



Liikuntavinkeistä

Ulkona raittiissa ilmassa liikkuminen ja uusien leikkien opetteleminen tutulla pihalla on tärkeää myös syksyn pimetessä. Tässä vihkossa on 12 kpl ulkoliikuntavinkejä. Vinkit ovat helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä, joiden valinnassa on kiinnitetty huomiota mm. kehontuntemuksen ja perusliikkeiden kehittymiseen sekä liikkeen rytmiin. Rytmiä löytyy myös kielellä leikittelevistä, liikkumaan innostavista loruista. Viimevuotisia liikuntavinkejä (48 kpl) voi tulostaa osoitteesta www.nuorisuomi.fi/paivahoito

Vaikka aikuisen ei tarvitse olla koko ajan paikalla, on hyvä, että liikuntatehtävät opetellaan yhdessä aikuisen kanssa. Valitse mieleisiesi tehtävät, jotka sopivat oman ryhmäsi lapsille ja innostavat juuri heidät liikkumaan enemmän kuin ennen. Sovella tehtäviä tarpeen mukaan ja varmista, että kaikki saavat liikkua onnistumisen kokemuksia. Osa vinkeistä rohkaisee käyttämään päiväkodin tiloja ja arkisia välineitä uudella tavalla. Myös niitä kannattaa kokeilla.

Netistä tulostettavat liikuntavinkit on jaoteltu seuraavasti:

1.

Liikuntatuokiolle sopivat ja päivittäiseen käyttöön siirrettävissä olevat vinkit.

2.

Tutut tavarat toisenlaiseen käyttöön.

3.

Ilman välineitä tehtävät, toistettavat liikkeet 3-6-vuotiaille.

4.

Ilman välineitä tehtävät, kehon tuntemusta edistävät liikkeet alle kolmevuotiaille.

Varmista, että mahdollisimman moni lapsi voi liikkua yhtä aikaa ja jonottamatta. Varaa noppia, liikuntavälineitä ja tilaa riittävästi. Anna lapsille lupa liikkua ja iloita.



Etsi kanto tai muu koroke ja pyöri paikallasi niin pitkään kuin pystyt.

**NUORI
SUOMI**

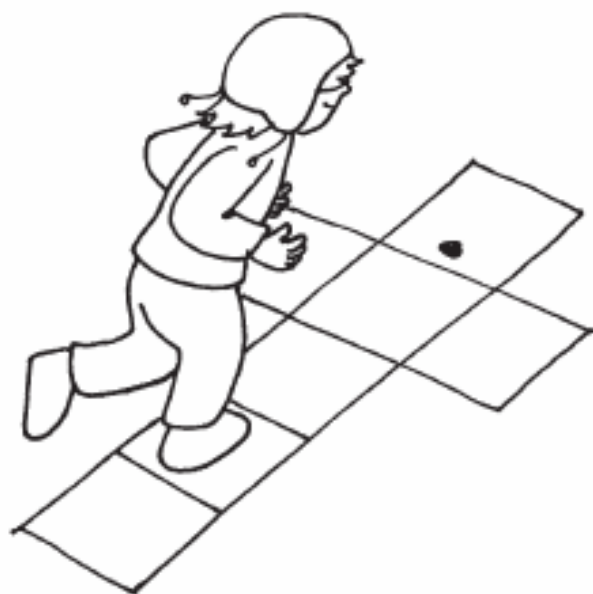
Lapsella on oikeus liikkua.



Pompota palloa ylöspäin ja alaspäin molemmilla käsillä.

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



Piirrä hyppyruudukko ja opettele uusi hyppelyleikki.

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



Harjoittele naruhyppyä monella eri tavalla.

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



Opettele kävelemään kaltevaa pintaa pitkin.

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



Harjoittele keinusta hyppäämistä.

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



Etsi aita tai muu tasapainoiluun sopiva koroke, jolla saa kävellä.

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



Tee monta erilaista tasapainoiluliikettä hiekkalaatikon reunalla.

**NUORI
SUOMI**

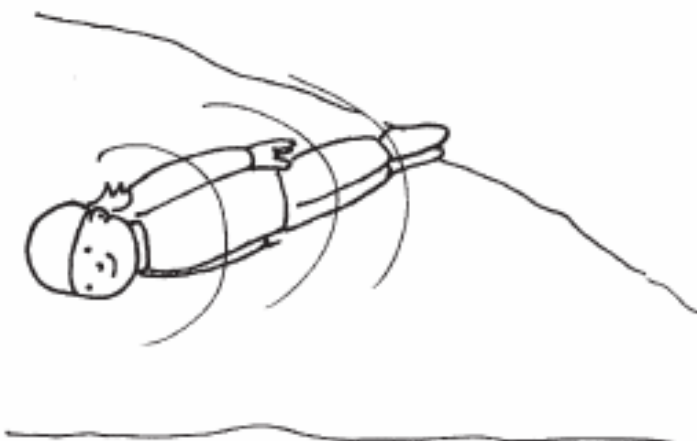
Lapsella on oikeus liikkua.



**Tee monta kuperkeikkaa
pehmeällä alustalla.**

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



**Kieri loivasta mäestä alas ja pidä
vartalo tiukkana koko ajan.**

**NUORI
SUOMI**

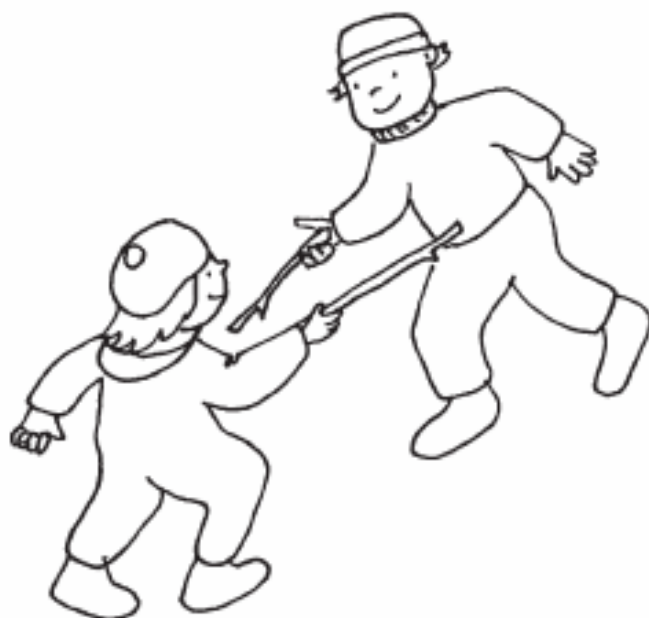
Lapsella on oikeus liikkua.



Pyydä aikuiselta apua ja roiku pää alaspäin.

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.



**Sovi säännöt ja miekkaile yhdessä
kaverisi kanssa.**

**NUORI
SUOMI**

Lapsella on oikeus liikkua.