

**Tohmajärven kunnan varhaiskasvatuksen  
liikuntasuunnitelma  
2023-2024**



## 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**

Kohti liikkuvaa  
elämäntapaa –  
perhe tärkeä  
roolimalli

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

Tekemällä  
oppii –  
monipuolisuus  
kunniaan

Koko kylä  
liikuttaa – kaikki  
yhteistyössä

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

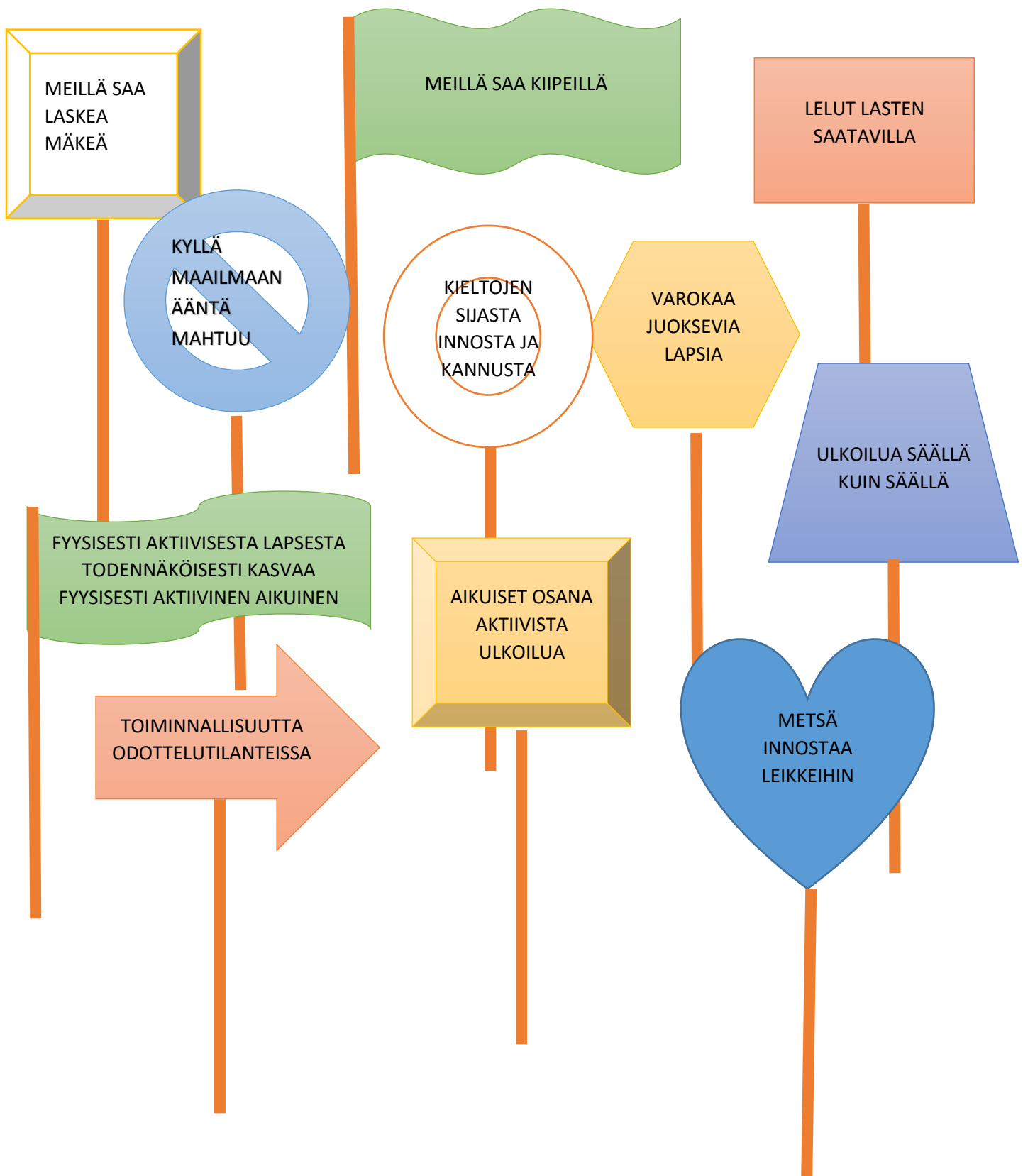
Välineet ja lelut  
lasten saatavilla-  
innosta kokeilemaan.

Ohjattu liikunta –  
onnistumisen  
elämyksiä, uuden  
oppimista

Kuuntele lasta –  
anna lapselle  
mahdollisuus  
vaikuttaa

Liikunta  
varhaiskasvatukses-  
sa – jokaisen lapsen  
oikeus.

# OVATKO KAIKKI KIELLOT AINA TARPEEN





## Syksy (elo-marraskuu)

### Ulkona:

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

### Sisällä:

- omaan kehoon tutustuminen
- ryöminen
- konttaaminen
- kieriminen
- vierittäminen
- heittäminen
- kantaminen
- kiinniottaminen
- kiipeäminen
- riippuminen
- työntäminen
- vetäminen
- Eskarissa uimahallikäynnit ja uimaopetus (Viva-hanke mahdollistaa)

### Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- havainnointi
- oppimisympäristön rakentaminen toimivaksi
- aikuisen aktiivisuus ulkoiluissa

### Vinkit vanhemmille:

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



## Talvi (joulu-maaliskuu)

### Ulkona:



- lumileikit, mäenlasku
- hiihto
- Luistelu
- lumikenkäily
- liukuminen
- vieriminen



### Sisällä:



- kehonhallinta/temppuilu, sirkus
- potkaiseminen
- kuljettaminen
- lyöminen
- pomputtaminen
- hyppääminen
- laukkaaminen
- ojentaminen
- taivuttaminen
- musiikkiliikunta
- tanssi, perinneleikit
- sääntöleikit
- Eskarissa uimahallikäynnit ja uimaopetus (Viva-hanke mahdollistaa)



### Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

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



### Vinkit vanhemmille:



- kunnan hiihto -ja luisteluratojen hyödyntäminen, liikuntavälinekirjaston käyttö
- mäenlaskupaikkojen hyödyntäminen
- talviliikuntavälineiden kunnan ja kokojen tarkastus





## Kevät (huhti-toukokuu)

### Ulkona:

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

### Sisällä:

- kehonhallinta
- laukkaaminen
- kiipeäminen
- riippuminen
- vetäminen
- työntäminen
- kieriminen
- potkaiseminen
- lyöminen
- pompottaminen
- kuljettaminen
- Eskarissa uimahallikäynnit ja uimaopetus (Viva-hanke mahdollistaa)

### 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 ja -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



The background of the page is a light blue wall with several vertical ropes and rings. Various cartoon children are shown in different stages of climbing. At the top, a girl with glasses and a red shirt is climbing a rope. Next to her, a boy in a red shirt is holding two rings. To his right, a boy in a yellow shirt is climbing a rope. Further right, a boy in a purple shirt and a yellow helmet is climbing. In the middle, a girl in a pink shirt is climbing a rope. To her right, a boy in a blue shirt is climbing. At the bottom, a girl with blonde hair is climbing a rope on the left, and a boy in a red shirt is climbing a rope on the right. In the center bottom, two boys are hanging from a horizontal bar. The text is centered on the page.

## ILOISEN JA LIKUNNALLISEN HOITOPÄIVÄN RESEPTI

ÄMPÄRILLINEN RAITISTA ILMAA  
KOTTIKÄRRYLLINEN LIKETTÄ  
LAUTASELLINEN RUOKAA  
LUSIKKALLINEN 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

# Vinkkejä liikuntatuokioihin:

- Jekku Jänön liikuntakortit
- Pokali

## [Varhaisvuodet | Liikunnan aluejärjestöt c/o PLU \(liikunnanaluejarjestot.fi\)](#)

- Teoriatietaa mm. varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumissuosituksista ja sivustolta ladattavissa mm. Jekku Jänön toimintakortteja. Ideoita sisätiloissa tapahtuvaan liikkumiseen kuin vauhdikkaisiin ulkoleikkeihin.
- [Havainnoinnin työvälineitä | Innostun liikkumaan](#)
- uteliaan tutkijan (1-2 v), Touhukkaan kokeilijan (3-5 v) sekä Energisen oppijan (6-8 v) skidireilin sisällöt. Sivustolla paljon tietoa motoristen taitojen oppimisesta, arvioinnista ja havainnoinnista sekä motoristen taitojen lomake havainnoinnin tukena.