

Leikki- ja
liikuntatreffit
perheille joka
kuukauden
eka lauantai
klo 10-11

Aika ja paikka

• Kävelkää paikalle • Tarkistakaa, että piha on leikkikunnossa • Jokainen vastaa omista lapsistaan



Leikki- ja liikuntatreffit

TOIMIKAA NÄIN:

1. **AJANKOHTA:** Joka kuukauden eka lauantai klo 10-11
2. **OSALLISTUJAT:** Omatoimiset perheet
3. **KUTSUT:** Laittakaa tuttujen kesken sana/tekstari kiertämään
4. **PAIKKA:** Vahvistakaa paikka (esim. päiväkotipiha, asukaspuisto)
5. **OHJELMA:** Mukavaa yhdessäoloa, tutustumista, leikkimistä ja liikkumista. Leikkejä löytyy: www.perheliikunta.fi
6. **ALOITUS:** Innostakaa kaikki mukaan käynnistämällä leikkejä
7. **PÄÄTÖS:** Kalenteroikaa treffien päätteeksi seuraavat treffit!



Leikkejä liikuntatreffeille

TÖPSELIHIPPA

Valitaan muutama hippa, jotka ottavat muita kiinni. Hipan kosketuksesta jäädään paikoilleen ja laitetaan kädet lanteille, jotta pelastaja voi työntää omat kätensä kiinnijääneen käsien välistä. Pelastamisen aikana molemmat ovat turvassa.

VAUHTIVARVASHIPPA

Lapset juoksevat aikuisia karkuun. Kun lapsi saadaan kiinni, kaapataan hänet syliin ja pyöräytetään pari kertaa ympäri. Pyörähdyksen jälkeen lapset päästetään jälleen juoksemaan.

PEILI

Yksi leikkijöistä on peili, joka seisoo selin muihin. Toiset asettuvat viivalle noin 10 metrin päähän peilistä ja yrittävät liikkua kohti peiliä. Peili kääntyy yllättäen liikkujiin päin ja jos hän huomaa jonkun liikkuvan, tämä joutuu palaamaan takaisin lähtöviivalle. Se, joka ensimmäisenä ehtii koskettamaan peiliä, on seuraava peili.

TUTKIMUSMATKAILIJAT

Tutkikaa yhdessä päiväkodin mukavinta liikuntapaikkaa. Jutelkaa mikä on pihan jännin paikka tai muuten vaan lempipaikka?

POLTTOPALLO

Leikkialueelle piirretään iso ympyrä. Leikkijät seisovat ympyrässä ja kaksi leikkijöistä on polttajana ympyrän ulkopuolella. Polttajat yrittävät osua pallolla ympyrän sisällä olevia vyötärön alapuolelle. Jos pallo osuu ympyrän sisällä olevaan leikkijään, hänestä tulee lisäpolttaja ympyrän ulkopuolelle. Viimeiseksi ympyrään jäänyt on voittaja.