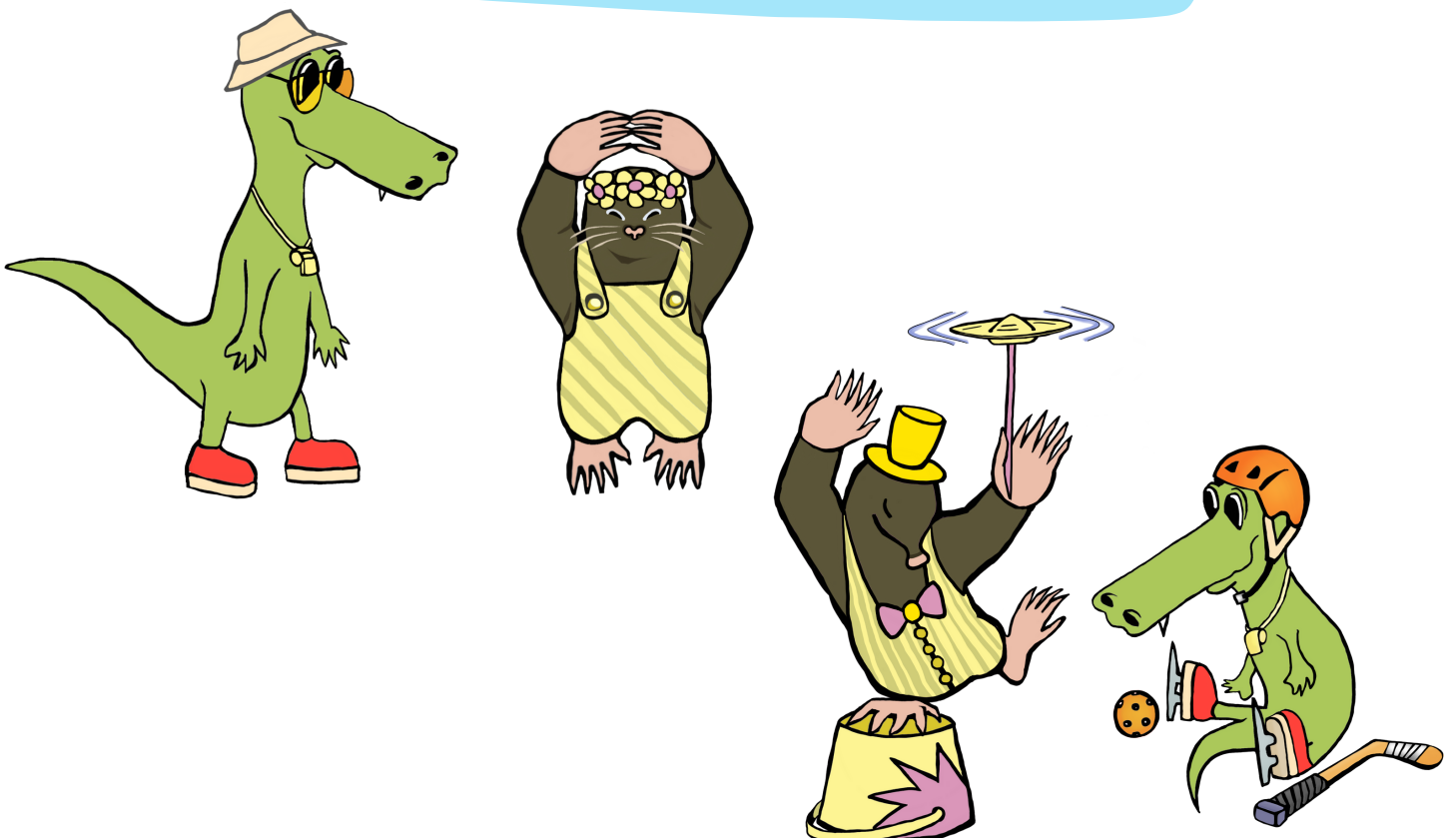


LIIKUNTADIPLOMI

VARHAISKASVATUKSEEN

**TERVETULOA SUORITTAMAAN LIIKUNTADIPLOMIA YHDESSÄ
KITAHAMMAS KROKON JA KUKKA KONTIAISEN KANSSA!**

**TÄMÄN TEHTÄVÄVIHKON OMISTAA
NIMI:**



LIIKUNTADIPLOMI

LIIKUNTADIPLOMIA SUORITTAESSA PÄÄSET SEIKKAILEMAAN
HAUSKOJEN ELÄINHAHMOJEN KANSSA! HYPPÄÄ MUKAAN LIIKUNNAN
IHANAAN MAAILMAAN YHDESSÄ KOKO PERHEEN VOIMIN!

Liikuntadiplomi on hauska tapa tutustua liikuntaan monipuolisesti. Liikuntadiplomin suorittamisesta saat paljon vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen! Kotona, pihapiirissä, lähiliikunta-alueilla sekä luonnossa on paljon hauskaa, haastavaa sekä mielekästä tekemistä lapsille ja perheille.

Liikuntadiplomin pohjana toimii varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Ohjeet liikuntadiplomin suorittamiseen:

Voit aloittaa liikuntadiplomin suorittamisen milloin vain.

Jokaisesta aiheesta on suoritettava vähintään 4 tehtävää.

Lisävinkkejä saat tehtävän lopussa olevilta nettisivuilta / QR-koodeista

Suoritetut tehtävät voit merkitä x kyseisen tehtävän kohdalle.

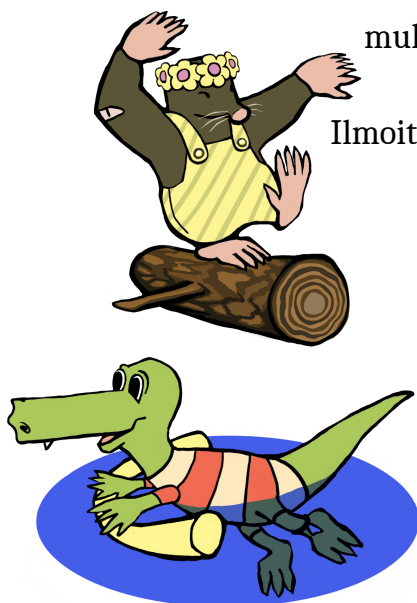


Suoritettuasi jokaiselta sivulta 4 tehtävää, näytä tehtävävihko päiväkodilla.

Sinut palkitaan omalla liikuntadiplomilla!

Voit halutessasi ilmoittautua liikuntadiplomin suorittajaksi ja olet mukana arvonnassa! Arvonta kolmen (3) kuukauden välein.

Ilmoittautuminen: <https://link.webropol.com/s/liikuntadiplomi>



KUKKA KONTIAISEN TAITOTUOKIOT

Tekemällä oppii taitoja! Kukka Kontiaisen mielestä taitojen opettelu on hauskaa. Kukka tykkää kokeilla erilaisia taitoja ja haastaa itseään. Välillä sattuu ja tapahtuu kaikenlaista. Kukka kuitenkin tietää, etteivät pienet naarmut, kolhut tai mustelmat haittaa, vaan ne kuuluvat oppimiseen.

Kukka Kontiainen tykkää harjoitella erilaisia tasapaino- ja kehonhallintataitoja.

Kokeile, miten sinulla onnistuu nämä temput!

JÄRJESTÄKÄÄ OLOHUONESIRKUS!

Hauskat temput löydät täältä: www.neuvokasperhe.fi/liikkuminen/olohuonesirkus/



HARJOITELE TASAPAINOILUA.

Katso mallivideo täältä: Youtube, välkkäritreenit: tasapainoillaan ulkona



HARJOITELE KUPERKEIKKAA JA/TAI KÄRRYNPYÖRÄÄ!

Mallivideot löydät täältä:

www.kll.fi/materiaalit/temppusankarit/tasapainotaidot/



Kukka Kontiainen tykkää palloilusta ja kopittelusta. Kokeilkaa Kukan koppihaastetta!

Saatteko yli 10 peräkkäistä koppia?

HARJOITELE HEITTÄMISTÄ JA KOPPIA.

Kokeile erilaisia palloja ja muita välineitä. Laske millä saatte eniten peräkkäisiä koppeja. Onnistuuko yli 10 kertaa ilman pudotusta?

PALLOILE KOTONA!

Vinkit löydät täältä:

www.neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/meilla-saa-leikkia/



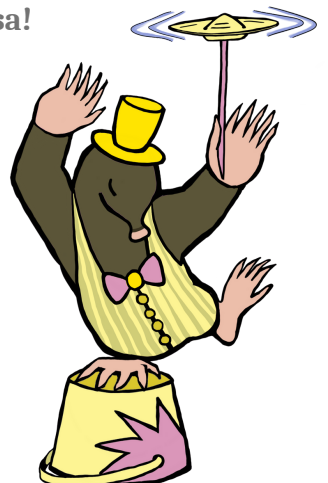
LEIKI HYPPYNARUN KANSSA!

Hyppynaruista saa tasapainonarun, hiirenhännän ja hevosvaljaat – ei muuta kuin leikit pystyyn!

Seuraavan tehtävän voitte tehdä yhdessä varhaiskasvatuksessa!



**TOTEUTTAKAA YHDESSÄ LIIKUNTARATA
ERI VÄLINEISTÄ JA KUTSUKAA MYÖS
TOISEN RYHMÄN LAPSET TESTAAMAAN
RATAA!**



KITAHAMMAS KROKON VÄLINE- JA LIIKUNTALEIKIT

Välineet ja lelut innostavat liikkumaan! Kitahammas Kroko tykkää liikkua erilaisten välineiden kanssa. Tuttujen pelien pelailu sekä ihan omien leikkien kehittäminen on hauskaa. Kitahampaan kotoa löytyy monenlaisia välineitä, minkä lisäksi voi lainata välineitä Kempeleen liikuntalainasta!

LAINATKAA MIELUINEN LIIKUNTAVÄLINE TAI TUTUSTUKAA KOKONAAN UUTEEN LAJIIN.

Liikuntavälineitä voit lainata kempeleen liikuntalainasta. Tietoja löydät täältä:
hwww.kempele.fi/liikuntalainamo



ETSI KOTOA ERILAISIA LIIKUNTAVÄLINEITÄ JA LELUJA.

Suunnittele oma uusi peli/leikki. Käytä mielikuvitusta!

PELAA ILMAPALLOTENNISTÄ.

Vinkkejä pelailuun löydät täältä:

www.neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/meilla-saa-leikkia/



Vauhdikkaat lenkit eri välineillä ovat Kitahammas Krokon mielipuuhaa. Luistimilla pääsee myös lujaa, vaikka toisinaan matka katkeaa pyllähdykseen. Uiminen ei Kitahampaalla vielä ole niin vauhdikasta, mutta onneksi uimahallista löytyy paljon välineitä, joilla voi harjoitella ja leikkiä.

KÄYKÄÄ LUISTELEMASSA.

Kempeleen luistelupaikat löydät täältä:

www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/luistelukentat.html



VALITSE KULKUVÄLINE JA KÄY LENKILLÄ.

Polkupyörä, kolmipyörä tai potkulauta. Jaksatko käydä yhtäpitkällä lenkillä kuin sinulla on ikävuosia? (1 v = 1 km)

KÄY UIMASSA.

Mitä kaikkea hauskoja välineitä löydät uimahallista? Kokeile mahdollisimman montaa!

Kitahammas Kroko käy toisinaan heittelemässä Kempeleen frisbeegolfradoilla. Eniten Kitahammas kuitenkin tykkää heitellä frisbeitä kotipihallaan keksien omia väyliä.

Minkälaisia väyliä sinä keksit kotiympäristösi?

KOKEILE FRISBEEGOLFIA!

Voit pelata frisbeegolfia myös ilman koreja lähes missä vain! Kempeleen frisbeegolfradat ja ohjeet sovellettuun frisbeegolfiin löydät täältä:

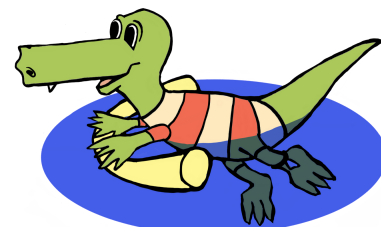
www.frisbeegolfradat.fi/radat/Kempele/

www.paralympia.fi/uutinen/4229-tee-helposti-oma-sovellettu-frisbeegolfrata



Seuraavan tehtävän voit tehdä yhdessä varhaiskasvatuksessa!

TUTUSTU VIPPISKÄRRYN ERI VÄLINEISIIN TAI PELATKAA ERILAISIA PALLOPELEJÄ!



KUKKA KONTIAINEN TOUHUA SISÄLLÄ JA ULKONA

Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa! Kukka Kontiainen tykkää liikkua ulkona erilaisissa ympäristöissä. Erityisesti retkeily on Kukan mieleen. Välillä on kuitenkin mukavaa olla sisätiloissa omassa kotipesässä, sillä sielläkin on monenlaista puuhaa. Kukan lempiaktiviteetti kotipesässä on rakentaa temppurata olohuoneeseen! Rakenna sinäkin temppurata ja tee erilaisia temppuja!

RAKENNA TEMPPURATA SISÄLLE.

Hyppää, loiki, kieri, ryömi; keksi erilaisia temppuja! Hyödynnä huonekaluja ja muita välineitä mitä löydät kotoa.

Ota Kukka Kontiainesta mallia ja retkeile eri ympäristöissä!

LÄHTEKÄÄ RETKELLE JA ETSI PUITA, MISSÄ VOI KIIPEILLÄ!

Hyvän kiipeilypuun tunnistat matalalta alkavista tukevista oksista.

TEE LEIKKIRETKI LUONTOON!

Keksi omia leikkejä hyödyntäen luonnon materiaaleja. Voit leikkiä myös, metsänhaltija - leikkiä tai puunhalaushippaa, ohjeet leikkeihin löydät täältä:

www.neuvokasperhe.fi/artikkeli/luontoleikit-ja-evasretki/



KÄYKÄÄ YHDESSÄ LEIKKIPUISTOSSA.

Suunnitelkaa leikkipuistoon rata, mitä kierrätte. Ottakaa aikaa radan suorittamisesta. Voitte käydä suorittamassa radan myöhemmin uudestaan ja katsoa pääsettekö nopeampaa!

Kempeleen leikkipuistot löydät täältä:

www.kempele.fi/asuminen-ja-ymparisto/viheralueet-ja-leikkipuistot/leikkipuistot.html



LÄHTEKÄÄ SEIKKAILEMAAN GEOKÄTKÖILYN MERKEISSÄ!

Ohjeet geokätköilyyn löydät täältä: www.geokatkot.fi



Kukka Kontiainesta on mukava liikkua myös erilaisten välineiden kanssa.

Hiihtäminen sekä mäenlasku on Kukan mielipuhua. Mäenlasku pulkalla, rattikelkalla sekä liukurilla on mukavaa. Mitä mäenlaskuvälineitä sinulla on?

KÄY LASKEMASSA MÄKEÄ!

Etsi erilaisia mäenlaskuvälineitä. Millä laskuvälineellä pääset pisimmälle?

KÄY HIIHTÄMÄSSÄ!

Katso Kempeleen latukartat täältä:

www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/hiihtoladut.html



Seuraavan tehtävän voitte tehdä yhdessä varhaiskasvatuksessa!

 **AAMUJUMPAN AIKA! KEKSIKÄÄ HAUSKA LIKUNNALLINEN JUMPPA, MINKÄ VOITTE TOTEUTTAA AAMUISIN. ANNA LASTEN VALITA LIIKKEET.**



KITAHAMPAAN JA KUKAN PERHEISSÄ LIIKUTAAN YHDESSÄ

Koko perhe liikkuu! Kitahampaan ja Kukan perheissä liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin. Yhdessä liikkuminen ja leikkiminen on mukavaa. Mallia voi ottaa vanhemmista. Kitahampaasta ja Kukasta on mukavaa kysyä myös kavereita ja naapureita liikkumaan ja leikkimään. Keitä kaikkia sinä voisit kysyä mukaan liikkumaan?

KÄYKÄÄ YHDESSÄ RETKELLÄ LAAVULLA.

Kempeleen laavut löydät täältä:

www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/laavut-ja-tulentekopaikat.html



KÄYKÄÄ UIMASSA UIMARANNALLA.

Mitä muuta tekemistä keksitte rannalle? Kempeleen uimarannat löydät täältä:

www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/uimarannat.html



TEHKÄÄ YHDESSÄ KOTITYÖ.

Keksittekö jonkin leikin pyykkäämisen tai siivoamisen yhteyteen?

LEIKKIKÄÄ YHDESSÄ JOTAIN PERINNE-/PIHALEIKKIÄ VANHEMMAN JA/TAI ISOVANHEMMAN LAPSUUDESTA!

JÄRJESTÄKÄÄ VIESTIJUOKSU NAAPURUSTOSSA.

Keksikää erilaisia tapoja liikkua. Esimerkiksi, etu- ja takaperinjuoksu, laukat, karhu- ja rapukävely. Käytä mielikuvitusta!

OSALLISTU MLL: N MAKSUTTOMALLE PERHELIIKUNTAVUOROLLE.

Tiedot perheliikuntavuorosta löydät täältä: www.kempele.mll.fi/toiminta-2/perheliikunta/



OSALLISTUKAA JOHONKIN KEMPELEEN TAPAHTUMAAN!

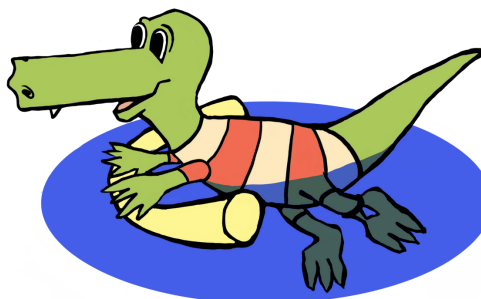
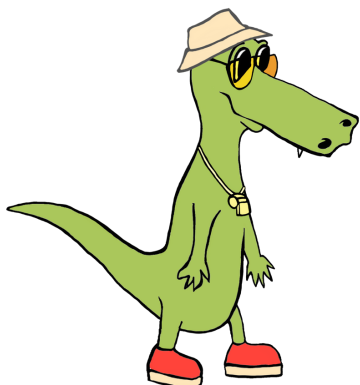
Tapahtuma voi olla myös jokin varhaiskasvatuksen järjestämä tapahtuma. Kempeleen tapahtumakalenterin löydät täältä: www.kempele.fi/tapahtumat.html



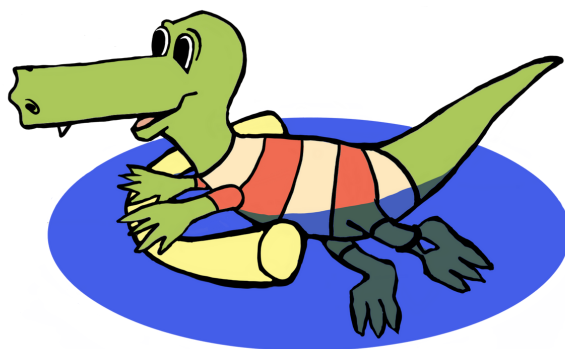
Iltaisin Krokojen ja Kontiaisten kotipesässä keräännytään venyttelemään ja rentoutumaan liikunnallisen päivän jälkeen.

KOKOONTUKAA OLOHUONEESEEN VENYTTELEMÄÄN JA RENTOUTUMAAN.

Päätäkää liikkeet itse. Lopuksi rentoutukaa loikoilemalla lattialle tyynyjen ja vilttien päällä. Sammuttakaa valot ja kuunnelkaa rauhallista musiikkia.



**ONNEKSI OLKOON! NYT OLET SUORITTANUT KAIKKI
DIPLOMIN OSA-ALUEET! VOIT LUNASTAA
PALKINTODIPLOMIN PÄIVÄKODISTASI!**

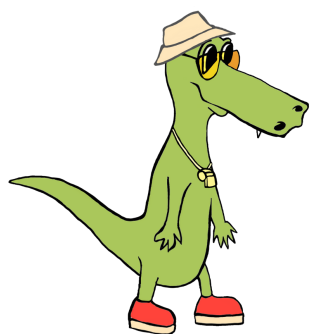


Ohjattu liikunta Kempeleessä

LÖYSITKÖ LIIKUNTADIPLOMIA SUORITTAESSA JONKIN UUDEN
KIINNOSTAVAN LIIKUNTALAJIN TAI HALUATKO KÄYDÄ
Kokeilemassa uutta harrastusta?

KEMPELEEN HARRASTUSMAHDOLLISUUDET LÖYDÄT TÄÄLTÄ:

www.kempele.fi/allekouluikaistenliikunta



Liikuntadiplomin tekijät

POHJOIS-POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU RY

Vili-Petteri Helenius

KEMPELE AKATEMIA - LIIKUNTAPALVELUT

KEMPELEEN VARHAISKASVATUS -LIIKUNTAVASTAAVAT

KUVITUS: RONJA KRAPU

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry



KEMPELE

AKATEMIA

Oppia & elämyksiä



KEMPELE

HYVÄ KASVAA KEMPELEESSÄ

