

Kirjan
käyttäjälle

Lähdetään liikkumaan yhdessä ympäri vuoden!

H EI, IHANAA, että löysit tämän kirjan, joka tarjoaa monipuolisia leikkivinkkejä motoristen taitojen, mielikuvituksen ja yhdessä tekemisen tueksi. Leikkivinkit johdattavat liikkumaan sekä sisällä että ulkona eri vuodenaikoina, ja osa niistä sopii mainiosti toteutettavaksi ympäri vuoden. Monissa leikeissä hyödynnetään arkisia tavaroita tuttujen liikuntavälineiden ohella, ja liikuntavälineitä voidaan valmistaa myös itse esimerkiksi luonnonmateriaaleista.



Syksy

LEIKIT 1–16

1. Polkupalloilu

JOKAISELLE LEIKKIJÄLLE otetaan pallo mukaan metsään ja lähdetään kulkemaan polkua pitkin. Kuljetetaan palloa käsin eteenpäin – joko kumartuen työntämään palloa, kontaten tai kyykyssä kävellen. Aikuihin voi näyttää mallia ja kannustaa lasta liikkumaan matalalla tasolla. Välillä voidaan pysähtyä kurkistamaan, minne pallo meni – menikö se puun taakse tai kiven ohi?

★ **SOVELLUS:** Potkaistaan palloa polkua pitkin ja pysäytetään pallo kämmenellä, jalkapohjalla tai pepulla.

VÄLINEET: Pehmeä pallo /leikkijä





4.

Lehtikasat

KERÄTÄÄN MAAHAN PUDONNEITA lehtiä isoksi kasaksi. Kokeillaan tasapainoilla lehtikasassa kahdella jalalla, entä pysytäänkö pystyssä yhdellä jalalla? Hypitään ja kieritään yhdessä lehtikasoissa. Vaihtoehtoisesti leikkijä tai perhe kokoaa lehdistä oman lehtikasan ja keksii erilaisia keinoja levittää kasa.

VÄLINEET: *Syksyn lehtiä*



23. Jälkien bongaus

TALVINEN LUONTO ei ole niin hiljainen ja eloton kuin voisi luulla. Lumeen piirtyvät jäljet paljastavat, että moni eläin on liikkeellä talvellakin. Lähdetään yhdessä ulkoilemaan ja lasketaan, kuinka monen eri eläimen jälkiä löydetään. Etsimisen lomassa tulee askeleita ihan huomaamatta ja reitti voi vaihtua alkuperäisestä suunnitelmasta.



25. Lumisade

REVITÄÄN SANOMALEHTIÄ tai valkoista kopio-paperia pieniksi ”lumihiutaleiksi”. Heitellään lumihiutaleita ilmaan kuin lunta ja yritetään pyydystää niitä käsillä ennen kuin ne putoavat maahan. Vaihtoehtoisesti voidaan heitellä lumihiutaleita ja mennä laskeutuvien lumihiutaleiden alle ”lumisateeseen”. Rakennetaan yhdessä lumikinos kasaamalla paperihiutaleet yhteen. Lopuksi kerätään lumi roskakoriin.

VÄLINEET: *Vanhoja sanomalehtiä tai valkoista kopiopaperia*

43. Vierivät pallot

LEVITETÄÄN YMPÄRI TILAA matalia opetuskartioita, joissa on reikä keskellä. Asetetaan pienet pallot kartioiden aukkojen päälle. Kävellään ympäri tilaa ja työnnetään kädellä palloja kartioilta alas. Vaihtoehtoisesti potkaistaan pallot kartioiden päältä. Lopuksi kerätään kaikki kierineet pallot takaisin kartioiden päälle. Perheryhmissä lapset laittavat pallot liikkeelle ja aikuiset keräävät ne takaisin kartioiden päälle. Onnistuuko roolien vaihto?

VÄLINEET: *Opetuskartioita ja pikkupalloja*



Kesä

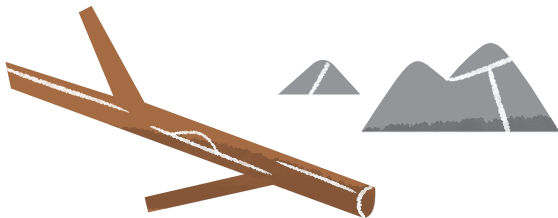
LEIKIT 49–64

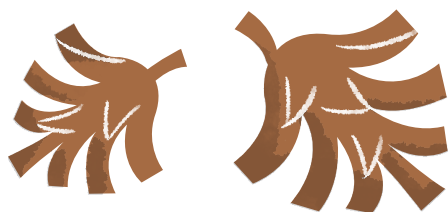
KESÄ ON VALOISAA AIKAA,
jolloin luonto herää täyteen
loistoonsa – kukat kukkivat,
linnut laulavat ja lämpö hellii ihoa.

Auringonpaiste ja pitkät päivät antavat iloa ja energiaa niin lapsille kuin aikuisille ja lisäävät uteliaisuutta ja liikunnanhalua. Luonnon vihreys rauhoittaa mieltä ja kutsuu tutkimaan metsiä, rantoja ja niittyjä. Yhdessä voidaan seikkailla ja leikkiä niin sisällä kuin ulkona. Kesä tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden vahvistaa yhteyttä luontoon ja toinen toiseen.

49. Perheparkour

LÄHDETÄÄN YHDESSÄ puistoon tai lähimetsään kokeilemaan parkouria. Metsän mäet, kivet ja kannot tarjoavat sopivasti jännitystä pienelle lapselle aikuisen kanssa kuljettuna. Rataa suunniteltaessa aikuinen tarkistaa, ettei alusta ole liukas ja että oksat ja kivet ovat tukevia. Perheparkour-tehtäviä voivat olla käsi kädessä kulkeminen tasapainotellen juurien yli, istahtaminen kivelle ja laskeminen sieltä aikuisen syliin sekä ryömiminen oksien tai puunrungon alta. Jokainen saa keksiä pienen tehtävän, myös lapsi voi valita, miltä kiveltä toiselle kuljetaan tai missä kurkataan puun taakse.





50. Käpyetana

KERÄTÄÄN YHDESSÄ reilusti käpyjä. Ohjaaja auttaa muodostamaan niistä etanan kotilon muodon. Jokainen perhe tai leikkijä voi rakentaa myös oman käpyetana-teoksen, jolloin ne voivat olla eri kokoisia ja muotoisia. Lopuksi keksitään erilaisia asentoja, jotka muistuttavat etanan muotoa, ja matkitaan niitä yhdessä.

VÄLINEET: Käpyjä

Aakkosellinen hakemisto

- Aarrenäyttely 26
Autorata 34
Eläinten jälkien seuraaminen 78
Eläintunneli 88
Etsi lehden koti 28
Halipuu 63
Hämähäkinseitti 86
Höyhentanssi 62
Ihmeori 104
Ilmapallotennis 66
Jammailutauko 94
Jäljitä jälkiä 70
Jälkien bongaus 46
Jätesäkki-hämähäkki 32
Kameraseikkailu 98
Karuselli 84
Kassiraketti 55
Katuliitujäljet 65
Kauppakassihyppely 107
Keilarata 87
Kesätanssit 81
Kevätsiivous 73
Kevään tuoksut 61
Kotieläinvenyttelyt 100
Kukkaniitty 90
Kurpitsakekkerit 29
Kutituslapanen 96
Käpyetana 77
Lakanaralli 49
Lapasläpy 92
Laskiaislasku 43
Lautan veto 35
Lehtikasat 25
Lehtipeikko 23
Liikenteen sankarit 97
Lumilabyrintti 40
Lumipallopommitus 41
Lumiperhoset 42
Lumipuput 44
Lumisade 48

Lätäkkötanssi **58**
Marakattikyykky **85**
Metsänposteljoonit **24**
Mittarimato **47**
Moukaripallo **53**
Mörköpallo **33**
Nakkipiilo **102**
Nyrkkeilysäkki **101**
Pahvimaalivahti **105**
Pallo-osuma **95**
Palloputki **54**
Pehmolelun agilityrata **106**
Pelastuspartio **99**
Perheparkour **76**
Pesästä toiseen **27**
Pihatempuilu **82**
Pikkuautocurling **51**
Pilvien maalailu **79**
Piparkakkutehdas **52**
Polkupalloilu **22**

Ponipuisto **83**
Pyykkinaru **89**
Pääsiäismunien keruu **72**
Ratsureppu **59**
Rullatoukka **71**
Saippuakuplajahti **80**
Sanomalehtisähly **36**
Sateenvarjo **67**
Seinäpallo **91**
Syksypuhuri **31**
Taikaluodat **64**
Taikapallo **30**
Talven menopelit **50**
Talviherkku **45**
Tyynypolku **103**
Tötsät kumoon! **93**
Vierivät pallot **68**
Villasukkana sateenvarjoon **37**
Värisuoraläpy **69**
Ötökkäsafari **60**