


*Varhaiskasvatuksen*

---

**liikunnan suositukset**





ISSN 1236-116X

ISBN 952-00-1793-3 (nid.)

ISBN 952-00-1794-1 (PDF)

Taitto: AT-Julkaisutoimisto Oy

Paino: Yliopistopaino Oy, Helsinki 2005

## Tiivistelmä

*Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki 2005. 44 s. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita, ISSN 1236-116X; 2005:17), ISBN 952-00-1793-3 (nid.), ISBN 952-00-1794-1 (PDF)*

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun toteutumista (Stakes, Oppaita 2003:56, 2. tarkistettu painos 2005). Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan yleisiä perusteita yksityiskohtaisemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta, ympäristöstä sekä sopivasta välineistöstä. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta.

*Suosituksset:*

### MÄÄRÄ

Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.

### LAATU

Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.

### SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.

### YMPÄRISTÖ

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.

### VÄLINEET

Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisien toiminnan aikana.

### YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

**Asiasanat:** lapset, liikunta, suositukset, terveyden edistäminen, varhaiskasvatus

## Referat

*Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten. Helsingfors 2005. 44 s. (Social- och hälsovårdsministeriets handböcker, ISSN 1236-116X; 2005:17) ISBN 952-00-1793-3 (inh.), ISBN 952-00-1794-1 (PDF)*

Motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten är en del av Grunderna för planen för småbarnsfostran (Vasu) (Stakes 2003:56/2005). I motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten beskrivs de allmänna grunderna mer detaljerat, hur man genom motion, dvs. med hjälp av fysisk verksamhet och lek, stöder en helhetsbetonad uppväxt, utveckling, inläring samt välmående i fråga om barnen. Rekommendationerna ger anvisningar om total mängd, kvalitet, miljö och lämpliga redskap när det gäller motion. I motionsrekommendationerna ges även råd avseende planering och genomförande av fysisk fostran. Motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten betonar dagvården men är avsedda att styra alla former av fostrande växelverkan inom olika livsmiljöer för barn under skolåldern.

*Rekommendationer:*

### ANTAL

Barnet behöver minst 2 timmar ordentlig motion varje dag.

### KVALITET

Barnet behöver dagligen få öva grundläggande motoriska färdigheter på varierande sätt i olika miljöer.

### PLANERING OCH GENOMFÖRANDE

Förskollärarna skall planera och arrangera målinriktad och mångsidig fysisk fostran dagligen.

### MILJÖ

Förskollärarnas uppgift är att för barnen skapa en miljö som lockar till motion, avlägsna hinder för motion och lära ut hur man rör sig tryggt i olika miljöer.

### REDSKAP

Basredskap för barnens motion skall finnas vid dagvårdsavdelningarna. Det skall finnas tillräckligt med redskap och dessa skall vara lättillgängliga för barn även under spontan verksamhet.

### SAMARBETE

Personalen inom förskoleverksamheten skall ha ett aktivt och ömsesidigt samarbete med barnens föräldrar.

**Nyckelord:** barn, förskoleverksamhet, hälsofrämjande, motion, rekommendationer

## Summary

*Recommendations for physical activity in early childhood education. Helsinki 2005. 44pp. (Handbooks of the Ministry of Social Affairs and Health, ISSN 1236-116X; 2005:17), ISBN 952-00-1793-3 (print), ISBN 952-00-1794-1 (PDF)*

The recommendations for physical activity in early childhood education constitute a part of the National Curriculum Guidelines on Early Childhood Education and Care in Finland (Stakes 2003:56/2005). These recommendations describe more thoroughly than the overall criteria how children's holistic growth, development, learning and wellbeing can be supported by means of physical activity and play. The recommendations give instructions for the amount of physical activity, its quality and the settings and suitable equipment for it. They also include guidelines for the planning and realisation of physical education. The recommendations for physical activity in early childhood education focus on child day care, but they are also meant to guide all educational interaction in different spheres of life in regard to children under school age.

*The recommendations:*

### AMOUNT

A child needs at least two hours of brisk physical activity every day.

### QUALITY

Children should be able to train on a daily basis their fundamental motor skills in various settings and in a diversified way.

### PLANNING AND REALISATION

Early childhood educators should plan and arrange purposeful and diversified physical education on a daily basis.

### ENVIRONMENT

Early childhood educators should create an environment that encourages children to be active physically, remove obstacles to physical activity and teach how to move safely in different environments.

### EQUIPMENT

Day care units should have the basic equipment for children's physical activity. There should be a sufficient amount of equipment and it should be easily accessible to children also during self-motivated activity.

### CO-OPERATION

Early childhood education and care staff should co-operate actively and interactively with children's parents.

**Key words:** children, early childhood education, health promotion, physical activity, recommendations



## Esipuhe

Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten päivittäisen liikunnan määrää merkittävästi. Alle kouluikäisten lasten kodeissa tietoteknisten laitteiden määrän nopea lisääntyminen on muuttanut lasten ajankäyttöä siten, että runsaiden ulkoleikkien sijaan lapsi viettääkin hyvin suuren osan ajasta sisällä istumassa ja puuhaamassa tietokoneen, videoiden tai pelien kanssa. Aktiivisesta leikkivästä lapsesta on tullut sisällä paikallaan istuva pelaaja. Nykyisillä 2000-luvun alun liikuntamäärillä lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys on vaarantunut. Tästä syystä Nuoren Suomen kokoama varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä (Liite 1) on laatinut valtakunnalliset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset yhdessä Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Opetusministeriön kanssa.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun (Stakes, oppaita 2003:56, 2. tarkistettu painos 2005) toteutumista. Näissä liikunnan suosituksissa kuvataan varhaiskasvatuksen yleisiä perusteita yksityiskohtaisemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan fyysisen toiminnan eli liikunnan ja leikin avulla. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset painottuvat päivähoitoon, mutta ne on tarkoitettu ohjaamaan kaikkea alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta.

Jokainen aikuinen pystyy luomaan lapselle liikkumisen mahdollisuuksia!

Jyväskylässä syyskuussa 2005

Työryhmän puolesta,  
*Arja Sääkslahti, LitT*

# Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ .....	3
ESIPUHE .....	7
SUOSITUKSET VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAAN .....	9
1 LIIKUNNAN MÄÄRÄ .....	9
1.1 Perusteet .....	9
1.2 Huomioitavaa 0–3-vuotiaiden lasten liikunnan määrässä .....	10
1.3 Huomioitavaa 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan määrässä .....	11
2 LIIKUNNAN LAATU .....	12
2.1 Perusteet .....	12
2.2 Liikunnan laatu 0–6-vuotiaiden liikuntakasvatuksessa .....	15
3 LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	16
3.1 Perusteet .....	16
3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet .....	17
3.3 Lasten liikuntakasvatuksen suunnittelu .....	17
3.4 Orientaatiot .....	19
3.5 Lasten ohjaamiseen soveltuvat opetustyyliä .....	20
3.6 Arviointi .....	21
3.6.1 Havainnoitavia asioita 0–3-vuotiaiden lasten liikkumisessa .....	21
3.6.2 Havainnoitavia asioita 3–6-vuotiaiden lasten liikkumisessa .....	23
3.6.3 Tavoitteellisessa liikuntakasvatuksessa huomioitavaa .....	24
4 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ .....	25
4.1 Perusteet .....	25
4.2 0–6-vuotiaiden lasten liikuntaympäristöt .....	26
4.3 Huomioitavaa 0–6-vuotiaiden liikuntaympäristöissä .....	27
5 LIIKUNTAVALINEET .....	28
5.1 Perusteet .....	28
5.2 Suositeltavaa liikuntavälineistöä 0–3-vuotiaille .....	28
5.3 Suositeltavaa liikuntavälineistöä 3–6-vuotiaille .....	29
6 YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA .....	31
6.1 Perusteet .....	31
6.2 Yhteistyön toteuttaminen .....	32
LÄHTEET .....	33
LIITE 1 .....	36
LIITE 2 .....	38
LIITE 3 .....	39
LIITE 4 .....	40
LIITE 5 .....	42



# Suosituksset varhaiskasvatuksen liikuntaan

## 1 Liikunnan määrä



LAPSI TARVITSEE JOKA PÄIVÄ VÄHINTÄÄN 2 TUNTIA REIPASTA LIIKUNTAA.

### 1.1 Perusteet

*"Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta." ..."Liikkuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, hiekä ja hengästymistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa..." "Vähän liikkuvien lasten kannustaminen liikkumiseen on tärkeää." (Stakes 2003:56/2005)*

## Liikuttaessa lapsen elimistö saa luonnollista, monipuolista ja normaalin kehityksen kannalta välttämätöntä kuormitusta.

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua. Lapsi tarvitsee liikkumista eli liikuntaa, koska se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät asianmukaisen ravinnon lisäksi lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen yhdessä fyysisen kasvun ja erityisesti painon lisääntymisen kanssa kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi, hänen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka.

Lasten normaali motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uusia taitoja sekä toistaa aikaisemmin oppimiaan taitoja useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa.

Lapsen liikkuminen ja leikkiminen on fyysistä aktiivisuutta, jota hän tarvitsee päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. Siksi erityisesti vähän liikkuvaa lasta tulisi rohkaista liikkumaan enemmän. Päivittäisen liikunnan määrän väheneminen yhdessä ravinnosta saadun energian määrän lisääntymisen kanssa on johtanut siihen, että ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti. Tällä hetkellä ylipainoisia lapsia on jo 10–20 %. Lapsen hyvinvointi edellyttää sopivaa levon ja rasituksen suhdetta, säännöllistä ja monipuolisesti terveellistä ravintoa sekä päivittäistä ulkoilua.

Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä, koska liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhain ja terveyteen myönteisesti vaikuttavat tekijät alkavat vuosien kuluessa kasautua. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee ylipainon, 2-tyypin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. Liikunnalla on myös erityisen suuri merkitys lapsille, joilla on jokin pitkäaikais sairaus tai vamma. Heidän kokonaiskehitykselleen riittävän hyvä fyysinen toimintakyky on tärkeä tekijä, sillä se luo edellytyksiä mahdollisimman tasapainoiseen osallistumiseen ja yhteistoimintaan muiden samanikäisten lasten kanssa.

Kansainvälisiin suosituksiin pohjautuen päivittäisen liikunnan kokonaismääräksi ei enää riitä aikaisemmin suositeltu yksi tunti, vaan reipasta ja riittävän kuormittavaa (eli hengästyttävää) liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Koska lapsen hengästymisen raja on yksilöllinen, suositus huomioi lasten yksilölliset erot.

### 1.2 Huomioitavaa 0–3-vuotiaiden lasten liikunnan määrässä

Alle kolmevuotiaiden lasten liikkuminen on pääsääntöisesti lapsen omaehtois- ta liikkumista. Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikkumista, jo-

ta lapsi tekee omasta halusta ja mielenkiinnosta joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Lasten omaehtoinen liikunta tapahtuu osana arkipäivän toimintoja ja hoitotilanteita. Aikuisen on tärkeää antaa lapselle tilaa ja aikaa liikkua hänen omien liikkumisedellytystensä mukaisesti aina, kun se on mahdollista.

### 1.3 Huomioitavaa 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan määrässä

Kolmesta kuuteen -vuotiaiden lasten liikunnan kokonaismäärästä suurin osa muodostuu lapsen omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Liikkumisen minimimäärä koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee yhdessä huolehtia riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä.

## 2 Liikunnan laatu



LAPSEN TULEE SAADA PÄIVITTÄIN HARJOITELLA MOTORISIA PERUSTAITOJA MONIPUOLISESTI ERI YMPÄRISTÖISSÄ.

### 2.1 Perusteet

*”Liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle...”Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta.” (Stakes 2003:56/2005)*

#### Lapsen hermostolliset prosessit harjaantuvat lapsen liikkeessä.

Tahdonalaisten toimintojen oppiminen vaatii hermoston kypsymistä ja kehittymistä. Hermoston kypsymistä säätelee lapsen sisäinen perinnöllinen aikataulu, mutta kehittyäkseen hermostolliset prosessit tarvitsevat myös harjoittelua. Lapsen liikkeessä ne harjaantuvat. Hermostollisella prosessilla tarkoitetaan ärsykkeen kulkua hermosolun sisällä ja siirtymistä hermosolusta toiseen. Hermostollisiin prosesseihin kuuluu myös eri aistien kautta tulevien ärsykkeiden välittämän tiedon yhdistäminen ja yhdentyminen (sensorinen integraatio).

Kehon tahdonalainen liikuttaminen vaatii lapselta aktiivista vastavuoroista toimintaa ympäristön kanssa. Vastavuoroisella toiminnalla tarkoitetaan sitä, että lapsi reagoi ympäristönsä ärsykkeeseen liikkumalla (esimerkiksi lapsi näkee pallon ja päättää potkaista sitä) ja ympäristö reagoi siihen takaisin (toinen lapsi näkee pallonpotkaisun ja potkaisee pallon takaisin). Toistojen myötä hermostolliset prosessit tulevat nopeammiksi ja sujuvammiksi. Aktiivisen vuorovaikutuksen aikaansaama hermostollinen kehittyminen johtaa kehon eri puolten toimintojen ohjauksen erilaistumiseen. Siksi aivojen oikean ja vasemman puolen välisen tiedonkulun ja yhteistyön koordinoituminen on tärkeä kehityksen osa-alue.

Hermostollinen kehittyminen johtaa myös kehonhahmotuksen ja -puolisuuden (lateraalisuus) oppimiseen. Kehonhahmotuksella tarkoitetaan taitoa tunnistaa ja nimetä kehon eri osia (kuten pää, vatsa, käsi ja jalka), taitoa tunnistaa kehon ääriviivat, taitoa tunnistaa kehon eri puolet (kuten etu- ja takapuoli, oikea ja vasen kylki) sekä taitoa ylittää kehon oletettu keskilinja. Kehon keskilinjalla tarkoitetaan nenän ja navan kautta kulkevaa linjaa, joka halkaisee kehon pystysuorassa kahteen samanlaiseen puoliskoon: oikeaan ja vasempaan puoliskoon.

Hermostollisten prosessien tulisi harjaantua niin pitkälle, että lapsen kätiisyys olisi varmistunut joko oikea- tai vasenkätiseksi ennen koulun aloittamista. Kätiisyyden vahvistuminen on edellytys monien motoristen perustaitojen ja hienomotoristen taitojen oppimiselle.

Liikkumisen eli kehon aktiivisen käytön myötä harjaantuneet hermostolliset prosessit kehittävät myös kehon hallintaa eli liikkeiden ja liikkumisen tarkoituksenmukaista ohjaamista. Arkipäivän tilanteissa hyvä kehonhallinta näkyy hyvinä motorisina perustaitoina ja niiden sujuvana muunteluna ympäristön vaatimuksia vastaaviksi.

### **Motoristen perustaitojen tulisi automatisoitua ennen kouluikää.**

Useiden toistojen myötä motoriset taidot automatisoituvat. Ensimmäisenä lapsi oppii uudesta motorisesta taidosta taidon alkeismallin. Alkeismallin vaiheessa lapsi kiinnittää kaiken huomionsa kehon liikuttamiseen. Harjoittelun myötä taito alkaa vähitellen muuntua ja lapsi saavuttaa perusmallin vaiheen. Perusmallin vaiheessa lapsen ei tarvitse enää jatkuvasti miettiä liikkumistaan, vaan hän voi jo seurata esimerkiksi muuttuvia maaston muotoja ja sopeuttaa liikkumistaan maaston mukaiseksi. Taitojen kehittymisen turvaamiseksi lapsi tarvitsee liikuntaa päivittäin.

Runsas ja monipuolinen liikkuminen erilaisissa maastoissa kehittää lapsen taitoja edelleen ja lapsi saavuttaa automatisoituneen vaiheen eli taidon ihannemallin. Automatisoituneessa vaiheessa lapsen ei enää tarvitse miettiä liikkumistaan, vaan hän voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen. Mitä paremmat lapsen liikuntataidot ovat sitä enemmän hänelle jää mahdollisuuksia seurata ympäröiviä tapahtumia. Siihen perustuvat myös tutkimustulokset, joiden mukaan hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. Lapsen tulisi saavuttaa motoristen perustaitojen ihannemallit ennen kouluikää.

## Havaintomotoriset ja motoriset taidot sekä liikkuminen ovat oppimisen välineitä.

Hermostollinen kehittyminen liittyy hyvin kiinteästi lapsen tiedolliseen eli aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehitykseen. Uusien asioiden oppiminen ja erilaisiin ilmiöihin tutustuminen edellyttää näiden toimintojen kehittymistä. Tiedolliset toiminnot kehittyvät lapsen oman, aktiivisen ja vasta-uuoroisen, toiminnan seurauksena.

Havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot ovat tiedollisen kehityksen välineitä, joiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin asioihin ja kysymyksiin.

Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan sitä, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan (kuten lähellä tai kaukana), aikaan (esimerkiksi hitaasti tai nopeasti) ja voimaan (kuten kevyesti tai voimakkaasti). Motoriset perustaidot ovat ihmisen itsenäiselle motoriselle selviytymiselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen.

Erilaiset lasten tarkkaavaisuushäiriöt ja oppimisen ongelmat liittyvät usein motoriikan ongelmiin. Näiden ongelmien taustalta löytyy usein puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit. Monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus on lapsen kannalta mielekkäin tapa ennaltaehkäistä mahdollisten oppimisen ongelmien syntymistä. Kun toiminta suunnitellaan lapsen havaintomotorisia ja motorisia taitoja vastaavaksi, lapsen hermostolliset prosessit harjaantuvat samalla kun se tuottaa lapselle erityistä mielihyvää. Mielihyvän kokemukset pitävät yllä lapsen sisäistä motivaatiota liikkumiseen.

## Liikunta- ja leikkitilanteissa lapsi saa luontevasti harjoitella sosiaalisia taitoja.

Oman kehon hahmottaminen luo perustan kehonkuvan syntymiselle. Hyvän kehonkuvan syntyminen on yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteinen minäkuva luo puolestaan edellytyksiä terveen itsetunnon kehittymiselle.

Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja. Myönteisellä minäkuvalla ja terveellä itsetunnolla varustettu lapsi oppii muiden kanssa leikkiessään huomiomaan muita osallistujia säätelämällä sekä omaa toimintaa että tunteidensa ilmaisua.

## Yhteenveto:

*Lapsen persoonallisuuden eri osa-alueiden kokonaisvaltainen kehittyminen on vastavuoroinen prosessi hänen synnynnäisen temperamentin ja ympäristön välillä. Siinä prosessissa liikkumisella ja liikunnalla on merkittävä rooli.*

## 2.2 Liikunnan laatu 0–6-vuotiaiden liikuntakasvatuksessa

Aikuisen tulee luoda edellytyksiä lapsen minän rakentumiselle fyysisten kokemusten kautta.

► **anna lapsen liikkua mahdollisimman paljon**

Aikuisen tulee luoda olosuhteet, jossa lapsi saa harjoitella monipuolisesti eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä.

► **tarjoa lapselle monipuolisia tasapaino-, tunto- ja liikeaistimuksia monipuolisten näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistimusten lisäksi**

Aikuisen tulee omalla toiminnallaan auttaa lasta aistitiedon merkityksen oivaltamisessa.

► **vähennä toiminnan kannalta tarpeetonta aistiärsytystä**

(Esim. sulje radio tai televisio, jos niitä ei ole tarkoitus aktiivisesti seurata. Käytä musiikkia vain silloin, kun sillä on joku tehtävä liikunnassa.)

► **auta lasta suuntaamaan huomiota kohti oleellista aistitietoa (esim. mistä lapsen kannattaa ottaa kiinni, jotta ote on riittävän pitävä kiipeämistä varten)**

Aikuisen tehtävänä on luoda lapselle tilanteita, joissa hän voi opetella liikuttamaan omaa kehoaan itsenäisesti.

► **kannusta ja rohkaise lasta ryömimään, konttaamaan, seisomaan, kävelemään, juoksemaan ja hyppäämään. Anna lapsen harjoitella pallon heittämistä, kiinniottamista, potkaisemista ja lyömistä.**

Aikuisen tulee hyödyntää arkipäivän hoitotilanteita siten, että lapsi saa samalla harjoitella oman kehon hahmottamista ja -hallintaa.

► **pyydä lasta osoittamaan tai näyttämään eri kehonosia (pää, silmä, nenä, suu tai korva sekä kädet, vatsa, jalat jne.) osana tavallisia hoitotoimenpiteitä**

► **kannusta lasta omatoimisuuteen kaikissa motoriikkaa vaativissa tehtävissä**

Aikuisen tehtävänä on luoda lapselle mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen.

► **mieti, millaisilla pienillä ratkaisuilla lapsen normaaliin arkipäivään saataisiin lisää liikuntaa. (Katso esimerkkejä liitteistä 2 ja 3)**

Aikuisen tulee rohkaista lasta leikkimään ja liikkumaan muiden lasten kanssa.

## 3 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus



VARHAISKASVATTAJIEN TULEE SUUNNITELLA JA JÄRJESTÄÄ TAVOITTEELLISTA JA MONIPUOLISTA LIIKUNTAKASVATUSTA PÄIVITTÄIN.

### 3.1 Perusteet

*”Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. On tärkeää, että kasvattajat osaavat hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä ja että jokaisen lapsen motorista kehittymistä havainnoidaan säännöllisesti. Motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan ja opetukseen lisää lasten oppimisen mahdollisuuksia...”*  
*”Kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lasten oppimiselle luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystieteiden toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille.” (Stakes 2003:56/2005)*

Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja oppia. Jotta varhaiskasvatus on suunnitelmallista sekä lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevaa, tulee toiminnan monipuolisuus sekä lapsilähtöisyys varmistaa huolellisella suunnittelulla.



## 3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

### Kasvattaminen liikuntaan

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen jo varhaislapsuuden aikana on erittäin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Sen lisäksi päivittäinen liikunta on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys.

### Kasvattaminen liikunnan avulla

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Siten sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä.

## 3.3 Lasten liikuntakasvatuksen suunnittelu

Työyhteisön tulee toimintakauden alussa yhdessä pohtia, miten lapsen omaehtoista liikuntaa voidaan tukea ja miten lapsen päivittäisen liikunnan kokonaismäärää voitaisiin lisätä:

- saako lapsi liikkua sisällä vapaasti?
- mitä rajoitteita tarvitaan?
- mitkä rajoitteet ovat turhia?
- milloin ja mitkä välineet ovat vapaasti lapsen käytettävissä?
- tarvitaanko uusia välineitä?
- milloin ja mitkä pihatelineet ovat vapaasti käytettävissä?
- milloin järjestetään ohjattua liikuntaa?
- millaisiin tilanteisiin voitaisiin lisätä toiminnallisia opetusmenetelmiä?
- milloin ja miten lapselle luodaan liikuntaan houkuttelevia leikkiympäristöjä (esimerkiksi liikuntaratoja, ohjattuja yhteisleikkejä tai pihapelejä)?
- miten lasten yksilölliset temperamentit ja mahdolliset sukupuolten väliset erot kiinnostuksen kohteissa otetaan toiminnassa huomioon?
- miten lapsen liikunnallisuutta voitaisiin tukea yhdessä vanhempien kanssa (esimerkiksi liikunta-aiheinen vanhempainilta, aikuisen esimerkin korostaminen tai perheliikuntaan kannustaminen)
- millaista yhteistyötä tehdään päiväkodin eri ryhmien, toisten päiväkotien, perhepäivähoidon, koulujen, urheiluseurojen ja paikkakunnan liikuntaviraston kanssa?

Varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitteleminen tulee jakaa erilaisiin vaiheisiin:

### **Vuosisuunnitelma**

- ▶ varmistetaan vuodenaikojen hyödyntäminen
- ▶ varmistetaan eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen
- ▶ huomioidaan erilaiset juhlat ja kulttuurisesti merkittävät tapahtumat
- ▶ suunnitellaan lapsen havaintomotoristen- ja motoristen taitojen arvioiminen muiden osa-alueiden arvioinnin lisäksi

### **Kausisuunnitelma (kuukausi tai viikkosuunnitelma)**

- ▶ varmistetaan että harjaannutetaan KAIKKIA havaintomotorisia taitoja sekä motorisia perustaitoja
- ▶ suunnitellaan välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö
- ▶ suunnitellaan omaehtoisen liikkumisen mahdollisuudet
- ▶ suunnitellaan omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrä ja sisällöt

### **Tuokiosuunnitelma**

- ▶ varataan käytettävät tilat, välineet ja telineet
- ▶ päätetään harjaannutettavat taidot ja sisällöt
- ▶ pohditaan, tarvitaanko eriyttämistä taitojen tai lasten erilaisten fyysisten rajoitteiden mukaan
- ▶ mietitään, miten Vasun mainitsemat orientaatiot huomioidaan tuokiossa
- ▶ suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät
- ▶ pohditaan tuokion organisointi niin, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri
- ▶ pohditaan etukäteen, miten varmistetaan tuokiolle myönteinen toimintailmapiiiri (esimerkiksi mistä asioista ja miten lapselle annetaan palautetta)
- ▶ pohditaan, miten saadaan vähän liikkuvat lapset mukaan

Litteisiin 2 ja 3 on koottu esimerkinomaiset päiväohjelmat siitä, kuinka lapsen päivittäisen liikunnan määrää voidaan lisätä tavallisen hoitopäivän aikana.

Liikuntatuokioilla aktiivisella toiminnalla on oma itseisarvonsa, mutta sen lisäksi tuokioiden tulee sisältää myös ennalta suunniteltua, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa. Liikuntatuokioiden sisältöjen suunnittelun tueksi liitteeseen 4 on koottu suomenkielistä liikuntakirjallisuutta.

**SUUNNITTELE YKSI OHJATTU LIKUNTATUOKIO VIIKOSSA.  
TOTEUTA TUOKIO SEKÄ SISÄLLÄ ETTÄ ULKONA.**

### 3.4 Orientaatiot

Ohjattujen tuokioiden sisältöihin liittyen varhaiskasvatussuunnitelma tuo esiin opetuksen eheyttävän roolin: *”Orientaation käsitteellä korostetaan sitä, että tarkoituksena ei ole oppiaineiden sisältöjen opiskelu vaan sellaista välineiden ja valmiuksien hankinnan aloittaminen, joiden avulla lapsi vähitellen pystyy perehtymään, ymmärtämään ja kokemaan ympäröivän maailman monimuotoisia ilmiöitä.”* (Stakes 2003:56/2005) Nämä varhaiskasvatussuunnitelman mainitsemat eri orientaatiot integroituvat luontevasti myös liikuntakasvatus-tilanteisiin (Stakes 2003:56/2005):

Matemaattinen orientaatio:

- vertaaminen
- luokittelu
- päättelyminen
- laskeminen

Luonnontieteellinen orientaatio:

- havainnointi
- tutkiminen
- kokeileminen
- syy-seuraus –suhteet
- eri vuodenaajat

Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio:

- leikkiperinne → perinneleikit

Esteettinen orientaatio:

- kauneus
- harmonia
- melodia
- rytmi
- tyyli

Eettinen orientaatio:

- oikea-väärä
- hyvä-paha
- totuus-valhe
- oikeudenmukaisuus
- tasa-arvo
- kunnioitus
- vapaus
- turvallisuus

Uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio:

- hiljaisuus
- kysely
- ihmettely
- pohdinta

## 3.5 Lasten ohjaamiseen soveltuvat opetustyyli

Varhaiskasvatuksen liikuntatilanteissa tulee käyttää monipuolisesti ja luontevasti vaihdellen erilaisia alle kouluikäisten lasten ohjaamiseen soveltuvia opetustyyliä. Sellaisia opetustyyliä ovat:

### Komentotyyli

Komentotyyliissä ohjaaja on keskipiste, koska hän näyttää tehtävän tai suoritusmallin ja ohjaa yhteistä harjoitusta komentamalla: Juokse tänne! Ota pallo kiinni! Heitä pallo! Kaikki tekevät samaa tehtävää samaan aikaan.

### Harjoitustyyli

Harjoitustyyliissä ohjaaja suunnittelee ennalta tehtävät, valmistaa suorituspaikat ja käynnistää toiminnan. Lapset työskentelevät omaan tahtiin joko yksin tai parin kanssa kuten kiertoarjoittelussa, pistetyöskentelyssä tai seikkailuradalla. Harjoitustyyliä voi käyttää myös koko ryhmän kanssa.

### Ongelmanratkaisutyyli

Ongelmanratkaisutyyliissä ohjaaja ohjaa toimintaa esittämällä lapsille kysymyksiä: Miten hyppäät oikein korkealle? Miten hyppäisit, kun haluat päästä mahdollisimman pitkälle? Ohjaaja kysyy ja lapset vastaavat liikkeillään omaan tahtiin.

### Ohjattu oivaltaminen

Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja antaa lapsille ongelmanratkaisu tehtävän, johon lapset saavat ensin kokeilla erilaisia ratkaisuja. Kokeilujen jälkeen ohjaaja kuitenkin johdattelee kysymyksillään lapset löytämään yhden halutun suoritusmallin.

### Lasten omat esitykset

Lapset valitsevat itse aiheen, jonka ympärille he haluavat rakentaa esityksen. Lapset jakavat roolit ja he voivat valita esimerkiksi mahdollisen musiikin. Yhteisen toiminnan, keskustelun ja kokeilujen avulla esitys valmistuu niistä liikkeistä ja tehtävistä, joita lapsilla on.

Opetustilanteissa tulee käyttää hyvää ja täsmällistä kieltä. Liikuntatilanteet antavat erinomaisen mahdollisuuden opettaa lapsille eri sanojen merkityksiä. *”Kaikissa varhaiskasvatuksen hoito-, kasvatus-, ja opetustilanteissa käytetään mahdollisimman hyvää ja tarkkaa kieltä sekä myös avataan uusia käsitteitä lapsille.”* (Stakes 2003:56/2005)

Opettajan pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat oleellisesti toimintatuokioiden ilmapiiriin (eli motivaatioilmastoon). Aikuisen tulee ohjata toimintaa niin, että lapsen omalle havainnoinnille, tutkimiselle ja kokeilemiselle jää tilaa. Aikuisen tulee luoda tuokioille myös turvallinen ilmapiiri. Käytettävien opetusmenetelmien valinnassa kasvattajan tulee varmistaa, että jokaisella

lapsella on mahdollisuus saada runsaasti toimintaa ja onnistumisen kokemuksia. Se voi vaatia kasvattajalta tehtävien eriyttämistä. Liikuntatuokiolla voidaan vahvistaa myös lapsen itsehallinnan (eli autonomian) kokemusta antamalla lapsen itse valita omalle taitotasolleen sopivia tehtäviä. Lasten on hyvä antaa edellytystensä ja mahdolluuksiensa mukaan osallistua myös toimintatuokioiden ja erilaisten tehtävien suunnitteluun sekä yhteisten sääntöjen sopimiseen.

**ORGANISOI TUOKIO SITEN, ETTÄ KAIKILLA ON MAHDOLLISIMMAN PALJON TEKEMISTÄ. MINIMOI ODOTTELUAIKA.**

## 3.6 Arviointi

*”On tärkeää, että jokaisen lapsen motorista kehittymistä havainnoidaan säännöllisesti...”Lastenneuvolatoiminnan kanssa yhdessä luodaan ja kehitetään järjestelmä, jolla voidaan yhteistyössä vanhempien kanssa seurata lapsen kasvua ja kehitystä ja tarvittaessa ohjata perhettä hakeutumaan eri palveluihin. Verkostoyhteistyön yhtenä keskeisenä tavoitteena on mahdollisimman varhainen puuttuminen riskitilanteissa.” (Stakes 2003:56/2005)*

Arviointi on keskeinen oppimisprosessin osa. Jokaisen varhaiskasvatushenkilöstöön kuuluvan tulee suunnitelmallisesti havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata havaintomotoristen taitojen että motoristen perustaitojen kehittymistä.

Kun lasten motoriikkaa ja kokonaisvaltaista kehittymistä arvioidaan systemaattisesti pitkän ajan kuluessa, voidaan lasten välillä havaita suuria yksilöiden välisiä eroja. Jos joku kehityksen osa-alue on lapsella kehittynyt muita heikommin, tulee kasvattajan ottaa se huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa. Hyvin usein lapsen puutteelliset motoriset taidot johtuvat vain vähäisistä liikkunnan kokemuksista. Siinä tapauksessa kasvattajan (niin päivähoidossa, kotona kuin muuallakin) tulee kannustaa lasta harjoittelemaan antamalla hänelle runsaasti aikaa sekä monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella kyseistä taitoa tai tehtävää. Toistojen myötä taidot harjaantuvat ja lapsi voi saavuttaa muiden samanikäisten taitotason.

### 3.6.1 Havainnoitavia asioita 0–3-vuotiaiden lasten liikkumisessa

#### Yleisesti:

- Yrittääkö lapsi rohkeasti, ennakkoluulottomasti ja sitkeästi vai vetäytyykö ja luovuttaako hän helposti?
- Kehittyvätkö lapsen taidot toimintakauden tai -vuoden aikana?
- Missä taidoissa lapsi kehittyy ja missä ei?

- ◆ Miten lapsi suhtautuu yhteisiin sääntöihin, ohjeisiin ja saamaansa palautteeseen?

#### Havaintomotoriset taidot:

- ◆ Millainen on lapsen kehonhahmotus?
  - osaako lapsi osoittaa pyydettyä kehonosaa?
  - osaako lapsi jäljitellä muiden liikkumista?
  - millaisilla opetusmenetelmillä lapsi oppii parhaiten?
- ◆ Osaako lapsi rentoutua?

#### Motoriset taidot:

- ◆ Millainen tasapaino lapsella on?
  - kuinka pitkään lapsi osaa istua?
  - osaako lapsi seisoa tukea vasten?
  - kuinka kauan lapsi osaa seistä ilman tukea?
  - osaako lapsi ottaa askeleita itsenäisesti?
  - pysyykö lapsi pystyssä epätasaisessa maastossa kävellessään?
  - osaako lapsi keinua keinussa?
- ◆ Millaisista motorisista tehtävistä lapsi selviytyy itsenäisesti?
  - osaako lapsi ryömiä?
  - osaako lapsi kontata?
  - osaako lapsi kävellä?
  - osaako lapsi juosta?
  - osaako lapsi hypätä tasajalkaa?
- ◆ Onko lapsen liikkuminen sujuvaa vai kaatuileeko lapsi paljon?
  - osaako lapsi kävellä kaatuilematta erilaisilla pinnoilla (kuten hiekka, nurmi, lumi tai jää) ja erilaisissa maastoissa (kuten tasamaa, ylämäki, alamäki tai vaihteleva metsämaasto)?
  - osaako lapsi nousta ja laskeutua portaita?
- ◆ Osaako lapsi käsitellä koko vartalollaan erilaisia välineitä?
  - osaako lapsi taputtaa käsiä yhteen?
  - osaako lapsi vilkuttaa?
  - osaako lapsi vetää?
  - osaako lapsi työntää?
  - osaako lapsi potkaista palloa?
  - selviääkö lapsi ruokailusta itsenäisesti?
  - osaako lapsi maalata sormiväreillä?
  - osaako lapsi muovilla muovailuvahalla?
  - osaako lapsi heittää palloa?
  - osaako lapsi heitetyn pallon kiinni kahdella kädellä?
  - osaako lapsi pukeutua itsenäisesti?

### Fyysinen aktiivisuus:

- Täyttyykö päivittäisen liikunnan vähimmäismäärä?
  - onko lapsi aktiivinen ja pyrkiikö hän kaikissa toiminnoissaan omatoimisuuteen? (0–1-vuotiaat lapset)
  - liikkuuko ja leikkiikö lapsi joka päivä niin aktiivisesti, että hänelle kertyy yhden päivän aikana vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa? (2–3-vuotiaat lapset)

### Sosiaaliset taidot:

- Miten lapsi suhtautuu muihin lapsiin?
- Osaako lapsi työskennellä yhdessä muiden kanssa?

## 3.6.2 Havainnoitavia asioita 3–6-vuotiaiden lasten liikkumisessa

### Yleisesti:

- Osaako lapsi sujuvasti kaikki 0–3-vuotiailta havainnoitavat taidot?

### Havaintomotoriset taidot:

- Millaiset havaintomotoriset taidot lapsella on?
  - osaako lapsi tehdä samanaikaisesti ja symmetrisesti liikkeitä kehon molemmilla puolilla?
  - osaako lapsi tehdä kehon oletetun keskilinjan ylittäviä liikkeitä?
  - osaako lapsi jäljitellä mallia (kuvan tai toisen ihmisen tekemiä asentoja ja liikkeitä)?
  - onko lapsen kätsisyys vahvistunut (eli tekeekö lapsi aina samoja tarkkuutta vaativia tehtäviä samalla kädellä)?
  - osaako lapsi liikehtiä rytmin tai musiikin tahtiin?

### Motoriset taidot:

- Millainen tasapaino lapsella on?
  - kuinka kauan lapsi pysyy tasapainossa yhdellä jalalla seistessään?
  - osaako lapsi kävellä voimistelupenkin päällä?
  - osaako lapsi seisoa luistimilla ja liikkua niillä eteenpäin?
  - osaako lapsi hiihtää?
  - osaako lapsi ajaa polkupyörällä?
- Onko lapsen liikkuminen sujuvaa, kun hän liikkuu paikasta toiseen?
  - ottaako lapsen koko jalkapohja maahan, kun hän kävelee?
  - heilahtavatko lapsen kädet vastakkaisuusperiaatteen mukaisesti, kun lapsi kävelee ja juoksee?
  - osaako lapsi vaihdella juoksunopeuttaan?
  - osaako lapsi hypätä ylöspäin ja eteenpäin?
  - osaako lapsi hypellä?

- osaako lapsi laukata?
- osaako lapsi kiivetä?
- ◆ Millaiset ovat lapsen käsittelytaidot?
  - kuinka kauan lapsi jaksaa roikkua käsiensä varassa?
  - osaako lapsi heittää ison pallon (halkaisija noin 25 cm) seinään ja ottaa sen itse kiinni?
  - osaako lapsi suunnata yhdellä kädellä heittämänsä palloa?
  - kuinka pitkälle lapsi osaa heittää yhdellä kädellä pienen pallon (halkaisija noin 5 cm)?
  - osaako lapsi potkaista liikkuvaa palloa?

#### **Fyysinen aktiivisuus:**

- ◆ Liikkuuko lapsi vähintään 2 tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa?

#### **Sosiaaliset taidot:**

- ◆ Miten lapsi suhtautuu itseensä ja omaan osaamiseensa?
- ◆ Miten lapsi suhtautuu muihin lapsiin?
- ◆ Osaako lapsi työskennellä yhdessä muiden kanssa?
- ◆ Auttaako lapsi muita?

Joskus kehityksen pitkäaikainen seuranta herättää epäilyjä siitä, että lapsi kehityy poikkeuksellisen hitaasti tai että lapsi ei kehity lainkaan ikätasolleen kuuluvalla tavalla. Tällöin kasvattajan on hyvä ensin keskustella omista huomioistaan lapsen vanhempien kanssa. Mikäli lapsen toiminta ei muutu ja epäilyt jatkuvat ennallaan, on hyvä olla yhteydessä kunnan kiertävään erityislastentarhanopettajaan. Tarvittaessa varhaiskasvattaja voi olla yhteydessä myös lapsen omaan neuvolaan. Neuvolasta lapsi voi saada lähetteen tarkempiin tutkimuksiin ja mahdollinen lisätuen määrä voidaan kartoittaa ja suunnitella. Mahdolliset tukitoimet voidaan usein käynnistää neuvolan aloitteesta.

### **3.6.3 Tavoitteellisessa liikuntakasvatuksessa huomioitavaa**

Lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin useita kertoja viikossa. Liikuntatuokioita tulee järjestää sisällä (1 krt/vko) ja ulkona (1 krt/vko). Niiden lisäksi lyhyitä liikuntatuokioita voi sisällyttää myös muiden toimintojen osaksi. Ohjatun liikuntatuokion pituus vaihtelee lasten iästä ja liikunnan intensiteetistä riippuen 10 minuutista noin 60 minuuttiin. Aikuisen tulee seurata, tarkkailla, tarttua tilanteisiin oikeaan aikaan, kannustaa, rohkaista sekä ohjata yksilöllisesti. Aikuisen tulee tarkkailla lasten yksilöllisen liikunnan määrää ja laatua.



## 4 Liikuntaympäristö



VARHAISKASVATTAJIEN TEHTÄVÄNÄ ON LUODA LAPSILLE LIIKUNTAAN HOUKUTTELEVA YMPÄRISTÖ, POISTAA LIIKUNTAAN LIITTYVIÄ ESTEITÄ JA OPETTAA TURVALLISTA LIKKUMISTA ERI YMPÄRISTÖISSÄ.

### 4.1 Perusteet

*"Sekä sisä- että ulkotilojen suunnittelussa otetaan huomioon lasten ikä ja kehitys sekä erilaisten leikkien vaatimat aika-, tila- ja välineratkaisut"... "Kasvattajayhteisön toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. Kasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista..." "Hyvä varhaiskasvatusympäristö vahvistaa lapsen luonnollista liikkumisen halua, herättää lapsessa halun oppia uusia asioita ja innostaa kehittämään omia taitojaan. Ympäristön tulee olla sopivan haasteellinen, liikkumaan ja leikkimään motivoiva. Piha on lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten sen tulee olla liikkumiseen houkutteleva. "...Tilojen suunnittelussa ja käytössä avainsana on muunneltavuus, sillä liikkuva lapsi tarvitsee tilaa. Lapsilla tulee olla sisätiloissa mahdollisuus myös vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin..." "Ympäröivän luonnon ja alueen liikuntapaikkojen mahdollisuudet hyödynnetään." (Stakes 2003:56/2005)*

## Monipuolisesti vaihteleva ympäristö ja toistojen määrä vaikuttavat hermoverkkoihin.

Havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää, että lapsi saa riittävästi harjoitella perustaitoja. Lapsi jaksaa toistaa tuttua taitoa kymmeniä ja satoja kertoja, jos ympäristö ja välineet välillä vaihtuvat. Vaihtuvissa ympäristöissä lapsi joutuu mukauttamaan perustaitojaan uuden erilaisen ympäristön tarpeita vastaaviksi. Lapsen motoristen perustaitojen ohjaamiseen kehittyneet hermoverkot eivät riitä ohjaamaan toimintaa uudessa ympäristössä. Siksi taitojen mukauttaminen edellyttää uusien hermoverkkojen kehittymistä. Mitä enemmän lapsella on hermoverkkoja sitä paremmat edellytykset hänellä on uuden oppimiselle.

Useiden toistojen myötä taidot automatisoituvat. Automatisoituneet taidot ohjataan aivojen alemmista osista ja siksi aivojen ylemmät osat vapautuvat haistamaan muita asioita. Mitä paremmat lapsen liikuntataidot ovat, sitä enemmän hänellä on aikaa ja mahdollisuuksia seurata ympäröiviä tapahtumia. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät tapaturmia.

### 4.2 0–6-vuotiaiden lasten liikuntaympäristöt

Aikuisten tulee tarjota lapselle vaihteleva leikki- ja liikuntaympäristö ilman välineitä ja välineiden kanssa.

- ◆ sisällä
  - musiikin tai erilaisten äänten kanssa
  - eri tiloissa (esim. liikuntatila, käytävä jne.)
  - telineillä ja erilaisilla rakenteilla (puolapuilla, rappusilla, rekkitangoilla jne.)
- ◆ ulkona eri vuodenajat huomioiden (syksy, talvi, kevät, kesä)
  - pehmeällä hiekalla (hiekkalaatikko tai rantahiekka) ja hiekkakentällä
  - nurmella
  - metsämaastossa (tasamaata, ylämäkeä ja alamäkeä)
  - vedessä
  - lumella
  - jäällä
  - puistoissa eri telineitä ja rakenteita hyödyntäen (keinuja, tikkaita, puolapuita, kiipeilyverkkoja, portaita, liukumäki ja heittoseinä)

Leikkialueiden ohjetiedosto (RT 89-10749) määrittelee, että päiväkotien pihoilta tulee olla leikkitalaa vähintään 20 m<sup>2</sup> yhtä lasta kohti. Pihossa tulisi olla tilaa vähintään hiekkaleikeille, keinuille, kiipeilytelineelle, liukumäelle sekä peliken-

tälle. Niiden lisäksi pihalla tulisi olla myös nurmialue sekä talvisin mahdollisuus luistelukentän jäädyttämiseen.

Mikäli varhaiskasvatukseen käyttöön osoitetut tilat ja alueet ovat lasten liikumisen kannalta epätarkoituksenmukaiset, niitä tulisi rohkeasti muokata liikuntaan houkutteleviksi. Sen lisäksi liikuntaan soveltuvia tiloja voi myös tiedustella lähiympäristöstä. Esimerkiksi lähikoulujen liikuntasalit, erilaisten yhteisöjen nuoriso- tai monitoimitilat saattavat tarjota yhden ratkaisun liikuntatilapulmaan.

### 4.3 Huomioitavaa 0–6-vuotiaiden liikuntaympäristöissä

Aikuisen tulee varmistaa, että lapsen liikuntaympäristö tarjoaa monipuolisesti vaihtelevia mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja. Aikuinen huolehtii liikkumisen turvallisuudesta ja ohjaa liikuntatuokioita monipuolisesti eri ympäristöjä vaihdellen.

## 5 Liikuntavälineet



PÄIVÄHOIDON TOIMIPISTEISSÄ TULEE OLLA LASTEN LIIKUN-  
NAN PERUSVÄLINEISTÖ. VÄLINEITÄ TULEE OLLA RIITTÄVÄSTI  
JA NIIDEN TULEE OLLA HELPOSTI LASTEN SAATAVILLA MYÖS  
OMAEHTOISEN TOIMINNAN AIKANA.

### 5.1 Perusteet

*"Välineiden tulee olla monipuolisia sekä muunneltavia, ja niitä tulee olla riit-  
tävästi..."*

*"Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan  
ja leikin aikana. (Stakes 2003:56/2005)*

### 5.2 Suositeltavaa liikuntavälineistöä 0–3-vuotiaille

Lasten liikuntavälineiksi tulee hankkia kestäviä ja myrkyttömistä materiaaleista valmistettuja välineitä. Perusvälineitä (kuten pallot) on hyvä olla niin paljon, että ohjatun tuokion aikana jokaisella lapsella on oma väline käytettävissä.


Alle 3-vuotialle lapsille suositeltavaa perusvälineistöä varhaisvuosien liikuntakasvatukseen

- ◆ sisätiloissa:
  - Erikokoisia ja -painoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja (isot: halkaisija noin 25 cm; pienet: halkaisija noin 5 cm)
  - Hernepusseja
  - Päällä istuttavia mopoja ja autoja
  - Trampoliini (esim. halkaisija noin 1–2 m)
  - Patjoja
  - Voimistelupenkkejä
  - Renkaat
  - Leikkivarjo (halkaisija noin 4 m)
  - Mailoja
- ◆ ulkona:
  - Vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin
  - Päällä istuttavia välineitä, autoja ja mopoja
  - Eri materiaaleista tehtyjä eri kokoisia palloja

### 5.3 Suositeltavaa liikuntavälineistöä 3-6-vuotiaille

3–6-vuotiaille lapsille suositeltavaa perusvälineistöä varhaisvuosien liikuntakasvatukseen

- ◆ sisätiloissa:
  - Kaikki välineet, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
  - Vanteita
  - Hyppynaruja
  - Huiveja
  - Sählymailoja
  - Pingis- /tennismailan tyyppisiä lyhytvartisia mailoja
  - Tasapainoa kehittäviä välineitä
  - Ilmapalloja
  - Liikuntamusiikkia
- ◆ ulkona:
  - Kaikki välineet, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
  - Erilaisia mailoja
  - Koripallokori
  - Vanteita
  - Hyppynaruja
  - Twist-kuminauhoja
  - Pyöriä
  - Potkulautoja
  - Pihakartta
  - Kuvia kuvasuunnistukseen



Lisäksi ulkoliikuntatilanteissa voi hyödyntää myös:

- Vanhoja autonrenkaita
- Tasapainolautoja

Edellä mainittujen liikuntavälineiden lisäksi, liikuntatuokioilla voi käyttää myös itse tehtyjä liikuntavälineitä kuten:

- Häntäpalloja
- Sanomalehtiä kepeiksi ja mailoiksi
- Lakanoita
- Kangassuikaleita
- Pahvilaatikoita
- Maito- ja mehupurkkeja
- Tyynyjä
- Talous- ja wc-paperirullia
- Höyheniä

## 6 Yhteistyö vanhempien kanssa



VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖN TULEE OLLA AKTIIVISESSA JA VASTAVUOROISESSA YHTEISTYÖSSÄ LASTEN VANHEMPIEN KANSSA.

### 6.1 Perusteet

Vanhemmilla on suuri merkitys lapsen liikkumisessa. Siksi liikuntakasvatuksessa tulee hyödyntää kasvatuskumppanuutta: *"Kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa. Tämä edellyttää keskinäistä luottamusta, tasavertaisuutta, ja toistensa kunnioittamista. Vanhemmilla on lastensa ensisijainen kasvatusoikeus ja -vastuu ja oman lapsensa tuntemus. Henkilöstöllä on koulutuksensa antama ammatillinen tieto ja osaaminen sekä vastuu kasvatuskumppanuuden ja tasavertaisen yhteistyön edellytysten luomisessa."* (Stakes 2003:56/2005)

## 6.2 Yhteistyön toteuttaminen

Varhaiskasvattajien tulee antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Sen lisäksi heidän tulee kannustaa lapsen omia vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Siten voidaan varmistaa, että lapsi saa liikuntaa vielä päivähoitopäivän jälkeenkin ja saavuttaa päivittäisen liikunnan minimimäärän – kaksi tuntia reipasta liikuntaa – joka päivä! Vanhempien ja kasvattajien oma esimerkki aktiivisesta elämäntavasta ja yhteistyössä toimimisesta on lapsille hyvä esimerkki jaetusta kasvatuskumppanuudesta.

Päiväkodilla on merkittävä rooli kasvatuskumppanuuden toteutumisessa. Liitteessä 5 on esimerkki päiväkodin ja vanhempien yhteisen suunnittelun tuloksena syntynyt ja toteutunut perheliikuntaohjelma.

### Lopuksi:

*Lapsi elää tässä ja nyt. Siksi aikuistenkin on toimittava jo nyt, sen sijaan että jäisimme odottamaan parempaa huomista. Muutos alkaa pienistä pisa-roista, mutta niistä kasvaa suuria puroja.*

**JOKAINEN AIKUINEN PYSTYY LUOMAAN LAPSELLE  
LIKKUMISEN MAHDOLLISUUKSIA!**



## Lähteet

- Armstrong, N. & Welsman, J. 1997. Young people and physical activity. Oxford: Oxford University Press.
- Ayres, J. 1991. Kun lapsi ei opi leikkimään. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Bar-Or, O., Foreyt, J., Bouchard, C., Brownell, K., Dietz, W., Ravussin, E., Salbe, A., Schwenger, S., St.Jeor, S. & Torun, B. 1998. Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 30 (1), 2–10.
- Barton, G., Fordyce, K. & Kirby, K. 1999. The importance of the development of motor skills to children. *Teaching Elementary Physical Education* 10, 9–11.
- Bjorklund, D. & Brown, R. 1998. Physical play and cognitive development: integrating activity, cognition, and education. *Child Development* 69 (3), 604–606.
- Bouchard, C. & Després, J.-P. 1995. Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic, and hypertensive diseases. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 66 (4), 268–275.
- Bredekamp, S. (toim.) 1997. Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth to age 8. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.
- Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. 2001. Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science* 13 (1), 12–25.
- Corbin, C. & Pangrazi, R. 1998. Physical activity for children. A statement of guidelines. Reston, VA.: National Association for Sport and Physical Education.
- Freedman, D. & Perry, G. 2000. Body composition and health status among children and adolescents. *Preventive Medicine* 31, S34–S53.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Boston: McCraw-Hill.

- Graham, G., Holt/Hale, A. & Parker, M. 2001. Children moving. A reflective approach to teaching physical education. (5<sup>th</sup> ed.) Mountain View, CA.: Mayfield.
- Grahn, P., Mårtensson, F. & Lindblad, B. 1997. Ute på dagis. Hässelholm: Norra Skåne Offset.
- Guillaume, M., Lapidus, L., Bjorntorp, P. & Lambert, A. 1997. Physical activity, obesity, and cardiovascular risk factors in children. The Belgian Luxembourg child study II. Obesity Research 5 (6), 549–556.
- Hannaford, C. 2003. Viisaat liikkeet – aivojumpalla apua oppimiseen. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- von Hofsten, C. 2004. An action perspective on motor development. Trends in Cognitive Sciences 8 (6), 266–272.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keskinen, S. 2003. Päivähoito hyväksi tytöille ja pojille. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon (2. painos). Helsinki: WSOY, 218–237.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet, esiopetus. Helsinki: WSOY.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, Maturation, and Physical Activity (2<sup>nd</sup> ed.) Champaign, IL.: Human Kinetics.
- National Association for Sport and Physical Education. 2000. Appropriate Practices in Movement Programs for Children ages 3–5. Reston, VA: NASPE Publications.
- National Association for Sport and Physical Education. 2002. Active Start. A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years. Reston, VA.: NASPE Publications.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.

- Okely, A., Booth, M. & Chey, T. 2004. Relationships between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 75 (3), 238–247.
- Opetusministeriö 2002: 83. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu.
- Physical Activity and Health. 1996. A Report of Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 62. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rintala, P. & Huovinen, T. 2003. Soveltava liikunnanopetus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen ja L. Kytökorpi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 342–361.
- RT 89-10749 Ohjetiedosto: Ulkoleikkipaikat, kesäkuu 2001, 1 (23).
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. *Research Reports on Sport and Health* 102. Jyväskylä: LIKES –tutkimuskeskus.
- Stakes, oppaita 2003:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2. tarkistettu painos 2005.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J. & Dössegger, A. (toim.) 2004. Active childhood – healthy life. Manual for specialists. Federal office of Sports Magglingen; Institute for Exercise and Health Science, University of Basle; Winterthur Insurance Foundation for Accident and Loss Prevention.

## Liite 1

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten valmisteluun ovat osallistuneet seuraavat asiantuntijat:

**Arminen Ulla-Maija**, LTO, päivähoiton suunnittelija

Nuori Suomi ry

**Cleve Kristiina**, KM, ammattiasiansihteeri

Lastentarhanopettajaliitto ry

**Haliseva-Lahtinen Anna-Maija**, erityisasiantuntija

Kuntaliitto

**Huisman Tuulamarja**, LitL, erikoissuunnittelija

Opetushallitus

**Kantomaa Marko**, KM, kehityspäällikkö

Nuori Suomi ry

**Karvinen Jukka**, LitM, kehitysjohtaja

Nuori Suomi ry

**Koivunen Katri**, LTO

Niitunniskan päiväkoti

**Kokljuschkin Mikael**, KM, päiväkodinjohtaja

Liikkuvat päiväkodit

**Laaksonen Kerttu**, päivähoitopäällikkö

Espoon kaupunki

**Laihonen Päivi**, LO, projektipäällikkö

Nuori Suomi ry

**Lamponen Päivi**, LTO, lasten liikunnan kouluttaja

Lystileikki ky

**Lankiniemi Eija**, LTO, päiväkodinjohtaja, perhepäivähoidonohjaaja

Talentia ry

**Laukkanen Anneli**, KL, terveyskasvatuksen lehtori

Helsingin yliopisto

**Miettinen Mari**, erikoissuunnittelija

Sosiaali- ja terveysministeriö

**Numminen Pirkko**, LitT

Jyväskylän yliopisto

**Parkkinen Hely**, opetusneuvos

Opetushallitus

**Pietilä Anne**, LTO, lasten liikunnan ohjelmajohtaja

Suomen urheiluopisto, Vierumäki

**Pulli Elina**, KM, suunnittelija

Nuori Suomi ry

**Pönkkö Anneli**, LitT

Oulun yliopisto, Kajaanin yliopistokeskus

**Seppälä-Vessari Eila**, järjestösihteeri  
Suomen Lastenhoitoalan Liitto ry  
**Sääkslahti Arja**, LitT  
Jyväskylän yliopisto  
**Tolonen Hannu**, ylitarkastaja  
Opetusministeriö  
**Vuorinen Riitta**, LitM, lehtori  
Jyväskylän yliopisto  
**Välimäki Anna-Leena**, KT, kehittämisspäällikkö  
Stakes

Lisäksi Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia on ollut kommentoimassa 13  
Espoon kaupungin päivähoidtoyksikköä.

## Liite 2

### Lapsen tavallinen päiväkotipäivä 1–3-vuotiailla lapsilla

Ajankohta/ noin kello	Toiminta	Esimerkkejä liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi:
> 8	Vapaata leikkiä sisällä	Rakenteluun houkuttelevia leikkivälineitä (tai materiaaleja) lasten saatavilla
8	Aamupala	Odottelu- ja siirtymätilanteissa itsenäinen liikkuminen
8.30	Aamukokoontuminen	Toiminnallisia yhteisleikkejä
9	Ohjattu toimintatuokio	Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokio sisällä Fyysistä aktiivisuutta mukaan myös muuhun toimintaan
10	Vapaa ulkoilu	Ulkoliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten käytettävissä Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokio
11	Ruokailu	Odottelu- ja siirtymätilanteissa itsenäinen liikkuminen
12–14	Päiväunet	Konttaus- tai ryömimistunnelia pitkin lepohuoneeseen
14.30	Välipala	Odottelu- ja siirtymätilanteissa loru-leikkejä, joihin yhdistyy koko vartalon liikuttaminen
15	Vapaata leikkiä sisällä	
15.30 >	Vapaata leikkiä ulkona	Aikuisten tekemä liikuntarata, jossa hyödynnetään pihatelineitä

## Liite 3

### Lapsen tavallinen päiväkotipäivä 3–6-vuotiailla lapsilla

Ajankohta/ noin kello	Toiminta	Esimerkkejä liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi:
> 8	Vapaata leikkiä sisällä	Sisäliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten valittavana
8	Aamupala	Odottelu- ja siirtymätilanteet: hyppelyruudukko
8.30	Aamukokoontuminen	Aamujumppa
9	Ohjattu toimintatuokio	Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokio sisällä Fyysistä aktiivisuutta integroituna eri sisältöihin kuten esimerkiksi matemaattiseen ja luonnontieteelliseen orientaatioon
10	Vapaa ulkoilu	Ulkoliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten käytettävissä Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokio
11	Ruokailu	Odottelu- ja siirtymätilanteet: esteradan ylitys ja alitus
12–14	Päiväunet/ lepoaika	
14.30	Välipala	Odottelu- ja siirtymätilanteet: Kulkeminen teippisiltaa pitkin jalkapohjan eri osilla
15	Vapaata leikkiä sisällä	
15.30 >	Vapaata leikkiä ulkona	Aikuisen ohjaama ulkoliikuntaleikki niille lapsille, jotka haluavat osallistua yhteisleikkiin

## Liite 4

*Suomenkielistä kirjallisuutta varhaiskasvatuksen liikuntatuokioiden suunnittelun tueksi:*

- Arvonen, S. 2001. Talvitouhut. Joka sään ulkoiluvinkit. Helsinki: Edita.
- Arvonen, S. (Toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito – liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Haapalainen, S., Pietilä, M. & Tarvainen, M. 1990. Pippurisäkki. Liikuntaleikkejä 1–4-vuotiaille, 4–6-vuotiaille, esikoululaisille ja ala-asteen oppilaille. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Haatainen, U., Kaltiainen, R., Lehtola-Kettunen, P., Siipola, T. & Takala, K. 2004. Päivittäinen liikuntakasvatusohjelma alle neljävuotiaalle. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö, Oulun yliopisto.
- Hohmann, M., Banet, B. & Weikart, D. 1993. Leikin, tutkin, opin. Toiminnan iloa esiopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Honkonen, L. & Karvonen, P. 2000. Halataan puuta. Luonto- ja liikuntaleikkejä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hyppänen, T., Karhu, S., Sollo, E., Wennström, K. & Vuorinen, R. 2001. Muumin hiihto-opit. Helsinki: Edita.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus.
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus.
- Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2002. Liikunnan salaisuudet 1. Helsinki: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2003. Liikunnan salaisuudet 2. Helsinki: WSOY.



- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet, esiopetus. Helsinki: WSOY.
- Nikkinen, I. 2000. Metsämörri. Nurmijärvi: Sarmala ja Suomen Latu.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2003. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2004. Loruloikkaa. Loruja liikuntaan. Helsinki: Tammi.
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2001. Moto -kerho. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: LK-kirjat.

*Suomenkielistä kirjallisuutta motoristen taitojen arvioinnin tueksi:*

- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 98.

Kirjallisuuden lisäksi *internetistä* löytyy käytännön leikkejä ja vinkkejä muun muassa Nuoren Suomen lasten liikunnan koulutus-sivuilta: [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)

## Liite 5

### Esimerkkiohjelma perheliikuntaan


Perheliikuntaohjelma on päiväkodin henkilöstön ja lasten vanhempien yhdessä suunnittelema. Se sisältää kodin ja päiväkodin yhteistyötapahtumia, joiden tavoitteena on mukavan yhdessäolon lomassa esitellä vanhemmille erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja leikkiä lapsen kanssa. Liikkumisen lomassa ja sen avulla perheliikuntatapahtumissa perehdytään myös ajankohtaisiin lapsia koskeviin asioihin kuten esiopetukseen ja terveystieteiden kasvatukseen. Tapahtumat on suunniteltu toteutettaviksi niin, että koko perhe (myös sisarukset) voi osallistua toimintaan. Tapahtumat ovat sisällöltään ja toteutukseltaan hyvin erilaisia. Osa toimipisteistä on suunniteltu vain lapsille tai aikuisille, osa toiminnoista on yhteisiä. Vuodenajasta riippuen tapahtumat järjestetään päiväkodin pihalla ja lähimetsässä, liikuntahallissa tai hiihto- ja mäenlaskumaastossa.

### PERHELIKUNTAOHJELMA PÄIVÄKOTIIN

Aika	Teema
Elokuu	Päiväkodin olympialaiset: perinteisten juoksu-, hyppy- ja heittosuorituslajien lisäksi hauskoja kisailutehtäviä sekä lapsille että aikuisille
Syyskuu	Tutustumisilta liikunnan merkeissä päiväkodissa ja lähiympäristössä
Lokakuu	Esikouluilta: oppimisvalmiuksien kehittäminen ja oppiminen liikunnan avulla sisätiloissa ja luonnossa liikkuen
Marraskuu	Halloween -juhlat liikkuen ja leikkien teeman mukaisella rekvisiitilla höystettynä
Joulukuu	Jouluinen perheliikuntatapahtuma ulkona tonttuillen ja seikkaillen
Tammikuu	Kinkunsulatus-jumppa koulun liikuntasalissa lapsille ja vanhemmille; Avoimet ovet klo 8–18 lasten vanhemmille ja alueen asukkaille
Helmikuu	Perhe luistimilla
Maaliskuu	Hiihto- ja ulkoilutapahtuma pilkkien, hiihtäen ja eväitä syöden
Huhtikuu	Kylpyläretki Jalkapalloturnaus oman päiväkodin kesken tai naapuripäiväkodin kanssa
Toukokuu	Pihatakkoot Keväinen liikuntajuhla toimintavuoden päätöksenä

**SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN OPPAITA**  
**ISSN 1236-116X**

- 2005: 1 Palveluseteli. Käyttöopas kotipalveluun.  
ISBN 952-00-1622-8 (nid.)  
ISBN 952-00-1623-6 (PDF)
- 2 Servicesedeln. Användarinstruktioner för hemservice.  
ISBN 952-00-1624-4 (inh.)  
ISBN 952-00-1625-2 (PDF)
- 3 Merimiehen lääkärintarkastusohjeet.  
ISBN 952-00-1638-4 (nid.)  
ISBN 952-00-1639-2 (PDF)
- 4 Anvisningar för läkarundersökning av sjöman.  
ISBN 952-00-1640-6 (inh.)  
ISBN 952-00-1641-4 (PDF)
- 5 Yhtenäiset kiirettömän hoidon perusteet.  
ISBN 952-00-1654-6 (nid.)  
ISBN 952-00-1655-4 (PDF)
- 6 Enhetliga grunder för icke-brådskande vård.  
ISBN 952-00-1656-2 (inh.)  
ISBN 952-00-1657-0 (PDF)
- 7 Kenelle lyönnit kuuluvat? Kuntaopas pari- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisytyöhön. Vem angår våldet? Kommunens handbok om förebyggande av våld i par- och närrelationer. Toim. Helena Ewalds.  
ISBN 952-00-1658-9 (nid.)  
ISBN 952-00-1659-7 (PDF)
- 8 Kiireellinen sosiaalipalvelu. Sosiaalipäivystyksen järjestäminen.  
ISBN 952-00-1668-6 (nid.)  
ISBN 952-00-1669-4 (PDF)
- 9 Brådskande socialtjänster. Organisering av socialjour.  
ISBN 952-00-1670-8 (inh.)  
ISBN 952-00-1671-6 (PDF)
- 10 HTP-arvot 2005.  
ISBN 952-00-1672-4 (nid.)  
ISBN 952-00-1673-2 (PDF)

- 
- 11 HTP-värden 2005.  
ISBN 952-00-1674-0 (inh.)  
ISBN 952-00-1675-9 (PDF)
  - 12 Barnrådgivningen som stöd för barnfamiljer.  
Handbok för personalen.  
ISBN 952-00-1713-5 (inh.)  
ISBN 952-00-1714-3 (PDF)
  - 13 Turvallisuussuunnitteluopas sosiaali- ja terveydenhuollon  
toimintayksiköille.  
ISBN 952-00-1727-5 (nid.)  
ISBN 952-00-1728-3 (PDF)
  - 14 Handbok i säkerhetsplanering för verksamhetsenheter inom social-  
och hälsovården.  
ISBN 952-00-1729-1 (inh.)  
ISBN 952-00-1730-5 (PDF)
  - 15 Eija Kyllönen-Saarnio, Reet Nurmi. Maahanmuuttajanaiset ja  
väkivalta. Opas sosiaali- ja terveystalantauttamistyöhön.  
ISBN 952-00-1742-9 (nid.)  
ISBN 952-00-1743-7 (PDF)
  - 16 Eija Kyllönen-Saarnio, Reet Nurmi. Invandrarkvinnor och våld.  
Handbok till hjälparbete inom social- och hälsovården.  
ISBN 952-00-1744-5 (inh.)  
ISBN 952-00-1745-3 (PDF)
  - 17 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.  
ISBN 952-00-1793-3 (nid.)  
ISBN 952-00-1794-1 (PDF)