



**Innokkaasta
tutkijasta...**

**...touhukkaan
arjen kautta...**



**...taitavaksi
liikkujaksi**

**Opas 1 – 6 - vuotiaan lapsen motorisesta
kehityksestä ja sen tukemisesta**

Tekijät:

Riina Haapala, fysioterapian opiskelija AMK

Tiina Vainionpää, fysioterapian opiskelija AMK

**Sisällysluettelo**

Lapsen motorinen kehitys ja sen tukeminen	4
Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.....	5
Uteliias taaperoikäinen (1 – 2-vuotias).....	7
Touhukas leikki-ikäinen (3 – 4-vuotias).....	10
Taitava esikouluikäinen (5 – 6-vuotias).....	13
Lapsen motoriikka kehittyä arjen toiminnoissa	16
Monipuolisen liikkumisen mahdollistaminen.....	18
Yhdessä lapsen kanssa	20
Motoriikkaleikkejä	21

Hyvät vanhemmat!

Lapsenne kehittyy nopeasti ensimmäisten elinvuosiensa aikana. Hän oppii uusia asioita tutkiessaan uteliaana ympäristöään ja nauttiessaan liikkumisesta. Ennen kouluikää lapsi hallitsee jo lukemattoman määrän erilaisia taitoja. Vanhemmat seuraavat ja tukevat tätä uusien taitojen oppimista, joten heidän on hyvä tietää lapsen kehityksen etenemisen pääpiirteet.

Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota vanhemmille tietoa erityisesti lapsen motorisesta kehityksestä ja antaa käytännön vinkkejä sen tukemiseen. Tukemalla lapsen motorista kehitystä vanhemmat vaikuttavat samalla positiivisesti myös lapsen terveeseen kasvuun ja muuhun kehitykseen kuten oppimisen, keskittymisen ja muistamisen kehittymiseen. Vanhemmat voivat ottaa asian puheeksi lastenneuvolassa, jos heille herää aiheeseen liittyen kysymyksiä.

Motorisella kehityksellä tarkoitamme lapsen liikunnallista kehitystä. Kehitystä tarkastelemme karkeamotoristen eli suurten lihasten hallintaa vaativien taitojen ja hienomotoristen eli käden lihasten hallintaa ja silmä-käsikoordinaatiota vaativien taitojen kautta. Käsittelemme motoriikan kehittymistä tässä oppaassa sensomotoriikan eli aistihavaintojen ja liikkeiden yhteistoiminnan näkökulmasta, koska se luo perustan lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle.

Lapsen motorinen kehitys ja sen tukeminen

Sensomotoriikan perusta luodaan ennen kouluikää. Lapsi muodostaa käsityksen itsestään ympäristön ja lapsen oman kehon antamien aistiärsykkeiden perusteella. Niiden pohjalta hän alkaa myös harjoitella itsenäistä liikkumista ja rakentaa omaa elämäänsä. Tämän vuoksi lapsuudessa on tärkeää saada monipuolisesti erilaisia aistikokemuksia, jotka tukevat lapsen hermoston kehittymistä ja sen kautta uusien asioiden oppimista.

Lapsuus on merkittävää aikaa motoristen taitojen kehittymisen kannalta, koska motoristen perustaitojen oppiminen mahdollistaa itsenäisen toiminnan päivittäisessä elämässä. **Motoriikka kehittyy liikkeessä saatujen aistimusten kautta, minkä vuoksi fyysinen aktiivisuus on lapsuudessa tärkeää.**

Motorinen kehittyminen etenee vaiheesta toiseen ja lasten välillä voi ilmetä suuriakin eroja. Vanhempien tehtävänä on **tukea lapsen motorista kehitystä** kunnioittaen samalla hänen yksilöllistä kehitysvauhtiaan. Kehityksen tukeminen ei vaadi ihmeellisyyksiä. **Vanhemmat voivat huomioida sen perheen arjessa** päivittäisissä toiminnoissa osana lapsen hoitoa ja huolenpitoa.



Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta

Päivittäinen liikkuminen on perusta lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tästä syystä varhaislapsuudessa on hyvä vahvistaa lapsen luontaista taipumusta ja innostusta liikkumiseen. **Varhaislapsuuden liikunnallisuus luo pohjaa koko elämänaikaisille liikuntatottumuksille ja oppimisvalmiuksille.** Vanhempien kannattaa **tukea, kannustaa, näyttää esimerkkiä ja mahdollistaa lapselle monipuoliset liikkumismahdollisuudet.**

Alle kouluikäisen **lapsen tulee liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia reippaasti.** Liikunnan tulee sisältää motoristen perustaitojen harjoittelua kuten juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä eri ympäristöissä ja erilaisia välineitä käyttäen. Leikin avulla lapsi oppii parhaiten. Se kehittää lasta monipuolisesti ja sen myötä lapsi saa myös päivittäisen liikunta-annoksen huomaamattaan.



Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia lapsen terveyden ja koko kehityksen kannalta. Se kehittää niin **fyysisiä, motorisia, psyykkisiä kuin sosiaalisia ja kognitiivisiakin taitoja.**

Liikunta:

- ★ vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja minän kehitykseen
- ★ auttaa hahmottamaan kehoa
- ★ antaa mahdollisuuden tunteiden purkamiseen ja käsittelyyn
- ★ vaikuttaa positiivisesti kielen kehitykseen, muistiin, keskittymiskykyyn, ongelmanratkaisutaitoihin sekä tarkkaavaisuuteen
- ★ vaikuttaa positiivisesti oppimiseen ja koulumenestykseen
- ★ vahvistaa lapsen lihaksia, jänteitä sekä luita
- ★ parantaa ketteryyttä, liikkuvuutta sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- ★ tukee normaalipainoisena pysymistä
- ★ ennaltaehkäisee ja vähentää monien sairauksien riskitekijöitä



1 – 2 -
vuotias

Uteltias taapero-ikäinen

Kävelyn ja puheen oppiminen ovat ensimmäisinä elinvuosina tärkeimpiä kehitysaskelaita lapsen elämässä. Ne avaavat ovet uudenlaiseen maailmaan. Lapsi tutkii mielellään ympäristöään ja on innoissaan oppimistaan uusista taidoista. Epäonnistumisia tulee aluksi paljon ja **lapsi tarvitsee vanhempien kannustusta uusiin yrityksiin**. Lisäksi vanhemman tehtävänä on huolehtia **lapsen liikkumisympäristö turvalliseksi, mutta kuitenkin omaehtoisen liikkumisen sallivaksi**.

Karkeamotoriset taidot:

- Vaihtaa asentoa seisomasta istumaan
- Kävelee ottaen tukea ja vähitellen itsenäisesti
- Harjoittelee juoksemista
- Potkaisee palloa
- Heittää palloa kahdella kädellä



Hienomotoriset taidot:

- Hallitsee pinsettioitteen (peukalo-etusormi)
- Osaa irrottaa otteen esineistä
- Kääntelee itsenäisesti kirjan sivuja
- Opettelee kynäkäyttöä, piirtämistä ja itsenäistä syömistä



Taaperoikäisen leikkiminen

Yksivuotias lapsi viihtyy muiden seurassa, mutta ei vielä varsinaisesti leiki muiden kanssa vaan puuhailee omia asioitaan esineleikkien parissa. **Vanhempien on hyvä antaa lapsen harjoitella erilaisten materiaalien käsittelyä ja liikkumista erilaisissa maastoissa.** Kaksivuotias on paljon liikkeessä ja pitää vauhdikkaista leikeistä. Lapsi alkaa kiinnostua yhä enemmän toisista lapsista, mutta pääsääntöisesti leikkiminen tapahtuu vielä rinnakkaisleikkienä vierekkäin leikkien. Rakenteluleikit ovat tässä iässä suosittuja. Niitä voi leikkiä niin ulkona kuin sisälläkin käyttäen hyödyksi erilaisia materiaaleja.

Vinkkejä:

- ★ Käsittele lasta kiinnostavia esineitä, esimerkiksi vierittele ja heittele palloa, kokoa palikkatorneja tai työnnä kääryjä lapsen kanssa. Ohjaa lasta käyttämään molempia käsiään.
- ★ Sanoita lapselle toimintaa ja tapahtumia – samalla hän oppii erilaisia käsitteitä kuten alla, takana ja vierellä.
- ★ Lue kirjoja, loruile ja lauleskele lapselle. Se tukee lapsen kehitystä koko lapsuuden ajan.
- ★ Rakenna lapsen kanssa ulkona hiekka- ja lumilinnoja ja järjestä sisällä tilaa majan rakentamiselle.



- ★ Ota leikkeihin mukaan kehonosien, kuten silmien, suun, nenän, korvien ja navan tunnistamista sekä liikuttamista: ”Missä on Matin korvat?” ”Heiluta käsillä korvia niin kuin äitikin tekee!”
- ★ Liikkumis- ja tasapainotaitojen tukemiseksi ohjaa lasta kävelemään takaperin, sivuttain ja erilaisilla alustoilla sekä portaita ylös ja alas. Ohjaa lasta myös esteiden ylittämiseen kävellen ja kiipeillen sekä lattialla kierimiseen.
- ★ Hienomotoristen taitojen tukemiseksi piirrä lapsen kanssa ja opasta lasta itsenäiseen syömiseen tavallisella metallilusikalla. Metallisella pikkulusikalla syöminen edistää suun motoriikan ja puheen kehittymistä, koska se aiheuttaa selkeämmän suutuntuman kuin muovinen tai kuminen lusikka.



3 – 4 -
vuotias

Touhukas leikki-ikäinen

Uusia liikunnallisia taitoja opittuaan lapsi haluaa liikkua entistä enemmän ja on erittäin touhukas. Leikeissä on havaittavissa vilkastunut mielikuvitus, joka kehittyy lapsen sanavaraston laajentuessa. Lapsi on kiinnostunut ympäröivästä maailmasta ja lapsen suusta kuuluu usein kysymys ”miksi”. Itsenäistymisen myötä halu tehdä asioita itse lisääntyy, mutta **epäonnistumisia ja pettymyksiä tulee vielä usein. Vanhempien tehtävänä on opettaa lasta sietämään niitä ja kannustaa häntä uusiin yrityksiin, koska lapsi oppii yritysten ja erehdysten kautta.**

Karkeamotoriset taidot:

- Hyppii tasajalkaa paikallaan
- Hyppii yhdellä jalalla paikallaan 4-5 kertaa
- Seisoo yhdellä jalalla 4-6 sekuntia
- Kävelee erisuuntiin
- Liikkuu varpailla ja kantapäillä
- Heittää palloa haluttuun suuntaan sekä ylä-että alakautta
- Ottaa kiinni heitetyn pallon



Hienomotoriset taidot:

- Syö lusikalla
- Piirtää ympyrän, suoran viivan ja neliön
- Hallitsee vähitellen saksien käytön



Leikki-ikäisen leikkiminen

Kolmevuotias **leikkii mielellään liikunnallisia leikkejä**. **Myös omaehtoiset luovat leikit alkavat kehittyä**, jolloin lapsi kykenee käyttämään enemmän mielikuvitustaan. Neljävuotiaana suosittuja leikkejä ovat suunnitelmallisesti etenevät roolileikit, jotka vaativat entistä enemmän mielikuvitusta. Neljävuotias **leikkii mielellään toisten lasten kanssa**. Leikkiminen muiden kanssa alkaa sujua, kun lapsi oppii ymmärtämään toisten tunteita. Leikeissä näkyy myös lapsen kehittyneet kehonhallintataidot, jotka mahdollistavat monipuolisen liikkumisen.

Vinkkejä:

- ★ Leiki lapsen kanssa yksinkertaisia liikunnallisia leikkejä, joissa sovitusta merkistä tehdään jokin tietty asia, esimerkiksi juostaan, hypätään esteen yli, kontataan tai pyöritään.
- ★ ”Leivo” lapsesta pullia taputtelemalla sekä pyörittelemällä häntä ja ripottele sokeria päälle naputellen lasta sormilla.
- ★ Yhdistä leikkeihin jokin tarina, loru tai mielikuva. Kehota lasta esimerkiksi hyppimään kuin pupu, tallustamaan kuin karhu tai lentämään kuin lintu.



- ★ Ota leikkeihin mukaan haastavampienkin kehonosien, kuten pään, käsien, sormien, jalkojen, varpaiden, pepun ja vatsan liikuttelua:
”Osaatko ottaa pallon lattialta vain varpaita käyttämällä? Katso, näin niin kuin äiti tekee!”
- ★ Tasapainotaitojen kehittämiseksi harjoittele lapsen kanssa viivalla ja penkillä kävelyä.
- ★ Rakenna erilaisista välineistä lapsen kanssa taitorata, jossa voidaan esimerkiksi hyppiä trampoliinilla, liikkua erilaisilla alustoilla nopeutta vaihdellen, tehdä suunnanmuutoksia ja hyppiä yhdellä jalalla sekä kiipeillä.
- ★ Harjoittele lapsen kanssa myös hieman vaativampia taitoja kuten kuperkeikkaa eteenpäin.



5 – 6 -
vuotias

Taitava esikouluikäinen

Meno ja meininki ovat esikouluikäisen lapsen arkipäivää ja lapsella on paljon energiaa. Lapsi on taitava liikkuja ja innokas harjoittelemaan vaikeampiakin liikkumistapoja kuten uimista, hiihtämistä ja luistelemista. **Viiden vuoden ikään mennessä kätisyyden pitäisi vakiintua, mikä mahdollistaa hienomotoristen taitojen eriytymisen ja nopean kehittymisen.** Kouluikään lähestyessä myös lapsen keskittymiskyky on kehittynyt niin, että tarkkaavaisuutta vaativat tehtävät alkavat onnistua.

Karkeamotoriset taidot:

- Juoksee sujuvasti eri nopeuksilla ja hallitsee suunnanmuutokset
- Hallitsee viivalla kävelyn
- Hyppii tasajalkaa ja yhdellä jalalla joustavasti ja laadukkaasti
- Heittää palloa noin 3 metrin päässä olevaan kohteeseen
- Yhdistelee liikkeitä ja tekee useita toimintoja samanaikaisesti



Hienomotoriset taidot:

- Hallitsee oikeanlaisen kynäotteen
- Piirtää vaikeampiakin kuvioita kuten tähden ja kolmion
- Harjoittelee kirjoittamista

Esikouluikäisen leikkiminen

Kouluiän lähestyessä **lapsi leikkii mielellään samanikäisten lasten kanssa ryhmässä.** Roolileikit ovat aiempaa monimutkaisempia ja lapset saattavat kehittää yhdessä tarinoita ja näytelmiä. Erilaisiin **hahmoihin samaistuminen tukee lapsen tutustumista omiin tunteisiinsa ja tavoitteisiinsa.** 5-6-vuotias lapsi ymmärtää ja noudattaa sääntöjä paremmin, jolloin hän alkaa kiinnostua erilaisista sääntöleikeistä. Tässä iässä liikkuminen on jo rytmikästä sekä sujuvaa ja erilaisten välineiden käyttö liikuntaleikeissä on varmempaa.



Vinkkejä:

- ★ Esitä lapsen kanssa teatteriesityksiä, joissa käytätte rekvisiittaa ja harjoittelette erilaisten tunteiden esittämistä. Lisäksi lue lapselle satuja ja käykää katsomassa teatteriesityksiä.
- ★ Leikkikää yhdessä lapsen ystävien kanssa sääntöleikkejä, esimerkiksi pöytäpelejä tai liikuntaleikkejä kuten hippoja, viestejä, leikkisuunnistusta, etsimisleikkejä ja matkimisleikkejä.
- ★ Lisää vaikeutta kehonosien tunnistamiseen ja liikuttamiseen ottamalla mukaan kaula, olkapäät, lantio, reidet, polvet, kantapäät ja jalkapohjat. Leikkikää lapsen kanssa yhdessä ”pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat” -leikkiä.

- ★ Harjoittele lapsen kanssa liikkeiden yhdistämistä, kuten vauhdillista pituus- ja korkeushyppyä sekä pallonheittoa.
- ★ Kannusta lasta tasapainotaitoja vaativien lajien pariin, esimerkiksi luistelemaan, hiihtämään, potkimaan palloa ja ajamaan polkupyörällä.
- ★ Näytä lapselle esimerkkiä venyttelystä. Voit myös johdatella ja innostaa lasta kokeilemaan erilaisia venytyksiä: *”Onnistutko pyöristämään selkäsi kuin kissa?”* tai *”Yletykö sormellasi koskettamaan äidin/isän kättä?”*



Lapsen motoriiikka kehittyy arjen toiminnoissa

Vanhemmat voivat huomioida lapsen motorisen kehityksen tukemisen arjen toiminnoissa päivittäin. **Lasta kannattaa kannustaa omatoimisuuteen ja aktiivisuuteen**, mutta avustaa kuitenkin tarvittaessa hienovaraisesti. Lapsen toiminnasta tulee myös muistaa antaa positiivista palautetta.

Vinkkejä arkeen:

- ★ Kehota lasta käyttämään portaita hissien sijasta ja liikkumaan omin lihasvoimin eli kävelemään, juoksemaan tai pyörimään.
- ★ Ota lapsi mukaan arjen askareisiin, kuten tiskaamiseen, siivoamiseen, ruoan laittamiseen, haravointiin ja lumitöihin. Silloin motoriset taidot ja ongelmanratkaisukyky kehittyvät huomaamatta. Lisäksi lapsen itsetunto ja vastuuntunto kasvavat, kun hän voi olla apulaisena muun muassa pöydän kattamisessa, leipomisessa ja leipien voitelussa.



Vinkejä pukeutumiseen:

- ★ Opasta lasta toimimaan itsenäisesti pukeutumistilanteessa. Pientä lasta voi kehottaa tekemään pukeutumista avustavia liikkeitä, kuten käden ojentamista hihaan ja jalan vetämistä pois lahkeesta.
- ★ Itsenäisen pukeutumisen harjoittelussa helpota pukeutumista asettamalla vaatteet lattialle siinä järjestyksessä, kuin ne puetaan päälle tai kerro, missä järjestyksessä vaatteet puetaan.
- ★ Pukeutumistilanteessa lapselle voi luontevasti opettaa myös erilaisia käsitteitä kuten "alhaalla", "takana" ja "vieressä" sekä värien ja kehon osien nimiä. Niiden oppiminen edistää kehonhahmotusta.



Monipuolisen liikkumisen mahdollistaminen

Vaihtelevissa ympäristöissä liikkuminen ja leikkiminen innostavat lasta harjoittelemaan motorisia taitoja yhä uudelleen. **Riittävien toistojen myötä lapsen taidot automatisoituvat, jolloin ympäristön havainnoimiselle jää enemmän aikaa.** Tämä on erityisen tärkeää, kun ajatellaan lapsen opettamista turvalliseen liikenteessä kulkemiseen. Hyvät liikunnalliset taidot helpottavat monimutkaisten motoriikkaa vaativien taitojen oppimista kouluiässä.



Erilaiset välineet innostavat ja motivoivat lasta liikkumaan. Tavallisten liikuntavälineiden kuten erilaisten pallojen, vanteiden ja narujen lisäksi **kotona löytyviä arkipäivän tavaroita on hyvä hyödyntää lapsen leikeissä.** Ne kannustavat lasta käyttämään mielikuvitustaan ja tukevat samalla lapsen ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä.



Vinkkejä:

- ★ Lähde lapsen kanssa metsään liikkumaan ja tutkimaan. Metsässä liikkuminen saa lapset innostumaan liikunnallisesta leikkimisestä. Metsä on usein monipuolisempi liikkumisympäristö, kuin leikkipuisto tai piha, ja askelia kertyy huomaamatta jo pelkästä kulkemisesta.
- ★ Anna lapsen kiipeillä, riippua, heilua ja keinua puissa ja erilaisissa telineissä sekä käsistään että jaloistaan. Jos vartalon lihasvoima jää liikkumisen puutteen vuoksi vähäiseksi lapsuudessa, sitä on vaikea saada myöhemmin lisättyä riittävästi.
- ★ Anna lapsellesi leikkivälineiksi kotoa löytyviä tavaroita, kuten tyynyjä, ilmapalloja, lakanoita ja tyhjiä vessapaperirullia. Leikeissä voi myös hyödyntää tyhjiä maitotölkkejä, kananmunakennoja, ketsuppurukkeja ja vanhoja sanomalehtiä sekä luonnon materiaaleja kivistä kuiviin lehtiin.



Yhdessä lapsen kanssa

Vanhempien esimerkki ja oma innostus liikkumiseen saavat lapsen innostumaan liikunnasta. **Vanhempien omien liikkumisen taitojen laadulla ei niinkään ole väliä, vaan tärkeintä on läsnäolo ja osallistuminen lapsen leikkeihin.** Katsekontakti lapseen on erittäin tärkeä ja siitä lapsi aistii vanhemman läsnäolon ja lämpimän tunneyhteyden. Vanhempien tehtävänä on kannustaa, tukea ja neuvoa lasta, mutta sallia kuitenkin vapaa liikkuminen ja esimerkiksi kiipeäminen turvallisuus huomioiden.

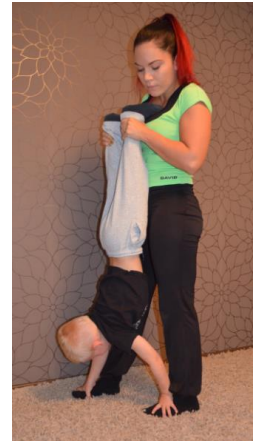
Lapsi pitää liikkumisesta yhdessä vanhempien kanssa. **Lapsuusajan yhteiset liikuntahetket muistetaan usein vielä aikuisiälläkin.** Motoriikkaleikeissä (kts. sivut 21-22) sekä lapsi että aikuinen saavat hauskan yhteishetken ohella liikuntaa ja lapsen motoriset taidot saavat harjoitusta. Motoriikkaleikki kehittää monipuolisesti lapsen taitoja, kuten kehonhallintaa, tasapainoa, reaktiokykyä, notkeutta, ketteryyttä sekä nopeutta.



Motoriikkaleikkejä

Esiliina

Lapsi seisoo vanhemman jalkaterien päällä. Vanhempi tukee lasta kyynärvarsista tai kainaloiden alta ja kävelee lapsi "kyydissään" eri suuntiin. Tätä voi tehdä myös ylösalaisin!



Lentokone

Vanhempi on selinmakuulla niin, että jalat ovat ylhäällä polvet koukistettuina ja sääret vaakatasossa. Lapsi menee vatsalleen vanhemman jalkojen päälle. Vanhempi tukee lasta käsistä. Lentokone voi tehdä pientä liikettä erisuuntiin.



Hiiren käytävä

Vanhempi muodostaa vartalollaan erilaisia tunneleita. Lapsi ryömii tai konttaa vanhemman ali sekä kiipeilee vanhemman yli.



Apinaperhe

Vanhempi liikkuu konttaus- tai karhunkäyntiasennossa eri suuntiin. Lapsi on vanhemman selän päällä ja yrittää pysyä kyydissä pitäen käsillään ja jaloillaan kiinni.

Lapsi voi myös roikkua vanhemmassa selkä lattiaan päin. Tällöin vanhemman on oltava valmis tukemaan lasta tarvittaessa.



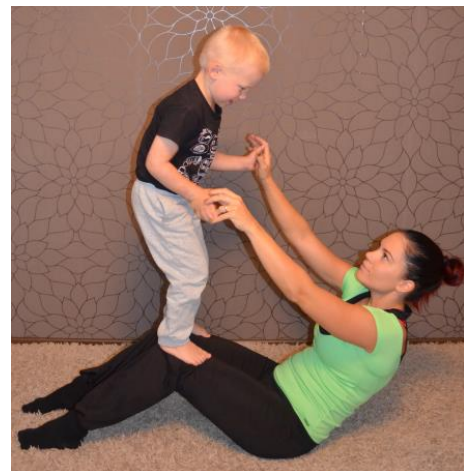
Ratsun kaato

Vanhempi on konttausasennossa ja lapsi yrittää saada työnnettyä vanhemman nurin. Lapsen ponnisteltu hetken aikaa, vanhempi antaa periksi ja ”kaatuu”. Osia voidaan vaihtaa.



Tasapainoilua

Vanhempi istuu polvet koukussa lattialla. Lapsi nousee seisomaan hänen polviensa päälle pitäen samalla tarvittaessa vanhemman käsistä kiinni. Katsekontakti helpottaa tasapainon ylläpitoa ja lapsen liikkeiden arviointia.



Kirjallisuutta

- Arvonen, S.2004. Porukalla: Perheliikunnan ohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Arvonen, S. 2007.Meidän perhe liikkuu. Helsinki: WSOY.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M, 2009. Lapsen aika. 12. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!: Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Karvonen, T. & Lehtinen, T. 2009. Yhdessä: Leiki, liiku, lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry; Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.
- Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M. & Vihunen, R. 2014. Kasvun aika. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Verkkosivuja

- Vanhempainnetti: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1065061



Yhteistyössä:

JIK –peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä ja Kurikan kaupunki