

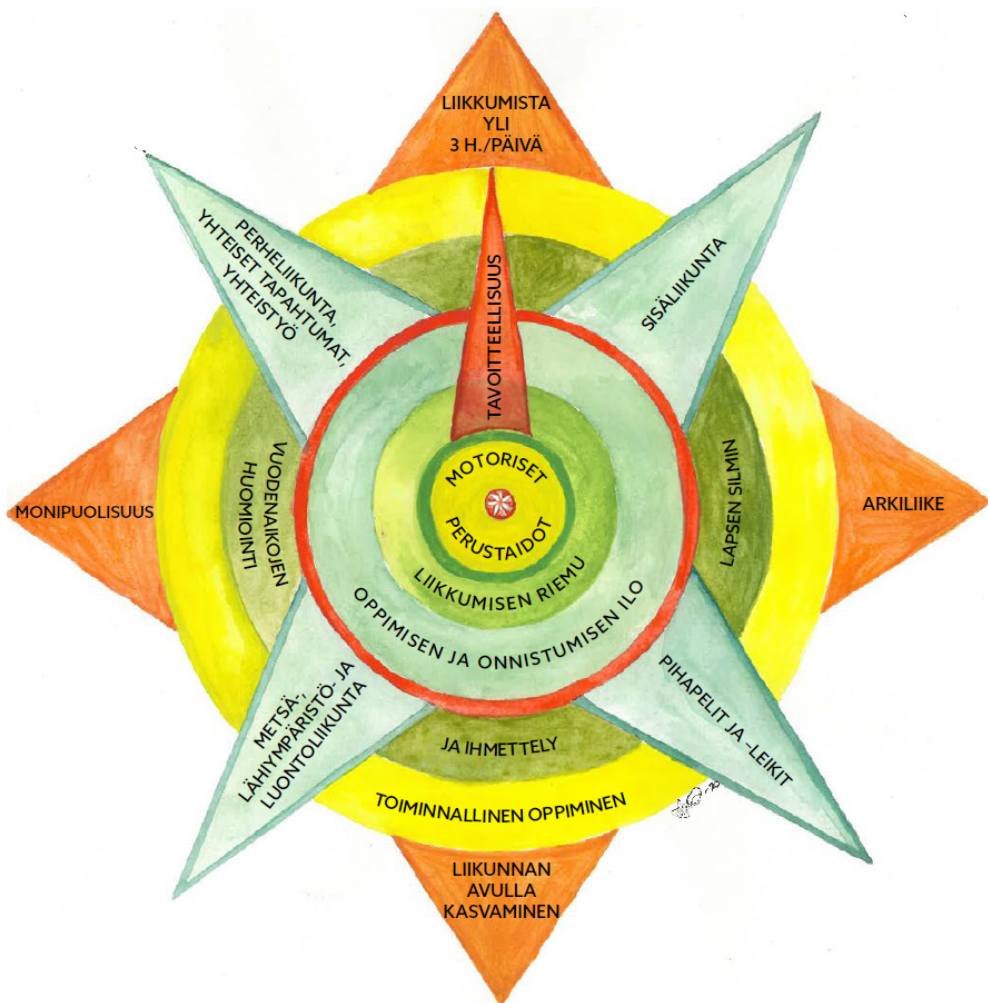
Temppuulijan LIKUNNALLINEN SATUKIRJA



Tämän kirjan omistaa: _____

Liikuntakompassi

Seinäjoen varhaiskasvatuksen liikuntakompassi luo suunnan liikuntakasvatukseen varhaiskasvatusyksiköissä.



Tutustu liikuntakompassiin: www.seinajoki.fi/liikuntakompassi

Hei Temppuulija!

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

Temppuulijana olet energinen oppija, joka osaa motoristen taitojen perusteet sekä hallitsee niitä. Kehon hahmotus sekä – hallinta mahdollistaa erilaisten liikeyhdistelmien sekä lajitaitojen oppimisen. Metsän eläinten Pupu-pompun, Kettuketterän, Siili-sisun sekä Karhu-kestävän kanssa temppuillaan liikunnallisten satujen avulla tässä kirjassa. Energiaa riittää ja taidot karttavat vauhdilla!

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 alleiviivatut liikkeet on kuvitettu eläinhamojen tekemiksi. Kun Temppuulija kokee oppineensa liikkeen, saa hän laittaa rastin kuvan viereen. Sadut innostavat ja kannustavat Temppuulijaa 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"

Eläinten temppumaa

Eläimet aloittivat päivänsä tuttuun tapaan aamuvenyttelyin. Siili venytti itseään oikein pitkäksi ja käpertyi sitten kippuraan pienelle kerälle. Hän teki tämän monta kertaa. ★

Pupu taivutti kylkiään kaarelle. ★ Hän taivutti myös kehostaan sillan nostaen vatsaa oikein korkealle. ★ Sillan jälkeen pupu asettui makaamaan ja heitti jalat pään yli, nyt selkä pyöristyi. ★

Karhu puolestaan venytti kehoaan painaen tassut vahvasti maata vasten ja nosti peppua korkealle. ★ Hän innostui temppuilemaan myös niin, että vain yksi takatassu ja yksi etutassu olivat maassa. ★

Ketun aamuvenyttelyyn kuului joka aamu linnunpesän tekeminen. Hän asettui vatsalleen maahan, otti käsillä jaloistaan kiinni ja taivutti itseään komeaan kaareen. ★ Linnunpesän jälkeen hän istahti ja taivutti ylävartaloa kohti suorja jalkoja. Nenä melkein kosketti polvia. ★

Eläimet olivat tänään erityisen innoissaan, koska olivat sopineet tapaavansa toisensa porukalla heti aamuvenyttelyn, aamupalan ja aamupesun jälkeen metsäaukealla. He olivat päättäneet rakentaa yhdessä temppumaan.

Eläimet saapuivat metsäaukealle siili sipsuttaen tassunpäillään, ★ karhu köntystellen neljällä voimakkaalla tassullaan, ★ kettu ketterästi pyörähdellen ★ ja pupu ponnistaen pitkiä loikkia. ★

Yhdessä päätettiin, että temppumaassa harjoitellaan lentokuperkeikkaa, kärrynpyörää, pallon lyöntiä mailalla ja pallon pomputtamista. Aloitettiin rakennuspuuhat ja järjestelyhommat. ★ Yhteistyöllä saatiin temppumaa nopeasti valmiiksi ja voitiin aloittaa harjoittelu. Ensin kuitenkin sovittiin, että temppumaassa saa liikkua pisteillä omaan tahtiin, käyden harjoittelemassa kaikilla pisteillä. Jos on ruuhkaa, täytyy odottaa omaa vuoroaan tai mennä toiselle pisteelle. Kenellekään ei saa olla ilkeä, vaan kannustetaan toinen toista. ★





Hiestä märkinä ja iloisin mielin eläimet lopettelivat temppumaan touhujaan. Yhteisvoimin siivottiin jäljet. ★ Siivouksen jälkeen päätettiin vielä leikkiä yksi leikki ennen kotiinlähtöä. Halukkaat ehdottivat leikkejä, joista sitten yhdessä äänestettiin leikki, mitä alettiin leikkiä. ★

'Kylläpä meillä oli mukavaa', eläimet ajattelivat suunnatessaan askeleitaan kotejaan kohti. Jokainen heistä muisteli iloisena oppimiaan uusia asioita. Kotiin päästyään eläimet halusivat heti kertoa perheenjäsenilleen kivasta päivästä ja oppimistaan uusista taidoista.

Pihapelit ja -leikit, kevät

Hypellen kohti kevättä

Kettu kolostaan kurkistaa, ilmaa kuonollaan nuuhkii.
Kevään tuoksut kuonoa kutittaa, kettu iloisena tuumii.★

Katsettaan tarkentaa, näkee kuinka perhonen avaa siivet
lentoan. Ihanaa, ajattelee kettu, luonto on herännyt eloon.★

Pupu pomppii pihamaalle, ystäviä kutsuu luokseen,
Tulkaa leikkimään!★
Pupun luokse nyt ystävät juoksee.★

Yhdessä kaivetaan hyppynaru esiin, aletaan laineita heiluttaa.
Hypellään laineiden yli, se kivasti tassuja keikuttaa.★

Hypyt alkavat hyvin luistaa,
ja niin aletaan lorua muistaa:

"Yksi, kaksi, kolme, konkkaa korkealle.

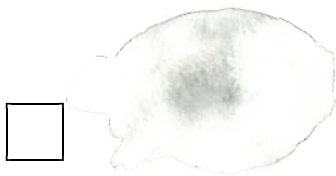
Neljä, viisi, kuusi, pyöri kuin pallo uusi.

Seitsemän, kahdeksan, yhdeksän, kyykyssä käy pienenä näin.

Kymmenen hyppyä hyppää vielä, mestari taidat olla sä siinä.

**Yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi, kuusi, seitsemän, kahdeksan,
yhdeksän, kymmenen."** ★

Lorun tahdissa innolla hypellään,
tuumataan, hypellä voisi paljon pidempään.
Kello kuitenkin jo paljon näyttää,
aika on mennä ja vatsat täyttää.



Karhun uusi ystävä

Karhu tepasteli metsässä. Oli hiiren hiljaista, muita eläimiä ei näkynyt missään. ★ Karhu tunsu tuulen turkissaan ja näki, kuinka tuuli keinutteli puiden oksia. 'Oi, kuinka ihanan rauhaista', karhu ajatteli. Tuntui mukavalta olla ihan itsekseen ja nauttia metsän hiljaisuudesta. Karhu jatkoi matkaansa ja huomasi lehden leijailevan ilmassa tuulen mukana. Karhu katseli lehden pyörähtelyä ja huomaamattaan lähti itsekkin leijailemaan ja pyörähtelemään, kuin tuo lehti. 'Kuinka kepeä ja iloinen olo onkaan tanssahdellessa leijailevan lehden lailla', ajatteli karhu. ★

Hymyillen karhu jatkoi matkaansa. Hän tarkkaili ympäristöä ja huomasi hassun kääkärämännyn. Hän kokeili mennä kääkärämännyn asentoon. ★



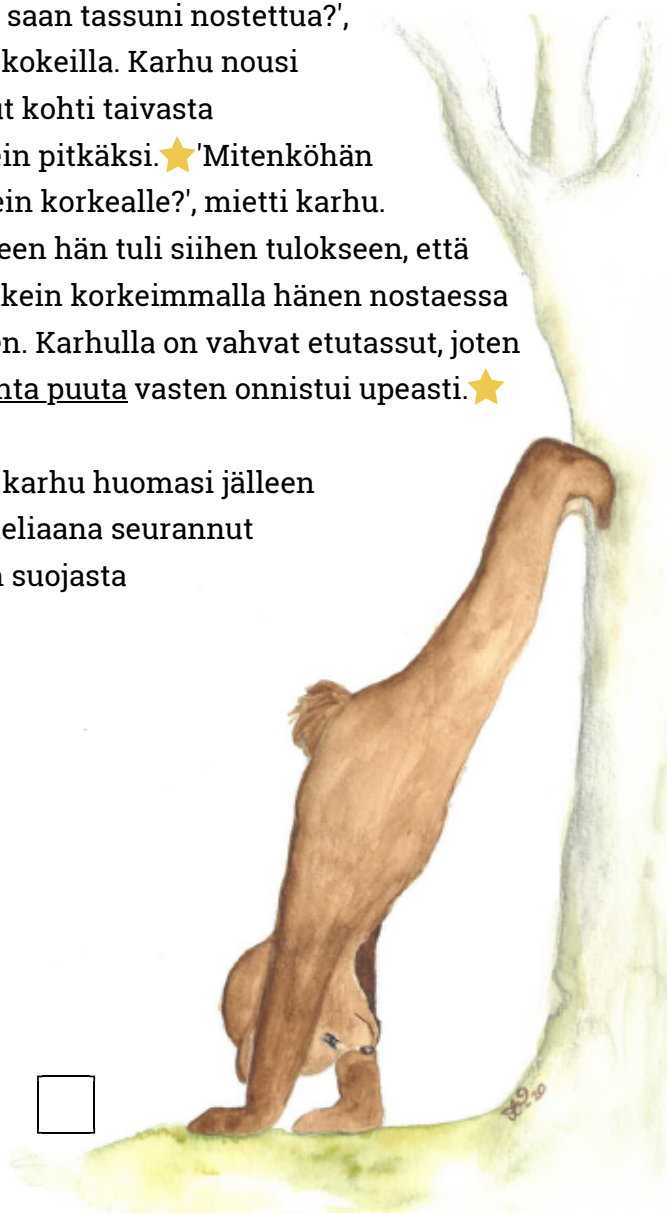
Tarkkaillessaan käkkärämäntyä karhu huomasi pienen päästäisen männyn juurella. Päästäinen katsoi uteliaana karhua ja lähti vipeltämään puiden ympäri. 'Kylläpäs päästäinen on nopea', ajatteli karhu ja päätti ryhtyä juoksemaan myös. Yhdessä eläimet juoksivat ympyröitä monen eri puun ympäri. Yhdeksän kierroksen jälkeen päästäinen viipelsi piiloon sammalten onkaloon. Karhu juoksi viisi kierrosta. (Montako kierrosta he juoksivat yhteensä? Lasketaan omat juoksuympyrät ja tehdään sen jälkeen pluslaskuja omista ja kaverin juoksuympyröistä.) ★

Karhu kellahti uupuneena makaamaan mättäälle. ★ Hän ihmetteli ja ihasteli taivasta yläpuolellaan. 'Kyllä taivas onkin korkealla', ajatteli karhu. 'Kuinkahan pitkä matka mahtaa olla pilviin ja aurinkoon?', jatkoi hän tuumimistaan. 'Kuinkahan korkealle saan napani kohti taivasta?', mietii karhu ja päätti kokeilla. Kylläpä hän saikin nostettua kehonsa komeaan silta-asentoon.



'Kuinkahan korkealle saan tassuni nostettua?', tuumi karhu ja päätti kokeilla. Karhu nousi kivelle, nosti etutassut kohti taivasta ja kurotti itsensä oikein pitkäksi. ★ 'Mitenköhän saisin takatassut oikein korkealle?', mietti karhu. Monen yrityksen jälkeen hän tuli siihen tulokseen, että takatassut olivat kaikkein korkeimmalla hänen nostaessa ne puun runkoa vasten. Karhulla on vahvat etutassut, joten hänen tassuilla seisona puuta vasten onnistui upeasti. ★

Ollessaan ylösalaisin karhu huomasi jälleen päästäisen, joka oli uteliaana seurannut piilostaan sammalten suojusta karhun touhuja.



Karhu laski rauhallisesti takatassunsa alas puun rungolta ja jutteli lempeällä äänellä päästäiselle, ettei pelästyttäisi tätä pois. Päästäinen uskaltautui tulemaan karhun viereen. Siinä eläimet istuivat pitkän aikaa vierekkäin, juttelivat ja tutustuivat toisiinsa. Iso voimakas karhu ja pieni vikkela päästäinen, niin erilaiset, mutta kuinka hyvin he viihtyivätään toistensa seurassa.

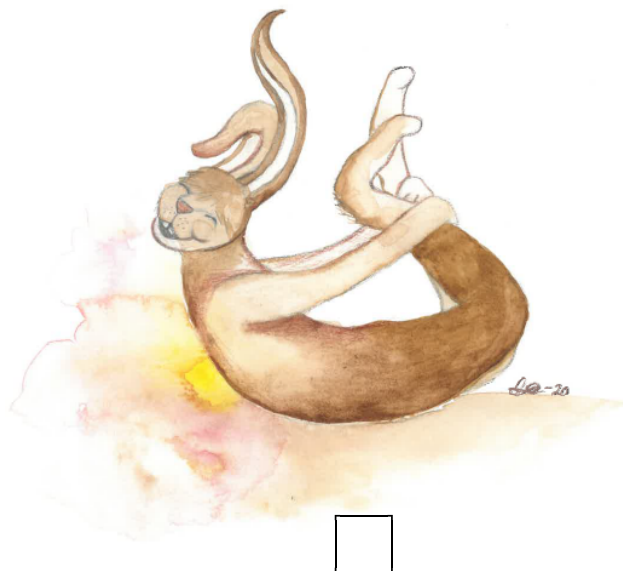
Oli tullut ilta ja tähdet tuikkivat taivaalla. Karhu ja päästäinen koettivat yhdessä laskea tähtien määrää. (Tehdään jälleen pluslaskuja: 'Jos ensin syttyy 10 tähteä ja sitten vielä 5 lisää, montako tähteä taivaalla kimaltaa? Jne.) Laskemisen jälkeen karhu kokeili tehdä kehostaan tähden. Päästäinen kokeili myös.★ Ystävykset hymyilivät toisilleen. Sydämessä tuntui hyvältä, kun oli saanut uuden ystävän.



Pupuperhe temppuilee

'Minulla ei ole mitään tekemistä.', pikkupupu sanoi isopupulle. Isopupu sammutti tietokoneen ja kysyi haluaisiko pikkupupu temppuilla hänen kanssaan. Pikkupupun silmät loistivat ilosta ja hän huudahti: 'Jipiiiii, haluan!'

'Minä kannan sinut temppuradalle.', sanoi isopupu ja otti pikkupupun reppuselkänsä. Isopupu lähti juoksemaan ympäri kotia ja pikkupupu nauroi hänen reppuselässään.★ Tässä on ensimmäinen temppupiste, jossa harjoitellaan linnunpesää, sanoi isopupu. Yhdessä puput harjoittelivat linnunpesää ja keksivät muitakin kivoja venytysliikkeitä.★



'Seuraavalle temppupisteelle menemme konkaton.', sanoi isopupu ja niin puput lähtivät konkkaamaan.★

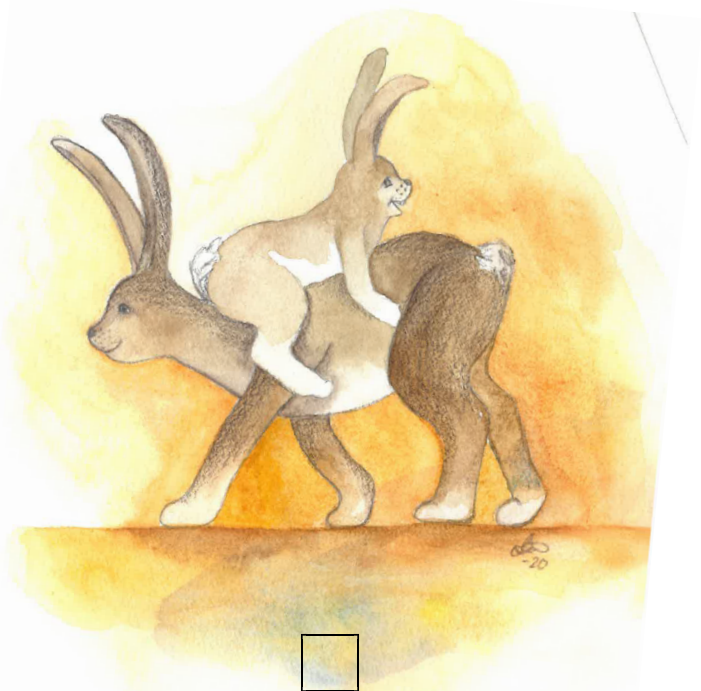
'Nyt olemme toisella temppupisteellä, tässä harjoitellaan pääseisontaa,' sanoi isopupu. Pikkupupu harjoitteli pääseisontaa isopupun avustuksella.★

Aikansa tasapainoiltuaan pääseisonnassa pikkupupu tuumasi: 'Nyt jatketaan matkaa rapukävelyllä, eli nostetaan vatsa ylöspäin ja kävellään tassuilla kohti kolmatta temppupistettä, hyppelypistettä.'★ Voi sitä hyppelyn riemua! Tämä oli ehdottomasti pikkupupun mieluisin temppupiste.★

Seuraavalle pisteelle pikkupupu halusi juosta. Hän otti vauhtia ja teki kuperkeikan.★



'Tehdään kaikki temput vielä uudestaan!', pyysi pikkupupu isopupulta. Puput tekivät innoissaan temppuja monta kertaa, uudestaan ja uudestaan.★ Lopuksi isopupu kantoi väsyneen pikkupupun selässään iltapalalle ja -pesulle.★ Pikkupupu nukahti tuona iltana saman tien, kun isopupu peitteli hänet sänkyyn. Pikkupupu näki unta, kuinka hän isopupun kanssa temppuili kotona, teki taitavan pääseisannon ja kuperkeikan. Hän näki unta, kuinka he temppuילוivat myös leikkipuistossa. Isopupu antoi hänelle vauhtia ja hän hyppäsi keinusta upean loikan. Unessa he temppuילוivat myös metsässä. Pikkupupu kiipesi puuhun ja isopupu turvasi häntä. Makoisien, pitkien unien jälkeen pikkupupu heräsi virkeänä ja innokkaana monet kivat temput mielessään uuteen päivään.



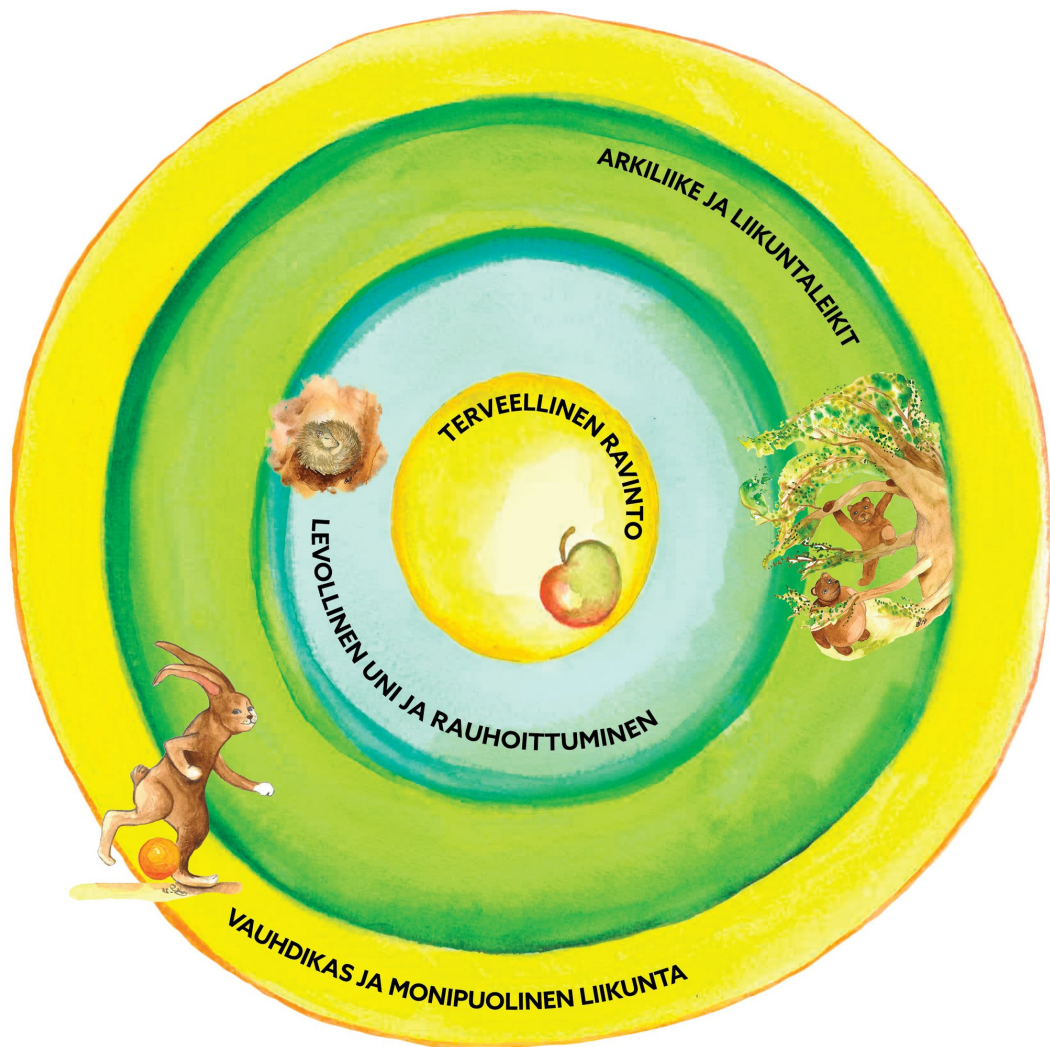
Vinkkejä

Vinkkejä yhteiseen arkeen ja liikkeen lisäämiseen:

- KAIKKI MUKAAN PORUKALLA – kaverit ja perheet yhdessä!
- LIIKETTÄ LÄHELLÄ – kotona, kotipihalla, päiväkodin pihalla, lähiliikuntapaikoissa, puistoissa, metsässä, urheiluseurassa
- LIIKUNTAPAIKAT KÄYTTÖÖN – yhdessä polskien uimahallissa, ulkoilusta nauttien luontoreiteillä
- SEIKKAILEN LISÄÄ LIIKETTÄ – liikkeen lisäämistä asiointimatkoille
- ASENNETTA – sallien, leikkien, hassutellen, eläytyen, kisailen
- LUOVUUTTA – omia erilaisia liikuntavälineitä, leikkejä – mielikuvitusta käyttäen
- SÄÄNNÖLLISYYS – liikunta osana perheen arkea – pyöräillen päiväkotiin, kävellen kaveria tapaamaan, yhdessä harrastamaan

Hyvinvointikompassi

Täyttäkää yhdessä hyvinvointikompassinne kehät.



Seinäjäjoki

**Porukalla liikkeelle ja
Porukalla luontoon -hankkeet**