



Hei vanhempi!

Seuraavien viikkojen aikana päiväkodissa, osana DAGIS-tutkimusta, lapsesi:

- Tutustuu satuhahmoon, Possukissa Kaneliin, joka kaipaa lasten apua uusien liikkumispuuhien keksimiseen ruutujen katselun sijaan.
- Harjoittelee keskittymistä liikunnallisissa puuhissa käyttäen erityisesti kuulo- ja näköaistia.
- Askarteleo oman Kanelin, jonka kanssa voi liikkua ja ulkoilla yhdessä, sekä harjoitella uusia opittuja taitoja.

Jakson aikana lapsesi

- liikkumistaidot kehittyvät
- kyky keskittyä kuuntelemiseen ja katselemiseen kehittyy
- kyky keskittyä omaan toimintaan kehittyy.

Jatkaisitteko harjoittelua kotona? – Possukissa Kaneli kaipaa lisää liikettä arkeen

Tässä kirjekuoressa annettujen vinkkien ja tehtävien avulla voit kotona jatkaa uusien taitojen harjoittelua yhdessä lapsesi kanssa. Vinkit ja tehtävät tukevat lapsesi keskittymistaitoja ja auttavat lisäämään liikettä arkeen. Kirjekuoressa on:

- **tarina Possukissa Kanelista**
Tarinaa on luettu lapsille päiväkodissa. Tarinan lukeminen uudelleen voi innostaa lastasi ottamaan Kanelin mukaan leikkeihin myös kotona.
- **Kanelin Vauhtibingo koko perheelle**
Vauhtibingo haastaa koko perheen toteuttamaan erilaisia liikkumiseen liittyviä tehtäviä jakson aikana. Toteutuneen tehtävän päälle lapsi saa laittaa tarran. Bingorivejä voi kerätä niin monta kuin haluaa.
- **Viisaan Pöllön vinkit lapsesi liikkumisen edistämiseen.**

Perheenä liikkuminen kannattaa

- Liikkuminen helpottaa lapsesi unensaantia, mistä koko perhe voi hyötyä.
- Liikkuminen antaa hyvää mieltä ja rentouttaa.
- Yhteiset liikkumishetket ovat hauskoja ja vahvistavat perheen tunnesiteitä.
- Lapsesi sosiaaliset taidot kehittyvät, kun hän liikkuu yhdessä muiden kanssa.
- Myönteiset liikkumiskokemukset kasvattavat lapsesi luottamusta omiin kykyihinsä.
- Liikkuminen vahvistaa sydäntä ja luustoa, parantaa kuntoa ja lisää notkeutta ja ketteryyttä.



Tämä materiaali on tuotettu osana
DAGIS-tutkimusprojektia.

Folkhälsanin tutkimuskeskus
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.
Helsinki



www.dagis.fi

Projekti perustuu kansainväliseen The Hawn Foundationin MindUp™-ohjelmaan (www.mindup.org) sekä siitä sovellettuun suomalaiseen Pieni Oppiva Mieli -ohjelmaan (pienioppivamieli.org).

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe
Mannerheimin lastensuojeluliitto
Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo
Opetus- ja kulttuuriministeriö – Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Kuvat © Annika Mannström

Satuahmot © Monica Vikström-Jokela