

Lähimetsä

Oiva paikka leikkiä

Olemme koonneet yhteen hauskoja leikkejä, joissa lapset pääsevät liikkumaan, kokeilemaan ja tutkimaan luontoa yhdessä aikuisen kanssa. Leikit kehittävät kehohallintaa, keskittymistä ja sääntöjen sisäistämistä – ja parasta on, että kaikki tarvittava löytyy suoraan luonnosta!

Pienet jalat,
suuret
seikkailut!

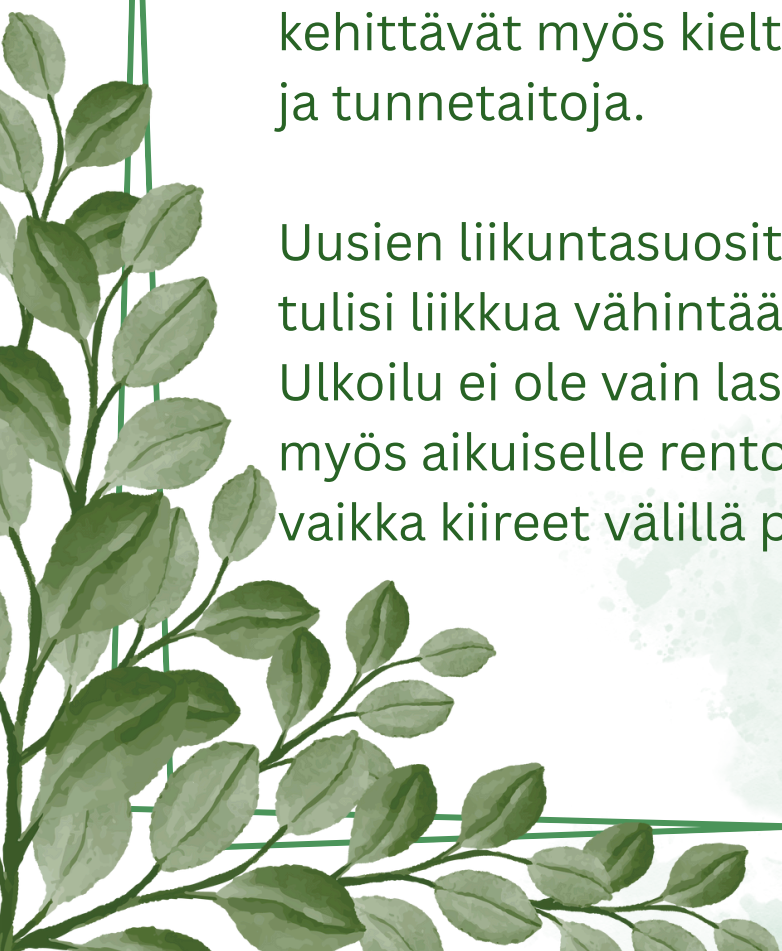


Lähimetsän hyödyt

Lähimetsä ja muu luonto tarjoavat perheille paikan liikkua, leikkiä ja viettää yhteistä aikaa. Luonnossa oleilu auttaa palautumaan arjen kiireistä, vähentää stressiä ja edistää fyysistä sekä mielen hyvinvointia.

Lapsille luonto on erityisen tärkeä oppimisympäristö. Ulkona saa tutkia, ihmetellä ja käyttää mielikuvitusta vapaasti. Luonnon helmassa syntyy vähemmän ristiriitoja ja jokainen lapsi pääsee esiin omilla vahvuuksillaan. Aikuisen tuella luontoleikit kehittävät myös kieltä, ajattelua, itsenäisyyttä ja tunnetaitoja.

Uusien liikuntasuosittelusten mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Ulkoilu ei ole vain lasten etuoikeus – se on myös aikuiselle rentouttava tapa olla läsnä, vaikka kiireet välillä painaisivatkin mieltä.



Lähimetsän hyödyt

Varhaislapsuudessa opittu ulkoileva elämäntapa kantaa pitkälle. Monipuoliset ulkoiluympäristöt tukevat motoristen taitojen kehittymistä ja antavat ärsykeitä aistijärjestelmille – kiipeäminen, hyppiminen, liukuminen ja vauhdikas liike kuuluvat lapsen luontaiseen tapaan olla ja oppia. Leikki luonnossa edistää lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä.

Luonto houkuttelee liikkumaan. Ei ole vain yhtä oikeaa tapaa toimia luonnossa – ja siksi tässä vihkosessa jaamme sinulle muutamia helppoja ideoita matkaan mukaan.



Leikit

Nämä leikit voivat kehittää mm. sosiaalisia taitoja, itsetuottamusta, motoriikan kehittymistä ja luonnon arvostusta. Alla on koottu leikeitä, millaisia taitoja ne voivat vahvistaa.

Metsä olympialaiset - kehittää motorisia taitoja, yhteistyökykyä ja kehonhallintaa

Värisuunnistus - harjoittaa muistia ja tarkkaavaisuutta

Luonto aistien - rohkaisee aistimaan, voi auttaa rauhoittumaan ja harjoittaa keskittymistä



Leikit

Nämä leikit voivat kehittää mm. sosiaalisia taitoja, itseluottamusta, motoriikan kehittymistä ja luonnon arvostus. Alla on koottu leikeittäin, millaisia taitoja ne voivat vahvistaa.

Luontotaide - kehittää luovuutta, rohkaisee tunnustelemaan uusia asioita

Havainnoi - muistin kehittäminen, käsitteiden oppiminen

Siilille pesä - empatian kehittyminen eläimiä kohtaan, kuullun ymmärtäminen

Jälkiä hangessa - havainnointitaidot, eläinten elintavat, motoriset taidot



Metsäolympialaiset

Metsäolympialaiset ovat koko perheen hauska kisailu luonnossa, jossa lapset ja vanhemmat kokeilevat yhdessä leikkimielisiä lajeja. Tärkeintä ei ole voitto vaan yhdessä oppiminen ja liikkumisen ilo!

Lajit:

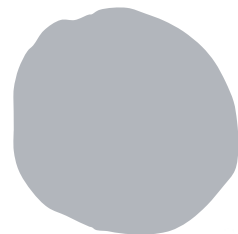
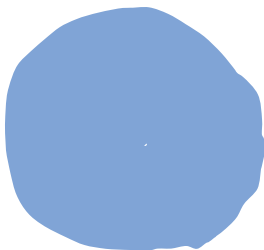
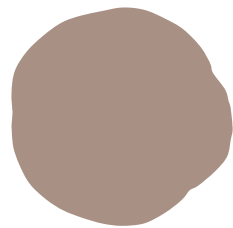
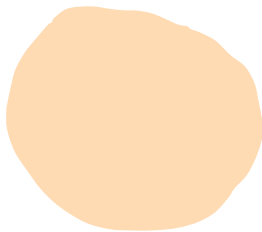
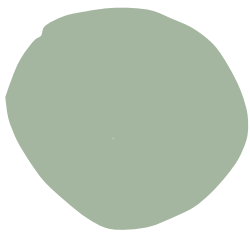
- Loikkaa maahan aseteltujen oksien yli
- Pujottele puiden välissä
- Hiivi mahdollisimman hiljaa
- Tasapainoile maassa makaavan puun rungolla
- Kiipeä kiven yli
- Hyppää kannon päältä tasajalkaa
- Heitä käpy niin pitkälle kuin pystyt

Vinkki! Voit keksiä itse lisää kivoja lajeja.



Värisuunnistus

Etsi väreihin sopivat asiat metsästä.
Pidetään huolta ettei vahingoiteta luontoa.

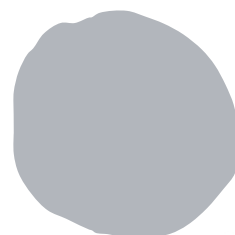
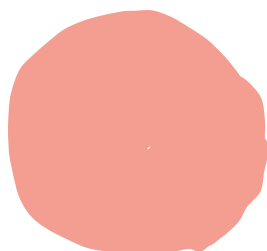
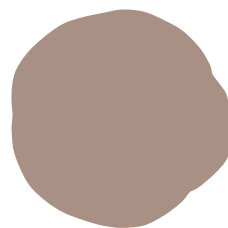
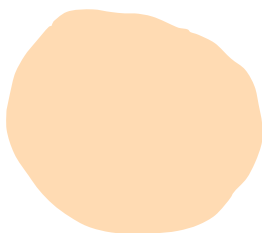
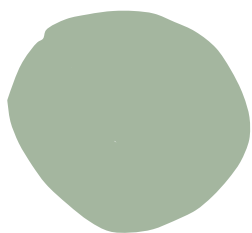


Vinkki! Voit
värisuunnistaa
myös niityllä.



Värisuunnistus

Etsi väreihin sopivat asiat metsästä.
Pidetään huolta ettei vahingoiteta luontoa.



Vinkki! Voit
värisuunnistaa
myös niityllä.



Luonto aistien

- Mennään maakuulle/istumaan ja **tunnustellaan** maata silmät kiinni. Mitä tunnet tunnustellen, arvuuttele mitä ne ovat?
- **Kuunnellaan** luonnon ääniä silmät kiinni, mitä kuulet? Pohtikaa yhdessä kuulemianne asioita.
- **Maistellaan** metsänantimia. Miltä maistuu käenkaali eli ketunleipä, mustikka, puolukka, vadelma.



Luontotaide

Kerää lehtiä, kiviä, käpyjä ja kukkia. Asettele ne maahan haluamaasi muotoon. Esimerkiksi ympyrä tai sydän. Alla havainnekuva. Katsotaan, millaisia kauniita kuvioita syntyy!



Vinkki! Nappaa kuva muistoksi.



Havaainnoi

Metsästä löytyy kaikenlaista jännää.
Havaitsetko nämä?

☐

Käpy

☐

Sammal

☐

Lehti

☐

Orava

☐

Mikä ei kuulu luontoon?

☐

Lintu

☐

Varpu

☐

Polku

☐

Jälki

Vinkki!
Ennen retkeä
voit tutustua
luontokirjaan.



Havaainnoi

Metsästä löytyy kaikenlaista jännää.
Havaitsetko nämä?

☐

Käpy

☐

Jääpuikko

☐

Neulanen

☐

Orava

☐

Jokin lumen alle jäänyt

☐

Lintu

☐

Jälki

☐

Polku

☐

Naava

Vinkki!
Ennen retkeä
voit tutustua
luontokirjaan.



Siilille pesä

Siilit etsivät suojaisaa paikkaa syksyisin, jossa voivat talvehtia eli nukkua talviunta. Voit auttaa siiliä ja rakentaa sille talvipesän. Paikan tulee olla syrjäisessä paikassa, jossa se on turvassa ei-toivotuilta vierailta ja jonne tuuli ei käy.

Pesän rakennus:

- Kerää iso kasa heinää ja lehtiä puun tai pensaan juurelle .
- Asettele reunoille ja päälle oksia tukemaan. Kasa saa olla mullin mallin, siitä siilit pitävät.
- Tee useampia kerroksia lehdistä ja oksista. Mitä enemmän on lehtiä sen lämpimämpi pesä on.

Vinkki! Halutessasi voit rakentaa pesän omalle pihallesi.



Jälkiä hangessa

Lumisateen jälkeen voi löytyä eläinten jälkiä. Lumeen piirtyneet jäljet paljastavat kuka metsässä on liikkunut. Tunnistatko liikkujan?

Millaisia jälkiä sinusta jää kun:

- kävelet varpailla
- loikit
- juokset
- karhukävelet
- teet lumienkelin

Vinkki! Voitte tehdä jälkiä myös hiekalla.



Lähteet

Jäppinen, J. (2025). 3–30–300 -luontosuositus. Luonnossa oleskelun ja liikkumisen suositus. [Meidän polku].
<https://urly.fi/3PZV>

Keisteri-Sipilä Elli. 2017. Liikuttava luonto.

Meidän polku. (n.d.). Luonnon terveysvaikutukset.
<https://www.meijanpolku.fi/luonnon-terveysvaikutukset/>

Parikki-Nihti, M. & Ek, T. (2024). Onni olla ulkona. Luonto ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Santalahti

Porttila, R., Kivijärvi, L., Mäki, A., ym. (2000). Metsän oppimispolku.
<https://mappa.fi/wp-content/uploads/2023/06/Leikkeja-tehtavia-varhaiskasvatukseen-ja-alkuopetukseen.pdf>

Suomen latu. (n.d.). Luontotoimintaympäristönä.
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonto-toimintaymparistona.html>

Uusi-Kankuri, N. (2021). Metsäretki lähiluontoon. Readme.fi



Nautitaan luonnosta!

Tämän vihkosen on koonnut HAMK:in
Kestävän kehityksen opiskelijatiimi
osana Viestinnän Talent -kurssia

Jenna Korpela
Susanna Lehmusvuori
Viivis Viitanen



HAMK

Hämeen ammatti-
korkeakoulu

