

# Luontoliikunta 3-5- vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukena

Opas lasten vanhemmille



## Yleistä

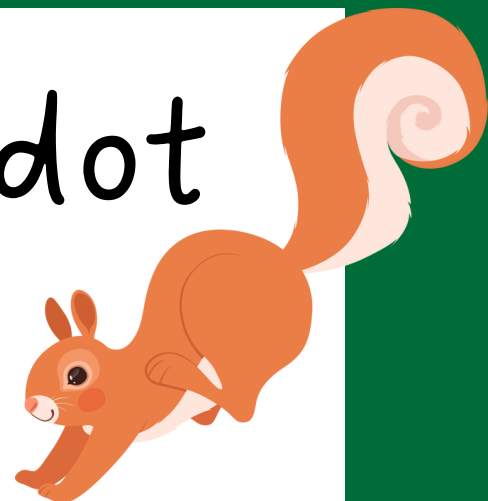
Lapsen motorisella kehittyemisellä tarkoitetaan fyysisen kehittymisen, hermostollisen kypsymisen ja motorisen oppimisen yhteisvaikutuksia. Kaikilla lapsilla kehitys noudattelee samaa järjestystä ja nopeutta, kuitenkin uuteen kehitysvaiheeseen siirtyminen edellyttää aikaisemman kehitysvaiheen hallintaa.

Kehitysvaiheiden oppimista voidaan tukea virikkeellisellä ympäristöllä. Luonto ja luonnossa liikkuminen mahdollistaa monipuolisen liikkumisen ja siten on motoristen taitojen kehitymiselle otollinen ympäristö.

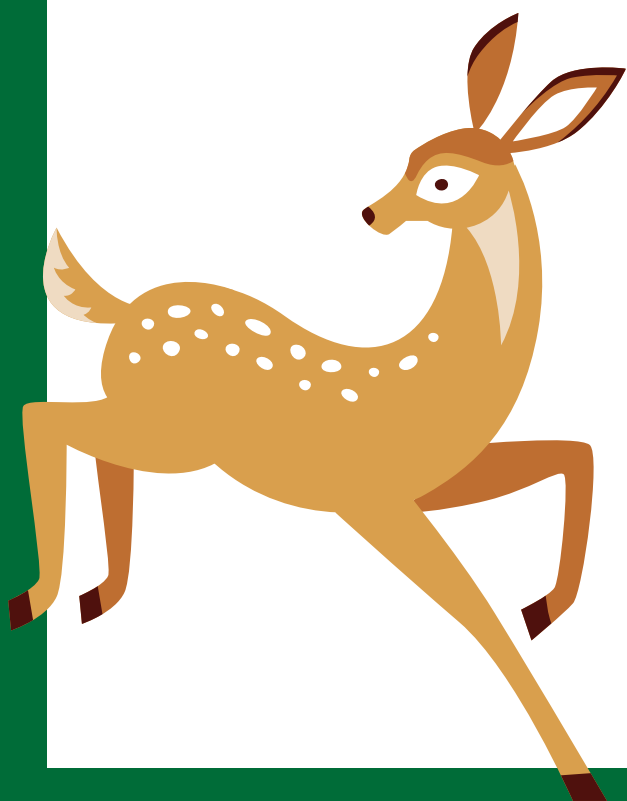




# Liikkumistaidot



Liikkumistaidot mahdollistavat paikasta toiseen liikkumisen. Niihin kuuluvat kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, loikkiminen, laukkaaminen eteenpäin ja sivuttain, hyppääminen ylhäältä alas, yhdellä jalalla hyppely ja vuorojaloin hyppely.



# Hyppää pois



Tavoite: Hypyn alastulon harjoitteleminen

Etsi omalle taitotasolle sopivan kokoinen kivi tai kanto, jonka päältä hypätä. Käsistä kiinni pitäminen voi helpottaa tasapainon ylläpitämistä laskeutuesssa.





# Puuhun kiipeäminen/roikkuminen



Tavoite: Koko kehonhallinta

Metsästä löytyy monenkokoisia ja -näköisiä puita ja oksia, kokeile rohkeasti puihin kiipeämistä ja oksilla roikkumista.





# Kiipeäminen



Tavoite: Vastavuoroisen liikkeen harjoittaminen

Metsästä löytyy kallioita ja kiviä, jotka voit valloittaa kiipeämällä niiden päälle.

Kuka kiipeää korkeimmalle?





# Huojuvat kepit



Tavoite: Toiminnan yhdistäminen

Etsikää metsästä keppejä (6kpl). Ottakaa molempiin käsiin kepit, joiden päälle asettakaa yksi keppi. Tasapainotelkaa keppiä siten, ettei se putoa. Kumpi kuljettaa keppejä nopeammin? Liikkumistyylejä on monia esim. etu- ja takaperin, sivuttain, mahdollisimman matalana tai korkeana.





# Etsintä



Tavoite: suunnanmuutokset, koordinaatio ja juoksu

Valitkaa vuorotellen metsästä löytyviä etsittäviä asioita. Se, joka löytää etsittävän asian nopeammin voittaa.





# Pujottelu



Tavoite: suunnanmuutokset

Pujotelkaa mahdollisimman nopeasti metsässä olevia puita ja kiviä.



# Tasapainotaidot

Tasapaino tarkoittaa kykyä ylläpitää asentoa istuessa, seistessä tai liikkuesssa. Tasapainon ylläpitäminen vaatii aistien, lihasten ja hermoston yhteistyötä.

Tasapainotaidot voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan tasapainon ylläpitoa paikallaan ollessa ja dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan tasapainon hallintaa liikkuesssa.





# Tasapainoilu puulla



Tavoite: Dynaamisen tasapainon harjoittaminen

Löydätkö metsästä kaatuneen puun? Puun päällä voit tasapainotella seisten, taikka puuta pitkin kävellen.

Aikuinen voi tarvittaessa tukea kädestä kiinni pitämällä.





# Tasapainoilu kivillä



Tavoite: Tasapainon säilyttäminen liikkeessä  
(liikkeen ketjuttaminen)

Monelleko kivelle pääset koskematta maahan?  
Jokaiselle kivelle liikkeen pysäyttäminen haastaa  
lapsen tasapainoa. Aikuinen voi tasapainottaa  
asentoa lapsen kädestä kiinni pitäen.



# Tasapainoasennot



Tavoite: Staattisen tasapainon harjoittaminen

Eri asennoissa pysyminen harjoittaa staattista tasapainoa. Harjoittelusta tekee mielekäästä, kun lapsi ja aikuinen vuorotellen keksivät asentoja, joissa pysyä.

Esimerkkikuvat tähti & lentokone.

# Välineenkäsittelytaidot

Käsittelytaidoilla tarkoitetaan tarkoituksellista ja hallittua vuorovaikutusta ympäristön esineiden kanssa. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin eli suurten lihasryhmien tuottamiin liikkeisiin ja hienomotorisiin eli pienten lihasten tuottamiin liikkeisiin.





# Potkaiseminen



Tavoite: voimansäätely ja tarkkuuden harjoittaminen

Puunrungot toimivat hyvänä maalina, jossa aikuinen voi olla maalivahtina.

Voit myös kokeilla osutko pallolla suoraan puuhun. Jokaisesta osumasta saat yhden pisteen. Kumpi saa enemmän pisteitä?





# Kiinniotto

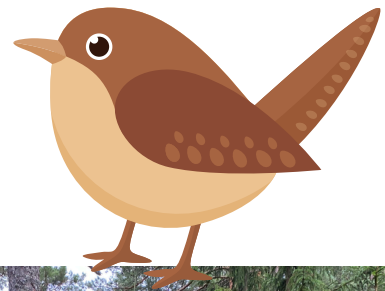


Tavoite: pallon kiinniotto eri suunnista

Kokeilkaa ottaa palloa kiinni oksan ylä- sekä alakautta heittäessä, jolloin pallon tulosuunta vaihtelee. Kuinka monta kiinniottoa saatte ilman, että pallo osuu maahan?



# Kävynheitto



Tavoite: heiton tähtääminen

Etsikää metsästä käpyjä ja yrittäkää osua niillä puunrunkoon. Voitte kokeilla onnistuuko heitto myös jalkojen välistä.

# Metsäbingo

Huojuvat kepit	Kosketa sammalta	Pujottelu	Kävynheitto
Kiipeäminen	Kiinniotto	Bongaa eläimen jälki	Etsintä
Bongaa eläin	Tasapainoilu puulla	Hyppää pois	Kosketa puun kaarnaa
Puuhun kiipeäminen/roikkuminen	Bongaa metsän isoin kivi	Tasapainoilu kivillä	Potkaiseminen
Bongaa puro	Bongaa ötökkä	Tasapainoasennot	Kuule linnunlaulu





Oppaan tekijät:  
Rosa Lehtinen  
Emma Hakala

Opas toteutettu osana opinnäytetyötä “Luontoliikunta 3-5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukena, Opas lasten vanhemmille”. Opinnäytetyö luettavissa Theseus-verkkokirjastosta.

Toteutettu yhteistyössä liikuntapäiväkotin Norlandia Konstin kanssa.



**Norlandia**  
KONSTI



**Tampereen ammattikorkeakoulu**

