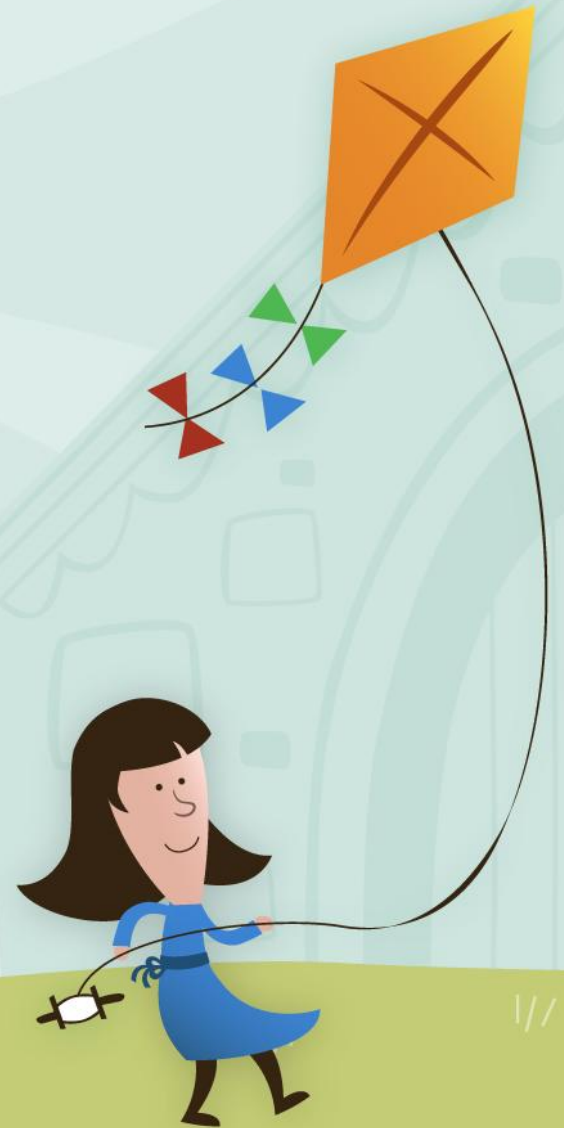


# Liikuntasuunnitelma ja liikunnan vuosikello

Päiväkoti Ensilumi ja Pikkulumi



# Liikkumisen lähtökohtia



”Lasten liikunnan tulee olla helposti toteutettavaa, useina pikku hetkinä päivän aikana, spontaanisti tai aikuisen käynnistämänä”



# Liikunnan tavoitteet

- Herättää lapsen kiinnostus liikkumiseen ja liikuntaan. Aikuinen kannustaa ja mahdollistaa liikkumisen
- Liikunta huomioidaan päivän eri toiminnoissa, myös siirtymissä ja vapaassa leikissä
- Tutustutaan monipuoliseen liikuntaan eri ympäristöissä
- Tekeminen on hauskaa, leikillistä ja sopivan haasteellista
- Aikuiset havainnoivat lapsen kehittymistä
- Asenne liikkumiseen on myönteinen, turhat estot ja kielot pyritään poistamaan sekä sisällä että ulkona
- Lapsen motoristen taitojen harjaantuminen





# Hyviä käytäntöjä

- Keskustelu tiimissä: mitä saa/voi tehdä, mitä rajoitetaan, miten kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen
- Pienille sopivia liikuntavälineitä omiin ryhmiin: pallot, hernepusit, muotolaatat, keppihevokset, tunneli, patja jne. Myös ulkona saatavilla liikuntaan houkuttelevat välineet ja lelut (mopot, pyörät, taaperokärkyt, pallot ym.)
- Liikunnallisia ja liikkumaan houkuttelevia lauluja, loruja ja musiikkia
- Sopimukset liikunnan lisäämisestä, esim. 1 retkipäivä viikossa, vaihtuva ohjattu liikuntaleikki koko talon kesken, kokoontumishetkille ja odotustilanteisiin liikunnallisempia leikkejä, liikunnalliset siirtymät
- Liikunnallisia teemoja koko talolle ja perheille
- Ympäristön ja tilojen monipuolinen hyödyntäminen (salivuoro, käytävät, lumivuoret, metsät, puisto, kenttä)



Yhteisten liikuntatuokioiden vetovuorojen sopiminen.  
Ryhmään ja ympäristöön tutustuminen, kävely,  
metsäretket. Loppurentoutuksena pallohieronta

Elokuu



Kehonhahmotus, aistit: jumppalaulut,  
jähmettymisleikit, kehokortit, tasapainoilua.  
Loppurentoutuksena satuhieronta

Syyskuu



Erilaiset liikkumisen tavat: hippaleikit, jäämies, seuraa  
johtajaa, tempuradat. Loppurentoutuksena rauhallista  
musiikkia, silitellään höyhenillä

Lokakuu



Kiipeäminen, hyppiminen, vetäminen/työntäminen:  
puolapuut, parkour, tramppa, mäkeä alas vieriminen,  
puihin kiipeäminen.  
Loppurentoutuksena leivotaan lapsesta pulla.

Marraskuu



Heittäminen, vierittäminen, lyöminen, kantaminen,  
kuljettaminen: häntäpallot, hernepussin kuljettaminen,  
mailat, sähly. Loppurentoutuksena joulusatuhieronta.

Joulukuu



Kuperkeikka, taivuttaminen, ojentaminen:  
satujumppa, pulkat, lasten jooga, toisen  
työntäminen/vetäminen tyynyllä.  
Loppurentoutus: leikkivarjo.

**Tammikuu**

Hiihto, luistelu, mäenlasku, kiipeäminen:  
villasukkaluistelu, paperilautasluistelu,  
lumivuoret, puut, mäenlasku.  
Loppurentoutus: rauhallista musiikkia,  
silitellään höyhenellä.

**Helmi-  
maaliskuu**

Hyppiminen, kiipeäminen, riippuminen:  
loruhieronta. hyppypaikat sisälle ja  
ulos, puolapuut, temppuradat,  
vanteet, hyppynarut, leikit, joissa  
pyöritään. Loppurentoutus: loruhieronta

**Huhtikuu**

Pallot: heittäminen, potkaiseminen,  
pomputtaminen, kiinniotto. Hernepussit,  
laiva on lastattu, keilaus, pallon kulj  
ettaminen. Loppurentoutus: pallohieronta.

**Toukokuu**



- Jumppalaulut
- jähmettymisleikit,
- hernepussien kuljettaminen,
- kehonosa seinään tai puuhun
- kehokortit, harjoitellaan kuvan mukaista asentoa
- Siirtymätilanteissa sisällä
  - tasapainoilua tasapainokiekon, hernepussin, pehmeän alustan, penkin tai suoran viivan päällä,
- Siirtymätilanteet ulkona
  - tasapainoilu kannolla, kivellä, puun rungolla

- Hippaleikit
- jäämies
- seuraa johtajaa
- tunnelit, temppuradat huonekaluista
- seikkailurata metsään
- lapsia kiinnostavia kuvia ulos ja etsitään ne juosten
- penkkien/esteiden ylitys/alitus, liikutaan penkkejä pitkin



*Esimerkkejä ja  
liikuntaleikkivinkkejä*

- Siirtymissä pallon tai unilelun heitto koriin tai vanteen läpi, pihalla lumipallojen heitto sallittuun paikkaan
- laiva on lastattu
- maitopurkkeihin hiekkaa ja niiden käyttäminen keiloina
- pallon kuljettaminen tietyn kuvan luokse eri kehonosia käyttäen

- Puolapuut, parkour, penkiltä/kannolta hyppääminen,
- trampoliini, patjat,
- mäkeä alas vieriminen,
- toisen vetäminen viltillä, kärryn työntäminen
- ruutuhyppely sisälle teipeillä ja ulos liiduilla/maalilla
- puihin kiipeäminen



**Esimerkkejä ja  
liikuntaleikkivinkkejä**