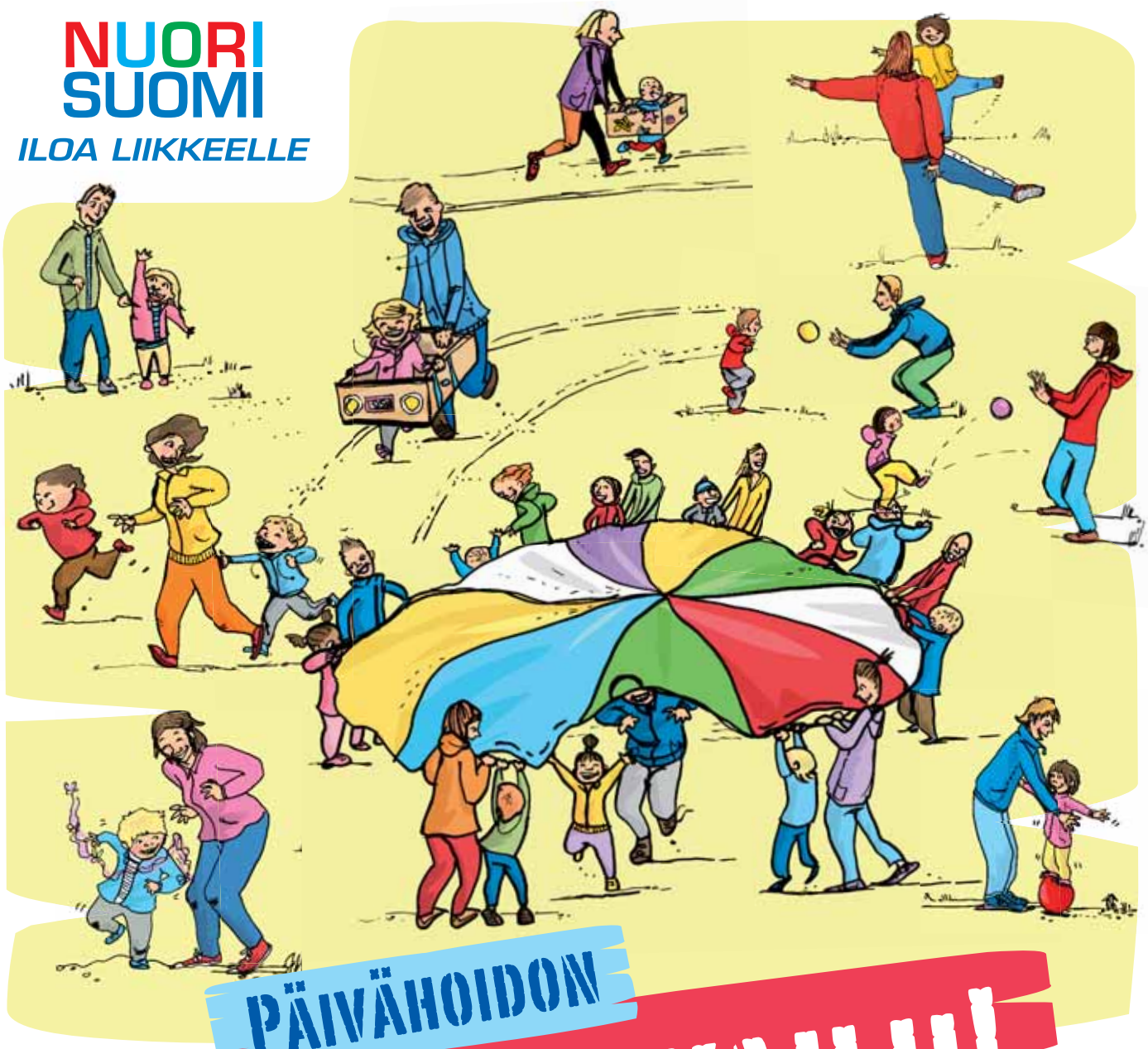
NUORI SUOMI
ILOA LIIKKEELLE



PÄIVÄHOIDON

PIHASEIKKAILU!

26.4.2012

Järjestäjän opas

Lemminkäinen

Saarioinen

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

SISÄLTÖ

Saate 3
Keväthippa perheille ja Kaikki liikkuu -päivä 17.4. 4
Perheiden omatoimiset leikki- ja liikuntatreffit 5
Pihaseikkailu tukee vasun toteutumista 6
Kartta Pihaseikkailusta 7
Hyviä vinkkejä edellisten vuosien osallistujilta 8
Ennen tapahtumaa ja tapahtuman valmistelu 9
Materiaalien valmistaminen 10
Alkuleikkinä Leipuri Hiiva ja Pomppuräppi 11
Liikuntatehtävät ja niiden soveltaminen 12
Toimintapisteet ja tarvittavat välineet tapahtuman aikana 13–17
Perheliikuntakevät 18
Nuoren Suomen palvelut päivähoitoon 19
Kutsu koteihin 20

Päivähoidon pihaseikkailun materiaali on opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Nuoren Suomen pääyhteistyökumppaneiden tuella tuotettua maksutonta aineistoa.

Teksti: Nuori Suomi ry, Nina Korhonen ja Satu-Maria Ruotsalainen
ISBN 978-952-5846-29-4 Piirrokset: Noora Kaunisto
Taitto: Visualis Oy 2012 Paino: Kirjapaino Uusimaa

Hyvä varhaiskasvattaja!

Tervetuloa järjestämään Pihaseikkailua - seikkailua pihalla!

Päiväkodin omalla pihalla tapahtuvaan seikkailuun kutsutaan mukaan lasten vanhemmat. Toivomme, että kutsutte mukaan myös isovanhemmat ja kummit tai muita lapselle läheisiä aikuisia. Olisi hienoa ja lapselle tärkeää, että jokaisella olisi joku läheinen aikuinen mukana tapahtumassa. Tapahtuman tavoitteena on liikkumisen ilo ja yhdessä tekemisen riemu.

Tapahtumassa kannattaa huomioida se, että myös vanhemmat tarvitsevat usein ohjausta oman lapsensa kanssa liikkumiseen sekä rohkaisua siihen, että he lähtevät mukaan liikkumaan.

Oman päiväkodin piha on mahtava mahdollisuus seikkailuun!

Lasten päivittäisestä reippaasta liikkumisesta suuri osa tapahtuu päiväkodin pihalla. Pihaseikkailun avulla voimme avata silmiä sille, että oma piha voidaankin nähdä vähän eri tavoin kuin ennen. Pihaseikkailussa lapsi rakentaa omaa ympäristösuhdettaan päiväkodin pihaan yhdessä vanhempiensa kanssa.

Sovella tehtävät ryhmälle sopiviksi

Soveltamalla tehtävät sopivat kaikenikäisille ja yhdestä liikuntatehtävästä saadaan mielenkiintoinen tuhansiin variaatioihin ja toistoihin.

Pihaseikkailu jatkuu toukokuussa

Pihaseikkailu starttaa tänä vuonna perheitä koko toukokuun liikuttavan Keväthippa-kampanjan. Lisäksi perheiden omatoimiset leikki- ja liikuntatreffit toteutetaan taas lauantaina 5.5 päiväkotien pihoilla. Perheliikuntatapahtuman voi järjestää myös vappuseikkailuna, äitienpäivätapahtumana ja kevätjuhlana.

Pihaseikkailun materiaali, josta toivomme olevan hyötyä myös tapahtuman jälkeen päivähoidon arjessa:

- Tapahtuman järjestäjän opas
- Liikuntarastikortit
  Ylimääräiset rastikortit ja kutsukirje nettisivuilla
- Keväthipan aarrekartta koteihin

ILOA LIIKKEELLE!

Terveisin – Nuori Suomi ry

Huom! Ruotsinkielinen ohjaajan opas sekä ulkoliikuntakortit ovat tulostettavissa osoitteessa www.nuorisuomi.fi/paivahoito

Nuori Suomi hehkuttaa huhti- ja toukokuussa päivittäisen liikkumisen tärkeyttä

Päiväkoti-ikäinen lapsi tarvitsee reipasta liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä. Nuori Suomi rummuttaa huhti- ja toukokuussa päivittäisen liikkumisen tärkeyttä tiedotusvälineissä ja haastaa **valtakunnalliset ja paikalliset tiedotusvälineet** tekemään juttuja innosta puhkuen liikkuvista lapsista.

Viestimme on vahvasti esillä **Radio Novalla** viikolla 16 eli 16.–20.4. Silloin ääneen pääsevät päätekijät eli lapset, joita haastatellaan Radio Novan aamuissa. Myös valtakunnallinen Kaikki liikkuu -päivä 17.4. kuuluu Radio Novan lähetyksissä.

Aikuisia kannustetaan Nuoren Suomen Facebook-sivuille www.facebook.com/nuorisuomi jakamaan Pihaseikkailu- ja Keväthippa-kokemuksia. Facebookissa on tarjolla muun muassa liikuntavinkkejä ja upeita arvontoja.

Valtakunnallinen Kaikki liikkuu -päivä 17.4.

Nuori Suomi haastaa päiväkodit, alakoulut ja yläkoulut liikkeelle 17.4. Alakouluissa liikuntaseikkaillaan ja yläkouluissa on Taisto-tempaukset. Pihaseikkailuun osallistuville päivä antaa hyvän mahdollisuuden leikkimielisiin kenraalinharjoituksiin lasten kanssa. Harjoitelkaa muutamia Pihaseikkailun tehtäviä (esim. Salama-autohippaa sekä leikkivarjolla karusellia) ja jutelkaa siitä, että lapset voivat tapahtumassa opettaa leikkejä omille vanhemmilleen. Kun kaikki lähtevät liikkeelle päiväkoti-ikäisistä yläkouluikäisiin, mukana on yli 300 000 lasta ja nuorta!

Perheille omat aarrekartat

Pihaseikkailu starttaa tänä vuonna OP-Pohjola-ryhmän tukeman, perheitä koko toukokuun liikuttavan Keväthippa-kampanjan. Pihaseikkailuun osallistuvat perheet saavat kartat, jotka innostavat lapset ja vanhemmat yhdessä löytämään lähiympäristön liikkumispaikat. Millaisia aarteita lähellä onkaan!

Lisätietoja löytyy netistä osoitteesta nuorisuomi.fi/kevathippa.
Perheet voivat osallistua hienojen liikkumaan innostavien palkintojen arvontaan kampanjan nettisivulla ja Nuoren Suomen Facebookissa.

Kiitos Sinulle materiaalin jakamisesta kaikkiin koteihin!

Perheiden omatoimiset leikki- ja liikuntatreffit

Perheiden omatoimiset leikki- ja liikuntatreffit lauantaina 5.5. klo 10–11

Perheet kokoontuvat päiväkodin pihalle lauantaina 5.5. klo 10–11. Päivähoidon henkilökuntaa ei paikalla tarvita, vaan perheet tapaavat toisiaan vapaamuotoisesti. Henkilökunta innostaa perheitä edellisellä viikolla osallistumaan ja esim. Pihaseikkailusta tutut leikit, kuten Salama-autohippa ja Häntähippa ovat treffeille sopivia leikkejä.

Innosta vanhemmat mukaan ja kerro, että treffeillä on tärkeä muistaa seuraavat asiat:

- Toiminta on vapaamuotoista, jossa jokainen vastaa oman lapsensa liikkumisesta ja turvallisuudesta.
- Lauantaiaamuna on hyvä tarkistaa, että piha on leikkikunnossa.
- Liikennejärjestelyjä ei tarvita, kun paikalle tullaan kävellen.

Leikki- ja liikuntatreffien tavoitteena on lisätä lasten ja vanhempien yhteistä liikkumista. Treffeillä on mahdollisuus tutustua lapsen kavereihin ja heidän vanhempiinsa. Tavoite on, että pihalla treffataan joka kuukauden ensimmäisenä lauantaina.

Voit tulostaa vanhemmille suunnatun treffi-infon, toimintaohjeen ja leikkejä nettisivuiltamme www.nuorisuomi.fi

Vanhempien palautetta Varpaat vauhtiin! -kampanjan yhteydessä järjestetyistä treffeistä:

”Meillä ei ole kotipihassa muita lapsia ja olisi tosi kiva, jos tällä tavalla saisi leikkikavereita muutenkin kuin maksullisena harrastuksena. Samalla itsekin pääsisi tutustumaan lasten kavereihin ja toisiin vanhempiin.”

”Mikään ei kai ole lapsista hauskempaa kuin se, että oma vanhempi innostuu leikkiin mukaan.”

”Vähän kyseltiin etukäteen kiinnostusta, mutta mitään ennakkoilmoittautumisia ei tarvittu. Osallistuminen on vapaaehtoista eikä tästä ole maksujakaan. Tämä on ihan pelkkää hauskaa vaan!”

Pihaseikkailu tukee Vasun toteutumista

Kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä – se on vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteinen tavoite

Pihaseikkailussa kasvattajilla on mahdollisuus kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa sekä antaa tietoa lasten liikunnan merkityksestä. Samalla kasvattajat kuulevat vanhempia oman lapsensa liikkumisen tuntijoina ja voivat huomioida havaintoja päivähoidon arjessa. Yhteiset perheliikuntatapahtumat ovat erinomaisia toiminnallisia tapoja toteuttaa vastavuoroista sekä toiminnallista kasvatuskumppanuutta. Pihaseikkailu tarjoaa vanhemmille mahdollisuuden tutustua toisten vanhempien kanssa.

Osallisuus toteutuu kokemuksena

Lapsen osallisuus toteutuu parhaimmillaan yhteiselämänä arjen eri tilanteissa. Ottakaa lapset mukaan jo oman tapahtumanne suunnitteluun. Käykää yhdessä läpi liikuntatehtäviä etukäteen ja ohjeistakaa lapsia niin, että tapahtumassa lapset voivat toimia myös vanhempansa ohjaajana. Lapsen ympäristösuhdekin rakentuu omaehtoisen toiminnan ja tutkimisen kautta.

Motoriset perustaidot kehittyvät, kun lapsella on mahdollisuus liiketoistoihin

Pihaseikkailun liikuntarastikortit on suunniteltu siten, että tehtävät tukevat lapsen motorista kehitystä monipuolisesti. Liikuntarastikortit ovat kaksipuolisia ja niiden molemmilla puolilla harjoitellaan samaa liikkumisen perustaitoa. Voitte itse valita omalle ryhmällenne paremmin soveltuvan liikuntatehtävän. Alle kouluikäinen lapsi elää liikunnan perustaitojen oppimisen kannalta kulta-aikaa. Keskeiset liikkumisen perustaidot, kuten käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen auttavat lasta selviytymään elämän eri tilanteista itsenäisesti. Motoriset taidot kehittyvät lapsen kokeillessa ja opetellessa uusia taitoja erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa.

Pihaseikkailu on kestävää kehitystä

Pienten lasten kohdalla kestävä kehitys tarkoittaa hyvin konkreettisia asioita. Pihaseikkailussa se on mm. lapsen luontaista tapaa toimia liikkumalla, osallisuutta tapahtuman suunnitteluun, valmisteluun ja toteuttamiseen sekä kasvatuskumppanuutta yhdessä vanhempien kanssa. Toiminta kytkeytyy lapsen lähiympäristöön, kestäviin elämäntapoihin ja itse tekemiseen.

Tutkijan tervehdys

Liikunnan opetuksesta liikuntakulttuurin kehittämiseen

Lasten liikkumisen ydin näyttää olevan lasten oman toiminnan tuottamassa liikuntakulttuurissa. Kun järjestämme lapsille pihatapahtuman, kannattaa keskittyä liikunnan sosiaalisesti aktivoivaan toimintaan. Pihatapahtumissa meidän ei välttämättä tarvitse vetää lapsille aikuisjohtoisia liikuntatuokioita. Ennen kaikkea luomme lapsille edellytykset ja mahdollisuuden liikkua. Kun lapsilla on tilaisuus harjaantua liikkumaan iloisessa kaveriporukassa ja perheen kanssa, liikunnasta voi tulla lapsille kestävä tapa pitää hauskaa ja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

Orientaatioprojektin johtaja,
kasvatustieteiden tohtori
Jyrki Reunamo / Helsingin yliopisto

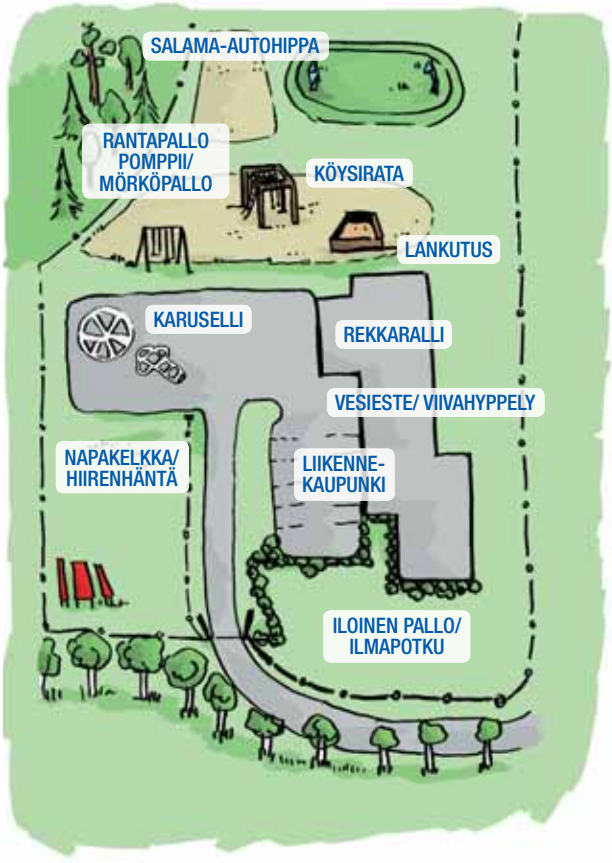
Kartta päiväkodin pihasta

- Piirtäkää pihastanne ja sen lähiympäristöstä kartta.
- Miettikää miten tehtävärastit sijoittuvat pihallenne (esim. Hiirisipsutus hiekkalaatikolle ja Köysirata kiipeilytelineeseen jne).
- Miettikää voisiko jonkun rastipisteen (esim. leikkivarjo tarvitsee paljon tilaa) sijoittaa päiväkodin pihan ulkopuolelle.
- Merkitkää karttaan kaikki rastit numeroina ja kartan viereen tehtävien nimet
- Kirjoittakaa kartan toiselle puolelle ohjeita vanhemmille.
- Kopioikaa Pihakartta kaikille tapahtumassa.

Tervetuloa xx päiväkodin Pihaseikkailuun!

- Alkuverryttely hiekkakentällä klo 15.30 ja 16.00
  1. Jokainen perhe huolehtii omista lapsistaan, jotta kaikilla on turvallista liikkua päiväkodin pihalla ja sen lähialueella.
  2. Tehtävärastikorteissa on kaksi puolta: vaaleanvihreä on helpompi tehtävä ja tummanvihreä on vähän haastavampi tehtävä. Voit tehdä toisen tai molemmat tehtävät.
  3. Tärkeintä on saada aikaan paljon iloista liikettä ja kosolti naurua, on monia eri tapoja liikkua.
  4. Rastipisteitä kierretään omaan tahtiin ja kotiin voi lähteä kun haluaa.
  5. Juomavesi- ja ensiapupiste löytyvät pääraken-nuksen edestä, samassa paikassa vanhempain-toimikunta myy purtavaa.

Tervetuloa seikkailemaan!



Hyviä oivalluksia, pieniä niksejä ja innostavia ratkaisuja edellisten vuosien osallistujilta

Ennen tapahtumaa:

- Pihaseikkailu oli helppo ja vaivaton järjestää, kun tehtävärastit jaettiin neljän ryhmän kesken. Jokainen ryhmä siis valmisteli omat pisteensä ja laittoi paikalleen, jolloin todella pienellä vaivalla saatiin upea kokonaisuus aikaiseksi.
- Mietimme etukäteen ne perheet, joiden kanssa olisi hyvä, että joku meistä kasvattajista kiertää mukana (esim. erityislapset, jotka tarvitsevat vahvaa tukea toiminnanohjauksessa). Oli tosi hyvä juttu.
- Kunnan liikuntasihteeri lähti pyynnöstämme seikkailuun mukaan ja osallistui suunnitteluun ja toteutukseen.
- Pihaseikkailun tehtäviä harjoiteltiin etukäteen jumpassa, joten ne olivat lapsille tuttuja.

Tapahtuman aikana:

- Henkilökuntaa oli joka rastilla ”ohjaajina”, vanhemmat ja lapset saivat selkeät ohjeet ja kannustusta.
- Otimme joka perheestä kuvan digikameralla ja joka perhe sai oman liikunnallisen perhepotretin muistoksi.
- Meillä on pieni piha, mutta pihan ulkopuolella on puisto. Jatkoimme pihaa aidan ulkopuolelle, jonne lapset saivat vanhemman kera mennä. Käytimme hyödyksi omenapuut, joihin sai kiipeillä ja kiinnittää rasteja.
- Numeroimme liikuntapisteet ja perheet kiersivät pisteet numerojärjestyksessä. Pillin soidessa vaihdettiin seuraavalle pisteelle, näin vältimme ruuhkat.
- Musiikki soi koko ajan pihalla ja loi tunnelmaa.
- Meillä oli muutamia ylimääräisiä pisteitä.
- Jokaiselle lapselle tehtiin ”rastikortti” johon sai joka pisteeltä erilaisen leiman, se selvästi innosti käymään kaikilla tehtäväpaikoilla.
- Samanaikaisesti järjestimme kierrätystorin ” Tuo tullessas, vie mennessäs.”
- Vanhempaintoimikunta järjesti Pihaseikkailun yhteyteen buffetin, joka toimi mainiosti. Lapset ja vanhemmat viihtyivät pitkään pihalla välillä rasteja tehden ja välillä makkaraa syöden tai mehua juoden.

Tapahtuman jälkeen:

- Liikuntatapahtuman jälkeen tehtäväpisteet jäävät lasten käyttöön ja niitä käytetäänkin ahkerasti ulkoilujen aikana.
- Tapahtuma oli mukava yhteistyö perhepäivähoidon kanssa. Järjestimme yhteisen ulkoilun seuraavana päivänä.

Ennen tapahtumaa ja tapahtuman valmistelu

- Lähettäkää kutsut perheille hyvissä ajoin.
- Tutustukaa liikuntatehtäviin esim. talon kokouksessa, jotta kaikki saavat tutustua niihin ja harjoitelkaa tehtäviä etukäteen lasten kanssa esim. Kaikki liikkuu -päivänä 17.4. Korteissa kuvatut tehtävät sopivat sovellettuina kaikenikäisille.
- Valmistakaa liikuntatehtäviin tarvittavat materiaalit yhdessä lasten kanssa.
- Osallistakaa myös perheitä valmisteluun ja pyytäkään heitä tuomaan liikuntavälineissä tarvittavia materiaaleja (esim. banaanilaatikoita).

- Valitkaa tehtäväpisteiden paikat laajalta alueelta pihaltanne, ettei kenenkään tarvitse jonottaa. Voitte käyttää hyväksenne myös esim. viereistä kenttää.
- Rastipisteet kannattaa rakentaa jo aamupäivällä valmiiksi, joten lapset ehtivät tutustua niihin etukäteen. Kenraalinharjoitukset yhdessä lasten kanssa on kiva tapa tutustua tehtävärasteihin.
- Tehtäväpisteet voi merkitä naruilla kiinnitetyillä ilmapalloilla tai numeroin.
- Välineiden keräämistä helpottaa, jos rastipisteellä on pahvilaatikko, johon tehtävään tarvittavat välineet palautetaan käytön jälkeen.

- Jos tapahtumanne sijoittuu lasten hakutilanteeseen, niin huomioikaa se miten ilman vanhempia olevat lapset voivat osallistua tapahtumaan. Voitte laittaa esim. heijastinliivit päälle niille lapsille, joita ei ole vielä haettu.
- Suunnitelkaa etukäteen, miten lähetätte osallistujat aloittamaan eri rasteilta ettei tule tungosta.
- **Innostakaa vanhemmat tekemään yhdessä lasten kanssa.**
- Tapahtuman aikana lapset voivat toimia myös vanhempiensa ohjaajina. Vanhemmat puolestaan voivat opastaa lapsia tekemään tehtävät turvallisesti, ilman että liikkumista estetään tai kielletään.

Tapahtuman kulku:

- Yhteinen alkuleikki (5 min.). Alkuleikkejä voi olla esim. puolen tunnin välein.
- Ohjeiden anto ja tehtäväpisteille lähtö (5–10 min.)
- Reitin kiertäminen ja tehtävien tekeminen (30–45 min.)
- Kahvit ja mehut tms. (10–20 min.)
- Yhteinen loppuleikki (5 min.)

”Paljon liikettä, kaikki tekevät eikä ole olemassa yhtä oikeaa suoritusta.”

Materiaalien valmistaminen

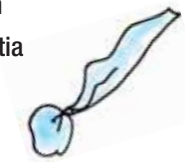
Liikuntarasteilla tarvittavia välineitä ja kierrätysmateriaalia:

- Iso kangas, lakana, hallaharso tai leikkivarjo karuselliin
- Harjanvarsi napakelkkaan
- Palloja ilmapotkuun
- Rantapalloja kopitteluun
- Mörköpalloja eli mustia häntäpalloja
- Pahvilaatikko, esim. banaanilaatikko mäkiajoihin
- Parvekelaatikoita vesiesteeseen
- Katuliidut radan merkitsemiseen
- Isoja rekka-autoja rekkaralliin
- Hyppynaru hiirenhäntään
- Pitkä köysi tai twistnaru köysirataan
- Pikkuautoja rentoutukseen
- Patjat tai suojapressut rentoutuspisteelle
- Muovipusseista leikattuja ympyräsuikaleita häntähippaan

Tapahtumaa voi suunnitella yhdessä lasten kanssa ja myös välineitä voi valmistaa ja suunnitella yhdessä etukäteen. Välineitä kannattaa varata runsaasti, ettei niitä tarvitse jonottaa. Osallistakaa perheitä mukaan ja pyytäkää materiaaleja myös kotoa.

Materiaalien valmistaminen:

Häntäpallo:
Rutataan sanomalehden aukeama, sullotaan se pakastepussin sisään ja solmitaan pussi niin, että siihen jää häntä. Mustia palloja saadaan, kun laitetaan rutatun pallon päälle mustaa silkkipaperi tai käytetään mustia koirankakkapusseja.



Mäkiauto banaanilaatikosta:
Otetaan laatikosta pohja pois. Tuunataan autot maalaamalla ja askartelemalla niihin esim. etu- ja takavalot, vilkut, renkaat ja rekisterikilvet.

Päällystä ulkoliikuntavinkit kontaktimuovilla, laminoi ne tai laita kansiotaskuihin kestämään pidempääkin ulkokäyttöä.

Alkuverryttely

Alkuverryttelyn tavoitteena on, että kaikki osallistuvat, tulee lämmin ja iloinen mieli. Alkuverryttelyitä voi pitää vaikka puolen tunnin välein, jotta kaikki pääsevät osallistumaan.

Leipuri Hiiva

- **Työnnän pullat uunihin, vedän valmiit takaisin,**
  - Aikuinen työntää lasta kyljistä eteenpäin ja vetää taaksepäin
- **Näin piipusta kun savu kohoaa,**
  - Aikuinen nostaa lasta kainaloiden alta pyörittäen lasta ylös päin
- **leipuri Hiiva asuu Kumputiellä,**
  - Aikuinen hyppäyttää lasta yhden ison hypyn ja 4 kertaa pienen hypäytyksen
- **hän pullat kauniit leipoo siellä,**
  - Aikuinen halaa lasta 4 kertaa
- **näin piipusta kun savu kohoaa.**
  - Aikuinen nostaa lasta kainaloiden alta, pyörittäen lasta ylöspäin.

Toistetaan laululeikki 2-3 kertaa.

Lähde: 20 lasten suosikkia/ Liirum Laarum, Ystäväni, tuttavani – 18 laululeikkiä lapsille: Niina Bell

Pomppuräppi

Kertosäkeistön aikana hyppikää mahdollisimman isoja ja korkeita tasahyppyjä eri suuntiin. Laulun aikana jokainen saa keksiä omia räppimäisiä tanssiliikkeitä.

Musiikkivinkkeinä: Ella ja Aleksi: MC Koppakuoriainen, Kengurumeininki: Pom-Pom-Pomppimaan

Liikuntatehtävät ja niiden soveltaminen

Lapsen motorinen kehitys tapahtuu usean vuoden aikana. Motoristen taitojen oppimisen kannalta keskeistä on erilaisten kokemusten saaminen ja sadat, tuhannet toistot. Motoriset perustaidot vaativat kehittyäkseen myös runsaasti liikkumista erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla alustoilla, erilaisten välineiden kanssa ja onnistumisen ydinkohdan ympärille kehitellen. Ohjaajan tärkein tehtävä on luoda lapselle liikkumisen mahdollisuuksia. Lasten yksilölliset tarpeet voidaan huomioida havainnoimalla lapsen liikkumista ja pohtimalla, mikä on suorituksen onnistumisen kannalta se kaikkien keskeisin asia.

Tässä järjestäjän oppaassa on mietittyinä motorisen perustaidon soveltamista neljästä eri ulottuvuudesta. Kasvattaja voi ottaa käyttöönsä omalle lapsiryhmälleen ja omaan toimintaympäristöönsä parhaiten sopivat osat.

OSAT eli soveltamisen neljä ulottuvuutta. Nämä ovat Opetustyyli, Säännöt ja ohjeet, Asianmukaiset välineet sekä Tila ja ympäristö.

Toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa voi käyttää apuna esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

Opetus: Onko toiminta järjestetty osallistujien mukaan? Vastaako toiminta osallistujien tarpeita ja huomioidaanko lasten erilaiset kehitysvaiheet ja osaamisalueet?

Säännöt ja ohjeet: Miten sääntöjä voidaan muuttaa vastaamaan paremmin osallistujien tarpeita kuitenkin niin että toiminnan idea säilyy? Mikä on toiminnan ydinkohta?

Asianmukaiset välineet: Voiko välineitä vaihtamalla tai muokkaamalla saada lapset paremmin mukaan toimintaan? Minkälaiset ja minkä kokoiset välineet sopivat parhaiten ryhmälle ja tavoitteisiin?

Tila ja ympäristö: Rajataanko, laajennetaanko, missä kukin on? Ollaanko kaikki yhdessä vai harjoitellaanko pienemmissä ryhmissä? Käytetään erilaisia alustoja, ollaan ulkona ja sisällä.

Pihaseikkailun liikuntatehtävät

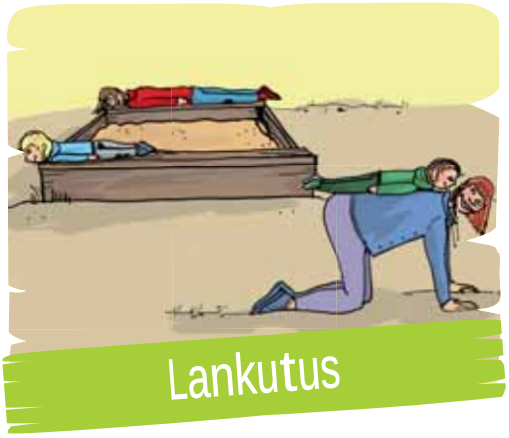
Pihaseikkailun tehtäväkorteissa on samantyylinen liikuntatehtävä molemmilla puolilla. Vaaleamman vihreä puoli sopii usein harjoittelun alkuvaiheeseen tai pienemmille lapsille. Tumman vihreällä puolella harjoitellaan samaa liikkumisen perustaitoa eteenpäin tai hieman eritavoin. Voit halutessasi laittaa molemmat tehtävät esille.

1. Karuselli / Sateenkaari

Harjoitettava taito: Juokseminen, käveleminen ja kehohallinta. **Välineet:** Leikkivarjo/hallaharso/lakana.
Helpotus/vaikeutus: Kävelkää tai juoskaa kangasta liikuttaen eri tasoissa, tehkää paljon suunnanmuutoksia. Tehkää paikanvaihtoja eri tavoin: karhukävelyllä, hyppien, laukaten jne.

2. Napakelkka/ Hiirenhäntä

Harjoitettava taito: Juokseminen ja hyppääminen. **Välineet:** Keppi ja hyppynaru.
Helpotus/vaikeutus: Kokeilkaa hyppäämistä tasajaloin tai yhdellä jalalla narun yli.



Lankutus

Ketarat ojoon!

Lankuttaja käy päinmakuulle hiekkalaatikon reunalle kädet suorana kiinni kyljissä.

Toinen ottaa leikisti valokuvan lankuttajasta ja sitten vaihdetaan osia.

Hiirisipsutus

Jäljitelkää eläinten jälkiä!

Tasapainoilkaa hiekkalaatikon reunoilla eri eläinten tavoin.

Onnistuuko karhukävely tai hiirisipsutus?

3. Lankutus / Hiirisipsutus

Harjoitettava taito: Tasapaino ja kehonhallinta. **Välineet:** Hiekkalaatikko.

Helpotus/vaikeutus: Liikkukaa eri tavoin esim. sama kylki edellä koko hiekkalaatikon ympäri ja palaten takaisin toinen kylki edellä.

Iloinen pallo

Pallolle kyytiä!

Aikuinen vierittää pallon lapselle ja lapsi potkaisee liikkuvaa palloa.
Aikuinen pysäyttää pallon eri kehonosilla:
kädellä, jalalla tai pepulla.

Ilmapotku

Jalan oma ilmaveivi!

Lapsi potkaisee aikuisen heittämää palloa suoraan ilmasta tai yhden pompun jälkeen.

4. Iloinen pallo / Ilmapotku

Harjoitettava taito: Potku. **Välineet:** Pallo.

Helpotus/vaikeutus: Kokeilkaa potkaista eri jaloilla, vaihdelkaa etäisyyttä.

Rantapallo pomppii

Montako pompotusta onnistuu?

Pompotelkaa käsillä rantapalloa ilmassa.

Uskallatteko pidentää
heittoetäisyyttä?

Mörköpallo

Hui, mörköjä liikkeellä!

Aikuinen heittää mörköpalloa lasta kohti.
Lapsi yrittää väistää ja osumasta osat vaihtuvat.

5. Rantapallo pomppii / Mörköpallo

Harjoitettava taito: Heitto. **Välineet:** Häntäpallo.

Helpotus/vaikeutus: Vaihdelkaa etäisyyttä ja heittokättä.

Rekkaralli

Ota kiinni rekkakuski!

Lapsi työntää rekka-autoa vauhdikkaasti juoksemalla
pihaliiduilla merkittyä rataa pitkin.

Aikuinen yrittää ottaa rekkakuskia kiinni.

Mäkiajot

Löytyykö yhteinen ajonopeus?

Kuski käy pahvilaatikon sisälle ja kannattelee laatikkoa ympärillään.

Apukuski pitää kiinni takakontista.

Kuljetaan merkittyä rataa pitkin.

6. Rekkaralli / Mäkiajot

Harjoitettava taito: Juokseminen, kävteleminen. **Välineet:** Rekka-autot ja pahvilaatikot.

Helpotus/vaikeutus: Kokeilkaa liikkua eri suuntiin. Rekkarallia takaperin sekä vaihtelevassa ajomaastossa: ylämäki-alamäki-mutka-kuoppa!

Vesieste

Kastuvatko varpaat?

Hypelkää vesiesteiden yli kastelematta jalkoja.

Keksikää erilaisia hyppyjä.

Viivahyppely

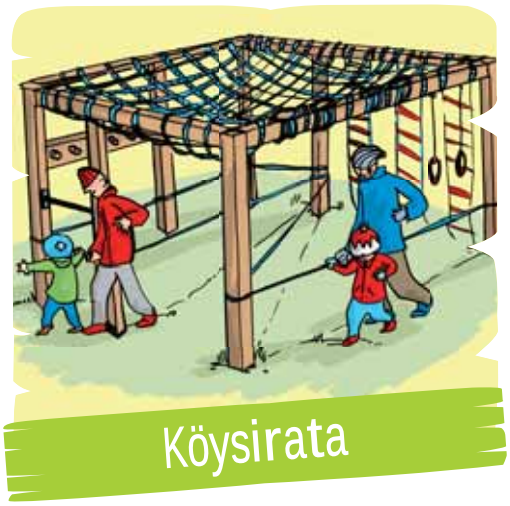
Tarkkana kuin porkkana!

Hypätkää viivojen yli koskettamatta viivoihin.

7. Vesieste / Viivahyppely

Harjoitettava taito: Hyppy. **Välineet:** Kukkalaatikot, katuliidut.

Helpotus/vaikeutus: Keksikää erilaisia hyppyjä ja temppuja ylittää este.



Köysirata

Yhdessä eteenpäin!

Ottakaa narusta kiinni toisella kädellä,
lapsi edessä ja aikuinen lapsen takana.

Kulkekaa reitti narusta kiinni pitäen.

Kokeilkaa silmät kiinni
tai pipo silmillä.

Hau, miau, ammuu ja kukkuu!

Mikä eläin olet?

Lapsi kutsuu aikuista valitsemallaan eläimen äänellä.

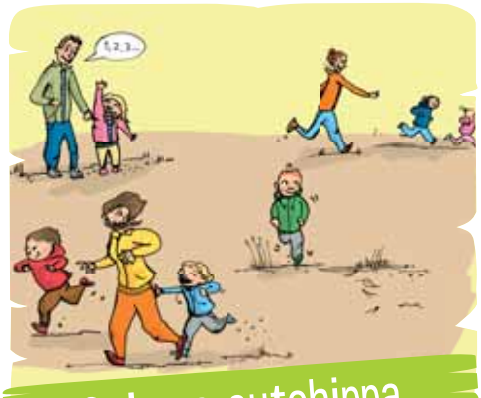
Aikuinen seuraa ääntä silmät kiinni, kunnes koskettaa lasta.

Vaihtakaa osia.

8. Köysirata / Hau, miau, ammuu ja kukkuu!

Harjoitettava taito: Aistiharjoitus, tasapaino, yhteistoiminta. **Välineet:** Kiipeilyteline, köysi.

Helpotus/vaikeutus: Pienentäkää ja suurentakaa aluetta.



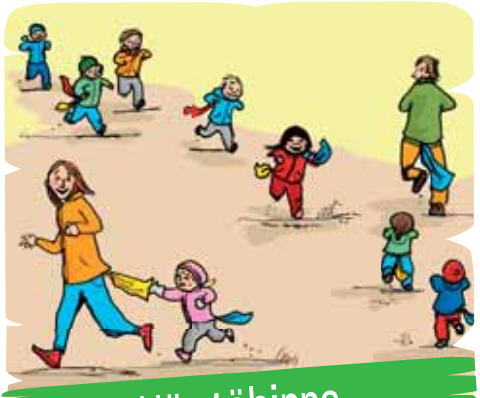
Salama-autohippa

Tankkaaja on turvassa!

Valitkaa useita hippoja, muut juoksevat salamana karkuun.
Hipan kosketuksesta salama-autot jäävät paikalleen juoksemaan.

Pelastaja eli tankkaaja nostaa kiinnijääneen toisen kädestä ja painaa sormella kainaloa viiteen laskien.
Sitten auto pääsee takaisin juoksemaan.

Vaihtakaa hippoja useasti.



Häntähippa

Nappaa hännästä!

Laittakaa hännät roikkumaan kiinni vaatteisiin.

Merkistä lähdetään juoksemaan karkuun ja samalla nappaamaan toisten häntiä.

Napatut hännät pidetään kädessä, kunnes kaikkien hännät on kerätty.

9. Salama-autohippa / Häntähippa

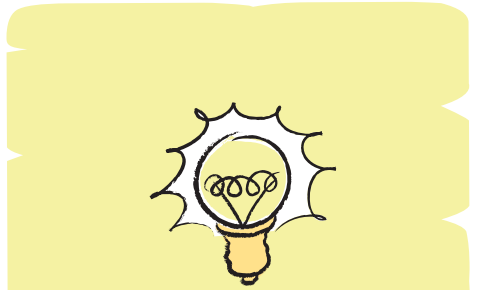
Harjoitettava taito: Juokseminen, käveleminen. **Välineet:** Muovipussi-hännät.
Helpotus/vaikeutus: Lapsi ja aikuinen liikkuvat käsi kädessä, hipan kosketuksesta molemmat jäävät paikoilleen.

Liikennekaupunki

Mutkitellen teitä pitkin!

Lapsi makaa alustan päällä ja aikuinen rentouttaa lasta ajamalla pikkuautolla lapsen kehonosia pitkin ja samalla nimeämällä niitä.

Vaihtakaa osia.



10. Liikennekaupunki / ”Tyhjä kortti”

Harjoitettava taito: Rentoutus, kehonhahmotus. **Välineet:** Pikkuautoja sekä makuualustat.
Helpotus/vaikeutus: Kahdella autolla ajo samaan aikaan ja roolien vaihto.

Tyhjä kortti

Lasten suunnittelema tehtävärasti voi olla millainen vaan! Itse keksitty tehtävä tai päiväkodin suosikkileikki.

Pihaseikkailua voi jatkaa toukokuussa

Pihaseikkailua voi jatkaa ja laajentaa koko keväälle. Perheliikuntatapahtuman voi toteuttaa myös vappuseikkailuna, äitienpäivätapahtumana tai kevätjuhlina. Edellisiltä vuosilta tuttuja Pihaseikkailu -tehtäviä voi liittää näihin tapahtumiin. Tämän vuoden lisäkortit löytyvät nettisivuiltamme www. nuorisuomi.fi

Vappuseikkailu

Vappuseikkailussa ollaan karnevaalitunnelmissa. Hauskoja vappuun liittyviä leikkejä: Vappuhuiska ja lennokkiaskartelua, kasvomaalausta, vesi-ilmapallojen tarkkuusheittoa ja pujottautuminen koko perheen voimin 5 kertaa sukkahousulenkin läpi. Yhdistäkää tapahtumaan naamiaiset ja buffetti.

Popcorn kattila

Vappupallopiiri

Hyviä äitienpäivätapahtuman tehtäviä ovat: esim. 2011: Rentoutuminen: maalari ja taideteos, 2010 Pikku koira kulkee eteenpäin (alkuleikki) ja 2009 Raketti (alkuleikki), Ilmapallon nappaus, Juoksusuora, Luottamuskävely.

Kevätjuhla

Kevätjuhlien teemana on sirkus, jossa tehdään yhdessä sirkustemppuja ja lapset saavat esiintyä. Yhdistäkää tapahtumaan esim. Reppuselkä-rodeota, hula-hula-pyöritystä, akrobatiaa, ilmapallottelua, nuorallakävelyä maassa tai vaikkapa pantomiimitehtäviä: Esitetään eri liikuntalajeja elehtien ja liikkuen perheittäin – ja arvuutellaan niitä yleisöltä.

Tanssiperhonen

Peilikuva

Hyviä vappuseikkailutehtäviä edellisiltä vuosilta ovat mm. 2011: Rohmu, Jäynäpallo, Taikamatto, 2010: Vappumato, Vappuhuiskaus ja 2009 Saippuakuplan metsästys

Äitienpäivätapahtuma

Äitienpäivätapahtumassa teemana ovat tanssi, luovuus ja yhdessä tekeminen. Lapsi ja aikuinen tekevät yhdessä ilmaisutaidollisia tehtäviä ja lapsi saa näyttää taitojaan omalle äidilleen tai mummilleen. Yhdistäkää tapahtumaan esim. taidenäyttely päiväkodin sisätiloissa ja Pihazumbailua sekä lasten suunnittelema äitienpäivätehtävä esim. siemenen/taimen istutus.

Pellepallo

Vannepyöritys

Hyviä sirkusteema tehtäviä ovat: 2011: Perheparku, Perhepaketti, Jekkupallo ja P2009: Sirkustemppuja

Nuori Suomi edistää pienten lasten päivittäistä liikkumista yhteistyössä lasten kanssa toimivien aikuisten kanssa.

Varpaat Vauhtiin! -kampanja on päivähoidon oma liikuntakampanja. Tänä vuonna kampanja järjestetään kymmenennen kerran 24.9.–5.10.2012 ja juhlavuoden kampanja kokoaa edellisten vuosien parhaat palat yhteen. Ilmoittautuminen alkaa toukokuun alussa.

Nuori Suomi -koulutukset: Nuori Suomi -koulutukset on tarkoitettu kaikille lasten liikuttajille, ne ovat lyhyitä ja käytännönläheisiä. Jokaisessa koulutuksessa jaetaan osallistujamateriaali, josta löydät käsiteltävästä aiheesta teoriatietoa ja liikuntatehtäviä. Nuori Suomi -koulutuksia järjestetään yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa, joten koulutukset ovat tarjolla ympäri Suomen.

Liikuntaleikkikoulu: Liikuntaleikkikoulu on 3–6-vuotiaiden lasten monipuolinen liikuntaohjelma. Se tarjoaa päivähoidon liikuntakasvatuksen avuksi suunnitelmallisen kahden vuoden liikuntaohjelman tuntimalleineen.

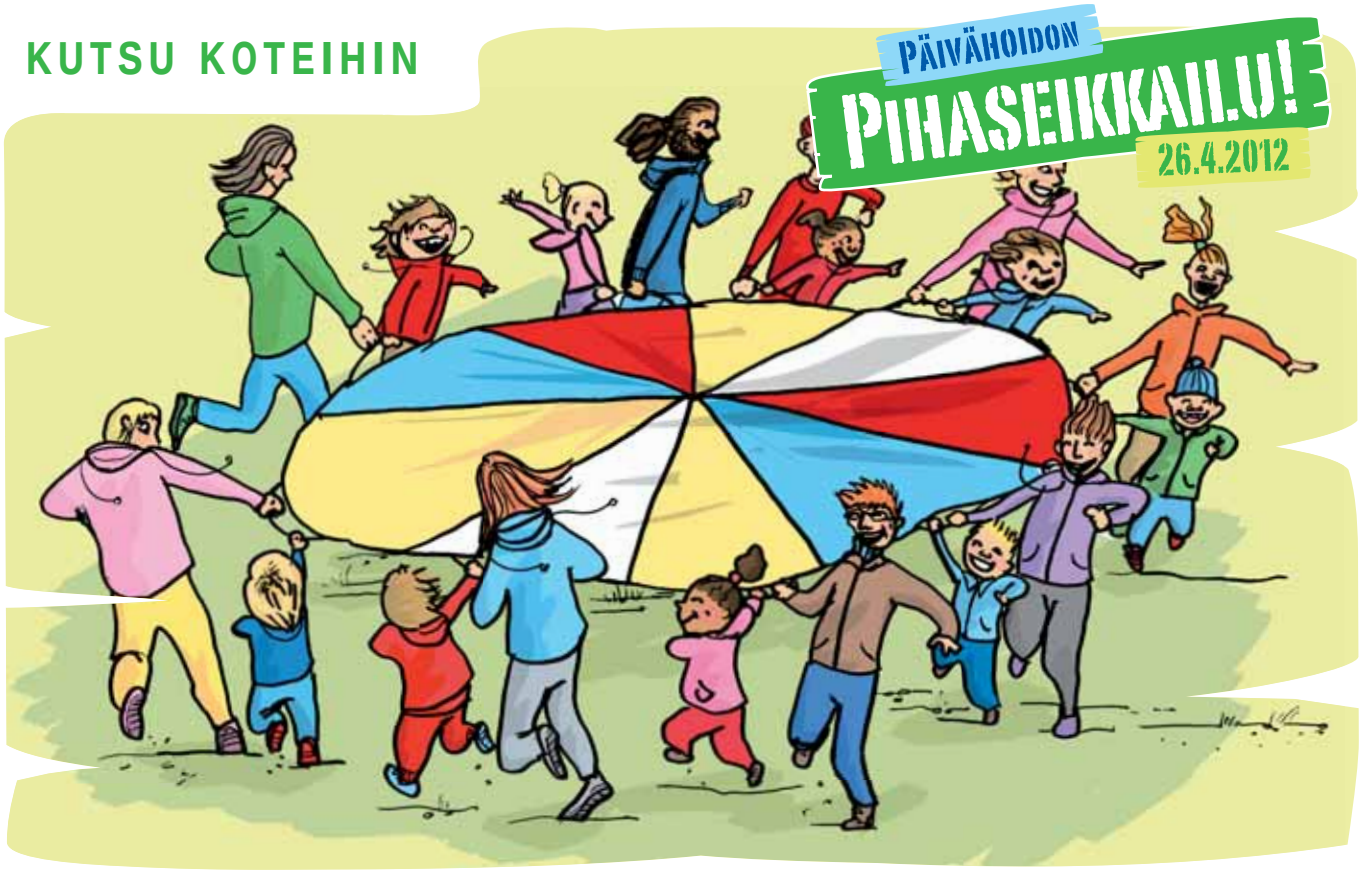
Vauhtia varhaiskasvatukseen on uusi, koko työyhteisön osallistava toimintamalli helpottamaan liikuntakasvatuksen kehittämistä ja toteuttamista osana päivähoidon arkityötä. Toimintamalli soveltuu samanaikaisesti niin useamman yksikön, yksittäisten päiväkodin kuin perhepäivähoidon liikunnan kehittämiseen. Nuori Suomi tarjoaa Vauhtia varhaiskasvatukseen -toimintamallia maksullisena palveluna juuri teidän tarpeisiinne räätälöitynä.

Liikuntavinkkejä ja ideoita **Suunnittelen liikuntaa -palvelusta:** Suunnittelen liikuntaa -palvelu on lasten liikuttajille tarkoitettu helppo, nopea ja hyvä lasten liikunnan suunnitteluväline, josta löytyy yli 1 500 valmista liikuntatehtävää 4–12-vuotiaille lapsille. Palvelun käyttö on maksutonta ja edellyttää vain rekisteröitymisen.

Uutiskirje: Tilaa kerran kuukaudessa ilmestyvä maksuton uutiskirje sähköpostiisi. Saat aina ajankohtaiset uutiset ja liikuntavinkit.

Kaikista näistä palveluista saat lisää tietoa Nuoren Suomen nettisivuilta www.nuorisuomi.fi

KUTSU KOTEIHIN



TULE MUKAAN PIHASEIKKAILUUN!

Järjestämme perheliikuntatapahtuman

Pihaseikkailussa on luvassa hauskoja ja helppoja yhteisiä liikuntatehtäviä. Liikuntatehtävät on valittu siten, että ne tukevat lapsen luontaista liikkumista. Päivittäinen liikkuminen on lapsen terveen kasvun perusta. Yhdessä vanhempien kanssa liikkuminen tuottaa lapselle iloa ja riemua sekä yhteisiä onnistumisen kokemuksia!
Pukeutukaa sään mukaisiin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua!

Paikka: _____

Aika: _____

Lisätietoja: _____

Liikuttaako Pihaseikkailu perhettänne? Alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Jaa liikuntakokemuksianne Nuoren Suomen Facebook-sivuilla www.nuorisuomi.fi /facebook
Lasten ja vanhempien yhteinen liikkuminen jatkuu toukokuussa Keväthippa-kampanjan merkeissä
- Pihaseikkailusta saat hauskan aarrekartan perheellesi!

Nuoren Suomen tarjoamaa Pihaseikkailua toteutetaan samana päivänä yli 1800 päiväkodissa ympäri Suomen.

Tervetuloa mukaan Pihaseikkailuun kokemaan liikkumisen riemua yhdessä koko perheen kanssa!

NUORI SUOMI
ILOA LIIKKEELLE

Lemminkäinen Saarioinen