

# Sirkustelu ja värit



# Kassin sisältö

Tämä on kassin sisällön tarkistuslista. Kun saat kassin, tarkistathan, että kaikki listassa ilmoitetut välineet löytyvät kassista. Jos jokin väline puuttuu, ilmoitathan asiasta viipymättä henkilöstölle.

Kiitos kun pidät yhteisistä välineistä huolta!



**3 kpl jonglööripalloja**



**1 kpl hiiden hyrrä**



**2 kpl sateenkaarinauhoja**



**6 kpl huivipalloja**



**3 kpl taikahuiveja**

# Vinkit Tips

Kirkkaat värit ja innostavat välineet kutsuvat lasta liikkumaan.

Jo pienestä pitäen välineiden käsittely kehittää silmä-käsi-koordinaatiota eli tarkoituksenmukaisten liikkeiden suunnittelua ja tuottamista näköhavainnon ohjaamana.

## Huivitemput:

Heitä huivi ilmaan ja seuraa silmillä sen lentorataa, heitä huivi ilmaan ja koita saada koppi, piilota kehonosia huivin alle, heiluta huivia musiikin soidessa tai tahdissa, nappaa huivi lattialta varpaita kipristämällä. Mitä muita temppuja keksitte?

## Esitys sateenkaarinauhoilla:

Suunnitelkaa koreografiaa. Miten eri tavoin nauhaa voi liikuttaa?

Korkealla – matalalla  
Hitaasti – vauhdikkaasti  
Oikealla – vasemmalla  
Edessä – takana

Tarvitseeko taustalle musiikkia?  
Kenelle haluaisit esittää koreografian?

## Pidä puolesi puhtaana:

Jaetaan tila kahtia esimerkiksi leluilla ja sovitaan yhden erän kesto. Molemmilla puolilla on kolme huivipalloa ja lähtömerkistä yritetään heittää oman puolen huivipallot toiselle puolelle yksi pallo kerrallaan. Erän päätyttyä lasketaan, kummalla puolella on vähemmän häntäpalloja.

Jos tarvitaan lisää pelivälineitä, leikkiin sopivat myös sukkamytyt tai itse tehdyt häntäpallot (sanomalehtimyytty muovipussissa)

## Hännän nappaus:

Laita huivin pää housun kaulukseen. Yritä napata toiselta leikkijältä häntä. Kun häntä putoaa, se laitetaan takaisin paikoilleen. Silloin ei saa yrittää napata häntää.

# Vinkit Tips

## Hiidenhyrrä eli diapolo:

Hyrrää liikutetaan narun ja keppien avulla.

- **Vauhdin otto:** Seiso perusasennossa ja rullaa hyrrä maata pitkin narun avulla kehon oikealta puolelta itsesi kohdalle ja nosta molemmat kepit ylös. Vauhtia hyrrässä voi ylläpitää heiluttamalla keppejä ylös ja alas (toinen käsi tekee isompaa liikettä ja toinen pienempää).
- **Temput:** Google on pullollaan erilaisia opastevideoita.

## Jongleeraus:

Huivien ja huivipallojen lentorata on hitaampi kuin pallojen, joten niillä pääsee helpommin alkuun. Harjoittele ja kokeile rohkeasti eri haasteita. Onnistumisen avain on harjoittelu. Muista iloita pienistä onnistumisista!

- **Yhden esineen heitto:** heitä esine kädestä toiseen, esine käy noin silmiesi korkeudella. Vaikeuta lisäämällä taputus ennen kiinniotta.
- **Kahden esineen heitto vuorokäsin:** oikea heittää ja kiinniottaa esineen, jonka jälkeen vasen heittää ja kiinniottaa.
- **Kahden esineen heittokierto:** oikea heittää esineen yläkautta vasemmalle. Ennen kuin vasen ottaa esineen kiinni, se vaihtaa kädessä olevan esineen oikeaan käteen. Näin esineet pyörivät vastapäivään. Kokeile myös toiseen suuntaan!
- **Kahden esineen ristiin heitto:** vasen heittää esineen ilmaan oikealle ja kun heitto on lakipisteessään, heitä oikean käden esine myös ilmaan vasemmalle. Ota kopit eri kädellä, jolla esineen heität.
- **Kolme palloa:** Ota parempaan käteesi kaksi esinettä ja huonompaan käteen yksi. Heitä ensin siitä kädestä, jossa on kaksi esinettä, sitten toisesta kädestä. Koeta löytää oikea heittorytmi eli kun edellinen esine on silmiesi tasolla, seuraava esine lähtee toisesta kädestä.

# Vauvat & taaperot

Syntyessään vauvat näkevät vain punaista, valkoista ja mustaa. Kahden kuukauden iässä vauva erottaa jo suurimman osan väreistä ja kaikki värit erottuvat noin 4-5 kuukauden iässä.

Välineet innostavat vauvaa tarttumaan, liikkumaan ja harjoittamaan kehonhallintaa.

## Huivitemput:

Heiluta huivia eri korkeuksilla, peitä lapsen kehon osia huivilla, aseta lapsi huivin päälle ja vedä huivia ympäri tilaa, tee huivista pieni mytty ja kutita sillä eri kehon osia (samalla nimeä kehon osia ääneen).  
Mitä muita temppuja keksit?

## Pallohieronta:

Lapsi on joko vatsallaan tai selällään ja aikuinen hieroo lasta pallolla. Liikuta palloa kehon ääriveriivoja pitkin tai raajoja pitkin. Nimeä samalla ääneen kehon osia.

Kokeilkaa erilaisia palloja, kuten jonglööripalloa tai häntäpalloa.

## Villit välineet:

Laita kaikki välineet lattialle ja seuraa, mihin lapsi tarttuu ja mikä lasta kiinnostaa.

Nimeä värejä ja välineitä, ihastele ja kehu ääneen lapsen toimintaa!

## Kukkuu-leikki

Aikuinen peittää käsillään hetkeksi silmänsä ja kurkistaa sitten käsien takaa sanoen "kukkuu". Kun lapsi lähestyy vuoden ikää, hän saattaa alkaa matkia leikittäjää ja piiloutua itsekin käsiensä taakse.

# Vauvat & taaperot

## Musiikin tahdissa:

Laita musiikki soimaan tai laula itse. Heiluta huivia tai sateenkaarinauhaa musiikin tahdissa.

Rytmitä lapsen kehonosilla, esimerkiksi käsillä taputtaen, jalkoja heiluttaen, kyljeltä toiselle keinutellen tai taputtamalla oikealla kädellä vasemman jalan varpaita ja toisin päin.

## Vauvasirkus:

- **Sylikeinu**

Istu lattialle ja koukista jalat noin 90 asteen kulmaan. Aseta lapsi syliisi siten, että lapsen selkä on reisiäsi vasten ja katse sinuun päin. Keinahtele pienesti edes takas tai sivulta toiselle. Jos kehosi ja lapsesi pitävät keinumisesta, voit keinahduttaa selälleen ja takaisin.

- **Lentokone**

Käy selinmakuulle ja aseta lapsi mahalleen säariesi päälle. Voit lennättää lentokonetta ylös ja alas tai sivulta toiselle. Voit kokeilla myös lennättää lentokonetta käsilläsi eli ota lapsesta tukeva ote kainaloiden alta ja tuo lentokone pääsi päälle.

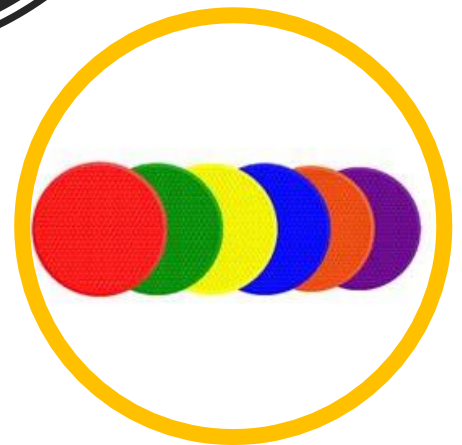
- **Lantion nosto**

Asetu selin makuulle ja aseta jalat koukkuun lähelle pakaroita. Lapsi istuu vatsan päällä lähellä lantiota. Nosta lantio ilmaan jännittämällä pakaroita. Laske lantio alas rauhallisesti.

- **Pää alaspäin roikkuminen**

Käy selinmakuulle lattialle. Koukista jalat ja asettele lapsi säariesi päälle selälleen. Lapsen pää on samaan suuntaan kuin oma pääsi. Ota lapsen lonkista kiinni. Nosta omat jalat suoraksi kohti kattoa. Lapsi pysyy koko ajan säariesi vasten. Jos lapsi nauttii liikkeestä pää alaspäin, käytä lapsen pää oman pääsi yläpuolella. Tässä vaiheessa lapsi irtoaa omista jaloistasi.

# Temppuilu



# Kassin sisältö

Tämä on kassin sisällön tarkistuslista. Kun saat kassin, tarkistathan, että kaikki listassa ilmoitetut välineet löytyvät kassista. Jos jokin väline puuttuu, ilmoitathan asiasta viipymättä henkilöstölle.

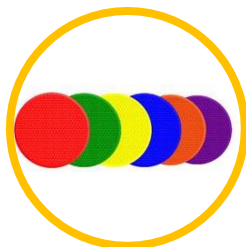
Kiitos kun pidät yhteisistä välineistä huolta!



**1 kpl taskunoppa**



**1 kpl purkkijalkoja**



**12 kpl pyöreitä lattiamerkkejä**



**20 kpl lattiamerkkejä**

Huom! Nuolien, käsien, jalkojen, renkaiden yms.  
Määrä vaihtelee hieman eri kasseissa.

# Vinkit Tips

Temppuilu tutustuttaa lasta oman kehon toimintamahdollisuuksiin eli siihen, mitä kaikkea omalla keholla voikaan tehdä.

Lapset rakastavat temppuratoja ja niiden rakentelua. Toistoja tarvitaan paljon!

## **Purkkijalat:**

Kokeile kävellä purkkijaloilla erilaisilla pinnoilla, kuten lattialla, matolla tai tyynyjen päällä.

Kokeile myös erilaisia temppuja, kuten takaperin kävely, hyppääminen, kyykky tai kyykkykävely.

## **Kehonosa-kuhina:**

Yksi leikkijöistä huutaa jonkun kehon osan ja värin. Kaikki leikkijät koskettavat väriä määritellyllä kehonosalla.

Kehonosia ovat esimerkiksi varpaat, kyynärpää, polvi ja kantapää. Väreinä voi hyödyntää pyöreitä lattiamerkkejä.

## **Sillat ja tunnelit:**

Aikuinen tekee omalla keholla lapselle erilaisia siltoja ja tunneleita. Pääseekö lapsi sillan yli tai tunnelin ali? Vaihtakaa osia siten, että lapsi tekee aikuiselle siltoja ja tunneleita. Pääseekö aikuinen sillan yli tai tunnelin ali?

## **Kivi, puu, silta:**

Toinen leikkijöistä taikoo toisen leikkijän kiveksi, puuksi vai sillaksi. Kivi on mytty maassa, puussa seistään ja levitetään kädet sivuille ja sillassa laitetaan kädet ja jalat maahan ja nostetaan selkä kaarelle. Taika raukeaa, kun leikkijä on pelastettu. Kivi pelastetaan hyppäämällä yli, puu pelastetaan kiertämällä sen ympäri ja silta pelastetaan alituksella. Vaihtakaa osia.

# Vinkit Tips

## Temppurata:

Rakentakaa lattiamerkeistä temppurata. Mitä käsien ja jalkojen kohdalla pitää tehdä? Entä renkaiden tai nuolien kohdalla?

Haastakaa taitoja erilaisilla liikkumistavoilla. Miten voi liikkua mahdollisimman korkealla? Entä matalalla? Miten monella erilaisella hypyllä radalla voisi edetä? Kokeilkaa samoja temppuja myös sivuttain ja takaperin.

Kulkeeko temppurata vain lattiatasossa, vai olisiko mahdollista hyödyntää tuoleja, sohvaa tms?

## Taskunoppa:

Hyödyntäkää laminoituja kehokuvia tai voitte piirtää omat kuvat.

Heittäkää noppaa ja tehkää nopan osoittama temppu.

## Käsilläseisonta:

- **Ylösalaisin olo tuettuna:** Aikuinen istuu tukevasti tuolilla, lapsi asettuu aikuisen jalkojen väliin kasvot aikuiseen päin. Lapsi painaa päänsä kohti lattiaa siten, että hänen olkapäänsä tukeutuvat aikuisen reisiin. Aikuinen nostaa lapsen ylösalaisin lantiosta nostaen. Lapsen jalat kannattaa suunnata olkapäälle, jolloin mahdolliset jalkojen heilutukset eivät kohdistu kasvoihin.
- **Seinälle kiipeäminen:** Käy konttausasentoon seinän viereen siten, että selkä osoittaa seinän suuntaan. Kädet hartioiden leveydellä nosta- jalat vuorotellen seinälle. Mitä matalammalla jalat ovat, sitä helpompi tehtävä on.

## Kuperkeikan vaiheet:

1. Käy kyykkyyn
2. Laita kädet maahan lähelle jalkoja
3. Aseta leuka rintaan (puseroon kiinni)
4. Suuntaa päätä kohti mattoa ja nosta peppua ylös
5. Takaraivo osuu ensin mattoon ja kuperkeikka pyörähtää rennosti, kun leuka pysyy koko matkan ajan rinnassa

Aikuinen voi avustaa nostamalla lantiosta

# Vauvat & taaperot

Temppuilu tutustuttaa lasta oman kehon toimintamahdollisuuksiin eli siihen, mitä kaikkea omalla keholla voikaan tehdä.

Yhteinen temppuilu sekä loruttelu vahvistavat lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Loruttelu tukee myös lapsen kielellistä kehitystä.

## **Kaappikello:**

Ota lapsesta tukeva ote kainaloiden alta ja heiluta lasta kaappikellon viisarin tavoin sivulta toiselle. Ota jalat mukaan liikkeeseen.

Lapsi voi kokea liikkeen turvallisemmaksi, jos hänen kasvonsa ovat aikuisen suuntaan ja ”lisähaastetta” saa jos lapsi ei näe aikuista.

## **Rullaa rullalle:**

Hyödynnä leikissä omaa huivia, peittoa tai pyyhettä. Aseta lapsi huivin päähän ja rullaa lapsi päätä tukien huivin sisään.

Tällä liikkeellä voi mallintaa lapselle kääntymistä kyljeltä toiselle molempiin suuntiin.

## **Sillat ja tunnelit:**

Aikuinen tekee omalla kehollaan lapselle erilaisia siltoja ja tunneleita. Pääseekö lapsi sillan yli tai tunnelin ali?

## **Värinoppa:**

Aseta taskunopan väriset pyöreät lattiamerkit sopivalle etäisyydelle toisistaan. Värit ovat sininen, punainen, keltainen, vihreä, oranssi ja violetti.

Heitä noppaa ja liiku itse erilaisilla liikkumistavoilla (hyppien, hiipien, kontaten yms) oikean värisen paikkamerkin luo. Houkuttele lapsi luoksesi ja kerro, mikä väri on kyseessä. Voit myös kertoa, mitkä esineet tai asiat ovat saman värisiä. Esimerkiksi keltainen. Aurinko on keltainen ja minun sukissani on keltaista väriä.

# Vauvat & taaperot

## Tohtoritouhu –loru:

- Tohtori Touhu kadulla asteli (nostellaan lapsen jalkoja)
- Tohtori Touhu varpaansa kasteli (kutitellaan lapsen varpaita)
- Tohtori Touhu melkein ui (tehdään lapsen käsillä rintauinnin liikettä)
- Tohtori Touhu vilustui – hätsiu! (nostetaan lapsi kainaloista ilmaan)

## Iloinen vauva (Henna Leisiö):

- Tässä on vauvani iloinen, taidanpa puhaltaa sormiin sen. (Puhalletaan kaikki vauvan sormet läpi.)
- Tässäpä vauvani iloinen, taidanpa silittää selkää sen. (Käännetään lapsi mahalleen ja silitetään.)
- Tässäpä vauvani iloinen, taidanpa laskea varpaat sen. (Lasketaan kaikki varpaat.)
- Tässäpä vauvani iloinen, taidanpa päristää masuun sen. (Nostetaan lapsi oman suun korkeudelle ja päristetään masuun.)
- Tässäpä vauvani iloinen, taidanpa pörröttää hiuksia sen. (Puhallellaan tai silitellään tukkaa.)
- Tässäpä vauvani iloinen, taidanpa kutittaa kylkiä sen. (Kutitellaan vauvan kylkiä.)
- Tässäpä vauvani iloinen, taidanpa keinua kanssa sen. (Keinutaan kiikkuu-kaakkuu.)

## Linnun pesä:

Laita vauva maahan makaamaan. Oma kätesi esittää taivaalla lentävää lintua. Lintu kaartelee taivaalla, kun luet lorua, kunnes lopussa lintu löytää pesän paikan vauvan mahasta. Kun pesän paikka löytyy kutitellaan vauvan mahaa.

*Liitä laataa, kiitä kaataa,  
Tekee pesää kaiken kesää  
Kuks mahhaan kuks, kuks, kuks!*

# Pallot ja mailat



# Kassin sisältö

Tämä on kassin sisällön tarkistuslista. Kun saat kassin, tarkistathan, että kaikki listassa ilmoitetut välineet löytyvät kassista. Jos jokin väline puuttuu, ilmoitathan asiasta viipymättä henkilöstölle.

Kiitos kun pidät yhteisistä välineistä huolta!



**2 kpl huivipalloja**



**2 kpl vilkkupalloja**

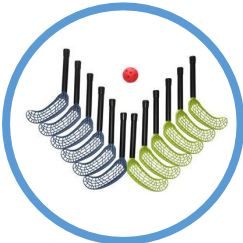


**1 kpl tarrapallopeleä**

sisältää yhden pallon ja kaksi alustaa



**2 kpl pingismailoja ja 6 kpl pingispalloja**



**2 kpl minihockeymailoja ja 1 pallo**



**2 kpl pehmopalloja**

# Vinkit Tips

Pallot sopivat kaiken ikäisille vauvasta vaariin. Mailat puolestaan tuovat uudenlaista haastetta. Miten eri tavoin mailaa voikaan käyttää?

Pallot soveltuvat myös pieniin sisätiloihin, kun niiden koko ja materiaali huomioidaan.

## Tarrapeli:

Harjoitelkaa pallon kiinniotta tarrapelin avulla. Ensin aikuinen heittää palloa suoraan kohti lasta, mutta kun kiinni ottamisen taito kehittyy, palloa voi heittää vähän sivummalle, ylempäs tai alemmas.

Voimansäätelyä ja etäisyyden hahmottamista voi harjoitella siten, että laittaa tarralevyn eri etäisyyksille tai korkeuksille ja pyytää lasta heittämään tai vierittämään palloa kohti alustaa. Aikuinen voi sanoittaa lapselle liian hidasta tai kovaa heittoa.

## Minihockey:

Toinen voi olla maalivahti ja toinen yrittää tehdä maaleja. Maalina voi toimia esimerkiksi huoneen ovi. Myös syöttely ja pallon kuljettaminen ovat hyviä tehtäviä.

## Lyönnin harjoittelu:

Aikuinen ottaa häntäpallon hännästä kiinni ja ohjeistaa lasta lyömään palloon kädellään. Ensin harjoitellaan pelkkää osumaa ja käden liikerataa, jolloin aikuinen ei päästä irti pallosta. Kun lyönti alkaa sujumaan, aikuinen voi päästää osumahetkellä pallosta irti. Miten kauas pallo lentää?

## Pingismaila ja pallot:

- **Kesto:** Kuinka pitkään saat pidettyä pingispalloa mailan päällä ennen kuin pallo tipahtaa?
- **Toistot:** Kuinka monta kertaa saat pomputeltua palloa mailan päällä ennen kuin pallo tipahtaa?
- **Peli:** Kuinka monta kertaa saat pompautettua palloa mailalla kaverille ja takaisin tai seinän kautta takaisin itsellesi?

# Vinkit Tips

## Villit pallo:

Leikkijät asettuvat riviin ja jokaisella leikkijällä on oma pallo. Sovitaan yhdessä, miten pallo laitetaan liikkeelle. Esimerkiksi potkaisemalla, pään yläpuolelta heittämällä tai jalkojen välistä taakse päin vierittämällä.

Lähtömerkistä än-yy-tee-nyt!  
Haetaan pallot takaisin lähtöpaikkaan.

## Syöttely maata pitkin:

Syötellään palloa maata pitkin vierittäen. Mitä isompi pallo, sitä helpompaa syöttely on. Pallon voi tarvittaessa myös pysäyttää ennen kuin sen syöttää. Syöttelijät voivat joko istua tai seistä.

Syötellä voi minihockeymailoilla, pingismailoilla tai tarrapelin "alustoilla".

## Kumpi pallo putoaa:

Tätä reaktiopeliä voidaan pelata erilaisilla palloilla. Mitä pienempi pallo, sitä vaikeampi tehtävä on.

Aikuinen pitää sivuilla käsissään kahta palloa. Hän pudottaa jommankumman, ja lapsen on osoitettava kädellään, kummasta kädestä pallo putoaa. Vaihdetaan osia. Aikuinen voi yrittää ottaa putoavan pallon kiinni ilmasta tai pompun kautta.

## Pallohieronta:

Lapsi käy makuulle ja aikuinen hieroo lasta vierittämällä palloa selän, käsien ja jalkojen päällä. Miltä erilaiset pallot tuntuvat?

Vaihdetaan osia.

## Pallo mailojen välissä:

Peliin tarvitaan kaksi pelaajaa, joilla molemmilla on omat pingismailat. Asetetaan yksi pallo mailojen väliin. Pallo on ikään kuin kananmuna, joka ei saisi pudota mailojen välistä.

Kuinka moneen ehditte laskea ennen kuin pallo putoaa?

# Vauvat & taaperot

Pallot sopivat kaiken ikäisille vauvasta vaariin.

Eri kokoiset ja erilaiselta tuntuvat pallot tarjoavat monenlaisia aistiärsyksiä, jotka laittavat niin näköaistin kuin tuntoaistinkin töihin.

## Palloilua:

Pieni lapsi osaa tehdä pallolla monenlaisia temppuja.

Hän osaa koskea ja tarttua palloon sekä mahdollisesti myös vierittää ja heittää palloa. Kehu palloilutaitoja aina kun mahdollista.

Näytä lapselle, miten pallo vierii, pomppii ja lentää ilmassa. Saatto pallon kiinni? Entä osaatko muita temppuja? Sanoita samalla pallotemppuja eli kerro mitä teet, esimerkiksi katsos kun pallo pomppii pom pom pom!

## Kumpi ehtii ensin:

Laittakaa pallo liikkeelle, välillä vierien, pomppien tai ilmassa lentäen. Kumpi ehtii pallolle ensin?

## Kehonosat:

Kosketa pallolla kehonosia, kuten sormia, varpaita, selkää ja päätä.

Sano samalla kehonosan nimi ääneen. Voit myös laskea sormet ja varpaat ääneen.

## Pallo-laulu:

Pallon täytyy pomppia  
(pomputa palloa)

Pallon pitää pyöriä  
(pyöritä palloa)

Pallon täytyy pomppia, jollei se ole hukassa (pomputa palloa)

Lisää palloaiheisiä tehtäviä Fröbelin palikoiden "Pallo" –nimisessä kappaleessa.

# Vauvat & taaperot

## **Pallojen liukumäki:**

Tehkää palloille liukumäki, esimerkiksi aseta patja sohvalta alas, jolloin pallo liikkuu yläosasta liukumäkeä pitkin alas.

Katselkaa erilaisten pallon liikua tai anna lapsen mennä pallon perään jos hän osaa jo liikkua itse. Voitte myös yhdessä sylikkäin hakea pallon takaisin.

## **Mailaan tutustuminen:**

Lapsen taidot ei vielä ole kehittyneet mailapeliin tasolle, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö pieni lapsi voisi hyödyntää mailaa.

Anna lapsen kokeilla erilaisia mailoja ja ohjaa lasta osumaan mailalla vieressä olevaan palloon. Mitä isompi pallo, sitä helpompaa siihen on osua. Kehu lasta aina, kun hän osuu.

Ilmapallot sopivat hyvin mailaan tutustumiseen, sillä se liikkuu tavallista palloa hitaammin.

## **Keilaus:**

Asettakaa lattialle riviin 3-6 tyhjää ja kuivattua maitotölkkiä. Saatteko ne kumoon palloa heittämällä? Entä vierittämällä tai potkaisemalla?

## **Osumatarkkuus:**

Aikuinen pitää huivipallon hännästä kiinni sopivalla korkeudella ja lapsi yrittää kädellä osua pallo-osaan. Osuuko lapsi palloon kämmenellä? Entä kyynärpäällä tai varpailla?

Osumatarkkuuden lisääntyessä aikuinen voi päästää pallosta irti katsoen, miten kauas pallo lentää.

## **Tarkkuusheittoja:**

Aikuinen muodostaa käsillään koripallokorin. Saako lapsi donkattua tai heitettyä pallon koriin?

Osaako aikuinen tehdä muita koreja kehollaan?

Tarkkuustehtävissä kannattaa hyödyntää pehmeitä palloja.

# Ulkoilu



# Kassin sisältö

Tämä on kassin sisällön tarkistuslista. Kun saat kassin, tarkistathan, että kaikki listassa ilmoitetut välineet löytyvät kassista. Jos jokin väline puuttuu, ilmoitathan asiasta viipymättä henkilöstölle.

Kiitos kun pidät yhteisistä välineistä huolta!



**2 kpl luuppeja**



**1 kpl sekuntikello**



**2 kpl kiikareita**



**1 kpl keinuvaaka**

# Vinkit Tips

Ulkoilukassi mahdollistaa luonnon tutkimisen.

Luontoliikunnalla on monia terveysvaikutuksia koko perheelle. Ulkona on tilaa vauhdikkaalle hengästyttävälle liikkumiselle.

## **Ötökkäbongaus:**

Valitaan ötökkäbongari, joka katselee ympärilleen kiikareilla. Muut leikkijät ovat ötököitä, jotka ovat 10-15 metrin päässä bongarista.

Kun bongari kiikaroi muualle, ötökät yrittävät päästä bongarin luokse. Kun bongari katsoo ötököitä kohti, ne jähmettyvät. Bongari ei näe jähmettyneitä ötököitä, sillä suojaväri suojaa niitä.

Jos ötökkäbongari näkee jonkun ötökän liikkuvan, hänen tulee ottaa 3 askelta taaksepäin. Pelataan, kunnes kaikki ötökät pääsevät bongarin luo.

## **Luupit:**

Aseta luuppi tutkittavan kasvin tai ötökän päälle ja kurkista lähemmin mustasta renkaasta. Luuppi suurentaa tutkittavaa asiaa ja sitä on mukavampi tutkailla.

## **Sekuntikello:**

Än-yy-tee-nyt! Anna lapsen juosta sovittu matka ja ota aikaa. Kokeilkaa uudestaan, onko aikaa mahdollista parantaa.

Hengästyttävä liikkuminen on tärkeää lapsen kasvulle ja kehitykselle!

## **Kiikarit:**

Bongailkaa lintuja tai muuta kiinnostavaa. Mitä kiikareilla näkyy?

# Vinkit Tips

## Vaaka:

Etsi erilaisia luonnonkappaleita, kun pieniä kiviä, käpyjä ja keppejä. Ennen vaakaan asettamista pohdi, kumpi kappaleista on painavampi.

Voit myös yrittää etsiä luonnonkappaleita, jotka painavat saman verran tai laittaa toiseen vaakaan yhtä paljon hiekkaa, kuin toisen puolen kivi painaa.

Vaa'assa se kuppi painuu alaspäin, kummassa on painavampi tuote.

Kupeissa on yhtä paljon painoa silloin, kun ne ovat vaakatasossa.

## Spurtti:

Sopikaa matka, jonka juoksette yhdessä mahdollisimman kovaa.

Matka voi olla esimerkiksi lyhtypylvään väli tai matka postilaatikolta kotiovelle.

## Matikkatehtävät:

Antakaa toisillenne erilaisia matikkatehtäviä, kuten esimerkiksi etsi luonnosta

- mahdollisimman pieni kivi
- kyynäräsi mittainen keppi
- peukalon kynnen kokoinen kivi
- viisi erilaista luonnonkappaletta
- itseäsi korkeampi/matalampi puu

Voitte myös tehdä vertailua, esimerkiksi minkä verran ja miksi aikuisen kyynärä on isompi kuin lapsen. Mitä muita matikkatehtäviä keksitte?

## Piilonen:

Sopikaa alue, jonka sisällä piilosta pelataan. Toinen laskee viiteen ja toinen piiloutuu. Löydätkö piilossa olijat?

Vaihtakaa rooleja.

## Luonnon värit:

Kuinka monta erilaista väriä löydät luonnosta?

- Vihreää
- Ruskeaa
- Mustaa
- Keltaista
- Punaista
- Valkoista
- Joku muu?

# Vauvat & taaperot

Luonnossa oleminen ja luonnon materiaaleihin koskeminen vahvistavat sekä lapsen että aikuisen vastustuskykyä.

Luonnossa kaikki aistit ovat aktiivisesti käytössä ja yhdessä toimiminen vahvistaa vuorovaikutusta.

## Tutki luonnonmateriaaleja:

Kävyt, kepit, kivet, neulaset, tammenterhot ja maahan pudonneet lehdet ovat mitä kiinnostavampia tutkimisen kohteita.

Osa painaa enemmän, osa vähemmän. Ne tuntuvat erilaiselta kädellä ja kaikilla on oma tuoksunsa.

Millainen ääni kuuluu, kun käpyjä hierotaan toisiinsa? Entä kun kepeillä rummuttaa?

Voi olla, että materiaalit saattavat käydä suussa, mutta se ei haittaa.

Se tarjoaa niin kutsutun mikrobialtistuksen, joka vahvistaa suoliston terveyttä ja vastustuskykyä.

Loppukesästä metsästä löytyy myös luvan kanssa suuhun pantavaa. Mustikat, puolukat ja vadelmat voi poimia suoraan pensaasta.

Muistetaanhan kunnioittaa elävää luontoa, eli annetaan kasvavien kasvien kasvaa rauhassa!

## Värikylpy:

Metsästä löytyvillä marjoilla voi maalata taideteoksia. Marjoina kannattaa käyttää tuttuja marjoja, kuten mustikkaa tai vadelmaa, jotka voivat luvan kanssa päätyä myös suuhun.

Värikylpyä toteuttaessa kannattaa hyödyntää sellaisia vaatteita, jotka saavat likaantua.

## Luonnon taideteos:

Kerätkää erilaisia luonnonmateriaaleja ja muodostakaa niistä yhteinen taideteos.

Nappaa taideteos talteen muistoksi valokuvan muodossa.

# Vauvat & taaperot

## Arkisia puuhia:

Ulkona, luonnossa ja metsässä voi ja kannattaa tehdä ihan samoja asioita, kuin sisälläkin. Tutut asiat, kuten syöminen, laulaminen, loruttelu, leikki ja lukeminen saavat ulkona uusia ulottuvuuksia.

## Päiväunet luonnossa:

Lapsen nukkuessa päiväunia lähde itse luontoon liikkumaan ja rentoutumaan. Kävele, kuuntele, katsele ja hengitä syvään. Voit myös pysähtyä kivelle tai penkille. Anna mielen hiljentyä ja nauti luonnosta.

## Lapsuusmuistot:

Millaisia luontoon liittyviä lapsuusmuistoja sinulla on? Oletko puhaltanut voikukkia, rakentanut käpylehmiä tai kaarnalaivoja? Osaatko viheltää heinän korrella tai rakentaa pajupillin?

Esittele omia lapsuusmuistojasi lapsellesi. Voit myös pohtia, millaisia luontoon liittyviä lapsuusmuistoja haluat luoda omalle lapsellesi. Google on pullollaan erilaisia ohjeita esimerkiksi yllä mainittuihin askareisiin.

## Lintubongaus:

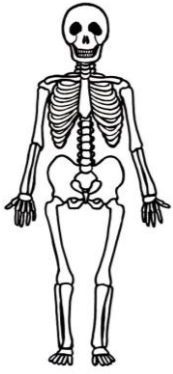
Jo pienen lapsen kanssa voi harrastaa lintujen bongausta. Se alkaa sanoittamisesta, esimerkiksi katso, tuolla lentää lintu! Tai bongaamalla linnunpesä.

On tärkeää havainnoida ympäristöä ja kertoa lapselle, mitä ympäristössä liikkuu tai tapahtuu.

Voit itse kiikaroida ja kertoa lapselle, mitä näet. Kerro linnuista, siitä mitä ne syövät ja missä ne pesivät. Mitä muuta osaat kertoa linnuista?

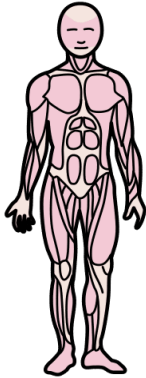
Kirjastosta voi myös lainata lintuaiheisia kirjoja, joiden kautta lapselle voi näyttää erilaisia lintuja.

# Lapsen keho tarvitsee liikettä kasvaakseen ja kehittyäkseen täyteen potentiaaliinsa.



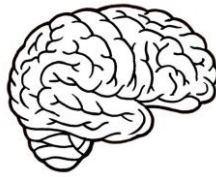
**LUUSTO**

**LIHAKSISTO**



Liikkuminen vahvistaa luustoa ja lihaksia. Luusto tarvitsee erityisesti tähtävää liikumista, kuten hyppyjä ja juoksua.

**HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ**



**AIVOJEN RAKENNE JA TOIMINTA**

Liikkuminen kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestöä. Tämä edellyttää sekä pitkäkestoista matalatehoista liikumista, että vauhdikasta sykettä nostattavaa ja hengästyttävää liikumista.

Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti aivojen rakenteeseen ja toimintaan, kuten synnyttää uusia hermosoluja sekä parantaa muistia ja tarkkaavaisuutta.

**SOSIAALISET TAITOT**



**FYYSINEN KUNTO JA ARJESTA SELVITYTYMINEN**



**MINÄKÄSITYS**



**OPPIMINEN**

Liikkumisen keinoin lapsi jaksaa arjessa, ymmärtää miten keho toimii ja missä sen rajat kulkevat, opitaan uusia asioita ja liikkumisella on myös yhteys kaveritaitoihin ja leikissä pysymiseen.



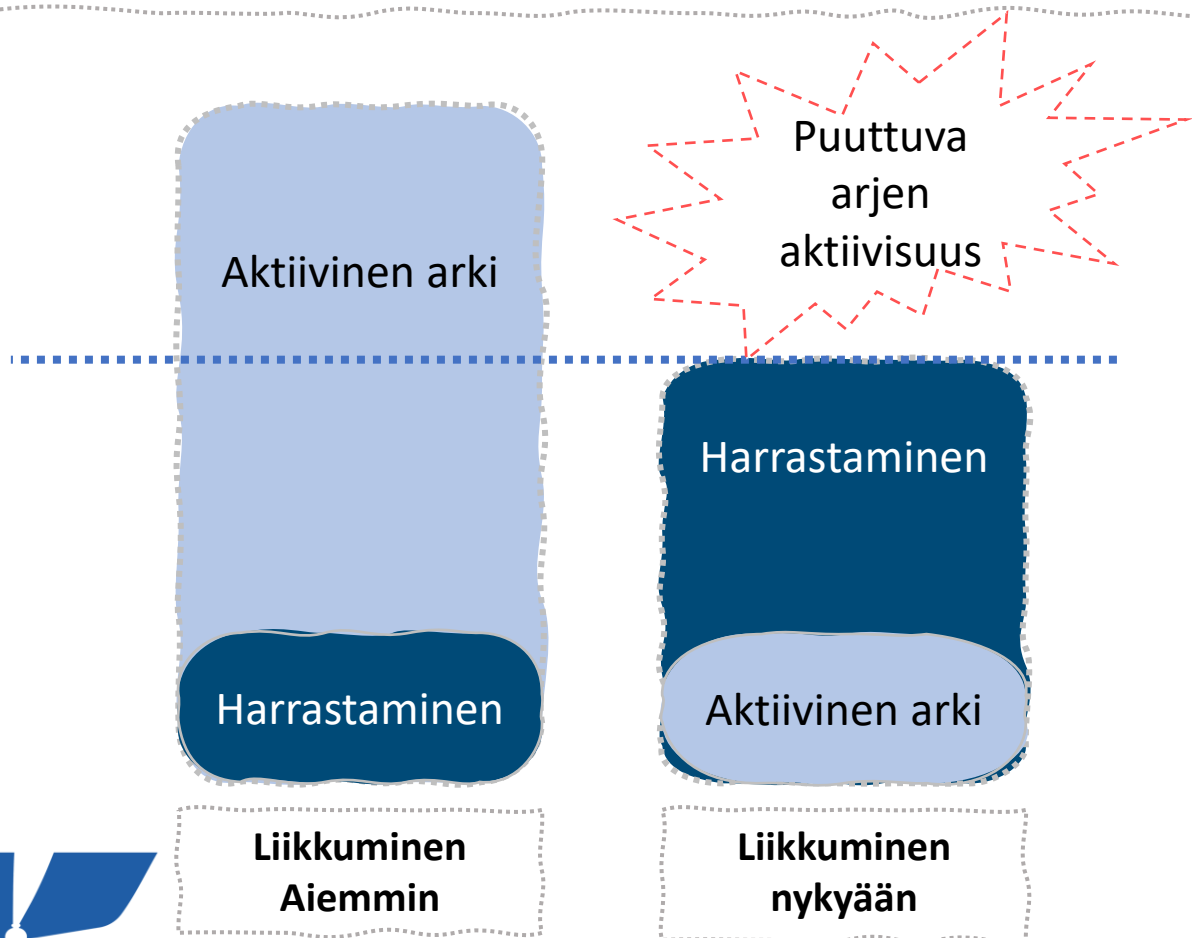
# Arjen aktiivisuus ja valinnat kunniaan

Liikunnan harrastaminen mahdollistaa uusien taitojen oppimisen ja harrastuksissa tavataan kavereita. On kuitenkin tarpeen huomioida, että tärkein osa päivittäisestä ja viikoittaisesta aktiivisuudesta koostuu kaikesta muusta, kuin ohjatusta liikunnasta.

Arjen aktiivisuus ja valinnat tekevät hyvää kaiken ikäisille!

## Arjen aktiivisia valintoja ovat esimerkiksi

- Hyötyliikunta, kuten kevyet pihatyöt ja lelujen siivous
- Arjen aktiiviset matkat, kuten siirtymät jalkaisin tai pyörällä
- Perheen yhteinen touhuamisesta, kuten ulkoilu ja temppuilu



Varhaisvuosien  
fyysisen  
aktiivisuuden  
suositus



## Reipas ulkoilu

Metsäretkeily, polku-  
pyöräily, luistelu



1h

## Vauhdikas fyysinen aktiivisuus

Hippaleikit, trampoliini-  
hyppely, kiipeily, uinti, hiihto

2h

## Kevyt liikunta

Kävely, pallonheitto,  
keinuminen, tasapainoilu



## Rauhalliset arjen touhUILUT

Ylipitkiä istumisen jaksoja välttäään

Autoilla, rakennuspaikoilla tai nukkeilla leikkiminen,  
tutkiminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu

## Unija lepo



# Aikuisen liikuntasuositus

