

SASTAMALAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSEN ja ESIOPETUKSEN LIKKUMISEN VUOSISUUNNITELMA



MIKSI LASTEN LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS ON TÄRKEÄÄ?

Varhaiskasvatustilaki:

Tässä laissa tarkoitettuna varhaiskasvatuksen tavoitteena on:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet: ”Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia **liikkumaan** monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää.”
(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018.)

Sastamalan kaupungin varhaiskasvatus- ja esiopetusyksiköt sekä perhepäivähoitoryhmät ovat mukana **Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa**, joka on varhaiskasvatuksen valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma.

"Jokaisella lapsella tulee olla päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon."

Liikkuva varhaiskasvatusohjelma on laajan asiantuntijaverkoston ja satojen pilottipäiväkotien yhteistyöllä kehitetty valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Vuonna 2015 julkistetun ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus.

Varhaiskasvatussuunnitelma ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjaavat monipuoliseen liikkumiseen varhaiskasvatuspäivän aikana. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma tarjoaa ratkaisuja näiden tavoitteiden toteuttamiseen.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset kehottavat liikkumaan vähintään kolme tuntia päivässä. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa on asetettu tavoitteeksi, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Tämä kattaa noin kaksi kolmasosaa suositusten mukaisesta liikkumisesta. Monipuolinen ja riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus sekä istumisen vähentäminen on kirjattu myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin

Tässä liikunnan vuosisuunnitelmassa on hyödynnetty runsaasti Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen materiaaleja, erityisesti Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjaa.

PERUSLIIKUNTATAIDOT

JUOKSEMINEN

HYPPÄÄMINEN

HEITTÄMINEN

KIINNIOTTAMINEN

Perusliikuntataidot ovat perusta erilaisten motoristen taitojen oppimiselle

MOTORISET PERUSTAIIDOT

TASAPAINOTAIDOT:

kääntyminen
ojentaminen
taivuttaminen
pyöriminen
heiluminen
kieriminen
pysähtyminen
väistäminen
tasapainoilu

LIKKUMISTAIIDOT:

käveleminen
juokseminen
ponnistaminen
loikkaaminen
hyppiminen
laukkaaminen
liukuminen
ryömiminen
konttaaminen
kiipeäminen

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

heittäminen
kiinniottaminen
potkaiseminen
iskeminen
lyöminen ilmasta
pomputteleminen
kierittäminen/vierittäminen
potkaiseminen ilmasta
haltuunotto
kuljettaminen

LIIKETEKIJÄT

Suunta:

- alaspäin
- ylöspäin
- eteenpäin
- taaksepäin
- sivulle
- edestakaisin
- suoraan
- kaartaen
- kiemurrellen

Voima:

- voimakkaasti
- kevyesti

Aika:

- hitaasti
- nopeasti

Taso:

- **Alataso:** päin-, selin- ja kyljinmakuu, ryöminen, konttaus
- **Keskitaso:** liikkeet polven ja rinnan välisellä alueella
- **Ylätaso:** liikkuminen päkiöillä, käsien liikkeet rinnan yläpuolella

Tila: Alue, jossa liikkuminen tapahtuu:

- suuri
- pieni
- oma tai jaettu

Suhde:

- **Muihin ihmisiin:** yksin, kaksin, pienryhmässä, isossa ryhmässä, piirissä, jonossa, rivissä.

-Tilaan ja välineisiin:

päällä-alla, lähellä-kaukana, edessä-takana, keskellä-välissä, sisäpuolella-ulkopuolella, vieressä.

VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET



VINKKEJÄ VUODENAJAN LIIKUNTAPUUIHIN:

SYKSY

- liikunnan vuosisuunnitelman laatiminen ja liikuntaympäristön arviointi
- liikuntavälineet ryhmätiloihin
- lasten liikuntataitojen havainnointi
- huoltajien kanssa: liikunnan vuosisuunnitelman esittely, liikunnalliset tapahtumat, vanhempainilta, isänpäivä (mm. geokätköily, perinneleikit, päiväkotimatkojen liikunta)
- liikunnalliset tutustumisleikit, lähiympäristöön tutustuminen: oma piha, lähimetsät ja puistot, valmiit materiaalit käyttöön
- omaan kehoon tutustuminen
- perusliikuntaa erilaisissa maastoissa ja ympäristöissä: juoksu, kävely, hyppääminen, konttaaminen, ryömiminen, roikkuminen, kiipeileminen, potkaiseminen, heittäminen, kiinniottaminen yms.
- hyötyliikunnan ilo: pihatalkoot (marjastus, sienestys, haravointi → lehtikasoissa hyppiminen jne.)
- lajitaidot: yleisurheilu, palloilu, suunnistus, teline- ja välineradat, sauvakävely, seikkailu ym.
- arjessa liikkuminen (mm. siirtymätilanteet, odottelu, unipolku, aamujumppa)
 - syksyn pimeyden hyödyntäminen esim. taskulamppujen kanssa.

TALVI

- talven juhlat ja perinteet: itsenäisyyspäivän tanssiaiset, liikunnallinen joulukalenteri, tonttujumppa, laskiainen, ystävänpäivän rusettiluistelu
- Kalevalanpäivän perinneleikit
- huoltajien kanssa: liikunnallinen joulujuhla esim. joulusatu lähiympäristössä, liikuntavälineiden kierrätys- ja myynti, talvitapahtuma
- tasapainotaidot
- perusliikuntaa erilaisissa maastoissa ja ympäristöissä: juokseminen, käveleminen, taivuttaminen, liukuminen
- lajitaidot: hiihdon ja luistelun perustaitojen harjoittelu leikkien kautta (esim. Muumi-hiihtokoulu), talviliikuntaa esim. mäenlasku, sauvakävely, lumikenkäily, retkiluistelu, pilkkiminen, lumileikit, ym.
- liikuntaa sisällä: nassikkapaini, temppu- ja ketteryysradat, voimistelu, musiikkiliikunta, sisäpelit, kierrätysvälineiden ja itse tehtyjen välineiden hyödyntäminen liikunnassa

KEVÄT

- luonnosta ja metsästä nauttiminen (aistit käyttöön), kuraleikit, kävelyretket
- kevään juhlat ja tapahtumat: pääsiäinen, vappu, kevätretket
- palloilutapahtuma, oma liikuntavälinepäivä, aartenetsintä, erilaiset teemat esim. sirkus
- huoltajien kanssa: liikunnallinen äitienpäivä, kevätjuhla, luontopolku
- pihatapahtumat esim. pihaseikkailu, lapsen liikuntataitojen arviointi vasun yhteydessä
- hyötyliikunta (mm. siivoustalkoot, liikennekasvatus)
- ohjatut ulkoleikit: twist, hyppynarut, ruutuhyppely, hulavanteet, erilaiset perinne- ja sääntöleikit
- lajitaidot: suunnistus, pallopelit ja -leikit

KESÄ

- liikunnan vuosisuunnitelman arviointi -> uuden toimintavuoden suunnittelu ja ideointi
- ohjatut ulkoliikuntaleikit: frisbee, leikkivarjoleikit, keppihevostrata yms.
- retket lähiympäristöön ja kauemmaksi, esim. leikkipuistot, urheilukentät, metsä, uimaranta jne.
- lajitaidot: yleisurheilu, pyöräily ja pyörän huolto, erilaiset mailapelit, onkiminen, soutaminen, majanrakennus, lisäksi peitot ja viltit käyttöön, kesäiset piha- ja perinneleikit, vesileikit jne.
- kesän juhlat ja tapahtumat: juhannus

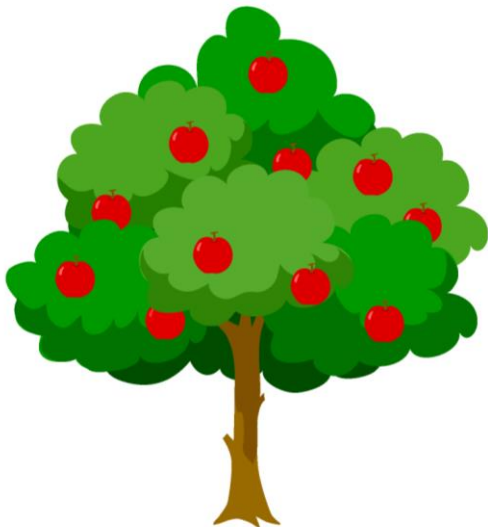
ELOKUU

TAVOITTEET:

- Ryhmät, tilat, välineet, ympäristö tutuiksi ja turvallisiksi
- Motoristen perustaitojen havainnointi
- Liikkumiseen kannustaminen ja innostaminen
- Liikunnan vuosisuunnitelma, liikuntasäännöt (s.75) ja tiimisopimus

MITÄ JA MITEN?

- Ulkoliikuntaleikit
- Ryhmytymisleikit
- Metsäretket
- Oman kehon hahmotus



ESIHENKILÖT:

- Rakenteet - 2h liikkumista vaka ja eo päivän aikana + roolien läpikäyminen
- Ryhmien liikuntavastaavien valinta
- Yksikön liikuntatiimin ensimmäisen palaverin sopiminen
- Liikuntafoorumin edustajan valinta
- Liikunnan vuosisuunnitelma ja varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja jakoon kaikkiin ryhmiin

10

Liikuntatiimi/liikuntavastaava

- Yhteiset ulkoilu”säännöt”
- Motoristen taitojen havainnointi
- Liikkuva vanhempainilta
- Liikuntavälineitä ryhmiin

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET:

- 1. Vauhti virkistää, vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä.
- 5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa, ulkona unelmat todeksi.

1. VAUHTI VIRKISTÄÄ - VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOKA PÄIVÄ

- Huolehtikaa, että lasten päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista. (-> Lapsen ulkoilun havainnointilomake 1.1. s.15)
- Välttäkää toimintoja, joissa lapsilta edellytetään pitkiä paikallaanolojaksoja. (-> Liikunnallisia lisäyksiä päiväkodin arkeen - materiaali)
- Ohjatkaa lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä, huomioikaa erityisesti vähän liikkuvat lapset.



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

- Esim. taukojummat, aamupiirille pallot pyllyjen alle, penkki oviaukon eteen, jotta aina kun siirrytään, täytyy penkki ylittää tai alittaa, hyppynarut maahan, joita pitkin tasapainoillaan tai hypitään yli, saippuakuplat käyttöön erityisesti ulkona vuodenajasta riippumatta, liikuntalaatikat lisäämään liikettä, liikuntaleikki valittavaksi leikkitauluun vaihtuvien liikuntavälinein.

5. YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA - ULKONA UNELMAT TODEKSI

- Hyödyntäkää luontoa ja myös rakennettua lähiympäristö oppimisen paikkana, esim. lähimetsät, puistot, liikuntapaikat, kentät ym.
- Ottakaa selvää paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista ja kertokaa niistä myös vanhemmille.
- Lapsen näkökulmasta hyvä ulkoilu ja mitä hyvä ulkoilu vaatii aikuiselta. (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 5.1. s.53)
- **Metsämörri -retken runko** (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 5.2. s.54)



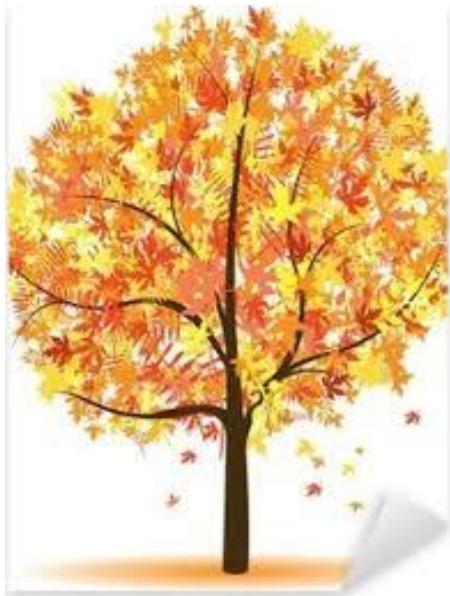
SYYSKUU

TAVOITTEET:

- Tasapainotaitojen kehittyminen
- Liikkumistaitojen kehittyminen
- Liiketekijöiden hyödyntäminen
- Motoristen perustaitojen havainnointi

MITÄ JA MITEN?

- Liikuntaradat ja metsäretket
- Liikuntaleikit ja pelit
- Leikkien kehittely liiketekijöitä muuttamalla
- ***Käveleminen, juokseminen, laukkaaminen, hyppiminen***



Liikuntatiimi/liikuntavastaava

- Motoristen taitojen havainnointi
- Lasten osallistaminen –
ajatuskartta liikkumisesta
- Koko yksikön olympialaisten
suunnittelemine
- Tutustuminen teams -
materiaaleihin

Olympialaiset

**Perheiden
Arkiseikkailu**

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET:

- 2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa, perhe tärkeä roolimalli
- 3. Kuuntele, anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa
- 4. Tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan.

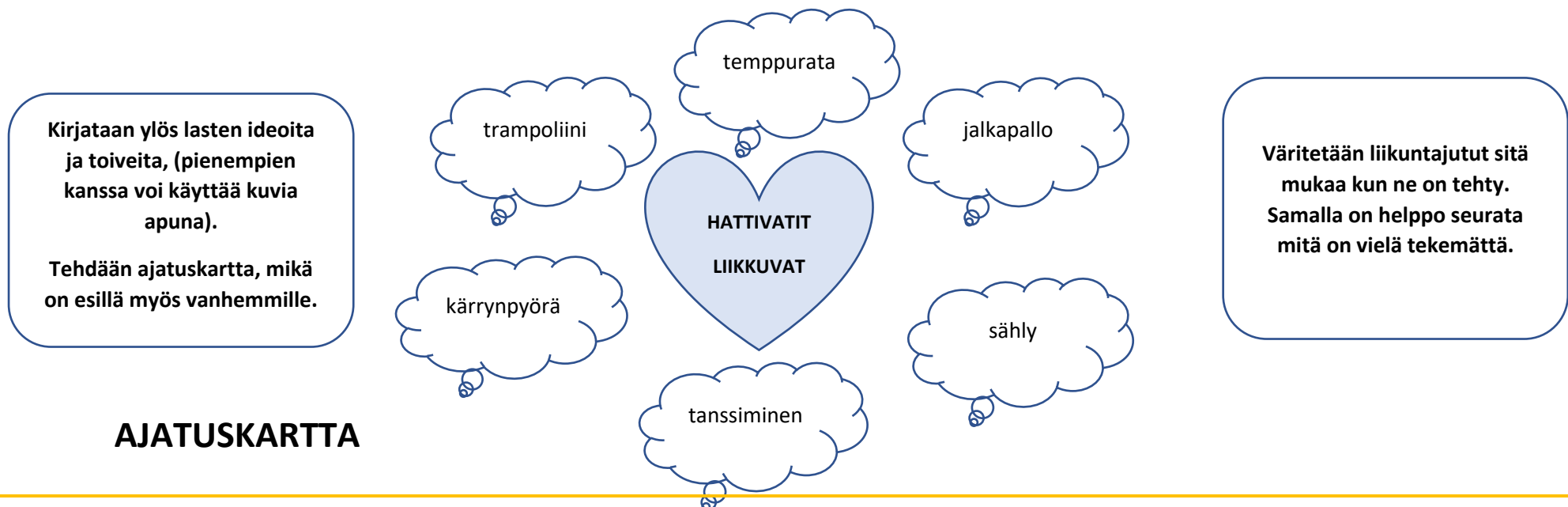
2. KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA - PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

- Vasukeskusteluissa puheeksi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset. Motoristen perustaitojen havainnot mukaan vasukeskusteluun. **Liikunta rinnastetaan yhtä tärkeäksi kuin lepo ja ravinto.**
- **Järjestäkää toiminnallinen vanhempainilta tai teemapäiviä – ja viikkoja.** (-> Arkiseikkailu 26.9.-7.10.2022 ja Varhaiskasvatuksen olympialaiset.)
- Huomio myös varhaiskasvattajan omaan malliin liikunnan rohkaisijana vs. rajoittajana!!
- **Kotiin liikunnallisia vinkkejä** (-> perheliikuntapassi 2.1, liikuntamaskotti 2.3 ja luontobingo 2.5. Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja. s.23-27)
- **Perheiden omatoimiset leikki- ja liikuntatreffit päiväkodin pihassa viikonloppuisin ja iltaisin.** (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 9.4. s.87)



3. KUUNTELE - ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTA

- Huomioikaa ja kuunnelkaa kaikkia lapsia tasavertaisesti.
- Jättäkää tilaa lasten omille ajatuksille. Sisustakaa ja muokatkaa ympäristöä yhdessä lasten kanssa.
- **Lapset mukaan suunnittelemaan, mitä liikuntavälineitä ryhmään otetaan.**
- **Lapsen haastattelu** (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 3.1. s.33)
- **Lasten parlamentti tai lasten kokous** -> varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 3.2. s.34)
- Kehonkuvakortit lasten kanssa. (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 3.3. s.35)
- Unelmien liikuntapäivä, lasten suunnittelema, esim. kerran kuukaudessa 3.5. s. 37
- **Lasten suunnittelemat liikuntatuokiot** (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 8.2. s.76)
- **Ajatuskartta liikunnasta lasten kanssa** (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 3.4. s.36)



4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA - MONIPUOLISUUS KUNNIAAN.

- Opettaka uusia ikä- ja kehitystasoa tukevia taitoja, leikkejä ja pelejä, sisällä ja ulkona, kaikkina vuodenaikoina. (-> Skillilataamo innostunliikkumaan.fi, harjoitteita kuvien ja ohjeiden kera motoristen perustaitojen harjoitteluun kaikenikäisille lapsille.)
- Erilaiset temppuradat kehittävät motorisia perustaitoja ja ovat lapsille mieluisia.
-> Kerran kuukaudessa koko talon temppuratapäivä tai viikko.
- Leikin kehittäminen (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 7.2 s.68)

MOTORISET PERUSTAITOT

TASAPAINOTAIDOT

- pystyasennot
- pää alaspäin asennot
- pyöriminen
- heiluminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- koukistaminen
- ojentaminen
- kieriminen

LIKKUMISTAITOT

- käveleminen
- juokseminen
- loikkiminen
- hyppiminen
- kiipeileminen
- laukkaaminen
- liukuminen
- kinkkaaminen

KÄSITTELYTAIDOT

- vierittäminen
- heittäminen
- potkiminen
- työntäminen
- lyöminen
- pomputtaminen
- kiinniottaminen

LOKAKUU

TAVOITTEET:

- Motoriset perustaidot monipuolisesti
- Temppuilu

MITÄ JA MITEN?

- Erilaisia liikkumistaitoja ja tasapainotaitoja
- Ohjatut liikuntatuokiot ulkona ja sisällä
- Temppuradat ja motoriikkaradat
- **Konttaaminen, kieriminen, ryöminen, kiipeäminen**

Liikuntatiimi/liikuntavastaava

- Arviointiympyrän täyttäminen/hyödyntäminen
- Liikkumista koko päivän ajalle

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET:

- 7. Ohjattu liikunta, onnistumisen elämyksiä
- 8. Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus.



7. OHJATTU LIIKUNTA - ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

- Järjestää lapsille säännöllisesti, ympäri vuoden, **monipuolisia ohjattuja liikuntatuokioita**.
- Opettaa **sääntöleikkejä** ja auttaa leikkejä alkuun. Olkaa mukana ja houkutelkaa myös työkaverit mukaan peliin tai leikkiin.
- Lapsen **yksilöllisyyden huomioiminen** liikuntahetkien suunnittelussa ja toteutuksessa.
- **Onnistumisen kokemukset tärkeintä!** ❤️
- **Liikuntatuokion suunnittelu** (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 7.1. s.67)
- **Ulkoliikuntataulu** (- > Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 7.3. s.69)
- **Liikuntapussit**, jossa valmiita liikuntavinkkejä ulos ja sisälle. Huom! Samaa leikkiä voi leikkiä useamman kerran peräkkäin, jotta leikki tulee tutuksi lapsille. Älä luovuta ensimmäisen kerran jälkeen, lapset tarvitsevat usein toistoja, jotta leikki tulee tutuksi ja lähtee sujumaan. 😊

8. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

”Varhaiskasvatustlain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet velvoittavat varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee myös suunnitella toimintaita, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)



- Arkiaktiivisuus ja lasten itse tekeminen vs. aikuinen tekee puolesta!
- Siirtymätilanteiden ja odotustilanteiden liikunnallistaminen (Liikunnallisia ideoita päiväkodin arkeen -opas)
- Ryhmätuokioiden (esim. aamupiirin) liikunnallistaminen (Liikunnallisia ideoita päiväkodin arkeen -opas)

MARRASKUU

TAVOITTEET:

- Välineet tutuiksi
- Välineenkäsittelytaidot
- Palloilu

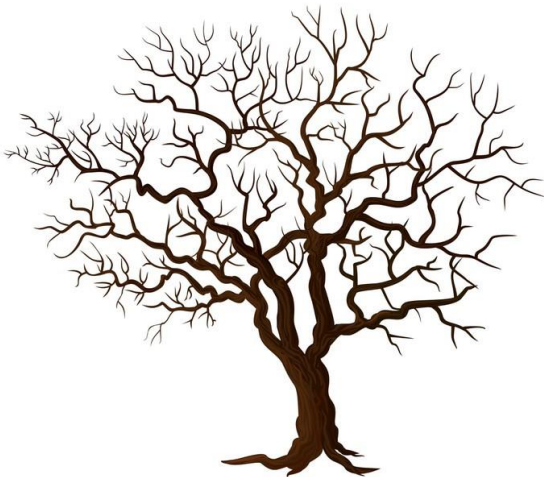
Jekku-Jänön
seikkailuviikko

MITÄ JA MITEN?

- Välineitä vapaasti lasten käyttöön
- Välineet pallo, vanteet ja hernepussit ym.
- Pallopelit
- **Heittäminen, kiinniottaminen, pomputtelu, kierittäminen, vierittäminen, iskeminen**

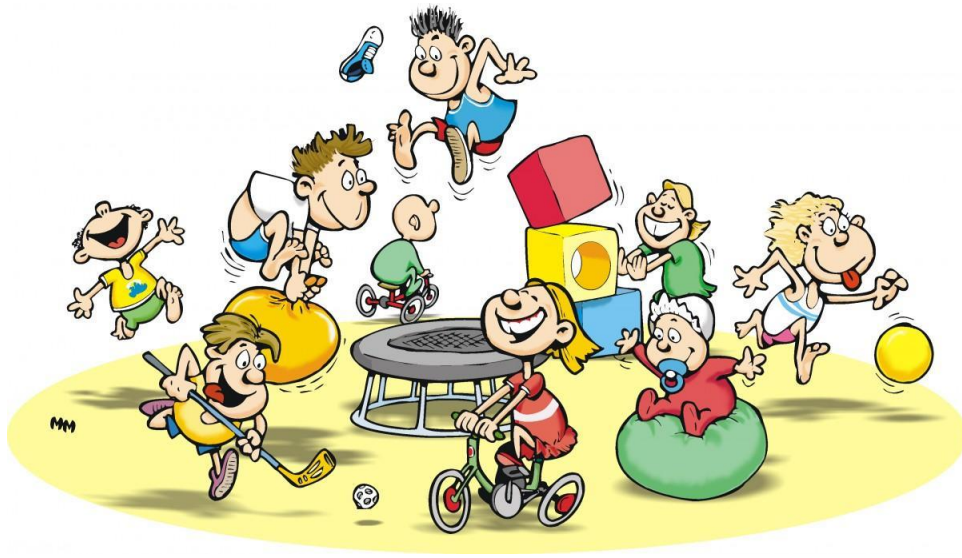
FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET:

- 6. Välineet ja lelut, innosta kokeilemaan



6. VÄLINEET JA LELUT - INNOSTA KOKEILEMAAN

- Sopikaa omaan yksikköön liikuntavälinevastaava, joka huolehtii mm. välineiden hankkimisesta, uusimisesta ja huollosta. Johtajan tulee varata vuosibudjettiin määrärahaa uusien välineiden hankintaa varten.



- **Liikuntavälineiden tulee olla, lelujen tapaan, lasten saatavilla.** Liikuntavälineet kuluvat käytössä ja niin kuuluu tapahtuakin. Palloja aina osastossa, muuten liikuntavälineitä vaihdellaan tietyn väliajoin.
- **Liikuttavat liikuntalaatikat.**
- Liikuntavälineiden suunnittelulomake (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 6.1. s.61)

LIKUTTAVAT LIKUNTALAAIKIKOT

LAPSET SAAVAT VUOROLLAAN VALITA, ETTÄ MITÄ LIKUNTAVÄLINEITÄ LAATIKKON KERÄTÄÄN.

VÄLINEET OVAT VIKON OSASTOSSA KAIKKIEN KÄYTÖSSÄ, KUNNES NE TAAS VAIHDETAAN.

VINKKI: MAANANTAI ON HYVÄ PÄIVÄ VAIHTAA LIKUNTALAAIKIKON VÄLINEET

JOULUKUU

TAVOITTEET:

- Luovuuden harjoittelu
- Rentoutumisen harjoittelu

Liikuntatiimi/liikuntavastaava:

- NYKYTILAN ARVIOINTI
- Toiminnallinen joulukalenteri
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen

MITÄ JA MITEN?

- Luova (satuliikunta), musiikkiliikunta
- Saa tonttuilla 😊
- Toiminnallinen joulujuhla
- Toiminnallinen joulukalenteri
- Satuhieronta- ja rentoutuminen (mindfulness -harjoituksia)



ESIHENKILÖ ja LIIKUNTAFOORUMIN EDUSTAJA:

Huolehtivat, että nykytilan arviointi tulee tehtyä vuoden loppuun mennessä!

➔ keväälle kehittämiskohteet

- Toiminnallinen joulujuhla
- Satuhieronta
- Rentoutumisen harjoittelu

TAMMIKUU

TAVOITTEET:

- + Liikuntavälineitä kierrätysmateriaaleista
- + Kodin ja päiväkodin tavaroiden ja kalusteiden hyödyntäminen liikkumisessa



Liikuntatiimi/Liikuntavastaava:

- Nykytilan arvioinnin yhteenvedon läpikäyminen
- Ryhmän kehittämiskohteen valinta ja kirjaaminen lomakkeelle (pieni askel)

MITÄ JA MITEN?

- + Tehkää liikuntavälineitä kierrätysmateriaaleista kuten vessa- ja talouspaperi hylsy, maitopurkit, sanomalehti, mehukanisterit, pillit
- + Hyödyntäkää penkkejä, pöytiä, mattoja, tuoleja, sohvia ym.
- + Kierrätysmateriaalit liikkumisvälineinä vinkkejä, tämä vinkki myös kotiin (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 6.2. s.62)

Ps. Tammi- ja helmikuun tavoitteet voi laittaa myös toisin päin tai sekoittaa toimintaa, riippuen pakkasista ja ulkoilusäästä.

HELMIKUU

TAVOITTEET:

- + Tutustuminen talviliikuntamuotoihin
- + Tasapainotaitojen harjaantuminen

Liikuntatiimi/liikuntavastaava

- Talviriehan suunnittelu
- Hiihtolatu?
- Luisteluvuorot?

MITÄ JA MITEN?

- + Hiihtäminen
- + Lumikenkäily
- + Hankipallo
- + Mäenlasku
- + Luistelu
- + Liukuminen
- + Sisällä erilaisia **tasapainotaitoja** harjoittavia ratoja omassa ryhmässä, käytävillä siirtymätilanteissa ja odotustilanteissa

Talvirieha



MAALISKUU

TAVOITTEET:

- Sääntöleikit tutuiksi
- Ohjeiden mukaan toimiminen, oman vuoron odottaminen, pettymysten sietäminen, kaverin huomioon ottaminen, yhteistyötaitojen harjaantuminen.
- Erilaiset liikkumistaidot sisällä ja ulkona



MITÄ JA MITEN?



Erilaiset hippaleikit



Perinneleikit esim.

10 tikkua laudalla



Liikuntalaululeikit



Piiloleikit



Piirileikit



Tasapainotaidot: väistäminen ja pysähtyminen

LIIKUNTATIIMI:

- Motoristen perustaitojen tsekkaus
- Arviointiympyrän täyttäminen/hyödyntäminen

Huom! Uudet sääntöleikit tarvitsevat toistoja, jotta lapset oppivat säännöt. Lähde liikkeelle yhdestä säännöstä, esim. musiikki soi ja lapset liikkuvat hyppien, lisää toinen sääntö: kun musiikki loppuu lapset menevät kyykkyyn (tämä myös ohjelmointiosaamista).

HUHTIKUU

TAVOITTEET:

- + Palloilu
- + Pallon kuljettaminen (käsien sekä jaloin) ja maaliin potkaiseminen kaiken ikäisillä

MITÄ JA MITEN?

- + *Potkaiseminen*
- + *Potkaiseminen ilmasta*
- + *Haltuunotto*
- + *Kuljettaminen*
- + Jalkapallo
- + Radat, joissa kuljettaa palloa eri tavoin

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET:

- + 9. Koko kylä liikuttaa, kaikki yhteistyössä.

LIIKUNTATIIMI:

- UNELMIEN
LIIKUNTAPÄIVÄN
SUUNNITTELU, lapset
mukaan suunnitteluun



9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA - KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ

- Onko kunnassa urheiluseuraa, jonka kanssa voisi tehdä yhteistyötä?
- Tehkää yhteistyötä lähipäiväkotien tai perhepäivähoitajien kanssa, esim. kutsukaa perhepäivähoitajia lastensa kanssa ulkotapahtumaan päiväkodin pihaan.
- Mitä eri yhteistyötahoja voisi kutsua koko perheen liikuntatapahtumiin?
- Ideoita yhteistyöhön paikallisten kumppaneiden ja verkostojen kanssa. (-> Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 9.2. s.84)
- Pihan vaihto lähipäiväkodin kanssa.



TOUKOKUU

TAVOITE:



Luonto- ja seikkailuliikunta

Liikuntatiimi/liikuntavastaava:

- Unelmien liikuntapäivän suunnittelu ja valmistelu
- Pieni askel -lomakkeen täyttäminen loppuun eli kehittämiskohteen arviointi

MITÄ JA MITEN?



Kävelyretket



Metsäretket



Leikkipuistoretket



Pihasuunnistus



Aarteenetsintä



**UNELMIEN
LIIKUNTAPÄIVÄ**

10.5

KESÄ-HEINÄKUU

TAVOITE:



Nauti kesästä ulkoillen monipuolisesti



MITÄ JA MITEN?



Pihaleikit ja -pelit



Vesileikkejä



Majaleikit, viltit ulos



Rantapallot



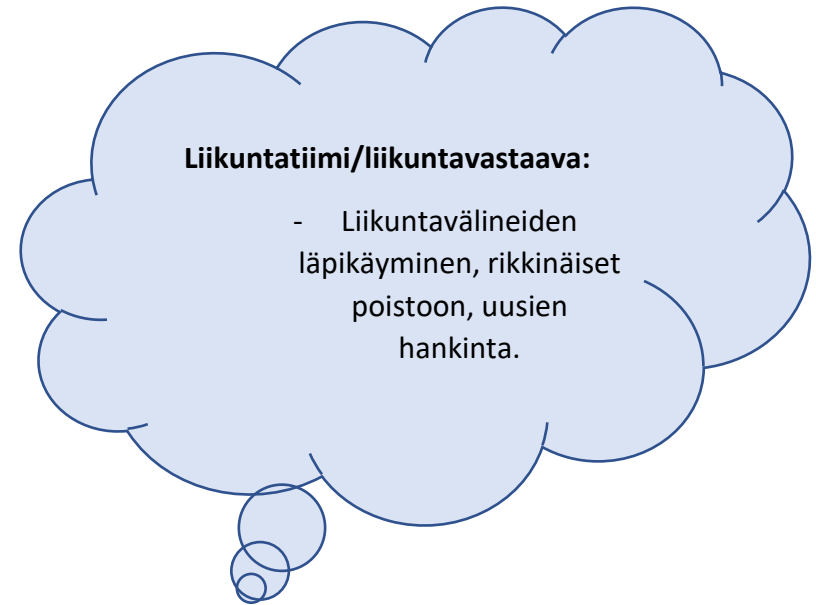
Ilmapallot



Saippuakuplat



Pensselit



SASTAMALAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMASSA ON KÄYTETTY LÄHTEINÄ:

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016

<https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/varhaisvuosien-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset-2016-okm.pdf>

Liikkuva varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja. 2020.

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Liikunnallisia ideoita päiväkodin arkeen -opas. Satu Rautanen 2019.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

