

## ARVIOINTIYMPYRÄ – 2h liikumista varhaiskasvatuspäivän aikana

”Jokaisen lapsen oikeus **päivittäiseen** leikkiin ja muuhun liikumiseen toteutuu varhaiskasvatuksen aikana. Varhaiskasvatushenkilöstö suunnittelee lapsen varhaiskasvatuksen ja lapsen toiminnan niin, että hänellä on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset myös varhaiskasvatuksessa: kolme tuntia liikumista joka päivä, josta **kaksi tuntia varhaiskasvatuksessa.**” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset)

**Ympyrästä väritetään väittämää vastaava osa toteutumista kuvaavalla värillä ympyrän keskeltä värin reunaan asti. Esimerkiksi jos väittämä toteutuu kerran viikossa, väritetään väittämän kaistale ympyrän keskustasta oranssiin kehän reunaan saakka.**

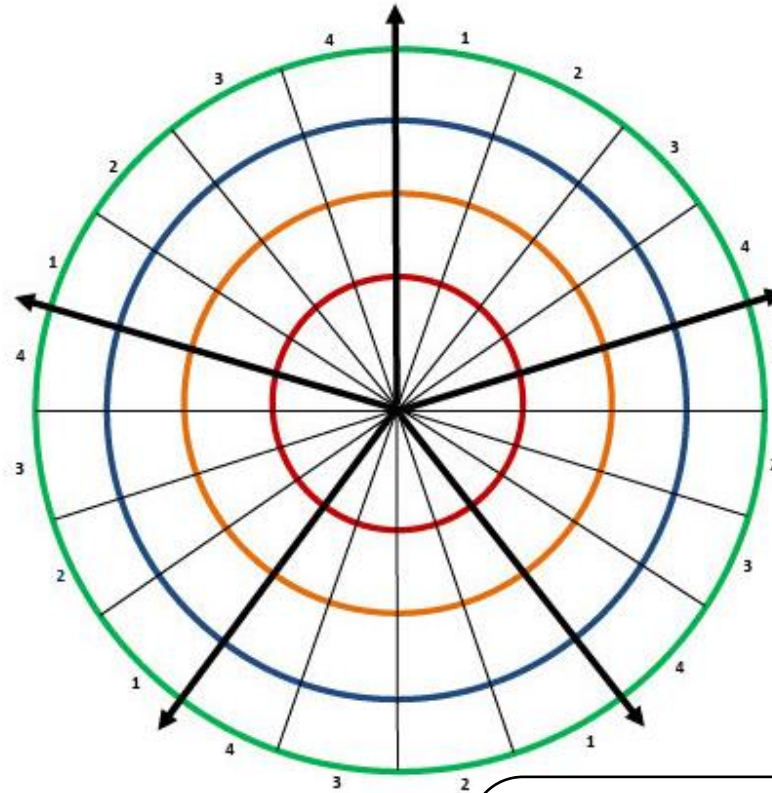
Toteutuu: **muutaman kerran kk**, **kerran viikossa**, **muutaman kerran viikossa**, **päivittäin**

### Ohjattu, suunniteltu liikkuminen

1. Ohjattuja liikuntatuokioita sisällä
2. Ohjattuja liikuntatuokioita ulkona
3. Motorisia perustaitoja harjoitellaan monipuolisesti eri tilanteissa ja eri paikoissa
4. Toiminnassa huomioidaan erilaiset liikkujat

### Välineet ja tilat innostavat liikkumaan

1. Liikuntavälineet ovat lasten saatavilla lelujen tapaan
2. Välineet vaihtuvat säännöllisesti
3. Toimintaympäristö on liikkumiseen houkutteleva ja salliva
4. Tilat mahdollistavat myös vauhdikkaan liikumisen



### Aktiivinen toiminta sisätiloissa

1. Sallitaan liikkuva leikki
2. Toiminnallisuutta lisätty tuokioihin
3. Vauhdikkaita pyrähdyksiä lisätty pitkin päivää
4. Liikettä lisätty siirtymä- ja odotustilanteisiin

### Ylös, ulos ja liikkumaan

1. Vauhdikasta, hengästyttävää liikumista
2. Ulkoilua kaksi kertaa päivässä
3. Lähiympäristöä hyödynnetään monipuoliseen liikkumiseen
4. Vuodenaikoja hyödynnetään liikkumiseen

### Aikuisen rooli lasten liikuttajana ja liikkumisen mahdollistajana

1. Lapsia kannustetaan ja rohkaistaan liikkumaan
2. Aikuinen huomioi vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset
3. Lapsille näytetään mallia oman toimintakyvyn mukaan
4. Huoltajille kerrotaan lapsen liikkumisesta



## AKTIIVINEN TOIMINTA SISÄTILOISSA

### Liikunnalliset laululeikit esim.:

Fröbelin palikat

Siinan taikaradio

Satu Sopanen

YouTubea erilaisia  
liikuntalaululeikkejä esim.:  
dance along kids

Lasten kiinnostuksen  
kohteiden mukaisia kuvia,  
ilmapallo, pallo tai kulkunen  
roikkumassa katosta narun  
päässä; kosketa esinettä tai  
kuvaa hyppäämällä

### Odotus- ja siirtymätilanteet:

- Lattialle, tasoille tai seinille teipattu erilaisia ratoja kehonosilla, pikkuautoilla tai eläimillä seurattavaksi
- Tilan seinillä eri tasoissa on kuvia, joista etsitään erilaisia asioita
- Liikuntapussissa liikekortteja
- Liikutaan eri liikkumistyyleillä
- Kapteeni käskee
- Seuraa johtajaa

### Hyödynnä kaappien ovet:

Teipataan eri värisiä muotoja eri korkeuksille kaappien oviin. Väri- / muotonoppa kertoo mihin väriin / muotoon pitää osua heittämällä pallolla, herne pussilla, tai häntäpallolla

Tilaan voi rakentaa luvallisen energianpurkupaikan, esim. patja tai trampoliini kuperkeikkoja ja pomppimista varten

Patjoja ja tyyntyjä lattialle, haastaa mukavasti tasapainoa -> lattia on laavaa -leikki

### Ryhmiä omat tilat:

### Hyödynnä seinät:

Teippaukset myös seinille  
Pikku autolla ajaminen seinää pitkin-> merkityllä reitillä esim. teippi

Esim. jalan ja kädenkuvia eri korkeudella seinällä=> kosketa samalla kehonosalla

Liikuntavälineitä eri tiloihin, tehkää lasten kanssa myös liikuntavälineitä eri kierrätysmateriaaleista.

### Viikon liike:

Lapset saavat keksiä viikon liikkeen, mikä voi olla mitä eriskummallisinkin, liikettä voidaan toteuttaa pitkin päivää. Kasvattaja tai etukäteen sovittu lapsi huutaa: *viikon liike* ja kaikki tekevät viikon liikkeen niin äkkiä kuin mahdollista.

### Hyödynnä käytävät:

- Temppurata: kuperkeikka, tunneli, tasapainoilut
- Auto- ja moporadat – teipit lattiassa ohjaamassa suuntaa (ja ”pehmotarraa” renkaissa ääntä vaimentamassa)
- Sähly tai muut pelit (tarvittaessa sanomalehtimailoilla ja pehmapalloilla)
- Ilmapallosulka-pallo (käsillä tai sanomalehtimailoilla)
- Lattiateippaukset



## YLÖS, ULOS JA LIKKUMAAN

**Tutustukaa mitä kaikkea  
lähiympäristöstä löytyy:**

**metsät, leikkiuistot,  
kävelyretket eri kohteisiin,  
urheilukentät, liikuntapaikat,  
luontopolut**

**Liikuntaleikkipussi:**

**Pussissa erilaisia vauhdikkaita  
leikkejä, esim. hippaleikkejä.**

**Ota lapset mukaan ideoimaan  
hippaleikkejä**

**Vuodenaikojen hyödyntäminen:**

**Kesä:**

- Retket lähiympäristöön ja kauemmaksi, esim. leikkiuistot, urheilukentät, metsä, uimaranta jne.
- Yleisurheilu
- Pyöräily ja pyörän huolto
- Erilaiset mailapelit
- Onkiminen
- Majanrakennus, lisäksi peitot ja viltit käyttöön
- Kesäiset piha- ja perinneleikit
- Vesileikit
- Ulkotemppuradat

**Vauhdikkaan fyysisen  
aktiivisuuden leikkikortit**

**Vuodenaika bingot  
esim. Värinaudit**

**Liikuntavälineet lasten  
saatavilla myös ulkona**

**Vuodenaikojen hyödyntäminen:**

**Talvi:**

- Hiihtäminen
- Mäenlasku (pujottelu)
- Luistelu
- Lumen hyödyntäminen: lumilinnat, lumiukot ym. rakentaminen, lumityöt
- Jään hyödyntäminen: Jäädytetään esim. pikkueläimiä ja etsitään niitä ulkona.
- Talviliikuntaa esim. sauvakävely, lumikenkäily, retkiluistelu, pilkkiminen, lumileikit
- Pulkkaviestit ja radat
- Lumipallojen pituus- ja tarkkuusheitot

**Vuodenaikojen hyödyntäminen:**

**Kevät:**

- Luonnosta ja metsästä nauttiminen
- Kuraleikit
- Kävelyretket
- Kevään merkkien etsiminen
- Hyötyliikunta: pihan siivous talven jäljiltä
- Ulkoleikit: twist, hyppynarut,
- ruutuhyppely, hulavanteet, erilaiset
- Perinne- ja sääntöleikit

**Vuodenaikojen hyödyntäminen:**

**Syysy:**

- Pihatakkoot
- Marjastus
- Sienestys
- Haravointi
- Lehtikasoissa hyppiminen
- Vesilätäköissä hyppiminen
- Pimeän ajan hyödyntäminen: taskulamput ja heijastimet, taskulampuilla etsitään heijastimia, heijastimen luona liikuntatehtävä (hyödynnä esim. Jekku-Jänö materiaaleja
- Lisää ideoita: Suomen Latu, hämărăhommat

**OHJATTU JA  
SUUNNITELTU  
LIKKUMINEN**

**Toiminnassa huomioidaan erilaiset liikkujat:**  
Liikkumisen inklusion käsikirja varhaiskasvatukseen

**Hyödynnä erilaisia liikkumisen vuosikelloja, jotta kaikki motoriset perustaidot tulee huomioitua**  
Esim. Muuramen tai Imatran liikunnan vuosikellot

**Huomioi että liikkumista on suunniteltu koko päivän ajalle:**

**Tutustu Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman Varhaiskasvatushenkilöstön käsikirjaan. Lisää vinkkejä ohjattuun liikkumiseen kohta 7: Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä, vinkkejä liikuntatuokioin suunnitteluun, leikinkehittelyyn ja ulkoliikuntaan**

**Motorisia perustaitoja harjoitellaan eri tilanteissa, sisällä ja ulkona, ohjatusti ja omatoimisesti.**

**Huomioi, että suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista**



**MOTORISET PERUSTAIIDOT**

- TASAPAINOTAIDOT**
- pystyasennot
  - pää alaspäin asennot
  - pyöriminen
  - heiluminen
  - pysähtyminen
  - väästäminen
  - koukistaminen
  - ojentaminen
  - kieriminen

- LIKKUMISTAIIDOT**
- käveleminen
  - juokseminen
  - loikkiminen
  - hyppiminen
  - kiipeileminen
  - laukkaaminen
  - liukuminen
  - kinkkaaminen

- KÄSITTELYTAIDOT**
- vierittäminen
  - heittäminen
  - potkiminen
  - työntäminen
  - lyöminen
  - pomputtaminen
  - kiinniottaminen

Gallahue & Donnelly 2003



# VÄLINEET JA TILAT INNOSTAVAT LIKKUMAAN

**Liikuntavälineet lasten  
saatavilla lelujen tapaan niin  
sisällä kuin ulkona kaikkina  
vuodenaikoina, ohjatusti ja  
omatoimisesti**

**Liikuntavälineet vaihtuvat  
säännöllisesti, esim. kiertävät  
liikuntalaatikot**

**Liikuntavälineitä uusitaan  
säännöllisesti**

**Tilat mahdollistavat myös  
vauhdikkaan liikumisen**

- Patjoja tai trampoliineja, jotka mahdollistavat hyppimisen ja pomppimisen
- Lattiatarroilla merkitty viivajuoksu tai juoksu suunta

**Hyödynnetään  
kierrätysmateriaaleja  
liikkumisessa, katso vinkki:  
Varhaiskasvatuksen  
henkilöstön käsikirja kohta 6**

**Toimintaympäristö liikkumiseen  
houkutteleva ja salliva:**

- Ylimääräiset tavarat siivottu pois tieltä
- Erilaisilla lattiатеippauksilla innostetaan lapsia liikkumaan
- Sallitaan liikettä (yhteiset pelisäännöt)
- Turvallisuus huomioitu, esim. yksi tila varattu liikkuvia leikkejä varten

**Hyödynnä ryhmän tiloja, kalusteita ja välineitä liikkumiseen:**

**Ryömiminen ja konttaaminen**

- Tuoleja peräkkäin ja alta ryömiminen

**Kiipeäminen**

- Sohvalle tai pöydälle, tuoli avuksi kiipeämiseen

**Hyppääminen ja ponnistaminen**

- Esteiden yli, esteitä voi olla esim. tyynyjä, kenkiä, tyhjistä maitopurkeista ja langasta tai narusta tehty este.
- Jokin kuva, ilmapallo, kädenkuva, mikä tahansa mitä lapsi voi koskea, kun hyppää tasajalkaa ylöspäin.
- Pituushyppy, maalarinteipistä merkki mistä hypätään ja tyynykasa alle.
- Maalarinteipistä viiva lattiaan, jonka yli hyppiä tasajalkaa.

**Tasapainoilu**

- Maalarinteipistä viiva lattiaan, jota pitkin tasapainoilla.

**Heittäminen**

- Häntäpallo sanomalehdestä ja muovipussista tai esim. sukista tai sormikkaista tehdään pallo, jota voi heittää mihin tahansa koriin tai ämpäriin.
- Sanomalehteen voi tehdä reikiä ja kiinnittää seinään, lapsi yrittää heittää pallon reiästä sisään.

# AIKUISEN ROOLI LASTEN LIIKUTTAJANA JA LIIKKUMISEN MAHDOLLISTA- JANA

## Lapsille mahdollistetaan tilaa ja välineitä liikkumiseen:

- Lasten silmin jokainen tila ja hetki on sopiva liikkumiseen
- Yhteiset pelisäännöt esim. sohvilla ja tuoleilla kiipeilyyn, patjoja ympärille, jotta kiipeily turvallista.
- Liikuntavälineitä lasten saataville

## Liikkumisesta lähtee ääntä ja turvallisuus vaarantuu:

- Sisällä voidaan hyvin hyödyntää hiljaisempia liikuntavälineitä: huiveja, hernepusseja, ilmapalloja, pehmopalloja, vanteita jne.
- Perusturvallisuutta ja järjestystä tukevat yhteiset ohjeet ja säännöt liikkumiseen -> struktuuri on ympäristön luomista, jolla lasten liikkumista tuetaan ja annetaan mahdollisuus liikkua

## Huoltajille kerrotaan lapsen päivästä myös liikkumisen näkökulmasta

- Esimerkiksi motoristen taitojen näkökulmasta
- Missä tänään onnistuttiin
- Miten liikuttiin
- Mitä taitoja harjoiteltiin
- Missä lapsi koki liikkumisen iloa

## Kiinnitä huomiota liikuntapuheeseen:

- Kannustavaa ja motivoivaa vai rajoittavaa ja kieltävää
- Lasten liikkumisaloitteisiin tartutaan
- Lasta kehuaan kaikenlaisesta liikkumisesta
- Liikkumisen ilon kokeminen
- Yhdessä iloitaan onnistumisista
- Luodaan liikkumiseen kannustava ilmapiiri
- Sanat, ilmeet ja eleet

## Jokainen aikuinen on hyvä liikuntakasvattaja, vaikka ei itse olisikaan niin liikunnallinen

- Oleellista on, että aikuinen mahdollistaa liikkumisen, on innostava ja kannustava, antaa positiivista palautetta ja tukea tarvittaessa.

Myös vähän liikkuva vanhempi voi olla erinomainen liikuntakasvattaja



**Meidän ryhmämme kehittämiskohde:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Konkreettiset toimenpiteet kehittämiskohteelle, mitä tehdään, jotta saadaan päiviin vielä enemmän liikettä?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ohjeita arviointiympyrän käyttöön:

- Ympyrästä väritetään väittämää vastaava osa toteutumista kuvaavalla värillä ympyrän keskeltä värin reunaan asti. Esimerkiksi jos väittämä toteutuu kerran viikossa, väritetään väittämän kaistale ympyrän keskustasta oranssiin kehän reunaan saakka.
- Arviointiympyrä on työkalu tiimin/ryhmän toiminnan tarkasteluun (ei yksittäisen lapsen tai työntekijän).
- Arviointiympyrä auttaa hahmottamaan koko päivä pedagogiikkaa hyödyntäen, mistä kaikesta voi koostua kaksi tuntia liikkumista varhaiskasvatuspäivän aikana.
- Arviointiympyrä nostaa esiin ryhmän kehittämiskohteet punaisella ja oranssilla värillä -> mihin kohtaan päivää tai tilanteeseen voisi vielä lisätä liikettä oman ryhmän toiminnassa.
- Lisäksi lopussa on kattavasti vinkkejä, miten arviointiympyrässä olevia väitteitä voi kehittää ja näin lisätä liikettä koko päivän ajalle.

## Arviointiympyrän vinkeissä mainittuja lähteitä:

- Liikkumisen inklusion käsikirja varhaiskasvatukseen, Essi Kaipainen, Kirkkonummi, [Liikkumisen inklusion käsikirja varhaiskasvatukseen - Liikkuva varhaiskasvatus](#)
- Liikunnallisia ideoita päiväkodin arkeen, Satu Rautanen, Sastamala, [Liite2.pdf \(theseus.fi\)](#)
- Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, [Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja - Liikkuva varhaiskasvatus](#)
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu. [OKM21.pdf \(valtioneuvosto.fi\)](#)
- Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit, [Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit - Liikkuva varhaiskasvatus](#)
- Liikunnan vuosikello, Muuramen Malli, Anssi Saiha, Muurame, [Liikuntakello](#)
- Liikunnan vuosikello, Imatra, Suvi Seppänen, [Imatra varhaiskasvatuksen liikuntajuliste A3 PAINO3 \(liikkuvavarhaiskasvatus.fi\)](#)
- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nettisivujen tukimateriaaleista löytyy lisäksi reilusti vinkkejä liikuttavaan arkeen, esim. 100 pientä askelta -ideaopas tai 60 lasten omaa leikkiä -ideaopas [Tukimateriaalit - Liikkuva varhaiskasvatus](#)

Lisätietoja: Satu Rautanen, varhaiskasvatuksen hankekoordinaattori, Sastamala, [satu.rautanen@sastamala.fi](mailto:satu.rautanen@sastamala.fi), p. 0405194885