



# SIEVIN KUNNAN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMA



## Johdanto

Lapsen hyvinvointi koostuu monesta asiasta; turvallisista ihmissuhteista, yhdenvertaisista mahdollisuuksista kehittyä ja oppia, riittävästä ravinnosta ja levosta sekä jokapäiväisestä monipuolisesta liikkumisesta ja leikistä. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja oppia itsestään, ympäristöstään ja toisista ihmisistä. Liikkumisen kautta lapsi oppii myös välttämättömät motoriset perustaidot, joiden avulla hän pystyy selviytymään arjen eri tilanteissa. Terveiden ja hyvinvoinnin sekä kokonaisvaltaisen kehityksen ja oppimisen tueksi lapsi tarvitsee päivittäistä monipuolista liikkumista. Lapsen kanssa toimivien aikuisten tulee mahdollistaa jokapäiväinen liikkuminen ja poistaa liikkumisen esteitä ympäristöstä.

Liikunnallisen elämäntavan muotoutuminen tapahtuu varhain, jo kolmanteen ikävuoteen mennessä. Siksi lasten elinpiirissä toimivien aikuisten esimerkki ja malli ovat erityisen merkityksellisiä. Siten myös varhaiskasvatuksen rooli lasten liikkumisen mahdollistamisessa on suuri. Henkilöstöllä on paljon tietoutta lapsen kehityksestä ja tarpeista. Tuemme yhteistyössä huoltajien kanssa lapsen liikkumista ja motorisien taitojen kehittymistä. Tämä vaatii henkilöstöltä suunnitelmallisuutta, sitoutumista ja vahvaa tietoisuutta liikkumisen merkityksestä, mutta myös ajattelutavan muutosta toiminta-kulttuurissa ja myönteistä suhtautumista liikkumiseen.

Liikkumisen perustaitoja harjoitetaan varhaiskasvatuksessa osana päivittäistä arkea sekä ohjatuissa liikuntatuokioissa. Lasten mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on tärkeä osa osallistamista. Lasten ideat, mielenkiinnonkohteet ja toiveet tuottavat lapsilähtöistä varhaiskasvatusta.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa liikkuminen, ruokakasvatus, terveys ja turvallisuus sisältyvät kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueeseen. Lapsia kannustetaan liikunnallisiin ja terveellisiin elämäntapoihin yhdessä huoltajien kanssa. Fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyvät ilon, leikin ja yhdessä tekemisen kautta.

## Sievin kunnan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma

Sievin kunnan varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa jokaisen lapsen päivittäinen monipuolinen fyysinen aktiivisuus perusteiden ja suositusten edellyttämällä tavalla. Haluamme tukea jokaisen lapsen liikunnallisen ja terveyttä edistävän elämäntavan muotoutumista osaksi arkea sekä herättää ilo liikkumiseen. Mahdollistamme jokaiselle lapselle motoristen ja havaintomotoristen perustaitojen kehittämisen. Huolehdimme välineiden riittävydestä ja saatavuudesta sekä ohjatun että lasten omaehtoisen liikkumisen ja leikin aikana. Käytämme liikkumista laaja-alaisen oppimisen välineenä.

Toimimme yhteistyössä huoltajien kanssa, lisäämme heidän ymmärrystään liikunnan tärkeydestä ja kannustamme perheitä yhteiseen arkiliikkumiseen. Toimimme myös yhteistyössä muiden eri tahojen kanssa liikkumisen, terveyden ja yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi

### LIKUNNAN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET

Lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä edistää riittävä uni, monipuolinen ravinto ja riittävä liikunnan määrä. Tavoitteena on kolme tuntia liikuntaa päivässä, joka voi olla lapsen omaehtoista tai ohjattua liikuntaa. Mieluiten lapsi liikkuu kavereiden kanssa yhdessä, mikä edistää mm. vuorovaikutustaitojen lisääntymistä. Myös se, että lapset saavat vaikuttaa liikunnan sisältöön, lisää heidän liikkumishaluaan. Suositeltavaa on, että lasten monipuoliseen liikkumiseen sisältyy myös ohjattua liikuntaa 20 minuuttia päivässä. Tämän voi toteuttaa pienemmissä osissa, niin sisällä kuin ulkona.

Omat ja ryhmissä tapahtuvat onnistumisen elämykset monipuolisissa liikuntamuodoissa ja -ympäristöissä lisäävät liikkumisen iloa ja luovat lapsille perustan jatkaa liikkumista varhaiskasvatuksen vuosista eteenpäinkin. Vanhempien merkitys lasten liikkumiseen kannustamisessa ja perheenä yhdessä liikkumisessa on ensiarvoisen tärkeää ja heidän mahdollisuutensa varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitteluun, liikuntaprojekteihin ja -tapahtumiin lisää kiinnostusta ja halua liikkua myös kotona.

LIIKUNNAN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET		
Hyvinvointi ja terveys	Fyysinen kehitys	Keskittyminen ja oppiminen
<ul style="list-style-type: none"> <li>-kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöä</li> <li>- vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä</li> <li>- vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen</li> <li>- parantaa unen laatua ja määrää</li> <li>- parantaa nivelten liikkuvuutta</li> <li>- tehostaa hermostollista säätelyä</li> <li>- auttaa pitämään verenpaineen ihanteellisella tasolla</li> <li>- parantaa ruokahalua</li> <li>- vaikuttaa edullisesti koko kehon rasva-arvoihin</li> <li>- auttaa painonhallinnassa</li> <li>- lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan</li> <li>- vahvistaa liikuntaan liittyvää myönteistä minäkuvaa ja itseluottamusta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-opettaa lapselle motorisia perustaitoja ja tasapainon ylläpitämistä</li> <li>- kehittää liikuntataitoja</li> <li>- parantaa liikkuvuutta ja liikehallintaa</li> <li>- tuo kokemuksia omasta kehosta ja sen toiminnasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-opettaa käsitteitä eli sanoja ja niiden merkityksiä</li> <li>- tukee lapsen kielellisen ja matemaattisen ajattelun kehittymistä</li> <li>- edistää lapsen keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä</li> <li>- parantaa muistamista ja tarkkaavaisuutta</li> <li>- parantaa stressin sietokykyä</li> <li>- auttaa ilmaisemaan tunteita ja käsittelemään kielteisiä tunteita</li> <li>- antaa parhaimmillaan lapselle myönteisiä kokemuksia</li> <li>- opettaa lapselle sosiaalisia taitoja</li> <li>- vahvistaa yksilöiden välistä vuorovaikutusta</li> <li>- opettaa ottamaan toisia huomioon</li> <li>- edistää tunteiden ja tahdon kehitystä</li> <li>- lapsi oppii käsittelemään erilaisia liikkumiseen liittyviä tunteita: mielihyvä, ilo, energisyys, uupumus</li> <li>- lapsi oppii käsittelemään voittamisen ja häviön tunteita</li> <li>- lapsi opettaa lapselle sääntöjen noudattamisen, reilun pelin ja myötätunnon merkityksen</li> <li>- Kasvattaja opettaa liikuntaan ja välineisiin liittyviä käsitteitä</li> </ul>



## Vauhti virkistää –vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä

Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Huolehditään, että lapsen päivittäinen ulkoilu on toiminnallista.
- Vältetään toimintoja, joissa lapsilta edellytetään pitkiä paikallaanolojaksoja.
- Ohjataan lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä –ainakin ulkona.
- Huomioidaan erityisesti vähän liikkuvat lapset ja innostakaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

## **Kohti liikkuvaa elämäntapaa –perhe tärkeä roolimalli**

” Mitä isot edellä, sitä pienet perässä”

Liikkumiseen kannustava ilmapiiri, lapsen liikkumisen myönteinen huomioiminen esimerkiksi kehumalla sekä liikuntavarusteiden ja -välineiden tarjoaminen lapsen käyttöön lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Otetaan vanhempien kanssa puheeksi heidän lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset.
- Järjestetään lasten ja vanhempien yhteisiä liikunnallisia vanhempainiltoja, teemapäiviä ja -viikkoja.
- Huomioidaan omassa toiminnassa, että varhaiskasvattajat ovat myös lapselle roolimalleja liikkumiseen liittyvissä asioissa. Kiinnitetään huomiota, miten puhutaan liikkumiseen liittyvistä asioista. Rohkaistaanko vai rajoitetaanko?

## **Kuuntele –anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa**

Lapsella on mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa voidaan lisätä kuuntelemalla ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Huomioidaan ja kuunnellaan kaikkia lapsia tasavertaisesti.
- Jätetään tilaa lasten omille ajatuksille. Muokataan ympäristöä yhdessä lasten kanssa. Jätetään lapsille tekemistä, sillä lapset liikkuvat usein aktiivisemmin silloin, kun ympäristö ei ole vielä täysin valmis.
- Kiitetään lasta hänen mielipiteistään ja aktiivisesta halustaan vaikuttaa.

## **Tekemällä taitoja –monipuolisuus kunniaan**

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää ja monipuolista silloin, kun hän saa päivittäin, kaikkina vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä harjoitella motorisia perustaitojaan yhdessä muiden lasten kanssa. Hänelle annetaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä sen sijaan, että asioita kielletään liialliseen turvallisuushakuisuuteen vedoten. Motoriset taidot kehittyvät kasvun, monipuolisen leikin, liikunnan ja sinnikkään harjoittelun myötä.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Rohkaistaan kokeilemaan, innostetaan ihmettelemään ja tuetaan tarvittaessa.
- Opetetaan uusia ikä- ja kehitystasoa tukevia taitoja, leikkejä ja pelejä, sisällä ja ulkona, kaikkina vuodenaikoina. Iloitaan onnistumisista yhdessä lapsen kanssa. Tarkkaillaan omia sanavalintoja, että ne innostavat liikkumaan ja tukevat oppimista.
- Luodaan tilanteita, joissa lapset voivat innostaa toisiaan ja oppia toisiltaan.

### **Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa –ulkona unelmat todeksi**

Lapsi näkee sekä sisällä että ulkona olevat tilat ja ympäristöt kiinnostavina ja liikkumaan kutsuvina. Aikuiset kuitenkin ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan sekä ilmaista itseään. Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Luonnonympäristöt ovat lapselle erityisen mieluisia.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Varmistetaan tasa-arvon toteutuminen niin, että kaikki lapset saavat kokeilla erilaisia liikkeitä. Annetaan lasten uteliaisuuden ja innostuksen pysyä elossa. Vuodenaikojen vaihtumista seuraamalla, innostutaan yhdessä liikkumisesta ja nähdään ympäristön kauneus lapsen silmin: isona mahdollisuutena.
- Tarjotaan lapsen kaikille aisteille aistimuksia ja kokemuksia.
- Otetaan selvää Sievin ulkoilumahdollisuuksista ja kerrotaan niistä myös vanhemmille.
- Hyödynnetään luontoa ja myös rakennettua lähiympäristöä oppimisen paikkana.

### **Välineet ja lelut –innosta kokeilemaan**

Välineet ja lelut kiehtovat lasta. Erilaiset liikuntavälineet, kalusteet, tavarat ja kierrätysmateriaalit kannustavat liikkumaan ja monipuolistavat samalla lapsen kehollisia kokemuksia ja elämyksiä. Fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin innostavien välineiden on hyvä olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Kierrätetään isompia ja kalliimpia välineitä yksiköstä toiseen.
- Liikuntavälineiden tulee olla, lelujen tapaan, lasten saatavilla. Liikuntavälineet kuluvat käytössä, ja niin kuuluukin tapahtua.
- Huomioidaan, että liikkumiseen innostavien välineiden ei aina tarvitse tehdä lapsen elämää helpoksi. Jotkut välineet voivat olla vaikkapa niin raskaita ja suuria, että niiden käyttämiseen tarvitaan ponnistelua ja monen lapsen yhteistyötä.

## **Ohjattu liikunta –onnistumisen elämyksiä**

Lapsi haluaa onnistua ja oppia uutta. Ohjatut liikuntatuokiot ovat yksi erinomainen tapa päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa, turvallisten aikuisten innostavassa ohjauksessa. Ilmapiiri välittyy lapselle erityisesti hänen saamastaan palautteesta. Lasten liikuntaa ohjaavien aikuisten tulee suunnitella toiminta lapsia kuunnellen niin, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua ja oppia uutta yksin ja yhdessä muiden kanssa. Lapset ovat yksilöinä erilaisia, minkä tulee näkyä toiminnan sisällöissä. Aikaisemmin liikuntaa harrastamattomien, taidoiltaan muita heikompien tai liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten tulee päästä toimintaan mukaan.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Järjestetään lapsille säännöllisesti, ympäri vuoden, monipuolisia ohjattuja liikuntatuokioita. Organisoidaan toiminta niin, että lapsi pääsee liikkumaan mahdollisimman paljon ja että oman vuoron odottelua on mahdollisimman vähän.
- Hyödynnetään lasten vertaisoppimista yhdistämällä esim. toiminta ja ohjattu liikunta.
- Opetetaan sääntöleikkejä ja auttakaa leikkejä alkuun. Ollaan mukana ja houkutellaan myös työkaverit mukaan peliin tai leikkiin.

## **Liikunta varhaiskasvatuksessa –jokaisen lapsen oikeus**

Varhaiskasvatuslain 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 toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu.

Miten tavoitteisiin päästään?

- Tiedostetaan valtakunnallisen, paikallisen sekä lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman velvoittavuus. Otetaan Vasu–keskusteluissa puheeksi lapsen liikkuminen ja kannustetaan vanhempia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäin suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta (3 tuntia päivässä)
- Keskustellaan lapsen motorisesta kehityksestä ja antakaa lapsen liikkumisesta palautetta myös vanhemmille.
- Jos huomataan, että joku lapsista ei harjoittelusta huolimatta opi uusia taitoja tai hän ei osaa ympäristön ja olosuhteiden muuttuessa käyttää oppimaansa taitoa, otetaan asia puheeksi



vanhempien kanssa. Kiinnitetään huomiota muiden seurasta vetäytyviin lapsiin. Syrjään vetäytymisen taustalla saattaa olla motorisia ongelmia



## Motoriset perustaidot

Motoristen taitojen oppiminen on lapsen oikeus. Lapset ovat useimmiten itse aktiivisia liikkumaan. Taidot opitaan vain riittävän päivittäisen liikunnan avulla. Jokainen taito tarvitsee automatisoituakseen tuhansia toistoja. Monipuolisten motoristen taitojen oppimisessa lapset tarvitsevat aikuisen tukea. Aikuisen tehtävänä on rikastuttaa toimintaa ja tarjota virikkeitä. Aikuisien kannustuksella, motivoinnilla ja mallilla on myös suuri merkitys lasten liikkumiseen. On huomioitava, etteivät kiellot ja säännöt rajoita liikaa liikkumisen mahdollisuuksia. Lasten osaamista tulee havainnoida ja arvioida systemaattisesti. Lapsen liikkumisesta keskustellaan vanhempien kanssa vasukeskusteluissa.

### Motoriset perustaidot

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	KÄSITTELYTAIDOT
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	loikkaaminen	potkaiseminen
pyöriminen	laukkaaminen	vierittäminen
heiluminen	kinkkaaminen	lyöminen
kieriminen	hyppiminen	työntäminen
pysähtyminen	kiipeileminen	vetäminen
väistäminen	riippuminen	pomputtelu
tasapainoilu	liukuminen	kantaminen
koukistaminen	ponnistaminen	
ojentaminen		

### Motoristen taitojen havainnointi

Motoriikan haasteet ja motorisen oppimisen vaikeus ovat nähtävissä jo varhaisista vuosista alkaen. Tämän vuoksi motoristen taitojen kehittymistä tulisi seurata säännöllisesti. Toisaalta henkilöstöllä on varhaiskasvatukseen perustuva velvoite havainnoida lapsen toimintaa päivän aikana. Järjestelmällisen havainnoinnin avulla henkilöstö saa tietoa myös lapsen liikkumisen määrästä ja laadusta sekä motoristen perustaitojen kehityksestä. Näitä havaintoja, lasten mielenkiinnon kohteita ja aloitteita tulee hyödyntää lapsen päivän rakenteen suunnittelussa sekä liikuntakasvatuksensisältöjen suunnittelussa ja toteutuksessa. Havainnot tukevat myös lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatimista yhdessä huoltajien kanssa sekä mahdollisen tuentarpeen suunnittelua ja toteutusta.



## Motoristen taitojen havainnointia – miksi?

- Toimintaan on yksi havainnointiprosessin keskeisistä kysymyksistä. Motoristen taitojen yksilöllisen havainnoinnin tavoitteena on luoda myönteinen, kehitystä ja oppimista edistävä kuva lapsen yksittäisistä taidoista, kokonaiskehityksestä sekä oppimiseen vaikuttavista tekijöistä.
- Motoristen taitojen havainnoinnissa sekä niiden oppimisessa vaikeuksia tunnistettaessa, että tuen keinoja pohdittaessa on arvokasta kiinnittää huomio lapsen oppimisvaikeuden sijasta ennen kaikkea siihen, miten puutteelliset motoriset taidot vaikuttavat hänen toimintakykyynsä ja kehittymiseensä. Ymmärryksen syventäminen siitä, miten taidot mahdollistavat lapsen osallistumisen hänelle merkitykselliseen
- Arvioinnin tärkeitä tavoitteita ovat myös yhteisen ymmärryksen lisääntyminen lapsen oppimisen vaikeuksista, lapsen tai nuoren itseymmärryksen lisääntyminen sekä opetukseen ja tarvittaviin tuemuotoihin saatava ohjaus. Yhdessä toiminen lapsen, koulun, varhaiskasvatuksen, kodin sekä muiden lapsen kanssa toimivien ihmisten kanssa on tärkeää koko prosessin ajan.
- Tietoa ja ymmärrystä lisäävä havainnointiprosessi on itsessään jo merkittävä osa motoristen taitojen oppimista edistävää yhteistä toimintaa. Tämä mahdollistaa lapsen it-

seymmärryksen syventymisen ja voi edistää sellaisten keinojen ja voimavarojen löytämistä, joilla vaikeuksia voidaan sekä voittaa että opetella elämään sujuvammin niiden kanssa.

- On oleellista muistaa, että kyse on lapsen osaamisen havainnoinnin/arvioinnin lisäksi paljon muustakin. Tilanteen kokonaisarvioon sisältyy myös lapsen kokemusten sekä emotionaalisen hyvinvoinnin tarkastelu. Lapsen kuuleminen ja hänen kokemustensa ymmärtäminen ovat tärkeää riippumatta siitä, liittyykö tilanteisiin erilaisia emotionaalisia ongelmia kuten mielialan laskeminen, heikko itsetunto tai negatiivinen käsitys itsestä oppijana.
- Parhaimmillaan yhdessä toimimisen myötä rakentunut tieto ohjaa sekä lasta että hänen eri kasvu- ja kehitysympäristöissään toimivia aikuisia tarkastelemaan oppimisen vaikeutta uudella tavalla. Se auttaa siirtymisessä huolen maailmasta toiminnan maailmaan ja auttaa löytämään uudenlaisia voimavaroja.
- Havainnointi- ja seurantalomakkeet ovat hyvä apu havaintojen tekemiseen, taidon kehittymisen dokumentointiin sekä taitojen tukemisen suunnitteluun. Mikäli on aihetta epäillä, että lapsella on haasteita motoriikassa ja taito ei kehity, on hyvä varmistaa asia vielä standardoidun testin avulla.

## Lasten liikkumisen ja liikuntataitojen havainnointi

Seuraavat toiminnot antavat paljon tietoa lapsen motorisista ja havaintomotorisista taidoista:

- ulkoilu, liikkuminen eri ympäristöissä ja maastoissa
- pukeminen ja riisuminen
- ruokailu
- wc –toiminta
- leikki
- kädentaidot
- siirtymätilanteet
- ohjattu ja omaehtoinen liikkuminen
- motoriset radat.

Havaintoja tehdään seuraavista asioista lapsen ikätaso huomioon ottaen:

- Millainen on lapsen yleinen fyysinen aktiivisuus ja omatoimisuus arjessa?
- Jaksako lapsi yrittää vai antaako helposti periksi?
- Kehittyvätkö lapsen taidot eteenpäin? Mitkä taidot eivät kehity?
- Miten lapsi suhtautuu sääntöihin, ohjeisiin ja palautteeseen?

- Osaako lapsi toimia muiden lasten kanssa?
- Millaiset ovat lapsen havaintomotoriset taidot (tietääkö kehonosat, kehon eri puolet, keskilinjän ylitys, kätisyys, rytmikyky, rentoutuminen, liikkeiden jäljittely mallista)?
- Millainen tasapaino lapsella on eri toiminnoissa?
- Millainen on motoristen perustaitojen hallinta ja motorisista tehtävistä selviytyminen?
- Millainen on liikkumisen sujuvuus eri tilanteissa ja ympäristöissä?
- Miten lapsi käsittelee erilaisia välineitä kehollaan ja käsillään?

Havainnot kirjataan ja tallennetaan yksikössä ja / tai ryhmässä sovitulla tavalla. Varhaiskasvat-  
tajien on hyvä järjestää havainnointitilanteita välillä myös niin, että varhaiskasvattaja saa kes-  
kittyä pelkästään havainnointiin.



## MOTORISET PERUSTAIIDOT



## Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi

Varhaiskasvatuksen vuosisuunnitelma on kokonaiskuva lasten varhaiskasvatuksen liikunnasta. Vuosisuunnitelmassa otetaan huomioon vuodenaikojen vaihtelu, erilaiset teemat ja jaksot. Yksikkökohtaisissa suunnitelmissa huomioidaan tilat sisällä ja ulkona, lähiympäristöt, liikunta-  
toimen ja koulujen tarjoamat mahdollisuudet sekä muut liikuntamahdollisuudet. Yksiköiden vuosisuunnitelmat sisältävät myös yhteistyön vanhempien kanssa, yhteiset retket ja tapahtumat. Niihin kirjataan myös henkilökunnan rooli- ja vastuunjako liikunnassa.

Varhaiskasvatustyöyksikön kausisuunnitelmassa (kuukausi, viikko) varmistetaan, että lapsilla on mahdollisuus runsaaseen omaehtoiseen liikkumiseen. Siinä huomioidaan ympäristön, tilojen, välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö. Oppimisympäristö huomioitu siten, että kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan. Varmistetaan, että kaikkia motorisia perustaitoja harjaannutetaan. Kausisuunnitelmassa suunnitellaan liikkumisen sisällöt.

Tehostetun ja erityisen tuen tarpeessa olevat lapset ovat osa ryhmää ja heidän tulee saada kehitykselleen ja oppimiselleen oikeanlaista tukea, oikeaan aikaan niin, että he voivat osallistua kaikkeen tarjolla olevaan toimintaan. Liikuntatoiminnoissa heille on tarjolla rinnakkainen suoritusvaihtoehto, kuten muillekin. Kaikille tulee suoda mahdollisuus liikunnaniloon.

Tuokio/tapahtumasuunnitelmassa suunnitellaan, mitä tiloja, välineitä ja telineitä käytetään. Siinä suunnitellaan tuokion sisältö ja harjoitettavat taidot ja myös, miten lapset jaetaan ryhmiin ja mitä ohjausmenetelmiä käytetään. Tuokiot organisoidaan niin, että lasten liikunnan määrä on mahdollisimman suuri. Otetaan huomioon, miten vähän liikkuvat lapset saadaan innostettua mukaan. Arvioidaan liikunnan toteutumista hyödyntämällä esim. arviointiympyrää.

Henkilöstö suunnittelee varhaiskasvatuksen toiminnan niin, että lapsilla on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset päivän aikana. Suunnittelussa käytetään hyväksi Sievin kunnan varhaiskasvatuksen yhdessä sovittuja tapahtumia ja tempauksia sekä liikuntakasvatussuunnitelmaa ja liikunnan vuosikelloa.

Lapsen osallisuus on tärkeää, joten hänen aloitteitaan, ehdotuksiaan ja tarpeitaan kuunnellaan. Nämä otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin

## **Liikuntakasvatus ja laaja-alainen oppiminen**

Varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa lasten laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alaisessa osaamisessa tiedot, taidot, arvot, asenteet ja tahto muodostavat kokonaisuuden. Kun lapsella on laaja-alaista osaamista, hän pystyy yhdistämään erilaisia tietojaan ja taitojaan sekä toimia eri tilanteiden edellyttämällä tavalla.

Liikuntakasvatuksella pyritään:

1. Kasvattamaan liikkumaan eli oppimaan motorisia perustaitoja päivittäisen fyysisen aktiivisuuden avulla, mikä on myös normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen edellytys sekä muodostamaan myönteinen asenne liikkumista kohtaan.

2. Kasvattamaan liikunnan avulla, jolloin suunnitellun, lapsilähtöisen, monipuolisen, tavoitteellisen ja säännöllisen liikunnallisen toiminnan avulla tuetaan jokaisen lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Liikuntakasvatus on lapsen koko päivän ajalle sijoitettavaa toimintaa, jolla tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikunta voi parhaimmillaan sisältyä kaikkiin oppimisen alueisiin, joita ovat:

- kielten rikas maailma
- ilmaisun monet muodot
- minä ja meidän yhteisömme
- tutkin ja toimin ympäristössäni
- kasvan, liikun ja kehityn.

Nämä alueet eivät ole toisistaan irrallaan, vaan alueita yhdistellään ja sovelletaan lasten mielenkiinnon ja osaamisen mukaisesti. Hyvällä suunnittelulla varhaiskasvatuksen arjessa oppiminen on fyysisesti aktiivista, toiminnallista ja lapsen ominaisia toimintatapoja kunnioittavaa edistään samalla lapsen hyvinvointia, terveyttä ja kehitystä.

## **Oppimis- ja toimintaympäristön muokkaaminen liikuntaa tukeväksi**

Yksiköiden liikuntakasvatusta toteutetaan hyvin erilaisissa puitteissa ja tiloissa. Tilat eivät saa olla este laadukkaalle liikuntakasvatukselle. Henkilöstö luo olemassa oleviin tiloihin liikkumiseen houkuttelevan, turvallisen ja esteettömän fyysisen oppimisympäristön, mikä haastaa jokaista lasta kokeilemaan ja tutkimaan erilaisia asioita kehollaan. Liikkumistilojen ei ole hyvä sisältää teräviä kulmia, rikkoutuvia sisustusesineitä tai viherkasveja, joita lapsen täytyy jatkuvasti varoa. Välineiden on oltava turvallisia, niistä ei saa irrota osia eivätkä ne saa kaatua lapsen päälle.

Motoristen taitojen oppimista ja kehitystä sekä liikkuvaan elämäntapaan suuntautumista tukee myönteinen psyykinen ja sosiaalinen toimintaympäristö. Fyysinen aktiivisuus koetaan myönteisenä asiana, siihen kannustetaan ja jokaisen lapsen taitoja ohjataan hänen omista lähtökohdista. Yksikön on tärkeää pitää yllä myönteistä vuorovaikutusta. Lapset saavat onnistumisen elämyksiä omasta liikkumisestaan ja kehollisista kokemuksistaan. Lapset pääsevät osallisuuden kautta vaikuttamaan omiin leikki- ja toimintaympäristöihinsä.

Sievin kunta tarjoaa paljon erilaisia ympäristöjä liikkumiseen eri vuodenaikoina. Läheltä löytyvät metsät, luontopolut, hiihtoladut, luistelukentät, puistot ja leikkipaikat. Myös yleisurheilu-kenttä ja monitoimihalli ovat käytettävissä lapsiryhmille.

## **Pienryhmäpedagogiikka liikuntaa tukemassa**

Sievin varhaiskasvatuksessa pienryhmäpedagogiikka on toimintatapa ja myös yksi tuen muoto. Kiinteissä pienryhmissä toimiminen säännöllisesti vaihtuvan aikuisen kanssa mahdollistaa jokaisen lapsen yksilöllisemmän kohtaamisen, sensitiivisemmän vuorovaikutuksen ja pysyvämmät ihmissuhteet. Menetelmän avulla lapsen on helpompi ilmaista itseään ja aloitteitaan, joita otetaan mahdollisuuksien huomioon toimintaa suunnitellessa. Liikuntakasvatuksen näkökulmasta pienryhmäpedagogiikka tarjoaa mahdollisuuden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen arjessa.

Pienryhmätoiminnan seurauksena:

- Leikkitilaa on lapsilla enemmän käytössä ja leikit voivat olla fyysisempiä myös sisätiloissa.
- Liikuntavälineitä on mahdollista käyttää enemmän ja niitä riittää kaikille.
- Lapsen taitojen havainnointi on helpompaa.
- Lapsen yksilöllisten taitojen ohjaaminen ja niissä tukeminen mahdollistuu paremmin.
- Lapsen osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toimintaympäristön rakentamisessa on helpompi toteuttaa.

## **Ohjattu liikunta**

Ohjattuja pidempiaikaisia liikuntatuokioita on säännöllisesti (vähintään kerran viikossa) eri vuodenaikoina sisällä ja ulkona. Lisäksi pieniä ohjattuja hetkiä voi olla ripoteltuna jokaiseen päivään kuten aamu- ja päiväpiirillä, siirtymä- ja odottelutilanteissa tai ulkoiluissa.

Ohjattujen tuokioiden suunnittelussa otetaan huomioon:

- Fyysinen aktiivisuus on runsasta eikä odottelua ja jonotusta synny turhaan.
- Henkilöstö luo myönteisen ja kannustavan ilmapiirin.
- Jokaiselle lapselle mahdollistetaan omalla taitotasolla liikkuminen ja siinä kehittyminen.
- Jokainen lapsi saa onnistumisen ja oppimisen elämyksiä, iloa liikkumisesta sekä toisten kanssatoimimisesta.
- Lasten osallisuus on mukana myös ohjatuilla hetkillä; lasta kuunnellaan ja hänen ideoihinsa tartutaan.



- Ohjattuja tuokioita voi olla liikuntasalin lisäksi muissakin yksikön tiloissa: sisällä, ulkona ja lähiympäristössä.
- Liikuntakasvatus on suunniteltua, joten jokainen yksikkö suunnittelee liikuntakasvatustaan Sievin kunnan yhteiset (mm. tiimin, yksikön, kunnan, valtakunnallisen tai kansainvälisen tason) tapahtumat ja tempaukset huomioiden sekä liikuntasuunnitelman ja siihen liittyvän vuosikellon avulla. Henkilöstö ottaa huomioon yksikön ja ryhmän yhteisesti sovitut liikuntakasvatuksen linjaukset. Toiminta on suunniteltava niin, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset myös päivän aikana.

Suunnittelussa otetaan huomioon seuraavia seikkoja:

- Sisällöt, jotka tukevat motoristen ja havaintomotoristen taitojen monipuolista kehittymistä ja toteuttavat suositusten määrästä, laadusta ja liikkumisen kuormittavuudesta.
- Lasten yksilölliset iän mukaiset ja muut kehitykselliset tarpeet sekä lasten ja vanhempien toiveet.
- Havainnoinnin toteutuminen.
- Ohjatun ja omaehtoisen liikunnan toteutuminen päivittäin.
- Laaja-alaisen osaamisen näkökulma tulee huomioida.
- Selkeä arjen struktuuri ja välineiden käyttö, mitkä osaltaan myös mahdollistavat lasten omaehtoisen liikkumisen joka päivä.
- Eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen oppimisessa.
- Vuodenajat ja erilaiset juhlat liikuntakasvatuksen näkökulmasta.
- Yhteistyömahdollisuudet kunnan eri toimijoiden ja järjestöjen kanssa

Lasten omaehtoinen liikkuminen muodostaa suurimman osan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä alle kouluikäisillä. Henkilöstö tukee omaehtoista liikkumista kannustamalla haastamaan omia taitojaan turvallisesti, kokeilemaan erilaisia asioita kehollaan, opettamalla liikuntaleikkejä, olemalla itse esimerkkinä liikkuvasta aikuisesta sekä vähentämällä liikkumisen esteitä toimintaympäristöissä.

Erilaiset liikkumaan innostavien välineiden tulee olla saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. Omaehtoinen liikkuminen suunnitellaan osaksi arjen struktuuriin. Lasta ja tämän mielenpiteitä kuunnellaan ja niihin tartutaan suunniteltaessa toimintaa sekä oppimisympäristöjä. Sievin varhaiskasvatusyksiköissä ulkoillaan tavallisesti kaksi kertaa päivässä, aamu- sekä iltapäivällä. Luonto- ja liikuntapainotteisessa kerhossa touhutaan ulkona suurin osa ajasta, sään mukaisesti myös koko aika. Vuodenaikojen vaihtelut huomioidaan ulkoilujen sisällöissä, välineistössä ja pukeutumisessa. Sää ei yleensä ole este ulkoilulle, jos vaatetus on asianmukainen.

Huoltajien kanssa keskustellaan sopivasta liikkumista tukevasta vaatetuksesta ja asianmukaisista liikuntavälineistä.

Ulkoilulla on tutkimusten mukaan merkittävä rooli lapsen motoristen taitojen kehittämisessä, sillä ulkoilussa lapsen liikkuminen on usein kuormittavampaa ja monipuolisempaa kuin sisätiloissa. Piha-alueiden ja metsän vaihtelevat maastonmuodot edesauttavat liikkumis- ja tasapainotaitojen kehittymistä. Lisäksi ulkoilujen kuormittava liikkuminen kehittää sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön että luustonkuntoa.

Henkilöstö seuraa aktiivisesti lasten liikkumisen määrää ja laatua ulkoiluissa. Heidän tulee kannustaa kaikkia, mutta erityisesti vähän liikkuvia lapsia liikkumaan mahdollisimman paljon. Henkilöstö kertoo havainnoistaan myös huoltajille. Henkilöstön aktiivinen rooli ulkoiluissa esim. liikuntaleikkien liikuttajana innostaa lapsiakin liikkumaan ja saamaan omaehtoiseen liikkumiseensa välineitä ja ideoita.

Ulkoliikuntaan ja muuhunkin liikkumiseen liittyvät säännöt ja mahdollisuudet mietitään yhdessä yksikössä ja/tai ryhmässä niin, että turvallisuus säilyy, mutta monipuolinen liikkuminen ei esty. Piha-alue on monipuolinen oppimisympäristö, joten sen mahdollisuuksia ja välineitä hyödynnetään niin liikkumisen kuin laaja-alaisen oppimisenkin näkökulmasta. Henkilöstö etsii ja luo liikkumaan houkuttelevia oppimisympäristöjä myös muualta kuin yksikön piha-alueelta.

Liikuntavälineet ovat toimintavälineitä kuten lelutkin. Perusvälineistöä tulee olla riittävästi ja ne ovat lasten saatavilla omaehtoiseen toimintaan ja leikkiin. Liikuntavälineet monipuolistavat lasten toimintaa ja edesauttavat käsittelytaitojen ja sitä kautta myös hienomotoristen taitojen kehitystä. Välineiden käyttäminen lisää fyysistä aktiivisuutta arjessa. Liikkumiseen innostava väline voi olla myös kaluste, matto, kangas, lelu tai kierrätysmateriaalista valmistettu väline. Lasten ideoita ja mielipiteitä otetaan huomioon välineiden hankinnassa, käyttämisessä ja ympäristön muokkaamisessa. Välineitä säilytetään niille määritetyissä tiloissa ja niitä tulee olla myös ryhmätiloissa.

Perhepäivähoidossa välineiden paikka määräytyy käytössä olevan tilan mukaan. Yksiköissä sovitaan yhteisesti, kuinka välineet jaetaan tasapuolisesti eri ikäryhmille ja kuinka ne ovat mahdollisimman paljon arjessa lasten saatavilla. Liikuntavastaava, liikuntatiimi tai opettaja vastaa yhdessä esimiehen kanssa välineistön hankinnasta ja kunnosta, mutta jokaisen henkilön vastuulla on liikkumisen mahdollistaminen myös välineitä hyväksi käyttäen.

Liikuntakasvatuksen ja –tuokioiden suunnittelussa on otettava huomioon muitakin liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä:

Liikuntakasvatuksen keskeiset tekijät			
Fyysinen kasvu	Motorinen kehitys	Kognitiivinen kehitys	Sosio-emotionaalinen kehitys

Taitotekijät	Liiketekijät		Tuokiosuunnitelma
Tasapaino Avaruudellinen suuntautumiskyky Rytmikyky Erottelukyky Muuntelukyky Yhdistelukyky Reaktiokyky	<b>voima</b>	paljon, vähän, vapaasti, hallitusti, virtaus	Alkuverryttely, energian purkaus  Uuden asian esittely ja motivointi  Harjoittelu  Yhteenvedo  Rentoutuminen, rauhoittuminen (+arviointi)
	<b>tila</b>	<u>tila:</u> oma (paikalla ollen), yhteinen <u>taso:</u> -alataso: kehon korkein kohta on omien polvien korkeudella lapsen seisossa -keskitaso: kehon korkein kohta on rinnan korkeudella -ylätaso: lapsen seisossa tai noustessa päkiöille <u>suunta:</u> eteen, sivulle, alas, ylös, taakse <u>rata:</u> ilmassa, maassa, pyöreä, kaareva, suora, siksak	
<b>Kuntotekijät</b>	<b>aika</b>	Nopea-hidas, kiihtyvä-hidastuva, äkkinäinen-pidättyväinen	
kestävyys voima nopeus liikkuvuus  (koordinaatio ja ketteryys)	<b>suhde</b>	<u>Suhteessa kehoon:</u> alapuolella-yläpuolella, yhdessä-erillään, edessä-takana, lähellä-kaukana <u>Suhteessa ihmisiin:</u> matkien-peilikuvana, peräkkäin-vuorottain, kysyenvastaten, nostaen-olla nostettavana, tukien-olla tuettavana <u>Suhteessa välineisiin/telineisiin:</u> yläpuolella-alapuolella, lähellä-kaukana, edessä-takana, vieressä, laskeutuen, ponnistaen <u>Muut:</u> rajat, maalit, säestys, lorut, laulut	

## Liikuntakasvatuksen kehittäminen Sievin varhaiskasvatuksessa

Sievin varhaiskasvatuspalveluissa liikunnallista toimintakulttuuria kehitetään Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelma-alustaa ja siellä olevia materiaaleja hyödyntäen. Liikuntakasvatuksen kehittämistyössä edetään Pienten askelten toimintatavan mukaisesti, jossa jokainen askel sisältää neljä eri vaihetta: suunnittele - tee - arvioi - paranna. Toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa hyödynnetään Nykytilan arviointityökalua, joka auttaa varhaiskasvatusyksiköitä valitsemaan oikeat kehittämiskohteet ja arvioimaan yksikön Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan nykytilaa. Säännöllisen arvioinnin tuloksia voidaan hyödyntää yksikön vuosisuunnittelussa sekä toiminnan kehittymisen seurannassa.

Kehittämistyön yksi tärkeä osa-alue on varhaiskasvattajien liikuntaosaamisen vahvistaminen ja syventäminen täydennyskoulutuksin. Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistyötä on tarkoitus viedä eteenpäin koko henkilöstölle suunnatuilla koulutuksilla, jotka vahvistavat koko henkilöstön sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin, arvoihin, toimintatapoihin ja oppimiskäsitykseen.

Jokaiseen yksikköön, lapsiryhmään ja perhepäivähoidon tiimiin on valittu liikuntavastaava, joiden tehtävänä on vastata yksikön omissa palaverissa tiedottamisesta, liikuntakasvatuksen esillä olemisesta ja sen kehittämisestä. Liikuntavastaava on liikuntakasvatuksen asiantuntija omassa ryhmässään/tiimissään. Jokainen varhaiskasvattaja on kuitenkin vastuussa liikuntakasvatuksen toteutumisesta omassa työssään ja ryhmässään.

Liikuntavastaava:

- Toimii lapsiryhmässä liikuntakasvatuksen vastuuhenkilönä ja kehittäjänä yhdessä liikuntatiimin kanssa.
- Vastaa tiedon välittämisestä liikuntatiimiin ja sieltä ryhmään.
- Tarkastaa välineiden kuntoa ja riittävyttä
- Toimii Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman yhteyshenkilönä.
- Seuraa liikuntakasvatukseen liittyvää keskustelua sekä ajankohtaisia asioita tuoden niitä ja ideoita liikuntatiimin palavereihin, talopalavereihin ja pedagogisiin ryhmiin.
- Tiedottaa omaa tiimiään em. ryhmien palaverissa käydyistä keskusteluista.

Liikuntatiimi:

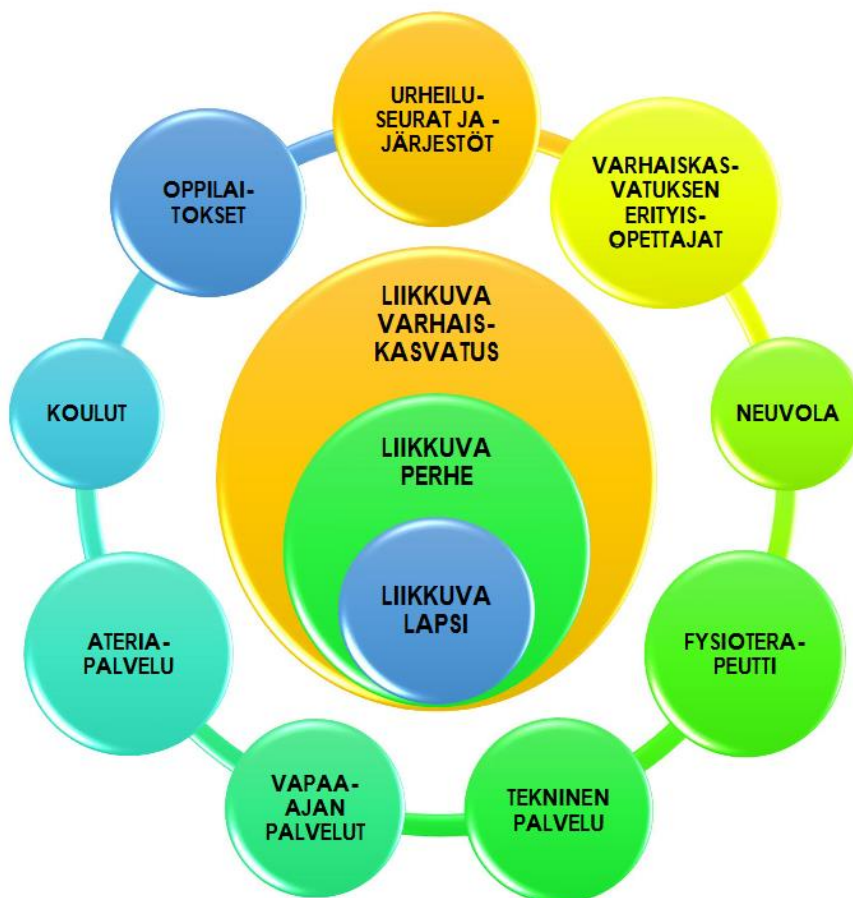
- Muodostuu kaikkien varhaiskasvatusyksiköiden liikuntavastaavista.
- Suunnittelee mm. koko Sievin varhaiskasvatuksen liikunnallista toimintaa kuten tapahtumia, teemaviikkoja, kehittämistehtävien toteutusta.

- Lisää liikuntakasvatuksen tasalaatuisuutta ja tietotaitoa Sievissä yhteistyön kautta.
- Kouluttautuu ja kouluttaa toinen toisiaan sekä jakaa hyviä ideoita.
- Suunnittelee yhdessä isompia liikuntavälinehankintoja koko varhaiskasvatukselle.
- Mukana varhaiskasvatuksen esimiehet, jotka huolehtivat myös siitä, että liikuntatiimi koontuu säännöllisesti toimintakauden aikana.

Kuntatasoinen yhteistyö:

” Kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava yhteistyössä opetuksesta, liikunnasta ja kulttuurista, lastensuojelusta ja muusta sosiaalihuollosta, neuvolatoiminnasta ja muusta terveydenhuollosta vastaavien sekä muiden tarvittavien tahojen kanssa.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.)

Kuntatasoisessa yhteistyössä on tavoitteena luoda omaan kuntaa rakenteita, jotka mahdollistavat eri ikäryhmien liikunnalliset tottumukset ja liikunnan merkityksen kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä. Kunnassa toimii moniammatillinen LAPE-työryhmä, joka on foorumi, jossa voidaan tehdä poikkihallinnollista ja monialaista kehittämistyötä kuntalaisten päivittäisen ja monipuolisen liikkumisen mahdollistamiseksi.



## LIKUNNAN VUOSIKELLO

Vuosikellon avulla suunnitellaan yksikön ja ryhmän liikuntakasvatusta vuodenaikojen mukaan eri toimintaympäristöissä. Vuosikello huomioi kaikkien alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden, mutta henkilöstö soveltaa sisällöt omaan lapsiryhmäänsä ja heidän ikään, taitoihin ja kehityksellisiin tarpeisiin sopiviksi.

Vuosikellossa huomioidaan huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö sekä, mitä muistettavaa henkilöstöllä on vuoden aikana, kuten havainnointi ja arviointi. Vuosikellon avulla henkilöstö voi seurata liikuntakasvatuksen tavoitteiden toteutumista ja hyödyntää havaintoja arvioinnissa.

Sievin varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello on suunniteltu varhaiskasvattajien avuksi toteuttamaan monipuolista, eri tavoin ja eri ympäristöissä tapahtuvaa liikkumista. Samalla vuosikello kuitenkin antaa mahdollisuuden oman ryhmän ikähaitarin sekä resurssien huomioimiseen. Vuosikello on siis oiva työkalu varhaiskasvatuksen yksikön ja/tai ryhmien ympärivuotisen liikkumisen suunnitteluun! Vuosikelloissa painotetaan lasten motoristen perustaitojen harjoittamista ja kehittämistä. Jokaiselle kuukaudelle on valittu omat teemat motorisista perustaidoista, jotka ovat jaettu liikkumis-, tasapaino- ja välineen käsittelytaitoihin.

Vuosikello toimii monipuolisen ja kehittävän liikkumisen runkona sekä suunnitteluapuna. Meillä on kuitenkin hienot liikkumismahdollisuudet ja taitavat varhaiskasvatuksen työntekijät. Älkää siis luopuko vanhoista leikeistä tai uusien ideoiden kehittämisestä! Toistojen kautta kehittyy. Hyväksi todettuja leikkejä saa ja pitää kokeilla myös muina aikoina vuosikellon rytmin lisäksi.

## ELO-SYYSKUU - Minä liikkujana ryhmässä

KUVAUS	Oman kehon hahmottaminen luo perustan kehonkuvan syntymiselle Oman paikan löytäminen ryhmässä ja ystävyssuhteiden luominen
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vahvistaa ja kehittää lapsen perusliikkumistaitoja sekä kehonhahmotusta ikätason mukaisesti</li> <li>• tutustuttaa lapsi toisiin lapsiin ja ympäristöön, ryhmäytyminen</li> <li>• tunteiden sääntelyn harjoittelu, erimielisyyksien selvittelyn harjoittaminen, toisten huomioimisen harjoittelu</li> <li>• tilan ja suuntien hahmottaminen</li> <li>• reaktiokyky, erilaisella vauhdeilla liikkuminen</li> </ul>
SISÄLTÖ ESIMERK- KEJÄ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntaleikit, hipat, liikunnalliset laululeikit</li> <li>• keppihevosradat ulkona</li> <li>• pihaleikit ja –pelit sekä tutustumisleikit, ruutu- ja naruhyppelyt</li> <li>• pihatakkoot</li> <li>• luonnossa liikkuminen, retket lähiympäristöön</li> <li>• Yleisurheilu, juoksu, pituushyppy, pallon- ja keihäänheitto</li> <li>• Erilaiset radat: esteiden ylityksiä ja alituksia, tasapainoilu hyppynarun, puomin tai voimistelupenkin päällä</li> <li>• Liikennekasvatus, turvallinen liikkuminen liikenteessä</li> </ul>
HUOMIOI- TAVAA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ulkoilua päivittäin: jokaisen lapsen liikkumisen mahdollistaminen ja aikuisen aktiivisuus ulkoilussa</li> <li>• pihaleikkivälineiden monipuoliseen käyttöön kannustaminen</li> <li>• Yksikön piha-alueeseen ja sen liikuntamahdollisuuksiin, sekä lähiympäristöön tutustuminen</li> <li>• Pihaleikkikortit, ohjatut sääntöleikit ulkona ja sisällä</li> <li>• liikunnalliset toimintavälineet saatavilla lasten omaehtoiseen toimintaan ja leikkiin</li> <li>• toiminnalliset ja liikunnalliset ryhmäytymis- ja laululeikit arjen eri toiminnoissa</li> <li>• liikunnalliset siirtymät päivittäiseen käyttöön koko vuodeksi</li> <li>• tutustuminen ympäristöön sisällä: Missä ja miten voi liikkua?</li> </ul>
YHTEISTYÖ HUOLTA- JIEN KANSSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapsen liikkumistottumuksien, määrän ja taitojen kartoitus alkukeskustelussa ja varhaiskasvatussuunnitelmassa</li> <li>• Millaisia taitoja lapsella on? Kerrotaan yksikön käytänteet</li> <li>• vanhempainillat, liikkumisen merkityksestä kertominen sekä kunnan varhaiskasvatuksen ajankohtaisista liikuntatoimista tiedottaminen (esim. hankkeet)</li> </ul>
Muistetta- vaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oppimisympäristön rakentaminen liikuntaa tukevaksi, lapset otetaan mukaan suunnitteluun ja toteutukseen, välineet ovat lasten saatavilla</li> <li>• arjen struktuurin ja toiminnan suunnittelu niin, että liikkuminen mahdollistuu useasti päivän aikana, liikkumisen esteitä tulee poistaa mahdollisimman paljon</li> <li>• liikkuminen on oppimisen välineenä ja tukena eri oppimisen alueilla</li> <li>• lasten motoristen taitojen aktiivinen havainnointi arjen eri tilanteissa</li> <li>• aikuisen aktiivisuus: liikutetaan kaikkia lapsia</li> <li>• tehdään nykytilan arviointi ja sovitaan pieni askel, jota lähdetään tavoittelemaa</li> </ul>

## LOKA-MARRASKUU - Innostun kokeilemaan!

KUVAUS	Harjoitellaan motorisia perustaitoja monipuolisesti sekä opetellaan palloilun kautta pelejä ja niiden sääntöjä. Harjoitellaan ryhmässä toimimista.
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehitetään lapsen motorisia perustaitoja painopiste käsittelytaidoissa</li><li>• Herätetään kiinnostusta eri välineisiin ja opetetaan niiden käyttöä</li><li>• silmä-käsi koordinaatio, kehon hahmotus, reaktiokyky, keskilinjan ylittäminen, tasapainon kehittäminen</li><li>• Pelisääntöjen harjoittelu ja oppiminen</li><li>• Ohjeiden kuuntelun ja noudattaminen</li><li>• Oman vuoron odottamisen harjoittelu</li><li>• onnistumisen tunne ja pettymyksen siedon harjoittelu</li><li>• kaverisuhteiden luominen ja vahvistaminen</li><li>• ryhmässä toimimisen harjoittelu ja parityöskentely</li></ul>
SISÄLTÖ ESIMERKKEJÄ	<ul style="list-style-type: none"><li>• erilaiset liikkumismuodot: ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, kävely, juoksu, hyppääminen eri tavoin, yhdellä jalalla seisominen, hyppääminen</li><li>• tasapainoilu erilaisilla alustoilla sisällä ja ulkona</li><li>• erilaiset motoriikka- ja temppuradat</li><li>• työntäminen ja vetäminen eri tavoin</li><li>• pallon vierittäminen, kantaminen, pomputtaminen, heittäminen, potkaisu, lyöminen, kiinniottaminen</li><li>• pallon kantamisharjoituksia: erilaiset keräämis- ja lajitteluleikit, pariviestit</li><li>• palloleikit esim: pallon vieritys leikkivarjon tai liinan päällä, pesänryöstö, hätäpallot, tarkkuuspotkuja tai heittoja, polttopallo, sähly, jalkapallo, keilojen kaato, " golfrata" , koripallo, ilmapallot, kengurupallot, jumppapallot</li><li>• Hernepussien käsittely eri tavoin</li><li>• pallorentoutukset ja -hieronta</li><li>• retket maastoon, leikkipuistoon</li><li>• puolapuissa kiipeily, roikkuminen renkaissa tai puissa</li></ul>
HUOMIOITAVAA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erilaiset pallot esillä, niin sisällä kuin ulkona</li><li>• lasten ohjaaminen pelaamaan</li><li>• leikkiturnaukset, tehtäväradat</li><li>• Taskulamput syksyn hämärään</li><li>• Lasten suunnittelemat liikuntaradat ja erilaiset liikkumistuokiot</li></ul>
YHTEISTYÖ HUOLTAJIEN KANSSA	<ul style="list-style-type: none"><li>• liikuntatapahtuma tai -haaste perheille (esim. liikuntapassi perheille)</li><li>• liikunnallinen isänpäivätapahtuma yksiköittäin</li></ul>
Muistettavaa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ryhmän vasun tarkistaminen liikkumisen näkökulmasta</li><li>• Liikuntavälineiden kartoitus ja tarvittaessa hankinta</li><li>• kierrätysmateriaalit liikkumisvälineinä</li></ul>



## JOULUKUU - Onnistun ja saan elämyksiä

KUVAUS	Kehitetään lapsen liikkumistaitoja sekä mielikuvitusta ja eläytymiskykyä liikunnan, musiikin, draaman ja luovan ajattelun kautta
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"><li>• kehittää rytmitajua ja nauttia musiikin mukana liikkumisesta</li><li>• kehittää lasten kykyä ideoida toimintaa</li><li>• kiipeilemisen, laukkaamisen ja kinkkaamisen harjoittelu</li><li>• harjoitellaan tunnistamaan ja nimeämään sekä liikuttamaan tahdonalaisesti eri kehon osia</li><li>• rohkaistutaan liikkumaan, löydetään omia kykyjä ja rajoja</li><li>• opitaan ottamaan toiset huomioon</li><li>• liikunnan ilo</li></ul>
SISÄLTÖ ESIMERKKEJÄ	<ul style="list-style-type: none"><li>• musiikkiliikunta: laululeikit, jouluiset laululeikit</li><li>• liikuntaleikit: kapteeni käskee, kurki ja sammakko jne...</li><li>• satujumpat</li><li>• musiikkiliikunta ja tanssi</li><li>• draamaleikki</li><li>• lasten jooga, venyttely, voimistelu</li><li>• majan rakentaminen</li><li>• hulavanteen käyttö</li><li>• keppihevokset, esterata, puolapuut</li></ul>
HUOMIOITAVAA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikunnallinen joulukalenteri</li><li>• liikuntavälineiden esilläolo lapsiryhmissä</li><li>• roolivaatteet esille ja niiden hyödyntäminen</li></ul>
YHTEISTYÖ HUOLTA- JIEN KANSSA	<ul style="list-style-type: none"><li>• liikunnallinen joulutapahtuma</li><li>• joulupolku parillisina vuosina</li></ul>
Muistettavaa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siirtymätilanteiden liikkumismahdollisuuksien havainnointi ja suunnittelu</li><li>• ole mukana kehittämässä lasten leikkejä</li></ul>

## TAMMI-MAALISKUU - Lumileikkejä ja musiikkia

Kuvaus	Harjoitellaan talven mahdollistamia liikuntamuotoja ulkona. Harjoitetaan lapsen tasapainoa ja kehonhallintaa rytmisen liikunnan ja musiikin kautta
Tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasapainoilu ulko- ja sisätiloissa sekä perustaitojen harjoittelu</li> <li>• kääntyminen, pysähtyminen, väistyminen, pyörähtäminen, kieriminen ja tasapainoilu</li> <li>• sanallisen ohjeiden kuuntelu ja muistaminen</li> <li>• tietoisuus oman kehon ääriviivoista ja eri puolista</li> <li>• liikesuunnat eteen-taakse, sivuille, ylös-alas</li> <li>• toisten kuunteleminen ja auttaminen</li> <li>• tunteiden tunnistaminen</li> <li>• onnistumisen kokemukset</li> </ul>
Sisältö Esimerkkejä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kävelyretket (epätasaisella alustalla liikkuminen)</li> <li>• kieriminen lumikasoissa, sisällä matolla,</li> <li>• mäen laskeminen, hiihto, luistelu, lumikenkäily</li> <li>• lumityöt, lumiukot ja -linnat</li> <li>• lumeen tehty hipparata</li> <li>• temppuradat ulkona ja sisällä, erilaisilla alustoilla</li> <li>• erilaiset hipat ja viestileikit</li> <li>• laululeikit: kävelen, kävelen stop; kapteeni käskee; liikutaan musiikin tahtiin ja laitetaan pyydetty kehonosa maahan</li> <li>• musiikki ja tanssi liikuntatuokioissa mukana</li> <li>• erilaiset rytmi- ja tempomuutokset tuokioissa</li> <li>• pomppuradat</li> </ul>
Huomioitavaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Välineet esillä lasten leikeissä sisällä ja ulkona</li> <li>• pulkkien, liukureiden sekä lumilapioiden ja -kolvien tarkastaminen</li> <li>• sisuta ja muokkaa ympäristöä lasten kanssa, jätä lapsille tekemistä, sillä lapset liikkuvat usein aktiivisemmin silloin, kun ympäristö ei ole vielä täysin valmis</li> <li>• Kalevalanpäivän perinneleikit sisällä</li> <li>• laskiaisrieha, talviolympialaiset</li> </ul>
Yhteistyö huoltajien kanssa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiedottaminen sopivista välineistä ja vaatetuksesta</li> <li>• mahdollisuus kierrättää liikuntavälineitä</li> <li>• mahdollisuuksien mukaan järjestetään talvinen liikuntatapahtuma tai -haaste perheille</li> </ul>
Muistettavaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lasten motoristen taitojen havainnointi ja syksyn arviointi: Onko taidoissa menty eteenpäin?</li> <li>• Pienten askelten väliarviointi, seuravan askelen suunnittelu</li> <li>• oppimisympäristön arviointi: Mahdollistuuko liikkuminen arjessa? Mitä voisi kehittää kevätkaudella? Onko meillä liikkumista tukevia/estäviä sääntöjä, joita voisi vielä parantaa</li> </ul>

## HUHTI-TOUKOKUU - Tekemällä tulen taitavaksi

KUVAUS	Harjoitellaan monipuolisesti eri liikkumismuotoja ja eri välineiden käsittelytaitoja. Sitä kautta harjoitetaan myös yhteistoimintataitoja
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ympäristön monipuolinen käyttö</li> <li>• liikkumistaitojen ja käsittelytaitojen kehittyminen</li> <li>• työntäminen, lyöminen ja potkiminen</li> <li>• silmä-käsi yhteistyön harjoittaminen</li> <li>• suunnan ja ympäristön hahmottamisen harjoittaminen</li> <li>• voiman käytön ja säätelyn harjoittelu</li> <li>• välineiden hallinnan kehittyminen</li> <li>• ryhmässä toimiminen ja toisten huomioiminen</li> <li>• toimiminen itsekseen tai kaverin kanssa, vuorottelu</li> <li>• oman vuoron odottaminen, pettymysten sietäminen ja onnistumisen kokemukset</li> </ul>
SISÄLTÖJÄ ESIMERK- KEJÄ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• valokuvasuunnistus ja tehtäväradat</li> <li>• paljon erilaisia palloja saatavilla sisällä ja ulkona</li> <li>• potkumopot, polkutraktorit ja eri pyörät käyttöön, niille radat</li> <li>• mailapelit, erilaisilla mailoilla lyöminen (esim. sanomalehtimailat)</li> <li>• erilaiset pallonkuljetusradat sisällä ja ulkona, potkaisu kävely ja juoksuvauhdista paikallaan ja liikkuvaa palloa</li> <li>• ilmapallot ja saippuakuplat</li> <li>• pesäpallo, sulkapallo, sähly</li> <li>• hyppynarut, ruutuhyppely, twist narut</li> <li>• sirkustempuilut</li> <li>• naperopaini, nassikkapaini, nujuaminen</li> <li>• pihatakkoot, kottikärryjen työntäminen</li> <li>• perinneleikit ulkona</li> <li>• metsäretket ja seikkailuretket</li> <li>• pihaleikkikortit</li> <li>• vesi- ja kuraleikit</li> <li>• erilaiset välineet käyttöön</li> </ul>
HUOMIOI- TAVAA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• viskareiden kevätretki Maasydämelle</li> <li>• Pallot ja pelivälineet esille ja innosta kaikki mukaan</li> <li>• Ohjaa lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä</li> <li>• Anna lapsille toiminnallisia tehtäviä päivittäin</li> <li>• unelmien liikuntapäivä 10.5.</li> </ul>
YHTEISTYÖ HUOLTA- JIEN KANSSA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huoltajille tieto lapsen motorisista taidoista (vasuvarteissa, tiedon siirrosta eskariin)</li> <li>• asiakastyytyväisyyskyselyn vastausten tarkastelu liikunnan näkökulmasta</li> <li>• liikunnallinen tapahtuma tai tempaus keväällä</li> <li>• liikunnallinen äitienpäivätapahtuma yksiköittäin</li> <li>• hakuhyppelyt vanhemmille ja lapsille kotiin lähdettäessä</li> </ul>
Muistetta- vaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aikuisten aktiivisuus ulkoilussa</li> <li>• arviointia: Kuinka lasten taidot ovat kehittyneet toimintavuoden aikana?</li> <li>• lapset mukaan suunnittelemaan, dokumentoimaan ja arvioimaan liikkumista</li> </ul>

## KESÄ-HEINÄKUU - Meillä on lupa liikkua ja leikkiä!

KUVAUS	Nautitaan kesän ulkoilusta ja sen tuomista mahdollisuuksista
TAVOITTEET	<ul style="list-style-type: none"><li>• liikkumis-, tasapaino-, ja käsittelytaitojen harjaantuminen</li><li>• yhteistyössä toimiminen eri lapsien kanssa</li><li>• vuorottelu</li><li>• onnistumisen kokemukset ja liikunnan ilo</li></ul>
SISÄLTÖ ESIMERKKEJÄ	<ul style="list-style-type: none"><li>• vesileikit</li><li>• retket metsään tai leikkipuistoon</li><li>• pihaleikit ja -pelit</li><li>• majaleikit</li><li>• pallopelit</li><li>• liikuntavälineiden monipuolinen hyödyntäminen myös ulkona</li><li>• keppariradat ulkona ja sisällä</li><li>• saippuakuplat ulkona</li><li>• mailapeliä eri versioita sisällä ja ulkona</li></ul>
HUOMIOITAVAA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikuntavälineet lasten käytössä ja saatavilla</li><li>• sadettimet, altaat, vesilelut, vadit, pensselit, ämpärit, viltit, pelit ja välineet ulkona</li></ul>
YHTEISTYÖ HUOLTAJIEN KANSSA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanhemmille jaetaan tietoa lähipaikkojen liikuntamahdollisuuksista</li></ul>
Muistettavaa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nautitaan kesästä ja sen tuomista liikkumismahdollisuuksista</li><li>• Annetaan lapsille mahdollisuus leikkiä vesileikkejä</li><li>• koko toimintavuoden arviointia liikunnan näkökulmasta</li><li>• uuden toimintakauden suunnittelua: vuosisuunnitelman hahmotteluaja oman ryhmän liikuntakäytänteiden pohtimista</li></ul>

## LÄHTEET:

Innostun liikkumaan. Motoristentaitojen havainnointi. <https://innostunliikkumaan.fi/motoristen-taitojen-arviointi-ja-varhainen-tunnistaminen-2/motoristen-taitojen-havainnointi/>

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Johtajan työkirja. Johtamisen teot ja rakenteet tukevat lasten hyvinvointia [https://lupaliikka.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_johtajan\\_tyokirja\\_www.pdf](https://lupaliikka.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo_kasvaa_liikkuen_johtajan_tyokirja_www.pdf)

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma <https://docplayer.fi/6858716-Kaarinan-varhaiskasvatuksen-liikunnan-vuosisuunnitelma.html>

Kangasalan kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma <https://www.kangasala.fi/wp-content/uploads/2019/08/Liikuntasuunnitelma-2019-002.pdf>

Keravan varhaiskasvatuksen liikkumisen suunnitelma <https://kerava.fi/palvelut/Documents/Kasvatus%20opetus%20ja%20koulutus/Varhaiskasvatus/Liikunnan%20vuosisuunnitelma.pdf>

Kuntakoordinoijan ideaopas [https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/lv\\_kuntakoordinoijan\\_ideaopas\\_www.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/lv_kuntakoordinoijan_ideaopas_www.pdf)

Kurikan varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello <https://kurikka.fi/wp-content/uploads/2020/10/Liikkumisen-vuosikellon-tukimateriaali.pdf>

Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa [https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan\\_haasteet\\_netti.pdf](https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan_haasteet_netti.pdf)

Pienten askelten ideaopas [file:///C:/Users/KRISTI~1.KOR/AppData/Local/Temp/pienten-askelten-ideaopas\\_0.pdf](file:///C:/Users/KRISTI~1.KOR/AppData/Local/Temp/pienten-askelten-ideaopas_0.pdf)

Ulvilan kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma [https://peda.net/ulvila/varhaiskasvatus\\_esiopetus/perhep%C3%A4iv%C3%A4hoito/vl/nimet%C3%B6n-b449/uvl2:file/download/1f0564d91a5eae8e40c4d974dafb3a4cd10d2ac9/Ulvilan%20varhaiskasvatuksen%20Liikuntasuunnitelma%202015.pdf](https://peda.net/ulvila/varhaiskasvatus_esiopetus/perhep%C3%A4iv%C3%A4hoito/vl/nimet%C3%B6n-b449/uvl2:file/download/1f0564d91a5eae8e40c4d974dafb3a4cd10d2ac9/Ulvilan%20varhaiskasvatuksen%20Liikuntasuunnitelma%202015.pdf)

Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja [https://lupaliikka.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_varhaiskasvatuksen\\_henkiloston\\_kasikirja\\_www.pdf](https://lupaliikka.blogit.tampere.fi/files/2020/03/ilo_kasvaa_liikkuen_varhaiskasvatuksen_henkiloston_kasikirja_www.pdf)

