

# Heippa lapset!

Tiesitkö, että liikkuminen ja leikkiminen on jokaisen lapsen oikeus?

Liikkumista ja leikkimistä täytyy jokaisen lapsen päästä tekemään omalla ainutlaatuisella ja juuri itselle sopivalla tavalla. Jokaisen on tärkeää löytää ne juuri itselleen mieluisat ja turvalliset tavat. Niiden pohjalta voi harjoitella uutta.

Minä tykkään erityisen paljon pallojen heittämisestä. Tasapainoilusta en niin paljon tykkää, koska se tuntuu hankalalta ja vähän pelottaa minua. Jokaisen on kuitenkin hyvä harjoitella myös sellaisia asioita, jossa ei vielä ole niin hyvä ja joista ei vielä sen takia kauheasti tykkää.

Minäkin kokeilen nyt rohkeasti tasapainoilua. Teen sen Hämppiksen kanssa. Sen jälkeen kokeilen hyppimistä ystäväni Jäniksen hyppelypaikassa. Kiipeilen tai ainakin kokeilen kiipeilyä Oravan kiipeilypaikassa. Erilaisia laukka-askelia harjoittelen Hevososen ohjeilla. Sitten pääsen lempipuuhaani heittelemään palloja! Lopuksi rentoudun Siilin omissa rauhoittumispaikassa. Siellä voi halata ja silittää pehmolelua tai vaikka aikuista.

Kokeile sinäkin liikkua eri tavoin! Samalla oppii uutta. Sekin on lapsen oikeus.

Terveisin

## Tiuku

### Vinkit toteutukseen:

Päivän aiheeseen voi liittää mitä tahansa liikunnallisia tehtäviä, jotka sopivat omalle ryhmälleen. Voitte myös pohtia mitä hahmon ystävät tykkäävät tehdä. Tähänkin yhteyteen on helppo yhdistää erilaisuudesta kertominen ja keskustelu, juuri omaan ryhmäänne sopivalla tavalla; esimerkiksi joku tykkää leikkiä villejä leikkejä, joku rakennella, joku tykkää olla rauhallisessa paikassa, joku on tosi vikkela, joku tykkää miettiä asiat rauhassa ja joku ei tykkää kovista äänistä.

Voitte toteuttaa yhdessä lasten kanssa liikunnallisen radan joko sisällä tai ulkona. Radan suunnittelussa ja toteutuksessa voi hyödyntää valmista Hupsis-metsän karttaa, joka löytyy materiaaleista.

### Materiaalivinkkejä Hupsis metsän pisteisiin:

- Pallot ja kori.
- Siilinpesään kankaita ja pehmolelujen halailuun pehmolelut.
- Hyppelypaikkaan ja laukkapaikkaan sopivasti tilaa.
- Tasapainoiluun pitkä penkki tai vaikka sopiva viiva lattiaan.
- Kiipeilypaikan ei tarvitse olla korkea, sisällä sen rakentaminen onnistuu tarvittaessa myös tuoleista ja pöydistä.

