



Olohuonesirkusta perheille

Aina ole aikaa lähteä ulos liikkumaan ja ulkoilemaan. Mutta kotonakin voi tempuilla ja purkaa energiaa yhdessä ilman mitään erityisempiä välineitä. Olohuonesirkus on sarja erilaisia liikkeitä, joita aikuinen ja lapsi voivat tehdä yhdessä lapsen iän ja taidot huomioiden. Tärkeintä ilo ja nauru, yhdessä kokeileminen.

Lapsi on luonnostaan toiminnallinen ja hänelle liikkuminen on leikkimistä. Vanhempien näkökulmasta liikunnan lisääminen on joskus haasteellista. Aina ei ole aikaa lähteä ulos tai harrastuspaikkoihin liikkumaan. Joskus myös iltaisin on vain hetki aikaa, jolloin lapsella on vielä energiaa ja aikuista jo väsyttää. Sohvilla köllöttelyn ohessa voisi vielä tehdä jotain pientä, mutta mitä keksisi. Näistä ajatuksista syntyi Olohuonesirkus.

Temppuja, joissa ilo ja läheisyys on tärkeintä

Olohuonesirkus koostuu liikkeistä, joiden avulla kotona voi liikkua ja pitää hauskaa. Samalla tankataan myös tärkeää läheisyys- ja läsnäolonpankkia, joka on lapselle tärkeää. Lapsella on usein iltaisin toive: ”Huomaa minut ja ole mun kanssa”.

Olohuonesirkus on sarja liikkeitä, joista voi kokeilla yhtä tai useampaa, ja ne sopivat kaikenlaisille perheille. Ei tarvitse olla erityisen liikunnallinen tai taitava vanhempi. Liikkeitä löytyy 32 erilaista ja ne on jaoteltu Neuvokas perhe -verkkopalvelussa helpommista vaikeampiin. Liikkeet ovat helppoja ja lyhyitä, ja niissä käytetään hyväksi kehonpainoa. Samalla harjoitetaan mm. **koordinaatiokykyä, tasapainoa ja kehonhallintaa**. Osa liikkeistä toimii aikuiselle myös hyvänä lihaskuntotreeninä.

Helpommista vaikeampiin

Helpoimmista liikkeistä, kuten **Lontoon bussista** tai **Karhu ja pentu** -liikkeestä on helppo aloittaa. Tärkeintä on kehua lasta: ”Oletpa sinä taitava, ketterä, hyvä yrittämään jne.” Heti ei tarvitse onnistua, yhdessä hassuttelu ja harjoittelu on parasta. Ja jokainen lapsi rakastaa sitä, kun voi joskus olla aikuista taitavampi. Annetaan lasten loistaa!

Temppuja voidaan tehdä myös varhaiskasvatus-, koulu- ja harrasteryhmissä ja soveltaa niitä eri ikäisten toimintaan. Esimerkiksi **Ympäri-Ämpäri -liike** sopii hyvin myös kahden lapsen tai koululaisen yhdessä tehtäväksi. Pehmolelun tai kävyn sijaan käsissä kiertämässä voikin olla esimerkiksi pallo tai kahvakuula, jos ollaan jumppasalissa.

Vähän isommille lapsille voi Olohuonesirkusta hyödyntää myös harrasteryhmien loppu- tai lämmittelyleikiksi. Silloin kun lapset ovat keskenään tempuillemassa, toimivat esim. **A-kirjan, Tuhattajalkainen** ja **Kerrossänky -liikkeet**.

Joissakin kouluissa ja varhaiskasvatusyksiköissä on myös järjestetty sirkusjuhlat, kun liikkeitä on harjoiteltu ja niiden ympärille on rakennettu rekvisiittia ja ohjelmaa.

Olohuonesirkus

Helpommat liikkeet



Lentokone

Pizza

Flamingon tervehdys

Lontoon bussi

Ympäri ämpäri



Kokeilkaa yhdessä! Piirrä ympyrään hymynaama kun onnistuitte! :)



Katso kaikki hauskat liikevideot skannaamalla QR-ko tai osoitteesta: neuvokasperhe.fi/o

neuvokas perhe

neuvokasperhe.fi



Neuvokas perhe -sivuilta paljon ideoita perheliikuntaan

Videovinkeinä verkkosivuilla mm:

- Ideoita metsäretkille (ötökkäpurkki, majan rakennus metsässä, metsäparkour ym)
- Pyöräilyleikit ja pyöräilyn opettaminen
- Hauskaa eläinjooga lapsille ja perheille
- Meillä saa leikkiä: Aktiiviset leikit sisätiloissa (Keppihevostarha, Ilmapallo-tennis ja Palloilua sisätiloissa).
- Helpot triikkaus-temput

Neuvokas perhe tarjoaa vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu aika tai lapsen keuhko suhde pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Neuvokas perhe on osa Suomen Sydänliiton terveyden edistämisen toimintaa.

Mukavia yhteisiä temppehketkiä!



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe

Olohuonesirkus

Vaativammat liikkeet



Perhepyramidi

Surffari

Kerrossänky

Apina puussa

Huippuvuori

Karhu ja pentu



Kokeilkaa yhdessä! Piirrä ympyrään hymynaama kun onnistuitte! :)



Katso kaikki hauskat liikevideot skannaamalla QR-koodi tai osoitteesta: neuvokasperhe.fi/olohuonesirkus

neuvokas perhe

neuvokasperhe.fi



Neuvokas perhe verkkopalvelusta löytyvät tulostettavissa myös nämä mallisivut, joihin voi merkitä mitkä liikkeet jo onnistuivat.



Kurkkaa netistä, vinkkaa vanhemmille ja ota käyttöön: Olohuonesirkus Neuvokas perhe