

LIIKUNTAPAIKKA – OPAS



OPAS LAPSIPERHEILLE VUOKATIN ALUEEN LÄHILIIKUNTAPAIKOISTA.

OPAS SISÄLTÄÄ

- Vuokatin alueen lähiliikuntapaikat
- Vinkkejä koko perheen yhdessä tekemiseen ja liikkumiseen
- Kartan ja yhteystietoja

LÄHIYMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET KÄYTTÖÖN

Meillä aikuisilla on vastuu siitä urautuuko lapsi liikkumattomaan vai liikunnalliseen elämäntyyliin. Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa seuraa meitä aikuisuuteen saakka. Tutkimusten mukaan lapsi tarvitsee kehittyäkseen joka päivä vähintään kolme tuntia reipasta liikkumista. Voidakseen hyvin voi kolme tuntia koostua useista pienistä pätkistä. Alle kouluikäisille riittää liikkuminen ihan arkisissa puuhissa leikkien.

Kaikki mitä lapsi tekee luonnostaan, on tärkeää ja arvokasta. Kannusta lasta leikkimään ja liikkumaan ulkona kaikkina vuodenaikoina. Ulkona voi poistaa kaikki sellaiset kiellot ja rajoitukset, jotka estävät lasta liikkumasta vapaasti. Pienet kolhut ja kaatumiset kuuluvat oppimiseen. Lapsi tutustuu kehonsa liikkumismahdollisuuksiin ja oppii näin myös hallitsemaan kehoaan. Aikuisen tehtävä on mahdollistaa liikkuminen eri ympäristöissä. Lapsen tärkeitä liikuntapaikkoja on koti, oma piha ja lähiympäristö.

Vuokatin alueella on kymmeniä kaikenikäisille soveltuvia monipuolisia, liikkumaan innostavia ja viihtyviä liikuntapaikkoja, jotka ovat helposti saavutettavissa sekä vapaasti käytettävissä. Perheen yhteiseen tekemiseen ei tarvita hienoja välineitä, suurta lasten tapahtumaa tai ammattimaista ohjaajaa. Pihaleikit ja pelailu ovat hyviä ja maksuttomia tapoja puuhastella perheen kanssa. Opas sisältää lähiliikuntapaikkojen tiedot sekä vinkkejä koko perheen yhdessä tekemiseen ja liikkumiseen. Anna lapselle liikunnallinen esimerkki ja päästäkää mielikuvitus valloilleen!

Opas on tehty opinnäytetyönä sosiaalialan
koulutusohjelmassa Diakonia
ammattikorkeakoulussa Marjo Moilasen ja Jenny
Määtän toimesta.

Mukavia liikuntahetkiä koko perheelle!

Muistathan, että liikkuminen tapahtuu omalla
vastuulla!



SISÄLLYS

1. Vuokatinhovin leikkipuisto	5
Pikkupeikot (koko perheen hippaleikki)	6
2. Vuokatin urheiluopiston leikkipuisto	7
Verkot tötterölle	8
3. Vuokatin Koulu	9
Seuraa johtajaa	10
4. Ogoin leikkipuisto	11
Omaehtoinen liikunta ja leikki	12
5. "Angry birds" leikkipuisto	13
Osutko?, tunnelit, kottikärryviesti	14
6. Katinkullan leikkipuisto	15
Ilmailua	16
7. Hippukatti	17
Kiikkupolttopallo	18
8. Lentokoneleikkipuisto	19
Timanttien metsästys	20
9. Härkökiven leikkipuisto	21
Tarzan ja Jane metsässä	22
10. Kohveron leikkipuisto	23
Koko perheen maastokävely	24
11. Tenetti	25
Halaushippa, nenähippa, pässiviesti	26
12. Tekniikkarinne	27
Perhe olympialaiset	28
Kartta	30
Yhteystietoja	31

1. VUOKATINHOVIN LEIKKIPUISTO

(Vuokatinhovintie 15, sijaitsee Vuokatinhovin takana)



VÄLINEET:

Keinuja (erilaisia)

Kiipeilyteline

Liukumäki

Sijaitsee mukavan metsäalueen ympäröimänä

PIKKUPEIKOT (Koko perheen hippaleikki)

Liikuntataidot: Juokseminen, kehonhallinta ja –tuntemus

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

- Vanhempi on "iso peikko", joka ottaa lapsia kiinni. Kiinni jäädessään lapsi muuttuu pikku peikoksi ja käy kyykkyy. Kaverit pelastavat koskettamalla.

Huomioitavaa:

- Lapset voivat myös toimia hippoina.
- Pelastaminen tapahtuu siten, että pelastajan pitää juosta kyykyssä olevan ympäri.
- Leikkiä voi leikkiä myös lumella tai jäällä.



2. VUOKATIN URHEILUOPISTON LEIKKIPUISTO

(Opistontie 4)



VÄLINEET:

Hiekkalaatikko

Karuselli

Kiipeilytelineitä

Kiikkuja

Liukumäkiä

Iso tekonurmikenttä



VERKOT TÖTTERÖLLE

Liikuntataidot: Juokseminen, potkaiseminen, koukistaminen, ojentaminen, kääntyminen, kuljettaminen, heittäminen-kiinniottaminen

Välineet: Pallo ja maali

Leikin kulku:

- Jokaisella leikkijällä on pallo.
- Maaleihin laitetaan maalivahdit, tässä tapauksessa se voi olla vanhemmat.
- Leikkijät kuljettavat palloa kohti maalia ja kuljetuksen päätteeksi he laukaisevat pallon maaliin.
- Laukauksen päätteeksi haetaan oma pallo ja mennään jonon päähän.

Huomioitavaa:

- Kannustetaan kokeilemaan molempia jalkoja.
- Voidaan leikkiä myös ilman maalivahteja tai voidaan vaihtaa osia, että lapset menevät maaliin ja vanhempi kuljettaa palloa.

3. VUOKATIN KOULU

(Kuikkalammentie 1)



VÄLINEET:

Areena (tekonurmi)

Verkkopyramidi

Kiipeilytelineitä, liukumäkiä

Kiikkuja

Iso hiekkakenttä

SEURAA JOHTAJAA

Liikuntataidot: Kehonhallinta ja –tuntemus, käveleminen, juokseminen, ryömiminen, konttaaminen, hyppääminen, kiipeäminen

Välineet: Kaikki pihakalusteet

Leikin kulku:

- Lapset ja aikuiset toimivat vuorotellen johtajina juostessaan ympäri rajattua pihan osaa tai kenttää.
- Johtaja juoksee jonon ensimmäisenä näyttäen muille perässä juoksijoille mitä tehdään.
- Kaikkia telineitä, tunneleita ja muuta pihalla olevaa saa käyttää leikkiin.

Huomioitavaa:

- Voidaan liikkua ensin myös kävellen.



4. OGOIN LEIKKIPUISTO

(Kuikkaniemenkuja – Kulku myös Katinkullantieltä
Leppäniemenkujan kautta)



VÄLINEET:

Kiipeilytelineitä ja kiikkuja
Huvimaja ja penkkejä
Hiekkalaatikko
Liukumäki
Hiekkapintainen

OMAEHTOINEN LIIKUNTA & LEIKKI

Liikuntataidot: Juokseminen, kiipeäminen, liukuminen, hyppääminen

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

- Joskus kannattaa kokeilla ulkoilla myös siten, ettei tarvita pihakalusteiden lisäksi muita välineitä.
- Kannustetaan lapsia keksimään tekemistä ilman välineitä.
- Leikkipuistoissa voi tehdä vaikka mitä ja kun lapsi pääsee vauhtiin liikkueessaan ja leikkiessään, ei mielikuvituksella ole rajoja.

Huomioitavaa:

- Alussa aikuiset voivat hieman ohjata lapsen toimintaa.



seppo.net

5. "ANGRY BIRDS" -LEIKKIPUISTO

(Jäätiöntien päässä ja Katinkullan loma-asuntojen läheisyydessä, huoltotietä kohti rantaa)



VÄLINEET:

Kiikkuja

Kiipeilyteline

Liukumäki

Mukava tekonurmialue

Myös aikuisille puistokuntoiluvälineitä

Penkki

OSUTKO?

Leikin kulku:

- Muodostakaa perheen kesken parit tai kolmen hengen ryhmät.
- Yrittäkää koskettaa toisianne sovittuun kehonosaan, esimerkiksi polveen, peppuun tai olkapäähän, MUTTA samalla väistellä parin kosketusta.

TUNNELIT

Leikin kulku:

- Muodostakaa yksin tai ryhmässä erilaisia tunneleita, joista mahtuu läpi.
- Mahtuuko aikuinen lapsen tekemästä tunnelista.

KOTTIKÄRRYVIESTI

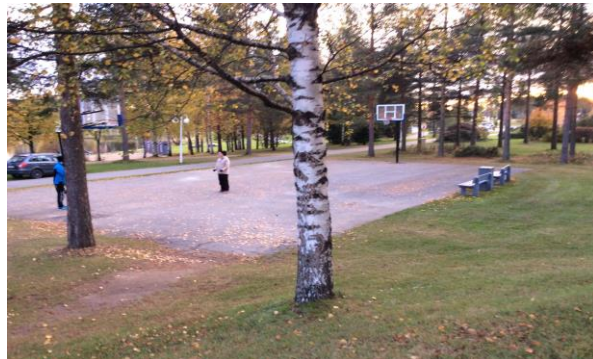
Leikin kulku:

- Muodostakaa perheestä parit ja sopikaa viestimatka.
- Edetkää matka kottikärryväelyllä.
- Kokeilkaa kaikki molempia rooleja.

"JUMPPA ON KOKO PERHEEN JUTTU!"

6. KATINKULLAN LEIKKIPUISTO

(Katinkullantie 15, sijaitsee rannan läheisyydessä)



VÄLINEET:

Liukumäkiä, kiikkuja ja kiipeilytelineitä
Myös aikuisille puistokuntoiluvälineitä
Katu-koripallokenttä
Panna-areena (Pyöreä pienpelialue)
Vaieriliuku

ILMAILUA

Liikuntataidot: Juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, roikkuminen

Leikin kulku:

- Suunnitelkaa erilaisten leikkivälineiden ja –telineiden muodostamia ratoja.
- Yrittäkää kulkea rata siten, että ette joudu astumaan maahan.

Huomioitavaa:

- Jos telineiden väliset etäisyydet ovat pitkiä, voitte merkitä maahan sallittuja askelpaikkoja (esimerkiksi piirtämällä ympyröitä tai laittamalla keppejä jonoon).
- Kokeilkaa/Laskekaa, miten vähillä kosketuksilla selvitätte radan.



7. HIPPUKATTI

(Katinkullantie 15, sijaitsee Katinkullan "keskuspuiston" läheisyydessä, opasteet keskusaukiolta)



VÄLINEET:

Kiikkuja

Kiipeilyteline

Huvimaja ja -katos

Minigolf –rata (välineet vuokrattavissa Katinkullasta)

Sijaitsee mukavassa pikku puistossa

Penkki

KIIKKUPOLTTOPALLO

Liikuntataidot: Juokseminen, potkaiseminen, heittäminen, kiikkuminen

Välineet: Kiikku ja pallo

Leikin kulku:

- Yksi pelaajista heittää noin 3-7 metrin päässä keinusta viivalta palloa. Muut pelaajat ovat keinuissa.
- Heittäjä yrittää osua pallolla keinuissa olevaa pelaajaa polven yläpuolelle, pää pois lukien.
- Pelaajat yrittävät potkaista pallon niin kauas keinuista, että ehtivät juosta tietyn maamerkin ympäri ja takaisin.
- Palattuaan onnistuneesti takaisin keinuun on pelaaja kerännyt itselleen yhden "elämän."
- Kun osuma tulee, keinuissa oleva pelaaja jää, eli siirtyy heittäjäksi ja heittäjä pääsee keinuihin (jos hänellä ei ole enempää "elämiä").

Huomioitavaa:

- Jäädä voi myös muilla tavoilla: Jos heittäjä saa kopin eli ottaa keinujan potkaiseman tai puskeman pallon suoraan ilmasta kiinni.
- Palloa ei saa potkaista keinujen taakse.

8. LENTOKONELEIKKIPUISTO

(Kanervatie 5, Vuokatin S-marketin ja Jäätiön läheisyydessä)



VÄLINEET:

Hiekkalaatikoita

Liukumäkiä

Kiipeilyteline

Kiikkuja

TIMANTTIEN METSÄSTYS

Liikuntataidot: Juokseminen, käveleminen

Välineet: Jotain pieniä esineitä, esimerkiksi käpyjä/kiviä timanteiksi.

Leikin kulku:

- Vanhempi/Vanhemmat piilottavat timantit sovituille alueille, jonka jälkeen sovitaan aika, joka lapsilla on käytettävissä timanttien etsimiseen.

Huomioitavaa:

- Voidaan kisailla, kuka löytää eniten timantteja.
- Voidaan vaihtaa rooleja; lapset piilottavat timantit ja aikuiset etsivät.
- Timantteja voidaan etsiä erilaisilla liikkumistavoilla, kuten: takaperin kävely/juoksu, yhdellä jalalla hyppely, karhukävely ja rapukävely.



9. HÄRKÖKIVEN LEIKKIPUISTO

(Piitinpolku 9, sijaitsee Piitinpolun päässä)



VÄLINEET:

Hiekkalaatikko

Kiikkuja

Kiipeilyteline

Liukumäki

Keinulauta

TARZAN JA JANE METSÄSSÄ

Liikuntataidot: Kehonhallinta ja –tuntemus, kiipeäminen, heiluminen ja roikkuminen

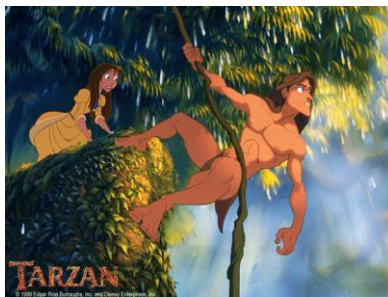
Välineet: Kallio/kallioita, kiipeilypuita ja -telineitä, kiviä, puita (joihin kiinnittää köysiä)

Leikin kulku:

- Leikitään, että ollaan Tarzaneita ja Janeja viidakossa.
- Kiipeillään kallion päälle.
- Kiipeillään puissa, joissa on tukevat oksat ja joiden alla ei ole kiviä.
- Kiipeillään, roikutaan ja heilutaan köysissä.

Huomioitavaa:

- Turvallisuus



10. KOHVERON LEIKKIPUISTO

(Kohverontie 14 ja 16 välistä kulkevan
kevyenliikenteenväylän päässä)



VÄLINEET:

Hiekkalaatikko

Kiikkuja

Liukumäki

Leikkipuiston vierestä lähtee talvella hiihtolatu

KOKO PERHEEN MAASTOKÄVELY

Liikuntataidot: Kävely

Välineet: Ei välineitä

Leikin kulku:

- Tehdään kävelyretki lähimaastoon.
- Retkestä saadaan mielenkiintoisempi, jos reitin varrella on lapsia kiinnostavia luontokohteita ja "nähtävyyksiä".
- Sopivassa paikassa pysähdytään evästuolle.
- Retkeen voidaan yhdistää esim. Luonnonmateriaalien keräys tulevaa askartelua varten.

Huomioitavaa:

- Kuljettavaan reittiin on hyvä tutustua etukäteen.
- Maaston haastavuus.
- Liikkukaa luonnossa hiipien, tömistellen, hyppien, pyörien, ryömien ja puiden lomitse pujotellen.

© Nuori Suomi Ry

**"JO VIISI MINUUTTIA LUONNOSSA LIIKKUMISTA EDISTÄÄ
MIELEN HYVINVOINTIA. "**

© Suomen mielenterveysseura

11. TENETTI

(Opintie 2, sijaitsee koulun takana)



Kuva: Sotkamo-lehti, Pertti Granqvist

VÄLINEET:

Kiikkuja

Kiipeilytelineitä

Parkour-alue, soveltuu erilaiseen tasapainoiiluun

Iso hiekkakenttä

HALAUSHIPPA

Liikuntamuodot: Juokseminen, kehonhallinta ja -tuntemus

Leikin kulku:

- Yksi leikkijöistä on hippa, joka yrittää saada muita kiinni.
- Olet turvassa, jos ehdit halata jotakin toista leikkijää, ennen kuin hippa saa sinut kiinni.
- Jos hippa koskettaa sinua ennen kuin pääset halaamaan, tulee sinusta uusi hippa.

NENÄHIPPA

Liikuntamuodot: Juokseminen, kehonhallinta- ja tuntemus

Leikin kulku:

- Yksi leikkijöistä on hippa.
- Hippa vaihtuu hipan koskettaessa jotain leikkijää.
- Hippa ei saa koskettaa sellaista, joka seisoo yhdellä jalalla ja pitää nenästään kiinni.

PÄSSIVIESTI

Liikuntamuodot: Kehonhallinta- ja tuntemus

Leikin kulku:

- Kahdesta leikkijästä tehdään pässi: Toinen on etupää, joka laittaa sormet sarviksi ja toinen takapää, joka asettaa takapuolensa vasten etupään takapuolta kumartuen samalla alaspäin.
- Tämän pässin tehtävänä on kulkea tietty reitti siten, että takapuolet pysyvät koko ajan yhdessä.

12. TEKNIKKARINNE

(Opistontie 4, vuokattihallin parkkipaikalta alikulkutunnelista tien toiselle puolelle)



VÄLINEET:

9 väyläinen frisbeegolf –rata, frisbeet vuokrattavissa vuokattihallin kahviosta (ei talvikunnossapitoa)

Pulkkamäki

Hiihtomaa

PERHE OLYMPIALAISET

Liikuntataidot: Juokseminen, hyppääminen, heittäminen-
kiinniottaminen, kehonhallinta ja –tuntemus

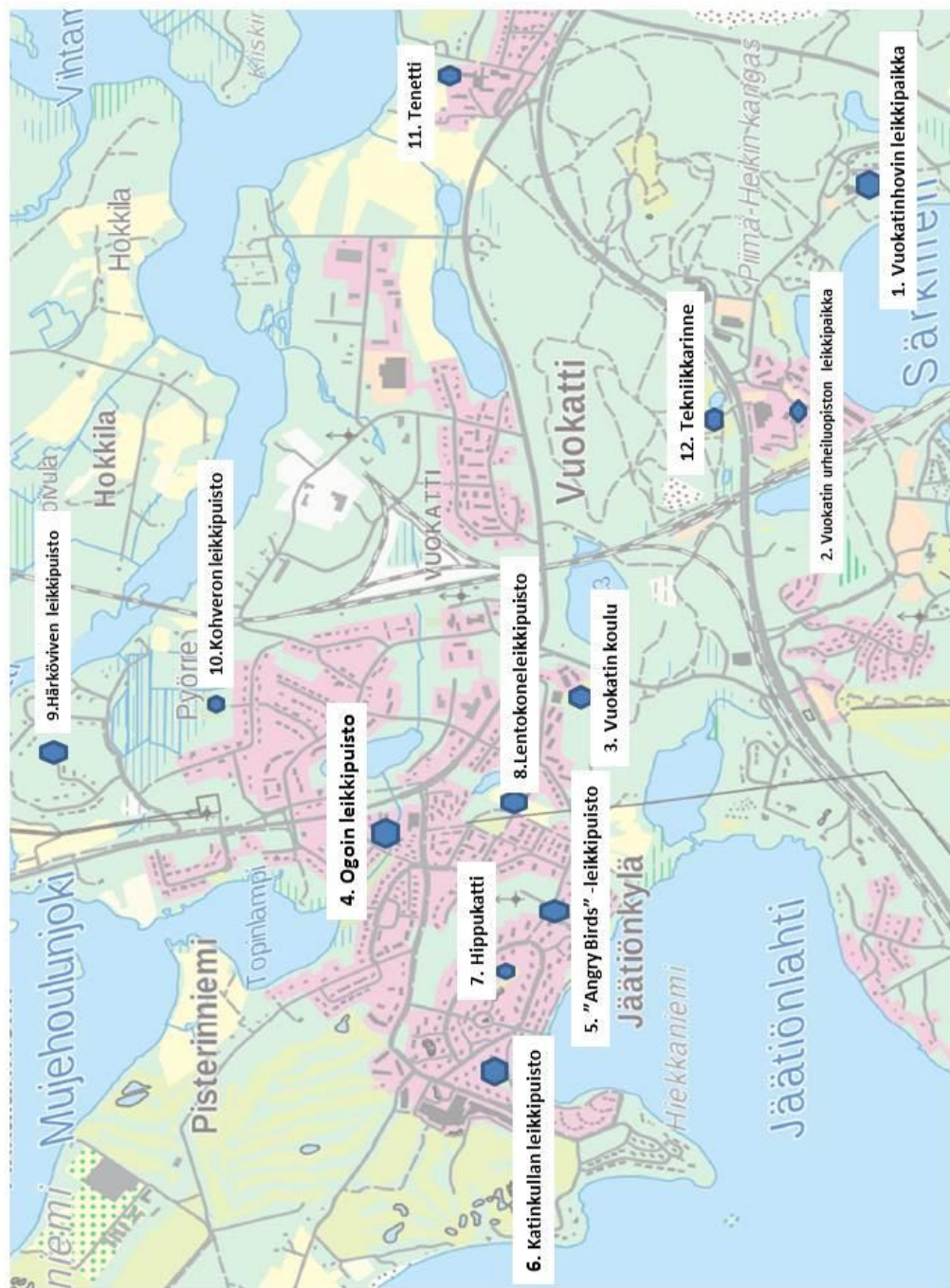
Välineet: Tennispalloja, saappaita, hyppynaruja, köyttä

Leikin kulku (Suoritetaan 4-6 hengen ryhmissä):

- Pituusheitto: Lapset heittävät tennispalloja, aikuiset saapasta.
- Pitkän pitkä loikka: Ensimmäinen hyppääjä loikkaa lähtöviivalta niin pitkälle kuin mahdollista. Seuraava hyppääjä loikkaa siitä kohdasta, johon edellinen hyppääjä putosi.
- Juoksupiste: Juostaan hyppynaruista tehty rata etuperin ja takaperin, viestityyliin, kellotetaan tulos. HOX! Kokeilkaa juoksua kengät väärissä jaloissa.
- Tempupiste: Rakennetaan ryhmäpyramidi.
- Voimailupiste: Laitetaan köysi puiden väliin sellaiselle korkeudelle, ettei aikuinen pysty hyppäämään köyden yli. Nostetaan yksi lapsi kerrallaan köyden yli ja aikuiset sen jälkeen toisi auttaen. TAI: Voidaan pitää köydenvetokisa.
- Kun kaikki pisteet on kierretty, kokoonnutaan yhteiseen piiriin ja taputetaan vierustoverin selkää - toiminta on ollut rehtiä ja reipasta.

Huomioitavaa:

- Etukäteisvalmistelut.
- Erilaisia pisteitä voi keksiä lisää niin paljon kuin mielikuvitusta riittää tai niitä voi vähentää.
- Lapselle voi kertoa mitä olympialaiset tarkoittavat.



YHTEYSTIETOJA:

**Tänne voit ilmoittaa, jos huomaat leikkivälineiden tai -
telineiden rikkoutuneen:**

044 7502 042, keskuskentta@sotkamo.fi

**Täältä voit varata Sotkamon alueen liikuntatiloja omaan
käyttöösi tai tarkistaa mitä muuta liikuntaa on tarjolla:**

www.liikaha.fi

Kainuun ulkoilukartta:

<https://www.infogis.fi/kainuu/>

"LASTEN LIIKUNTA ON AIKUISEN VASTUULLA"

Teemu Selänne, Meidän perhe 2016