

Pörriäisen puuhapassi

Liikuntapassin tehtäviä suorittaessa pääsee nauttimaan kesästä ja liikkumisen ilosta! Passi muistuttaa lisäämään monipuolista liikettä jokaiseen päivään. Kotona, omassa lähiluonnossa ja lähiliikuntapaikoilla on paljon mahdollisuuksia hauskoihin ja haastaviinkin puuhiin!

Kun olet suorittanut liikuntapassin tehtävän, voit värittää sen kohdalla olevan kukan!

Liikkumistaitoja



Erialaisten hyppyjen harjoittelu. Väritä kukka, kun olet harjoitellut kaikkia eri hyppyjä!



Tasajalkahyppy eteenpäin



Tasajalkahyppy taaksepäin



Hyppääminen esteen yli



Molempiin suuntiin kieriminen



Karhukävelyn harjoittelu



Kuperkeikan harjoittelu



Yhdellä jalalla seisominen, harjoittele molemmilla jaloilla



Eteenpäin laukkaamisen harjoittelu



Eri tasoissa liikkuminen. Väritä kukka, kun olet liikkunut kaikilla eri tavoilla!



Kyykyssä, niin pienenä kuin pystyt



Varpaillaan, kädet kohti kattoa niin pitkänä kuin pystyt



Napa kiinni lattiassa, niin matalana kuin pystyt



Pehmolelun heittäminen ilmaan, kuinka monta kertaa peräkkäin saat kopin?



Tarkkuusheitto, heitä pehmolelua tai sukkamyttyä koriin tai ämpäriin



Pallon potkiminen ja syöttely



Pallon vierittäminen ja kopittelu

Psst! Liikkumistaitoja oppii vain liikkumalla. Myös liikuessa on tärkeää päästä haastamaan omia rajojaan. Kannusta siis lasta yrittämään vaikeiltakin tuntuvia asioita!



Psst! Tiesitkö että alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään 3 tunnin ajan ja tästä tunnin olisi hyvä olla sydämen sykettä nostattavaa reipasta liikkumista!



Sisäpuuhia



Musiikin tahtiin tanssiminen



Temppurata, matonreunalla voi tasapainoilla, tuolien alta ryömiä, lattialla olevalta tyynyltä toiselle voi hypätä, matolla tai patjalla voi tehdä kuperkeikan ja koriin tai ämpäriin voi harjoitella esimerkiksi sukkamyttyjen heittelyä!



Kotityön tekeminen yhdessä



Laululeikin leikkiminen



Venyttely ja rentoutuminen yhdessä

Ulkopuuhia



Lenkki potkupyörällä, polkupyörällä tai potkulaudalla



Juokseminen oman kotitalon ympäri



Metsäretki ja hyvän kiipeilypuun etsiminen (tukevat ja matalat alaokset auttavat kiipeilyn alkuun!)



Eriväristen kukkien etsiminen ja laskeminen ulkoilun aikana



Luontoretki ja mahdollisimman monen erilaisen ötökän etsiminen (kannattaa kurkata kivien alle ja puunrunkoihin!)



Leikkipuistossa leikkiminen, käykää kesäloman aikana tutustumassa mahdollisimman moneen eri leikkipuistoon!



Roikkuminen tukevan puun oksassa tai leikkipuiston telineessä



Eväsretki lähiluonnossa



Laavuretki



Uimarannalla uiminen ja vesileikit



Vierailu Liikenne- ja liikuntapuisto Liikkiksessä Aukioloaikoina polkuauto käytettävissä, muulloin voi liikkua esim. omalla polkupyörällä tai potkulaudalla!

Napatkaa liikuttava retkireppu lainaan päiväkodilta! Myös kirjastosta löytyy lainattavia pihapelejä, urheiluvälineitä ja retkeilytarvikkeita!