****

**LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMA**

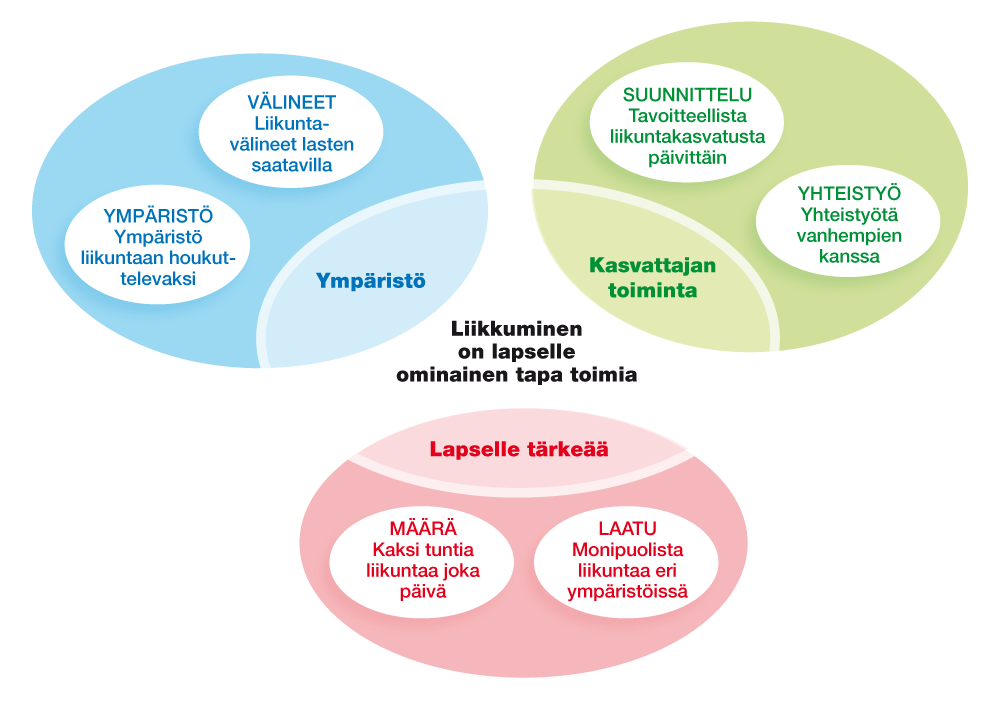
**VARHAISKASVATUKSESSA**

**Pohjoinen varhaiskasvatusalue:**

**Maaria-Paattinen**

**8.5.2012**

**VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET KÄYTÄNTÖÖN**



(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005)

**MÄÄRÄ:** **Kaksi tuntia liikuntaa joka päivä.**

* Päivittäinen ulkoilu.
* Pihaleikit osaksi ohjattua ja omaehtoista liikkumista.
* Siirtymä- ja odottelutilanteisiin liikunnallisia tehtäviä.
* Metsäretket säännöllisesti ympäri vuoden.
* Asenne liikkumiseen myönteinen, kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen.
* Tilat aktiiviseen käyttöön: yhdessä lasten kanssa järjestetään tila, aikuisen valvonta toiminnan aikana.

**LAATU:** **Monipuolista liikuntaa eri ympäristöissä.**

* Motoristen perustaitojen monipuolista harjoittelua (ks. Taulukko 1).
* Liikkumista eri ympäristöissä ja erilaisilla alustoilla: kenttä ja piha, metsä ja maasto, pieni sisätila, sali, lumi ja jää.

**Mitä MÄÄRÄ ja LAATU –suositukset tarkoittavat meidän yksikössä?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Taulukko 1: Motoriset perustaidot.

**SUUNNITTELU JA TOTEUTUS:** **Tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin.**

* Liikunnan vuosisuunnitelma tukee tavoitteellisen liikuntakasvatuksen toteutumista.
* Joka kuukauden alussa tarkistetaan ko. kuukaudelle asetetut tavoitteet ja muokataan ympäristöä niiden mukaisesti.
* Uudet työntekijät perehdytetään liikunnan vuosisuunnitelmaan.
* Tehdään suunnitelma näkyväksi omassa ryhmässä ja kerrotaan siitä vanhemmille.
* Lasten ideoiden hyödyntäminen.
* <https://webtimmi.turku.fi/login.do>

**Mitä SUUNNITTELU–suositus tarkoittaa meidän yksikössä?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Nuori Suomen Suunnittelen liikuntaa-palvelu tarjoaa varhaiskasvattajille apua liikunnallisten leikkien ja tuokioiden suunnitteluun. Palvelu sisältää 1500 liikuntatehtävää 4-12- vuotiaille lapsille. Rekisteröitymällä pääset* ***ilmaiseksi****hakemaan yksittäisiä liikuntavinkkejä tai suunnittelemaan laajempia tuntikokonaisuuksia.*

**YMPÄRISTÖ: Ympäristö liikuntaan houkuttelevaksi.**

* **Sisätilat:** käytävät, eteisaulat, sali, lepohuoneet, ryhmähuoneet
* **Ulkotilat:** piha
* **Lähiympäristö:** metsä, leikkipuisto, pururata
* **Lähiliikuntapaikat:** (ks. liite 1)

luistelurata

liikuntahalli ja -sali

urheilukenttä

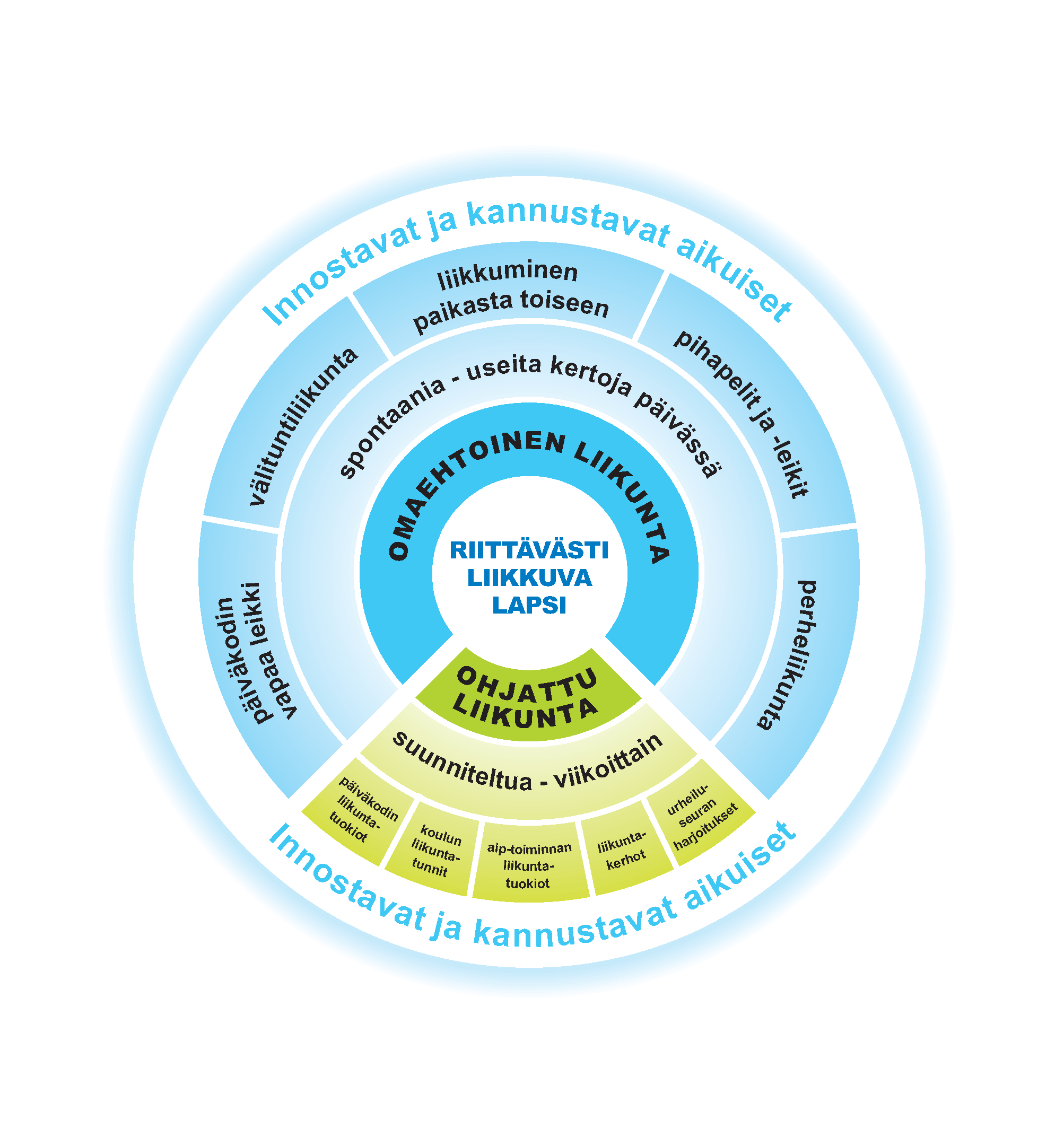
luontopolku

uimahalli (eskareiden uimaopetus)



**YMPÄRISTÖ –suositus tarkoittaa meidän yksikössä?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Mistä lasten liikkuminen muodostuu? Suosituksena on, että ¾ lasten liikkumisesta muodostuu omaehtoisesta liikunnasta. Keskeistä on ympäristön houkuttelevuus ja kannustavat aikuiset. Kaksi tuntia päivässä voi muodostua useista 10 minuutin mittaisista jaksoista.

**VÄLINEET: Liikuntavälineet lasten saatavilla.**

* Liikuntavälineitä riittävästi (ks. liite 2).
* Tutustutaan liikuntavälineisiin ohjatutussa toiminnassa. Tämän jälkeen välineet saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.
* Vaihdetaan välineitä ryhmässä säännöllisesti vuodenaikojen mukaan (viikoittain).
* Ryhmissä kiertävät motoriikkasäkit.
* Askarrellaan yhdessä lasten kanssa liikuntavälineitä.
* Erilaisia telineitä kiipeilyyn ja tasapainoiluun.

**Mitä VÄLINEET –suositus tarkoittaa meidän yksikössä?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**YHTEISTYÖ: Yhteistyötä vanhempien kanssa.**

* Erilaiset kampanjat: Varpaat Vauhtiin, Pihaseikkailu, Miljoonii hypyi, Miljoonii minutei pallotellen
* Yhteiset tapahtumat: perheliikuntatapahtumat, toiminnalliset luonnossa pidetyt vanhempainillat ja juhlat.
* Vinkkejä vanhemmille yhteiseen liikkumiseen:
* liikuntapassi
* liikuntasäkki: kiertää perheissä ja sisältää esim. 2 sanomalehtimailaa, 2 hernepussia, 2 sifonkihuivia, 2 häntäpalloa, 5 eläinkeilaa (maitopurkeista) ja vihko, johon voi kirjata ideoita ja kokemuksia muille perheille jaettavaksi.
* liikuntavinkki kuvana: ilmoitustaululle viikoittain vaihtuva liikuntavinkki, esim. haravointi, pyöräily, sienestys, pulkkamäki ym.
* Välitetään vanhemmille tietoa alueen liikuntamahdollisuuksista (esim. Liikunnan ihmemaa).

**Mitä YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA–suositus tarkoittaa meidän yksikössä?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET**

Lapsen liikkumisen **kokonaistavoitteet** varhaiskasvatuksessa:



Yhdessä toimimista ja toisten huomioonottamista liikkuen

Luonnon moninaisuuden ihmettelyä, oivaltamista ja kunnioittamista liikkuen

Liikkumisen riemua, oppimisen ja onnistumisen iloa

Omaan liikkumisympäristöön tutustuminen

Motoristen perustaitojen monipuolinen harjaantuminen

Seikkailuja ja elämyksiä

**ELO- JA SYYSKUU**

**”Ystäväni, tuttavani”**

**Tavoite:**

* Harjaantua oman kehon hahmottamisessa.
* Liikkumistaitojen havainnointi ja harjaantuminen.
* Tutustuminen ryhmään ja lähiympäristöön.

**Sisältö:**

* kehon osien ja rajojen tunnistaminen
* keho liikkeessä eri tavoin
* tutustumisleikit
* suunnistus
* pihaleikit

****

**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Pihaleikit jatkuvat omaehtoisessa toiminnassa.**
* **Noppa, jossa on eri kehon osien tai eläinten kuvia.**
* **Valjaat hevosleikkeihin.**

**LOKA- JA MARRASKUU**

**”Välineviidakko”**

**Tavoite:**

* Harjaantua monipuolisesti käsittelytaidoissa.
* Uusien käsitteiden omaksuminen.

**Sisältö:**

* pallot, hernepussit, vanteet, huivit, häntäpallot
* maitotölkkien keilaus
* ”pihatalkoot”
* värit, muodot, numerot, suunnat ja tasot
* oivaltamista – mitä tällä välineellä voit tehdä?

****

**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Välineet sitä myöden esille ryhmiin, kun niihin on tutustuttu.**
* **Lapset jatkavat puuhastelua pihassa esim. haravoiden, lehtiä keräten.**
* **Siirtymis- ja odottelutilanteissa häntäpallon heitto koriin tai radan pujottelu palloa potkien.**

**JOULUKUU**

**”Touhutaan tonttuillen”**

**Tavoite:**

* Oman kehon hallinnan lisääntyminen.
* Harjaantua yhdessä toimimisessa ja toisten huomioonottamisessa.

**Sisältö:**

* tonttujumppa
* piiri- ja parileikit
* kehonhahmotusta tukevia harjoituksia

****

**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Musiikki soimaan.**
* **Kehokortit**

**TAMMI- JA HELMIKUU**

**”Talven ihmemaa”**

**Tavoite:**

* Tutustuminen talviliikuntamuotoihin.
* Tasapainotaitojen harjaantuminen monipuolisesti.
* Liikkumistaidot: liukuminen ja kiipeäminen

**Sisältö:**

* luistelu
* mäenlasku
* hiihto
* tasapainoradat
* perinneleikit

****

**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Sukset, pulkat ja kelkat esille vapaaseen käyttöön.**
* **Välineitä ryhmiin oman radan tekemistä varten.**
* **Tasapainolaudat odottelutilanteissa.**

**MAALISKUU**

**”Voimaillen ja nautiskellen”**

**Tavoite:**

* Oman kehon hahmotuksen ja hallinnan lisääntyminen.
* Tasapainotaitojen harjaantuminen.

**Sisältö:**

* erilaiset rentoutumisharjoitukset
* tanssi
* kuperkeikka- ja kierimisharjoitukset
* hallittua voimailua, keho ja voima

****

**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Patjoja ja tyynyjä lattialle. Rauhoitetaan tila esim. verhoilla.**
* **Annetaan mahdollisuus ryhmissä jatkaa lasta kiinnostavia leikkejä.**
* **Kuperkeikkaan säännöt, missä ja koska saa tehdä. Aikuinen vierellä.**

**HUHTIKUU**

**”Hyvä me!”**

**Tavoite:**

* **Käsittelytaidot:** heittäminen, kiinniottaminen, vierittäminen ja lyöminen.
* Yksinkertaisten peli- ja leikkisääntöjen omaksuminen.

**Sisältö:**

* välineiden monipuolinen käyttö
* kiinniottamisen harjoittelua (erilaiset pallot)
* kärpäslätkät ja paistinlastat
* sähly
* tennis



**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Tilaa pelata sisälläkin pienryhmissä.**
* **Sanomalehtimailat sekä ilmapallot käyttöön.**
* **Jalkapallon pelaaminen omaehtoisessa toiminnassa.**

**TOUKOKUU**

**”Kesän kynnyksellä”**

**Tavoite:**

* **Käsittelytaidot:** potkaiseminen, kuljettaminen ja pomputtaminen
* **Liikkumistaidot:** hyppääminen, käveleminen ja juokseminen
* Käsittely- ja liikkumistaitojen yhdistäminen

**Sisältö:**

* yleisurheilu
* pyöräily
* liikunta- ja laululeikit
* pallopelit
* erilaiset hyppäämistehtävät



**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Hyppynarut ja twistnauhat esille.**
* **Hyppytehtävät pihalle (kuvakortit).**
* **Kiinnitetään aakkoset kontaktimuovilla lattiaan. Hypätään oma nimi.**
* **Hyppäämällä kosketetaan häntäpalloa ovenkarmissa siirtymätilanteiden yhteydessä.**

**KESÄ- JA HEINÄKUU**

**”Riemumielellä”**

**Tavoite:**

* Liikunnan riemun kokeminen.
* Harjaantua keinumisessa ja riippumisessa.

**Sisältö:**

* vesileikit
* tutut pihaleikit
* vauhdinotto keinussa ja keinumisleikit
* rohkaistuminen
* kestävyys

**Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

* **Ollaan paljon ulkona.**
* **Omat vesilelut mukaan.**
* **Erilaisia materiaaleja, esim. kankaita ja pahvilaatikoita majan rakenteluun.**

****

**Työryhmä:**

Tuire Goman, Moision päivähoitoyksikkö

Merja Arvola, Suotorpankujan päivähoitoyksikkö

Jenni Rissanen, Suotorpankujan päivähoitoyksikkö

Jaana Mäki, Arkeologinkadun päivähoitoyksikkö

Tiina Lepistö, Seuravuoren päivähoitoyksikkö

Heli Orusmaa, Moision päivähoitoyksikkö

Pauliina Albrecht, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu

Katri Arnivaara, Turun liikuntapalvelukeskus

**LIITE 2**

**Suositeltavaa liikuntavälineistöä 0-3-vuotiaille**

Sisätiloissa:

* erikokoisia- ja painoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja
* hernepusseja
* päällä istuttavia mopoja ja autoja
* trampoliini (esim. halkaisija n. 1-2m)
* patjoja
* voimistelupenkkejä
* renkaat
* leikkivarjo (halkaisija n. 4m)
* mailoja

Ulkona:

* vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin
* päällä istuttavia välineitä, autoja ja mopoja
* eri materiaaleista tehtyjä eri kokoisia palloja

**Suositeltavaa liikuntavälineistöä 3-6-vuotiaille**

Sisätiloissa:

* kaikki välineet, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
* vanteita
* hyppynaruja
* huiveja
* sählymailoja
* pingis- ja tennismailan tyyppisiä lyhytvartisia mailoja
* tasapainoa kehittäviä välineitä
* ilmapalloja
* liikuntamusiikkia

Ulkona:

* kaikki välineet, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
* erilaisia mailoja
* koripallokori
* vanteita
* hyppynaruja, twist-kuminauhoja
* pyöriä
* potkulautoja
* pihakartta ja kuvia kuvasuunnistukseen
* lisäksi voi hyödyntää esim. vanhoja autonrenkaita ja tasapainolautoja

**Liikuntatuokioilla voi hyödyntää myös itse tehtyjä liikuntavälineitä:**

* häntäpalloja
* sanomalehtiä kepeiksi ja mailoiksi
* lakanoita
* kangassuikaleita
* pahvilaatikoita
* maito- ja mehupurkkeja
* tyynyjä
* talous- ja wc-paperirullia
* höyheniä

Lähde: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry