

VARJE DAG ÄR EN RÖRELSEDAG JOKAINEN PÄIVÄ ON LIIKUNTAPÄIVÄ

Hoppa, rulla, spring och lek!

Hyppää, kieri, juokse ja leiki!

30.3 – 29.5. 2026

För 3–6-åringar

Namn / Nimi

Vårdnadhavarens tel. / Huoltajan puh.

Gör såhär

Välj aktiviteter som du vill göra och kryssa över dem i rutan när du är klar. Samla minst 15 st. X – lämna in blanketten till ditt daghem eller förskola vid kampanjens slut.

Tee näin

Valitse haluamasi aktiviteetit ja rastita ne kun olet valmis. Kerää vähintään 15 rastia – palauta lomake päiväkotisi tai esikouluusi kampanjan päättyessä.

Alla som deltar får pris!

Kaikki osallistujat saavat palkinnon!



PEDERSÖRE

Seiso yhdellä jalalla niin kauan kuin jaksat	Rakenna ja suorita esterata	Juokse siksakkia 5 esineen välillä	Leiki metsässä	Tee 5 kuperkeikkaa	Juokse ja kosketa jotain sinistä, keltaista ja vihreää
Leiki leikkipuistossa	Rakenna maja	Pyöräile päiväkotiin	Tasapainokävely viivan päällä	Tee liikuntaharjoitus josta tykkäät	Tanssi
10 sammakkohyppyä	Leiki sisaruksen kanssa	Heitä palloa jonkun kanssa	Hypi trampoliinilla	Leiki vauhdikasta leikkiä	Kävele karhukävelyä 3 kertaa yhden päivän aikana
Juokse 3 kertaa talosi ympäri	Juokse nurmikolla	Tasapainokävelyä esine pään päällä	Kiipeile kiipeilytelineessä	Puhalla saippuakuplia ja jahtaa niitä	Käy kävelyllä eläkeläisen kanssa
Kiipele	Tasapainokävelyä esineiden päällä	Ui	Hyppää tasajalkaa 5 kertaa päivän aikana	Pyöräile kaverin luo	4 sammakkohyppyä