



Perheliikunnan vinkkikortit



Perheliikunnan vinkkikortit

Korttisarja sisältää tietoa sekä vinkkejä perheiden yhdessäoloon ja liikkumiseen.

Kortit on tarkoitettu kaikille perheiden yhdessäolosta ja yhdessä liikkumisesta kiinnostuneille. Ne on suunniteltu niin perheiden, isovanhempien, kummien kuin lasten ja perheiden kanssa työskentelevien käyttöön.

Liikkukaa, harrastakaa, hassutelkaa ja hullutelkaa yhdessä! Liikunta tarjoaa vauhdikasta yhdessäoloa, iloa ja riemua, naurua ja läheisyyttä, elämyksiä, oivalluksia ja oppimista koko perheelle.

Korttisarja on ladattavissa netistä pdf-muodossa osoitteesta: www.mielenterveysseura.fi/materiaalit

Korttisarjan on tuottanut Suomen Mielenterveysseuran Perheliikunnan koordinointi -hanke yhdessä valtakunnallisen perheliikuntaverkoston kanssa.



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

www.mielenterveysseura.fi



VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

www.perheliikunta.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

www.minedu.fi





VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Yhdessä talviretkeillen


SUOMEN LATU
www.suomenlatu.fi

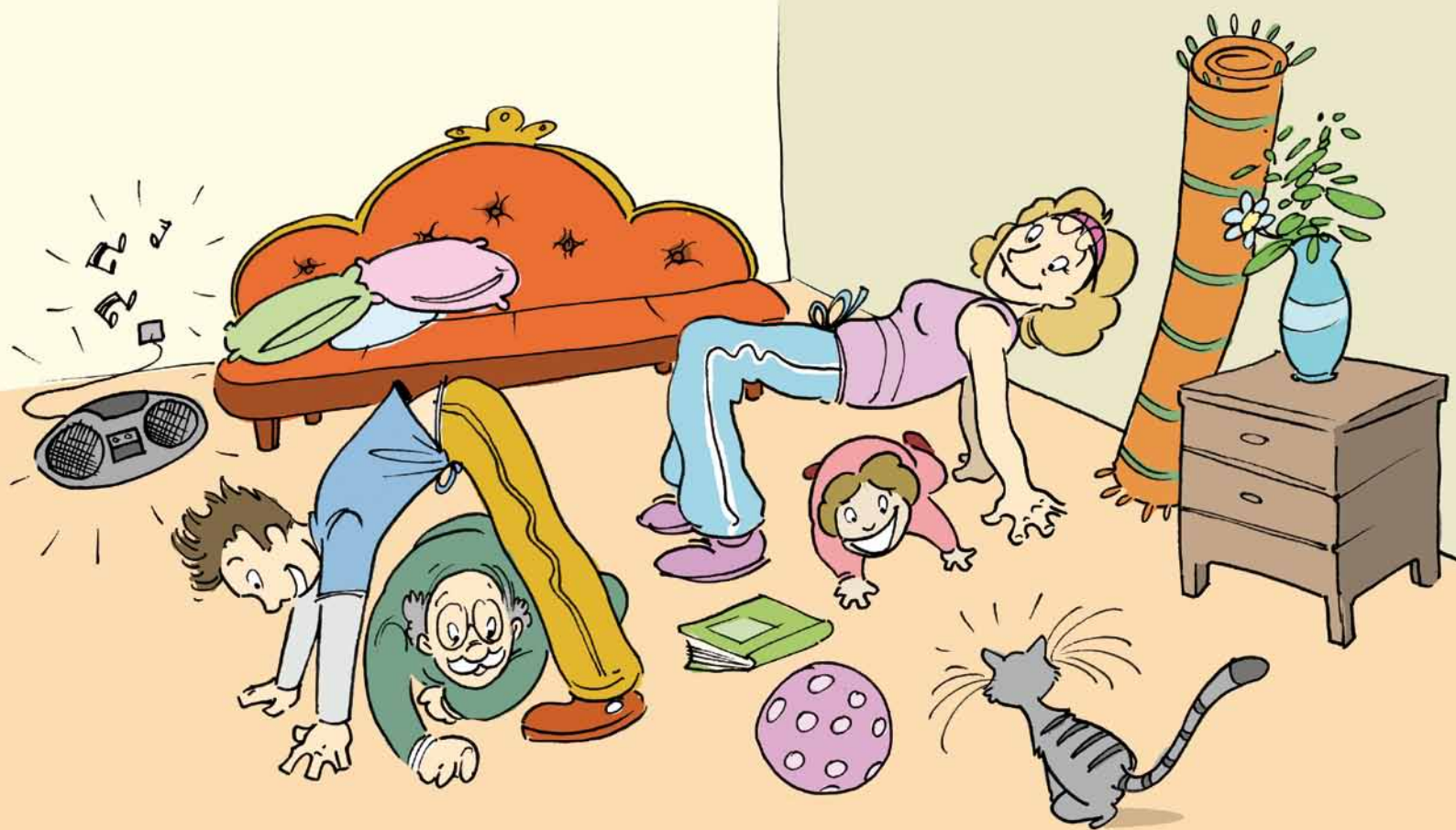
Yhdessä talviretkeillen

Pienelle lapselle oma pihakin on **seikkailu**. Retkeilyn voi aloittaa omasta lähiympäristöstä, joka muuntuu vuodenaikojen mukaan. **Leikkikää, tarkkaillaa ja tutkikaa yhdessä lapsen kanssa.** Yhteisten kokemusten kautta syntyy yhteisöllisyys ja opimme välittämään myös meitä ympäröivästä luonnosta.

- * Lähtekää retkelle hiihtäen, lumikenkäillen, retkiluistellen tai kävellen.
- * Ottakaa pienet lapset mukaan kantorinkassa tai ahkiassa.
- * Lapselle jo matka on osa seikkailua.
- * Kiireettömyys antaa tilaa vuorovaikutukselle ja havainnoille.
- * Eväät ovat tärkeitä. Perillä nautitaan retkieväät ja keksitään kivaa puuhaa tai nautitaan vaan yhdessäolosta ja ympäröivästä luonnosta.
- * Oikea varustus takaa viihtymisen.

- * Vinkejä pihalle tai retkelle:
 - Etsikää eläinten jälkiä ja yrittäkää tunnistaa ne.
 - Maalatkaa vesiväreillä lunta tai jäätä.
 - Leikkikää hippaa yksi suksi jalassa.
 - Tehkää lumikukkia sukset jalassa. Tampatkaa suksilla ympyrä itsenne ympäri.
 - Tehkää kaikista lumienkeli. Kuka on pisin ja kuka lyhin?

**Luonnossa liikumme säällä kuin säällä,
virikkeitä on meille siellä täällä!**



Jumppa on koko perheen juttu

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

www.svoli.fi

Jumppa on koko perheen juttu

Jumppatkaa **koko perhe** yhdessä. Rakentakaa perhepyramideja, kisaillkaa kottikärryviestissä ja venytelkää vanuen. Jumppaaminen ei vaadi erityisiä tiloja tai välineitä; jumpata voi vaikka omassa olohuoneessa.

OSUTKO? Muodostakaa parit tai kolmen hengen ryhmiä. Yrittäkää koskettaa toisianne sovittuun kehonosaan, esimerkiksi polveen, peppuun tai olkapäähän, ja samalla väistellä parin kosketusta.

TUNNELIT Muodostakaa yksin tai ryhmänä erilaisia tunneleita, joista mahtuu läpi. Mahtuuko aikuinen menemään lapsen tekemästä tunnelista?

KOTTIKÄRRYVIESTI Muodostakaa perheestä parit ja sopikaa viestimatka. Edetkää matka kottikärrykävelyllä. Kokeilkaa kaikki molempia rooleja.

PERHEPYRAMIDI Rakentakaa perheestänne "pyramideja". Saatteko aikaan esimerkiksi pyramidin, jossa maahan osuu vain neljä jalkaa ja kaksi kättä tai kaksi jalkaa ja kuusi kättä?

PALLO KIERTÄÄ Asettukaa piiriin koukkuistuntaan, jalat piirin keskusta. Yhdellä on kädessään pallo. Kallistakaa yhtä aikaa vartaloita taakse kohti lattiaa ja nousee takaisin istumaan. Pallo kiertää piirissä, niin että istumassa oleva ojentaa pallon vieruskaverille. Vaihtakaa välillä pallon kiertosuuntaa.

VENYEN JA VANUEN Keksikää vuorotellen erilaisia venyttelyliikkeitä, jotka kaikki sitten suorittavat.

*Voimistelu on monipuolinen
harrastus, joka sopii kaikille!*



Terve sielu terveessä ruumiissa



www.kirkkohallitus.fi

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Terve sielu terveessä ruumiissa

Sunnuntai on aina ollut **perheiden yhteistä aikaa**. Ennen mentiin kirkkoon hevosella tai veneellä. Nykyperheen kirkkomatkaa tai vapaapäiväretkeä voi vauhdittaa yhteisillä leikeillä.

✦ **SEURAA JOHTAJAA -LEIKKI** Yksi kulkee edellä ja muut matkivat reittiä ja liikkeitä. Vaihtakaa johtajaa sopivin väliajoin. Kuljetaan kuten kuninkaat, astronautit, pellet. Joulun alla johtaja on tähti, jota tietäjät seuraavat, kesällä vaikka paimen lampaineen.

✦ **SOKKOGOLF** Valitaan lähtöpiste ja maalilipun paikka. Pelaaja arvioi kuinka monella askeleella hän kulkee maalilipun luokse. Arvioitu askelmäärä kuljetaan silmät kiinni. Jos osallistuja ei tällä "ensimmäisellä lyönnillä" pääse lipun luokse, hän arvioi uudelleen, monellako askeleella hän sinne pääsee. Näin jatketaan, kunnes hän lopulta on lipun luona. "Lyöntien" eli kuljettujen matkojen määrä lasketaan yhteen.

✦ **TARINATUOKIO** Lepotauolla aikuinen kertoo lapsille Seuraa johtajaa -leikin rooliin liittyvän tarinan.

✦ **TAIDETEOS** Paluumatkalla kerätään luonnosta erilaisia esineitä kuten lehtiä, pieniä kiviä ja oksia. Kotona askarrellaan pahvialustalle taideteos siitä, mitä mukavaa yhdessä perheen kanssa on koettu. Talvella kotipihalle tehdään taideteos lumesta.

*Lepopäiviikunta perheen kanssa
tuo tarmoa ja hyvää mieltä koko
viikon ajaksi!*



VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Läheltä liikkeelle



VAU Suomen
Vammaisurheilu
ja -liikunta VAU ry
www.vammaisurheilu.fi

Läheltä liikkeelle

Ä Hyödyntäkää gps-paikanninta liikunnan apuvälineenä niin metsässä kuin rakennetussakin ympäristössä. Gps voi madaltaa perheenne kynnystä lähteä yhteiselle retkelle.

Ä Tunnistakaa mahdollisimman monta erilaista ääntä perhelenkinne varrelta. Tehkää kotiin palattuanne äänistä perheenne kanssa loppuverryttelyjumppa tai tanssika tai tehkää vain sellaisia liikkeitä, joita äänet saavat teissä aikaan.

Ä Piirtäkää kotona kartta perhelenkistänne. Minkälainen reitti oli? Mitä kohtasitte matkan varrella? Missä kohdassa väsytti? Ja missä kohdassa matkanteko oli kevyttä?

Kuuntele, tunne ja aisti oma liikuntasi heti kotiovelta ja piirrä siitä mieleesi oma kartta.



Keuhkot pihalle

Hengästyttävän hauskaa liikuntaa!

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

 Hengitysliitto
www.keuhkotpihalle.fi

Keuhkot pihalle Hengästyttävän hauskaa liikuntaa!

Ulkona liikkuaan ei tarvitse matkustaa kauas. Lähellä olevat puistot, lenkkipolut, metsiköt, pihat ja viheralueet ovat alueensa keuhkot. Siellä koko perhe voi harrastaa monipuolista liikuntaa. Leikkipuistot tarjoavat hengästyttävän hauskan liikunnan lisäksi hyvät mahdollisuudet vaikka lihaskuntoharjoitteluun tai venyttelyyn.

LEIKKEJÄ LEIKKIPUISTOON!

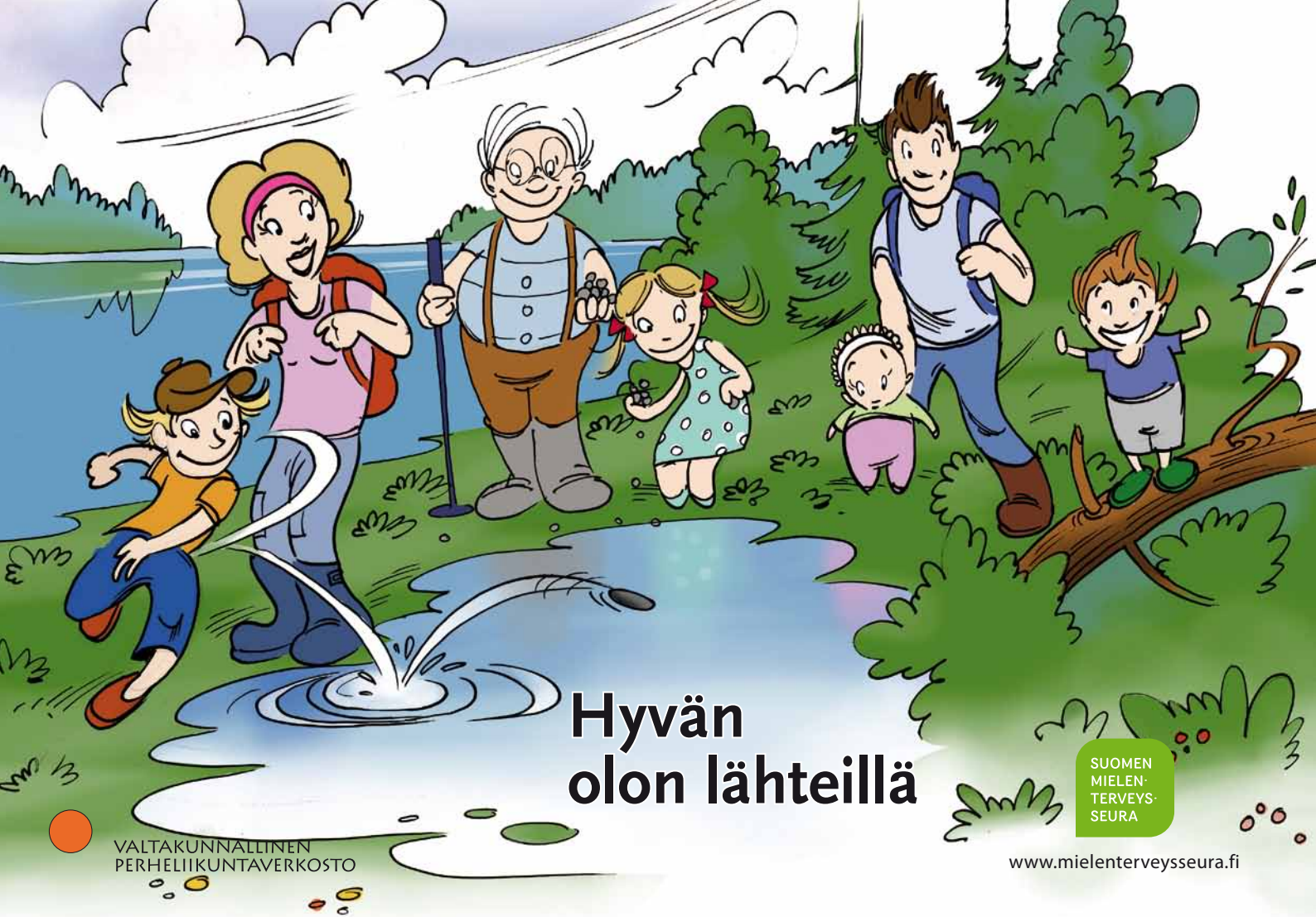
HIPPAA

Yksi leikkijä ottaa muita kiinni. Kiinnijääneestä tulee uusi hippa. Uusi hippa ei saa ottaa kiinni edellistä hippaa. Kokeilkaa hippaa myös kiipeilytelineissä tai leikkikää haarahippaa, jossa kiinnitetty jää paikalleen ja toinen leikkijä voi pelastaa hänet ryömimällä hänen haarojensa alta. Hyödyntäkää myös eri välineitä kuten palloa.

ILMAILUA

Suunnitelkaa erilaisten leikkivälineiden muodostamia ratoja. Yrittäkää kulkea rata siten, että ette joudu astumaan maahan. Jos telineiden väliset etäisyydet ovat pitkiä, voitte merkitä maahan sallittuja askelpaikkoja. Kokeilkaa, miten vähillä maakosketuksilla selvitätte radan.

Mikä on oma liikunnan henkireikäsi?



Hyvän olon lähteillä

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

www.mielenterveysseura.fi

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Hyvän olon lähteillä

Liikkukaa luonnossa hiipien, tömistellen, hyppien, pyörien, ryömien ja puiden lomitse pujotellen. **Poimikaa** seuraavasta lisää **vinkejä** hyvän olon retkelle luonnossa.

- ✿ Mitä eläimiä luonnossa asustaa? Millä tavoin eläimet liikkuvat ja ääntelevät?
- ✿ Nostakaa kiviä maasta. Mitä hyönteisiä kiven alta löytyy?
- ✿ Leikkikää aarteen etsintää:
 - Jokainen etsii luonnosta oman aarteen, joka piilotetaan vuorotellen. Toiset etsivät aarretta vinkkien perusteella: se on lähellä isoa kuusta tai kylmää–kylmenee, lämpenee–polttaa; sitä kuumempi mitä lähempänä etsittävää kohdetta ollaan.
- ✿ Kerätkää kiviä ja käpyjä
 - Heittokisailua eri etäisyyksiltä osuen puiden kantoihin ja runkoihin, leipäkivien heittoa veteen.

- ✿ Miten hypitään ruutua? Piirtäkää maahan ruudukko tai rakentakaa ruudukko risuista.
- ✿ Hippaa puiden läheisyydessä. Halaamalla puita on turvassa.
- ✿ Miltä tuntuu kävellä avojaloin sammaleen, kiven ja risujen päällä?
- ✿ Lopuksi rentoutukaa maaten selällänne pehmeää alustaa vasten. Mitä kuvioita pilvet muistuttavat, minne pilvet ovat matkalla?

Jo viisi minuuttia luonnossa liikkumista edistää mielen hyvinvointia!



VALTAKUNNALLINEN
PERHELIKUNTAVERKOSTO

Virtaa liikunnasta



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

www.jyu.fi

Virtaa liikunnasta

KÄVELKÄÄ TAI PYÖRÄILKÄÄ PÄIVÄHOITON, KOULUUN JA TÖIHIN

✎ Jo pienenkin matkan kävely aamulla virittää
"oppimistaajuudelle".

(lähde: Hulley ym. 2008)

OLKAA FYYSISESTI AKTIIVISIA PÄIVITTÄIN

✎ Liikunta auttaa keskittymään ja nostaa viireys-
tilaa, mikä auttaa akateemisten taitojen
(kuten lukemisen ja laskemisen) oppimisessa.

(lähde: Bailey ym. 2009, Sibley ym. 2003)

TUTUSTUKAA ERILAIISIIN LIIKUNTA- HARRASTUKSIIN, NIIN LÖYDÄTTE OMANNE

✎ Monipuoliset liikuntataidot auttavat läpi elämän
kestävän terveyttä edistävän, fyysisesti aktiivisen
elämäntavan omaksumisessa.

(lähde: Stodden ym. 2008)

HARRASTAKAA LIIKUNTAA SÄÄNNÖLLISESTI

✎ Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti
itsetuntoon, mielialaan ja käyttäytymiseen.

(lähde: Kantomaa ym. 2008, Tremblay ym. 2000)



Koulumatkat kimpassa

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Suomen

VANHEMPAINLIITTO

www.vanhempainliitto.fi

Koulumatkat kimpassa

Antakaa autolle lomaa ja vaihtakaa linja-auto kävelevään kimppekyytiin. Koulumatkoista voi tehdä **koko perheen yhteisiä liikuntahetkiä**.

- ✚ Perustakaa kävelevä koulubussi. Naapuruston vanhemmat voivat vuorotellen saattaa lapset kävellen kouluun.
 - Keksikää koulubussille nimi
 - Vaihtakaa välillä kuljettajaa. Kuljettaja saa päättää etenemistyylin: minibussi kulkee lyhyesti sipsuttaen, jättibussi kiittää harppoen...
 - Näyttäkää käsillä vilkkua kääntymisen merkiksi ja keksikää muita merkkejä.

- ✚ Tehkää suunnistusrata koulumatkan lähistölle. Joka rastilla on eri kirjain, ja kirjaimista muodostuu sana. Lapset voivat hakea aina yhden rastin koulusta tullessaan, ja koko reitti voidaan suunnistaa yhdessä viikonloppuna.

- ✚ Järjestäkää koulumatkalla liikennemerkkikisa. Pisteitä saa aina kun muistaa, mitä merkki tarkoittaa.

- ✚ Yhdistäkää koulumatkat ja lenkkeily: Vanhempien aamulenkin voi yhdistää koulu- tai päiväkotimatkaan. Perheen pienin viihtyy juoksurataissa, ja isommat lapset voivat pyöräillä vanhempien juostessa.

Liikunnalliset elämäntavat opitaan jo nuorena. Mitä isot edellä, sitä pienet perässä.



Luonto liikuttaa meidän perhettä

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Urheiluopistojen
Yhdistys ry

www.urheiluopistot.net

Luonto liikuttaa meidän perhettä

Etsikää sopiva luontoreitti ja toteuttakaa **rastitehtävät** matkan varrella.

Liikkukaa rasteille erilaisin etenemistavoin äidin, isän ja lasten johdolla.

TAIKAOKSA KOSKETTAA

Lämmitelkää kehonne valmiiksi rastiseikkailuun! Koskettakaa taikaoksalla eri kehonosia ja keksikää niille yhdessä lämmittelyliikkeitä.

- Lähtekää ensimmäiselle rastille kaikki yhdessä juosten.

LUONTORASTI

Etsikää luonnosta jotain ihmiselle hyödyllistä, eläimelle hyödyllistä, luontoon kuulumatonta, pyöreää, kaunista, eriskummallista tai outoa.

- Lähtekää seuraavalle rastille LASTEN johdolla. "Lapset käskivät kulkemaan näin..."

TASAPAINORASTI

Etsikää ympäristöstä kivi tai kanto (mahdollisimman pieni). Kokeilkaa, kuinka pienelle kivelle tai kannolle mahtuu koko perhe seisomaan. Pienen kivi tai kanto voittakoon!

- Lähtekää seuraavalle rastille ÄIDIN johdolla. "Äiti käskii kulkemaan näin..."

HYPPELYRASTI

Rakentakaa yhdessä metsään hyppelyrata. Käyttäkää apunanne luonnossa olevia esteitä (kivet, kannot, risut). Kokeilkaa eri hyppytyylejä.

- Lähtekää seuraavalle rastille ISÄN johdolla. "Isä käskii kulkemaan näin..."

TAITORASTI

Joku perheenjäsenistä on vuorollaan rautalanka, joku toinen taiteilija. Taiteilija työstää rautalangasta taideteoksen kääntelemällä kehon osia haluamallaan tavalla.

- Lähtekää seuraavalle rastille kaikki yhdessä "matokävellen". Pitäkää mato yhdessä koko matkan seuraavalle rastille saakka. Tyyli on vapaa!

RAVINTORASTI

Meidän perhe on päättänyt aloittaa "ruokaremontit". Auttakaa äitiä luomaan "lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus", jossa kaikki terveellisen ja monipuolisen ruoka-annoksen pääaineokset ovat oikeassa suhteessa.

**Luonto on koko perheen runsas-
happinen leikkikenttä!**



VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Peli-iloa soveltaen



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

www.soveli.fi

Peli-iloa soveltaen

Kisaillaa frisbeegolfissa perheenjäsenten kesken. Peli-idea on sama kuin golfissa, mutta pelirata ja -välineet löytyvät lähiympäristöstä.

- Pelatkaa frisbeegolfia kotipihalla, lähikentällä, metsässä tai virallisella frisbeegolf-radalla.
- Käyttäkää "reikinä" puita, isoja kiviä, kuoppia, lyhtypylväitä tai puutarhakalusteita.
- Testatkaa eri pelivälineitä: erilaiset frisbeet, pallo, käpy ja sukkamytty lentävät eri tavoin.
- Pelatkaa tasoituspelinä. Jokaiselle väylälle on määritelty ihannetulos, joka voi vaihdella pelaajan mukaan. Tavoitteena on, että yhteisheittotulos on ihannetulos tai vähemmän. Pelin voittaa pelaaja, jolla on pienin yhteistulos.

PELIN SÄÄNNÖT:

- Kiertäkää rata reialt toiselle mahdollisimman vähin heitoin.
- Sopikaa aloituspaikka ja pelirata, johon kuuluu erilaisia "reikiä".
- Heittäkää vuorotellen omaa pelivälinettä kohti seuraavaa reikää.
- Golfin tapaan peliä jatketaan aina uudella heitolla paikasta, johon peliväline pysähtyy.

Soveltaen liikunta on mahdollista kaikille. Liikunta sopii jokaiselle!



Vähän liikkuvasta iloiseksi arkiliikkujaksi

**NUORI
SUOMI**

ILOA LIIKKEELLE

www.nuorisuomi.fi

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

Vähän liikkuvasta iloiseksi arkiliikkujaksi

Nimi: _____

Seuratkaa perheenjäsenten omaa liikettä ja tehkää perheen yhteinen liikuntabarometri!

| NÄIN MEILLÄ LIIKUTAAN! | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| koulu/päiväkoti/työmatka | | | | | | | |
| kauppareissu | | | | | | | |
| siivoaminen | | | | | | | |
| pihaleikit | | | | | | | |
| harjoitukset | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Jokainen perheenjäsen merkitsee omat liikuntarastinsa valitsemallaan värillä (nimet merkitään viivoille samalla värillä). Ideana on siis koota perheen yhteinen viikko-liikuntamäärä.

TEHKÄÄ YHDESSÄ perheenne liikuntalukujärjestys ja pitäkää siitä kiinni!

YMPYRÖIKÄÄ perheenne **YHTEISET** liikuntahetket!

Innosta lastasi liikkumaan kaksi tuntia joka päivä!