



# IDEAOPAS

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS -TOIMINNAN  
SUUNNITTELUUN JA KEHITTÄMISEEN



## Ideaopas Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen

### TEKIJÄT

Jaana Knude, Meiän juttui

Päivi Virtanen, Meiän juttui

Anna Puurunen, Liikkuva varhaiskasvatus, Likes by Jamk

Merita Bruun, Liikkuva varhaiskasvatus, Likes by Jamk

Nina Korhonen, Liikkuva varhaiskasvatus, Likes by Jamk

ISBN 978-951-830-762-7 (Painettu)

ISBN 978-951-830-763-4 (PDF)

[liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

Julkaisuvuosi 2024

ULKOASU, PIIRROKSET JA TAITTO Anne-Mari, [www.anne-mari.net](http://www.anne-mari.net)

KUSTANTAJA Jyväskylän ammattikorkeakoulu

PAINO Grano

Copyright © Tekijät ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu

# Sisältö

4	Johdanto
5	Nykytilan arviointi -työkalu
6	Toiminnallisia tapoja Nykytilan arvioinnin tekemiseen
8	Toiminnan organisointi
13	Liikkumisen lisääminen
18	Motoriset taidot ja toiminnallisuus
21	Osallistuminen ja osallisuus
28	Oppimisympäristöt
33	Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi
38	Vinkejä, kumppaneiden ideoita sekä materiaalissa käytettyjä lähteitä

# Johdanto

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteena on edistää liikunnallista toimintakulttuuria varhaiskasvatustyksiköissä. Liikunnallinen toimintakulttuuri kannustaa aktiivisuuteen, tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, luo kannustavan ilmapiirin ja edistää osallisuutta sekä vuorovaikutusta varhaiskasvatustyksikössä.

Lasten päivittäisen liikkumisen mahdollistamiseksi varhaiskasvatuksessa jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus osallistua liikkumisen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Liikkumisen tulisi olla kirjattuna kunnan strategiaan ja hyvinvointia ohjaaviin asiakirjoihin ja sen edistämistä tulisi koordinoita laaja-alaisesti kunnan eri yhteistyöverkostoissa. Varhaiskasvatussuunnitelma ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat myös monipuoliseen liikkumiseen varhaiskasvatuspäivän aikana. Liikkuva varhaiskasvatus tarjoaa ratkaisuja ja työkaluja näiden tavoitteiden toteuttamiseen.



Liikunnallisen toimintakulttuurin suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin on kehitetty Nykytilan arviointi -työkalu. Nykytilan arvioinnissa on kuusi osa-aluetta, jotka kuvaavat liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista varhaiskasvatustyksiköissä. Arviointityökalu auttaa varhaiskasvatustyksiköitä valitsemaan oikeat kehittämis-kohteet.

Tähän materiaaliin on koottu konkreettisia ideoita ja vinkkejä Nykytilan arvioinnin kuuden eri osa-alueen toteuttamisen tueksi. Ideoita on kerätty tapahtumista, Liikkuva varhaiskasvatus -kuntakoordinaattoreilta, Liikkuvan varhaiskasvatuksen ja eri yhteistyökumppaneiden materiaaleista sekä eri kuntien varhaiskasvatuksen käytännöistä. Lisäksi materiaalissa on kirjoittajien omia, hyväksi koettuja ideoita. Jokaiseen osioon on myös nostettu esille Nykytilan arviointi -työkalun vääntämiä.

**Toivottavasti innostutte ideoista ja koette onnistumisen oivalluksia lasten liikkumisen lisäämiseksi. Parastakaa ideoita omaan käyttöönne sopiviksi!**



# Nykytilan arviointi -työkalu

## LIIKUNNALLISEN TOIMINTAKULTTUURIN SUUNNITTELUUN

Nykytilan arviointi on työkalu, jonka avulla varhaiskasvatusyksiköt voivat itse arvioida, kuinka liikunnallinen toimintakulttuuri tällä hetkellä toteutuu. Maksutonta työkalua voi hyödyntää toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa. Nykytilan arviointi auttaa varhaiskasvatusyksiköitä tunnistamaan omat vahvuudet sekä valitsemaan kehittämiskohteita liikkumisen lisäämiseksi.

Nykytilan arviointi on jaettu kuuteen osa-alueeseen ja tämä materiaali sisältää konkreettisia ideoita näiden osa-alueiden toteuttamisen tueksi:

- Toiminnan organisointi
- Liikkumisen lisääminen
- Motoriset taidot ja toiminnallisuus
- Osallistuminen ja osallisuus
- Oppimisympäristöt
- Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Nykytilan arviointi suositellaan täytettäväksi ryhmätyönä. Yhteisen keskustelun avulla tehdään näkyväksi liikkumisen tilaa omassa yksikössä. Keskustelu sitouttaa henkilöstöä toiminnallisen ja hyvinvoivan arjen edistämiseen, jolloin siitä muodostuu koko yksikön yhteinen asia. Kun Nykytilan arviointi täytetään vuosittain, on toiminnan kehittymistä helppo seurata.

- Arviointi tukee yhteistä keskustelua, suunnittelua ja kehittämistyötä sekä koko henkilökunnan osallisuutta lasten liikkumista mahdollistavan toimintakulttuurin muutoksessa.
- Arviointi auttaa valitsemaan konkreettisia kehittämiskohteita ja ottamaan pieniä askeleita, joiden avulla voidaan seurata lasten liikkumisen kehittymistä ja toteuttaa arjen pysyviä muutoksia.
- Kun arviointi tallennetaan sähköiselle lomakkeelle (suomeksi tai ruotsiksi), niin tuloksista saa sähköpostitse visuaalisen yhteenvedon muutamassa viikossa.

Nykytilan arvioinneista kertyy myös kansallinen aineisto, joka kuvaa varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin tilaa Suomessa. Seuranta-Virveli-tietokannasta voi selata tuloksia eri osa-alueista esimerkiksi maakunnittain tai toimintavuosittain. Seuranta-Virveliin on koottu kuntakoosteet niistä kunnista, joista on kattavasti vastauksia.

Lisätietoja Nykytilan arvioinnista, sähköinen lomake sekä Sauranta-Virveli-tietokanta:

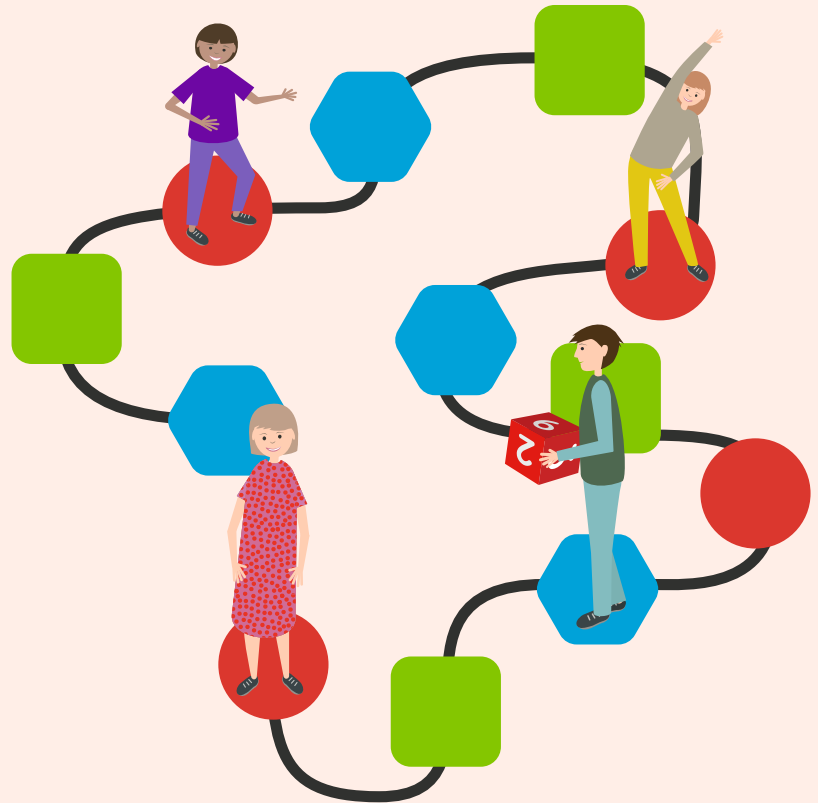
[liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi](http://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi)

# Toiminnallisia tapoja Nykytilan arvioinnin tekemiseen

NYKYTILAN ARVIOINNIN SISÄLTÖJÄ VOIDAAN KERRATA HENKILÖSTÖN KESKEN NYKYTILAN ARVIOINTI -PELIN TAI TOIMINNALLISTEN ARVIOINTIPISTEIDEN AVULLA.

## Nykytilan arviointi -peli

- Muodostakaa muotolaatoista lattialle kierrettävä pelilauta.
- Asettakaa jokaisen muodon päälle liikukumiskortti. Kortin tehtävä suoritetaan kohtaan pysähdyttäessä.
- Asettakaa muotolaattojen päälle myös kysymyskortteja, jotka käsittelevät Nykytilan arviointia. Näiden kohdalla pysähdytään vastaamaan kysymyksiin.
- Peliä voidaan pelata yksin, pareittain tai ryhmänä.
- Pelaajat ovat itse pelinappuloita.
- Heittäkää noppaa ja edetkää pelilaudalla. Ruuduissa, joissa pysähdytte, tulee suorittaa liikukumiskortin tehtävä ja vastata Nykytilan arviointia koskevaan kysymykseen.
- Mikäli pelaajia on useita, voivat he aloittaa pelin eri kohdista lautaa.



## Esimerkkejä kysymyskortteihin

- Miksi Nykytilan arviointia kannattaa tehdä?
- Milloin Nykytilan arviointi kannattaa tehdä?
- Mistä Nykytilan arviointi löytyy?
- Mitä tehdään, kun Nykytilan arviointi on tehty?
- Mihin Nykytilan arviointi yksikkökohtaiset tulokset tallennetaan?
- Miten usein Nykytilan arviointi kannattaa tehdä?
- Mihin Nykytilan arvioinnin vastaukset kirjataan?
- Miten ja milloin Nykytilan arvioinnin tuloksia käsitellään?

## Toiminnalliset arviointipisteet

- Valitkaa ensin, mitkä Nykytilan arvioinnin väittämät otetaan mukaan ja kirjoittakaa väittämät korteille.
- Suunnitelkaa jokaiselle väittämälle toiminnallinen tapa sen arvioinnin toteuttamiseen.
- Asetelkaa väittämät ja ohjeet niiden toiminnalliseen arviointiin eri puolille tilaa. Lisätkää myös ohjeet erilaisista liikkumistavoista, joilla siirrytään pisteeltä toiselle.
- Pisteillä tulee pohtia kortissa olevaa Nykytilan arvioinnin väittämää ja valita vastaukseksi omaa arviota vastaava numero. Vastaaminen tapahtuu erilaisilla toiminnallisilla tavoilla.

## Esimerkkejä toiminnallisista tavoista

- Esim. väittämä "Siirtymätilanteissa lapsia kannustetaan liikkumaan eri tavoilla." Vastausvaihtoehdot 0 ei lainkaan – 4 toteutuu täysin.
  - Laitetaan viiteen ämpäriin numerot 0-4 ja vastaaminen tapahtuu heittämällä hernepusi omaa arviota vastaavaan numeroon.
- Määritetään kullekin numerolle 0-4 oma väri.
  - Vastataan oma arvio hakemalla saman värinen dublo varpaisillaan kulkien ja laitetaan se omaa arviota vastaavan numeron päälle.
  - Viedään saman värinen pallo hyppien omaa arviota vastaavan numeron päälle.
  - Laitetaan oman arvion värinen tikku astiaan.



# Toiminnan organisointi

YKSIN PÄÄSEE NOPEASTI, MUTTA YHDESSÄ PÄÄSEE PIDEMMÄLLE

Toiminnan organisoinnin ja liikkumisen kehittämisen mahdollistavat toimivat rakenteet kunta- yksikkö- ja tiimitasoilla. Kunnan koosta riippumatta kunnan johdon tuki on tärkeää. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan

organisoinnin ja koordinoinnin miettiminen kunnissa voi tiivistää nykyisten toimijoiden yhteistyötä tai edesauttaa uusia yhteistyörakenteita.



Esimerkki toiminnan organisoinnista kuntatasolla Muuramessa.

## NYKYTILAN ARVIOINTI

ESIMERKKEJÄ TOIMINNAN ORGANISOINTI  
-VÄITTÄMISTÄ

- Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa koordinoi tiimi.
- Liikkumisen edistämiseksi on valittu tavoitteet ja toimenpiteet.
- Henkilöstö osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin.
- Liikuntavälinehankintoja suunnitellaan ja niille on budjetoitu vuosittain määräraha.

## Vuosikello

Kirjatkaa ja kalenteroikaa vuoden aikana toiminnan organisointiin liittyvät asiat, kuten Nykytilan arvioinnin tekemisen ja toiminnan kehittämisen aikataulu. Varatkaa yksikössänne säännöllisesti aikaa fyysisen aktiivisuuden sekä hyvinvoinnin aiheille. Avoin ja rakentava vuoropuhelu henkilöstön kesken auttaa liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämisessä.

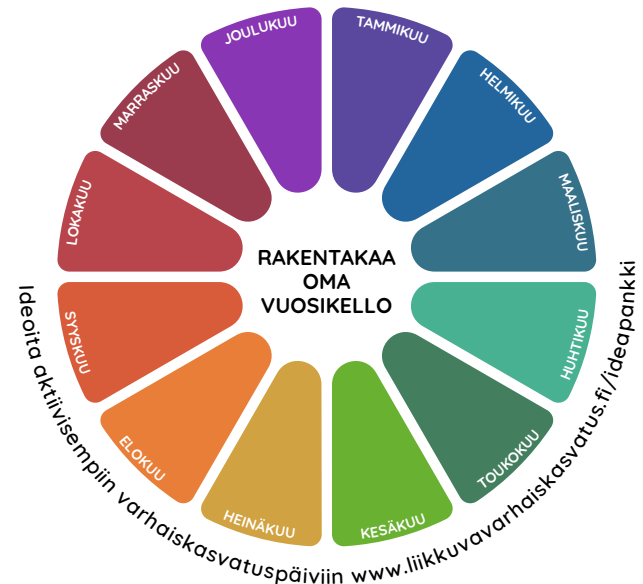
Huomioikaa kalenteroinnissa seuraavat lasten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin kehittämistyöhön liittyvät tasot:

- Yksikkökohtainen kehittämistyö
- Nykytilan arviointi ja kehittämistyö
- Alueellinen verkostotyö
- Valtakunnallinen arviointi- ja kehittämismateriaali

## Liikkumistiimi – mikä tiimi teillä?

Yksikön kaikissa ryhmissä tulisi olla nimettynä liikkumista vastaava henkilö, jonka tehtävänä on:

- Pitää huolta ja muistuttaa omassa ryhmässä fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja niiden noudattamisesta.
- Hyödyntää hyviä käytänteitä ja vinkkejä omassa ryhmässä yhdessä koko tiimin kanssa.
- Ottaa oman ryhmän palaverieissa esiin lasten liikkuminen.
- Osallistua yksikön liikkumistiimin kokouksiin ja toimintaan.



Eri ryhmien liikkumisesta vastaavista henkilöistä muodostuu yksikköön liikkumistiimi, jonka tehtävänä on:

- Kokoontua säännöllisin väliajoin.
- Pitää huolta ja muistuttaa yksikön liikkumiseen liittyvistä käytänteistä ja fyysisen aktiivisuuden suositusten noudattamisesta.
- Kehittää oman yksikön liikkumistilanteita ja liikunnallista oppimisympäristöä.
- Huolehtia yksikön liikkumisvälineistä.
- Suunnitella liikkumistapahtumia ja muita yksikön yhteisiä liikkumishetkiä.

## Kirjaa kalenteriin

On tärkeää tiedostaa suunnittelun ja kehittämistyön tärkeys. Suunnitteluun ja toiminnan koordinointiin tulee varata riittävästi aikaa, jotta toimintaa voi kehittää.

- Mahdollistetaan ja kalenteroidaan riittävästi aikaa lasten liikkumisen kehittämistyöhön. Esimerkiksi:
  - Liikuntavastaaville suunnittelu-aikaa.
  - Tiimipalaveriin viikoittain aikaa liikkumisen teemalle.
  - Koko henkilöstölle aikaa liikkumisen teemalle viiko- ja kuukausipalaveriin sekä suunnittelupäiviin.
- Johtajan merkitys mahdollistajana on suuri.
  - Sovitaan säännöllisestä suunnitteluajasta johtajan kanssa ja siitä, että se on kirjattuna työvuoroihin.
  - Pyritään mahdollistamaan kokopäiväinen suunnittelu-aika esimerkiksi hiljaisena aikana.

## VINKKI

### LIKKUMINEN AIHEENA PALAVEREIHIN

Päiväkodin palaverissa käsitellään kerran kuussa liikkumiseen liittyviä asioita ja johtaja sitoutuu tähän toimintatapaan.

## Pienin askelin kohti suuria muutoksia

Sovitaan ja kirjataan yhdessä tavoitteet sekä toimintatavat ja vastuut: Kuka? Mitä? Miten? Milloin? Edetään tavoitteita kohti pienin, konkreettisin askelin. Arvioidaan toteutunutta toimintaa ja päätetään jatkotoimista.

Esimerkki pienin askelin tehtävästä muutoksesta, jossa halutaan lisätä lasten liikkumista järjestämällä heille jokaiseen iltapäiväulkoiluun yksi ohjattu liikuntaleikki.

- Jaetaan ryhmän aikuisten kesken vuorot eri viikonpäiville, jolloin on kunkin vastuulla toimia leikin vetäjänä.
- Jokainen vetäjä saa itse päättää, minkä liikuntaleikin vuorollaan ohjaa. Ideoinnissa voi hyödyntää koko talon yhteisestä leikkipankkia tai osallistaa lapsia leikkien suunnittelussa.
- Liikuntaleikki toteutetaan iltapäiväulkoilun aikana ja lapsia kannustetaan osallistumaan mukaan.
- Eri kuukausille voidaan keksiä teemoja leikkeihin, esim. välineiden käyttö (pallot, hyppynaru), erilaiset hipat, perinneleikit jne.
- Arvioidaan säännöllisesti esim. kuukausipalaverissa, miten tavoite on toteutunut.

## Liikkuminen kuntavasussa ja lapsen vasussa

Oletteko tietoisia oman kuntanne vasun tai lapsen vasun kirjauksista ja voitteko vaikuttaa niihin? Huolehtikaa toiminnassanne siitä, että velvoittaviin asiakirjoihin kirjatut lasten liikkumisen tavoitteet ja sisällöt toteutuvat päivittäin, vaikei niitä olisikaan kirjattuna oman kuntanne asiakirjoihin.

- Lapsen oikeus liikkua riittävästi päivittäin.
- Lasten liikkuminen pedagogisena painotusalueena varhaiskasvatuksen toiminnassa.
- Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan kirjaaminen ja toteutumisen seuranta.

## Täydennyskoulutusta koko henkilöstölle

Hyödyntäkää oman Liikunnan aluejärjestönne ja muiden kumppaneiden järjestämiä koulutuksia. Tiedustelkaa, onko kunnassanne mahdollisuutta suorittaa liikuntaneuvojan oppisopimuskoulutusta. Selvittäkää mahdollisuutta lisätä koulutukset kunnan koulutuskalenteriin.

- Järjestetään koko henkilöstön koulutuksia tai koulutuksia tiimeittäin, jolloin mahdollistetaan:
  - Yhteinen pohdinta ja arvokeskustelut.
  - Pienten askelten suunnittelu ja toiminnan kehittäminen yhdessä samaan suuntaan.

- Mahdollistetaan täydennyskoulutuksiin osallistuville uuden tiedon siirtäminen muulle henkilöstölle:
  - Toiminnallisia esimerkkejä kokeillaan yhdessä. Itse tehden ja kokien tieto sisäistyy paremmin.

### VINKKI

#### OMAN HENKILÖSTÖN OSAAMISEN HYÖDYNTÄMINEN

- Mahdollistetaan henkilöstön osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen ja tietotaidon jakaminen. Oma motivaatio kasvaa, kun saa jakaa osaamistaan muille.
- Taukojoogailua
  - Joogaohjaaja-koulutuksen käynyt työntekijä suunnittelee koko henkilöstölle ohjeet taukojoogaan.
  - Joogaliikkeitä tehdään yhdessä viikkopalaerien alussa tai lopussa.
  - Liikkeistä on kuvia taukotilan seinällä muistuttamassa ja houkuttamassa taukojumpsaan.
  - Joogaliikkeistä saadaan vinkkejä myös toteutettavaksi lasten kanssa.

## Liikuntavälinelainaamo

Voitteko hankkia alueenne yksiköiden kanssa yhteisiä välineitä, joita kierrättää ja lainata? Lainaako kuntanne liikuntapalvelut liikuntavälineitä päiväkodelle? Suunnitelkaa teille sopiva tapa lainata ja kierrättää välineitä. Huomioikaa lasten osallisuus ja erityistä tukea tarvitsevat lapset liikuntavälinehankintoja tehtäessä.

Yhteisesti hankitut välineet voivat olla:

- Välineitä, joita ei ole varaa hankkia kaikkiin yksiköihin.
- Välineitä, joita ei tarvita päivittäin.
- Eri teeman mukaan koottuja välineitä.

Liikuntavälinelainaamossa voi olla esimerkiksi:

- Luistimia ja pelivälineitä, suksia ja lumikenkiä.
- Seikkailureppuja
- Materiaalikalpeja motoristen ja kielellisten taitojen harjaannuttamiseen.
- Välinekärkyjä ja ulkoliikuntavälineitä ulkoilujen aktivointiin.

### VINKKI

#### YHTEISET PELISÄÄNNÖT VÄLINEIDEN LAINAUKSEEN

- Tehkää kuvitettu lista lainattavista välineistä.
- Kirjatkaa varaukset kalenteriin.
- Sopikaa laina-aika ja miten kierrätätte välineitä.
- Sopikaa välineiden kuljetuksesta.
- Lainausta helpottaa, että joku koordinoi sitä.
- Sopikaa, kenen vastuulla on huoltaa välineitä.



# Liikkumisen lisääminen

ILO KASVAA LIIKKUEN - VIPINÄÄ VARPAISIIN JA POSKET PUNAISIKSI

Sisällyttäkää ulkoiluhetkiin ja toimintaan monipuolisesti erilaisia oppimisen sisältöjä. Tiesittehän, että ulkona voi tehdä samoja asioita kuin sisällä? Liikkumisen hetkiä ja toiminnallisuutta voi lisätä arjen eri tilanteisiin. Huomatkaa ulkoilun mahdollisuudet päivän eri tilanteissa. Oletteko te valvoja ja aktiivisia kasvattajia ulkoilutilanteissa? Hyödyntäkää myös liikkumisen iloa odotteluun ja siirtymiin.

## NYKYTILAN ARVIOINTI

ESIMERKKEJÄ LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN -VÄITTÄMISTÄ

- Lasten kanssa ulkoillaan kaksi kertaa päivässä.
- Jokaiseen viikkoon sisältyy ohjattua liikuntaa sekä sisällä että ulkona.
- Siirtymätilanteissa lapsia kannustetaan liikkumaan eri tavoilla.
- Varhaiskasvatuksessa on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien lasten liikkumisen edistämiseksi.
- Huoltajia ja lapsia kannustetaan liikkumaan matkat varhaiskasvatukseen kävellen tai pyöräillen.

## Ulkoilun iloa keskipäivään

Lasten kanssa voi ulkoilla myös muulloin kuin aamu- ja iltapäivisin!

- Järjestäkää ulkoilua mahdollisuuksien mukaan myös klo 12–14 välisenä aikana. Ulkoilua tarjotaan lapsille, jotka eivät nuku tai lepää päivällä. Osalla lapsista voi myös olla lyhyempiä hoitopäiviä, jolloin ulkoiluhetket puolenpäivän aikaan mahdollistaisivat näille lapsille kaksi ulkoilua varhaiskasvatuspäivän aikana.
- Sopikaa yksiköissä keskipäivän ulkoiluvuorot aikuisille. Aikuiset keräävät ryhmien lapset ulos liikkumaan ja leikkimään. Näin mahdollistetaan leikit ja vuorovaikutustilanteet yli ryhmärajojen.
- Lasten kanssa ulkoillaan säällä kuin säällä jokaisena vuodenaikana.

## Jumppasalit sisällä ja ulkona

Samoja ohjattuja liikuntahetkiä voi pitää sisällä ja ulkona.

- Muokatkaa liikkumisia ja leikkejä erilaiset tilat ja ympäristöt huomioiden.
- Suunnitelkaa yhdessä lasten kanssa jumppasali esimerkiksi omaan pihaan tai metsään. Merkitkää jumppasali rajaamalla alue luonnonmateriaaleilla.
- Osallistakaa lapsia suunnittelussa, valmisteluissa sekä toiminnassa. Yhdessä tekeminen innostaa ja lisää lasten sitoutumista toimintaan.

## Liikutaan ihan eläiminä

- Valmistakaa lasten kanssa erilaisia eläinten kuvia.
- Lapset voivat piirtää ja nimetä kuvat tai voitte hyödyntää valmiita kuvia. Voisiko eläinten joukosta löytyä myös mielikuvituseläimiä, joilla on supertaitoja?
- Miettikää yhdessä, miten eläimet liikkuvat ja ääntelevät.
- Kiinnittäkää kuvia eri puolille tiloja ja innostukaa liikkumaan siirtymissä eläinten lailla.
- Eläiminä liikkuminen on helposti sovellettavissa myös alle 3-vuotiaiden kanssa.

### VINKKI

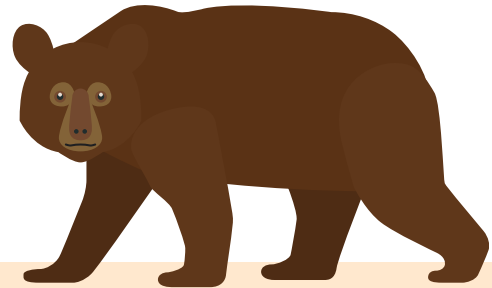
#### PIILOSSA OLEVAT ELÄIMET

Aikuinen kysyy: Mistä löytyy karhun kuva? Aikuinen voi näyttää lapsille karhun kuvaa, jonka jälkeen tilassa liikutaan karhuina etsien kuvalle samanlainen kuvapari. Viekää sama leikki ulos ja vaikkapa metsäretkelle.

## Mennään retkelle mopoillen tai ratsastaen

Huomioikaa lasten ikä, taidot, tarpeet, reitin pituus sekä turvallisuus. Voisiko retkelle lähteä joskus pienryhmässä? Leikeissä voi harjoitella turvallista liikkumista ja esimerkiksi liikennemerkkejä.

- Siirtykää retkikohteeseen esimerkiksi mopoilla, pyörillä tai keppihevosilla.
- Metsäretkelle voidaan ratsastaa keppihevosilla sekä tehdä erilaisia esteratoja luonnonmateriaaleja hyödyntäen. Leikkiä voidaan jatkaa hevosia hoitaen ja rakentaen yhdessä heppatalli.
- Ajelkaa mopoilla vaikka lähipuistoon ja rakentaa sinne moporallireittejä, parkkipaikkoja, tankkauspisteitä, kauppoja yms.



## Liikkumisen päiväkello varhaiskasvatuksen arkeen

Tavoite on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen monipuolisen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on mahdollisuus huolehtia myös omasta fyysisestä aktiivisuudesta työpäivän lomassa. Huomioikaa päivän aikana sykettä nostava hengästyttävä aktiivisuus, jo 10 minuuttia kerralla riittää. Lisätkää sykettä sydämeen monipuolisesti päivän aikana!

### VINKKI

#### AKTIIVISEN VARHAISKASVATUSPÄIVÄN RAKENTAMISEEN

##### **Aktiivinen aamu**

Huomioikaa yksilölliset tarpeet liikkua ja herätä päivään. Osa lapsista ja aikuisista tykkää rauhallisemmasta aamusta, kun taas toiset ovat heti valmiina vauhdikkaaseen päivään. Venyttelyt tai jooga rauhallisessa tilassa herättelevät kehon ja mielen lempeästi päivään. Sykettä kohottava aamujumppa nostaa kaikkien vireystilaa.

##### **Puuhakas päivä**

Hengästyttävää liikkumista voi lisätä pienin pyrähdyksin pitkän päivää. Hyödyntäkää odottelut ja siirtymät erilaisissa ympäristöissä. Antakaa lapselle aikaa harjoitella ja tehdä itse. Huomatkaa mahdollisuudet ja ohjatkaa suunnitelmallisesti sykettä nostavaa vauhdikasta liikkumista päivän aikana. Huomioikaa vähän liikkuvat ja tukea tarvitsevat lapset.

##### **Lepohetki**

Hyödyntäkää ryhmien välistä yhteistyötä hereillä olevien lasten kanssa. Yhteinen ulkoilu lepohetken aikana mahdollistaa sykettä nostavan liikkumisen ja vauhdikkaan leikin niille lapsille, jotka eivät nuku tai lepää.

##### **Innostava iltapäivä**

Hyödyntäkää erilaisia tiloja ja välineitä lasten kanssa sisällä ja ulkona. Olkaa aktiivisesti mukana ohjaten, kannustamalla ja iloiten onnistumisista. Muistakaa kertoa lapsen liikkumisesta huoltajille ja kannustakaa perheitä liikkumaan yhdessä.

## Sisälläkin voi hengästyä

Miltä kuulostaa reipas taukotanssi tai muu hengästyttävä liikkuminen ennen keskittymistä vaativaa hetkeä?

- Tehkää runsaasti toistoja esimerkiksi erilaisten liikekorttien ja nopan avulla.
- Hippaleikin voi soveltaa ryhmätilaan tai vaikkapa eteiseen.
- Leikkikää hippaleikkiä lattiatasolla eri tavoin liikkuen esim. peppu maassa, kontaten tai ryömien.

## Vauhtivartit ja sykettä sydämeen ulkoilun aikana

Hipat ja ohjeiden mukaan liikkuminen paikasta paikkaan mahdollistavat lasten motoristen taitojen kehittymisen ja vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on mahdollisuus innostaa lapset liikkumaan ja hengästyä itsekin työpäivän aikana. Tutuksi tulleita leikkejä on helppo soveltaa eri-ikäisten lasten kanssa. Aina ei tarvitse keksiä uusia leikkejä, toistot mahdollistavat erilaisten taitojen omaksumisen sekä onnistumisen kokemuksen ja yhdessä tekemisen ilon.

- Järjestäkää säännöllisesti koko päiväkodin vauhtivartit ulkoilussa, jotta niistä muodostuu rutiini.
- Opettakaa, oppikaa ja innostukaa yhdessä uusista ulkoleikeistä juosten, hengästyen ja erilaisia taitoja oppien.
- Suunnitelkaa, toteuttakaa ja kehittäkää toimintaa yhdessä lasten ja aikuisten kanssa.
- Jakakaa vauhtivarttien vetovastuu tasaisesti ryhmien ja aikuisten välillä.

## Leikkivihukat sisälle ja ulos

Leikkivihukaan kerättyinä leikit on helppo ottaa mukaan erilaisiin tilanteisiin sekä ulos että sisälle.

- Kasatkaa lempileikkinne vihukaan kiinnittämällä laminoidut leikkikortit kulmasta kiinni toisiinsa.
- Huomioikaa erilaiset perinneleikit ja kulttuurit.
- Muistakaa hyödyntää lasten ideat!

## Kaikki yhdessä metsään

Toimintavälineet, jotka on suunniteltu toimintarajoitteisille lapsille, mahdollistavat lapsen yhdenvertaisen osallistumisen esimerkiksi metsäretkille. Huolehtikaa siitä, että kaikki lapset pääsevät mukaan toimintaan ja leikkeihin erilaisissa oppimisympäristöissä niin sisällä kuin ulkona.

Varhaiskasvatuksen järjestäjä vastaa niistä tukitoimista ja apuvälineistä, joita lapsi tarvitsee varhaiskasvatukseen osallistumiseensa.

Erilaiset liikuntavälineet mahdollistavat:

- Monipuolisen ja turvallisen liikkumisen sisällä ja ulkona.
- Erilaisia mahdollisuuksia leikkiin, tutkimiseen ja liikuntaan.
- Lasten yksilöllisten tuen tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden huomioimisen.
- Pääsyn erilaisiin oppimisympäristöihin, kuten metsään, mahdollistaen luontosuhteen kehittymisen.

## POHDITTAVAKSI

Onko leikkivien lasten vieressä pyörätuolissa istuva lapsi ainoastaan näennäisesti mukana leikeissä? Mahdollistakaa yhdenvertainen osallistuminen hiekkalaatikkoleikkeihin, keinumiseen, pulkkailuun, metsäretkiin ja muihin leikkeihin apuvälineitä hyödyntäen.



## Aktiivisesti matkaan

Arjen pienillä liikkumista edistävillä valinnoilla voidaan lisätä koko perheen fyysistä aktiivisuutta. Pienillä askelilla pääsemme kohti pysyvämpää muutosta. Arjen kiireet ja pitkät välimatkat voivat toisinaan haastaa perheiden aktiivista kulkemista varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Jos liikkuminen varhaiskasvatuksen ja kodin välillä ei ole mahdollista kävellen tai pyöräillen, voi perhettä kannustaa kulkemaan yhdessä kauppaan, kirjastoon tai vaikka leikkipuistoon.

## VINKKI

### AKTIIVISEN KULKEMISEN TEEMAVIIKKO

Järjestäkää aktiivinen teemaviikko kannustaen perheitä liikkumaan ilman autoa mahdollisimman paljon. Kerätkää yhdessä liikkumispisteitä ja järjestäkää yhteinen pieni juhlahetki viikon jälkeen hakutilanteen yhteyteen. Tässä yhteydessä voi hyvin jutella perheiden kanssa arki-liikkumisesta.

# Motoriset taidot ja toiminnallisuus

ANTAKAA LAPSEN TEHDÄ ITSE JA HARJOITELLA MOTORISIA TAITOJA  
- TOISTOILLA TAI DOT KARTTUVAT!

Ottakaa lapset mukaan suunnitteluun. Kysykää lapselta: Mitä taitoja osaat? Mitkä asiat tuntuvat vaikeilta? Mitä haluaisit oppia? Muistakaa myös lapsen itsearviointi – miten lapsi kokee osavansa?

## NYKYTILAN ARVIOINTI

### ESIMERKKEJÄ MOTORISET TAI DOT JA TOIMINNALLISUUS -VÄITTÄMISTÄ

- Lasten motoristen taitojen kehittymistä havainnoidaan ja havainnot kirjataan muistiin yhteisesti sovitulla tavoilla.
- Lapsille suunnitellaan ja toteutetaan omalle motoriselle taitotasolle soveltuvia tehtäviä.
- Päivittäin käytetään toiminnallisia menetelmiä tukemaan lapsen oppimista.

## Arjen bongaukset

Motoriset taidot ovat itsenäisen selviytymisen perusta. Onko kunnassanne yhteisesti sovittu, kuinka lasten liikunnasta havainnoidaan ja miten havainnot kirjataan? Kuinka havaintoja hyödynnetään toiminnan suunnittelussa?

Olkaa sensitiivisesti läsnä, havainnoi-kaa lapsen päivää tutustuen lapsen taitoihin. Kirjatkaa havainnoiteja arjen tilanteista, havainnoikaa yhtä tilannetta kerrallaan.

Esimerkkejä havainnoitavista tilanteista:

- Varhaiskasvatus- ja esikoulumatkat
- Leikki
- Pukeutuminen
- Ulkoilu
- Ruokailu
- Akateemiset taidot



**peilaa minut**



## Motoristen taitojen havainnointi tempuradoilla

Kehittäkää käyttöönne yhteinen, toimiva ja selkeä havainnoinnin ja kirjaamisen malli helpottamaan lasten motoristen taitojen havainnointia ja kehittymisen seuraamista. Hyödyntäkää jo valmiita havainnointiin liittyviä lomakkeita oman mallin kehittämisessä. Ryhmäkohtainen lomake helpottaa ohjauksien ja liikuntahetkien suunnittelutyötä sekä lasten motoristen taitojen kehittymisen seuraamista.

Hyödyntäkää 3–5-vuotiaille suunnattuja motorisia tehtäväpisteitä tempuradan rakentamisessa. Esimerkkejä radan tehtäväpisteistä:

- Juoksu etu- ja takaperin
- Jänöhyppy penkille
- Ison pallon heitto seinään ja kiinniotto
- Potku kohteen läpi (3–4 v.) / Potku kohteen läpi maaliin (5 v.)
- Laukka eteenpäin
- Yhden jalan hyppy 3 x oikealla ja 3 x vasemmalla
- Kuperkeikka
- Kiipeily puolapuissa/kiipeilytelineessä
- Rytmiin taputus ja marssi paikallaan

## Tempuilleen taitoja päivittäin

Tempuradoilla ja liikunnallisilla tehtävillä mahdollistetaan motoristen perustaitojen ja liiketekijöiden monipuolinen harjoittelu sekä taitojen havainnointi. Hyödyntäkää päivän aikana erilaiset ympäristöt niin sisällä kuin ulkona motoristen taitojen harjoittelussa. Asettakaa lapsen ikä- ja kehitystasolle sopivat tavoitteet, harjoitelkaa taitoja suunnitelmallisesti ja havainnoikaa kehittyvätkö taidot. Kuperkeikan harjoittelussa lapsi voi esimerkiksi valita harjoitteleeko kierimistä vai kuperkeikkaa aikuisen avustamana.

Tehkää lasten kanssa yhdessä tempupurkki tai pussukka, josta löytyy värikoodattuja tehtävälappuja.

- Lappuihin kirjoitetaan sanoja eri väreillä motorisista perustaidoista.
- Nostakaa jokaista väriä 1 lappu ja liikkukaa lapuissa olevien ohjeiden mukaan.
  - Esimerkiksi näin: Liiku **parin kanssa, kävelen, heiluen, eteenpäin, ylätasossa, kevyesti.**
- Lapset voivat ideoida itse lisää erilaisia liikkumistapoja sekä tempuja.
- Mitä pienemmät lapset ovat kyseessä, sitä vähemmän tarvitaan ohjeita. Isompien lasten kanssa voi samalla harjoitella esimerkiksi lukemista.
- Tempupurkin tehtävät sopivat hyvin myös odotte-luun ja taukoliikunnaksi.

## Ketterät numerot

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Pitkät istumisjaksot eivät ole hänelle ominaisia tapoja toimia. Lasten kanssa liikkuen voi samalla opetella esimerkiksi numeroita, värejä tai eläinlajeja.

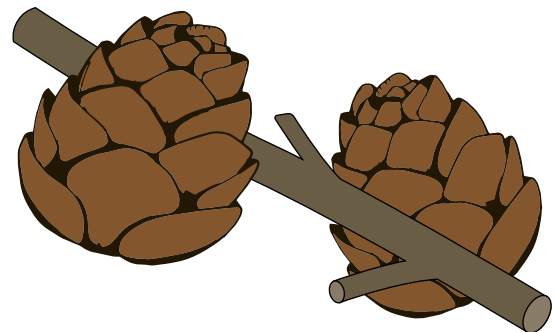
Numeroleikissä ohjaaja piilottaa numerokortteja oppimisympäristöön, esimerkiksi metsään rajatulle alueelle.

- Jokaiselle lapselle annetaan kortti, jossa on jokin numero esim. 1-10 väliltä. Luku on merkitty korttiin myös symbolein.
- Lapsen tulee etsiä vastaava numerokortti alueelta. Löydettyään numerokortin, lapsi voi tulla hakemaan uuden numeron ja läheteä etsimään sitä.
- Muodostetaan ryhmiä, esim. kaikki kenen kortissa on numero 1 samaan ryhmään.
- Ryhmittäin keksitään liike, joka toistetaan kortissa olevan lukumäärän verran. Opetetaan liike muille ryhmille.
- Pienempien lasten kanssa sovelletaan leikkiä pienemmillä numeroilla tai opetellaan vaikka värejä, eläimiä, tai muita lapsia kiinnostavia asioita.
  - Etsitään samanlainen numerokortti. Mietitään mikä numero on kyseessä ja tehdään liike. Vaihtoehtoisesti lapset voivat kerätä kortissa olevan luvun verran aarteita luonnosta. Tuodaan luonnon aarteet yhdessä sovittuun paikkaan "metsän eläinten herkkukauppaan".

## Voimakäpy

Luonnossa liikkumalla motoriset taidot kehittyvät monipuolisesti. Lasten kanssa voi suunnitella temppuradan metsään hyödyntäen luonnon epätasaista maastoa sekä metsän materiaaleja, kuten kiviä, kantoja, keppejä ja käpyjä.

- Lapsi kiertää temppuradan ja aikuinen on mukana innostaen sekä rohkaisten, antaen uusia liikkumisvinkkejä radan kiertämiseen.
- Lisätään haasteita yksilöllisesti, jotta mielenkiinto pysyy yllä ja lapsi saa monipuolisesti toistoja motoristen taitojen oppimiseen.
- Tekemänsä kierroksen jälkeen lapsi etsii metsästä kävyn ja kävyt kerätään yhteisesti sovittuun paikkaan.
- Lopuksi lasketaan, kuinka monta voimakäpyä on saatu kerättyä.
- Mietitään mitkä eläimet syövät käpyjä? Etsitään sopiva paikka mihin voimakävyt voi jättää vaikkapa oravien iloksi.



# Osallistuminen ja osallisuus

**KUUNTELE, MAHDOLLISTA JA MALLITA – ANNA LAPSEN MIELIPITEILLE  
JA IDEOILLE MAHDOLLISUUS TOTEUTUA!**

Esihenkilöiden ja henkilöstön osallistuminen ja lasten osallisuus ovat tärkeässä roolissa liikkuvan arjen toteutumisessa. Lasten liikkumisen edistäminen edellyttää omaa motivaatiota, sitoutumista ja liikkumismyönteistä asennetta.

**KUN INNOSTUU, NIIN ONNISTUU – KUN ONNISTUU, NIIN INNOSTUU!**

## NYKYTILAN ARVIOINTI

ESIMERKKEJÄ OSALLISTUMINEN JA OSALLISUUS  
-VÄITTÄMISTÄ

- Johtaja/esihenkilö on sitoutunut Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan.
- Henkilöstö keskustelee säännöllisesti Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta.
- Henkilöstö kannustaa omalla esimerkillään lapsia liikkumaan.
- Henkilöstön omaa hyvinvointia ja liikkumista tuetaan.
- Lapset osallistuvat liikkumisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.



## Miten johtajana mahdollistan liikkuvan arjen yksikössäni

### OSALLISTAVAN JOHTAJAN HAASTATTELU

Yksikössäni on kuusi tiimiä ja niihin kaikkiin on nimetty versot, eli ympäristökasvatuksesta vastaavat työntekijät ja muuverit, eli liikuntakasvatuksesta vastaavat työntekijät.

Huolehdin työvuorojärjestelyin, että sekä versoja että muuvereita eri tiimeistä osallistuu yhteisiin palavereihin.

Kannustan myös henkilöstöä laittamaan hyviä ideoita kierto- toiminnallisesti esim. ulkoilujen aikana.

Yhteistyössä on laadittu vuoden toimintakalenteri sähköisesti sekä ryhmien seinälle. Näissä on huomioitu sekä ympäristökasvatus että liikkuminen.

Joka toinen viikko meillä pidetään maanantaiporinat, jotka ovat mahdollistaneet antoisia pohdintoja mm. lasten liikkumisen lisäämiseksi ja mahdollistamiseksi.

### VINKKI

#### OSALLISTAVAN JOHTAJAN MUISTILISTA

- Ole itse esimerkkinä puhumalla positiivisesti liikkumisesta.
- Huolehdi liikuntaympäristön luomisesta yhteistyössä henkilöstön kanssa.
- Keskustele henkilökunnan kanssa säännöllisesti lasten liikkumisen merkityksestä.
- Mahdollista liikkumiseen liittyvien teemojen käsittely esim. viikkopalaverissa.
- Huolehdi siitä, että henkilöstöllä on yhtenäinen käsitys fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja näin sitoutat heitä toimimaan yhteisten tavoitteiden mukaisesti.
- Tue, kannusta ja edistä henkilöstön työhyvinvointia yhteisillä sopimuksilla ja toimintatavoilla.

## Lasten liikkumisen vinkkiseinä henkilöstölle

Varatkaa riittävästi aikaa henkilöstölle yhteisiin suunnitteluihin ja keskusteluihin, jotta on mahdollisuus yhteisen ymmärryksen ja yhteisten toimintatapojen luomiseen. Yhteisiin sopimuksiin sitoudutaan paremmin, kun tulee kuulluksi ja jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa. Yhteisesti sovittuja toimintatapoja ja yhteisiä keskusteluja on hyvä tuoda kaikille näkyväksi.

- Kootkaa henkilökunnan tiloihin seinälle liikkumisen vinkkiseinä, johon keräätte herätteleviä kysymyksiä ja ajankohtaisia asioita lasten liikkumisten lisäämiseksi.
- Kirjatkaa ajankohtaisia nostoja ja keskustelun aiheita, joista keskustellaan yhdessä palaverissa. Kun aihe on tiedossa etukäteen, voidaan siihen valmistautua ja miettiä omia mielipiteitä ennakoon.
- Sopikaa yhdessä, että seinälle voi kuka tahansa tuoda liikkumiseen liittyviä pohdituttavia asioita ja kysymyksiä. Motivoikaa koko henkilöstöä osallistumaan keskusteluun.

## Ohjaan, innostan, kannustan ja olen mukana

On hyvä sopia yhteisesti, ketkä ryhmien aikuisista ovat vastuussa lasten liikkuttamisesta ulkoilutilanteissa ja huolehtivat siitä, että aikuiset ovat aktiivisia osallistujia. Aktiivinen aikuinen ja aikuisen mukana olo kannustavat usein vähän liikkuvia lapsia mukaan.

### Aktiivisen aikuisen tsekkauslista:

- Ohjaan liikuntaleikkejä päivittäin.
- Innostan kaikkia lapsia liikkumaan.
- Heittäydyn mukaan liikkumisiin ja leikkeihin.
- Olen mukana hippaleikeissä, pallo- ja mailapeleissä jne.
- Lasken liukumäkeä ja venyttelen yhdessä lasten kanssa.
- Näytän mallia liikkumistaidoissa.
- Kannustan sanallisesti lapsia liikkumisleikeissä.
- Huomaan vähän liikkuvat lapset ja kannustan heitä mukaan liikkumaan.
- Mahdollistan lapsille monipuolisen liikkumisen siirtymä- ja odottelutilanteissa.

## Liikkumalla työhyvinvointia

Suunnitelkaa oma työhyvinvointikampanja henkilöstölle, jossa sisältönä on esimerkiksi lepo, ravinto ja liikkuminen. Tehkää yhteistyötä paikallisten toimijoiden, kuten liikunnanohjaajien kanssa. Kasatkaa vinkkejä sähköisesti ja laittakaa ne helposti löydettäväksi vaikka QR-koodin taakse.

- Sopikaa tietty kampanja-aika, jolloin suorituksia kerätään. Kirjatkaa liikuntasuoritukset, esim. 3/vko, 30 min/krt, terveelliset ja säännölliset syömiset, unen määrä ja laatu.
- Arpokaa kaikille osallistujille palkinto.
- Kisailkaa tiimeittäin, haastakaa kampanjaan mukaan lähipäiväkodin henkilöstö tai tehkää koko varhaiskasvatuksen yhteinen kampanja.
- Kampanja-aikana on myös luontevaa nostaa esiin henkilöstön liikkumiseen liittyviä asioita. Onhan teillä pyöräpysäköinti kunnossa ja mahdollisuus käydä suihkussa työmatkapyöräilyn päätteeksi? Muistattekohan hyödyntää työnantajanne tarjoamia liikuntaetuja?

### VINKKI

#### UUSI NORMIPÄIVÄ -TYÖPAJA

Työpaja herättää, oivalluttaa ja motivoi huomamaan juuri teidän varhaiskasvatyüksikköönne sopivia keinoja lisätä työpäivään liikkumista, palautumista sekä sosiaalista hyvinvointia tukevia toimintatapoja. Tutustu työpajaan Liikkuvan aikuisen verkkosivuilla.

## Liikuttava leikkipussi

Mahdollistakaa yhteiset, päivittäiset liikuntaleikkirutiinit, joihin jokainen lapsi osallistuu. Huomioikaa lasten mielenkiinnon kohteet ja innostakaa niiden avulla lapsia liikkumaan. Jos liikuntaleikit ovat innostavia, niin lapset pitävät huolen siitä, että ne myös toteutuvat säännöllisesti.

- Kootkaa lasten kanssa yhdessä liikuttava leikkipussi, johon keräätte vauhdikkaita liikuntaleikkejä ja valitsette yhdessä pehmohahmon liikuttajaksi.
- Lapset piirtävät omia kuvia lempileikeistään tai valitaan liikuntaleikkejä valmiista kuvista.
- Jokainen saa lisätä omat ideansa liikuttavaan leikkipussiin.
- Liikuttavasta leikkipussista otetaan joka päivä yhteinen leikki, jota leikitään yhdessä pehmohahmon kanssa sisällä tai ulkona.



## Seikkailusuunnittelua - suunnitteluseikkailua

Kerätkää ja kirjatkaa lasten liikuntaideoita, suunnitelkaa ja toteuttakaa niitä yhdessä. Lasten omien mielipiteiden ja mielenkiinnon kohteiden huomioiminen on tärkeää ja mielekäs tekeminen lisää osallistumista. Suunnittelun voi toteuttaa esimerkiksi piirtäen, miellekartalla (mind map) tai saduttaen.

### Seikkailusuunnittelua

- Tehkää pohjapiirroksia jumppatilasta tai pihasta ja monistakaa ne kaikille lapsille.
- Piirtäkää seikkailuja: lapset suunnittelevat yksin, pareittain tai ryhmässä piirtäen erilaisia liikuntapisteitä pohjapiirroksiin.
- Miellekartta seikkailuista: kirjoittakaa pohjapiirroksen lasten suunnitelmia siitä, mitä liikuntapisteillä tehdään.
- Saduttakaa seikkailuja: kirjatkaa lasten kertomat seikkailujen tapahtumat pohjapiirroksiin.
- Antakaa lasten mielikuvituksen lentää. Auttakaa ja mahdollistakaa seikkailujen suunnittelussa.

### VINKKI

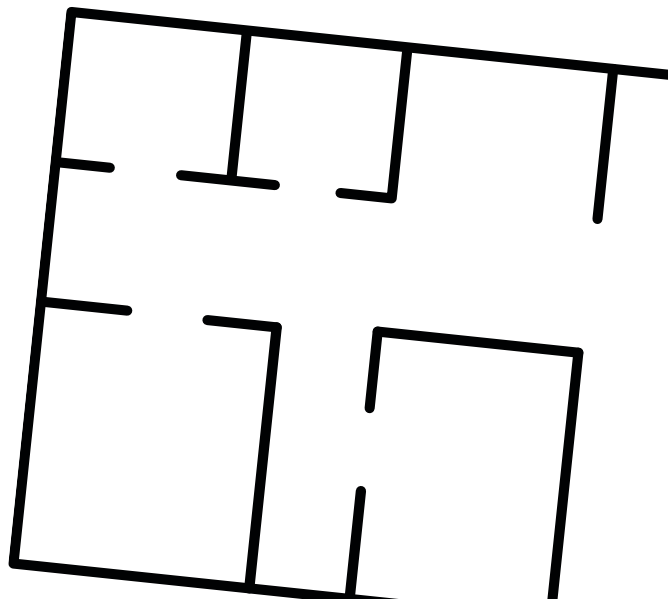
#### TOIVOMUSKARTTA SEINÄLLE

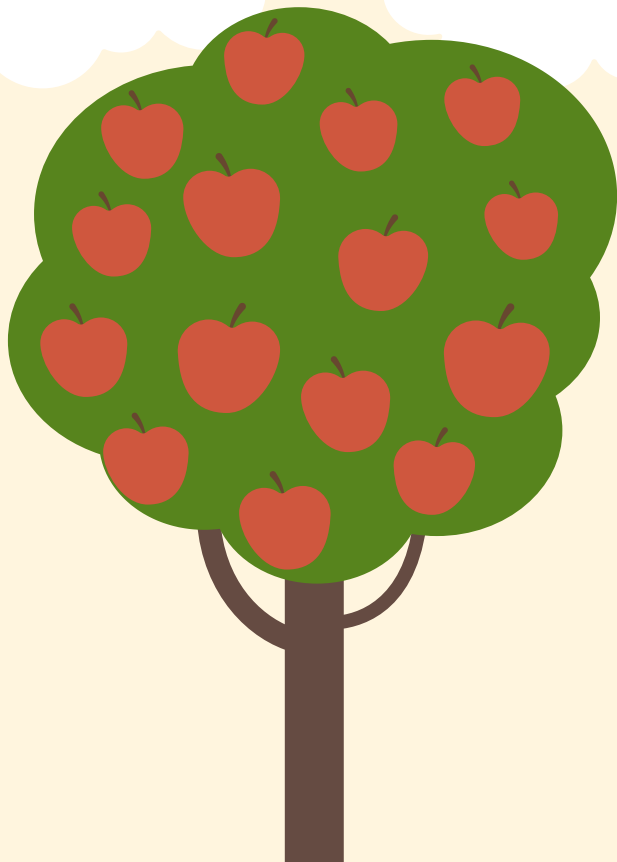
Valmistakaa yhdessä lasten kanssa toivomuskartta seinälle, jossa huomioidaan lasten ideat ja toiveet liikuntaleikeistä, liikkumispaikoista, motorisista perustaidoista sekä eri lajeista.

## Seikkailuprojekti

Osallisuus edellyttää ymmärrystä siitä, mitä kaikkea on mahdollista tehdä ja mitä välineitä/materiaaleja on käytössä. Kuvat liikkumistaidoista ja liikuntavälineistä voivat auttaa lapsia valitsemisessa. Liikuntapisteiden rakentaminen on tärkeä osa seikkailua.

- Rakennellaan: Antakaa lasten rakentaa suunnitteleman seikkailupisteet ja auttakaa tarvittaessa materiaali- ja liikuntavälinevalinnoissa.
- Seikkailaan: Lapset ohjeistavat ja näyttävät muille, mitä omassa seikkailupisteessä tehdään ja näin yhteinen seikkailu voi alkaa.
- Kannustakaa, innostakaa, auttakaa ja mahdollistakaa seikkailujen toteuttaminen.





## Onnistumisten omenapuut, harjaannuttamisen hattarapilvet

Tehkää näkyväksi lasten arvioiteja omista liikkumisen onnistumisista ja asioista, joissa he tarvitsevat vielä harjaannuttamista.

- Tehkää yhdessä lasten kanssa isot onnistumisen omenapuut omenoilla sekä harjaannuttamisen hattarapilvet seinälle.
- Kirjatkaa lasten arvioimia onnistumisia omenoihin ja harjaannuttamisen tarpeita hattaroihin. Lapset kiinnittävät nämä seinälle.
- Lapset voivat myös värittää omenapuihin onnistumisen omenoita ja taivaalle harjaannuttamisen hattarapilviä.

## Touhua ja tapahtumia

Suunnitelkaa yhdessä lasten kanssa toiminnallinen perhetapahtuma, jossa on lasten ideoimia liikunnallisia rasteja. Kun lapsi saa olla itse mukana tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa, hän myös innostaa ja kannustaa omaa perhettään osallistumaan.

### ”Mitä haluaisit tehdä vanhempiesi kanssa?”

- Lapset ideoivat tekemisiä esim. muistipeli isoilla merkeillä, ryömimistä naruradan alta, pallotteluja huoltajien kanssa, lakanakeinu tai pallolinko, jossa lapiossa olevaa palloa polkaistaan mahdollisimman pitkälle.
- Lapset piirtävät ohjekuvat tehtävapistelle ja valmis-televat muita tapahtumassa tarvittavia materiaaleja.
- Suunnitelkaa ja rakentakaa suorituspaikat yhdessä lasten kanssa.

### VINKKI

#### METSÄSEIKKAILU HEIJASTIMILLA

Henkilöstö suunnittelee yhdessä lasten kanssa vapaa-ajalle liikunnallisen ja tarinallisen metsäseikkailun heijastinsuunnistuksen avulla. Viedään yhdessä lasten kanssa heijastimet metsään. Annetaan perheille ohjeet käydä vapaa-ajallaan seikkailemassa.

## Liikuntaleikit jakoon

Osallistakaa perheitä keräämällä heiltä liikuntaleikki-ideoita. Toteuttakaa varhaiskasvatuksessa lasten kanssa perheiden jakamia ideoita ja lähettäkää niitä perheille kotiin leikittäviksi.

- Ideoita voi vaihdella ketjukirjeen tavoin lähettämällä ideat perheeltä toiselle.
- Huomioikaa monikulttuuristen perheiden osallisuus ja jakakaa eri kulttuureiden liikuntaleikkejä.
- Perheet voivat jakaa omia liikuntaleikkejään myös toiminnallisen perheillan yhteydessä.

# Oppimisympäristöt

## LIKKUMISEN PAIKKOJA JA MAHDOLLISUUKSIA ON KAIKKIALLA - AVOIMIN MIELIN SEIKKAILEMAAN

Tehkää oppimisympäristöstä niin kiinnostava, että lapset innostuvat tutkimaan ja kokeilemaan. Kysykää lasten mielipiteitä, havainnoikaa heidän mielenkiinnon kohteitaan ja huomioikaa fyysisen aktiivisuuden tarpeet. Pienryhmätöiminta mahdollistaa liikkumisen myös pienemmissä tiloissa.

Liikuntavälineitä tulisi olla monipuolisesti lasten saatavilla ja riittävästi myös ryhmätiloissa. Hyödyntäkää kierrätysmateriaaleja mahdollisuuksien mukaan. Vaihtuvat liikuntavälineet ryhmätiloissa pitävät liikkumisen mielenkiintoa yllä. Rakentakaa oppimisympäristö yhdessä lasten kanssa liikkumiseen innostavaksi ja hyödyntäkää liikkumiskuvia motoristen taitojen harjoittelun tukena.

### NYKYTILAN ARVIOINTI

#### ESIMERKKEJÄ OPPIMISYMPÄRISTÖT-VÄITTÄMISTÄ

- Pihan virikkeellisyyttä on lisätty omilla toimilla.
- Henkilöstön ja lasten kanssa on sovittu vuosittain pihasäännöt ja toimintatavat.
- Sisätiloja käytetään liikkumiseen monipuolisesti.
- Lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään päivittäisessä liikkumisessa.
- Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla.

### Pihalla saa liikkua, leikkiä, harjoitella ja innostua

Suunnitelkaa ja toteuttakaa yhdessä lasten kanssa varhaiskasvatuksen piha-alueille kiinnostavia liikunta- ja leikkialueita sekä niihin tarvittavat materiaalit ja välineet.

- Lapset voivat piirtää suunnitelmia ja esitellä ne kavereille.
- Tehkää yhdessä lasten kanssa eri leikkialueille kuvitetut kyltit, jotta paikat löytyvät ja ovat muistissa.
- Kun paikat on yhdessä sovittu ja kaikki ovat niistä tietoisia, niin leikkejä ja liikkumisia “muistetaan” tehdä paremmin.
- Tehkää yhdessä lasten kanssa asfalttimaalaukset esim. ajorata, parkkipaikat, hyppelyreitit ja sokkelot.

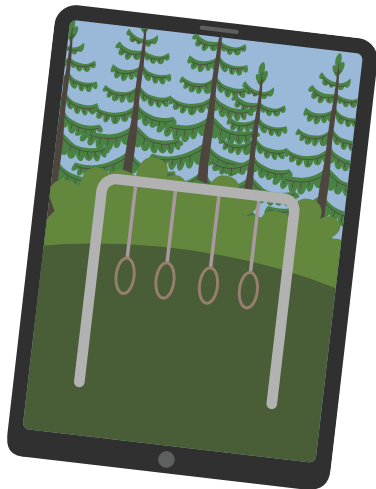
### Sopikaa piha-alueelle paikat

- Hippa ja juoksuleikeille
- Pelialueille, jossa on maalit, korit jne.
- Kiipeilyyn, tasapainoiluun ja temppuiluun
- Hyppely- ja kinkkausruuduille
- Pyöräilyyn ja mopoiiluun
- Rentoutumiseen sekä rauhalliseen liikkumiseen
- Erilaisille aistipisteille

## Innostavat liikkumisohjeet videoiden tai valokuvaten

Laatikaa kuvien ja videoiden avulla ryhmän yhteiset turvalliset, positiiviset ja innostavat liikkumisohjeet.

- Laatikaa lasten kanssa liikkumisen sallivat ja liikkumiseen innostavat ohjeet.
- Tutustukaa yhdessä oppimisympäristöjen turvallisuuteen.
- Tehkää esimerkiksi video pienryhmissä tai antakaa lasten ottaa valokuvia sisällä ja ulkona heitä innostavista liikkumispaikoista.
- Käykää ohjeet säännöllisesti läpi henkilöstön ja lasten kesken.
- Uskaltakaa henkilöstön kesken rohkeasti pohtia, onko osa kielloista turhia ja poistakaa ne, jotta lasten monipuolinen liikkuminen on mahdollista.



## Liikuntasali leikkutilana

Liikuntasali toimii myös leikkutilana, joten käyttäkää salia monipuolisesti päivän eri aikoina.

- Antakaa lapsille tilaa leikkiä ja rakentaa liikunnallisia leikkejä sekä harjoitella omatoimisesti motorisia taitoja itse sekä yhdessä muiden lasten kanssa.
- Salissa ei tarvitse aina olla aikuisen suunnittelemaa toimintaa.
- Sallikaa lasten käyttää liikuntavälineitä leikkivälineinä.

### VINKKI

#### TOIMIVA VARAUSJÄRJESTELMÄ

- Sopikaa yhdessä ryhmien kiinteät salivuorot ja kirjatkaa ne näkyville.
- Sopikaa, kuinka vapautuneista salivuoroista ilmoitetaan muille ryhmille.

## Liikkumisen iloa kaikissa tiloissa

Hei aikuinen, laita liikkumisasit silmille! Lapset näkevät kaikki paikat liikkumismahdollisuuksina. Kaikissa tiloissa voi liikkua, kun soveltaa liikkumisen tilaan sopivaksi.

## Ryhmätilat

- Kiertävä liikuntavälinekassi innostaa liikkumaan.
- Tankkaus-tramppa = taukohypyt trampoliinilla.
- Kalusteiden uudelleen järjestely, turhat kalusteet pois.
- Kalusteiden hyödyntäminen esimerkiksi temppuradoissa.
- Pehmeiden patjojen tai pehmopalojen hyödyntäminen peuhunurkassa ja rakenteluleikeissä.
- Värikäs sisustus ja yksityiskohdat innostavat leikkimään ja liikkumaan.
- Lisää toiminnallisuutta esimerkiksi lukujen, kirjainten ja numeroiden avulla.
- Mahdollistetaan lapsille vaihtoehtoja istumiselle, esimerkiksi piirtäminen onnistuu myös seisten.
- Puolapuut ja huonekalut liikkumisen lisääjinä.
- Vaihtomatot, joissa on erilaisia liikkumiseen innostavia aiheita esimerkiksi kinkkausruutu tai tasapainoilu.

## Lepotila

- Tyynyjä ja patjoja esimerkiksi venyttelyyn, rentoutumiseen, kierimiseen, kuperkeikkoihin ja majan rakentamiseen.
- Alueita kiipeilyyn ja tasapainoiluun.
- Erilaisia palloilupisteitä: heittokori tai tarkkuusheitto, keilaus, golfrata.
- Kierrätysmateriaaleista keppihevokset ja esterata.

## Sali

- Salin tulee olla säännöllisesti kaikkien ryhmien käytössä.
- Muistakaa hyödyntää salia ja välineitä aktiivisesti myös iltapäivisin.
- Lasten suunnittelema ja rakentama temppurata ohjeineen saliin. Muut ryhmät voivat hyödyntää valmista rataa.

## Eteistila ja käytävät

- Vinkkejä odotteluun ja siirtymiin esimerkiksi liikekortteja hyödyntäen.
- Jumpparatoja teipein ja kuvin käytävien seinille ja lattioille.
- Temppuradat ja liikkumistehtävät aktivoimaan lapsia ja aikuisia päivän aikana.
- Käytävien hyödyntäminen esimerkiksi sählyn pelamiseen, keppihevosrataan tai potkumopoiiluun.

## Portaat ja rappukäytävät

- Hyödyntäkää portaikkoo erivärisin merkinnöin ja tehtävin: astu aina vihreälle, kulje sinistä reittiä jne.

### VINKKI

#### HOPLOP PÄIVÄKODIN KÄYTÄVÄLLE

- Suunnitelkaa lasten kanssa sopivat paikat tempuille ja liikkumisille.
- Kerätkää tarvittavat liikuntavälineet ja materiaalit tempuille varten.
- Rakentakaa Hoplop yhdessä.

## Oletko kartalla? Liikkumispaikat näkyville

Hyödyntäkää lähiympäristöä mahdollisimman paljon liikkumisessa, leikeissä ja oppimisessa jokaisena vuoden aikana. Yhdistäkää metsäretkiin esimerkiksi pallopelejä. Epätasainen maasto haastaa monipuolisesti ja kehittää motorisia taitoja.

- Tutkikaa lähialueen karttaa yhdessä lasten kanssa ja keskustelkaa kiinnostavista liikkumispaikoista.
- Suunnitelkaa yhteisiä retkiä ja toteuttakaa niitä karttaa hyödyntäen.
- Kartan voi laittaa ryhmätilan seinälle ja siihen voi merkitä, missä on käyty.
- Karttaan voi merkitä ryhmän lemppariretkikohteen.
- Vinkatkaa kartan avulla perheille lähialueen liikumis- ja ulkoilu paikkoja.
- Jakakaa perheiden vinkkejä liikkumisesta lähialueilla esimerkiksi kartan tai kuvituskuvan avulla.
- Järjestäkää perhetreffit lähiympäristössä. Kysykää perheiden retkitoiveita ja mitä retkellä voisi yhdessä puuhastella.
- Haastakaa perheet liikkumaan ja bongaamaan lähialueen mukavat ulkoilu paikat.

## Pedagogiset siivouspäivät

Järjestäkää siivouspäivät säännöllisin väliajoin sekä sisätiloissa että ulkona. Näin välineet pysyvät kunnossa ja lasten innokkuus säilyy.

- Käykää läpi kaikki olemassa olevat lelut, välineet ja materiaalit.
- Kunnostakaa ja huoltakaa välineitä tarpeen vaatiessa. Poistakaa rikkiäiset ja karsikaa ylimääräinen pois.
- Kierrättäkää välineitä ryhmien välillä ja järjestäkää ympäristö uudelleen innostamaan lapsia liikkumaan ja leikkimään.



## Toiveiden disco

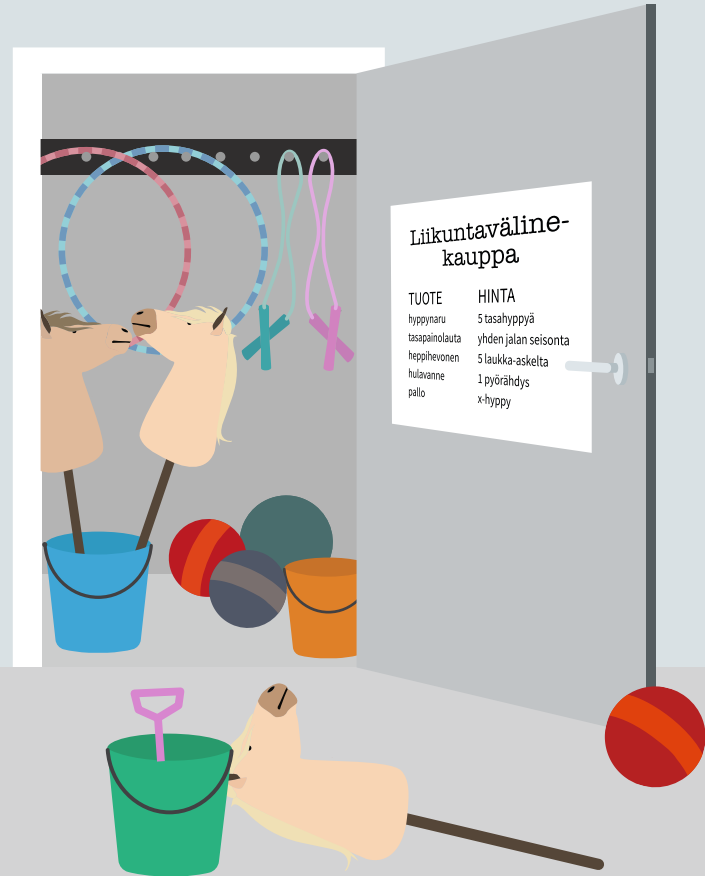
Lisätkää rytmiä ja liikkumisen iloa varhaiskasvatuspäivään järjestämällä discoja ulkona ja sisällä lasten toiveita kuunnellen.

- Lisätkää lauluun tai musiikkiin liikettä ja kehon rytmejä.
- Tehkää lasten kanssa oma koreografia.
- Hyödyntäkää lapsille suunnattuja tanssi- ja tauko-jumppavideoita.
- Tutustukaa eri kulttuurien musiikkiin ja tanssin perinteisiin.
- Kysykää lasten toiveita.

## Kauppaleikki liikuntavälineillä

Liikuntavälineet ovat leluja lasten leikeissä. Kauppaleikin avulla voi yhdessä keksiä uusia tapoja hyödyntää erilaisia liikuntavälineitä.

- Käykää lasten kanssa ostamassa varastosta liikuntavälineitä oman ryhmään lasten suunnittelemiin leikkeihin.
- Lisätkää liikuntavälinevaraston oveen kuvitettu hinnasto.
- Maksuvälineenä voi käyttää erilaisia liikkumistapoja, esimerkiksi hyppynaruja ostettaessa hypätään tasahyppyjä, tasapainoilulaattoja ostettaessa seisotaan yhdellä jalalla.
- Merkitkää kuvan avulla lainauslistaan, mikä liikuntaväline on mihinkin ryhmään lainattu.
- Kun lapsi ostaa liikuntavälineen hän opastaa kaverille, kuinka välinettä voi käyttää.



# Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

VERKOSTOISSA ON VOIMAA

Yhteistyöllä saadaan uusia hyödyllisiä näkökulmia lasten liikuttamiseen, joka on meidän kaikkien vastuulla. Yhteistyöllä luodaan lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen. Antakaa lasten liikkua ja touhuta!

## NYKYTILAN ARVIOINTI

ESIMERKKEJÄ YHTEISTYÖ LASTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI -VÄITTÄMISTÄ

- Vasukeskusteluissa keskustellaan liikunnan merkityksestä lapsen kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle.
- Huoltajille tiedotetaan lasten liikkumisesta ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta.
- Neuvolan kanssa tehdään yhteistyötä lasten motorisen kehityksen ja liikkumisen edistämiseksi.
- Esiopetuksen ja koulun kanssa tehdään yhteistyötä lasten liikkumisen edistämiseksi.
- Lasten liikuntaa edistäviin alueellisiin verkostoihin osallistutaan.

## Liikkumisen päiväkello tiedoksi huoltajille

Kertokaa päivittäin huoltajille lapsen liikkumisesta samalla tavalla, kuin kerrotte ruokailuista ja nukkumisesta.

Tehkää liikkumisen päiväkello: aktiivinen aamu, puuhakas päivä, lepoaika ja innostava iltapäivä. Kirjatkaa päiväkelloon, miten ryhmä ja lapset ovat liikkuneet päivän aikana, jolloin päivästä ja lasten liikkumisesta on helppo kertoa huoltajille. Lisäksi iltavuoroon tulevat ovat tietoisia aamun toiminnasta.

## VINKKI

JAKAKAA VINKKEJÄ KOTIIN JA INNOSTAKAA PERHEITÄ LIIKKUMAAN YHDESSÄ

- Vinkkipussit, joissa vinkkikortteja ja maskotti viikonlopuksi kotiin.
- Ottakaa käyttöön ”Viikon liikkumisvinkki”, jonka perheet voivat napata mukaansa QR-koodin takaa yksikön seinältä.
- Osallistukaa perheitä liikututtaviin kampanjoihin, kuten Arkiseikkailuun.

MITÄ LEIKKEJÄ JA LIIKKUMISTA LAPSELLA  
ON OLLUT PÄIVÄN AIKANA?

MITEN LAPSI ON  
LEVÄNNYT?

PUUHAKAS  
PÄIVÄ

LEPOHETKI

AKTIIVINEN  
AAMU

INNOSTAVA  
ILTAPÄIVÄ

MILLAINEN AAMUPÄIVÄ ON OLLUT?

MITÄ LEIKKEJÄ JA LIIKKUMISTA  
LAPSELLA ON OLLUT ILTAPÄIVÄLLÄ?

*Liikkumisen päiväkello*

## Liikkuminen digisti näkyväksi

Kuvat kertovat enemmän kuin sanat ja digitaalisia työkaluja voi hyödyntää mahdollisuuksien mukaan. Voitte dokumentoida lasten liikkumista myös esimerkiksi tulostamalla valokuvia ja tehdä näistä kuvakollaasin seinälle.

- Valokuvat ovat monipuolinen ja hyvä tapa dokumentoida ja tehdä näkyväksi lasten liikkumista. Digitaalisia kuvia pystyy helposti vaihtamaan tai niistä voi tehdä kuvakarusellin. Kuvat voi laittaa katsottavaksi esim. älytaululle, digitaaliseen kuvakehykseen tai pädille. Kuvat voi valita yhdessä lasten kanssa.
- Valitkaa kehykselle sopiva paikka ryhmän tiloista, jossa myös huoltajat voivat katsoa kuvia lasten toiminnasta.
- Kuvien avulla on helppo keskustella huoltajien kanssa lasten liikkumisista, kun he näkevät konkreettisesti, mitä oma lapsi on tehnyt. Osallista myös lapsia keskusteluun ja anna heidän kertoa tekemisistään.
- Myös lasten kanssa voidaan palata tapahtumiin ja keskustella niistä.

Muistatko kuunnella, kehua ja kannustaa?

Toimitko itse esimerkkinä?

## Liikuntaneuvontaa perheille

Arki tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia huoltajien kohtaamiseen. Missä kohtaa ja miten otat liikkumisen puheeksi? Liikkumisen puheeksi ottamisen tueksi on luotu malli, jossa kolmen pääkysymyksen avulla lähestytään asiaa myönteisesti ja hienovaraisesti.

Jutellaanko liikkumisesta? – vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen perheiden kanssa.

1. Miten teidän arjessanne liikutaan yhdessä?
2. Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?
3. Jos perheenne haluaisi lisätä arkiliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Perheen, läheisten ja kavereiden kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Tavalliset fyysisesti aktiiviset leikit omassa pihapiirissä ovat juuri oikeanlaista liikuntaa ja yhteiset, pienetkin päivittäiset liikunnalliset hetket ovat tärkeitä. Joissakin kunnissa on myös lähdetty edistämään perheiden liikuntaneuvontaa yhteistyössä liikuntapalveluiden kanssa. Selvittäkää, onko kunnassanne perheiden liikuntaneuvontaa tarjolla.

Perheiden liikkumisen puheeksi ottamisen -työvälineessä on hyödynnetty Liikkumisen edistämisen mini-interventio -mallia.

## Eskarit ja alkuopetus yhdessä liikkeelle

Kaiken, mitä voi tehdä sisällä voi tehdä myös ulkona, joten esi- ja alkuopetuksessa oppimistilanteita voi viedä ulos ja metsään. Huomioikaa toiminnallisuus ja oppimisympäristön monipuolinen hyödyntäminen.

Jaettua esi- ja alkuopetusta kutsutaan myös JEA-toiminnaksi. JEA-toiminnassa esiopetusryhmien ja alkuopetusluokkien yhteiset toiminnalliset tapaamiset voivat lisätä alkuopettajien tietoisuutta tulevista koululaisista ja heidän taidoistaan. Eskarilaiset voivat tavata entisiä kavereitaan päiväkodista ja tulevia opettajiaan. Yhdessä voidaan tehdä ohjattua toimintaa, joka sisältää opeteltavia sisältöjä, vapaata yhteistä leikkiaikaa sekä yhteinen lopetusleikki.

## Eskareiden ja ekaluokkalaisten yhteiset metsäpäivät

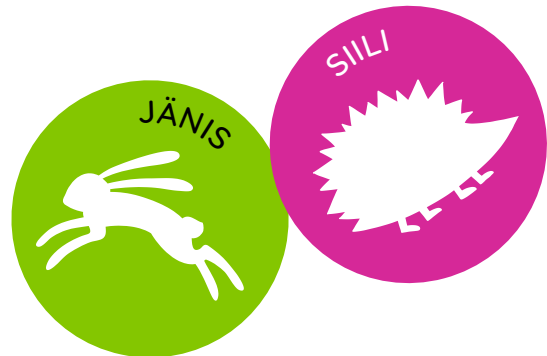
Eläinsuunnistus muodoilla ja väreillä

- Levitetään reilusti muotolaattoja eri puolille metsää väripuoli alaspäin.
- Muotolaatan väripuolella on jonkin eri eläimen kuva ja nimi.
- Muodostetaan eskareista ja ekaluokkalaisista pareja tai ryhmiä, joiden tehtävänä on etsiä eläinten kuvia muotolaatoilta ja kirjata eläimen nimi paperille vastaavan muodon ja värin kohdalle.

## Poikkihallinnollista yhteistyötä - luontopolut tutuiksi

Yhdessä poikkihallinnollisesti suunnittelemalla ja toteuttamalla saadaan järjestettyä monipuolisia tapahtumia ja kampanjoita.

- Eri hallintokuntien yhteyshenkilöistä kootaan työryhmä, joka suunnittelee yhteisen kesäkampanjan.
- Kampanjan tavoitteena on innostaa perheitä, lapsia ja nuoria tutustumaan oman kunnan luontopolkuihin ja ulkoilemaan yhdessä.
- Eri hallintokuntien edustajien osaamista hyödynnetään, jotta sisällöstä saadaan monipuolinen, houkutteleva ja mahdollisimman monille ikäryhmille soveltuva kampanja.
- Valmistetaan yhteiset kampanjamateriaalit ja tehtävärasteja luontopoluille.
- Kampanjasta tehdään yhteinen markkinointisuunnitelma ja jokainen markkinoi kampanjaa omille kohderyhmilleen.



## VINKKI

### TULLAAN TUTUIKSI

- Poikkihallinnollinen yhteistyö liikuntapalveluiden ja muiden toiminnan organisoinnin kannalta tärkeiden tahojen kanssa mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan edistämisen.
- Tutuiksi tuleminen ja tietoisuuden lisääminen eri hallinnonalojen henkilöstön kesken helpottaa yhteistyön tekemistä sekä avun ja neuvon pyytämistä tarvittaessa.

## Yhdessä on enemmän

Olkaa aktiivisesti yhteydessä oman alueenne liikunta-seuroihin ja paikallisiin järjestöihin.

- Kutsukaa seurojen ohjaajia pitämään lajikokeiluja lapsiryhmille.
- Sopikaa järjestöjen kanssa yhteisistä ohjatuista luontoretkeistä lapsiryhmille.
- Ohjaukset toimivat samalla henkilöstön koulutuksena, kun saadaan ideoita ja vinkkejä lajiharjoitteisiin lasten kanssa.
- Järjestäkää yhteistyössä seurojen ja järjestöjen kanssa toiminnallisia tapahtumia yksiköissä tai perheille.

## Verkostoissa on voimaa, ei yksin – vaan yhdessä

Selvittäkää, onko kunnassanne lasten liikkumisen edistämisestä vastaavaa koordinaattoria tai kuntatasoista liikunnan edistämiseen liittyvää verkostoa. Lisäksi kannattaa tutustua alueellisiin verkostoihin, joita koordinoivat mm. Liikunnan aluejärjestöt.

Verkostoissa:

- Opitaan uutta
- Laitetaan hyvät ideat kiertoon
- Sparraillaan toinen toisia
- Luodaan kumppanuuksia
- Saadaan vertaistukea
- Kehitetään yhteistyössä lasten liikkumista
- Innostutaan yhdessä



# Vinkkejä, kumppaneiden ideoita ja materiaalissa käytettyjä lähteitä

## Liikkuva varhaiskasvatus

- Arkiseikkailu-kampanja
- Johtajan työkirja
- Liikkumalla työhyvinvointia -työkirja
- Liikkuvan varhaiskasvatuksen ideapankki
- Materiaaleja ja vinkkejä Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan
- *liikkuvavarhaiskasvatus.fi*

## Piilo-tutkimus

- Kansallinen tilannetieto 4-6-vuotiaiden lasten liikkumisen määrästä ja laadusta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä Suomessa.
- *jamk.fi/projekti/piilo*
- *liikkuvavarhaiskasvatus.fi/piilotutkimuksentyokalut*

## Liikunnan aluejärjestöt

- Jekku jäno -materiaalit
- *liikunnanaluejarjestot.fi*

## Ilo kasvaa ulkona

- Luontoliikunta osaksi toimintakulttuuria
- *ilokasvaaulkona.fi*

## Neuvokas perhe

- Vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin
- *neuvokasperhe.fi*

## Väestöliitto

- Vireysmittari lapsille
- *vaestoliitto.fi*

## Opetus- ja kulttuuriministeriö

- Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

## Perinneleikit Ry

- Leikkien liikkuu huomaamatta
- *perinneleikit.fi*

## Liikkumisen inklusion käsikirja varhaiskasvatukseen

- Hyviä käytänteitä liikkumisen inklusion tukemiseksi varhaiskasvatuksen arjessa

## Malike

- Neuvontaa ja tietoa apu- ja toimintavälineiden hankintaan
- *tukiliitto.fi/malike*
- *valineet.fi*

## Innostun liikkumaan

- Tietoa ja tukea motoriseen oppimiseen
- Inno-norsun tsekkilistä
- Skillilataamo
- *innostunliikkumaan.fi*

## Perhepäivähoidon ulkopedagogiikan materiaalipankki

- Pedagogisia ja toiminnallisia ulkoleikkejä

## Liikkuva aikuinen / Liikkuva työelämä

- Varhaiskasvatuksen Uusi normipäivä -työpaja
- *liikkuvatyoelama.fi*

## Liikkuva perhe

- Tietoa ja materiaaleja perheiden liikuntaan
- *liikkuvaperhe.fi*

## Finlands Svenska Idrott

- Materiaaleja ruotsiksi
- *idrott.fi*

## Opetushallitus

- Tietoa ja materiaaleja
- *oph.fi*

Liikkuva varhaiskasvatus kuuluu Liikkuvat-kokonaisuuteen, jonka avulla edistetään hallitusohjelman mukaisesti liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.

Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Liikkuva varhaiskasvatus tarjoaa työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa.



[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

Likes  
by jamk