

Paraisten kaupungin liikkuva varhaiskasvatus



LIIKUNTAREPPU



ONNEA!

Liikuntareppu vierailee luonanne 😊

Repun idea on inspiroida koko perhettä liikkumaan yhdessä arjessa. Liikkuminen voi olla kävely metsässä, tanssia olohuoneessa tai vaikka leikkiä pihalla.

Löydätte ehkä uusia paikkoja, jossa liikkua tai tapoja liikkua kotona tai lähiympäristössä karttojen ja videosimerkkien avulla.

Jakakaa mielellään parhaat vinkkinne muiden kanssa kirjoittamalla ne repussa olevaan kirjaan.



Liikuntalaukku on koottu Vauhtia töppösiin-liikunnan iloa saaristossa -projektin aikana.



HERNEPUSSIIHAHMO

1. Tasapainoile hernepussihahmon kanssa! Kuljeta hernepussihahmoa kehon eri osilla. Tasapainoile eri asennoissa. Aikuinen ja lapsi voivat vuorotella.

- Katso video:



2. Heitä ja ota kiinni!
3. Etsi hernepussihahmoa! Yksi piilottaa hernepussihahmon (sisälle tai ulos) ja muut etsivät.

Hernepusshahmo on valmistettu toimintakeskus Kiikarissa.



HEITÄ NOPPAA JA TEE LIIKE

Heitä noppaa. Mikä liike on ylimpänä? Tee liike. Heittäkää noppaa vuorotellen ja tehkää liikkeit.

Voit myös piirtää omia liikkeitä ja laittaa piirustukset noppaan

HEITÄ FRISBEETÄ

Heittäkää frisbeetä toisillenne. Tätä frisbeetä voi käyttää myös sisällä. Yritä saada frisbee laskeutumaan sohvalle.

Frisbeegolf on hauskaa koko perheen kanssa! Käykää frisbeegolfraadalla tai rakentakaa oma rata kotona.

Frisbeen on lahjoittanut Folkhälsan förbund r.f.

LIIKU PERHEEN KANSSA

Katso video QR-koodin takaa

KOTTIKÄRRY



KIIPEILE



LENTOKONE



ELÄINLIIKKEET



BINGO



TANSSI



TIESITKÖ, ETTÄ LIIKUNTASUOSITUS ALLE KOULUIKÄISILLE LAPSILLE ON VÄHINTÄÄN 3 TUNTIA PÄIVÄSSÄ?

Paraisten kaupungin varhaiskasvatus on sitoutunut siihen, että jokaisella lapsella tulee olla päivittäinen mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.

Tavoite on, että jokainen lapsi liikkuu vähintään 2 tuntia varhaiskasvatuspäivänsä aikana.

Fart piggar upp

Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag

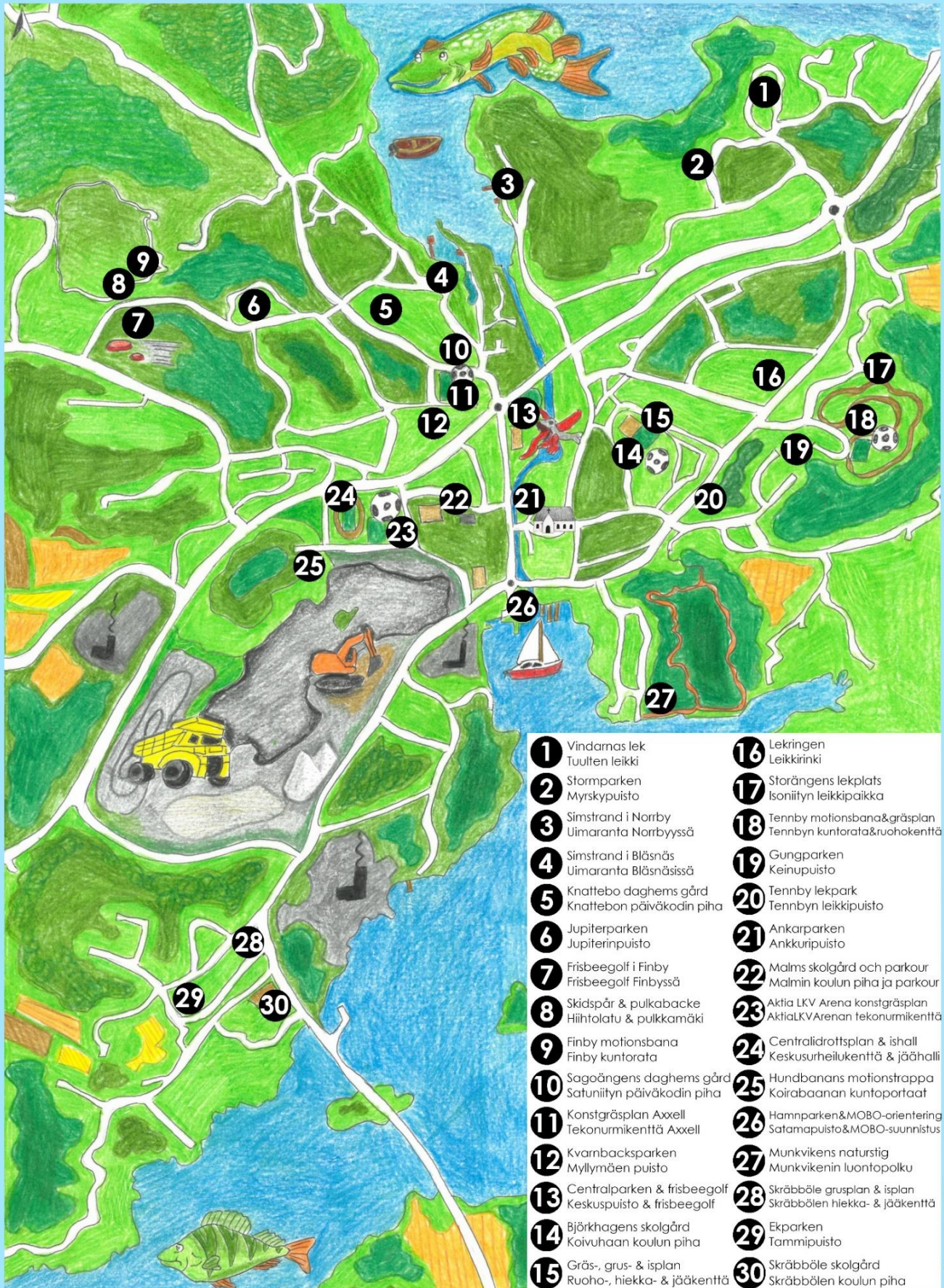


Paraisten kaupungin varhaiskasvatus osallistuu Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan, joka on valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma.



PARGAS - PARAINEN

Fart på påkarna - rörelseglädje i skärin
Vauhtia töppösiin - liikunnan iloa saaristossa



- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1 | Vindarnas lek
Tuulten leikki | 16 | Lekringen
Leikkiirinki |
| 2 | Stormparken
Myrskypuisto | 17 | Storängens lekplats
Isoniityn leikkipaikka |
| 3 | Simstrand i Norrby
Uimaranta Norrbyssä | 18 | Tennby motionsbana&gräsplan
Tennbyn kuntorata&ruohokenttä |
| 4 | Simstrand i Bläsnäs
Uimaranta Bläsnäsissä | 19 | Gungparken
Keinupuisto |
| 5 | Knattebo daghems gård
Knattebon päiväkodin piha | 20 | Tennby lekpark
Tennbyn leikkipuisto |
| 6 | Jupiterparken
Jupiteripuisto | 21 | Ankarparken
Ankkuripuisto |
| 7 | Frisbeegolf i Finby
Frisbeegolf Finbyssä | 22 | Malms skolgård och parkour
Malmin koulun piha ja parkour |
| 8 | Skidspår & pulkabacke
Hiihtolatu & pulkkamäki | 23 | Aktia LKV Arena konstgräsplan
AktiaLKV Arenan tekonumikenttä |
| 9 | Finby motionsbana
Finby kuntorata | 24 | Centralidrottsplan & ishall
Keskusurheilukenttä & jäähalli |
| 10 | Sagoängens daghems gård
Satuniityn päiväkodin piha | 25 | Hundbanans motionstrappa
Koirabaanan kuntoportaat |
| 11 | Konstgräsplan Axxell
Tekonumikenttä Axxell | 26 | Hampnen&MOBO-orientering
Satamapuisto&MOBO-suunnistus |
| 12 | Kvarnbacksparken
Myllymäen puisto | 27 | Munkvikens naturstig
Munkkiveinin luontopolku |
| 13 | Centralparken & frisbeegolf
Keskuspuisto & frisbeegolf | 28 | Skräbböle grusplan & isplan
Skräbbölen hiekka- & jääkenttä |
| 14 | Björkhagens skolgård
Koivuhaan koulun piha | 29 | Ekparken
Tammipuisto |
| 15 | Gräs-, grus- & isplan
Ruoho-, hiekka- & jääkenttä | 30 | Skräbböle skolgård
Skräbbölen koulun piha |

Rör på dig med familjen - Liiku perheen kanssa

NAGU - NAUVO



Fart på påkarna - rörelseglädje i skärin
Vauhtia töppösiin - liikunnan iloa saaristossa

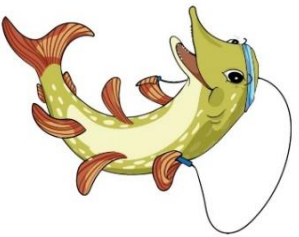


- 1 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 2 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 3 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 4 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 5 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 6 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 7 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 8 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 9 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 10 Leksbacken - Westerholms naturstig
- 11 Leksbacken - Westerholms naturstig

KORPO - KORPPOO

Fart på påkarna - rörelseglädje i skärin
Vauhtia töppösiin - liikunnan iloa saaristossa

- 1 Barfotastigen (barfotastigen.com)
- 2 Poljaslajikapokku (barfotastigen.com)
- 3 Naturstig - Biosfärsstig, läshörna, S:t Olofs djurstig
- 4 Luontopokku - Biosfäripokku, lukunurkkaus, Pyhäan Olavin eläinpokku
- 5 Skolans gård (sportplan + klätterställning)
- 6 Koulun pihä (urnelulukenttä + kiipeilyteline)
- 7 Korpo daghems gård
- 8 Korpoon päiväkodin pihä
- 9 Belyst motionsbaana och skidspår
- 10 Valaistu kuntorata ja hiihtolatu
- 1 Rink (grus/s) - gräsplan
- 2 Kaukalo (hiekkar/jää) - nummikenttä
- 3 Leikpark vid torget
- 4 Leikkipuisto torin vieressä
- 5 Parkour klätterställning
- 6 Parkour kiipeilyteline
- 7 Badstrand i Likholmen - klätterställning
- 8 Uimaranta i Likholmenissa - kiipeilyteline
- 9 Knattfärd i Skärgårdscentrum Korpostrom
- 10 Junnula Saaristokeskus Korpostromissa



Rör på dig med familjen - Liku perheen kanssa

HOUTSKÄR - HOUTSKARI

Fart på påkarna - rörelseglädje i skärin
Vauhtia töppösiin - liikunnan iloa saaristossa



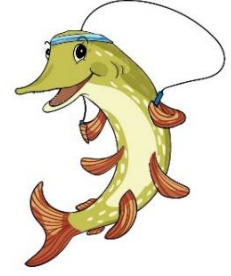
- 1 Borgbergs motionstappar
Borgbergin kuntosportare!
- 2 Skolans gård
Koulun pihä
- 3 Moitonshana
Kuntorata
- 4 Sportipian
Urheilukenttä
- 5 Houtskär daghems gård
Houtskarin päiväkodin pihä
- 6 Folkhälsans simstrand i Vitveludd
Folkhälsän uimaranra Vitveluddissa
- 7 Meditationsstigen
Meditaatiopolkku
- 8 Frisbeegeolfana och naturstigi i Mossala Island Resort
Frisbeegolfirata ja luontopolkku Mossala Island Resortissa



INIÖ

Fart på påkarna - rörelseglädje i skärin
Vauhtia töppösiin - liikunnan iloa saaristossa

- 1 Simstrand i Kannvik (Jumo)
Uimaranta Kannvikissa (Jumossa)
- 2 Skolans gård (ej efter kl. 21)
Koulun piha (ei klo 21 jälkeen)
- 3 Iniö daghems gård (ej efter kl. 21)
Iniön päiväkodin piha (ei klo 21 jälkeen)
- 4 Sportplan
Urheilukenttä



Rör på dig med familjen - Liiku perheen kanssa



