

Sisällys

| | |
|--|-----------|
| ESIPUHE | 9 |
| I VARHAISVUOSIEN LIIKUNNAN PERUSTEET | 11 |
| LIKKUMINEN JA LASTEN ELINYMPÄRISTÖT | 12 |
| KEHITYSTÄ EDISTÄVÄ TOIMINTA JA OHJAUS ENSIMMÄISINÄ VUOSINA | 17 |
| Leikki johtavana toimintana | 18 |
| Kehitystason huomioon ottaminen ja lähikehityksen vyöhyke | 21 |
| LAAJA NÄKÖKULMA LAPSEN KEHITYKSEEN | 26 |
| Elinikäisten oppimisvaikeuksien rakentuminen | 31 |
| MOTORINEN KEHITYS JA LIIKKUMINEN VARHAISVUOSINA | 35 |
| Motorisen kehityksen dynaamiset systeemit | 36 |
| Liikunta ja liikkuva elimistö | 41 |
| Lasten motorisen kehityksen ja liikunnan käsitteistö ja ohjauksen avainalueet | 44 |
| Motorinen kehitys ja liikkumismieltymykset eri ikävaiheissa | 54 |
| PIENILLE OMINAINEN TAPA OPPIA | 65 |
| Leikissä oppiminen | 66 |
| Jäljittely, mallioppiminen ja toisilta lapsilta oppiminen vertaisryhmässä | 74 |
| Toistojen avulla oppiminen | 79 |
| AIKUISTEN JA LASTEN VUOROVAIKUTUS | 85 |
| Hyvän kasvattajan ja ohjaajan ominaisuuksia | 86 |
| Aikuiset lapsiryhmän johtajina ja lasten keskinäissuhteiden ohjaajina | 88 |
| Hyvä ja toimiva vuorovaikutus | 90 |
| LIKUNNAN SUUNNITTELU VARHAISVUOSINA | 95 |
| Pienten lasten liikunnan tavoitteet | 96 |
| Liikunnan sisällöt, suunnittelu ja ohjaaminen | 97 |
| Pienten liikkumisen havainnointia | 104 |
| Liikkumisen valvonta ja turvallisuus | 109 |

| | |
|--|-----|
| II VARHAISVUOSIEN LIIKUNNAN SISÄLTÖJÄ | 113 |
| VAUVAIKÄISEN LIIKUNTAA | 115 |
| Vauvaliikunnan historiaa | 115 |
| Vauvojen liikunta nykypäivänä | 117 |
| Vauvahierontaa | 119 |
| Vauvajumppaa ja vauvaleikkijä | 124 |
| Vauvauinti – perheen yhteinen harrastus | 129 |
| Perheuinti | 132 |
| LIKUNTAA LEIKKIEN | 137 |
| Liikuntaleikkien merkitys | 137 |
| Leikit eri ikävaiheissa | 139 |
| Leikkitalanteiden järjestäminen | 141 |
| Leikkiluettelo | 142 |
| VÄLINEET LEIKKIEN JA LIIKKUMISEN INNOITTAJINA | 159 |
| Välineiden merkitys | 159 |
| Perinteiset liikuntavälineet | 161 |
| Uudet liikuntavälineet ja kierrätysmateriaalit | 182 |
| TEMPPUILU JA TEMPPURADAT PIENTEN LIIKUNNASSA | 197 |
| Temppuilun merkitys | 197 |
| Temppuilun toteuttaminen | 199 |
| Harjoitteita ja leikkejä | 200 |
| Esimerkkejä temppuradoista | 209 |
| SATU- JA MIELIKUVITUSLIIKUNTA | 217 |
| Perinteinen satuvoimistelu | 217 |
| Juonellisen liikuntatuokion suunnittelu ja ohjaaminen | 218 |
| Satujumppatuokioesimerkkejä | 222 |
| ULKONA LIIKKUMINEN | 235 |
| Liikkuminen ja leikit luonnossa | 235 |
| Suunnistus- ja pihaleikit | 243 |
| Kesän riemua: vesi- ja rantaleikit | 249 |
| Talvista liikuntaa: hiihto-, luistelu- ja lumileikit | 255 |
| Retkeily pienten kanssa | 284 |
| AIKUISTEN JA LASTEN YHTEISTÄ LIIKUNTAA | 293 |
| Perheliikuntaa | 293 |
| Aikuinen – lapsi -liikunnan merkitys | 294 |
| Yhteiset peuhuleikit | 296 |
| Vanheimpainillat ja liikuntatapahtumat | 301 |
| KUVAUKSIA LASTEN LIIKKUMISESTA KODEISSA JA PÄIVÄHOIDOISSA | 305 |
| ERGONOMISIA NÄKÖKOHTIA PIENTEN KANSSA TOIMIESSA | 323 |