



Liukurimäki



Messukylän urheilukenttä (talvella luistelukenttä)



Janka- ja urheilukenttä (talvella luistelukenttä)



Leivonpuisto + urheilukenttä (talvella luistelukenttä)



Vuohenhiekanpuisto + urheilukenttä



Kirkkosuonpuisto + hiihtolatu golfkentällä



Messukylän kirjasto



Aarikalanpuisto + urheilukenttä



Tehtävärastit



Metsä



Messukylän päiväkoti



Messukylän esiopetus ja koulu



Ankkan päiväkoti

1

METSÄSIRKUS

Karttaan merkityssä paikassa sijaitsee Vilusenharjun metsä, jossa järjestetään joka vuosi iloinen metsäsirkus. Metsäsirkuksen pääesiintyjinä on vilkkaat oravasisarukset Nuppu ja Pähkinä, jotka kutsuvat teidät mukaansa tempuillemaan!

Aloitetaan kurottelemalla korkealle puun oksiin. Sitten on aika näyttää parhaimmat sirkustempu. Mikä on hienoin temppu jonka osaat? Seuraavaksi harjoitellaan tasapainoilua maassa olevan oksan päällä. Lopuksi voit keksiä vielä lisää erilaisia tempuja mitä metsässä voisi toteuttaa!

Millaisesta liikkumisesta pidät eniten? Keksitkö jonkun oman sirkustempun, jota kokeilit? Miltä kehossasi tuntuu liikkumisen jälkeen? Kuka voisi olla sinun sirkuskaverisi?

Nuppu ja Pähkinä muistuttavat: Meistä jokainen voi olla metsäsirkuksen tähti omalla uniikilla tavallaan!

Ps. Löysitkö yhtään kadonnutta käpyä?

2

NUPPU JA PÄHKINÄ
LEIKKIPUISTOSSA

Käpyjahti jatkuu aurinkoisena päivänä, kun pienet oravat Nuppu ja Pähkinä kävelivät iloisina karttaan merkittyyn Vuohenhiekkanpuistoon. "Katso, kiipeilytelin!" Nuppu hihkaisi. "Ja liukumäki! Mennään seikkailuun!" Pähkinä innostui.

Juostaan kilpaa hiekkalaatikon luokse ja tasapainoillaan sen reunoilla ja lopuksi hypätään sieltä alas. Oravat halusivat laskea liukumäkeä, mutta eivät vielä osaa. Voisitko sinä opettaa Nuppua ja Pähkinää laskemaan? Mitä muuta voisit opettaa heille?

Yhtäkkiä puiston kiipeilypuista alkaa putoilemaan käpyjä. Oravat pinkaisevat katsomaan mitä puussa tapahtuu. Käy ilmi, että puussa käpyjä pudottelee linnunpoikanen, jolla ei ole yhtään leikkikaveria. Mitähän oravien kannattaisi nyt tehdä?

Pähkinä runoilee: "Ota mukaan jokainen, pienikin ja hiljainen. Kutsu mukaan leikkiin näin, ystävyys se yhdistää!"

5

LIUKURIMÄESSÄ

Talvinen päivä oli kirkas ja kylmä, kun Nuppu löysi Sinisen sillan vierestä mahtavan liukurimäen. Hän juoksi kotiin minkä jaloistaan pääsi ja kertoi intoa puhkuen Pähkinälle löytämästään liukurimäestä! "Liukurit mukaan ja lähdetään laskemaan mäkeä!" hihkui Nuppu. "Jee, mennään heti!" hurrasi Pähkinä.

Nuppu ja Pähkinä haastavat kokeilemaan seuraavia:

- Laske mäki alas yksin
- Laske toisen kanssa yhdessä vierekkäin ja jonossa
- Ota kisa kumpi liukuu pidemmälle
- Laske mahdollisesta hyppyristä
- Kumpi saa jalat korkeammalle?
- Kumpi juoksee mäen takaisin ylös nopeimmin?

Löytyikö lumen alta yhtään jäätyynyttä käpyä? Kuinka monta kertaa laskit mäen alas? Minkä väriset posket sinulla on liukurimäen jälkeen?

3

LUISTELLAAN YHDESSÄ

Karttaan merkityssä paikassa sijaitsee Messukylän urheilukenttä, jossa pääsee talvella luistelemaan. Nuppu ja Pähkinä pakkasivat luistimet ja kypärän pulkan kyytiin ja suuntasivat kentälle. "Minä kokeilen ensin!" Pähkinä sanoi ja liukui varovasti eteenpäin. Nuppu seurasi perässä ja pian molemmat liukuivat iloisesti ympäri kenttää.

Oravasisarusten lempiliikkeitä jäällä:

- Yritä liukua mahdollisimman pitkä matka yhdellä työllöllä.
- Tee 10 pientä potkua vuorojaloin ja liu'u eteenpäin.
- Harjoittele kääntymistä vasemmalle ja oikealle 5 kertaa.
- Tee jaloilla "makkaroit" eli liu'u niin, että varpaat katsovat ensin ulospäin ja sitten sisäänpäin. Kuinka pitkälle pääset toistamalla samaa liikettä?
- Luistele käsikädessä toisen kanssa <3

Muista, että parhaimmatkin taitoluistelijat sekä jääkiekkoilijat ovat kaatuneet monesti ennen kuin heistä on tullut mestareita!

4

ORAVASISARUKSET
URHEILUKENTÄLLÄ

Nuppu ja Pähkinä saapuvat iloisina pyöräillen Leivonpuiston urheilukentälle. He keräsivät matkalta reppuunsa käpyjä, sillä tänään olisi edessä suuri käpyjahti. Löydätkö oman ikäsi verran käpyjä?

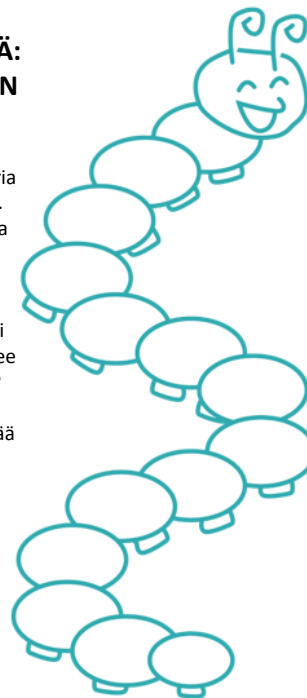
Lämmitellään aluksi niin, että piilota keräämäsi kävyt kentän ympäristöön, jotta Nuppu ja Pähkinä voivat löytää ne myöhemmin.

Oravat ovat keksineet pelin, josta olet saattanut kuulla ennenkin, ehkä vain eri nimellä. Meidän leikin nimi on käpy-keppi-kivi (maa-meri-laiva). Leikkiin tarvitset kävyn, kepin ja kiven, jotka sijoitetaan maahan kauaksi toisistaan. Kun pelinvetäjä huutaa esim. käpy, liuku kävyn luokse valitsemallasi tavalla.

Ei unohdeta myöskään rentoutumista. Valitse mukava paikka, johon käyt makaamaan selällesi. Mitä näet taivaalla? Kuuletko linnunlaulua tai lehtien havinaa? Miltä maa allasi tuntuu?

BONUSTEHTÄVÄ:
MITTARIMADON
ASKELEET

Käyttäkää askelmittaria (esim. puhelimesta). Kuinka monta askelta menee päiväkotimatkaan? Onko eroa, jos osan matkasta juoksee tai hyppii? Entä jos menee pientä kiertoreittiä? Jokaisesta sadasta askeleesta voit värittää mittarimadon osan!



Messukylän päiväkodin

SEIKKAILUKARTTA



Moro!

Me ollaan Nuppu ja Pähkinä, Messukylän päiväkodin seikkailukartassa seikkailevat oravasisarukset. Lähde meidän kanssamme ulkoilemaan ja etsimään kadonneita käpyjä.

Tehtäviä on 5 erilaista, joista kaksi on talvisia ja loput kolme sopivat muihin vuodenaikoihin. Tehtävissä seikkaillaan metsässä, leikkipuistossa, luistelukentällä, urheilukentällä ja liukurimäessä.

Olemme hieman ujoja oravasisaruksia, mutta jos näet meidät jossain ulkona, niin voit vilkuttaa meille!