

Liikunnan vuosisuunnitelma

Sorvankaaren päiväkodille



Iida Pekkanen & Netta Virtanen

”Lapset liikkuvat liikkumisen ilosta”

- Lamponen & Pulli 2001

SISÄLLYS

Suunnitelmasta.....	3
ELOKUU.....	4
SYYSKUU	5
LOKAKUU	6
MARRASKUU.....	8
JOULUKUU	9
TAMMIKUU.....	10
HELMIKUU	12
MAALISKUU	13
HUHTIKUU	14
TOUKOKUU	15
KESÄKUU.....	16
HEINÄKUU.....	17

Suunnitelmasta

Kukin kuukausi pitää sisällään kuukauden pääteemoja ja niihin liittyviä tavoitteita sekä sisällöllisiä huomioita. Lisäksi jokaiseen aiheeseen on liitetty ehdotuksia/ keinoja toteuttaa suunnitelman sisältöä. Emme ole lisänneet kesä- ja helmikuulle erillisiä esimerkkejä, sillä usein päiväkodin toiminta on rauhoittunut ja moni lapsi on jo jäänyt lomille. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettei liikuntakasvatus olisi silti näinäkin kuukausina tärkeää. Tämän vuoksi haluammekin korostaa, että tuona aikana olisi hyvä liikkua erityisesti lasten toiveiden mukaisesti, jotta liikunnan innostus pysyisi yllä myös näiden jaksojen ajan.

Suunnitelmaan ei ole erikseen lisätty esimerkiksi retkitoimintaa metsiin tai uimaan. Päiväkodin ryhmät päättävät itse mihin aikaan on sopivinta mennä tutustumaan näihin ympäristöihin. Esimerkiksi metsäretkiä olisi kuitenkin hyvä tehdä säännöllisesti vaikkapa kerran kuukaudessa.


Vuosisuunnitelman tehtävänä on antaa esimerkkejä ja ehdotuksia eri kuukausien teemoiksi ja niiden sisällöiksi. Jokaisen ryhmän tehtäväksi jää arvioida sopivatko teemat ja tavoitteet juuri heidän käyttöönsä ja muokata niitä sen mukaan. Myös muiden kuukausien teemoja on hyvä käyttää tarpeen mukaan silloin, kun se sopivimmalta tuntuu.

Vuosisuunnitelmassa ei ole suoraan luokiteltu yksittäisiä motorisia perustaitoja, sillä jokainen ryhmä tietää parhaiten mitä heidän on syytä opetella yhdessä lasten kanssa kunkin teeman sisällä. Tätä helpottaaksemme olemme liittäneet eri teemoihin mielestämme aiheen kannalta oleelliset taitoluokat (liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot). Näistä taidoista pystyy lukemaan lisää opinnäytetyön teoriaosuudesta sekä katsomalla taulukon laatimastamme työkalupakki monistenipusta. Työkalupakissa on myös muuta hyödyllistä tietoa.

Esimerkeissä olevat liikuntamuodot ovat helposti muokattavissa eri ikäryhmille sopiviksi, eikä niitä tarvitse käyttää juuri siinä muodossa kuin olemme ne antaneet. Esimerkkien päätarkoituksena on auttaa jokaista lukijaansa keksimään ja kehittämään uusia ideoita liikuntatuokioiden tueksi, jotta ne pysyisivät mahdollisimman monipuolisina. Parhaimmillaan liikuntatuokio syntyy siitä, kun ryhmän aikuiset muokkaavat leikeistä omalle ryhmälleen toimivan kokonaisuuden.

Muistakaamme pitää mielessä liikunnan ilo! Pelkkä paperille kirjoitettu ilo ei kuitenkaan riitä vaan todellinen liikunnan ilo löytyy meistä jokaisesta ja meidän tehtävämme on omalla positiivisella ja iloisella asenteellamme välittää sitä myös eteenpäin lapsille.

ELOKUU


TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Päiväkoti tutuksi	<ul style="list-style-type: none"> - Erilaisiin päiväkodin sisäisiin ympäristöihin tutustuminen leikin varjolla - Ympäristöjen monipuolinen käyttäminen - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot ja liikkumistaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky - Kognitiivinen kehitys: esitellään paikat ja kerrotaan mitä missäkin voi tehdä, sääntöjen opettelu - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio liikkumiseen eri ympäristöissä 	<p>Eri tilojen käyttö arjen toiminnoissa (sali, aula, ryhmätilat, piha ym.)</p> <p>Suunnistus (pienemmille voidaan järjestää helpompi suunnistus, jossa eri paikkoihin mennään seuraamalla ennalta tehtyjä jälkiä)</p> <p>Seuraa johtajaa</p> <p>Liikennepoliisi-leikki, jossa yksi tai useampi lapsi ohjaa toisia lapsia liikkumaan eri tiloissa. Leikkiä voi kasvattaa rakentamalla ensin erilaisia ratoja tilaan, jossa liikutaan.</p>
Ryhmäytyminen	<ul style="list-style-type: none"> - Ryhmähengen luominen - Sosiaalinen kehitys: mukavaa yhdessä tekemistä, kaikki mukaan, opetellaan tuntemaan lapset ja aikuiset - Kognitiivinen kehitys: opetellaan toisten nimet, puhutaan toisten kanssa - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio 	<p>Nimileikit esim. oma nimi ja muut toistaa. Vaikeamman version saa lisäämällä mistä oman etunimen alkukirjaimella alkavasta asiasta pitää ja seuraava toistaa. (Minä olen Olli ja pidän omenoista -> Vieressäni on Olli ja hän pitää omenoista jne.)</p> <p>Nimihippa, jossa hipan pitää muistaa kiinniottajansa nimi</p> <p>Nauruketju, jossa lapset laitetaan makaamaan selälleen niin, että kunkin pää on toisen mahan päällä. Kun ketju on valmis aloittaa ensimmäinen sanomalla nauramaan, josta seuraava jatkaa jne.</p> <p>paritehtävät kuten pallon kuljetus mahojen välissä</p>
Oma keho tutuksi	<ul style="list-style-type: none"> - Oman kehon osien tunnistaminen ja nimeäminen - Arjen toiminnoissa asian huomioon ottaminen vaikkapa pukeutumisessa - Kognitiivinen kehitys: nimetään kehonosia ja opetellaan muistamaan niitä - Sosio-emotionaalinen kehitys: minäkuva 	<p>Lorut/laulut (pää, olkapää, peppu, polvet..., piiri pieni pyörii)</p> <p>Kapteeni käskää kehon osia hyväksi käyttäen (kapteeni käskää taputtaa peppua)</p> <p>→ myös pari tai ryhmäleikinä (5 kättä koskee lattiaan jne.)</p> <p>kuljetetaan esineitä eri kehon osilla, esim. viestin muodossa.</p>
Arviointi	<ul style="list-style-type: none"> - Lasten liikkumistaitojen havainnointi - Yksilöllisyyden huomioiminen - Kehitystä tarvitsevilla taidoissa tukeminen - Lapsen oma arviointi 	<p>Valmiit havainnointilomakkeet</p> <p>Kuunteleminen</p> <p>Kyseleminen</p> <p>Erilaiset ”tunnekortit”</p>

SYYSKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
<p>Ympäristö tutuksi</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tutustuminen päiväkodin ulkopuolisiin ympäristöihin (metsä, puistot jne.) - Ympäristöjen monipuolinen käyttäminen - Eri ympäristöissä käyminen ja niihin tutustuminen leikin varjolla. - Maastojen vaihtelevuus - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky, muuntelukyky - Kuntotekijät: ketteryys, kestävyys <p>Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio liikkumiseen eri ympäristöissä</p>	<p>Erlaiset retket, kuten metsä-, kävely- ja eväretket.</p> <p>Köysirata metsän poikki</p> <p>Marjaretki</p> <p>Intiaanileikki, viedään lapset metsään, jossa heidän pitää esittää hiljaa vaanivia intiaaneja. Välillä leikinvetäjä ilmoittaa ketkä lapset hän on nähnyt.</p> <p>Ks. elokuun kohta</p>
<p>Ryhmäytyminen jatkuu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Omaan ryhmään kasvaminen ja sen sääntöjen/tapojen oppiminen - Luottamus ryhmäläisiä kohtaan - Uskallus toimia omana itsenä ja osallistua toimintaan - Yhteinen ilo - Arjen toiminnot - Sosiaalinen kehitys: mukavaa yhdessä tekemistä, sääntöjen noudattaminen - Kognitiivinen kehitys: nimien opettelu, puhutaan toisten kanssa - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio liikkumiseen ryhmän kanssa 	<p>Tunnistussockko. Yksi lapsi valitaan sokoksi, joka etsii muita huoneessa olijoita, hänen tehtävänsä on tunnistaa kiinni saatu lapsi vain tunnustelemalla tämän kehoa. Variaationa lapset voivat olla myös ringissä, jonka keskellä sokko on ja kiinni otettu lapsi voi antaa äänimerkkejä tunnistuksen avuksi.</p> <p>Syli, kaikki leikkijät käyvät perätysten jonoon, kun ohjaaja antaa käskyn kaikki käyvät istumaan toistensa syliin</p> <p>Ks. lisää elokuun kohdasta</p>
<p>Palloilun alkeet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Erlaiset pallot tutuiksi (miltä tuntuvat, miten liikkuvat ym.) - Ilon löytäminen pallosta, monet käyttömahdollisuudet, jokaiselle sopivia tapoja käyttää - Motoriset perustaidot: liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: suhteet(suhteessa välineisiin/telineisiin) - Taitotekijät: rytmi - Kuntotekijät: nopeus, voima, ketteryys, koordinaatio - Kognitiivinen kehitys: opitaan mitä kussakin harjoituksessa on tarkoitus tehdä ja miten eri tavoin palloa ylipäätään voi käsitellä - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio palloiluun, positiivisen minäkuvan tukeminen 	<p>Pallon käsittelyä eri kehonosilla ja siirtelyä eri puolille kehoa</p> <p>Pallon kuljettamisharjoituksia pompottamalla, potkimalla, heittämällä, vierittämällä, pysäyttämisen...</p> <p>Pallon käsittelyharjoituksia parin kanssa</p> <p>Pallosota, käytetään pehmeitä palloja, vaikka sanomalehdistä rutistettuja ja heitellään niitä kahdessa ryhmässä yrittäen saada oma alue tyhjäksi palloista</p> <p>Napapallo, eräänlainen palloviesti, jossa lapset vierittävät pallon vuorollaan vatsansa yli mahdollisimman nopeasti ja antavat sen edelleen seuraavalle lapselle. Leikkistä voidaan tehdä myös kisa, jos jaetaan lapset joukkueisiin ja riviin.</p>

LOKAKUU


TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Palloilu	<ul style="list-style-type: none"> - Alkeiden opettelemisen jälkeen voidaan siirtyä haastavampaan toimintaan ryhmän kyvyt huomioiden - Motoriset perustaidot: liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: suhteet, aika, voima - Taitotekijät: rytmi, reaktiokyky - Kuntotekijät: voima, nopeus, koordinaatio, ketteryys - Sosiaalinen kehitys: yhteistyötaitojen kehittyminen peleissä, sääntöjen noudattaminen - Kognitiivinen kehitys: opitaan pallopelien sääntöjä, muistetaan säännöt - Sosio-emotionaalinen kehitys: leikin kehitys, aikuinen auttaa käsittelemään pelissä syntyviä tunteita 	<p>Erilaiset pallopelit (polttopallo, käsipallo, mahapallo jne..)</p> <p>Keilaus</p> <p>Pallonkäsittelyratoja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pallon heittäminen merkitylle alueelle - Pallon pompottaminen renkaan sisällä - Pallon kanssa pujottelu <p>Teemaan liittyen lisää infoa netistä naperopallokoulu teoksesta http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/liitteen/naperopallokoulu.pdf Ks. syyskuun kohta</p>
Kehonhallinta	<ul style="list-style-type: none"> - Havainnoinnin tulosten mukaisen toiminnan järjestämistä -> lapsen perusliikuntataitojen kehittämistä - Oman kehon tuntemus ja hahmottaminen kasvaa - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky, muuntelukyky, yhdistelykyky - Kuntotekijät: liikkuvuus, voima, koordinaatio, ketteryys - Kognitiivinen kehitys: opitaan käsitteitä - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan vahvistaminen 	<p>Eri ympäristöjen hyväksikäyttäminen, temppuradat, kiipeilytelineet, metsäretket</p> <p>Hernepussin kuljettamisissa eri tavoin (korkealla, matalalla, eteenpäin, taaksepäin, piilossa, esillä...) tai asentojen tekemistä hernepussin kanssa (hernepussi on selän alla/päällä, kädessä, jalalla, navan alla, pään päällä..)</p> <p>Ks. elokuun kohta</p>
Luova liikunta/ Musiikki- ja tanssiliikunta	<ul style="list-style-type: none"> - Musiikin ja tanssin monipuolinen käyttö liikunnassa - Annetaan lapselle mahdollisuus toimia taitojensa mukaisesti - Vapaa itsensä ilmaisu - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: aika, tila, suhteet - Taitotekijät: rytmi, avaruudellinen suuntautumiskyky, yhdistelykyky, reaktiokyky - Kuntotekijät: liikkuvuus, ketteryys, koordinaatio - Sosiaalinen kehitys: yhteistä hauskanpitoa, roolit - Kognitiivinen kehitys: opitaan sääntöjä ja käsitteitä, muistetaan ne - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio luovaan liikuntaan, leikin kehitys 	<p>Roolitanssi, aikuinen laittaa musiikin soimaan ja antaa ohjeen miten lapsen tulee alkaa liikkumaan (olet taivaalla leijaile lumihiihtäjä, olet nopea leijona, olet ryömivä vauva,..)</p> <p>Piirileikki, lapset menevät piiriin ja piirin keskelle valitaan yksi lapsi. Aletaan laulaa tai soittaa yhdessä päätettyä musiikkia, jolloin piirin keskellä oleva hakee piiristä parin itselleen, jonka kanssa alkaa tanssia piirin keskellä. Vaihdetaan laulua ja piirin keskellä olijat eroavat ja hakevat uudet parit piiristä tanssikavereiksi.</p>

<p>Liikuntailtapäivä/ ilta vanhempien kanssa</p> <p>(Halloween hyödyksi)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Päiväkodin aikuiset ja lapset järjestävät liikuntatapahtuman päiväkodin ympäristössä - Tarkoituksena kannustaa vanhempia liikkumaan, touhuamaan ja hassuttelemaan yhdessä lastensa kanssa - Sosiaalinen kehitys: Mukavaa yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä, roolit - Tiloja hyödynnetään monipuolisesti tehden sinne erilaisia rasteja - Luodaan uusia kaveri ja perhekontakteja - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: tasapaino - Kognitiivinen kehitys: opitaan käsitteitä ja mitä liittyy halloweeniin, muisti avuksi, esim. mitä piti tehdä tempuradan eri vaiheissa 	<p>Disko, tanssi ja hassuttelua</p> <p>Lapsiaikuinen pussihyppely</p> <p>Lapsen ja aikuisen yhteinen tempurata (kuljetaan jokin rata esimerkiksi mahan ympäriltä yhteen sidottuina)</p> <p>Kapteeni käskää ja annetaankin lasten käskää mitä aikuiset tekevät</p>
--	---	---


MARRASKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Kehonhallinta/Voimistelu, jumppa	<ul style="list-style-type: none"> - Opitaan hallitsemaan kehoa ja perusliikuntataitoja vielä paremmin - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila, aika - Taitotekijät: tasapaino, rytmi, erottelukyky, yhdistelykyky - Kuntotekijät: liikkuvuus, ketteryys, koordinaatio, voima - Sosiaalinen kehitys: hauskaa yhdessä, yhteistyö parin kanssa - Kognitiivinen kehitys: käsitteiden muistaminen - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan vahvistaminen, leikin kehitys 	<p>Maa-meri-taivas, lapsi juoksee huudetulle valmiiksi merkitylle alueelle ja menee oikeaan asentoon (maa = maahan makaamaan, meri = kyykkyy meno, taivas = paikallaan seisominen)</p> <p>Kuperkeikan harjoittelu, puolapuilla roikkuminen ja kiipeileminen, köysillä ja renkailla temppuilla..</p> <p>Kottikärryväely, lapset menevät pareittain, toinen lapsi käy maahan kontalleen ja toinen lapsi ottaa kaveria jaloista kiinni ja he lähtevät tällä tavoin liikkumaan.</p> <p>Tasapainotaiturit, liikutaan musiikin soudessa ja aina äänimerkin saadessa tehdään jokin tehtävä (yhdeällä jalalla seisominen, kuperkeikka..)</p>
Luovaliiikunta/ Satujumppa ja tempuradat 	<ul style="list-style-type: none"> - Uskaltaminen, mukaan lähteminen - Uusiin asioihin tutustuminen - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila, aika - Taitotekijät: tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky - Kuntotekijät: voima, ketteryys, koordinaatio - Sosiaalinen kehitys: hauskaa yhdessä, parityöskentely, roolit - Kognitiivinen kehitys: kielen kehitys - Sosio-emotionaalinen kehitys: leikin kehittyminen, positiivisen minäkuvan vahvistaminen 	<p>Sokkorata, ohjaaja rakentaa yhdessä lasten kanssa erilaisista esineistä radan (tuolit, vaatteet, ämpärit, kepit..). Lapset jaetaan pareittain ja toisen silmät sidotaan, jolloin toinen jää ohjaamaan kaveria radan läpi.</p> <p>Keholla soitettava kertomus, aikuinen kertoo tarinaa, johon liittyy erilaisien äänien pitämistä kehon osilla. Lapset laitetaan kuuntelemaan tarinaa tarkasti ja heidän tulee kehittää tarinaan sopivia äänitehosteita.</p> <p>satujumppaa erilaisia rooleja hyödyntäen</p>
Välineet tutuiksi	<ul style="list-style-type: none"> - Välineisiin tutustuminen - Välineet myös lapsen vapaassa käytössä - Monipuolinen välineiden käyttö - Touhua yksin, pareittain ja ryhmässä - Motoriset perustaidot: liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: suhteet, voima - Taitotekijät: rytmi - Kuntotekijät: voima, koordinaatio - Kognitiivinen kehitys: opitaan välineiden käyttötarkoituksia - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio välineisiin 	<p>Keskitytään tässä vaiheessa välineisiin tutustumiseen tunnuksella niitä ja kokeilemalla vapaasti miten ne käyttäytyvät eri tilanteissa</p> <p>ESIM. Hyppynaru (pyörittäminen eri tavoin maatapitkin tai ”normaalisti” lapsen ympäri, käytä myös loruja apuna. ”Lääkäri läski..”)</p> <p>Hulahulavanne (pyörittäminen, hyppiminen läpi, hyppääminen vanteesta toiseen...)</p> <p>Leikkivarjo (huomioi eri leikkejä varjon päällä, alla, ympärillä jne.)</p>

JOULUKUU


TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
<p>Luovaliikunta (Kaikki mahdollinen luovaliikunta yhdistettynä)</p> <p>Joulujuhla</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jouluteema hyödyksi - Luovuuden kehitys, yksilöllinen ilmaisu - Suhde muihin lapsiin ja ryhmään - Onnistumisten luominen oman taitotason mukaisesti - Kehonhallinta - Musiikki-, tanssi- ja satuliikunnan sekä tempuradan yhdistelyä - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot - Liiketekijät: tila, aika - Taitotekijät: rytmi, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, yhdistelykyky - Kuntotekijät: liikkuvuus, koordinaatio, ketteryys - Sosiaalinen kehitys: esiintyminen, roolit - Kognitiivinen kehitys: Opitaan jouluun liittyviä leikkejä - Sosio-emotionaalinen kehitys: lapselle motivaatio joulujuhla esitykseen, positiivisen minäkuvan vahvistaminen, leikin kehitys 	<p>Tonttuleikit -> Lorut: ”Tontut marssivat, tontut marssivat, metsässä levähtävät, HUPS!</p> <p>Tontut hiipivät, tontut hiipivät, kukkulalla levähtävät, HUPS!</p> <p>Tontut hyppivät, tontut hyppivät, aukealla levähtävät, HUPS!</p> <p>Tontut juoksevat, tontut juoksevat, Korvatunturilla perillä levähtävät, HUPS!” (Toimitaan lorun mukaisesti ja aina HUPS sanan kohdalla kyykistyään paikoilleen.)</p> <p>Soihdut sammuu...</p> <p>Pantomiimileikki, ohjaaja valitsee aiheen esimerkiksi sirkus. Lapset jaetaan puoliksi sirkusväeksi ja yleisöksi. Sirkusväelle kerrotaan jokaiselle oma esitettävä rooli (pelle, trapetsitaiteilija, voimamies..). Lapset alkavat esittää rooliaan ja yleisö saa arvata mitä kukakin esittää.</p>
<p>Talviliikunnan alkeet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Talveen ja lumeen tutustuminen ja totuttelu - Kuivaharjoitellaan sisällä (miten liikutaan, kaadutaan, pysähtytään jne.) - Kehonhallinta - Matala kynnyksellä osallistua uusiin asioihin ja innostuminen - Lapsen vapautuminen - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: tasapaino, muuntelukyky - Kuntotekijät: voima, ketteryys, koordinaatio - Kognitiivinen kehitys: opitaan talviliikunnan käsitteitä - Sosiaalinen kehitys: Yhdessä tekemisen ilo, me-henki, autetaan kaveria - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio talviliikuntaan 	<p>Pulkkamäki</p> <p>Luistimilla ja suksilla leikkelyä ja niihin tutustumista -></p> <ul style="list-style-type: none"> - lapset saavat liikkua omaan tahtiin ja hakea maahan levitettyjä esineitä - opetetaan lapsi kaatumaan, pysähtymään jne. oikein ja äänimerkin kuuluessa lapsi tekee määrätyn asian - mennään ratoja yhdessä suksilla/luistimilla
<p>Rentoutuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rauhoittuminen, hiljaisuus - Hetkestä nauttiminen - Taitotekijät: erottelukyky - Kuntotekijät: liikkuvuus, värien opettelua (otetaan perusvärit ja mahdollisesti isommilla myös muita mukaan toimintaan) - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan vahvistaminen, tunteiden sanoittaminen 	<p>Rentoutumis sadut ja musiikki</p> <p>Pallohieronta</p> <p>venyttelyharjoitukset</p>

TAMMIKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Talviliikuntalajit	<ul style="list-style-type: none"> - Talvesta ja lumesta nauttiminen - Kehonhallinta - Matala kynnyks osallistua uusiin asioihin ja innostuminen - Lapsen vapautuminen - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila, voima - Taitotekijät: tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky, muuntelukyky - Kuntotekijät: voima, ketteryys, koordinaatio, kestävyys - Sosiaalinen kehitys: Yhdessä tekemisen ilo, me-henki, autetaan kaveria - Kognitiivinen kehitys: muistellaan jo opittua, opitaan talviliikunnan sääntöjä ja käsitteitä sekä mitä kaikkea talvella voidaan tehdä/leikkiä - Sosio-emotionaalinen kehitys: leikin kehitys, positiivisen minäkuvan vahvistaminen, motivaatio talvilajeihin 	Jääpelit ja radat Hiihtoradat (mäkiä, hyppyreitä..) <ul style="list-style-type: none"> - Leikkimieliset hiihtokisat Suksijumppa Enkelihippa, jossa kiinni jäädessään lapsi menee maahan tekemään lumienkeleitä pulkkamäki
Välineet tutuiksi  <small>Copyright © Ron Leckman - http://toonClips.com/8007</small>	<ul style="list-style-type: none"> - Välineet lasten vapaassa käytössä - Monipuolinen välineiden käyttö - Motoriset perustaidot: liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: avaruudellinen suuntautumiskyky - Kuntotekijät: voima, koordinaatio - Kognitiivinen kehitys: välineiden nimien opettelu, välineiden käyttötarkoitusten muistelu ja uusien kehittäminen 	Toimintarata, jossa lapselle annetaan mahdollisuus käyttää mahdollisimman monia eri välineitä viesti välineitä hyödyntäen vahinko kiertää: jokaisella on oma vanne, vanteet on laitettu ympyrän muotoon. Jokaisessa vanteessa on hernepusseja. Leikkijät lähtevät kuljettamaan hernepussejaan vasemmalla puolella olevaan vanteeseen. Liikkumistyylejä vaihdellaan, esim. kontaten hernepusseja selän päällä. Lapset voivat myös ideoida.
Jumppa	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteistä hauskaa loman jälkeen: tempuilua omaa ja toisen kehoa hyödyntäen sisällä ja ulkona - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila, suhteet - Taitotekijät: tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky, muuntelukyky - Kuntotekijät: voima, ketteryys, liikkuvuus - Sosiaalinen kehitys: hauskaa yhdessä, parityöskentely, säännöt - Kognitiivinen kehitys: kehon osien käsitteiden kertausta - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan vahvistaminen 	Nassikkapaini Tunnelit kehoa apuna käyttäen Liikekuvakortit venyttelyharjoitukset Liikutaan salissa musiikin tahdissa eri tasapainotaitoja ja liikkumistaitoja hyödyntäen ja kun musiikki pysähtyy jähmetytään paikoilleen. Lapset voivat myös ideoida eri liikkumistyylejä. kuperkeikan harjoittelu

Arviointi	<ul style="list-style-type: none">- Lasten liikkumistaitojen havainnointi, yksilöllisyyden huomioiminen- Kehitystä tarvitsevilla taidoissa tukeminen- Lapsen oma arviointi- Sosio-emotionaalinen kehitys: tunteet	Valmiit havainnointilomakkeet Kuunteleminen Kyseleminen Erilaiset ”tunnekortit”
-----------	--	--


HELMIKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Talviliikunta/leikki Lumiveistospäivä 	<ul style="list-style-type: none"> - Kehonhallinta - Opetellaan rakentamaan lumesta - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila ja suhteet - Taitotekijät: tasapaino, muuntelukyky, yhdistelykyky - Kuntotekijät: koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus, voima - Sosiaalinen kehitys: Hauskaa yhdessä - Kognitiivinen kehitys: käsitteet - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan tukeminen, leikin kehittyminen, tunteet (aikuinen tukee tunnereaktioissa jos esim. jokin asia on vaikeaa) 	Lumiveistokset Radat lumessa (Ylitys/alitus, esteitä..) Mennään toisen kehon ali, yli, vierestä jne., Lumipaini Lumipallojen tekeminen ja heitteleminen Kukkulankuningas katso edelliset
Hauskaa välineiden kanssa	<ul style="list-style-type: none"> - Haasteiden lisääminen - Lasten mielenkiinnon kohteiden huomioiminen - Liikunnan ilon löytäminen eri välineistä, kaikille jotain kivaa - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: tila, suhteet, aika, voima - Taitotekijät: tasapaino, yhdistelykyky - Kuntotekijät: voima, koordinaatio, ketteryys - Sosiaalinen kehitys: hauskaa yhdessä - Kognitiivinen kehitys: välineiden nimien kertausta, välineiden käyttötarkoitusten opettelu - Sosio-emotionaalinen kehitys: leikin kehitys 	Erilaiset musiikkileikit, kun musiikki soi pyöritetään hulahulavannetta tai pyöritetään leikkivarjosta kiinni pitäen Annetaan lasten itse rakentaa välineistä toimintarata Yhdistellään välineitä -> <ul style="list-style-type: none"> - leikkivarjo + pallot (hyppytetään palloja leikkivarjon päällä) - hulahulavanne + köysi (mennään hulahulavanteen sisällä seisten köysirata läpi) - tunneli + pallo (vieritetään palloa tunnelin läpi, mennään yhdessä pallon kanssa tunnelin läpi..)
Kehonhallinta	Kehonhallinta <ul style="list-style-type: none"> - Kerrataan syksyllä ja talvella harjoiteltua ja voidaan oppia jotain uutta - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot (välineet mukaan harjoituksiin, kuten hernepussi päätänpäälle) - Liiketekijät: tila, suhteet, aika, voima - Taitotekijät: tasapaino, rytmi, erottelukyky, muuntelukyky, yhdistelykyky - Kuntotekijät: koordinaatio, liikkuvuus, ketteryys, voima - Kognitiivinen kehitys: käsitteet - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan tukeminen, leikin kehitys 	Eläinten matkiminen, ohjaaja kertoo mitä eläintä matkitaan ja lapsi liikkuu annetun mallin mukaisesti (hevonen/laukka, rapu/rapukävely, karhu/karhukävely, jänis/loikkiminen) venyttelyharjoitukset radat: ylityksiä, alituksia, tasapainoilua... kuperkeikan harjoittelu Ks. elo-lokakuu


MAALISKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Kehonhallinta/ Voimistelu, jumppa	<ul style="list-style-type: none"> - Liikkeiden hallinta oman kehon hallinnassa - Liikkeiden yhdistäminen - Liikkuminen eri tasoissa - Venyttelemine - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: tasapaino, rytmi, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, yhdistelykyky - Kuntotekijät: liikkuvuus, voima, koordinaatio, ketteruus - Sosiaalinen kehitys: mukavaa yhdessä tekemistä - Kognitiivinen kehitys: muisti apuna radoissa ja leikeissä - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan vahvistaminen, leikin kehittyminen 	<p>Keppijumppa, lapselle annetaan keppi ja maila. Ohjaaja näyttää edessä mitä tehdä ja lapsi seuraa perässä. (Pidä molemmilla käsillä kiinni, kädet ylös ja venytä sivulle..)</p> <p>Ratsastusrata, annetaan lapsille mailat hevosiksi, joiden kanssa lapsen on tarkoitus mennä ennalta tehty rata. (Laukkaamista, hyppyjä, kääntymisiä, pysähtymisiä...)</p> <p>Hyppyrata, tehkää erilaisia merkeistä hyppyrata, joka lapsen on tarkoitus mennä taitotasonsa mukaisesti.</p> <p>Ks. elo-, loka- ja helmikuu</p>
Palloilu 	<ul style="list-style-type: none"> - Syksyllä opetellun kertausta - Haastavampia pallon käsittelyharjoituksia - Motoriset perustaidot: liikkumistaidot ja käsittelytaidot - liiketekijät: suhteet, voima ja aika - Taitotekijät: avaruudellinen suuntautumiskyky - Kuntotekijät: nopeus, voima, koordinaatio, ketteruus - Kognitiivinen kehitys: palautetaan aiemmin opittuja asioita mieleen, muistetaan ohjeita, leikin kehittyminen, tunteiden tukeminen peleissä 	<p>Harjoitellaan aiemmin tehtyjä asioita ja lisätään vaikeusastetta tarpeen mukaan.</p> <p>Tehdään taitorata, jossa lapsi harjoittelee aiemmin oppimaansa. (heittäminen koriin, potkaiseminen tuolin yli/ali, pujottelu, syöttö, pysäyttäminen..)</p> <p>Ks. syys- ja lokakuu</p>
Luovaliiikunta/ Musiikki- ja tanssiliikunta	<ul style="list-style-type: none"> - Musiikin ja tanssin monipuolinen käyttö liikunnassa - Annetaan lapselle mahdollisuus toimia taitojensa mukaisesti - Vapaa itsensä ilmaisu - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: aika, tila, suhteet - Taitotekijät: rytmi, avaruudellinen suuntautumiskyky, yhdistelykyky, reaktiokyky - Kuntotekijät: liikkuvuus, ketteruus, koordinaatio - Sosiaalinen kehitys: mukavaa yhdessä tekemistä - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan vahvistaminen, leikin kehittyminen 	<p>Kenellä on päällä -laululeikki</p> <p>Huivit/liinat käyttöön, esim. lehdet lentää laulun tahdissa</p> <p>Musiikin tahdissa liikkumista, musiikki soi liikutaan, soitto loppuu pysähdytään. Rytmi voidaan myös antaa soittimella. Liikkumistyylejä voidaan vaihdella.</p> <p>Erlaisia musiikkeja (eri rytmi) ja liikutaan sen tahdissa</p> <p>Ks. lokakuu</p>


HUHTIKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Palloilu	<ul style="list-style-type: none"> - Motoriset perustaidot: liikumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: voima, tila, aika suhteet - Taitotekijät: avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, reaktiokyky - Kuntotekijät: nopeus, voima, koordinaatio, ketteryys - Sosiaalinen kehitys: pelin sääntöjen noudattaminen, yhteistyötaidot, mukavaa yhdessä tekemistä - Kognitiivinen kehitys: pelien opettelu, määrien opettelu - Sosio-emotionaalinen kehitys: positiivisen minäkuvan tukeminen, leikin kehittyminen, aikuinen tukee pelissä heräävissä tunteissa 	Pallopelit (sähly, ilmapallopenttilis...) Pesäpallo häntäpalloilla Lasketaan palloja isompien kanssa, esimerkiksi ohjeena ota kolme palloa
Yleisurheilun alkeet	<ul style="list-style-type: none"> - Asiaan kuuluviin välineisiin tutustuminen - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: voima, tila, aika suhteet - Taitotekijät: tasapaino, yhdistelykyky - Kuntotekijät: nopeus, voima, koordinaatio, ketteryys, kestävyys - Kognitiivinen kehitys: Tutustuminen eri yleisurheilu lajeihin, värien opettelua - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio yleisurheiluun, leikin kehittyminen 	Viestit Pituushyppy Juoksukisat Keihään- ja pallonheitto (pallot voivat olla erikokoisia ja -painoisia, esimerkiksi häntäpallot ovat hyviä) rastit on merkitty eri väreillä
Pääsiäinen ja vappu 	<ul style="list-style-type: none"> - Käytetään vappuun ja pääsiäiseen liittyviä asioita, esim. ilmapalloja ja serpentiniä - Pidetään vapaamuotoisemmin hauskaa - Annetaan lapsen iloita vapaasta liikkumisesta - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: voima, tila, aika, suhteet - Taitotekijät: tasapaino - Kuntotekijät: ketteryys - Sosiaalinen kehitys: roolit - Kognitiivinen kehitys: pääsiäiseen ja vappuun liittyviä käsitteitä ja toimintaa 	Satuliikuntaa, jossa lapset ovat esimerkiksi noitia tai pääsiäispupuja teemaan liittyvä liikunnallinen rata liittyen satuliikuntaan Pääsiäismunien metsästys (piilotetaan pääsiäismunia eri ympäristöihin ja annetaan lapsien etsiä niitä) Ilmapallonkuljetus

TOUKOKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
<p>Yleisurheilu</p> <p>Päiväkodin yhteinen yleisurheilutapahtuma</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Taitojen harjoittaminen ja hiominen - Iloinen, leikkimielinen kisailu lasten välillä - Yleisurheilutapahtuman palkinnoksi kaikille esimerkiksi piparimitalit - Motoriset perustaidot: käsittelytaidot - Liiketekijät: tila, voima, aika, suhteet - Taitotekijät: yhdistelykyky, reaktiokyky - Kuntotekijät: nopeus, voima, koordinaatio, ketteruus, kestävyys - Sosiaalinen kehitys: yleisurheilun mukaisesti sääntöjen noudattaminen - Kognitiivinen kehitys: aiemmin opitun mieleen palauttaminen, opitaan värejä - Sosio-emotionaalinen kehitys: kannustetaan toisiamme ja tuetaan positiivista minäkuvaa 	<p>Korkeushyppy (pehmeälle alustalle, lähdetään maan tasosta)</p> <p>Aitajuoksu (aidoiksi vaikka keppejä maahan)</p> <p>eri rastit voi merkitä eri väreillä</p> <p>Ks. huhtikuu</p>
<p>Pihaleikit ja pelit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Yhdessä olemisen ja liikkumisen ilo - Säännöt tutuiksi - Eri lajeihin tutustuminen - Fyysisen kunnon ylläpito - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: voima, tila, aika, suhteet - Taitotekijät: tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky, yhdistelykyky - Kuntotekijät: nopeus, voima, koordinaatio, ketteruus - Sosiaalinen kehitys: yhdessä tekeminen, säännöt - Kognitiivinen kehitys: pelien ja leikkien opettelua, - Sosio-emotionaalinen kehitys: motivaatio pihaleikkeihin ja peleihin, leikin kehittyminen 	<p>Perinneleikit (polttopallo, kirkonrotta, purkkis, hura haitä, mätämuna, lipunryöstö, 10 tikkua laudalla, tervapata, peili, väri...)</p> <p>Erilaiset hipat (X-hippa, laastarihippa, pönttöhippa...)</p>
<p>Liikunta iltapäivä/ ilta vanhempien kanssa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Päiväkodin aikuiset ja lapset järjestävät liikuntatapahtuman päiväkodin pihalle - Tarkoituksena kannustaa vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa - Mukavaa yhdessäoloa - Pihaa hyödynnetään monipuolisesti tehden sinne erilaisia rasteja - Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot, käsittelytaidot - Liiketekijät: tila - Taitotekijät: tasapaino - Kuntotekijät: nopeus, voima, koordinaatio, ketteruus - Sosiaalinen kehitys: perheen yhteinen mukava ja iloinen liikkuminen - Kognitiivinen kehitys: lapset voivat opettaa vanhempia 	<p>Tässä voi käyttää hyödyksi vaikkapa yleisurheilutapahtumaa</p> <p>Joku rasteista voi olla esim. pieni esterata vaikka hevosia leikkien</p> <p>Pallon tarkkuusheitto on myös oiva rasti</p> <p>Ks. lokakuu</p>

KESÄKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Leppoisaa yhdessä tekemistä	<ul style="list-style-type: none"> - Keskitytään lasten toiveisiin - Annetaan lapsille mahdollisuus käyttää vapaasti välineitä - Liikunnan ei tarvitse olla niin ohjattua - Tuetaan positiivista minäkuvaa 	
Ulkoilmasta nauttimista	<ul style="list-style-type: none"> - Vietetään paljon aikaa ulkona - Nautitaan kesän tuomista mahdollisuuksista 	
Pihaleikit ja pelit	<ul style="list-style-type: none"> - Leikitään lasten toiveiden mukaan - Tehdään itse välineitä 	

HEINÄKUU

TEEMA	TAVOITTEET JA YLEISTÄ HUOMIOITAVAA	ESIMERKKEJÄ
Leppoisaa yhdessä tekemistä	<ul style="list-style-type: none">- Keskitytään lasten toiveisiin- Liikunnan ei tarvitse olla niin ohjattua	
Ulkoilmasta nauttiminen	<ul style="list-style-type: none">- Vietetään paljon aikaa ulkona- Nautitaan kesän tuomista mahdollisuuksista	

