

neuvokas
perhe

Iloa ja innostusta perheliikunnasta

Hiihtoliiton webinaari 8.12.2021



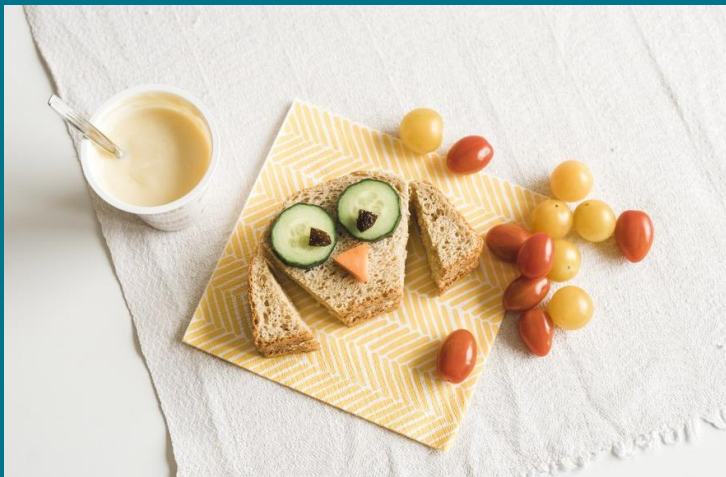
Neuvokas perhe ideologia



**Iloa ja hyvinvointia
lapsiperheiden arkeen
ratkaisukeskeisesti ja
vahvuuksia
korostamalla.**

**Tietoa ja tukea arjen
hyviin elintapoihin.**





*Neuvokas
perhe.fi:*

Syöminen

Liikunta



Lepo

Perhearki

Keho





Hyvän näkemisen voima

Supervoima: Huomaa hyvä lapsen käytöksessä!

Sano se ääneen! Peukuta! Hymyile!

- Kehu, kannusta ja kiitä – oppiminen tapahtuu aina myönteisten tunteiden aikana
- Myönteinen ilmapiiri ja yhdessä toimiminen –paras reitti liikunnan iloon

Liikkujatyypit; keitä kaikkia teidän perheestä löytyy?



Elämystiikakuja

Arvostan liikunnassa siitä saatavia elämyksiä – mukavia ja miellyttäviä kokemuksia.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
neuvokasperhe.fi
Täällä on kaikki.
Lähde: Anne Raut 2018 Liikkujatyypit



Kilpailija

Arvostan liikunnassa menestymistä ja kehittymistä. Minulle ovat tärkeitä tulokset ja saavutukset.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
neuvokasperhe.fi
Täällä on kaikki.
Lähde: Anne Raut 2018 Liikkujatyypit



Liikunnan Tuottaja

Olen omien urheiluosaavutusteni ja osaamiseni myötä innostunut järjestämään liikuntaa muille.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
neuvokasperhe.fi
Täällä on kaikki.
Lähde: Anne Raut 2018 Liikkujatyypit



Vurastaja

Arvostan liikunnassa määrällisesti riittävää harjoittelua ja liikkumista. Suunnittelen liikkumiseni etukäteen.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
neuvokasperhe.fi
Täällä on kaikki.
Lähde: Anne Raut 2018 Liikkujatyypit



Liikunnan suurkouluttaja

Rakastan liikuntaa. Liikunta on elämäntapani ja keskeisellä sijalla elämässä.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
neuvokasperhe.fi
Täällä on kaikki.
Lähde: Anne Raut 2018 Liikkujatyypit



Terveyden korostaja

Arvostan, että voin liikunnalla hoitaa terveyttäni. Kuntoilu ja terveydestä huolehtiminen kuuluvat kiinteästi arkeeni.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
neuvokasperhe.fi
Täällä on kaikki.
Lähde: Anne Raut 2018 Liikkujatyypit



Liikunnan laolhima

Olen kokenut epäonnistumisen tunteita liikunnassa. Arvostan liikunnassa hyvää ohjausta ja kannustusta asiantuntijalta.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
neuvokasperhe.fi
Täällä on kaikki.
Lähde: Anne Raut 2018 Liikkujatyypit





Liikkuminen ja perhearki



- 5 min parempi kuin ei mitään
- Arkiliike – välimatkat arjessa pyöräillen ja kävellen
- Anna lapsen loistaa, olla parempi kuin aikuinen
- Tarjoile monenlaisia kokemuksia jousiammunnasta voimailuun
- Jokainen vanhempi voi olla hyvä liikuntakasvattaja
- Vanhemmuus on maratonmatka!



Neuvokas perhe - sivuilta

- ideoita perheen liikkumiseen
- vinkkejä lapsen innostamiseen

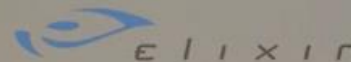


Ideoita alkulämmittelyyn ulkona koko perheelle:

- Pumppuhippa
- Muuttomies-leikki
- Polttopeffis
- Luontoleikit (metsänhaltija-leikki,
puunhalaushippa)



Sisällä kokeiltavia: Olohuonesirkus -videot:



- 32 kpl liikevideota
- helposta-vaikeampaan
- ilman välineitä
- temppuillaan yhdessä
- läheisyys
- sopii myös "iltahepuliin"



Meillä saa leikkiä-videot:



Temppurata
Ilmapallotennis
Patjatemput
Kepparirata
Hyppynaru sisällä
Palloillaan kotona.



Seikkaile metsässä-videot:

Risumaja

Ötökkäpurkki

Metsäparkour

Kasvot metsässä

Luonnon aistiminen



Vauvasirkus-videot:



Pusupunnerrus
Lakanakeinu
Lentokone
Hauska sivukyykky
Lantion nosto ym.

MÖYRY SCOOT

Hauskat triikkaus- temppeu- videot

Uusi hittilaji! Sopii n. 7- 99v.

Näyttävä, potkuja ja akrobatiaa
yhdistävä laji

KOKEILE JA INNOSTU 😊

POP 360

Lisäksi mm:



Hauskat eläinjooga-liikkeet,
esim loppuvenyttelyyn

Artikkeli: Pimeän ja märän ajan
ulkoleikit



LUONTOBINGO



NYT PELATAAN LUONTOBINGOA!

Etsikää yhdessä ruudukossa olevia asioita luonnosta. Kun löydätte jotakin, merkitkää se ruudukkoon.

Saatuanne viiden suoran vaakaa- tai pystysuunnassa tai vinoittain, huutakaa yhdessä:

BINGO!

Vaihtoehtoisesti voitte sopia, että bingon saa vasta kun kaikki ruudukon asiat ovat löytyneet.

Ruudukon voi tehdä myös itse ja keksiä sinne asioita, joita luonnosta olisi kiva etsiä.

suomenlatu.fi/perheliikunta



Bingot



Etsi ruudukossa olevia asioita luonnossa.

Kun löydät jonkun, merkitse se ruudukkoon.

Saatuasi viiden suoran vaakaa -tai pystysuunnassa tai vinoittain, huuda: BINGO

Tulosta perheelle BINGO-kortit
Google, Luontobingo (Suomen Latu)

TALVIBINGO



NYT PELATAAN TALVIBINGOA!

Etsikää yhdessä toisen puolen ruudukossa olevia asioita talvisesta luonnosta. Kun löydätte jotakin, merkitkää se ruudukkoon.

Saatuanne neljän suoran vaakaa- tai pystysuoran tai vinoittain, huutakaa yhdessä:

BINGO!

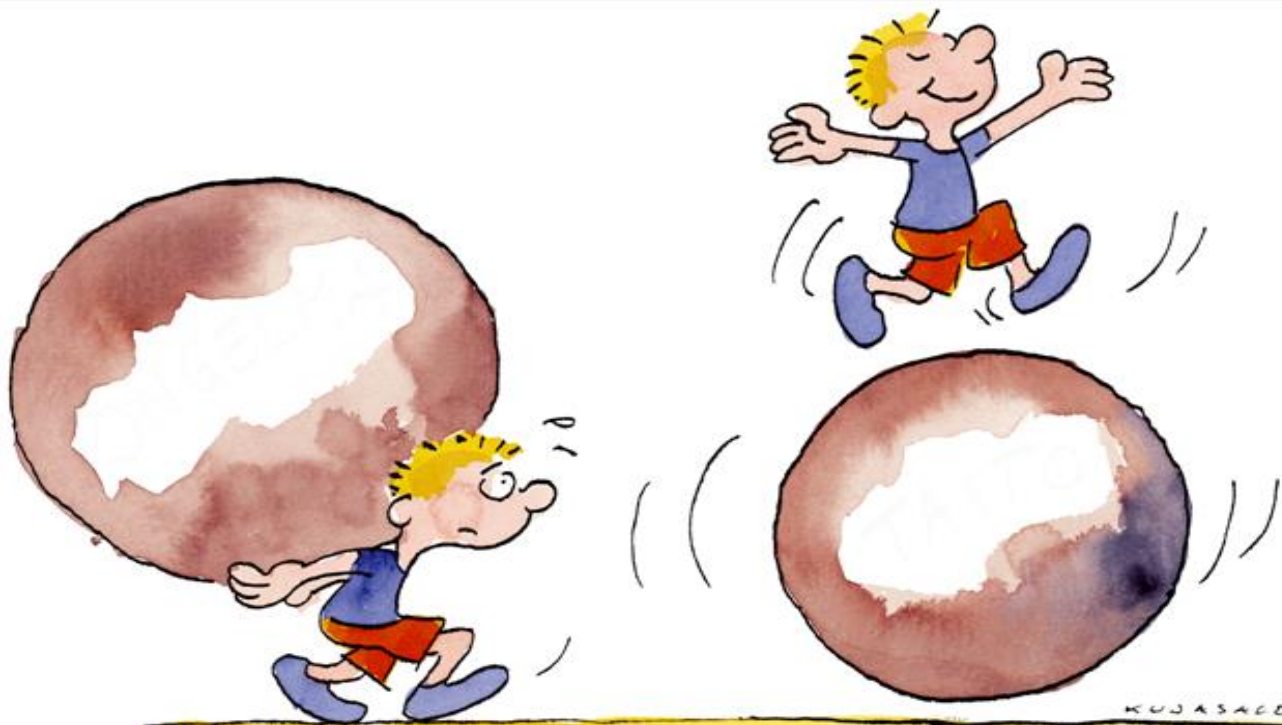
Vaihtoehtoisesti voitte sopia, että bingon saa vasta, kun kaikki ruudukon asiat ovat löytyneet. Voitte täyttää sen myös pikkujulian useiden ulkoilukertojen aikana.

Ruudukon voi tehdä myös itse vaikka lumeen piirtämällä ja keksiä sinne asioita, joita luonnosta olisi kiva etsiä.

suomenlatu.fi/perheliikunta



Haasteiden kääntäminen taidoiksi



Sanotaanko me esim. "Sä et osaa hiihtotekniikkaa" vai "Sä harjoittelet tekniikka-taitoja"



Lapsi syö mistä pitää.
Pitää siitä mikä on tuttua.
Tutuksi tulee se mitä on tarjolla.



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.



Muistilista vanhemmalla ja isovanhemmalle



Millainen liikkujatyyppi olet ja miten se heijastuu siihen, millaisia liikuntatilanteita tarjoat lapsellesi.

Lapsesi liikkujatyyppi ei välttämättä ole sama kuin sinun – erilaisuus on mahdollisuus, joka voi vahvistaa teidän molempien liikuntasuhteita.

Hyväksy kaikkien liikkujatyyppien tasa-arvoisuus.

Kuuntele lastasi ja seuraa hänen puuhiaan. Tarjoa hänelle erilaisia liikuntatilanteita ja seuraa, millaisista liikuntatilanteista lapsesi näyttää nauttivan.

Suunnittele liikuntahetkiä yhdessä lapsesi kanssa.

Kehu lasta jo yrittämisestä.

Mitä teidän perheessä pidetään liikuntana?

Puhu lapselle liikunnasta myönteisesti.

Seuratkaa liikuntauutisia tai penkkiurheilkaa yhdessä.



Mukana menossa, perheiden maailmassa.
@neuvokasperhe



neuvokasperhe.fi