

# LIKKUMISEN INKLUUSION KÄSIKIRJA VARHAISKASVATUKSEEN



OULU

LOHJA  
Järvikaupunki



MÄNTSÄLÄ



Nurmijärvi

SASTAMALA  
sopivasti sykettä



KIRKKONUMMI  
KYRKSLÄTT

Ikaalinen



TURKU AMK  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

# Projektiryhmä



## Alavus

Luonto lisää liikettä 2-hanke,  
Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori Niina Penttinen



## Ikaalinen

Luonto liikuttaa -hanke, hankekoordinaattori Eija Puranen



## Kirkkonummi

Liiku mun kanssa -hanke, hankekoordinaattori Essi Kaipainen



## Kotka

Varhaiskasvatus, liikuntakoordinaattori Jaana Knude



## Lohja

Kasvun ja oppimisen tulosalue, liikunta- ja  
harrastuskoordinaattori Juha Koivuporras



## Mäntsälä

Liikkuva Mäntsälä –hanke, hankekoordinaattori Karoliina  
Aitalaakso



## Nurmijärvi

## Nurmijärvi

Varhaiskasvatus, koordinaattori Henna Karvonen



## Oulu

Puoli päivää pihalla -hanke, hankekoordinaattori Tarja Kuusisto



## Sastamala

Leiki ja Liiku yhdessä Sastamala, hankekoordinaattori Satu  
Rautanen

# Lukijalle

Tämä käsikirja on suunnattu varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Käsikirjan tarkoitus on nostaa esiin ja keskusteluun jokaisen lapsen oikeutta liikkumiseen. Liikkuminen on kirjattu varhaiskasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin, sillä se on välttämätöntä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Näin ollen on jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän aikuisen velvollisuus mahdollistaa liikkuminen varhaiskasvatuksessa jokaiselle lapselle viikon jokaisena päivänä. Erityistä huomiota tulee kiinnittää vähän liikkuviin ja liikkumiseensa tukea tarvitseviin lapsiin.

Käsikirja ei ota kantaa siihen, miksi joku lapsi liikkuu vähemmän kuin toinen eikä myöskään siihen, mitä haasteita lapsen liikkumisen taustalta löytyy. Käsikirjan sisältö on rajattu yleisen tuen näkökulmaan ja se pohjautuu liikkumisen inklusion tukemiseen. Liikkumisen inklusiolla tarkoitetaan sellaisia liikkumista edistäviä toimia, jotka soveltuvat kaikille ja edesauttavat jokaisen lapsen mahdollisuuksia liikkua. Käsikirja tarjoaa työkaluja, ideoita ja vinkkejä liikkumisen inklusion tukemiseksi varhaiskasvatuksen arjessa.

Liikkumisen inklusion toteutuminen varhaiskasvatuksen arjessa edellyttää aikuiselta aktiivista roolia: tiedostamista, tunnistamista sekä osaamista. Liikkumisen inklusion lähtökohta on ymmärtää liikkumisen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle ja sen toteutumisen edellytys varhaiskasvatuksen arjessa on aikuisen omien asenteiden ja toimintatapojen tarkastelu.

Tämä käsikirja tarjoaa työkaluja aikuisille asenteiden ja toimintatapojen pohdintaan. Lisäksi käsikirja kokoaa hyviä käytänteitä liikkumisen inklusion tukemiseksi varhaiskasvatuksen arkeen. Käsikirjan hyvät käytänteet on koottu Liikkuva varhaiskasvatus -kuntakoordinaattoreilta eri puolilta Suomea. Käsikirjan projekti on koottu vapaaehtoisista kuntakoordinaattoreista koostuvan työryhmän toimesta. Käsikirjan taustalla on Turun Master Schoolissa toteutettu ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.



Yleinen tuki, Opetus- ja kulttuuriministeriö

# Sisällysluettelo

- Fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen
- Fyysisen aktiivisuuden laadun parantaminen – erityisesti vauhdikas fyysinen aktiivisuus
- Vähän liikkuvien ja liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten tukeminen
- Inklusiivisen toimintakulttuurin tukeminen
- Motoristen taitojen havainnointi
- Motoristen taitojen havaintojen hyödyntäminen inklusiivisen ja pedagogisen toiminnan suunnittelussa



= **Googlevinkki**

Googleta sana, niin löydät aiheeseen sopivaa materiaalia.



= **Pedagoginen pohdinta**

Nämä kysymykset ovat keskeisiä kunkin teeman toteutumiseksi varhaiskasvatuksen arjessa.

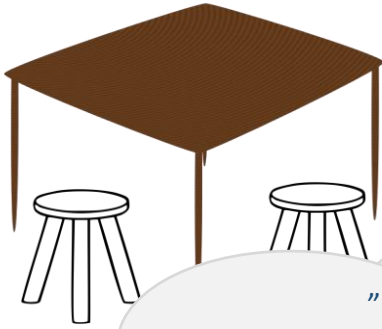


# Fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattua liikuntaa.

Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille.

-Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022)-



Tiesitkö, että  
liikunnallinen  
elämäntapa alkaa  
muodostua jo 3  
vuoden iässä?

”ota rauhallinen tehtävä”  
”älä juokse”  
”istuppa nätisti”  
”jumppa kuuluu saliin”

**MIKSEI AIKUINEN YMMÄRRÄ,  
ETTÄ TARVITSEN LIIKETTÄ?**

Fyysinen aktiivisuus opitaan ympäristöä havainnoimalla ja ympäristössä toimimalla. Ympärillä olevilla aikuisilla on merkittävä rooli fyysisen aktiivisuuden lisääjänä, mutta myös fyysisen passiivisuuden edistäjänä.

Aikuisen tulee pitää huolta siitä, että jokaisella lapsella on varhaiskasvatuspäivän aikana mahdollisuus omatoimiseen ja ohjattuun liikkumiseen. Fyysistä aktiivisuutta tulisi sisältyä jokaiseen arjen hetkeen vaihtelevilla kuormitus tasoilla ja pitkäkestoista istumista tulisi välttää.

Eriyistä huomiota tulee kiinnittää vähän liikkuviin ja liikkumiseensa tukea tarvitseviin lapsiin. Aikuisen tulee tunnistaa heidät toiminnan suunnittelun lähtökohtana ja varioida toimintaa kaikille soveltuvaksi.



**Onko liikkumisen kieltämiselle olemassa pedagogiset  
perusteet vai voisiko löytyä pedagogisia ratkaisuja  
toiminnan mahdollistamiseksi?**

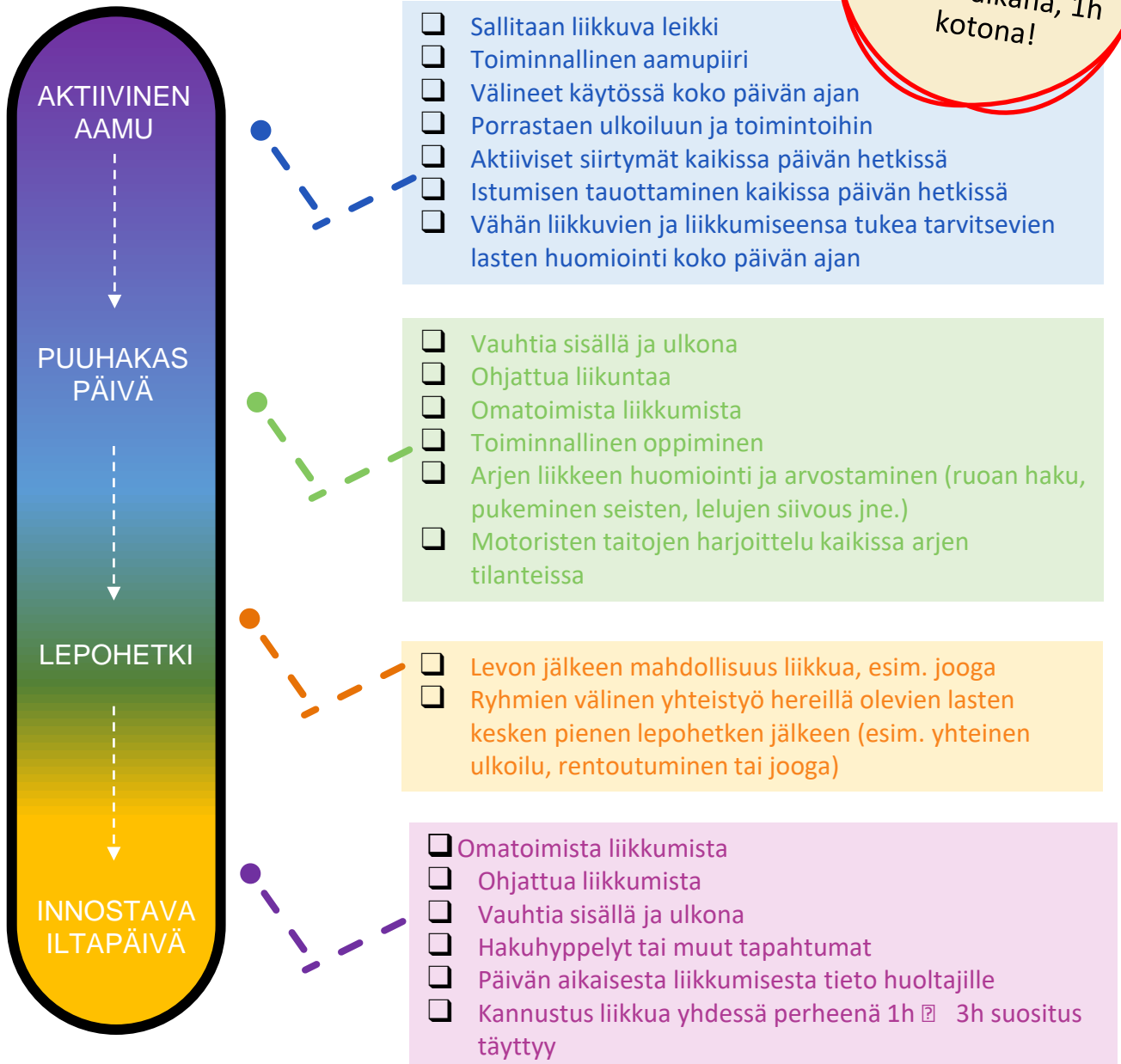
# LIKKUMISEN PÄIVÄKELLO

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan liikkumisen tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022). Liikkumisen integroimisesta arkeen hyötyy kaikki lapset, mutta erityisesti vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset. Liikunnallinen toimintakulttuuri osana kokopäiväpedagogiikkaa opettaa lapselle liikunnallista elämäntapaa.

Varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello on jo yleisesti tunnettu työkalu, joka tekee monipuolisen liikkumisen näkyväksi vuositasolla. Liikkumisen päiväkello on tarkoitus tehdä näkyväksi monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet, jotka kerryttävät liikkumista pienistä osista pitkin päivää. Huomioimalla kaikki arjen hetket ja eri kuormitustasot, on mahdollista saavuttaa suositusten mukainen liikkuminen joka päivä.

Laita rasti ruutuun niihin kohtiin, jotka teillä toteutuvat päivittäin.  
Löytyisikö arjesta joku hetki, johon voisi lisätä liikettä tai jota voisi kehittää?

**LAPSEN OIKEUS**  
2h liikkumista  
varhaiskasvatus-  
päivän aikana, 1h  
kotona!





# Tärkeitä asioita

## Suunnittelu, toteutus ja arviointi

### Nykytilan arviointi

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nykytilan arviointi antaa tietoa liikkumisen nykytilasta toimipaikassa. Kysely sisältää myös liikkumiseen inklusioon liittyviä kysymyksiä, esimerkiksi tuen tarpeesta, motoristen taitojen havainnoinnista sekä erityisvälineistä.

### Pienet askeleet

Pienet askeleet ovat Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman työkalu liikkumisen lisäämiseksi ja kehittämiseksi. Inklusiivista ja liikkuvaa toimintakulttuuria on konkreettista lähteä kehittämään työkalun keinoin.



## Varhaiskasvatussuunnitelman kirjaukset käyttöön

Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat velvoittavat henkilöstön huolehtimaan riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta ja monipuolisesta liikuntakasvatuksesta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua päivittäin kolme tuntia, josta kaksi tuntia kevyesti ja reippaasti sekä yksi tunti vauhdikkaasti. Liikkuminen on jokaisen lapsen oikeus ja siten jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän aikuisen velvollisuus.

- Koko henkilöstö sitoutuu toteuttamaan toimintaa**
- Motoristen taitojen harjoittelu sisällä ja ulkona**
- Liikkumisen integroiminen varhaiskasvatuspäivän eri tilanteisiin**
- Ohjattua liikuntaa kaikille lapsille**
- Omatoimisen liikkumisen mahdollistaminen**
- Liikuntavälineitä ryhmissä lasten saatavilla**
- Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö, positiivinen palaute ja kannustus**
- Liikkuminen erilaisissa toimintaympäristöissä sisällä ja ulkona**



## Hyviä käytänteitä

### - Liikuntavinkkien kerääminen yhteiselle alustalle

Varhaiskasvatuksessa on mielettömästi osaamista liikkumisen ja liikkumisen inklusion edistämiseksi. Yhteinen alusta ja osaamisen jakaminen yli yksikkörajojen esimerkiksi teams-ryhmissä tai kunnan sisäisessä työkalupakissa on tärkeä keino liikkumisen inklusion tukemiseksi.

### - Kiertävä välineistö

Ryhmästä toiseen kiertävät liikuntavälinekorit sekä kunnalta lainattavat retkireput ja liikuntavälineperäkärret mahdollistavat erilaisten välineiden kokeilemisen. Kaikkea ei kannata hankkia toimipaikkaan omaksi, joten kiertävien välineiden avulla voidaan kokeilla ja oppia uutta.

### - Nähdään kaikki tilat liikkumiseen soveltuvina

Aulat, käytävät, ryhmätilat ja nukkaritilat ovat oivia tiloja liikkumiseen. Minkä tilan teillä voisi valjastaa omatoimiselle liikkumiselle?

### - Liikkuminen osana kaikkia arjen hetkiä ja oppimisympäristöjä

Elintavat ja toimintakulttuuri, jossa elämme, ovat muuttuneet merkittävästi passiivisempaan suuntaan. On tärkeää ymmärtää liikkumisen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä ottaa liikkuvia toimintatapoja osaksi kokopäiväpedagogiikkaa.

### - Pihäsäännöt muutetaan sallivimmiksi pihaohjeiksi

Kieltojen sijaan pohditaan ulkona liikkumisen mahdollisuuksia ja tarkastellaan turvallisuutta positiivisten lasien läpi.

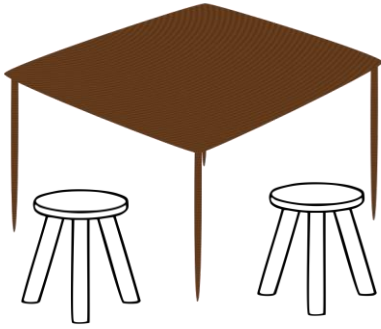


# Fyysisen aktiivisuuden laadun parantaminen - erityisesti vauhdikas fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattua liikuntaa.

Lasten liikkumisen tulee vaihdella luontevasti kestoltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan.

-Varhaiskasvatussuunnitelman  
perusteet (2022)-



"teillä on nyt aika rajut leikit"  
"nyt on aika rauhoittua"  
"juosta saa vain salissa ja ulkona"

**MIKSEI AIKUINEN YMMÄRRÄ, ETTÄ TUTUSTUN OMAAN  
KEHOONI JA SEN OMINAISUUKSIIN?**

Vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset tarvitsevat enemmän aikuisen kannustamista ja tukea saavuttaakseen fyysisen aktiivisuuden suosituksen vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden osalta. Myös pienet lapset tarvitsevat enemmän aikuisen kannustusta.

Yksi tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta päivittäin kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä kehittää motoriikkaa. Varhaislapsuudesta lähtien mahdollistettu ja sallittu vauhdikas fyysinen aktiivisuus luo pohjaa kestävyyskunnan ja toimintakyvyn kehittymiselle. Aikuisen tulisi suunnitella varhaiskasvatuspäivän rakenne siten, että vauhdikkaita pyrähdyksiä toteutuu pitkin päivää.



**Miten aikuiset voisivat muuttaa toimintaympäristöä, toimintaa ja omaa asennetta siten, että kieltojen sijaan olisi mahdollista sallia vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden toteutuminen varhaiskasvatuspäivän aikana?**

# Pedagogiset ratkaisut

Vauhdikas fyysinen aktiivisuus lisää liikettä, nostaa melutasoa sekä voi johtaa suurempaan loukkaantumisriskiin. On ymmärrettävää, että aikuisella on huoli ja jopa pelko siitä, että jotain sattuu. Kaikkea ei kuitenkaan saisi pehmustaa, sillä miten muuten lapsi oppisi tuntemaan omat kykynsä ja rajansa? Olisi tärkeää nähdä vauhdikas fyysinen aktiivisuus osana lapsen normaalia kasvua ja kehitystä sekä luonnollisena kiinnostuksena oman kehon toimintamahdollisuuksia kohtaan. Sen sijaan, että joudumme jatkuvasti kieltämään, tulisi enemmän pohtia pedagogisia ratkaisuja, kuten esimerkiksi:

- **Ei saa juosta käytävällä** ☒ Teipataan käytävälle 2-5 metriä pitkä viiva, jonka ympäri voi juosta. Näin juoksu on hallittua, sallittua ja lyhyen matkan vuoksi vauhti ei kiihdy liikaa.
- **Teillä on nyt liikaa vauhtia, ottakaa rauhallinen puuha** ☒ Porrastetaan ulkoiluun lähtöä siten, että eniten liikettä tarvitsevat lähtevät ensin ulkoiluun. Eniten liikettä tarvitsevilla voidaan tarkoittaa vauhdikkaita lapsia sekä passiivisempia lapsia. Alkuun pihavaraston ovi voi olla lukossa, jolloin esimerkiksi hiekkalelut eivät ole käytössä.
- **Joudun ottamaan trampoliinin pois, koska siitä tulee jatkuvaa riitaa** ☒ Ohjatulla tuokiolla ei mahdollistu juurikaan toistoja. Sen vuoksi esimerkiksi trampoliinille odottaminen voi aiheuttaa riitatilanteita. Jos trampoliini olisi ryhmässä, sovitaan yhteiset pelisäännöt (esim. 10 hyppyä tai tiimalasin verran hyppyjä kerralla) ja harjoitellaan niiden noudattamista arjessa, riitatilanteita syntyy vähemmän.

- Millaisissa tilanteissa joudutte kieltämään tai rajoittamaan lapsen liikettä?
- Mitkä ovat liikkumisen kieltämisen perustelut?
- Keksittekö pedagogista ratkaisua kieltämisen sijaan?
- Tutkimusten mukaan lapset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän erityisesti vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden osalta. Onko aikuisella oikeutta kieltää lapsen vauhdikasta liikkumista?

## Omia pohdintoja:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden bingo

Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden bingo on työkalu varhaiskasvatuksessa työskentelevälle aikuiselle. Vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tulisi sisältyä yksi tunti jokaiselle lapselle, viikon jokaisena päivänä.

**Saako teidän ryhmä bingon eli neljän suoran? Tai rastin kaikkiin ruutuihin?**

Bingoa voi hyödyntää vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden lisääjänä varhaiskasvatuksen arjessa, mutta myös liikkumisen puheeksi ottamisen työkaluna huoltajien osallistamiseksi.

<b>RYHMÄTILASSA</b>	<b>TAPAHTUMASSA</b>	<b>OMATOIMISESTI</b>	<b>KOTONA</b>
<b>YKSIN</b>	<b>YHDESSÄ TOISEN RYHMÄN KANSSA</b>	<b>SALISSA</b>	<b>PIHALLA</b>
<b>SYDÄN POMPPII ILOSTA KUN SE SAA HYPPIÄ 😊</b>	<b>OHJATUSTI</b>	<b>SIIRTYMÄ-TILANTEESSA</b>	<b>LIIKUNTASEURAN TAI MUUN TOIMIJAN KANSSA</b>
<b>METSÄSSÄ</b>	<b>KOKO RYHMÄ YHDESSÄ</b>	<b>HAKUTILANTEEN YHTEYDESSÄ</b>	<b>PARIN KANSSA</b>

# Tärkeitä asioita

## Kartoitus

- Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden määrän havainnointi tai mittaaminen**  
Suositusten mukaan alle kouluikäisen tulee liikkua vähintään 3 tuntia päivässä, josta 1 tunti vauhdikasta liikkumista - varhaiskasvatuksen tulisi mahdollistaa lapsen riittävä vauhdikas liikkuminen. Kaikille lapsille tulisi luoda ympäristö ja välineet, jotka mahdollistavat ja kannustavat vauhdikkaaseen liikkumiseen.

## Ohjatusti

- Ohjatut pihaleikit pihalla päivittäin**  
Kaikki lapset eivät omatoimisesti innostu tai uskalla lähteä liikkumaan vauhdikkaasti, joten on tärkeää, että aikuinen luo vauhdikkaaseen liikkumiseen innostavan ympäristön, johon on helppo tulla mukaan.
- Liikuntatuokioissa ja pihalla vauhdikasta toimintaa ja leikkejä**  
Riittävä vauhdikas liikkuminen on jokaisen lapsen oikeus. Aikuisen tulee luoda ympäristö ja suunnitella toiminta, jossa kaikilla lapsilla on mahdollisuus liikkua vauhdikkaasti.
- Aikuisen malli ja kannustus**  
Liikkuminen on kirjattu varhaiskasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin ja näin ollen on osa jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän työtä. Aikuisen tulee löytää oma liikuttajan rooli. Aikuisen malli on tärkeä erityisesti lapsille, jotka tarvitsevat liikkumiseensa kannustusta tai ovat epävarmoja.
- Huomiota myös alle 3-vuotiaiden lasten vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen**  
Aikuisen on hyvä muistaa, että myös alle 3-vuotias tarvitsee vauhdikasta liikuntaa omaan kehitystasoonsa nähden. Pienen lapsen vauhdikas fyysinen aktiivisuus tarvitsee enemmän aikuisen tietoista ja suunnitelmallista toimintaa sekä kannustusta.

## Omatoimisesti

- Liikuntavälineillä lisää aktiivisuutta**  
Lapset tarttuvat mielellään liikuntavälineisiin ja hyödyntävät niitä osana leikkiä. Aikuisen tulee varmistaa, että välineet ovat lasten ulottuvilla varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti.
- Lapsen omatoimisen liikkumisen salliminen**  
Turhat kiellot estävät lapsen omatoimisen vauhdikkaan liikkumisen. Lapsi oppii helposti passiiviseksi, jos ympäristö kieltää kaiken liikkeen.

# Hyviä käytänteitä

## - Täydennyskoulutus

Koulutus ja tietoisuuden lisääminen kuuluu kaikille, ei vain liikuntavastaaville tai opettajille (pedatiimit, kehittämispäivät, liikunnan ammattitutkinto, täydennyskoulutus, lähihoitajien koulutus jne). Johtajan tulee varata aikaa koulutuksen annin jakamiselle ja uusia vinkkejä ja ideoita tulisi kokeilla rohkeasti lapsiryhmän kanssa.

## - Liikuttajaliivit

Liikkuminen on yhteinen asia ja liikunnan ohjaamisessa on hyvä vastuullistaa selkeästi kaikkia, myös lapsia vuorollaan. Lapsella on usein paremmin tietoa siitä, mitä tykätään leikkiä. Tuoda esille, että tämä on kunniatehtävä.

## - Ulkoliikuntapussi

Pussukkaan kerätty vauhdikkaita leikkejä päiväkodin yhteiseen käyttöön. Eri leikkien sääntöjä tai välineitä varioiden voidaan mahdollistaa kaikkien osallistuminen mukaan. Kilpailun karsiminen voi edistää vähän liikkuvien lasten osallistumista.

## - Erilaiset liikuttajan roolit

Kaikki lapset eivät aina innostu liikkumaan. Mikäli aikuinen ei saa lasta mukaan vaikka kuinka kannustaisi, voisiko lapsella olla toiminnassa jokin muu rooli? Esim. tuomari, tempuradan valmistelija, välineiden kerääjä tai aikuisen apuohjaaja. Myös aikuisen liikuttajan rooleissa voi olla eroja. Jokaisen tulisi tunnistaa oma roolinsa ja sitä kautta tiimin vahvuus.

## - Vauhdikas yhteisleikki osana arjen rutiineja

Aina ennen sisälle menoa leikitään yhdessä lasten ja aikuisten kanssa leikki, jossa tulee vauhdikasta liikettä. Kun leikistä tehdään rutiini ja osa toimintaa, vähitellen kaikki lapset osallistuvat toimintaan.

## - Leluton ulkoilu

Leluton ulkoilu mahdollistaa liikkuvamman leikin jokaiselle lapselle. Alkuun lasten mielestä leluton ulkoilu voi tuntua tylsältä, mutta kun sitä toteuttaa säännöllisesti, lapset alkavat kehittää liikkuvampaa ja mielikuvituksellisempaa leikkiä.

## - Liikkumisen seuranta

Seurataan vauhdikasta liikettä Legopalikoilla siten, että yhdestä vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikistä saa yhden Legopalikan. Yhden leikin kesto on noin 10 minuuttia, joten päivässä pitäisi tulla 6 palikkaa. Toteutuuko teillä?



# Vähän liikkuvien ja liikkumiseensa tukea tarvitsevien tukeminen

Lapsilla tulee olla mahdollisuus kehittää taitojaan ja tehdä valintoja esimerkiksi sukupuolesta, syntyperästä, kulttuuritaustasta tai muista henkilöön liittyvistä syistä riippumatta.

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa.

Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa.



”et sinä vielä pääse mukaan, koska..”

”katso, teet vain näin”

”et sinä nyt pääse liikkumaan koska menee riehumiseksi”

**MIKSEI AIKUINEN YMMÄRRÄ, ETTÄ TARVITSEN TUKEA,  
ROHKAISUA JA KANNUSTUSTA?**

Lapsen kasvu ja kehitys on hyvin yksilöllistä. Voi olla, että lapsella on sellaisia haasteita, ettei hän voi täysimääräisesti osallistua yhden laiseen toimintaan. Voi myös olla, ettei lapsi ole saanut liikkua tarpeeksi tai kokee liikkumisen epämiellyttävänä. Myös kokemus siitä ettei osaa tai pysty, voi vaikuttaa merkittävästi lapsen liikunta suhteeseen.

Varhaislapsuuden positiivisilla liikkumiskokemuksilla on tärkeä merkitys ja vaikutus lapsen kasvulle ja kehittymiselle. Liikkuminen tutustuttaa lapsen omaan kehoon ja sen toimintamahdollisuuksiin ja yhteiseen liikkumiseen osallistuminen puolestaan kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. On aikuisen tehtävä tunnistaa, tiedostaa ja mahdollistaa lapselle mielekkäät tavat liikkua.



**Miten huomioitte vähän liikkuvat ja liikkumiseensa  
tukea tarvitsevat lapset? Miten muokkaisitte omaa toimintaa,  
jotta mahdollistaisitte enemmän tukea sitä tarvitseville?**

# Vinkkejä ja materiaaleja vähän liikkuvien ja liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten kanssa



## **Kommunikaatiotaulu Metsämörriohjaajalle**

Vapaasti ja maksuttomasti tulostettavia kuvakommunikaatiomateriaaleja ulkoiluun. Luonnossa lapset ovat tutkitusti aktiivisempia liikkujia kuin sisätiloissa.

## **Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit**

Kuvitetut leikkikortit, joista on riisuttu kilpailu ja kiinnijäämisen pelko. Kaikki 34 leikkiä on kuvitettu.

## **Kokeile toimintavälineitä – Tukiliitto & Malike**

Toimintavälineet varhaiskasvatuksessa vaikeasti vammaisen lapsen kasvun ja osallistumisen tukena.

## **Tiesitkö tämän liikuttava juttu**

Erinomainen video liikkumisen inklusiosta. Videon voi näyttää esimerkiksi pedatiimissä tai kehittämispäivässä ja sen pohjalta voi pohtia, miten asioiden laita on omassa toimipaikassa

## **Huomioi myös**

- Eriytetty toiminta: lapsen taitoihin soveltuvat tehtävät, leikit ja toiminta (esimerkiksi muuta tilaa, välinettä tai sääntöjä)
- Ympäristöjen hyödyntäminen sisällä ja ulkona, rakennettu ympäristö ja luonto
- Lapsen ajatukset ja ideat, sekä mielenkiinnonkohteet mukaan suunnitteluun, toimintaan ja arviointiin



# Tärkeitä asioita

## Aikuisen muistilista

Liikkuminen on jokaisen lapsen oikeus, jolloin se on myös jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän velvollisuus. Havainnointi, tiedostaminen, tunnistaminen, kannustus, kehu, yhteisöllisyys, positiiviset kokemukset suunnitelmallisuus ja monipuolisuus ovat termejä, jotka jokaisella varhaiskasvatuksessa työskentelevällä tulisi olla hallussa.

- Vähän liikkuvien ja liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten tunnistaminen havainnoinnin keinoin**
- Aikuisen tietoisuus ja ymmärrys liikkumattomuuden ja motoristen taitojen haasteiden merkityksestä kasvulle ja kehitykselle**
- Samat leikit monta kertaa lisäävät tuttuutta ja turvaa, pieniä muutoksia tuttuihin leikkeihin**
- Aikuisen malli, motivointi, kehu ja kannustus on erityisen tärkeää**
- Lasten toiveiden kuuntelu ja huomiointi – huom! Ei pelkästään tätä, vaan tämä toimii aikuisen toteuttaman toiminnan suunnittelun pohjana**
- Yhteisöllisyys- jokainen liikkuja on osa ryhmää ja toimintaa muokataan tarpeiden mukaan mahdollistaen ja innostaen erilaisia, eri tarpeisia liikkujia.**
- Vältetään kilpailua ja vertailua - positiiviset liikkumiskokemukset**
- Suunnitelmallisuus**
- Lasten osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen**



# Hyviä käytänteitä

- **Metsäretkeilyn säännöllistäminen ja porttien ulkopuolelle jalkautuminen kaikissa ryhmissä**

Retkeily opettaa liikennesääntöjä, vahvistaa luontosuhdetta sekä tarjoaa luovia leikin mahdollisuuksia. Jo porttien ulkopuolelle poistuminen aktivoi kaikkia, mutta erityisesti vähiten liikkuvia lapsia.

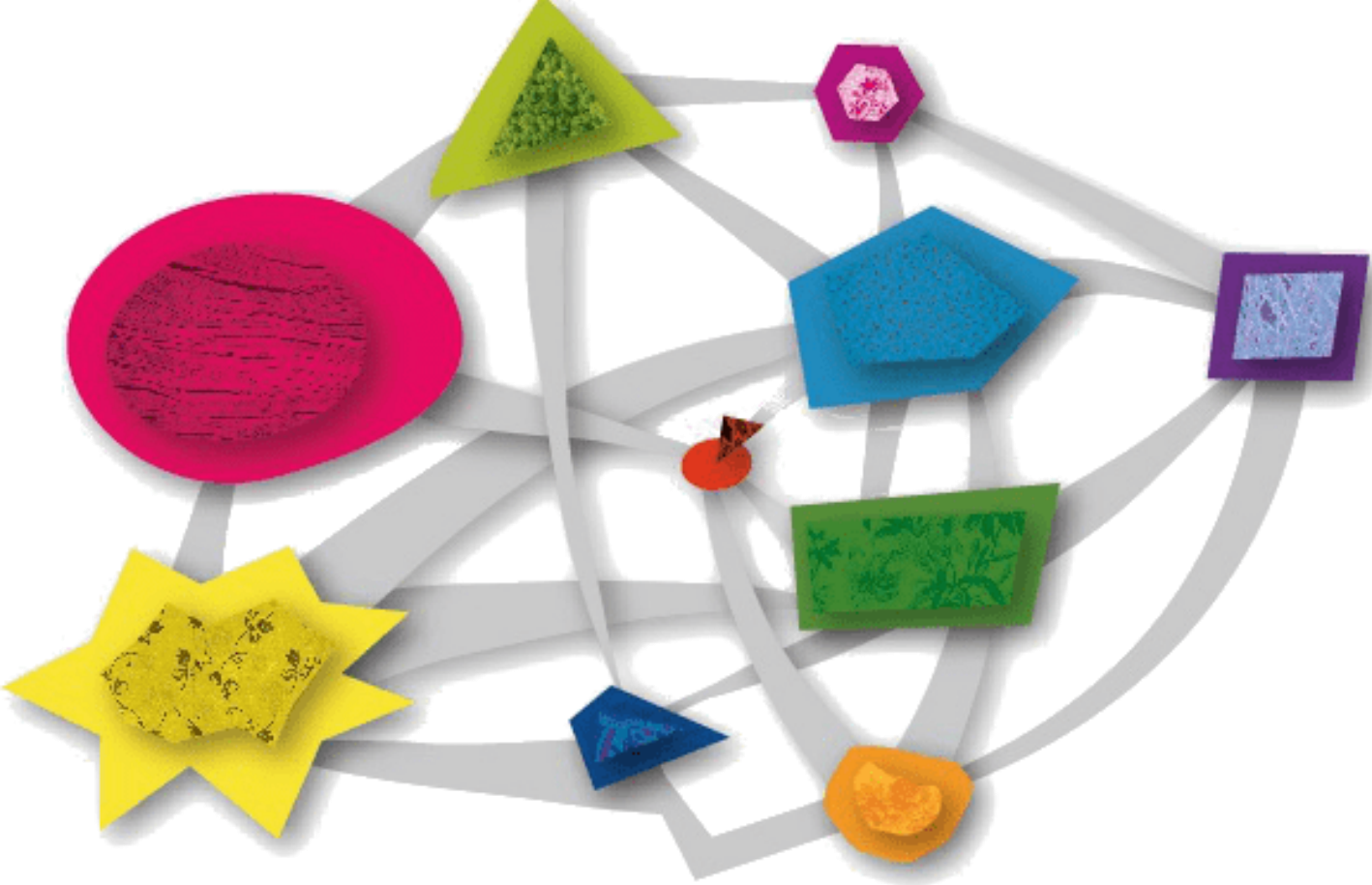
- **Käsi-kädessä yhdessä aikuisen kanssa**  
Aikuisen tuki ja rohkaisu auttaa vähän liikkuvaa tai tukea tarvitsevaa lasta osallistumaan.

- **Ohjatun liikkumisen lisääminen integroimalla liikkuminen muihin oppimisen osa-alueisiin**

Digi liikuttaa, dialogisella lukemisella toiminnallisuutta, lukuja liikkuen-tavuja touhuten, liikkuvat leikit ryhmäytymisen tukena, ulkona oppiminen. Mitä muita toiminnallisia menetelmiä keksit?

- **Oikeanlaiset tilat ja välineet**

Iso pallo, pieni pallo, ilmapallo, häntäpallo, reikäpallo, kulkuspallo. Jokaisella välineellä on omanlaiset ominaisuudet. Iso tila, pienitila, kaikuva tila. Jokaisella tilalla on omanlaiset ominaisuudet. Mitkä tilat ja välineet soveltuvat lapsiryhmälle parhaiten?



# Inklusiivisen toimintakulttuurin tukeminen

Inklusiivinen toimintakulttuuri edistää lasten osallisuutta ja oppimista ja vastaa kaikkien lasten erilaisiin tarpeisiin.

Tuen tarpeen arviointi, tuen antaminen sekä toimintakulttuurin ja toimintatapojen kehittäminen kuuluvat koko henkilöstölle heidän koulutuksensa, työkuviensa ja vastuidensa mukaan.

-Varhaiskasvatussuunnitelman  
perusteet (2022)-



"ei tällä pyörätuolilla voi lähteä metsään"  
"liikuntatila on sinulle liian levoton paikka"  
"istu reunalle ja katso sieltä toimintaa"

**MIKSEI AIKUINEN YMMÄRRÄ, ETTÄ MINULLE TULISI  
MAHDOLLISTAA YHTÄLÄINEN OIKEUS OSALLISTUA KUIN  
MUILLAKIN LAPSILLA ON?**

Liikkumisen inklusiolla tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka edistää jokaisen lapsen mahdollisuutta liikkua terveytensä kannalta riittävästi sekä osallistua omaehtoiseen ja yhteiseen liikkumiseen. Inklusiivinen toimintakulttuuri on aikuisen mahdollistamaa, suunnittelemaa tai ohjaamaa toimintaa, jossa toimintaa muokataan erilaisia apukeinoja hyödyntäen vastaamaan lasten tarpeita.

Vähän liikkuvan ja liikkumiseensa tukea tarvitsevan lapsen tulee olla toiminnan suunnittelun lähtökohta. Toisin sanoen toiminnan tulee olla sellaista, johon jokainen voi osallistua. Sisältöä voi muokata, helpottaa tai vaikeuttaa toiminnan edetessä.



**Millaisia tukikeinoja hyödynnätte liikkumisen inklusion tukemiseksi? Miten voisitte edistää liikkumisen inklusiota siten, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus liikkua terveytensä kannalta riittävästi joka päivä?**

# Haluan mukaan omaan tahtiin

Astun liikuntasaliin, jonka valot häikäisevät, se on suurempi kuin mikään tila aiemmin päiväkodissa. Meidät ohjataan ringiin, minuun iskee paniikki ja käherrys aikuisen syliin. Istumme salin sivulla, kun muut lapset alkavat liikkua pallojen kanssa. He pomottelevat palloa kovaäänisesti, mutta se näyttää kivalta. Tässä on kuitenkin turvallinen olla.

Hivuttaudun aikuisen viereen istumaan penkille. Jalkani tamppaavat hellästi lattiaa, joskus en osaa oikein hallita kehoani. Heiluvaan jalkaani osuu pallo.

En ollut huomannut kun toinen aikuinen oli tullut lähelleni pallon kanssa. Hän lieruttaa pallon hitaasti jalkoihini ja minä potkaisen pallon hänelle. Aikuinen tekee sen salaa, kuin vahingossa, joten niin teen minäkin. Potkun jälkeen esitän, etten potkaissut sitä. Mutta istuen on vaikea potkaista, joten nousen ja potkaisen kovempaa. Aikuinen lopettaa salailun, kiinnittää huomionsa minuun ja potkimme palloa toisillemme.

Juuri kun olemme heittämässä palloa koriin, aikuinen tulee luokseni ja kysyy, lähtisinkö hänen kanssa takaisin luokkatilaan pelaamaan padillä vai jäänkö pallottelemaan? Padillä jäi kyllä kesken yksi hyvä peli... Otan aikuista kädestä kiinni ja lähden takaisin ryhmätilaan.

- Miten aikuiset luovat turvallisen toimintaympäristön?
- Miten aikuiset rohkaisevat ja kannustavat arempia lapsia?
- Miten aikuiset huomioivat lasten erityispiirteitä osana ryhmän toimintaa?
- Miten aikuinen voi muokata oppimisympäristöä turvalliseksi ja kannustavaksi?
- Millaiset välineet tukevat ryhmän fyysistä aktiivisuutta?
- Mitkä ovat vähän liikkuvien lasten liikunnallisia vahvuuksia?
- Mitkä ovat tukea tarvitsevien lasten liikunnallisia vahvuuksia?

Omia pohdintoja:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aikuisen rooli lapsen liikuttajana

Aikuisella on merkittävä rooli lapsen aktiivisuuden tukijana tai jopa passiivisuuden edistäjänä. Monesti passiivisuutta edistetään tiedostamattomasti ja liikkumista ajatellaan edelleen hyvin tuokiokeskeisesti.

Laita rasti ruutuun omiin vahvuuksiisi. Mitkä näkökulmat kaipaavat kehittämistä? Työkalu toimii esimerkiksi tiimin vahvuuksien ja kehittämiskohteiden tunnistajana ja keskustelun avaajana, mutta myös toimintakulttuurin johtamisen työkaluna esimerkiksi kehityskeskusteluissa.

## SANAT

- Puhun liikkumisesta positiivisella sävyllä
- Sanavalintani innostavat lapsia liikkumaan
- Kannustan lapsia liikkumaan arjen eri tilanteissa
- Rohkaisen lapsia kokeilemaan uusia taitoja

## TEOT

- Suunnittelen liikkumisen osaksi jokaista päivää
- Toteutan liikkumista jokaisessa arjen hetkessä
- Näytän mallia
- Ohjaan lapsille liikuntaleikkejä
- Opetan lapsille systemaattisesti motorisia taitoja
- Rakennan liikuttavia toimintoja, kuten tempuratoja

## MAHDOLLISTAMINEN

- En kiellä lasta liikkumasta
- Siedän vauhtia ja melua, koska liikkuminen on lapselle tärkeää
- Kiellon sijaan ohjaan vauhdikasta leikkiä sallittuun suuntaan (esim. ohjaan ”päättömän” käytäväjuoksun hallituksi tötterön kierroksi kieltämisen sijaan)
- Huomioin vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset

## VÄLINEET JA TILAT

- Näen liikkumisen mahdollisuuksia kaikkialla
- Tarjoan lapsille tilaa ja välineitä liikkuvaan leikkiin
- Järjestän salissa ja ulkona vauhdikkaita leikkejä, joissa lapset hengästyvät



## Tärkeitä asioita

- Kuvatuki**  
Kuvien käyttäminen tukee puheen ja sanattoman viestinnän ymmärtämistä myös liikuntakasvatuksessa. Kuvatuki hyödyttää kaikkia lapsia annetun ohjeen sisäistämisessä.
- Kokopäiväpedagogiikka**  
Nähdään kaikki tilat ja hetket liikkumiseen soveltuvina. Liikkeen lisääminen arjen toimiin edistää kaikkien, mutta erityisesti vähän liikkuvien ja liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten aktiivisuutta.
- Pienryhmätoiminta**  
Toteuttamalla toimintaa pienemmissä lapsilla on enemmän tilaa ja syntyy vähemmän melua. Aikuisella on myös paremmin mahdollisuuksia huomioida jokaisen yksilön tarpeita.
- Konkreettinen malli tekemisestä**  
Toimintaan osallistumisen kynnys madaltuu konkreettisen mallin myötä. Aikuinen voi esimerkiksi osallistua toimintaan yhdessä lapsen kanssa.
- Toiminnan tai leikin soveltaminen**  
Toimintaa voidaan muokata soveltamalla tilaa ja välineitä. Esimerkiksi käytetään pelivälineenä pallon sijaan ilmapalloa, jonka liike on hitaampaa ja pelialueena pienempää tilaa, jotka helpottavat leikkiä.



# Hyviä käytänteitä

- **Pilko osiin**  
Palastele toiminta tai leikit pienempiin osiin. Harjoittelemalla yksi vaihe kerrallaan ja lopuksi yhdistämällä lasten on mahdollista oppia isompia kokonaisuuksia.
- **Mielekästä liikettä**  
Havainnoidaan lasten mielenkiinnon kohteita ja suunnitellaan havainnoinnin pohjalta liikunnallista toimintaa. Eri leikit ja lajit tai teemat innostavat lapsia liikkumaan.
- **Aistiärsykkeiden huomiointi**  
Otetaan huomioon erilaiset aistiärsykkeiden lähteet (mm. valo, melu, materiaalit) ja huomioidaan ne toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa lasten yksilölliset tarpeet huomioiden.
- **Liikuntavälineiden kuvitus**  
Kuvitetaan kaikki liikuntavälineet varaston oveen sisällä ja ulkona. Kuvaa näyttämällä kaikki lapset voivat valita mieleisiä välineitä.

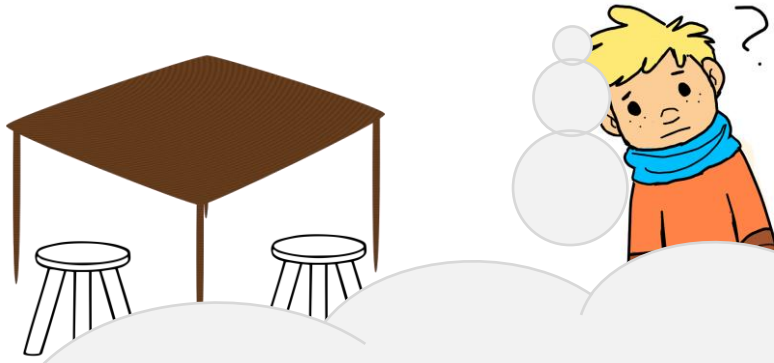


# Motoristen taitojen havainnointi

Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää.

-Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022)-

Pedagoginen dokumentointi on varhaiskasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen, arvioimisen ja kehittämisen keskeinen työmenetelmä. Se on jatkuva prosessi, jossa havainnot, dokumentit ja niiden vuorovaikutuksellinen tulkinta muodostavat ymmärrystä pedagogisesta toiminnasta.



”kyllä me havainnoidaan, mutta ei kirjata”  
”ajattelitko todella, että kaikki nämä taidot havainnoidaan?”

**MIKSEI AIKUINEN YMMÄRRÄ, ETTÄ LIKKUISIN MIELELLÄNI JOS  
SAISIN TAITOTASOLLENI SOPIVIA HAASTEITA JA LIKKUMINEN  
OLISI MUKAVAA?**

Motoristen taitojen havainnointi antaa varhaiskasvatuksen henkilöstölle arvokasta tietoa siitä, millaista liikuntakasvatusta yksittäinen lapsi ja koko lapsiryhmä tarvitsevat. Lapsen kehitys on nopeaa, joten myös havainnoinnin tulee olla jatkuvaa.

Havaintojen kirjaaminen toimii henkilöstön toteuttaman toiminnan suunnittelun työkaluna. Systemaattinen havainnointi ja havaintojen kirjaaminen yhteisesti sovitulla tavalla pienentävät virheellisiä tulkintoja, jotka saattavat pohjautua mielikuviin, muistikuviin tai omiin tulkintoihin.



**Mitä motoristen taitojen havainnoinnin työkalua teidän toimipaikassa käytetään? Millaisia käytänteitä olette sopineet motoristen taitojen havainnointiin liittyen?**

# Vinkkejä ja ideoita motoristen taitojen havainnointiin



## **Skidi- ja skillireilit**

Uteliaan tutkijan (1-2 v), Touhukkaan kokeilijan (3-5v) ja Energisen oppijan (6-8 v) tsekkilistat sekä havainnoitavat taidot.

## **PIILO –tutkimushankkeen työkalut**

Motoristen perustaitojen laatukriteerit, Little DCDQ-lomake sekä lapsen kuvallinen haastattelu.

## **APM-testistö**

Motoriset perustaidot alkaen sivulta 7.

## **MOQ-T motoriikan havainnointilomake**

Väittämiä motorisesta käyttäytymisestä.

## **Huomioi myös**

- Havaintojen kirjaaminen: Onko havainnoinnissa järkevää olla jokaiselle lapselle oma lomake vai voisiko havainnot merkitä esimerkiksi nimikirjaimella yhteen lappuun ja kirjata myöhemmin jokaiselle lapselle henkilökohtainen lomake?
- Toistuva seuranta: Voisiko lapsikohtaisen lomakkeen havainnot kirjata vuosittain samaan lomakkeeseen vuosiluvulla, jonka myötä kehitys tulee näkyväksi?
- Havainnointi osana arkea: Motorisia taitoja kannattaa havainnoida pienissä erissä osana perustoimintaa, esim. juoksun havainnointi ulkona, kuperkeikan havainnointi osana temppurataa ja niin edelleen.



# Tärkeitä asioita

## Havainnoinnin työkalu

Toimipaikan on hyvä sopia, mitä motoristen taitojen havainnoinnin työkalua käytetään. Yhtenevä havainnointitapa yhtenäistää toimintakulttuuria sekä yhteistä ymmärrystä.

## Havainnot tehdään osana arjen hetkiä

Motoristen taitojen havainnointia kannattaa tehdä toimintakauden alusta alkaen pienissä osissa. Motoristen taitojen havainnointi esillä jo syksyllä tutustumisen vaiheessa ja toimintavuoden suunnitelman laatiminen tarpeiden pohjalta myös motoriset taidot huomioiden. Esimerkiksi 1-3 taitoa viikossa eri päivinä ja eri arjen hetkissä.

## Jatkuvuus havainnoinnissa

Lapsen kasvu ja kehitys on nopeaa, joten myös havainnoinnin tulee olla jatkuvaa. Havainnoinnin keinoin voidaan suunnitella sopivaa toimintaa sekä yksilö että ryhmätasolla.

## Havaintojen kirjaaminen yhteisesti sovituilla tavoilla

Yhteisesti sovitut kirjaamistavat muodostavat toimintakulttuurin rutiineja ja esimerkiksi helpottavat tiedon siirtoa jos lapsi vaihtaa ryhmää.



# Hyviä käytänteitä

## - Havainnointityökalun valinta

Käydään pedatiimissä keskustelua erilaisista havainnoinnin työkaluista ja sovitaan toimipaikan yhtenäinen tapa toteuttaa havainnointia. Kaikki ryhmät sitoutuvat yhteisiin käytänteisiin. Koulutusta motoristen taitojen havainnointiin kannattaa pyytää varhaiskasvatuksen hallinnolta.

## - Kuukausittainen teemaviikko

Kuukausittainen teemaviikko varmistaa, että motorisia taitoja, eri liikuntalajeja, erilaisia ympäristöjä ja erilaisia välineitä hyödynnetään systemaattisesti. Teemaviikko tutustuttaa lapsia uusiin liikuntamuotoihin ja kokeilemisen kautta on mahdollista löytää jokaiselle lapselle mielekästä toimintaa.

## - Liikuntakalenteri, viikon liikuntavinkki

Kun liikuntakertoja suunnitellaan kalenteriin, mahdollistetaan monipuolinen liikkuminen ja erilaiset leikit. Monipuolisessa toiminnassa erilaiset liikkujat pääsevät näyttämään taitojaan ja osallistumaan mukaan toimintaan.

## - Skillilataamo

Skillilataamo on maksuton verkkopalvelu, joka tarjoaa innostavan ja monipuolisen tehtäväkortiston motoristen taitojen harjoitteluun.



# Motoristen taitojen havaintojen hyödyntäminen inklusiivisen ja pedagogisen toiminnan suunnittelussa

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja.

Lasten varhaiskasvatussuunnitelmista nousevat tavoitteet otetaan huomioon lapsiryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä oppimisympäristöjen ja toimintakulttuurin kehittämisessä.



”olette liikkuneet koko päivän”  
”kyllä meidän ryhmässä kertyy toistoja”  
”välillä pitää tehdä muutakin kuin liikkua”

**MIKSEI AIKUINEN YMMÄRRÄ, ETTÄ TARVITSEN TUHANSIA  
TOISTOJA TAIDON VAKIINNUTTAMISEKSI?**

Motoriset perustaidot tulee opettaa lapsille, ihan kuten kaikki muutkin arjen ja elämäntaidot. Motoristen taitojen tulisi olla hallussa ennen kouluikää. Motorinen kehitys on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja taitojen hallinnassa voi olla suuriakin eroja. Hyödyntämällä motoristen taitojen havaintoja on mahdollista tarjota lapsille taitotasolle soveltuvia harjoitteita sekä sopivia haasteita.

Lapsilla on halu ja tarve tehdä asioita, jotka he osaavat. Aikuisen tehtävä on mahdollistaa mielekkäät liikkumistavat sekä tarjota lisäksi monipuolisia tehtäviä ja haasteita, jotka opettavat lapsille uusia taitoja.



**Kuinka usein ja systemaattisesti opetat lapsille motorisia taitoja? Toimiiko motoristen taitojen havainnointi toiminnan suunnittelun perustana?**

# Motoristen taitojen check-lista

Eri ikäiset lapset harjoittelevat ihan samoja perusmotorisia taitoja!  
Erona on vain se, että lasten liikkumisessa tarkastellaan ikätasoon soveltuen taidon ydinkohtia. Esimerkiksi pieni lapsi harjoittelee tasajalkahyppyä, mutta kouluikää lähestyvä lapsi loikkaa. Perustaitona on molemmilla hyppääminen. Tästä chek-listasta saat erilaisia variaatioita perusliikkeiden harjoitteluun.

**Laita rasti ruutuun, kun olette harjoitelleet taitoa.**

## Hyppääminen

- Eteen, taakse, sivuille
- Paikallaan, liikkeessä, voimakkaasti, rauhallisesti, lähelle, kauas
- Tasajalkahyppy, yhdellä jalalla, vuorotahtisesti, loikat
- Hiihtohyppy, x-hyppy, kyykkyhyppy, erilaiset hyppyjen yhdistelmät
- Korokkeelta alas, alhaalta ylöspäin, esteen yli
- Naruhyppeily, trampoliini
- Kovalla alustalla, pehmeällä alustalla

## Kävely & juoksu

- Pystyssä pysyminen
- Varpailla, kantapäillä, päkiöillä, sisäsyryillä, ulkosyryillä, viivaa pitkin
- Etuperin, takaperin, sivuille, napa edellä, kylki edellä
- Kovalla alustalla, pehmeällä alustalla, vaihtelevalla alustalla
- Nopeasti, hitaasti, kiihdyttäen, hidastaen
- Pysähtyminen eri nopeuksilla
- Yksin, pareittain, ryhmässä
- Samaan suuntaan, sikin sokin, kiemurrellen, kulmikkaasti
- Liikkeelle lähtö erilaisista asennoista

## Pyöriminen

- Kehon pystyakselin ympäri eri suuntiin ja eri tasoissa
- Kierintä ja kuperkeikka tasamaalla, alamäkeen, ylämäkeen
- Vaaka-akselin ympäri (kuperkeikka eteen ja taakse)
- Eri kehonosilla: peppu, maha, selkä, polvet, varpaat
- Erilaisilla alustoilla
- Oikealle, vasemmalle, suuntaa vaihtaan
- Kädet vartalon jatkeena, kädet kyljissä, kippurassa
- Kärrynpyörä

## Heiluminen

- Painonsiirto puolelta toiselle eri tasoissa
- Keinuminen lattialla selkä pyöreänä
- Vauhdinotto riipunnassa
- Keinuminen
- Eri kehonosat
- Hitaasti, nopeasti, pehmeästi, terävästi

## Väistäminen

- Eri kokoisissa tiloissa
- Erilaisten kohteiden väistäminen (ihminen, tavara)
- Harhauttaminen
- Reaktiotilanteet nopeasti ja hitaasti
- Oikealta, vasemmalta
- Etuperin, takaperin

## Vierittäminen

- Lähelle, kauas
- Erikokoisilla palloilla, erilaisilla välineillä (esim. vanne)
- Kaverille, hallitusti reittiä pitkin
- Eri kehonosilla, yhdellä kädellä, kahdella kädellä
- Tarkkuus vieritys, esim. keilaus tai pistematto

### Heittäminen ja kiinniottaminen

- Yläkautta, alakautta, yhdellä kädellä, kahdella kädellä
- Tarkkuusheitto, korin teki
- Lähelle, kauas, korkealle, matalalla,
- Erilaisista asennoista, erilaisilla välineillä
- Eteen, taakse, sivuille
- Pompun kautta, seinän kautta
- Yksin, pareittain, ryhmässä
- Kiinniotto käsivarsilla, sormenpäillä, välineet pysäytys eri kehonosilla

### Potkiminen

- Kärjellä, sisäsyrjällä, ulkosyrjällä, kantapäällä, polvella, reidellä
- Kovaa, hiljaa, maata pitkin, kaarella
- Kohteeseen osuminen (keilat, maali, merkki)
- Potkaisu palloon paikaltaan, palloon liikkeestä, liikkuvaan palloon, ilmasta
- Haltuunotto ilmasta, pompunkautta, maata pitkin

### Kuljettaminen

- Eri kehonosilla (jalalla, kädellä, päällä)
- Eteen, taakse, sivuille
- Isossa tilassa, pienessä tilassa, esteitä väistäen
- Kohdetta pitkin (reitti, kehonosa, vartalo, penkki)
- Nopeasti, hitaasti, kiihdyttäen, hidastaen
- Erilaiset välineet (jalkapallo, koripallo, ilmapallo)

## Vetäminen

- Vuorokäsin, kahdella kädellä
- Esineen vetäminen luo, oman kehon vetäminen, perässä vetäminen

## Kiipeäminen

- Eri paikkoihin (tuoli, puu, puolapuut, leikkimökin katto, kiipeilyseinä)
- Ylös, alas, sivuille
- Portaat
- Roikkuminen - oman painon kannattelu käsillä ja jaloilla
- Nopeasti, hitaasti
- Merkattua reittiä pitkin
- Tavaroita tai kuvia keräten matkan varrelta

## Koukistaminen ja ojentaminen

- Käsitteiden harjoittelu
- Kaikki kehon nikamat koukistuvat ja ojentuvat
- Hitaasti, nopeasti
- Alhaalla, keskitasossa, ylhäällä
- Yksin, pareittain, ryhmässä

## Työntäminen

- Erilaiset välineet (kärky, rekka, patja, kuula, kaveri, seinä)
- Eripainoiset välineet (kevyt, painava)
- Kovaa, hiljaa, kiihdyttäen, hidastaen
- Eri asennoissa
- Yksin, pareittain, ryhmässä



# Tärkeitä asioita

## Ryhmäliikuntasuunnitelma/ryhmävasu

Ryhmäliikuntasuunnitelma pohjautuu motoristen taitojen havainnoinnin tuloksiin sekä liikkumisen vuosikelloon. Ryhmäliikuntasuunnitelma tukee monipuolisen ja systemaattisen liikkumisen toteuttamista ja ohjaamista varhaiskasvatuksen arjessa.

## Pedagogiset ratkaisut

Jokaisella lapsella on oikeus positiivisiin liikkumiskokemuksiin sekä monipuoliseen motoristen taitojen harjoitteluun. Näiden mahdollistamisen keinoja voivat olla esimerkiksi eriyttäminen ja toiminnan soveltaminen. Miten leikkiä tai toimintaa voidaan soveltaa siten, että se soveltuu kaikille lapsille?

## Onnistumisen kokemukset vahvuuksien kautta

Liikkuminen ei ole kaikille samaa. Rinnakkaiset toimintapisteet eri vaatavuustasoilla (esim. kuperkeikka ja kierintä) ja taitojen harjoittelu vahvuuksien kautta lisäävät liikkumisen mielekkyyttä.

## Suunnitelmallista ja toistuvaa

Motoristen taitojen harjoittelun leikkien, pelien ja ratojen keinoin tulee olla säännöllistä. Lapsella tulee olla mahdollisuuksia harjoitella taitoja ohjatusti ja omatoimisesti.

## Tulokset havainnoinnista tiedoksi myös kotiin

Motoristen taitojen havainnoinnista voi kertoa huoltajille arkikeskustelun tai vasukeskustelun yhteydessä. Lomaketta ei kannata näyttää, mutta se toimii henkilöstölle sanoittamisen työkaluna.

## Tarpeenmukainen lisäresurssi

Mikäli motorisissa taidoissa on vielä harjoiteltavaa, toisto on paras ratkaisu. Joskus tarvitaan myös lisäresursseja, kuten esimerkiksi toimintaterapeuttia, fysioterapeuttia tai varhaiskasvatuksen erityisopettajaa.



## Hyviä käytänteitä

### - **Arkikeskustelu, vasukeskustelu**

Liikkumisesta tulisi kertoa huoltajille noudon yhteydessä. Onko varhaiskasvatuspäivän aikana liikuttu suositusten mukainen kaksi tuntia? Paljonko jää kotiin? Vai onko ollut aktiivinen päivä, että illalla on parempi levätä? Liikunnallinen elämäntapa, mielekäs liikkuminen, liikkumisen määrä ja laatu sekä motoriset perustaidot ovat hyviä teemoja vasukeskusteluihin.

### - **Vanhemmille lisää tietoa, miten taitoja voi kehittää kotona**

Sanoittakaa huoltajille päivän aikaista liikkumista. Mitä on tehty? Miten se on vaikuttanut lapseen? Miten samoja asioita voisi harjoitella myös kotona? Miksi liikkuminen on tärkeää? Erityisesti vähän liikkuvan lapsen kohdalla tulisi korostaa liikkumisen iloa ja onnistumisen kokemuksia eli tarttua sellaiseen liikkumiseen, josta lapsi innostuu.

### - **Liikunnalliset verkostot**

Liikuntavastaavat, moverit ja muut erilaiset liikuntaverkostot ovat oivia mahdollisuuksia jakaa tietoa ja osaamista yli toimipaikkarajojen. Voisiko osaamisen jakamisen myötä löytyä uusia ideoita ja toimintatapoja omaan toimipaikkaan?

### - **Välineiden hankinta ja tilojen mahdollistaminen**

Liikuntavälineet ovat kuluva tavaraa ja niitä tulee uusia aika ajoin. Välineitä tulee myös olla riittävästi, jotta jokaisella lapsella on mahdollisuus harjoitella taitoja. Omaehtoinen liikkuminen kerryttää toistoja ja tarjoaa edellytykset taitojen harjoittelulle. Aikuisen tehtävä on mahdollistaa motoristen taitojen harjoittelu sekä ohjatusti että omatoimisesti.

### - **Yhteistyö neuvolan kanssa**

Lasten liikkuminen ja motoristen taitojen hallinta ovat merkityksellisesti yhteydessä lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi ja liikkumisen puheeksi ottamiseksi on kaikkien lasten kanssa työskentelevien yhteinen tehtävä.