ORIVEDEN
VARHAISKASVATUKSEN
LIIKUNTASUUNNITELMA

Sisällys

Johdanto....4

1. Liikunnan myönteiset vaikutukset....5
2. Liikunnan määrä....6
3. Liikunnan laatu....7
4. Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus....8
5. Liikuntaympäristö....9
6. Liikuntavälineet....10
7. Yhteistyö perheiden kanssa....11
8. Lasten osallisuus liikuntakasvatuksessa....12
9. Liikkuminen yhdistettynä muuhun toimintaan....13
10. Kielen kehityksen tukeminen liikunnallisin keinoin....14
11. Oriveden liikuntapaikat....15
12. Liikunnallisia kirjallisuus- ja internetvinkkejä....16

JOHDANTO

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua ja liikunnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Perusliikuntataidot opitaan alle kouluikäisenä ja perusta liikunnalliselle elämäntavalle luodaan varhaislapsuudessa. Lasten luonnollinen liikkuminen on kuitenkin vähentynyt yhteiskunnassamme huomattavasti. Tämän liikuntasuunnitelman myötä haluamme nostaa esiin liikunnan tärkeyden varhaiskasvatuksessa. Toivomme, että varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma toimii Oriveden varhaiskasvattajien tukena ja innostajana lasten liikuntakasvatuksen toteuttamisessa ja kehittämisessä.
Liikuntasuunnitelmaa ovat olleet laatimassa Oriveden päivähoitoyksiköiden ja perhepäivähoitotiimien liikuntavastaavat ja aluejohtaja Tiina Westerlund. Liikuntasuunnitelma perustuu Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (Stakes, oppaita 2005:17). Kursiivilla kirjoitetut suositukset kappaleiden alussa ovat suoria lainauksia Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista.

1. Liikunnan myönteiset vaikutukset

Liikkuminen on yksi lapsen perustarpeista ja lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. Tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan positiivisen vaikutuksen myös lapsen psyykkiseen terveyteen. Parhaimmillaan liikunta tukee lapsen fyysistä, kognitiivista ja motorista kasvua ja kehitystä sekä liikunnan avulla on mahdollista tukea myös lapsen sosiaalista ja eettistä kasvua.

Liikunnan vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen:

- kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä
- vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelimistön kehittymiseen
- parantaa unen laatua ja määrää
- parantaa nivelten liikkuvuutta
- tehostaa hermostollista säätelyä
- parantaa ruokahalua
- auttaa painonhallinnassa
- lapsi oppii liikunnan avulla tuntemaan omaa kehoaan
- vaikuttaa edullisesti koko kehon rasva-arvoihin
- vahvistaa liikuntaan liittyvää myönteistä minäkuvaa ja itseluottamusta

Liikunnan vaikutus fyysiseen kehitykseen:

- opettaa lapselle motorisia perustaitoja ja tasapainoa
- kehittää liikuntataitoja
- parantaa liikkuvuutta ja liikehallintaa

Liikunnan vaikutus oppimiseen:

- opettaa käsitteitä
- tukee lapsen kielellisen ja matemaattisen ajattelun kehittymistä
- edistää keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä
- parantaa muistia ja tarkkaavaisuutta
- auttaa ilmaisemaan tunteita ja käsittelemään kielteisiä tunteita
- antaa parhaimmillaan myönteisiä kokemuksia
- opettaa sosiaalisia taitoja
- vahvistaa yksilöiden välistä vuorovaikutusta
- opettaa ottamaan toisia huomioon
- edistää tunteiden ja tahdon kehitystä
- opettaa käsittelemään erilaisia liikkumiseen liittyviä tunteita: mielihyvä, ilo, energisyys, pettymys
- opettaa käsittelemän voittamiseen ja häviämiseen liittyviä tunteita
- opettaa sääntöjen noudattamista, reilua peliä ja hyvin toteutettuna myös myötätuntoa

2. Liikunnan määrä

Suositus: ”Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa.”

Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen vaatii päivän aikana useita kertoja hengästymiseen asti menevää liikkumista. Liikunnan tulisikin tapahtua useita kertoja päivässä lyhyinä jaksoina. Hoitopäivän aikana tapahtuva osuus liikunnasta on 1 – 1,5 tuntia riippuen hoitopäivän pituudesta.

Lyhyet liikuntajaksot voivat koostua sekä lapsen omaehtoisesta leikin myötä tapahtuvasta liikkumisesta sisällä ja ulkona että ohjatusta liikunnasta. Säännöllisellä ohjatulla liikunnalla on merkitys lapsen motorisen oppimisen lisäksi myös kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Ohjatun liikunnan osuus on 5 – 10 % liikkumisen kokonaismäärästä.

Motoristen taitojen kehittyminen tarvitsee uusien taitojen kokeilemista ja opettelua sekä jo opittujen taitojen riittävää toistamista. On tärkeää kannustaa vähän liikkuvia lapsia liikkumaan enemmän.

MITEN?

- kannustetaan vanhempia ja kasvattajia kulkemaan välimatkoja liikkuen
- kuljetaan erilaisia reittejä (metsäpolut, lenkkipolut jne.)
- hyödynnetään siirtymätilanteet
- suunnitellaan ohjattu liikunta niin, että jonottamista ja vuoron odottamista on mahdollisimman vähän
- ”viikon ulkoliikuntaleikki”
- aamu- ja päiväpiiriin aamujumppa ja taukojumppa
- musiikkihetkiin musiikkiliikuntaa
- geokätköily
- ulkoilu säällä kuin säällä
- hyötyliikunta: lumityöt, haravointi jne.
- liikunnallinen maskotti kiertämään perheisiin viikonlopuiksi
- turhien, liikuntaa estävien sääntöjen ja kieltojen karsiminen

3. Liikunnan laatu

Suositus: ”Lapsen tulee päivittäin saada harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.”

”Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta.
Liikkuminen on myös vauhtia ja elämyksiä, hikeä ja hengästymistä. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa.
Liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä.
Lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle.
Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta.”
(Stakes 2003:56/2005)

Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot.
Perustaitojen oppimisen tavoitteena on luoda keskushermoston liikkeestä malli, joka on sovellettavissa arkielämän tilanteisiin. Tämä malli syntyy useiden toistojen, ohjauksen ja tietoisen harjaannuttamisen myötä. Liikkumisesta saadaan hauskaa, mielekästä ja monipuolista hyödyntämällä erilaisia oppimis- ja liikuntaympäristöjä sekä yhdistämällä perustaitojen harjoitteluun erilaisia liiketekijöitä.
Eri liikuntalajeja harjoitellessa ovat kunnolliset ja hyvät välineet hyödyksi. Silloin lapsi saa myönteisempiä kokemuksia uusista asioista.
Liikunnan laatu paranee, kun toiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista ja sitä arvioidaan säännöllisesti. Innostunut suhtautuminen liikuntaan, sekä ilon ja huumorin löytyminen liikkumiseen tekevät päivittäisistä tekemisistä mieluisia ja positiivisia kokemuksia.

MITEN?

- liikunnan tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista → liikunnan vuosisuunnitelma ja sen arviointi
- monipuolisuus
- aikuisen positiivinen suhtautuminen liikuntaan innostaa myös lasta liikkumaan
- aikuinen mukaan liikkumaan lasten kanssa
- henkilökunnan osaamista vahvistetaan koulutuksilla
- liikkumisen ilo on tärkeää kaikessa liikunnassa ja kaikenikäisten lasten kanssa

4. Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

Suositus: ”Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.”

Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja oppia. Jotta varhaiskasvatus on suunnitelmallista sekä lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä tukevaa, tulee toiminnan monipuolisuus sekä lapsilähtöisyys varmistaa huolellisella suunnittelulla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, Stakes, oppaita 2005:17 s. 16)

Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen jo varhaislapsuuden aikana on erittäin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Päivittäinen liikunta on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, Stakes, oppaita 2005:17 s. 17)

”Lapsi on luotu liikkumaan -> hyvä lähtökohta suunniteltaessa jokapäiväistä arkiliikuntaa.”

MITEN?

- suunnittelussa huomioidaan, että osa liikuntahetkistä on ohjattua toimintaa sekä annetaan lapsille mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. Aikuiset antavat omalla esimerkillään mallia, kannustavat, motivoivat sekä tarjoavat virikkeitä ja ideoita liikkumiseen.
- hyödynnetään suunnittelussa neljää vuodenaikaa
- huomioidaan lasten ikä, taidot ja kehitysvaiheet
- otetaan lapset mukaan suunnitteluun ja kuunnellaan heidän toiveitaan
- hyödynnetään valmiit materiaalit esim. Valo ry (entinen Nuori Suomi)
- huomioidaan asianmukainen vaatetus sekä jalkineet
- suunnitellaan myös yhteisiä liikuntahetkiä ja -tapahtumia varhaiskasvatuksen ja perheiden välille
- otetaan suunnittelussa huomioon ympäristön tarjoamat liikkumismahdollisuudet
- hyvät liikuntavinkit jakoon päiväkodin, perhepäivähoitajien ja perheiden välillä
- suunnitellaan liikuntahetket toteuttaviksi pienissä ryhmissä, jotta kaikki pääsevät osallistumaan
- suunnittelussa otetaan huomioon turvallinen ympäristö-> vähemmän kieltoja, enemmän kannustusta

5. Liikuntaympäristö

Suositus: ”Varhaiskasvattajien tehtävä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.”

Hoitopäivän aikana lapsi viettää yli puolet ajasta sisällä. Sisällä oloon sisältyy paljon ei-ohjattua liikuntaa kun huomioimme lapsen kaiken liikkumisen siirtymätilanteissa ja lapsen leikkiessä ryhmässä ja yksin.
Ohjattuja tuokioita järjestetään tilat huomioon ottaen. Joissakin päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa on liikkumiseen erityisesti suunniteltuja tiloja, joissa on mahdollista toteuttaa esim. kiipeilyä, juoksua, roikkumista, tanssia, temppuratoja ja joukkuepelejä.
Liikuntasalin puute ei ole kuitenkaan este sisäliikunnalle vaan liikkua voidaan käyttäen hyväksi eteisiä, nukkumatiloja, ruokailu- ja leikkitiloja. Kaikessa liikkumisessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon turvallisuustekijät.

Päiväkotien ja perhepäivähoidon piha-alueet tarjoavat hyvät mahdollisuudet sekä vapaaseen liikkumiseen että ohjattuun ulkoliikuntaan. Yleensä kaikissa pihoissa on keinu, kiipeilyteline, hiekkalaatikko, liukumäki ja palloseinä. Lisäksi voidaan itse rakentaa esim. penkkejä ja pöytiä yms. apuna käyttäen erilaisia liikuntapaikkoja.

Eri vuodenajat otetaan huomioon suunniteltaessa päivähoidon liikuntaa vuoden aikana. Talvella tarjotaan lapsille mahdollisuus luisteluun, hiihtoon, mäenlaskuun ja erilaisiin lumileikkeihin. Keväällä, kesällä ja syksyllä lapset viedään lähimetsiin, puistoihin ja luontoon tutkimaan ja retkille. Erityisesti kesällä voidaan ulkona liikkuen ja oleskellen viettää vaikka puolet hoitopäivästä ulkona luonnossa lasten ikä huomioon ottaen. Aamupala, lounas ja välipala voidaan syödä ulkona sisällyttäen ne vaikka retkiin.
Puistoja ja lähiliikuntapaikkoja voidaan hyödyntää turvallisuustekijät huomioon ottaen.

MITEN?

- liikutaan ja retkeillään lähiympäristön metsissä ja puistoissa eri vuodenaikoina
- käytetään lähiympäristön liikuntapaikkoja
- annetaan liikuntavälineitä lasten omaehtoiseen käyttöön
- leluton viikko sisällä
- ulkoleluton viikko
- yksi päivä viikossa metsä-/retkipäivä
- mahdollisuuksien mukaan voidaan ryhmän tiloihin luoda oma liikunta-alue, jossa lapset voivat liikkua omaehtoisesti
- aikuisen asenne vaikuttaa: positiivinen palaute ja hyväksyvä ilmapiiri lisäävät lasten liikuntaa ja liikkumista

6. Liikuntavälineet

Suositus: ”Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.”

Liikuntavälineiden tulee olla monipuolisia ja ehjiä ja niiden kunto on aikuisen vastuulla. Niiden pitää olla helposti käytettävissä ja saatavilla myös vapaan leikin aikana. Niiden käytössä huomioidaan lapsen ikä, taidot ja ympäristö.

MITEN?

- hankitaan liikunnan perusvälineistö joka yksikköön
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on hyviä vinkkejä perusvälineistön hankinnalle
- välineitä voi valmistaa myös itse ja yhdessä lasten kanssa (luonnonmateriaalit ja kierrätysmateriaalit: esim. häntäpallot, sanomalehtimiekat jne.)
- kierrätetään välineitä eri päivähoitoyksiköiden kesken
- mietitään yhdessä erilaisia tapoja käyttää liikuntavälineitä
- hankitaan välineitä eri vuodenaikoja varten
- pidetään liikuntavälinepäivä / harrastuspäivä, jolloin lapsi voi esitellä oman liikuntavälineensä tai liikuntaharrastuksensa

7. Yhteistyö perheiden kanssa

Suositus:" Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa."

Vanhemmilla on suuri vaikutus lapsen liikunnallisiin tottumuksiin. Varhaiskasvattajien tehtävänä on antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lisäksi kasvattajien tulee kannustaa lapsen vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsensa kanssa. Keskeisellä päivittäisellä vuoropuhelulla voidaan rohkaista perhettä yhteisen liikkumisen ja leikkimisen pariin lähiympäristössä. Vanhempien ja kasvattajien oma esimerkki terveellisestä elämäntavasta ja yhteistyössä toimimisesta on lapsille hyvä esimerkki jaetusta kasvatuskumppanuudesta.

MITEN?

- yhteiset liikunnalliset vanhempainillat, tutustumisillat, pihaseikkailu ja erilaiset juhlat.
- hyödynnetään vanhempien osaamista esim. jonkun vanhemman lajiosaaminen ja otetaan vanhemmat mukaan suunnittelemaan päiväkodin liikuntaa
- mietitään vanhempien kanssa yhdessä sopivat ja toimivat liikuntavarusteet
- tiedotetaan vanhemmille erilaisista liikuntamahdollisuuksista ja tapahtumista
- kannustetaan perheitä harrastamaan arkiliikuntaa esim. haravointi, lumityöt ja siivousaskareet.
- ideoidaan perheiden kanssa liikuntavälineitä arki- ja kierrätystavaroista, sekä luonnosta löytyvästä materiaalista
- käydään läpi liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle vasu-keskustelussa
- ryhmän liikunnallinen maskotti kiertämään viikonlopuksi perheisiin ja sitä kautta liikuttamaan perheitä

8. Lasten osallisuus liikuntakasvatuksessa

Pienten lasten osallisuus lähtee lapsen ja aikuisen välisestä vuorovaikutuksesta, jolloin lapsi saa kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja vaikuttamisesta hänelle tärkeisiin asioihin. Lapsen osallisuuteen vaikuttaa myös aikuisen malli, aktiivisuus ja innostuneisuus. Aikuisen tehtävänä on pyrkiä luomaan sellainen ilmapiiri, jossa lapsi uskaltaa osallistua ja kertoa mielipiteensä.

Osallisuuden tunne syntyy vuorovaikutuksessa toisiin. Lapsi kokee olevansa osallinen, kun hänen osallistumisensa ryhmän toimintaan koetaan tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Osallisuudessa on keskeistä, että lapsi saa itse valita ja säädellä aktiivisuutensa tasoa. Osallistumisesta kieltäytyminen on myös yksi osallisuuden muoto, johon lapsella tulee olla oikeus.

Lapsen osallisuudella on monia myönteisiä merkityksiä. Esimerkiksi itsetuntemus, itsetunto ja itseluottamus kasvavat, sosiaaliset taidot kehittyvät ja vastuullisuus lisääntyy. Lisäksi lapsi tuntee kuuluvansa johonkin ja hänen viihtyvyytensä ryhmässä paranee.

MITEN?

- kysytään lasten toiveita ja ehdotuksia liikuntatuokioiden sisältöön
- toteutetaan lasten toiveita ja ehdotuksia
- ainakin osan liikuntavälineistä tulee olla lasten saatavilla omaehtoista liikuntaa varten joka päivä
- muokataan ympäristöä liikkumiseen innostavaksi
- kannustetaan lapsia omaehtoiseen liikuntaan

9. Liikkuminen yhdistettynä muuhun toimintaan

Matemaattinen orientaatioalue

- avaruudellinen hahmottaminen: rakentelu isoilla välineillä kuten tyynyillä ja patjoilla
- matemaattiset käsitteet: lukumäärien, muotojen ym. harjoittelu liikunnan avulla
- matematiikka ulkoilussa ja retkillä: lasketaan ja vertaillaan esim. puita ja kiviä

Luonnontieteellinen orientaatioalue

- retket luontoon
- temppurata luonnossa: kannot, puunrungot, oksat, kivet, kalliot
- eläinten, puiden, vuodenaikojen, ötököiden ym. tutkimista ulkoillen
- luonnonmateriaalien kerääminen
- valokuvasuunnistus
- Metsämörri

Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatioalue

- lähiympäristöön tutustuminen kävellen
- lähiliikuntapaikkoihin tutustuminen
- liikuntalajeihin tutustuminen: lasten olympialaiset

Esteettinen orientaatioalue

- musiikkiliikunta, tanssi, sirkus
- rytmiikka: kehosoittimia kuten tömistelyä, taputtelua
- väreihin ja materiaaleihin tutustuminen luonnossa

Eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatioalue

- yhdessä liikkuminen: harjoitellaan toisen huomioimista, kannustamista ja auttamista
- pelit: pelien avulla harjoitellaan sääntöjen noudattamista, voittamista ja häviötä
- liikuntavälineistä huolehtiminen: vastuullisuuden opettelua
- juhlapyhät ja muut kulttuuriset tapahtumat liikuntaan yhdistäen: esim. joulurata, tonttujumppa tai laskiaismäki

10. Kielen kehityksen tukeminen liikunnallisin keinoin

Lapsen motoriikan kehitys alkaa syntymästä ja on nopeimmillaan alle 3-vuotiaalla.
Ihmisen aivosolujen koko määrästä 80 % palvelee liikkumista, jonka vuoksi liikunta on tärkein tekijä alle kouluikäisten lasten hermosolujen ja niiden välisten yhteyksien säilyttämiselle ja kehittymiselle. Tiheä hermoverkosto auttaa motoristen perustaitojen, kehonhallinnan ja erilaisten oppimisvalmiuksien kehittymisessä.

Liikkumalla lapsi kehittää liikunnan perustaitojen ohella havaintomotoriikkaansa sekä suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Liike ja liikkuminen ovat lapselle keskeinen oppimisen väline: liikunnan avulla voidaan edistää lapsen ajattelun ja kielen kehitystä, muistamista, käsitteiden oppimista ja rytmitajua. Liikkuessaan ja toimiessaan erilaisissa tilanteissa lapsi joutuu ratkaisemaan monenlaisia ongelmia, mikä vahvistaa ajattelua ja kielellistä kehitystä.

Silloin kun lapsen luonnollinen innostus huomataan ja hyödynnetään, liikunnan avulla voidaan luoda monipuolisia tilanteita, jotka antavat lapselle onnistumisen kokemuksia ja omiin kykyihin luottamisen tunteita. Tämä korostuu lapsella, jolla on kielellisiä erityisvaikeuksia, sillä liikuntatilanne saattaa olla ainoa hetki, jossa lapsi saa kokea onnistumisia.

Puhuessa käytetyt sanat ovat abstrakteja kielellisiä käsitteitä. Sanojen merkityksiä lapsi oppii kehollisten kokemusten ja liikunnan yhteydessä. Aistikokemuksista jää vahvoja muistijälkiä lapsen muistiin. Vahvat muistijäljet helpottavat asioiden mieliin palauttamista ja muistamista erilaisissa asiayhteyksissä ja uusissa tilanteissa. Käytännössä parhaiksi kielellistä erityisvaikeutta tukeviksi leikeiksi on koettu motoriikkaradat, musiikkileikit ja satujumpat.

MITEN?

- tunnistetaan lapsen liikunnallisen kehityksen säännönmukaisuudet ja herkkyyskaudet
- huomataan ja hyödynnetään lapsen luontainen innostus
- luodaan liikuntatilanteita, jotka antavat lapselle onnistumisen kokemuksia
- huomioidaan liikunnassa kaikki aistikanavat ja tehdään harjoitteita, joissa käytetään monia eri aistialueita
- suunnitellaan liikuntahetket samalla rakenteella

11. Oriveden liikuntapaikat

Oriveden kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluiden kotisivuilta löydät tietoa ajankohtaisista tapahtumista, liikunta- ja urheilupaikoista sekä nuorisotiloista
www.orivesiharrastaa.fi

Rovastinkankaan koulun ympäristö

- frisbeegolf rata
- hiihtoladut talvisin
- ulkojää
- tenniskenttä
- pururata kesäisin
-

Keskustan alue

- liikuntahalli, Kääjäntie 4
- koripallokenttä, Kääjäntie 6
- uimahalli, Koulutie 3
- jäähalli, Opintie 2
- ulkojää, Opintie 2
- pururata Paltanmäen alueella
- talvisin hiihtoladut Opintie 2
- Suojan yleisurheilukenttä, Urheilutie 3

Nurmikentät

- Hirsilä
- Pappilankangas

Uimarannat

- Kirkkolahti, Säästäjientie 13 alueella myös beachvolleykenttä, leikkipaikka ja Onninpolku
- Rönni, Eräjärventie 946 alueella myös tanssilava ja beachvolleykenttä
- Teerijärvi, Leppästentie 202
- Nihua, Nihuanranta 37 alueella hyppytorni
- Hieta, Satamaranta 152
- Västilä, Västinraitti 49

Koulujen- ja päiväkotien piha-alueita voi käyttää iltaisin ja viikonloppuisin.
Ulkoilureittien ohjeet/oppaat löytyvät nettisivuilta.
Neuvola vuokraa kantorinkkaa alle 3-vuotiaille.

12. Liikunnallisia kirjallisuus- ja internetvinkkejä

Liikunnallisia linkkejä:

http://www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit

http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/varhaiskasvattaja/liikuntavinkit

http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhenetti/liikunnanpositiivisetvaikutukset/liikuntavinkit.html

http://peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/tarinan_kertojat_-projekti/kaytannon_harjoituksia/kaytannon_harj

http://www.kolumbus.fi/mm.salo/Leikit.htm

http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+3-5+-vuotiaille

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit

Kirjallisuutta:

Ahonen, T. & Aro, T. (toim.) 1999. Oppimisvaikeudet. Kuntoutus ja opetus yksilöllisen kehityksen tukena. Juva, WSOY.

Autio, T. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki, Prima.

Bennett. 2004. 365 pihaleikkiä.

Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja: Liikuntaa, leikkejä, seikkailuja 4-6 vuotiaille.

Honkonen, L. & Karvonen, P. 2005. Halataan puuta: Luonto- ja liikuntaleikkejä. Kirjayhtymä.

Huovinen, T. (toim.) 2003. Talviliikuntaa kaikille.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta.

Kokljuschkin, M. 2000. Seikkailuun. Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tammi.

Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkoti. Kohti parempaa oppimisympäristöä.

Krokfors M., Laaksonen L. & Salo, M. Körö Körö: Lystiä leikkiä 0-3-vuotiaille. Gummerus.

Liukko, Seija 2001. Ilmaisua ipanoille. 2.-3. painos. Helsinki, Tammi.

Mäkinen, P. 2006. Hippasilla. Leikkejä ja pelejä pienille. Otava.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki, Gummerus.

Pulli, E. 2004. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki, Tammi.

Pulli, E. 2004. Loruloikkaa! Liikkumaan innostavia loruja. Tammi.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1-3 –vuotiaille.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus.

Sinivuori, P. & T. 2001. Esiripusta aplodeihin.

Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö.

Österberg, A. & Kuusela, N. 2014. Jumppaa junnuille. Karkeamotoristen tehtävien harjoituskortit. PS-kustannus.