

**Tohmajärven kunnan varhaiskasvatuksen  
liikuntasuunnitelma**



## Mikä meitä velvoittaa?

- varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuslaki)
- Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina.(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet)
- Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on mahdollisuuksia päivittäiseen, omaehtoiseen liikkumiseen ja sekä sisällä että ulkona. Yhteistyössä huoltajien kanssa rohkaistaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa.(Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet)
- Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen (Liikuntalaki)

## Liikuntakasvatuksen tavoitteet:



## Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä – Liika istuminen on ikävää. Liikkuva lapsi voi hyvin.

Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli

Tekemällä oppii – monipuolisuus kunniaan

Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – Ulkona unelmat todeksi. Hyvin erilaiset paikat voivat olla liikumisen paikkoja.

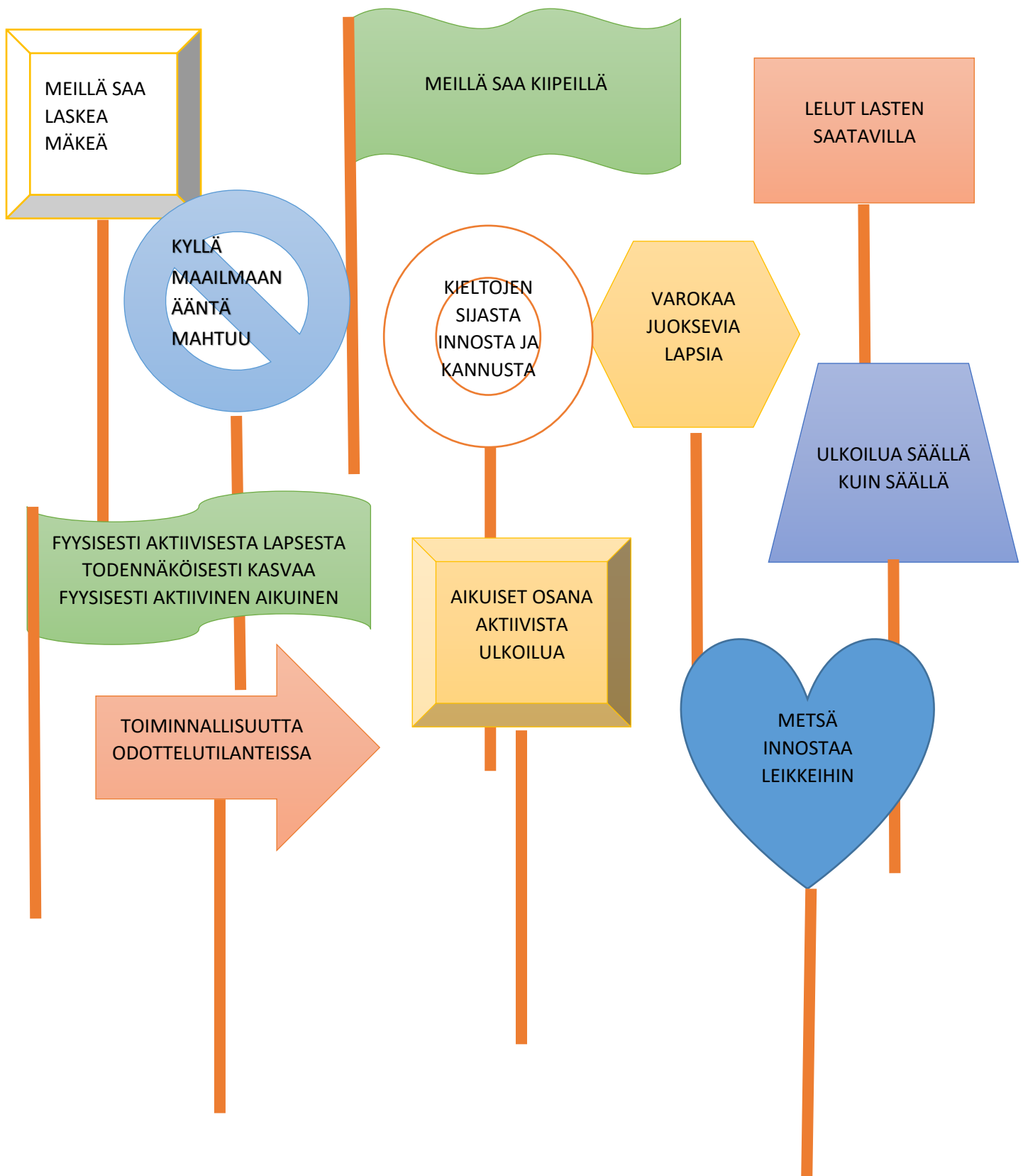
Välineet ja lelut lasten saatavilla-innosta kokeilemaan.

Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä, uuden oppimista

Kuuntele lasta – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus.

# OVATKO KAIKKI KIELLOT AINA TARPEEN







## Syksy (elo-marraskuu)

### Ulkona:

- ulkoleikit, ohjatut sääntöleikit
- retkeily, luontoliikunta
- suunnistukset
- kävely, juoksu, pallonheitto, hyppy

### Sisällä:

- omaan kehoon tutustuminen
- ryöminen
- konttaaminen
- kieriminen
- vierittäminen
- heittäminen
- kantaminen
- kiinniottaminen
- kiipeäminen
- riippuminen
- työntäminen
- vetäminen

### Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- havainnointi
- oppimisympäristön rakentaminen toimivaksi
- aikuisen aktiivisuus ulkoiluissa

### Vinkit vanhemmille:

- marjastus, sienestys
- pyöräily
- palloilu
- luontoretket
- kunnan liikuntapaikkojen hyödyntäminen



## Talvi (joulu-maaliskuu)

### Ulkona:

- lumileikit, mäenlasku
- hiihto
- luistelu
- liukuminen
- vieriminen

### Sisällä:

- kehonhallinta/temppuilu, sirkus
- potkaiseminen
- kuljettaminen
- lyöminen
- pomputtaminen
- hyppääminen
- laukkaaminen
- ojentaminen
- taivuttaminen
- musiikkiliikunta
- tanssi, perinneleikit

### Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- lasten motoristen taitojen havainnointi ja syksyn arviointi
- oppimisympäristön arviointi ja kehittäminen
- aikuisen aktiivisuus ulkoiluissa

### Vinkit vanhemmille:

- kunnan hiihto- ja luisteluratojen hyödyntäminen
- mäenlaskupaikkojen hyödyntäminen
- talviliikuntavälineiden kunnan ja kokojen tarkastus





## Kevät (huhti-toukokuu)

### Ulkona:

- keinuminen
- retkeily ja toiminta metsässä ja lähiympäristössä
- ohjatut pihaleikit ja pallopelit
- hyppimisleikit (hyppynarut, ruutuhyppely)
- laukkaaminen, hyppääminen

### Sisällä:

- kehonhallinta
- laukkaaminen
- kiipeäminen
- riippuminen
- vetäminen
- työntäminen
- kieriminen
- potkaiseminen
- lyöminen
- pompottaminen
- kuljettaminen

### Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- arviointi: kuinka lasten taidot kehittyneet toimintavuoden aikana
- aikuisen aktiivisuus ulkoiluissa

### Vinkit vanhemmille:

- pyöräily, potkupyöräily, potkulautailu
- lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen
- luontoretket
- yhteiset pallopelit

# Kesä (kesä-heinäkuu)

## Ulkona:

- keinuminen
- ulkoleikit
- retkeily
- kesän pihapelit,-leikit
- vesileikit
- liikuntavälineiden hyödyntäminen myös ulkoleikeissä

## Sisällä:

- lasten omaehtoista liikkumista ja leikkiä, välineet lasten saatavilla, liikkumista yhdessä lasten kanssa suunnitellen

## Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- koko toimintavuoden arviointia liikunnan näkökulmasta
- uuden toimintakauden suunnittelua



## Vinkit vanhemmille:

- uiminen, veteen totuttautuminen
- kesän pihapelit ja leikit
- pyöräily, potkupyöräily, potkulautailu
- lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen
- trampoliini





ILOISEN JA LIIKUNNALLISEN  
HOITOPÄIVÄN RESEPTI



ÄMPÄRILLINEN RAITISTA ILMAA  
KOTTIKÄRRYLLINEN LIIKETTÄ  
LAUTASELLINEN RUOKAA  
LUSIKALLINEN LEPOA  
HYPPYSELLINEN HUUMORINTAJUA  
KOURALLINEN KOKEILUNHALUA  
RIPAUS ROHKEUTTA  
LAPIOLLINEN TSEMPPIÄ  
ÄÄRETTÖMÄN PALJON ILOISTA MIELTÄ

Kun nämä kaikki ainekset sekoitetaan vauhdikkaasti yhteen.

Saadaan pienen ihmisen sydän jyskyttämään,

posket punoittamaan ja

hengitys tihentymään

