

Viikko 20

Vinkkejä & Ideoita

AKTIVITEETIT ULKONA JA SISÄLLÄ, terveys mielessä

Pese kädet – Mimmit

Hauska video Mimmit-lastenmusiikkiyhtyeeltä, joka muistuttaa meitä pesemään käsiämme:

<https://www.youtube.com/watch?v=wEucz5jSre0>



Kuva: Mimmitmusic, Youtube

Liikkumisrata

Tee oma liikkumisrata sisällä tai ulkona. Sisällä voit käyttää huonekaluja; Kiipeä yli, alle ja niiden ympäri. Voi myös piirtää käden- ja jalanjäljet paperiin ja tehdä niistä radan. Yhdellä paperiarkilla voi esimerkiksi olla käsi, toisella jalka, kolmannella sekä käsi että jalka jne. Vaihteluksi voi esimerkiksi värittää kädet/jalat eri värisiksi ja keksiä tehtäviä näihin väreihin. Esimerkiksi punaisella jalanjäljellä hypätään yhdellä jalalla. Idea liikkumisrataan: Finlands Svenska Idrott:

<https://idrott.fi/barnochunga/lek-rorelse/inspiration/fotbana>.



Kuvat: Papunetin kuvapankki, [Sergio Palao / ARASAAC](#)



Ulkona voit käyttää niitä mitä ympärilläsi on, esimerkiksi hyppiä kiveltä, kontata oksien alta, ja juosta ympäri kukkapenkkiä.

LIKKUMISRATA - esimerkki Ankkuripuistossa

1. KIIPEÄ NIIN KORKEALLE KUIN USKALLAT
2. JUOKSE MATALIEN KUMPULOIDEN YLI
3. KONTTAA OMENAPUUN OKSAN ALLE
4. KONTTAA HÄMÄKÄKKISEITIN LÄPI
5. HYPPÄÄ LEHDESTÄ LEHTEEN
6. JUOKSE KAHEKSIKON PUIDEN YMPÄRI
7. KONTTAA ALI, KIIPEÄ YLI
8. HYPPÄÄ YLÖS JA ALAS TERASSILLA
9. KIIPEÄ NIIN MONEN KIVEN PÄÄLLE KUIN PYSTYT
10. TASAPAINOILE HIEKKALAATIKON YMPÄRI



Kuva: Liikkumisrata Ankkuripuistossa