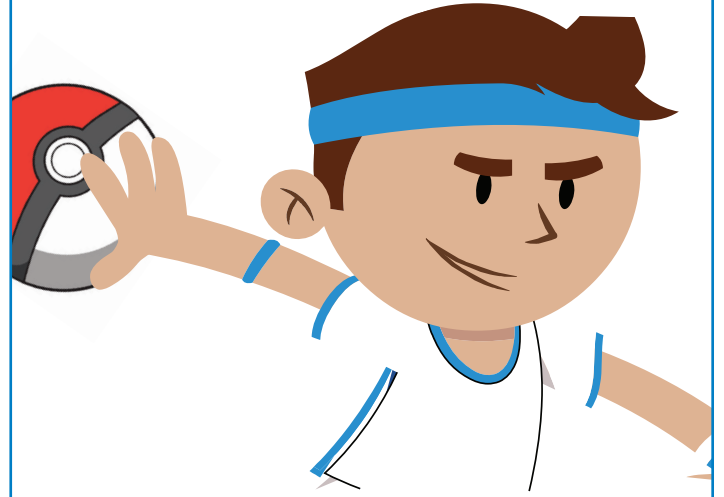


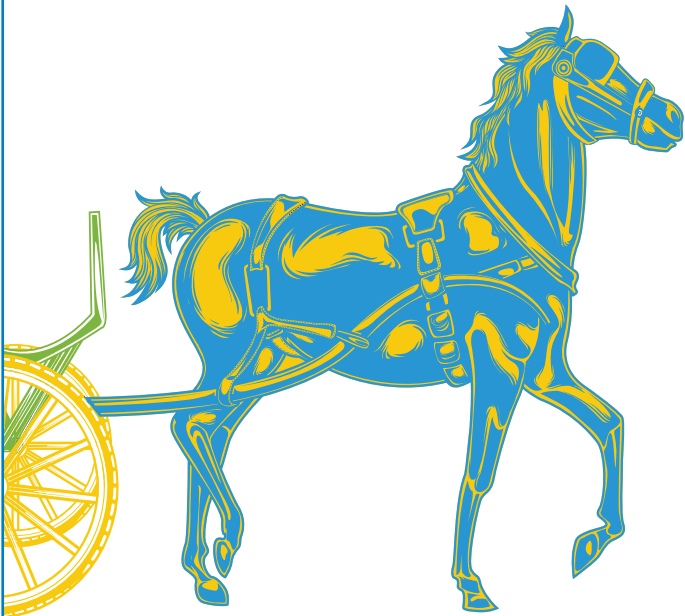
## LUONTOETSIVÄ

Peitä lapsen silmät ja ota kännykällä valokuva jostakin lähiympäristön asiasta: puusta, kivistä, kukasta, talosta. Näytä kuva lapselle ja etsikää kuvan kohde! Myös lapsi voi käydä ottamassa valokuvan, jonka kohteen aikuinen sitten etsii.



## POKEMON-JAHTI

Leikkiä varten tarvitaan muutama pehmeä pallo tai ilmapallo, joita lapsi heittää aikuista eli Pokemonia kohti. Aikuinen yrittää väistää heittoja. Voitte myös vaihtaa rooleja.



## HEVOSKÄRRYT

Pujota pitkä huivi, naru tai liina niskasi takaa ja kainaloiden alta kuin hevosen suitset. Anna ohjokset lapselle ja anna hänen ohjata: Ravia! Laukkaa! Seis! Käänny!



## YLLÄTYSPUSSI

Kerätkää pussiin erilaisia asioita luonnosta: kaksi kiveä, kaksi lehteä, kaksi käpyä ja niin edelleen. Pyydä lasta etsimään pussista parit tunnustelemalla. Leikkiä voi myös niin, että otat yhden esineen käteesi ja pyydät lasta etsimään pussista toisen samanlaisen.



Kannustaminen innostaa  
lapsia liikkumaan.

**Tsemppaa ja kehu!**



Mielikuvitus peliin ja soveltamaan.  
Uskalla heittäytyä lapsen maailmaan.

**Ilon kautta!**



Anna lapsen tehdä valintoja. Se  
kasvattaa itsetuntoa ja omatoimisuutta.

**Uskalla päästää irti!**



Olet lapsellesi koko maailma  
ja suurin roolimalli.

**Kun leikit, ole läsnä!**



## TÄYSTUHO

Aseta esimerkiksi vessa- tai talouspaperirullia riviin lattialle tai pöydälle, ja keilatkaa niitä kumoon eri kokoisilla palloilla. Mitä suurempi tuho, sen hauskempaa!



## PYRSTÖTÄHTI

Sammuta valot ja napsauta taskulamppu päälle. Osoita johonkin kohtaan huoneessa, ja ala laskea viidestä alaspäin: lapsen on ehdittävä valaisemaasi kohtaan ennen kuin aika loppuu!



## LATTIA ON LAAVAA

Pomppotele ilmapalloa lapsen kanssa ilmassa, älä vain päästä sitä putoamaan laavaan! Palloa voi myös pompotella välillä päällä tai varpailla. Ilmapallolla voi myös pelata vaikkapa pöydän ääressä "pingistä" mailalla tai käsin.



## MYRSKYTUULI

Puhaltelu on erinomaista harjoitusta keuhkoille! Tehkää esimerkiksi mukeista maali pöydälle ja puhaltakaa lapsen kanssa pingispalloa tai muuta vastaavaa kevyttä palloa maaliin.



Lapsi oppii vanhemmiltaan, miten omaan kehoon suhtaudutaan.

**Puhu itsestäsi kauniisti ja arvostavasti!**



Olet erinomainen esikuva, vaikka et olisi erityisen liikunnallinen.

**Pääasia, että liikut ja nautit siitä!**



Pyri löytämään perheellenne oma tyyli liikkua.

**Kokeile rohkeasti eri asioita!**



Anna itsellesi ja lapsellesi lupa epäonnistua.

**Ei haittaa, vaikka aina ei mene ihan putkeen!**