1 tehtävä

KEHONOSIEN NIMET

Aikuinen sanoo lapselle jonkin kehonosan nimen ja lapsi koskettaa pehmolelulla sitä kehonosaa. Aikuinen voi myös laittaa pehmolelun johonkin lapsen kehonosaan ja kysyä lapselta, missä pehmolelu nyt on? Vaihdelkaa rooleja myös toisinpäin, jolloin lapsi ohjeistaa aikuista.

© Suomen Olympiakomitea

2 tehtävä

LIIKETTÄ ARKEEN

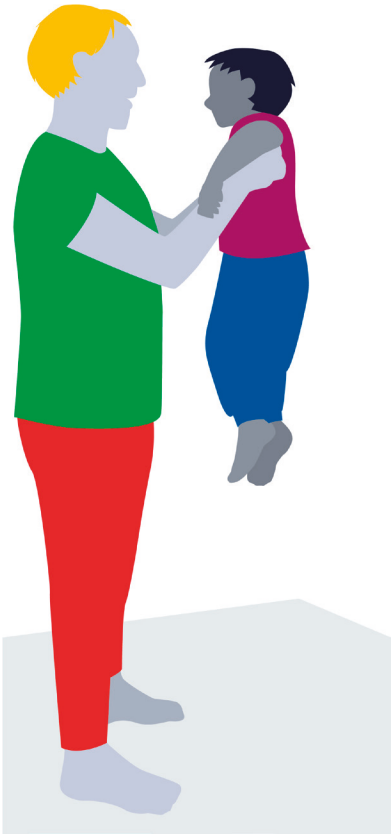
Miten voidaan arjessa lisätä lapsen liikkumista?
Saako lapsi kävellä hoitopaikkaan, kauppaan?
Ottakaa kärrytön keskiviikko tai
autoton torstai käyttöön.
Tai lisätkää kävelyreittiin juoksuetappeja
esim. liikennemerkiltä seuraavalle puulle asti.
Hissin sijaan kävelkää yhdessä portaat
alas ja ylös sekä laskekaa ne.

© Suomen Olympiakomitea

3 tehtävä

LORULIIKUNTAA

Toistakaa tunnilla opittu loruleikki:
Tuuli tuuli ennätä, minut ilmaan lennätä.
Seisokaa vastakkain. Aikuinen nostaa lapsen ilmaan,
ote lapsen kyljistä kainaloiden alta.
Aikuinen heiluttaa lasta puolelta toiselle sanoen:
Tuuli, tuuli ennätä, minut ilmaan - nostaa lapsen ylös
tai heittää ilmaan ja ottaa kiinni sanoen, lennätä.



© Suomen Olympiakomitea

4 tehtävä

STOP!

Harjoitelkaa nopeaa pysähtymistä
ulkona, pihalla tai kentällä.
Kävelkää ensin ja kiihdyttäkää juoksuun.
Aikuisen sanoessa STOP, lapsi pysähtyy
mahdollisimman nopeasti.
Vaihtakaa rooleja!

© Suomen Olympiakomitea