

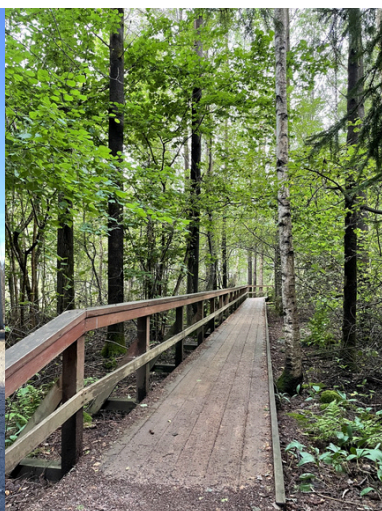


LEIKKIPAIKKAOPAS PERHEILLE

MISSÄ JA MITÄ LEIKITTÄISIIN?

AVIAPOLIKSEN SUURALUE

Tekijät: Julia Tujunen ja Nora Björs
Valokuvat: Julia Tujunen ja Nora Björs
Kuvitus: Nora Björs



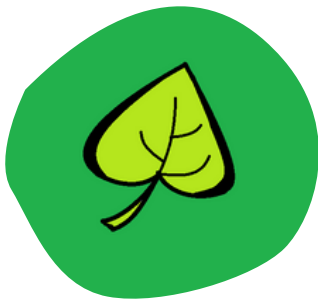
LEIKKIPAikkaOPAS MISSÄ JA MITÄ LEIKITTÄISIIN?

Tämä leikkipaikkaopas on tehty perheiden avuksi helpottamaan lähiympäristön käyttöä arjessa. Leikkipaikkaopas sisältää kartan, johon erilaiset leikkipaikkakohteet on merkitty numeroiduin kuvasymbolein sekä tämän vihon, joka sisältää tarkemman kuvauksen kartan kohteista.

Tästä vihosta löydät lisäksi kuhunkin leikkipaikkaan soveltuvan Vilho Velhon leikkivinkin. Kannattaa kuitenkin muistaa, että lapset ovat paras leikkipankki.

Antoisia leikki- ja retkihetkiä sekä löytämisen iloa!

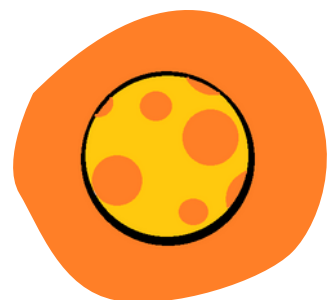
"Liikkuminen ja tarinallisuus sitouttavat lasta toimintaan. Suurin osa lasten päivittäisestä liikkumisesta tapahtuu ulkona. Mikä olisikaan parempi paikka oppimiseen kuin ulkoympäristö?"



**METSÄT &
METSÄISET
LEIKKIPAIKAT**



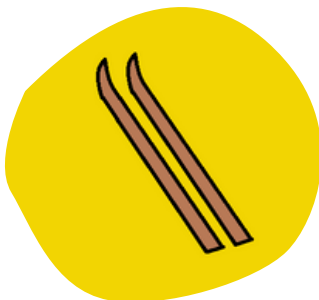
**LEIKKI-
PAIKKA**



**LIIKUNTA-
PAIKKA**



VETTÄ



HIIHTO



LUISTELU

SISÄLLYSLUETTELO

METSÄT & METSÄISET LEIKKIPAIKAT

1. Tammiston luonnonsuojelualue, Tammistontie 15	7
2. Krakanpuiston luonnonsuojelualue, Krakantie 11	8
3. Antaksenpuisto, Antaksentie 11	9
4. Tuulensuunpuisto, Tuulensuuntie 10	10
5. Mustikkasuonkallioiden luonnonsuojelualue, Peltovuorentie 31A.....	11
6. Peltovuorenmetsä, Peltovuorentie 32	12
7. Tolkinmetsä, Kehävuorentie 14.....	13
8. Karhuniitty, Kääpäpolku	15
9. Haka, Hakapolku 8.....	16
10. Hakakallio, Hiirivuorentie 4	17
11. Lehtikummuntie 39.....	19
12. Pitkäkosken luonnonsuojelualue, Silvolantie 22	20

HUOM! Metsien ja metsäisten leikkipaikkojen merkityt osoitteet johdattavat retkikohteen lähelle, mutta ne eivät välttämättä ole tarkkoja. Tarkista tarkka sijainti oppaan kartoista.

SISÄLLYSLUETTELO

LIIKUNTAPAIKAT

1. Puistokenttä Tammistonranta, Koetilankatu 10	23
2. Kartanonkosken liikuntapuisto, Tilkuntie 9	24
3. Pehtoorinpuiston tekonurmikenttä, Muonamiehenpolku	25
4. Puistokenttä Krakanpuisto, Krakantien päässä	26
5. Puistokenttä Tuulensuunpuisto, Pitotie 9b	27
6. Vanhampuiston nurmikenttä, Klementintie 17b	28
7. Puistokenttä Isonmännynpuisto, Isonmännnyntie 14	29

LEIKKIPAIKAT

1. Leikkipaikka Numeropuisto, Tammistontie 12	31
2. Leikkipaikka Illenpuisto, Hagelstamintie 12	32
3. Leikkipaikka Ehrnroothinpuisto, Oolannintie 21	33
4. Leikkipaikka Käräjäpuisto, Käräjäkuja 4	34
5. Leikkipaikka Antaksenpuisto, Antaksenpolku 7b	35
6. Leikkipaikka Ylästön Mustikkasuo, Peltovuorenkuja 6	36
7. Leikkipaikka Haka, Hakapolku 8	37
8. Leikkipaikka Vanhampuisto, Klementintie 17b	38
9. Leikkipaikka Isonmännynpuisto, Isonmännnyntie 14	39

VINKIT JA LINKIT.....	44
-----------------------	----



ALUEEN PÄIVÄKODIT JA AVOIMET KOHTAAMISPAIKAT

KUNNALLISET PÄIVÄKODIT

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. Illepihan päiväkoti | 9. Pehtoorin päiväkoti |
| 2. Illepuiston päiväkoti | 10. Peltovuoren päiväkoti |
| 3. Isonmännyn päiväkoti | 11. Riihipellon päiväkoti |
| 4. Kartanonkosken päiväkoti | 12. Tammiston päiväkoti |
| 5. Lystilän päiväkoti | 13. Tammistonrannan päiväkoti |
| 6. Ollaksen päiväkoti | 14. Y.E.S päiväkoti |
| 7. Pakkalan päiväkoti | 15. Ylästön päiväkoti |
| 8. Pakkalanrinteen päiväkoti | |

YKSITYISET PÄIVÄKODIT

- 16. Touhula Veromies
- 17. Touhula LoistoVekara

AVOIMET KOHTAAMISPAIKAT

- 18. Avoin kohtaamispaikka Pakkala
- 19. Avoin kohtaamispaikka Karhunkolo



Kulkeminen omin lihasvoimin on tärkeää, ei ainoastaan aktiivisen elämäntavan oppimisen kannalta, vaan yhtälailla turvallisen liikenteessä liikkumisen opettelun, ympäristön hahmottamisen, omien rajojen ja kykyjen ymmärtämisen sekä niiden kasvattamisen kannalta. Toisinaan matka on tärkeämpi kuin määränpää.

Lähtökohdat kuntoon:

1. Varatkaa matkaan riittävästi aikaa. Lopulta on aikuisista kiinni, miten päivä aikataulutetaan.
2. Kasvattakaa kuljettavaa matkaa asteittain. Muistelkaa myös lasten kanssa aiemmin kuljettuja matkoja. Leikkipaikkakartta on tähän oiva apu. Kartta kannattaakin kiinnittää seinälle, lasten korkeudelle.
3. Ottakaa eväät pidemmälle retkelle. Aitoja vantaalaisia ratkaisuja eväshaasteeseen:
 - Lounas ja astiat termopakkauksissa mukaan
 - Lounas mukaan kylmänä, lämmittäminen retkikeittimillä, kuten trangioilla
 - Pienet välipalat mukaan
 - Lähikohteiden aktiivinen käyttäminen, lähiretkellä eväitä ei tarvita

Miten ”lyhentää” matkaa:

1. Motivoiva päämäärä eli syy päästä perille. Tutkikaa leikkipaikkakarttaa yhdessä etukäteen ja luokaa retkelle odotusarvo.
2. Välipäämäärä pidemmälle matkalle. Esim. nurmikko, jossa leikitään yhteinen leikki ennen varsinaista päämäärää.
3. Kulkuväline. Olisiko pidemmälle mahdollista esimerkiksi pyöräillä?
4. Asfaltti on tylsä kulkualusta. Lyhyillä matkoilla käyttäkää oikopolkuja, tien pientareita ym., jotka ovat paljon mielekkäämpiä ja motoriikkaa kehittäviä kuljettavia.
5. Kiinnostavia asioita ja ilmiöitä voi pysähtyä ihmettelemään.
6. Erilaiset matkahaasteet, katso Vilho Velhon leikkivinkeistä ”Matkahaaste”
7. Kerätkää tämän kirjan kohteita. Monessako eri paikassa olette käyneet? Ottakaa avuksi tarrataulukko tai leikkipaikka-passi.
8. Kerätkää tämän kirjan leikkejä. Montaako Vilho Velhon leikkiä olette leikkineet?

KARTAN METSÄT



Lapsiryhmän kävelyvauhti:

0-2-v. 2,2 km/h, eli vartissa 550 m

3-6-v. 3 km/h, eli vartissa 750 m



Metsä on yksi parhaista mielikuvitusta luonnostaan ruokkivista ympäristöistä. Tutkitusti yli 15 minuutin matka metsään vähentää sen käyttöä huomattavasti. Kannattaakin lähteä matalalla kynnyksellä tutkimaan uusia, lähellä sijaitsevia kohteita, oman pihan jatkeeksi. Kartoitetut metsät ovat metsäisiä alueita ja osa myös puistomaisia alueita kokoon katsomatta, joissa toiminnan järjestäminen on mahdollista. Metsäkohteissa on käyty pyrkien tutkailemaan niitä varhaiskasvatuksen näkökulmasta.

MIKSI METSÄÄN?

Metsä tarjoaa monella tapaa parhaan mahdollisen leikkipaikan eri-ikäisille lapsille. Epätasainen, vaihteleva maasto haastaa ja kehittää motoriiikkaa sekä riskinottotaitoa. Luonnossa riittää tutkittavaa vuodenaikojen vaihtelun mukaan ja ympäristö itsessään tarjoaa virikkeitä lasten mielikuvituksen ruoaksi. Erityisiä välineitä tai pitkälle vietyä suunnittelua ei siis välttämättä tarvita, kun nenäsuunnaksi otetaan metsä. Kuluneen vuosikymmenen aikana on tehty merkittäviä tutkimuslöytöjä, jotka näyttävät valtavia terveyshyötyjä säännöllisestä luontokosketuksesta. Säännöllisen luontokosketuksen on todettu muun muassa parantavan immuunijärjestelmän toimintaa ja koettua vireystilaa sekä alentavan stressiä. Mikä olisikaan metsää parempi leikki-, oppimis- ja työympäristö?



1. TAMMISTON LUONNONSUOJELUALUE, TAMMISTONTIE 15

Tammiston luonnonsuojelualue on pinta-alaltaan noin 13,5 hehtaaria eli tutkittavaa riittää varmasti usealle eri metsäretkelle. Tänne pääsee Tammistontien varresta useasta eri kohdasta esimerkiksi liikenneympyrän kohdalta.

Tämä luontaisesti syntynyt tammimetsä on ainutlaatuinen koko pääkaupunkiseudulla. Alueella on reheviä lehtoja, kangasmetsää ja paahteisia ketoja. Alue on arvokas lintujen pesimäalue. Täällä voikin nähdä esimerkiksi mustarastaita ja käpytikkoja. Alueella on myös havaittu liito-oravia ja metsäkauriita.

Mitä lintuja tunnistatte?



LINTUKORTIT

Tulostakaa ja laminoikaa lintukortit retkelle mukaan. Bongaus on mukavaa tekemistä kävelyn lomaan.

Lintujen äänien opettelu kannattaa aloittaa aivan alkukeväällä, kun kaikki siivekkäät eivät ole äänessä samaan aikaan.

VILHO VELHON
LEIKKIVINKKI





2. KRAKANPUISTON LUONNONSUOJELUALUE, KRAKANTIE 11

Krakanpuiston koirapuiston vierestä pääsee siltaa pitkin tälle luonnonsuojelualueelle. Alue on pinta-alaltaan 6,2 hehtaaria, eli tutkittavaa riittää! Maastoltaan alue on tasaista, mutta paikoitellen juurakkoista. Täällä on hyvin tilaa vauhdikkaisiinkin leikkeihin.

Tähän luonnonsuojelualueeseen kuuluu luonnontilaisessa uomassa virtaava puro ja sitä ympäröivä metsä. Krakanojan tiheiköt sopivat useille linnuille ja satakieli pesii täällä säännöllisesti. Ojassa on havaittu myös saukkoja.

Löydätkö linnunpöntön? Ja mitä eri lintuja tunnistatte?



Lapset kertovat metsästä: "Metsässä on isoja puita, joita on kiva halata. Keppien kerääminen on kiva. Kepeistä voi rakentaa majoja ja siltoja. Kepeistä löytyy matokuvioita. Ison kallion päällä voi myös leikkiä, mutta pitää varoa, jos kallio on liukas."

RIIHIPELLON PÄIVÄKODIN SUOSIKKILEIKKI - PERHELEIKKI

"Metsässä kivoin leikki on perheleikki, kun kaikki lapset leikkivät yhdessä. Jos on tyttöjä, niin ne on äitejä ja siskoja ja jos on poikia, niin ne on isejä ja isoveljiä. Joskus on myös vauvoja ja koiria, jos joku haluaa. Sitten rakennetaan koti, että kaikki mahtuu sinne. Perheleikissä ei saa kiusata kavereita eikä heittää kepillä."

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





3. ANTAKSENPUISTO, ANTAKSENTIE 11

Antaksenpuiston leikkipaikan (s. 35) vieressä sijaitseva metsäalue. Maastoltaan alue on kalliota, jota sammal peittää paikoitellen. Vaikka alue on kalliota, täällä on silti helppo liikkua. Metsän kahdella reunalla on aita.



IHMISRATA

Muodostakaa metsään ihmistrata, eli jono, jonka taaimmainen lähtee aina radalle suorittamaan rataa ja muut radalla olevat muodostavat itsestään "esteen." Henkilö joka on suorittanut radan jää ensimmäiseksi ja muodostaa itsestään uuden esteen. Radan esteet voivat olla:

1. ylitettäviä eli maata mahallaan tai olla kyykyssä katse maahan luotuna (esteen ylitys esim. pukkiihyppelynä)
2. alitettavia eli konttausasennossa, karhukävelyasennossa tai seisten jalat harallaan.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





4. TUULENSUUNPUISTO, TUULENSUUNTIE 10

Tuulensuuntien ja Tuulensuunkujan kulmasta lähtee polku metsään. Kun kulkee polkua eteenpäin, tulee vastaan iso avonainen niitty ja tämän jälkeen pääsee syvemmälle metsään. Metsästä löytyy paljon oksia ja puunrunkoja esimerkiksi majan rakentamista varten.

Tämä metsä ei ole otollisin hiljaisuutta vaativiin tehtäviin, sillä liikenteen melu kuuluu viereiseltä tieltä.



MAJAN RAKENNUS

Rakentakaa paikka eväiden syöntiä varten. Voitte tehdä yhteisen ison majan tai vaikkapa istumaringin.

Pressut tai tarpit sekä kiinnitysvälineet, kuten kuormaliinat ja narut, vievät evässuojan rakentamisen uudelle tasolle. Retken lopuksi maja on hyvä purkaa. Luonnossa liikkuessaa opetellaan, ettei omasta vierailusta jätetä jälkiä luontoon. Purkaminen ja maisemointi on myös hauskaa!

**VILHO VELHON
LEIKKIVINKKI**





5. MUSTIKKASUONKALLIOIDEN LUONNONSUOJELUALUE, PELTOVUORENTIE 32A

Alueelta löytyy niin karua mäntyvaltaista kalliota kuin kangasmetsää. Nimensä mukaisesti täältä löytyy kallioalue, johon pääsee kulkemaan useita polkuja pitkin.

Alueella kasvaa paljon mustikkaa. Täältä löytyy varmasti tutkittavaa usealle kerralle!



Lapset kertovat metsästä: "Parasta metsässä on leikkiminen ja herkkujen syöminen (aikuisen kommentti: olemme tänä toimintakautena viettäneet lasten synttärin metsässä ja herkutelleet siellä). Metsämustikoiden syöminen."

PELTOVUOREN PÄIVÄKODIN SUOSIKKILEIKKI - PUPUN PIILOTUS

"Pupun piilotus ja etsiminen. Kaksi lasta piilottaa pehmopupun metsään, jonka jälkeen muut lapset etsivät pupua. Myös metsä Afrikan tähti on ollut suosittu. Ohjeet ja printattavat tarvikkeet löytyvät Suomen ladun sivuilta."

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





6. PELTOVUORENMETSÄ, PELTOVUORENTIE 32

Peltovuorentieltä lähtiessä polku metsään kulkee asutuksen välissä. Tästä metsästä löytyy paljon tutkittavaa usealle metsäretkelle! Pääsääntöisesti helppokulkuisia polkuja. Joitakin puita on kaatunut polkujen päälle, mutta niiden yli pääsee kuitenkin helposti kulkemaan. Tämä metsä sopii tutkimiseen ja rauhallisiin leikkeihin.

Tästä metsästä pääsee myös Mustikkasuonkallioiden luonnonsuojelualueelle (s. 11).



MATKAHAASTE: TEE JOTAIN

Kun näet jotain tee jotain. Valitkaa etukäteen kolme asiaa, joista kunkin nähdessä tulee tehdä tietty liike.

Esimerkiksi

1. naakka = kyykkyyyn ylös,
2. lätäkkö = X-hyppy,
3. leskenlehti = hymyile kaverille

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





7. TOLKINMETSÄ, KEHÄVUORENTIE 14

Puistomainen mäntyvaltainen metsä, joka sijaitsee asutuksen välissä. Polkujen varrelta löytyy oksia ja keppejä esimerkiksi rakenteluleikkejä varten. Avonainen kallio innoittaa yhteisiin liikuntaleikkeihin.



KÄPYRALLI

Tavoitteena on kerätä mahdollisimman monta käpyä, yksi kerrallaan, annetussa ajassa. Äänimerkistä keräys alkaa ja toisesta keräys loppuu. Käpyrallin jälkeen kannattaa kävyillä toteuttaa vaikkapa tarkkuusheittoa.



VILHO VELHON LEIKKIVINKKI



KUKA SÖI KÄVYN?



Myyrän syömä käpy on järsitty pienillä hampailla tarkasti.



Myyrä

Oravan syömä käpy on rosoisempi.



Orava



Käpytikka

Käpytikka kiilaa kävyn sopivaan kohtaan, kuten oksan tyveen ja nokkii siemenet esiin. Jälki on epämääräisen rosoista ja nokittuja käpyjä löytyy usein paljon.



Käpylintu

Käpylinnun nokka on tehokas avaamistyökalu, jolla lintu halkaisee kävyn suomut.



8. KARHUNIITTY, KÄÄPÄPOLKU

Tämän metsän läpi kulkee hiekkatie. Molemmin puolin tietä on liikkumiseen soveltuvaa metsää. Pienemmät polut johdattavat avonaiselle kalliokukkulalle, jossa mahdollistuu yhteiset leikit.



PUUSUUNNISTUS

Puusuunnistuksessa lapsille annetaan joko puun oikea lehti tai lehden kuva ja kerrotaan, mikä puu on kyseessä. Tehtävänä on löytää luonnosta samanlainen. Toiminta kannattaa toteuttaa pienryhmissä niin, että ryhmät etsivät eri puita keskenään. Lopuksi tarkistetaan tehtävä kiertämällä yhdessä puulta puulle. Kierroksella valitaan puulta puulle aina uusi liikkumistyyli. Lapset ovat hyviä keksimään erilaisia liikkumistapoja.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





9. HAKA, HAKAPOLKU 8

Aivan metsän vieressä sijaitsee leikkipaikka Haka (s. 37). Tänne pääset myös helposti esimerkiksi Hiirivuorentien ja Hiirivuorenkujan risteyksestä, josta lähtee hiekkatie kohti metsää. Metsä soveltuu rauhallisiin leikkeihin.



Tällä käpysukellusveneellä vartalo on kuusen kävystä, perä ja stetoskooppi ovat vaahteran siemenistä ja peräsin on oksasta.



KAARNAVENEET

Tehkää metsäretkellä kaarnaveneet ja päästäkää ne uimaan, Jos kaarnaa kaarnaveneisiin on vaikea löytää, kävyt kelluvat myös. Eli käpylehmiä uittamaan tai kävyistä sukellusveneitä työstämään. Kotona voi jatkaa samasta aiheesta tutkimalla millaiset asiat uppoavat veteen ja millaiset kelluvat.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





10. HAKAKALLIO, HIIRIVUORENTIE 4

Tämä upea kallio innoittaa lähtemään tutkimusmatkalle. Metsään pääset joko Hiirivuorentieltä asutuksen välistä tai Hiirimäentieltä nousemalla mäkeä ylös. Maastoltaan tämä alue on enimmäkseen kalliota, mutta kallion reunoilla on myös metsäisempää aluetta. Hyviä puita kiipeilyä varten. Tänne mahtuu useita ryhmiä samaan aikaan liikkumaan!



VUORIKIIPEILY

Harjoitella oikea kiipeilysoimu; tuplakasi, ohjeet seuraavalla sivulla. Kiinnittää pitkä köysi puuhun tuplakasilla ja käyttää köyttä apuna mäelle eli vuorelle noustaessa ja/tai laskeutuessa.

Köyden käyttöä voi hyvin aluksi harjoitella liukumäessä, tasaisella alustalla tai polulla, jossa on rinnettä.

Haastavammassa mäessä varmistaa, että osaat tehdä tuplakan oikein.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI

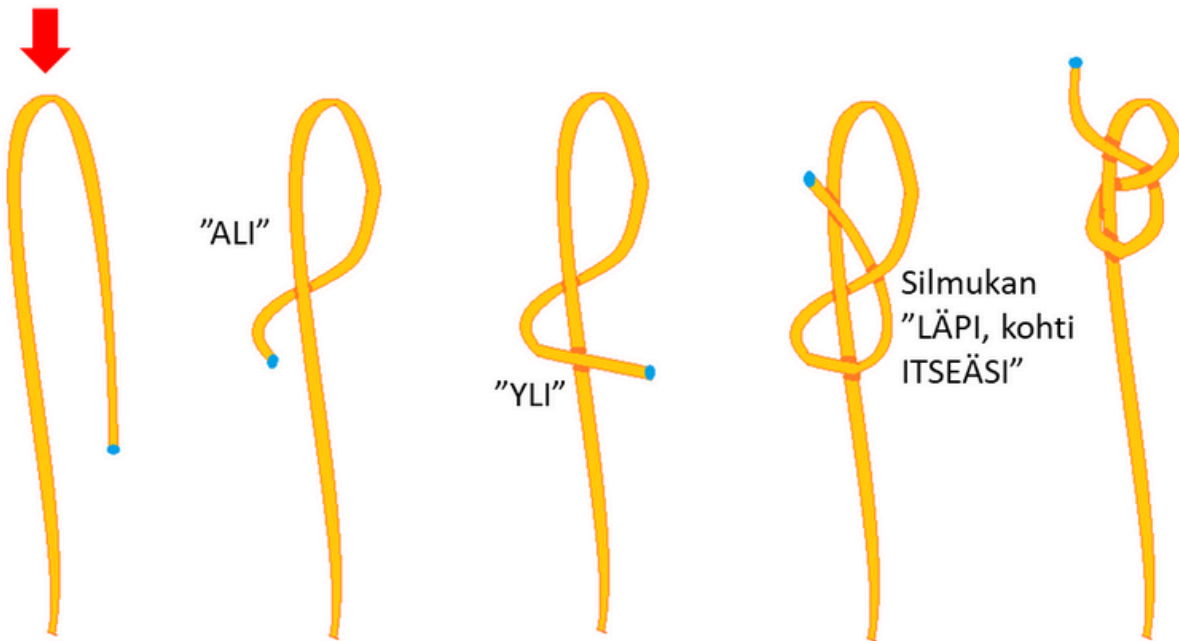


Kasi ja tuplakasi

Tuplakasi on solmu, joka kannattaa opetella. Tuplakasi on yleisesti kiipeilyssä käytetty solmu, koska se on todella vahva ja helppo avata kovankin käytön jälkeen.

Pidä vasemmalla kädellä tästä kiinni, oikealla kuljetat köyden päätä

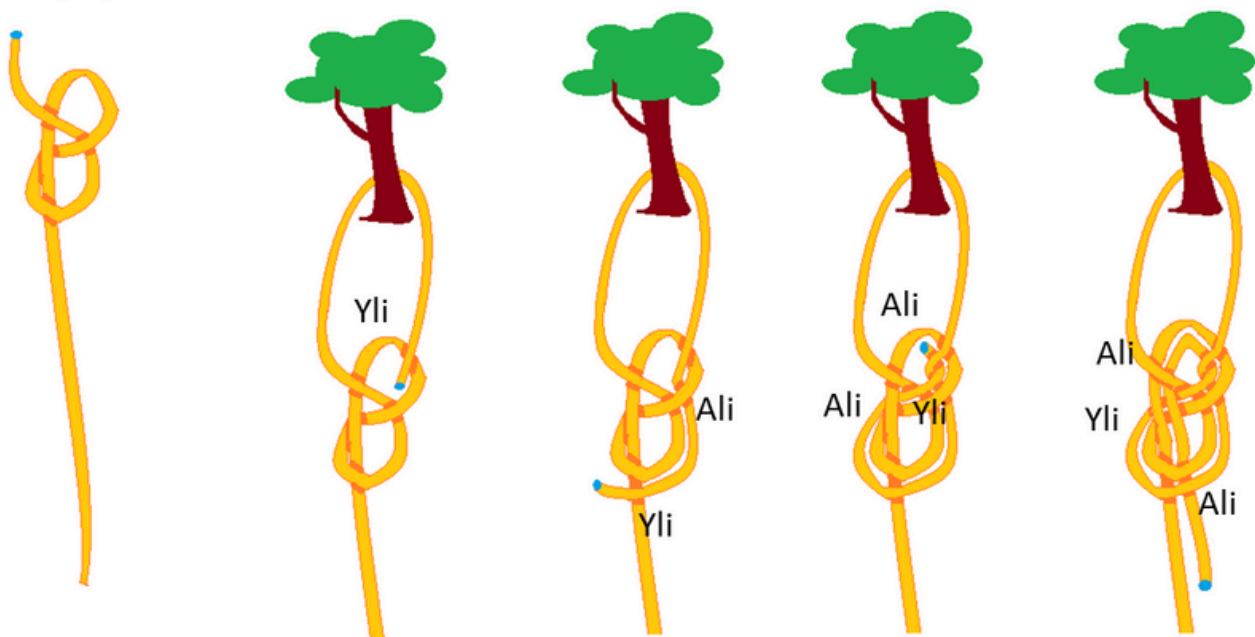
Kasi tehdään lorun tahtiin: "ALI, YLI, LÄPI, KOHTI ITSEÄSI"



Tuplakasi tehdään seuraamalla tarkasti kasin reittiä.

Lähde seuraamaan kasin reittiä. Jos kasin köysi menee YLI, myös tuplakan köysi menee YLI. Jos kasin köysi menee ALI, myös tuplakan köysi menee ALI.

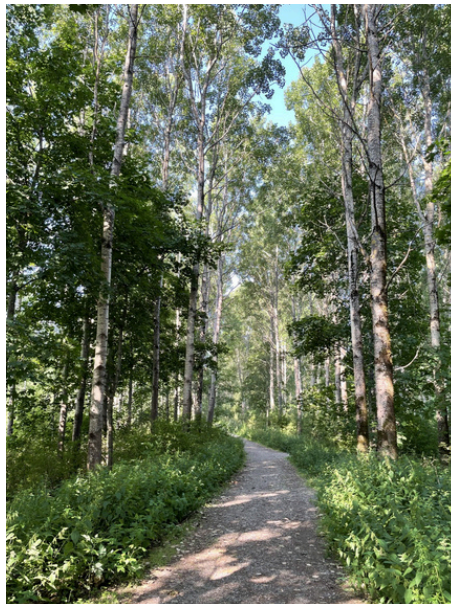
Tee silmukka esim. puun ympäri





11. LEHTIKUMMUNTIE 39

Lehtikumuntien päädyssä lähtee hiekkatie. Tietä kulkemalla kohtaavat ensin aukion, joka mahdollistaa yhteiset juoksuleikit. Aukion jälkeen pääset pienempiä polkuja pitkin tutkimaan metsää. Täältä löytyy usealle retkelle nähtävää! Voit löytää pienen puron ja loikata sen yli tai rakentaa ison majan metsästä löytyvistä oksista.



Lehtioravalla:
koivu – korvat,
vaahtera – pää,
haapa – vartalo,
tammi – käpälät ja
kuusi – häntä



LEHTIASKARTELU

Lehdistä voi askarrella vaikka mitä, etenkin syksyllä, kun lehdet loistavat eri väreissä! Kerätkää retkellä eri värisiä, eri puiden lehtiä. Antakaa niiden kuivua ja litistystä talouspaperissa kirjapinon alla. Lopulta voitte askarrella niistä metsän eläimiä kortteihin tai yhteiseen metsäjulisteeseen!

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI



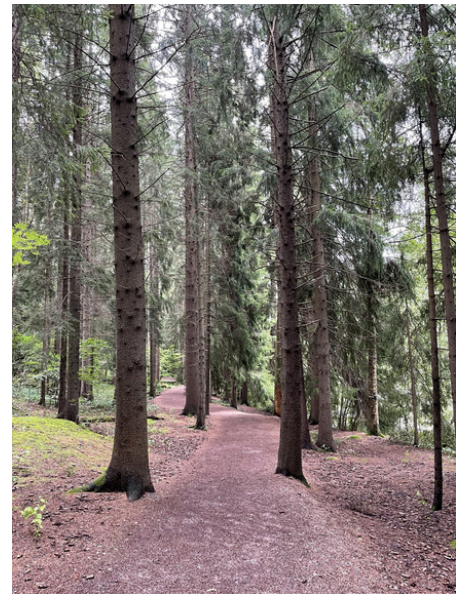
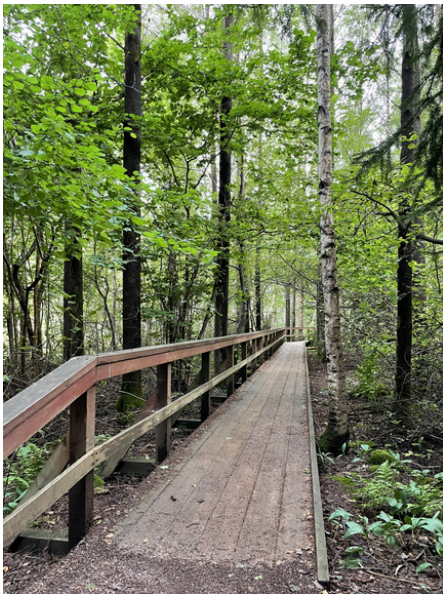


12. PITKÄKOSKEN LUONNONSUOJELUALUE, SILVOLANTIE 22

Pitkäkosken luonnonsuojelualue sijaitsee Ylästössä. Alueelle voi saapua useasta kohdasta, kuten Silvolantieltä tai Jokitieltä. Alueen alussa näet taulun, jossa on tietoa alueen historiasta, luonnosta, linnuista ja muista eläimistä sekä ohjeita luonnonsuojelualueella liikkuville.

Täällä pääset kulkemaan Vantaanjoen varrella luontopolkua pitkin. Polulla on paikoitellen pitkospuita ja puisia porrasrakennelmia. Polun varrella on muutamia hyviä evästaukopaikkoja. Muistathan kerätä roskat lähtiessäsi!

Hyvä paikka kuunnella linnunlaulua ja veden virtausta!



ADJEKTIIVIEN ETSINTÄ

Kuljetaan metsässä etsien erilaisia asioita tai paikkoja luonnosta. Esim. asioita: sileä, karhea, kiiltävä, pehmeä, kova. Esim. paikkoja: kaunis, ruma, iloinen, surullinen, värikäs. Keksikää itse lisää etsittäviä asioita ja myös lapset voivat itse keksiä adjektiiveja etsittäväksi!

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





VEDEN KIERTO

Vesipisarat ovat lystikkäitä veijareita. Ne ovat aina liikkeessä, eivätkä viihdy paikoillaan.

Kuulostaako tutulta, tunnetko sinä jonkun liikkuvaisen kaverin, joka ei tykkää olla paikoillaan?

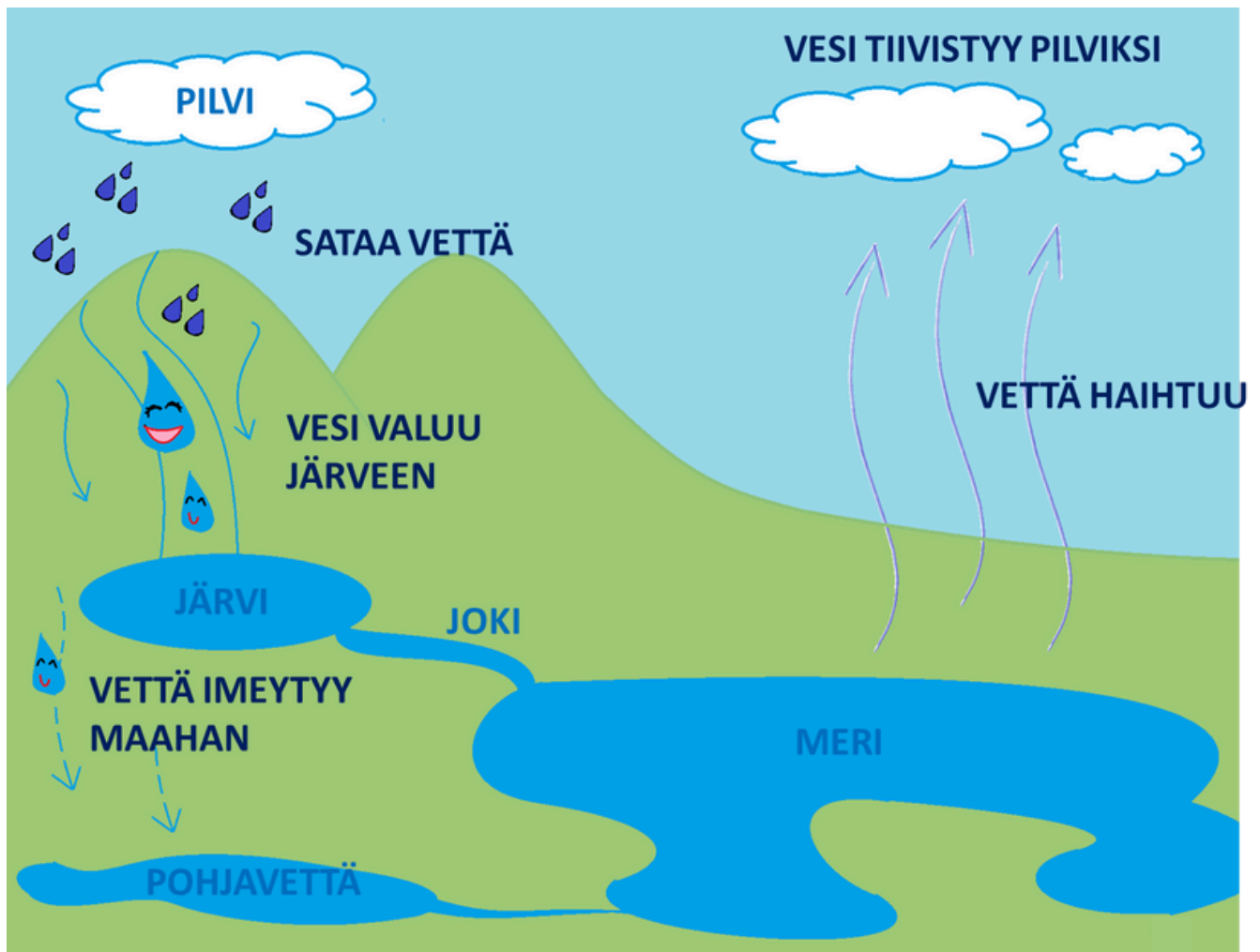
Kun sataa vettä, vesipisarat putoavat alas kohti maata. Pisarat osuvat maahan, mutta eivät pysähdy, vaan muodostavat puroja ja valuvat alas kohti lampia ja järviä.

Vilkkaiden veijariemme matka ei pääty järveen, vaan jatkuu alaspäin, jokea pitkin mereen.

Osa maahan putoavista sadepisaroista ei valu järviin vaan imeytyy maahan. Maahan imeytyneet pisarat löytävät toisensa ja muodostavat pohjavesivirtoja ja –järviä, syvälle maan alle! Oletko joskus nähnyt kaivon? Kaivo on niin syvä, että sen pohjalla oleva vesi on pohjavettä.

Kun aurinko paistaa, vesipisara lämpenee. Lopulta pisaran on niin kuuma, että se muuttuu höyryksi ja alkaa leijumaan ylöspäin! Vesihöyry nousee yhä ylemmäs ja ylemmäs, kunnes se törmää muihin höyrystyneisiin vesipisaroihin ja muodostaa pilviä.

Hurjaa! Vesipisara on aika vauhdikas kaveri!





LIIKUNTAPAIKKA

KARTAN LIIKUNTAPAIKAT

Liikuntapaikkasymbolilla on merkitty paikat, jotka soveltuvat pienten lasten liikuntaan. Osa paikoista on rakennettuja liikuntatiloja, osa esimerkiksi pelailuun sopivia nurmialueita. Rakennettuihin liikuntapaikkoihin tulee usein varata vuoro.

Lisää liikuntapaikkoja voit etsiä kartta.vantaa.fi sivustolta. Klikkaa "Aineistot" --> kirjoita "Rajaa aineistoja" kohtaan haluamasi hakusana esim. "liikunta" ja valitse haluamasi hakutulokset.

Vuoron varaaminen

Varaa vuoroja Timmi-tilavarausjärjestelmää käyttämällä. Timmiin pääset helposti vantaa.fi sivujen kautta ja käyttämällä hakusanaa "tilavaraukset" tai googlaamalla "Timmi Vantaa". Voit myös selailla Timmissä tilojen varauskalentereita rekisteröitymättä: Klikkaa "Varauskalenteri" ja kirjoita "Tilojen haku"- kenttään liikuntapaikan nimi.

Ulkojäät ja -ladut

Ulkojää ja -latukartta löytyy osoitteesta www.ulkoliikunta.fi

Klikkaamalla tiettyä kohdetta pääset katsomaan sen kuntoa ja löydät huollosta vastaavan tahon yhteystiedot.



1. PUISTOKENTTÄ TAMMISTONRANTA, KOETILANKATU 10

Iso nurmikenttä, jossa mahdollistuu usean ryhmän samanaikainen liikkuminen. Kenttä on maastoltaan tasainen. Täällä ei ole jalkapallomaaleja.

Kentän vieressä on Haltialansilta, josta pääsee ihastelemaan Vantaanjoen virtaamista.



KETTU

Leikkijät ovat kanaemoja, joilla kullakin on oma muna eli pallo, jota he kuljettavat kentällä ympäriinsä. Kun leikin ohjaaja huutaa "kettu", tulee kanaemon suojella munaansa eli istahtaa oman pallonsa päälle mahdollisimman nopeasti.

Leikkiin voi lisätä kettuja, eli pallottomia leikkijöitä, jotka yrittävät ryöstää munat leikin ohjaajan huutaessa "kettu".

Kun kettu saa munan ryöstettyä, hänestä tulee kana ja munan menettäneestä tulee kettu.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





2. KARTANONKOSKEN LIIKUNTAPUISTO, TILKUNTIE 9

Alueella monipuoliset mahdollisuudet ulkoliikuntaan. Täällä on useita tekonurmikenttiä, muovipintainen kaukalo, beach volley- ja rantajalkapallokentät, jotka mahdollistavat vauhdikkaat liikuntahetket. Kesäisin on käytössä myös kaksi tenniskenttää ja koripallokenttä. Yleisurheilulajeista alueella on huomioitu pituushyppy ja kuulantyöntö. Skeittialue ja aluetta kiertävä multigolf-rata lisäävät alueen monipuolisuutta.

Talvisin on luistelumahdollisuus jo ennen kuin luonnonjääät valmistuvat, sillä tänne tehdään tekojää. Talviolosuhteiden salliessa tekonurmelle jäädytetään luonnonjäää.



RUSETTILUISTELU

Kaikille luisteliijoille annetaan etukäteen numero tai värinauha, joka asetetaan näkyvälle paikalle esim. kaulakoruksi. Jokaista numeroa/väriä on kaksi kappaletta. Tehtävänä on löytää luistelijoiden joukosta oma pari ja luistella hänen kanssaan. Numerot voi hyvin askarrella yhdessä vaikkapa pienistä pahvilautasista ja narusta.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





3. PEHTOORINPUISTON TEKONURMIKENTTÄ, MUONAMIEHENPOLKU

Aidattu tekonurmikenttä, jossa on kaksi jalkapallomaalia. Täällä mahdollistuvat vauhdikkaat liikuntaleikit sekä pallopelit. Kentällä on jalkapallopeleihin sopivat kuvioinnit, joita voi käyttää hyödyksi myös esimerkiksi polttopalloleikissä. Katso ohjeet alta.

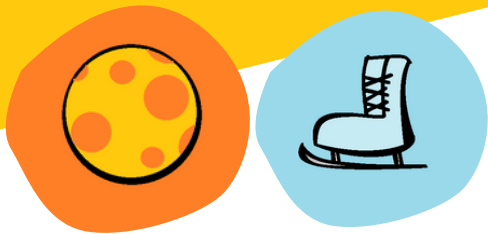


JATKUVA POLTTOPALLO

Lapset menevät ympyrän sisään. Ulkopuolella aikuinen tai lapsi ovat polttajia. Polttaja vierittää tai heittää alakautta pallon ympyrän halki toiselle puolelle. Ympyrän sisällä olevat lapset yrittävät väistää palloa. Pallon osuessa lapseen, lapsi lähtee ulos alueelta ja juoksee sovitun merkin ympäri. Juoksun jälkeen lapsi voi palata peliin. Vaihdetaan polttajia.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





4. PUISTOKENTTÄ KRAKANPUISTO, KRAKANTIEN PÄÄSSÄ

Tälle puistokentälle löydät helpoiten, kun suuntaat kohti Krakanpuiston koiraitausta, josta hiekkatie kuljettaa puistomaisen alueen läpi kentälle tai Riihipellon päiväkodin vierestä kulkevaa hiekkatietä pitkin.

Tämä puistokenttä on valaistu aitaamaton hiekkakenttä, jossa valot saa päälle nappia painamalla. Kentällä on yksi jalkapallomaali ja sivussa kaksi tukkia esimerkiksi tasapainoiiluun. Kentälle tehdään talvella sääolosuhteiden salliessa luonnonjää. Vieressä Krakanpuiston luonnonsuojelualue (katso sivu 8).



ASKELNAATTA

Leikkijät asettuvat samalle lähtöviivalle ja valitaan askelnaatta. Askelnaatta määrää, montako loikkaa otetaan, millä tavalla ja mihin suuntaan. Leikkijät ottavat loikat ja jäävät paikalleen. Askelnaatta tulee perässä ja ottaa myös loikat, mutta yhden vähemmän. Tämän jälkeen askelnaatta yrittää koskea jotakin muuta leikkijää. Askelnaatta saa venyttää itseään niin pitkälle, kuin pystyy, mutta toisen jalan on pysyttävä maassa. Hänestä, jota kosketetaan, tulee uusi askelnaatta ja leikki jatkuu siitä kohdasta, mihin jäätiin. Pienempien lasten kanssa voidaan yhdessä harjoitella erilaisia loikkia, numeroita ja suuntia.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





5. PUISTOKENTTÄ TUULENSUUNPUISTO, PITOTIE 9B

Nurmi- ja hiekkapohjainen puistokenttä, jossa on kaksi jalkapallomaalia. Kenttä on aitaamaton, mutta sijaitsee rauhallisella alueella. Alueella myös ulkokuntoiluvälineitä.



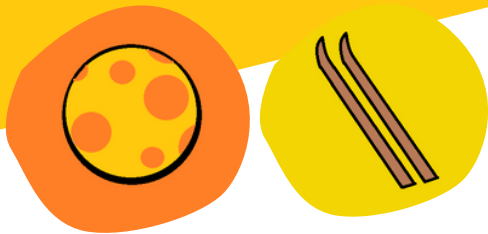
OMA PUOLI PUHTAANA

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueilla on paljon pehmeitä, heitettäviä esineitä, kuten häntäpalloja, hernepusseja, pehmopalloja, pehmoleluja jne.

Viiva maassa jakaa pelialueen kahtia. Tavoitteena on pitää oma puoli puhtaana heitettävistä esineistä. Erä kestää tietyn ajan, kuten kolme minuuttia, minkä lopuksi heittäminen lopetetaan ja yhdessä lasketaan, kumman joukkueen puoli on puhtaampi.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





6. VANHAPUISTON NURMIKENTTÄ, KLEMETINTIE 17B

Tämä nurmikenttä sijaitsee aivan Vanhapuiston leikkipaikan (s. 38) vieressä. Iso nurmikenttä houkuttelee yhteisiin juoksuleikkeihin. Kentän reunalla on puita, joiden luona myös leikkiminen mahdollista. Talvella hiihtomahdollisuus!

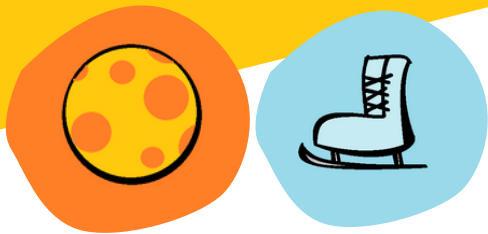


FRISBEE

Ottakaa mukaan esim. kolme pehmofrisbeetä ja menkää nurmialueelle. Yksi heittää frisbeen ja muut juoksevat perään hakemaan sen. Se joka ehtii frisbeen luokse ensimmäisenä, saa heittää seuraavaksi. Frisbeitä kannattaa olla useita, jotta kaikki pääsevät heittämään. Pehmofrisbeet ovat hyviä, sillä osumat eivät haittaa.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





7. PUISTOKENTTÄ ISONMÄNNYNPUISTO, ISONMÄNNYNTIE 14

Hiekkakenttä, jossa on useita jalkapallomaaleja. Pallokentällä on mahdollista luistella talvisin. Pelikentän eteläpäädyssä on asfalttipintainen skeittipaikka.

Vieressä leikkipaikka (kts. s. 39).



LUMIPALLON PYÖRITTÄJÄT

Leikkijät jaetaan pareiksi. Toinen pareista on lumipallo, toinen lumipallon pyörittäjä. Lumipallo menee maahan makaamaan ja liikkuu kieren. Lumipallon pyörittäjä liikkuu kontaten ja hänen tehtävänä on pyörittää lumipalloa haluamaansa suuntaan. Lumipallon pyörittäjät estävät palloja törmäilemästä toisiinsa.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





LEIKKIPAIKKA

KARTAN LEIKKIPAIKAT

Leikkipaikat tuovat mukavaa vaihtelua oman pihan tuttuihin välineisiin. Erityisesti isompien lasten kanssa reviiriä kannattaa laajentaa lähipuistoihin matalalla kynnyksellä.

Pienikin leikkipaikka voi tarjota hyvät puitteet toiminnalle. Varsinkin, kun niiden vieressä on monesti myös avarampaa aluetta ohjattuihin liikuntaleikkeihin ja päiväsaikaan leikkipaikat ovat lähes poikkeuksetta väljiä.

Helppo tapa varmistaa aktiivinen leikkipaikkavierailu on aloittaa yhteisellä leikillä, josta jatketaan vapaaseen leikkiin. Mahdollisesti vierailu vielä lopetetaan yhteiseen leikkiin ennen paluumatkaa. Alkuleikin kannattaa olla helppo ja tuttu leikki, joka innostaa toimintaan mukaan.

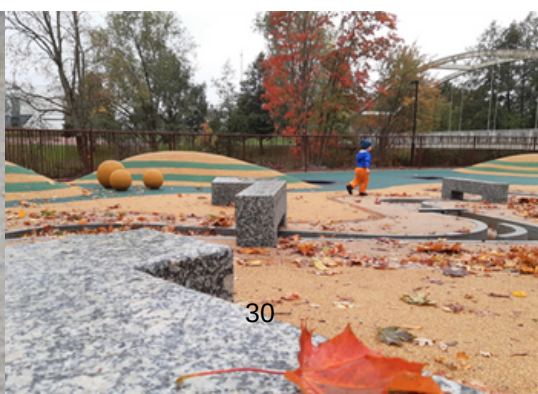
Toinen toimiva tapa rikastaa toimintaa on toteuttaa leikkiä tai peliä vapaan leikin rinnalla, jossa aikuinen on mukana. Tällöin mukana ovat halukkaat.

Kiitokset

Suuri osa leikkipaikkojen tiedoista on saatu Vantaan Kaupunkiympäristön toimialan puistokorteista. Kiitos avusta Kaupunkiympäristön toimialalle.

Kartta.vantaa.fi

Leikkipaikkojen sijainnit kartalla löytyvät myös osoitteesta www.kartta.vantaa.fi klikkaamalla vasemmalta "Aineistot" ja kirjoittamalla Rajaa aineistoja -kenttään "Leikkipaikat".





1. LEIKKIPAIKKA NUMEROPUISTO, TAMMISTONTIE 14

Numeropuiston leikkipaikka sijaitsee Tammiston kaupunginosassa, pien- ja kerrostaloalueiden ympäröimässä vehreässä puistossa. Numeropuiston keskiosissa sijaitseva aidattu leikkipaikka on luonteeltaan avoin, valoisa, tilava ja siellä on monipuoliset leikkivälineet.

Leikkipaikalla on:

- 1 keinuteline (4 keinua, joista 2 turvaistuinta)
- hiekkalaatikko 2:lla katoksella ja istuimella
- monitoimiväline (liuku, palomiehentanko, kiipeilyseinä, -verkko ja -puolat)
- karuselli
- leikkilaiva
- liukumäki pienille
- 2 jousikiikkua
- 3 penkkiä



LOIKKIEN LIUKUMÄELLE

Vetäjä antaa ohjeen, miten ja minne. Esimerkiksi: "loikkien liukumäelle" ja kaikki loikkivat liukumäelle. Liukumäellä annetaan uusi ohje. Lasten voi antaa vuorotellen keksiä uusia ohjeita.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





2. LEIKKIPAIKKA ILLENPUISTO, HAGELSTAMINTIE 12

Illempuiston leikkipaikka sijaitsee Kartanokosken kylämäisen pienkerrostalo- ja pientaloalueen keskellä. Aidatulla, valoisalla ja avaralla leikkipaikalla on monipuoliset leikkivälineet ja sitä ympäröi vihreä puisto.

Leikkipaikalla on:

- hiekkalaatikko
- keinuteline (2 keinua, joista toinen turvaistuin)
- liukumäki katoksella
- kiipeilyverkko
- tasapainoiluväline
- vastakiikku
- pyörivä jousikeinu kahdelle
- 8 penkkiä
- pöytäryhmä pienille



LAAVAPALLO

Tarvitaan pehmeä pallo ja polttaja, muut ovat poltettavia. Polttajan tehtävä on polttaa muita pallolla. Pallon kanssa ei saa kävellä. Polttaja polttaa heittämällä, osumasta palaa. Kun polttaja pitää palloa kädellään maata vasten ja sanoo "palaa", maassa oleva palaa ja maan yläpuolella olevat ovat turvassa. Palanut ja polttaja vaihtavat paikkoja. Leikki aloitetaan potkaisemalla pallo mahdollisimman pitkälle.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





3. LEIKKIPAIKKA EHRNROOTHINPUISTO, OOLANNINTIE 21

Ehnroothinpuiston leikkipaikka ja sen lähellä sijaitseva pienpelikenttä sijoittuvat Kartanokosken länsiosiin pientaloalueen väliin jäävälle viheralueelle. Aitaamattomalta leikkipaikalta avautuvat näkymät kulttuurihistoriallisesti arvokkaalle Backaksen kartanoalueelle, pelloille ja läheiseen Kartanonkosken urheilupuistoon. Kivituhkapintainen pienpelikenttä on osittain aidattu.

Leikkipaikalla on:

- keinuteline (2 keinua, jotka molemmat turvaistuimia)
- jousikiikku
- hiekkalaatikko
- kiipeilyteline pienille
- 3 penkkiä



KILPA-AJOT

Aikuinen tekee kädellä portin lapsen eteen. Kun aikuinen päästää äänimerkin, hän avaa portin ja lapsi pääsee kulkemaan kilparadan. Kilparata kulkee esim. hiekkalaatikolta kiipeilytelineelle, puulle, varsikeinulle, penkille ja päättyy keinutelineelle, jossa on toisen aikuisen käsiportti.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





4. LEIKKIPAikka KÄRÄJÄPUISTO, KÄRÄJÄKUJA 4

Käräjäpuiston leikkipaikka sijaitsee kerrostaloalueen keskellä avautuvan aukion laidalla. Aidatulla ja vehreällä leikkipaikalla on monipuoliset leikkivälineet. Leikkipaikka avautuu viereiselle kevyen liikenteen reitille sekä aukiolle, jolla on luonnonkivitaide-teos. Liikenneyhteydet ovat hyvät.

Leikkipaikalla on:

- 2 jousikiikkua
- kiikkukaruselli 4:lle
- hiekkalaatikko tasoilla
- kiipeilyteline
- leikkimasto
- 5 penkkiä



PARIPUJOTTELU

Kuljetaan puiston ympäri yhdessä parin kanssa puita ja välineitä pujotellen. Parista ei saa erota.

1. kierros käsikynkkää,
2. kierros peräkkäin kädet olkapäällä,
3. kierros sama toisinpäin ja
4. kierros selät vastakkain.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





5. LEIKKIPAikka ANTAKSENPUISTO, ANTAKSENPOLKU 7B

Antaksenpuiston leikkipaikka sijaitsee Pakkalassa, kerros- ja rivitaloalueiden väliin jäävällä viheralueella. Aidattu alue on luonteeltaan avoin, kalliomäkien väliin jäävä leikkipaikka, jossa on monipuoliset leikkivälineet ja runsaasti tilaa leikkiä.

Leikkipaikalla on:

- verkkokaruselli
- kiipeily- ja toimintateline
- liukumäki
- hiekkalaatikko
- tasapainoiluvälineitä
- 3 penkkiä



REAKTIOLÄHDÖT

Tietystä äänimerkistä (esim. ”hep”, pilli tai käsien lyönti yhteen) supersankarit lähtevät mahdollisimman nopeasti liikkeelle pelastamaan maailman.

Leikkijät asettuvat riviin ja määritellään, mihin asti tulee juosta, matkan ei tarvitse olla pitkä. Alkuasentoa kannattaa vaihdella; seisten etuperin, takaperin, kyykyssä, pylly maassa, selällään maaten, vatsallaan...

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





6. LEIKKIPAikka YLÄSTÖN MUSTIKKASUO, PELTOVUORENKUJA 6

Mustikkasuon leikkipaikka sijaitsee Ylästössä pientaloalueiden välisellä viheralueella. Leikkipaikka on suunnattu pienille lapsille. Alueen ulkopuolelle on sijoitettu isoille lapsille soveltuva varsikiikku.

Leikkipaikalla on:

- monitoimiväline (liuku, kiipeilyteline)
- varsikiikku 2:lle
- karuselli
- hiekkalaatikko
- 1 keinuteline (3 keinua, joista 1 turvaistuin)
- 4 penkkiä ja pöytäryhmä



FORMULA-AJOT

Formula-ajot ovat käynnistymässä ja kaikki formulat (lapset) kokoontuvat piiriin. Jokainen lapsi saa vuorollaan kertoa, minkä värinen formula-auto hän on. Sen jälkeen käydään yhdessä läpi, mitä varusteita ajaja tarvitsee ennen kuin voi lähteä liikkeelle. Kun varusteet on puettu, on lähtölaskennan aika 3 – 2 – 1 ja formulat ampaisevat matkaan. Leikin alussa sovitaan ajorata yhdessä ja piirretään se hiekkaan tai voidaan ajella vapaasti rajatulla alueella. Kaveriin ei saa törmätä. Jos formulasta loppuu bensa tai formula menee rikki, lapsi ajaa aikuisen luo, jossa tapahtuu tankkaus/huolto aikuisen ohjeistuksen mukaan esimerkiksi tekemällä 3 kyykkyhyppyä.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





7. LEIKKIPAikka HAKA, HAKAPOLKU 8

Leikkipaikka Haka sijaitsee Ylästössä omakoti- ja rivitaloasutuksen keskellä. Pientaloalueeseen ja metsään rajautuva leikkialue on avara ja valoisa. Leikkialueella olevat välineet soveltuvat niin isoille kuin pienillekin leikkijöille. Leikkipaikka on aitaamaton.

Leikkipaikalla on:

- 2 jousikiikkua
- 1 keinuteline (3 keinua, joista 1 turvaistuin)
- kiipeilyteline
- monitoimiväline (iso ja pieni liuku, kiipeilyverkko)
- karuselli
- hiekkalaatikko
- 2 penkkiä
- pöytäryhmä



ORAVAT TERHOJEN PERÄSSÄ

Kentän keskelle piirretään ympyrä. Ympyrän sisälle kerätään yhdessä paljon tammenterhoja (voidaan käyttää myös käpyjä, kiviä, hernepusseja jne.). Leikkijät jaetaan joukkueisiin. Joka joukkueelle piirretään kotiympyrä yhtä kauas keskiympyrästä. Leikkijöiden tehtävä on hakea terhoja, joukkueesta yksi kerrallaan ja tuoda niitä omaan kotiinsa. Terhoja pitää olla riittävän paljon leikkijöihin nähden.

Joukkueita kannattaa olla monta, jotta pitkiltä seisoskeluilta vältytään. Käyttäkää eri liikkumistapoja; ensimmäinen kierros juostaan, toinen konkataan yhdellä jalalla, kolmas kieretään ja niin edelleen.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





8. LEIKKIPAikka VANHAPUISTO, KLEMETINTIE 17B

Vanhapiiston leikkipaikka sijaitsee Ylästössä pientaloalueiden väliin jäävällä viheralueella. Aitaamaton leikkipaikka on avara ja liikenteeltä suojattu. Leikkialueen eteläpuolella on laaja nurmipelialue.

Leikkipaikalla on:

- monitoimiväline (liuku, palomiehentanko, kiipeilyköysi, riippurappuset)
- leikkilaiva
- 2 jousikiikkua
- jousikiikku 2:lle
- hiekkalaatikko
- 1 keinuteline (2 keinua, joista toinen turvaistuin)
- 2 penkkiä ja kivinen pöytä, jonka ääressä 1 penkki



KOSKETA VÄRIÄ

Annetaan ohje lapsille, esim. "Koske keltaista!" Leikkijät etsivät kyseisen värisen kohdan ympäristöstä ja koskettavat sitä. Tämän jälkeen valitaan uusi väri! Leikissä voidaan sopia, millä tyyliä pitää liikkua värin luokse – esim. kosketa sinistä tasahyppien. Leikissä on myös hyvä sopia, että omien vaatteiden kosketusta ei hyväksytä, jotta liikettä tulee enemmän.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI





9. LEIKKIPAikka ISONMÄNNYNPUISTO, ISONMÄNNYNTIE 14

Isonmännynpuiston aitaamaton leikkipaikka sijaitsee Ylästössä Isonmännyntien varrella. Maakumpareella Isonmännyn pallokentästä rajattu leikkialue on suunnattu pienille lapsille. Leikkialueen yhteydessä on Isonmännyn puistokenttä, katso sivulta 29.

Leikkipaikalla on:

- jousikiikku 2:lle
- leikkilaiva
- hiekkalaatikko
- 1 keinuteline (3 keinua, joista 1 turvaistuin)
- monitoimiväline (liuku, palomiehentanko, tikapuut)
- kiipeilyteline
- penkki



JÄÄTYNEET HERNPUSSIT

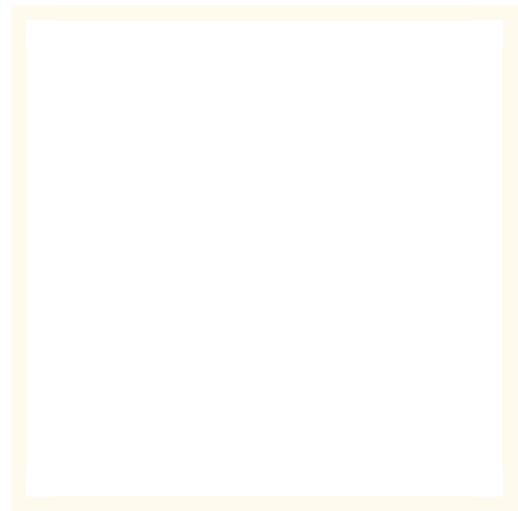
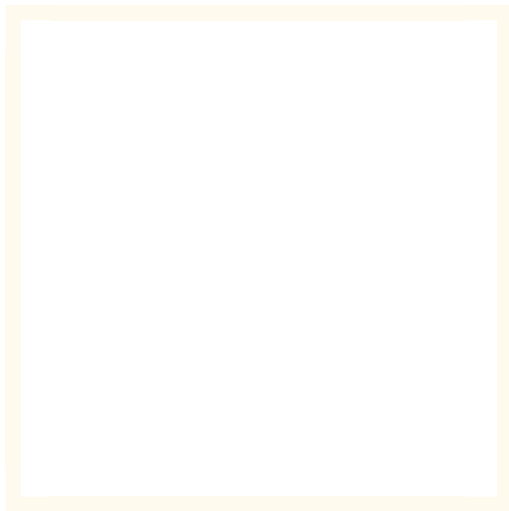
Leikkijät liikkuvat ympäri puistoa ja yrittävät pitää hernepussia tai hanskaa päänsä päällä. Aikuinen kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi/hanska, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi/hanska ja asettaa se jäätyneen toverinsa pääläelle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan/ hanskaansa.

VILHO VELHON LEIKKIVINKKI



MEIDÄN LEIKKIPAikka

Puuttuuko leikkipaikkaoppaasta teidän suosikkikohteenne? Tehkää tähän suosikkikohteestanne sivu. Älkää unohtako leikkivinkkiä. Keksikää kohteelle myös nimi!

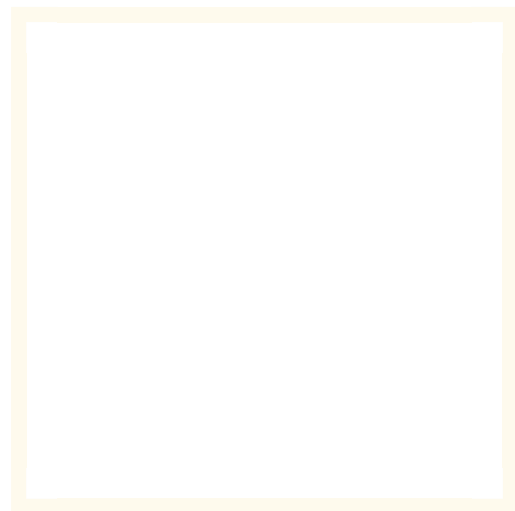
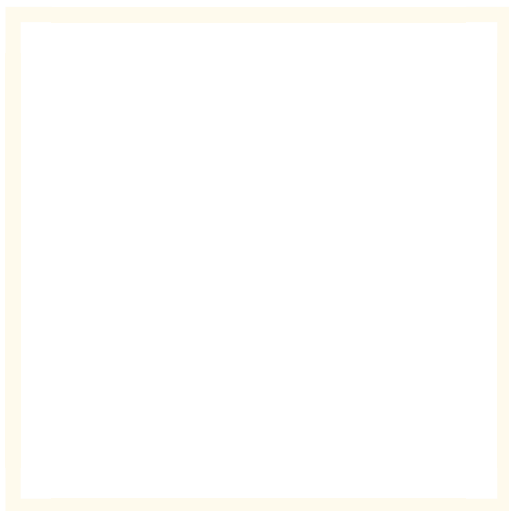


VILHO VELHON LEIKKIVINKKI



MEIDÄN LEIKKIPAikka

Puuttuuko leikkipaikkaoppaasta teidän suosikkikohteenne? Tehkää tähän suosikkikohteestanne sivu. Älkää unohtako leikkivinkkiä. Keksikää kohteelle myös nimi!

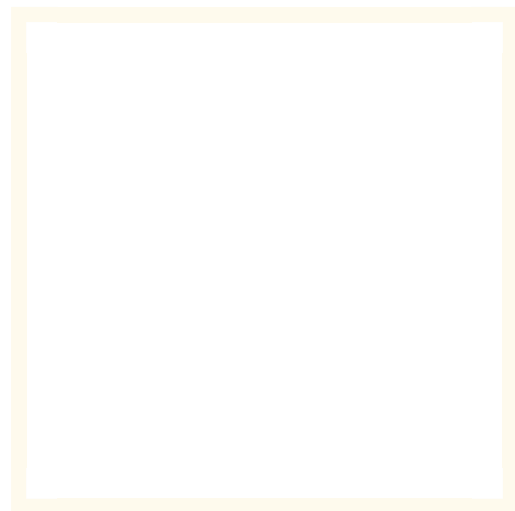
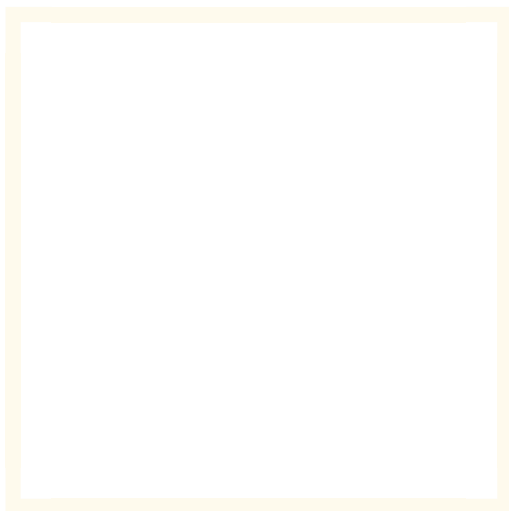


VILHO VELHON LEIKKIVINKKI



MEIDÄN LEIKKIPAikka

Puuttuuko leikkipaikkaoppaasta teidän suosikkikohteenne? Tehkää tähän suosikkikohteestanne sivu. Älkää unohtako leikkivinkkiä. Keksikää kohteelle myös nimi!

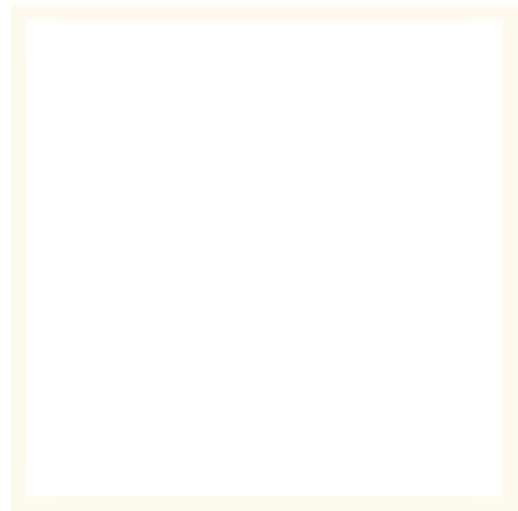
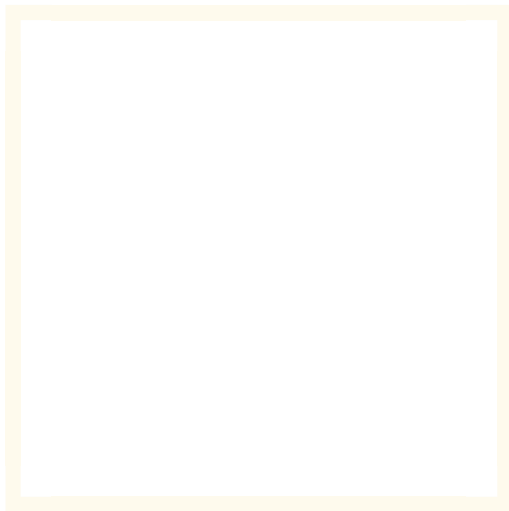


VILHO VELHON LEIKKIVINKKI



MEIDÄN LEIKKIPAIKKA

Puuttuuko leikkipaikkaoppaasta teidän suosikkikohteenne? Tehkää tähän suosikkikohteestanne sivu. Älkää unohtako leikkivinkkiä. Keksikää kohteelle myös nimi!



VILHO VELHON LEIKKIVINKKI



VINKIT JA LINKIT

Liikkuva varhaiskasvatus: Valtakunnallinen Liikkuva varhaiskasvatus-ohjelma on maksuton liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle riittävä jokapäiväinen fyysinen aktiivisuus ja liikkumisen ilo. Ohjelman sivuilta löydät paljon ideoita ja työkaluja pienten lasten liikkumiseen. <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>

Kuka söi kävyn?: tunnista syöntijäljet sivulla 14.

Kasi ja tuplakasi: ohje solmujen tekoon sivulla 18.

#Ulkoluokka: valmiit lajikortit: <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>.

LuontoPortti: apua lajien tunnistamiseen: <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/>.

Ulkojaiden ja latujen kunto: <https://ulkoliikunta.fi/>.

Vinkkejä hiihtoon: Hiihdon totutteluun ja harjoitteluun ei tarvitse latua eikä luntakaan tarvitse olla paljoa. Hiihtoon voi jo totutella ja sitä voi harjoitella pihamaalla, jossa on tilaa ja hieman lunta.

- Kannustaminen ja tarinallisuus toimii hiihdon harjoittelussa erinomaisena tukena. Alkuun on hyvä harjoitella etenemistä suksilla ja tasapainon löytymistä sekä kaatumisen ja ylösnousun harjoittelua. Myös yhdellä suksella liikkumista ja liukumista voi harjoitella niin, että toinen suksi otetaan pois. Yhdellä suksella voi esimerkiksi leikkiä hippaa!
- Optimitilanne on laittaa monot jalkaan, kun lähdetään ulos ulkoilemaan niin, että sukset ja sauvat ovat ulkona myös helposti saatavilla. Tämä mahdollistaa hiihdon ja ulkoilun ristiin, sillä sukset voi laittaa jalkaan ja ottaa pois, kun siltä tuntuu.

Leikkipankki: Mannerheimin Lastensuojeluliiton ylläpitämästä leikkipankista löytyy lähemmäs 1000 eri leikki-ideaa kaikenikäisille ja osa tämän vihon leikeistä on Mannerheimin Lastensuojeluliiton leikkipankista. Laajemman hakutoiminnon avulla voi rajata kohderyhmän ikää: <https://www.leikkipankki.fi/haku>

Kartta-Vantaa, zoomattava kartta koko Vantaasta: <https://kartta.vantaa.fi/>

- Kartta-Vantaasta löydät myös kaikki tämän oppaan kohteet hakemalla "Ulkoleikkeihin sopivat paikat".
- Etsi lisää metsiä, liikuntapaikkoja tai leikkipuistoja: Paina "Aineistot" ja kirjoita haluamasi hakusana --> klikkaa haluamasi sisältö näkyviin.

