

## Työkaluja liikunnan vuosisuunnitelman toteuttamiseen



Iida Pekkanen & Netta Virtanen

## Sisällys

Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti!.....	3
Liikuntaa päivähoitoikäisille lapsille .....	6
Hyvä ohjaaja! ☺ .....	8
Motoriset perustaidot .....	9
Liiketekijät .....	10
Taitotekijät .....	11
Kuntotekijät .....	12
Leikkityyppjä ja liikkumismahdollisuuksia .....	13
Ympäristö ja välineet .....	16
Tuokiosuunnitelma .....	18
Liikuntatuokion jakautuminen osiin .....	19
Liikuntatuokion ohjaaminen .....	20
Havainnointi ja arviointi.....	21
Kirjallisuutta liikuntakasvatuksen suunnitteluun .....	25
Käytetyt lähteet: .....	26

## Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti!

### Motorinen kehitys

Motorista kypsymistä voidaan tukea virikkeellisellä ympäristöllä. 5-6-vuoden iässä on kausi, jolloin ympäristön merkitys on erityisen suuri myöhemmän motorisen suorituskyvyn kannalta lapsista. Tuon kyseisen ajanjakson aikana lapsen on helppo oppia kokonaisvaltaisia ja yksinkertaisia liikkeitä kun taas monimutkaisten kehon ääriosien liikkeiden suorittaminen ja yhdistely on vielä vaikeaa. Koordinaatiota vaativat harjoitukset on hyvä yhdistää leikkiin. Lasten kanssa on hyvä harjoitella monipuolisesti ja kehittää liikkumisen perusominaisuuksia, erityisesti tasapainoa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja nopeutta. (Kauranen 2011, 346-349)

### Fyysinen kunto

Fyysisellä kunnolla on vaikutuksensa motoriseen kehitykseen. Fyysisen kunnan kehittyminen tukee lapsen selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista ilman, että hän väsyä. Sillä on lisäksi myös vaikutuksensa lapsen psyykkisen ja sosiaalisen minäkuvan kehittymiseen.

### Sosiaalinen kehitys

3-6 vuoden iässä lapsi on sosiaalisen oppimisensa kannalta herkässä vaiheessa, sillä osa tuolloin opituista käyttäytymismalleista säilyvät läpi elämän ja pohja sosiaalisten taitojen omaksumiselle syntyy. Liikuntaleikit sisältävät kanssakäymistä erilaisten lasten kanssa, konfliktien selvittämistä, rooleja ja sääntöjä, joten se on oiva keino harjoitella sosiaalisia taitoja. (Zimmer 2001, 26-28)

Sosiaalisessa kehityksessä esiintyy ikäkausittain haasteita. Alle 3-vuotias ei vielä valitse leikkivereitaan kun taas 3-vuotiaalle leikkiverieilla ja niiden pysyvyydellä alkaa jo olla merkitystä. 3-4-vuotiaalle lapselle toisen asemaan asettuminen on vaikeaa. Noin 6-vuotias lapsi pystyy katsomaan toisten näkökulmaa, sitä miten hänen oma toimintansa vaikuttaa muihin ja miten toiset voivat reagoida hänen toimintaansa. Liikunta leikit ja pelit harjoittavat näitä taitoja. (Zimmer 2001, 29-30)

### Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedollista kehitystä ja se pitää sisällään havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehityksen. (Numminen 1996, 64) Ensimmäisten ikävuosien aikana kehitys tapahtuu liikkumalla ja havainnoimalla ympäristöä. Esimerkkinä voidaan mainita lapsen ymmärryksen kehittyminen siitä, että pallo pyörii tai miten pallon koko tai alusta voi vaikuttaa pallon liikkuvuuteen. Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi vaikuttaa lapsen ajattelun ja kielen kehitykseen puhumalla käsitteitä ääneen. (Zimmer 2001, 33-34)

### Terveys ja hyvinvointi

Terveen kehityksen tueksi lapsi tarvitsee monipuolista liikuntaa päivittäin. Liikunnalla on vaikutuksensa tuki- ja liikuntaelimiin, sydän sekä hengitys- ja verenkiertoelimiin, aineenvaihduntaan ja hermostoon. Päivähoitoikäiset lapset tarvitsevat lähinnä tilaa ja mahdollisuuksia voidakseen tyydyttää luonnollisen liikkumisen tarpeensa. Lapsen tulisi saada päivittäin mahdollisuus kuluttaa voimansa loppuun, juosta, telmiä ja riehua, sillä sillä voi olla vaikutuksensa niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin kehitykseen. Lapsi kehittyy ja tutustuu kehoonsa liikunnan avulla. Esikouluikä on tähdellisen tärkeää aikaa myöhemmän ryhdin ja suorituskyvyn kannalta. Lasten kehitystason ja tarpeiden huomioiminen liikunnassa on erityisen tärkeää, sillä se edesauttaa lapsen hyvää oloa liikunnan aikana. Liikunnan aikana ilmapiiriin on oltava luottamusta herättävä ja vapaaehtoisuutta korostava. Kokonaisvaltaisessa terveyskasvatuksessa tulisi erityisesti ottaa huomioon lapset joiden kehitys on vajavaista esimerkiksi motoriikan tai kielen alueella on

haasteita tai lapsi on ylipainoinen. Lapsilähtöinen terveystkasvatus olisi myös hyvä aihe päiväkotien vanhempainiltoihin. (Zimmer 2001, 43-48)

”Vaikka liikunnalliset kokemukset ovat lapsen terveydelle välttämättömiä, on syytä korostaa, että toivottua tulosta saadaan aikaan vasta silloin, kuin lapsi itsestään silkasta ilosta ja mielihyvystä osallistuu liikuntaleikkeihin.” (Zimmer 2001, 45)

### Oppiminen

Liikunnan avulla opitaan paitsi tuntemaan itseään myös kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteita. Esimerkkejä näistä ovat muun muassa käsitteiden, suuntien, määrien ja värien oppiminen liikunnan avulla. Liikunnasta saa eväitä myös hyvään luku ja kirjoitustaitoon kuten esimerkiksi kehonhahmottaminen, oikean ja vasemman puoliskon yhteistyö tai silmä-käsikoordinaatio. (Ahonen, Cantell, Nissinen & Rintala 2005, 25) Leikin varjolla opettaminen on tärkeää lasten kehityksen ja oppimisen kannalta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 66-67)

### Sosioemotionaalinen kehitys

#### Minäkuva

Lapsen käsitys omista taidoistaan, siitä mihin hän kykenee tai ei kykene ja mikä on mahdollista, muovautuu sen mukaan millaisia kokemuksia hän on saanut kehollaan ja kehostaan. Liikunnallisten kokemusten yhteydessä lapsi yhdistää toiminnan tuloksen suoraan siihen mitä hän kokee osaavansa mikä näin vaikuttaa hänen itseluottamukseensa. Ensimmäisten elinvuosien fyysisillä kokemuksilla on suuri vaikutus minän kehitykseen ja lapsen identiteetin rakentumiseen. (Zimmer 2001, 21-25)

#### Tunteet

Tunteet ja niiden säätelyn kehitys sekä minäkuvan kehitys ovat lapsilla läheisessä yhteydessä toisiinsa. Lapset näyttävät mielellään tunteitaan ja hakeutuvat tilanteisiin ja leikkeihin joista he saavat mielihyvää. Tunteiden ilmaiseminen oikealla tavalla on keskeinen seikka tunteidensäätelyprosessissa. Aikuisen tehtävä on ikätasoisesti tulkita, ohjata ja säädellä lapsen tunnereaktioita yleisesti hyväksyttävään suuntaan. Kolmevuotias matkii tunteita, ilmeitä ja eleitä. Negatiivisten tunteiden osoittaminen vähenee 3-4-vuoden iässä, sillä silloin lapsi alkaa hallita tunteitaan. 3-5-vuotiaat haluavat yleensä kokea pelon tunnetta herätteleviä tilanteita ja niihin päästäänkin seikkailun kautta. (Numminen 1996, 85-90)

#### Motivaatio

Motivaatio lähtee yksittäisistä toimintaan innostavista kiinnostuksen kohteista, tarpeista ja vieteistä. Ihminen pyrkii luontaisesti kohti sellaista, joka tuottaa mielihyvää. Lapsen käyttäytymiseen vahvasti vaikuttavia motiiveja ovat uteliaisuus, liikkumisen tarve, tutkimisen tarve, hyväksynnän tarve, uuden tarve, liikkumisen ilo sekä suorittamisen tarve. (Zimmer 2001,78-86)

Kun vaatimustaso on sopiva, lapset ovat motivoituneimpia. (Zimmer 2001,78-86) On tärkeää, että motivaatio lähtee lapsesta itsestään, eikä painostuksen kautta, sillä niin lapsi toimii omien tarpeidensa ja halujensa mukaisesti ja saa siitä onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää. Päiväkoti-ikäisillä lapsilla motivaatio lähtee toiminnasta ja sen aikaansaamista positiivisista kokemuksista. Lapset tarvitsevat rohkaisua, tukemista ja kannustamista. (Numminen 1996, 91-92)

## Leikin kehitys

”Lapsi oppii leikkiessään. Hän ei kuitenkaan koskaan leiki oppiakseen, vaan siksi, että leikki tuottaa hänelle iloa.” (Zimmer 2001, 69)

Leikkiminen alkaa jo vauvana toiminnallisista leikeistä. Lapsen voimat ja taidot pääsevät koetukselle ja keho saa harjoitusta kun hän tutkii innokkaasti ympäristöään ja kokeilee kaikkea mahdollista, kuten esimerkiksi avaa ja sulkee kaappeja, kiipeää, pudottaa esineitä ja hakkaa palikoita yhteen. Toiminnallisissa leikeissä lapsi löytää uusia kykyjä itsestään. Myöhemmällä iällä toiminnalliset leikit näkyvät paljolti liikunnallisina leikkeinä. (Zimmer 2001, 70-71)

Leikki-iässä (3/4 - 6vuotiaat) roolileikit ovat suosiossa. Roolit tulevat lasten omasta kokemus- ja mielikuvitusmaailmasta. Roolileikit ovat myös osa liikuntakasvatusta, sillä roolihahmojen esittämiseen kuuluu yleensä liikkuminen ja fyysiset keinot. Liikuntaleikeissä on mahdollisuus hyödyntää ja edistää lapsen mielikuvitusta ja kuvittelukykyä. Roolien kautta lapsella on mahdollisuus ilmaista itseään ja myös jotain sellaista, joka muuten voi olla haasteellista. Hän voi jopa löytää itsestään jotain uutta. (Zimmer 2001, 72)

Yhteisiä sääntöleikkejä leikitään usein enemmän noin 5-6-vuoden iästä eteenpäin.

## Liikuntaa päivähoitoikäisille lapsille

Lasten liikuntasuoritukset ovat ketjussa toteutettuja lyhytkestoisia suorituksia lepotaukoineen. On tärkeää, että lapset saavat itse säädellä lepotaukonsa. Ulkoilu vaikuttaa lapseen positiivisesti rentouttamalla heitä, vähentämällä stressiä ja piristämällä keskushermostoa. (Karvonen ym. 2003, 41-42) Lapselle tulisi antaa mahdollisuus monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen, sillä siten tuetaan parhaiten lapsen liikunnallista kehitystä. Oppimisympäristön virikkeellisyys, liikkumiseen aktivoivat lelut ja yhteiset liikuntatuokiot ovat osa lapsen päivätoimintoja.

### Alle 4-vuotias

Pienten liikunnassa on tärkeää säilyttää **asioiden yksinkertaisuus ja konkreettisuus**. Hyvä tunneilmapiiri, jäljittely ja toisto ovat avainsanoja. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 199- 201) Alle 4-vuotiaalle lapselle opetetaan liikkumisen perusmuodot (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 67-76) Liikkumisen perusmuotoja ovat kävely, juoksu, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen, kantaminen ja heittäminen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54-56)

### 1-2-vuotias

**11-18kk lapsi oppii kävelemään. 1-2v lapsi oppii kävelemään eri suuntiin, muuttamaan suuntaa ja kulkemaan erilaisilla pinnoilla, juoksemaan ja kiipeämään. 2v nousee portaita tasa-askelin ja alkaa hypellä.** Pallot ovat mielekkäitä leikkimisvälineitä ja apupyörillä varustettu pyörä innostaa uuteen liikkumismuotoon (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 58-59). Pystyasennon ja kävelyn myötä onnistuu myös kieriminen pituusakselin ympäri eli **kuperkeikka** (Numminen 1996, 24-37). Tässä ikävaiheessa **lapsi ottaa mielellään haastetta kävelyynsä kantamalla, työntämällä ja vetämällä leluja. Lapsi nauttii kiipeilystä ja leikeistä joihin sisältyy jotain yllättävää kuten piiloleikki.** (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 58-59)

### 2-3-vuotias

Toiminta, liikkeet ja toistot ovat edelleen lasten suosiossa. **Toimintoihin haetaan uutuuden viehätystä muuntelemalla ja yhdistelemällä liikkeitä.** Lapsen mielikuvitus alkaa kehittyä. Puheen oppimisen myötä lapsiryhmä pystyy kuuntelemaan sekä noudattamaan yksinkertaisia ohjeita ja merkkejä yhtäaikaaisesti lapset myös nauttivat ohjatuista tuokioista. **On tärkeää harjoitella koordinaatiokykyä kehittävää toimintaa**, kuten esimerkiksi reaktionopeutta, vauhdin pysäyttämistä juoksusta tai liikkumista rytmiin. **Lapsi pitää paljon palloleikeistä, peuhuleikeistä, laulu- ja piirileikeistä ja erilaisista välineistä.** Pienen lapsen liikkuminen syntyy parhaiten lapsen toimiessa spontaanisti, kokeillessa, ja tutkiessa ympäristöään. Katsekontaktit, ilmeet ja äänet ovat oleellinen osa liikuntahetkeä. Lapsella on kyky jakaa kokemuksia ja hän tiedostaa toimimismahdollisuutensa. Lapsella on suuri motivaatio harjoitteluun, oppimiseen ja kehittymiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54-62)

### 3-4-vuotias

Itsenäistymistä ja vilkasta mielikuvitusta on tuettava. Lapsi on rauhallisempi ja oppii toisten antamista esimerkeistä tarkkailemalla. Hän peilaakin omaa käytöstään juuri havainnoimiensa esimerkkien avulla. Lapsi ymmärtää ja osaa noudattaa yhdessä sovittuja sääntöjä ja ohjeita aikuisen ollessa paikalla, mutta ei kuitenkaan osaa pitää niitä jatkuvasti mielessään. Kolmivuotiaan motoriikka on jo melko kehittyntä ja hän alkaa olla **ketterä**. Ketteryyttä vaativat suoritukset ovat kuitenkin haasteellisia. **Nopeuden säätely ja äkkikäännökset onnistuvat jo. Liikkuminen on huomattavasti helpompaa ja rappusien nousu onnistuu vuoroaskelin. Pallon käsittelytaidot ovat parantuneet, mutta heitot sujuvat vielä jäykässä asennossa, ylä- tai alakautta. Pallon kaari on laaja ja heitto on melko epätarkka. Kiinniottaminen ei yleensä onnistu, sillä lapsi ei vielä osaa kunnolla joustaa käsivarsiaan vaan pitää niitä jäykästi palloa kohti**

ojennettuina. Myös voimaa on tullut lisää, mutta se riittää vasta **tangosta roikkumiseen, ei heilumiseen**. Sen sijaan **kiipeäminen matalien esteiden yli onnistuu**. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 67-76)

#### 4-6-vuotias

Lapsi oppii odottamaan vuoroaan ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. **Liikkeiden yhdistely samanaikaisesti ja peräkkäin kehittyy**, kuten esimerkiksi heiton ja kiinnioton yhdistäminen tai juokseminen ja pallon heittäminen samanaikaisesti. Tässä iässä onkin **tärkeää se, että liikkeet opitaan oikealla tavalla**, sillä pois oppiminen vie aikaa ja liikunnallinen kehitys voi näin hidastua. (Miettinen 1999, 12-14) Lapsella on valmiudet asioiden kuvittelemiseen ja entistä paremmat valmiudet jäljittelyn kautta oppimiseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54-56 ja 63) Sanallisten ohjeistuksien avulla lapsi oppii yhdistämään liikkeen mielikuvaan. Lapsen tulisikin pyrkiä myös itse sanoittamaan liikkeitään. Tällä ikäkaudella **lapsen on mahdollista oppia eri lajien perustaitoja**, kunhan vain niihin vaadittavat perusliikkeet ja niiden yhdistelmät ovat hallinnassa. Tässä ikäjaksossa onkin **painotettava perusliikkeiden runsasta harjoittamista monipuolisissa olosuhteissa**. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81-88)

#### 4-vuotias

Tässä iässä **lapsi hyppää, juoksee, kävelee, ryömiä, hyppelee, kiipeää, heittää, potkaisee ja ottaa kiinni. Käden tarkkuus kehittyy nopeasti ja yksinkertaiset pelit kiinnostavat**. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81-88) Mielikuvitus on yhä vilkkaampi. **innokas näyttämään taitojaan ja pitää tempuilusta**. Usein hän ei kuitenkaan osaa vielä hallita itseään ja käyttää liikkeissään liikaa voimaa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81-88) Pelisäännöt ja rajat on oltava edelleen selkeitä, mutta tässä vaiheessa asioista pystytään jo neuvottelemaan yhdessä lapsen kanssa. Lapsi ymmärtää jo säännöt ja kiellot hyvin, muttei muista niitä vieläkään yksin jäädessään. Aikuisen esimerkki onkin tärkeää, sillä lapsi jäljittelee saamaansa esimerkkiä mallina omassa toiminnassaan. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81-88)

#### 5-vuotias

Lapsi on **innokas kokeilemaan nopeuttaan, tasapainoaan ja kestävyyttään**. Lapsi alkaa saavuttaa jo tarvittavia kykyjä esimerkiksi **hiihdon ja erilaisten pelejen** opettelua varten. Lapsen moraaliset tunteet ja käsitykset kehittyvät, hän tuntee syyllisyyttä rikkoessaan sääntöjä. Lapsi **oppii pelisäännöt**, mutta saattaa silti rikkoa niitä, tuolloin lasta ei kuitenkaan saisi torua muusta kuin itse tekemisestä eikä persoonallisuudesta. Lapsi osaa arvioida tekemisiään ja kestää jossain määrin epäonnistumista. Lapsi mallintaa vieläkin aikuiselta saamaansa esimerkkiä toimia eri tilanteissa. Hän **haluaa luottamustehtäviä** ja tuntee sitä kautta olonsa arvokkaaksi sekä kuuluvansa aikuistenmaailmaan. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81-88) 5-vuotiaana lapsi **osaa jo toimia pienryhmässä**.

#### 6-vuotias

Kuusi vuotiaan **tulisi jo hallita perusliikkeet ja niiden yksinkertaiset yhdistelmät**. Kuusivuotiailla on jo pyrkimys liikunnallisiin suorituksiin ja erilaisten taitojen oppimiseen. He **pitävät peleistä ja nauttivat esimerkiksi hiihdosta ja luistelusta**. Lapsen liikunnantarve on suuri. Liikuntamuodoista esimerkiksi **pyöräily, liikuntaleikit, keinuminen, voimistelu, kiipeily** kiinnostavat lasta kovasti ja hän haluaakin yleensä kokeilla kaikkea. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81-88) 6-vuotiailla on jo kestäviä ystävyys-suhteita, mikä edesauttaa ryhmässä toimimisen valmiuksien kehittymistä. Hän on **kiinnostunut oikean tekniikan löytämisestä ja virheidensä korjaamisesta**. (Miettinen 1999, 12-14) Kilpailutilanteet eri asioista syntyvät helposti. Siksi onkin hyvä, että lasta **opetetaan toimimaan yhdessä** erilaisissa ryhmätilanteissa, jossa he **oppivat yhteispeliä**. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 81-88)

## Hyvä ohjaaja! 😊

- ❖ Luo liikkumiseen turvallinen ilmapiiri
- ❖ Kannusta lapsia liikkumaan niin suunnitellussa toiminnassa kuin omatoimisestikin
- ❖ Muista positiivinen palaute
- ❖ Liikkeiden oikeaoppisuus (3v ->)
- ❖ Anna palautetta ja anna se rakentavasti
- ❖ Pidä huoli sääntöjen noudattamisesta
- ❖ Ole johdonmukainen
- ❖ Käytä kaikkina vuodenaikoina niin salia kuin ulkotilojakin
- ❖ Huomioi lapset yksilöllisesti sekä suunnittelee ja ohjaa toiminta sen mukaan
  - ikäryhmä
  - kiinnostuksen kohteet
  - kehittymisen kohteet/tarpeet
  - toistot
  - tuen ja avun määrä
  - sopivat haasteet
- ❖ Perusliikkeiden opettelu (alle 3v) ja niiden harjoittelu (3-6v)
- ❖ Alle 3-vuotialla huomioitavaa! konkreettisuus ja yksinkertaisuus
- ❖ Ohjatussa toiminnassa on hyvä muistaa tarkoituksenmukaisuus ja tavoitteellisuus



## Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
koukistus	kiipeäminen	Alle 3-vuotiaana kehittyvät:
ojennus	kävely	vetäminen
kierto	juoksu	työntäminen
kääntyminen	hyppääminen	vierittäminen
heiluminen	hyppely	pyörittäminen
kieriminen	laukka	heittäminen
kuperkeikka		kiinniottaminen
ryömiminen		potkaiseminen
konttaaminen		Kantaminen
laskeutuminen		3-vuotiaasta eteenpäin:
nouseminen		pompottaminen
pysähtyminen alastulossa ja vauhdista		lyöminen
lähteminen paikalta		pukkaaminen
harhauttaminen		kuljettaminen
törmääminen		kuolettaminen

(Numminen 1996, 24-26)

Motorisia perustaitoja tarvitaan lajitaidoissa.

**Lajitaidot:** Palloilutaidot, voimistelutaidot, tanssitaidot, uima- ja hengenpelastustaidot

(Numminen 1996, 24-26)



Jotta lapsi voi käyttää motorisia perustaitoja jokapäiväisessä toiminnassa sekä oppia lajitaitoja, eli useamman liikkeen yhdistämistä, on hänen opittava perustaidot mahdollisimman oikein. Tasapainotaidot jaetaan staattiseen ja dynaamiseen. Aluksi harjoitellaan staattisia taitoja eli tehdään liikkeitä paikallaan ja sen jälkeen harjoitellaan dynaamisia taitoja eli liikutaan liikkeitä tehden paikasta toiseen. Tasapaino kehittyy yhä tehokkaammin lapsen kasvaessa ja on erityisen tehokasta 5-7-vuotiaana. Liikkumistaidot kehittyvät kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana. Kehittynyt liikemalli on hyvä saavuttaa ennen 7-vuoden ikää. Käsittelytaidot on eroteltu iän mukaan, sillä noin 3-vuotiaana lapsi kykenee osumaan liikkuvaan kohteeseen mikä mahdollistaa sen jälkeen mainittujen taitojen kehittymisen. Suoritusmalli paranee toistojen myötä ensimmäisten seitsemän vuoden aikana. (Numminen 1996, 26-37)

## Liiketekijät

<b>Voima</b>	❖ paljon, vähän, vapaasti, hallitusti, virtaus
<b>Tila</b>	❖ Tila: oma (paikalla ollen), yhteinen ❖ Taso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• alataso: kehon korkein kohta on omien polvien korkeudella lapsen seisoessa</li> <li>• keskitaso: kehon korkein kohta on rinnan korkeudella</li> <li>• ylataso: lapsen seisoessa tai noustessa päkiöille</li> </ul> ❖ Suunta: eteen, sivulle, alas, ylös, taakse ❖ Rata: ilmassa, maassa, pyöreä, kaareva, suora, siksak
<b>Aika</b>	❖ vähän: nopea, kiihtyvä, äkkinäinen ❖ paljon: hidas, hidastuva, pidättyväinen
<b>Suhteet:</b>	❖ suhteessa kehoon: alapuolella-yläpuolella, yhdessä-erillään, edessä-takana sekä lähellä-kaukana ❖ suhteessa ihmisiin: matkien-peilikuvana, peräkkäin-vuorottain, kysyen-vastaten, nostaen-olla nostettavana sekä tukien olla tuettavana ❖ suhteessa välineisiin/telineisiin: yläpuolella-alapuolella, lähellä-kaukana, edessä-takana, vieressä, laskeutuen ja ponnistaen ❖ muut: rajat, maalit, säästys, lorut, laulut

(Numminen 1996, 107-110)



Lapsen oppiessa seisomaan voidaan alkaa käyttämään tilatekijää (Numminen 1996, 107-110). Erilaisia tekijöitä voidaan käyttää niin pienten kuin isompienkin lasten kanssa kun huomioidaan osaamisen taso ja annetaan sopivat haasteet. Esimerkiksi pienempien kanssa voidaan liikkua alatasossa ja isompien kanssa ylatasossa. Haastetta saadaan esimerkiksi yhdistelemällä ylatasossa eri suuntia ja liiketekijöitä, kuitenkin yhdistämällä jo opittuihin vain yksi uusi liiketekijä kerrallaan. (Numminen 1996, 107-110)

Voimaa voidaan harjoitella esimerkiksi liikkumalla raskaasti tai kevyesti, hyppimällä, tekemällä jännitys- ja rentoutusharjoituksia sekä harjoittelemalla pienellä voimalla ja suurella voimalla esimerkiksi pallon potkaisua, heittämistä, vierittämistä, pomputtamista, lyömistä ja kuljetusta. (Autio & Kaski 2005, 61-62) Katso lisäksi kohdasta kuntotekijät.

Liiketekijä aika on se ajanjakso, joka liikkumiseen käytetään ja se liittyy liikerytmiin (Numminen 1996, 107-110). Aikaa voidaan harjoittaa liikkumalla hitaasti tai nopeasti, voidaan liikkua mielikuvan, lorun, laulun, jonkin oman rytmityksen tahdissa, musiikin tahdissa tai hypitään. Voidaan myös harjoitella pallon potkaisua, heittämistä, vierittämistä, pomputtamista, lyömistä ja kuljetusta hitaasti tai nopeasti tai joltain siltä väliltä. (Autio & Kaski 2005, 61-62)

Voidaan liikkua suhteessa kehoon, ihmiseen tai välineisiin/telineisiin. Suhteiden yhdisteleminen erilaisten liikkeiden avulla kehittää kehonhahmottamista ja havaintomotorisia taitoja. Lapset voivat esimerkiksi pareittain jäljitellä toistensa liikkeitä. Lapsen oppiessa toimimaan ystävän kanssa, voidaan opetella parijonossa kulkemista ja piirileikkejä. Tämän jälkeen tulevat pienryhmässä toimimisen taidot, jolloin voidaan leikkiä ja pelata monia erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä yhdessä. (Numminen 1996, 107-110)

## Taitotekijät

- tasapaino
- avaruudellinen suuntautumiskyky
- rytmikyky
- erottelukyky
- muuntelukyky
- yhdistelykyky
- reaktiokyky

Katso tasapaino kohdasta motoriset perustaidot. Rytmikyvyllä säädellään liikkeen oikea-aikaisuutta, kestoa ja nopeuden muutoksia. Rytmitajun kehittämiseen toimivat esimerkiksi laulu, loru ja liike. Avaruudellinensuuntautumiskyky on kyky suuntautua tilassa oikein, kuten eteen, taakse, rajoittuneessa tilassa tai muut huomioiden. Erottelukyky on kyky erotella aistien välityksellä saamamme tieto tarkasti ja erotella lihasten työskentely ja rentoutusvaihe. Tämä ei vielä onnistu alle kouluikäisillä, mutta radat ovat oiva erottelukyvyn harjoittamisen mahdollisuus. Muuntelukyky on kyky sopeutua epätavanomaisiin ja nopeasti muuttuviin olosuhteisiin. Tällaisia ovat esimerkiksi maasto, rytmi ja liikkuvat esteet. Yhdistelykyky on liikkeidenosien joustavaa yhdistelemistä. Tämä nähdään kolmesta vuodesta eteenpäin kun lapsi oppii yhdistelemään liikkeitä. Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida tarkoituksen mukaisella tavalla nopeasti tiettyyn ärsykkeeseen. Reaktiokykyä harjoitellaan käyttämällä näkö-, kuulo- tai tuntoaistia. 5-vuotiaan reaktiokyky on kaksi kertaa hitaampi kuin aikuisen. (Autio 2007, 49-51)

## Kuntotekijät

- kestävyys
- voima
- nopeus
- liikkuvuus

lisäämme tähän listaan myös

- koordinaation ja ketteryyden

sillä niistä puhutaan teorian fyysinen kunto kappaleessa joka liittyy vahvasti näihin kuntotekijöihin.

Kuntotekijöiden on kehityttävä jotta taidot ja suoritus paranevat.

Kestävyydellä on suora vaikutus muihin kuntotekijöihin. Hyviä kestävyys harjoituksia ovat pitkäkestoiset harjoitukset kuten kävely, pyöräily, kestojuoksu, ja hiihto. (Autio 2007, 39-48)

Voiman kehittyminen vaikuttaa motoristen taitojen oppimiseen. Alle kouluikäiselle riittävät voimaharjoitteluksi monipuoliset pelit ja leikit. Se kuinka paljon voimaa aina tarvitaan riippuu esineen, esteen, vaadittavan korkeuden tai pituuden koosta tai painosta. Nopeusvoima eli nopeasti tuotettu voima kehittyy esimerkiksi hyppiessä ja telineillä kiipeillessä tai riippuessa. Kestovoima kehittyy esimerkiksi kiipeillessä, riippuessa, tavaroita kantaessa ja painiessa. (Autio 2007, 39-48) Katso lisäksi kohdasta liiketekijät.

Nopeuden kehitysvaihe alkaa 4-vuotiaana. Juoksuliike ja nopeus kehittyvät 5-7-vuotiailla lapsilla huomattavasti. Kyseisessä iässä lapsi nauttii juoksemisesta ja hänen tulisikin saada siihen mahdollisuus niin sisä- kuin ulkotiloissa. Nopeusharjoitteissa tulee huomioida matkan pituus ja toistojen määrä eli kovimmalla juoksuteholla juostaan lyhyitä matkoja ja tehdään vaihtelevia harjoitteita. (Autio 2007, 39-48) Tuokioissa tulee aina olla mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen. (Autio 2007, 39-48)

Liikkuvuuden kehittyminen on perusedellytys motoristen taitojen ja lajitaitojen oppimiseen ja niissä kehittymiseen. Liikkuvuuden nopean kehityksen vaihe osuu 3-8-vuoden välille. Alle kouluikäisillä on erinomainen liikkuvuus ja sitä on hyvä ylläpitää leikin avulla. Jo noin 5-6-ikävuoden välillä tulevat usein näkyviin ensimmäiset ongelmat liikkuvuudessa. (Autio 2007, 39-48)

Koordinaatiolla tarkoitetaan monen eri lihaksen tasapainoista yhtäaikaista toimintaa ja se on nähtävissä kaikissa liikkeissä. Suurten lihasten koordinaatiota kehittävät esimerkiksi erilaiset väline- ja telineleikit. Koordinaatio kehittyy toistojen avulla ja liikunnan puute voi näin hidastaa liikkeiden koordinaation kehittymistä ja aiheuttaa kömpelyyttä. (Numminen 1996, 31-44)

Ketteryydellä tarkoitetaan tasapainon säätelyä tiettyyn suuntaan tietyllä nopeudella. (Numminen 1996, 31-44)

## Leikkityyppjä ja liikkumismahdollisuuksia

Liikuntaleikkejä voidaan jaotella monin eri tavoin. Jonkinlainen jaottelu on hyvä tiedostaa, jotta liikunta olisi kauden aikana lapsille mahdollisimman monipuolista. Yksikin leikkityyppi riittää yhteen liikuntatuokioon.

Erlaisia liikuntaleikkityyppjä:

- Järjestymis- ja reaktioleikit
- Kävely-, juoksu- ja tasapainoleikit
- Heitto- ja kiinniottoleikit
- Hyppy- ja hyppelyleikit
- Viihde- ja yhdessäololeikit
- Leikkisuunnistus
- Laululeikit

Liikkumismahdollisuuksia on monia. Liikuntatuokioita suunnitellessa voi helposti käydä niin, että tuokioiden toteutus muuttuu hyvin yksipuolisesti. Tämän vuoksi onkin hyvä pohtia itselleen listaa siitä, miten liikuntaa voitaisiin harjoittaa mahdollisimman monipuolisesti. Esimerkkejä liikkumismahdollisuuksista:

- Musiikkiliikunta
- Voimistelu
- Temppuradat
- Palloilu
- Talviliikuntalajit
- Yleisurheilu
- Jumppa
- Perinneleikit (Polttopallo jne.)
- Hipat
- Viestit
- Leikkivarjo
- Satujumppa
- Tanssi
- Seikkailu
- Retket
- Juhlat (Esitykset)
- Uinti

Työkalupakin loppuosassa on vielä lista kirjoista, joista voi löytää esimerkkejä eri liikkumismahdollisuuksia hyödyntäen.

## Liikuntalajit eri-ikäisille lapsille

Alle kaksi vuotiaan liikuntalajeja ovat

- uinti
- jumppa aikuisen kanssa
- muskariliikunta
- erilaiset välineet, kuten pallot ja narut
- talvilajit: pulkkamäki, lumileikit
- tanssi

2-3-vuotiaan liikuntalajeja ovat

- uinti
- jumppa aikuisen kanssa
- muskariliikunta
- erilaiset välineet, kuten pallot ja narut
- pallottelut
- pyöräily
- painiminen
- tanssi
- talvilajit, esimerkiksi lumileikit ja hiihto

3-4-vuotiaan liikuntalajeja ovat

- uinti
- jumppa
- pyöräily
- pallopelit
- luistelun harjoittelu
- talvilajit: lumileikit ja hiihto
- tanssi
- erilaiset välineet, kuten pallot ja narut
- mailapelit
- paini

4-5-vuotiaan liikuntalajeja ovat

- uinti
- jumppa
- pyöräily
- pallopelit
- luistelu
- mailapelit
- talvilajit: lumileikit, hiihto
- tanssi
- erilaiset välineet
- paini

5-6-vuotiaan liikuntalajeja ovat

- uinti
- jumppa
- pyöräily
- pallopelit
- mailapelit
- erilaiset välineet
- luistelu
- paini
- muksujudo
- tanssi
- talvilajit: laskettelu, hiihto, lumileikit
- talutusratsastus

(Autio & Kaski 2005)

## Ympäristö ja välineet

### Liikunta ympäristöjä:

- Sali
- Metsä
- Kenttä (jää, hiekka, nurmikko jne.)
- Leikkipuisto
- Päiväkodin piha (kiipeilytelineet, liukumäet jne.)
- Lumi (hiihto, rakentelu, pulkkamäki jne.)
- Päiväkodin sisätilat (ryhmätilat, käytävät, aulat)
- Vesistöt
- Tiet ja polut

Liikkumisympäristön on tarjottava monipuolisia vaihtoehtoja motoristen perustaitojen harjoitteluun.

Ympäristön on oltava vaihteleva ilman välineitä ja välineiden kanssa.

- sisällä
  - musiikin tai erilaisten äänten kanssa
  - eri tiloissa, esim. liikuntatila, käytävä
  - telineillä ja erilaisilla rakenteilla kuten esimerkiksi puolapuut, rappuset, rekkitanko
- ulkona eri vuodenaikat huomioiden
  - pehmeällä hiekalla ja hiekkakentällä
  - nurmella
  - metsämaastossa, esimerkiksi tasamaata, ylämäkeä ja alamäkeä
  - vedessä
  - lumella
  - jäällä
  - puistoissa eri telineitä ja rakenteita hyödyntäen, esimerkiksi keinut, tikkaat, puolapuut, kiipeilyverkot, portaat, liukumäki ja heittoseinä

(Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 25-30)

Päiväkodilla tulee olla lasten liikunnan perusvälineitä riittävästi ja niiden on oltava lasten saatavilla myös kun toiminta on omaehtoista. Niiden on oltava kestäviä ja valmistettu myrkyttömistä materiaaleista.

Perusvälineitä on myös hyvä olla paljon, jotta niitä riittää jokaiselle oma. Perusvälineellä tarkoitetaan esimerkiksi palloa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 25-30)

### Alle 3-vuotiaille suositeltavat välineet

- sisällä
  - Erikokoisia ja eripainoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja
  - Hernepusit
  - Päällä istuttavat mopot ja autot
  - Trampoliini
  - Patjat
  - Voimistelupenkit
  - Renkaat



- Leikkivarjo (halkaisija noin 4 m)
- Mailat
- ulkona
  - Vedettävät ja työnnettävät välineet kesä- ja talvileikkeihin
  - Päällä istuttavat välineet, autot ja mopot
  - Eri materiaaleista tehdyt erikokoiset pallot

(Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 25-30)

### 3-6-vuotiaille suositeltavat välineet

- sisällä
  - Kaikki, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
  - Vanteet
  - Hyppynarut
  - Huivit
  - Sählymailat
  - Pingis- /tennismailan tyyppisiä lyhytvartisia mailoja
  - Tasapainoa kehittäviä välineitä
  - Ilmapalloja
  - Liikuntamusiikkia
- ulkona
  - Kaikki, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
  - Erilaiset mailat
  - Koripallokori
  - Vanteet
  - Hyppynarut
  - Twist-kuminauhat
  - Pyörät
  - Potkulaudat
  - Pihakartta
  - Kuvia kuvasuunnistukseen

(Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 25-30)

Lisäksi ulkona voi olla myös vanhoja auton renkaima ja tasapainolautoja. Välineitä voi myös tehdä itse ja näitä ovat esimerkiksi häntäpallot, sanomalehdistä tehdyt kepit ja mailat, lakanat, kangassuikaleet, pahvilaatikot, maitopurkit, tyyny, talous tai wc paperi rullat ja höyhenet. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 25-30) Näiden lisäksi vielä pehmolelut, sanomalehti, lautasliinat, paperi- ja kartonkikuvat, keilat, voimistelumatot, voimistelupenkkit, hyppyarkut ym. telineet, rytmisoittimet, pillit jne., luonnonmateriaalit: kävyt, kepit, kivet, lehdet, pöllit jne., puolapuut, köydet, tuolit, pöydät, tunnelit ja paikkamerkit.

Voit keksiä myös itse lisää liikuntatuokiossa käytettäviä välineitä. Rajana on vain mielikuvituksesi!

## Tuokiosuunnitelma

Liikuntatuokion suunnittelussa ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa. Liikuntatuokion ei tarvitse aina olla ennalta tarkkaan suunniteltu, sillä yhtä lailla se voi olla erittäin toimiva ja hyvä, vaikka leikit olisikin heitetty lennosta asiaa sen kummemmin miettimättä. Usein tällainen tyyli ei kuitenkaan takaa liikuntakasvatuksen olevan tavoitteellista ja monipuolista. Sen takia tuokiosuunnitelmia tulisikin pohtia käyttäen tarkkoja ja järkeviä perusteita yksittäistenkin liikuntatuokioiden sisältövalinnoille. (Pulli 2013, 31)

Alla oleva taulukko on vain yksi tapa toteuttaa tuokionsuunnittelua, siinä on kuitenkin pyritty ottamaan huomioon kaikkia niitä tekijöitä, joita ennen tuokiota tulisi pohtia. Valmiiksi täytetyt liikuntatuokiosuunnitelmat kannattaa säilyttää, sillä ne toimivat hyvänä apuna myös myöhemmin liikuntatuokioita pidettäessä.

Jakson/Teeman nimi: Opetuksen sisältö: Päivämäärä:		Välineet/Telineet: Havaintovälineet:	
Opetustavoitteet: 1. 2. 3.		Säestysvälineet: Ympäristö:	
Tunnin vaiheet	Ydinkohdat	Järjestelyt	Aika
Alkuverryttely  Uuden asian esittäminen ja motivointi  Harjoittelu  Yhteenveto  Rauhoittuminen/ rentoutuminen			
Tunnin arviointi			

(Numminen, 116)

## Liikuntatuokion jakautuminen osiin

Taulukon aikataulu osio on ohjeellinen ja sen tarkoitus on auttaa ja herättää aikataulun pohtimisen tärkeys liikuntatuokion suunnittelussa. Ilman aikataulutusta liikuntatuokio saattaa helposti jäädä liian lyhyeksi tai se saattaa venähtää niin, että lopetuksen yhteydessä tarpeellinen rentoutuminen jää huomioimatta. Vaikka käytännössä onkin hyvä toimia oman ryhmän käyttäytymistä peilaten pitää silti muistaa, että liikuntatuokion tavoitteellisen ja tarkoituksenmukaisen onnistumisen kannalta on tärkeää, ettei tuokio jää vain leikkimiseksi.

Alkuverryttely/leikki	5-7 min
Uuden asian esittäminen ja motivointi	5-10 min
Harjoittelu	
- Mentaalinen	2-3 min
- Fyysinen	
- Taidon harjoittaminen	10-15 min
- Taidon soveltaminen	5-10 min
Yhteenveto	
- Rauhoittuminen	2 min
- Kertaaminen	3 min
- Poistuminen	2 min
	<hr/> Yhteensä 34-52 min.

(Numminen, 118)



## Liikuntatuokion ohjaaminen

Liikuntatuokion onnistumisen kannalta olisi tärkeää muistaa 5 tekijää, joita ovat tavoitteellisuus, ilmapiiri, kasvattaja, toistot ja monipuolisuus. Nämä asiat mahdollistuvat parhaiten kun tehdyn suunnitelman lisäksi muistaa seuraavat asiat tuokiota ohjatessa.

1. Alkuvalmistelut
  - käytännön toteutuksen miettiminen ja suunnittelu etukäteen
  - tuokiossa tarvittavien tarvikkeiden varaaminen saliin tai sen välittömään läheisyyteen
2. Leikin/liikkumisen nimeäminen
  - kerro leikin nimi ja miksi leikkiä leikitään (tavoite), muista lyhyet selitykset ja konkreettisuus
3. Ryhmiin jako
  - käytä erilaisia parien- ja ryhmänmuodostumistapoja, toisinaan on hyvä laittaa myös kaverit yhteen!
4. Leikin/liikkumisen kulun selittäminen ja näyttäminen
  - lapset voivat istua lattialla, tällöin he jaksavat keskittyä kuuntelemaan paremmin
5. Leikin/liikkumisen kokeilu (harjoituskierrros)
  - varmista, että kaikki ovat ymmärtäneet ohjeet, muista rohkaista epävarmoja lapsia ja kertaa ohjeet uudestaan lyhyemmin jos tarve vaatii
6. Leikkiminen/liikkuminen
  - sijoitu paikkaan, josta näet kaikki lapset
  - valvo sääntöjen noudattamista, pienistä vahingoista ym. ei tarvitse aina välittää, mutta kaikilla on oltava samat säännöt. Voit keskeyttää leikin tarvittaessa ja vaikka kerrata sääntöjä, anna lapsen yrittää muistaa säännöt
  - tarpeen mukaan leikin kulkua voi ohjata oikeaan suuntaan
  - sääntöjä voidaan muuttaa, jos leikki ei muuten toimi
  - anna lasten leikille aikaa, mutta keskeytä se ennen kuin lapset kyllästyvät siihen
  - kilpailutilanteessa hävinneille lapsille on hyvä antaa mahdollisuus ”korjata tappionsa”
7. Leikin/liikkumisen päättäminen
  - ilmoita leikin loppu selkeästi, esimerkiksi käyttämällä ennalta sovittua äänimerkkiä
  - kilpailutilanteissa ilmoita voittaja
  - kannusta hävinneitä ja pohdituta häviön syitä, muistuta että ensi kerralla yritetään uudestaan
8. Leikin purku
  - käytä lapsia apuna
  - jaa tehtävät lasten kesken
  - valvo tavaroiden paikoilleen asettelua ja käsittelyä
  - anna kiitos hyvästä suorituksesta

Liikuntatuokion ohjaaminen perustuu Leena Jääskeläisen kirjaan, Paperilta Kentille, liikunnan opettajan suunnittelu- ja arviointikirja.

## Havainnointi ja arviointi

lapsen nimi:

Motoriset perustaidot

tasapainotaidot	ei osaa	harjoittelee	osaa
kieriminen			
kuperkeikka			
ryömiminen			
konttaaminen			
laskeutuminen hallitusti korkeammalta tasolta			
nouseminen hallitusti korkeammalle tasolle (esim. penkki)			
hallittu pysähtyminen alastulossa ja vauhdista			
harhauttaminen (esim. jalkapallossa)			
seisominen yhdellä jalalla			



## Havainnointi ja arviointi

Motoriset perustaidot

Lapsen nimi:

liikkumistaidot	ei osaa	harjoittelee	osaa
kiipeäminen			
kävely			
juoksu eteenpäin			
juoksu takaperin			
hyppääminen tasajalkaa			
hyppääminen yhdellä jalalla			
haara-perus-hyppely			
hyppynarulla hyppely			
laukka			



## Havainnointi ja arviointi

Motoriset perustaidot

Lapsen nimi:

käsittelytaidot	ei osaa	harjoittelee	osaa
vetäminen			
työntäminen			
pallon vierittäminen			
pyörittäminen			
kantaminen			
pallonheitto kahdella kädellä			
pallon heittäminen kahdella kädellä aikuisen kanssa			
pallon tarkkuusheitto yhdellä kädellä (matka 1m)			
pallon kiinniottaminen			
potkaiseminen maaliin(leveys 1m)			
pallon pompottelua yhdellä kädellä			
mailalla lyöminen			
pallon pukkaaminen			
pallon kuljettaminen			
pallon haltuunotto			



## Havainnointi ja arviointi

Muut havainnoitavat asiat

Lapsen nimi:

rytmi	ei osaa	harjoittelee	osaa
oman kävelyrytmin mukaan taputtaminen			
annetun rytmin mukaan kävely			

lateraalisuus/puolisuus	ei ole vakiintunut	käyttää oikeaa	käyttää vasenta
käden käytön vakiintuneisuus			
jalan käytön vakiintuneisuus			

kehontuntemus	ei osaa	harjoittelee	osaa
tunnistaa kehonosat kysyttäessä			
nimeää kehonosat itsenäisesti			
matkii asentoja koko kehollaan			
matkii käsien liikkeitä			



Edellisiin havainnointi taulukoihin on saatu vaikutteita Karvosen (2000) teoksesta Hyppää pois! sekä teoriaosuudessa esiintyvistä havainnointi lomakkeista. Taulukoissa on lisäksi huomioitu motoriset perustaidot.





## Kirjallisuutta liikuntakasvatuksen suunnitteluun

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilta. Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Helsinki: Tammi

Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki: Tammi

Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu. Liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi

Rintala, P. Huovinen, T. Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki

Lamponen, P. Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi

Nuori Suomi. <http://www.nuorisuomi.fi/>

Arvonen, S. 2001. Talvitouhut. Joka sään ulkoiluvinkit. Helsinki: Edita

Bray-Moffatt, N. Handley, D. Ristanen, T. 2005. Lasten taitoluistelukoulu. Hämeenlinna: Karisto

Haapalainen, S. Pietilä, M. Tarvainen, M. 1988. Pippurisäkki - Liikuntaleikkejä 1-4-vuotiaille, 4-6-vuotiaille, esikouluikäisille ja ala-asteen oppilaille. Helsinki: Kätevät & Pätevät kirjayhtymä

Hiltunen, P. Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja: liikuntaa, leikkejä, seikkailuja 4-6-vuotiaille. Helsinki: Lastenkeskus

Honkonen, L. Karvonen, P. 1995. Halataan puuta. Luonto- ja liikuntaleikkejä. Helsinki: Kirjayhtymä

Hyppänen, T. 2001. Muumin hiihto-opit: Hiihtoiloa lapsille. Helsinki: Edita

Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tampere: Kirjayhtymä

Lindenbaum, P. Stjernstedt, G-B. (Suomentaneet: Sipilä, J. ja Voipio, L.). 2003. Hippa! 49 sisä- ja ulkoleikkiä. Helsinki: WSOY

Taipale-Oiva, S. 2006. Hippa, litta, natta! Hippaleikki havaintomotorisena kokemuksena. Haukkarannan koulu.

Soronen, S & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Tammi.

Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus Oy

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua, Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lastenkeskus.

Pulli, E. 2004. Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. Helsinki: Tammi

## Käytetyt lähteet:

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja, Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT, Lasten keskus

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lastenkeskus Oy

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy

Ahonen, T. Cantell, M. Nissinen, A. Rintala, P. 2005. Liiku ja Opi, Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki, Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus

Helenius, A. Karila, K. Munter, H. Mäntynen, P. Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet päivähoidossa, Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY

Karvinen, J. Hiltunen, P. Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Otava.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus

Autio, T. Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf)

Jääskeläinen, L. 1991. Paperilta Kentille, liikunnan opettajan suunnittelu- ja arviointikirja. Helsinki: Vpk-kustannus.