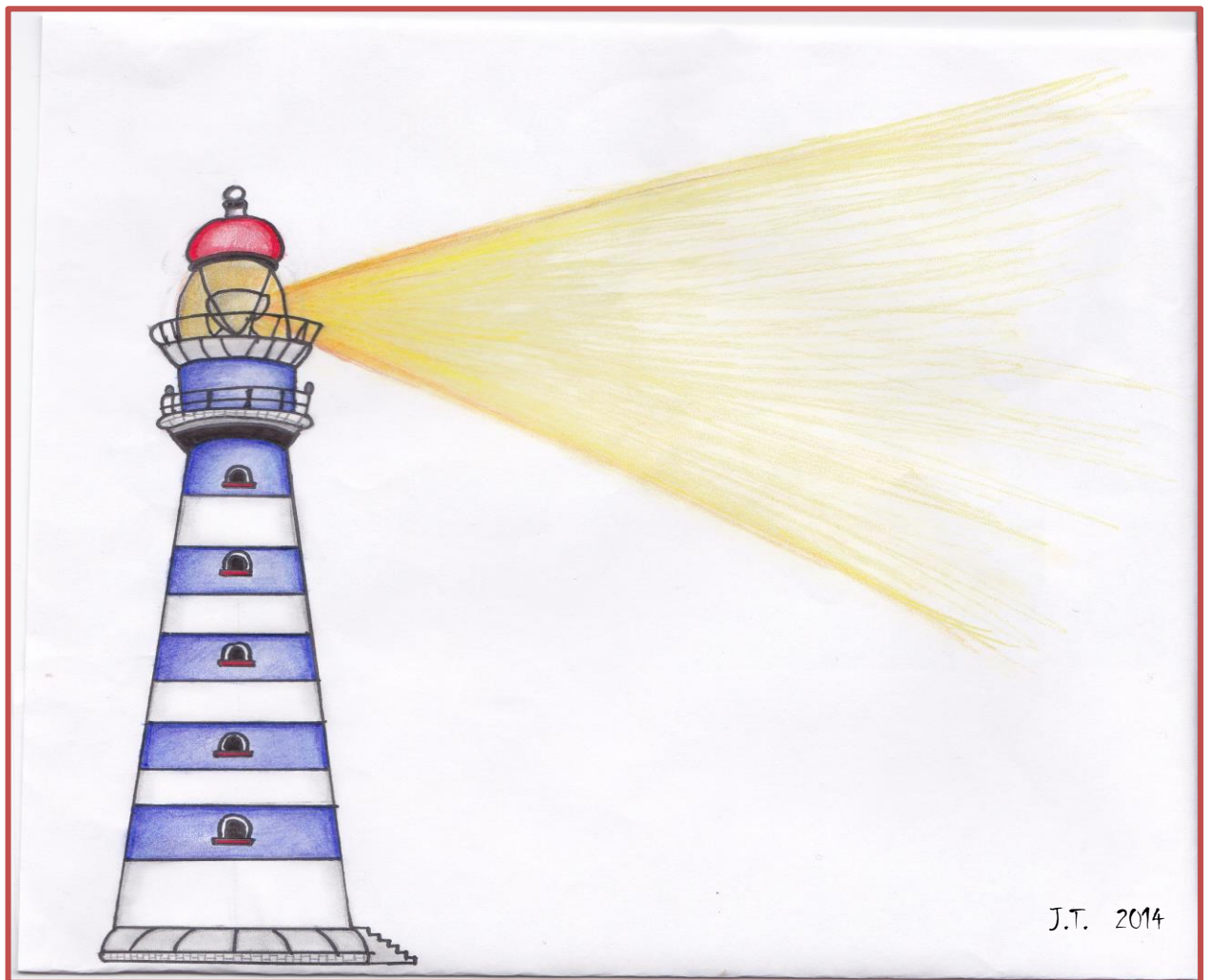


MAJAKAN LIIKUNTAKÄSIKIRJA



Takaveräjä Karoliina, Österman Hanna-Mari
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)
2014

*Mistä on tytöt tehty?
Mistä on pojat tehty?
Mistä on kasvavat lapset tehty?*

*Leikistä ja naurusta
iloisesta liikkeestä,
onnistumisen riemusta,
ja kavereista.*

*Vauhdista ja vapaudesta,
opista ja ohjeesta,*

*liikkumisen ilosta
on lapset tehty.
(Lamponen Päivi & Pulli Elina)*

SISÄLLYS

1	EURAJOEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN LIIKUNNAN TAVOITTEET...	4
2	LIIKUNTA MAJAKASSA	5
3	TILAT JA VÄLINEET	6
4	MAJAKAN LIIKUNTAVÄLINELISTA	10
5	MAJAKAN PIHASÄÄNNÖT	11
6	MAJAKAN ULKOILUVÄLINELISTA	14
7	ESIMERKKI ALLE KOLMEVUOTIAIDEN LIIKUNNALLISEN HOITOPÄIVÄN SISÄLLÖSTÄ MAJAKASSA	16
8	ESIMERKKI YLI KOLMEVUOTIAIDEN LIIKUNNALLISESTA HOITOPÄIVÄSTÄ MAJAKASSA	17
9	LIIKUNTA ERI IKÄKAUSINA.....	18
9.1	Alle kolmevuotiaat.....	18
9.2	Yli kolmevuotiaat.....	20
10	LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	22
11	LIIKUNTATUOKION RUNKO	24
12	OHJAAJAN ROOLI.....	25
13	OHJAAJAN MUISTILISTA	27
14	PELIT JA LEIKIT	28
14.1	Aloituseleikit	28
14.2	Lämmittely ja energianpurku	29
14.3	Satujumpat.....	33
14.4	Hipat.....	34
14.5	Kehontuntemus	35
14.6	Välineet	36
14.7	Rauhoittumisleikit.....	39

LÄHTEET

LIITTEET, Liikuntatuokiosuunnitelma & Vuosisuunnitelma

1 EURAJOEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN LIIKUNNAN TAVOITTEET

Liikunta on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuminen on lapselle luontainen tapa tutustua itseensä, ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Liikkumisen välityksellä lapsi saa onnistumisen kokemuksia, kokee iloa, oppii uutta ja ilmaisee itseään. Lapselle liikunnan myötä rakentuva tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta luo pohjaa terveille itsetunnolle.

Aikuinen antaa lapselle mahdollisuuden päivittäiseen liikkumiseen. Aikuinen luo lapselle liikuntaan virittävän ympäristön ja ohjaa lasta turvalliseen liikkumiseen toimintaympäristössä. Ympäröivän luonnon ja liikuntapaikkojen mahdollisuudet hyödynnetään. Lapselle tarjotaan myös mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkiin ja peliin sisätiloissa.

Varhaiskasvatuksessa pyritään käyttämään hyväksi ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen, ympäristöön ja kotiseutuun tutustumiseen. (Eurajoen kunnan www-sivut.)



2 LIIKUNTA MAJAKASSA

Päiväkoti Majakan toiminta on liikuntapainotteista ja se näkyy päiväkodin arjessa monella tapaa. Ryhmissä toteutetaan viikoittain suunniteltuja ja ohjattuja liikuntatuokioita. Lisäksi säännöllisin väliajoin toteutetaan koko päiväkodin yhteisiä liikuntahetkiä retkien ja tuokioiden muodossa, mikä korostaa liikunnallisuuden lisäksi lasten yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta. Liikuntaa sisällytetään päivittäisiin arjen toimintoihin esimerkiksi siirtymätilanteita liikunnallisesti hyödyntäen. Lasten omaehtoista liikkumista tuetaan päiväkodissa ja se mahdollistetaan kiinnostavien ja muunneltavien tilojen sekä saatavilla olevien välineiden avulla.



Päiväkoti tarjoaa lapsille monipuolisen ja vaihtelevan liikkumisympäristön sekä sisällä että ulkona. Liikunnassa hyödynnetään aktiivisesti erilaisia välineitä ja luontoa. Päiväkoti sijaitsee rauhallisella paikalla Eurajoen kunnan keskustassa ja sen ansiosta päiväkotiyhteistyössä liikunnassa kunnan liikuntapalveluita, kuten jäähallia ja leikkikenttiä.

Majakka tukee perheiden yhteistä liikkumista järjestämällä erilaisia liikuntatapahtumia päiväkodin pihapiirissä. Päiväkoti on osallistunut Nuoren Suomen pihaseikkailuun ja varpaat vauhtiin -kampanjaan. Yhteisten liikuntatapahtumien tavoitteena on kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä sekä tukea perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä. Päiväkoti Majakan henkilökunta on käynyt Nuoren Suomen liikuntakoulutuksen, joka tarjoaa hyvät valmiudet lasten liikunnan suunnittelulle ja ohjaukselle.

3 TILAT JA VÄLINEET

Päiväkodin tilat ja välineet on suunniteltu lasten liikkuminen huomioon ottaen ja suunnittelussa on tehty yhteistyötä lasten liikunnan suunnittelun asiantuntijoiden kanssa. Päiväkodissa on iso ja tilava liikuntasali, jota käytetään yhteisiin tuokioihin sekä vapaaseen liikkumiseen. Päiväkodin tilat on tehty helposti muunneltaviksi ja liikuntaan sopiviksi. Omaehtoinen liikunta on huomioitu myös osastoilla ja se mahdollistetaan esimerkiksi roikkuvien voimistelurenkaiden avulla. Päiväkodin tilat mahdollistavat turvallisen ja perustaitojen kehittymistä tukevan liikkumisen niin ohjatusti, kuin omaehtoisestikin.



Liikuntavälineiden suunnittelussa on huomioitu välineiden monipuolisuus ja riittävyys. Päiväkodilla on liikunnan tueksi erilaisia palloja, pyöriä, patjoja, hyppyarkkuja ja puolapuut. Päiväkodissa on sekä sisällä, että ulkona lapsille suunnitellut kiipeilyseinät, joissa lapset saavat kehittää turvallisesti ja monipuolisesti kehonhallintaa. Lasten omaehtoista liikumista tuetaan tarjoamalla liikuntavälineitä liikkumisen tueksi ja päiväkodin tiloja hyödyntämällä.



Päiväkodin pihapiiri tarjoaa hyvät ulkoliikuntamahdollisuudet. Päiväkodilla on kolme erilaista piha-aluetta, jotka mahdollistavat perustaitoja kehittävän liikkumisen, kuten juoksemisen, kiipeilyn, pyöräilyn ja keinumisen. Päiväkodin piha tarjoaa monipuolisen liikkumisalustan, sillä alustoina on käytetty hiekkaa, asfalttia, nurmikkoa ja pehmeää turva-

mattoa. Päiväkodin pihat on suunniteltu kaikille ikäluokille sopivaksi ja pihalta löytyy erilaisia keinoja, kiipeilytelineitä, liukumäkiä ja pyöriä. Päiväkodin lähimetsää ja pururataa hyödynnetään liikkumisessa ahkerasti esimerkiksi erilaisissa retkissä ja metsämörri toiminnassa.



4 MAJAKAN LIIKUNTAVÄLINELISTA

Erilaisia palloja (pieniä ja isoja, erivärisiä, nystyräpalloja, reikäpalloja, sählypalloja, jalkapalloja)

Sählymailloja

Pomppupallo

Keiloja

Pensseleitä

Voimistelunauhoja

Twist-naruja

Hyppynaruja

Huiveja

Hyppypusseja

Hernepusseja

Vanteita

Tasapainolauta

Vatsalauta

Leikkivarjo

Togu- aktiivyyntyjä

Erilaisia lattiamuotoja (kumiset, kankaiset, käsi- ja jalkamuodot)

Tasapaino askeleet

Erilaisia patjoja

Ryömintätunneleita

Tarrapallotaulu

Olifu motoriiikkapyörä

Potkumopo

Itse tehtyjä sanomalehtirullia, häntäpalloja, huiskia

Siirrettävä kiipeilyseinä

Siirrettävä liukumäki

Liikuntakirjoja

5 MAJAKAN PIHASÄÄNNÖT

Yleistä

Aidoilla ja porteilla ei ole lupa kiipeillä.

Aikuinen avaa ja sulkee portin.

Kun mennään pihalle, on ensimmäisen aikuisen tehtävänä tarkistaa, että kaikki portit ovat kiinni. Ensimmäinen aikuinen avaa porttien tarkistamisen jälkeen leluvaraston ja nostaa isot polkupyörät ja rixsat varaston ulkopuolelle, jotta lapset saavat muut lelut varastosta ja mahtuvat myös palauttamaan ne paikoilleen.

Työntekijöiden tehtävänä on tarkistaa joka päivä varaston kunto. Työntekijät vuorollaan vastaavat siitä, että ulko-varastot ovat ulkoilun jälkeen suurin piirtein järjestyksessä. Tästä on jokainen työntekijä vuorollaan vastuussa. Joskus voi esimerkiksi hieman lakaista hiekasta.

Kun lasta iltapäivällä haetaan, tulee työntekijän pitää huoli siitä, että lapsi vie "omat" lelunsa varastoon omille paikoilleen. Vanhempi kyllä jaksaa odottaa.



*Pihan korkeat kivet ovat liukkaaseen aikaan kiipeily kiellossa.
Keinut ovat keinukiellossa pakkasaikana, koska keinuessa tulee kylmä.
Pyritään pitämään hiekkalaatikoiden hiekka hiekkalaatikoissa.*

Pihalla saa...

*Juosta, huutaa, mekastaa, pelata palloa ja keinua istuallaan.
Keinua pesäkeinussa seisaallaan, kunhan lapsi on sellainen, joka siihen kykenee.*

Pyöriä lautakeinuissa.

Liukua liukumäessä jalat edellä.

*Ajaa pyörillä asvaltoidulla pyöräilypihalla ja katoksen kumilaatoilla.
Kiivetä kiville lukuun ottamatta yläpihan nurkassa olevaa korkeaa kiiveä. Se on ehdottomassa kiipeilykiellossa. Muille kiville voi kiivetä, jos lapsi sinne pääsee ja työntekijä katsoo, että hän siellä myös pysyy.*

Leikit korkeilla kivillä on syytä pitää tarkkailussa.

Hyppiminen kiviltä keppien, lapioiden tai haravien kanssa on kieltolistalla tapaturmavaaran vuoksi.



Pihalla ei saa...

Kiusata muita.

Rikkoa tavaroita.

Keinua seisaaltaan, paitsi pesäkeinussa.

Istua isojen rekkojen päällä, sillä ne menevät silloin rikki.

Hyppiä liukumäen päältä.

Kaivaa kuoppia muualla kuin hiekkalaatikossa. Erityisesti koulun puoleinen "pallokenttä" on kuoppienkaivelukiellossa.

Kiivetä yläpihan nurkassa olevalle korkealle kivelle.

Työntekijän harkinnassa olevia asioita

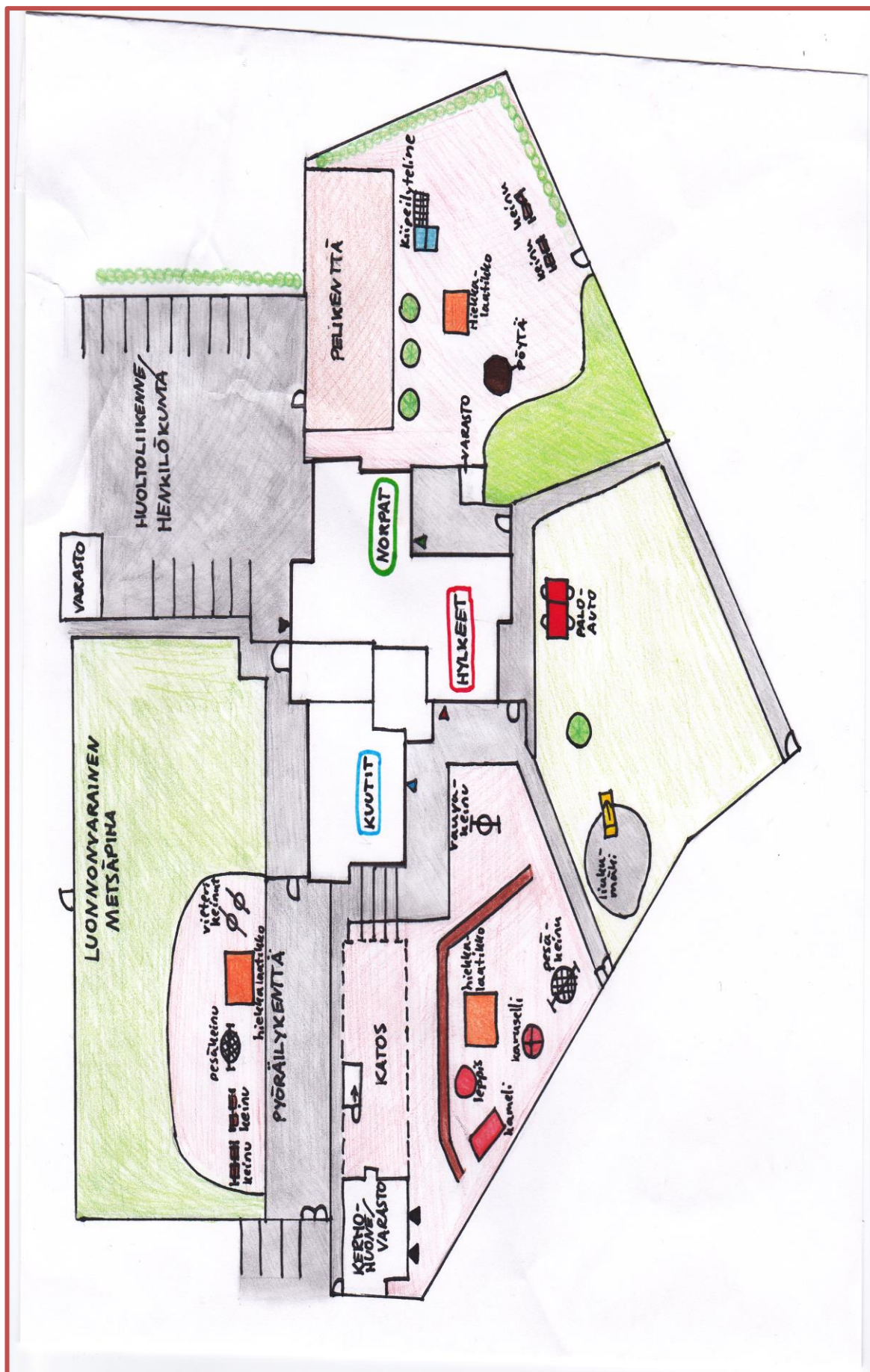
Kun keskipihalla on pienempiä lapsia, ei liukumäestä anneta kiivetä ylös. Kun lapsia on vähän, voi tästä periaatteesta aikuisen harkinnan mukaan joustaa, mutta lapsille kannattaa kertoa, että kyseessä on poikkeus.

Aikuisen harkinnan mukaan liukumäestä voi laskea jonossa.

Keinusta voi antaa hyppiä silloin, kun lapsi kykenee hyppäämään turvallisesti. Toisten päälle ei tietysti anneta hyppiä.

6 MAJAKAN ULKOILUVÄLINELISTA

Isoja ja pieniä lapioida
Tasapainopurkkeja
Sählymaaleja
Kaivureita
Kottikärryjä
Sihtejä
Ämpäreitä
Vesi- ja hiekkamylyjä
Hiekkamuotteja
Pikkuautoja
Kuorma-autoja
Palloja
Mailoja
Harjoja
Pesäpallomailoja
Pelimerkkejä
Haravia
Talvileluja: pulkkia, liukureita, lumilapiota
Hyppynaruja
Vanteita
Erlaisia pyöriä
Potkulautoja
Keiloja
Siirrettävä koripallokori
Pallonheitto pöytä
Työntökärryt
Keinut
Kiipeilytelineitä
Liukumäkiä
Kiipeilyseinä ja valjaat
Hiekkalaatikot



7 ESIMERKKI ALLE KOLMEVUOTIAIDEN LIKUNNALLISEN HOITOPÄIVÄN SISÄLLÖSTÄ MAJAKASSA

Noin klo:	Toiminta	Liikunnallisia esimerkkejä
ennen klo 8	Vapaata leikkiä	Rakenteluun ja liikkumiseen houkuttelevia välineitä lasten saatavilla. Huomioidaan, että lapsilla on tilaa liikkumiselle ja leikille
klo 8	Aamupala	Lasten itsenäinen liikkuminen siirtymätilanteissa
klo 8:30	Aamupiiri	Toiminnallisia yhteisleikkejä
klo 9	Toimintatuokio	Huomioidaan toiminnassa lasten fyysinen aktiivisuus ja omatoimisuus. Vähintään 1/krt viikossa ohjattu liikuntatuokio
klo 10	Ulkoilu	Ulkoliikuntavälineitä lasten vapaassa käytössä. Vähintään 1/krt viikossa yhteinen liikuntatuokio (esim. metsäretki tai hippaleikkejä)
klo 11	Ruokailu	Lasten itsenäinen liikkuminen siirtymätilanteissa
klo 12–14	Päiväunet	Tehdään lapsille konttaus/ryömintätunneli, jota pitkin lapset menevät unihuoneeseen
klo 14:30	Välipala	Koko kehoa aktivoivia loruleikkejä odottelun ajaksi
klo 15	Vapaata leikkiä	Mahdollistetaan lasten omaehtoinen liikkuminen
klo 15:30	Ulkoilu	Liikuntavälineet lasten saatavilla

8 ESIMERKKI YLI KOLMEVUOTIAIDEN LIKUNNALLISESTA HOITOPÄIVÄSTÄ MAJAKASSA

Noin klo:	Toiminta	Liikunnallisia esimerkkejä
ennen klo 8	Vapaata leikkiä	Liikuntavälineitä vapaasti lasten käytettävissä
klo 8	Aamupala	Siirtyminen hyppien, varpaillaan kävellen, karhukävellen tms. Siirtymätilanteissa hyppelyruudukko, jota pitkin kuljetaan.
klo 8:30	Aamupiiri	Aamujumppa esim. liikuntanoppa jota heitetään ja nopan osoittama liike tehdään
klo 9	Toimintatuokio	Vähintään kerran viikossa ohjattu liikuntatuokio, jossa on huomioitu sisällölliset orientaatiot
klo 10	Ulkoilu	Liikuntavälineet lasten vapaassa käytössä. Vähintään 1/krt viikossa ohjattu ulkoiluhetki. Sisälle siirtymisen odottelussa annetaan lapsille liikunnallisia tehtäviä: juokse aidalle ja takaisin, kierrä hiekkalaatikko hyppien, tee 10 x-hyppyä yms.
klo 11	Ruokailu	Esteradan ylitys ja alitusta siirtymätilanteissa
klo 12–14	Lepohetki	
klo 14:30	Välipala	Siirtyminen viivoja pitkin tasapainoillen
klo 15	Vapaata leikkiä	
klo 15:30	Ulkoilu	Aikuisen ohjaamia liikuntaleikkejä halukkaille

9 LIIKUNTA ERI IKÄKAUSINA

9.1 Alle kolmevuotiaat

1-2-vuotiaat tutkivat ympäristöä liikkumalla uteliaasti, aktiivisesti ja kokonaisvaltaisesti. Aikuisen tehtävänä on asettaa rajoja ja muokata ympäristöä turvalliseksi mutta samalla sopivan haasteelliseksi ja kokemusrikkaaksi. (Arvonen 2007, 17.) Monipuolinen ja haasteellinen ympäristö antaa lapselle mahdollisuuden oppia ja harjoitella turvallisesti uusia taitoja (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 467). 1-2-vuotias lapsi on utelias ja energinen, joten aikuinen joutuu aktiivisesti kieltämään ja kulkemaan perässä (Arvonen 2007, 17). Alle kaksivuotiaiden tärkein liikunnan muoto on leikkiminen. Pienen lapsen liikunnan tarve tulee tyydytetyksi leikkimisellä, eikä ohjattu toiminta ole välttämättä vielä tarpeellista. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007,33.)

Alle kaksivuotiaiden lasten liikkuminen tapahtuu vielä tiiviisti yhdessä aikuisen kanssa. Parivuotias lapsi tutustuu eri välineisiin, harjoittelee kehohallintaa ja etenee pikkuhiljaa kohti erityistaitoja. Pienten lasten kanssa selkeät alku- ja loppurituodit ovat tärkeitä. Ne tuovat turvallisuutta ja auttavat lasta ymmärtämään, milloin tunti alkaa ja loppuu. Alle kaksivuotiaille hyviä liikuntamuotoja ovat: uinti, jumppa, mäenlasku pulkalla, lumileikit sekä tanssi. (Autio & Kaski 2005, 20–21.) Pienten lasten kehitysvaiheeseen sopivia välineitä ovat etenkin erilaiset lelut sekä hernepusset, pallot ja narut. Pientä lasta houkuttelevat myös erilaiset muunneltavat alustat ja rakennelmat, kuten pujottelurata ja tunnelit. Erilaiset välineet innostavat pientä lasta tutkimaan, kokeilemaan ja toistamaan samoja liikkeitä kerta toisensa jälkeen. (Jaakkola ym. 2013, 467.)

Alle kolmevuotiaiden lasten liikuntatilanteissa on tärkeää ottaa huomioon, että lapsen tunnetila vaikuttaa voimakkaasti lapsen ja ympäristön

väliseen vuorovaikutukseen. Lasta on tärkeä johdatella rentoutuneeseen ja turvalliseen olotilaan, jotta lapsi kiinnostuisi liikunnasta ja uuden oppiminen olisi mahdollista. Alle kolmevuotiaat eivät vielä osaa säädellä tunteitaan, joten liian voimakkaiden tunteiden herättämistä tulisi välttää.

Pieni lapsi oppii mallintamalla sekä jäljittelemällä kuulemaansa ja näkemäänsä, jonka vuoksi esimerkin näyttäminen on tärkeää. Lapsi matkii aikuisia myös perustaitoja opitellessaan, joka johtaa ajan kanssa taitojen vakiintumiseen ja sujuvampaan liikkumiseen. Liikunta on myös hyvä väline pienen lapsen sanojen oppimisessa, sillä lapsi oppii sanoja, jotka liittyvät lapsen välittömään kokemukseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007,33.)



9.2 Yli kolmevuotiaat

3-4-vuotiaat lapset ovat uteliaita ja innokkaita liikkujia, joten ohjaajalta edellytetään jämäkkyyttä ja kärsivällisyyttä. Liikuntatuokiassa tulee olla riittävästi ohjaajia, jotta liikkuminen on turvallista. Leikki-ikäinen osaa tehdä asioita jo itsenäisesti muttei kykene tekemään montaa asiaa samanaikaisesti. Erityisesti seikkailu- ja temppuradat ovat leikki-ikäisille mieleinen tapa liikkua. Lapsi ymmärtää jo sääntöjä ja hallitsee hyvin perusliikkeet. Liikuntatuokion tulisi koostua perusliikkeiden vahvistamisesta ja erityistaitojen harjoittelusta. (Arvonen 2007, 18.)

Leikki-ikäisille hyviä harjoitteita ovat: helpot liikuntaleikit, liikkuminen määrättyyn suuntaan, pallon kiinniotto ja heittäminen kahdella kädellä, kiipeäminen puolapuille ja alas, riippuminen myötä- ja vastaoiteella, järjestäytyminen piiriin/jonoon/riviin/pareittain, suunnan muuttaminen piirissä ja musiikin mukana liikkuminen. (Arvonen 2007, 18.)

4-5-vuotias on jo selkeästi kehittynyt ja innokas liikkuja. Lapsi hallitsee jo perustaidot ja erityistaitojen oppiminen kiinnostaa. Yhteisleikit alkavat sujua ja mielikuvitusleikit ovat hyviä välineitä oppimisessa. Viisivuotias alkaa jo ymmärtää monimutkaisia ohjeita ja sääntöleikit onnistuvat. 4-5-vuotiaille hyviä liikuntalajeja ovat: uinti, jumppa, pyöräily, pallopelit, luistelu, mailapelit, talvilajit, tanssi ja paini. (Autio & Kaski 2005, 25–26.)

Esikouluiässä lasten yksilölliset erot alkavat näkyä selkeämmin ja tunnilta erottuvat lapset, jotka ovat liikkuneet paljon. Ohjaajan tulee suunnitella liikuntatuokiot riittävän monipuolisiksi niin, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia. 5-6-vuotiaat ovat innostuneita harjoittelemaan erityistaitoja vaativia liikkeitä, kuten luistelua, ilman apupyörillä ajoa ja hyppynarulla hyppimistä. Lapsi osaa säädellä nopeutta ja hallitsee suunnanmuutokset. Esikouluikäinen lapsi kykenee tekemään

useampaa toimintoa samanaikaisesti. 5-6-vuotiaille sopivia liikuntalajeja ovat: uinti, jumppa, pyöräily, pallopelit, mailapelit, erilaiset välineet, luistelu, paini, tanssi, talvilajit ja ratsastus. (Autio & Kaski 2005, 26.)



10 LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Onnistunut liikuntatuokio koostuu selkeästä ohjauksesta, suunnitellusta sisällöstä, säännöistä ja hyvästä ilmapiiristä. Lasten liikuntatuokio tulee suunnitella huolellisesti ja yksityiskohtaisesti ja suunnittelun tukena on hyvä käyttää kirjallista suunnittelupohjaa. Pienten lasten liikuntatuokio tulee olla tarkasti suunniteltu ja valmisteltu eikä tuokiossa saa olla liikaa odottelua. Tärkeintä on huolehtia tuokion turvallisuudesta tarkistamalla etukäteen tilat ja välineet. Lasten kanssa liikkuesssa on tärkeää, että ryhmällä on yhteiset säännöt siitä, miten tuokiossa toimitaan. (Autio & Kaski 2005, 63, 121.)

Ennalta suunniteltu liikuntatuokio varmistaa lapsille tavoitteellisen toiminnan. Lapset tarvitsevat rutiineja ja sen vuoksi on hyvä, että jokaisessa tuokiossa toistuu tietty rutiini, kuten tuttu aloitusleikki. (Miettinen 1999, 83.) Lasten liikuntatuokiossa on oltava riittävästi aikuisia ja vastuualueet selkeästi jaettuna. Liikuntatuokiossa on oltava selkeä aloitus ja lopetus. Lapsille tulee kertoa lyhyesti mitä tehdään ja miten tehdään, konkreettisen esimerkin näyttäminen on tärkeää. Uusi opetettava asia on hyvä jakaa osiin ja yhdistää oppimisen myötä kokonaisuudeksi. Tuokio tulee suunnitella joustavalla aikataululla ja siinä on huomioitava myös varaohjelma, sillä lasten kanssa ennalta suunniteltu tuokio toteutuu harvoin sellaisenaan. (Autio & Kaski 2005, 121–122.)

Liikuntatuokio koostuu alkuvalmisteluista, toiminnasta ja lopetuksesta. Alkuvalmistelut sisältävät tuokion valmistelun ja lasten vaatteiden vaihdon. Tuokion alussa on hyvä kokoontua yhteisesti niin, että jokainen osallistuja tulee huomioiduksi ja alustetaan lapset aiheeseen. Aloituksen jälkeen on hyvä olla jonkinlainen lämmittelyleikki, jossa lapset saavat purkaa energiaansa ja tutustua tilaan. Harjoitusosassa kerrataan aiemmin opittua tai harjoitellaan uutta taitoa esimerkiksi satu-

jumpan, välineliikunnan tai liikuntaradan avulla. Toiminnan loppuksi tuokio lopetetaan rauhalliseen leikkiin tai rentoutushetkeen. Viimeiseksi siivotaan yhdessä ja mennään pesulle.

Lasten liikuntatuokion suositeltu kesto vaihtelee 10–45 minuutin välillä riippuen lasten iästä ja tuokion sisällöstä. Leikki on tuokiossa tärkeässä osassa ja sitä tulee hyödyntää tuokion eri osissa. Myös lasten omia ehdotuksia ja ideoita on tärkeä hyödyntää. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101.)



11 LIIKUNTATUOKION RUNKO

- **Alkuvalmistelut n. 5 minuuttia**

Liikuntatuokion alussa on hyvä olla yksinkertainen juoksuleikki, jonka lapsi saa aloittaa heti liikuntatilaan päästyä. Näin lapset saavat purkaa innostustaan ja tutustua liikuntatilaan ja ohjaajalle jää aikaa alkuvalmisteluille. Esimerkiksi salin ympäri juokseminen samansuuntaisesti.

- **Aloitukset n. 5-10 minuuttia**

Liikuntatuokio on hyvä aloittaa aina samalla tavalla. Toistuva rutiini tuo lapsille selkeyttä ja turvallisuutta. Alussa on hyvä käydä läpi jokainen osallistuja ja johdatella tuokion aiheeseen.

- **Alkulämmittely n.10–15 minuuttia**

Jokin vauhdikas liikuntaleikki, jossa lapset saavat purkaa energiansa ja lämmitellä kehoa.

- **Harjoittelu n. 20 minuuttia**

Uuden taidon opettelua tai vanhan kertausta

- **Lopetus n. 5-10 minuuttia**

Rauhallinen jäähdyttelyleikki tai loppurentoutustavaroiden keräminen ja vaatteiden vaihto

12 OHJAAJAN ROOLI

*Lasten liikunnan oppimisprosessissa ja ohjauksessa ohjaaja on tärkein tekijä. Tärkeintä ei ole käytettävä menetelmä, vaan ohjaajan jäseny-
nyt ote opetukseen. Hyvä ohjaaja ohjaa lasta oppimaan. Hyvä ohjaa-
ja saa myös lapsen ymmärtämään oppimisen merkityksen ja näke-
mään sen hyvänä asiana. (Autio 2010, 19.)*

*Lasten liikuntatuokion ohjaus vaatii onnistuakseen huolellisen ennakko-
valmistelun. Hyvien valmistelujen myötä ohjaaja voi keskittyä tuokiossa
valmistelujen sijaan lasten ohjaamiseen ja kannustamiseen. Ohjaajan
tulee huomioida tuokiossa jokaista lasta yksilöllisesti ja tasa-arvoisesti.
Ennen tuokion alkua ohjaajan tulee huolehtia, että jokaisella lapsella
on liikuntaan soveltuvat varusteet. (Autio & Kaski 2005, 63.)*

*Lasten liikunnan ohjaajalla on monia rooleja: motivoija, kannustaja, il-
mapiirin luoja, kuuntelija, lohdutuksen ja turvan antaja sekä rajojen
asettaja. Ohjaajan tulee luoda jokaiselle lapselle samat mahdollisuu-
det liikkumiselle. (Nuori Suomi n.d.) Ohjaajan tärkein tehtävä on saada
lapset innostumaan liikkumisesta, joten ohjaajan oma asenne ja osallis-
tuminen ovat tärkeitä. Ohjaajan tulee tarkkailla ja ohjata lapsia katsel-
len, kuunnellen ja kysellen. Ohjaajan on havainnoitava ryhmää jatku-
vasti sekä yksilöllisesti että kokonaisuutena. Tasavertaisuus tulee huo-
mioida peleissä, leikeissä ja palautteen annossa. (Miettinen 1999, 80.)*

*Ohjaajan tulee huolehtia, että ilmapiiri tuokioissa on oppimaan kan-
nustava. Ohjaajan on tärkeää huomioida myös lasten tekemät sään-
törikkomukset, jotta lapset oppivat luottamaan ohjaajaan. Ohjaajan
on huolehdittava myös siitä, etteivät muut lapset arvostele toistensa
suorituksia tai hauku toisiaan. Näin jokainen lapsi saa mahdollisuuden
oppia ja rauhan harjoitella. (Nuori Suomi n.d.)*

Ohjaajan on tärkeää olla itse innostunut liikunnasta. Positiivinen ja innostunut suhtautuminen opettamiseen vaikuttavat suoraan lapsen oppimistuloksiin. Ohjaajan saadessa lapsen motivoitumaan liikunnasta, oppiminen tapahtuu helpommin. Ohjaajan tulee nähdä jokainen lapsi yksilönä ja asettaa jokaiselle oma henkilökohtainen tavoite. Lapsen kannustaminen sanallisesti, elein ja fyysisellä kontaktilla ovat tärkeitä asioita. Ryhmäkohtainen kannustus on tärkeää, mutta vielä tärkeämpää on huomioida lapsi yksilönä ja antaa palautetta jokaiselle erikseen. Palautteen tulee olla aitoa, sillä myös lapsi aistii jos aikuinen kehuu ilman todellista syytä. Myös palautteen antamisessa, tulee miettiä tarkoin mitä sanoo. Kannustuksen ei ole tarkoitus olla arvostelevaa, vaan positiivista. Hyvä ohjaaja antaa palautetta, jonka voi kohdentaa selkeästi johonkin tiettyyn kohteeseen esimerkiksi "olet hyvä heittäjä". Tällöin lapsen on helpompaa tiedostaa tekemisensä, muuttaa käytöstään tai jatkaa suoritustaan samalla tavalla. (Autio 2010, 20.)

Liikuntatuokion tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja siksi myös kielellinen kehitys on tärkeä osa liikuntatuokiota. Ohjaaja voi tukea kielellistä kehitystä selkeiden ohjeiden ja käsitteiden avulla. Myös musiikin käyttö on tärkeää, sillä se saa lapset luonnostaan liikkumaan. Tärkeintä kuitenkin on, että aikuinen on itse aidosti läsnä. (Karvonen ym. 2003, 104.)

13 OHJAAJAN MUISTILISTA

Aloita tuokio selkeästi

Ohjeista tehtävät selkeästi ja yksinkertaisesti

Kerro, miksi tehtävää harjoitellaan

Käytä konkreettisia esimerkkejä

Muista, että lasten keskittymiskyky on alussa lyhyttä

Anna johdonmukaiset säännöt

Jaa opetettava asia osiin ja yhdistä vasta oppimisen myötä kokonaisuudeksi

Muuta suunnitelmaasi tarpeen mukaan

Varaa aikaa uuden asian opetteluun

Jatka harjoittelua niin kauan, kuin lapsilla riittää innostusta

Anna lapsille mahdollisuus luovuuteen

Ennakoi, havainnoi ja kuuntele

Lopeta tuokio selkeästi

Arvioi tuokio

(Autio & Kaski, 2005, 122.)

14 PELIT JA LEIKIT

14.1 Aloitusleikit

Kannustusjuoksu

Säännöt:

- Istutaan lattialla piirissä. Jokainen lapsi saa vuorollaan juosta piirin ympäri ja tulla takaisin omalle paikalle.
- Muut kannustavat juoksijaa taputtamalla käsiään yhteen ja lapsen nimeä tahdissa toistaen.

Tervehdys

Säännöt:

- Liikutaan vapaasti salissa. Tervehditään vastaantulevia sanomalla oma nimi ja koskettamalla toista ohjaajan määrittämällä tavalla (kynärpäällä, olkapäällä, polvilla, selällä...)



AlkupiiriVälineet: HernepussitSäännöt:

- Istutaan piirissä, käydään läpi jokainen paikalla olijalla ja vaihdetaan katsekontakteja.
- Seuraavaksi heilutaan rauhallisesti piirin mukaisesti puolelta toiselle ja kosketellaan kehoa lämpimäksi.
- Jaetaan jokaiselle yksi hernepussi ja jokainen saa vuorollaan keksiä, mikä kehon osa piilotetaan hernepussilla.

Mitä sinä osaat:Säännöt:

- Seistään piirissä ja kysytään jokaiselta vuorollaan "mitä sinä osaat?"
- Lapsi saa keksiä ja näyttää haluamansa liikkeen, jonka muut tekevät perässä.
- (x-hyppy, kyykkyhyppy, tanssia, pyöriä ympäri yms.)

14.2 Lämmittely ja energianpurku

Jono- rivi –piiriSäännöt:

- Ohjaaja tekee maalarinteipillä salin päähän viivan, keskelle ympyrän ja toiseen päähän katkoviivoja.
- Aloitetaan leikki niin, että lapset istuvat piirissä jalat keskustaan päin.
- Kun ohjaaja huutaa jono, lapset juoksevat jonomuodostelmaan salin päässä oleville katkoviivoille.
- Rivi huudettaessa, lapset juoksevat salin toiseen päähän viivalle riviin.

Reaktioharjoituksia

Säännöt:

- Lapset ovat salin päässä rivissä ohjaajan antamassa asennossa (täysistunnassa silmät kiinni, nenä kiinni seinässä, yhdellä jalalla seisten) ja odottavat äänimerkkiä.
- Äänimerkin jälkeen lapset lähtevät liikkumaan salin toiseen päähän ohjaajan määrittämällä liikkumistavalla (juosten, hyppien, korkeilla varpailla, karhukävelyä).
- Leikkiä jatketaan vaihtamalla aina asentoa ja liikkumistapaa.

Leikin helpottaminen: Lapset menevät odottamaan äänimerkkiä valmiiksi siihen asentoon, miten liikutaan.

Matkimisleikki

Säännöt:

- Lapset kulkevat vapaasti liikuntatilassa.
- Ohjaaja määrittää eri liikkumistapoja: Esimerkiksi, kuin puput, sammakot, ravut, mittarimadot, linnut, hiiret, karhut, kirahvit.
- Myös lapset saavat keksiä erilaisia liikkumistapoja.

Formula-kisa

Säännöt:

- Ensin puetaan mielikuvitus ajohaalarit päälle, sitten vielä ajohanskat, saappaat ja kypärä. Lopuksi tarkistetaan, että turvavyöt ovat kiinni.
- Sovitaan yhteinen kiertosuunta radalle. Lämmittelyauto eli ohjaaja johdattaa autot radalle ja ohjaa lämmittelykierroksen. Lämmittelykierroksen jälkeen jokainen auto saa liikkua haluamaansa vauhtia salia ympäri.
- Radan reunalla on varikko, jossa saa käydä vaihtamassa renkaita ja lisäämässä bensaa. Varikolla voi olla esimerkiksi patja, jossa saa tehdä kuperkeikkoja ja muita temppuja.

Kiireinen valokuvaaja

Säännöt:

- Lapset liikkuvat kiireisesti musiikin tahdissa ja ottavat mielikuvituskameralla valokuvia.
- Musiikin loputtua lapset pysähtyvät ja ohjaaja määrittää, mitä patsaita lapset esittävät (eläin, ammatti, nähtävyys, kasvi).
- Ohjaaja käy katselemassa jokaisen patsasta vuorollaan.

Väri ja muotoleikki

Välineet: Erivärisiä ja -muotoisia lattiamerkkejä

Säännöt:

- Asetetaan eri puolille salia erimuotoisia ja -värisiä lattiamerkkejä tai kuvia.
- Ohjaaja huutaa aina jonkun värin/muodon, jonne lapset juoksevat.

Leikin vaikeuttaminen: Lapset jaetaan esimerkiksi iän tai sukupuolen mukaan (tytöt siniselle ja pojat punaiselle kolmiolle, 4-vuotiaat keltaiseen ja 5-vuotiaat vihreään).

Junaleikki

Säännöt:

- Kuljetaan jonossa kädet edessä olevan vyötäröllä. Ohjaaja on veturi, joka ohjaa juna eteenpäin.
- Veturin pysähtyessä, ohjaaja ilmoittaa aseman. Esimerkiksi: "hiipimismaa", jolloin kaikki lapset lähtevät hiipimään.
- Kun ohjaaja huutaa "juna lähtee", muodostetaan taas juna ja jatketaan matkaa (ryömimismaa, juoksumaa, hyppimismaa, pyörimismaa).



Liikennevaloleikki

Säännöt:

- Lapset muodostavat pareittain auton niin, että toinen ottaa edessä olevaa vyötäröstä kiinni. Autot ajelevat liikenteessä ja poliisi (ohjaaja) ohjeistaa liikkumista kuvakorteilla.
- Vihreän valon palaessa saa ajaa vauhdikkaasti hölkäten.
- Keltaisen valon palaessa ajetaan hiljaa varpustaen.
- Punaisen valon palaessa mennään kyykkyyyn.

Pelin kuvakortteja ja liikkeitä voi itse soveltaa.

Oma puoli puhtaaksi

Välineet: Hernepussit tai pehmeät pallot

Säännöt:

- Jaetaan sali/tila kahtia niin, että molemmilla puolilla on yhtä monta pelaajaa.
- Molemmille puolille jaetaan yhtä paljon hernepusseja tai pehmeitä palloja. Pelaajat yrittävät puhdistaa tietyn ajan kuluessa omaa puoltaan heittämällä hernepussit toiselle puolelle.

Leikin vaikeuttaminen: heitot heitetään esimerkiksi vain oikealla/vasemmalla kädellä tai peppu maassa.

Sulattaja ja Jäämies

Välineet: Valkoinen huivi tai liina

Säännöt:

- Lapsista valitaan yksi jäämieheksi ja yksi sulattajaksi.
- Lapset liikkuvat rajatulla alueella väistellen jäämiestä.
- Aina kun jäämies koskettaa lasta, lapsi jäähmettyy paikalleen siihen asentoon, jossa hän oli kosketushetkellä, kunnes sulattaja tulee koskettamaan lasta huivillaan.
- Sulattajan kosketus vapauttaa lapsen uudelleen liikkeelle.

Leikkiä voi muunnella valitsemalla enemmän jäämiehiä tai sulattajia.

14.3 Satujumpat

Nallejumppa

Välineet: Nalleja, paikkamerkkejä, peitto

Säännöt:

- Jokaisella lapsella on jumpassa mukana oma nalle.
- Kokoonnutaan piiriin istumaan nallet sylissä. Jokainen lapsi saa vuorollaan esitellä oman nallensa.
- Juostaan lämmittelyksi samansuuntaisesti salia ympäri nallet sylissä. Äänimerkistä istutaan lattialle ja uudesta merkistä lähdetään taas juoksemaan.
- Mietitään ja kokeillaan yhdessä, mitä temppuja nallet osaavat tehdä: nostellaan nallea, viedään nalle lattialle ja keinutellaan sivulta toiselle.
 - o Heitellään nallea ilmaan ja otetaan kiinni. Halataan nallea ja pidetään hyvänä.
 - o Hypitään nallen kanssa eri tavoin.
 - o Kieritään nallen kanssa lattialla.
 - o Jokainen halukas saa keksiä yhden liikkeen, jota jokainen kokeilee.
- Asetetaan nallet lattialle paikkamerkkien päälle. Kierretään nallen ympäri, hypätään yli ja istutaan viereen.
- Keksitään yhdessä lasten kanssa erilaisia tapoja, miten nallea voi kuljettaa. kokeillaan erilaisia kuljetustapoja. Laitetaan nallet ison peiton päälle ja kuljetetaan yhdessä lasten kanssa peittoa heilutellen.
- Lopuksi lapset menevät oman nallensa kanssa lattialle makamaan ja silittävät nallea.

Jumppaan voi liittää erilaisia nalleaiheisia lauluja ja leikkejä (esim. karhu nukkuu)

Pupujen retki

Välineet: Pupurekvisiittaa, Vuorenpeikon kirje, lattiamerkkejä, hernepussit, penkkejä, tuoleja, trampoliini

Säännöt:

- Lapsille voi pukea rekvisiitaksi esimerkiksi pupupäähineet tai hännät.
- Puput nukkuvat pesässään, kunnes äitipupu tulee herättämään (ohjaaja). Puput ovat saaneet kirjeen vuorenpeikolta juhliin (kirjeessä on ohjeet, miten puput pääsevät juhlapaikalle).
- Lauletaan pupujussikat laulu ja lähdetään matkaan.

- Ensin puput hyppivät kohti joenrantaa. Edessä on silta, joka tulee ylittää tasapainoillen. Seuraavaksi hypitään kiveltä kivelle (lat-tiamerkkejä tms. lattialla).
- Edessä on karhunpesä. Karhu on vihainen ja lepyttämiseksi tarvitaan ruokaa. Puput heittävät karhulle syötävää, jonka jälkeen karhu leppy (heitetään hernepusseja koriin).
- Seuraavaksi vastassa on tiheä metsä, joka tulee selvittää esteitä väistellen (ylitetään ja alitetaan penkkejä yms.).
- Vastassa on vielä pimeä tunneli, jonka läpi täytyy mennä (tuoleista tehty tunneli, joka kontataan läpi).
- Juhlapaikalla on trampoliini, jossa jokainen pupu saa vuorollaan hypiä.

14.4 Hipat

Liikennepeli

Säännöt:

- Rajataan tietyn kokoinen tila salista.
- Valitaan 1-2 hippaa eli liikennepoliisia, jotka kulkevat kävellen alueella (ohjaajat).
- Muut ovat autoja, jotka istuvat täysistunnassa ja liikkuvat "peppu kävelyllä".
- Autot liikkuvat vain eteenpäin ja kun auto törmää seinään tai toiseen autoon, niin jähmetytään paikalle ja toistetaan "tööt tööt tööt" ääntä. Autot ovat niin kauan paikalla, että liikennepoliisi ottaa jaloista kiinni ja kääntää auton niin, että auto voi taas liikkua eteenpäin.

Ketjuhippa

Säännöt:

- Valitaan ainakin kaksi hippaa (riippuen ryhmän koosta).
- Hipoiksi valitut lähtevät ottamaan leikkijöitä kiinni ketjuunsa. Hipan kosketuksesta tartutaan hippaa kädestä ja lähdetään yhdessä kasvattamaan omaa ketjua.
- Leikki jatkuu siihen saakka, kunnes kaikki leikissä mukana olleet muuttuvat osaksi jompaakumpaa hippaketjua.

Töpselihippa

Säännöt:

- Hipan koskettaessa lasta, tulee hänen jäädä paikalleen seiso-
maan ja laittaa kädet vyötärölleen eli muodostaa käsistä ikään
kuin kaksiosainen pistorasia.
- Toiset leikkijät voivat pelastaa kiinniotetun työntämällä omat kä-
tensä edestä tai takaa kiinni jääneen vartalon ja käsien välistä.
Kuvitteellisesti töpseli on siis työnnetty pistorasiaan ja kiinni jäänyt
pelastettu.

Häntähippa

Välineet: Naruja

- Jokaisella lapsella on oma naru (esimerkiksi hyppynaru), joka lai-
tetaan roikkumaan sopivan pituisena selkäpuolelle housun-
kauluksen sisään.
- Valitaan hippa. Hipalla ei ole häntää ja hän yrittää ryöstää itsel-
leen hännän joltakin hännälliseltä. Se joka menettää hännän,
joutuu hipaksi.

Konttaus hippa

Säännöt:

- Valitaan 1-2 hippaa.
- Hippa ottaa pelaajia kiinni koskettamalla.
- Kun hippa saa kiinni, menee leikkijä konttausasentoon.
- Leikkijä voi pelastaa kiinnijääneen ryömimällä vatsan alta.

14.5 Kehontunteemus

Kosketa kehonosia

Säännöt:

- Liikutaan vapaasti musiikin tahdissa ja musiikin loputtua pysähdy-
tään paikoille.
- Ohjaaja kertoo, mitä tehdään, esimerkiksi kosketa varpaita, ta-
puta vatsaa, silitä päätä, ota polvesta kiinni.
- Musiikin jatkuessa jatketaan liikkumista.

Patsasleikki

Säännöt:

- Ohjaaja määrittelee, miten lapset liikkuvat musiikin tahdissa (kävellen, juosten, hiipien, kontaten, yhdellä jalalla). Lopuksi myös lapset voivat ehdottaa liikkumistapoja.
- Musiikin pysähtyessä lapset jähmettyvät siihen asentoon, missä ovat. Ohjaaja käy ihastelemassa patsaita.

Kuunnellen

Säännöt:

- Ensin sovitaan yhdessä sanoihin sopivat liikkumistavat.
- Esimerkiksi:
 - Tuuli: Paikallaan heiluen
 - Uni: selällään maaten
 - Matto: Kieriminen
 - Pyörä: Selinmakuulla jalkojen polkeminen
 - Hiiri: Kyykkykävely
- Lapset kulkevat vapaasti musiikin tahdissa. Musiikin loputtua ohjaaja sanoo jonkin sanan ja lapset toteuttavat sananmukaisen liikkeen.

Leikin soveltaminen: Leikkiä voi selkeyttää kuvakortteja apuna käyttäen.

14.6 Välineet

Hernepussehippa

Välineet: Hernepusseja

Säännöt:

- Valitaan 1-2 hippaa, jotka vaihtuvat aina, kun niin sovitaan. Jokaisella lapsella on oma hernepussi kädessään.
- Lapset juoksevat salissa hippaa karkuun ja kun hippa koskettaa, juoksija pysähtyy paikoilleen.
- Pelastua voi vaihtamalla hernepussia kaverin kanssa: Heittäen tai ojentaen hernepussia.
- Jos hernepussi lentää kauas, eikä jähmettynyt leikkijä ylety siihen, hän voi pyytää apua muilta leikkijöiltä.

Taiteilua hernepussilla

Välineet: Hernepussit

Säännöt:

- Jokainen lapsi saa oman hernepussin. Ohjaaja antaa lapsille ohjeita, mitä hernepussilla tehdään
 - o Tee asento, jossa hernepussi on: Jalkojen alla/päällä, selän alla/päällä, vatsan alla/päällä, pään alla/päällä, Niskan alla/päällä, navan alla/päällä jne.
 - o Kuljeta hernepussia: korkealla, matalalla, eteenpäin, sivulle, nopeasti, hitaasti, piilossa, juosten, lentäen jne.

Alligaattori

Välineet: Leikkivarjo

Säännöt:

- Istutaan leikkivarjon ympärillä niin, että kaikkien jalat ovat varjon alla.
- Valitaan yksi lapsi varjon alle alligaattoriksi.
- Heilutellaan varjoa niin, ettei alligaattorin liikkeitä näy.
- Kun alligaattori koskee jalkoja, osat vaihtuvat.

Sateenvarjo

Välineet: Leikkivarjo

Säännöt:

- Seistään pienessä haara-asennossa ja pidetään kiinni varjon reunoista kädet vapaasti riippuen.
- Käsiiä heilautellaan rauhallisesti ylös ja alas samanaikaisesti niin, että varjo täyttyy ilmalla. Sateenvarjon voi tehdä myös polvisseisonnassa tai istuallaan.

Teltta

Välineet: Leikkivarjo

Säännöt:

- Tehdään korkea sateenvarjo kyykkyasennosta seisomaan nouten.
- Kun varjo on ylhäällä, mennään nopeasti varjon alle, vedetään varjo pään yli ja istutaan varjon reunan päälle.

Sanomalehti jumppaa

Välineet: Jokaiselle lapselle oma sanomalehden sivu

Säännöt:

- Ohjaaja antaa lapsille ohjeita, miten sanomalehden kanssa liikutaan
 - o Kuljeta lehteä: Korkealla, matalalla, eteenpäin, taaksepäin, kevyesti, voimakkaasti, peppu maassa, pallona, ilman käsiä.



14.7 Rauhoittumisleikit

Taikina

Säännöt:

- Jaetaan lapset pareiksi.
- Parista toinen makaa lattialla päinmakuulla ja toinen istuu polvi-istunnassa parin vieressä.
- Vieressä istuva leipoo taikinaa, taputellen selkää, pyöritellen käsiä ja ripotellen sokeria sormilla. Taikina sujahtaa uuniin ja vaihdetaan osia.

Autopesula

Säännöt:

- Lapset ovat kahdessa vastakkaisessa rivissä polvi-istunnassa.
- Yksi lapsi vuorollaan konttaa rivien välistä ja päättää mikä auto hän on. Muut lapset ovat pesuharjoja ja silittelevät auton puhtaaksi.

Säätiedotus

Säännöt:

- Lapset jaetaan pareiksi. Toinen parista makaa päinmakuulla. Toinen on polvillaan hänen vieressään ja toteuttaa ohjaajan lukemaa säätiedotusta parin selkään.
 - o Huomenna sataa kevyesti (sormenpäillä naputtelua)
 - o Mutta sen jälkeen paistaa aurinko (sivellään selkää)
 - o Iltapäivällä tulee sadekuuroja (rummutetaan kämmenillä)
 - o Sen jälkeen kylmenee ja tulee raekuuroja (rummutetaan sormilla)
 - o Sitten tulee ukonilma ja alkaa jyristä (koputellaan nyrkeillä)
 - o Jopa salamoit (vedetään yhdellä sormella pitkin selkää)
 - o Huono sää menee ohi ja aurinko alkaa paistaa (sivellään selkää)
 - o Illalla sataa kevyesti lunta (pehmeitä painalluksia sormilla)
 - o Yöllä loistaa kuu ja on ihan hiljaista (asetetaan kädet kevyesti selän päälle)

Lähteet

Arvonen, S.2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY.

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki motorisia perusharjoitteita lapsille. Kuudes painos. Vaajakoski : VK-kustannus Oy

Autio,T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Eurajoen kunnan www-sivut.2010. Viitattu: 30.7.2014.
<http://www.eurajoki.fi/html/fi/index.html>

Heikinaro-Johansson, P.& Huovinen,T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2.uud.p. Helsinki:WSOY.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus

Karvonen, P.2000.Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen,S.& Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus oy.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus Oy.

Nuori Suomi suunnittelen liikuntaa. n.d. Viitattu 2.9.2014.
<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/>

Päiväkoti Majakan perehdytyskansio.2009–2014. Eurajoki.

Kuvat:

Työn on kuvittanut Julia Takaveräjä

Pelien ja leikkien lähteet:

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.

Autio,T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita. ”

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan - leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, S. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus oy.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki : Kustannus

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua – Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskusosakeyhtiö Tammi.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Rinta, T., Lipponen, H., Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa- motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Järvenpää: Spurtti Oy

Vuosisuunnitelma malli

Elo-syyskuu

Tutustumista päiväkodin pihaan ja lähiympäristöön
 Yhteisiä liikuntaleikkejä
 Luontoleikkejä: Pihasuunnistus, valokuvasuunnistus
 Metsäretkiä
 Päiväkodin yhteiset olympialaiset

Lokakuu

Liikkumista lähiympäristössä ja metsässä
 Satujumppaa
 Liikuntavälineisiin tutustumista
 Koko päiväkodin yhteinen liikuntatapahtuma/ yleisurheilukisat
 Lasten oikeuksien päivä: Liikuntatuokio lasten toiveiden mukaisesti

Marraskuu

Temppuratoja sisällä ja ulkona
 Laulujen ja lorujen tahdissa liikkumista
 Isänpäivä: Laululeikkejä isien kanssa

Joulukuu

Itsenäisyyspäivän tanssiaiset
 Jouluihin liikkumista
 Satujumppaa välineiden ja telineiden kanssa
 Jouluisia liikuntaleikkejä
 Lumileikkejä
 Joulujuhla päiväkodin pihalla

Tammi-helmikuu

Luistelua
 Yhteisiä lumileikkejä
 Sisäliikuntaa välineitä ja telineitä hyödyntäen
 Perheiden yhteinen talviliikuntatapahtuma päiväkodin pihalla
 Kalevalan päivä: Perinneleikkejä ja -tansseja musiikin tahdissa
 Ystävänäpäivä: Yhteisleikkejä
 Pakkasrajan ylittyessä tehdään lapsille osastolle "peuhurata", jossa saa purkaa energiaa liikkumalla

Maaliskuu

Sisäliikuntaa
 Satujumppaa lorujen ja musiikin tahdissa liikkuen
 Luistelua
 Pääsiäinen: Pääsiäisaiheinen satujumppa

Huhtikuu

Sisäliikuntaa telineiden ja välineiden avulla
Metsäretkiä
Päiväkodin pihatalkoot

Toukokuu

Pihaleikkejä
Luontoretkiä
Yhteinen liikuntatapahtuma perheiden kanssa (pihasuunnistus--)
Vappu: Päiväkodin yhteinen pihatapahtuma
Päiväkodin jalkapalloturnaus