

Alle 1-vuotias

Sisällä

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Lapsen pukeminen sylissä, miellyttävät peseytymishetket
- Keinuttelu, heijaaminen
- Itsenäinen istuminen ja itsenäinen ruokaileminen

Liikkuminen:

- Pään liikkeiden vahvistaminen (paljon lattialla oloa ja leikkiä)
- Käsillä tavoittelemisen, kurottelu, erilaisten (muoto, materiaali, lämpö) esineiden tunnistelu, esineiden poimiminen ja laittaminen haluamaansa paikkaan
- Vartalon kiertäminen, kierähtäminen
- Ryömiminen, konttaaminen
- Istuminen
- Taputtaminen, roikkuminen, heittäminen, sormi- ja kämmenleikit
- Seisomaan nousu tuen varassa, seisominen tuettuna
- Kyykistyminen, "tanssiminen", esineiden poimiminen maasta
- Kävely tuettuna, kävellessä taaperokärryn tai -auton työntäminen
- Kävely ilman tukea

Soveltuvat välineet:

- Pallo, tavoitteluun ja kurkottamiseen houkuttelevat esineet ja telineet
- Tavalliset kotitalousvälineet (kuten muoviset kulhot, kauhat, siivilät, lusikat ja kattilan kannet)
- Erilaisia materiaaleja erityisesti käsin mutta myös jalkapohjin tunnisteltaviksi ja rypisteltäviksi

- Ve
- Hi
- Va

Liikk

- Vai
- vah

Ulko

Päivi

- Päiv

Liikki

- Ulko
- Joka
- va is
- Liuk
- Hiek
- Käve
- la pi

Sovel

- Vauv
- Hiek

Liikku

- Perhe

LIITE 1: Yhteenveto varhaiskasvatusikäisten lasten motorisen kehityksen tukemisesta

- Vedessä kelluvat esineet
- Hiekkalelut
- Vauvakeinu, taaperokärky, työnnettävät isot autot, potkumopo

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Vauvauinti, aikuinen-lapsijumppa, musiikkileikkikoulu, vauvahieronta

Ulkona

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Päiväunet ulkona sään salliessa

Liikkuminen:

- Ulkoileminen rattaissa (tai pulkassa) sitten, kun osaa istua
- Joka suunnasta tuetussa vauvakeinussa keinuminen (kun vauva istuu jo hyvin)
- Liukuminen vatsallaan (jalat edellä!)
- Hiekan taputtaminen, lapioiminen, hiekkakakkujen teko
- Kävely sen jälkeen, kun taito on jo varmistunut sisällä tasaisella pinnalla

Soveltuvat välineet:

- Vauvakeinu, istuma-asentoa tukeva pulkka
- Hiekkalelut

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Perheen yhteinen ulkoilu

1–2-vuotias

Sisällä

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Sylissä pukeminen, itsenäinen pukeminen sen verran kuin onnistuu
- Itsenäinen ruokailu

Liikkuminen:

- Käveleminen
- Vetäminen, työntäminen
- Kasaaminen (esim. tyynyt, isot vaahtomuovinpalat, palikat)
- Kerääminen ja kantaminen (esim. lelut, vaatteet, erilaiset tavarat)
- Konttaaminen ja ryömiminen tunneleista
- Penkin päälle kiipeäminen ja alastulo
- Liukuminen (vatsallaan jalat edellä!)
- Kyykistyminen ja esineiden poimiminen (myös vedessä)
- Tanssiminen
- Leikit ja tehtävät, joissa mennään yli, ali ja läpi
- Heittäminen ja hakeminen
- Roikkuminen
- Potkaiseminen paikallaan olevaan palloon
- Ilmapallon lyöminen kämmenellä
- Pää alas -asennot, mm. avustettu kuperkeikka paksun pehmeän patjan päällä
- Juokseminen
- Rappusten ylös kiipeäminen
- Rappusten tulo alas (peruuttaen mahallaan jalat edellä, kontaten ja vähitellen aikuisen avustamana kävellen)
- Keinuminen

Arja Sääkslahti: Liikunta varhaiskasvatuksessa (PS-kustannus 2015)

LIITE 1: Yhteenveto varhaiskasvatusikäisten lasten motorisen kehityksen tukemisesta

- Pieni keppi tai maila yhden käden jatkona ja yritys osua isoon palloon

Soveltuvat välineet:

- Vedettävät ja työnnettävät lelut (esim. taaperokärky, vaunut, isot autot)
- Tavalliset kotitalousvälineet (kuten muoviset kulhot, kauhat, siivilät, lusikat ja kattilan kannet)
- Erilaisia materiaaleja käsin ja jalkapohjin tunnusteltaviksi tai muovailtaviksi
- Kerättäviä, kasattavia, pinottavia ja lajiteltavia esineitä
- Lyömistä ja vasarointia (esim. Hakku-lelut)
- Kankaat, huivit, nauhat
- Ilmapallo
- Iso ja pieni vaahtomuovinen pallo sekä rantapallo
- Kepit ja pienet mailat
- Hernepussi (jongleerauspallo tai footbag)
- Kelluvat ja uppoavat esineet vesileikkeihin
- Patjat tasapainoiluun

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Perheuinti, aikuinen-lapsijumppa, musiikkileikkikoulu, vauvahieronta

Ulkona

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Mahdolliset päiväunet ulkona, päivittäinen ulkoileminen

Liikkuminen:

- Kävely tasamaalla (asfaltti- ja kivipäällyste, hiekka, nurmikko, ohut lumikerros tai hyvin matala rantavesi)
- Kävely loivaan ylä- ja alamäkeen

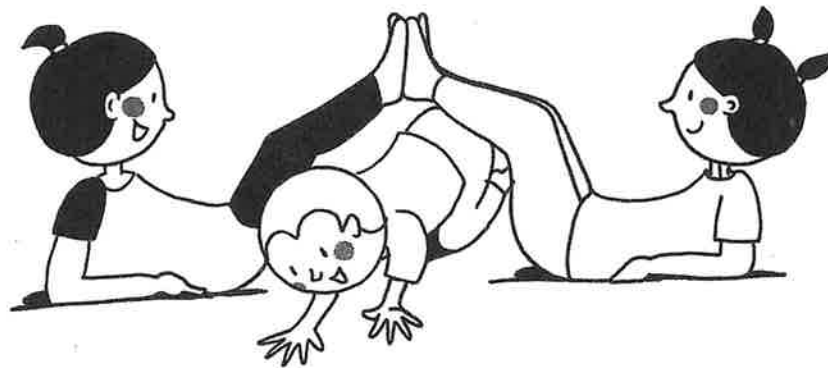
- Kieriminen loivaa rinnettä alas, kiipeäminen ylös (kontaten tai karhunkävelyllä)
- Liukuminen (vatsallaan, jalat edellä!)

Soveltuvat välineet:

- Isot työnnettävät esineet, kuten kuorma-autot, kärryt ja vau-
nut
- Potkumopo
- Vauvakeinu
- Hiekkalelut
- Kepit ja mailat

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Perheen yhteinen ulkoilu ja retket puistoon, rannalle, pulkka-
mäkeen, uimahalliin jne.



Arja Sääkslahti: Liikunta varhaiskasvatuksessa (PS-kustannus 2015)

3–5-vuotias

Sisällä

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Itsenäinen pukeminen, itsenäinen ruokailu, vähitellen itsenäisyyttä puhtaudesta huolehtimiseen (kuten käsien pesu ja vaatteiden vaihto) sekä vessassa käymiseen

Havaintomotoriset taidot:

- Eri aistien kautta tulevan tiedon hyödyntäminen
- Kehonhahmotuksen kehittäminen: kehonosien nimeäminen
- Kehon keskilinjan ylittäminen
- Kehon eri puolten liikkeiden rytmisen yhteistoiminta

Perustaidot:

- Kävely:
 - Epätasaisella alustalla, vinoilla ja kaltevilla pinnoilla
 - Kävellessä esteiden ylityksiä ja alituksia
 - Kapealla alustalla: hyppynarun päällä lattialla, voimistelupenkin päällä, käännetyin voimistelupenkin päällä, kapean puomin päällä
- Juoksu: Vauhtileikittelyä: erilaisilla vauhdeilla juoksua, esim. hiljaa ja täyttä vauhtia juokseminen
- Hyppääminen:
 - Tasajaloin ponnistaminen ja tasajaloin alastulo
 - Loikkaaminen
 - Kinkkaus (tai konkkaus)
 - Vuorohyppely
- Laukkaaminen:
 - Eteenpäin
 - Sivuttain, ensin vahvempi kylki edellä, myöhemmin molempiin suuntiin

Arja Sääkslahti: Liikunta varhaiskasvatuksessa (PS-kustannus 2015)

sa

n ylös (kontaten tai

utot, kärryt ja vau-

rastukset:

n, rannalle, pulkka-



- Heittäminen:
 - Kahdella kädellä:
 - a) (Ison pallon) vierittäminen
 - b) Alakautta heitto
 - c) Yläkautta heitto
 - d) Heitto rinnan korkeudelta
 - Yhdellä kädellä:
 - a) Tarkkuusheitto (saman puolen käsi ja jalka edessä; vrt. darts-tikanheittotekniikka)
 - b) Pituusheitto (käsien ja jalkojen vastakkaisuusperiaate)
- Kiinni ottaminen:
 - Kahdella kädellä maata pitkin vierivän pallon
 - Kahdella kädellä ilmasta ison pallon
 - Kahdella kädellä pieni pallo ilmasta
- Potkaiseminen:
 - Kävelyvauhdista paikallaan olevaa palloa
 - Liikkuvaa palloa
 - Juoksuvauhdista liikkuvaa palloa
- Lyöminen:
 - Yhdellä kädellä:
 - a) (Ilmapalloa) kämmenellä
 - b) Hyvin lyhytvartisella mailalla (kuten pingismaila) ilmapalloa
 - c) Lyhytvartisella mailalla pientä vaahtomuovipalloa
 - d) Keskimittaisella varrellisella mailalla vaahtomuovipalloa
 - Kahdella kädellä:
 - a) Maila yhdessä kädessä ja sillä keskikokoisen vaahtomuovipallon pelaamista
 - b) Mailasta ote kahdella kädellä ja keskikokoisen vaahtomuovipallon pelaamista
 - c) Oikea mailaote ja erikokoisten pallojen pelaamista

Soveltu

- Erilais
muovi
kengu
- Erilais
vartisi
- Huivit,
- Tavalli
kaniste

Liikkum

- Lasten
- Liikun
ja urhe
rastusv

Ulkona

Päivittäi

- Päivittä

Perustai

- Kaikki s

Liikkumi

- Hiihtäm
 - Kävei
 - Kävel
 - Tasan
 - Loiva
 - Loiva
 - Vaihte

nta varhaiskasvatuksessa

erittäminen

o

o

orkeudelta

(saman puolen käsi ja jalka edessä; vrt.
otekniikka)

äisien ja jalkojen vastakkaisuusperiaate)

naata pitkin vierivän pallon

lmasta ison pallon

ieni pallo ilmasta

aikallaan olevaa palloa

iikkuvaa palloa

nmenellä

isella mailalla (kuten pingismaila) ilma-

nailalla pientä vaahtomuovipalloa

varrellisella mailalla vaahtomuovipalloa

ädessä ja sillä keskikokoisen vaahtomuo-
ista

hdella kädellä ja keskikokoisen vaahto-
aamista

a erikokoisten pallojen pelaamista

Soveltuvat välineet:

- Erilaiset ja erikokoiset pallot (ilmapallot, rantapallot, vaahto-
muoviset pallot, tennispallot sekä fysiopallo tasapainoiluun ja
kengurupallo hyppimiseen)
- Erilaiset mailat (lyhytvartisia mailoja kuten pingismaila, pitkä-
vartisia kuten sählymaila)
- Huivit, nauhat (myös kuminauhat), kangaspalat
- Tavalliset arkielämän pienet asiat, kuten sanomalehdet, mehu-
kanisterit, harjanvarret ja kertakäyttömukit

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Lasten omat fyysisesti aktiiviset leikit
- Liikuntaleikkikoulu, liikuntakerhot sekä eri liikuntamuotojen
ja urheilulajien harrastamiseen suunnitellut lasten ohjatut har-
rastusvuorot

Ulkona

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Päivittäinen ulkoilu

Perustaidot:

- Kaikki samat kuin sisällä

Liikkuminen:

- Hiihtäminen:
 - Kävelyä sukset jalassa, ilman sauvoja
 - Kävelyä ja liu'uttelua sauvojen kanssa
 - Tasamaalla vuorohiihtoa
 - Loivaan ylöspäin viettävään mäkeen vuorohiihtoa
 - Loivaan alamäkeen vuorohiihtoa ja tasatyöntöä
 - Vaihtelevassa maastossa vuorohiihtoa ja tasatyöntöä

• **Luisteleminen:**

- Kävelyä luistimet jalassa sisällä maton päällä sekä kävelyä jäällä kengät jalassa, kengillä liukuminen
- Kävelyä luistimet jalassa jäällä
- Luistelupotkuilla vauhtia ja pitkä liuku kahdella jalalla
- Luistelua sivuttaispotkuilla

• **Pyöriäminen:**

- Potkupyörällä tasaisella alueella
- Polkupyörällä tasaisella alueella
- Polkupyörällä hyvin loivaan alamäkeen
- Polkupyörällä hyvin loivaan alamäkeen
- Pyöräilyä vaihtelevissa kaltevuuksissa

• **Uinti:**

- Veteen tutustuminen erilaisilla vesileikeillä (astioiden pesua, lelujen pesemistä vesivadissa, laivan uittamista jne.)
- Vesisuihkun läpi juoksemista, kahluualtaassa kävelyä, istumista ja polskimista, kasvojen pesua reilulla vesimäärällä
- Matalassa lasten uima-altaassa veteen tutustumista erilaisilla leikeillä, kelluvien esineiden uittamista, puhaltamista ja matalasta päästä uppoavien esineiden poimimista
- Veteen puhaltelua, kasvojen kastelua, veden alla kyykyssäkäyntiä
- Kelluntaharjoituksia aikuisen avustamana, lapsen omaehtoisia sukelluksia

Soveltuvat välineet:

- Periaatteessa kaikki samat kuin sisällä
- Erilaiset mailat: sähkömailat sekä puiset mailat kuten jääkiekko- ja jääpallomaila
- Potkulauta, potkupyörä, polkupyörä, rullalauta, kolmipyörä
- Pulkat, liukurit, luistimet, sukset
- Voimisteluvanteet, autonrenkaat
- Vedessä kelluvat ja uppoavat esineet (kuten jääkiekot)

Arja Sääkslahti: Liikunta varhaiskasvatuksessa (PS-kustannus 2015)

LIITE 1: Yhteenveto varhaiskasvatusikäisten
lasten motorisen kehityksen tukemisesta

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Lasten pihaleikit ja -pelit
- Koko perheen yhteinen ulkoilu ja retket erilaisille liikunta-
paikoille (puistot, metsät, uimarannat, pulkkamäet, jääkentät,
hiekkakentät, uimahallit, telinevoimistelusalit jne.)
- Vesipeuhula, uimakoulu, luistelu- ja hiihtokoulu, liikuntaleikki-
koulu, liikuntakerhot sekä eri liikuntamuotojen ja urheilulajien
harrastamiseen suunnitellut lasten ohjatut harrastusvuorot



6–8-vuotias

Sisällä

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Itsenäinen pukeminen, itsenäinen ruokailu ja hygieniasta huolehtiminen
- Havaintomotoriset taidot: Kehonhahmotuksen vahvistaminen, kehon eri osien nimeäminen
- Tietoisuus kehon eri puolista
- Kätsisyyden valinta ja vahvistaminen
- Kehon keskilinjan ylittäminen
- Voimankäytön säätely
- Tilanhahmotuksen kehittäminen

Motoriset perustaidot:

- Motoristen perustaitojen opettelu ja vahvistaminen (vrt. 3–5-vuotias)
- Kävely:
 - Kaikki edelliset
 - Kävelytekniikan automatisoituminen niin, että lapsi jaksaa kävellä kohtuuttomasti väsymättä muutaman kilometrin matkan (esim. 2 km kouluun)
- Juoksu:
 - Kaikki edelliset
 - Juoksutekniikan automatisoituminen niin, että lapsi jaksaa juosta kohtuuttomasti väsymättä erimittaisia pyrähdyksiä (esim. 10–200 m) ja että lapsi pystyy juoksemaan erilaisilla pinnoilla ja maastoissa, kuten metsässä ja lumihangessa
- Hyppääminen:
 - Kaikki edelliset

- Erilaisista distansseista juoksu
- Heittäminen:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaisista heittämistyypeistä heittäminen
 - Pallon heittäminen
 - a) kahdella kädellä
 - b) jatkuvasti
 - c) yhdellä kädellä
 - d) yhdellä kädellä
 - e) vaihtelevasti
- Kiinniottaminen:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaisista kiinniottotyypeistä kiinniottaminen
- Potku:
 - Kaikki edelliset
 - Pelejä varten opettaminen, että liikutaan rintamalla
- Lyönti:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaisista lyöntityypeistä lyönti, parhaimmillaan
 - Eri suuruisista tyypöistä tyypöistä
 - Kahden kädellä
 - Kahden kädellä

LIITE 1: Yhteenveto varhaiskasvatusikäisten
lasten motorisen kehityksen tukemisesta

- Erilaisten hyppyjen, hyppelyiden, loikkien ja laukkojen yhdistäminen muihin perustaitoihin (kuten kävelyaskeleisiin, juoksuun tai voimisteluliikkeisiin)
- Heittäminen:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaisten (erikokoisten, -muotoisten ja -painoisten) pallojen heittämistä eri suuntiin: eteen, taakse, sivuille ja ylös
 - Pallon pompottaminen alas maahan ja suoraan ylös ilmaan
 - a) kahdella kädellä yksittäinen pompautus ja kiinniotto
 - b) jatkuvana (ilman kiinniottoa)
 - c) yhdellä, vahvemmalla kädellä
 - d) yhdellä, heikommalla kädellä
 - e) vaihdellen oikeaa ja vasenta kättä
- Kiinniotto:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaisten (erikokoisten, -muotoisten ja -painoisten) pallojen kiinni ottamista eri korkeuksista edestäpäin
- Potku:
 - Kaikki edelliset
 - Pelejä ja leikkejä, joissa potkaistaan sekä paikallaan olevaa että liikkuvaa palloa eri suuntiin, jalkaterän eri kohdilla (jalan rintaosalla, sisäsyryllä, ulkosyryllä)
- Lyönti:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaisilla mailoilla erilaisten pallojen lyömistä seinään, maaliin, parille
 - Eri suunnista tulevien pallojen lyömistä (kämmen- sekä rystypoolelta)
 - Kahden käden sivuttaislyönti lyöntitelineestä (kuten pesäpallon lyönti)
 - Kahden käden sivuttaislyönti ylhäältä laskevaan palloon

Liikkuminen:

- Havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen soveltamista eri liikuntamuotoihin (kuten jumppaan [telineillä ja välineillä], rytmi- ja ilmaisuliikuntaan, palloiluun sekä kamppailuun)

Soveltuvat välineet:

- Kaikki edelliset
- Lasten mittasuhteisiin ja voimatasoon suhteutetut liikuntavälineet

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Lasten omat fyysisesti aktiiviset leikit
- Eri liikuntamuotojen ja -lajien harrastamiseen suunnatut lasten liikuntakerhot ja harrastusryhmät

Ulkona

Päivittäiset hoitotilanteet:

- Päivittäinen ulkoileminen, vähitellen itsenäinen liikuntavälineiden päälle pukeminen (kuten luistimet tai sukset) sekä omista varusteista huolehtiminen

Liikkuminen

- Hiihto:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaiset suksi- ja hiihtoleikit
 - Jarruttaminen ja vauhdin säätely
 - a) Aura
 - b) Sivuttaisjarrutus
 - Ylämäkeen nouseminen
 - a) Sivuttaisnousu
 - b) Haaranousu

- Mäenl
- a) Aura
- b) Sukset
- c) Sukset
- Luistelu:
 - Kaikki
 - Erilaiset
 - Jarrutus
 - a) Aura
 - b) T-jarrutus
 - c) Sivutus
 - Luistimien
 - Liukun
 - Makka
 - Erikoko
 - Takape
- Pyöräily:
 - Kaikki
 - Taitoraj
 - lähtöjä,
 - leveyde
 - polkimi
 - Yhdessä
 - liikente
 - pyörällä
- Uinti (pitk
- Kaikki
- Leikit ja
- Itsenäis
- Liukum
- Alkeisu
- Tutustu

LIITE 1: Yhteenveto varhaiskasvatusikäisten
lasten motorisen kehityksen tukemisesta

- Mäenlasku
 - a) Auraamalla (ilman sauvoja)
 - b) Sukset suoraan, vartalo pystyasennossa
 - c) Sukset suoraan, vartalo kyyryssä laskuasennossa
- Luistelu:
 - Kaikki edelliset
 - Erilaiset luisteluradat, -leikit ja -pelit jäällä (kypärä päässä!)
 - Jarrutuksia
 - a) Aura
 - b) T-jarrutus (joka näyttää enemmän L-kirjaimelta)
 - c) Sivuttaisjarrutus (eli hockey-jarrutus)
 - Luistimilla "potkulautailua"
 - Liukumista kahdella jalalla ja yhdellä jalalla
 - Makkara- ja piparikuvioita
 - Erikokoisten jäälle tehtyjen ympyröiden ympäri luistelua
 - Takaperin luistelua makkara- tai piparikuvioityyliin
- Pyöräily:
 - Kaikki edelliset
 - Taitoratoja pyöräilyyn: jarrutuksia, pysähtymisiä, liikkeelle lähtöjä, erikokoisia käännöksiä oikealle ja vasemmalle, eri leveydellä olevia kujia pitkin ajelua, tasapainoilua pyörän polkimien päällä
 - Yhdessä aikuisen kanssa totuttautumista vähitellen kevyen liikenteen väylillä ajamiseen ja liikenteen havainnointiin pyörällä ajaessa
- Uinti (pitkät hiukset turvallisuussyistä kiinni!):
 - Kaikki edelliset
 - Leikit ja pelit vedessä
 - Itsenäinen kelluminen
 - Liukuminen
 - Alkeisuintitekniikat (eli myyräuinti ja alkeisselkäuinti)
 - Tutustumista rintauintiin ja krooliuintiin

Arja Sääkslahti: Liikunta varhaiskasvatuksessa (PS-kustannus 2015)

- Sukeltaminen lähellä pintaa
- Sukeltaminen syvälle

Soveltuvat välineet:

- Kaikki edelliset
- Lapsen koon ja voimatason mukaan suhteutetut liikuntavälineet

Liikkumista ja motoriikkaa tukevat harrastukset:

- Lasten pihapelit ja -leikit
- Koko perheen yhteinen ulkoileminen ja retket (vrt. edelliset)
- Eri liikuntamuotojen ja -lajien harrastamiseen suunnatut lasten liikuntakerhot ja harrastusryhmät

Oppimis

Kehonhah

Kehonhahm
osaa nimetä

- kehon eri sormet)
- kehon eri p oikea ja va
- kehon ääri

Se kehittyy, l

- käytetään tehtävissä
- harjoitellaa eri osia
- liikutaan et
- tehdään mo kilinja
- tehdään teh nityksen ja

Tasapaino

Tasapaino kel
painopistettä
nipuolisesti

- alustaa (esin deltaan erila
- maastonmu va metsäma