

Pargas stads småbarnspedagogik i rörelse



RÖRELSERYGGSÄCKEN



GRATTIS!

Rörelseryggsäcken besöker er 😊

Idén med ryggsäcken är att inspirera hela familjen att röra på sig tillsammans i vardagen. Det kan vara en skogspromenad, dans i vardagsrummet eller lek utomhus.

Ni kanske hittar nya ställen eller sätt att röra på er hemma och i närmiljön med hjälp av kartorna och videoexemplen.

Dela gärna era bästa tips med andra genom att skriva ner dem i boken!



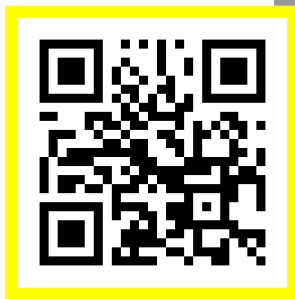
Rörelseryggsäcken är ihopsatt under projektet Fart på päkarna-rörelseglädje i skärin



ÄRTPÅSEFIGUR

1. Balansera med ärtpåsefiguren! Sätt ärtpåsefiguren på olika kroppsdelar och rör på dig, eller balansera i olika ställningar. Vuxna och barn kan balansera turvis.

- Se video:



2. Kasta och fånga ärtpåsefiguren!
3. Sök ärtpåsefiguren! En gömmer ärtpåsefiguren (ute eller inne) och de andra söker den.

Ärtpåsefiguren är tillverkad av verksamhetscentralen Kikaren.



KASTA TÄRNINGEN OCH GÖR EN RÖRELSE

Kasta tärningen. Vilken rörelse är högst upp? Gör rörelsen.
Kasta turvis och gör rörelserna.

Du kan även rita dina egna bilder och lägga in dem i tärningen.

KASTA FRISBEE

Kasta frisbeen till varandra. Den här frisbeen kan du använda även inomhus. Försök få frisbeen att landa på soffan.

Frisbeegolf är roligt med hela familjen! Besök en frisbeegolfbana eller bygg en egen bana hemma.

Frisbeen är donerad av Folkhälsan förbund r.f.

RÖR PÅ DIG MED FAMILJEN

Se video bakom QR-kod

SKOTTKÄRRA



KLÄTTTRA



FLYGPLAN



DJURRÖRELSE



BINGO



DANSA



VISSTE DU ATT DET REKOMMENDERAS ATT BARN UNDER SKOLÅLDERN RÖR PÅ SIG MINST 3 TIMMAR PER DAG?

Pargas stads småbarnspedagogik har förbundit sig till att varje barn dagligen ska ha möjlighet att röra på sig och uppleva glädjen i att röra på sig.

Målet är att varje barn rör på sig minst 2 timmar under sin dag i småbarnspedagogiken.

Fart piggar upp

Minst tre timmar fysisk aktivitet per dag



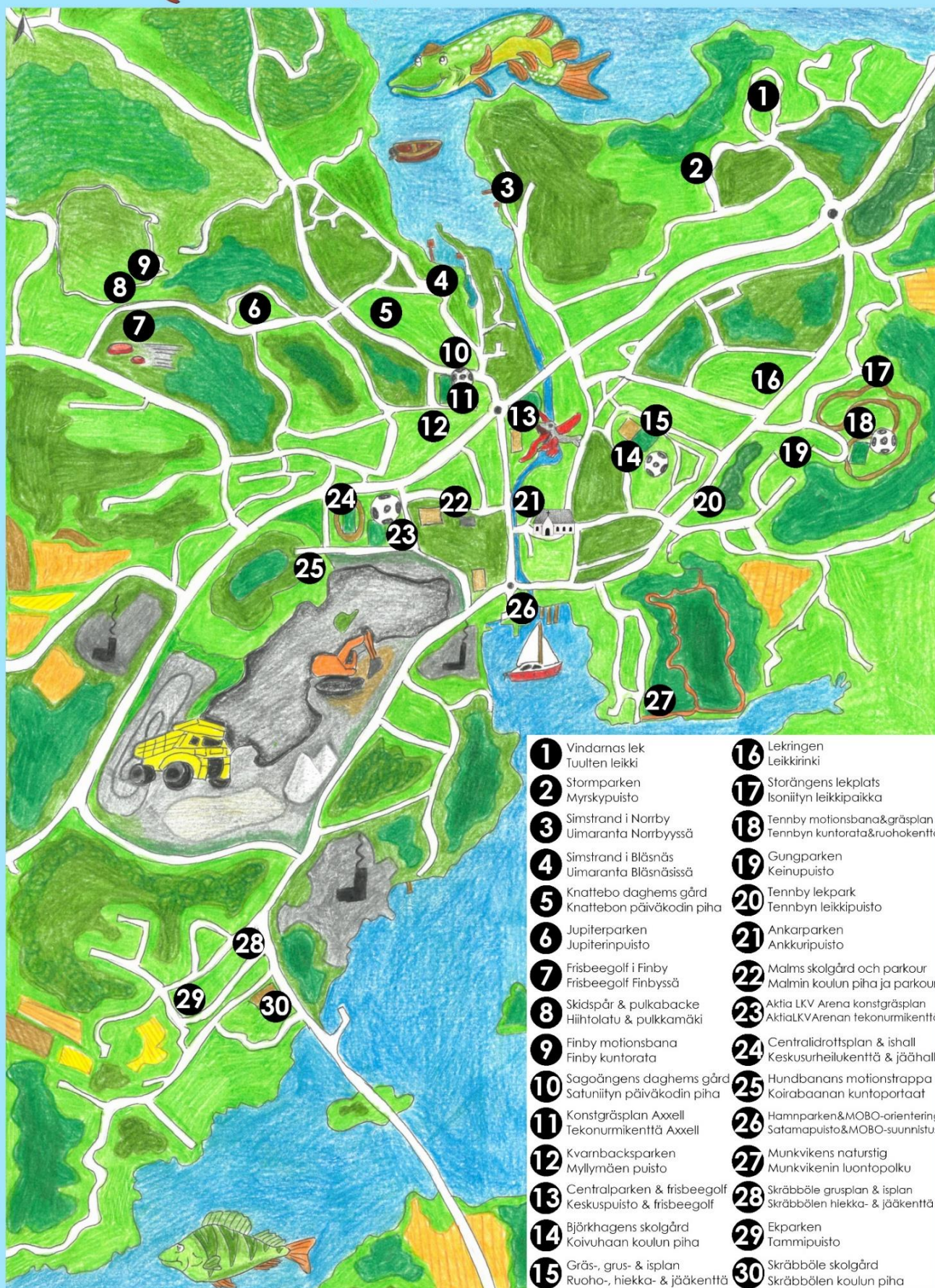
Pargas stads småbarnspedagogik deltar i programmet Småbarnspedagogik i rörelse som är ett riksomfattande program för främjande av fysisk aktivitet och välbefinnande.



PARGAS - PARAINEN

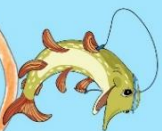
Fart på påkarna - rörelseglädje i skärin
Vauhtia töppösiin - liikunnan iloa saaristossa

Rör på dig med familjen - Liiku perheen kanssa



- | | |
|--|--|
| 1 Vindarnas lek
Tuulten leikki | 16 Lekringen
Leikkirinki |
| 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
Aktia LKV Arenan tekonurmikenttä |
| 9 Finby motionsbana
Finby kuntorata | 24 Centralidrottsplan & ishall
Keskusurheilukenttä & jäähalli |
| 10 Sagoängens daghems gård
Satuniityn päiväkodin piha | 25 Hundbanans motionstrappa
Koirabaanan kuntoportaati |
| 11 Konstgräsplan Axxell
Tekonurmikenttä Axxell | 26 Hamnparken&MOBO-orientering
Satamapuisto&MOBO-suunnistus |
| 12 Kvarnbacksparken
Myllymäen puisto | 27 Munkvikens naturstig
Munkvikenin 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 |

NAGU - NAUVO



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

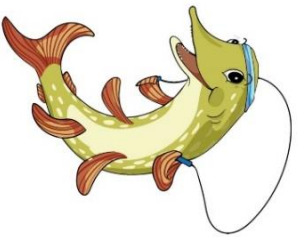


- 1 Lekpark - Westerholms naturstig
- 2 Leikkipuisto - Westerholmin luontopolk
- 3 Naturstig till Jungfrudansen
- 4 Luontopolk Jorluintaralle
- 5 Nagu-Nalles egen stig
- 6 Nauvo-Auvon oma polku
- 7 Frestbeegolfbana
- 8 Frisbeegolfrata
- 9 Simstrand i Framnäs
- 10 Uimaranta Framnäsissa
- 11 Daghemmet Karusellens gård
- 12 Pöiväköti Karusellin pihä
- 13 Skolans gård
- 14 Koulun pihä
- 15 Bollhall - Skoteramp med tok - Rink (konstgräs/is)
- 16 Pallohalli - Skeittirampi - Koukalo (tekonurmi/jää)
- 17 Idrottsplan
- 18 Urheilukenttä
- 19 Fotbollspan
- 20 Jalkapallikenttä
- 21 Jungfrudans
- 22 Jorluintarna

KORPO - KORPOO

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

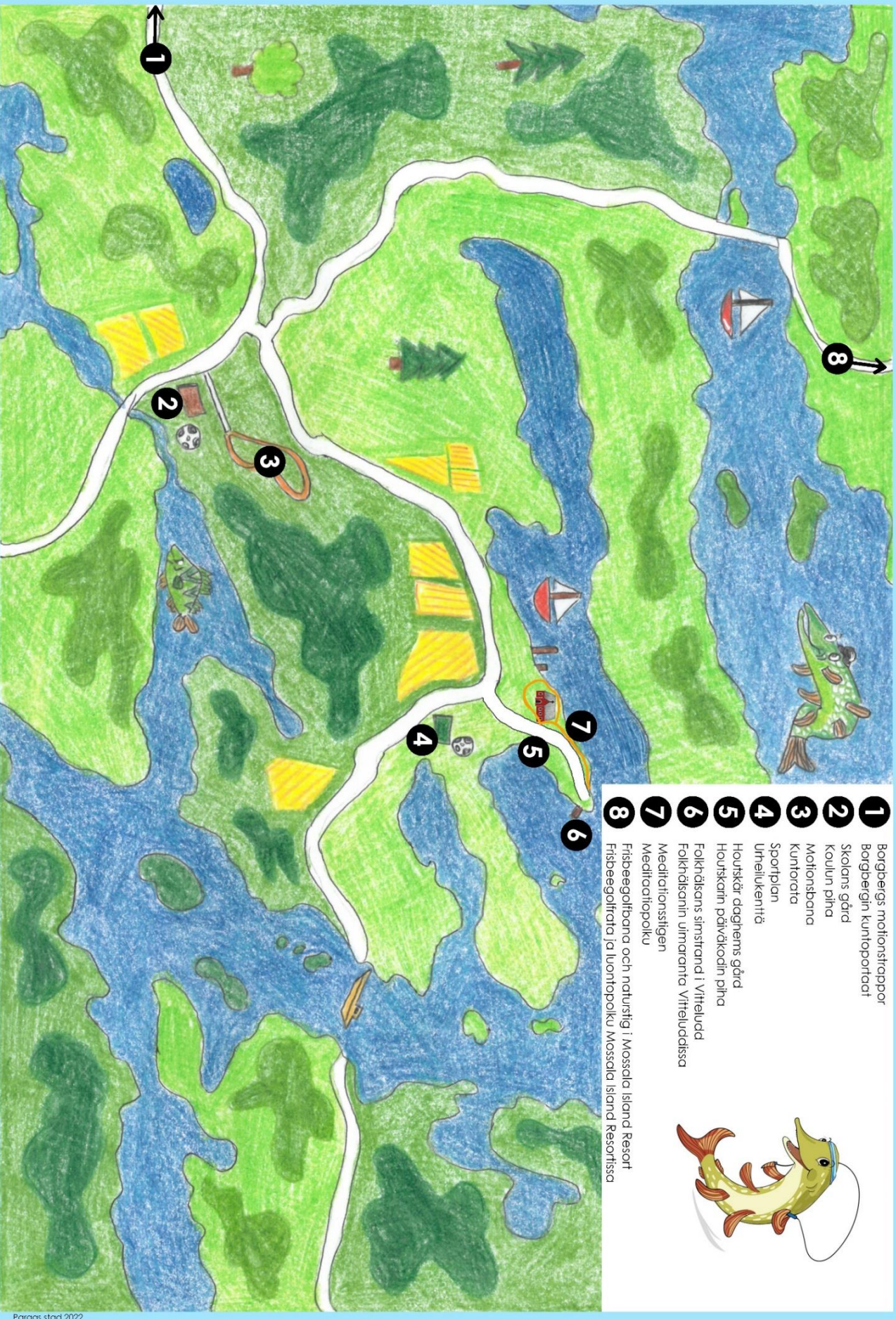
- 1 Barfotastigen (barfotastigen.com)
- 2 Poljsajlakapokku (barfotastigen.com)
- 3 Naturstig - Biosfärsstig, läshörna, St Olafs djurstig
- 4 Luontopokku - Biosfäripokku, lukunurkkauus, Pyhäen Olavin eläinpokku
- 5 Skolans gård (sportplan + klätterställning)
- 6 Koulun pihä (umelulukenttä + kiipeilyteline)
- 7 Korpo daghems gård
- 8 Korpoon päiväkodin pihä
- 9 Belyst motionsbana och skidspår
- 10 Valaistu kuntorata ja hiihtolatu
- 11 Rink (grus/ is) - gräsplan
- 12 Kaukalo (hiekkajäät) - nummikenttä
- 13 Leikkipuisto torin vieressä
- 14 Leikkipuisto torin vieressä
- 15 Parkour klätterställning
- 16 Parkour kiipeilyteline
- 17 Badstrand i Liholmen - klätterställning
- 18 Uimaranta Liholmenissa - kiipeilyteline
- 19 Knattelabbe i Skärgårdsceniturn Korpostrom
- 20 Jumulabba Saaristokeskus Korpostromissä



Rör på dig med familjen - Liiku perheen kanssa

HOUTSKÄR - HOUTSKARI

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

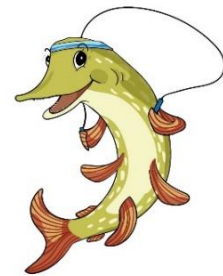


Rör på dig med familjen - Liiku perheen kanssa

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

