

AUTA MINUA OPPIMAAN



Leikitään ja touhutaan yhdessä

VAUVAN KANSSA (0-12 KK.)

- Yhdessä lattialla leikkien
- Varpaita puhallellen, lorutellen ja sylitellen
- Helpot piiloleikit vauvan kanssa vuorovaikutuksen osalta myös tärkeitä



TAAPERON KANSSA (1-2 V.)

- Auta minua tekemään itse



LEIKKI-IKÄISEN KANSSA (3-5 V.)

- Tutustumista, tutkimista, retkiä lähiympäristöön
- Uusia kavereita



KUINKA MEILLÄ KOTONA LIIKUTAAN?

Kyllä Ehkä

1. Meillä touhutaan ja liikutaan monipuolisesti useampana päivänä viikossa. 😊 😐
2. Varaamme aikaa yhteisiin liikkumisen hetkiin ja retkiin. 😊 😐
3. Kannustamme toisiamme liikkumaan. 😊 😐
4. Arjessa liikumme myös omin lihasvoimin esimerkiksi pyörällä tai kävellen. 😊 😐
5. Kotonamme saa leikkiä sisälläkin liikuntaleikkejä. 😊 😐
6. Teemme yhdessä kotitöitä. 😊 😐
7. Lenkkarit, kumpparit, verkkarit, meillä on meno päällä joka säällä. 😊 😐

LIIKUNTANEUVONNASTA
KANNUSTUSTA
JA TUKEA
LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN
→ LIIKUNTANEUVONTA.FI



Ideoita perheiden
liikkumiseen



Kuvitus: Nadja Garell



Sosiaali- ja
terveysministeriö

Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse