

AKTIIVISUUTTA ARKEEN KOKO PERHEELLE



PERHELIKUNTAOPAS



JOHDANTO

Tervetuloa perheliikuntaoppaan pariin! Tämä on opas, joka tarjoaa ideoita liikunnan toteuttamiseen koko perheelle. Opas sisältää monipuolisia liikuntakokeiluja samalla sopivasti haastaen, että innostaen. Oppaan ideat on mietitty erityisesti perheisiin, joissa on alakouluikäisiä lapsia.

Haluamme omalta osaltamme olla innostamassa perheitä liikunnan pariin, koska liikunnalla ja liikkumisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia lasten ja aikuisten hyvinvointiin. Yhteinen, positiivinen ja liikuntamyönteinen elämäntapa tuo iloa, yhteisöllisyyttä sekä energiaa perheiden arkeen. Kotona tai lähiliikunta-alueilla tehtävät liikuntatoiminnot tuovat liikunnan harrastamiseen helppoutta, vaivattomuutta sekä myös sitä, että aina kaikesta ei tarvitse maksaa mitään!

Oppaan vinkkien tavoitteena on auttaa perheet ideoimaan, soveltamaan ja myös kehittämään uusia sekä erilaisia liikuntamuotoja perinteisten pelien ja lajien ympärille. Sellaista toimintaa, mikä yhdistää ja motivoi perhettä liikkumaan yhdessä!

Riemukkaita liikuntahetkiä oppaamme parissa!

Liikunnanohjaajaopiskelijat Elias Kortelainen & Nina Mutanen

VANHEMPIEN ROOLI LIIKKUMISEN EDISTÄJINÄ

- Vanhempien rooli on erittäin tärkeä sekä merkittävä.
- Vanhemmat näyttävät lapsilleen esimerkkiä liikuntakäyttäytymisestä- sekä tottumuksista.
- Lapsuudessa opittu sekä aloitettu elämäntapa liikunnan parissa jatkuu todennäköisimmin koko elämän ajan.
- Vanhempien kannustus sekä innostus liikkumiseen heijastuu myös lapsiin.
- On tärkeää, että lapset löytävät oman mielekkään tavan harrastaa liikuntaa. Mahdollisuuksien tarjoaminen sekä erilaisten lajien kokeileminen lisäävät lasten kiinnostusta monipuoliseen liikuntaan.
- Vanhemmilla on vastuu asettaa rajoja lastensa elämään. Esimerkiksi ruutuaikaan sekä passiivisuuteen.



LIKUNNAN JA LIKKUMISEN TERVEYSHYÖDYT

LAPSILLE:

On tärkeää kehitykselle sekä kasvulle.

Parantaa verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa.

Vahvistaa luustoa sekä lihaksia, ja niiden kehittymistä.

Motoriset taidot kehittyvät.

Edistää oppimiskykyä.

Lapset oppivat toimimaan ryhmässä muiden lasten kanssa. Esim. riitatilanteiden hallinta sekä yhteistyötaidot.



AIKUISILLE:

Vahvistaa tuki- ja liikuntaelilimistöä.

Auttaa painonhallinnassa.

Ehkäisee monia sairauksia. Esim. tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää sekä sydän- ja verisuonisairauksia.

Alentaa verenpainetta, jos se on koholla.

Ehkäisee mm. paksusuolen-, keuhko- sekä vatsasyöpää.

Pienentää riskiä sairastua masennukseen. Lisäksi voi mahdollisesti vähentää masennuksen oireita.

Vaikuttaa myönteisesti kolesteroliarvoihin.

Lähde: THL, Liikunnan terveyshyödyt, 2022.

Liikkumissuositukset perustuvat WHO:n laatimiin suosituksiin. Suositukset pohjautuvat kansainväliseen sekä laajaan tieteelliseen näyttöön.

LIIKUNTASUOSITUKSET 7-17-VUOTIAILLE

Tee vähintään tunti päivässä rasittavaa sekä reipasta liikuntaa.

Harrasta 3 kertaa viikossa liikuntaa, joka parantaa kestävyyttä.

Harrasta 3 kertaa viikossa liikuntaa, joka vahvistaa luustoa sekä lihaksia.

Muista liikkuvuus, ketteryys ja tasapaino!

Muista palautuminen!

LIIKUNTASUOSITUKSET 18-64-VUOTIAILLE

Tee lihaskuntoa kehittävää/ylläpitävää liikuntaa 2 kertaa viikossa.

Harrasta tehokasta ja rasittavaa liikuntaa 1h ja 15min viikossa kunnon kohottamiseksi.

TAI
↔

Harrasta reipasta liikuntaa terveyden tueksi 2h ja 30min viikossa.

Lähde: UKK-instituutti, liikkumisen suositukset, 2022.

Lisäksi:
Muista kevyt liikuskelu, pidä taukoja paikallaanolemiseen sekä nuku riittävästi!



LIIKUNTAPAIKKAMAHDOLLISUUDET

Kunnat ja kaupungit mahdollistavat monipuolisesti lukuisia erilaisia ja hyvin hoidettuja liikuntapaikkoja asutusten lähellä ympärivuotisesti. Monet näistä liikuntapaikoista ovat kuntalaisten vapaassa käytössä, tai tarjolla on ainakin ilmaisia liikuntavuoroja.

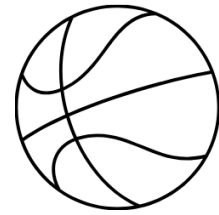
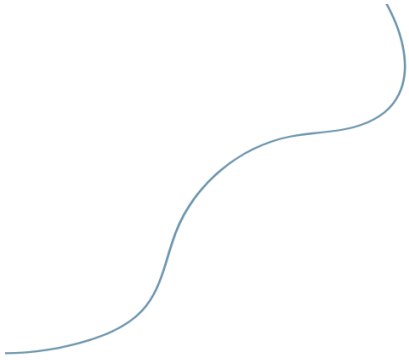
Kyseisiä liikuntapaikkoja voivat olla esimerkiksi kuntoportaat, frisbeegolf-radat, urheilukentät, tenniskentät, parkour -radat, hiihtoladut, erilaiset leikkikentät, ulkojäät ja luistinradat sekä jäähallien ilmaisvuorot.

Liikuntapalveluyritykset tuovat lisää mahdollisuuksia maksullisten vuorojen muodossa. Kuntosalit, sisäliikuntapaikat- ja puistot, köysiseikkailu- ja kiipeilypuistot tarjoavat mainioita erilaisia aktiviteetteja perheille.

Kunnat ja kaupungit ylläpitävät myös luontoliikuntapaikkoja, jotka sijaitsevat asuinympäristön tai -keskittymän läheisyydessä. Paikoille on rakennettu viihtyisiä ulkoilureittejä, joiden varrelle on usein tuotu myös lisää liikuntamahdollisuuksia vaikkapa palloilukenttien ja ulkokuntoilulaitteiden muodossa.

Hyödynnä
liikkumisessa myös
esimerkiksi
omaa pihaa,
olohuonetta tai
vaikkapa autotallia.

Katso oman kuntasi
liikuntapaikkatarjonnat
sekä vapaat vuorot
heidän omilta
verkkosivuiltaan!



VÄLINEET

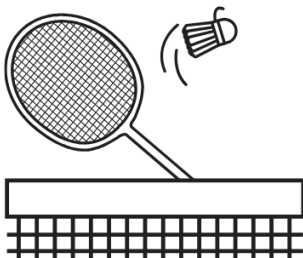
Valtaosassa leikeissä ja peleissä tarvitaan erilaista liikunta- ja urheiluvälineistöä. Välineet tuovat monipuolisuutta ja lisää mahdollisuuksia niiden toteutukseen. Urheilu- ja liikuntavälineistön hankkiminen on monesti suuri taloudellinen satsaus perheille. Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse hankkia itse, jotta mielekäs liikunta olisi perheen kesken mahdollista!

Välineiden lisäksi tarvitaan myös muitakin peleihin ja leikkeihin kuuluvia elementtejä. Kuten maaleja, rajamerkintöjä, verkkoa tms. Tässäkin mielikuvitusta kehiin, mikäli kaikkea tarvittavaa ei ole saatavilla. Hyödyntäkää seiniä, kattoa, pihapuita, laatikoita, tuoleja, renkaita ja talvisaikaan lunta sekä jäätä.

Seuraavilla sivuilla kerromme esimerkein, missä peleissä ja leikeissä kodin omaa välineistöä ja ympäristön tarjoamia puitteita pystyy mainiosti käyttämään!

HEP!

Liikuntapelejä ja -välineitä pystyy lainaamaan itselleen esimerkiksi kirjastoista.



VÄLINETIPSIT!

Hyödynnä kodin tavaroita, pulloja, moppia, harjanvartta, vanhoja vaatteita, kenkiä, ämpäreitä, kiviä, puuta, narua, teippiä...

PELIT, LEIKIT JA ARKILIIKUNTA

Erilaisia liikuntamahdollisuuksia, lajeja, pelejä ja leikkejä sekä niiden viitepelejä on käytännössä ääretön määrä. Oikeastaan voi sanoa, että on vain mielikuvitus rajana, millä eri tavalla liikkumista pystyy toteuttamaan ja harjoittamaan joko yksin, perheen tai jonkun muun ryhmän parissa. Kannustamme keksimään, etsimään ja kokeilemaan erilaisia viitepelejä- ja leikkejä, sillä monesti ne parhaimmat ja hauskimmat liikuntajutut löytyvät juuri viitepelien kautta.

Pallopelit

Pallopelit ovat porukalla mukavia ja helposti toteutettavia pelejä, joita voi pelata vaikka omalla pihalla. Pelivariaatioita ja toteutustapoja on monia, joten erilaisia pienpelejä kannattaa kokeilla yhdessä!

Pihaleikit

Kodin ympäristöön pystyy luomaan monipuolisesti erilaisia leikkejä, jotka toimivat jokaisena vuodenaikana. Iltojen pimetessä syksyyn sekä myös talveen soveltuvat pelinä esimerkiksi lamppunen, jossa etsijät etsivät taskulampun avulla piilossa olevia pelaajia. Vastaavia pelejä on paljon muitakin eri nimityksillä. Aartenetsintä on myös jännittävä ja innostava peli. Talviaikaan myös mahtavaa puuhaa on pihan koristelu jää- ja lumiveistoksilla sekä mäenlaskukilpailut ja hyppyreiden rakentaminen.

Taitoradat

Hyödynnä rakentelussa erilaisia:

- pujotteluratoja
- liikkumistapoja
- välineenkäsittelyä
- palloja tms. kuljetustavaroita
- laukomis-/potkimis-/ ja heittorasteja
- ajanottoa, haasteita
- pisteiden ja palkintojen tavoittelua

Erilaiset viite- ja pienpelit tuovat peleihin mielekkyyttä, vaihtelevuutta, uusia puolia ja haastetta! Myös taidot kehittyvät ja ne soveltuvat loistavasti perheen väliseen pelailuun.

Kilpailut ja turnaukset

Perheen keskeiset “olympialaiset” ovat hauskoja otatuksia. Ne tuovat mukavaa pöhinää ja virtaa vapaa-aikaan mikäli kilpailuhenkisistä toiminnoista pidetään! Turnausten ja kilpailujen suunnittelussa voidaan hyödyntää oppaassa mainittuja asioita kehittämällä niistä mitä erikoisempia leikkimielisiä lajeja!

Koko perheen rentoa liikkunallista puuhaa

Miltä kuulostaisi, jos perinteisiä lautapelejä kuten Kimbleä, muistipelejä tai Afrikan tähteä pelaisikin käytännössä ihmislautapelinä, joihin toisi peliin liikkunallisia tehtäväosuuksia mukaan? Tai perinteisiä pelejä, kuten petanquea ja mölkkyä muokkaisi kodin omia tavaroita hyödyntäen.

Arkiliikunta

Arkiliikunta on ehkä se helpoiten toteutettava liikuntatapa. Kodin kotiaskareet, lemmikin ulkoiluttaminen, piha- ja lumityöt, yhteiset pyöräilyreissut vaikkapa kauppaan tai mummolaan sekä rappusten käyttäminen hissien sijasta tuovat jo liikuntaminuutteja, askeleita sekä sykettä nostavaa liikettä. Kun nämä asiat saadaan perheen yhteiseksi jutuksi, niin arkisilla puuhilla pystytään lisäämään aktiivisuutta jokapäiväiseen elämään ja samalla myös luodaan positiivisia vaikutuksia jokaisen hyvinvointiin!

Yritä haastaa tehtävissä. Toimintojen on oltava riittävän haastavia ja mielekkäitä. Ne motivoivat!

Mielikuvitusta peliin! Luokaa aarrekartta tai tehtävärastilaput avuksi pelien toteutukseen.

PSST! Muista palkinnot ja panokset sekä kannustava, positiivinen palaute.

ESIMERKKIVINKIT ERILAISIIIN PELEIHIN JA LEIKKEIHIN



Tarkkuuspeli

Erilaisia ja eri menetelmillä pelattavia tarkkuuspelejä voi toteuttaa ratoina tai joukkuepeleinä.

Tarvitset

Pelivälineitä
(heittämiseen,
potkimiseen,
laukomiseen,
vierittämiseen).

Tarkkuusrata

Pihalle tai
lähiliikuntapaikalle
kohteita, maahan ja
ylös.

Hyödynnä puita,
maaleja, seiniä,
ämpäreitä ja muita
vastaavia
kiintopisteitä. **Eri
osumista voi jakaa eri
pisteitä.**

Joukkuepeli

Sopiva pelialue,
jokaisella
pelaajalla on
oma keila.
(täytetty
limsapullo)
Yritetään
kaataa toisten
pelaajien keilat
eri tavoilla.



Sovellettu kroketti pihapeli

Krokettkradan rakentaminen ja pelaaminen vaatii hieman tilaa, mutta myös pienempään tilaan peli soveltuu rakentamalla tehtävät yksi kerrallaan.

Tarvitset

Harjanvarren
Pallon/muun
soveltuvan
pelivälineen.

Ohjeistuksia ja haasteita.

Punnerra kolmesti,
jos joudut
käyttämään
vuorolla enemmän
kuin kolme lyöntiä.

Eri liikkumis- ja lyöntitapojen

kokeilu. Tulos voi
perustua joko
käyettyyn aikaan
tai lyöntimäärään.



Jääcurling

Kroketin ohella pelivälineenä voi tässä pihapelissä myöskin hyödyntää kodin tavaraa, esimerkiksi mehukanistereita, jääkiekkoa, pulloa tai sankoa. Ehdoton talvipelivinkki pihalle!

Tarvitset

Liukkaan pelialueen, (ulkojää/jäädytetty alue). Vanhat mehukanisterit curlingkiekoiksi. Värjää maalialue mehulla tai vesiväriliuksella.

Ohjeistuksia

Liu'utusmatka n. 10 metriä. Curling-kehästä saa eri määrän pisteitä. Jos kiekko jää alueen ulkopuolelle, siitä saa 1 pisteen. Uloin kehä 2 pistettä, toiseksi uloin 3 pistettä, kolmanneksi uloin 4 pistettä ja kehän keskipisteestä täydet 5 pistettä.

Pelin kulku

Kaksi joukkuetta. Pelaajamäärä huomioiden, kuinka monta liu'utusta joukkueelle/pelaajalle tulee pelivuorollaan. Useampia pelikierroksia!



Kattopallo

Tämä legendaarinen, mutta ehkä osittain unohdettu pihaleikki tuo monipuolista haastetta koko perheelle.

Tarvitset

Tennis-, kori- tai jalkapallon. Harjakatollisen rakennuksen ja avointa tilaa. Peliä voi vaihtoehtoisesti pelata myös seinäpallona.

Ohjeistuksia

Jokainen pelaaja pelaa yksilönä. Pelaajat heittävät vuorollaan palloa kohti kattoa, ja huutavat ennen heittoa jonkun pelaajan nimen. Tämän huudetun pelaajan tarkoituksena on napata pallo kiinni ennen kuin pallo osuu maahan.

Pisteytys

Mikäli koppi onnistuu, pelaaja saa yhden pisteen. Jos heittäjän heitto menee katon toiselle puolelle saa hän virhepisteen. Se, joka saa ensimmäisenä viisi pistettä, voittaa pelin.





Pallopelit

Jalkapallo, sähly ja koripallo ovat suosittuja pallopelejä. Lajeja voi pelata monella eri tavalla, joten alla kolme esimerkkiä:

Piimä

Pelaajat muodostavat syöttöringin, joista yksi on keskellä. Keskellä oleva henkilö yrittää katkaista muiden pelaajien syötöt. Kun syöttö saadaan katkaistua tai pallo menetetään hallinnasta, pallon syöttänyt pelaaja siirtyy keskelle.

Pallokuningas

Jokaisella pelaajalla on hallussaan oma pallo. Pelin ideana on yrittää pienellä pelialueella pelata toisen pallot pois rajojen ulkopuolelle samalla omaa palloa hallussa pitäen. Viimeisenä pelialueelle pallonsa kanssa jäänyt pelaaja on pallokuningas.

Joukkueristinolla

Pelaajat kahteen joukkueeseen, molemmilla erilaiset pallot. Yksi pelaaja vuorollaan omasta joukkueestaan käy kuljettamassa pallon ristinollaruutuun. Jos kolme palloa on käytetty, ja peli ei ole vielä ratkennut, palloja käydään siirtämässä ruudusta toiseen. Voittanut joukkue on se, joka saa ensimmäisenä palloista muodostettua kolmen suoran. Kuljetusreitille voi laittaa lisäksi esimerkiksi pujottelutehtävän tuomaan lisähaastetta.





Taitorata

Kuvina esimerkkejä liikunta- ja lajitaitoa kehittävistä radoista, joissa on hyödynnetty kodin välineistöä. Rata on myös helposti kotipihalle toteutettava.



Kuva 1.



Kuva 2.

Taitoradan voi suorittaa eri pelivälineillä tai vaikka vain juosten.

Kuvassa 1. on pujotetteluosuus, jonka jälkeen pallo syötetään poikkittain olevaan penkkiin, ja sen jälkeen pallo on tarkoitus saada takaisin haltuun.

Kuvassa 2. päästään pallon haltuun ottamisen jälkeen jälleen pujottelemaan, jossa vain pallo kiertää "merkkikartiot". Sen jälkeen kaarretaan ja pujautetaan pallo tuolin alta läpi.



**Eri
osumakohtista
voi jakaa myös eri
määrän pisteitä,
ja asettaa eteen
esteitä!**

Taitorataan voi lopuksi yhdistää laukomisharjoitusosion, jossa voi haastaa itseään tai kilpailla muita vastaan. Kuinka monta pulloa saat kaadettua viidellä laukaisu yrityksellä tai saatko osumat seinään merkattuihin pisteisiin?

LIIKUNTAHAASTEET

Perheet voivat toteuttaa liikuntahaasteita haluamallaan tavalla eri liikunta- ja liikkuvuusliikkeitä tekemällä. Liikuntahaasteisiin voidaan sisällyttää myös erilaiset liikunnalliset ongelmanratkaisupulmat, jotka ovat mukavia tiimihenkeä ja yhteistyötaitoja kehittäviä pelejä.

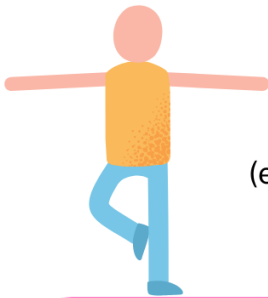
Kokeilkaa kotona:

Akrobatiaa ja temppuilua

(esim. kuperkeikkoja, kierintää, käsilläseisontaa, tasapainoilua, liikkumista eri eläinten liikkeillä...)

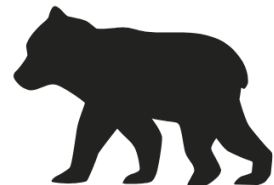
Vessapaperirullatemppeja

(esim. päälläseisonnassa vessapaperirullan nosto lattiasta jalkoja käyttäen)



Naruhyppelyä

(esim. ryhmässä, liikkuen, tuplahyppyjä, yhdellä jalalla hyppien)



Lisää liikuntahaasteita löydät
mm.

TikTokista

Youtubesta

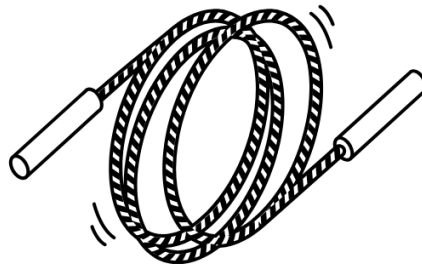
Pinterestistä

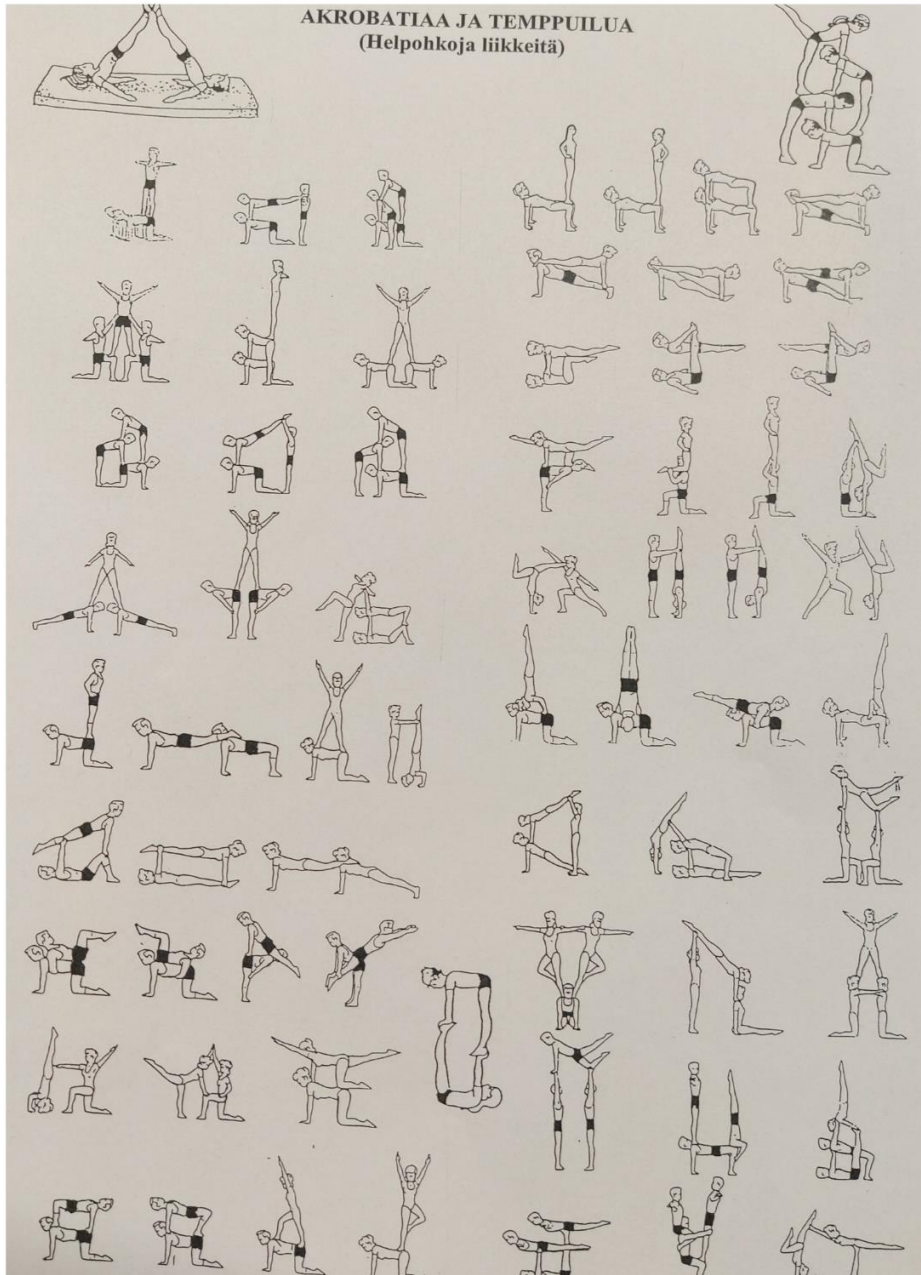
Instagramista

Liikkuva koulun Sis-

treeniosiosioista

Naruhyppely.fi:stä





Lisää vinkkejä akrobatiaan sekä temppuiluun.

LUONTO- JA ELÄMYSLIIKUNTA

Luonnossa käveleminen, juokseminen sekä pyöräily ovat hyviä tapoja liikkua, mutta voisiko näihin perinteisiin liikuntamuotoihin yhdistää jotakin uutta tai erilaista?

METSÄRETKI LAAVULLE

Lähde perheesi kanssa retkeilemään luontoon, esimerkiksi laavulle paistamaan makkaraa ja vaahtokarkkeja.

Samalla lapset voivat harjoitella mm. makkaratikun volemista, tulentekoa sekä retkellä on hyvä kertailla asioita jokaisenoikeuksista!



SIENESTYS JA MARJASTUS

Miten olisi pieni metsäretki mustikan poimintaan tai kanttarellien etsintään? Nämä ovat oivia tapoja liikkua luonnossa, ja samalla lapset oppivat tunnistamaan erilaiset sienet sekä marjat.

Tiesitkö, että kirjastot saattavat lainata välineitä myös luontoliikuntaan? Esim. lumikenkiä, sup-lautoja, frisbeegolfkiekkoja yms.



ERILAISIA HAASTEITA LUONNOSSA LIIKKUJILLE

Kuinka monta _____ tunnistatte/osaatte nimetä
luonnossa liikkumisen aikana?

1. kasvia
2. sientä
3. puuta
4. lintua
5. eläintä

**Kuinka monta esim.
käpyä ehditte
kerätä minuutissa?**

Maa on laavaa! Koittakaa hyppiä kiveltä
kivelle mahdollisimman pitkälle ilman, että
osutte maahan.

- Tasapainoilu kaatuneen puun päällä.
- Puuhun kiipeäminen mahdollisimman korkealle,
turvallisuus kuitenkin huomioiden.
- Pituusheittokilpailu esim. kävyllä, kepillä tai
vaikkapa talvella lumipallolla. Tätä voi soveltaa
myös tarkkuusheittoihin.
Kuka heittää pisimmälle tai kuka osuu tiettyyn
puuhun?

LIIKUNTASOVELLUKSET JA ELEKTRONIIKAN HYÖDYNTÄMINEN

Liikkumisessa voi hyödyntää myös erilaisia sovelluksia sekä laitteita!
Esimerkiksi:

POKEMON GO-MOBIILPELI

- Kävele ja kerää pokemoneja.

MOBO- MOBIILISUUNNISTUS- SOVELLUS

- Kokeile suunnistusta helposti.

STEPLER- KÄVELYSOVELLUS

- Kävele ja ansaitse palkintoja.

GEOCACHING-SOVELLUS

- Kokeile geokätköilyä!

Tarkista puhelimesi tai
tablettisi
sovelluskaupasta
näiden sovelluksien
saatavuus!

