

Sisällys

Esipuhe.....	11
Johdanto	15

LIKKUMINEN JA LAPSEN KOKONAISVALTAIEN KASVU JA KEHITYS

Fyysinen kasvu ja kehitys	25
Kehon koko.....	25
<i>Kehon koon muutokset</i>	26
<i>Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa</i>	28
<i>Tyypillisimpiä erityiskysymyksiä</i>	29
Hermosto ja aistitoiminnot.....	32
<i>Aivot toiminnan ohjaajina</i>	32
<i>Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa</i>	33
<i>Tyypillisimpiä erityiskysymyksiä</i>	39
Lihakset ja jänteet	41
<i>Lihasten ja jänteiden tehtävät</i>	41
<i>Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa</i>	42
Luusto	44
<i>Suojaava tukiranka</i>	44
<i>Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa</i>	44
Hengitys- ja verenkiertoelimistö	46
<i>Kestävyden perusta</i>	46
<i>Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa</i>	47

Motorinen kehitys	49
Synnynnäiset ja syntymän jälkeiset refleksit.....	49
Tahdonalaisen liikkumisen oppiminen: motoriset taidot.....	50
<i>Motoriset perustaidot</i>	54
<i>Muut motoriset taidot</i>	71
<i>Liikuntataidot ja lajitaidot</i>	71
Motorisiin taitoihin yhteydessä olevat tekijät.....	72
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	73
Tyypillisiä erityiskysymyksiä.....	82
Motorisen kehityksen ja motoristen taitojen arviointi.....	84
Kognitiivinen kehitys	89
Kognitiiviset toiminnot.....	89
<i>Havaitseminen</i>	91
<i>Muisti</i>	94
<i>Kieli</i>	96
<i>Luovuus ja mielikuvitus</i>	98
Oppimisvalmiuksien tukeminen.....	100
Oppimisvaikeuksien yhteys havaintomotorisiin taitoihin...	101
Psyykinen kehitys	103
Psyykkisen kehityksen osatekijöitä.....	103
<i>Autonomia</i>	104
<i>Pätevyys</i>	105
<i>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</i>	107
Lapsen liikuntamotiivit.....	108
Sosioemotionaalinen kehitys	111
Tunnetaidot.....	112
<i>Tunteiden ilmaisu</i>	112
<i>Tunteiden säätely osana temperamenttia</i>	113
Vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot ikävaiheittain.....	116
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	117

FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset	123
Fyysinen aktiivisuus ikävaiheittain	125
Fyysisen aktiivisuuden määrän suositukset	129
Suomalaiset suositukset	130
Kansainväliset suositukset.....	132
Fyysistä aktiivisuutta lisäävät tekijät	133
Omaehtoinen leikki ja ulkona leikkiminen	133
Fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet	134
Telineet ja välineet	135

LIIKUNTA JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Liikunnan vaikutukset	141
Tyypilliset liikuntamuodot ikävaiheittain.....	145
Varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvät suositukset	147

LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksen tavoitteet	153
Alle 1-vuotiaat.....	155
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys</i>	155
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	156
<i>Psyykinen kehitys</i>	156
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	157
1–2-vuotiaat	157
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys</i>	157
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	158
<i>Psyykinen kehitys</i>	159
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	159

3–5-vuotiaat.....	160
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys</i>	160
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	161
<i>Psyykkinen kehitys</i>	162
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	163
6–8-vuotiaat.....	165
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu ja kehitys</i>	165
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	166
<i>Psyykkinen kehitys</i>	167
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	168
Liikunnan didaktiikka	171
Omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukeminen.....	172
<i>Suunnittelu ja toimintaperiaatteista sopiminen</i>	172
<i>Ympäristön muokkaaminen liikkumiseen ja liikuntaan houkuttelevaksi</i>	173
Ohjattu liikunta.....	176
<i>Suunnittelu</i>	177
<i>Toteuttaminen</i>	179
<i>Motoristen taitojen opettaminen</i>	181
<i>Tehtävänanto ja näyttö</i>	182
<i>Taidon oppimisen kolme vaihetta</i>	184
<i>Organisointi</i>	187
<i>Opetustyyli</i>	191
<i>Palaute</i>	197
Varhaiskasvatuksen oppimisen alueet liikunnassa.....	199
Erilaiset toimintaympäristöt ja liikuntamuodot.....	203
<i>Toimintaympäristöt</i>	203
<i>Liikuntamuodot</i>	204
Havainnointi ja arviointi	212

PÄIVÄKOTI FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAJANA

Päiväohjelma ja päivittäiset rutiinit	219
Yhteiskunnalliset tekijät, yhteistyö ja henkilökunnan rooli	221
Lähteet	229

LIITTEET

Liite 1: Yhteenveto varhaiskasvatusikäisten lasten motorisen kehityksen tukemisesta	240
Liite 2: Motoriset perustaidot ja onnistumiseen vaadittavien keskeisten aistitoimintojen yhteys niihin	260
Liite 3: Liikuntatuokion suunnitelmalomake	268
Liite 4: Liikuntatuokion havainnoijan muistilista	270