

KETTERÄT KAVERIT -PERHESEIKKAILU



Nurmijärvi



Seikkailu-
kiikarit
silmille!

Tämän seikkailuvihkon omistaa:

Mukanani seikkailevat:

Tämä esite on osa Nurmijärven kunnan varhaiskasvatuksen Seikkailijan matkassa – Nujutaan Nurmijärvellä -hanketta. Hanke on saanut aluehallintovirastolta veikkausvoittovaroista myönnettyä valtionavustusta..



Nurmijärvi

Teksti Henna Karvonen ja Mika Vänni
Kuvitus Mainospalvelu Kristasta Oy
Layout Krista Jännäri
Paino Trinket 2021



SISÄLTÖ

Kutsu seikkailuun	4
Liikkumalla hyvää oloa	5
Opitaan yhdessä liikkumalla	6
Heitän tarkasti, nappaan kiinni ilmasta	8
Puuhaa palloilla	10
Hyppien taitavaksi	11
Kontaten ja ryömien	12
Kierien ja pyörien	14
Nujuten voimia, touhuten taitoja	15
Kiivetään ja roikutaan	16
Liikutaan ja leikitään ulkona	18
Seikkailijan satu	19
Mukavia perheseikkailuhetkiä	20



KUTSU SEIKKAILUUN!

*Kun katsoo ympärilleen lapsen silmin,
näkee suuria seikkailuja...*



Nurmijärven varhaiskasvatuksessa näemme lapsuuden seikkailuna: seikkailija liikkuu, leikkii, tutkii, kysyy, kokeilee, toistaa, könyää ja nujuaa. Lapsi tutkii ympäristöään koko kehollaan leikin ja liikkeen avulla. Varhaiskasvatuksessa lapsilla on päivittäin mahdollisuus kokeilla, harjoitella ja opetella liikkumistaitoja. Tuemme ja kannustamme lasta liikkumaan monipuolisesti. Tavoittemme on, että lapsi saa päivittäin kokea liikkumisen iloa.

Päivittäiset valinnat varhaiskasvatuksessa ja kotona vaikuttavat lapsen liikkumisen määrään. Alle kouluikäiselle lapselle tulisi päivittäin kertyä kolme tuntia kuormittavuudeltaan monipuolista liikkumista ja leikkiä. Tämä koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: hengästymistä aikaansaavasta reippaasta fyysisestä aktiivisuudesta, touhukkaista ulkoiluista ja kevyestä liikkumisesta sekä myös rauhallisemman touhuilun hetkistä. Mahdollistetaan yhdessä lapselle monipuolinen aktiivisuus päivittäin.

Yhdessä tekeminen ja mielikuvitus ovat suuri osa seikkailua. Ketterät kaverit -perheseikkailuvihon tavoitteena on innostaa ja tukea perheen yhteistä liikkumista. Yhteinen liikkuminen tarjoaa iloisia yhteisiä hetkiä sekä tukee aikuisen että lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ketterät kaverit -hahmot innostavat lapsia liikkumaan myös varhaiskasvatusyksiköissä.

Seikkaillaan yhdessä!



LIKKUMALLA HYVÄÄ OLOA

Liikkuen
hyvää unta

Kävellen
jalat
jänteviksi

Juosten
posket
punaisiksi

Touhuten
iloa ilmoille

Sydän
pumppaa
intoa



Heittämällä
käsi tarkaksi

Hyppien
luut lujiksi

*Liiku ja leiki.
Voit hyvin.*

Kiipeillen
keho vahvaksi

Tasapainoillen
keho
ketteräksi



Seikkailijan perintö: Aikuinen on lapsen seikkailun mahdollistaja sekä seikkailukaveri.
Salli, mahdollista ja kannusta!

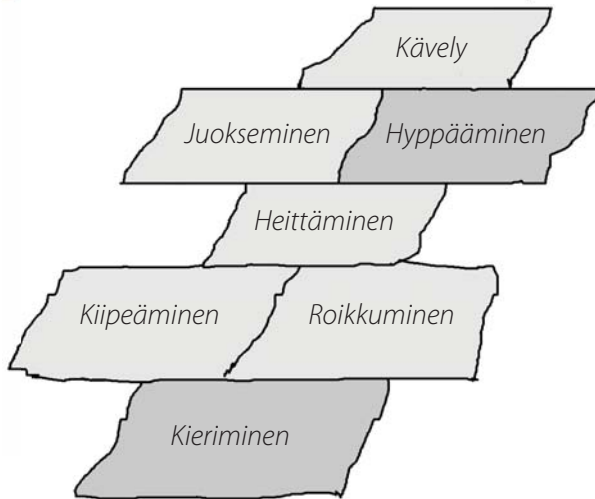


OPITAAN YHDESSÄ LIKKUMALLA

Huolehditaan yhdessä lasten päivittäisestä mahdollisuudesta harjoitella ja toistaa motorisia perustaitoja eri tilanteissa. Kannustaan lapsia tutustumaan monipuolisesti erilaisiin välineisiin ja liikkumistapoihin metsässä, pihalla, leikkipuistoissa ja kotona.

Ulkoilulla on merkittävä rooli lapsen motoristen taitojen kehittämisessä. Pihalla ja lähiympäristössä on runsaasti tilaa liikkumiselle sekä monipuoliset maastot liikkumis- ja tasapainotaitojen harjoittamiseen. Motorisia perustaitoja tulisi harjoittaa mahdollisimman paljon ennen kouluikää.

Liikkuminen on tärkeää lapsen kasvu- ja kehitykselle, hyvinvoinnille ja terveydelle. Liikkumistaitojen oppiminen helpottaa myös lapsen osallistumista erilaisiin liikuntaleikkeihin ja luo lapselle myönteisiä kokemuksia itsestään liikkujana.



Lapsella on oikeus liikkua ja purkaa energiaa päivittäin. Riittävä aktiivisuus tukee sekä lapsen jaksamista että myös keskittymistä: on helpompi pysähtyä keskittymistä vaativien puuhien äärelle, kun on saanut käyttää kehoaan sekä purkaa tarmoa ja energiaa.



Lapsi oppii myös havainnoimalla ja matkimalla muiden tekemistä. Aikuinen on tärkeä roolimalli ja liikkumisen mahdollistaja. Mieti myönteinen liikkumismuisto omasta lapsuudestasi. **Mitä haluaisit siirtää omalle lapsellesi?**



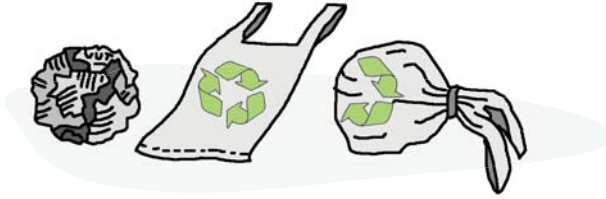
Seikkailijan vinkki: Hupsista! Harjoittellessa voi sattua pieniä kolhuja, mutta ilman harjoittelua ei voi oppia. Kannusta yrittämään uudelleen, huolehdi turvallisuudesta.



HEITÄN TARKASTI, NAPPAAN KIINNI ILMASTA

Heittäminen ja kiinniottaminen ovat lapselle tärkeitä taitoja, joita on helppo harjoitella myös kotona.

Rutistetuista sanomalehden sivuista (2–3 kpl) ja muovipussista saat mainion häntäpallon.



Koko perheen heittotehtäviä

- heittää erikokoisia palloja toisilleen
- heitelkää pehmoleluja lelulaatikkoon
- viskatkaa tyynyjä toisilleen
- heitelkää sukkapalloja kattiloihin
- heittää kypyjä tai lumipalloja maalitauluun
- pompauta pallo yhden pompun kautta esim. ämpäriin
- kopitelkaa ilmapallolla



Harjoitelkaa heittämistä kahdella kädellä, vasemmalla ja oikealla kädellä

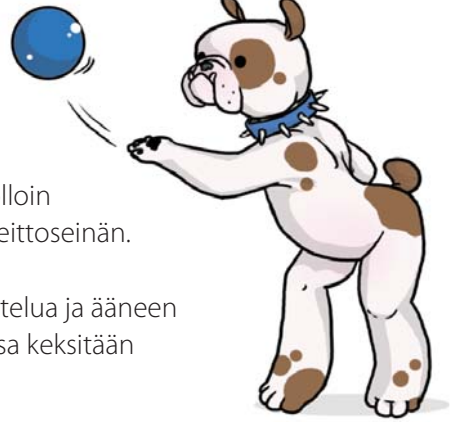
- alakautta, yläkautta ja sivulta
- taaksepäin pään ylitse
- jalkojen välistä
- lähelle ja kauemmaksi

1,2,3...,10!
10, 9, 8, ...,1!

Laittakaa seinään tai oveen maalitaulu tarkkuusheittoja varten.

Vanhaan lakanaan tai sivusta halkaistuun jätessäkin voitte leikata erilaisia aukkoja, jolloin siitä saa oviaukkoon teipattavan tarkkuusheittoseinän.

Palloleikkeihin voitte yhdistää lukujen opettelua ja ääneen laskemista sekä *Laiva on lastattu* -leikin, jossa keksitään sanoja aiheen tai alkukirjaimen mukaan.



Seikkailijan vinkki: Tiesitkö, että pallon heittäminen ja kiinniottaminen kehittävät lapsen silmä-käsikoordinaatiota, kykyä arvioida etäisyyksiä sekä kykyä arvioida omaa liikenopeutta ja sijaintia suhteessa pallon liikkeeseen. Eri painoisia palloja tai eri etäisyyksille heitettäessä, lapsi oppii käyttämään kehoaan ja voimansäätelyä tarvittavan liikkeen aikaan saamiseksi. Pallo on lapselle tärkeä liikkumisen ja leikin väline.



PUUHAA PALLOILLA

- **Täyskaato:** tehkää tyhjästä puolen litran pulloista keiloja ja keilatkaa niitä palloilla nurin. Pulloihin voitte laittaa vettä pohjalle, niin ne pysyvät paremmin pystyssä.
- **Napakymppi:** piirtäkää maahan maaliympyrät, joihin vieritätte pallot heittoviivan takaa.
- **Maali:** potkaiskaa palloja yhdessä sovittuun maaliin.
- **Tykkipotku:** kokeilkaa, kuinka pitkälle saatte potkaistua pallon vasemmalla ja oikealla jalalla.
- **Vieritysmestari:** vierittäkää palloa käsillänne huonekalurataa pitkin pudottamatta palloa lattialle.
- **Tunnelipallo:** tehkää palloille pitkä tunneli huonekaluista ja vierittäkää pallo toisesta päästä tunnelin läpi.
- **Liimanäppi:** heittäkää palloja ilmaan ja ottakaa ne kiinni. Toistakaa viisi kertaa. Kokeilkaa kiinniottamista pompun kautta ja suoraan ilmasta.
- **Sukkana sisään:** heitä pallo yläkautta aikuisen käsien muodostamaan koriin.
- **Pallotaiturit:** suunnitelkaa pujottelurata ja kuljettakaa palloja jaloilla radan läpi.

Vieritysmestari

Liimanäppi

Pallotaiturit

Soveltakaa tehtäviä taitotason mukaan. Muistakaa kannustaa ja tuulettakaa onnistumisia!

Maali

Tunnelipallo

Napakymppi

Tykkipotku

Täyskaato

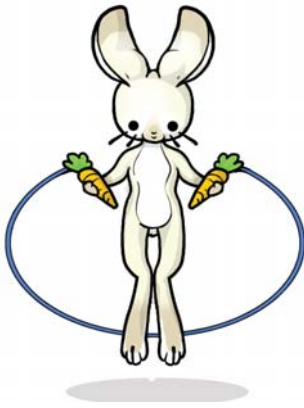
Sukkana sisään



HYPPIEN TAITAJAKSI

Tule tule mukaan, voitais pomppia!

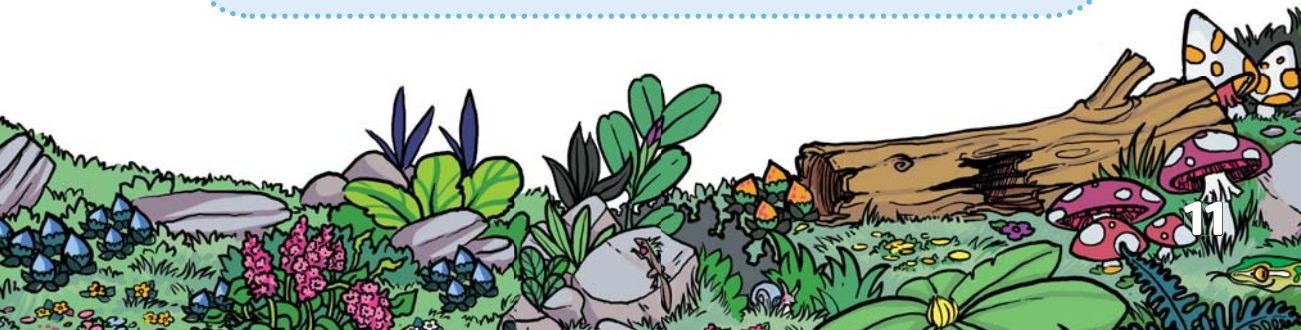
Tule tule mukaan, sydän pumppaa komppia!



- Loikkikaa kynnyksen yli etu- ja takaperin
- Hyppikää vuorotellen 10 haara-perushyppyä, sitten yhdessä 10 haara-perushyppyä
- Hypätkää yhdellä jalalla ympyrä, neliö, kolmio, kahdeksikko. Muistakaa vaihdella hyppyjalkaa, suuntaa ja rytmiä.
- Kyykyssä lähtölaskenta 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ja 10. Hyppää korkealle ilmaan!
- Lattia on laavaa -leikki: lattialle ei saa astua, edetkää hyppien paikasta toiseen
- Rytmii: 1-1-2 hyppäminen yhdellä ja kahdella jalalla
- Kokeilkaa myös hyppynarua, twist-narua, pukkihyppelyä ja pihaparkouria



Seikkailijan vinkki: Tiesitkö, että lapsen liikkuessa luustoon kohdistuu lihasten liikkumisen ja iskutuksen aiheuttamaa kuormitusta, joka vahvistaa luustoa. Hyppiminen on hyvä keino lisätä luita vahvistavaa liikuntaa ja ketteryyttä.



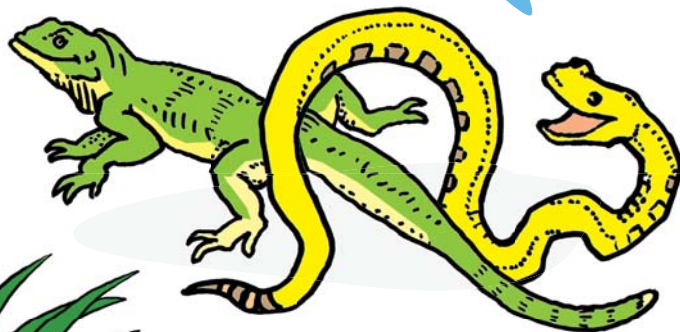
KONTATEN JA RYÖMIEN

Koko perheen tehtäviä

- Ryömi aikuisen ja lapsen alitse ja ylitse.
- Rakentakaa ryömimisirata, jossa alitetaan ja ylitetään esteitä.
- Liskonpoikanen: aikuinen ryömii ja lapsi on makuulla aikuisen selässä.
- Kontatkaa pöydän alitse ja esteiden ylitse.
- Kontatkaa eteenpäin ja taaksepäin. Pystytkö konttaamaan sivuttain?
- Hegan selässä: Lapsi istuu konttaavan aikuisen selässä lantion päällä

*Ryömijämestari
vinkkaa: Liiku aluksi hitaasti.
Pidä napa lähellä maata,
liikuta vastakkaista kättä ja
jalkaa. Vie kylki ruttuun.*

*Montako
matalana liikkuvaa
eläintä ja ötökkää
löydät sivulta?*



Nujutaan yhdessä

Paketin avaus

Lapsi menee selälleen lattialle ja laittaa esimerkiksi häntäpallon vatsansa päälle. Sitten hän vie polvet koukkuun rintaansa vasten ja lukitsee paketin tiukasti laittamalla kädet säärien päälle. Aikuinen koettaa avata tiukan paketin ja napata häntäpallon. Vaihtakaa rooleja. Saa kutittaa!

Ali, ympäri ja yli

Aikuinen asettuu toispolviseisontaan. Lapsi ryömii edessä olevan jalan alitse, kiertää aikuisen taakse ja hyppää takana olevan jalan ylitse.

Rapukävely

Pelata rapufutista pehmeällä pallolla.

Karhun kaato

Toinen asettuu konttausasentoon lattialle, toinen yrittää polviltaan kaataa toisen kyljelleen.



Kuljetaan karhunkävelyä ulkona ja sisällä

Pystytkö kulkemaan karhunkävelyä polvet suorina? Kokeilkaa karhunkävelyä päällekkäin. Pitäkää leikkimielinen kisailu perheenjäsenten kesken etu- ja takaperin ryömien, kontaten ja karhunkävelyllä.



Seikkailijan vinkki: Tiesitkö, että yhteinen nujuminen ja leikinomainen painiminen kehittää lapsen kehonhahmottamista sekä tunto- ja asentoaistia.

KIERIEN JA PYÖRIEN



- Kokeilkaa kieriä suorana vartalo pitkänä ja pää käsivarsien välissä
- **Tukin kierittäminen:** nosta ja kieritä lattialla suorana olevaa kaveria kyljen kautta ympäri
- **Kilpikonnaan kierittäminen:** kieritä kippurassa olevaa kaveria kyljestä työntämällä
- **Kieriminen käsikkäin:** asettukaa vastakkain päinmakuulle, ottakaa toisianne käsistä kiinni ja kierikää yhdessä
- **Keho kellon viisarina:** pyöri viisarina kellotaulun ympäri
- **Napahyrrä:** Käy vatsallesi lattialle. Pidä napa lattiassa, ota käsillä vauhtia ja pyöri ympyrää mahdollisimman nopeasti. Kokeile myös **peppuhyrrää istuen;** ota jaloilla vauhtia ja pyöri pepun varassa ympäri.
- **Ropelli-pyöritys kasvotusten:** ota lapsen kyljistä kiinni molemmin käsin, nosta ilmaan ja pyörikää yhdessä ympäri. Muistakaa vaihtaa pyörimis-suuntaa.



Seikkailijan vinkki: Kissanpentu neuvoo, kuinka tehdään kuperkeikka. Kämmenet maahan, selkä oikein pyöreäksi ja leuka kiinni rintaan. Työnnä jaloilla vauhtia ja pyörähdä selän kautta ympäri. Aikuinen auttaa lasta lantiosta ohjaten ja kannatellen.

NUJUTEN VOIMIA, TEKEMÄLLÄ TAITOJA



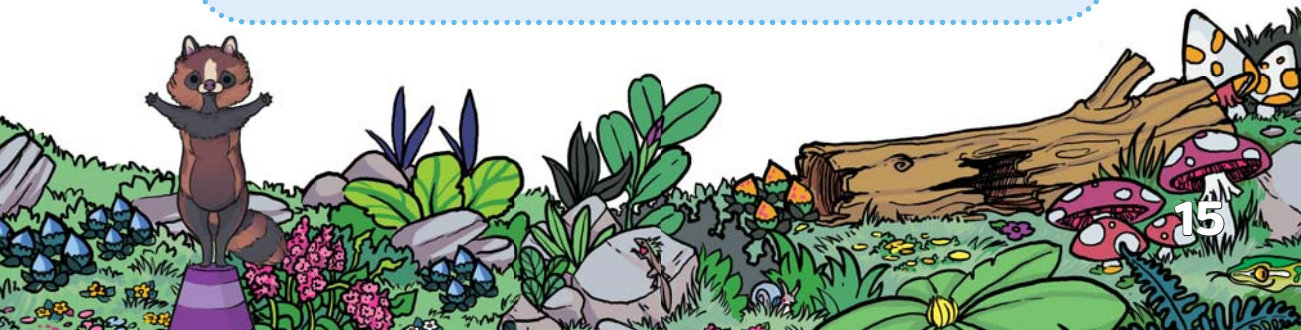
Missä voit
tasapainoilla?
Kokeile pukea
seisten!



*Kaikki tarvii liikkumista, sääntö tämä muista.
Liiku lepää riittävästi, maista myöskin ruista.
Keho tykkää, voimat kasvaa, niinkuin leikki sujuu.
Hymyilyttää, naurattaa, yhdessä kun nujuu!*



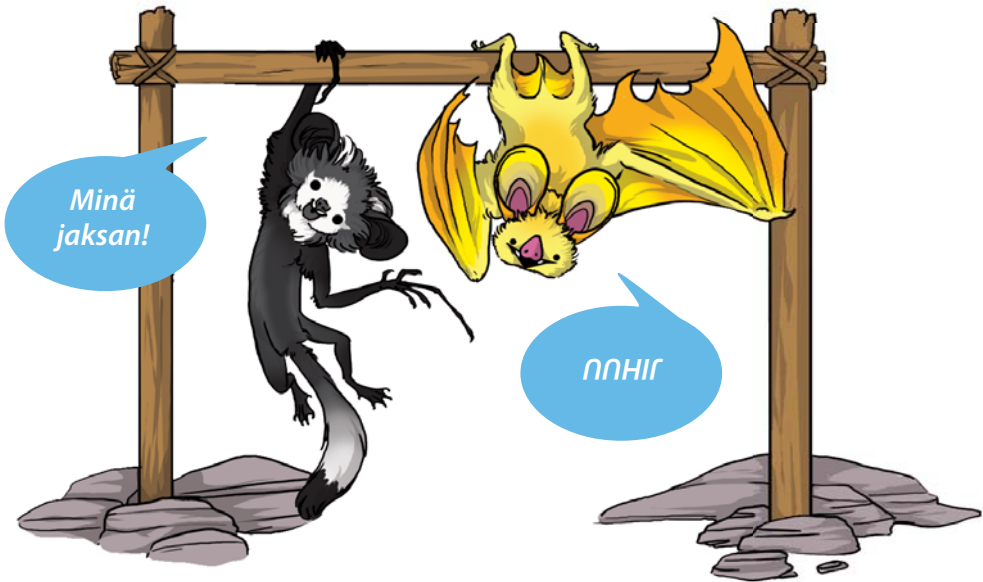
Seikkailijan vinkki: Aikuinen – auta minua tekemään itse.
Anna minulle mahdollisuus harjoitella ja oppia tekemään
itse sekä nujuta ja kasvattaa voimia.



KIIVETÄÄN JA ROIKUTAAN



Seikkailukiikarit silmille.





Mehu
Pysähdy tauolle!

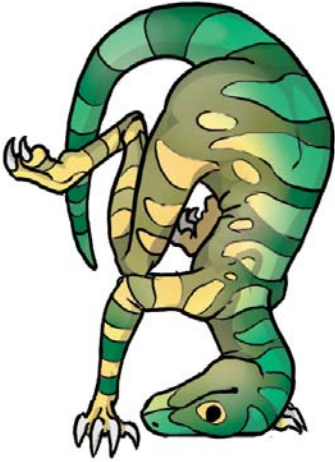
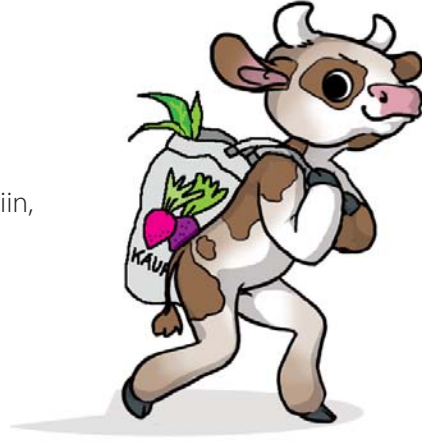
Millaisissa paikoissa sinä liikutit lapsena?



LIKUTAAN JA LEIKITÄÄN ULKONA

Hyvät arjen valinnat ratkaisevat

Kulkekaa kävellen kauppaan ja päiväkotiin, tehkää pihatöitä yhdessä, ulkoilkaa päivittäin ja temmeltäkää myös sisällä.

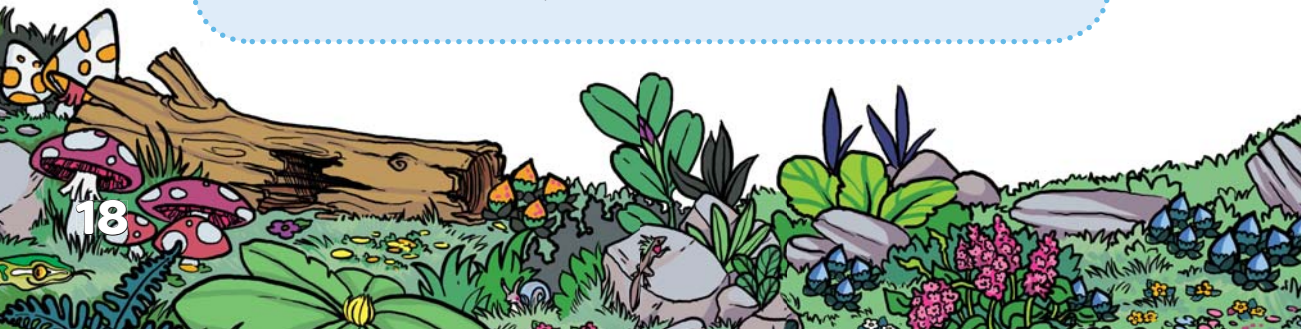


Mitä leikittäis ja tehtäis yhdessä?

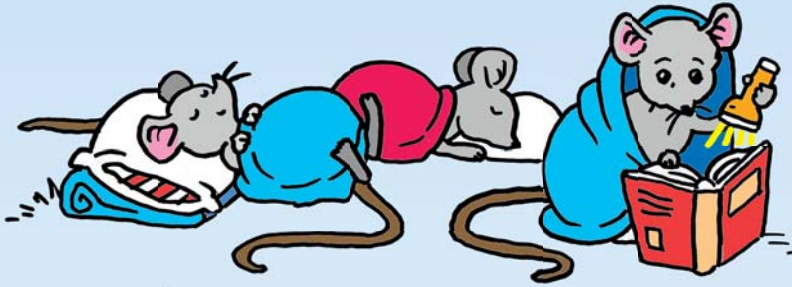
- Rakennetaan tempurata pihalle.
- Pelataan pihapelejä.
- Leikitään perinneleikkejä.
- Rakennetaan majoja.
- Hypitään lammikoissa, lehtikasoissa ja lumihangessa.
- Mennään eväretkelle lähimetsään.
- Lähdetään luistelemaan ja hiihtämään.
- Tutustutaan eri leikkipuistoihin, päiväkodin ja koulun pihoihin.
- Mennään uimaan.



Seikkailijan vinkki: Pihalla ja lähiympäristössä on enemmän tilaa ja mahdollisuuksia liikkua. Ulkona fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja taitojen oppiminen monipuolistuu. Ulkoilulla on merkittävä rooli lapsen motoristen taitojen oppimiselle. Ulos mahtuu myös enemmän tekemisen ääntä.



SEIKKAILIJAN SATU



”Kauniita unia pikku vipeltäjät!”, hiiriäiti toivotti lempeästi peitellessään pikkuhiiriä vuoteeseen. Voi miten valtavan suuria haukokuksia pikkuhiiriltä pääsikään! Koko päivä oli ollut touhua täynnä ja nyt kyllä uni maittaisi. Isähiirtä hymyilytti: ”Se onkin jännä juttu, kuinka makeasti silloin nukuttaa, kun on liikkunut ja leikkinyt riittävästi. Ja ruokakin maittaa paremmin reippailun jälkeen. Syömällä ja lepäämällä hyvin taas jaksaa paremmin seikkailuilla.”

Hiiriäiti halasi jokaista lasta kahdesti. ”Yhdet halit heti käyttöön ja toiset vielä varuille”, hiiriäiti sanoi hymyillen. Oli iltasadun aika. Sadun päättymisen jälkeen kuului vain hiljaista tuhinaa. Pikkuhiiret näkivät koko yön unta seuraavan päivän seikkailuista.





MUKAVIA PERHESEIKKAILUVINKKEJÄ

Kiivetkää
puuhun

Heittäkää
pallolla koreja

Hypätkää
tasajalkaa
10 kertaa

Pyöräilkää
leikkipuistoon

Vetäkää
yhdessä jotain
raskasta

Rakentakaa
risumaja

Käykää
leikkimässä
koulun pihalla

Tehkää
pyöräilijän
tajorata

Rakentakaa
tempurata
pihalle

Tasapainoilkaa
ulkona

Tehkää
eväretki
lähimetsään

Menkää
uimaan

Menkää
luistelemaan

Tehkää
kuperkeikkoja

Rakentakaa
tempurata
sisälle

Lukekaa satuja
ja liikkukaa
niiden mukana

Liikkukaa
musiikin
tahdissa

Leikkikää
hännänyöstöä

Tehkää
kävelyretki

Liikkukaa
sisällä
koskematta
lattiaan

