



Euroopan unionin
osarahoittama

Liikkumisen merkitys lapsen hyvinvoinnille



Liikkuminen on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä

Arjesta selviytyminen

Tunne- ja itsesäätelytaidot

Aivojen rakenne ja toiminta

Sosiaaliset taidot

Minäkäsitys

Lihaskunto

Oppiminen

Painon hallinta

Luusto

Motoriset taidot

Fyysinen kunto



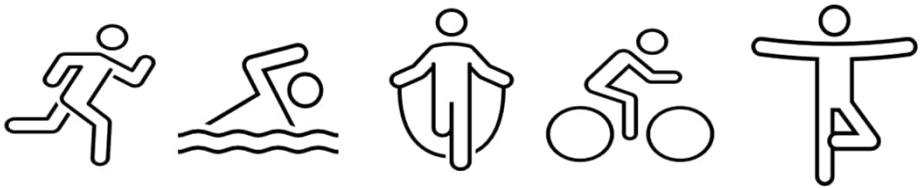
Kuva: Pirkko Seppä / Tampereen kaupunki

Ongelmanratkaisukyky

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Motoriset taidot ja niiden harjoittaminen

- Motoriset taidot luovat perustan kaikelle myöhemmin opittavalle liikkumiselle: mm. pyöräily, kiipeäminen, juokseminen, tasapainoilu ja pallopelit.
- Motoriset taidot jaotellaan:
 - 1) tasapainotaitoihin, joita ovat mm. pystyasennot, pyöriminen, väistäminen, kieriminen
 - 2) Liikkumistaitoihin, joita ovat mm. käveleminen, juokseminen, kiipeileminen, hyppiminen
 - 3) Käsittelytaitoihin, joita ovat mm. heittäminen, kiinniottaminen, potkiminen, pomputtaminen.



- Lapsen liikkuaessa kannattaa tarkkailla motorisia taitoja ja tukea niiden kehittymistä. Taitoja tulee harjoitella jo varhaiskasvatasiässä liikkumalla monipuolisesti ja tekemällä paljon toistoja.
- Helppo tapa antaa lapsen harjoittaa motorisia taitojaan on antaa hänen tehdä itse. Näin lapsi oppii erehdyksen ja onnistumisen kautta hahmottamaan kehoaan ja liikkeitään.
- Onnistumisen kokemukset luovat lapselle pätevyyden tunteen ja lisäävät liikkumisen iloa. Tämä ilo myös jaetaan kun liikutaan yhdessä.
- Havaintomotoriset taidot ovat motoristen taitojen oppimisen perusta. Niillä tarkoitetaan lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan ja sen puolia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan.
- Kehonhahmotus puolestaan on lapsen taitoa tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, tunnistaa kehon ääriviivat ja kehon eri puolet sekä taitoa ylittää kehon keskilinja.

Tasapainotaidot

Lapsi harjoittelee ensimmäisenä tasapainotaitoja. Ne jaetaan staattisiin (paikallaan oleviin) ja dynaamisiin (liikkeessä oleviin) taitoihin. Tasapaino luo perustan muulle liikkumiselle.



Kuva: Laura Happo / Tampereen kaupunki

Tasapainotaitojen harjoitteita:

- pyöriminen, kieriminen ja kuperkeikat
- keinuminen
- retket ja leikit metsässä
- (potku)pyöräily ja potkulautailu
- hiekkalaatikon reunalla tasapainoilu
- portaiden kävely
- luistelu tai jäällä tasapainottelu

Monipuolisuutta saa tasapainoilemalla esimerkiksi lattialla ja penkillä tai kahdella ja yhdellä jalalla. Metsä on erinomainen ympäristö tasapainon kehittymiselle.

Leikkivinkkejä tasapainoilun harjoitteluun

Patsasleikki. Tehdään vuorotellen erilaisia asentoja ja toinen koittaa tehdä saman asennon.

Tasapainoile lelu kanssa. Asetetaan lelu pään päälle. Jos lelu pysyy helposti, voidaan kokeilla seistä yhdellä jalalla. Vaihdetaan jalkaa. Kokeillaan erilaisia tasapainoasentoja ja koitetaan pitää lelu paikoillaan. Lelu voidaan laittaa myös selkään tai olkapäälle.

Tasapainokävely. Piirretään maahan viiva, jota pitkin kävellään. Viivasta voidaan tehdä mutkitteleva. Haastetta saadaan kävelemällä takaperin. Kokeillaan kävelyä esim. hiekkalaatikon reunalla tai metsässä kaatuneen puun päällä.

Pyörremyrsky. Pyöritään pystyssä, pepullaan tai polvillaan. Koitetaan myös kieriä lattialla. Vaihdetaan suuntaa välillä. Parin kanssa voi kieriä pitämällä käsistä kiinni. Kieriminen on helpompaa loivaan alamäkeen.



Kuva: ClickerHappy / Pixabay

Liikkumistaidot

Liikkumistaitojen avulla siirrymme paikasta toiseen ja liikkuminen eri ympäristöissä ja tilanteissa mahdollistuu. Mitä enemmän lapsi saa harjoitella liikkumistaitoja, sitä enemmän taidot kehittyvät.



Kuva: Annika Väinä / Tampereen kaupunki

Liikkumistaitojen harjoitteita:

- juokseminen (ylä- ja alamäessä, metsässä, lumella tai hiekalla)
- hyppiminen (molemmilla tai yhdellä jalalla), loikkiminen
- kävely (eteen, taakse ja sivuille)
- tanssiminen
- rytmisissä taputtamiset ja rytmiset leikit esim. musiikin tahdissa
- kiipeily kiipeilytelineessä tai puissa
- hyppynarulla hyppiminen, ruutuhyppely
- katuliiduilla piirtäminen, saippuakuplaleikit
- pyöräily

Monipuolisuutta, helpotusta tai haastetta saa liikkumalla erilaisissa maastoissa, eri suuntiin ja eri voimakkuuksin.

Leikkivinkkejä liikkumistaitojen harjoitteluun:

Seuraa johtajaa. Yksi leikkijöistä on johtaja. Muut seuraavat ja matkivat johtajaa. Jokainen leikkijä on vuorollaan johtaja. Johtaja voi esimerkiksi juosta, pyöriä, kontata, taputtaa.

Hiirenhäntä. Yksi leikkijöistä pyörittää narua matalalla. Toiset leikkijät ovat piirissä pyörittäjän ympärillä ja yrittävät hypätä narun yli aina, kun se tulee kohdalle. Jos naru osuu jonkun jalkoihin, hänestä tulee pyörittäjä.

Tanssileikki. Musiikin soidessa tanssitaan sovitussa paikassa. Musiikin loppuessa juostaan äkkiä pois tanssialueelta.

Temppurata. Tehdään rata, jossa on ryömimistä, tasapainottelua, loikkia jne. Radan voi tehdä sisälle tai ulos. Metsässä hyödynnetään isoja kiviä, maassa olevia puunrunkoja ja keppejä.



Kuva: Pirkko Seppä / Tampereen kaupunki

Välineenkäsittelytaidot

Erilaisten välineiden ja esineiden käsittelyyn tarvitaan sekä kehon suurilla lihasryhmillä tehtäviä karkeamotorisia taitoja että pienillä lihasryhmillä tehtäviä hienomotorisia taitoja. Käsittelytaidot voivat vaikuttaa lapsen kaverisuhteisiin, koska monissa leikeissä tarvitaan käsittelytaitoja. Käsittelytaidot edellyttävät liikkeen ja ympäristöstä tehtyjen havaintojen yhdistämistä. Ne kehittyvät aina aikuisuuteen asti.



Kuva: Pirkko Seppä / Tampereen kaupunki

Käsittelytaitojen harjoitteita:

- tarkkuus- tai pituusheitto (pallot, kivet, kävyt)
- pallon syöttely (jalkapallo, tennis)
- pallon vieritys ja pomputtaminen
- pallon kuljettaminen (erilaiset radat)
- pallon lyönti (erilaisilla mailoilla, esim. pesäpallo tai sulkapallomaila)
- köyden veto
- taaperokärkyjen, nukenvaunujen tai kottikärkyjen työntäminen
- saksilla leikkaaminen, askartelu
- kengännauhojen solmiminen

Monipuolisuutta saa kokeilemalla erilaisia välineitä (esim. jalkapallon pelaaminen jumppapallolla tai pallon lyöminen sanomalehtimailalla).

Leikkivinkit välineenkäsittelytaitojen harjoitteluun:

Tarkkuusheitto. Heitellään palloa, hernepussia tai pehmolelua maaliin, esim. ämpäriin tai seinään teipattuun kuvaan.

Paperilautaspomput. Kuljeta lelua tai palloa paperilautasen päällä. Koita pompauttaa lelu ilmaan ja saada se takaisin lautaselle. Koita miten korkealle saat lelun pompautettua.

Sanomalehtipallo. Mailan saat rullaamalla sanomalehden, vahvista teipillä. Kokeile lyödä mailalla ilmapalloa tai rantapalloa. Haastetta saa lyömällä pienempää palloa. Pikkupalloa voi myös kuljettaa mailalla maata pitkin.

Tölkkeily. Asetetaan tyhjät maitotölkit alustalle kuten keilat. Koitetaan kaataa tölkit palloa vierittämällä. Kokeillaan kaataa tölkit myös palloa potkimalla tai heittämällä. Keksitään ja kokeillaan erilaisia tapoja kaataa tölkit.



Kuva: Stone_WLP / Pixabay

Havaintomotoriset taidot ja kehonhahmotus

Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Kehonhahmotus on taitoa tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, kehon ääriviivat ja eri puolet sekä taitoa ylittää kehon keskilinja.



Kuva: Pirkko Seppä / Tampereen kaupunki

Havaintomotoristen taitojen harjoitteita:

- juokseminen eri voimakkuuksin (hitaasti, nopeasti, raskaasti)
- paini, njuaminen (aikuinen kontallaan ja lapsi yrittää kaataa aikuisen)
- kehon osien nimeäminen ja niiden liikuttaminen
- liikkuminen eri suuntiin (eteen, taakse, vasemmalle ja oikealle)
- keskilinnan ylitys (taputetaan ristikkäistä olkapäätä, ajetaan pikkuautolla kahdeksikon muotoisella radalla)
- hieronta
- kirjainten tai muotojen tekeminen keholla
- tanssi
- rytmi- ja loruleikit

Kun lapsi hahmottaa kehonsa hyvin, hänen on mahdollista oppia hallitsemaan tasapainoaan, kehonsa asentoja ja liikkeitä niin paikallaan kuin paikasta toiseen liikkeessä. Kehonhahmotus kehittyy, kun lapsi saa erilaisia tuntoaistimuksia eri puolille kehoa (esim. uinti tai painiminen).

Leikkivinkkejä havaintomotoristen taitojen ja kehonhahmotuksen harjoitteluun

Kapteeni käskee. Yksi leikkijöistä on kapteeni. Muut toimivat kapteenin ohjeen mukaan. Jokainen leikkijä on vuorollaan kapteeni. Esimerkiksi: Kapteeni käskee kosketa oikealla kädellä vasenta polvea.

Pallohieronta. Hierottava asettuu päinmakuulle ja toisen tehtävänä on hieroa pallolla kevyesti selkää ja käsivarsia.

Kilpikonnan kaataminen. Toinen menee konttausasentoon, josta toinen yrittää saada "kilpikonnan" keikahtamaan kyljelleen.

Kyykkypaini / polviseisontapaini. Ollaan kyykyssä/polviseisonnassa vastakkain, otetaan paria käsistä kiinni ja koitetaan horjuttaa parin tasapainoa.

Spagetti. Lapset ovat raakaa spagettia maaten lattialla jalat ja kädet tiukasti jännittyneinä. Keitetään spagettia ja kokeillaan jalkoja ja käsiä heilutellen, onko spagetti kypsää eli rentoa. Kun spagetti on kypsää, raajat ovat rentoina.



Kuva: Niitty2 -hanke



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

*Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta*

Lisätietoa hankkeesta:

projects.tuni.fi/niitty2

Perheinfo-aineistoportaali:

tuni.fi/perheinfo

Tämä ohjelehti pohjautuu Tampereen varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen liikuntakoordinaattorin kanssa tehtyyn yhteistyöhön osana Niitty 2 –hanketta.

Lähteet:

Innostun liikkumaan, [Motoriset taidot – mitä ne ovat? | Innostun liikkumaan](#)
Neuvokas perhe, [Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen - Neuvokas perhe](#)
Niemistö Donna, [Lasten motoristen taitojen harjoittaminen – Meijän polku](#)
Opetushallitus, [Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9 | Opetushallitus](#)

Kuvat: Tampereen kaupunki, Niitty2- hanke ja Pixabay (ladattu 24.10.2025)



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE