

Vinkkejä päiväkotiin ja kouluun

*Tehkää paljon temppuratoja!
(Sisälle, metsään, pihalle...)
temppuratat ovat hyvä keino harjoitella
monia taitoja/asioita samanaikaisesti*

Tasapainon ja kehon koordinaation/hallinnan tukeminen:

keinuminen (istuen, mahallaan, seisten, polvien varassa, pyörien)



uiminen



tanssiminen



kiipeily

(puut, kalliot, mäet, puistot)



juokseminen



hyppiminen/pomppiminen

(hyppynaru, ruutu, esteet, kengurupallo, trampoliini)



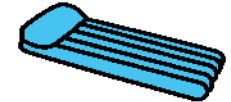
epätasaisella alustalla kävely

(metsä, patjat, sänky, tyyny, hiekka, asfaltti)

luistelu



kävely erilaisin tavoin (eläimet, kottikärry, purkit, päkiöillä, kantapäillä)



viivaa pitkin kävely



roikkuminen

(liaani, trapetsi, renkaat)

pallomeri



pyöräily



ryömiminen, konttaaminen



liukuminen



hiekkalaatikon yms. reunoilla kävely

