

# **KukkaKontiaisen**

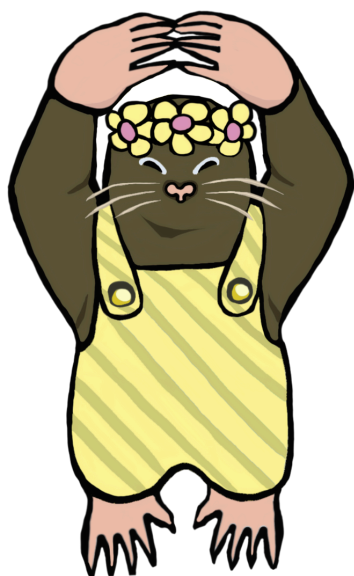
## **LIIKUNTADIPLOMI**

### **VARHAISKASVATUKSEEN**

#### **alle 5-vuotiaat**

**TERVETULOA SUORITTAMAAN LIIKUNTADIPLOMIA  
YHDESSÄ KUKKA KONTIAISEN KANSSA!**

**TÄMÄN TEHTÄVÄVIHKON OMISTAA**



# LIIKUNTADIPLOMI

LIIKUNTADIPLOMIA SUORITTAESSA PÄÄSET SEIKKAILEMAAN KUKKA  
KONTIAISEN KANSSA! HYPPÄÄ MUKAAN LIIKUNNAN IHANAAN  
MAAILMAAN YHDESSÄ KOKO PERHEEN VOIMIN!


Liikuntadiplomi on hauska tapa tutustua liikuntaan monipuolisesti.

Liikuntadiplomin suorittamisesta saat paljon vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen.

Kotona, pihapiirissä, lähiliikunta-alueilla sekä luonnossa on paljon hauskaa,  
haastavaa sekä mielekäästä tekemistä lapsille ja perheille.

Liikuntadiplomin pohjana toimii varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

## Ohjeet liikuntadiplomin suorittamiseen:

- Voit aloittaa diplomin suorittamisen milloin vain.
- Merkitse suoritettua tehtävää kohdalle 
- Diplomista on 2 tasoa;  
Mestartaso (12 suoritettua tehtävää) sekä Supertaso (25 suoritettua tehtävää)
- Suoritettuasi ensimmäisen tason näytät diplomivihko omassa yksikössäsi. Sinut palkitaan omalla liikuntadiplomilla. Päiväkodeilla järjestetään diplomienjakotilaisuudet joulun ja kevätjuhliin.



# KUKKA KONTIAISEN SISÄTOUHUT

## TAITOTUOKIO

Tee tai harjoittele alla olevia taitoja. Rastita tehtävä, kun olet kokeillut kaikkia.

**Tasapainoilu maton reunalla tai rullalle käärityllä matolla**

**Tasajalkahyppely eteenpäin**

**Kieriminen molempiin suuntiin**

**Tasajalkahyppely taaksepäin**

**Etu- ja takaperinhyppely mattorullan yli**

## PEHMOLELUN HEITTELY

Montako kertaa saat kiinni peräkkäin?

## HYPPYNARULLA LEIKKIMINEN

Hyppynaruista saa tasapainonarun, hiirenhännän tai hevosvaljaat – ei muuta kuin leikit pystyyn!

## ERI TASOISSA LIIKKUMINEN

Kokeile eritasoissa liikkumisia. Rastita tehtävä, kun olet liikkunut kaikilla eri tavoilla.

Voit myös keksiä omia tapoja liikkua eritasoissa.

**Kyykyssä niin pienenä kuin pystyt**

**Varpaillaan kädet kohti kattoa niin pitkänä kuin pystyt**

**Napa kiinni lattiassa niin matalana kuin pystyt**

## PERINTEINEN LORULEIKKI

## LAULU- TAI MUSIIKKILIIKUNTALEIKKI

## KOTITYÖN TEKEMINEN YHDESSÄ

## TEMPPURADAN RAKENTAMINEN

## VILLASUKKALUISTELU

## LELUN PIILOTUS

## VENYTTELY JA RENTOUTUS

Päätäkää liikkeet itse. Lopuksi rentoutukaa loikoilemalla lattialla tyynyjen ja vilttien päällä.

Sammuttakaa valot ja kuunnelkaa rauhallista musiikkia.

## ILMAPALLOLENTIS

Kauanko saat pallon pysymään ilmassa?



# KUKKA KONTIAISEN ULKOTOUHUT

## LENKKI VALITSEMALLASI KULKUVÄLINEELLÄ

Esim. polkupyörä, kolmipyörä tai potkulauta. Jaksatko käydä yhtä pitkällä lenkillä kuin sinulla on ikävuosia? (1 v = 1 km)

## METSÄRETKI

Etsikää puu, jossa voi kiipeillä. Hyvän kiipeilypuun tunnistat matalalta alkavista tukevista oksista.

## LUISTELU LÄHIKENTÄLLÄ

## HIIHTO OMALLA PIHALLA, LÄHIPUISTOSSA TAI KADULLA

## MÄENLASKU

## LÄHIPÄIVÄKODIN PIHALLA LEIKKIMINEN VAPAA-AJALLA

## EVÄSRETKI LÄHIPUISTOON TAI -METSÄÄN

## LUMITOUHUT

## PEHMOLELUN TAI KEPPARIN ULKOILUTUS

## GEOKÄTKÖILY

Ohjeet geokätköilyyn löydät täältä: [www.geokätköt.fi](http://www.geokätköt.fi)



# TUTUSTU KEMPELEEN LIIKUNTAPAIKKoihin JA TAPAHTUMIIN

## MLL:N MAKSUTON PERHELIIKUNTAVUORO

Tiedot perheliikuntavuorosta löydät täältä: [www.kempele.mll.fi/toiminta-2/perheliikunta/](http://www.kempele.mll.fi/toiminta-2/perheliikunta/)

## KEMPELEEN TAPAHTUMAT

Osallistukaa johonkin Kempeleen tapahtumaan: [www.kempele.fi/tapahtumat](http://www.kempele.fi/tapahtumat)

## KÖYKKYRIN LASTEN LUONTOPOLKU

## LEIKKIPUISTO

Kempeleen leikkipuistot löydät täältä:

[www.kempele.fi/leikkipuistot](http://www.kempele.fi/leikkipuistot)

## HIIHTO

Katso Kempeleen latukartat täältä:

[www.kempele.fi/hiihtoladut](http://www.kempele.fi/hiihtoladut)

## LUISTELU

Katso Kempeleen luistelukentät täältä:

<https://www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/luistelukentat>

## LUONTO JA RETKEILY

Katso Kempeleen tulentekopaikat täältä:

<https://www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/laavut-ja-tulentekopaikat>

## KÖYKKYRIN RETKIREITISTÖ

Katso Köykkyrin retkireitistön kartat täältä:

<https://www.kempele.fi/retkireitisto>

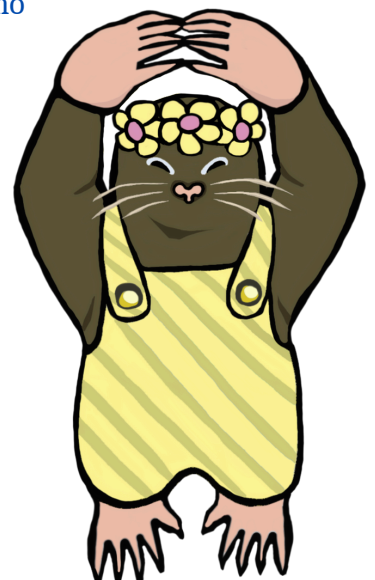
## LIIKUNTALAINAAMOSSA KÄYNTI

Kempeleen liikuntalainamosta (Honkasentie 11, 90450 Kempele) voi lainata maksutta liikuntavälineitä. Tietoja löydät täältä: [www.kempele.fi/liikuntalainamo](http://www.kempele.fi/liikuntalainamo)

## UINTI

Mitä kaikkea hauskoja välineitä löydät uimahallista?

Kokeile mahdollisimman montaa.





## Liikuntadiplomin tekijät:

KEMPELE AKATEMIA - LIIKUNTAPALVELUT  
KEMPELEEN VARHAISKASVATUS - LIIKUNTAVASTAAVAT  
POHJOIS-POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU RY

Vili-Petteri Helenius

KUVITUS: RONJA KRAPU

**POPLi**

Pohjois-Pohjanmaan  
Liikunta ja Urheilu ry



**KEMPELE**

AKATEMIA

Oppia & elämyksiä



**KEMPELE**

HYVÄ KASVAA KEMPELEESSÄ