

**LIITE 3 Opas liikuntakasvatuksesta**

Sastamalan kaupunki

# LIIKUNTAKASVATUS



Opas Sastamalan kaupungin  
varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstölle

Opas on opinnäytetyön tuotos.

Teoriaosuudet on lainattu opinnäytetyöstä:

Kotilahti, S. 2013. ”Tuetaan sitä lapsen kehitystä ja opetetaan, että liikunta on osa elämää”: opas liikuntakasvatuksesta Sastamalan kaupungin varhaiskasvatukselle

Oppaan kansikuva omasta arkistosta.

Oppaan muokkausoikeudet on luovutettu Sastamalan kaupungille.

## SISÄLTÖ

|   |    |
|---|----|
| SISÄLTÖ.....  | 3  |
| LAPSEN KEHITYS.....                                 | 4  |
| LAPSEN MOTORINEN KEHITYS.....                       | 4  |
| LAPSEN KOGNITIIVINEN KEHITYS.....                   | 6  |
| LAPSEN SOSIAALINEN JA PSYKKINEN KEHITYS.....        | 8  |
| PÄIVÄKOTI-ikäISEN LIKUNNALLINEN KEHITYS.....        | 10 |
| LIKUNTAHETKEN SUUNNITTELEMINEN JA RAKENTAMINEN..... | 12 |
| LIKUNTAVINKEJÄ.....                                 | 13 |
| 1-4-VUOTIAILLE.....                                 | 13 |
| 3-6-VUOTIAILLE.....                                 | 15 |
| VINKEJÄ.....  | 19 |

## LAPSEN KEHITYS

### LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Liikunta on välttämätöntä lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Motorinen kehitys, eli liikkeiden kehitys, perustuu keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehitykseen. Lapset kehittyvät yksilöllisesti, minkä vuoksi heidän motoriikan kehityksen nopeudessa ilmenee eroja, jotka johtuvat sekä perimästä että biologisista syistä. Kehitykseen vaikuttavat myös esimerkiksi ympäristön virikkeellisyys ja yksilön persoonallisuus. Myös lapsen vanhemmilla on vaikutusta lapsen motoriseen kehitykseen. Toiset lapset liikkuvat ja ovat liikunnasta kiinnostuneita enemmän kuin toiset. Virikkeellinen ympäristö houkuttelee lapsia liikkumaan niin sisällä kuin ulkonakin, minkä vuoksi esimerkiksi vanhempien kannattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi piha-alueiden turvallisuuteen.

Ihmisen tuki- ja liikuntaelimestö alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa liikkumisen myötä. Toisin kuin aikuisten, lasten luustosta suurin osa on rustoa, minkä vuoksi heidän luustonsa on kestävämpi kuin vanhempien ihmisten, eikä siksi murru kolhuista yhtä helposti. Tuki- ja liikuntaelimestö on sitä joustavampi mitä enemmän rustoa on. Lasten lihasmäärä on huomattavasti alhaisempi kuin aikuisten, minkä vuoksi lasten lihaksisto ei kestä yhtä suurta kuormitusta kerralla. Lapsen lihakset ja jänteet vahvistuvat liikkumalla, ja erityisen hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juokseminen ja pomppiminen. Pomppimisesta syntyvä tärähtely on myös lapsen luustolle erittäin tärkeää.

Lapsen tulisi liikkua päivän aikana vähintään 2 tuntia, ja ajan tulisi muodostua useasta lyhyempikestoisesta liikuntasuorituksesta. Lapsen motoriset taidot kehittyvät toistamalla liikettä kerta toisensa jälkeen. Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu, sitä taitavammaksi hänen hermostonsa kehittyy. Lapsen hermoverkosto on muovautuvaisempi kuin aikuisen, joten hermoverkostojen kehittymiseen tulee kiinnittää enemmän huomiota. Motoristen taitojen opetteleminen takaa lapselle monipuolisia liikekokemuksia. Mikäli liikekokemukset jäävät suppeiksi, saattavat lapsen perustaidot automatisoitua vääriksi, minkä vuoksi lapsen on vaikeaa tulevaisuudessa yhdistellä erilaisia liikkeitä tai kehittää omia liikuntataitojaan. Liiallinen harjoittelu voi puuduttaa lasta, minkä seurauksena liikkumisesta voi tulla vastenmielistä.

Varhaislapsuudessa kehittyvien lapsen dynaamisen tasapainon ja kehon hallinnan myötä kehittyvät myös ketteryys, hienomotoriikka, rytmittämiskyky ja reaktiokyky, sekä lihasaisti. Lapsen ketteryys on verrannollinen hänen liikkumisensa määrään. Lapsen kehitystä edistää hänen motorinen oppimisensa, joka perustuu lapsen aivoihin syntyneestä mallista jostakin opetellusta liikuntasuorituksesta. Toistamalla liikkeitä lapsen taidot automatisoituvat, minkä myötä lapsi voi kiinnittää huomiotaan enemmän ympäristöön kuin omaan liikkumiseensa. Liikettä opitellessaan lapsen huomio kiinnittyy esimerkiksi käden tai jalan liikuttamiseen, mutta liikkeen automatisoitumisen myötä lapsi pystyy kiinnittämään huomiotaan enemmän esimerkiksi metsässä kantojen ja kivien väistelemiseen.

## LAPSEN KOGNITIIVINEN KEHITYS

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedollisen osa-alueen, kuten esimerkiksi ajattelun tai oppimisen, kehitystä. Kognitiiviseen kehitykseen liittyy myös avaruudellinen hahmottaminen, joka tarkoittaa liikkumistilan mahdollisuuksien ja rajoitusten ymmärtämistä, sekä oman ja muiden liikkumisen hahmottamista. Liikkumistilassa liikkuessaan lapsi hahmottaa, miten jalan heilauttaminen vaikuttaa esimerkiksi vieressä olevaan liikkujaan. Hän oppii hahmottamaan, osuuko hänen jalkansa vierustoveriin vai mahtuuko jalka heilumaan ilman osumista. Avaruudellista hahmottamista on myös erilaisten suuntien ymmärtäminen, esimerkiksi lapsi oppii ymmärtämään, mihin suuntaan hänen pitää mennä, jos kasvattaja sanoo ”vasemmalle”.

Lapsi oppii sekä kokeilemalla, tekemällä että aistimalla. Lapsi oppii ymmärtämään esineiden ja fyysisten kokemusten yhteyksiä, eli esimerkiksi, että palloa vierittääkseen sen tulee olla pyöreä. Esineiden omaksuminen on tärkeää liikunnan näkökulmasta, sillä pelatakseen esimerkiksi koripalloa lapsen tulee tietää, miten koripalloa pomppii tai miten sulkapallo lentää. Kun lapsella on tietoa esineistä ja niiden ominaisuuksista, pystyy hän kehittämään omaa liikkumistaan.

Liikkuminen vaikuttaa lapsen kognitiiviseen kehitykseen. Liikkumisella on positiivisia vaikutuksia lapsen havainnointikykyyn, muistiin ja oppimiseen. Lapsella, jonka motoriset taidot ovat puutteelliset, on suurempi mahdollisuus erilaisiin oppimisvaikeuksiin. Liikkuminen vaikuttaa lapsen keskittymiskykyyn. Jotta lapsi jaksaa istua paikallaan, tulee hänen vastapainoksi saada liikkua tarpeeksi. Työskennellessä päiväkotikäisten lasten kanssa ohjaajan tulisi muistaa, että lapsille tulee antaa riittävästi mahdollisuuksia liikkua. Ohjatun liikunnan lisäksi lapsien tulee antaa liikkua vapaasti ja omaehtoisesti, mikä

kehittää myös lasten luovuutta. Kun kaikki liikuntavälineet eivät olekaan käytettävissä, lapsi joutuu aiemmin oppimansa perusteella luomaan uusia liikuntavälineitä ympäristön tarjoamista virikkeistä käyttämällä mielikuvitustaan.

Liikuntaa voidaan hyödyntää erilaisissa oppimistilanteissa. Lapsen oppimista voidaan tehostaa liikkumisella ja liikuntaleikeillä, jolloin lapsen aivoihin jää syvemmät muistijäljet kuin pelkästään kuuntelemisesta. Lapsien kanssa voidaan opetella esimerkiksi tavutusta, numeroita tai geometrisiä kuvioita liikunnan avulla. Esimerkiksi erilaiset leikit, joissa lapsen pitää asettua oikean kuvion päälle, edistävät lapsen kognitiivista kehitystä.

## LAPSEN SOSIAALINEN JA PSYKKINEN KEHITYS

Sosiaalinen kehitys on vuorovaikutustaitojen oppimista, ja lapsen sosiaalisuus kehittyy hänen ollessaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Myös liikunnalla on sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta tärkeä merkitys, sillä yhteisten liikuntaleikkien aikana lapset oppivat. Liikkuessaan lapsi tutustuu sekä itseensä että toisiin lapsiin. Monilla lapsilla ei ole sisaruksia, joiden kanssa opetella toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Näin ollen lapset oppivat vuorovaikutustaitoja päiväkodissa toinen toisiltaan. Liikkuminen päiväkodissa opettaa lasta odottamaan omaa vuoroaan sekä asettumaan toisen lapsen asemaan. Päiväkodin liikuntahetkissä lapsi oppii ymmärtämään, että ryhmässä on muitakin lapsia, jotka haluavat kokea ja kokeilla samoja asioita kuin hän itse. Oman vuoron odottaminen ja jonottaminen on aluksi hankalaa, mutta vähitellen lapsi alkaa ymmärtää, että myös toiset lapset tuntevat ja ajattelevat samoin kuin hän itse.

Sosiaalinen kehitys vaikuttaa lapsen minäkäsityksen ja tunne-elämän kehittymiseen. Lapsi ilmaisee omia tunteuksiaan liikkumalla. Vertaisryhmät, eli lapsen ikätoverit, ovat tärkeitä lapsen sosiaalisen kehityksen kannalta. Toimiessaan osana vertaisryhmää lapsi kokee kuuluvansa ryhmään, mikä vaikuttaa positiivisesti hänen minäkuvaansa. Liikkuminen kohentaa paitsi lapsen motorisia ja fyysisiä taitoja, myös hänen itsetuntoaan. Lasta tulee kannustaa liikkumaan, sillä myönteiset liikuntakokemukset vahvistavat lapsen omaa käsitystään liikkujana, ja ohjaavat lasta liikkumaan vastaisuudessakin.

Sosiaaliset taidot edellyttävät lapselta empatiakykyä, eli toisten tunteiden ja ajatusten havainnointia. Myös oman toiminnan seurauksien ennakointi ja arviointi ovat empatiaa. Liikkuminen herättää usein myös vahvoja tunteita. Lapsen tulee harjoitella tunteiden ilmaisemista sekä niiden säätelyä, sillä



esimerkiksi joukkuepeleissä tulee usein ristiriitatilanteita. Lisäksi lapsen pitää noudattaa yhteisiä sääntöjä, mikä altistaa lapsen eettis-moraaliselle kehitykselle. Jos lapsi ei noudata yhteisiä sääntöjä, jää hän leikin ulkopuolelle, mikä taas vaikuttaa kielteisesti lapsen minäkäsitykseen. Tunteiden säätelyn oppimiseen vaikuttaa vahvasti myös pelissä häviäminen. Häviäminen voi olla lapselle vaikeaa, joten myös sitä tulee harjoitella. Lapsi oppii ymmärtämään, että kaikki voittavat vuorollaan, ja vaikka lapsi ei kyseisellä kerralla voittanut, voi hän voittaa seuraavalla kerralla.

## PÄIVÄKOTI-ikäISEN LIIKUNNALLINEN KEHITYS

### Alle 1-vuotias lapsi

- Ryömii
- Istuu tuetta
- Nousee konttausasentoon
- Nousee istumaan selinmakuulta

### 2-3-vuotias lapsi

- Pallon potkiminen ja heittäminen
- Hyppää koko jalkapohjalla
- Ottaa kiinni kahdella kädellä ilman joustoa
- Riippuu tangossa, mutta ei vielä heilu

### 1-2-vuotias lapsi

- Konttaa rappusia ylös ja alas
- Oppii kävelemään
- Juoksee koko jalkapohjalla
- Hyppää molemmilla jaloilla koko jalkapohjalla molempien käsien tukiessa
- Sorminäppäryys kehittyy

### Miten tukea 1-3-vuotiaan lapsen liikunnallista kehitystä?

1-3-vuotiaan lapsen liikunta keskittyy perusliikkeiden oppimiseen ja harjoitteluun.

Liikkeet ovat hitaita ja kömpelöitä, eikä liikekoordinaatiokaan ole vielä kehittynyt kunnolla. Ensimmäiset liikeyhdistelmät ovat mahdollisia.

Huomioi virikkeellinen toimintaympäristö, lelut ja yhteiset liikuntahetket. Suosi matkimis- ja mielikuvitusleikkejä, sekä painota liikkumisen iloa! Anna lapselle oppimiskokemuksia, ja tarjoa vaihtelevia ja lyhyitä harjoitusjaksoja.

### 3-4-vuotias lapsi

- Osaa yhdistää kaksi liikuntasuoritusta, esim. juoksemisen ja heittämisen
- Seisoo yhdellä jalalla
- Kävelee rappusia tasajalkaa
- Hyppää tasajalkaa
- Juoksee vapaasti
- Tasapainoilee
- Ottaa ison pallon kiinni käsillään
- Osaa tehdä pienen pallon kiinniottamiseksi maljan

### 4-5-vuotias lapsi

- Kävelee varpaillaan
- Kiipeilee
- Hyppää narua
- Totuttelee hiihtämiseen, luistelemiseen ja uimiseen
- Osaa ottaa pienen pallon kiinni ilmasta
- Oppii ottamaan itse vauhtia keinuessaan
- Hyppii muutamia peräkkäisiä hyppyjä yhdellä jalalla

### Miten tukea 3-6-vuotiaan lapsen liikunnallista kehitystä?

Perusliikkeiden runsas harjoittaminen auttaa taitojen automatisoitumiseen.

Tarjota lapselle erilaisia toimintaympäristöjä, joissa hän saa harjoittaa taitojaan vaihtelevissa olosuhteissa.

Lapselle tulee tarjota paljon suuriin lihasryhmiin kohdistuvaa liikuntaa, kuten pallopelejä.

Lapsi elää leikkien ja mielikuvituksen aikaa, joten ne kannattaa huomioida liikunnan suunnittelussa.

Tasapaino kehittyy ennen kouluun siirtymistä. Suosi erilaisia tasapainoa harjoittavia liikkeitä ja liikuntamuotoja.

### 5-6-vuotias lapsi

- Kävelee hyvässä tasapainossa
- Hallitsee liikkumaan lähtemisen, liikkumisen pysähtymisen, kääntymisen ja väistämisen
- Juoksee sujuvasti
- Potkii palloa
- Hallitsee hyppäämisen
- Osaa yhdistellä eri liikkeitä sujuvasti
- Osaa heittoliikkeen

### 6-7-vuotias lapsi

- Osaa tehdä kuperkeikan
- Osaa ajaa polkupyörällä
- Hallitsee yksinkertaiset pelit ja kisat

# LIIKUNTAHETKEN SUUNNITTELEMINEN JA RAKENTAMINEN

## 1. Alkulämmittely

Alkulämmittelyssä keho viritetään tulevaan harjoitukseen.

Kehon lämmittäminen on tärkeää, sillä se vähentää vammautumisalttiutta ja luo kehoon sopivan vireystilan!

Alkulämmittelyksi sopivat hyvin erilaiset juoksuleikit, kuten hipat.

Alkulämmittelyyn kuuluu myös lyhytkestoinen venyttely.

Kestoltaan alkulämmittely on noin 5–10 minuuttia.

## 2. Harjoituksen teema

Liikuntahetken keskivaiheessa tapahtuu varsinaisen taidon tai lajin harjoittelu.

Teemana voi olla esimerkiksi kuperkeikan harjoittelu tai tempuradan suorittaminen.

Taidon tai lajin harjoitteluun tulee varata aikaa noin 15–25 minuuttia.



**Vinkki:**

Venyttelyssä voidaan käyttää apuna mielikuvia, kuten omenoiden poimimista tai tähtien tavoittelemista

## 3. Loppuleikki ja rentoutus

Loppuleikiksi ja tuokion lopettamiseksi soveltuvat hyvin erilaiset ryhmäleikit. Loppuleikki pitää lapset vielä virkeinä.

Loppurentoutuksen tarkoituksena on rauhoittaa lapset ja auttaa lapsia aistimaan oman kehonsa tuntemuksia.

Loppuleikkiin ja rentoutukseen tulee varata aikaa 10–15 minuuttia.

## LIIKUNTAVINKKEJÄ

1-4-VUOTIAILLE

### Hannu ja Kerttu

Kenelle: 1-3-vuotiaille

Mitä tarvitset: Erilaisia pikkutavaroita

Tee pihalle reitti, jonka varrelle ripottelet erilaisia pikkutavaroita, kuten nappeja, palloja ja keppejä. Pyydä lapsia keräämään tavarat reitiltä. Reitillä voi olla niin ylitettäviä, alitettavia kuin kierrettäviäkin esteitä.

Huom! Voit rakentaa myös reitin sisätiloihin, ja käyttää esteinä esimerkiksi huonekaluja.

### Aurinko ja peikot

Kenelle: 1-4-vuotiaille

Mitä tarvitset: Auringolle esimerkiksi keltainen peitto

Yksi leikkijöistä on aurinko ja muut ovat peikkoja. Leikin alussa aurinko on piilossa eli lattialla myttyrässä, jolloin peikot voivat vapaasti liikkua metsässä. Vähitellen aurinko alkaa paistaa ja peikot kiiruhtavat piiloon, jottei aurinko häikäisisi heitä.

Huom! Leikkiä voidaan leikkiä useampia kertoja, jolloin aurinko nousee, paistaa ja laskee.

## Pitkä, pätkä, pallero

Kenelle: 1–4-vuotiaille

Mitä tarvitset: Ei vaadi erillisiä välineitä

Lapset juoksevat vapaasti, kunnes ohjaaja antaa komentosanan.

Komentosanat:

Pitkä = seisotaan varpailla kädet ylhäällä

Pätkä = käydään kyykkyyyn

Pallero = asetutaan leveäksi kädet ja jalat haarallaan ja puhalletaan posket pulleiksi

Huom! Leikkiin voi soveltaa myös muita komentosanoja ja toimintoja.

## Etana, etana

Kenelle: 1–4-vuotiaille

Mitä tarvitset: Ei vaadi erillisiä välineitä

”Etana, etana näytä sarves  
onko huomenna pouta.”

Hoetaan lorua muutama kerta peräkkäin, jolloin lapset juoksevat vapaasti.

Ohjaaja on etana ja ennustaa. Jos sarvet jäävät alas, leikkijät etsivät turvapaikan jonkun alta (esimerkiksi pöytä, tuoli). Jos sarvet jäävät ylös, etsivät leikkijät turvapaikan jostakin korkealta (esimerkiksi penkki).

Huom! Ennustuksen jälkeen ohjaaja voi ottaa kiinni jonkun lapsen, jolloin hänestä tulee etanan apulainen. Leikki jatkuu niin, että etana apulaisineen ennustaa, kunnes kaikki leikkijät on saatu kiinni ja heistä on tullut etanoita.

## 3-6-VUOTIAILLE

### **Kurki ja sammakot**

Kenelle: 4-6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Ei vaadi erillisiä välineitä

Valitaan leikkiin yksi kurki, muut ovat sammakoita. Leikin ohjaaja toimii soittajana.

Lauletaan ”Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on” samalla, kun sammakot hyppivät kyykkyhyppyjä. Kun rummutus ja laulu loppuvat, sammakot jähmettyvät paikoilleen. Kurki tulee suolle tarkkailemaan sammakoita. Jos se huomaa jonkun sammakoista liikkuvan, se vie sammakon saaliina pesäänsä.

Huom! Kurjen saaliista voi tulla myös kurjen apulaisia, jolloin leikki päättyy, kun kaikki sammakot ovat päättyneet saaliiksi.

### **Piiripallo**

Kenelle: 4-6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Pallo

Leikkijät asettuvat suureen piiriin, paitsi yksi leikkijä piirin keskelle. Piirissä olevat leikkijät heittelevät palloa toisilleen puolelta puolelle ja yrittävät osua piirin keskellä olijaan. Piirin keskellä olija ei saa osua palloon tai ottaa sitä kiinni. Se leikkijä, joka osuu keskellä olijaan, joutuu seuraavaksi piirin keskelle.

## Hedelmäkori

Kenelle: 4–6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Paikkamerkit, esimerkiksi hernepussit, muille paitsi yhdelle leikkijöistä

Leikkijät asettuvat ringiin paikkamerkkiensä päälle. Ilman paikkaa jäänyt leikkijä asettuu ringin keskelle. Jokaiselle leikkijälle, myös ilman paikkaa olevalle, annetaan hedelmän nimi niin, että vähintään kahdella leikkijällä on sama hedelmän nimi. Ilman paikkaa jäänyt leikkijä huutaa esimerkiksi ”Päärynät!”, jolloin kaikki leikkijät, joille annettu hedelmä on päärynä, jättävät paikkansa ja etsivät uuden. Näin paikattomalle leikkijälle tulee mahdollisuus ryöstää jonkun toisen leikkijän paikka. Seuraavaksi ringin keskelle asettuu leikkijä, joka on jäänyt ilman paikkaa. Ilman paikkaa jäänyt leikkijä voi huutaa yhden hedelmän sijasta myös ”Hedelmäkori”, jolloin kaikkien leikkijöiden tulee vaihtaa paikkaa.

Huom! Leikkiä voi muunnella esimerkiksi vaihtamalla hedelmät eläimiin tai paikoillaan seisomisen selinmakuulla olemiseen.

## Noidan sauva

Kenelle: 5–6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Noidalle sauva

Leikkijöistä yksi on noita, jolla on sauva ja muut leikkijät matkivat noidan liikkeitä. Esimerkiksi jos noita hyppii yhdellä jalalla, muutkin leikkijät hyppivät yhdellä jalalla. Kun noita pudottaa sauvan, lähtee hän jahtaamaan muita. Leikkijä, jonka noita saa ensimmäisenä kiinni, on uusi noita.



## Jänis istui maassa

Kenelle: 3-6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Ei vaadi erillisiä välineitä

Leikkijät liikkuvat vapaasti ja laulavat samalla ”Jänis istui maassa” -laulua. Ryhmän laulettua hetken aikaa, ohjaaja antaa erilaisia laulutapoja, kuten hiljaa, lujaa, rokatén... Saadessaan uuden laulutavan leikkijät aloittavat laulun aina alusta.

Huom! Leikkijöiden iästä ja tasosta riippuen he voivat esimerkiksi pomppia kyykyssä samaan aikaan, kun laulavat. Laulua voi myös vaihtaa lasten mielenkiinnon mukaan.

## Hippapötkylä

Kenelle: 3-6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Ei vaadi erillisiä välineitä

Leikitään tavallista hippaa. Kun hippa saa jonkun toisen leikkijän kiinni, he jatkavat kiinniottamista yhdessä pitäen toisistaan kädestä kiinni. Kun hipat saavat lisää leikkijöitä kiinni, he liittyvät ryhmään. Hippa jatkuu, kunnes kaikki leikkijät ovat jääneet kiinni ja kuuluvat pötkylään.

Huom! Hippaa voidaan leikkiä myös niin, että kun neljäs leikkijä jää kiinni, muodostuu kaksi hippaparia. Jakautumista voidaan jatkaa leikin edetessä.

## Minuun ei saa koskea

Kenelle: 4–6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Musiikkia taustalle

Leikkiä leikitään pienellä alueella. Leikkijät liikkuvat alueella toistensa keskuudessa musiikin tahdissa. Ohjaaja kertoo, miten leikkijät liikkuvat:

- varpaillaan kävellen
- kädet pään päällä
- nelin kontin
- takaperin kävellen jne.

Leikkijät eivät saa koskea toisiinsa, joten leikkijöiden tulee keskittyä omiin liikkeisiinsä. Jos leikkijä koskettaa toista leikkijää, putoaa hän leikistä pois.

Huom! Leikkiä voi vaikeuttaa valitsemalla nopeatempoista musiikkia tai pienentämällä aluetta sitä mukaa, kun leikkijöitä tippuu leikistä pois.

## Sanomalehtitanssi

Kenelle: 4–6-vuotiaille

Mitä tarvitset: Sanomalehtiä, musiikkia taustalle

Leikkijöille annetaan sanomalehden sivuja. Leikkijät taivuttavat ne kahtia, sijoittavat ne ympäri leikkitilaa ja jokainen leikkijä istuu sanomalehden päälle. Kun musiikki alkaa, kaikki leikkijät liikkuvat, esimerkiksi hypähdellen, tilassa ja yrittävät olla koskematta sanomalehtiin. Kun musiikki taukoaa, jokainen leikkijä istuu mahdollisimman nopeasti jollekin sanomalehdelle. Kun kaikki ovat istuutuneet, alkaa leikki alusta.

Huom! Leikkiä voi vaikeuttaa ottamalla leikkiin sanomalehtiä saman verran kuin leikkijöitä on. Kun musiikki alkaa ja leikkijät liikkuvat, ottaa ohjaaja yhden sanomalehden pois, jolloin musiikin loputtua yksi leikkijä jää ilman istumispaikkaa. Hän putoaa leikistä pois, ja taas musiikin alkaessa ohjaaja ottaa yhden sanomalehden pois. Näin jatketaan, kunnes yksi leikkijä voittaa. Leikkijöiden määrän vähetessä voi pienentää myös leikkialuetta.

## VINKKEJÄ

- Elina Pulli: Temppuja taaperoilille: Liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille
- Elina Pulli: Loruloikkaa: liikkumaan innostavia loruja
- Huberta Wiertsema: Liikuntaleikkikirja
- Marja Kyrö: Leikkikirja
- Minna Valkeapää: Pomppivat pavut: ryhmätoimintaa pienille ja isoille
- Nuori Suomi: Ajankohtaista tietoa liikkumisesta sekä mahdollisuus suunnitella oman päiväkodin resurssien mukaisia liikuntahetkiä  
<http://www.nuorisuomi.fi/paivahoito>
- Nuori Suomi: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/varhaiskasliksuo\\_2005.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliksuo_2005.pdf)
- Sirkka Haapalainen, Mauri Pietilä & Marjatta Tarvainen: Pippurisäkki: liikuntaleikkejä 1–4-vuotiaille, 4–6-vuotiaille, esikouluikäisille ja alasteen oppilaille
- Sirkka Soronen & Pirkko Seeslahti: Kieputellen: liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä ensi- ja alkuopetukseen
- Tuire Rinta, Pasi Lind, Henry Lipponen & Kaisa Tamminen: Viikarit vauhdissa: motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille
- Tuomo Järvinen: Lapset liikkumaan: leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia