

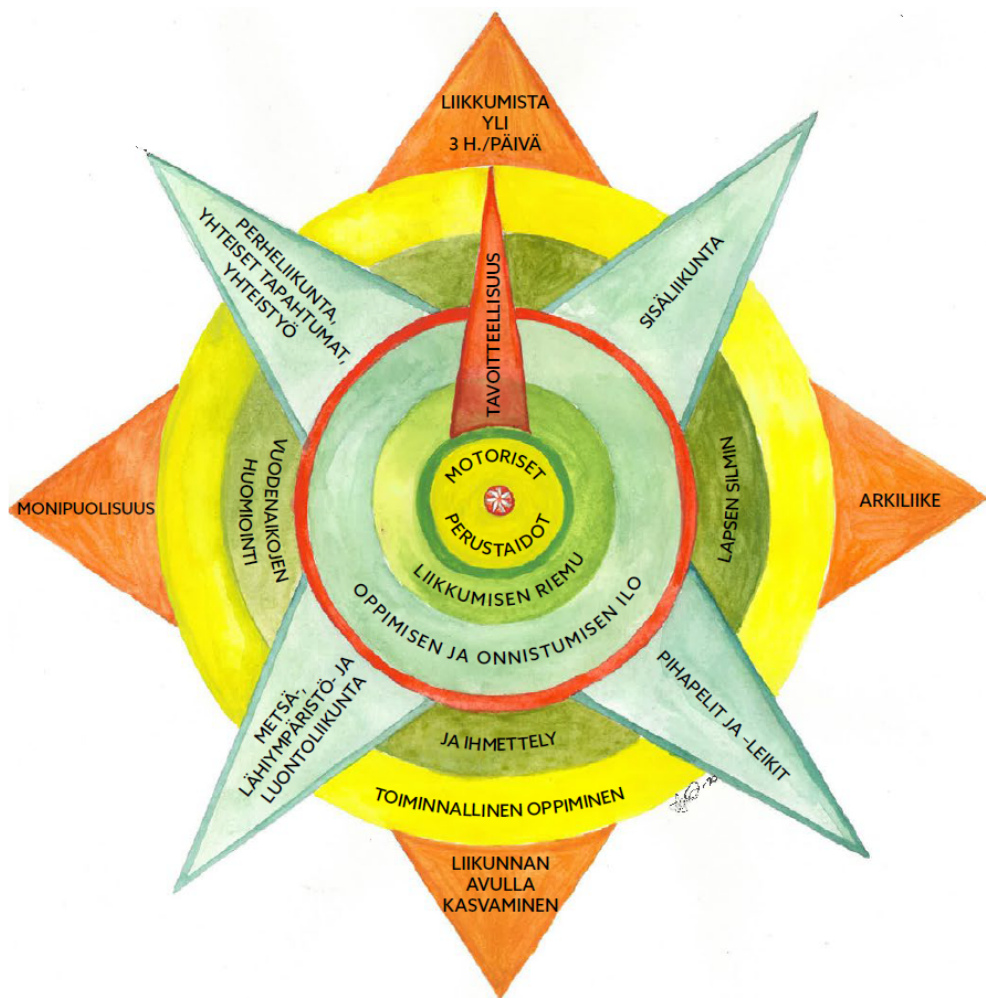
Kaahijan LIIKUNNALLINEN SATUKIRJA



Tämän kirjan omistaa: _____

Liikuntakompassi

Seinäjoen varhaiskasvatuksen liikuntakompassi luo suunnan liikuntakasvatukseen varhaiskasvatusyksiköissä.



Tutustu liikuntakompassiin: www.seinajoki.fi/liikuntakompassi

Hei Kaahija!

Tämä liikunnallinen satukirja on tarkoitettu sinulle ruokkimaan mielikuvitustasi toiminnallisten satujen sekä eläinhahmojen avulla, jotka innostavat liikkumaan ja leikkimään yhdessä kotona sekä varhaiskasvatuksessa.

Kaahijana sinulla on kaikki aistit avoinna ja tutkit mielenkiinnolla lähiympäristöäsi. Touhaat ja kokeilet hahmottaen oman kehosi toimintaa liikkumis- ja tasapainotaidoillasi. Erilaiset ympäristöt houkuttelevat sinua liikkumaan, ja erityisesti pallo kiehtoo sinua välineenä. Tutkit ympäristöäsi pääsääntöisesti yksin, mutta haet tukea, turvaa ja kannustusta myös aikuiselta.

Sinun kanssasi liikunnallisessa satukirjassa lähiympäristöä tutkivat Pupu, Kettu, Siili sekä Karhu. Neljän eri teemaisen sadun siivittämänä temppuilet ja liikut eri ympäristöissä Kaahijana.

Satukirjan tekijät

Ideointiparivaljakkona toimi Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori **Piia Taurula** ja liikuntapalvelujen liikunnanohjaaja **Johanna Lähdesmäki**. Piia on kirjoittanut sadut ja lorut sekä osallistunut taittoon. Johanna on kirjoittanut alku- ja lopputekstit. Kauniin liikkumiseen motivoivan kuvituksen on maalannut Seinäjoen kaupungin varhaiskasvatuksen lastenhoitaja ja taiteilija **Anne Rapo**. Taitosta on vastannut Seinäjoen kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksiköstä viestintäsuunnittelija **Sanna Martin**.



Vanhemmille ja kasvattajille

Käsissäsi oleva liikunnallinen satukirja on tarkoitettu liikuntakasvatukseen kotona sekä varhaiskasvatusyksiköissä. Lapsen terveyttä edistää vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus päivän aikana erilaisilla kuormituksilla. Aktiivisella liikkumisella ja touhaamisella on hyvinvointiin merkittävä merkitys terveen kasvun ja kehityksen kannalta, oppimisen näkökulmasta sekä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta.

Satukirja on rakennettu tukemaan lapsen motoristen taitojen kehitystä. Liikunnalliseen satukirjasarjaan kuuluu kolme erilaista kirja kokonaisuutta, joiden avulla lapsi kasvaa ja kehittyy toiminnallisten satujen ja niissä esiintyvien motoristen perustaitojen avulla. Satujen toiminnallisuus perustuu Seinäjoen varhaiskasvatuksen liikuntakompassiin.

Varhaiskasvatuksen nuorimmille lapsille on suunnattu kirjasarjan Kaahijat-kirja, josta siirrytään omaa polkua pitkin Konhoottajat-kirjaan ja sieltä Temppuulijoille suunnattuun kirjaan. Kirjasarjan polkua kuljetaan lapsen omaan tahtiin, osa kulkee hitaammin, toiset nopeammin. Reitti on kuitenkin kaikilla sama.

Yksi kirjan liikunnallisista saduista on suunnattu erityisesti teidän perheelle, se kannustaa teitä mielikuvituksen sekä loruttelun kautta liikkumaan ja leikkimään yhdessä. Kolme muuta satua kannustaa liikkumaan varhaiskasvatuksessa kasvattajien kanssa, mutta sadut soveltuvat myös kotiin.

★-merkit saduissa kertovat hetkistä, jolloin on hyvä antaa aikaa liikkeelle. Sadun alleiviivatut liikkeet on kuvitettu eläinhamojen tekemiksi. Kun Kaahija kokee oppineensa liikkeen, saa hän laittaa rastin kuvan viereen. Sadut innostavat ja kannustavat Kaahijaa mielikuvituksen kautta suorittamaan liikkeet eläinhahmojen avulla. (Suluissa esiintyvä teksti on aikuiselle.)

Liikuntasatuhetkien alkuun ja loppuun luovat tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta lorut, jotka näette alla olevissa puhekuplissa.

"Eläinsatu alkaa,
riennä juoksujalkaa.
Kädet ylös nosta
ja alas maahan taivuta.
Lantio piirtää ympyrää,
myös toiseen suuntaan
pyörähtää.
Valmiina nyt ollaan,
voit hypätä ja huutaa 'HIP
HURRAA!'."

"Nyt on aika lopettaa,
kyllä oli mukavaa.
Polviin asti kumarra
ja korkealle pompahda.
Kylkiä taivuta
ja jalkoja heiluta.
Anna läpy kavereille,
ilon tuo se jokaiselle."

Pikkukarhujen aamu

Pikkukarhut nukkuivat sikeää unta kotipesässään. Aurinko pilkisti ikkunasta ja herätti valollaan sekä lämmöllään pikkukarhut. Pikkukarhut köllöttelivät vuoteillaan. He venyttivät itseään oikein pitkiksi.★

He nousivat istumaan ja ojentelivat etutassuja ylös kohti kattoa.★

He myös venyttelivät vieden kuonoa kohti suoria takatassuja.★

Sitten he lähtivät liikkeelle.★

Pikkukarhut menivät ikkunan luo. Nähdäkseen ikkunasta heidän täytyi nousta varpailleen.★

Oi, miten kaunista pihalla olikaan, pikkukarhut ihastelivat.

Mitä kaikkea he näkivätkään? (Lapset voivat keksiä ja esitetään yhdessä keholla!)★



Oi, kuinka iloiseksi he tulivat huomattaessaan myös ystävänsä ketun leikkimässä pihalla. Pikkukettu teki kuperkeikkoja ison ketun kanssa.★



Aamupesujen ja aamupalan jälkeen isokarhu antoi pikkukarhuille luvan mennä leikkimään pikkuketun kanssa. Kaveruksilla oli kivaa, heidän juostessa yhdessä.★ Välillä he innostuivat kierimään.★



Aika oli kulunut nopeasti ystäväysten leikkiessä. Oli aika mennä kotiin. Pikkukarhut hyvästelivät pikkuketun ja päättivät jälleen seuraavana päivänä jatkaa mukavia leikkejään yhdessä.

Pihapelit ja -leikit

Pikkupupujen syntymäpäivä

Pikkupupuilla oli
syntymäpäivä.
Jokainen heistä sai
syntymäpäivälahjaksi
oman pallon.
He kiirehtivät
innoissaan ulos
leikkimään uusilla
palloillaan.
He vierittivät palloa
kädellään eteenpäin,
ottivat pallon kiinni
juosten ja
vierittivät
uudelleen. ★



He koettivat myös potkaista
palloa jalallaan. Ylpeinä kukin
teki voimakkaan potkun,
juoksi pallon kiinni ja potkaisi
uudelleen. Kylläpä puput
saivatkin potkaistua pallonsa
kauas.★



Tovin palloiltuaan puput veivät
pallot varastoon ja innostuivat
kilpajuoksuun. 'N-Y-T NYT!', he
huusivat ja säntäsivät nauraen
juoksuun.★

Puput innostuivat myös
pomppimaan, siinä he ovatkin
erityisen hyviä. He pomppivat
korkealle ilmaan monta kertaa
laskien 1,2,3...★



Puput halusivat myös harjoitella tasapainoilua. Toisiaan auttaen he tasapainoilivat hiekkalaatikon reunoja pitkin. ★



Sovittiin, että jokainen saa vielä ennen sisälle menoa vuorollaan keinua. Isopupu antoi vauhtia ja lorutteli:

**"Keinun, keinun,
keinun näin,
ylös ilmaan
pilviin päin." ★**

Pikkupupuilla oli ollut mukava syntymäpäivä. Uupuneina päivän kivoista touhuista he kävivät pitkälleen maahan ja kertoivat isopupulle, mikä oli ollut kunkin mielestä syntymäpäivän mukavin puuha.



Aarremetsä

Metsässä oli hiiren hiljaista. Pieni siili oli käpertyneenä lämpimässä pesässään. Hän kuunteli metsän ääniä. ★
Kuinka iloiseksi hän tulikaan kuultuaan ystävänsä pupun äänen. Pupu tuli pyytämään häntä leikkimään kanssaan. Yhdessä ystävykset ryhtyivät leikkimään. Siili kysyi 'Osaatko koskettaa vatsalla puun runkoa?' Yhdessä he juoksivat kohti puuta ja koettivat koskettaa puun runkoa vatsallaan ja osasivathan he. ★
Pupu kysyi 'Osaatko koskettaa selällä puun runkoa?' He juoksivat toisen puun luo ja koskettivat selällä puun runkoa. ★ Siili kysyi 'Osaisimmeko koskettaa jalalla puun runkoa, kokeillaanpa.' Taas he pinkaisivat juoksuun kohti uutta puuta, jota he koskettivat jalallaan. ★ Vuorotellen he keksivät eri kehon osia, joilla koskettivat puun runkoa. ★ Hengästyneinä juoksuleikistä he pysähtyivät ihastelemaan komeita suuria puita ympärillään. ★

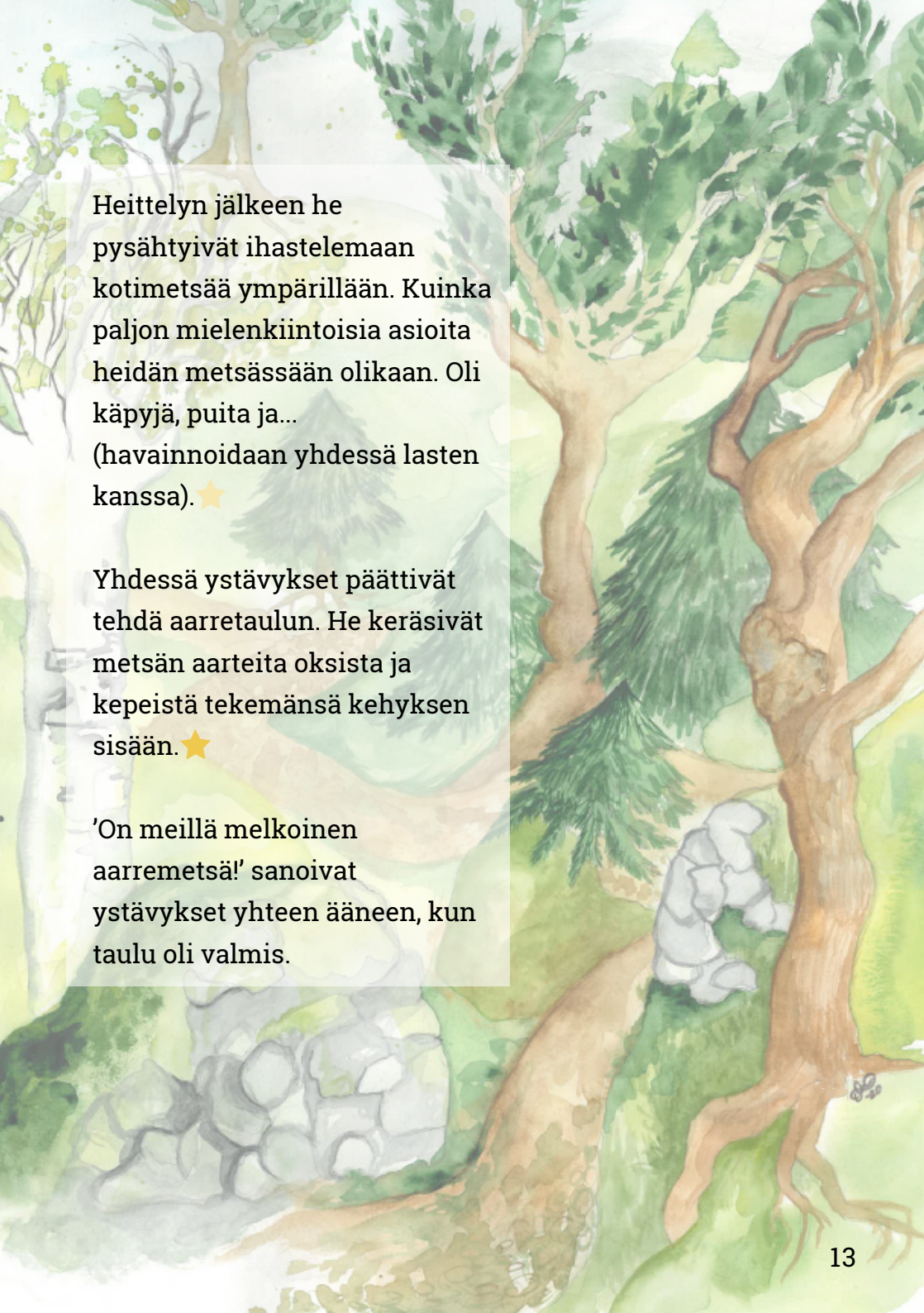




Siili huomasi kiven, jolle
päätti kiivetä. Kiivettyään ylös
hän pupun turvaamana
hyppäsi alas. ★



Aikansa kiveltä hypittyään
siili huomasi maassa käpyjä.
Yhdessä ystävykset
kokeilivat, osuisivatko he
heittäen kävyillä puun
runkoon. He keräsivät paljon
käpyjä ja heittelivät niitä
kohti puuta. ★



Heittelyn jälkeen he
pysähtyivät ihastelemaan
kotimetsää ympärillään. Kuinka
paljon mielenkiintoisia asioita
heidän metsässään olikaan. Oli
käpyjä, puita ja...
(havainnoidaan yhdessä lasten
kanssa). ★

Yhdessä ystävykset päättivät
tehdä aarretaulun. He keräsivät
metsän aarteita oksista ja
kepeistä tekemänsä kehyksen
sisään. ★

'On meillä melkoinen
aarremetsä!' sanoivat
ystävykset yhteen ääneen, kun
taulu oli valmis.

Kettuperheen lorutteluhetki

Isokettu ja pikkukettu istuivat kotikolossaan. Isokettu piti pikkukettua sylissään ja silitti tämän turkkia päästä, selästä ja tassuista.★'Lorutellaan yhdessä!', isokettu kuiskasi pikkuketun korvaan. Pikkuketun silmät loistivat, 'Kivaa, lorutellaan!', se sanoi. Isokettu lähti keinuttamaan pikkukettua sylissään ja lorutteli:

"Keinutaan, keikutaan, yhdessä näin heilutaan.

(aikuinen keinuttaa pikkuista sylissään)

Körötellään, pörötellään, yhdessä näin hörötellään”

(aikuinen köröttää pikkuista sylissään ja 'hörötellään'-kohdassa nostaa pikkuisen korkealle ilmaan). ★

'Nyt nouseaan seisomaan ja lennellään',

sanoi isokettu ja jatkoi loruttelua:

"Liidän laadan,

liidän laadan,

liidän laadan,

(aikuinen lennättää pikkuista sylissään sivulta toiselle)

kierrän kaarran.”

(aikuinen tekee pyörähdyksen
pikkuinen sylissään).★

Lentäminen on kivaa!



'Körötellään lisää', pyysi pikkukettu. Isokettu hymyili, alkoi käveleskellä ja körötellä pikkukettua sylissään. Sitten hän lorutteli:

"Köpöti köpöti köpöti köö

(aikuinen kävelee ja köröttelee pikkuista sylissään)

hip hei, höpöti höö!"

(aikuinen keikauttaa pikkuisen alas jalkojensa väliin ja keinauttaa sieltä korkealle ilmaan).★

Pikkuketun ja ison ketun jumpatessa karhu oli herännyt kolossaan:

"Karhu kömpii kolostaan,

(pikkuinen makaa selällään maassa ja aikuinen nostelee pikkuisen jalkoja vuorotellen ylös)

nuuhkii ilmaa kuonollaan,

(aikuinen nuuhkii ja heiluttelee nenää)

heristelee korviaan.

(aikuinen laittaa käden korvan taakse)

Mikähän tuolla rapajaa?

(toisella puolella käsi korvan taakse ja kuuntelua)

Se on hiiri, se on hiiri!

(aikuinen kutittaa pikkuisen vatsaa alhaalta ylös)

Piiloon hiiri pujahtaa"

(kutitus pikkuisen kainaloon).★

Hiiri kurkisti piilostaan ja niin alkoi ystävysten hippaleikki. Karhu yritti saada hiirtä kiinni. Välillä he vaihtoivat osia.★

Hippaleikki oli mukavaa, mutta välillä täytyi huilata. Hiiri ja karhu heittäytyivät selälleen maahan ja heiluttelivat tassujaan kohti taivasta.★

Isokettu ja pikkukettu olivat lähteneet kotikolostaan kävelylle. He kuulivat karhun ja hiiren iloista ääntä ja päättivät tulla heitä katsomaan.★ Hiirtä ujostutti kettujen näkeminen ja hän pujahti filtin alle piiloon. Isokettu ryhtyi loruttelemaan:

**"Arvaatko kuka mykkyrässä,
filtin alla sykkyrässä?"**

'Kukkuu!'", huusi hiiri ja rohkaistuneena kurkisti filtin alta.★ Kaikki purskahtivat nauruun! Jokainen halusi mennä vuorollaan filtin alle piilon. Piilossa olijalle loruteltiin ja sitten hän kurkisti filtin alta. Leikkiminen yhdessä oli hauskaa!★

Oli tullut ilta. Isokettu ja pikkukettu jatkoivat matkaa kotiin-päin.★ Illalla isoketut nukuttivat pikkukettua keinutellen tätä peitossa. Yhdessä he loruttelivat:

**"Pesässänsä uinahtelee,
ketunpoika keinahtelee.
Matkaa maille kaukaisille,
untenmaille ihanille."★**

Kuperkeikan alkeita on mukava harjoitella yhdessä kiepsauttamalla lapsi olan yli syliin, ohjaten kädellä päätä ja leukaa kohti rintakehää. Lapsen selkä pyöristyy ja sieltä saa annettua toisella kädellä lapselle vauhtia pyörähdykseen.

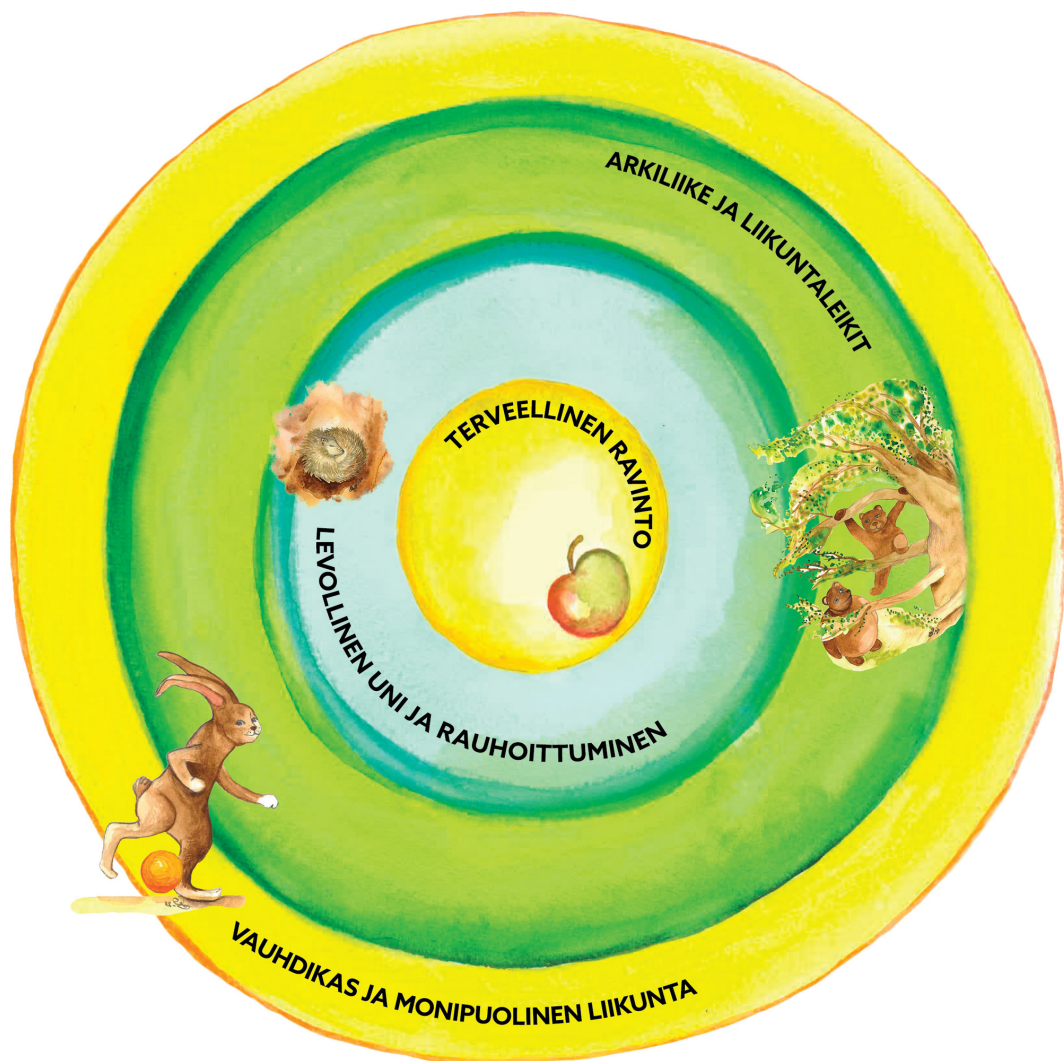


Vinkkejä yhteiseen arkeen ja liikkeen lisäämiseen:

- **KAIKKI MUKAAN PORUKALLA** – läsnä oleva vanhempi yhdessä lapsen kanssa – perhe yhdessä!
- **LIKETTÄ LÄHELLÄ** – kotona, kotipihalla, päiväkodin pihalla, lähiliikuntapaikoissa, puistoissa, metsässä
- **LIKUNTAPAIKAT KÄYTTÖÖN** – yhdessä tutustuen veteen ja uimahalliympäristöön
- **SEIKKAILLEN LISÄÄ LIKETTÄ** – liikkeen lisäämistä asiointimatkoille
- **ASENNETTA** – sallien, leikkien, hassutellen, eläytyen
- **LUOVUUTTA** – omia erilaisia liikuntavälineitä, leikkejä – mielikuvitusta käyttäen
- **SÄÄNNÖLLISYYYS** – Liikunta osana perheen arkea

Hyvinvointikompassi

Täyttäkää yhdessä hyvinvointikompassinne kehät.



Seinäjäjoki

**Porukalla liikkeelle ja
Porukalla luontoon -hankkeet**