Imagenesydibujosparaimprimir.com

# LIIKKUMISEN ILOA VARHAISKASVATUKSESSA

Tämä liikuntaleikkiopas on tehty opinnäytetyönä Huvikummun päiväkodille, jossa suoritin kehittämistyön harjoittelun keväällä 2016. Oppaan tarkoituksena on olla työväline, josta varhaiskasvattaja pystyy valitsemaan leikkejä ja pelejä liikuntatuokioille monipuolisesti. Leikit ovat yksinkertaisia, sovellettavissa kaikenikäisille ja eivät vaadi paljon alkuvalmisteluita tai välineitä. Suurin osa leikeistä pystytään toteuttamaan niin sisä- kuin ulkotiloissa, mitä pidin yhtenä tärkeänä tekijänä valitessani niitä oppaaseen. Leikit koostuvat monista eri osa-alueista, joissa hyödynnetään erilaisia liikkumisympäristöjä, kehon osia, loruja, lauluja sekä yhdessäoloa ja yhdessä toimimista. Ihanteellinen tilanne olisi, jos lapset alkaisivat itsenäisesti toteuttamaan tuokioilla käytyjä leikkejä ja pelejä.

Varhaiskasvattajalla on tärkeä rooli toimia liikunnan mahdollistajana, kannustajana ja esimerkkinä. Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa on ensisijaisesti tavoitteellista, mutta suorittamisen lisäksi sen tulisi olla mielekästä ja innostavaa. Kun liikuntatuokiot sisältävät monipuolisesti lapselle itsensä haastamista, ilmaisua ja toteuttamista sekä ryhmässä toimimista, on koossa monipuolinen kokonaisuus, joka kehittää motorisia- sekä vuorovaikutustaitoja. Motoristen taitojen kehittymisen lisäksi ryhmässä toiminen ja yhteisöllisyys korostuu peleissä, missä jaetaan yhdessä onnistumisen tunteet ja kannustetaan leikkikavereita. Ja mikäpä olisikaan mukavinta varhaiskasvattajan työssä, kun nähdä lasten kehittyminen ja jaettu aito ilo, jota liikuntakin parhaimmillaan on!

Liikkumisen iloa,
Anita Paavola

## LIIKUNNAN VAIKUTUKSET LAPSEN HYVINVOINTIIN

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua reippaasti vähintään kolme tuntia päivässä. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikkumisen pitäisi olla monipuolista keskittyen erityisesti motoristen perustaitojen harjoittamiseen erilaisissa ympäristöissä. Suositusten mukaan reipas liikunta voi koostua vähintään 10 minuutin yhtäjaksoisesta liikkumisesta, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran (Jaakkola 2014, 17).

Normaaliin fyysiseen kasvuun ja kehitykseen lapsi tarvitsee liikuntaa, joka on lapselle hyvin ominainen tapa toimia ja toteuttaa itseään. Liikunta antaa lapselle hyvin paljon pienestä pitäen. Sen parissa jaetaan iloa, ilmaistaan itseä, opetellaan ja koetaan uusia asioita, opitaan tuntemaan kehoa ja koettelemaan rajoja, sekä rikkomaan niitä. Liikkuminen vaikuttaa omalta osaltaan motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen sekä tunne-elämän kehitykseen. Lapsena sisäistetty liikkumisen taito ja sen mahdollisuudet kulkevat läpi elämän, jolloin se on yksi tapa pitää omasta hyvinvoinnista huolta.

Lapsen motoristen taitojen kehittyminen vaatii liikunnan mahdollistamista päivittäin. Päivittäinen ulkoilu eri ympäristöissä, kehon rasittaminen sopivassa suhteessa ja lepo ovat lapsen hyvinvoinnin ja kehittymisen kulmakiviä.

## LIIKUNTAKASVATUS = LAPSILÄHTÖISTÄ TOIMINTAA

Liikuntakasvatuksessa liikkumista tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Jo lapsuuden liikuntatottumuksilla on merkitystä liikunnallisten elämäntapojen muodostumisessa. Liikuntaa oppii liikkumalla, ja liikuntakasvatusta toteutetaan niin lapsen perheessä, hoitopaikassa, kerho- ja puistotoiminnassa sekä liikunta- ja muualla kansalaisjärjestöissä. Näin lapsi saa monelta eri taholta tietoa liikunnasta, uusia kokemuksia, sekä oppii erilaisia taitoja ja liikuntaan liittyviä arvoja. Kasvatta-

jan tulee mahdollistaa lapselle erilaisia liikkumisympäristöjä ja luoda tilanteita, jolloin lapsella on mahdollista saada positiivia kokemuksia itse liikkumisesta sekä omasta kehostaan.

## LIIKUNTATUOKIOIDEN SISÄLTÖ

Liikuntatuokioon tulee sisällyttää selkeä aloitus, keskiosa ja lopetus. Alkuun on hyvä purkaa ylimääräistä energiaa juoksuleikeillä, jolloin keskittyminen ohjattuun ja uuden oppimiseen on suotuisampaa. Keskiosassa kerrataan jo aikaisemmin opittua tai harjoitellaan ihan uusia leikkejä ja taitoja. Loppua kohden, kun leikit alkavat olemaan leikitty ja puna saatu poskille, on koko joukon hyvä rauhoittua ja hengähtää. Oppaan lopussa onkin rentoutumista varten loppuloruja, johon on hyvä päättää liikuntatuokio.

Liikuntatuokiota varten on hyvä miettiä leikin sovellettavuus eri-ikäisistä koostuvalle lapsiryhmälle, jolloin mahdollistetaan jokaisen osallisuus toimintaan. Oppaassa esiintyvistä leikeistä saa soveltamalla yksinkertaisempia ja haasteellisimpia, kun käyttää luovuutta. Lapsia voi myös haastaa miettimään, miten leikkiä voisi muunnella eri tavoin. Temppuradalla ollaankin merirosvoja, jotka kulkevat vaikeakulkuista reittiä aarretta etsien. Mielikuvitusmaailmasta täytyy kasvattajan välillä palata kuitenkin todellisuuteen ja havainnoida lasten osallisuutta, oppimista, kehittymistä ja ryhmässä toimimista. On tärkeä muistaa myös liikuntatuokiossa eri oppimistyylit. Varhaiskasvattajan tulee havaita, jos toistojen lisäksi tarvitaan oppimiseen erilaisia havainnointikeinoja, kuten kuvien käyttämistä tai videoita.

## LASTEN OMATOIMISEEN LIIKKUMISEEN KANNUSTAMINEN

Mediasta saa usein lukea kuinka lasten liikkuminen on vähentynyt ja vapaa-aikaa vietetään yhä enemmän puhelimella, tabletilla tai koneella pelaillen. Omassa lapsuudessani vielä leikittiin koko naapuruston lapsien kanssa milloin mitäkin ja ikähaitari oli neljästä ikävuodesta aina kolmeentoista ikävuoteen asti. Tänä päivänä tämä näky on harvinaista, mikä on mielestäni harmillista. Siksipä yritän omalta

osaltani edistää työssäni lasten liikkumista päiväkodissa eritavoin unohtamatta kuitenkaan muuta toimintaa, sekä tärkeintä: vapaata leikkiä.

Tilat päiväkodeissa on hyvin pitkälti käytössä tilanteessa kuin tilanteessa, ja siksi onkin hyvä miettiä, mitä helposti toteutettavia liikkumismuotoja voi toteuttaa. Eräässä päiväkodissa oli harjoittelujaksoni aikana hyödynnetty esimerkiksi eriväri-siä sähköteippejä lattiassa, joista sai ruutuhyppelyt ja tasapainotteluviivat vaivatto-masti tehtyä. Lapsia voi kannustaa tasapainoilemaan viivoja pitkin hernepussi päässä, eri tyyleillä tietenkin! Palloja voi käyttää muuhunkin kuin pelaamiseen, lap-set voivat heitellä niitä ämpäreihin keräten pisteistä osumista. Twist -narua on helppo käyttää pienelläkin porukalla laittamalla toinen puoli narusta esimerkiksi tuolin jalkoihin kiinni. Narun avulla saa myös tehtyä ”hämähäkinseittiä” jonka läpi lapset vuorotellen saavat mennä.

Temppu- ja taitoradat ovat lapsille mieluisia. Niitä on helppo toteuttaa: esimerkkinä mainittakoon hyppynarupiste, tasapainoilua penkin päällä, tuoleista tehtyjen tun-neleiden alitusta, hyppelyä merkiltä merkille, patja kuperkeikalle, hernepussien kanssa tasapainoilua (voi kokeilla myös yhdellä jalalla) sekä venyttelypiste. Erilaisia liikuntakuvakortteja on helppo tehdä yhdessä lasten kanssa, ja heidän ideapankis-taan saa vaihtelua toimintaan.

Kenestäkään ei tarvitse tulla huippu-urheilijaa tai himoliikkujaa. Tärkeintä on, että jokainen löytää oman tavan liikkua ja pitää kehostaan huolta. Opinnäytetyötä var-ten luin useita kirjoja. Yksi sanoma on erityisesti jäänyt niistä mieleeni Arja Sääks-lahden kirjoittamasta kirjasta liikunta varhaiskasvatuksessa: *Lapsille ominainen tapa olla ja elää on hyvin toiminnallinen -siis fyysisesti aktiivinen. Vahvistetaan yh-dessä heidän mahdollisuuksiaan liikkua monipuolisesti.* Kun pitää tämän mielessä ja toimii sen mukaisesti, on omalta osaltaan edistänyt lapsen liikkumista ja mah-dollistanut sen.

Imagenesydibujosparaimprimir.com

# HIPPALEIKKEJÄ

Hippaleikeissä on selkeä runko, leikki tarvitsee kiinniottajan, kiinniotettavia ja mahdollisia pelastajia. Hippaleikkejä pystyy helposti muokkaamaan lapsiryhmälle sopivaksi, ja ne sopivat kaikenikäisille. Varhaiskasvatusryhmässä toteutuvat ryhmäleikit haastavat lapsen eettis-moraalista kehitystä, sillä leikin onnistumisen kannalta on tärkeää, että jokainen leikkijä noudattaa yhteisiä sovittuja pelisääntöjä. Yhteiset pelisäännöt on hyvä käydä läpi leikin alussa, jolloin sovitaan leikkialue, milloin kiinniottaja vaihtuu ja miten mahdollinen ”pelastautuminen” leikissä tapahtuu. Kun säännöt ovat kaikille selvät, voidaan nauttia itse leikistä!

Hippaleikit kehittävät lapsen liikkumistaitoja, tasapainotaitoja, kehonhallintaa, havainnointitaitoja ja lihaskuntoa. Leikissä lapsi oppii myös neuvottelu- ja vuorovaikutustaitoja.

## BAKTEERI- JA LÄÄKEHIPPA

Tarvikkeet: kaksi hernepussia

Leikin alussa päätetään hippa, jonka tehtävänä on sairastuttaa bakteerihernepussilla muita leikkijöitä. Vastaavasti valitaan myös leikkijä, jonka tarkoitus on pelastaa yksitellen lääkehernepussilla kiinnijääneitä. Kun bakteerihernepussin omistava leikkijä saa pakoon juoksevan leikkijän kiinni, tulee tämän jähmettyä paikoilleen. Kiinnijääneen voi ainoastaan lääkehernepussin omistava leikkijä pelastaa koskettamalla. Kosketuksen jälkeen leikkiä on taas vapaa juoksemaan pakoon bakteeria.

## AAKKOSHIPPA

Leikkiin valitaan hippa, joka ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kiinnijäätyään leikkijän tulee muodostaa etukäteen sovittu kirjain, jotta hänet voidaan pelastaa. Toinen leikkijä voi pelastaa kiinnijääneen menemällä hänen viereensä tekemällä samanlaisen kirjaimen. Kirjaimen voi toteuttaa haluamallansa tavalla, ja leikkiä varten voidaan valita useampiakin kirjain, joita kiinnijäädessään leikkijä voi vapaavalintaisesti muodostaa.

## SAARIHIPPA

Tarvikkeet: vanteita, köysiä
Ensimmäiseksi levitellään leikkialueelle tasaisesti ”saaria” eli vanteita tai köydestä muodostettuja ympyröitä lyhyillä välimatkoilla. Saarihipassa tarkoituksena on juosta/pomppia etukäteen sovittua hippaa karkuun saarelta toiselle. Kiinnijäädessään leikkijästä tulee uusi hippa, joka ei kuitenkaan saa heti ottaa edellistä hippaa kiinni tämän ollessa samalla saarella.

## KETJUHIPPA

Ketjuhipassa aina kiinnijäänyt leikkijä ottaa hippaa kädestä kiinni, jolloin he muodostavat ketjun joka ei saisi matkan varrella katketa. Hippa vaihtuu leikin aikana, sillä aina reunimmaiset ketjussa olevat saavat yrittää napata vielä vapaina juoksevia leikkijöitä. Leikki päättyy, kun kaikki leikkijät muodostavat yhdessä pitkän ketjun.

## KÄÄRME

Ensimmäiseksi leikkijät muodostavat pitkän käärmejonon ottamalla kaveria kiinni olkapäistä tai lantiosta. Tarkoituksena on, että käärmeen päänä oleva leikkijä saisi napattua jonon viimeisen eli hännän kiinni vapailla käsillään. Kun häntä on napattu kiinni, tulee jonon ensimmäisen siirtyä uudeksi hännäksi, jolloin uudeksi pääksi tulee jonossa toisena oleva leikkijä. Leikkiä voi jatkaa niin kauan, että kaikki ovat saaneet olla sekä käärmeen päänä ja ”häntänä”.

*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

## MUSTEKALAHIPPA

Aluksi merkitään leikkialueen kumpaankin päähän viivat, joiden välissä pikkukalat yrittävät paeta hippana toimivaa haita. Pikkukalat asettuvat lähtöviivalle ja hain paikka on keskellä viivojen välissä. Aina kun haihippa huutaa: ”Uskallatteko pikkukalat uida tänne? ” tulee pikkukalojen juosta vastapäätä olevan viivan luokse yrittäen väistellä haita. Kun hai nappaa pikkukalan kiinni, tulee leikkijän jäädä paikoilleen ja tämän uusi rooli on toimia mustekalana. Mustekalan tarkoitus on ottaa hain kaverina pikkukaloja kiinni, mutta he saavat liikkua ainoastaan tukijalkansa varassa. Hai jatkaa hippana oloaan koko leikin ajan.

## PORTTIHIPPA

Porttihipassa leikkijän kiinnijäädessään tulee istahtaa alas ja laittaa jalat ilmaan. Toisen leikkijän tulee istua kiinnijäänyttä vastapäätä ja laittaa myös ilmaan jalkapohjat vastakkain, jolloin jaloista tulee portti.  Kolmannen leikkijän tulee mennä portin läpi ryömien, jolloin kiinnijäänyt on vihdoin saatu pelastettua.

Imagenesydibujosparaimprimir.com

# LIIKKUMISTAIDON LEIKIT JA PELIT

Liikkumistaidon leikeissä ja peleissä juostaan ja hengästytään, kuten myös edellä mainituissa hippaleikeissä. Hengästyminen parantaa hapenottokykyä ja lisää fyysistä kestävyyttä. Leikit, joissa pääosassa on juokseminen, kehittävät reagointikykyä. Esimerkiksi laiva, vene ja hyökyaalto leikissä tarvitaan reaktiokykyä, joka kehittää räjähtävyyttä, kun juostaan mahdollisimman nopeasti paikasta toiseen.

## KENGURUVIESTI

Tarvikkeet: yksi kartio ja pallo joukkueelle

Aluksi leikkijät jaetaan samankokoisiin joukkueisiin, jonka jälkeen leikkijät asettuvat jonossa lähtöviivan taakse. Toinen viiva merkitään noin 15 metrin päähän lähtöviivasta, jolle asetetaan jokaisen joukkueen kartiot riviin. Tämän jälkeen annetaan jokaisen joukkueen jonossa ensimmäiselle olevalle leikkijälle pallo, jonka leikkijä pistää polviensa väliin. Tarkoituksena on, että kun leikin ohjaaja antaa käskyn lähteä liikkeelle, tulee jonossa ensimmäisen pomppia pallo polviensa välissä kiertäen joukkueen kartio ja palata takaisin lähtöviivalle. Kun pomppija on saapunut lähtöviivalle, tulee hänen antaa pallo seuraavalle jonossa olevalle, joka saa lähteä liikkeelle pallon ollessa polvien välissä. Jos pallo tipahtaa leikkijältä matkan varrella, tulee tämän palata takaisin lähtöviivalle tai kartiolle, riippuen kumpaa kohti leikkijä oli hyppimässä. Leikin voittaa joukkue, jonka kaikki jäsenet ovat kiertäneet kartion ensimmäisenä.

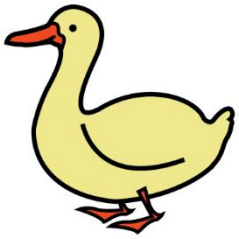
## KAKSOSET

Leikin alussa leikkijät valitsevat parin eli kaksosen. Kun kaksoset on valittu, tulee heidän mennä erilleen toisistaan. Tämän jälkeen ohjaaja alkaa huutelemaan erilaisia liikkumistapoja (esimerkiksi: rapukävely, jänishyppely, kinkkaaminen). Kun leikkijät ovat muutaman kerran tehneet

erilaisia liikkumismuotoja, voi ohjaaja huutaa: ”Etsi kaksonen!” Tuolloin leikin alussa valittujen kaksosten tulisi löytää mahdollisimman nopeasti toisensa ja pistää selät vastakkain. Kun kaikki ovat löytäneet kaksosensa, aloitta ohjaaja uudestaan huudella erilaisia liikkumistapoja. Välillä ohjaaja voi huutaa ”Etsi uusi kaksonen”, jolloin leikkijän tulee etsiä itselleen uusi kaksonen. Leikki jatkuu tämän jälkeen uuden kaksosen kanssa.

## ANKAT LENTÄVÄT

Leikissä yksi huutaa erilaisia eläinten nimiä, sekä tavan jolla kyseinen eläin liikkuu (esimerkiksi hevonen laukkaa, kenguru pomppii, lokki lentää ja ahven ui) jolloin muut leikkijät alkavat liikkumaan, jos eläin oikeasti liikkuu kyseisellä tavalla. Jos kuitenkin huudetaan eläin, joka ei liiku esimerkiksi lentämällä, tulee leikkijän jähmettyä paikoilleen. Leikistä voi myös muodostaa kilpailun, jolloin pelistä tipahtaa pois se leikkijä joka viimeiseksi lähtee oikealla komennolla liikkeelle, tai lähtee väärän komennon jälkeen matkimaan eläintä (karhu lentää).



*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

## PITKÄNPITKÄ LOIKKA

Aluksi leikkijät jaetaan samankokoisiin joukkueisiin, ja asettuvat jonossa lähtöviivalle. Leikin tarkoituksena on yhteistyönä hypätä mahdollisimman pitkälle yksi kerrallaan. Ensimmäinen hyppääjä hyppää lähtöviivalta, jonka jälkeen jonossa seuraava aloittaa hyppynsä siitä mihin ensimmäisen hyppääjän hyppy päättyi. Leikki jatkuu niin kauan, kunnes kaikki ovat hyppineet leikin alussa päätetyn määrän verran. Leikkiä voidaan vaikeuttaa ja monipuolistaa vaihtelemalla tyyliä hyppykierrosten jälkeen, kuten hyppy yhdellä jalalla, kolme tasajalka hyppyä tai ponnistamalla muutaman askeleen vauhdista.

## TAHMEAT POPCORNIT

Ensimmäiseksi rajataan leikkialue, jonka sisällä leikkijöiden eli tahmeiden popcornien tulee pysyä. Leikin tarkoituksena on se, että jokainen popcorni yrittää saada hyppimällä toisen popcornin kiinni. Kun popcorni saa toisen leikkijän kiinni, lähtevät he yhdessä käsikkäin jahtaamaan lisää muita popcorneja. Leikki päättyy siihen, kun kaikki popcornit ovat jääneet kiinni ja heistä on tullut yksi iso popcornipussi.

## LAIVA, VENE JA HYÖKYAALTO

Leikkiä varten maahan merkitään kolme pitkää viivaa, joiden välit toisistaan ovat noin 10 metriä. Ensimmäinen viiva on laiva, keskimmäinen viiva on hyökyaalto ja kolmas viiva on vene. Tämän jälkeen valitaan leikille kapteeni, jonka tehtävänä on huutaa käskyjä muille leikkijöille jotka ovat asettuneet riviin yhdelle viivoista. Kun kapteeni huutaa ”vene” tulee muiden leikkijöiden juosta kilpaa viivalle ja kyykistyä mahdollisimman nopeasti. Muutaman huudon jälkeen vaihdetaan kapteenia, jolloin uudeksi kapteeniksi tulee se leikkijä, joka saapuu viimeisenä kapteenin huutamalle viivalle tai tekee virheen (juoksee väärälle viivalle).

*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

## HÄNNÄN RYÖSTÖ

Tarvikkeet: naruja tai huiveja

Jokainen leikkijä saa itselleen kaksi narua tai huivia, jotka asetetaan vyötärön selkäpuolelle roikkumaan. Kun ohjaaja antaa merkin, lähtevät leikkijät liikenteeseen tarkoituksena ryöstää toisilta leikkijöiltä häntiä. Tarkoituksena on saada sovitun ajan sisällä varastettua mahdollisimman monta häntää roikkumaan omien häntien viereen. Ohjaaja huutaa ajan päättymisestä, jonka jälkeen häntiä ei saa enää toisilta napata. Voittaja on se leikkijä, jolla on eniten häntiä kasassa.

## KAPTEENI KOMENTAA

Yksi leikkijä valitaan kapteeniksi, jonka tehtävänä on komentaa muita leikkijöitä liikkumaan. Leikkijöiden tulee totella ainoastaan niitä kapteenin komentoja, jotka alkavat sanoilla ”Kapteeni komentaa”. Jos kapteeni huijaa huutamalla pelkästään ”Kaikki kyykkyyn” ei käsky olekaan voimassa, vaan leikkijöiden tulisi pysyä paikoillaan. Ne leikkijät, jotka tuolloin kuitenkin menevät kyykkyyn, putoavat pois pelistä. Pelistä putoaa vuorollaan myös ne leikkijät, jotka viimeisenä tottelevat kapteenin komennuksia. Kapteeni voi esimerkiksi komentaa muita leikkijöitä juoksemaan tai hyppimään eri tavoin.

## SUKKULAJUOKSUT

Tarvikkeet: 4 kartiota

Sukkulajuoksua varten jaetaan leikkijät kahteen eri joukkueeseen, jonka jälkeen merkitään viestialue piirtämällä maahan kaksi pitkää viiva, joiden molemmissa päässä on kartiot. Molemmat joukkueet jaetaan nyt uudestaan kahteen osaan, joista puolet asettuvat viivojen päähän jonossa kasvotusten. Kun ohjaaja antaa luvan, lähtee kummastakin kisaavasta joukkueesta jonossa ensimmäinen leikkijä juoksemaan omaa viivaa pitkin kohti vastapäätä olevaa kartiota, jossa osa joukkueesta muodostavat toisen jonon. Kun juoksija saavuttaa vastapäätä olevan muut joukkueensa jäsenet, tulee hänen läpsäistä kädellä siellä jonon ensimmäistä olevaa, jolloin tämä vuorostaan saa lähteä juoksemaan kohti vastapäätä olevaa kartiota. Läpsäisyn jälkeen juoksijan tulee siirtyä jonon viimeiseksi. Sukkulajuoksu päättyy siihen, kun kaikki ovat juosseet osuutensa ja alkuperäiset joukkueen puolikkaat ovat jonossa kartion luona kyykyssä. Ohjaajan tulee huolehtia, että läpsäisy tapahtuu ennen kuin seuraava juoksija lähtee matkaan. Kun sukkulajuoksun idea alkaa käymään leikkijöille tutuksi, kannattaa liikkumistapoja vaihdella (takaperinjuoksu, hyppimällä, kinkkaamalla).

## KUKA PELKÄÄ MERIMIESTÄ?

Tarvikkeet: 6-8 vannetta

Aluksi päätetään leikin merimies, joka yrittää saada muita leikkijöitä kiinni, sekä leikkialue jonka päätyihin merkitään kaksi pitkää viivaa. Leikkialueelle laitetaan vanteita, jotka toimivat

turvasatamina. Tämän jälkeen leikkijät asettuvat toiselle viivoista ja merimies keskelle. Kun merimies huutaa ”Kuka pelkää merimiestä” tulee muiden leikkijöiden päästä mahdollisimman nopeasti vastakkaiselle viivalle. Leikkijä saa myös matkan varrella pysähtyä turvasatamissa, jolloin merimies ei saa ottaa häntä kiinni. Kiinnijääneistä leikkijöistä tulee myös merimiehiä.

## VUODENAIKAVAIHTELU

Kuvatkaa yhdessä lähiympäristöä pitkin vuotta. Tarkoitus on toteuttaa valokuvasuunnistus niin, että heti lumen tultua käytetään alkusyksystä otettuja kuvia. Keväällä voi rastit etsiä lumikuvien perusteella.

*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

Imagenesydibujosparaimprimir.com

# VARTALON JA RAAJOJEN KÄYTTÖ

Tämän osion leikit kehittävät lapsen kehonhahmottamista ja koordinaatiota. Koordinaatiokyky kehittyy, kun liikkeessä käytetään kehon eri osia. Lapsen päivittäinen liikkuminen kasvattaa ja kehittää liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Taitojen kehittyessä leikkejä voi tehdä lapselle haastavammaksi, joka kannustaa häntä kehittymään lisää.

## HERNEPUSSIJUMPPA

Tarvikkeet: hernepusseja

Anna jokaiselle leikkijälle yksi hernepussi. Lapsien on tarkoitus kuljettaa ja liikuttaa hernepussia eri tavoin ohjeiden mukaan.

| Tee asento, jolloin hernepussi on | Kuljeta hernepussia |
|---|---|
| jalkojen alla/päällä<br>selän alla/päällä<br>vatsan alla/päällä<br>pään alla/päällä<br>navan alla/päällä | korkealla/matalla<br>eteenpäin/ taaksepäin/sivulle<br>nopeasti/hitaasti<br>leveässä/kapeassa asennossa<br>piilossa/esillä<br>täysillä juosten<br>kuin lentäen |

## JALKAJAHTI

Tarvikkeet: palloja, vanteita

Leikkiä varten jokaiselle parille jaetaan yksi vanne ja useita palloja. Toinen parista asettuu vanteen sisällä seisomaan. Vanteessa seisovan on tarkoitus väistellä toisen parin heitellessä/vierittäessä palloja tämän jalkoihin sovitun matkan päästä. Pallojen väistelyä tapahtuu ainoastaan vanteen sisällä.

## KOLME JALKAA

Lapset saavat pareittain ohjeita asennoista ja liikkeistä, joita heidän on tehtävä yhdessä. Pyrkikää tekemään mahdollisimman erikoisia asentoja!

"Kulkekaa eteenpäin niin, että teillä osuu maahan yhteensä:
kolme jalkaa,
neljä jalkaa ja kaksi kättä,
kolme jalkaa ja yksi käsi,
kaksi jalkaa ja kaksi kättä,
neljä kättä ja kasi peppua."

## VANNETUNNELI

Tarvikkeet: vanteita

Tehkää vanteista yhdessä rata, sisätiloissa vanteita voi teipata seinästä kiinni tai lattiaan, talvella vanteista voi tehdä lumiradan. Tarkoituksena on mennä vannerata yhdessä esimerkiksi: konttaamalla, ryömimällä, takaperin, pää ensimmäisenä, oikea käsi edellä, vasen jalka edellä tai vaikka peppu edellä!

## ELÄINTEN PITUUSHYPPY

Etsikää yhdessä tietoa siitä, miten pitkälle eläimet pystyvät hyppäämään. Mitatkaa eläinten hyppy ja merkatkaa se sisällä tai ulkona. Kuinka monta vauhditonta hyppyä täytyy tehdä päästäkseen yhtä kauas kuin jänis yhdellä hypyllä?

## LATTIAAN EI SAA KOSKEA

Tässä tarvitaan tiimityöskentelyä. Lapsien on tarkoitus pareittain päästä kahden patjan tai muun alustaksi sopivan esineen avulla tilan päästä päähän niin, ettei kummankaan jalat koske maahan.

## ASENTOPALLO

Tarvikkeet: palloja

Jokainen lapsi saa pallon jonka kanssa hän kulkee eri tasapainoasennoissa. Samalla kun pidellään palloa, täytyy koko ajan lapsen pysyä liikkeessä.

Seisokaa:

- o suorana/ korkeilla varpailla/ yhdellä jalalla
- o pallo käsien välissä vartalon edessä/ pään päällä
- o pallo oikeassa kädessä suoraan edessä/ sivuilla
- + Makaa selkä maassa, nosta jalat ylös ja pallo jalkojen väliin.

## KIM-LEIKKI

Tarvikkeet: viltti

Asettukaa ensin suureen piirin, jonka jälkeen joka toinen leikkijä menee keskelle haluamaansa asentoon. Tarkoitus on, että kun keskellä olevien asennot ovat jääneet mieleen, muut leikkijät sulkevat silmänsä. Yhden keskellä olevan päälle pistetään viltti jonka alle leikkijä jää kokonaan piiloon. Kun sanot KIM, piirissä olevat saavat arvata silmänsä ja yrittävät muistella mikä asento on piilossa.

## KEHO KAPTEENI KÄSKEE

Keho kapteenin tulee käskeä muiden leikkijöiden tekemään erilasia asentoja, joissa on mainitut kehonosat käytössä. Niitä voivat olla esimerkiksi: polvi ja korva, vatsa ja selkä, olkapää ja varvas, reisi, rinta ja kantapäät, pää, olkapää, peppu, polvet ja varpaat.

## KULJETUSLEIKKI

Tarvikkeet: palloja

Jokainen leikkijä saa oman pallon, jota on tarkoitus liikutella ja kuljettaa eri tavoin.

| Tee asento, jossa pallo on | Kuljeta palloa |
|---|---|
| jalkojen: alla, päällä, sivulla<br>selän: alla, päällä, vieressä<br>vatsan: alla, päällä, edessä<br>pään: alla, päällä, takana<br>niskan: alla, päällä, yläpuolella<br>navan: alla, päällä, alapuolella. | korkealla, matalalla,<br>eteenpäin, taaksepäin, sivuille,<br>nopeasti, hitaasti, leveässä asennossa,<br>kapeassa asennossa, piilossa, esillä,<br>täysillä juosten, kuin lentäen |

Imagenesydibujosparaimprimir.com

# TASAPAINOTAIDON LEIKIT JA PELIT

Tasapainotaidoissa tarvitaan lihaksiston, tasapainoaistin ja näköaistin yhteistyötä. Tasapainotaidot kehittyvät arkisissa tilanteissa, jolloin lapsi saa liikkua eri ympäristöissä ulkona ja erilaisilla pinnoilla. Lapsen tasapainotaidot kehittyvät myös erilaisten leikkien ja pelien avulla. Temppurata on yksi hyvä tapa harjoittaa tasapainoa, ja sen pystyy toteuttamaan lähestulkoon kaikkialla.

Monipuolinen liikkuminen myös harjaannuttaa eri aistien käyttöä. Keinuminen, koko kehon käyttäminen sekä tasapainoilu edistävät tasapaino- ja lihas-jänneaistien yhteistyötä.

Tasapainotaidon leikit ja pelit kehittävät lapsen dynaamista ja staattista tasapainoa, kehonhallintaa, yhteistyö- ja liikkumistaitoja sekä lihaskuntoa.

## VÄRIT VAATTEISSA

Leikkiä varten valitaan johtaja, jonka jälkeen muut leikkijät asettuvat rivissä viivalle joka on piirretty reilu 10 metrin päästä johtajasta. Johtajan tulee olla muista leikkijöistä selin, ja hän alkaa huutelemaan erilaisia värejä ja liikkumistyylejä yksitellen (liikkumistyylejä voivat olla: tipuaskeleet, suuri askel, tasajalkahyppy, kinkkaus). Niillä leikkijöillä joilla kyseistä väriä löytyy vaatteista, saavat liikkua eteenpäin kohti johtajaa. Se leikkijä joka ensimmäisenä ylettyy koskettamaan johtajan selkää, tulee uusi johtaja.

## PARIPEILI PENKILLÄ

Tarvikkeet: penkkejä tai tasapainoa vaativa alusta

Leikkijät valitsevat itsellensä parin kenen kanssa he asettuvat vastakkain penkille seisomaan. Tarkoituksena on, että parista toinen tekee tasapainoa vaativan liikkeen, jonka toinen yrittää tehdä samoin peilikuvana. Parit voivat vaihtaa rooleja muutamien liikkeiden jälkeen. Leikkiä voidaan toteuttaa myös maassa olevan narun tai viivan päällä.

## JÄÄTYNEET HERNEPUSSIT

Tarvikkeet: yksi hernepussi leikkijää kohti

Ensin sovitaan yhdessä leikkialue, jonka jälkeen leikkijät saavat hernepussin, jota he kuljettavat leikin ajan päänsä päällä. Ohjaaja tai leikkijät vuorotellen alkavat huutelemaan erilaisia liikkumistyylejä, kuten kävelemällä kovaa, takaperin, sivuttain, rapukävelyllä tai vaikka kyykyssä, jolloin toiset noudattavat ohjeita ja pyrkivät olla tiputtamatta hernepussia. Hernepussin tipahtaessa leikkijän tulee jäätyä siihen asentoon, minkä aikana hernepussi tipahti. Toinen leikkijä voi

pelastaa jäätyneen nostamalla tipahtaneen hernepussin takaisin tämän pään päälle, jolloin tämä sulattaa jäätyneen leikkijän. Kuitenkaan jäätyneen pelastaja ei saa sulattamisen aikana pudottaa omaa hernepussiaan, tai hän itsekin jäätyy.

## PITKÄN PITKÄ TUHATJALKAINEN

Muodostetaan jono ottamalla edessä olevaa kaveria olkapäistä kiinni. Kun jono on tehty, kaikki muut saavat sulkea silmänsä paitsi jonossa ensimmäisenä oleva leikkijä. Tuhatjalkaisen pään tulee kuljettaa muuta kehoaan eteenpäin mutkitellen ja vaihdellen suuntaa niin, ettei jono katkeaisi.

## OMA PUOLI PUHTAAKSI

Tarvikkeet: hernepusseja tai pehmeitä palloja

Leikkijät jaetaan kahteen eri joukkueeseen, jonka kanssa he asettuvat sovitulle pelialueelle. Pelialueen puoliväliin on piirretty viiva, joka jakaa pelialueen kahtia. Kun pelialue on selvä, annetaan kummallekin joukkueelle saman verran hernepusseja tai palloja. Ohjaajan merkistä joukkueet alkavat heittämään tai potkimaan (kumpi tyyli on leikin alussa sovittu) hernepusseja mahdollisimman nopeasti vastustajan puolelle. Kumpikin joukkue yrittää siis päästä tavaroista eroon. Ohjaajan äänimerkistä peli päättyy, tämän jälkeen hernepusseihin ei saa enää koskea. Voittaja joukkue on se, kummalla on vähemmän hernepusseja/palloja omalla puolellaan.

## MUISTIPELI

Valitkaa muistipeli, jossa on eläinten kuvia. Aina kun lapsi löytää eläinparin, tulee pelaajien matkia korteissa näkyvän eläimen liikkumistapaa koko kehoa käyttäen.

## KUUNTELE KUISKAAJAA

Rakentakaa ensiksi yhdessä helpohko esterata, jonka jokainen lapsi käy kiertämässä muutaman kerran. Sen jälkeen otetaan parit, joista toiselle pistetään huivi silmien eteen ja toisen rooli on toimia kuiskaajana. Kuiskaajan on tarkoitus kulkea silmät kiinni olevan parin kanssa esterata läpi niin, että hän kuiskaa ainoastaan ohjeet. Kun rata on kierretty, osat vaihtuvat.

*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

# LORULEIKKEJÄ

**Loruja toistamalla lapsen muisti ja kielelliset taidot kehittyvät. Kielen kehittyessä lapsi huomaa katseiden, eleiden, ilmeiden ja äänensävyjen merkitykset osana tehokasta viestintää. Liikkeen ja puheen yhdistäminen on yksi tapa oppia uutta. Ohjeiden kuuntelu ja niiden sisäistäminen ovat tärkeitä asioita, ja niitä voidaan harjoittaa toiminnallisten lorujen avulla. Loruillen voidaan sanoittaa arkisia asioita, esimerkiksi pukeutumistilanteeseen sopivia muistisääntöjä!**

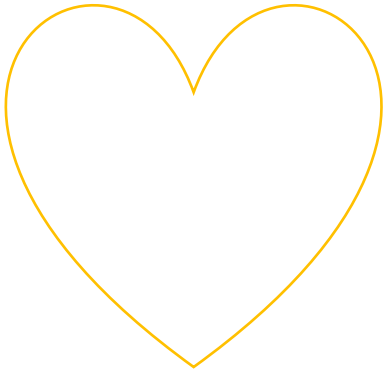
## RISTIHASSU

Lue loru ja näytä lapsille liikkeet. Kun loru alkaa sujua, lapset voivat pareittain asettua seisomaan kasvot vastakkain ja toistaa liikkeet yhtä aikaa.

| | |
|---|---|
| Olka, olka, rinta, massu, | *kosketus vastakkaiseen olkaan, rintaan ja massuun* |
| tapu, tapu, käsitassu, | *taputukset* |
| polvi, polvi, koukkuhassu. | *polvien joustot ja koukistus kyykkyyn asti* |
| Kruu. | *kyykyssä kädet polvien ympärillä* |
| | |
| Kylki, kylki, napa, massu, | *käsi vastakkaiseen kylkeen, napaan ja massuun* |
| tapu, tapu, käsitassu, | *taputukset* |
| nilkka, nilkka, ristihassu. | *jalat ristiin* |
| Kruu. | *kyykyssä kädet polvien ympärillä* |

## MAANANTAINA MAHAT MAAHAN

Maanantaina mahat maahan,
tiistaina tehdään tasahyppyjä,
keskiviikkona kyljet kaarelle,
torstaina taputellaan takapuolta,
perjantaina pyöritään paikallaan,
lauantaina luistellaan lattialla,
sunnuntaina seistään suorana.
Sitten syli sykkyrälle.



## PYÖRTEISSÄ

Aluksi lapset liikkuvat vapaasti musiikin soidessa taustalla. Musiikin loppuessa tulee jokaisen pysähtyä kuuntelemaan ohjeet, joiden mukaan heidän tulee jatkaa liikkumistaan. Kun musiikki alkaa uudestaan soimaan, vapaa liikkuminen jatkuu.

| PYÖRI | PYÖRITÄ | KIERI |
|---|---|---|
| peppu lattiassa/maassa<br>kämmenet lattiassa/maassa<br>varpasillaan<br>polvien päällä<br>matalana/korkeana<br>kyljeltä toiselle<br>kontaten<br>kuin kellon viisari napa latti-assa/maassa | jalkaa/kättä<br>päätä/peppua<br>olkapäitä/kyynärpäitä<br>polvea/nilkkaa | kädet vartalon jatkona<br>kädet vartalon sivuilla<br>tiukkana patukkana<br>lötköpötkönä |

## HYPPYKAVERI

Loru hypitään pareittain

Hyppää, hyppää hyppytassu,
hyppää, hyppää hytkymassu.
Sinä senkin sylihassu.

*kädet käsissä tasahyppyjä*
*vatsat vastakkain tasahyppyjä*

## KEHOLYSTI

Laulakaa *Jos sul lysti on*-laulu muunnellen laulun sanoja ja kehonosien käyttöä: päät, olkapäät, selät, kyljet, lonkat, peput, reidet ja pohkeet. Kun uudet sanat ovat tutut, lapset voivat yhdessä leikkiä laulun parin kanssa.

Jos sul lysti on niin polvet yhteen lyö,
jos sul lysti on niin tiedät sen
ja varmaan myöskin näytät sen,
jos sul lysti on niin polvet yhteen lyö.

*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

### KYYKKY KANNATTAA!

Käykää yhdessä lorua läpi ja näytä liikkeet. Lorulle voi keksiä myös uudenlaisia loppuja!

| | |
|---|---|
| Mä kaiken kyykyssä teen,<br>kyykkyhypyn ja yläveen. | *kyykyssä kädet ilmaan ylös* |
| Mä kaiken kyykyssä teen,<br>sivuhypyn ja yläceen | *kyykyssä kädet c-kirjaimeksi* |
| mä kaiken kyykyssä teen,<br>kyykkyhypyn ja yläteen. | *kyykyssä kädet vaaka-asentoon* |
| Mä kaiken kyykyssä teen.<br>Paitsi kun selälleni meen. | |

## VENYTELLEN VETREÄKSI

Nyt venytellään! Lihakset pysyvät vetreinä venyttelemällä ja liikuntahetkellä hengästyminen parantaa kuntoa.

| | |
|---|---|
| Mä oon voimakas ja kiltti,<br>notkea kuin pieni piltti. | kädet vaaka-asentoon ja venytetään taaksepäin<br>kädet ylhäällä yhteen ja venytetään kyljet |
| Kestävyyttä vielä hankin,<br>keuhkoista teen happipankin. | kyykkyyn ylös, kyykkyyn ylös |
| Mä oon nopea ja kiltti<br>enkä koskaan ihan tiltti. | kädet vaaka-asentoon ja venytetään taaksepäin<br>kädet ylhäällä yhteen ja venytetään kyljet |

## SINÄ JA MINÄ

Lue loru lapsille ja pyydä heitä asettumaan parin kanssa vastakkain. Lorun loppuosaa voi muunnella ottamalla muut kehonosat mukaan: kyljet, selät, peput, kyynärpäät, otsat, posket.

| | |
|---|---|
| Minä sanon nosta jalkaa, | *toinen jalka ylös* |
| sinä vastaat leikki alkaa. | *hyppelyä* |
| Minä sanon käsi ylös, | *vastakkainen käsi ylös* |
| sinä käsket käsi alas. | *käsi alas* |
| Käsi, kättä käteen, | *tervehdys käsipäivää* |
| vesi, vettä veteen. | *uintiliike* |
| hyppy, hyppy eteen, | *hyppyjä toista kohti* |
| jalka jalan eteen. | *varpaat vastakkain* |
| Käännös yhdessä ympäri, | |
| varpaat varpaissa ympäri. | *varpaat yhdessä ympäri* |

## SUPERVEIKKA

Harjoitellaan tekemään kuperkeikkaa!

Kerro mulle Superveikka:
Miten tehdään kuperkeikka?
Ensin mennään kyykkyyn,
sanoo Veikka Super.
Sitten tehdään keikka kuper:
Kädet maahan laita,
leuan alle paita.
Älä katso kattoon,
käännä pääsi mattoon.

Selälle matto maittaa,
kun selän kippuralle laittaa,
ja kyllä onnistaa,
kun hyvin ponnistaa.
Käsillä työnnä,
pyörähdä, pyöri.
Kyykystä hyppää kuin venyvä nyöri.

## YKKÖSESTÄ KYMPPIIN

**Lukekaa loru ja keksikää siihen yhdessä liikkeet, joissa käytetään koko kehoa.**

On mulla yksi pää,
se kahden olkapään väliin jää.

Hampaita vauvalla on kolme vasta,
nelosen keksin summasta:

Neljä on yhteensä raajoja,
teen liikeitä laajoja.

Varpaita on jalassa viisi,
enhän ole vesihiisi.

Aisteja on ainakin kuusi,
laskepa itse kylkiluusi.

Päässä on seitsemän aukko,
en varmasti muistuta saukkoa.

Ranteessa on kahdeksan luuta,
keksi ysiksi jotain muuta.

Sormia on yhteensä kymmenen,
ympärillä kahden kämmenen.

# LOPPULORUJA

Liikuntatuokio on hyvä päättää rauhalliseen lopetukseen, jolloin lapsi saa rentouttaa kehoaan sekä mieltään toiminnallisen ja vauhdikkaan osuuden jälkeen. Loppuloruihin voi yhdistää myös koskettusta, jolloin aikuinen esimerkiksi silittää lasta. Kosketus rauhoittaa ja lisää lapsen hyvinvointia.

## HYMYSUU

Lorun aikana lapsi makoilee,
ja kuuntelee oman hengityksen ääntä.

Hymysuu, hymysuu,
vauhti loppui juupa juu,
hengitys tasaantuu.
Kuulet oman hengityksen
kehon äänen kultaisen.
Nenän kautta sisään,
suun kautta ulos,
kyljet levenee, ja henki suhisee.
Nenän kautta sisään,
ja suun kautta ulos,
kyljet levenee ja henki puhisee.

## RENTOUTUMAAN

Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia.

Vatsallani makaan näin,
napa lattiaan päin.
Mahallani makaan näin,
poski lattiaan päin.

Selälläni makaan näin,
peppu lattiaan päin.
Pitkin pituuttani näin
en ole allapäin.

Levätä saan vähän,
jään rentoutumaan tähän.
En ole pistoksissa,
naukaisen kuin kissa: miaau.

*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC*

## MYÖTÄTUULI

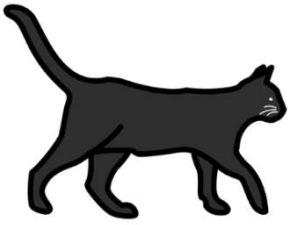
Lorun voi lukea lapsille alusta loppuun ja lopusta alkuun.

| | |
|---|---|
| Olen myötä ja otan vastaan, | *selinmakuulla* |
| tuuli tuuditteli lastaan. | *selinmakuulla* |
| Nilkkasi voit ristiin laittaa ja | *nilkat ristiin* |
| polvet vielä syliin taittaa | *polvet vatsan päälle* |
| Voit halata polvia tuulen, | *kädet jalkojen ympärille* |
| silloin keinuksi sinua luulen. | *keinahtelua selän päällä* |
| Polvia halaa, keinahda, kiiku, | *keinunta jatkuu* |
| edestakaisin heilahda liiku. | |
| Tuuli tuuditteli lastaan, olen myötä ja otan vastaan... | |

## UNELMISSA OLEN KISSA

Lorua voidaan toistaa 1-3 kertaan, jolloin lapset kääntyvät viimeisen säkeen kohdalla ja loru alkaa alusta.

| | |
|---|---|
| Unelmissa olen kissa, | *paikallaan maaten* |
| joka makaa ja lepää näin. | |
| Unelmissa olen kissa, | *kädet vartalon jatkeena* |
| jonka kyljet venyvät näin. | |
| Unelmissa olen kissa, | *paikoillaan maaten* |
| jonka jalat pysyvät näin. | |
| Unelmissa olen kissa, | *polvet syliin kippuralle* |
| joka kehrää ja halaa näin. | |
| Unelmissa olen kissa, | *käännytään vatsalleen/selälleen* |
| joka kääntyykin toisinpäin. | |

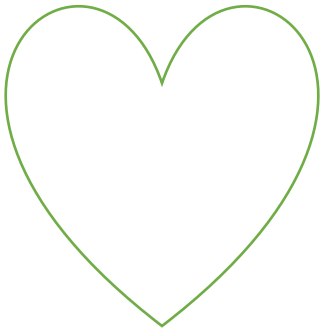


*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / Catedu*

## ÄÄRIVIIVAT

Lasten makoillessa piirrä heidän kehonsa ääriviivat tai lapset tekevät ääriviivat vuorotellen pareittain.

Kehosi kuvan piirrän,
sormistani ääriviivat siirrän päähän, kaulaan ja olkapäihin.
Käsivarsiin näihin
vielä voimia kasvaa.
Myös kyljet tarvitsevat paijausrasva.
Lantio, peppu ja reidet
polvia kannattelee.
Sääret nilkoille huhuile:
”Jalkapohjat yhteen siirrän,
kehosi ääriviivat piirrän.”



## PALLOHIERONTA

Lapset voivat pareittain käydä vuorotellen vatsalleen makaamaan. Lorun aikana kaveri liikuttaa kevyesti pientä palloa makoilevan kehoa pitkin lorun sanojen mukaisesti. Osat vaihtuvat lorun loputtua.

Käsivarsiasi pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.
Pitkiä sääriä pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.

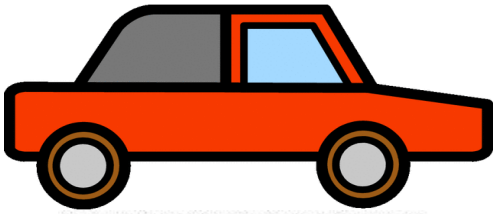
Vahvoja reisiä pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.
Kaverin kylkiä pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.

Selkää ja niskaakin pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.
Pallolla rauhoitin, pallolla litkin, vauhdin sinusta kitkin.

## AUTOPESULA

Parista toinen menee konttausasentoon "autopesulaksi". Vuorot vaihtuvat lorun loputtua.

| | |
|---|---|
| Pesen auton, | *silitellään selän päältä* |
| kunnolla hankaan | |
| puhtaaksi autoni metallikankaan. | |
| Puskurit puhtaaksi auton takaa, | *silitellään takareisiä* |
| polvillaan kun auto makaa. | |
| Pohjan alta putsailen, | *silitellään vatsaa* |
| tuulilasin pyyhkäisen. | *silitellään varovasti kasvoja* |
| Sitten käynkin istumaan, | *mennään parin alle kippuraan* |
| auton sisään kokonaan. | |



*Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Mulberry / straight-street.org*

**LÄHTEET**

Autio & Kaski 2005, 9-10, 54. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3744/Pulkkinen_Helena.pdf?sequence=1

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: PS kustannus

Kulsström, M. & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lastenliikuntakirja. Porvoo: A Bonnier Group Company

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy

Pulli, E. 2015. Lupa Liikkua. LASTEN KESKUS

Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. PS-Kustannus

(Stakes 2005, 22.) http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3744/Pulkkinen_Helena.pdf?sequence=1

Soronen, S. & Seeslahti, P. 2001. Kieputellen. Rauma: Tammi

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuks.en_liikunnan_suositukset_2005.pdf. Viitattu. 16.08.2016

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: PS Kustannus

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: LK-kirjat