# **Tervetuloa Vauvajumppa -tunnille!!**

Vauvajumpassa jumpataan yhdessä vauvan ehdoilla ja samalla myös aikuisen kunto kasvaa ja lihakset pääsevät töihin. Vauvajumppatunti koostuu mm. lauluista, loruista, tansseista, temppuilusta ja välinejumpasta. Vauvajumppaa on myös mukavaa yhdessä tekemistä vauvasi kanssa ja yhdessä muiden vanhempien ja vauvojen kanssa.

Ohjaajana toimiva Sanna Peltola on fysioterapeutti ja ammattivalmentaja, joka asiantuntemuksella ohjaa harjoitteita, jokaisen yksilölliseen tilanteeseen sopiviksi. Jumpassa tanssitaan ja liikutaan lempeästi musiikin tahtiin, tehdään lihaskuntoliikkeitä vauvan paino vastuksena sekä lauletaan ja lorutellaan vauvan kokemuksia liikkeestä ja asennoista lisäten. Tunnilla edetään rauhallisesti ja turvallisesti vauvan vaatimukset huomioiden. Mukaan kannattaa ottaa oma peitto/viltti alustaksi vauvalle ja mahdollisesti pieni lelu viihdykkeeksi, aikuisella on hyvä olla mukavat liikuntaan sopivat vaatteet, paljaat jalat tai liukumattomat sisätossut ja juomapullo.

Ilmoittautumiseen ja maksamiseen liittyvissä kysymyksissä kannattaa olla suoraan yhteydessä seuran toimistolle (puh: 040-5021443, sp: pnv@pnv.fi Ilmoitathan ohjaajalle, jos joudutte olemaan pitkän ajan poissa tunnilta tai jos lopetatte tunnilla käymisen.

Vauvajumpan aikataulu kevät 2024:

Vko Teema:

3 Tutustuminen

4 Tutustuminen laululeikit ja lorut

5 Temppuillen ja tanssien

6 Temppuillen ja tanssien

7 Temppuillen ja tanssien

8 TALVILOMA, ei jumppaa

9 Palloillen

10 Palloillen

11 Palloillen

12 Vauvojen temppurata

13 Vauvojen temppurata

14 PÄÄSIÄINEN, ei jumppaa

15 Lakanajumppa

16 Lakanajumppa

17 Leikkivarjo, viimeinen jumppakerta

Vauvajumpan tavoitteet:

* Motoriset tavoitteet: lapsen kehitysvaiheelle ominaisten liikkeiden monipuolinen harjaannuttaminen, sekä lämmin ja liikkunut olo myös aikuiselle
* Sosiaaliset tavoitteet: Yhdessä tekeminen, toisten huomioiminen, ”ystävystyminen” ja toisilta oppiminen
* Emotionaaliset tavoitteet: Liikunnan ilo, elämykset ja onnistumisen kokemukset.

Ohjeita tunnille:

Koitathan syöttää vauvasi ajoissa ennen tuntia, jotta vauva ei sen takia voi huonosti, kun jumpassa pyöritämme ja kääntelemme lapsia. Jos kuitenkin vahinkoja sattuu, on se ymmärrettävää ja varmasti kaikille tuttua. Silloin voit aivan hyvin, pitää pienen tauon jumpasta ja hoitaa tilanteen rauhassa. Myös vauvan ollessa hyvin itkuinen, on ehkä parempi poistua salista hetkeksi hoitamaan tilannetta rauhassa, ettei itkuisuus tartu muihin. Jos tarpeen, voit hyvin syöttää vauvasi tai vaihtaa vaipan tunnin aikana.

Pyrin ohjaamaan paljon erilaisia vaihtoehtoja liikkeille, mutta jos joku liike tuntuu ikävältä tai hankalalta, kannattaa aina kysyä sille vaihtoehtoa. Myöskään kaikkia liikkeitä ei tarvitse tehdä, jos se tuntuu sinusta tai vauvasta epämiellyttävältä, kaikki vauvat ovat erilaisia ja tykkäävät eri asioista sekä olemmehan kaikki eri vaiheissa palautumassa synnytyksestä, jolloin kroppa tarvitsee hieman enemmän sen kuuntelemista ja ymmärrystä.

Hieman minusta:

Olen Pakilan Voimistelijoiden Nuorisovalmennuspäällikkö ja koulutustaustani on fysioterapeutti, ammattivalmentaja ja tällä hetkellä opiskelen liikuntajohtamista Haaga Helian ylemmän ammattikorkeakoulun Liikunnanohjaaja koulutuksessa. Olen ohjannut ja valmentanut yli 20 vuotta kaiken ikäisiä ja tasoisia lapsia ja aikuisia. Oma lajitaustani on joukkuevoimistelu, jonka parissa olen harrastanut koko elämäni, voimistellen, kilpaillen ja valmentaen. Omat lapseni ovat 11- ja 9- vuotiaita, joten synnytyksestä ja vauva-ajastakin minulla on kokemusta, tosin niistä on jo jonkin verran aikaa. 😊 Ohjaustyö on intohimoni ja tavoitteeni on, että tunneilla viihdytään, saadaan onnistumisenkokemuksia ja siellä on turvallinen ilmapiiri kokeilla uusia juttuja, oppia ja kehittyä.

Mukavaa kevätkautta,

Sanna Peltola

045-1122105
sanna.peltola@pnv.fi

PNV:n tapahtumat kevät 2024:

15.1 KAUSI ALKAA
4.2. su PERHEPEUHU JA MERKKISUORITUSTAPAHTUMA klo 12-15 Metsolan koululla. Lue lisää ja ilmoittaudu: <https://pnv.myclub.fi/flow/events/6634073>
**Vko 8 TALVILOMA; Talviloman voimistelullinen leiri 7-10v. Lue lisää:** [**https://pnv.fi/lapset-ja-nuoret/kurssit-ja-leirit/**](https://pnv.fi/lapset-ja-nuoret/kurssit-ja-leirit/)13.4. la PINKKI STARA, PASILAN URHEILUHALLI (Tervetuloa ihastelemaan lasten voimisteluesityksiä iloiseen staratapahtumaan!)
22.4. KAUSI PÄÄTTYY
**7.5. ti PNV Kevätnäytös, Namika-areena**