

KYLÄ TÄYNNÄ LIIKETTÄ

IDEOITA JOKAISELLE
KUUKAUDELLE



Kylä täynnä liikettä

Kortit sisältävät tietoa ja vinkkejä liikuntahetkiin ja antavat ideoita yhteisiin tapahtumiin.

Vinkkikortit on suunnattu kaikille, jotka haluavat edistää perheiden yhteistä liikuntaa. Ne on suunniteltu niin, että liikkuminen onnistuu missä tahansa, ilman erillisiä liikuntapaikkoja. Tavoitteena on innostaa koko perhe, lapset, vanhemmat sekä isovanhemmat liikkumaan yhdessä arjen ympäristöissä. Mukaan on kerätty myös merkkipäiviä ja juhlapäiviä, joista voi ammentaa ideoita järjestettäessä yhteisiä tapahtumia. QR-koodien kautta löytyy vinkkejä ja lisätietoa aiheesta sekä jokaiselle kuukaudelle oma perinneleikki.

Klikkaa linkkiä tai
skannaa QR-koodi
puhelimellasi



Vinkkikortit ovat ladattavissa netistä pdf-muodossa osoitteesta: www.phlu.fi/lasten-liikunta/kylalahtee-liikkeelle-hanke/materiaaleja/

Vinkkikortit on koonnut Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun KyläLähtee Liikkeelle -hanke. Joka on Päijänne-Leaderin ja EU:n osarahoittama hanke. Hanke toimii 1.1.2024-31.12.2025 välisen ajan.

Hyvää oloa
liikunnalla!



www.phlu.fi



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry



[phlu_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)

Tammikuu kutsuu talviseikkailuun

Tammikuu on loistavaa aikaa retkeilyyn! Luonnossa voi etsiä ja tunnistaa eläinten jälkiä, laskea mäkeä ja leikkiä lumessa. Pakkaa mukaan termariin kuumaa kaakaota ja kutsu mukaan isovanhemmat tai naapuruston lapsiperheet, tällöin tuttuakin ympäristö muuttuu oikeaksi seikkailuksi.

Nyt on myös täydellinen hetki jäädyttää ämpärissä kauniita jäälyhtyjä tuomaan valoa talvi-iltoihin! ❄️✨



Ohje jäälyhtyihin:



Tammikuun juhlapäiviä:

- 1.1. Uudenvuodenpäivä
- 6.1. Loppiainen
- 13.1. tee unelmistasi totta -päivä
- 14.1. Topeliuksen päivä
- 21.1. halauspäivä
- 27.1. Vainojen muistopäivä

Muista halata!

Kuukauden leikki:



Helmikuu houkuttaa hiihtämään

Lähde hiihtämään, luistelemaan tai kokeilemaan kävelyä lumikengillä!
Entä oletko jo koittanut villasukkakävelyä lumessa?

Helmikuussa ystävänpäivänä 14.2. voit ilahduttaa naapuria pienellä yllätyksellä tai kutsua hänet mukaan ulkoilemaan. Mikset myös järjestäisi koko kylälle rusettiluistelutapahtumaa läheisellä jäällä?
Pienetkin teot tuovat lämpöä talvipäiviin!



Helmikuun merkkipäivät:



2.2. kaksosten päivä
5.2. Runebergin päivä
6.2. Saamelaiden kansallispäivä
11.2. 112-päivä
12.2. Viittomakielen päivä
14.2. Ystävänpäivä
20.2. rakasta lemmikkiäsi -päivä
22.2. Kansallinen hiihtopäivä (suomen Latu)
28.2. Kalevalan päivä, suomalaisen kulttuurin päivä
Vuodesta riippuen, laskiainen voi osua jo Helmikuuhun



Maaliskuun iloa ja yhdessäoloa!

Kevät tekee tuloaan, ja maaliskuu on täydellinen hetki lähteä eväsretkelle lähimetsään. Matkan varrella voi tehdä luontotaideteoksia ja pitää tauolla tarinatuokion – ilman kiirettä ja kokonaan ilman älylaitteita.

Tee retkestänne erityinen:

- ♥ Sano toiselle jotain kaunista
- ♥ Huomaa hyvä toisessa ja anna kiitosta
- ♥ Kysy, mitä toiselle kuuluu – ja kuuntele aidosti
- ♥ Hymyile ja ota toista kädestä

Jos laskiaispäivä osuu maaliskuulle, järjestäkää perheen tai koko kylän yhteinen laskiaisrieha. Pulkkamäki, hernekeitto ja laskiaispullat kruunaavat talvisen juhlan!

Retkieväät



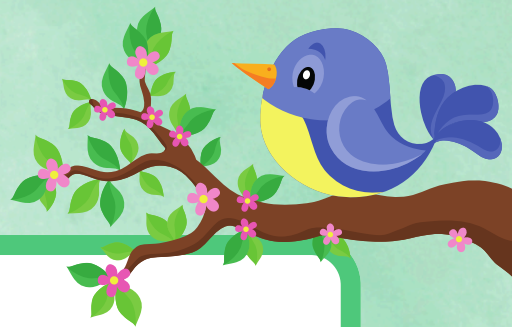
Kuukauden leikki:



Erityisiä päiviä maaliskuussa:

- 8.3. Kansainvälinen naistenpäivä
- 19.3. Minna Canthin ja tasa-arvon päivä
- 20.3. Kansainvälinen onnellisuuden päivä
- 21.3. maailman metsäpäivä
- 21.3. Maailman runouden päivä
- 25.3. Kansainvälinen vohvelipäivä





Huhtikuussa etsitään kevään merkkejä

Lähtekää koko perheen voimin kävellen tai pyörällä lähilaavulle, uimarannalle tai muuhun kylänne luontokohteeseen. Matkalla voi tarkkailla kevään merkkejä – mitä uutta luonnossa jo näkyy?

🌿 Mikä on kyläsi kaunein maisema? Kerro siitä naapurillesi ja vie hänet katsomaan sitä seuraavalla yhteisellä kävelyllä.

🌿 Onko kylän luontoreitit hyvin merkitty? Mieti, miten ne voisivat houkutella myös ulkopaikkakuntalaisia tutustumaan kylänne luontoon. Pienillä teoilla voi tehdä kylästä entistä eläväisemmän ja kutsuvamman!

Kevätseuranta



Kuukauden leikki:



Huhtikuun hulinaa:

- 1.4. aprillipäivä
- 2.4. kansainvälinen lastenkirjapäivä
- 7.4. maailman terveyspäivä
- 9.4. Mikael Agricolan päivä, suomen kielen päivä
pääsiäinen
- 23.4. Kirjan ja ruusun päivä, maailman kirjan päivä
- 24.4. koiranpäivä
- 27.4. kansallinen veteraanipäivä
- 30.4. YK:n kansainvälinen jazzin päivä
- 30.4. vappuaatto





Toukokuu kutsuu seikkailuun

Lähtekää tutkimaan ympäristöä uudella tavalla! Seikkailukävelyllä risteykseen saavuttaessa jokainen saa vuorollaan valita suunnan ja toimia matkanjohtajana. Kokeilkaa uutta reittiä, ehkä löydätte uusia polkuja!

🌿 Yhdistä mukaan roskien kerääminen – lainaa roskapihdit kirjastosta ja ota mukaan hanskat ja pussit. Pieni teko, suuri vaikutus!

🌿 Osallistukaa koko perheen voimin kylän roskatalkoisiin. Lapsille konkretisoituu, kuinka paljon roskaa kertyy, ja esimerkki innostaa muita.

🌳 Suomen lasten metsäretkipäivä toukokuussa on loistava hetki viettää aikaa metsässä yhdessä! 🌲💚

Metsäretkipäivä



Kuukauden leikki:



Toukokuun touhuja:

- 1.5. Vappu, työn päivä
- 5.5. naurupäivä
- 9.5. Eurooppa-päivä
- Äitienpäivä (toukokuun toinen sunnuntai)
- 10.5. Unelmien liikuntapäivä
- 12.5. J.V. Snellmanin päivä, suomalaisuuden päivä
- 13.5. kukan päivä
- 15.5. kansainvälinen perheiden päivä
- 17.5. burgeripäivä
- 18.5. kansainvälinen museopäivä
- 19.5. kaatuneiden muistopäivä



Kesäkuussa iloa pyöräilystä

🌿 Hippaa, luontoparkouria ja temppuilua! Kiipeily, hyppiminen ja tasapainoiluharjoitukset tekevät liikunnasta hauskaa ja kehittävät samalla kehonhallintaa. Pystytkö etenemään metsässä mahdollisimman suoraviivaisesti hyppimällä ja kiipeilemällä tai ryömimällä ja kierimällä eteen tulevien esteiden ohi?

🏆 Järjestäkää perheen tai koko kylän yhteiset olympialaiset! Ohjelmaan voi kuulua esimerkiksi ruutuhyppyjä, juoksukisoja tai leikkimielisiä urheilulajeja – hauskanpito tärkeintä!

🚲 Pyöräilyseikkailu kylänraitilla, uimarantaan tai luontoreiteille! Suunnitelkaa yhdessä reitti ja lähtekää tutkimaan ympäristöä pyörän selässä. Löytyisikö kylältä uusi yhteinen pyöräilyreitti, joka kannattaisi merkitä myös muiden löydettäväksi?



Kesäkuun kekkereitä:

1.6. kansainvälinen vanhemmuuden päivä

3.6. maailman polkupyöräpäivä

5.6. maailman ympäristöpäivä

6.6 hyvän kahvin päivä

Juhannus

21.6. kansainvälinen joogapäivä

23.6. kansainvälinen leskien päivä

Luontoparkour



Kuukauden leikki:





Heinäkuun luontohetket

Kesä kutsuu liikkumaan ja tutkimaan luontoa! Lähtekää koko perheen voimin uimaan ja nauttimaan luonnosta, tehkää laavuretki eväiden kera tai kokeilkaa luontokuntosalia hyödyntäen kiviä, puunrunkoja ja maaston muotoja.

Luonnossa voi myös leikkiä ja kehittää taitoja – kokeilkaa tarkkuusheittoa kävyillä tai tutkikaa ötököitä suurennuslasin kanssa. Samalla voitte auttaa luonnon pieniä asukkaita rakentamalla ötökkähotellin tai perhosbaarin.

Luonto tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia yhteiseen tekemiseen – lähtekää tutkimaan, liikkumaan ja nauttimaan kesästä yhdessä! 🌿🏠



Heinäkuun juhlia:

6.7. Eino Leinin päivä, runon ja suven päivä

11.7. piristä yksinäisiä -päivä

15.7. nuorten osaamisen päivä

27.7. unikeonpäivä



Luontokuntosali



Kuukauden leikki:





Elokuussa yövytään ulkona

Luonto tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia koko perheen yhteisiin seikkailuihin! Lähtekää marjastamaan, rakentamaan majoja ja tutkimaan metsän ihmeitä. Mikset kokeilisi nukkua yötä ulkona – teltassa, laavulla tai vaikka omalla pihalla?

Voisiko kylälenne järjestää yhteisiä perheliikuntavuoroja tulevana syksynä? Olisiko käytettävissä sali tai muu tila, jossa eri sukupolvet voisivat liikkua yhdessä? Tällaiset koko perheen liikuntavuorot, joihin myös isovanhemmat voivat osallistua, tuovat liikunnan lisäksi arvokkaita kohtaamisia eri ikäryhmien välille.

Yhteisöllisyys näkyy myös pienissä teoissa. Voisitteko poimia marjoja iäkkäämmälle naapurille, joka ei itse enää pääse metsään? Pienellä vaivalla voi tuottaa toiselle paljon iloa. 🍓❤️

Nuku yö ulkona



Kuukauden leikki.



Merkkipäiviä elokuuhun:

9.8. Tove Janssonin ja suomalaisen taiteen päivä

12.8. kansainvälinen nuorison päivä

**19.8. pysy kotona lastesi kanssa -päivä
Suomen luonnon päivä sekä Suomen Ladun
Nuku yö ulkona -tapahtuma (elokuun viim.
Lauantai)**



Syyskuussa sienimetsään

Lähtekää sienestämään isovanhempien kanssa – samalla voitte oppia tunnistamaan uusia sieniä ja nauttimaan metsäretkestä yhdessä.



Entä jos koko kylä yhdistäisi voimansa? Kerätkää nurkkiin jääneet liikuntavälineet yhteen, ja pian teillä on valmis kylän oma kuntosali pimeneviä syysiltoja varten! Yhteinen liikuntapaikka tuo kyläläiset yhteen ja kannustaa liikkumaan läpi vuoden.



Tunnista sienet



Kuukauden leikki:



Syyskuun merkkipäivät:

- 5.9. Yrittäjien päivä
- 8.9. Kansainvälinen lukutaitopäivä
- 16.9. Euroopan liikkujan viikko
- 21.9. YK:n kansainvälinen rauhanpäivä
- 22.9. auton vapaapäivä
- 29.9. maailman sydänpäivä



Lokakuussa leivotaan

Lokakuussa vietetään korvapuustipäivää sekä eläinten päivää. Ne ovatkin loistavia syitä leipoa ja ulkoilla yhdessä! Pakatkaa tuoreet pullat eväsreppuun, pyytäkää isovanhemmat matkaan mukaan ja suunnatkaa lähimmälle laavulle nauttimaan herkuista luonnon helmassa. 🍁

Pimeät illat saatte muutettua iloisiksi, kun olohuoneenne täyttyy sirkustunnelmasta! Yhteinen hassuttelu ja nauru piristävät takuulla, kun kokeillette rakentaa perhepyramidin tai tasapainoilla yhdellä jalalla kuin flamingot!



Lokakuun merkkipäivät:

- 1.10 Maailman kasvisruokapäivä
- 1.10 kansainvälinen ikäihmisten päivä
Vanhusten viikko
- 1.10 kansainvälinen kahvipäivä
- 2.10. Väkivallattomuuden päivä
- 4.10 Eläinten päivä - aloittaa eläinten viikon
4.10 korvapuusti päivä
- 10.10. Aleksis Kiven päivä, suomalaisen kirjallisuuden päivä
- 11.10 Kansainvälinen tyttöjen päivä
- 16.10. Maailman ruokapäivä
- 24.10. YK:n päivä
- 31.10. Halloween



Olohuonesirkus



Kuukauden leikki:



Marraskuussa lähdetään hämărăhommiin

Pimeys tuo seikkailun tuntua, joten nappaa taskulamppu mukaan ja lähde retkelle marraskuun hämărăän! Metsä näyttää ihan erilaiselta pimeässä, ja nuotion loimussa eväätkin maistuvat entistä paremmilta.



Miten olisi koko kylän yhteinen heijastinpolku? Ripustakaa puihin heijastimia tai maalatkaa reitti heijastinmaalilla – näin jokainen pääsee kokemaan taianomaisen valopolun syysillan hämărăssä taskulampun valaistessa reittiä.



Marraskuussa muistettavaa:

6.11. Ruotsalaisuuden päivä
isänpäivä marraskuun toisena sunnuntaina
11.11. Sinkkujen päivä
19.11. Kansainvälinen miestenpäivä
20.11. Lapsen oikeuksien päivä
28.11. Älä osta mitään -päivä
Marraskuun toinen sunnuntai isänpäivä
Marraskuun neljäs torstai Thanksgiving eli kiitospäivä

Hämărăhommiä



Kuukauden leikki:



Joulukuussa saa tonttuilla

Lähtekää perheen tai kylän porukan kanssa etsimään tontun jälkiä. Ovatko ne hypähdelleet lumessa vai kurkistavatko puiden takaa? Samalla voitte tehdä hauskoja tonttujumppaliikkeitä, kuten hiipivän tontun askelia tai lahjasäkin kantamista.

Mitä jos järjestätte kylän joulutapahtuman yhteyteen tonttupolun? Polun varrelta löytyy monta erilaista toimintarastia, joista löytyy varmasti jokaisen mieleen jotakin. Tontutkin varmasti hymyilevät kun näkevät seikkailevat kyläläiset puuhastelemassa!

Tonttupolku



Kuukauden leikki:



Joulukuun juhlat:

- 3.12. Kansainvälinen vammaisten päivä
- 6.12. Suomen itsenäisyyspäivä
- 8.12. Sibeliuksen ja suomalaisen musiikin päivä
- 10.12. Kansainvälinen ihmisoikeuksien päivä
- 13.12. Lucian päivä
- 24.12 jouluaatto
- 25.12 joulupäivä
- 26.12 tapaninpäivä, eli toinen joulupäivä
- 28.12 viattomien lasten päivä
- 31.12. Uuden vuoden aatto



Luontobingo

Keväinen koko kylän seikkailu 🌱

Kevätbingo: Osallistujat saavat bingolapun, johon on merkitty luonnossa löytyviä asioita. Tehtävänä on löytää tai havaita mahdollisimman monta bingon kohdetta.

Tasapainopolku luonnossa: Kävelyä puunrungoilla, kivillä ja köysillä merkittyä rataa pitkin. Lisähaasteena voi kuljettaa hernepusseja pään päällä ja hyppiä tiettyjen kohtien yli!

Kevätviesti: Joukkueittain tai perheittäin juostava viestirata, jossa on keväisiä tehtäviä esimerkiksi: pujottelua keppien ympäri, kävyn heittoa ämpäriin ja hyppyjä keväisten lätäköiden yli

Tarvittavat välineet: Bingolaput, hernepusseja, narut, kepit, kävyt/pallot. Lisäksi voi varata kartioita tai ämpäreitä rastien aloituspaikkojen merkitsemiseen.

Kannustus & palkitseminen: Jokainen osallistuja saa keväisen diplomin tai pienen palkinnon (esim. siemenpusseja kukkien istutukseen).

Eväsidea: Tapahtuman lopuksi voidaan pitää yhteinen eväshetki – kylä voi tarjota mehua ja hedelmiä.

Ideoita lasten
liikuntaan



Retkievää



Kesäiset koko kylän liikuntakarkelot

Pesusieniviesti: joukkueet siirtävät vettä pesusienillä ämpäristä toiseen tai järvestä ämpäriin. Kuka saa tyhjän ämpärin ensimmäisenä täyteen?

Kesäolympialaiset: Leikkimielinen kisailu, johon voi osallistua minkä ikäiset tahansa. Lajeina voisi olla keihään heitto uimanuudelilla, saappaanheitto, säkkihyppy, takaperin pituushyppy, kävyn kuljetus lusikassa tai pelikortin heitto.

Luontoaarten metsästys: Jokainen saa listan asioista, jotka pitää löytää luonnosta. Etsittäviä asioita voisi olla esimerkiksi käpy, kukka, sydämen muotoinen lehti ja höyhen. Muistakaa kuitenkin, ettei elävi kasveja pidä vahingoittaa luonnossa.

Perhesähly tai rantapallo-ottelu: Kevyt ja leikkimielinen peli, johon kaikki voivat osallistua. Mailana voi toimia vaikka sanomalehtikäärö ja pallona iso käpy!

Rauhoittumishetki riippumatossa tai viltillä luonnon ääniä kuunnellen.

Jokaisenoikeudet



Olympialajeja



Syksyn seikkailupäivä -Metsän mysteerit

Lehtikasa-ralli: Jokainen joukkue tai perhe rakentaa oman suuren lehtikasan. Lapset voivat istua lehtikasan päällä kottikärryissä kuljetuksen ajan. Kun iso kasa on valmis, hypitään siihen yhdessä!

Metsän arvoitukset: Eri pisteille asetetaan arvoituksia ja tehtäviä luonnosta: Mikä eläin rouskuttaa käpyjä? (Orava)
Mikä puu pudottaa ensimmäisenä lehtensä? (Koivu)
Kuinka monta askelta vie kävellä kaatuneen puun ympäri?

Sienijahti tai luonnon värit -bingo: Osallistujat etsivät erilaisia syksyn värejä tai tunnistavat luonnon elementtejä (keltainen lehti, punainen marja, ruskea sieni).

Tuulen nopeuskisa: Viestijuoksu, jossa juostaan myrskytuulen tavoin! Kokeillaan erilaisia juoksutyyplejä: "lehtipyörre" (pyöri ympäri juostessa), "oksajuoksu" (kuljeta keppi kädessä), "sadetanssi" (hyppäile ja heiluta käsiä).

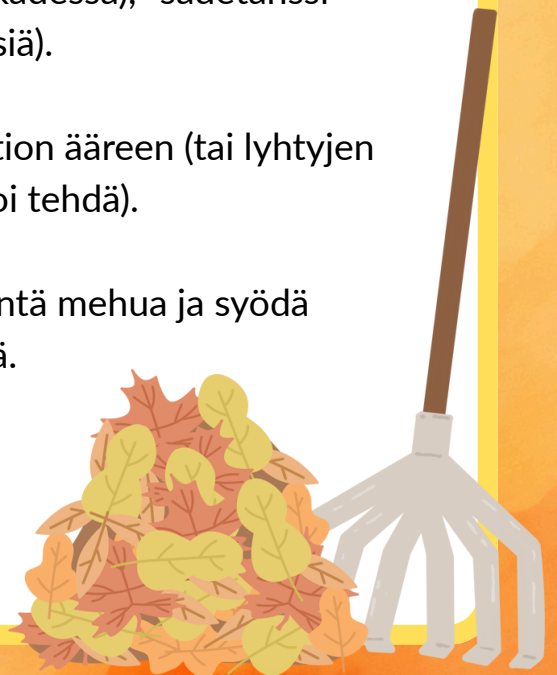
Nuotiopiiri: Kokoontuminen lopuksi nuotion ääreen (tai lyhtyjen ympärille, jos nuotiota ei voi tehdä).

Eväsidea: Nuotiolla voi tarjota lämmintä mehua ja syödä kotoa tuotuja eväitä.

Arvoituksia eläimistä



Aikaa yhdessäoloon - kortit



Talven taikaa

Lumiolympialaiset: Perheet voivat osallistua hauskoihin lumilajeihin, joita voisi olla esimerkiksi lumihankijuoksu, lumipallon tarkkuusheitto, pulkkamäen vauhtikisa tai poroajelu jossa aikuinen toimii porona ja vetää pulkkaa, jonka kyydissä lapsi istuu. Aikuinen voi juosta, kävellä tai hypellä hauskesti matkan aikana. Reitti voi olla lyhyt tai pidempi riippuen osallistujien energiasta.

Jääkarhun jäljillä – Talvinen aarteenetsintä: Lumihankeen tai puihin voi piilottaa "jääkarhun jälkiä" (paperisia jalanjälkiä tai heijastimia) Jokainen jälki sisältää pienen tehtävän kuten: matki eläimen liikkeitä! (hypi kuin jänis, kävele kuin karhu) tai laula lumilaulu.

Jäälinna ja lumiukkohaaste: Perheet voivat rakentaa lumilinnoja, lumieläimiä tai lumiukkoja.

Talvisähly tai lumijalkapallo: Leikkimielinen lumessa pelattava peli leikkimielisillä säännöillä. Haastetta saa lisää mitä enemmän pelikentällä on lunta!

Lumiukkoleikkejä



Vinkkejä
liikuntatapahtuman
järjestämiseen





Lisää ideoita löytyy:



Juhlapäiviä



Teemapäiviä



Leikki-ideoita



Leikkipankki



Suomen Latu



Neuvokas Perhe



Liikkuva perhe



Päijät-Hämeen Liikunta ja urheilu



Hyvää oloa
liikunnalla!



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

#KyläLähteeLiikkeelle



Päijänne



Euroopan unionin
osarahoittama



www.phlu.fi



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry



[phlu_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)