

Monipuolinen liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Toiminnallinen opinnäytetyö

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), Varhaiskasvatuksen opettaja

2021

Jauho Liisa, Korhonen Miro, Toivonen Lotta

Tiivistelmä

Tekijät Jauho, Liisa Korhonen, Miro Toivonen, Lotta	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 19 sivua, 1 liite	Valmistumisaika 2021
Työn nimi Monipuolinen liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa Toiminnallinen opinnäytetyö		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Susanna Kupias, Päiväkodin johtaja, Tirikan Päiväkoti, Pilke päiväkodit Oy.		
Tiivistelmä <p>Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin Tirikan päiväkotiin Lappeenrantaan. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta sekä leikkivihkosta eli materiaalipankista, jossa on jaoteltu leikkejä ikäryhmittäin. Tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli tehdä materiaali-pankki, jonka avulla lasten liikunta voisi lisääntyä varhaiskasvatuksessa. Materiaali-pankin myötä varhaiskasvattajat saavat työhönsä lisää materiaalia, jota voivat halutessaan hyödyntää.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään liikunnan hyötyä lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä, sekä sen tärkeyttä varhaiskasvatuksessa. Tarkoituksena on lisätä myös varhaiskasvattajien tietoisuutta liikuntakasvatuksesta sekä antaa heille työkaluja toteuttaa sitä laadukkaasti.</p> <p>Tutkimukset osoittavat sen, että lasten liikunta on vähentynyt elinympäristöjen muuttumisen myötä viimeisen vuosikymmenen aikana. Liikunta on lähtökohta lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamisessa.</p>		
Asiasanat varhaiskasvatus, liikunta, lapsen kasvu ja kehitys		

Abstract

Authors	Type of Publication	Published
Jauho, Liisa	Thesis, UAS	2021
Korhonen, Miro	Number of Pages	
Toivonen, Lotta	19 pages, 1 appendice	
Title of Publication		
Versatile physical education in early childhood education		
Functional thesis		
Name of Degree		
Bachelor of Social Services (UAS)		
Name, title and organization of the client		
Susanna Kupias, Manager, Daycare Center Tirikka, Pilke päiväkodit Oy.		
Abstract		
<p>This functional thesis was made for daycare center Tirikka in Lappeenranta. This thesis is based on theoretical part and a leaflet about playful exercises. The leaflet includes different kind of plays that are sorted by age groups. The purpose of this study was to add more physical exercise in early childhood education. The leaflet gives early childhood educators material that they can use in their work.</p> <p>The theoretical framework of thesis deals with the benefit of physical activity in childs comprehensive growth and development, and its importance in early childhood education. The aim for the thesis is to add early childhood educators' knowledge about physical education and to give them different kind of ways to execute it with quality.</p> <p>Studies show that children's physical activity has decreased in the past decade due to the change of environment. Physical activity is the basis of building children's physical, psychical and social wellbeing.</p>		
Keywords		
early childhood education, physical activity, child's growth and development		

Liitteet

Liite 1. Liikunnan materiaalipankki

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on liikuntasuunnitelma Tirikan päiväkotiin Lappeenrantaan, mikä toteutetaan materiaalipankin avulla. Toimeksianto tuli päiväkodilta ja päätimme tarttua tähän meitä yhteisesti kiinnostavaan aiheeseen.

Kansainvälinen lasten- ja nuorten liikunnan allianssi teki vuonna 2016 tutkimuksen ja vertaili eri maiden lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimustulokset olivat huolestuttavia, sillä lasten elinajanodote arvioitiin lyhyemmäksi ja sairaammaksi kuin aiemman sukupolven. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat liikunnan vähentyminen, ylipaino, sekä istumisen lisääntyminen. (Finne 2017, 23.) Myös uusimmat tutkimustulokset osoittavat suomalaisten alle kouluikäisten lasten liikkuvan suotuisan kehityksensä ja terveytensä kannalta liian vähän. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016). Onkin hyvä kiinnittää huomiota enemmän lasten liikunnan laatuun, sekä sen riittävään määrään.

Opinnäytetyötä tehdessä kerätään tietoa aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, tutkimuksista ja jo olemassa olevista materiaalipankeista. Opinnäytetyössä käsitellään liikunnan kokonaisvaltaista hyötyä varhaiskasvatuksen näkökulmasta, alle kouluikäisten lasten kehittymistä ikäryhmittäin sekä varhaiskasvatusta liikunnan ympäristönä. Materiaalipankkiin koostetaan leikkejä sekä toimintoja, joita varhaiskasvattajat voivat halutessaan hyödyntää työssään. Liikuntaleikkien ja toimintojen tueksi jaetaan teoriatietoa eri ikävuosien kehityksestä.

Varhaisvuosien aikana huoltajien ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden on tärkeää tukea lasta muodostamaan mahdollisimman myönteinen suhde omaan kehoonsa. Tämä voimistaa samalla myös myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. Kun liikuntaa järjestetään varhaiskasvatuksessa, tulee se luonnollisesti mukaan lapsen elämään jo varhain. Kun perustaidot ovat hallussa, voidaan liikkumista kehittää laajasti. Koska kaikki lapset eivät ole luontaisia liikkujia, luovat kannustavat aikuiset lapselle turvallisen ilmapiirin kokeilla ja ihmetellä erilaisia liikunnan muotoja.

2 Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

Liikunnan fyysinen merkitys

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana omaksutaan erilaisia liikuntataitoja. Motorinen kehittyminen on dynaamista ja kokonaisvaltaista. Nopeimmillaan kehitys on lapsuudessa, jolloin sitä muovaavat niin perimän ja ympäristön yhteisvaikutukset, kuin keskushermoston sekä vartalon hallinta (Ojala 2015, 55). Motorinen kehitys on jaoteltu vaiheisiin iän mukaan. Näitä vaiheita ovat refleksitoimintojen oppimisen (0–1-v.), alkeellisten taitojen oppimisen (2–3-v.), motoristen perustaitojen oppimisen (3–8-v.), erikoistuneiden taitojen oppimisen (8–15-v.) sekä opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe (15-v.>). Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe 3–8-vuotiaana on motoriikan kannalta tärkein vaihe, jolloin on tärkeää saada kokemuksia monipuolisesta liikunnasta. (Jaakkola 2017, 160.)

Ihmisen kehon koon ja mittasuhteiden muutokset vaikuttavat liikkumiseen, liikkeisiin ja niiden hallintaan. Eri lihasalueiden tukeminen on tärkeää, sillä kehon koko, mittasuhteet ja näiden muutokset vaikuttavat lapsen taitoihin käsitellä raajojansa, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi itsensä kolhimisena tai kompasteluna. (Sääkslahti 2015, 28.) Motoriset perustaidot sisältävät tasapaino-, liikkumis-, ja välineenkäsittelytaidot, jotka ovat esitelty alataitoineen taulukossa 1.

Motoriset perustaidot		
<i>Tasapainotaidot</i>	<i>Liikkumistaidot</i>	<i>Välineenkäsittelytaidot</i>
kääntyminen ojentaminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen esteen yli laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta

Taulukko 1 Motoriset perustaidot (Jaakkola 2017, 161)

Liikunnan psyykkinen merkitys

Psyykkisen kehityksen määritelmänä on elämänhallinnan, tyytyväisyyden, mielenterveyden- sekä psyykkisen hyvinvoinnin kehittyminen. Tärkeitä tavoitteita psyykkiselle kehitykselle ovat esimerkiksi itsetunnon ja myönteisen minäkuvan vahvistaminen. (Sääkslahti 2015, 105.)

Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhain lapsuudessa, sillä lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Lapsen terveys, hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät liikkuaessa. Näiden lisäksi motoriset taidot sekä niiden oppiminen edistää lapsen elämänlaatua ja suojaavat sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Liikkuminen pienestä pitäen ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016.)

Kasvattajana on tärkeää tukea lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Hyviä keinoja tähän on antaa lapselle positiivista palautetta hänestä itsestään liikkujana, sekä tarjota lapselle mahdollisuuksia oppia uutta ja tunnistaa mieluisia liikkumismuotoja. Palautetta antaessa on oleellista muistaa se, että palaute kohdistetaan aina tekemiseen, eikä lapsen persoonaan. (Sääkslahti 2015, 107–108.)

Psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen lisäksi liikunta on myös hyväksi keholle ja kehon hyvinvoinnille. Liikunnan välinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin perustuu tulkintaan, jossa kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä. Edellä mainittu perustuu siihen, että aivoissa vapautuu tiettyjä mielihyvähormoneja ihmisen liikkuaessa. Myös lihasten lämmitessä verenkierto paranee, mikä itsessään saa aikaan hyvänolon tunteen. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224.)

Liikkuaessa lapsi oppii erilaisten käsitteiden merkityksiä, ja liikuntaleikeissä lapsella on mahdollisuus omaksua monipuolista ja rikasta kieltä (Pulli 2013, 14). Kognitiivinen kehitys tarkoittaa ajatteluun liittyvien toimintojen ja tiedon muodostamiseen kehittymistä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kieli, muistaminen, havaitseminen ja avaruudellinen hahmottamiskyky, jotka kaikki vaikuttavat lapsen tapaan liikkua ja aistia itseään ja ympäröivää tilaansa, sekä oppia ja kehittää motorisia taitojaan. (Sääkslahti 2015, 91.)

Liikunnan sosiaalinen merkitys

Ryhmässä liikkua ja leikkiva lapsi jakaa kokemuksia toisten kanssa, jolloin hän saa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta. Ryhmätilanteissa harjoitellaan vuorovaikutustaitojen, tunteiden tunnistamisen ja tunneilmaisun säätelyn harjoittelua. Ryhmätilanteissa leikki on tärkeää, jolloin lasten lihaksisto, luusto ja kestävyyskunto kehittyvät, jotta lapset pystyvät harjoittelemaan kaverisuhteiden muodostamista sekä niiden ylläpitoa. Leikkiessä opitaan toisen näkökulman huomioimista sekä tunteiden säätelyä. (Kokkonen 2017, 191.)

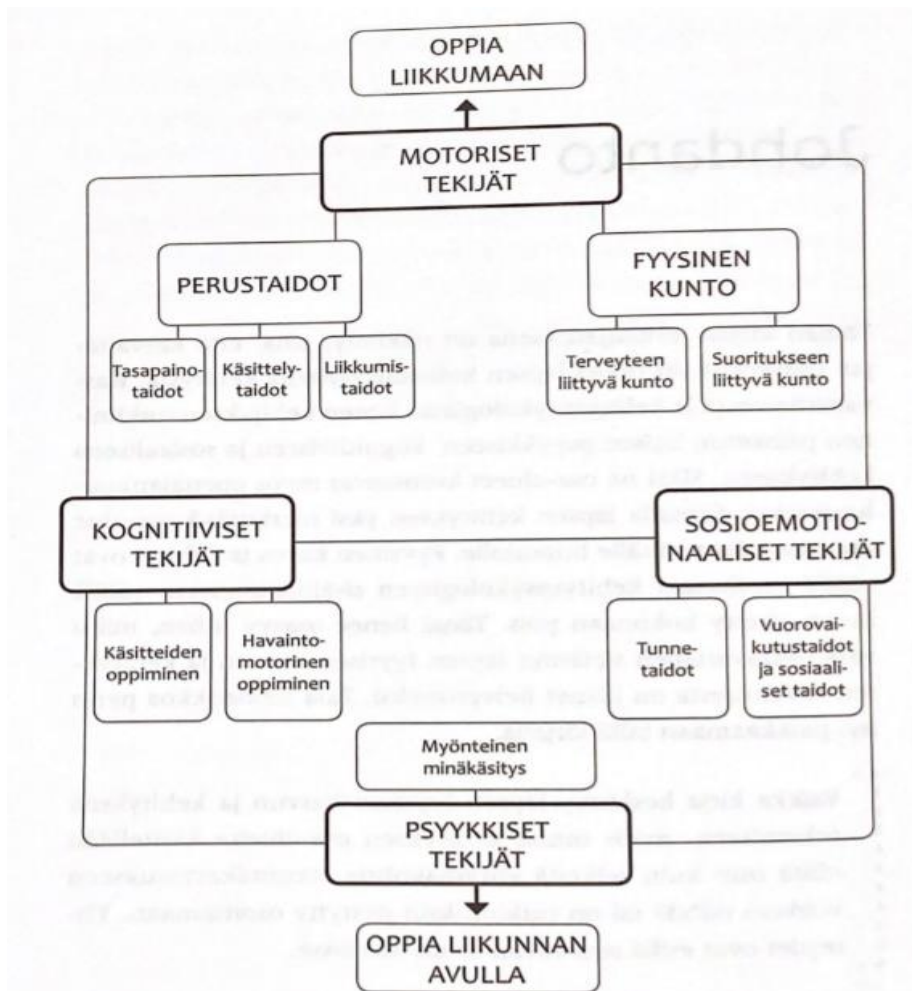
Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) kerrotaan leikin olevan lapselle luontainen tapa olla ja elää, hahmottaa maailmaa sekä tutustua ympäristöön. Leikki tuottaa lapselle mielihyvän sekä ilon tunteita, sekä tukee lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Lapsi haluaa olla yhteydessä toisiin ja ympäristöönsä, minkä takia hän lähtee helposti mukaan leikkeihin ja yhteiseen puuhaan. Jo pienestä pitäen lapsella on sosiaalinen motiivi toimintansa taustalla. Aikuisella on tämän toiminnan tukemisessa tärkeä rooli, sillä hänen tulee varmistaa lapsille turvallinen leikki- ja liikuntailmapiiri. (Sääkslahti 2015, 110.)

3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus pyrkii edistämään lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, innostamaan lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä ohjaamaan lapsia omaa hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Lapset kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa ympäristöönsä. (Kokkonen 2017, 191.)

Sääkslahti (2015) laati taulukon tekijöistä, jotka vaikuttavat lapsen kykyyn oppia liikkumaan ja oppimaan liikunnan avulla. Liikkumaan oppimiseen vaikuttavat motoriset tekijät, jotka sisältävät fyysisen kunnon ja perustaidot. Oppimiseen liikunnan avulla vaikuttavat kognitiiviset tekijät, sosioemotionaaliset tekijät ja psyykkiset tekijät, jotka on avattu taulukossa 2.



Taulukko 2. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteet (Sääkslahti 2015, 16)

3.1 Oppimisympäristöt

Varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä ja kehitys huomioon ottaen. Toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava asianmukaisia ja niissä on huomioitava esteettömyys. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

Oppimisympäristöillä tarkoitetaan päiväkodin ympäristöä, tiloja, välineitä, materiaaleja, sekä näiden kaikkien hyödyntämistä arjessa oppimisen tukena. Ympäristöllä on suuri vaikutus varsinkin lasten omaehtoiseen liikkumiseen. On tärkeää huomioida varhaiskasvatuksessa, ovatko sisä- sekä ulkotilat liikunnalle suotuisia. Ulkona liikkumaan houkuttelee esillä olevat välineet, kiipeilytelineet, pelialueet, rinteet, roikkumiseen innostavat paikat, rappuset, puut ja tasapainoilupaikat. Sisällä taas suunnittelu- ja sisustusvaiheessa tehdyt ratkaisut ovat merkittäviä. Jos sisätilat ovat ahtaat, sokkeloiset tai täynnä tavaraa, on niissä epämiellyttävä ja hankala liikkua, mikä näin ollen rajoittaa lasten omaehtoista liikkumista. Kasvattajien tulee siis miettiä, millä keinoilla oppimisympäristöstä voidaan saada liikuntaakin ajatellen kaikista suotuisin. (Sääkslahti, 2015.) Vapaa tila antaa lapsen mielikuvitukselle vapauden toimia, ja usein vapaa tila innostaa lapsia juoksemiseen, tutkiskeluun ja muuhun liikuntaan. Kasvattajan liikunnalle antama tila ja aika on myös vahva emotionaalinen tuki lapsen tavalle olla, toimia ja oppia.

Pieni tilakaan ei ole este lapsiryhmän liikunnalle, vaan myös lepohuoneen tai yhteisen eteisen saa muutettua liikuntaan houkuttelevaksi ympäristöksi pienillä muutoksilla ja mielikuvituksella. Liikuntavälineiden esille tuomisen lisäksi muita hyviä keinoja luoda kannustavaa ympäristöä liikunnalle on esimerkiksi eri kehonosien- ja liikuntakuvien tuominen päiväkotiryhmän arkeen lasten näkyville. (Pulli 2013, 19.)

Uuden päiväkodin rakentamisessa, sekä vanhan päiväkodin peruskorjaamisessa tulisi tiettyjä asioita huomioida jo suunnitteluvaiheessa. Pulli (2013) mainitsee huomioitaviksi asioiksi liikuntaan kannustavien välineiden lisäämisen, kuten puolapuut ja renkaat. Lasten turvallista juoksemista voi edesauttaa lattian kuvioinnilla. Kaistaviivojen lisääminen lattiaan on esimerkiksi hyvä keino, sillä lapsi oppii niiden avulla mihin suuntaan käytävällä tulee kulkea. Eteistilan penkkien tulee olla jykeviä, jotta niiden päälle on turvallista kiivetä ja hypätä alas. (Pulli 2013, 19.)

3.2 Varhaiskasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa

Päiväkodin henkilökunnalla on suuri vastuu toimintaympäristön kehittämisessä ja ylläpitämisessä, jotta lapsilla on mahdollisuus liikkua ja harjoitella kehittymässä olevia motorisia perustaitoja ja liikehallintatekijöitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 147.) Kun liikuntavälineet ovat vapaasti saatavilla, spontaani liikunta lapsilla lisääntyy. Jos liikuntavälineet ovat aina kaapeissa tai liikuntapaikoissa, eivät lapset niitä välttämättä kaipaa.

Lasten omaehtoisen liikkumisen suunnitteluun tarvitaan kaikki ne henkilöt, joiden vaikutuksen alaisena lapsi on. Varhaiskasvatuksessa tämä suunnitteluryhmä voi tarkoittaa kaikkia päiväkodin työntekijöitä. (Sääkslahti, 2015.) Liikuntaa voi huomaamatta lisätä päivän arkeen yksinkertaisilla keinoilla. Esimerkiksi liikunnalliset siirtymät ja lattiaan teipillä piirretyt viivat innostavat lapsia liikkumaan hyvinkin matalalla kynnyksellä. Yhdistämällä liikuntaa musiikki- ja leikkituokioihin vahvistetaan lasten laaja-alaista oppimista.

Sääkslahden (2015) mukaan, jotta kasvattaja pystyisi varmistamaan käytettävissä olevien toimintaympäristöjen monipuolisen käytön, hänen tulee suunnitella ja ajoittaa eri paikkojen käyttö jo liikunnan vuosisuunnitelmaa tehdessään. Jokaiseen tilaan voi keksiä runsaasti erilaisia lapsen monipuolista kehitystä tukevia liikuntatehtäviä. (Sääkslahti 2015.)

Yhteistyö lasten huoltajien kanssa on tärkeää ja heidän kanssaan tulisi käydä keskusteluja liikunnasta samalla tavalla kuin myös muista päivän tapahtumista. Lapsen vaatteet saattavat likaantua ja pieniä naarmuja tai haavoja voi leikkien aikana syntyä. Näistä asioista on hyvä keskustella lasten huoltajien kanssa. Lapsi ei mene rikki pienistä naarmuista, vaan ne opettavat lapselle tiettyjä rajoja ja varovaisuutta. Likaantuneet vaatteet puolestaan osoittavat sen, että lapsi on liikkunut, leikkinyt ja oppinut. (Pulli 2013, 21.)

Lasten fyysinen aktiivisuuden ja liikkumisen haasteiksi nyky-yhteiskunnassa on muodostunut digitaalinen viihde, sekä erilaiset pelit ja pelikonsolit. Ennen digitalisaatiota lapset saivat usein tarvittavan liikuntamäärän luonnollisena osana kotona erilaisia askareita tehdessä. Tämän takia kodin- ja varhaiskasvatuksen lähiympäristöllä, sekä kasvattajilla on tärkeä rooli olla innostamassa lapsia leikkimään ja liikkumaan. (Finne 2017, 9.)

3.3 Liikunnan vuosisuunnitelma

Varhaiskasvatuksessa liikunnan vuosisuunnitelma antaa kokonaiskuvan lasten liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Vuosisuunnitelmassa on hyvä huomioida erilaiset teemat, jaksot, vuodenaikojen vaihtelu, sekä käytössä olevat tilat, ympäristöt ja henkilökunnan roolit- ja vastuunjako. Kuitenkin on tärkeää, että liikunnan vuosisuunnitelman tavoitteet nousevat

lapsiryhmien tarpeista ja että asetettujen tavoitteiden ja suunnitelmien toteutumista seurataan.

Lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

4 Varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavat suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on alun perin vuonna 2005 julkaistu asiakirja. Se on tehty täydentämään Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Opetus- ja kulttuuriministeriön, sekä sosiaali- ja terveysministeriön TEHYLI-ohjausryhmä hyväksyi uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset vuonna 2016. (Valtioneuvosto, 2016.)

Aiempiin suosituksiin verrattuna uusimmissa suosituksissa korostuu sekä perheen, että koko yhteiskunnassa vallitsevan asenneilmapiirin merkitys. (Sääkslahti 2015, 147.) On siis tärkeää luoda pohja lapsen terveyttä ja hyvinvointia edistävälle elämäntavalle yhdessä varhaiskasvatuksen ammattilaisten sekä lapsen huoltajien kanssa.

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja riittävästi. Varhaiskasvatuskäiselle lapselle suositeltu liikunnan määrä on päivittäin vähintään kolme tuntia. Sen tulee koostua toiminnaltaan ja kuormittavuudeltaan erilaisista liikuntamuodoista. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset jaoteltuna kuvassa 1. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)



Kuva 1. Suositeltava fyysinen aktiivisuus (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Kuvasta 1 on havaittavissa kuinka paljon lapsen tulisi vuorokauden aikana liikkua. Lapsi voi ulkoilla joka päivä kaksi tuntia, mutta se ei aina automaattisesti tarkoita sitä, että tarvittava

määrä päivittäistä liikuntaa on täyttynyt. Työntekijän tulee arvioida eri ympäristöjen liikunnallisia mahdollisuuksia ja niiden kiinnostavuutta. Itsereflektio ja keskustelut työkavereiden kanssa siitä, kuinka liikunnan monipuolisuutta voi lisätä ovat tärkeitä työmenetelmiä. Lapsia voi osallistaa pyytämällä heitä näyttämään tai kertomaan, mitkä paikat heitä houkuttelevat liikkumaan. (Pulli 2013, 18.)

Varhaisvuosien liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät suositukset pohjautuvat pitkälti Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien yleissopimukseen. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa on eritelty erilaisia keinoja lapsen liikunnan tukemiseen sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 on asiakirja, jota käytetään kaikissa päiväkodeissa varhaiskasvatuksen suunnittelun perustana. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2018 on pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen jaettu oppimisen alueisiin, joita ovat:

- kielten rikas maailma
- ilmaisun monet muodot
- minä ja meidän yhteisömme
- tutkin ja toimin ympäristössäni
- kasvan, liikun ja kehityn

Jokaiseen oppimisen alueeseen voidaan liittää liikunta, mutta erityisesti osio *kasvan, liikun ja kehityn* painottuu terveyteen, liikkumiseen ja ruokakasvatukseen sekä näiden tavoitteisiin. On tärkeää, että kasvattajat varhaiskasvatuksessa luovat turvallisen pohjan lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle yhteistyössä lasten huoltajien kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö käynnisti vuonna 2015 Ilo kasvaa liikkuen-ohjelman, jossa tutkittiin millaisilla keinoilla lasten hyvinvointia, voidaan tukea. Tutkimuksen mukaan lapsilähtöiset toimintatavat edesauttavat lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Tutkimustulosten perusteella Opetus- ja kulttuuriministeriö laati suositukset (Kuva 2), johon toimintatavat sisällytettiin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)



Kuva 2. Lapsilähtöisiä toimintatapoja (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

5 Lasten kehitys ikävuosittain

5.1 0–2-vuotiaiden kehitys

Vauvan hermosto kasvaa ja kehittyy nopeasti ensimmäisen elinvuoden aikana, jonka tueksi on hyvä antaa vauvalle paljon miellyttäviä tuntoaistimuksia, sekä erilaisia materiaaleja tunnisteltavaksi. Lapsen hermosto käsittelee ja kuljettaa kehon ulko- ja sisäpuolelta saatua tietoa aistien välityksellä. Vapaa leikki ja oleilu lattialla on lapsen tasapainoaistimusten vuoksi olennaista, sillä tällöin lapsi voi harjoitella liikkumista maan vetovoimaa vastaan. (Sääkslahti 2015, 32–33.)

Vauvan liikunnallinen kehitys etenee ylhäältä alas, eli ensimmäisenä opitaan hallitsemaan päätä. Suurten lihasten hallinta eli karkeamotoriikka opitaan ennen hienomotoriikkaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021, Vauvan liikunnallinen kehitys) Jo puolen vuoden iässä lapsi kääntyy vatsalta selälle ja selältä vatsalle ja istuma-asennossa voidaan pysyä tukevasti (Hermanson 2012).

Motorinen kehitys on suoraan yhteydessä lihasten voiman ja kehonhallinnan lisääntymiseen. Puolen vuoden iässä lapsi voi jo istua ilman tukea. 8–10 kk:n ikäinen oppii ryömimään tai konttaamaan, jolloin esimerkiksi kauempana oleva lelu motivoi lasta kurkottamaan lelua kohti. Sääkslahden 2015 mukaan vuoden iässä lapsi usein kävelee joko tuettuna tai ilman. (Sääkslahti 2015, 33.)

Alle kaksivuotiaat tutustuvat omaan kehoon löytämällä silmät, nenän, korvat, suun ja navan. Tämän lisäksi he alkavat opetella ikäkauden lopussa liikkumista ja ruokailemista itsenäisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 139.) Kahden vuoden ikäisenä liikunnallinen kehitys on vauhdikasta, juokseminen, portaiden kiipeily onnistuu, jatkuvasti harjoitellaan tasapainoilua (Hermanson 2012).

Taulukossa 3 on Ojalan vuonna 2015 laatima listaus pienten lasten karkeamotoristen taitojen kehittymisestä suhteessa ikään.

Istuu ilman tukea	Ikä keskimäärin 6 kk (nopein 5 % 4,3kk; hitain 5 % 7,9 kk)
Seisoo tukemalla	Ikä keskimäärin 7,6 kk (nopein 5 % 5,4 kk; hitain 5 % 9,9 kk)
Konttaa käsillä ja polvilla	Ikä keskimäärin 8,5 kk (nopein 5 % 6,1 kk; hitain 5 % 11,3 kk)
Kävelee tuen kanssa	Ikä keskimäärin 9,2 kk (nopein 5 % 6,9 kk; hitain 5 % 11,8 kk)
Seisoo yksin	Ikä keskimäärin 11,0 kk (nopein 5 % 8,1 kk; hitain 5 % 14,4 kk)
Kävelee yksin	Ikä keskimäärin 12,1 kk (nopein 5 % 9,4 kk; hitain 5 % 15,3 kk)

Taulukko 3. Pienten lasten karkeamotoristen taitojen kehittyminen (Ojala 2015, 57)

5.2 3–5-vuotiaiden kehitys

Lapsi elää tässä kohdassa elämänsä motoristen perustaitojen opetteluun aikaa. Erityisen merkityksellistä on käden motoriikan kehittyminen lapsen tulevaa koulupolkua ajatellen. Mitä paremmaksi lapsen karkeamotoriset taidot kehittyvät, sitä helpompaa on hienomotoriikkaa edellyttävien tehtävien teko. Karkeamotoriikkaa voidaan vahvistaa esimerkiksi voimistelulla, pallo- ja mailapeleillä sekä rakenteluleikeillä. (Sääkslahti 2015, 158–162.)

Tässä iässä lapsen tulisi hahmottaa omaa kehoaan siten, että hän pystyy paikantamaan ja liikuttamaan pyydettyä sormia, käsiä, varpaita, jalkoja, päätä, vatsaa ja peppua. Nämä luovat edellytyksiä lapsen itsenäiselle peseytymiselle ja pukeutumiselle. Myös motoristen perustaitojen opettelu helpottuu edellä mainitun osaamisen myötä. Lapsen tulisi päästä tutustumaan erilaisiin ympäristöihin eri vuodenaikoina ja eri välineitä hyödyntäen, jotta motoristen perustaitojen opettelu olisi mahdollista. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 139.) Tämänlainen liikunta voi olla spontaania leikkiä arjessa tai suunniteltu pedagoginen tuokio. Tärkeintä on tarjota päivittäinen mahdollisuus liikuntaan.

Kolmannen ja neljännen ikävuoden välissä lapsella usein riittää vauhtia sekä hänellä on kova halu rikkoa erilaisia ennätyksiä. Kehon- ja liikkeiden hallinta kehittyy ja useimmat lapset kykenevät jo hieman haastavampiin motoriikkaa vaativiin taitoihin, kuten tasajalkahyppyihin tai seisomaan yhdellä jalalla. Muita motoriikkaa vaativia taitoja, joita kolmevuotias voi oppia on kolmipyörällä, sekä tavallisella polkupyörällä ajaminen. Erilaiset askartelut ja käsillä tekemiset kiinnostavat tämän ikäistä lasta kovasti, jotka puolestaan kehittävät lapsen hienomotoriikkaa sekä sorminäppäryyttä. Pukeutuminen ja riisuminen vaatii usein vielä harjoittelua varsinkin vaikeampien vaatteiden ja kengännauhojen kohdalla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019, 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys.)

Oman lihasvoiman ja lihaksien, sekä uusien liikunnallisten temppujen ja taitojen kokeilunhalu liittyy vahvasti neljä vuotta täyttäneen lapsen käytökseen. Motorinen kehitys on usein sillä tasolla, että lapsi voi oppia ottamaan vauhtia keinussa omatoimisesti, sekä harjoitella uimista ja narulla hyppimistä. 4–5-vuotiaan lapsen hienomotoriikka mahdollistaa usein sen, että lapsi oppii käyttämään saksia ja sulkemaan nappeja. Kädentaidot kiinnostavat ja lapsi suhtautuu myönteisesti esimerkiksi puu- ja ompelutöiden sekä erilaisten kotitöiden harjoitteluun. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019, 4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys.)

Yli neljän vuoden ikäinen lapsi on jo sosiaalisesti niin kehittynyt, että hänellä on kaikki edellytykset osallistua ryhmätoimintaan. Lapsen tunteiden säätely on tässä iässä siinä vaiheessa, että hänen tulisi pystyä ottamaan muut lapset huomioon. Lapsi kykenee kuuntelemaan ohjeita aiempaa pidempään sekä odottamaan omaa vuoroaan paremmin. (Poikkeus

1997, 122–138.) Lapsi alkaa vähitellen ymmärtämään, että ryhmässä leikkiminen ja toimiminen onnistuu, kun kaikki toimivat samojen sääntöjen mukaan. Sääntöjen tulee tässä ikävaiheessa olla kuitenkin hyvin yksinkertaisia. (Brotherus ym. 2002.)

5.3 6–8-vuotiaiden kehitys

Mannerheimin lastensuojeluliiton (2019) mukaan tässä ikävaiheessa jotkut lapset kokevat nopean kasvun vaiheen, joka saattaa ilmetä ohi menevänä kömpelyytenä. Sorminäppäryys on jo kehittynyttä, joten askartelu, piirtäminen ja esimerkiksi kengännauhojen solmiminen voivat olla mieluista puuhaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019, 6–7-vuotiaiden liikunnallinen kehitys.)

Tässä kohtaa lapsen tulisi tunnistaa, liikuttaa ja nimetä rannetta, kylkiä, kyynärpäätä, takareisiä, nilkkoja, sekä pohkeita. Lapsen tulisi osata erottaa ja nimetä kehon vasen ja oikea puoli, sekä tietää kummalla kädellä hän tekee tarkkuutta vaativat tehtävät. Motoristen perustaitojen sekä karkeamotoristen käsittelytaitojen vakiintuminen sujuviksi onnistuu toistojen avulla. (Pönkkö & Sääkslahti 2020, 139.) Koska lapsi on oppinut perusliikuntataidot, voidaan niitä yhdistellä ja esimerkiksi pyörällä polkeminen ilman apupyöriä, tai pallon pomputtelu ja kävely samanaikaisesti sujuvat.

Uudet taidot ja onnistumisen tunteet vahvistavat etenkin tämän ikäisen lapsen itsetuntoa. Tässä iässä lapset usein kokeilevat erilaisia harrastuksia ja lajeja. He usein tekevät asioita miellyttääkseen vanhempiaan, eivätkä ole vielä kykeneviä arvioimaan omaa jaksamistaan ja kykyjään. Vanhempien tehtävä tässä kohtaa on arvioida lapsen viikko-ohjelman rankkuutta. Lapselle tulee edelleen taata viikon aikana tarpeeksi leikkiä, lepoa sekä mieluista omaa tekemistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019, 7–9-vuotiaiden liikunnallinen kehitys.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tässä opinnäytetyössä tavoite on tehdä materiaalipankki vuosikellon ja varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti. Vuosikellolla tarkoitetaan vuoden kuluessa tapahtuvien toimintojen aikataulua. Materiaalipankki sisältää teoriaosuuden liikunnan tärkeydestä, kuukausille jaotellun liikuntasuunnitelman, sekä leikki- ja toimintaosion. Jälkimmäinen osio tarjoaa monipuolisesti erilaisia leikkejä ja toimintoja varhaiskasvattajien työn tueksi sekä antaa vinkkejä päiväkodin arkeen lasten ikävuodet ja kehitysalueet huomioiden.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa keinoja varhaiskasvattajille liikunnallisen toiminnan suunnitteluun ja sen toteuttamiseen. Se voi myös innostaa lisäämään liikkumista päiväkodin arjessa tuomalla materiaalia helposti varhaiskasvattajien saataville. Lasten liikuntaa on hyvä lisätä esimerkiksi siirtymiin ja ylimääräisiin odotustilanteisiin suunniteltujen liikuntahetkien lisäksi, kun oppimisympäristöissä nähdään liikuntamahdollisuudet.

7 Opinnäytetyön prosessi ja toteutus

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka rakentuu Tirikan päiväkotiin tehdystä materiaalipankista. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu työelämälähtöiseen toimeksiantoon. Opinnäytetyössä tuotetaan tuotos- ja tai tuloksia, sekä mahdollisia kehittämissuhteita toimeksiantajalle. Opinnäytetyön tulee myös täyttää sille asetetut kriteerit ja se osoittaa opiskelijan asiantuntijuuden ja korkeakoulutasoisen osaamisen. (JAMK.)

Opinnäytetyön suunnitelma sai alkunsa joulukuussa 2020 kun Tirikan päiväkodin tarve lasten liikuntasuunnitelmalle tuli ilmi. Päiväkodinjohtajaan otettiin yhteyttä ja sovittiin opinnäytetyön tekemisestä heidän päiväkotiansa. Alkuvuodesta 2021 tavattiin Teams-palaverissa päiväkodin johtaja, jonka kanssa käytiin ideat läpi ja selvitettiin toiveita päiväkodin puolelta. Päiväkodin puolelta annettiin luova vapaus opinnäytetyön toteuttamiseen ja päiväkodinjohtaja suhtautui myönteisesti ideaan tehdä kirjallisen osuuden lisäksi myös materiaalipankki heidän käyttöönsä.

Materiaalipankki jaotellaan erilaisiin toimintoihin ja leikkeihin lasten ikävuosien, sekä kehitettävän toiminta-alueen mukaan. Materiaalipankissa huomioidaan vuosikellon vaikutukset ja sen tuomat mahdollisuudet toimintoja suunnitellessa. Materiaalipankki kasataan hyödyntämällä omaa tietoutta, sekä jo olemassa olevia tutkimuksia ja kirjallisuutta.

8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin liikunnan tärkeyteen etenkin varhaiskasvatuksessa sekä liikunnan kokonaisvaltaiseen hyötyyn fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Työssä tarkasteltiin myös toimintaympäristön merkitystä, sekä varhaiskasvat-
tajien tärkeää roolia liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyössä käsiteltiin myös varhaiskasva-
tuksen liikuntaa ohjaavia suosituksia, jotka sisältävät ohjeistukset alle kouluikäisten lasten
liikunnan kuormittavuudesta ja määrästä. Lasten kehitys ja liikunnalliset valmiudet jaoteltiin
ikävuosittain.

Työn tavoite oli tehdä liikunnan vuosisuunnitelma ja materiaalipankki varhaiskasvatussuun-
nitelman mukaisesti. Tavoite saavutettiin ja tuotosta, eli materiaalipankkia, voi hyödyntää
varhaiskasvatuksessa kauan.

Opinnäytetyön lopputuloksena on teoreettinen viitekehys liikunnan roolista varhaiskasva-
tuksessa sekä alle kouluikäisen lapsen elämässä. Olisi hyvä muistaa, että lapsissa on tule-
vaisuus, vastuu lapsien liikunnan riittävästä määrästä tuleekin kantaa myös varhaiskasva-
tuksen ulkopuolella, vaikka moni lapsi viettääkin varhaiskasvatuksessa suuren osan arjes-
taan.

Materiaalipankki on hyödyllinen ja helppokäyttöinen sen selkeyden ja monikäyttöisyyden
vuoksi. Siitä voidaan esimerkiksi leikata leikit liikuntapussiin, jolloin liikuntahetkiin saadaan
lisää ulottuvuuksia. Materiaalipankin sisältöä voidaan käyttää myös varhaiskasvatuksen ul-
kopuolella. Materiaalipankki on ajaton, koska sen leikit eivät vanhene. Toivomme varhais-
kasvattajien ottavan sen käyttöön matalalla kynnyksellä, sillä sen avulla voidaan lisätä lii-
kuntaa lasten arkeen vaivattomasti.

Liikunnan vuosisuunnitelma on tehtävä varhaiskasvatuksessa vuosittain. Jatkokehittämis-
ehdotuksemme suuntautuukin eri tapoihin ja keinoihin, kuinka lisätä lasten liikunnan ja liik-
kumisen määrää ja monipuolisuutta.

Lähteet

Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Helsinki: WSOY.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Helsinki: Fitra.

Hermanson, E. 2012. Kuuden kuukauden iässä... Terveyskirjasto. Viitattu 26.10.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00108/kuuden-kuukauden-iassa>

Hermanson, E. 2012. Kaksivuotiaana... Terveyskirjasto. Viitattu 26.10.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00112/kaksivuotiaana>

Jaakkola, T. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 147–169.

JAMK. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 5.10.2021. Saatavissa <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/opinnaytetyo-prosessina/opinnaytetyon-toteutusvaihe/>

Kokkonen, M. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 185–214.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 12.10.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. 4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 13.10.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. 6–7-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 26.10.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. 7–9-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 26.10.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Vauvan liikunnallinen kehitys. Viitattu 13.10.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/>

Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatus, esiopetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Helsinki: Unigrafia Oy

Ojanen, M. & Liukkonen, J. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 215–233.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Suositeltava fyysinen aktiivisuus. Viitattu 12.4.2021. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetushallitus 2019. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2018>

Poikkeus, A.-M. 1997. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY. 122–138.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Saarijärvi: Lasten Keskus.

Pönnkö, A. & Sääkslahti, A. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2020. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 136–149.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtioneuvosto 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 8.4.2021. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>

Varhaiskasvatuksen perusteet 2018. Viitattu 24.10.2021. Saatavissa <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/1266381/tiedot>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Yhdistyneet Kansakunnat 1989. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 21.10.2021. Saatavissa https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf



Liikunnan materiaalipankki

TIRIKAN PÄIVÄKOTI

Jauho Liisa, Korhonen Miro, Toivonen Lotta

Johdanto

Olemme koonneet tämän materiaalipankin omakohtaisen kokemuksemme perusteella, sekä käyttämällä apuna jo olemassa olevia oppaita ja netin leikkipankkeja. Alkuun on lisätty hieman teoriaa liikunnan tärkeydestä. Teoriaa seuraa kuukausille jaoteltu liikuntasuunnitelma, jonka jälkeen alkaa varsinainen leikki- ja toimintaosio. Jälkimmäinen osio on jaettu eri ikävuosiin ja teemoihin.

Liikunnan tärkeys

Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhain lapsuudessa, sillä lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Lapsen terveys ja hyvinvointi, sekä toimintakyky kehittyvät liikkuessa. Näiden lisäksi motoriset taidot ja niiden oppiminen edistävät lapsen elämänlaatua ja suojaavat sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Liikkuminen pienestä pitäen ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016.)

Nykypäivän yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten luontaisen liikkuamisen määrää. Liikkumattomuus lisää lapsuusiän lihavuutta ja heikentää elämänlaatua. On erittäin huolestuttavaa, että jo pienillä lapsilla todetaan ns. aikuisten sairauksia, kuten tuki- ja liikuntaelinongelmia, sydän- ja verisuonitauteja, 2 tyypin diabetesta, sekä osteoporoosiin vaikuttavia tekijöitä.

Liikkuminen on kaiken lisäksi äärimmäisen hauskaa ja mielekästä!

Liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

- Kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- Parantaa unen laatua ja määrää
- Vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä
- Parantaa ruokahalua
- Lapsi oppii tuntemaan kehonsa
- Kehittää liikuntataitoja ja parantaa liikkuvuutta & liikehallintaa
- Opettaa lapselle sosiaalisia taitoja
- Vahvistaa yksilöiden välistä vuorovaikutusta
- Parantaa muistamista, tarkkaavaisuutta ja stressin sietokykyä
- Auttaa ilmaisemaan ja käsittelemään erilaisia tunteita

- Tukee lapsen kielellisen ja matemaattisen ajattelun kehittymistä



Kuva 3. Vauhti virkistää (Peda.net)

Yllä olevassa kuvassa on helposti tulkittavissa suositeltu lasten aktiivisuuden jakautuminen päivän aikana (Kuva 1). Kotona, mutta myös varhaiskasvatuksessa voi olla sellainen tilanne, että lapset eivät liiku tarpeeksi rasittavasti päivän aikana, joten erilaisten leikkien ja toimintojen tuominen samaan materiaaliin helpottaa kasvattajien työtä ja tukee liikunnan lisäämistä lasten arjessa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on tiivistänyt fyysisen aktiivisuuden suositukset yhdeksään teemaan, joihin jokaisen kasvattajan on hyvä tutustua.



Kuva 4. Yhdeksän teemaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Liikuntasuunnitelma

Liikuntasuunnitelmassa otetaan huomioon eri vuodenaajat ja niiden myötä vaihtuvat liikunnalliset teemat. Vuodenaajat on jaettu niin, että jokaiseen niistä tuli kolme kuukautta. Jokaiselle kuukaudelle on listattu kolme erilaista aktiviteettia/teemaa, joita kuukauden aikana on tarkoitus käydä läpi.

Syksy

Syyskuu

- Luonto ja metsä
- Heijastimet
- Motoriikka

Lokakuu

- Pallonkäsittely
- Satuliikunta
- Pihapelit

Marraskuu

- Satuliikunta
- Muodostelmat
- Pihaleikit



Talvi

Joulukuu

- Tunto ja aistit
- Lumi
- Tonttuleikit

Tammikuu

- Luistelu
- Temppurata
- Rytmikka

Helmikuu

- Hiihto
- Perinneleikit
- Hankijalkapallo



Kevät

Maaliskuu

- Mielikuvaliikunta
- Motoriikka
- Voimakkuudet

Huhtikuu

- Perinneleikit
- Mailapelit
- Aarten etsintä

Toukokuu

- Pihaleikit
- Pyöräily
- Metsäretket



Kesä

Kesäkuu

- Tilan hahmotus
- Perinneleikit
- Pallopelit

Heinäkuu

- Kehon hallinta
- Satuliikunta
- Vesileikit

Elokuu

- Lähiympäristö
- Liikenne
- Pihaleikit



Kuva 5. Liikuntasuunnitelma (Korhonen, Jauho, Toivonen)

Liiketekijät

Suunta

eteenpäin taaksepäin sivulle
ylöspäin alaspäin edestakaisin
suoraan kaartaen kiemurrellen

Taso

Alataso – päin, selin, kyljin makuu, ryömiminen, konttaus
Keskitaso – liikkeet polven ja rinnan välisellä korkeudella
Ylätaso – liikkeet päkiöillä, käsien liikkeet rinnan yläpuolella

Voima

voimakkaasti kevyesti

Aika

hitaasti nopeasti

Tila

Alue, jossa liikkuminen tapahtuu

suuri pieni
oma jaettu

Suhde

Muihin ihmisiin

yksin kaksin pienryhmässä
vierekkäin vastakkain peräkkäin

Yhteys muihin ihmisiin

katse kosketus tarttuminen taputtaminen

Tilaan ja välineisiin

päällä-alla lähellä-kaukana edessä-takana

sisällä-ulkona välissä-keskellä

1,5-3-Vuotiaat

Tutkivat maailmaa liikkumalla. Aikuinen turvaa menoa ja asettaa rajoja.

- Piiloleikit
- Pallottelu
- Piirileikit
- Ryömintä
- Kiipeily esim. esteiden yli
- Juoksu- ja kiinniottoleikit
- Sormilorut
- Kyykistely

MOTORIIKKA JA KEHONHALLINTA

Pallon vierittäminen

Asettukaa pieneen rinkiin. Tarkoituksena on vierittää palloa toiselle.

Lattialla kieriminen

Kieritään lattialla jäykkänä, löysänä, avustettuna, kädet ylhäällä. Aikuinen avustaa tarvittaessa.

Haastavuutta saadaan kierimishipalla.

Asennon matkiminen

Aikuinen näyttää helpon asennon, jonka lapset tekevät perässä

Tasapainoilu luonnossa

Kannusta lapsia tasapainoilemaan vaihtelevassa maastossa

Kivet, kannot, puun juuret ja kaatuneet puut ovat loistavia tasapainoiluun ja ympäristön tarkkailuun

Kissaleikki

Aseta käytävän tai huoneen toiseen päähän "kissan lelu" siten, että jokaiselle lapselle on yksi

Kerro lapsille, että lelut kuuluvat kissalle, joka on hukannut ne. Lapset ovat kissaetsiviä ja lähtevät hakemaan leluja

Käytävälle/huoneeseen asetetaan esteitä, jotka pitää ylittää, alittaa tai kiertää.

Kuvat hukassa

Teippaa kuvia lattian rajaan ympäri huonetta

Kerro lapsille, että heidän on etsittävä kuvia huoneesta ja kuljettava ryömien.

Kun lapsi on löytänyt kuvan, tulee hänen viedä se aikuiselle, jonka jälkeen tehdään jokin toiminto esim. hyppy tai pyörähdys

Popcornit leikkivarjolla

Jokainen lapsi ottaa varjosta kiinni. Varjon päälle laitetaan melko kevyitä palloja (voivat olla myös ilmapalloja). Lapset lähtevät heiluttamaan varjoa, pyrkien saamaan kaikki pallot pois varjolta. Kun varjo on tyhjä, eli popcornit valmiit, kerätään pallot yhdessä varjon päälle ja leikitään uudelleen.

Mitä tekisin?

Asettukaa piiriin ja ottakaa jokaiselle oma "lemmikki" tai lelu

Jokainen saa vuorollaan keksiä tavan, miten oman lemmikkinsä/lelunsa kanssa liikkuisi

Tavan keksittyä kaikki tekevät sen yhdessä, jonka jälkeen vuoro vaihtuu

Esineet ringissä

Tee ympyrä hiekkaan ja laita sen kehälle esim. erilaisia leluja tai esineitä Ohjaa lapset ympyrän keskelle ja sano jokin kehällä olevista esineistä. Tämän kuultua lapset lähtevät juoksemaan sen luo.

Välineen löytyessä palataan ympyrän keskelle, mutta juostaan ensin koko ympyrän ympäri.

Leikkiä voi monipuolistaa lisäämällä reitille esteitä tai juoksun sijasta tehdään jokin muu toiminto esim. ryömintä/hyppy

ITSESÄÄTELY

Rauhoittumisleikit

Keskitytään eri aistein havainnoimaan ympäristöä ja harjoitellaan tarkkaavuuden tietoista suuntaamista.

Arkiset hetket, jotka pysäyttävät toiminnan hetkeksi ja auttavat keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, kuten

Kirjanlukuhetket

Ympäröivän maailman ihmettely

Sylittelyleikit & Sormileikit

Toistuva loru, rytmi, toiminta

Lapsi oppii vuorottelua, ennakoitavuutta, jäljittelyä ja puheen kehityksen alkeita (Sainio ym. 2020)

Kukkuu-leikit

Nämä leikit kehittävät muistia ja aktivoivat sosiaalisen liittymisen hermostoa.

Lapsi oppii säätelemään itseään turvallisessa sosiaalisen yhteyden tilassa (Sainio ym. 2020)

RYHMÄYTYMINEN

Lehtikasa

Istukaa piiriin

Leikin vetäjällä on nippu paperia. Hän ry-
pistää paperista palloja, joita heittää
leikkijöille ja piirin keskelle

Kun palloja on kymmeniä, alkaa vetäjä
avata ja repiä niitä suikaleiksi mahdolli-
simman paljon

Lehtikasaan voi hautautua tai sitä voi
heitellä ilmaan

Tervehtimislaulut

” *NIMI* kulta, *NIMI* kulta, kiva kun oot
täällä”

3-5-Vuotiaat

Eläytyvät ja ilmentävät koko kehollaan esim. eläinhahmoja, kertomuksia, tarinoita, satujumppaa.

- Helpot liikuntaleikit
- Liikkumista määrättyyn suuntaan ja törmäämättä muihin
- Juoksemis- ja kiinniottoleikit
- Kohdeheitot ylä- ja alakautta esim. pallolla tai hernepussilla
- Puolapuilla kiipeily
- Riippuminen
- Järjestäytyminen
- Suunnanvaihdot, hyppelyt, rytmilorut

MOTORIIKKA JA KEHONHALLINTA

Värien etsintä

Eri värisiä papereita teipataan eri puolille tilaa esim. seiniin tai kaappeihin. Jokaiseen paperiin kirjoitetaan jokin tehtävä, esim. kosketa varpaitasi

Ohjaaja kertoo, mikä väri tilasta etsitään ja miten sinne liikutaan. Esimerkiksi: "Kontataan punaisen paperin luokse." tai "Hiivitään hiljaa sinisen värin luokse."

Kun kaikki ovat löytäneet oikean värisen paperin luokse tehdään yhdessä paperissa lukeva tehtävä.

Hiirenhäntä

Lapset seisovat piirissä niin, että jokaisella on tilaa hyppiä

Ohjaaja pyörittää narua/keppiä ringin keskellä ja lapset hyppivät sen yli

Hännän suuntaa ja nopeutta voi vaihdella. Hännän osuessa lapseen, putoaa hän pelistä

Reaktiolähtö

Lapsi lähtee liikkeelle esim. maaten selällä tai mahalla, istuen, polvilleen ym. Aikuinen antaa merkin ja lapsi saa lähteä juoksemaan. Merkin sijasta voidaan myös vierittää palloa. Kun pallo on ylittänyt tietyn rajan, voidaan se juosta ottamaan kiinni.

Lattia on laavaa

Lattia on laavaa ja siihen ei saa osua!

Lattialle asetetaan erilaisia esteitä, joiden päällä voi tasapainoilla

*hernepussit – penkit – tyynyt
sanomalehdet – nauhat - kankaan-
palat*

Pallon potkaiseminen

Potkaistaan palloa maaliin. Maaliksi voi asettaa esimerkiksi hernepussit tai tyhjät pullot

Haastavampaa potkaisemisesta saa, kun pallo on liikkeessä

Pallon heitto

Heitetään palloa tai hernepussia toiselle. Haastetta saadaan pompauttamalla maan kautta

Vaihtoehtoisesti heitetään palloa muoviämpäriin tai koriin

Pillipiipari

Kun ohjaaja viheltää pilliin, pysähtytään. Leikin aikana vaihdetaan liikkumistapoja. On hyvä toistaa kahdesta kolmeen kertaan sama liikkumistapa ennen vaihtoa. Jos teemana on juoksu, voi tehdä esimerkiksi

- Juoksu etuperin
- Juoksu takaperin
- Juoksu kylki edellä
- Polvennostojuoksu
 - Pakarajuoksu
- Juoksu pujotellen kartioita/palloja
- Aikuinen juoksee lapsen perässä
- Lapsi juoksee aikuisen perässä

Muita erilaisia käsittelytaitoja ovat:

- Pallon vieritys
- Pallon pompautus ja kiinniotto
- Pieni heitto ilmaan ja kiinniotto
- Pallon heitto ilmaan ja pompusta kiinniotto
- Pallon heitto kaverin kanssa sekä pompun kautta, että suoraan syliin

ITSESÄÄTELY

Liikennevalot

Tässä leikissä lapset ovat autoja ja leikinohjaaja asettuu keskelle tilaa

Kun ohjaaja huutaa ”vihreä” autot lähtevät juoksemaan ympäri tilaa

Ohjaajan huutaessa ”punainen” autojen tulee pysähtyä paikalleen

Jos ohjaaja huutaa ”sininen” lapset käyvät makaamaan lattialle jalat ylöspäin ja ohjaaja tulee tarkastamaan renkaiden kunnon kutittamalla lasta jalkapohjasta

Liikuntaleikit

Joissa toistuu vuorottelu esim. pallon heittäminen ja potkiminen, tasapainottelu, hyppiminen, edestakaisin juoksentelu

Lajittelu- ja luokitteluleikit

Erilaisten sääntöjen mukaan, esim. lajittelu värin tai muodon mukaan

Uutta haastetta saa lisäämällä leikkiin tarkkaavuuden kohdentamista, häiritsevien ärsykkeiden ehkäisyä ja säännön mielessä pitämistä sekoitava tekijä: siniset tavarat laitaankin punaiseen ämpäriin ja punaiset tavarat siniseen (Sainio ym 2020)

Tunteiden sanoittaminen**Leikkien ja toimintojen sanallistaminen****Tapahtumista kertominen ja yhteisten tapahtumien muistelu**

opettaa syy- ja seuraussuhdetta ja kehittävät työmuistin toimivuutta (Sainio ym 2020)

Kuvitteluleikit**Lapsen keksimät sadut**

Kirjoita ylös ja lue niitä lapselle

Ryhmäsadut

Yksi lapsista aloittaa sadun ja toinen jatkaa

RYHMÄYTYMINEN

Vilttileikki

Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti tilassa. Musiikin loppuessa lapset menevät lattialle kyyryyn ja peittävät silmänsä.

Ohjaaja piilottaa viltillä yhden lapsen tai toisen ohjaajan ja antaa muille lapsille luvan avata silmät, jolloin he pääsevät arvaamaan, kuka viltin alla on.

Kun piilossa olija on arvattu, laitetaan musiikki taas soimaan ja leikki lähtee alusta.

Vilttileikkiä voidaan myös leikkiä niin, että musiikin sijaan leikkijät lausuvat: ”kommervenka vemmerkonkka, hyttynä myttynä maahan”

Kannustusrinki

Istukaa ringissä.

Jokainen leikkijä vuorollaan juoksee piirin ympäri palaten omalle paikalleen

Muut kannustavat juoksijaa taputtaen ja huutaen tämän nimeä

Piilo jonossa

Kuten tavallinen piiloleikki, mutta etsijän löytäessä piiloutujan, he jatkavat etsintää yhdessä käsi kädessä tai käsikynkässä. Seuraavan piiloutujan löytyessä hän liittyy mukaan ja jono alkaa muodostua. Ideana siis tehdä lapsille ryhmäytymistä ja yhteistoimintaa vaativa leikki, jossa pitäisi pystyä yhdessä sopimaan, mistä toisia etsitään.

Tutustu minuun

Tätä leikkiä voidaan käyttää sekä nimien oppimiseen että tutustumiseen. Leikkijät istuvat ympyrässä. Leikinohjaaja antaa pienen esineen, esimerkiksi avaimenrenkaan, kiertää ihmiseltä toiselle, kunnes hän sanoo ”stop”.

Se, jonka kädessä avaimenrenkas on, kertoo nimensä ja jotain itsestään, esimerkiksi mieliharrastuksensa.

Voidaan sopia aihe, josta esineen saanut kertoo, tai annetaan leikkijöiden kertoa mistä he haluavat. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet vuoron.

Pidä puolesi puhtaana

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet menevät esimerkiksi penkin tai maahan tehdyn viivan eri puolille.

Joukkueille annetaan yhtä monta hernepussia. Merkistä he saavat heittää omalta puolelta hernepusseja vastustajan puolelle. Se kumpi joukkue saa ensin puolensa puhtaaksi, tai kenellä on vähiten pusseja sovitun ajan lopussa voittoa.

Pullataikina

Jaa leikkijät neljän hengen joukkueisiin. Kerro, että kussakin joukkueessa on leipuri, joka saa huivin silmiensä eteen.

Kerro, että hänen on sokkona tehtävä ruonebergintorttuja, laskiaispullia tai omenaleivoksia pullataikinasta, jonka kolme muuta leikkijää muodostavat. Kerro, että taikinasta voi tehdä yhden ison pullan tai useamman pienen pullan.

Voitte lopuksi katsoa, millaisia pullia taikinasta on kullekin joukkueelle syntynyt.

Narusommittelu

Anna jokaiselle leikkijälle narun pätkä. Aloita leikki asettelemalla oma narusi haluamallasi tavalla lattialle. Toinen leikkijä jatkaa kuviota omalla narullaan ja näin jatketaan, kunnes jokainen on liittänyt narunsa yhteiseen narusommitelmaan.

Keskustelkaa yhdessä, miltä työ näyttää ja mitä se tuo mieleen jne. Ottakaa lopuksi omat narunne takaisin siten, että viimeksi narun lattialle laittanut hakee sen pois ensimmäisenä jne. Leikkijät joutuvat siis myös tarkkailemaan tehtävän suoritusjärjestystä.

Pidän sinusta

Tässä leikissä jokainen leikkijä joutuu keksimään naapuristaan jonkin hyvän ominaisuuden.

Ensimmäinen leikkijä sanoo esim.: Pidän sinusta, koska olet aina hyvällä tuulella. Seuraavan on jatkettava samalla alkusanonnalla, mutta käytettävä nyt jotain muuta ominaisuutta. Näin jatketaan yhden tai useamman kierroksen ajan.

5–6-Vuotiaat

Nauttivat vauhdista ja vaarallisista tilanteista. Suuri määrä energiaa, jonka purkamiseen tarvitaan kisailua ja erilaisia liikuntaleikkejä. Liikuntaleikeissä lapset oppivat kärsivällisyyttä, sekä tulemaan toimeen muiden kanssa.

- Sääntöjen opettelemista ja noudattamista
- Tasapainoilu
- Pituus- ja korkeushyppy vauhdista
- Pallon heittoa vauhdista
- Uimakoulut
- Luistelukoulut

MOTORIIKKA JA KEHONHALLINTA

Seläkkäin pystyyn

Kaksi leikkijää istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan.

Välikalikka

Kaksi leikkijää istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan.

Sylipallo

Kaikki leikkijät istuvat piirissä jalat suorina edessä, melkein kiinni toisissaan. Kädet ovat tukena selän takana. Tarkoituksena on saada pallo liikkumaan sylistä syliin ilman käsien apua.

Hahaha

Leikkijöille jaetaan numerot. He käyvät lattialle selälleen numerojärjestykseen siten, että seuraavan pää on edellisen vatsan päällä.

Kun kaikki ovat lattialla selällään pää toisen vatsalla, aloittaa ensimmäinen sanomalla "ha", toinen jatkaa "haha", kolmas "hahaha" aina jokaisen saaman numeron mukaan. Leikin kestäessä kaikki saavat nauraa, paitsi se, kenen vuoro on sanoa "ha". Leikki loppuu yleensä yhteiseen naururemakkaan.

Pallopoltto

Kaksi tai useampia leikkijöitä asettuu seinän viereen ja pitää kiinni seinästä joko kädellä tai jalalla nojaten. Polttajaksi valittu yrittää polttaa pallolla seinästä kiinni pitäviä leikkijöitä. Päähän ei saa heittää! Leikkijä ei saa irtottaa otettaan seinästä, vaan hänen pitää muuten yrittää väistää palloa. Pallon osuessa leikkijää vartaloon, tulee hänestä polttaja ja leikki jatkuu.

Liike jatkuu

Leikkijät seisovat piirissä katsoen edellä seisovan selkää. Leikinohjaaja aloittaa liikkeen, jota hänen takanaan seisova matkii ja jatkaa, samoin kolmas, neljäs jne. Heti kun leikinjohtaja huomaa, että liike on kulkenut piirin ympäri, hän tekee uuden liikkeen, jota seuraava matkii. Näin leikki jatkuu aaltona.

Läpsy

Pyydä leikkijöitä istuutumaan pöydän ympärille siten, että kaikki laittavat kätensä pöydälle vieressä istuvan käsien väliin, eli jokaisen omien käsien välissä on kaksi vierasta kättä.

Aloita leikki sanomalla kumpaan suuntaan läpsy lähtee ja läpsäytä kädellä pöytää. Jokainen läpsäyttää kättä vuorotellen siinä järjestyksessä, kuin kädet ovat pöydällä. Jos joku leikkijöistä läpsäyttää pöytää kahdesti niin suunta vaihtuu. Jos läpsäyttää vahingossa muulloin, kuin omalla vuorolla, joutuu se käsi pelistä pois.

ITSESÄÄTELY

Kapteeni käskee

Yksi leikkijöistä on kapteeni. Kun kapteeni sanoo "kapteeni käskee" sekä kertoo jonkin määräyksen, muiden on toteltava sitä.

Jos joku ei tottele, kun kapteeni on sanonut "kapteeni käskee" putoaa tämä pelistä.

Mikäli kapteeni ei ennen määräystä sano "kapteeni käskee" käskyä ei tarvitse totella.

Jos joku kuitenkin tottelee tässä vaiheessa, putoaa hän pelistä

Viimeisenä oleva leikkijä voittaa ja hän on seuraava kapteeni

Kortti- ja lautapelit

Muistipelit

Pelit, jotka vaativat nopeaa reagointia

Suunnittelua vaativat pelit

Nopeatempoiset liikuntaleikit

Hipat

Pallopelit, joissa täytyy muistaa säännöt

Laululeikit & Taputusleikit

Rytmien matkiminen

RYHMÄYTYMINEN

Tervehdin sinua

Leikin ohjaaja kannustaa lapsia kävelemään tilassa niin, että se pysähtyvät tervehtimään vastaantulijoita kätelemällä tai kumartamalla

Samalla kerrotaan oma nimi

Puimuri

Tarvitset tähän leikkiin köyden ja kaksi sovittua paikkaa, johon lapset asettuvat riviin (maahan piirretty viiva tai seinä...)

Ohjeista lapset riviin ja tartu toisen aikuisen kanssa köyden päistä kiinni – te olette puimuri.

Kun puimuri lähtee liikkeelle, myös rivissä olevat lapset liikkuvat kohti puimuria. Köysi tulee ylittää tai alittaa, sitä ohjaavat aikuiset päättävät köyden korkeuden. Lapset pysähtyvät toisella puolella olevalle merkille. Puimuri lähtee tämän jälkeen vastakkaiseen suuntaan.

Leikkiä voidaan helpottaa niin, että puimuri pysähtyy silloin, kun lapset ovat kohdalla. Leikkiä voidaan vaikeuttaa taas etenemällä nopeammin. Myös lapset voivat olla puimureita.

Ympyrämarssi

Maahan tehdään ympyrä johon lapset asettuvat. Liikkeet tehdään ympyrän keskustaa kohti sekä keskustasta pois.

Elefanttimarssin sävelellä:

Yksi pieni norsulauma marssi näin, aurinkoista tietä eteenpäin.
(tömistellen keskelle)

koska matka oli hauska niin, marssivat he takaperin takaisin.
(takaperin omalle paikalle)

Yksi pieni perhoslauma hiipi näin, aurinkoista tietä eteenpäin.
(hiipien keskelle)

Koska matka oli hauska niin, sipsuttivat takaperin takaisin.
(käännös) (hiipien takaisin)

Yksi pieni vauvalauma konttas näin, aurinkoista tietä eteenpäin.
(kontaten keskelle)

Koska matka oli hauska niin, pomppivat he nopeasti takaisin.
(käännös) (pomppien takaisin)

Yksi märkä koiranpentu möyri näin, sademärkää tietä eteenpäin.
(ryömien keskelle)

Koska matka oli hauska niin, heiluhänti tuli, tuli takaisin.
(käännös) (omalla tyylillä takaisin)

Lattiaan ei saa koskea

Jaa lapset pareittain ja anna kullekin parille kaksi ohutta jumppamattoa tms. Älä kerro ratkaisua tehtävään, vaan anna lasten itse keksiä liikkumisen tapa.

Ohje lapsille: Liikkukaa alueen toiseen päähän kahta jumppamattoa käyttäen niin, että kumpikaan teistä ei koske lattiaan.

Miettikää, miten se voisi onnistua yhteispelillä?

Järjestäytyminen

Pyydä lapsia järjestäytymään esim. viiden hengen ryhmiin ja pyydä heidät seisomaan riviin.

Leikinjohtajana voit määrätä, että millaiseen järjestykseen leikkijät asettuvat esim. pituuden mukaan.

Loruloikkia

Toista loputonta lorua niin, että liikkeet tehdään monesti

Loikkiessa loruttelen, (loikkia eteen)

jaloillani tömistelen, (nopeaa tömistelyä paikoillaan)

kehoani tunnustelen, (taputuksia säärystä lantiolle)

toista puolta koskettelen. (vastakkaiset kädet kylkiin)

Kielelläni maiskuttelen, (vauhdinotto pidempään loikkaan)

pitkän loikan opettelen. (loikka)

Loikkiessa loruttelen, (loikkia eteen)

jaloillani tömistelen... (nopeaa tömistelyä paikoillaan)

Polttopallo jumppapallolla

Kerro leikkijöille polttopallon säännöt, tässä pelissä jumppapalloa vieritetään maata pitkin.

Parit

Lapset saavat liikkua tilassa vapaasti, kunnes kuuluu huuto "Pari!"

Huudon jälkeen lapset tarttuvat lähellä olevaa kaveria kädestä ja jähmettyvät paikoilleen

Kun kädet irrotetaan, tulee toisesta lapsesta peilikuva, joka matkii kaikkea mitä oma pari tekee

Kumpikin on vuorollaan peilikuva. Sovitusta merkistä lapset lähtevät jälleen liikkumaan tilassa vapaasti

Vinkki: Kirjallisuutta ja netistä löytyviä leikkipankkeja

Varhaiskasvatuksen käsikirja (Hujala & Turja)

Liikunta varhaiskasvatuksessa (Sääkslahti)

Kieputellen – Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen (Soronen & Seeslahti)

Lupa liikkua – Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen (Pulli)

Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa (Pulli)

Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä (Pulli)

Aistiseikkailu – Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi (Saarinen)

Temppuja taaperoilta – Liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille (Pulli)

Näin tuet lapsen itsesäätelyä – Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa (Sainio, Pajulahti, Sajaniemi)

Leikkipankki (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)

<https://leikkipankki.fi>

Liikunnallisia ideoita päiväkodin arkeen (Satu Rautanen) https://www.sastamala.fi/sastamala/liitetiedostot/editori_materiaali//33987.pdf?name=Liikunnallisia_lisayksia_paivakodin_arkeen_-materiaali

Metsän oppimispolku – Leikkejä ja tehtäviä varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen (Opetushallitus ja Suomen metsäyhdistys)

<https://kulttuurinvuosikello.fi/metsan-oppimispolku-leikkeja-ja-tehtavia-varhaiskasvatukseen-ja-esiopetukseen/>

Ulvilan kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma

https://peda.net/ulvila/varhaiskasvatus_esiopetus/perhep%C3%A4iv%C3%A4hoito/vl/nimet%C3%B6n-b449/uvl2:file/download/ifo564d91a5eae8e40c4d974dafb3a4cd10d2ac9/Ulvilan%20varhaiskasvatuksen%20Liikuntasuunnitelma%202015.pdf