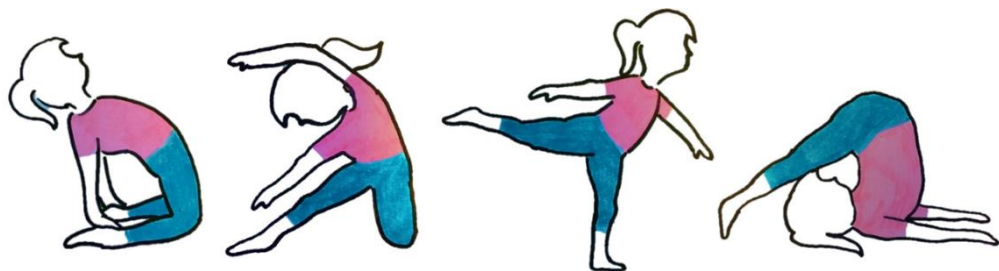


# LEIKKIÄ & LIIKUNTA KEHOLLE!

LIIKUNTASATU VARHAISKASVATUSIKÄISILLE



# TIESITKÖ TÄTÄ?



**Fyysinen aktiivisuus** on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se parantaa lapsen motoriikkaa ja vaikuttaa myönteisesti vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn ja muistamiseen.

**Varhaiskasvatusikäinen lapsi** tarvitsee monipuolista liikuntaa vähintään **kolme tuntia päivässä**. Liikunnan tulisi koostua kevyestä touhuamisesta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaista leikeistä, unohtamatta rauhoittumista.

**Liikkumiseen kannustava ilmapiiri** ja lapsen myönteinen huomiointi lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Myönteiset oppimiskokemukset vahvistavat lapsen oma-aloitteista aktiivisuutta ja lapsen kokemuksia tuntea itsensä pystyväksi ja päteväksi.

## LISÄÄ!

- Ulkona ja luonnossa liikkumista yhdessä lapsen kanssa
- Auton sijaan aktiivisempaa liikumistapaa: pyöräilyä ja kävelyä
- Lapsen kuulemista: mistä hän pitää?
- Lapsen osallistamista kotitöihin
- Mahdollisuuksia liikunnallisille leikeille
- Mahdollisuuksia käyttää erilaisia liikuntavälineitä
- Mielikuvien käyttöä oppimisen tueksi
- **HUOM!** Vähennä ruutuaikaa!

## KOKEILE!

- Kannusta ja rohkaise kieltojen sijaan
- Kehu ja korjaa
- Anna lapselle aikaa suoritua tehtävästä
- Näytä mallia

# PARHAAT LEIKKIASENNOT

Lapselle on luonteenomaista liikkua ja leikkiä asentoa vaihdellen. Pitkäkestoinen toiminta ja yksipuolinen asento rasittavat lasta ja liian pitkä istuminen voi jopa nollata liikunnan hyödyt.



TÄYSISTUNTA



JOUSIPYSSYASENTO



SIVUISTUNTA



RISTI-ISTUNTA



SYVÄKYYKKY



HAARAISTUNTA

# VARKAAN JÄLJILLÄ!

**Olipa kerran**, ja mahtaapa vieläkin olla, pieni ja neuvokas Manu Menninkäinen. Hän asui isän ja äidin kanssa Suippometsän perukoilla, pienessä kylässä Tunturivuoren juurella. Manulla oli samanlainen nöpönenä kuin sinullakin, mutta paljon isommat korvat. Manu rakasti touhuta ja leikkiä ulkona, kiipeillä, kieriä ja hyppiä.

**Eräänä päivänä** Manu katseli, kun isä Menninkäinen keräili pihalta tyhjiä koreja pinoon aidan viereen. Niihin menninkäiset tapasivat kerätä talven varalle herkkuja, mutta olipa käynyt niin, että joku ryökäle oli ne herkut voihkinut!

- Luuletko isä, että Mörökölli on vienyt kevätherkkumme? Tai joku muu mörkö, Manu hämmästeli.

- Minä olen tallustellut näitä metsiä jo pikku menninkäisestä saakka, enkä ole koskaan törmännyt mörökölliin tai muihinkaan örkkeihin, en edes niiden jälkiin, isä Menninkäinen vastasi.

- Hmm, minkähänlaiset mahtavat olla mörökölliin jäljet, Manu mietti.

- Hei, lähtisitkö **SINÄ** etsimään kanssani mörökölliin jälkiä ja sitä varasta, joka voihi kevätherkkumme?

**Yhdessä Manu Menninkäisen** kanssa löydätte varmasti varkaan!

---

**Ensin näkyi karpän jäljet.** Sitten oravan. Seuratessaan jälkiä, Manu kulki yhä kauemmas Tunturivuoren juurelta.

**Yhtäkkiä täysin varoittamatta** tunturilta puhalsi voimakas tuulenpuuska, joka viuhuen ja vonkuen lennätti lunta kaikkialle!

- Äkkiä! Suojaudutaan, Manu huusi.

- Parhaiten pystyy suojautumaan, kun menee tällaiseksi pieneksi palloksi (**Liike 1**).

- Meidän on pysyteltävä tässä niin kauan, että tuuli laantuu.

**Tuisku kieputti** lunta ympäriinsä aikansa, mutta lopulta se jatkoi menoaan. Manu puisteli lumisia vaatteitaan.

- Huh, olipas se myrökkä! Jälkemme pyyhkiytyi olemattomiin, mihin suuntaan nyt pitää lähteä?

**Manu katseli** jokaiseen ilmansuuntaan, mutta maisema näytti samanlaiselta joka suunnassa. Polut ja jäljet olivat peittyneet lumeen.

**Manu kohotti korviaan**, hänen menninkäisen vaistonsa ohjasi jatkamaan matkaa kohti Turvemetsää.

**Pian vastaan** tuli suuri alamäki.

- Jippii, Manu hihkui, tämähän on hauskaa! Lasketaan alas kilpaa! Kumpi pääsee lujempaa mahaliukua (**Liike 2**).

**Mäen lasku oli hauskaa**, mutta alkoi tulla jo pimeää. Oli jatkettava matkaa.

---

**Pian edessä näkyi** pieni mökki ja sisältä kajasti valoa. Ehkäpä mökissä joku osaisi neuvoa tien kotiin. Edessä oli kuitenkin puro, jossa vesi solisi valtoimenaan.

- Tästä me muuten menemme yli, Manu päätti. Kekseliäästi hän rakensi kaarnaveneet, joilla oli helppo meloa puron yli (**Liike 3**).

**Perillä Manu** kurkkasi mökin ikkunasta sisään. Sisällähän istuskelivat herra ja rouva Isokäden lapset Raisa ja Rudolf. He tuijottivat sinistä valoa kajastavaa lyhtyä.

- Mennään sisään katsomaan, Manu sanoi.  
- Mitäs täällä tapahtuu, Manu huudahti oven avatessaan!

**Lapset eivät liikahtaneetkaan.** Silmät pyöreinä he tuijottivat sinistä valoa.

- Mikä kumma tuo on ja miten sen saa sammumaan?

**Ulkoa kuului rapinaa.** Manu hiipi mökin verannalle tutkimaan asiaa. Joku liikkui pusikossa.

- Tule esiin, Manu huusi.

**Metsän rajassa** seisoi suurikokoinen, mustaan pitkään turkkiin pukeutunut kyhmyselkäinen olento.

- Tuo on varmasti se mörökölli, joka ryöväsi kevätherkkumme!

- Uskallapas pitää pilkkanasi Digishamaania, olento huusi.

- Digishamaani, kuka kumma se on, onkohan hänellä tekemistä sinisen lyhdyn tai varastettujen kevätherkkujen kanssa, Manu mietti.

- Miksi sinä et ole tuijottamassa lyhtyä lapsi, Digishamaani huudahti.

- Katselimme sitä hetken, mutta alkoi käydä tylsäksi, ulkona on paljon kivampaa. Ja sitä paitsi, olemme varkaan jäljillä, Manu vastasi.

- Etkö sinä riiviölapsi tiedä, että Digishamaani inhoaa ulkoilmaa ja leikkimistä! Leikkiminen on liian raskasta ja nauru ärsyttävää, ärrrg!

**Digishamaani** alkoi rummuttaa sinistä valoa hehkuvaa taikarumpua ja lausua erikoista lorua

*”Katsoppas lyhtyä hih hih hii,  
silmit sun siihen jäätyy kii”.*

- Äkkiä, potkaistaan Shamaania lumipallolla, Manu huusi (*Liike 4*).

**Yksi palloista** osui Digishamaanin rumpuun ja se lensi säpäleiksi taivaan tuuliin. Samaan aikaan mökin sininen valo sammui ja Isokäden lapset ryntäsivät ulos.

- Sinä poloinen lapsi, tulet vielä kuulemaan minusta, Digishamaani huusi juostessaan metsän pimentoon.

- Onneksi saimme lyhdyn sammutettua, ties kuinka kauan lapset olisivat lyhtyä tuijottaneet. Nyt he varmasti auttavat meitä löytämään varkaan ja polun takaisin kotiin.

- Meillä saattaakin olla aavistus varkaan sijainnista, sillä pääsimme jo hänen jäljilleen, kunnes Digishamaani loihdi meidät sinisellä valolla, Isokäden lapset kertoivat.

**Yhdessä** he jatkoivat matkaa kohti Turvemetsän keskusta, Havulinnaa. Havulinnan porteilla kulki kapea silta, jota lasten oli käveltävä varovasti nelinkontin (*Liike 5*).

**Perille päästyään** he kokivat suuren hämmästyksen! Siellähän se oli! Varas! Ja kaikki kevätherkut keskellä Havulinnan juhlasalia.

**Naapurin Pitkäparta** oli kerännyt naapureilta herkkuja suurta Talviunen juhlaa varten. Siellä olivat myös herra ja rouva Isokäsi, Manun vanhemmat ja kaikki muutkin Suippometsän asukkaat.

- Olipa onni, että varas ei ollutkaan oikea varas, eikä varsinkaan mikään mörökölli, vaan naapurin Pitkäparta! Aikamoinen seikkailu, Manu tuumasi. Nyt pistetäänkin jalalla koreasti ja tanssitaan aamuun asti! (*Laita musiikki soimaan ja pidä lapsen kanssa disco*).



# JUMPPALIIKKEET

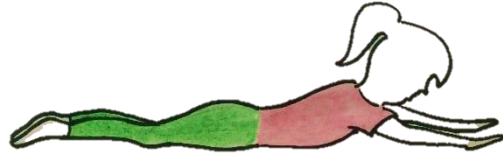
**Tarvikkeet:** pallo ja vapaavalintaista musiikkia.

## PALLOASENTO



Asetu selinmakuulle ja vedä polvet syliin rintaa kohti, pidä polvista tiukasti kiinni. Nosta pää, jalat ja ylävartalo irti lattiasta ja pysy palloasennossa 10-30s.

## MÄEN LASKU



Asetu vatsamakuulle ja ojenna kädet ja jalat tikkusuoraksi. Nosta pää, kädet, jalat ja rinta irti lattiasta ja yritä pysyä asennossa 10-30s.

## MELONTA



Asetu istumaan ja nojaa taaksepäin. Tuo kädet keskilinjaan ja lähde melomaan puolelta toiselle. 10-20 kertaa, niin pääset perille.

## LUMIPALLON POTKAISU



Asetu istumaan ja nojaa taaksepäin kyynärpäät lattiaan tukien. Vedä polvet syliin ja potkaise aikuisen heittämää palloa. Aikuinen yrittää saada kopin.

## SILLAN YLITYS



Asetu nelinkontin. Konttaa eteenpäin ojentaen aina ristikkäiset raajat (käsi-jalka) pitkäksi.