

# 100 piestä askelta - ideaopas



# SISÄLLYS

1. VAUHTI VIRKISTÄÄ – VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOKA PÄIVÄ .....	6
2. KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI .....	16
3. KUUNTELE – ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA .....	19
4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNIAAN.....	24
5. YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA – ULKONA UNELMAT TODEKSI .....	29
6. VÄLINEET JA LELUT – INNOSTA KOKEILEMAAN.....	37
7. OHJATTU LIIKUNTA – ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ.....	44
8. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA – JOKAISEN LAPSEN OIKEUS.....	55
9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ.....	60

**Kuvaajat:** Päiväkotien omat kuva-arkistot,  
Antero Aaltonen ja Jari Härkönen

**Toimittajat:** Nina Korhonen ja Virpi Katjarinne

**Taittäjä:** Aino Myllyluoma

ISBN 978-951-790-469-8

ISSN 0357-2498

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 353

Uudistettu painos. Alkuperäisen julkaisu: Olympiakomitea.

# Esipuhe

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden *määrästä ja laadusta*, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen *ympäristön rooleista* sekä ohjatun liikunnan ja *liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta* osana varhaiskasvatusta. Tämän oppaan vinkit on jaoteltu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten otsikoiden alle.

Lapsi on luotu liikkumaan, ja lapselle ominainen tapa toimia on *oppiminen liikkuen ja touhuten*. Esteiden poistaminen ja mahdollisuuksien antaminen tukevat lapsen kehitystä. Lapsille liikunta on paljon muutakin kuin ohjattua liikuntaa, se on yhdessä touhuamista, pelaamista, leikkimistä, kisailua ja omien fyysisten rajojen kokeilemistä. Päiväkodit tavoittavat suuren osan ikäluokista, ja lapset viettävät niissä paljon aikaa, joten *päiväkodeilla on erittäin tärkeä rooli lasten liikuttamisessa*.

Valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma kerää hyviä käytäntöjä ja jakaa niitä toisille päiväkodeille. Liikkeelle lähdetään *pienin askelin*, ja tavoitteena on *toimintakulttuurin muutos*. Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma antaa tukea ja toimintatapoja uuden Varhaiskasvatussuunnitelman ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteuttamiseen! Tämän ideaoppaan sisältö rakentuu varhaiskasvatustyksiköiden omista pienistä kehittämisaskelista. Oppaassa on *100 kokeiltua ja hyväksi havaittua vinkkiä* liikkeen lisäämiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Ota käyttöön sellaisenaan, tai muokkaa omaan toimintaan sopivaksi!

# Näin se käy – lähde mukaan!



osallistu

Ilmoittautukaa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan:  
**ilokasvaaliikkuen.fi**.  
Osallistuminen on maksutonta.



tutustu

Saatte käyttöönne tukimateriaaleja toiminnan kehittämiseen, suunnitteluun ja arviointiin sekä pääsette mukaan valtakunnalliseen verkostoon.



kehitä oma

Kehittäkää omaan toimintayksikköönne parhaiten sopivia toimintatapoja ja toteuttakaa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa varhaiskasvatuksen arjessa!

# Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä



Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisu 2016:21

# 1. VAUHTI VIRKISTÄÄ - VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOKA PÄIVÄ

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona.

## 1. Koivurinteen pk, Kangasala: Vauhtia talvilajeista

Päiväkotimme pieni askel on toteuttaa päiväkotimme liikunnan vuosisuunnitelman osa-alueita vuodenaika kerrallaan ja liikkeelle olemme lähteneet talvilajien lisäämisestä. Talvella päiväkodissamme onkin harrastettu talvilajeja ahkerasti. Kaikilla ryhmillä on ollut omat luisteluvuorot kerran viikossa. Ladut on tehty sekä rantaan että järven jäälle ja jokaisessa ryhmässä latuja on hyödynnetty useamman kerran talven aikana sään salliessa. Hiihtoa ja luistelua on toteutettu kaikissa muissa paitsi alle kolmivuotiaiden ryhmässä. Luistelussa vuoroja on vaihdeltu joustavasti, kun joku ryhmä on halunnut keskittyä luisteluun ja toinen hiihtämiseen.

Mäenlasku on myös ollut tärkeä osa liikkumista kaikissa ryhmissä tänä talvena. Toisina viikkoina on laskettu päivittäin, toisina kerran viikossa säästä riippuen. Mäenlaskua on toteutettu pienryhmittäin. Edellä mainittujen lisäksi retkeily on ollut tärkeässä roolissa lasten liikuttajana myös talvella. Jokainen

ryhmä on käynyt vähintään kerran viikossa retkellä. Olemme retkeilleet rantaan, jossa on hyvät puitteet lumirakenteluun ja peuhaamiseen lumessa. Metsäretkillä haastetta tarjoavat vaihteleva maasto ja erilaiset rakenteluun sopivat materiaalit. Kävelyretket ovat myös toimineet lasten liikuttajina huonommissa sääolosuhteissa.



## 2. Vasaramäen phy, Turku: Seinänkaatoleikki

Aseta paksu papatja kiinni seinään/puolapuihin (myös aikuiset voivat pitää patjaa paikoillaan). Lapset ottavat vauhtia yksi kerrallaan sopivan matkan päästä ja juoksevat kohti patjaa yrittäen ”kaataa” sen takana olevaa seinää. Muut kannustavat ja tsemppaavat vuorossa olevaa lasta. Vinkki! Patjaa vasten voi myös nyrkkeillä ja tehdä potkuja.





### 3. Muurlan Pk, Salo: Moporalli

Lapset ajavat mopoilla rallia pitkäköä sisäkäytävää pitkin. Ralliradalle voi asettaa pujoteltavia esteitä esimerkiksi kartioista tai pehmoleluista. Mopojen renkaisiin voi kiinnittää tarroilla kiinnitettävää pehmustenauhaa, jotta välttää desibelien nousun liian korkeaksi. Riemun kiljahduksethan kuuluvat asiaan joka tapauksessa. Käytävän saa näin käyttöön liikkumiseen.



### 4. Killingin Pk, Kouvola: Mopoillen ruokavaunua hakemaan

Päiväkodin sisällä on käytössä 4 mopoa. Pienet (alle 3v. mopoilevat käytävällä siirtyen omasta ryhmästä esim. parvelle ja jumppasaliin. Päiväkodin keittiöön mopoillaan aikuisen kanssa ruokavaunua hakemaan tai viemään eri ruokailujen yhteydessä. Isommilla lapsilla on sisällä käytössä 3 erilaista polkupyörää.



## 5. Orminkujan Phy, Turku: Lasten ideoima Mopoilumaailma

Käytävälle voi rakentaa yhdessä lasten kanssa mopoilumaailman. Mopoilumaailmaan voi ideoida ja valmistaa liikennemerkkejä yhdessä lasten kanssa. Myös mopokortit voi tehdä itse, ja jotka lapset hankkivat ennen mopoilumaailmaan pääsyä. Mopoleikki voi olla välillä hurja rosvo & poliisi -leikki, välillä siellä voi olla liikennepoliisi pitämässä taitoajoroja. Lapset voivat tehdä mopoille myös korjaus- ja tankkauspisteet sekä sairaalan liikenneonnettomuuksien varalle. Mopoilumaailma voi myös muuttua esimerkiksi Angry Bird-maailmaksi tai joksikin muuksi lasten ideoimaksi maailmaksi. Erilaisia ratoja lapset voivat tehdä liikuntavälineillä, joita on vapaasti lasten saatavilla





## 6. Pk Pohjatuuli, Pori: Aarrejakti

Ulkoilun päättymisen aikaan lapset pyydetään maahan piirretylle viivalle seisomaan. Lapset lähtevät yhteislähtönä keräämään aarteita (=ulkolelut) ympäri pihaa. Jokainen

laskee keräämänsä lumumäärän. Eniten pisteitä kerännyt lapsi on aarrekuningas! Leikkiä voi myös muokata: kerätään leluja värien mukaan, kerätään lelulajin mukaan, kerätään eri tavalla liikkuen, esim. takaperin, hyppiä, kehon osa johtaa.



## 7. Pk Mesikämmen, Salo: Liikkeelle joka päivä

Penkkihetkellä on joka päivä joku leikki, jolla lapset saadaan liikkumaan, ajatuksella ”pylly irti penkistä”. Sen jälkeen jak-saa taas hetken istua ja keskittyä toimintaan. Leikki vaihtuu viikoittain tai kahden viikon välein. Opittuja leikkejä voi tietysti käyttää jatkossakin.

Liikuntavastaava laatii taloon listan, johon on listattu ryhmittäin, kenen vuoro on keksiä leikki. Leikki jaetaan sähkö-postitse tai aikuisten kahvihuoneeseen kaikille, liittäen mukaan leikin ohje ja mahdollinen laulu tai loru.

## 8. Metsäkankaan Pk, Lahti: Taukojumppaa jokaiselle!

Päiväkodissamme on kerran viikossa, tiistaisin klo 9 pidetty taukojumppa keskusradion kautta. Päiväkotimme on rakennettu vanhan koulun tiloihin, joten meillä on tällainen hienous, kun keskusradio. Keskusradion kautta saadaan siis kuuluvuus joka ryhmätilaan, käytäville jopa ulos. Oli ryhmän lapset puke-massa tai askartelemassa tai ulkona tai aamupiirillä, tavoittaa taukojumppa jokaisen?

Olemme toteuttaneet taukojumppaa niin, että jokainen ryhmä pitää kahtena peräkkäisenä tiistaina saman jumpan; toistot ovat hyvästä! Nyt kevään aikana meillä on esimerkiksi

ollut fröbelin palikoiden huugi guugi, vauhtivarpaan viikon-päipäiväjumppa, eläinliikkumisia ja asento arvausta (eli esim. Seiso suorassa, mene kyykkyyn, levitä polvet sivulle päin ja laita kädet maahan, mikä eläin olet? Oikein, sammakko. Nyt voit liikkua ja äännellä kuin sammakko.)



## 9. Pk Mustikka, Oulu: Palloistuimet

Lapset istuvat aamupiirissä pallojen päällä. Istuimina voi penkkien ja tuolien sijaan käyttää myös eri-kokoisia palloja! Pallon päällä istuminen kehittää tasapainoa ja keskikehon hallintaa, se on fyysisesti aktiivista verrattuna tuolilla istumiseen ja lisäksi se on hauskaa!! Alussa pallon päällä istuminen voi viedä lasten huomion ja aiheuttaa hämminkiä, mutta pidemmän päälle muuttuu tutuksi rutiiniksi ja voi jopa rauhoittaa yhteisiä hetkiä, kun pieni liike on sallittua.





## 10. Koivukujan Pk, Pori: Vuoren ylitys ja Luolaan konttaus

Laita penkki tai tuoli oviaukon eteen, jolloin lapset ylittävät tai alittavat sen aina siirtyessään tilasta toiseen. Penkille ja penkiltä voi myös hypätä.

## 11. Isosannan erityispk, Pori: Vauhti ulkoliikuntaan saippukuplilla

Aikuinen ohjaa lapsille kuukausittain uuden liikuntaleikin. Aluksi aikuinen itse osallistuu aktiivisesti liikuntaleikkiin. Tavoitteena on, että lapset leikkisivät sitä myöhemmin omaehtoisesti. Hippaleikit, esimerkiksi ”Karhu nukkuu” ja eläinhippa, jossa kiinnijäännyt esim. heiluttaa paikallaan pupun korvia (teemana vaihtuva kuukauden eläin). Harjoitellaan pienryhmissä ulkoilun aikana, jotta hippaleikki tulee tutuksi, yhdessä ryhmän aikuisten kanssa. Lisäksi olemme syksyn aikana opettaneet lapsille kirkonrottaleikin, kymmenen tikkua laudalla-pelin, tyhmä kuningas-leikin, sekä peiliä ja väriä. Olemme myös opettaneet lapsille hyppynarulla hyppäämistä niin lyhyellä ja pitkälläkin narulla. Myös twisti-nauhaa olemme kokeilleet. Pihalla on nyt mahdollisuus pelata sählyä, jalkapalloa, pyöräillä, laskea liukumäkeä/ liukurimäkeä, hyppiä narulla, heittää pehmeitä frisbeekiekkokoja yms. Alkusyksystä iloa liikkumiseen toivat saippukuplat...yhdessä puhailtaessa ja muut yrittivät ottaa kiinni.

## 12. Touhula Liikuntapk Lehtikaski, Paikasta toiseen rataa pitkin

Siirtymätilanteissa liikutaan erilaisia ratoja pitkin. Laitetaan lattialle teipillä, maalilla erilaisia viivoja ja muotoja, joiden yli tai kautta lapsi siirtyy eteenpäin, esim. ruudukkohyppely matkalla vessaan tai eteisessä viivojen seuraaminen.



## 13. Vesalan Pk, Oulu: Luovasti liikkuen paikasta toiseen

Siirtymätilanteissa hyödynnetään käytävää laittamalla lattialle teippi, jota pitkin kuljetaan eri tavoin esim. yli puolelta toiselle, hyppien, eteenpäin, taaksepäin, tipuaskelin, juosten, rapukävetyllä, välillä pysähtyen jne. Seiniin ja lattiaan kiinnitetään käden ja jalan kuvia. Hyppelyharjoituksia varten laitetaan kilkelloja oven yläkarmeihin eri korkeuksille. Ruokalaan mennään myös eri tavoin liikkumalla, liikkeeseen kehorytmejä yhdistäen. Ulkoilun jälkeen sisälle pääsee tehtyään jonkun liikunnallisen tehtävän. Lapset saavat välillä valita itse ns. sisääntuloleikin tai esim. kulkutavan ruokalaan. Näin innostus säilyy paremmin kun he saavat itsekin osallistua.



# 14. SIIRTYMÄT

## Savion Pk, Kerava:

### Kuperkeikalla nukkumatin maille

Siirryttäessä ryhmään, nukkariin tai muuhun toiseen tilaan liikutaan esimerkiksi kuperkeikalla etuperin tai takaperin, tuolin alta ja päältä, yhdellä jalalla hyppien. Lapset voivat myös keksiä tavan liikkua paikasta toiseen.

## Siimapuiston Pk, Vantaa:

### Käärmeenä käytävällä

Käytävillä liikutaan eri liikkumistapoja hyödyntäen (kontaten, ryömien, hyppien, käärmeenä kiemurrellen) niin, että toiminnan valitsee lapsi tai kasvattaja tilanteen mukaan. Eteisissä on liikuntakortteja pussissa tai seinillä esillä, joista voi valita liikkumistavan. Lapset voivat myös omaehtoisesti toteuttaa liikuntaleikkiä odotustilanteissa ja leikeissään liikuntaleikkipusseja apuna käyttäen.

## Rehtorinpellonkadun päiväkoti, Turku:

### Hauskat eläimet liikuttavat siirtymissä

Askartele eläinaiheiset kortit ja liitä kortteihin eläimeen sopiva liikkumistapa (esim. flamingo – yhdellä jalalla hyppely, karhu – karhukävely, rapu – rapukävely, etana – hidas ryömiminen

jne.). Käytä pussia siirtymätilanteissa esim. aamupiiristä vessaan tai eteiseen, eteisestä ruokapöytään jne. Kun pussi on tuttu, sen voi ripustaa oven kahvaan lasten saataville, ja he voivat käyttää sitä myös omaehtoisesti.

## Nurmilinnun Pk, Kouvola:

### Lasten mahtava tempurata

Siirryttäessä toiminnasta toiseen tai paikasta toiseen voidaan tehdä lasten kanssa yhdessä tempurata käyttäen hyödyksi esimerkiksi penkkejä, tunneleita, muotolaattoja, hernepusseja, pöytiä, kartioita, patjoja. Tempuradan kautta voi siirtyä tai tempurataa voi tehdä odottaessa omaa vuoroaan.

## Touhula Ilola, Vantaa:

### Viikko vaikkapa varpaistellen

Liiku viikoittain valitsemalla tavalla esim. Ryhmätilan ja wc:n väliset matkat. Liike vaihtuu viikoittain. Esim. Tasahyppäin, yhdellä jalalla, kantapäillä/ varpailla kävellen, rapu kävely, karhu kävely tms. Tällöin saa helposti harjoiteltua motorisia perustaitoja.



## 15. Hähkänän Pk, Salo: Liikettä leikkitaluun

Leikkitalussa yhtenä leikkivaihtoehtona on aina liikuntaleikki. Ryhmän lapset ja aikuiset ideoivat yhdessä ryhmälleen sopivan liikuntaleikin. Tarkoitus on, että leikki olisi useamman viikon sama, jotta jokainen lapsi ehtii valitsemaan sen ainakin kertaalleen.

.....

## 16. Torikadun pk, Salo: Vipinää varpaisiin sisäleikeissä

Ryhmätilassa on oma tila sisäliikunnalle. Se voi olla mopoilua, hyppynaruilla hyppelyä, kuperkeikkailua jne. Tämän leikkipaikan voi myös valita leikkitalusta. Liikuntaleikkipaikan sisältö muuttuu kerran kuukaudessa. Talossa voi myös järjestää tutustumista muiden ryhmien liikuntaleikkipaikkoihin.

.....

## 17. Möysän Pk, Lahti: Välineillä vauhtia

Muokkasimme toimintaympäristöä siten, että siirsimme liikuntavälineitä hyllyille, joista lapset voivat ottaa niitä omatoimisesti käyttöönsä. Ryhmissä otimme käyttöön liikunta-toiminnanohjauksen, jonka voi valita vapaan leikin toiminnaksi. Huomioimme aikuisen roolin tärkeyden kannustajana ja mahdollistajana. Esimerkiksi otimme valmiiksi kuusi leikkivaihtoehtokorttia toiminnanohjaustaluuun. Korteista yksi oli liikuntakortti. Näistä vaihtoehdoista lapset saivat valita mitä haluavat tehdä.



# 18. Niittymaan Pk, Espoo: Loruilla liikettä odotteluun

Valmistamme erilaisia kuva- sekä lorukortteja liikuntaan liittyen ja kortit on tarkoitus asettaa lasten näkyville. Näin ne toimivat muistukkeena myös aikuisille. Tehdään mm. tanssi- ja sirkus-

kortti, jotka lapsi voi valita sisällä leikkeseen. Sirkus-leikkiin käytetään salin liikuntavälineitä ja sirkus esiintyy päiväkodin käytävässä. Tanssissa voidaan musiikin lisäksi hyödyntää erilaisia huiveja sekä nauhoja. Ilo kasvaa liikkuen -kirjan loruista tehdään lorukortteja. Kortit kiinnitetään ikkunoiden väliin niin, että lorut näkyvät ulos. Odoteltaessa sisälle pääsyä lapset voivat valita loruja ulkoa käsin.



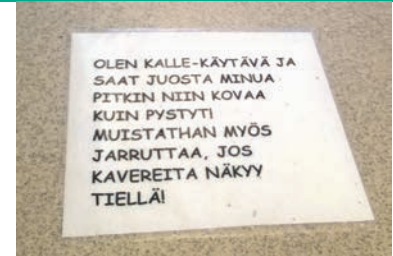
Kuvituskuva

# 2. KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA - PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

Koko perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Aikuisen kannustaminen ja oma esimerkki lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta.

## 19. Asukaspuistot, Kirkkonummi: Vekkulit viestit

Valitaan ryhmän sisä- ja ulkotiloista viisi kohdetta, joihin jätetään aikuiselle ja lapselle viesti. Siihen voidaan tehdä kuva ja teksti. Esimerkiksi tuoliin viesti, jossa hyväksytään tuolille kiipeäminen tai liukumäkeen viesti, jossa kerrotaan, että mäkeä pitkin voi kiivetä ylös.



## 20. Villa Piiparin Pk, Lahti: Liikuntaporkkanajahti

Liikuntaporkkanajahti on liikuntapeli, jossa pupu (tai muu eläin) etenee peliradalla kohti porkkanoita perheiden yhteisten liikuntahetkien avulla. Vanhemman ja lapsen yhteinen liikuntahetki (esimerkiksi kävellen päiväkotiin, metsäretki, pulkkamäki) vie pupua aina yhden askelman eteenpäin ja lapsi saa siirtää pupua yhdessä vanhemman kanssa. Peliradalla voi olla väli-palkkioita ja lopuksi voidaan pitää vaikka juhlat.





## 21. LIIKUNTAMASKOTTI

### Pk Kaisla-Kaleva, Helsinki: Maskotin kanssa jokainen saa loistaa

Liikuntamaskotti on esimerkiksi jokin eläin, joka kiertää vuoro viikoin jokaisen lapsen luona. Viikolla hän liikkuu lapsen kanssa päiväkodissa ja viikonlopuksi hän lähtee lapsen kotiin jatkaamaan liikuntaleikkejä. Maskotti kulkee liikuntarepussa, jossa ovat reissuvihko ja jumppakortteja. Jokainen lapsi suunnittelee viikollaan oman jumpan, joka toteutetaan yhdessä oman ryhmän kanssa. Ryhmän aikuinen dokumentoi tämän reissuviikoon, ja viikonloppuna vanhemmat voivat taas kirjoittaa viikoon mitä maskotin kanssa on tehty.

### Lausteen phy, Turku: Tulisipa maskotti jo meidän ryhmään!

Maskotti otetaan mukaan retkille, ja lapset voivat ottaa sen mukaan myös leikkeihin. Reissuviikoon voidaan kirjata, mitä liikuntaa on harrastettu viikon aikana ja mihin kaikkialle maskotti on päässyt mukaan. Maskotti kiertää viikon kerrallaan kussakin ryhmässä, jonka jälkeen se siirtyy seuraavaan ryhmään, kunnes kaikki ryhmät on käyty läpi ja kierto alkaa uudestaan.



## 22. Pk Karusellimaa, Turku: Liike näkyväksi kotona ja päiväkodissa kunniaseinällä

Jaettiin joka ryhmälle vastuuviikot järjestää lapsille aktiviteetteja pk:n käytävälle ja huoneisiin. Otettiin tehtävissä huomioon lasten ikä- ja kehitystaso. Laadittiin lasten kanssa säännöt, koska aktiviteetteja ei saa käyttää esim. ruokaa noutaessa. Toimintatuokioihin lisättiin enemmän liikuntaa esim. liikuntaleikkejä laulutuokioihin, jumppaliikkeitä aamupiiriin ja leluttomia ulkoiluja puistossa. Liikuntaseinälle lapset saivat laittaa vanhempien kanssa merkinän, mitä on tehnyt pk:n jälkeen. Kannustetaan perheitä liikkumaan lasten kanssa vapaa-ajalla. Joka kk ahkerimmat liikkujat saivat nimensä seinälle, kunniapaikalle. Seinälle laitetaan myös kuvia viikoittain, miten ollaan liikuttu/retkeilty päiväkodissa, eri ryhmissä. Kuvia vaihdetaan säännöllisesti.



## 23. Lastentalo Musikatti oy, Portikorteilla hymyillen mennen tullen

Päiväkodin portille, sekä oven pieleen laitetaan postilaatikko, jossa on erilaisia liikkumistapoja kuvaavia kortteja, esim. hyppyjä, loikkia, hiipimistä... Lapsen on tarkoitus liikkua portilta päiväkodin ovelle kuvan osoittamalla tavalla mieluiten vanhemman kanssa. Kotiin lähtiessä lapsi ottaa ovelta kortin ja liikkuu portille kuvan mukaan. Kortit kulkevat lapsen mukana laatikosta laatikkoon. Turhat kantamiset jäivät pois.

## 24. Tursolan päiväkot, Kangasala: Päiväkodin pisin perhe?

- Vesi-ilmapallokeilaus. Tarvikkeet: vesi-ilmapalloja, keiloja ja pressu jota kastellaan
- Lapsen kuljetus kottikärryillä
- Keppihevosrata
- Esterata jalat sidottuna. lapsi-aikuinen.
- Kulje reitti parin kanssa koskematta maahan. Tarvikkeena 3 korokejakkaraa. lapsi-aikuinen
- Pituushyppy. Ei mittanauhaa vaan eläinten kuvia maassa. Hyppäsit yhtä pitkälle kuin tiikeri jne.
- Ryömintärata hämähökinverkon ali (naruista tehty ristikko kahden pitkän penkin välissä)

- Tasapainoilu sidontaliinalla kahden puun välissä. Ylempänä naru josta voi pitää kiinni.
- Pukkitaistelu uimapatukoilla
- Lakanarentoutus. Lapsi istumaan lakanan päälle ja kaksi aikuista keinuttaa
- Jättisaippuakuplien pyydystäminen (rautalangasta itseväännettyjä isoja puhallusrenkaita)
- Purkkijaloilla kävely viivalta toiselle
- Päiväkodin pisin perhe? kaikki perheenjäsenet käyvät peräkkäin makaamaan.



Kuvituskuva

# 3. KUUNTELE – ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hän käyttää yleensä kaikkia aistejaan ja mielikuvitustaan ottaessaan selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan. Lapsella on mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa voidaan lisätä kuuntelemalla ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon.

## 25. Sompio, Kerava: Hyppää mukaan liikkumaan

Liikuntapussi roikkuu eteisen seinällä valmiina lähtöön! Liikuntapussiin kerätään yhdessä lasten kanssa opeteltuja ulkoleikkejä. Ulkoleikkipusseja on erikseen isoille ja pienille. Kuvakortissa on toisella puolella kuva pelistä/ leikistä ja toiselle puolella ohjeet pelaamiseen. Lapset voivat valita liikuntapussista ulkoleikkejä leikittäväksi yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Pussissa voi olla esim. polttopalloa, erilaisia hippaleikkejä (liukumäkihippa, kivihippa, x-hippa), värileikki, peilileikki, viimeinen pari uunista ulos, valokuvaaja, ja lasten ideoimia leikkejä.



Kuvituskuva

Stop istumiselle

## 26. Kyyninkadun Pk, Nokia: Pussista puuhaa

Päiväkodissamme on tehty liikuntapussit sisä- ja ulkokäyttöön. Liikuntapussissa on erilaisia liikuntaleikkejä ja toimintavinkkejä, joita voi leikkiä lasten kanssa. Ulkoliikuntapussi on helppo napata pihaleikkeihin tai mukaan retkelle ja sisäliikuntapussia voi hyödyntää jumppahetkien lisäksi piirihetkillä, odottelutilanteissa ja lasten omissa leikeissä.



## 27. Keskustan Pk, Kerava: Pirteyttä pienissä tiloissa

Koko talon käytössä on yhteiset liikuntapussit pieniin sisätiloihin.

Työntekijöille tehdyn kyselyn perusteella ensimmäiseksi kehittämisaskeleeksi valikoitui liikunnallisen materiaalin valmistaminen pieniin tiloihin, sillä päiväkodin tiloissa ei ole salia. Materiaalin, liikuntavinkkien, ryhmien välisen yhteistyön ja osaamisen jakamisen kautta mahdollistetaan liikunnan lisääminen ja lasten toiveiden toteuttaminen.

Suunnitellut materiaalit sopivat toteutettaviksi lepo- huoneissa, siirtymissä, odottelutilanteissa ja piireissä. Pusseissa on valmiina materiaalit ja lyhyet ohjeet, jotta liikuntahetken pitäminen onnistuu meiltä kaikilta.



# 28. Lappeen Pk, Lappeenranta: Lasten leikit kansien väliin

Kirjatkaa lasten ideoima liikuntaleikki, ottakaa valokuva leikistä tai piirtäkää siitä kuva ja tehkää ideoista lasten oma liikunta-

leikkikirja. Mikään ei ole hauskempaa kuin se, että lapset saavat leikkiä itse keksimiään liikuntaleikkejä. Lasten ideoimia leikkejä voi hyödyntää myös esimerkiksi liikunnallisissa tapahtumissa. Näin myös vanhemmat pääsevät leikkimään lastensa ideoimia leikkejä.



## Kirjainhippa



Säännöt:

Yksi ottaa kiinni ja toiset juoksevat karkuun. Jos hippa saa kiinni, hippana oleva sanoo jonkun kirjaimen. Kiinniotettu tekee itsestäänsä sanotun kirjaimen. Toisen voi pelastaa sillä tavalla, että tullaan kirjaimen luokse ja sanotaan joku sana joka alkaa sillä kirjaimella.



Lasten  
keksimä leikki

Säännöt:  
Kivihyppelyä leikitään metsässä.  
Hypitään kiville ja kannoille. Voi  
hyppiä myös isoille kiville. Ei  
kannata osua maahan.

## 29. Ahtialan Pk, Vesilahti: Kierrättäen haastetta pihalle

Pihaan voi tuoda erikokoisia ja tukevia puupölkkyjä, autonrenkaita, köyttä yms. Näistä lapset voivat itse suunnitella ja toteuttaa erilaisia temppuratoja. Aikuiset voivat mennä mukaan tasapainoilemaan ja temppuilemaan!



## 30. Peiponpellon päiväkoti, Vesilahti: Viikon liikkujana jokainen on tärkeä

Viikon liikkujia -kansioon voi kerätä vanhemmille dokumentteja / vinkkejä (vasut, fyysisen aktiivisuuden suositukset ym.) liikkumisesta ja terveellisistä elämäntavoista. Siihen voi myös liittää valokuvia lasten ideoimin kuvatekstein päiväkodissa tapahtuvasta liikkumisesta. Pääidea on kuitenkin valita jokainen lapsi vuorollaan viikon liikkujaksi. Hänestä täytetään valmis haastattelupohja, joka lisätään kansioon. Viikon liikkujia saa suunnitella yhden viikon ajan siirtymätilanteet ja temppuradan jumppasaliin sekä valita mieleisensä ulkoliikuntaleikit. Kansio lähtee viikonlopuksi kotiin ja ajatuksena on, että vanhemmat lisäisivät kansioon dokumentteja viikonlopun arkiliikumisista



kuten metsäretkestä, koiran ulkoiluttamisesta tai uimahalli-reissusta. Valokuvia ja kirjoitettuja juttuja tutkittaisiin sitten ryhmän kanssa päiväkodilla. Jos perheellä ei ole tulostusmahdollisuutta, materiaaleja voi tulostaa tarvittaessa päiväkodin laitteilla. Tarkoituksena siis vahvistaa lasten itsetuntoa nostamalla kukin vuorollaan viikon liikkujaksi toteuttaen juuri hänen lemparilajejaan. Lisäksi tuetaan kodin ja päiväkodin välistä yhteistyötä.



# 31. Konginkankaan esiopetus, Äänekoski: Kyykyssä käsiensulle

Kun ruokapiiriltä lähdetään käsiensulle, tehdään viikon liike. Jokainen lapsi keksii liikkeen vuorollaan ja uusi liike keksitään aina maanantaisin. Usein liike on etenemistä jollakin tietyllä tavalla (kyykyssä, varpaillaan, isoilla askelilla jne.), mutta se voi olla myös tietty määrä tiettyä liikettä. Jonotuskin sujuu tällä tavoin mukavammin.



Kuvituskuva

# 4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNIAAN

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä ja hänen tulee saada harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan. Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina. Turhia kieltoja kannattaa karsia. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea ja apua.

## 32. Uus-Lavolan Pk, Lappeenranta: Liikuttavat laatikot

Liikuttavissa laatikoissa on erilaisia liikuntavälineitä sisäliikuntaa varten (esim. Laatikko 1: hyppyruidot, Laatikko 2: tasapainopuomeja ja muotolaattoja, Laatikko 3; ilmapalloja ja sanomalehtimailoja jne). Lapset voivat itse suunnitella ja ideoida laatikoiden sisältöä ja niiden käyttöä. Myös aikuinen voi hyödyntää ohjauksessaan laatikoita. Laatikot kiertävät viikoittain ryhmästä toiseen. Laatikoita on yhtä monta kuin ryhmiä, joten joka viikko ryhmässä on vaihtuva liikuntalaatikko. Vaihtuvuus innostaa liikkumiseen.





## 33. Lajon Pk, Rauma: Tiistaitemmellys ja Iltapäivän ilo

Varhaiskasvatusyksikön liikuntakoordinaattorit ideoivat kerran kuukaudessa vaihtuvan ulkoleikin. Joka tiistai aamu-ulkoilun aikana leikitään kuukausittain vaihtuvaa ulkoleikkiä Tiistaitemmellyksen merkeissä.

Iltapäivän Ilon suunnittelusta vastaa jokainen ryhmä vuorollaan esimerkiksi viikottain. Iltapäivän liikuntahetki voi olla ulkona tai sisällä hyödyntäen erilaisia liikuntavälineitä. Se voi olla ohjattu liikuntahetki salissa tai lasten ideoima ja omaehtoinen liikunnallinen iltapäivä välineiden innoittamana.

## 34. Sävelkujan Pk, Turku: Kutsu käy temppuiluun

Joka kuukausi yksi ryhmistä, aikuiset ja lapset yhdessä, suunnittelevat saliin tai muuhun tilaan temppuradan viikoksi, joka on kaikkien käytettävissä. Mukaan voi kutsua myös lähellä olevan päiväkodin lapsia vierailemaan temppuradalla.

## 35. Kartanonrannan Pk, Kirkkonummi: Viikon temppu

Joka viikko sovitaan yhdessä aikuisten ja lasten kanssa harjoiteltava temppu tai taito (esim. tasapaino). Ideoidaan yhdessä lyhyesti, missä ja miten voidaan harjoitella. Temppua tai taitoa voi harjoitella kullekin ryhmälle sopivissa tilanteissa, esimerkiksi metsäretkillä, ulkoilussa ja siirtymätilanteissa.

## 36. Kummelin pk-osasto, Velkua: Taikahatusta toimintaa

Liikuntasalin ohjatulla liikuntahetkellä voi hyödyntää erilaisia välineitä, ja lapset saavat vaikuttaa liikuntakertojen sisältöön esim. äänestämällä mieluisaa liikuntaleikkiä.

Leikkejä aloitettaessa ja leikin aikana voidaan käyttää tukiviittomia ja toimintajärjestyskortteja. Asioita ja numeroita voi olla esim. englanniksi, ruotsiksi, espanjaksi. Taikahatusta voidaan nostaa lasten nimiä ja tehtäväkortteja. Myös kehonasento kortit ovat hyödyllisiä liikuntahetkessä.

## 37. Palokunnantien pk, Lahti: Joulukalenterista temmellystä kotiinvietäväksi

Liikunnallinen joulukalenteri kootaan samaan tapaan kuin tavallinen joulukalenteri. Jokaisen päivän luukun kohdalla on jokin liikuntatehtävä, joka toteutetaan yhdessä. Luukun avannut lapsi saa liikuntatehtävän kotiin vietäväksi, jolloin myös kotona voi tehdä kyseisen tehtävän yhdessä perheen kanssa. Esimerkkejä: luukku numero 1. Tee 10 X-hyppyä, luukku numero 2. Tee kaverin kanssa kehostanne ympyrä ja neliö, luukku numero 3. Tee kehostasi niin suuri kuin osaat ja niin pieni kuin osaat.



## 38. Pk Pihlajanmarja, Pori: Kepparit kirmaavat

Tehkää lasten kanssa omat keppihevokset ja rakentakaa keppihevოსrata. Radalle voi tehdä erilaisia esteitä ja rataa voi juosta keppihevოსella tai mielikuvitushevოსella. Rataa voi myös muuttaa esimerkiksi tasapainoradaksi, jossa hevokset tasapainoilevat penkkien, tasapainolautojen ja viivojen päällä. Rataa voi myös hyödyntää siirtymätilanteissa.



Kuvituskuva



## 39. Leppäsillan Pk, Espoo: Päiväkotiparkour

- Parkourradan voi tehdä sisälle tai ulos. Tarkoituksena olla mahdollisimman vähän kosketuksessa lattian tai maan kanssa.
- Pukkihyppy: korkean esteen yli käsillä ponnistaen suoraan yli tai kiiveten esteen päälle ja hyppy alas

- Rotkon ylitys: tuolirivi tai penkit vastakkain n. 1m päässä toisistaan, liikkuminen vaakatasossa kylki edellä sivuttain, kehoa jännittäen jalat toisessa penkissä ja kädet toisessa penkissä
- Vuorten ylitys: tuolit peräkkäin ja kuljetaan niiden yli
- Krokotiiliveto: päinmakuulla penkin päällä käsillä eteenpäin vetäminen
- Ilmahyppy: pehmeältä tyynyiltä hyppy trampoliinille, muutama tramppahyppy, hyppy takaisin pehmeälle tyynylle lattialle
- Delfiinisukellus: naru kiinnitetty noin 1½ m korkeuteen, johon on kiinnitetty vanne, sukelletaan vanteen läpi hyvin pehmustetulle alustalle
- Tarzanin liaani: yhden köyden tai renkaan varassa mahdollisimman vauhdikkaasti lennetään ilman halki ja voi kokeilla myös juoksua seinää pitkin ylöspäin
- Parkourjuoksu: juostaan mahdollisimman lujaa kohti hyvin patjoitettua seinää ja yritetään koskettaa 2-3 m korkeudessa olevaan pistettä seinässä
- Seinäkiipeily: puolapuissa sivuttain liikkuminen ja lopuksi hyppy alas

## 40. Haritun Phy, Turku: Parkourissa tyyli on vapaa

Lapsiparkourissa voi hyödyntää pihatelineitä, kiviä ja aitoja. Tehdään lapsille lähtöpaikka ja maali. Väliin penkkejä, telineitä, pöytiä, isoja kiviä, renkaita ja ihan mitä tahansa jonka yli, ali tai läpi voi mennä. Tavoitteena on mennä rata mahdollisimman nopeasti läpi ja vapaalla tyyllillä. Seuraavilla kerroilla aikuinen voi tsemptata menemään eri tavoin eri telineet läpi.

## 41. Kriivarin Päiväkoti, Paimio: Puu-pensas-kallio-kivi

”Leikkijät käyvät vatsalleen riviin suurelle matollemme ja leikin johtaja sanoo satunnaisessa järjestyksessä puu/pensas/kallio/kivi - sanoja ja leikkijät vaihtavat nopeasti asentoja sanojen mukaan.

- Puu = seisten, kädet pään yläpuolelle ojennettuina
- Pensas = polviseisonnassa
- Kallio = kippurassa, jalat vatsan alle vedettynä
- Kivi = vatsallaan

Sopii pieneenkin tilaan ja lapset ovat tykänneet!”

## 42. Päiväkoti Muksulanmäki, Turku: Peeko-siili liikuttaa kotiväkeä

Peeko-Siili lähtee viikonlopuksi vierailulle perheen luo ja yhdessä Peekon kanssa liikutaan. Niistä kokemuksista perheet kirjoittavat vihkoon. Mukaan saa liittää kuvia, piirustuksia yms. Päiväkoti lisää vihkoon vinkkejä perheiden arkiliikunnan lisäämiseksi. Peekon kuulumiset luetaan maanantaisin aamupiirissä :)



Kuvituskuva

# 5. YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA - ULKONA UNELMAT TODEKSI

Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan kiinnostavana paikkana liikkumiseen. Aikuiset ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet keksiä erilaisia tapoja liikkua ja muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Aikuisten tehtävä on etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua.

## 43. Ylläsjärven Pk, Kolari: Retki salaiseen peikkometsään

Viikoittain tehdään retki lähimetsään. Lähdetään retkelle salaiseen peikkometsään! Retket suunnitellaan aina meneillään olevan teeman mukaisesti tiimipalaverissa seuraavan viikon viikkosuunnitelmaan huomioiden lasten omat ideat. Retket toteutetaan pienryhmissä. Viikkosuunnitelma näkyy sekä päiväkodin seinällä, että netissä vanhemmille.



# 44. Utin Pk, Kouvola: Riemua metsässä

Tehdään retki lähimetsään joka viikko! Metsässä voidaan toteuttaa monipuolisia liikunnallisia leikkejä niin että lapset hengästyvät. Ison lapset leikkivät sääntöleikkejä, pienempiä kannustetaan ajamaan ”ralliautoa” metsäpolkua pitkin. Lapset juoksevat kovaa päristellen mutkaisia polkuja pitkin.

Puunrungoilla voi kiivetä, puissa roikkua, kiville kiivetä ja hyppiä sieltä alas. Mäkiä saa juosta ylös ja alas, kannoilla hyppiä, keppejä kerätä ja majaa rakentaa. Kepit voi myös tuoda mukaan päiväkodille. Näin lapselle syntyy tunneside omaan metsäpaikkaan.

Metsään voi tehdä myös yhteisen liikuntaradan. Muovisella varoitusnauhalla voi merkitä metsään luonnon muotoja hyödyntävän liikuntaradan. Metsään on myös helppo tehdä lisäesteitä. Puiden väliin voi virittää esimerkiksi köysiratoja.



## 45. Isohärjännmäen Pk, Salo: Missähän Onni-orava tänään piileksii?

Metsäretkille voi ottaa mukaan Onni-oravan (käsinukke), joka odottaa lapsia kuusen oksalla ja joka kerta tarinoi lasten kanssa. Lapset eläytyvät ja innostuvat tutusta oravasta, joka odottaa heitä metsässä.

Metsään otetaan mukaan myös lappioita ja ämpäreitä. Talvella on mukava leikkiä metsässä lumella ja jäällä, ja keväällä kerätä ämpäreihin aarteita (käpyjä, keppejä, havunneulasia yms.). Metsään voi kulkea eri tavoin: hyppimällä purojen yli, pujottelemalla, esteiden ylitystä ja alitusta yms. Metsässä tarkkaillaan vuodenaikojen vaihtumista ja tutustutaan eläimiin ja metsän kasveihin. Metsässä voi rakentaa majaa ja tutkia luontoa. Yhteiset liikunta- ja sääntöleikit metsässä ovat myös mieluisia (esim. puuhippa, sardiinipurkki, onko Mörri kotona?).



## 46. Skinnarilan Pk, Lappeenranta: Leikkihuoneessa liikutaan!

Leikkihuoneeseen voi tuoda esimerkiksi trampoliinin, hernepusseja, kengurupalloja, kangasputkia, palloja, patjoja, käden ja jalan jäljet seiniin, tehtäväruutuja teipillä lattiaan. Leikkihuoneen välineitä voi vaihdella.

## 47. Kurkelan Pk, Kerava: Entäs jos...?

Meidän päiväkodissämme ei ole ollenkaan sisäliikuntatilaa. Lasten liikkumisen tarve on kuitenkin suuri. Entäs jos...? Päätimme ryhtyä tuumasta toimeen! Tarkastelimme yhdessä kriittisin silmin tilojamme ja lopulta joku keksi sen...

Talossamme on ”välitila”, minkä kautta kuljetaan kolmeen eri ryhmään. Se on pitkänomainen huone, joka on täytetty hyllyillä, pöydillä, leluilla ja kirjoilla. Raivasimme kaikki ylimääräiset huonekalut ja muun ”tilpehööriin” pois. Kaupunkitekniiikan miehet siirsivät tilaan toisessa ryhmässä ”koristeena” toimineet puolapuut. Paksu jumppapatja sekä trampoliini tuotiin tilaan myös. Kaikki liikuntavälineet kuten esim. sähkömailat, muoto-laatat ja tasapainolaudat laitettiin kahteen siirreltävään laatikkoon, mistä lasten oli niitä helppo itse ottaa. Voila! Lapsillamme on liikuntatila!

Eikä kaikki tässä; tila muuttuu koko ajan uusien ideoiden myötä. Tyytyväisin mielin voimme todeta, että liikunnan määrä kaikkien lasten kohdalla on lisääntynyt huomasti menneen vuoden aikana.

Joskus vaan on hyvä ottaa uusi tarkastelukulma päiväkodin tiloihin ja pohtia porukalla; entäs jos...?



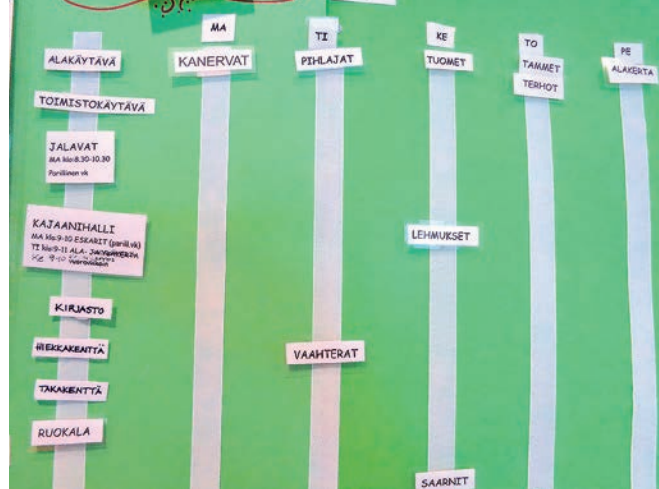


## 48. Pk Marjahattu, Hattula: Kenttä käyttöön

Päiväkotimme piha-alue sijaitsee osittain rinteessä. Loistava motoriikan harjoittelulle, mutta luo myös haasteita liukkaiden kielten aikana. Kiinnitimme rinteitä rajaavaan aitaan solmuköysiä talvella ja rinnekiipeilijöitä olikin köysissä pian paljon. Loistavaa pihapuhua maan ollessa jäässä ja toimii myös kesäaikaan. Ja aidan yli saa kiivetä pihan tasaiselle alueelle!

## 49. Seminaarin Pk, Kajaani: Kiipeilyköysiä rinteeseen

Hiekkakentän vuoro valitaan päiväkodin seinälle tehdyiltä yhteiseltä toimintataululta, jossa näkyvät viikonpäivät, kaikki ryhmät ja varattavat tilat. Jokainen ryhmä varaa hiekkakenttää tarpeidensa mukaan laittamalla oman ryhmänsä nimen varaamansa päivän kohdalle. Liikuntavastaava on tehnyt ideapankin erilaisista liikuntatoiminnoista liikuntakansion oheen, josta ryhmä voi käydä valitsemassa leikin/pelin/ liikuntarastin omalla ryhmälleen.



# 50. Kuvataidepk. Viikari, Pori: Riemua reikälakanasta

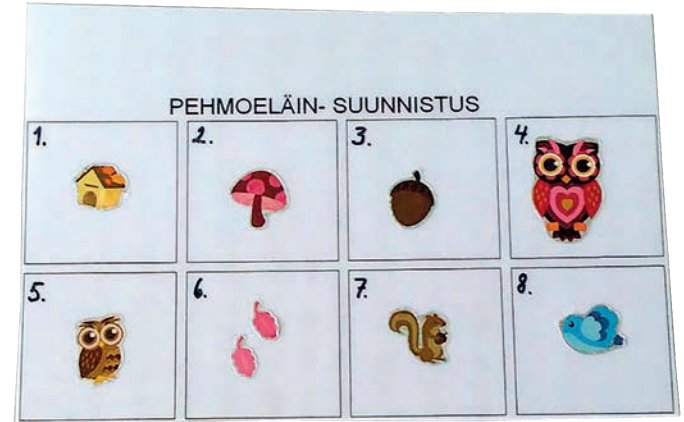
Pienestä pihasta johtuen käytämme paljon hyödyksi keinu-alueen tilaa. Ohjattujen liikuntatuokioiden rinnalle yhdeksi lasten suosikiksi on noussut ”reikälakanassa”-leikki. Isoon lakanaan leikataan erin muotoisia ja kokoisia reikiä, lakana kiinnitetään keinun kehikkoon. Heittämiseen voidaan käyttää isoja, pieniä, kevyitä ja painavia palloja. Leikki sopii kaiken ikäisille. Leikin avulla voidaan kehittää esimerkiksi lasten heittotaitoa, tarkkuutta ja liikkeen yhdistämistä heittoon. Ryhmän yhteishenkeä voi kasvattaa leikkimällä ”oma pää puhtaaksi”-leikkiä jakamalla lapset lakanan kummallekin puolelle joukkueiksi. Joukkueet yrittävät puhdistaa oman puolensa puhtaaksi, heittämällä kaikki pallot reikälakanasta toiselle puolelle. Tärkeintä on silti, että lapsilla on ilo tekemiseen ja ilmapiiri on kannustava.





## 51. Onnenkiven Pk, Pori: Suunnistetaan pehmojen kanssa

Pehmolelusuunnistuksen alueena voi toimia piha tai esimerkiksi lähimetsä. Aikuinen käy piilottamassa tunnistettavat pehmoeläinlelut (hiiri, kissa, siili, koira, karhu, käärme, pupu) ennalta laadittujen liikunta-arvoitusten osoittamiin paikkoihin. Kokoonnutaan aloituspisteeseen, jossa aikuiset valitsevat kaikista lapsista ryhmäänsä eri-ikäisiä lapsia. Joukkueet saavat suunnistusvihjeen aikuiselta aloituspaikalta. Jokainen joukkue saa eri vihjekortin. Ohjeet sisältävät erilaisia tapoja liikkua suunnistuspisteille, esimerkiksi yhdellä jalalla, tasajalkaa hyppiä, takaperin kävellen, laukka-hyppyillä, jättiläisaskelin, juosten, hiippiä, marssien...



1. Kulkekaa hiekkalaatikon isolle kivelle tömistellen. Seuraavaksi hiiren sipsutus askelin aidan vierustaa pitkin tasapainolankun päähän. Tasapainottele lankun toiseen päähän rauhassa. Nyt juoskaa siniselle mökille. Ottakaa 4 jättiläisaskelta kohti päiväkodin ruskeaa nurkkaa. Suunnatkaa katseenne kohti linnun korkeutta. Näetkö minut? Palaa lähtöön ja kerro eskarilaiselle eläin.

## 52. Eestinmetsän päiväkotij, Espoo: Arkiliikennettä

”Päiväkotimme jokaiseen ryhmään on tehty tehtävärata, jonka jokainen lapsi suorittaa ohi kulkiessaan. On ruudukkohyppelyä, pomppuja ovenkarmista roikkuviin värikkäisiin kreppipapereihin, jotka ovat eri tasoilla. Eteisessä meillä on viikoittain vaihtuva tehtäväkortti, joka kuvaa liikettä, jolla eteisessä liikutaan (esim. maton reunaan kävellen, rapukävelyä, X-l-hyppyä jne.). Vessan ovella on vaihtuvalla korkeudella oleva kuminauha, jonka yli hypätään tai ali limboillaan. Nukkarissa meillä on tämän tehtäväradan lisäksi mahdollisuus pallon heittoon renkaiden läpi tai ämpärikoreihin. Näin huomaamattaan lapsi saa paljon liikettä ja TOISTOJA ihan joka päivään :-)

## 53. Touhula liikuntapäiväkotij Yli-Maaria, Turku: Suunnistetaan pehmojen kanssa

Siirrä ruokailupöydät keskelle huonetta ja teippaa lattiaan maalarin- tai erkkarinteipillä juoksurata, joka kiertää koko tilan. Lapset innostuvat radasta ja kun antaa luvan juoksemiselle sovitulla alueella niin saadaan purettua sisälläkin juoksuenergiaa!

## 54. Perhepäivähoitajat, Kuhmo: Metsämaastossa luonnon tempurata

Metsäisen maaston hyödyntäminen: retket metsään, metsämaasto: kannot, kuopat, mäet tuovat motorisiin taitoihin harjoitusta. Meillä varhaiskasvatuksessa teemana metsä ja se yhdistettynä liikuntaan on oiva paketti.



Kuvituskuva

# 6. VÄLINEET JA LELUT - INNOSTA KOKEILEMAAN

Välineet ja lelut kiehtovat lasta. Erilaiset liikuntavälineet, kalusteet, tavarat ja kierrätysmateriaalit kannustavat liikkumaan. Fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin innostavien välineiden on hyvä olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä. Tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota välineitä, jotka mahdollistavat ja helpottavat heidän liikkumistaan.

## 55. LIIKUNTANOPAT

### Heikkilän Pk, Kirkkonummi: Eläinnopat innostavat

Jumppanoppa, jokainen lapsi saa vuorollaan heittää liikuntanoppaa. Liikutaan kuvan mukaisesti esimerkiksi tasajalkahyppyä. Voi muunnella niin, että lasketaan esimerkiksi 5 tasajalkahyppyä.

Eläinnoppa, jokainen vuorollaan heittää liikuntanoppaa. Liikutaan sen mukaan, mikä eläin tulee esimerkiksi karhun kuva, niin karhun kävelyä ruokapiiristä-syömään. Näitä eläin- ja jumppanoppia voi käyttää jumpassa alkulämmittelyn aikaan, aamupiirissä, ruokapiirissä, siirtymätilanteissa sisältä-ulos. Nopat ovat askarreltu, piirretty, väritetty ja käytetty kontaktimuovia, niin että jokainen noppa kestäisi mahdollisimman pitkään.



## Neidonkallion Pk, Kirkkonummi: Maitopurkkinoppa

Nopan askartelu maitopurkista ja liimaa purkin sivuihin erilaiset liikkumiskuvat. Liikkumisnoppa innostaa lapsia ”välipalaliikkumiseen” siirtymä- ja odottelutilanteissa. Kukin lapsi heittää noppaa omalla vuorollaan ja liikutaan tai venytellään nopan kuvan tavoin. (Juoksu, kieriminen, hyppy, tasapainoilu, laukka-hyppy, rapukävely) Lapset keksii muitakin liikkumistapoja. Nopan voi tehdä yhdessä lapsen kanssa. Vanhempi lapsi voi myös kuvittaa kuvan itse.



## Kepolan ryhmäpäiväkotä, Säkylä: Oma noppa jokaiselle

Maitopurkista askarrellen noppa jokaiselle. Liikuntakuva-pussista tai -laatikosta ensin kuva, sitten heitämme noppaa ja niin monta kertaa liikettä tehdään kuin nopan silmäluku osoittaa.



Kuvituskuva

## Sippolan Pk, Kouvola: Lorunoppa

Eskariryhmässämme on ollut päivittäisessä käytössä liikuntanopat tuomassa liikettä aamupiireihin. Taskunoppaan on laitettu Elina Pullin liikunnallisia loruja, jotka ovat tuttuja Tempputorni-lautapelistä. Viikon järjestäjä heittää noppaa ja koko ryhmä tekee yhdessä kyseisen liikunnallisen tehtävän.



# 56. Py Puotinharju, Helsinki: Mopoja, mahalautoja ja mestarihyppyjä

Talossamme on ollut hyvä valikoima liikuntavälineitä, mutta niitä on käytetty enimmäkseen talomme jumppasalissa, jossa niiden viralliset säilytyspaikat ovat olleet. Talon kumpaankin pätyyn hankittiin pieni perusliikuntavälineistö mm. hernepusseja, hyppynaruja ja huiveja. Eri-laisia liikkumiseen innostavia välineitä tuodaan enemmän ryhmien tiloihin ja käytäville lasten saataville. Salin välinekaapin ovien sisäpuolelle otettiin kuvat kaikista välineistä ja sovittiin, että ryhmä johon välineitä otetaan käyttöön siirtää kuvan kohdalle pienen laminoidun lapun, jossa on ryhmän nimi. Pienten päädyssä pitkänomainen käytävä otettiin käyttöön liikuntavälineiden säilytystä ja mopo- ja taaperokärryjä varten. Käytävä tyhjennettiin kulumikkaista huonekaluista, jotta mopoajelu on turvallista. Välineiden tuominen lasten saataville on huomattavasti lisännyt lasten liikettä, mutta myös lasten omatoimisuutta ja osallisuutta. Tämän lisäksi mopo- ja taaperokärryjelijat ovat päässeet harjoittelemaan liikennesääntöjä: milloin pitää pysähtyä ja antaa toiselle tietä. Isojen päädyn ison lepohuoneen kirjahyllyyn tehtiin tilaa liikuntavälineille. Myös ryhmätilaan on järjestetty tilaa vaihtuville liikuntavälineille. Aikuiset vaihtavat liikuntavälineitä kuukausittain, mutta lasten toiveita huomioiden mukaisesti. Trampoliinit ovat erityisesti isoimpien lasten suosiossa, he harjoittelevatkin hurjia mestarihyppyjä ja voltteja hypäten ikkuna-



laudalta trampoliinille ja siitä isolle patjalle. Sen lisäksi, että vanteet, mahalaudat ja erilaiset pallot ovat lisänneet lasten liikettä hurjasti, ovat lapset käyttäneet liikuntavälineitä hyvin luovasti leikeissään: pallot voivat hetkessä muuttua mereneitojen helmiksi sekä mahalautoista saa hauskan junaleikin tai poliisi ja rosvoleikin.



## 57. Päiväkoti Piilometsä, Oulu: Frisbeerata pyörävanteista

”Ilmaisen frisbeeradan alle kouluikäisille saa tehtyä pyörävanteista. Vanteet kiinnitetään narulla esim.puiden väliin. Voi käyttää vanteet pinnoineen, jolloin osumasta saa mukavan kilahduksen. Tarkkuusheittoa voi harjoitella myös vanteeseen, josta on otettu pinnat pois.



## 58. Päiväkoti Piilometsä, Oulu: Oma liikennepuisto

Pihalle syntyy helposti opettavainen pyöräilyrata. Lapset maalaavat muropakettipahviin liikennemerkkejä ja ne kiinnitetään narulla puuhun. Lapsilla on omat pyörät mukana päiväkodissa (keväästä syksyyn). Kannattaa hankkia päiväkodille myös monen kokoisia varapyöriä kierrätyksen kautta. Tässä 100km/h rajoitus on metsäpätäkällä ja piha-alueella, jossa pienemmätkin pyöräilevät saa ajaa vain 40km/h.







## 59. Päiväkoti Piilometsä, Oulu: Pienet potkupyöräilijät

1–3-vuotiaat saavat tuoda oman kypärän ja potkupyörän päiväkotiin. Päiväkotiin kannattaa hankkia myös omia potkupyöriä ja varakypäriä esim. kierrätyksen kautta.

Pyöräily säännöt:

- Pihalla saa pyöräillä vain, jos päässä on kypärä.
- Ei saa törmäillä tahallaan toisiin.
- Pyörä viedään parkkiin ja kypärä koukkuun pyöräilyn jälkeen.
- Kypärä päässä ei saa leikkiä!”



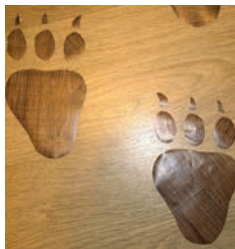
## 60. Päiväkoti Piilometsä, Oulu: Lumikengilä umpihankeen

Lumikengillä harjoitellaan tasapainokävelyä, ylös- ja alastuloa mäessä, umpihankikävelyä. 2–3-vuotiaat voivat harjoitella lumikengillä tasapainokävelyä päiväkodin pihalla. 3½–6-vuotiaat selviävät hyvin mäkisestä maastosta ja voivat harjoitella myös kaikenlaisia temppuja lumikengät jalassa umpihangessa. Välineet: Kenkiin pikalukituksella asennettavat lumikengät ja suksisauvat tarvittaessa.”



## 61. Päiväkoti Jump, Seinäjoki: Hyppelytassut

Erilaisten eläinten tassut ja jäljet lattiassa aktivoimassa siirtymäliikuntaan.



Kuvituskuva



Kuvituskuva

## 62. Veisun päiväkotii, Tampere: Pihahyppelyt

Kerran kuussa järjestämme aamu-ulkoilun aikaan koko talon pihatapahtuma, jossa erilaisia toiminnallisia pisteitä, esim. twist- naru, säkkijuoksua, aarteenetsintää, tarkkuusheittoa. Tehtävät vaihtuvat joka kuukausi. Välillä on musiikkia mukana ja pientä evästä, esim. mehua ja keksejä.



## 63. Nurmiröllit Inkeröisten päiväkotii, Kouvola: Hop, hop, hiekkaa hakemaan!

Leikkijät jaetaan kahteen jonoon. Jonojen ensimmäisille annetaan eteen maahan hiekkäämpäri ja käteen hiekkalapio. Aikuisen merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät juoksemaan hiekkalaatikolle ja hakevat lapiolla hiekkakuorman ja tuovat hiekan jonon edessä olevaan ämpäriin. Tämän jälkeen lapio siirtyy seuraavalle, joka vuorostaan lähtee hakemaan hiekkaa. Hiekan hakemista jatketaan niin kauan, kunnes ämpärit ovat täynnä. Tätä leikkiä voidaan leikkiä myös perheilloissa, jolloin aikuiset saavat ison ämpäriin ja pienen lapion ja lapset ison lapion ja pienemmän ämpäriin.



# 7. OHJATTU LIIKUNTA - ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

Ohjatut liikuntatuokiot ovat erinomainen tapa oppia uusia taitoja turvallisten aikuisten innostavassa ohjauksessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Toiminta tulee suunnitella niin, että kaikilla lapsilla, myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomilla, taidoiltaan muita heikommilla tai liikkumiseensa tukea tarvitsevilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua ja oppia. Lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, terveys tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin.

## 64. Uudenlahden Pk, Rauma: Viikon peli

Viikon peli on kahden viikon välein vaihtuva ulkoleikki- tai peli. Viikon peliä on tarkoitus pelata ulkoiluajana yhdessä kaikkien halukkaiden lasten kanssa. Aikuisista joku laatii listan, jossa on jaettuna kaikkien varhaiskasvattajien kesken pelin ideointivuorot kahden viikon välein. Lapset otetaan mukaan pelien ideointiin ja valintaan. Pelin ideoija laatii pelistä ohjeet ja käy ohjaamassa pelin jokaiselle lapsiryhmälle kerran. Tämän jälkeen kunkin ryhmän varhaiskasvattajat vastaavat pelin ohjauksesta omana ulkoiluajanaan. Tarkoituksena on, että lapset oppivat ulkopelejä, joita he osaavat pelata ulkoiluajana sekä aikuisen johdolla, että keskenään.



## 65. Alhoniityn Pk, Nokia: Talon yhteinen vaihtuva ulkoleikki

Päiväkodissa leikitään kahden viikon välein vaihtuvaa ulkoleikkiä tai -peliä. Peliä on tarkoitus leikkiä ulkoilun aikana yhdessä kaikkien halukkaiden kesken yli ryhmärajojen. Päiväkodin liikuntavastaava laatii listan, jossa on jaettuna kaikkien ryhmien kesken pelin ideointivuorot kahden viikon välein. Lapset otetaan mukaan pelien ideointiin ja valintaan. Pelin ideoija laatii pelistä ohjeet varhaiskasvattajien taukotilaan ja ulkovaraston oveen, jotta ohjeet ovat helposti saatavilla ulkoilun aikana. Leikistä muokataan sopiva versio myös päiväkodin pienimmille. Leikin ohjaamisesta vastaavat ulkoilussa kulloinkin mukana olevat varhaiskasvattajat.



## 66. Pk Veturitalli, Pori: Kivaa yhdessä!

Päivittäin joko ulkoilun alkaessa tai ennen sisälle lähtöä, jokainen ryhmä tai ryhmät yhdessä leikkivät jonkin ennalta sovitun tai siinä hetkessä päätetyn yhteisliikuntaleikin. Leikkejä vaihdellaan kun on tarve ja lapset sitä ehdottavat. Ulkoilun yhteyteen sopivat esimerkiksi karhu nukkuu -leikki, polttopallo, hippa, jäämies -leikki, kettu ja kanat -leikki.

## 67. Hösmäripuiston Pk, Espoo: Tornado pihalla

Vetovastuussa aina yksi ryhmä viikon kerrallaan. Johdettuja pihaleikkejä leikitään aikuisen johdolla aina aamupäivüloilun yhteydessä. Liikuttaja kerää halukkaat lapset kokoon, ohjeistaa sekä kertoo leikkittävän leikin sisällön osallistujille. Toistaiseksi aamupäivän leikkeinä ovat olleet muun muassa: polttopallo, kuka pelkää mustekalaa, paljonko kello on herra susi, peili, tervapata, missä minun lapseni ovat, häntähippa, pallonryöstö, tornado jne. Ohjatuista pihaleikeistä valmistetaan tarvittaessa oma kori, jossa on ohjeet ja välineet leikin toteuttamiseen. Korit säilytetään ulkoleluvarastossa, josta ne ovat helposti saatavilla.

## 68. Järvenperän Pk, Espoo: Leiki mun kanssa

Jokaiseen ryhmään jaettiin erilaiset liikuntakortit lapsille opettavaksi. Ryhmät tutustuivat leikkeihin yhdessä ja opettelivat sääntöjä pihalla ulkoilun aikana pidetyillä liikuntatuokioilla. Lopuksi liikuntakortit kerätään kassiin, jota säilytetään ulko-varastossa. Varaston seinällä on kalenteri, johon merkataan mitä, milloin ja kenen kanssa lapset ovat leikkineet ja liikkuneet. Tarkoituksena on tehdä liikuntaleikkejä ja pelejä lapsille tutuiksi, ja sen avulla lisätä lasten liikkumista ulkoilun aikana. Liikuntakassi varaston seinällä saa myös lapset pyytämään aikuisia leikkimään kanssaan.



Kuvituskuva

## 69. Niksulan Pk, Lohja: Kaikki mukaan liikkeeseen

Pihaleikkipussin tarkoitus on saada lapset liikkumaan, tukea lapsia, joilla on vaikeaa mennä mukaan leikkeihin, tukea yhteisöllisyyttä ja olla työkalu aikuiselle, ettei tarvitse hetkessä alkaa miettiä, mitä leikkejä leikitään. Pihaleikkipussissa on ohjeet erilaisiin pihaleikkeihin ja -peleihin. Jokainen ryhmä miettii lasten kanssa 2-3 erilaista leikkiä, joista aikuinen tekee ja laminoi ohjeet säänkestävään pussiin ja hoitaa tarvittavat välineet pussin kanssa samaan varastoon. Ohjeita lisätään/vaihdetaan parin kk välein.

## 70. Pihakoivun Pk, Forssa: Lisää liikettä ulkoiluun!

Päiväkodin jokaiselle ryhmälle on jaettu vastuuviikot, jolloin ryhmän aikuiset mahdollistavat liikkumisen toteutumisen kaikille lapsille. Ryhmästä yksi aikuisista ohjaa liikkumista ja muut aikuiset innostavat ja kannustavat lapsia mukaan. Tavoitteena on saada myös ne lapset liikkumaan, joille liikkuminen on muuten vähäistä. Avuksi on tehty liikuntapussi, josta aikuiset saavat vinkkejä lasten liikuttamiseen. Pussiin on koottu perinteisiä ja uusia pihaleikkejä.

## 71. Nahkurinpuhan Pk, Turku: Vain taivas rajana

Päiväkodin ulkovarastoon on laitettu liikuntakoreja. Koreissa ohje ja tarvikkeet kyseiseen liikuntaleikkiin. Alussa harjoitellaan yhdessä liikuntaleikit lasten kanssa. Tavoitteena, että he oppivat itse valitsemaan liikuntaleikkejä pihalla. Leikkejä on mm. sähly, polttopallo, keilaus, sulkapallo, hyppynarut, hippalakit, sääntöleikit, perinneleikit...jne.. Kuten huomaatte kaikkeen ei edes välineitä tarvita, kunhan opetat ja olet itse aikuisena mukana!

## 72. Laajakallion Pk, Kirkkonummi: Perin vauhdikkaat perinneleikit

Leikitään yhdessä kerran viikossa aamu- tai iltapäiväulkoilun aikana perinneleikkejä! Leikit voi suunnitella niin, että leikkeihin pääsee mukaan eri-ikäiset lapset, joko samaan leikkiin tai samanaikaisesti voidaan leikkiä esimerkiksi kahta eri leikkiä. Vetovastuuvuorot sovitaan etukäteen ja voivat vaihtua viikoittain ryhmien välillä. Leluvuoroston seinälle voi laminoida säänkestävät vinkikortit, joista löytyy tarvittaessa nopeasti perinneleikkiin sopiva idea.

## 73. Mäyränkorven Pk, Kouvola: Pääsylippu leluvarastoon

Ulkoilun alkaessa leikitään Pääsylippu leluvarastoon -leikki. Ideana on, että leluvaraston ovi aukeaa vasta kun kaikkien sydämet on saatu pompottamaan ja hiki pintaan. Leikki voi olla esim. yhteinen sääntöleikki tai taitorata. Ulkoilujan ollessa loppuillaan leikitään aina sisäenlähätö-leikki. Se toimii samalla periaatteella kuin Pääsylippu leluvarastoon -leikki. Sisäenlähätö-leikin jälkeen sisälle mentäessä lapsille voi antaa liikunnallisia pari- tai yksilötehtäviä, esim. juokse raput ylös ja laske mäki alas kolme kertaa, kierrä sitten suurin kivi ja tule luokseni.

## 74. Puutarhurin Pk, Eppo: Leikki löytyy kaulanauhasta

Koko päiväkodin henkilökunta sitoutuu pienillä liikuntaleikeillä lisäämään kaikkien lasten liikkumista pihalla. Joka päivä joko ulos mennessä tai ennen sisääntuloa kokoonnutaan leikkimään yhteinen sääntö-/liikuntaleikki yhdessä aikuisen johdolla. Leikinohjaajalla on kaulassaan nauha, josta lapset voivat valita leikin joita voi helpottaa tai vaikeuttaa lasten taitotasojen mukaan. Säännöllisesti leikkejä vaihtamalla leikit monipuol-



Kuvituskuva

listuvat ja oppiminen varmistuu. Lasten toiveita kuunnellaan. Tärkeintä on iloinen yhdessä tekeminen ja se, että aikuinen leikkii ja juoksee mukana.



## 75. Koivukujan Pk, Pori: Sisään leikkien

Sopikaa tiimissä ulkopeli tai -leikki aina seuraavaksi viikoksi (lapset voivat olla tässä mukana). Sopikaa myös aikuisten vuorot, jolloin jokainen tietää oman vetovastuunsa ajankohdan. Jokainen ulkoilu päättyy aina pihapeliin, jonka vastuuvuorossa oleva henkilö vetää. Hän kokoaa lapset kasaan ja pelaa heidän kanssaan ennalta sovittua peliä. Alkuviikolla käydään säännöt ja ollaan pelissä aktiivisesti mukana. Loppuviikolla aikuisen rooli voi olla jo hieman taka-alalla, mikäli peli on alkanut sujua ja tullut tutuksi. Toki leikkiä voi jatkaa vielä toisenkin viikon, jos sille on tarvetta.



## 76. Marttilan Pk, Kerava: Töminää tassuihin ulkona

Aamupäivän ulkoilussa kasvattaja ohjaa ulkoleikin tai -pelin joko aloitus- tai loppuleikkinä. Samaa leikkiä/pelejä leikitään useamman kerran, jotta leikin idea ja säännöt tulevat lapsille tutuiksi. Jokaisen ryhmän kasvattajat suunnittelevat yhdessä oman ryhmänsä toiminnan. Ulkoiluvuorossa oleva kasvattaja vastaa ryhmänsä ohjatusta liikuntatuokiosta. Näin vastuu tuokion toteutumisesta on kiertävä ja jokainen sitoutuu vuorollaan toimintaan. Kirjataan esim. viikkosuunnitelmaan mitä leikkejä/pelejä on leikitty, tällä varmistetaan se, että leikit vaihtuvat ja ovat monipuolisia. Tuokiomme ovat sisältäneet perinne-, sääntö- ja ulkoleikkejä (esim. polttopallo, tervapata, hipat, sähly) ja olemme hyödyntäneet erilaisia valmismateriaaleja kuten Valon piha-seikkailukortteja ja liikuntaleikkikirjoja.



Kuvituskuva



## 77. Siimapuiston Pk, Vantaa: Päivän liikuntaleikki

Jokainen ryhmä leikkii ulkoilussa yhden liikuntaleikin ulos menettäessä tai ulkoilun aikana. Samaa leikkiä voidaan leikkiä monta kertaa peräkkäin, jotta se tulee tutuksi lapsille. Lapset tai kasvattaja valitsevat liikuntaleikin. Ideoinnissa voi käyttää apuna esimerkiksi liikuntaleikkikortteja. Niitä voi säilyttää eteisessä tai ulkovarastossa, josta ne on helppo napata mukaan ulos.





# 78. Naavapuiston Pk, Kerava: Liikettä iän mukaan

Pienten ryhmä (alle 3-vuotiaat) lähtee ensin ulos ja liikkuu yhdessä ennen kuin varastosta otetaan leluja. Pienten kanssa esimerkiksi juostaan ja harjoitellaan tasapainoa. Toinen ryhmä (3-5-vuotiaat) tulee myöhemmin ulos. Lopuksi isojen

ryhmä kerää lelut ja ryhmän kasvattaja ohjaa lapsille yhteisen liikuntaleikin tai -pelin. Lapset osallistuvat leikin tai pelin valintaan. Välillä lapset voivat itse päättää tai välillä joku lapsista saa valita ulkoleikkipussista kortin, jossa on jokin ulkoleikki/-peli. Leikeissä harjoitellaan sääntöjä ja ryhmänä toimimista ja ne ovat sellaisia, joita on helppo leikkiä isossa ryhmässä. Leikin jälkeen siirrytään sisälle.

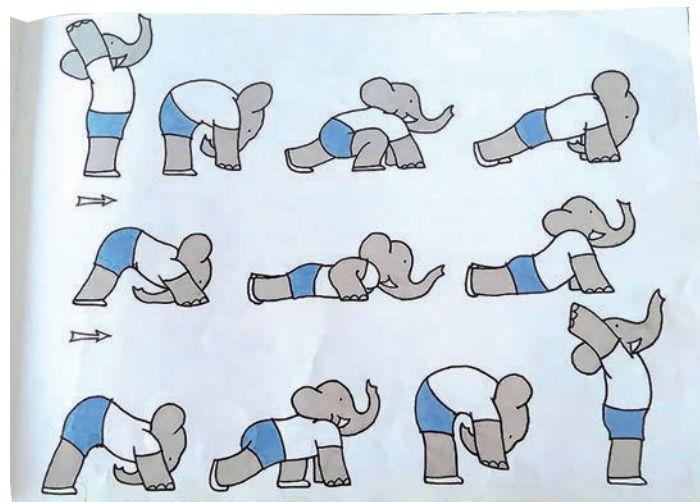


# 79. Saunalyhdyn Pk, Espoo: Satujuoga

Jokaisella lapsella on oma alusta. Tila on rauhallinen ja tuokiolla on joku aihe; tässä esim. ”Viidakon eläimet” Tuokio etenee sadunomaisesti esimerkiksi seuraavalla tavalla:

- On yö, kuu paistaa taivaalla (kuu asana - oikealle ja vasemmalle)
- Veda kettu venyttelee jäseniään (kettu asana)
- Yön pimeydessä tulee vastaan kobrakäärme, joka nostaa päätään ruohikosta (kobra asana)
- Kettu jatkaa matkaa ja huomaa suuren puun (puu asana)
- Puussa räpyttelee siipiään yöperhonen (perhos asana)
- Kettu jatkaa matkaansa lammelle ja huomaa ystävänsä kilpikonnat (kilpikonna asana). Kilpikonna nukkuu kuoren sisällä. Kettu koputtaa kuoreen ja kilpikonna venyttelee jalkojaan, yhtä kerrallaan
- Lopulta kettuaikin alkaa väsyttää ja se käy nukkumaan kiven koloon
- Hyvää yötä kettu (namaste asana)

Tuokio loppuu aina namasteen!



# 80. Leppäsillan pk, Espoo: Metsäjooga

- **Eteentaivutus:** ojenna yksi jalka suoraksi puuta vasten ja taivuta pää polveen.
- **Tuoli:** ota puun rungosta kunnan ote, koukista polvet aivan kuin istuisit alas ja lähde vetämään puuta.
- **Taaksetaivutus:** selkä puuta päin, nosta kädet pään yläpuolelle ja taivuta taaksepäin ja kävele käsillä puun runkoa alaspäin.
- **Seisova puolikuu:** kylki puuhun päin ja taivuta sivulle puun runkoa kohden, yritä saada molemmat kädet puuhun kiinni.
- **Käsilläseisonta:** seiso selkä puuhun päin ja laita kädet maahan, kävele jaloilla puuta ylöspäin.
- **Haastavampi käsilläseisonta:** seiso puuta päin ja laita kädet maahan, heilauta jalat varovasti ylös puun runkoa vasten.
- **Soturi 1:** seiso kahdella kivellä tai kaatuneen puunrungon päällä toinen jalka edessä ja toinen takana, koukista etummainen polvi ja nosta kädet ylös.
- **Torni:** seiso leveässä haara-asennossa kivien päällä ja taivuta itsesi alas jalkojen väliin.
- **Kobra:** makaa maassa kasvot puuta päin, vie kädet puun rungolle ja taivuta selkää ja päätä taaksepäin.



# 81. Tenava Tiistilän Eskari, Espoo: Pomperipossa

HAA! Sanoo Pomperipossa ja muuttaa kaikki lapset kiviksi. Tähän leikkiin tarvitaan peitto tai lakana, joka on niin iso, että sillä voi peittää lapsen ja rajatun alueen. Yksi lapsista on Pomperipossa. Hän ottaa muita kiinni pitäen viittaa selänsään. Kun hän koskee toiseen, lapsi muuttuu kiviksi (menee sikiöasentoon lattialle niin, että otsa on maassa ja kädet kasvojen edessä, jotta ei näe). Kun kaikki lapset on saatu kiinni ja ovat kiviä, Pomperipossa ottaa viittansa ja piilottaa yhden lapsen sen alle. Sitten hän sanoo kuuluvalla äänellä "HAA!", lapset nostavat katseensa ja arvaavat kuka on peiton alla. Se, kuka arvaa ensimmäisenä, saa olla seuraava Pomperipossa.



## 82. Pk Tenava-Karuselli, Vantaa: Aartenetsintä

Lapset rakastavat aartenetsintää. Kerätään pääsiäisenä pääsiäismunista saatuja pieniä yllätysmunia. Näihin on helppo laittaa jokin pieni yllätys (esim. kultaraha), vinkki tai vaikka kartta, josta isompi aarre löytyy. Yksi lapsista piilottaa munat rajatulle alueelle esim. metsään, jonka jälkeen toiset saavat lähteä etsimään niitä. Yllätyksen löytänyt saa piilottaa munat seuraavaksi. Mikäli leikkiä leikitään vinkkien kanssa, silloin aikuinen voi piilottaa munat etukäteen. Tai mikäli yhdestä munasta löytyy aarrekartta, voidaan munia piilottaa monta ja vain yhdestä löytyy kartta. Pääsiäisenä voidaan samalla idealla piilottaa pieniä suklaamunia, joita lapset etsivät. Tätä leikkiä voi jokainen varioida omalle ryhmälle sopivaksi.



## 83. Pk Tenava-Laakso, Lohja: Matojenkeräysleikki

Levitetään piha-alueelle/leikkutilaan langanpätkiä tai matonkudenpätkiä (meille ihana opiskelija virkkasi kasan ”matoja”) ja lapsia ohjeistetaan keräämään madot ämpäriin yms. Soveltuu hyvin alle kolmevuotiaille, jotka innostuvat kovasti erilaisista keräilyleikeistä ja leikin säännöt ovat helpot. Isommilla leikkiä voi soveltaa ohjeistamalla tuomaan ”matoja”

yksi kerrallaan tai jollain ulkoisella ominaisuudella määriteltynä, esim. tuo punainen, raidallinen jne. Leikkiä voi soveltaa mielin määrin; kerätään erilaisia esineitä ohjaajan ohjeistuksesta, marjoja metsässä, hedelmiä jne.



# 84. Leppäsillan Pk, Espoo: Lasten hyppivä circuit training

Huoneeseen on laitettu erilaiset hyppypisteet, mitkä voivat olla hyvinkin lähellä toisiaan, koska yhdessä pisteessä voi olla vain yksi lapsi kerrallaan. Lapset tekevät kutakin hyppypistettä 1½-2 min ja vaihtuvat seuraavalle pisteelle. Tehdään rata useampaan kertaan. (On tosi hyvä unilääke)

- Konkkaus: yhden jalan hyppyjä ruudukoiden tai renkaiden sisällä
- Mäkihyppy/ pituushyppy: viivalta lähtevä tasaponnistus ja lentävä hyppy tasajaloin alastullen merkityille viivoille
- Jänishyppelyt: penkistä molemmin puolin kiinni pitäen hyppy tasajaloin penkin yli
- Trampoliini
- Kynttilähypyt, kerähyppy ja kierrehyppy penkiltä alas
- Korkeushyppy: noin 10-50 cm korkuisen riman yli hyppäämistä
- Korkealta alas: hyppääminen puolapuilta alas pehmeälle alustalle
- Steppihyppy: sarjahyppinä penkille-alas-penkille-alas-penkille-alas vatsa edellä ja kylki edellä
- Sammakoloikat: jännehypyjä kyykystä mahdollisimman ylös ponnistaen paikalla
- Jänisloikat: kyökkhyppyjä paikalla
- Ompelukonehyppy: pikkuhyppy eteen ja taaksepäin tai paikalla

- Sik-sak-hyppy: viivan yli hyppimistä sivuttain ja eteen-taaksepäin
- Hyppynaru



Kuvituskuva

# 8. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA – JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

Varhaiskasvatuslain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Vasun perusteet velvoittavat suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ja jossa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu.

## 85. Pk Toivo, Helsinki: Aamujumppaa ennen aamupuuroa

Aamuisin lapset otetaan vastaan liikuntasalissa tai muussa tilassa. Lapset voivat valita leikeikseen esimerkiksi trampoliinilla hyppimisen, puolapuilla kiipeilyn, palloilun, kuperkeikkaradan, tasapainoilun tai renkailla roikkumisen. Pitkällä käytävällä voi ajaa pyörällä tai mopolla. Lapsille voi antaa leikkeihin ne liikuntavälineet, joilla haluavat touhuta. Päiväkotia täytyttyä iloisista liikunnan äänistä jo heti aamutuimaan!

## 86. Virrenkulman Pk, Kerava: Liiviliikuttaja

Talossamme otetaan käyttöön viikoittaiset ”liiviliikuttaja” – vuorot ryhmien välillä. Ryhmän liiviliikuttaja-viikolla yksi ryhmän aikuisista pukee päivittäin (ma-ke, pe) aamu-ulkoilun ajaksi huomioliivin, josta muut tietävät hänen olevan päivän liikuttaja. Tämän aikuisen vastuulla on huolehtia pihalle liikunnallisia leikkejä, ja olla mukana niiden käynnistämisessä ja pelaamisessa. Nämä leikit ovat esimerkiksi sähly, jalkapallo, polttopallo, hippa, hyppy-narunpyöritys ja niin edelleen. Liiviliikuttaja houkuttelee mahdollisimman monia mukaan. Jokaisella päiväkodin kolmesta ryhmästä on vuorotellen viikko, jolloin ovat vastuussa liiviliikuttajan roolista. Liikuttaja ei ole koko viikkoa sama, vaan jokaisella ryhmän aikuisella on oma vuoronsa viikon aikana. Näistä vuoroista ryhmän aikuiset sopivat keskenään. Päiväkodilla torstait ovat yleisesti kaikilla ryhmillä retkipäiviä, joten näinä päivinä liiviliikuttajaa ei ole, ja liikunta toteutuu muualla kuin päiväkodin pihalla. Jos oman liiviliikuttajaviikon aikana o...

## 87. Vuoro pk Pörriäinen, Pori: Mites me tässä kuussa liikuttiin?

Laitoimme jokaisen ryhmän seinään lapun, johon kirjoitettiin valmiiksi kuukauden nimi. A4:lle me teimme kaksi saraketta eli siihen mahtui kaksi kuukautta. Aikuiset kirjasivat päivittäin siihen tehdyn liikunnan :) Siitä oli helppoa katsoa mitä/minkälaista liikuntaa oli tehty ja mitä taitoja vielä pitäisi harjoitella/ toteutuiko päivittäinen liikuntasuositus. Meillä otettiin käytännöksi myös sellainen, että valittiin joka osastolla liikunta-vastaava ja he kokoontuvat n.3-4.kertaa vuodessa ja työstävät llo kasvaa liikkuen- ohjelmaa. Näin tieto menee paremmin ryhmiin ja asia on meidän kaikkien yhteinen.

## 88. Pk Klaara, Helsinki: Liikuntaleikkikassit

Leikkikasseja on useita ja niistä löytyy leikkiin tarkoitetut väli- neet ja ohjeet. Leikkikasseja voi käyttää ulkona ja sisällä. Ne voi sijoittaa esimerkiksi ulkovalmistukseen, eteiseen ja ryhmien tiloihin.

## 89. Lasinpuhaltajan päiväkoti, Espoo: Mato Matala

Naru, jota kutsumme Mato Matalaksi, on tarkoitettu ryhmäs- sämme siirtymätilanne- liikunnaksi. Ruokapiirin jälkeen, lasten siirtyessä hakemaan kärryiltä ruokaa, naru laitetaan päivittäin lattialle eri muotoihin. Lapset kulkevat ohjeiden mukaisesti, miten milloinkin narun päältä tai läpi, harjoitellen samalla keskivartalon lihaksistoa sekä muun muassa tasapainoilua! :)



Kuvituskuva



## 90. Moikoisten päivähoitoyksikkö, Turku: ”Liikumme Laulain - Toiminnallisuuden lisääminen lapsen päivään laulaen ja liikkuen”

Moikoisten päivähoitoyksikön tapa kehittää toimintaa fyysisesti aktiivisemmaksi. Päivähoitoyksikön kehittämistavaksi on muodostunut yhteinen tavoite, mutta jokaiselle tiimille annetaan vapaus toteutukseen. Samaan tavoitteeseen voidaan päästä erilaisilla menetelmillä. Jokaisen kasvattajan vahvuudet ja erilaisuus koetaan rikkautena ja mahdollisuutena. Päiväkodissa tämän toimikauden tavoitteena on ollut kiinnittää huomioita toiminnallisuuden lisäämiseen ja sitä kautta fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen lapsen päivässä. Päiväkodin johtaja laati aikataulun sekä lomakkeen, johon tiimit listasivat mm. toiminnalliset menetelmät, jotka ovat jo olleet aktiivisessa käytössä. Lomakkeeseen kirjataan myös mitä osaa päivästä kukin lähtee tietoisesti toiminnallistamaan -> vähentämään istumista -> lisäämään fyysistä aktiivisuutta. Lomakkeeseen kootaan myös menetelmät / materiaalit joita kehittämistehtävän aikana on tuotettu / kokeiltu. Lomakkeesta löytyy myös kohta arvioinnille. Lomakkeista tulikin huomaamatta idealista!



## 91. Moikoisten päivähoitoyksikkö, Turku: ”Liikumme Laulain - Toiminnallisuuden lisääminen lapsen päivään laulaen ja liikkuen”

Päiväkodissamme ryhmien on tapana laulella viikoittain (yhdessä). Yhteisen alkulaulun jälkeen lapset ja aikuiset jaetaan pienryhmiin n. 6-7 lasta / aikuinen. Jokainen ryhmä saa nipun kuvia; kuvasuunnistuskuvat omasta pihasta. (Nipussa olevat kuvat on laitettu eri järjestykseen -> näin ryhmät eivät ole yhtä aikaa samojen kuvien kohdalla)

Lasten kanssa pohditaan kuva kuvalta, mistä kohtaa pihaa löytyy kyseinen kohta. Lasten oivaltaessa siirrytään, vaikka eri tavoin liikkuen, kuvan osoittamalle paikalle tarkistamaan oliko oivallus oikea. Kuvan osoittamasta kohdasta löytyy pääsiäismunankuori.

Munan sisältä löytyy viesti, jossa on tuttu liikkumista tukeva laululeikki / tehtävä / Oho! Tyhjä. Siirrykää seuraavaan. Tehtävän suoritettua saa siirtyä seuraavaan kohteeseen. Näin käydään läpi kaikki kuvakohteet.



### Tarvitaan:

- Kuvasuunnistuskuvat
- Laulut, leikit, tehtävät munan kuorien sisään
- Munien sijoittamisen kuvien osoittamalle paikalle
- Liikkumista tukevia laululeikkejä ja tehtäviä munakuorien sisään esim. Pyörähdä itsesi ympäri 5 kertaa, laululeikki ”Tässä isä pupu on...”, Tehkää niin pelottava ilme, että aikuinen pelästyy, Tehkää 10 haara-perushyppyä, Rakentakaa yhdessä hiekkalinna, Juoskaa mökin ympäri, Leikkikää ”Piiri pieni pyörii”, Etsikää jokainen 1 käpy, Hyppikää yhdellä jalalla 10 kertaa (jalkaa voi vaihtaa välillä), laululeikki ”Jumppalaulu”, ”Huugi-guugi” jne.

Ryhmät saattavat suoriutua tehtävistä eri aikaan. Viimeisen kuvan jälkeen voidaan kuulostella lasten tunnelmia. Myös sisälle meno sujuu mukavasti porrastaen.



## 92. Halisten päivähoitoyksikkö, Turku: Valokuvasuunnistusta

Valokuvaa päiväkodin pihalta mielenkiintoisia esineitä, kohteita ja paikkoja, niin isoja kuin pieniäkin yksityiskohtia (esim. kiipeilyteline, lipputanko, liukumäki, portaat pihapuu, vesihanauksen pistoke). Laminoi kuvat. Kuvia kannattaa ottaa eri vuoden aikoina, kesäinen kuva tuo kaivattua haastetta talven ajan suunnistukseen. Valokuvasuunnistuksen voi toteuttaa joko pienryhmässä, yksittäin tai pareittain. Pareittain toteutettuna myös pienemmät lapset pystyvät osallistumaan suunnistukseen. Lapselle annetaan yksi kuva kerrallaan. Kun kohde on löydetty saa uuden kuvan.

Löytämisen riemua, liikunnan iloa ja arkisten askelten huomaamatonta lisäämistä- pienellä vaivalla!



## 93. Päiväkotiki Taikurinhattu, Pori: Vipinää pihalla

Sovimme talokohtaisesti, että lisäämme ohjattua ulkoliikuntaa. Jokainen osasto halusi toteuttaa liikunnan omalla tavallaan eli näin: omalla osastollani oli kerran viikossa sisäntuloleikki. Suosikkileikiksi tuli liikennepoliisileikki, jossa lapsi puhaltaa pilliin ja näyttää käsimerkillä mennäkö eteen- vai taaksepäin, ylös- vai alaspäin, pyöritäkö vai jotakin muuta. Koko ryhmä liikkuu osoitettuun suuntaan. Naapuriosastolla leikittiin ulkoiluaikana joku sääntöleikki ja leluvarasto avattiin vasta kun leikki oli leikitty. Yksi ryhmä retkeili viikoittain läheisellä puistoalueella. Siellä juostiin ylä- ja alamäkeä ja kierittiin nurmikolla ja talvella lumihangessa. Ja vielä yksi ryhmä toteutti leikin ulosmeno vaiheessa.



# 9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA – KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää yhteistyötä vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä, sekä yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha- ja aluesuunnittelusta, eli mahdollistavat lapsille liikkumiseen soveltuvia paikkoja. Liikuntaa järjestävät tahot ovat merkittäviä lasten liikuttajia ja poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus tehdä päätöksiä, joilla edistetään lasten terveyttä ja hyvinvointia. Koko kylän yhteistyötä tarvitaan!

## 94. Palometsän Pk, Salo: Perjantaina portit pois

Joka perjantai ulkoilujen aikana lapsilla on mahdollisuus kulkea ja leikkiä eri pihojen välillä. Myös aidan yli voi kiivetä eri pihojen välillä. Perjantaisin ulkoleluina ovat liikuntavälineet esim. pallot, mailat, hyppynarut.

## 95. Pk Vihtori, Helsinki: Pihan vaihto

Olemme sopineen lähipäiväkodin kanssa pihojen vaihdon, joka toteutetaan jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina aamupäivän aikana. uusi ympäristö on aktivoinut lapsia liikkumaan monipuolisesti.



Kuvituskuva

# 96. Tillinmäen Pk, Espoo: Merirosvosuunnistusta

Kukin tiimi vuorollaan suunnittelee kerran kuussa toteutettavan liikuntatapahtuman. Tiimi miettii itse teeman: se on joko ryhmässä ja muutoinkin toteutettava aihe, vuodenaikaan liittyvä tai ihan mitä vaan. Meillä on ollut mm. merirosvosuunnistusta, vesileikkejä, metsäliikuntaa ja maatilan eläinten seikkailurata. Liikuntapäivä on etukäteen aikataulutettu, joten joukkojen siirto sujuu yllättävänkin mutkattomasti. Jokainen tiimi miettii tietenkin tykönänsä, miten oman ryhmän lasten kanssa edetään.



## 97. Härkämäen phy, Turku: Vauhtimato

Järjestä ryhmätiloihin erilaisia liikuntapisteitä, käytä kaikkia mahdollisia liikuntavälineitä, pöytiä, lokeroita, käytävät... Lapset saavat liikkua talossa (kaikissa tiloissa, ei suljettujen ovien taakse) vapaasti ainakin tunnin ajan. Aikuiset pysyvät omissa ryhmätiloissa valvoen ja kannustaen lapsia. Vauhtimadon voi järjestää vaikka kerran kuussa



## 98. Keravanjoen Pk, Kerava: Keskiviikkotanssit

Tanssit järjestetään jokaisen kuukauden viimeisenä keskiviikkona. Tanssit ovat salissa klo 14.30–15.00. Jokainen ryhmä vastaa vuorollaan suunnittelusta ja tyyli on vapaa. Tanssien aluksi on opetettava 1 tanssi muille ryhmille, ryhmien omat kasvattajat kannustavat ja ohjaavat lapsia. Loppu aika on vapaata tanssia, kukin tanssii tyyllillään.



## 99. Konneveden päiväkoti, Konnevesi: Kesämaraton

Lapset juoksevat pihaan merkittyä rataa ympäri. Kierroksesta saa yhden merkin suorituskorttiin. Viidestä merkistä saa ”palkinnon”, esim. keinutusta maton päällä kahden aikuisen voimin. Kymmenestä merkistä saa ”paremman palkinnon”. Meillä viime kesänä se oli maitokärrykytyi talon ympäri. Isommat lapset juoksivat ”maratonin” eli 42 kierrosta! Kierroksen on oltava lyhyt, jotta into ja ilo säilyvät!”



## 100. Ellipsin päiväkoti, Espoo: Ketterä Keskiviikko

Hei, onkos mitään niin ihanaa, kuin pihalla liikkua saan? vaan tiedätkös, keskiviikkoisin liikuntavälineet valitsisin. Henkilökunta on sitoutunut ainakin kerran viikossa mahdollistamaan liikunnalliset leikit pihalla tarjoamalla pelkästään liikuntavälineet lapsille.





