

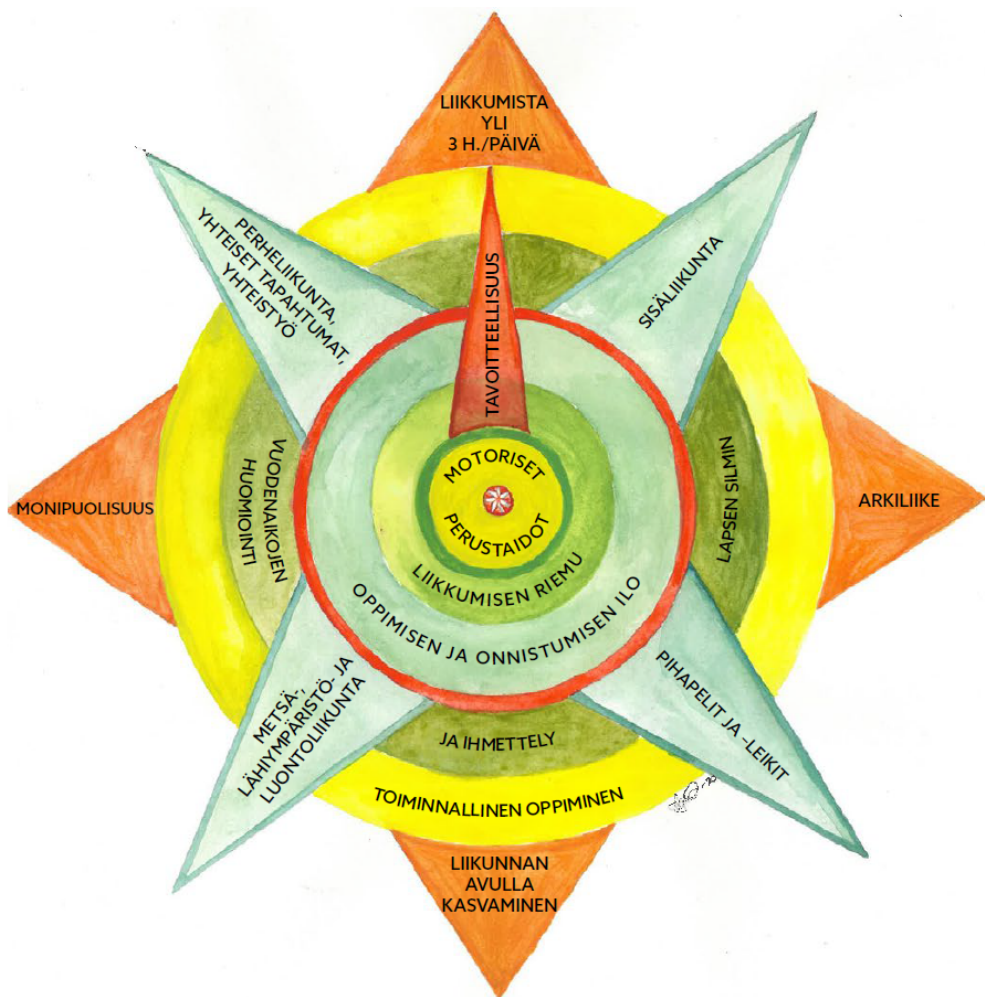
Konhoottajan LIIKUNNALLINEN SATUKIRJA



Tämän kirjan omistaa: _____

Liikuntakompassi

Seinäjoen varhaiskasvatuksen liikuntakompassi luo suunnan liikuntakasvatukseen varhaiskasvatusyksiköissä.



Tutustu liikuntakompassiin: www.seinajoki.fi/liikuntakompassi

Hei Konhoottaja!

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

Konhoottajana olet mielikuvitusrikas ja leikit yhdessä ystävien kanssa. Tässä satukirjassa sinun ystävinäsi liikkuu ja leikkii Pupu-pomppu, Kettu-ketterä, Siili-sisukas sekä Karhu-kestävä. Liikkuessasi eri ympäristöissä hallitset kehoasi jo erilaisten sääntöleikkien sekä käsittelytaitojen myötä. Kokeilet ja oivallat itse, mutta aikuinen on auttamassa ja kannustamassa sinua konhotuksissasi.

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 kirjakokonaisuutta, 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 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 alleviivatut liikkeet on kuvitettu eläinhamojen tekemiksi. Kun Konhoohtaja kokee oppineensa liikkeen, saa hän laittaa rastin kuvan viereen. Sadut innostavat ja kannustavat Konhoohtajaa mielikuvituksen kautta suorittamaan liikkeet eläinhahmojen avulla. (Suluissa oleva 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."

Kettu-ketterän siivouspäivä

Kettu-ketterällä oli siivouspäivä. Hän imuroi kotinsa lattiaa, pyyhki pölyjä ja järjesteli tavaroita paikoilleen. Siivous kävi häneltä kuin tanssi, niin innoissaan hän oli.★ Järjestellessään eteisen kaappia, hän huomasi pallon kaapin nurkassa. Kettu ei ollut pitkään aikaan pallotellut lempipallollaan. Innoissaan hän kurotti tassuillaan ottamaan pallon. Kuinka mukavaa olikaan pallotella. Kettu heitti monta kertaa palloa korkealle ja otti sen kiinni.★ Hän heitti palloa myös seinään ja otti seinästä kimpoavan pallon kiinni.★ Hän kokeili myös pompauttaa pallon lattiaan ja ottaa kiinni.★



Kettu innostui pallottelusta niin paljon, että päätti lähteä hakemaan Karhu-kestävää kaverikseen pallottelemaan. Kettu lähti juosten matkaan.★

Hän juoksi kiemurrellen puita väistellen.★

Välillä hän juoksi takaperin.★

Välillä hän kulki pitkänä korkeilla tassun päällään.★

Välillä hän kyykistyi pieneksi ja kulki lyhyenä.★

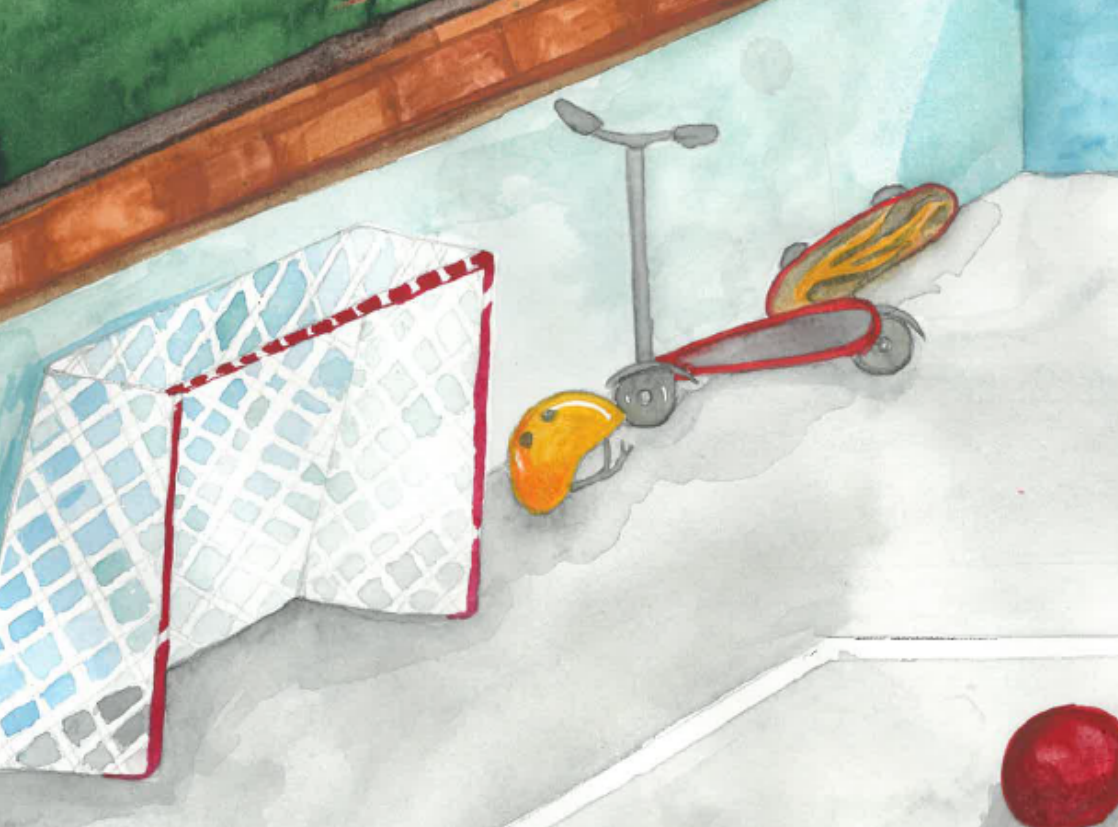
Saavuttuaan joelle hän pysähtyi. Hän testasi tasapainoaan seisoen yhdellä jalalla.★ Hän kokeili seisoa toisellakin jalalla.★

Sitten hän lähti ylittämään joen matalaa kohtaa loikkien ketterästi kiveltä kivellet.★

Ylitettyään joen hän jatkoi matkaansa. Tällä kertaa kettu päätti kokeilla, onnistuisiko liikkuminen etu- ja takatassut maassa, peppu korkealla.★

Hän kokeili samaa, mutta nosti vatsan kohti taivasta. Kylläpä olenkin ketterä, kettu ajatteli.★





Kettu oli perillä karhun kotiluolan luona. Hän kuuli luolasta karhun äänen. Karhu nauroi yhdessä siilin ja pupun kanssa. Heillä oli mukavaa. He leikkivät yhdessä hippaa. Kettu astui luolaan ja pyysi ystäviään leikkimään kanssaan pallolla. Eläimet innostuivat asiasta. Sovittiin, että ensin leikitään hippaa, sitten lähdetään pallottelemaan. ★

Hippaleikin jälkeen riennettiin yhdessä pihalle, asetettiin maalit paikoilleen ja alettiin pelata jalkapalloa. Kettu-ketterä oli taitava pallonkäsittelijä, kuin salama hän kuljetti palloa ystäviensä ohi kohti maalia. Pupu-pomppiva halusi olla maalissa ja hän saikin torjuttua monta maalia upeilla pompputorjunnoillaan. Karhu-kestävällä oli hyvä kunto. Pupun ja ketun väsähdettyä, hän jaksoi juosta Siili-sisukkaan kanssa.



Siilin sisukkuus oli tehnyt hänestä taitavan pallottelijan. Ystävykset yllättyivät, kuinka siili olikin kehittynyt hurjasti pienessä ajassa. Siili oli sisukkaasti harjoitellut päivittäin pallonkäsittelytaitoja. Monena päivänä hän oli harjoitellut pallon kuljetusta ja maalintekoa. 'Harjoitus tekee mestarin!', siili hurrasi ystävilleen tehdessään pelissä joukkueensa voittomaalin. ★

Ystävykset halusivat vielä pelin päätyttyä harjoitella maalilaukauksia. He juoksivat vuorollaan kohti palloa ja potkaisivat tarkan potkun kohti maalia. ★

Lopuksi istuttiin maahan ja venyteltiin. Jokainen näytti vuorollaan venytyksen, joka tehtiin yhdessä. ★ 'Kiitos pelistä!' – huudot raikuivat ilmoille, kun ystävykset lähtivät hymyssä suin kohti kotejaan.

Pihapelit ja -leikit

Leikkitreffit

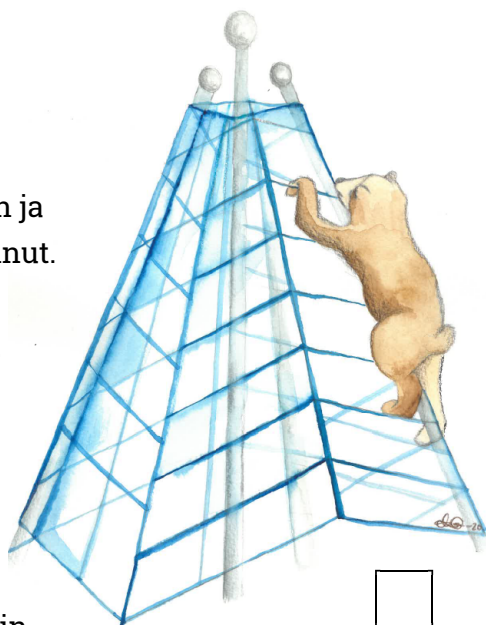
Eläinystävyykset olivat sopineet leikkitreffit ulos. Karhu-kestävä, Kettu-ketterä ja Siili-sisukas odottelivat ystäväänsä, mutta Pupu-pomppivaa ei näkynyt, ei kuulunut. Pitkään odoteltuaan kettu alkoi levottomana laukata ympäriinsä. Hän laukkasi eteenpäin oikea jalka edellä, välillä vasen jalka edellä. ★

Välillä hän laukkasi oikea kylki edellä, välillä vasen kylki edellä. ★

Hän kokeili laukata myös takaperin, mutta se olikin vaikeaa. Kettua nauratti, kun hän kupsahti pepulleen maahan. Jalat olivat menneet ihan solmuun takaperin laukatessa. ★



Kettu katseli maasta ympärilleen ja ihmetteli, mihin karhu oli kadonnut. Siili osoitti tassullaan ylöspäin. Karhu oli kiivennyt korkeuksiin, sieltä hän tähysteli, näkyisikö pupua missään, mutta pupua ei näkynyt, ei kuulunut. ★



Ystävykset alkoivat huolestua. Mitä jos pupulle oli sattunut jotain, vai olikohan hän unohtanut leikkitreffit.

Levottomana odottelusta siili pyöritteli käsiään ja lanteitaan. ★ Pyörittelyn jälkeen siili tuumasi: 'Nyt lähdetään pupun kololle katsomaan, onko hän siellä!'. Niin ystävykset lähtivät Karhun johdolla matkaan. Karhu keksi kivoja liikkumistapoja. Ketulla ja siilillä oli mukavaa seuratessaan karhua. Sovittiin, että seuraavaksi saisi siili olla johtaja ja viimeisenä sitten kettu. ★

Pian oltiin pupun kotikololla. Pupun äiti tuli kertomaan ystävyksille, että pupu oli sairaana. 'Kurjaa!', tuumasivat ystävykset yhteen ääneen ja päättivät ilahduttaa ystäväänsä. He alkoivat tehdä yhdessä pupun ikkunan alle taideteosta. He keräsivät luonnon materiaaleja, suunnittelivat, sommittelivat ja pian taideteos oli valmis. ★

Kahden päivän kuluttua, karhun, ketun ja siilin leikkiessä pihalla, he kuulivat Pupu-pomppivan iloisen tervehdyksen 'Hei kaverit! Kiitos taideteoksestanne! Yllätyksenne ilahdutti minua. Oli kurjaa olla kipeänä, mutta nyt olen terve. Mitä tehtäisiin?'. Pupu piti pomppimisesta ja hyppimisestä, joten päätettiin harjoitella niitä. Ensin pompittiin viivan yli eteen- ja taaksepäin, sitten sivuttain puolelta toiselle.★

Seuraavaksi laitettiin etutassut maahan ja pompautettiin kantapäitä korkealle peppuun.★



Hupsista, kettu teki kupperiskeikan pompauttaessaan liian suurella voimalla peppua ylös. Onneksi kettuun ei sattunut. Tämän seurauksena innostuttiin harjoittelemaan myös kuperkeikkaa. ★



Kokeiltiin myös pomppuja oikein ylös sekä kauas. ★ Lopuksi innostuttiin pituushypystä. Sisukkaasti siili hyppi lyhyillä jaloillaan ystäviensä kanssa ja paransi pituushypyssä tulostaan eniten. ★

Nälkä alkoi kurnia ystävysten masuissa. Oli aika lähteä kotiin syömään. He vilkuttivat toisilleen ja astelivat kukin omalla tyyllillään kotiinsa päin; karhu köntystellen neljä tassua maassa isona ja voimakkaana, ★ kettu ketterästi pyörähdellen, ★ pupu ponnistaen pitkiä loikkia ★ ja siili sipsuttaen tassunpäillään sisukkaasti perille saakka. ★

Kettu-ketterän ja ystävien mukava päivä yhdessä

Aamuaurinko nousi taivaalle. Luonto heräili uuteen päivään. Metsän eläimet aloittelivat aamun touhujaan. Kettu-ketterä ravisteli raajojaan hereille.★ Hän venytteli tassujaan kohti taivasta.★ Hän avasi suunsa suureksi, veti suun suppuun huulet törrölle, sitten uudelleen suureksi ja taas suppuun.★ Sitten hän nosteli kulmakarvojaan ylös, alas, ylös ja alas.★ Seuraavaksi kettu nosti toisen jalan ylös ja kokeili, kuinka hyvin vaaka-liike onnistui näin aamutuimaan.★ Hän kokeili vaakaa myös toisella jalalla.★ 'Nyt olen hereillä ja valmis alkavaan päivään!', ajatteli kettu.



Aamupalan ja aamupesujen jälkeen kettu lähti kulkemaan kohti siili ystävänsä kotia. Matkalla hän tasapainoili mättäitten, kivien, kantojen ja kaatuneitten puun runkojen päällä. Hän hyppeli niiden päälle ja niiltä alas. ★

Kettu rakasti liikkumista. Hän sai idean ja innostui tekemään esterataa metsän värkeistä. Pupukin saapui paikalle ja halusi auttaa kettua. Yhdessä ystävykset saivat esteradan valmiiksi ja hyppelivät hiestä märkinä monta kertaa esterataa läpi. ★



Aikansa hypeltyään ystävykset jatkoivat yhdessä juosten matkaa kohti siilin kotia.★

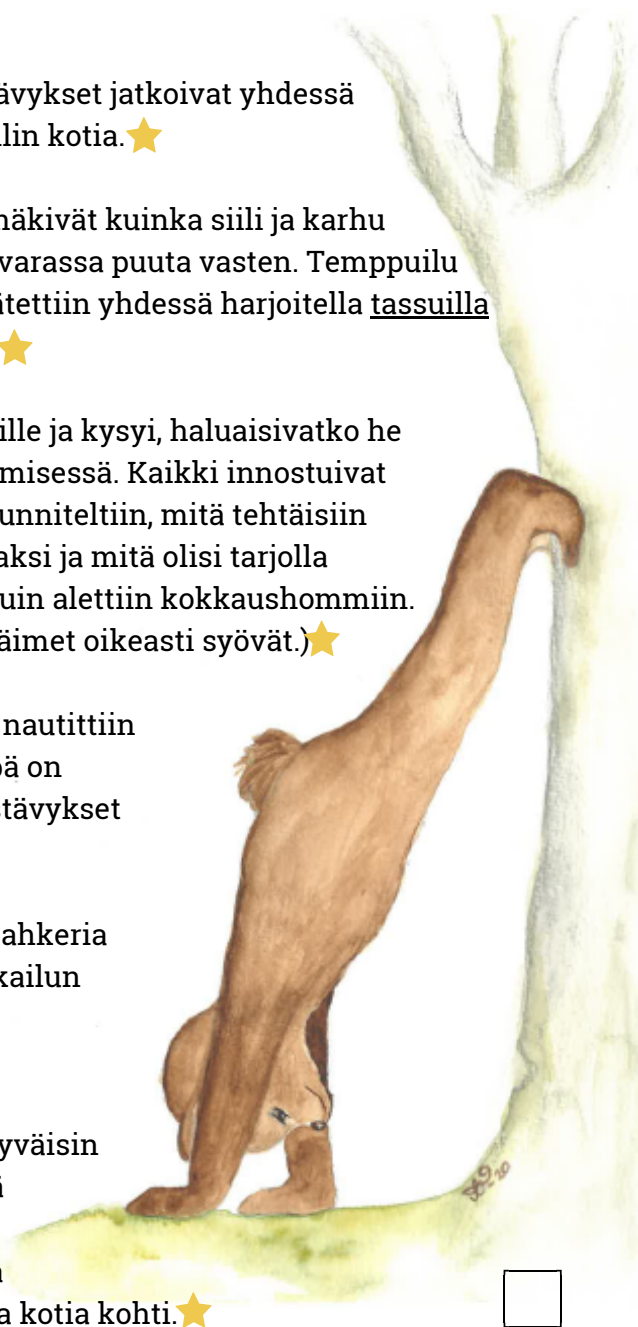
Saavuttuaan perille, he näkivät kuinka siili ja karhu seisoivat etutassujensa varassa puuta vasten. Temppuilu näytti kivalta ja niin päätettiin yhdessä harjoitella tassuilla seisontaa puuta vasten.★

Isosiili huuteli ystävyksille ja kysyi, haluaisivatko he auttaa häntä ruuan tekemisessä. Kaikki innostuivat ajatuksesta. Yhdessä suunniteltiin, mitä tehtäisiin ruuaksi, mitä olisi juomaksi ja mitä olisi tarjolla jälkiruuaksi. Hymyssä suin alettiin kokkaushommiin. (Voidaan jutella mitä eläimet oikeasti syövät.)★

Kun kaikki oli valmista, nautittiin ruuasta yhdessä. 'Kylläpä on herkullista!', sanoivat ystävykset yhteen ääneen.★

Isosiili hymyili ja kehui ahkeria pieniä apulaisiaan. Ruokailun jälkeen siivottiin jäljet yhteistuumiin.★

Vatsat täysinäisinä tyytyväisin mielin kiitettiin isosiiliä ja tanssittiin yhdessä vuodenaikatanssi, jonka jälkeen kukin lähti omaa kotia kohti.★



Uni maistuu, kun vatsa on täynnä matoja, toukkia,
kovakuoriaisia, käärmeitä, raatoja tai linnun- ja
hiirenpoikasia. En ole kasvissyöjä, mutta paremman
ruuan puutteessa syön kyllä kasvinituja, sieniä ja
puutarhan puista pudonneita hedelmiä.

Janoon juon vettä.



Perheliikunta, metsäretki

Karhuperheen eväsretki

Karhuperhe oli metsäretkellä. Pikkukarhu oli vikkela ja puikkelehti puiden runkojen lomitse kierrellen niitä, muut seurasivat häntä.★ Pikkukarhu pysähtyi ihastuksissaan ison kiven juurelle, kiipesi kiven päälle ja hyppäsi alas, muut seurasivat häntä. 'Kylläpä hyppely kiveltä on mukavaa!', tuumasivat he yhdessä.★ Isokarhu kokeili tasapainoilla yhdellä jalalla kannon päällä, muutkin koettivat, se ei ollutkaan helppoa. Täytyi keskittyä ja harjoitella monta kertaa.★

Pikkukarhu huomasi maassa kaatuneen puun, jota pitkin hän alkoi tasapainoilla. Ensin hän kulki puun runkoa pitkin etuperin, sitten takaperin.★ Hän kokeili myös sivuttain kylki edellä. Muutkin kokeilivat tätä.★ Isokarhu löysi maasta kävyn ja kysyi: 'Kokeiltaisinko tarkkuusheittoa puuhun?'. Kaikki innostuivat.★

Pikkukarhu huomasi kaukana metsän reunalla mahtavan ison puun, jossa oli paljon oksia, myös matalalla. Hän kysyi isokarhulta saisiko hän kiivetä puuhun. Isokarhu lupasi, kunhan vain pikkukarhu pitäisi lujasti oksista kiinni. Yhdessä juostiin puun luo ja isokarhu turvasi pikkukarhun kiipeämistä. Liian korkealle pikkukarhu ei saanut kiivetä. Kaikki ihastelivat pikkukarhun kiipeämistä. Puusta pikkukarhu näki kauas ja ihasteli metsän kauneutta ympärillään.★

Laskeuduttuaan alas pikkukarhu kysyi:

'Opetattehan minulle kaiken metsästä?

Haluan tietää puiden nimet ja

tunnistaa eläimiä.'

Isokarhu hymyili ja

lupasi opettaa

pikkukarhulle kaiken,

mitä metsästä tiesi

ja yhdessä selvittää

tämän kanssa sen,

mitä ei tiennyt.

Yhdessä he aloittivat

opettelu etsimällä

metsästä erilaisia puita

ja miettimällä niiden

nimiä.★



Isokarhu ehdotti evästaukoa. Yhdessä nautittiin eväät ja juteltiin mukavista tempuista, joita oltiin metsässä tehty.★

Vatsat täysinäisinä karhuperhe istuskeli ja nautiskeli metsän rauhasta. Yhdessä he tarkkailivat mitä eläimiä metsässä oli liikkeellä.★ He pistivät pitkäkseen ja ihastelivat kaunista taivasta, joka levittyi heidän yläpuolellaan. Pikkukarhu huokasi ja kysyi: 'Opetattehan minulle myös kaiken taivaasta, pilvistä, ilmasta, auringosta, kuusta ja tähdistä?' Isokarhu silitti pikkukarhun turkkia ja sanoi: 'Tietenkin rakas lapseni, aloitetaanko tähdistä? Pikkukarhu nyökkäsi ja isokarhu jatkoi: 'Aurinko on maata lähin oleva tähti. Yötaivaalla voimme nähdä useita muita tähtiä, mutta yhdenkään kirkkaus ei vedä vertoja auringolle, koska ne ovat niin kaukana maasta.'

Illalla nukkumaan mennessään pikkukarhu muisteli retkeä yhdessä isokarhun kanssa. Hän katsoi taivaalle ja näki tähtien tuikkeen.

'Osaatko tehdä näin hienon tähden

itsestäsi kuin minä?', hän kysyi

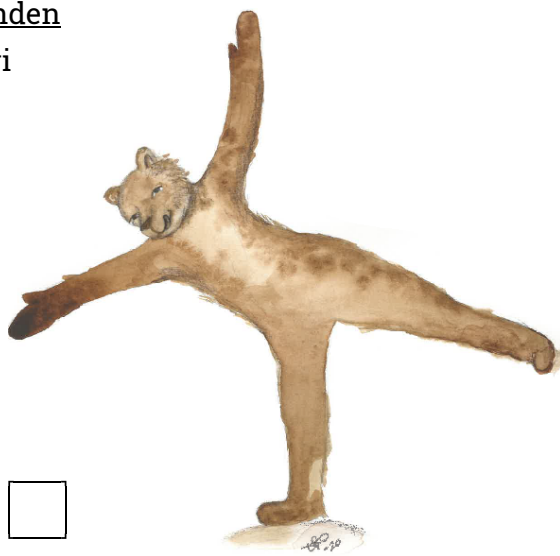
isokarhulta.★ Hymy hiipi

pikkukarhun kasvoille,

niin onnellinen hän oli

kaikesta kokemastaan

ja oppimastaan.



Millaisia pyörimisiä keksitte?
Kokeilkaa yhdessä.
Osaatteko pyörähtää
kuperkeikan?
Entä kärrynpyörän?

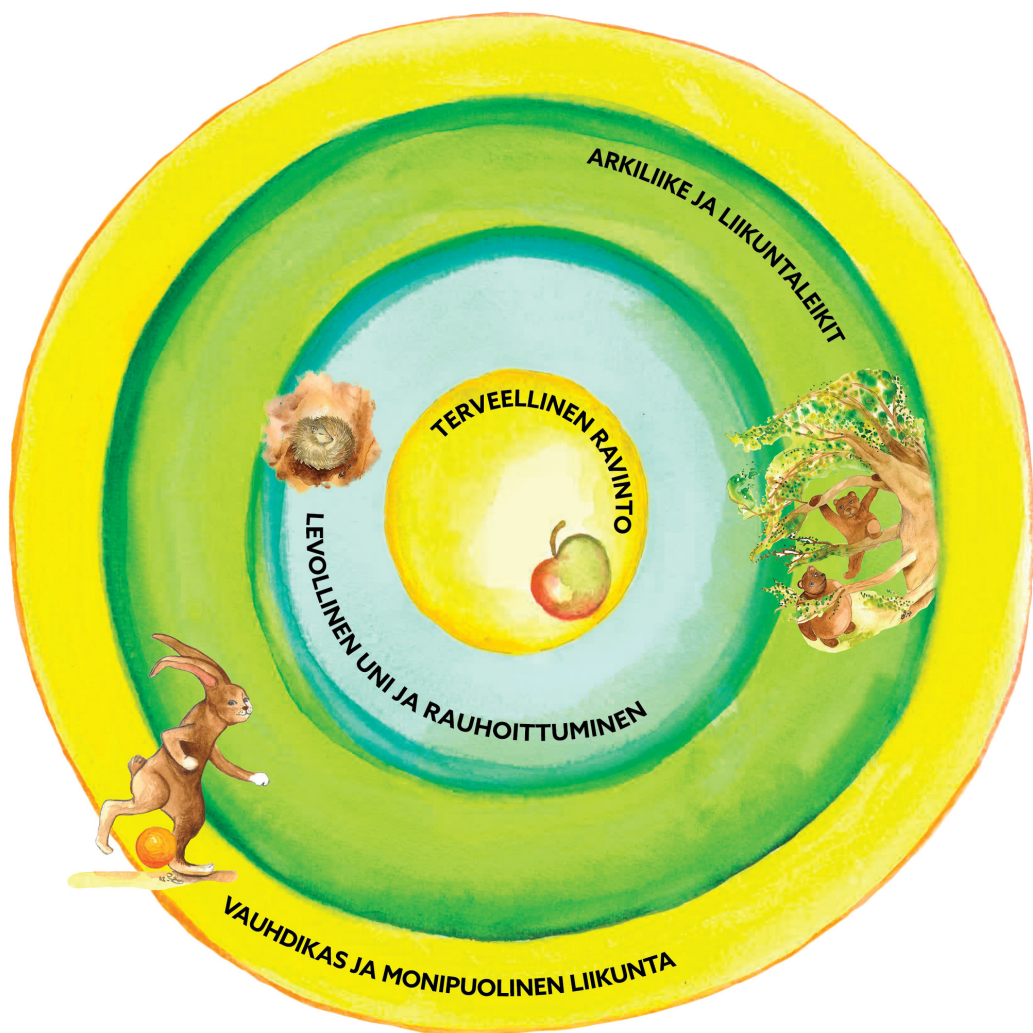


Vinkkejä yhteiseen arkeen ja liikkeen lisäämiseen:

- **KAIKKI MUKAAN PORUKALLA** – läsnä oleva vanhempi yhdessä lapsen kanssa – perhe ja ystäväperheet yhdessä!
- **LIKETTÄ LÄHELLÄ** – kotona, kotipihalla, päiväkodin pihalla, lähiliikuntapaikoissa, metsässä, puistoissa
- **LIKUNTAPAIKAT KÄYTTÖÖN** – yhdessä polskien uimahallissa, ulkoilusta nauttien luontoreiteillä
- **SEIKKAILLEN LISÄÄ LIKETTÄ** – liikkeen lisäämistä asiointimatkoille, pyöräilytaitojen harjoittelemista
- **ASENNETTA** – sallien, leikkien, hassutellen, eläytyen
- **LUOVUUTTA** – omia erilaisia liikuntavälineitä, leikkejä – mielikuvitusta käyttäen
- **SÄÄNNÖLLISYYS** – liikunta osana perheen arkea

Hyvinvointikompassi

Täyttäkää yhdessä hyvinvointikompassinne kehät.



Seinäjäjoki

**Porukalla liikkeelle ja
Porukalla luontoon -hankkeet**