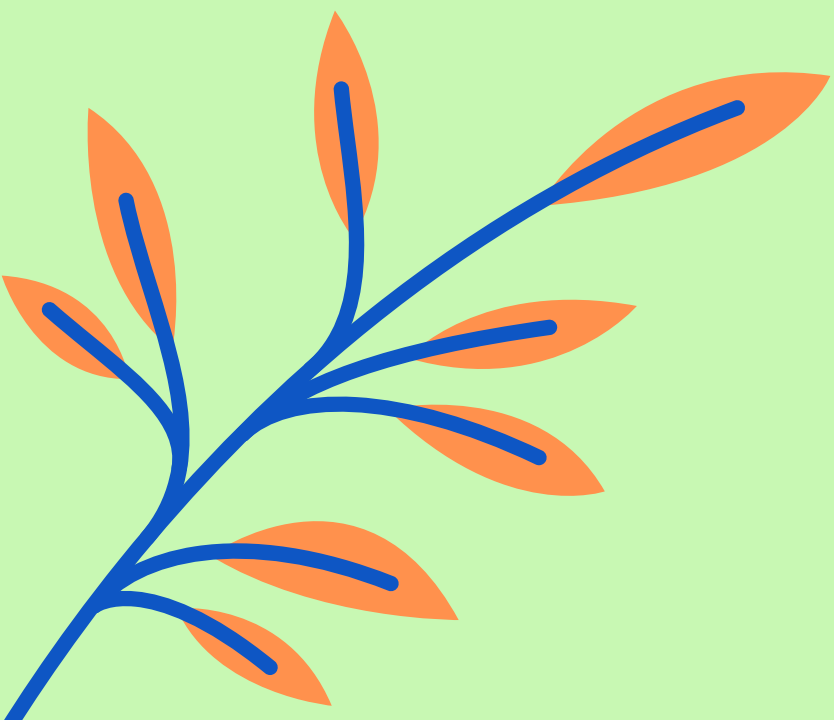


RASTIRATA PERHEILTÄÄN



Yhdenvertaiset lapset –hankkeen tiimi järjesti omissa toimipisteissään **perheiltoja** keväällä 2022.

Lapset vanhempineen kutsuttiin päiväkodin pihalle viettämään aikaa yhdessä.

Tapahtuma pidettiin klo 17.30 - 18.30.

Joka talossa iltoja oli kaksi: ensimmäisen illan ohjelmassa oli kylvämistä ja laululeikkejä sekä muutama liikunnallinen piste, muun muassa jalkapallon pelaamista, rengasrata ja rekoilla ajelua. Toisen illan aktiviteettina oli **rastirata**, jossa oli **tunnetaitotehtäviä** sekä **liikuntarasteja**. Perheilloissa oli myös mehutarjoilu.

Tässä esityksessä on lueteltu kaikki rastit. Rastien **tulostettavat ohjeet** ovat erillisenä liitteenä. Ohjeita saa käyttää sellaisenaan.

Rastiradan valmisteluun kului aikaa puolesta tunnista tuntiin. Perheilloissa tulostettavat ohjeet laitettiin muovitaskuihin ja ripustettiin narulla ympäri päiväkodin pihaa.

Pisteet merkittiin värikkäillä nauhoilla.

TUNNETAITOPISTEITÄ

1. Kertokaa toisistanne vahvuuksia ja hyviä asioita.

2 – 5. Eri pisteille mahtisusi-tunnekuvat
vihainen / surullinen / iloinen / rohkea.

Mikä tunne sudella on kuvassa?

Milloin sinusta on tuntunut samalta?

Näytä, miltä sinä näytit ja kuulostit silloin!

6. Mitä teet, jos oikein harmittaa ja kiukuttaa?

Tekisikö silloin mieli äristä, murista ja huutaa, tai heitellä tavaroita?

Mikä olisi sinulle hyvä keino rauhoittua?

Voit löytää vinkkejä oheisista kuvista.

7. Yksi keino rauhoittua niin aikuisille kuin lapsillekin on syvähengitys.

Kokeilkaapa yhdessä oheisia hengitysharjoituksia.

8. Rauhoittumistassu.

9. Joskus voi olla vaikea rauhoittua itse. Silloin voi auttaa, jos toinen silittää tai hieroo. Nyt voitte hieroa toisianne "maalaamalla" telloilla koko kehon: kädet, selän, vatsan ja jalat.

10. Yhdessä puuhailun sopimus: Kertokaa toisillenne, mitä olisi mukava tehdä yhdessä toistenne kanssa. Tehkää sopimus yhteisestä puuhasta. Kirjoittakaa / piirtäkää asiat paperille muistiin. Ottakaa paperi kotiin ja kiinnittäkää se näkyvälle paikalle muistutukseksi yhteisestä sopimuksesta.

**LIIKUNTAPISTEITÄ
TUNNETAITOPISTEIDEN OHEEN**

10. Tasapainoilu: maassa oleva naru tai puomi, hiekkalaatikon reuna tms.

11. Sanomalehtimiekkailu

12. Saappaanheitto vanteisiin
(vanteet maassa, koitetaan saada saapas heitettyä vanteen sisään)

13. Saippuakuplat

14. Keppihevostrata

15. Liikuntanoppa
(kuvat tulostettavissa ohjeissa)

Lisäksi pihalle voi halutessaan laittaa vapaasti käytettäviä välineitä, kuten hulavanteita, palloja ja maalit, hernepussin heittoa... Mitä ikinä päiväkodilta löytyykään.

**Kaikkien rastien tulostettavat ohjeet ovat
erillisenä tekstitiedostona.**