



NÄYTESIVUT



Arja Sääkslahti

Liikunta varhaiskasvatuksessa

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Esipuhe
- Näytesivut

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



SANTALAHTI

Sisällys

Esipuhe.....	9
Johdanto.....	12

LIKKUMINEN JA LAPSEN KOKONAISVAL- TAINEN KASVU JA KEHITYS

Fyysinen kasvu ja kehitys.....	20
Kehon koko.....	21
Kehon koon muutokset.....	21
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	23
Tyypillisimpiä erityiskysymyksiä.....	24
Hermosto ja aistitoiminnot.....	26
Aivot toiminnan ohjaajina.....	26
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	27
Tyypillisimpiä erityiskysymyksiä.....	32
Lihakset ja jänteet.....	35
Lihasten ja jänteiden tehtävät.....	35
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	35
Luusto.....	37
Suojaava tukiranka.....	37
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	37
Hengitys- ja verenkiertoelimistö.....	39
Kestävyyden perusta.....	39
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	39
Motorinen kehitys.....	42
Synnynnäiset ja syntymänjälkeiset refleksit.....	43
Tahdonalaisen liikkumisen oppiminen: motoriset taidot.....	43
Motoriset perustaidot.....	47
Muut motoriset taidot.....	62
Liikuntataidot ja lajitaidot.....	63
Motorisiin taitoihin yhteydessä olevat tekijät.....	63
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	64
Tyypillisiä erityiskysymyksiä.....	72
Motorisen kehityksen ja motoristen taitojen arviointi.....	73

Kognitiivinen kehitys	79
Kognitiiviset toiminnot.....	79
Havaitseminen.....	81
Muisti.....	84
Kieli.....	85
Luovuus ja mielikuvitus.....	86
Oppimisvalmiuksien tukeminen.....	88
Oppimisvaikeuksien yhteys havaintomotorisiin taitoihin.....	89
Psyykkinen kehitys	90
Psyykkisen kehityksen osatekijöitä.....	90
Autonomia.....	91
Pätevyys.....	92
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	93
Lapsen liikuntamotiivit.....	94
Sosioemotionaalinen kehitys	97
Tunnetaidot.....	98
Tunteiden ilmaisu.....	98
Tunteiden säätely osana temperamenttia.....	99
Vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot ikävaiheittain.....	101
Kehityksen tukeminen eri ikävaiheissa.....	102

FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset	106
Fyysinen aktiivisuus ikävaiheittain	108
Fyysisen aktiivisuuden määrän suositukset	111
Suomalaiset suositukset.....	112
Kansainväliset suositukset.....	114
Fyysistä aktiivisuutta lisäävät tekijät	116
Omaehtoinen leikki ja ulkona leikkiminen.....	116
Fyysisen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet.....	117
Telineet ja välineet.....	118

LIIKUNTA JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Liikunnan vaikutukset	124
Tyypilliset liikuntamuodot ikävaiheittain	127
Varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvät suositukset	129

LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksen tavoitteet	134
Alle 1-vuotiaat.....	136
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys</i>	136
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	136
<i>Psyykkinen kehitys</i>	137
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	137
1–2-vuotiaat.....	138
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys</i>	138
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	138
<i>Psyykkinen kehitys</i>	139
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	139
3–5-vuotiaat.....	140
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys</i>	140
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	141
<i>Psyykkinen kehitys</i>	143
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	143
6–8-vuotiaat.....	145
<i>Fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys</i>	145
<i>Kognitiivinen kehitys</i>	146
<i>Psyykkinen kehitys</i>	147
<i>Sosioemotionaalinen kehitys</i>	147
Liikunnan didaktiikka	149
Omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukeminen.....	150
<i>Suunnittelu ja toimintaperiaatteista sopiminen</i>	150
<i>Ympäristön muokkaaminen liikkumiseen ja liikuntaan</i> <i>houkuttelevaksi</i>	151
Ohjattu liikunta.....	153
<i>Suunnittelu</i>	154
<i>Toteuttaminen</i>	156
<i>Motoristen taitojen opettaminen</i>	157
<i>Tehtävänanto ja näyttö</i>	158
<i>Taidon oppimisen kolme vaihetta</i>	160
<i>Organisointi</i>	162
<i>Opetustyyli</i>	165
<i>Palaute</i>	170
Varhaiskasvatuksen oppimisen alueet liikunnassa	172
Erilaiset toimintaympäristöt ja liikuntamuodot	175
<i>Toimintaympäristöt</i>	175
<i>Liikuntamuodot</i>	176
Havainnointi ja arviointi	183

VARHAISKASVATUS FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAJANA

Päiväohjelma ja päivittäiset rutiinit.....188

Yhteiskunnalliset tekijät, yhteistyö ja henkilökunnan
rooli.....190

Lähteet.....199

Liitteet

Liite 1 · Yhteenveto varhaiskasvatusikäisten lasten
motorisen kehityksen tukemisesta.....214

Liite 2 · Motoriset perustaidot ja onnistumiseen
vaadittavien keskeisten aistitoimintojen yhteys niihin.....233

Liite 3 · Liikuntatuokion suunnitelmalomake.....241

Liite 4 · Liikuntatuokion havainnoijan muistilista.....244

Esipuhe



Ihmiset tarvitsevat unelmia. Nuorena lukiolaisena minulle syntyi unelma päästä joskus takaisin Italiaan Ligurian rannikolle – kirjoittamaan. Silloin elämä oli vielä edessä ja ajatus ammatillisesta uravalinnasta oli kyllä mielessä, mutta mikään ei ollut varmaa. Halusin tehdä töitä lasten kanssa ja liikkuessani tunsin eläväni jokaisella solullani. Halusin tarjota lapsille tuon saman mahdollisuuden, jotta hekin saisivat säilyttää oman liikkumisen ilonsa läpi elämän. Hain Jyväskylän yliopistoon liikuntatieteelliseen tiedekuntaan liikunnanopettajakoulutukseen ja pääsin opiskelemaan haluamaani alaa. Yksi unelmani toteutui.

Opiskeluaikana syntyivät kaikki kolme lastani ja kiinnostus lasten motoriseen kehitykseen ja liikuntakasvatukseen syveni entisestään. Vähitellen aloin ymmärtää yksilöllisyyttä ja sitä, kuinka meidän aikuisten tehtävänä on tukea lasta löytämään oma polkunsaa maailmassa. Oman polun löytämiseen voi mennä joskus pitkäänkin, ja siksi aikuisten tulee varmistaa kokonaisvaltaisen kehityksen edellytykset tukemalla parhaan kykynsä mukaan niin lapsen fyysisistä, kognitiivista, psyykkistä kuin sosioemotionaalistakin kasvua ja kehitystä. Siten lapsi voi kasvaa täyteen potentiaaliinsa. Vaikka ensisijainen kasvatusvastuu on lapsen vanhemmilla, tarvitaan myös varhaiskasvatuksen ammattilaisten osaamista. Tähän kirjaan olen koonnut osaamista ja tietoa, jota minulle on vuosien saatossa kertynyt alle kouluikäisten lasten liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta ja jonka ajattelen olevan tarpeellista kasvattajalle lapsen fyysisen kehityksen tukemisessa.

Kaikkea kirjoittamaani en ole oppinut yksin. Niinpä minunkin ajatteluni muodostuu jatkumoksi aikaisemmin lasten liikuntakasvatusta opet-

taneiden, entisten ja nykyisten tutkijoiden ajatuksille. Heidän kanssaan keskustellen ja heidän tekstejään lukien olemme oppineet toinen toisiltamme. Erityisen kiitollinen olen oppiäidilleni, liikuntatieteiden tohtori Pirkko Nummiselle. Häneltä olen saanut paitsi tieteellistä osaamista ja tinkimättömän halun lasten kuunteluun ja kunnioittamiseen myös kannustusta jatkaa työskentelyä lasten liikunnan ja hyvinvoinnin puolestapuhujana. Varauksetonta tukea, kannustusta ja sparrausta olen myös saanut aina liikuntatieteiden tohtori Anneli Pönköltä, kun jossain päin on tarvittu lasten liikunnan puolestapuhujaa. Heidän lisäksi eri työyhteisöissäni, liikuntaseura- ja vapaaehtoistoiminnassa sekä lastentarhanopettajakoulutuksessa, opettajankoulutuslaitoksessa, liikunnanopettajakoulutuksessa ja lasten liikunnan erikoistumisopinnoissa opettaessani olen kohdannut lukemattoman määrän kollegoja ja opiskelijoita, jotka ovat ajatuksillaan avanneet uusia, erilaisia näkökulmia. Monet kommentit ja kysymykset ovat pakottaneet miettimään näkemyksiäni uudestaan ja haastaneet kyseenalaistamaan itsestäänselvyytenä pitämiäni asioita.

Viime vuosina olen ollut onnekas saadessani ohjattavakseni lasten liikunnasta kiinnostuneita väitöskirjaopiskelijoita. Yhdessä heidän kanssaan olen pohtinut, miten lasten fyysisen aktiivisuuden määrää voisi lisätä. Näiden nuorten ja lahjakkaiden opiskelijoiden kanssa työskennellessäni olen saanut varmuuden siitä, että heidän kauttaan tieto kumuloituu edelleen eikä jokaisen tarvitse rakentaa ja kehittää varhaisvuosien liikuntakasvatuksen perusteita tyhjästä.

Kaikkein antoisimmat oivallukset ovat kuitenkin syntyneet lasten ja heidän vanhempiansa kanssa työskennellessäni. Lasten kommentit siitä, mitä he toivoisivat ja mikä on heidän mielestään tärkeintä, ovat monta kertaa pysäyttäneet. Miksi me aikuiset emme kuule, vaikka he niin selvästi meille asian ilmaisevat? He haluavat leikkiä, liikkua ja touhuta! Ympäriöivä maailma muuttuu koko ajan ja muuttaa samalla lasten elinolosuhteita. Meidän on välttämätöntä huolehtia lapsen varhaisten vuosien liikuntakasvatukselle tärkeistä ydinasioista, jotta lapsemme selviäisivät jatkuvasta muutoksesta. Toivon, että tätä kirjaa lukemalla saat tukea lasten liikkumisesta huolehtimiseen.

Lämpimät kiitokseni tämän kirjallisen unelmani mahdollistamisesta kuuluvat edellä mainittujen lisäksi myös WSOY:n Kirjallisuussäätiöl-

le sekä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntakasvatuksen laitokselle.

Kirjan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2015, ja näihin aikoihin Suomessa varhaiskasvatus on ollut keskellä suuria mullistuksia. Varhaiskasvatusikäisten parissa toimivien aikuisten toimintaa ohjaamaan on julkaistu merkittäviä asiakirjoja, kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016). Kirjan toinen, tarkistettu painos vuonna 2018 huomioi nämä voimassa olevat asiakirjat.

Kirjan toisen painoksen jälkeen lasten ja perheiden elämään on tullut digitaalisuuden lisääntyessä muutoksia, jotka ovat vaikuttaneet lasten liikkumiseen ja motoriseen kehitykseen. Muutos kiinnitti myös tutkijoiden huomion ja herätti yhteiskunnallista keskustelua lasten oikeuksien toteutumisesta. Monet aikuiset ovat havahtuneet kysymään, toteutuuko jokaisella lapsella oikeus liikkua, leikkiä ja oppia itselle ominaiseen tapaan sekä kasvaa omaan potentiaaliinsa. Varhaiskasvatusikäisten lasten parissa tehdyt tutkimukset ovat lisääntyneet. Niiden pohjalta on julkaistu globaaleja suosituksia lasten hyvinvoinnin tukemiseksi. Tämä kirjan kolmas, uudistettu painos huomioi sekä kansalliset että kansainväliset asiakirjat, suositukset ja uusimmat tutkimustulokset ja vahvistaa aikuisten osaamista lasten liikkumisen havainnoimiseksi. Lisäksi kirjaan on lisätty tietoa erilaisten hyväksi havaittujen liikuntainterventio-ohjelmien piirteistä, joiden toivon vahvistavan aikuisten osaamista lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseksi erilaisilla liikuntaa sisältävillä tehtävillä.

Tämän teoriapainotteisen kirjan rinnalle on julkaistu Vuosi leikin varjolla -kirja (Sääkslahti toim. 2026). Siihen kokeneet varhaiskasvatuksen opettajankouluttajat ovat keränneet esimerkkejä fyysisesti aktiivisista leikeistä, joiden avulla on mahdollista innostaa eri-ikäisiä lapsia liikkumaan sekä tukea heidän motorista kehitystään ja sosioemotionaalisia taitoja – eli kasvattaa liikkumaan ja liikunnan avulla.

Jyväskylässä 28.8.2026

Arja Sääkslahti

liikuntapedagogiikan professori

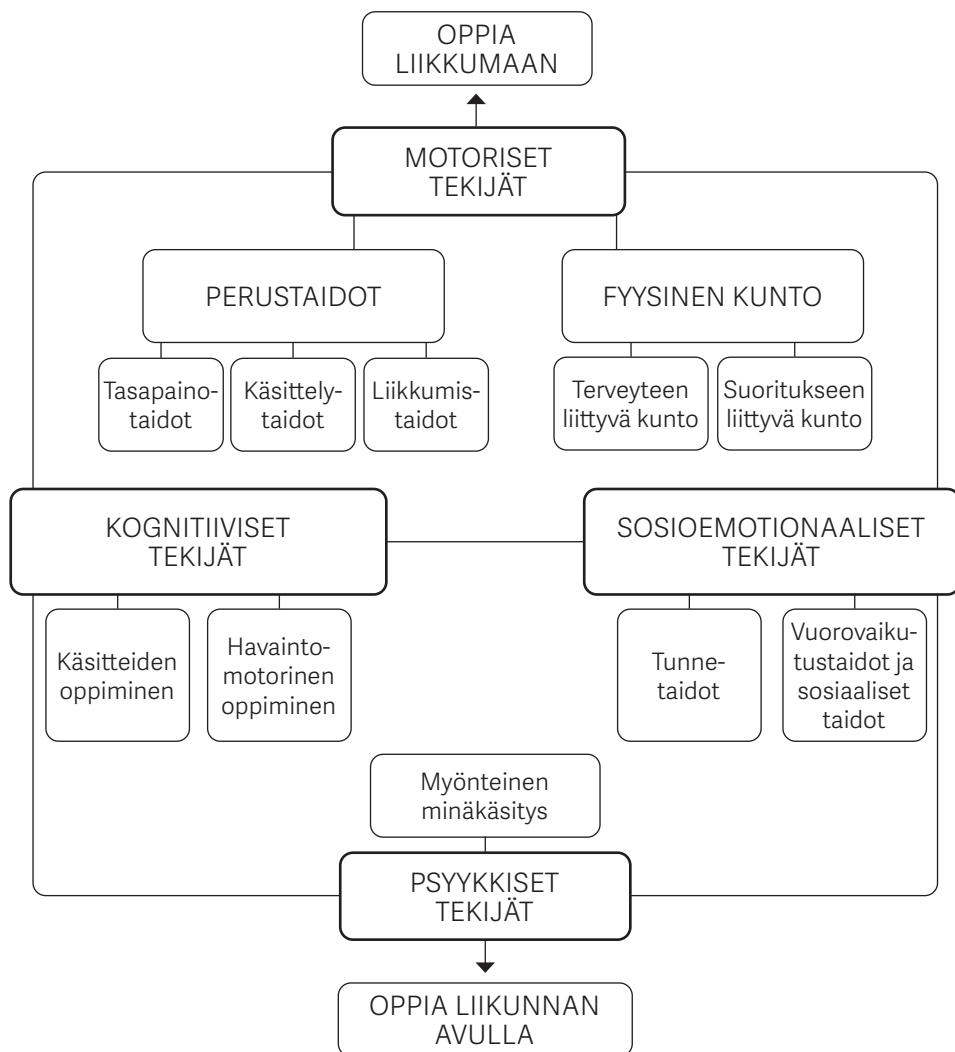
Johdanto



Tämän kirjan johtajatuksena on näkemys siitä, että kasvattajan tehtävä on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Kasvatustieteessä ja kehityspsykologiassa lapsen kehityksen tutkiminen painottuu lapsen psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Siksi nämä osa-alueet korostuvat myös opettajankoulutuksessa. Samalla lapsen kehityksen yksi merkittävä osa-alue on jäänyt liian vähälle huomiolle. Fyysinen kasvu ja kehitys ovat välillä kuuluneet kehityspsykologiseen sisältöalueeseen, mutta välillä ne on jätetty kokonaan pois. Tämä lienee osasy siihen, miksi varhaiskasvattajien tietämys lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen tukemisesta on jäänyt heiveröiseksi. Tätä tietoaaukkoa pyrin nyt paikkaamaan tällä kirjalla.

Vaikka kirja keskittyy lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen tukemiseen, myös muita kehityksen osa-alueita käsitellään niiltä osin kuin selkeitä yhtymäkohtia liikuntakasvatukseen voidaan nähdä tai on tutkimuksin pystytty osoittamaan. Yhteydet ovat esillä kuviossa 1.

Kirja kokoaa yhteen kokonaisvaltaista kehitystä tukevan liikuntakasvatuksen tavoitteiston. Sen tarkoituksena on muodostaa mielekäs, loogisesti etenevä opetussuunnitelmallinen jatkumo perusopetuksen opetussuunnitelman kanssa. Tällaista jatkumoa ei Suomessa ole vielä aikaisemmin tehty. Kokonaisvaltaisuus sisältää muun muassa fyysisen kasvun sekä motorisen, kognitiivisen, psyykkisen ja sosioemotionaalisen kehityksen. Käytännön toiminnassa näitä kehityksen osa-alueita voidaan vain harvoin erottaa toisistaan, mutta lasten kehityksen eri osa-alueiden hahmottaminen helpottaa asioiden ymmärtämistä ja auttaa valitsemaan lapsen kehitystasolle soveltuvia liikunnallisia tehtäviä ja leikkejä.



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteet
(mukaillen Gallahue 1993; Numminen 1997)

Varhaiskasvatustilaki (540/2018) määrittelee pykälässä 2 varhaiskasvatuksen tarkoitettavan ”lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka”. Nämä näkökulmat tuodaan esiin myös tässä kirjassa. Kirjassa varhaiskasvatus nähdään alle kahdeksanvuotiaiden lasten tavoitteellisenä kasvattamisena. Juuri tavoitteellisuus erottaa kasvatuksen hoitamisesta. Hoito voidaan ymmärtää päivittäisestä hyvinvoinnista huolehtimiseksi, kun taas kasvatuksella pyritään tukemaan lapsen kehitystä. (Hakkarainen & Brédikyté 2013, 9.) Kirjassa kuvataan ja perustellaan kasvattajan toiminnan lähtökohtia vauvaiästä kahdeksaan ikävuoteen saakka siten, että se on linjassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022/2025) kanssa.

Liikunta on suomalainen käsite, jolle ei ole suoraa vastinetta muissa kielissä (Laakso 2007). Siksi liikunnasta keskusteltaessa on mahdollista, että asioita ymmärretään väärin. Tyypillinen mielikuva on liittää lasten liikunta vain ohjattuihin harrastuksiin kuuluvaksi toiminnaksi. Käsite on kuitenkin huomattavasti monipuolisempi. Lapsi liikkuu, kun hän siirtyy paikasta toiseen – tavalla tai toisella. Liikuntaa liikkumisesta tulee silloin, kun lapsi liikkuu omin lihasvoimin. Liikunta tarkoittaa sellaista toimintaa, joka edellyttää lapselta eri aistien välistä yhteistyötä, lihas- ja hermojärjestelmän ja usein myös hengitys- ja verenkiertoelimistön lisääntyntä toimintaa. Ulospäin tuo kaikki näkyy tahdonalaisena toimintana: liikkeinä ja niiden yhdistelminä eli motorisina taitoina, liikkumisena, leikkimisenä tai liikunnan harrastamisena. (Pönkkö & Sääkslahti 2017b.)

Liikunnan yksi alakäsite on fyysinen aktiivisuus, vaikka niistä puhutaan usein ikään kuin ne olisivat sama asia. Liikunta sisältää paitsi fysiologisen ja fyysisen toiminnan myös esimerkiksi liikuntataitoihin liittyvän ajattelun sekä käyttäytymisen. Fyysinen aktiivisuus määritellään yleensä siten, että siihen kuuluu vain sellainen liikkuminen, joka kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa (Caspersen ym. 1985).

Kun tässä kirjassa käsitellään liikuntaa lapsen varhaislapsuudessa, käsitellään sellaisia lapsen ominaisuuksiin, edellytyksiin tai taitoihin liittyviä asioita, joihin liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on jonkinlainen

yhteys. Kun puhutaan varhaisvuosien liikuntakasvatuksesta, keskitytään enemmän liikuntaan ja liikkumiseen liittyviin kasvatuksellisiin tavoitteisiin ja sisältöihin (liikuntapedagogiikka). Sen lisäksi liikuntakasvatukseen kuuluvat myös esimerkiksi kasvattajan omaan toimintaan liittyvät ratkaisut (liikuntadidaktiikka). (Jaakkola ym. 2017.)

Suurin osa varhaiskasvatuksesta toteutuu erilaisissa varhaiskasvatusyksiköissä, kuten päiväkodissa, perhepäivähoidossa ja lasten kerhotoiminnassa. Kirjassa pyritään lähestymään varhaisvuosien liikuntakasvatusta siten, että nämä kaikki erilaiset toimintaympäristöt huomioidaan, vaikka on valitettavaa, että suurin osa aihepiiriin liittyvistä tutkimuksista on tehty vain päiväkodeissa. Tutkimusympäristöstä huolimatta liikunnan ja kehityksen yhteyttä kuvaavat ilmiöt ovat kuitenkin yleistettävissä kaikkiin erilaisiin varhaiskasvatuksen toimintaympäristöihin.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (ns. Vasu) velvoittaa varhaiskasvattajia suunnittelemaan toimintaa kokonaisvaltaisesti siten, että se edistää lasten oppimista ja hyvinvointia sekä laaja-alaista osaamista. Siihen liittyvät oppimisympäristön luominen ja työtavat, joissa toteutuvat varhaiskasvatuksen tehtävät ja tavoitteet lapsen ikä, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet huomioiden. Lasten fyysisen toiminnan kannalta on merkittävää, että varhaiskasvatushenkilöstön odotetaan suunnittelevan ja toteuttavan toimintaa niin että lasten kehontuntemus- ja hallinta, motoriset perustaidot sekä leikin, liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämisessä lisääntyvät. (Vasu 2022/2025, luku 4) Vasua täydentävissä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) muistutetaan myös lapsen oikeudesta liikuntakasvatukseen. Sen lisäksi, että päivittäinen liikkuminen on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle, jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus saada ohjausta ja apua liikkumiseensa. Tämä kirja antaa kasvattajalle tietoa siitä, miten hän voi omalla toiminnallaan vastata niin varhaiskasvatuslain, Vasun kuin uusimpien suositusten asettamiin tavoitteisiin.

Kirjan alussa tarkastellaan liikunnan ja lapsen kehityksen yhteyksiä sekä sitä, minkälaisilla käytännön tehtävillä, leikeillä ja toiminnoilla kasvattaja voi tukea lapsen kulloinkin käsiteltävissä olevaa kehityksen osa-alue-

ta. Tämän tiedon varassa kasvattaja pystyy valitsemaan muiden lähteiden runsaasta erilaisista käytännön liikuntatehtävistä ja -leikeistä tarkoitukseen sopivimmat sisällöt.

Kirjan pariaksi on julkaistu sisältöjä konkretisoiva, käytännön liikunnallisiin leikkeihin keskittyvä teos Vuosi leikin varjolla (Sääkslahti toim. 2026), joka auttaa lukijoita hyödyntämään liikunnallisia leikkejä pedagogisesti mielekkäällä tavalla.



Myös muita varhaiskasvatusikäisille soveltuvia liikuntaleikkejä sisältäviä kirjoja on runsaasti saatavilla, kuten Leikin käsikirja (Helenius & Lumelahti 2014), Liikunnan salaisuudet: esiopetus (Luukkonen & Sääkslahti 2004), Lupa liikkua (Pulli 2013) sekä Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa (Pulli 2015). Kirjojen lisäksi nykyään on helposti kaikkien saatavilla virikeoppaita, kuten Moto-taituriksi ja Skillikortit, sekä internetsivustoja, esimerkiksi Suunnittelen liikuntaa -palvelu, Innostun liikkumaan ja Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Siksi liikuntaleikit eivät ole tämän kirjan pääsisältöä.

Kirjan kokonaisvaltaista kasvatusta käsittelevän alkuosan jälkeen keskitytään fyysiseen aktiivisuuteen ja sen jälkeen paneudutaan fyysistä aktiivisuutta laajempaan ilmiöön eli liikuntaan. Samalla painopiste siirtyy enemmän kasvattajan näkökulmaan eli siihen, millaisilla didaktisilla toi-

milla opettaja luo lapsiryhmälle tai yksittäisille lapsille mielekkäitä edellytyksiä fyysisesti aktiiviseen toimintaan ja liikuntakasvatukseen.

Käytännön työssään varhaiskasvattaja toimii usein lasten iän perusteella muodostetuissa ryhmissä. Jotta kasvattaja löytäisi helposti kullekin ikäryhmälle soveltuvan tiedon ja kehityksen pääpiirteet, kasvattajan tehtävät on ryhmitelty lasten ikäkausien mukaisesti. Lisäksi kirjan liitteiksi on koottu tiivistelmät lasten liikuntakasvatuksen tavoitteista ja esimerkkejä kullekin ikäryhmälle soveltuvista kehitystä tukevista sisällöistä. Niiden tarkoitus on olla pikatyökalu, joka tukee varhaiskasvattajia valitsemaan kullekin lapselle hänen kehitysvaihettaan vastaavia liikuntasisältöjä.