

TASKILAN PÄIVÄKODIN LIIKUNNAN TOIMINTASUUNNITELMA

Taskilan päiväkoti on Vihreä lippu-päiväkoti. Päiväkoti sijaitsee metsän ja liikuntapuiston läheisyydessä. Luontoliikunta on ollut yhden toimintakauden teemana Vihreä lipussa. Toiminta-ajatuksena on jatkaa teemaa syksyllä 2015 lisäten siihen terveellisen ravinnon.

Päiväkotimme on panostanut liikuntaan aikaisemminkin, mutta päiväkodilta on puuttunut vuosikello. Vuosikellon myötä toimintamme on vieläkin monipuolisempaa ja suunnitelmallisempaa ja helpottaa myös sijaisten perehdyttämistä. Päivitämme myös liikuntavälineet. Vuosikello on suunniteltu koko päiväkodille yhteiseksi ja sitä sovelletaan lasten taitojen mukaisesti.

Päiväkodissamme on kaksi ryhmää, alle 3-vuotiaiden ja yli 3-vuotiaiden, ja teemme tiivistä yhteistyötä. Retkeilemme paljon lähimetsässä ja olemme ahkeria osallistumaan myös erilaisiin tapahtumiin(konsertit, teatteri, elokuvat, juhlapyyhiin liittyvät tapahtumat). Kuukausittain päiväkodillamme on yksi yhteinen tapahtuma mm. syysolympialaiset, aistirata ulkona, jouluihin tonttupolku joko lähimetsässä tai Turkansaassa, tiernapolku lähimetsässä, rusettiluistelu ystävänpäivänä, laskiaisrieha lähipuistossa, hiihtokilpailut, pihasuunnistus, perheliikuntapäivä, päiväkodin kevätretki, retket lähiympäristöön. Hiihtäminen lähipuistossa on jo perinteeksi muodostunut liikuntamuoto. Lapsille opetetaan hiihdon alkeita ja tekniikkaa lapsen taitojen mukaisesti. Lapsilla on mahdollisuus hiihtää useita viikkoja. Opetamme myös luistelun alkeita läheisellä luistinradalla koko päiväkodin voimin. Osallistumme ahkerasti päiväkotikäisille tarkoitettuihin liikuntatapahtumiin kuten Kuperkeikka ja Turvaa Tenaville Ouluhallissa, eskareiden uintiviikko, Nuori Suomen organisoimat vauhtivarvasviikot.

Vuosikellon myötä kiinnitämme enemmän huomiota arjessa tapahtuvaan liikuntaan. Olemme hankkineet lisää liikuntavälineistöä joka mahdollistaa enemmän liikkumista myös sisällä. Pienille mopot käytäväajelua varten, tarrapallot käytävällä tapahtuvaan pelaamiseen, lisää erilaisia palloja sisäleikkeihin huonojen ulkosäiden varalta. Lapsemme kävelevät paljon, pienet lähimetsässä ja isommilla on mahdollisuus käydä kävellen ja eskareilla myös pyöräillen läheisen Koskelan päiväkodin liikuntasalissa. Olemme päiväkotia joka ulkoilee säällä kuin säällä ja lapset saavat liikkua vapaasti. Sisällytämme myös siirtymätilanteisiin liikuntaa; pieni jumppa sisälle tultaessa tai mentäessä, juoksulenkit pihalla esim. mökin ympäri toisia odotellessa. Lapsilla on mahdollisuus omaehtoisesti käyttää vapaaleikkilanteissa musiikkia ja välineitä esim. huivit, pallot ja improvisoida.

ELOKUU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
KÄVELEMINEN JUOKSEMINEN	KEINUMINEN HYPPÄÄMINEN	POTKAISEMINEN KULJETTAMINEN	OJENTAMINEN TAIVUTTAMINEN TASAPAINO	LAUKKAAMINEN PYSÄHTYMINEN
TUTUSTUMISLEIKIT SISÄLLÄ JA ULKONA KEHONTUNTEMUSLEIKIT ESKAREIDEN UINTIVIIKKO JALKAPALLO SÄHLY PIHALEIKIT	ESKAREIDEN KUPERKEIKKA- TAPAHTUMA OULUHALLISSA KÄVELYRETKET PIENILLÄ PYÖRÄRETKET ESKAREILLA VIINIMARJOJEN KERÄÄM. JALKAPALLOA LEIKKIPUISTOSSA JA OMALLA PIHALLA PIENTEN TEMPPURATA PUISTOSSA	PALLOJUMPAA SISÄLLÄ POLTTOPALLOA SISÄLLÄ ESKAREIDEN PYÖRÄRETKI LÄHIPÄIVÄKOTIIN ESKAREIDEN TUTUSTUMISKÄYNNIT OMIIN KOTEIHIN KÄVELLEN/ PYÖRÄILLEN LEHTIEN HARAVOIMINEN	MUSIIKKILIIKUNTA TANSSI HIPPALEIKIT ULKONA	TONTTULEIKKEJÄ LUMILEIKIT LUMITYÖT MIELIKUVALEIKIT
*RETKET LÄHIYMPÄRISTÖÖN *METSÄRETKET	*SYYSOLYMPIALAISET	*AISTIRATA ULKONA	*RETKI TURKANSAAREEN *TIERNAPOLKU TAI TONTTUPOLKU LÄHEISESSÄ METSÄSSÄ	*JOULUJUHLAT

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU
VIERIMINEN VETÄMINEN	LIUKUMINEN KONTTAAMINEN KIIPEÄMINEN	KIERTÄMINEN TYÖNTÄMINEN	HEITTÄMINEN KIINNIOTTAMINEN VIERITTÄMINEN	LYÖMINEN POMPUTTAMINEN	RIIPPUMINEN KANTAMINEN
LUISTELU LUMIKENKÄILY MÄENLASKU LUMILEIKIT	LUISTELU HIIHTO MÄENLASKU OHJATUT TALVILEIKIT	HIIHTO MÄENLASKU OHJATUT TALVILEIKIT	KÄVELY- JA METSÄRETKET OHJATUT LIIKUNTALEIKIT ULKONA	TEMPPURATA PIHALEIKIT SÄHLYÄ TRAMPOLIINI PYÖRÄILY	VESILEIKIT RETKET KESÄN PIHALEIKIT (HYPPYNARUT, TWIST- NARU, PALLOLEIKIT - PELIT)
	*RUSETTILUISTELUA YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ *MÄENLASKUPÄIVÄ LASKIAIS-TIISTAINA	*HIIHTOKILPAILUT	*PIHASUUNNISTUS *VAUHTIVARVAS- TAPAHTUMA YHDESSÄ PERHEIDEN KANSSA	*PERHELIIKUNTAPÄIVÄ *KEVÄTRETKI	*RETKET LÄHIYMPÄRISTÖÖN

ELOKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
KÄVELEMINEN	<p>suunnan muutokset</p> <p>raajojen yhteistyö</p> <p>pysähtyminen</p> <p>tasapaino</p> <p>käveleminen sujuvasti tietyssä rytmissä (kävellessään lapsi taputtaa käsiään)</p> <p>kävelynopeuden sujuva vaihtaminen</p> <p>kävelytapansa vaihtaminen hiljaisesta hiipimisestä voimakkaisiin painaviin askeleisiin sovitusta merkistä</p> <p>käveleminen kapeilla alustoilla vuoroaskelin niin, että edetessään hän asettaa kantapään toisen jalan eteen</p>	<p>piirileikit</p> <p>jumppa</p>	<p>rappusien nouseminen</p> <p>kävelyleikit</p> <p>temppurata</p> <p>kävely edestakaisin penkillä/hiekkalaatikon reunalla</p>

SYYSKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
KEINUMINEN	rytmiikka, vartalon hallinta ja liikkeen takanan tunnistaminen	ns. vauvakeinussa keinumisen aikuisen avustuksella, laivakeinussa liikkeeseen ja rytmiin tutustumista	keinussa istuen, alkuvauhdit aikuisen avustuksella, jonka jälkeen etsitään keinun ja vartalon yhteinen rytmi ja liike, ”vedetään” omaa painoa eteen -päin, kun keinu edessä ja ”työnnetään” omaa painoa taaksepäin, kun keinu heijaa taakse
HYPPÄÄMINEN	ponnistukset vauhditon hyppy alastulo tasahyppy	kädenkuvat, jänishyppy, ruutuhyppelyt, viivahyppelyt, portaat, penkit, trampoliini	hyppynarut, polttopallo, erilaisia hyppelyvoittoisia leikkejä ja pelejä, telineet, estejuoksu, autonrenkaat, pituushyppyyn alkeita, korkeushyppyä

LOKAKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
POTKAISEMINEN	molemmat jalat erikokoiset pallot tarkkuus	tarkkuusharjoitukset, pallon kuljetus, kaverin kanssa pallottelu	jalkapalloilua, maalipotkut
KULJETTAMINEN	pallonkuljetustaitojen harjoittaminen erilaisten ja kokoisten pallojen kuljettaminen jaloilla sekä käsillä. erilaisten esineiden (hernepussit, pallot ym.) kuljettaminen käsillä, jaloilla, pänpäällä jne. mailalla pallon kuljettaminen.	koripallon kuljettaminen pomputtamalla. hernepussin kuljettaminen eri kehonosissa. erilaisten pallojen kuljettaminen. pienen esineiden kerääminen ja kuljettaminen.	jalkapallon kuljettaminen, sählypallon kuljettaminen mailalla. erilaisten esineiden kuljettaminen esim. kivien ja keppien. extra! miten saan kuljetettua joukon esineitä helpoiten?

MARRASKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
OJENTAMINEN	lapsi oppii ojentamaan koko vartalon, hyvä ryhti lapsi oppii ojentamaan kehon osia(jalka, käsi, nilkka, ranne, kaula)	piirileikit: hei leijailkaa, hei leijailkaa revontulitanssi käy piiriin, käy piiriin	yhteiset ohjatut jumppahetket
TAIVUTTAMINEN	tasapainon säilyttäminen suuntien hahmottaminen lihasten ja keuhonhallinnan vahvistaminen	jumppatuokiot, laululeikit, hippaleikit, kuperkeikat, pukemistilanteet	lelujen kerääminen,
TASAPAINO	kahdella jalalla, yhdellä jalalla, päälläseisonta, käsilläseisonta.	viivakävelyt, viivahyppelyt, purkkijalat, tasapainopuomit, penkit tasapainon säilyttäminen päälläseisonnassa, käsilläseisonnassa. kävelyssä ja juostessa tasapainon säilyttäminen.	pyöräilyratoja, vapaata pyöräilyä, potkulaudat, kivet ja kannot, tasapainotelineet, putkijalat. tasapainoilu jäätiköllä, luistimilla, suksilla.

JOULUKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
LAUKKAAMINEN	lapsi oppii kehon hallintaa sekä laukka-askeleet sivulle, eteenpäin ja taaksepäin. rytmin vaihtamisen opettaminen	ratsastaminen keppihevoseella. tonttuleikit tanhut	tonttuleikkejä ulkokuusen ympärillä
PYSÄHTYMINEN	lapsi oppii pysäyttämään vauhdin(kävely ,juoksu) ja muuntelemaan juoksurytmiä ponnistusta varten. jonossa kulkeminen pyörällä ajaminen hiihtäminen luisteleminen mäenlasku	Lapset saavat juosta vapaasti. Voit vaihtaa etenemisuuntaa,(eteenpäin, taaksepäin, sivulle).Aseta sinne tänne sanomalehden sivuja, havainnoi. Pystyvätkö lapset hyppäämään paperin yli?	Kilpajuoksun harjoittelu: valmiina, paikoillanne hep! Pituushypyn opettelemista leikkipuistossa hiekalla: harjoittele juoksun ja hypyn yhdistämistä seuraavasti : loikka jalalta toiselle, yhdeltä jalalta toiselle. Huomaa pituushypyn eri vaiheet juoksu,pysähtyminen,ponnistus,ilmalento,alastulo. Peili,väri, tervapata

TAMMIKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
VIERIMINEN	oman kehon hallinta vierimistilanteessa. Vieriminen erilaisilla pinnoilla sekä nopeuden säätely vierimistilanteessa. erilaisten esineiden vierittäminen erilaisilla pinnoilla.	”Putkilon” yli vartalo jäykkänä vieriminen Extra! Auton vieritys-kilpailut! Keneltä löytyy nopein pikkuauto?	mäen päältä vieriminen alas, vauhdin säateleminen.
VETÄMINEN	suunnan muutokset	lelujen vetäminen sängyssä kiipeäminen vetää ja työntää itseään vatsallaan pitkin penkkiä	Riippumisleikit Puolapuut Pulkkamäki

HELMIKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
LIUKUMINEN	tasapainon säilyminen liukumistilanteessa. liukuminen eri välineillä ja erilaisissa paikoissa/elementeissä.	liukuminen villasukilla, palloilla, mopoilla liukuminen penkkiä pitkin.	liukuminen pulkkamäessä tai liukumäessä. liukuminen luistimilla tai suksilla. liukuminen vedessä (esikoululaiset).
KONTTAAMINEN	heijaamalla konttausasennossa itseään eri suuntiin lapsi saa monenlaisia aistikokemuksia. ristiliike käsien ja jalkojen suhteen vahvistaa eri aivopuoliskojen välisiä yhteyksiä.	konttaamisen oikea tekniikka! vastakkainen käsi ja -jalka => konttaaminen eri suuntiin leikki: hippaa kontaten koiraleikit	mäkeä ylös kontaten
KIIPEÄMINEN	kehon hallinta kiipeämistilanteessa. tasapainon säilyttäminen kiipeämistilanteissa.	kiipeäminen puolapuilla, köysillä, renkailla tai kiipeilytelineessä. kiipeäminen penkille, tuolille, pöntölle jne.	kiipeäminen kiipeilytelineeseen, penkille, mäkeä ylös, kiikkuun, puuhun jne.

MAALISKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
KIERTÄMINEN	vastakkaisten raajojen sujuva yhteistyö	voimistelu jumppa tanssi	äkkikäännökset pallon heittäminen hiihtäminen luistelu sähly
TYÖNTÄMINEN	tasapainon säilyttäminen työntämistilanteessa. lihasten vahvistaminen ja kehon hallinta.	pariharjoitukset, työnnetään kämmenet, jalkapohjat, selät tai otsa vastakkain ”Putkitanssi”, pyritään pitämään putki otsien välissä ja tanssitaan samalla. nukenkärryjen työntäminen.	lumikolan, -auran ja kelkan työntäminen. Lumipallojen kierittäminen. lumihanki-paini.

HUHTIKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
HEITTÄMINEN	<p>yhden käden heiton oppiminen ylä- ja alakautta lapsi oppii tunnistamaan heiton tärkeät kohdat/ vaikutuksen heiton onnistumiseen. heittäminen läheltä seinää, siirry kauemmaksi, vähän ja paljon voimaa jalat paikallaan vastakkainen jalka edessä. käsi suorana, koukussa. nopeasti, hitaasti heittäminen eri tasoissa</p>	<p>Lapsi saa juosta vapaasti ja leikkiä olevansa pallo. 1. Millaisia pallon liikkumistapoja lapset keksivät 2. Liikkuminen eri suunnissa ja tasoissa pallona. 3. Leikkiminen, heittäminen häntäpalloilla 4. Tarrapallot parin kanssa käytävällä 5. Pallon heittelemistä parin kanssa käytävällä. Kuuma peruna</p>	<p>1. Häntäpallojen heittäminen, pidä puolesi puhtaana leikki, jossa sovitaan heittoetäisyys, heittotapa, liikkumistapa 2. polttopallo</p>
KIINNIOTTAMINEN	<p>kiinniottotapa ennakointikyky Käsivarsien joustaminen</p>	<p>huivijumppa palloleikit</p>	<p>palloleikit kiinniottoleikit</p>
VIERITTÄMINEN	<p>käsien hallinta vierittämistilanteissa. pallon vierittäminen edestakaisin auttaa kehittämään käsien ja silmien yhteistoimintaa,</p>	<p>- vierittää palloa tiettyä kohdetta päin - auta lasta saamaan pallo kiinni molemmiin käsiin ja opeta hänet sitten vierittämään pallo takaisin sinulle. 'Nyt on sinun vuorosi vierittää pallo!'</p>	<p>Pallon vierittäminen, vierittäminen parilta toiselle, erilaisiin kohteisiin, tarkkuuden harjoittaminen jne.</p>

TOUKOKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
LYÖMINEN	Palloon osuminen mailalla. Käden ja tasapainon hallinta lyömistilanteessa.	ilmapallon lyöminen nyrkkeilysäkin lyöminen. käytävärata, jossa katosta roikkuu ilmapalloja, pahvia tms. joita lapset hyppäävät ja läimäyttävät. Lentopallo, sulkapallo. Käytäväpingis.	Sählymailoilla pallon lyöminen. Pesäpallomailalla lyöminen. ”Älä tule paha kakku, tule hyvä kakku”. Saippuakuplien rikkominen lyömällä.
POMPUTTAMINEN	silmän ja käden yhteistyö, rytmiikka	ilmapalloja ilmaan pomputtaminen, ilmapalloseikit isolla pallolla lattiaan aluksi yksi pompautus ja kiinniotto, lattiaa vasten useampi jatkuva pomputus taitojen ja rytmiikan kehittyessä	ilmapalloja ilmaan pomputellen, ilmapalloseikit, jalkapallo tms. pallo pompautetaan asfaltille, palloseinään jne.

KESÄKUU TAITO	FYYSISET KYVYT/ TAVOITTEET	SISÄLLÄ	ULKONA
RIIPPUMINEN	<p>Riippuminen lisää yläraajan lihasvoimaa, jos lapsi kannattelee painoaan hallitusti. Vapaasti roikkuessa yläraajat lihakset venyvät.</p> <p>Leikkien ja pelien avulla lasta voi kannustaa riippumaan eri asennoissa ja paikoissa. Auta lasta tukemalla käden otetta!</p> <p>Riippuminen kahdella kädellä, yhdellä kädellä ja jaloilla.</p>	<p>riippuminen puolapuilla, köysillä, tangolla tai renkailla (koskelan päiväkodissa).</p> <p>riippuminen riippumistelineessä.</p> <p>lapsi riippuu aikuisen käsistä.</p>	<p>Riippuminen kiipeilytelineessä.</p> <p>Tehdään ”linnunpesä”.</p>
KANTAMINEN		<p>puetaan itse omien astioiden vieminen ruokakärryyn</p>	<p>kannetaan lelut päivittäin varastoon</p>