



Innostun liikkumaan

Kasvattajan työtä tukemassa



Rennosti!

Jooga- ja mindfulnessharjoitteita lapsille

Kouluttaja

Jenni Aikio

Master of Sports

jennitabita.aikio@gmail.com

Emma & Elias

PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA





Innostun liikkumaan

Kasvattajan työtä tukemassa



Innostun liikkumaan-hanke on toiminut vuodesta 2013. Hanke on STEAn rahoittama ja kuuluu Emma&Elias-avustusohjelmaan.

Hankkeen tavoitteena on edistää erityisesti vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikkumista sekä antaa työkaluja motoristen perustaitojen vahvistamiseen ja edistää motoriikan oppimisvaikeuden sekä muiden motoriikan haasteiden tunnistamista.

www.skillilataamo.fi löytyy monipuolinen kortisto motoristen perustaitojen harjoitteluun ja tukemiseen sekä erilaisia teemataitokortteja, kuten Rennosti! –korttisetti!



Miksi joogaa ja mindfulnessia?

- Levoton keho ja mieli
- Ulkopuoliset aistiärsykkeet
- Ainainen kiireen tuntu
- Vaikeus hahmottaa omaa kehoa ja olemista
- Ulkopuolelta tulevat paineet ja odotukset





Läsnäolon harjoitteet

Vähentävät

- Stressiä
- Ahdistusta
- Masennusta



Kehittävät

- Keskittymiskykyä
- Muistia
- Tunnetaitoja
- Luovuutta
- Kehonhahmotusta



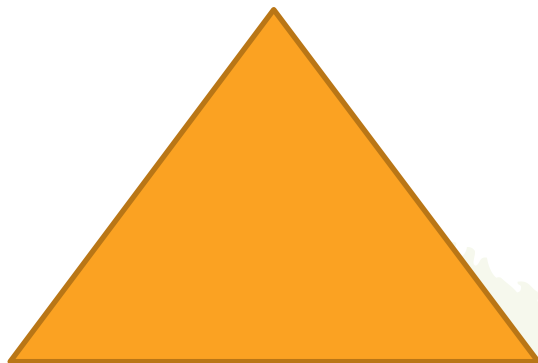


Innostun liikkumaan



Olemisen havainnointi kokonaisuutena

KEHO (aistimukset, hengitys)



MIELI (ajatukset, mielikuvat,
hyväksyminen)

TUNTEET (tunnistaminen,



Huomioi ohjatesa

- Oma olosi on rauhallinen ennen kuin aloitat
- Harjoittele läsnäolon taitoja itse
- Ympäristö on rauhallinen
- Harjoitteet ovat ikätasolle sopivia
- Harjoitteet ovat innostavia ja herättävät uteliaisuuden
- Sanoita kokemusta ohjatesasi (mitä ajatuksia, tunteita ja aistimuksia koet?)
- Kuuntele lasten kokemuksia uteliaana ja opi elämästä itsekin!





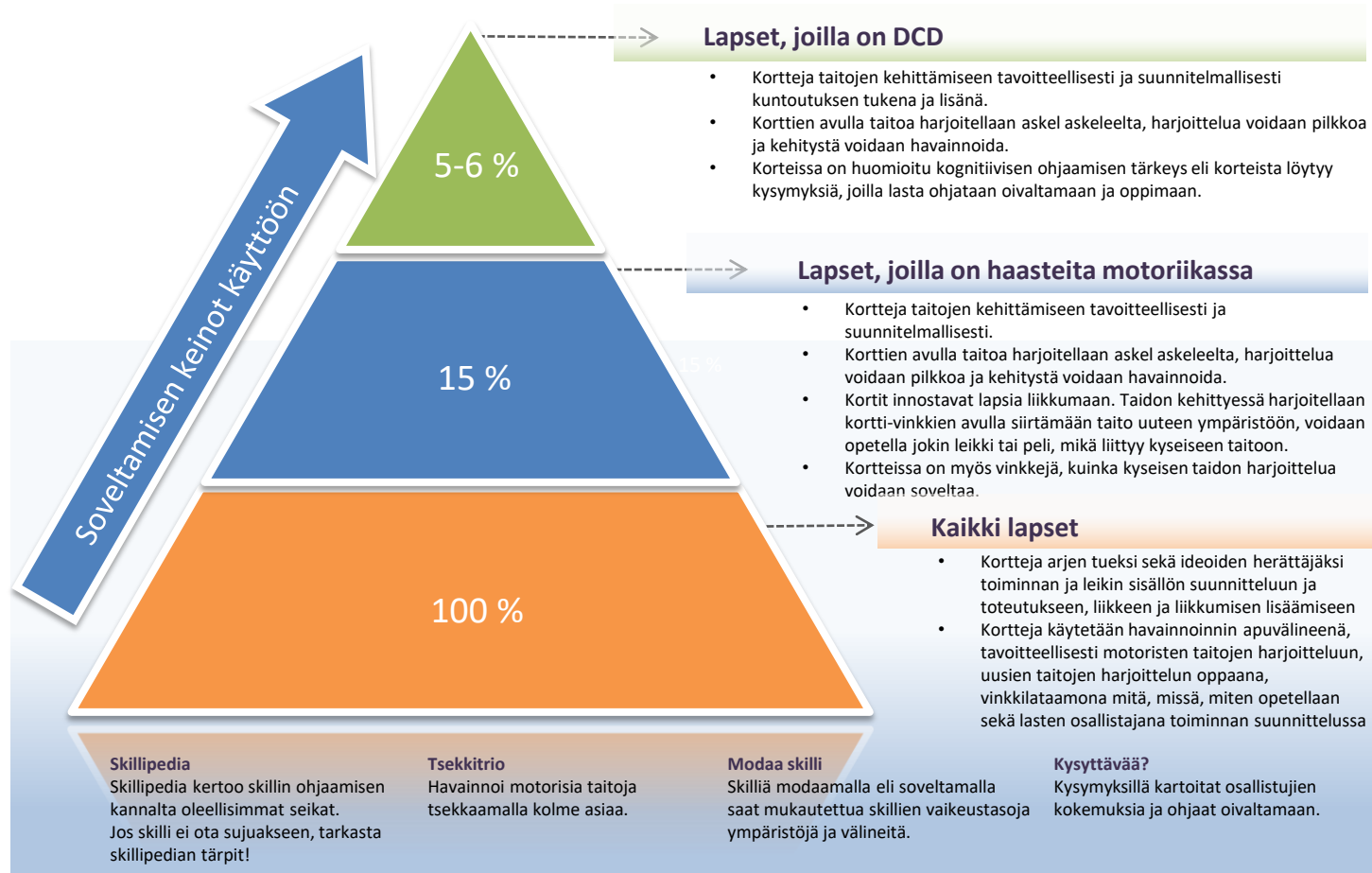
Innostun liikkumaan
Kasvattajan työtä tukemassa



**Omassa kehossa on
mukavampi olla, kun
sen tuntee läpikotaisin!**



www.skillilataamo.fi - kaikille hyödyksi!





Innostun liikkumaan



Bongaa verkosta ajankohtaisimmat asiat!



www.innostunliikkumaan.fi



www.skillilataamo.fi



Innostun liikkumaan



@iliikkumaan



@innostunliikkumaan



@iliikkumaan

