

# YHDESSÄ LIIKKEELLE!



Opas lasten liikunnan tukemiseen  
2-5 -vuotiaiden lasten vanhemmille

# SISÄLLYS

- 1 LUKIJALLE**
- 2 LIIKUNTA VARHAISLAPSUUDESSA**
- 3 HAUSKAT ASKELEET**
- 4 TANSSIKARAOKE**
- 5 ESTERATA KOTONA**
- 6 METSÄRETKI**
- 7 LIIKUVA MUISTIPELI**
- 8 LIIKUNNALLINEN KUVAKIRJA**
- 9 LIIKKUVA TARINA**
- 10 KOTIOLYMPIALAISET JA KOTIKUNTOSALI**
- 11 TIETOISEN LÄSNÄOLON HARJOITTAMINEN LUONOSSA**
- 12 PALLOHEITTO JA TYÖNYESTEET**
- 13 SUPERVOIMAT LEIKKI**
- 14 LOPPUSANAT**
- 15 LÄHTEET**





# LUKIJALLE

Tervetuloa tukemaan lapsesi liikunnallista arkea! Tämä opas on luotu tukemaan sinua huoltajana liikunnallisen arjen rakentamisessa. Se sisältää käytännönläheisiä vinkkejä ja helppoja ideoita, joiden avulla voit innostaa lapsesi liikkumaan ja tehdä liikunnasta yhteinen ilon lähde. Pienetkin liikuntahetket on arvokkaita lapsen kehitykselle ja vahvistaa myös perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Aloitetaan yhdessä – pienin askelin kohti liikunnan rikastuttamaa arkea!

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Diakonia-ammattikorkeakoulussa, yhteistyössä Forssan kaupungin varhaiskasvatuksen yksikön kanssa.

# LIIKUNTA

## VARHAISLAPSUUDESSA

2

Liikunta on lapselle elintärkeää. Alle kouluikäisen lapsen kehityksessä liikunta tukee fyysistä terveyttä sekä myös motoristen taitojen, tunne-elämän ja sosiaalisten valmiuksien kehittymistä. Liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa, kehittää tasapainoaan, koordinaatiotaan ja lihasvoimaansa sekä vahvistaa aivojen toimintaa ja oppimiskykyä.

Liikunta tarjoaa lapselle mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja yhteiseen iloon. Leikit ja liikuntatuokiot vahvistavat lapsen kykyä toimia ryhmässä, jakaa ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa. Näiden taitojen oppiminen varhaislapsuudessa luo pohjan positiiviselle itsetunnolle ja elinikäiselle hyvinvoinnille.



Tarvitset erivärisiä paperiarkkeja tai pahvilappuja, jotka kiinnität lattialle riveihin (4–6 väriä, 3–4 riviä). Halutessasi voit lisätä kuvia lappuihin (esim. sydän tai tähti). Pelaajat pyöräyttävät "komentotaulua", joka kertoo, minkä väriselle lapulle kehonosa asetetaan (esim. oikea käsi punaiselle). Tarkoituksena on pysyä tasapainossa ja noudattaa ohjeita kaatumatta – voittaja on pisimpään pystyssä pysyvä! Vaihtelua saat lisäämällä hauskoja asentoja, esineiden poimimista tai vaikka teemallisia sääntöjä, kuten eläinten ääntelyä.

Peli edistää myös lasten kykyä tehdä nopeita liikkeitä ja reagoida kehon eri osien liikkeisiin. Yhteinen pelaaminen lisää perheen yhteisöllisyyttä ja tuo iloa arkeen, samalla kun se tarjoaa hauskan tavan liikkua sisätiloissa. Kotitwister on myös loistava tapa edistää perheen jäsenten välistä vuorovaikutusta ja tiimityötä.

Peli on loistava tapa luoda liikettä sadepäiviin ja tehdä yhdessä jotain hauskaa ilman monimutkaisia välineitä!



Valitse lasten suosikkikappaleita ja anna jokaisen vuorollaan olla "esiintyjä", joka tanssii tai laulaa muiden mukana. Muut voivat seurata esiintyjän liikkeitä tai keksiä omiaan. Pelistä voi tehdä teemallisen, kuten "discoillan" tai "eläintanssin". Tärkeintä on nauttia musiikista ja liikkua yhdessä!



Tanssikaraoke tukee lasten rytmitajua ja motorisia taitoja samalla lapset saavat purkaa energiaa. Yhteinen tanssi ja laulaminen lisäävät perheen yhteisöllisyyttä ja iloa arkeen. musiikin mukana liikkuminen vähentää stressiä ja edistää hyvää mielialaa.

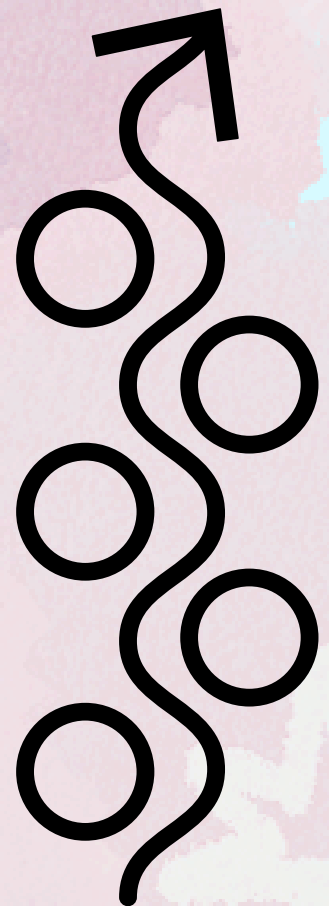


Tanssikaraoke on hauska tapa yhdistää musiikki ja liikkuminen!



Rakenna kotiin esterata käyttäen tuoleja, tyynyjä ja muita kodin tarvikkeita. Lapset voivat ryömiä tunnelien läpi, hypätä tyynyjen yli, tasapainoilla lattialla olevalla narulla tai kiivetä sohvan päälle. Aseta selkeät säännöt, kuten "koske jokaista tyynyä" tai "älä astu lattiaan". Voit mitata aikaa, jos haluat lisätä kilpailun tuntua, mutta tärkeintä on ilo ja liikkuminen!

Esterata kehittää lasten motorisia taitoja, tasapainoa ja ongelmanratkaisukykyä. Yhteinen tekeminen vahvistaa myös perheen vuorovaikutusta ja lisää lasten itseluottamusta, kun he onnistuvat selvittämään radan.



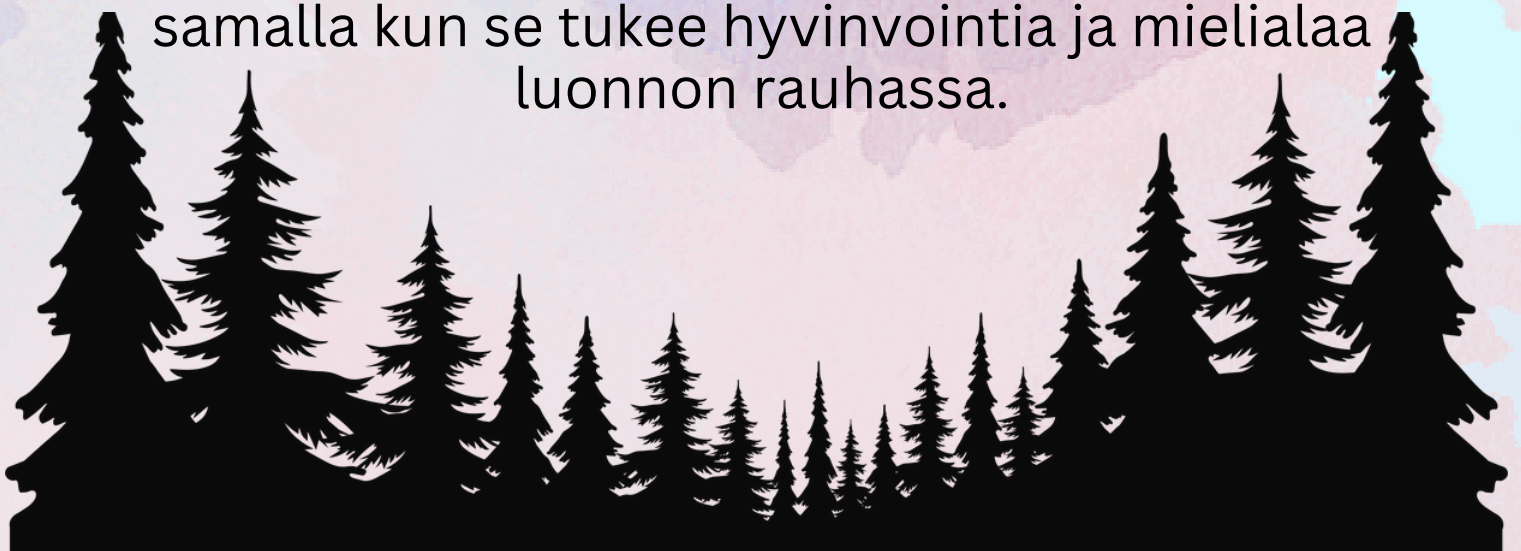
# METSÄRETKI

6

Metsäretki on erinomainen tapa yhdistää liikkuminen, luonto ja perheen yhteinen aika.

Koko perheen kanssa metsään nauttimaan raikkaasta ilmasta! Metsäretki on hauska ja opettavainen tapa liikkua ulkona, tarkkailla eläimiä ja kasveja. Samalla se vahvistaa perhesiteitä.

Metsäretki tarjoaa mahdollisuuden tutustua luontoon, oppia uusia asioita eläimistä ja kasveista sekä nauttia raikkaasta ilmasta. Metsäretket kehittävät lasten havaintokykyä, keskittymiskykyä ja lihaskuntoa. Yhteinen ulkoilu vahvistaa perhesiteitä ja luo muistoja, samalla kun se tukee hyvinvointia ja mielialaa luonnon rauhassa.



Muista ottaa mukaan eväät  
ja pukeutua sään mukaan –  
luonto odottaa!

Tehdään muistipeli, jossa jokaisella kortilla on liikuntaliike: hyppy, kyykky, pyöriminen tai paikallaanjuoksu. Kun kortti käännetään, kaikki tekevät liikkeen. Voi myös tehdä eläinmuistikortteja, silloin liikutaan kuten kuvan eläin.

Liikuva muistipeli kehittää lasten muistia ja keskittymiskykyä. Samalla liike tukee motoristen taitojen kehitystä. Tällaiset pelit auttavat purkamaan energiaa ja parantavat koordinaatiota. Yhteinen liikkuminen lisää perheen vuorovaikutusta ja edistää positiivista ilmapiiriä, kun kaikki tekevät hauskoja liikkeitä yhdessä.





Liikunnallinen kuvakirja on luova ja aktiivinen tapa yhdistää liikunta ja kuvataide. Yhdessä piirretään tai leikataan lehdistä kuvia, jotka kuvaavat liikuntaa. Esimerkiksi tanssia, juoksua, hyppyjä tai venyttelyä. Tehdään kuvien mukana olevia liikkeitä tai tehtäviä yhdessä. Jokaista kuvaa voi seurata hauska liikkuminen, joka tukee motoristen taitojen kehitystä.



Liikunnallinen kuvakirja tukee luovuutta, muistia ja liikkumisen iloa. Kuvien avulla lapset voivat visualisoida liikkeitä ja kehittää samalla motorisia taitojaan. Yhteinen liikkuminen ja luominen perheen kanssa vahvistaa myös vuorovaikutusta ja yhteistyökykyä. Liikunnallinen kuvakirja edistää lasten fyysistä kehitystä ja samalla tukee heidän mielikuvitustaan.

LIKUNNALLISEN KUVAKIRJAN TEKEMINEN HARJOITTA MYÖS  
HIENOMOTORISIA TAITOJA

Keksitään hauska ja liikunnallinen tarina, johon sisältyy erilaisia liikuntatehtäviä.

Liikkuva tarina innostaa lapsia liikkumaan tarinan mukana: hyppimään, juoksemaan, kyykistymään ja tekemään muita hauskoja liikkeitä. Tällainen toiminnallinen tarina kehittää lasten liikunnallisia taitoja ja kannustaa aktiivisuuteen. Samalla se tarjoaa hauskan ja kekseliään tavan liikkua.



Esimerkiksi: "Eräänä kauniina päivänä kissa ja hiiri päättivät lähteä seikkailulle metsään. He kävelivät polkua pitkin, mutta yhtäkkiä he huomasivat suuren kiven tukkivan tien! Kissa hyppäsi kiven yli, ja hiiri juoksi ympäri kiveä. Matka jatkui, ja pian he tulivat suuren joen äärelle. Heidän piti hypätä veden yli, joten kissa teki pitkän loikan ja hiiri juoksi siltaa pitkin. Loppumatkasta he juoksivat yhdessä puun ympäri ja lopuksi kyykistyivät puun juurelle, piiloutuen pieniltä metsän eläimiltä."

# KOTIOLYMPIALAISET JA KOTIKUNTOSALI

Järjestetään kotona omat olympialaiset, joissa on erilaisia pisteitä, joissa voi juosta, hypätä ja kilpailla. Voitte tehdä juoksuradan joko ulos tai sisälle (vaikka juosta paikallaan), hypätä pituushyppyjä ja tehdä muita hauskoja liikuntatehtäviä. Voitte käyttää huonekaluja esteinä tai valita pihan kenttänä. Tämä aktiviteetti kehittää lasten fyysistä kuntoa ja koordinaatiota, mutta samalla se tuo hauskan kilpailun elementin mukaan, joka kannustaa liikkumaan ja haastamaan itseään.



Kotiolympialaiset ja kotikuntosali tarjoavat hauskoja ja monipuolisia liikuntamuotoja, jotka kehittävät lasten voimaa, kestävyyttä ja koordinaatiota. Näiden aktiviteettien avulla lapset oppivat liikkumaan monella eri tavalla, samalla kun ne edistävät perheen yhteistä aikaa ja yhteistyötä. Liikkuminen kotona auttaa purkamaan energiaa ja parantaa fyysistä hyvinvointia.

Kotona voidaan myös luoda oma kuntosali, jossa tehdään esimerkiksi punneruksia asettamalla kädet sohvan reunalle tai askelkyykkyjä voidaan tehdä seisten vastakkain, työnnetään toisten käsiä kevyesti samalla, kun lasketaan itsensä kyykkyy. Aktiviteetti päättyy venyttelyyn, jolloin lihakset saavat rentoutua ja vetristyä. Tämä parantaa lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta.



# TIETOISEN LÄSNÄOLON HARJOITTAMINEN LUONNOSSA

11

Kävelyretken päätteeksi tehdään rentoutusharjoituksia, kuten syvähengitystä ja venyttelyä. Luonnossa liikkuesssa kiinnitetään huomiota kehon tuntemuksiin ja ympäröivään luontoon. Venyttely ja syvähengitys auttavat rauhoittumaan ja tukevat mielen ja kehon rentoutumista.

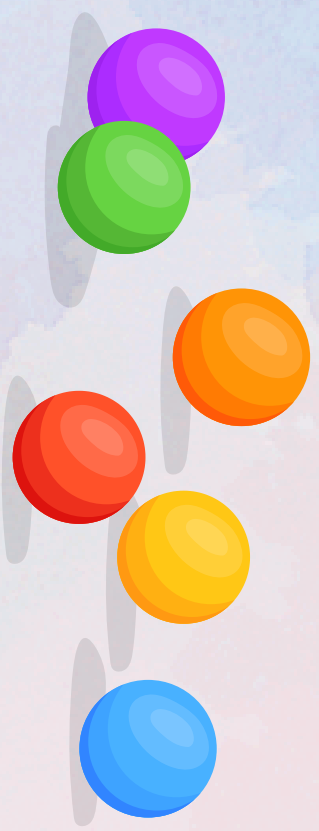
Tietoisen läsnäolon harjoittaminen, on tehokas tapa edistää mielenrauhaa ja kehon hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen ja sen mukana tuleva rentoutuminen voivat vähentää stressiä, parantaa keskittymiskykyä ja lisätä positiivisia tuntemuksia.

Syvähengitys ja venyttely auttavat rentouttamaan lihaksia ja rauhoittamaan hermostoa, mikä tukee uneen siirtymistä ja mielen selkeyttä.

Säännöllinen tietoisen läsnäolon harjoitukset parantaa kehon ja mielen yhteyttä, lisää elämänlaatua sekä auttaa hallitsemaan arjen haasteita.



Heitetään palloa toiselle, ja kun sen saa kiinni, tehdään liikuntatehtävä, kuten 10 hyppyä tai 5 kyykkyä ennen pallon heittämistä takaisin. Se kehittää koordinaatiota, tasapainoa ja liikkeiden yhdistämistä. Pallon käsittely parantaa hahmottamiskykyä sekä käden ja silmän yhteistyötä.



Rakennetaan esteitä tyynyistä, tuoleista ja muista kodin esineistä. Juostaan niiden ympäri, hypätään niiden yli tai kiipeillään niiden ylitse tai alta. Tässä tehtävässä voidaan myös ottaa aikaa, kuinka nopeasti radan suorittaa. Tämä aktiviteetti kehittää lasten ketteryyttä, lihaskuntoa ja kehon hallintaa. Esteet voivat olla yksinkertaisia. Esteet tarjoavat hauskan tavan liikkua ja haasteita liikkumisen koordinoimiseen.

Pallonheitto ja tyynyesteet tarjoavat monipuolisia liikuntatehtäviä, jotka kehittävät fyysistä kuntoa ja motorisia taitoja, kuten tasapainoa, koordinaatiota ja ketteryyttä. Nämä aktiviteetit auttavat parantamaan lihaskuntoa, kehonhallintaa ja ketteryyttä hausalla ja motivoivalla tavalla.

Tornadonpyörre: Pyöritään nopeasti paikallaan ja pysähdymme äkillisesti tasapainon säilyttäen.

Hämähäkkikiipeilijä: Kontataan lattialla, nostaen käsiä ja jalkoja vuorotellen kuin kiipeäisimme pystysuoraa seinää.

Salamaspurtin potkuvoima: Juostaan paikallaan ja tehdään superpotku ilmaan.

Ilmatyöntö: Työnnetään isoa ovea voimakkaasti, samalla kyykäten ja nousten ylös.

Tähtisadeloikka: Hypätään korkealle, levittäen kädet ja jalat tähden muotoon.

Salamaniskut: Hypätään nopeasti kohteiden väliin kuin salama.

Supersuoja: Väistellään hyökkäyksiä pyörimällä, kyykistymällä ja heittäytymällä maahan.

Jäätymissäteet: Jähmetytään paikoilleen, kun huudetaan "Jää!" ja jatketaan liikettä, kun huudetaan "Sula!".

• Vulkaaninen pako: Juostaan, hypätään kyykkyyyn ja huudetaan "Olen turvassa!".

Tuulenvireen voima: Kellutaan selällä lattialla kuin lentäisimme.

Supersankarin verryttely:

Verryttelyliikkeitä kuten superkyykky, pyörähdys hyppy ja loikkivat kengurut.



Supervoimat-leikki yhdistää liikunnan ja mielikuvituksen, tehden siitä hauskan ja kehittävän aktiviteetin. Se parantaa lasten liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa. Mielikuvitukselliset elementit auttavat lapsia kehittämään itseilmaisua ja itseluottamusta. Leikissä liikkuminen voi myös edistää lasten kykyä keskittyä ja hallita liikkeitään, mikä tukee heidän fyysistä ja psyykkistä kehitystään. Tämän tyyppinen leikki on myös loistavaa yhteistä tekemistä, joka vahvistaa perhesiteitä ja kannustaa aktiiviseen elämäntapaan.



Toivomme, että tämä opas tuo uusia ideoita ja inspiraatiota perheenne liikunnallisiin hetkiin.

Liikkuminen yhdessä ei vain edistä fyysistä hyvinvointia, vaan myös luo yhteisiä muistoja ja vahvistaa perhesiteitä. Olipa kyseessä hauska tanssikierros tai supersankarit, liikunta tuo iloa ja energiaa päivään. Muistakaa, että tärkeintä on nauttia liikkumisesta – ei tarvitse olla täydellistä, vaan hauskaa! Pidetään liikunnan ilo mukana arjessa ja kannustetaan toisiamme liikkumaan aktiivisesti yhdessä. Liikunta on avain parempaan hyvinvointiin ja onnellisuuteen, ja se voi olla juuri niin hauskaa ja luovaa kuin haluatte!

Hämäläinen, K., & VK-Kustannus. (2024). Lasten valmennus ja ohjaus (1. painos.). VK-Kustannus Oy.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka (2., uudistettu painos.). PS-kustannus.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., & Vuorinen, R. (2003). Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus.

Opetus ja kulttuuriministeriö. (7.9.2016.) Ilo leikkiä ja yhdessä tekemistä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuudensuositukset. Saatavilla 30.9.2024

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf)

Pulli, E., & Roikonen, J. (2017). Liikkua, leikkiä ja luoda: Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus.

Sydänliitto. (i.a.). Neuvokas perhe. Saatavilla 17.12.2024  
<https://neuvokasperhe.fi>