

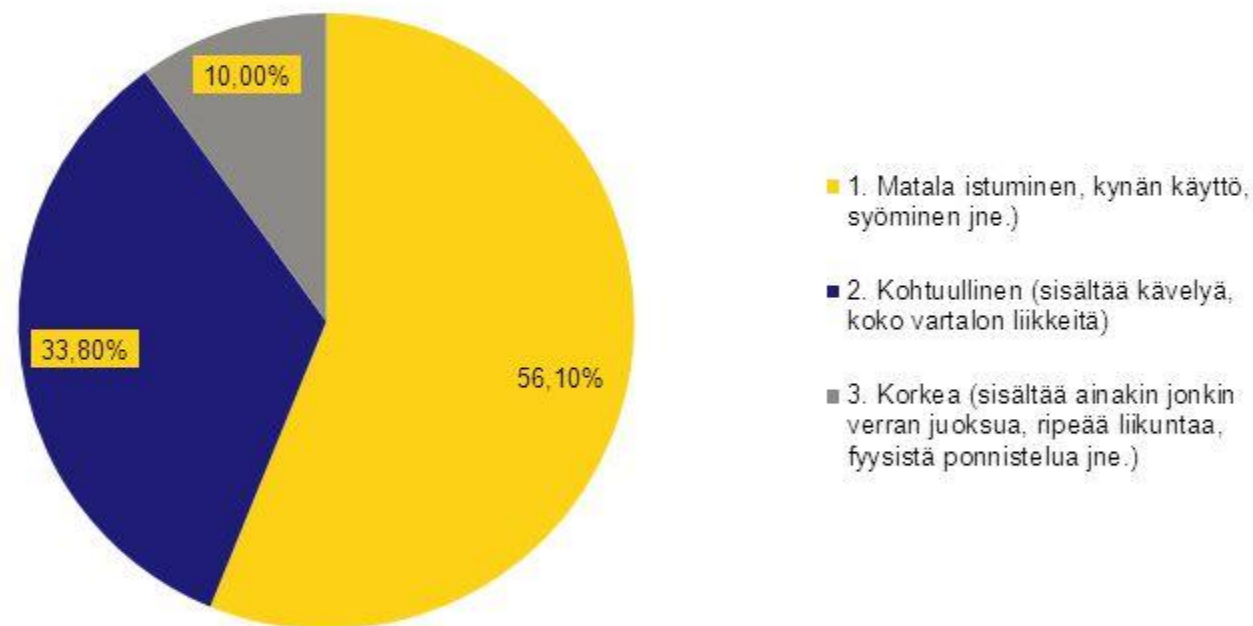


# ILO KASVAA LIIKKUEN

Glädjen ökar när man rör sig  
The more you move the more joy  
you get



# Lasten liikuntapiirakka päiväkodissa klo 8.00-12.00



Reipasta liikuntaa on kello 8.00 – 12.00 välisenä aikana 10 % ajasta eli 24 minuuttia. Tämä aika sisältää myös ulkoilun, jumpat, liikuntahetket ja retket. Keskimäärin 56,1 % ajasta lasten liikkuminen on vain vähäistä: istumista, kynän käyttöä, syömistä jne. (Ka 1,53)

# ILO KASVAA LIUKKUIEN



Tutkimusmatkalla  
varhaiskasvatuksen verkosto



# Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

**1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä**

Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää



**2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli**

**3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa**

**4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan**



**5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi**



**6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan**



**7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä**



**8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus**

**9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä**



Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

# Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

## Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



**Tervetuloa  
leikkimään!**

**Älä astu  
nurmikolle!**

**Meillä saa  
liikkua!**

**Ei saa juosta**

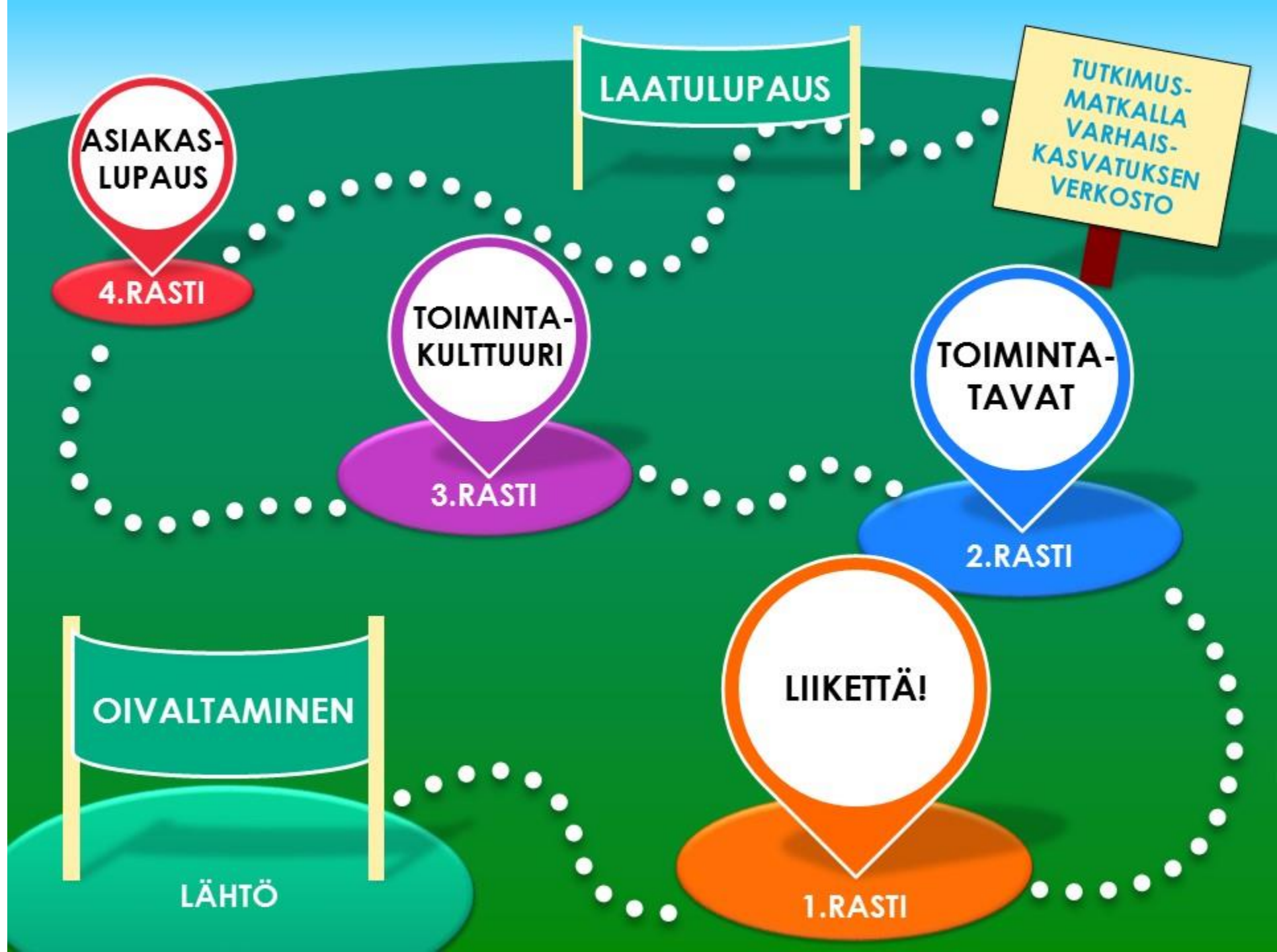
**Ilo kasvaa  
liikkuen!**

**Motolöinti  
kielletty**

**Varokaa  
juoksevia  
lapsia!**

**Asiaton  
oleskelu  
kielletty**

**Ei saa  
kiipeillä**



# Iloa ja liikkumista arjessa





Ihana uusi piha!



...ja nurmimatolla rullailla...



Omassa "metsässä" retkellä. Eväiden kera kelpaa hymyillä!



Hei, nyt taas tapahtuu...kaikki lapset innostuu!



...välillä kerätään lisää voimaa!



Ryhmissä mietittiin:

1. Miten voi lisätä arkeen liikkumista?
2. Mitä kaikkia välineitä (muita kuin varsinaisia liikuntavälineitä) voi käyttää liikkumiseen?



## 1) ...arkeen lisää liikkumista

### Paja1

- laulut, leikit, aamupiirit → yhdistä liikettä paljon!
- ”Iloa Iltapäiviin”: ryhmät vuorollaan järjestävät kaikille yhteistä toimintaa salissa/ulkona
- pihallakin saa hiihtää
- paljon ulkoilua
- siirtymisiin liikkumista: esim. jonon ensimmäinen saa päättää miten nyt mennään
- retket + metsäretket: puistot, koulun pihat. Liikuntapuistot
- yhteistyö liikuntaseurojen kanssa
- lapsille mahdollisuuksia itse keksiä ja ehdottaa liikuntapuuhiä!
- AIKUISEN INNOSTUS!!

### Paja2

- liikkumalla eri paikkoihin
- turhat säännöt pois: arvokeskustelu, ”oma aika” vaikuttaa
- perheiden erot: liikkuvat/liikkumattomat
- liikkuminen yhdistyy kaikkeen muuhunkin
- lapsi tekee itse: esim kiipeäminen naulakolle
- AIKUISEN MALLI!!



## 2) ...välineitä

### Paja1

- sanomalehtirulla → mailoja, palloja, matoja, häntäpalloja
- wc-paperirullat keiloina
- ilmapallot
- pöydät, tuolit kiipeilytelineinä
- laatikot, saavit, vanhat vahakankaat mäenlaskuun
- majaleikit
- puut ja kivet kiipeilyyn
- kävyt → heittäminen
- maitopurkeista heppaesteratoja
- vanhat sukkahousut
- pajusta renkaita → pallon heitto
- köydet → kiipeily, köydenveto
- patjat ja tyynyt kiipeilyyn, liukumäkiin, korkeushyppyyn
- askarrellen käsiä ja jalkoja → jumpparatoja





## Paja2

- autonrenkaat, laudat, rimat
- tyhjät maitopurkit
- sanomalehdet ym. kierrätysmateriaali
- luonnonmateriaalit
- huonekalut
- vaatteet
- ympäristön salliminen liikkumiseen: esim. naulakot, ovenkarmit
- pahvilaatikot, juomakorit
- kankaat, huivit lakanat
- erilaiset haasteet

