



LIIKUNTAVINKIT

Liikuntavinkit.fi-sivusto

Sivusto on ammattilaisille suunnattu verkkosivusto, josta varhaiskasvatuksen, esi- ja alkuopetuksen toimijat voivat hakea ideoita lasten liikuttamiseen. Sivustolta löytyy maksuttomia, selkeitä, innostavia ja helposti toteutettavia liikuntaleikkejä ja harjoitteita, joilla lasten arkeen saadaan lisää reipasta fyysistä aktiivisuutta.

Liikuntavinkit.fi-sivusto sisältää:

- Ohjattuja liikuntaleikkivideoita
- Liikuntaharjoitteita varhaiskasvatukseen
- Move!-harjoitteita Move!-vinkkipankissa
- Vinkkejä liikunnan lisäämiseen arjessa



Kasvan, liikun ja kehityn

- Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa.
- Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina.
- Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista.
- Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja.
- Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää.

Lähde: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022

Liikunnalliset vinkit videoiksi

- Videot löytyvät Liikuntavinkit.fi –sivustolta
- Selvitetyksessä mahdollisuus sivujen kieliversioihin (ruotsi, englanti)
- Syksyllä tulossa lisää videoita, teemoina tanssiliikunta, ulkoleikit, luistelu
- Digistä vipinää-webinaari 13.11.2025 klo 12.30-14.00



Tavoitteet

- Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.
- Tutkimusten perusteella
 - lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä. Vain alle tunti päivittäisestä toiminnasta on reipasta liikkumista.
 - **lasten fyysinen aktiivisuus on vauhdikkaimmillaan ohjatuissa liikunnallisissa sääntöleikeissä, niiden määrää kannattaa lisätä.**
- Lähde: Iloa, leikkiä, yhdessä tekemistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21)



Piilo-tutkimuksen tuloksia

- **Liikunnan ilo:** Lähes kaikki lapset (99 %) kertoivat pitävänsä liikunnasta. Valtaosa lapsista (93 %) kertoi olevansa iloinen liikkueessaan ja olevansa siinä hyvä (94 %). Joillekin lapsille liikunta tuotti kuitenkin myös pelkoja (2,5 %). Huoltajista 86 % oli sitä mieltä, että heidän lapsensa nauttii liikkumisesta.
- **Fyysinen aktiivisuus:** Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua kevyesti, reippaasti tai rasittavasti vähintään kolme tuntia päivässä, josta vähintään yksi tunti reippaasti tai rasittavasti. Lapsista 76 % liikkui tämän suosituksen mukaisesti. Suositus toteutui pojilla yleisemmin kuin tytöillä (83 % vs. 68 %). Liikkumista kertyi keskimäärin noin puoli tuntia enemmän varhaiskasvatuspäivänä (4,4 h) kuin vapaapäivänä (3,9 h).

Likes
by jamk

Piilo-tutkimuksen tuloksia

- **Motoriset taidot:** Huoltajien mukaan valtaosa lapsista suoriutuu arjen motorista taitoa vaativista tehtävistä ikänsä mukaisesti. Toisaalta 5 % tarvitsee tukea motorisen kehityksen alueella ja viidellä prosentilla lapsista on jokin ominaisuus, joka vaikeuttaa fyysistä aktiivisuutta tai liikkumista. Motorisissa taidoissa on suuria yksilöllisiä eroja.
- **Lasten ulkoleikit** ovat tärkein fyysisen aktiivisuuden muoto. Ulkona lapsilla on vapautta käyttää tilaa, leikkiä ja liikkua. Ulkoleikit ovat paitsi fyysisesti aktiivisia myös luonnollinen mahdollisuus vuorovaikutukseen muiden lasten kanssa. Osa lapsista tarvitsee enemmän aikuisen ohjausta ja kannustusta ulkoilussa.

Likes
by jamk

Liikuntavinkit.fi –sivusto tutuksi!

- Nettisivustolle on koottu *helppoja ideoita ja vinkkejä pienten lasten päivittäisen liikkeen lisäämiseen.*
- Liikuntaleikkejä, erilaisia motoristen taitojen harjoitteita sekä ideoita taukoliikuntaan ja siirtymätilanteisiin
- Tutustutaan leikkeihin!
 - Laserleikki
 - Jäämies-hippa
 - Tötsäralli
 - Pitkä, pätkä, pallero
 - Nälkäiset hipot
 - Pistetyöskentely – motoriset perustaidot



Suunnitellaan!

- **Suunnittele oman tiimisi jäsenten kanssa seuraavalle viikolle liikuntahetket. Hyödynnä liikuntavinkit.fi –sivustoa.**
- Suunnitellaan liikuntavinkit eri tilanteisiin:
 - Mitä leikkiä/leikkejä voidaan liikuntasalissa?
 - Mitä leikkiä/leikkejä voidaan leikkiä ulkoilun aikana?
 - Mitä leikkiä/leikkejä voidaan tehdä pienessä sisätilassa?
- Vähintään kaksi kolmesta leikistä olisi hyvä olla vauhdikkaita leikkejä!



Liikuntavinkit-fi mahdollistajat

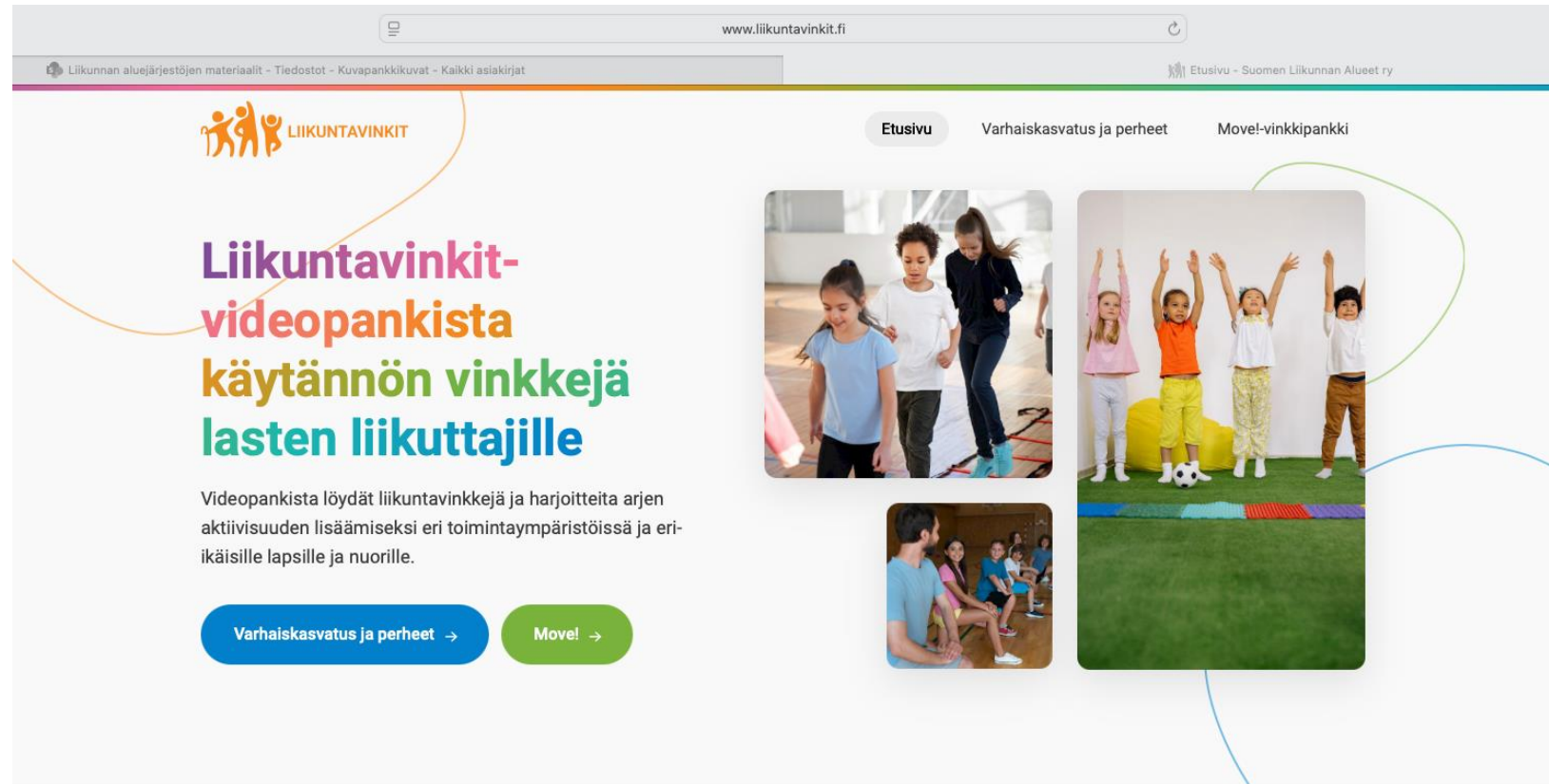
- Pienten lasten liikuttajille ja perheille suunnatut videot on tuotettu Liikunnalliset vinkit videoiksi pienten lasten liikuttajille -hankkeessa. Hanketta rahoitetaan hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä.
- Move!-vinkkipankki on tuotettu Liikunnan Aluejärjestöjen Lisää Liikettä -hankkeessa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella.



Lähteet

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä - yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.
- Liikuntavinkit-videopankki. www.liikuntavinkit.fi

Liikunnalliset vinkit videoiksi



The screenshot shows the website www.liikuntavinkit.fi in a browser window. The page features the Liikuntavinkit logo (three stylized figures) and a navigation bar with links: Etusivu, Varhaiskasvatus ja perheet, and Move!-vinkipankki. The main content area has a large heading: **Liikuntavinkit-videopankista käytännön vinkkejä lasten liikuttajille**. Below this, a paragraph states: "Videopankista löydät liikuntavinkkejä ja harjoitteita arjen aktiivisuuden lisäämiseksi eri toimintaympäristöissä ja eri-ikäisille lapsille ja nuorille." At the bottom of this section are two buttons: "Varhaiskasvatus ja perheet →" and "Move! →". To the right, there are three video thumbnails: one showing children running, one showing children standing with arms raised on a green mat, and one showing a man sitting on the floor with children.

www.liikuntavinkit.fi

Liikunnan aluejärjestöjen materiaalit - Tiedostot - Kuvapankkikuvat - Kaikki asiakirjat

Etusivu - Suomen Liikunnan Alueet ry

LIIKUNTAVINKIT

Etusivu Varhaiskasvatus ja perheet Move!-vinkipankki

Liikuntavinkit-videopankista käytännön vinkkejä lasten liikuttajille

Videopankista löydät liikuntavinkkejä ja harjoitteita arjen aktiivisuuden lisäämiseksi eri toimintaympäristöissä ja eri-ikäisille lapsille ja nuorille.

Varhaiskasvatus ja perheet → Move! →

Liikunnalliset vinkit videoiksi

Uusimmat videot

Inspiroivia liikuntavideoita lapsille, nuorille ja perheliikuntaan.



Reaktiotempu 1

Reaktiotempuissa kehitty lasten reaktiokyky, lisäksi lapset pääsevät leikkimieliseen kisailuun.

6-8-vuotiaat Liikuntasali
Välineenkäsittelytaidot



Heitto, kiinniotto ja liike

Heitto, kiinniotto ja liike tehtävissä yhdistetään heittäminen, kiinniotto ja liikkuminen.

6-8-vuotiaat Liikuntasali
Välineenkäsittelytaidot



Parin kanssa pallotellen

Parin kanssa pallotellen tehtävät tehdään pareittain kahdella pallolla.

6-8-vuotiaat Liikuntasali
Välineenkäsittelytaidot



Reaktiotempu 3

Reaktiotempuissa lapset pääsevät kehittämään reaktiokykyään ja voiman säätelyä sekä haastamaan itseään.



Pallon pomputukset

Pallon pomputuksissa kehitetään välineenkäsittelytaitoja erilaisilla pomputustehtävillä.



Pallo ja maila tempu

Pallo ja maila tempuissa lapset pääsevät kehittämään ja haastamaan itseään mailan käytössä.

[Etusivu](#) / [Varhaiskasvatus ja perheet](#)

Varhaiskasvatus ja perheliikunta

Varhaiskasvatus ja perheliikunta -liikuntavinkeistä löydät helppoja ideoita ja vinkkejä pienten lasten päivittäisen liikkeen lisäämiseen. Videoista löydät liikuntaleikkejä, erilaisia motoristen taitojen harjoitteita sekä ideoita taukoliikuntaan ja siirtymätilanteisiin.



Suodata videoita

Ikätaso

Kaikki



Toimintaympäristö

Kaikki



Motoriset taidot

Kaikki



Liikunnalliset vinkit videoiksi

[Etusivu](#)[Varhaiskasvatus ja perheet](#)[Move!-vinkkipankki](#)[Etusivu](#) / [Move!-vinkkipankki](#)

Move!-vinkkipankki on Liikunnan aluejärjestöjen maksuton videopankki

Move!-vinkkipankista löydät Move-mittauksissa mitattavien fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä kehittäviä käytännön harjoitteita. Lisäksi saat vinkkejä liikunnan oppitunneille, välitunneille ja oppilaiden omaehtoisen liikunnan lisäämiseen. Harjoitteiden valinnassa on painotettu mielekkyyttä, eri tasoisten oppilaiden huomiointia ja kehittymistä.



Suodata videoita

Move! -osiot

Kaikki



Käyttötarkoitus

Kaikki



LIKUNNALLISET VINKIT



SAVE THE DATE!

**Digistä vipinää-
Webinaari 13.11.2025
klo 12:30-14:00**

Toiminnallinen harjoite

Laatikko-hengitysharjoitus

