

**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.

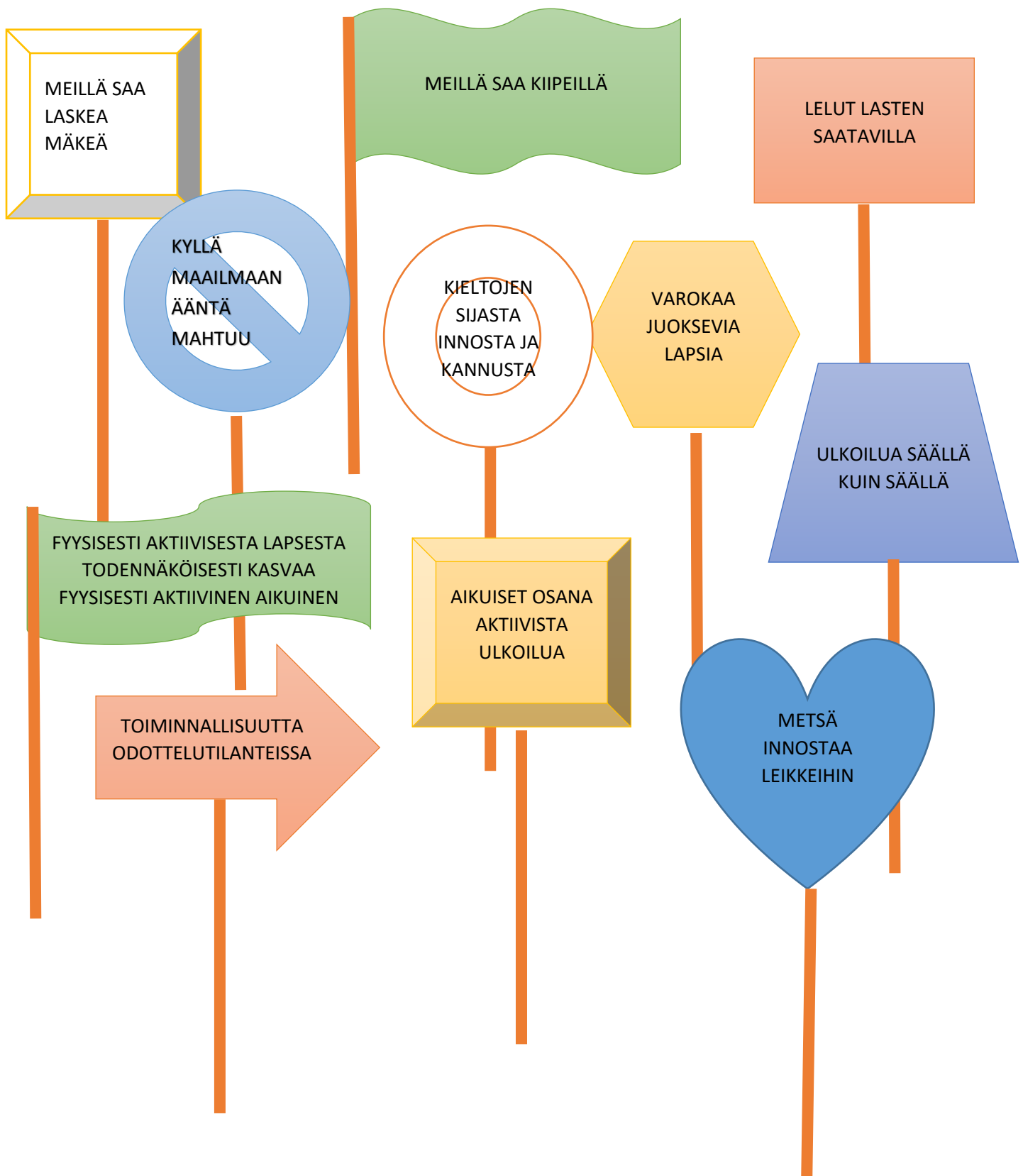
Välineet ja lelut
lasten saatavilla-
innosta kokeilemaan.

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, ruutuhyppely)
- 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

A decorative border surrounds the page, featuring various colorful flowers (blue, pink, purple, orange, green) and butterflies (purple, pink, light blue, yellow, blue) on green vines. Small blue and pink squares are scattered throughout the border.

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



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



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 sisältö. Sivustolla paljon tietoa motoristen taitojen oppimisesta, arvioinnista ja havainnoinnista sekä motoristen taitojen lomake havainnoinnin tukena.