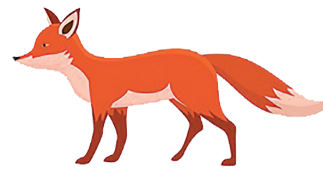


Nix ja
Nax

KETTUVAARA



DIGI

Kaverukset Nix ja Nax saavat jännitystä leikkimällä vaara-leikkiä. He keksivät erilaisia vaaroja, joita pitää mennä piiloon.

- Kettuvaara: puput menevät piiloon omaan pesään ja yrittävät löytää porkkanoita
- Myrskyvaara: seikkailijat menevät turvaan satamaan ja yrittävät löytää aarretta

Keksi sinä, mikä vaara voisi olla ja ketkä ovat piiloon menijöitä?

Mitähän voisitte etsiä?

Samasta leikistä kehittyä erilaisia ja mielenkiintoisia seikkailuja eri vuodenaikoina ja eri ympäristöissä. Kokeile leikkiä myös vesilätäköissä, lumessa tai jäällä, sisällä kapeassa käytävässä tai lähimetsässä. Mitä muita paikkoja keksit?

Vaara



**Äkkiä
piiloon!**



- Kuvatkaa seikkailut otsalle tai valjaisiin laitettavalla action-kameralla. Miettikää sen jälkeen, missä on oltu ja keskustelkaa yhdessä vaaroista.
- Hyödyntäkää Sports Tracker -sovellusta ja katsokaa leikin jälkeen, millaiselta reitit näyttävät ja missä on oltu. Laitteen, johon on ladattu Sports Tracker -sovellus voi laittaa myös ketulle ja katsoa leikin jälkeen ketun reitit sovelluksesta.

1. Vauhti virkistää - vähintään 3 tuntia liikkumista päivittäin



KETTUVAARA

- Aikuinen on äiti- tai isäpupu ja lapset ovat pupunpoikasia. Puput lähtevät ryhmänä etsimään esim. porkkanoita.
- Seikkaillaan ja liikutaan, kunnes äiti- tai isäpupu huutaa: ”KETTUVAARA!”.
- Kaikki puput menevät piiloon.
- Kun kettu on kadonnut eli kaikki lapset ovat löytäneet piilopaikan, äiti- tai isäpupu huutaa: ”VAARA OHII! KAIKKI PUPULAPSET ÄITI- TAI ISÄPUPUN LUOKSE”.
- Matka jatkuu, kunnes löydetään mielikuvitus porkkanat.
tai
- Kettuvaaran jälkeen leikki voi muuttua hippaleikiksi. Joku lapsista voi olla kettu, joka odottaa piilossa. Kun huudetaan: ”Kettuvaara!”, hän ottaa muita kiinni. Kiinni jääneestä tulee kettu ja leikki jatkuu taas.

Lapset voivat keksiä:

- missä leikitään? sisällä: käytävillä/ryhmätiloissa/salissa, ulkona: pihassa/leikkikentällä/metsässä
- liikkumistavan esim. juosten, kävelle, hyppien
- kulkemissuunnan esim. etuperin, takaperin tai kylki edellä.
- mitä etsitään: salaattia? uusi pesä?
- erilaisia vauhdikkaita vaara - leikkejä. Nix ja Nax antavat vinkkejä niiden keksimiseen.



Alle 3-vuotiaat nauttivat piiloleikeistä ja aikuisten mukana olosta. Mielikuvat innostavat pieniä lapsia liikkumaan, joten Kettuvaara -piiloleikkinä soveltuu hyvin myös alle 3-vuotiaiden leikiksi. Lapset voivat ideoida erilaisia liikkumistapoja ja piilopaikkoja sekä mitä etsitään.

Nix ja
Nax

LIKKUMISTANKKAUS



Kaverukset Nix ja Nax tankkaavat välillä liikkumista, koska liika istuminen ja paikallaan olo on heistä ikävää. Heillä on paljon erilaisia tankkauspisteitä

- oviaukoissa: kiipeilyä, hämähäkinseittejä, ylitys/alitus esteitä...
- käytävillä: teippireittejä, hyppelyruudukoita, mahalautoja, pyöriä...
- eteisessä: ilmapalloja roikkumassa penkeillä kiipeilyä....
- rapuissa: erilaisia kulkutapoja

Missähän voisi olla sinun liikkumistankkauspisteesi ja miten siellä voisi liikkua?

Temppuillaanko oviaukossa?



Tehdäänkö
teippireittejä
käytävälle?

- Hyödyntäkää kamerakynäpedagogiikkaa tai Media-leikkiä liikkumisen paikkojen kuvaamisessa.
- Ideoikaa liikkumispisteiden tehtävät paikkojen mukaan ja kuvatkaa pisteillä olevien leikkien ohjeet tabletilla. Voitte myös piilottaa leikkien ohjeet QR-koodeihin, jotka ovat luettavissa pisteillä.
- Tässä leikissä voidaan hyödyntää myös erilaisia kuvankäsittelyohjelmia, videointia, ThingLink-sovellusta, animaatio- tai stop motion -sovellusta.

2. Vauhti virkistää - aktiivinen tekeminen innostaa, istuminen on ikävää



LIKKUMISTANKKAUS

Keksikää yhdessä lasten kanssa, millaista liikuntatankkausta lapsi voisi tehdä kesken paikallaan olojen ja missä paikassa se olisi mahdollista. Kaverukset Nix ja Nax antavat vinkkejä tankkauspaikoista ja liikkumisista. Anna lapsen suunnitella, mitä kaikkea voisi tehdä.

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta asentoa vaihdellen. Pitkät paikallaolajaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia – tauota toimintaa ja tarjoa toiminnallisia tehtäviä.

Liikkumistankkaukseen sopivia välineitä on hyvä pitää lasten saatavilla:

- tramboliini paikassa, jossa voi käydä hyppimässä aina, kun siltä tuntuu
- palloja ja paikka, johon voi heittää (esim. pähvilaatikko käytävällä)
- tasapainoiluvälineitä missä vaan
- patjoja kuperkeikkoja varten, tunneleiksi oviaukkoihin

alle
3 v.

Paikallaolon hetkiä on vähemmän, jos alle 3-vuotiaiden annetaan tutkia, liikkua, sekä opetella asioita itse tekemällä. Arjen tilanteissa voidaan esim. tarjota erilaisia kiipeilymahdollisuuksia (itse istumaan ruokatuoliin, naulakkopenkille ottamaan vaatteita, altaaseen pesulle, sänkyyn nukkumaan, liukumäkeen/kiipeilytelineeseen). Liikkumiseen houkuttavia leluja on hyvä olla esillä: mopo, vauvanvaunut, ostoskärry, kottikärryt, iso kuorma-auto.

Nix ja
Nax

LIIKUNTAMITTARI

Kerran kaverukset Nix ja Nax saivat idean tehdä liikuntamittareita. Nix teki mittarin, johon merkattiin kaikki liikkumiseen käytetyt minuutit ja Nax teki mittarin, johon kirjattiin ylös kaikki liikuntakilometrit.

Suunnittele teidän perheelle sopiva liikuntamittari ja mieli valmiiksi mukavia liikkumispuuhiä viikonlopuksi. Piirrä hauska liikuntalauantai tai leikkaa lehdestä liikkumiskuvia.

km

2

1

4

3

5

Mentäiskö yhdessä
leikkipuistoon tai
metsäretkelle?

Miten liikuttaisiin
viikonloppuna?
Keksitkö jotain kivaa
liikkumispuuhaa?



DIGI

- Hyödyntäkää Sports Tracker -sovellusta tai aktiivisuusranneketta liikuntakilometriä mittaamiseen.
- Ajan mittaamiseen voidaan hyödyntää Fun Time Timer -sovellusta.
- Perheille voidaan antaa viikonlopuksi tai viikon ajaksi tehtäväksi kuvata erilaisia paikkoja, joissa lapset ja vanhemmat käyvät yhdessä liikkumassa. Perheiden liikkumispaikoista voidaan tehdä ryhmän oma liikkumispaikkakartta.

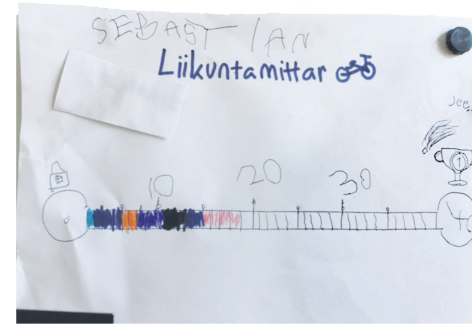
3. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli



LIIKUNTAMITTARI

Kannusta perheitä yhdessä liikkumiseen ja innosta vanhempia arkiliikkumiseen. Perheet kaipaavat helppoja vinkkejä ja ideoita.

- Temppuailua ja peuhailua yhdessä kotona
- Metsä on ilmainen huvipuisto
- Puistoon pyöräillen tai lähikauppaan kävellen, näistä matkoista kertyy viikkotasolla paljon liikettä ja lapsi saa mallin liikunnallisesta elämäntavasta.
- 10 minuuttiakin on parempi kuin ei mitään.



Voitte tehdä yhdessä lasten kanssa jokaiselle lapselle oman liikuntamittarin, johon kerätään perheen liikuntakilometrejä tai liikuttuja minutteja (esim. yhdessä pyöräilyt/kävelyt/hiihtämiset/retket tai arjen liikkumiset)

Tai tehkää lapsiryhmän yhteinen liikuntamittarin, johon kerätään kaikkien perheiden yhteiset kilometrit tai liikuttu minuttit (väritystaulukko eteisessä)

alle
3 v.

Liikunnalliseen tai liikkumattomaan elämäntapaan urautuminen alkaa jo 3-4 vuoden iässä. Aikuisen oma esimerkki ja malli ovat tärkeitä ja yhteisten liikkumishetkien avulla lapsi tottuu siihen, että liikkuminen kuuluu tärkeänä osana joka päivään.

Nix ja
Nax

LIKKUMISSEIKKAILUJA

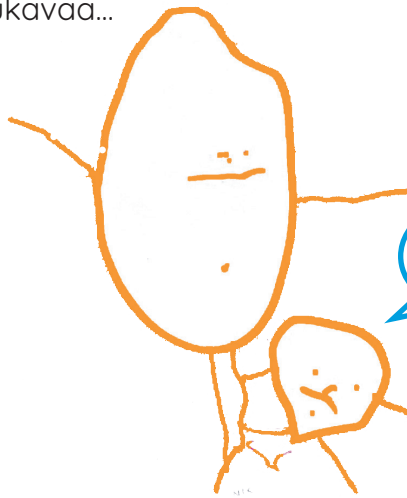


DIGI

Olemme Nix ja Nax.
Liikumme ja seikkailemme joka päivä.
Ulkona mielipuuhiamme ovat...
sateella on kivaa...
Lumihangessa voi...
Auringonpaisteessa nautimme, kun saamme...
Sisäseikkailuissa on parasta...
Nautimme siitä, että tulee hiki ja hengästys.
Paras liikkuminen, josta saamme sykettä sydämeen on...
Isolla porukalla on parasta ottaa jalat alle ja...
Yhdessä on mukavaa...

- Tehkää liikkumis-seikkailuista oma käsi-kirjoitus ja elokuva.
- Elokuvan lavasteina voidaan hyödyntää Green Screen-tekniikkaa tai videotykkiä ja hallaharsoa.

Keksittäiskös joku
liikkumisseikkailu?



Hyvä
idea!



4. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa



LIKKUMISSEIKKAILUJA

Kerro lapsille Nix Nax tarina ja anna lasten käyttää mielikuvitustaan ja keksiä tarinaan jatkoa. Kun seikkailu on valmis, niin liikkukaa ja seikkaillkaa tarinan mukaan.

Saduta lasten kanssa erilaisia liikkumistarinoita, niissä voi seikkailla Nix ja Nax tai anna lasten keksiä omat seikkailuhahmot.

Lapsi kertoo tarinaa, joka kirjoitetaan ylös. Sen jälkeen luetaan tarinaa ja liikutaan sen mukaan.

Voit antaa lapsille virikkeeksi erilaisia seikkailun aiheita esimerkiksi Mitä tapahtuu, kun Nix ja Nax seikkailevat jäämaailmassa... tai Minkälaisia temppuratoja Nix ja Nax rakentavat pihaan...



Kerro alle 3-vuotiaille tarinoita, joita voitte yhdessä liikkua.
Esimerkiksi erilaisia eläintarinoita, joihin lapsi keksii liikkumistapoja.
Anna lapsen myös itse sanoittaa tekemisiä ja suunnitella seikkailuja.
Laita soimaan musiikkia ja anna lasten liikkua sen mukaan.

MITÄ TEIN ULKONA?



Ennen uloslähtöä kaverukset Nix ja Nax suunnittelevat seikkailujaan ja ulkoliikkumistaan kuvatauluihin. Niissä on valmiina kuvat suosituimmista liikkumispuuhista, joista on helppo valita päivän liikkumiset sekä tyhjää tilaa, johon voi piirtää uusia liikkumisia.

Ulkoilun jälkeen on mukava merkata puuhat, jotka tehtiin.

Tee oma kuvataulusi: ”Miten haluaisin liikkua?” ja merkkaa siihen ulkoilun jälkeen: ”Mitä tein ulkona?”

Mitäs tehtäis
ulkona?



- Lapset kuvaavat ja ideoivat kortit itse kuvaamalla toisiaan. Eri-ikäisiä lapsia voidaan laittaa samaan ryhmään, jossa isommat lapset opettavat pienempiä.
- Kuvat voidaan käsitellä erilaisilla kuvankäsittelyohjelmilla, esimerkiksi Photo Editorilla, FotoRus’illa tai Pic Collagella. Kuvankäsittelyn jälkeen lasten kanssa voidaan keskustella yhteisesti kuvien muokkaamisesta sekä pohtia, ovatko kaikki televisiossa, elokuvissa tai netissä olevat kuvat ja videot totta.
- Kuvien tulostamisen yhteydessä voidaan myös tutustua tulostimen ominaisuuksiin sekä siihen, mistä ja miten kuvat tulostuvat ja millaisia käskyjä tietokoneelle annetaan, jotta se tulostaa kuvan.

5. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan



MITÄ TEIN ULKONA?



Tehkää yhdessä lasten kanssa KUVATAULUJA, joita voi käyttää ennen ulkoiluun lähtöä virittämään ulkoleikkeihin: ”Mitä haluaisin tehdä ulkona?”

Ulkoilun jälkeen lapsi voi merkitä kuvatauluunsa: ”Mitä tein ulkona?”
Kuvia voi tehdä esim. Papunetin kuvatyökälulla, piirtämällä tikku-ukkoja tai lapsi voi itse piirtää kuvia.

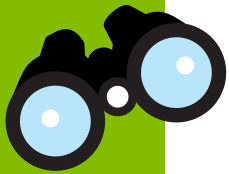
Kuvataulut voi laminoida, jolloin niihin voi merkata vesiliukoisella tussilla ja pyyhkiä pois.

Anna lapselle mahdollisuus oppia taitoja tekemällä ja monipuolisesti: rohkaise kokeilemaan, innosta ihmettelemään, tue tarvittaessa.



Kuvat auttavat alle 3 -vuotiaita valitsemaan liikkumisiaan.

Nix ja
Nax



Laitetaanko
liikkumiskiikarit
silmille ja etsitään
seikkailupaikkoja!

LIKKUMISKIIKARIT

Kaverukset Nix ja Nax tutkivat ympäristöään liikkumiskiikareilla ja löytävät niiden avulla mielenkiintoisia seikkailupaikkoja kaikkialta, sisältä ja ulkoa.

- Löydätkö sinä? Laita liikkumiskiikarit silmillesi ja etsi seikkailu- ja liikkumispaikkoja.
- Miten voisit liikkua tilassa, jossa olet nyt?
- Entä miten voisit liikkua metsässä, puistossa tai pihassa?

Katso ympärillesi, keksi ja liiku.



- Hyödyntäkää kamera-kynäpedagogiikkaa kuvatessanne liikkumista paikallaan ja paikasta toiseen. Kuvatkaa eri asentoja ja tehtäviä.
- Toteuttakaa valokuva-suunnistus. Kuvatkaa pareittain eri tehtäväpaikat ulkona, sisällä, lähimetsässä jne. Keksikää paikkoihin erilaisia tehtäviä ja etsikää paikat yhdessä ennen leikin aloittamista. Paikkoja voidaan etsiä myös eri vuodenaikoina, jolloin huomataan, miten paikka muuttuu vuodenaikojen mukaan.
- Leikissä voidaan hyödyntää eri kiikariohjelmia ja -sovelluksia.

5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi



LIKKUMISKIIKARIT

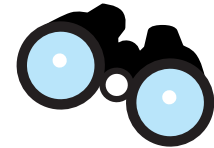
Kaverukset Nix ja Nax houkuttelevat lapsia seikkailemaan ja etsimään liikkumispaikkoja.

Käytä apunasi kaverusten Nix ja Nax hahmojen kysymyksiä tai keksi omia kysymyksiä motivoimaan lapsia liikkumisleikkeihin eri ympäristöissä.

Anna lasten laittaa ”liikkumiskiikarit” silmilleen ja etsiä liikkumispaikkoja sisällä sekä ulkona.

Anna lasten keksiä omat tapansa käyttää tilaa liikkumiseen ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Salli ja mahdollista lasten liikkuminen.



Tiesitkö, että

- lapset näkevät liikkumisen mahdollisuuksia kaikkialla
- liikkuminen erilaisissa ympäristöissä ja tiloissa kehittää lapsen taitoja monipuolisesti

alle
3 v.

Miten alle 3 v. lapsi liikkuu – laita itsellesi ”liikkumiskiikarit” silmille ja liiku itse samalla tavalla kuin lapsi. Matki lasta eri ympäristöissä, näin lapsen liikkeen määrä ja tapa liikkua eri paikoissa konkretisoituu.

Nix ja
Nax

HERKKUKAAPPI

Kerran kaverukset Nix ja Nax saivat idean taikoa kaikki liikuntavälineet herkuiksi.

Välinevarasto muuttui herkkukaapiksi, josta löytyi

- lentäviä lettuja ja popsittavia porkkanoita
- jätskitötteröitä, omenoita ja päärynöitä
- pomppivia popcornoja
- hillopurkkeja ja vaikka mitä

Kaverukset Nix ja Nax viettivät hikisen hauskan herkkupäivän! Vietä sinäkin! Mitähän kaikkea sinä taitot teidän liikuntavälineistä?



DIGI



- Laittakaa erilaiset liikuntavälineet puhumaan Chatter-Pix-sovelluksen avulla. Välineet voidaan laittaa esimerkiksi kertomaan tapoja, joilla niitä voi käyttää luovasti. Toteutakaa välineiden antamalla ohjeilla perheiden yhteinen liikuntarata.
- Ideoikaa luovasti, mitä kaikkea välineillä voidaan tehdä niiden varsinaisen käyttötarkoituksen lisäksi.
- Ottakaa kuva välineistä ja tarkastelkaa kuvista, ovatko välineet kunnossa ja puuttuuko ryhmästä jokin tarvittava väline. Kuvia voidaan myös hyödyntää esineiden lajitteluun sekä nimeämiseen. Ideoikaa pienryhmissä erilaisia liikuntaratoja kuvia hyödyntäen.
- Tehkää lyhyitä esittelyvideoita välineiden erilaisista käyttötavoista ja liittäkää videot HP Reveal -sovelluksella välineisiin tai niiden kuviin.

6. Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan



HERKKUKAAPPI

Kerro lapsille kaverusten Nix Nax tarina ja anna lasten käyttää mielikuvitustaan ja taikoa liikuntavälineistä mitä ihmeellisimpiä herkkuja ja keksiä liikkumisleikkejä. Tutkikaa yhdessä, mitä kaikkea herkkukaapista eli välinevarastosta löytyy ja keskustelkaa lasten kanssa herkkujen terveellisyydestä ja herkkuvälinoista. Voitte keksiä yhdessä myös muita tarinoita ja taikoa liikkumisvälineistä vaikka mitä.

Liikuntavälineet ovat leikkivälineitä. Huolehdi, että

- välineet ovat lasten saatavilla
- lapset saavat leikkiä välineillä myös omaehtoisten leikkien aikana
- välineitä on riittävästi

alle
3 v.

Laita välineitä saataville tai liikuntavälineistä kuvia esille. Anna lapsen valita mieluinen liikuntaväline ja liikkua sen kanssa omaehtoisesti niin kauan kuin se kiinnostaa. Innosta ja kannusta lapsen mielikuvitusleikkejä sekä ohjaa ja opasta tarvittaessa. Ole mallina 1-2-vuotiaille.

Nix ja
Nax

AARREKARTTA

Kaverukset Nix ja Nax päättivät tehdä kartan huoneestaan ja pihastaan. He saivat idean, että se voisi olla aarrekartta ja niinpä he piirsivät karttaan erilaisia liikkumispaikkoja, joita seuraamalla pääsisi aarteen luo. Sieltä löytyi möyrimiskoloja, tasapainoilukiviä, kiipeilyköysiä, pyörimiskeinuja ja vaikka mitä....

Piirrä oma karttasi ja suunnittele omia aarreseikkailuja.

Katsotaan
kartasta ja etsitään
yhdessä?



Mistähän aarre
tänään löytyy?



DIGI

- Suunnitelkaa pienryhmissä erilaisia ratoja sekä kuvatkaa ja äänittäkää ratojen ohjeet aarteen luokse. Keksikää yhteisesti koodausmerkit tai -käskyt ja koodatkaa kaveri paikasta toiseen.
- Ideoikaa tarinoita, jotka liikkuttavat aarteelta toiselle motorisia perustaitoja hyödyntäen. Aikuiset ideoivat tarinoita lapsille ja lapset aikuisille.
- Hyödyntäkää aarteenetsinnässä geokätköilyä ja koordinaatteja.
- Leikissä voidaan hyödyntää myös Thing-Link-sovellusta.

7. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä



AARREKARTTA

Ota lasten toiveet huomioon ohjattua liikuntaa suunniteltaessa. Lapsen äänen saa kuuluville haastattelemalla, piirättämällä tai saduttamalla.

Järjestä ohjattua liikuntaa eri ympäristöissä sisällä sekä ulkona ja anna lasten osallistua suunnitteluun.

Voit käyttää kaverusten Nix ja Nax aarrekartta ideaa omassa lapsiryhmässäsi. Keksikää yhdessä erilaisia aartenetsintäseikkailuja, joita lapset saavat itse suunnitella ja joissa samalla kehittyvät lasten motoriset perustaidot.

alle
3 v.

Haasta lapsi liikkumaan ja liiku itse mukana. Tee kaikki samat liikkeet kuin lapsi tekee. Jos hän pyllähtää lattialle, pyllähdä sinäkin. Jos lapsi kiipeä tuolille, kiipeä sinäkin. Samalla pystyt huomioimaan ja havainnoimaan alle 3 v. lapsen liikkumisen monimuotoisuutta. Tämä auttaa sinua hänen liikunnallisen kehityksen tukemisessa.

Nix ja
Nax

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Kaverukset Nix ja Nax unelmoivat usein ja aina silloin he keksivät mitä ihmeellisempiä liikkumisia koko päivälle ja viettävät Unelmiensa liikuntapäivää.

Mitähän liikkumisia sinun unelmien liikuntapäivään kuuluisi, jos saisit keksiä ihan mitä vaan? Piirrä ja kerro.

Hyvä
idea!



Pelaillaanko?



DIGI

- Hyödyntäkää unelmien liikuntapäivän tehtävien keräämisessä Popplet lite tai Padlet-alustaa ja laittakaa unelmat jakoon kaikille perheille tai vaikkapa koko päiväkodille.
- Hyödyntäkää tarinoiden keruussa kaikkia erilaisia kerronnan keinoja ja muotoja, joilla voitte tehdä lasten unelmat näkyviksi. Tehkää unelmista näyttely, kuvakollaasi, video tms.

8. Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus



UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Aikuiset tekevät isosta paperista aikajanan, johon merkitään yläreunaan kuvin ja kirjoittamalla päivän runko, kuten ruokailut, ulkoilut, ohjattu toiminta yms. Lapset saavat piirtää unelmiaan ja ideoitaan ja aikuiset voivat kirjoittaa piirroksen viereen. Lapset voivat myös ideoida yhdessä kaverin kanssa.

Tärkeää on korostaa, että nyt annetaan ideoiden lentää! Lasten ei tarvitse miettiä ovatko ideat toteuttamiskelpoisia, yhdessä sitten mietitään, miten ne voitaisiin toteuttaa. Esim. jos lapset haluavat surffata, voidaan ”surffata” jätösäkeillä alamäkeen nurmikolla. Lopuksi lapset voivat kertoa omista ideoistaan toisilleen ja pohditaan, miten hullutkin ideat saadaan toteutettua.

Teos on hyvä olla myös vanhempien nähtävissä, jotta he voivat osallistua aamun ja illan unelmien toteuttamiseen. Voidaan myös lähettää lapsen tekemä ”mainos” Unelmien liikuntapäivästä kotiin.



Alle kolmevuotiaiden ideointia varten voidaan varata kuvia tutuista liikuntamuodoista ja välineistä. Lapset voivat kiinnittää niitä päivän eri kohtiin.