

# TYTTÖLÄN PÄIVÄKODIN 3-4 -VUOTIAIDEN LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITELMA

## TAVOITTEET

- **Perusliikkeiden harjoittaminen:** juokseminen, kieriminen, pyöriminen, konttaaminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, kiipeäminen, roikkuminen, heiluminen, keinuminen, kuperkeikka, työntäminen, vetäminen
- **Kehonhahmotuksen ja -hallinnan harjoittaminen:** kehonosien nimeäminen, kehon eri puolien tunnistaminen ja liikuttaminen (etu-/takapuoli), liikkuminen eri tasoissa ja suunnissa (eteen-/taaksepäin, ylhäällä/alhaalla), asentojen ottaminen mallista (keho-kortit), voimankäytön hallinta (hitaasti/nopeasti, kevyesti/raskaasti)
- **Fyysisen kunnan kohottaminen ja ylläpitäminen:** voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus, taitotekijät (tasapaino, rytmi)
- **Sosiaalisten taitojen kehittäminen:** liikkuminen yhdessä muiden kanssa, toisen huomioonottaminen, oman vuoron odottaminen
- **Lyhyiden ohjeiden kuunteleminen ja niiden mukaan toimiminen**

<p><b>TEMPPUILU</b></p> <p>Temppuradoiltamme löytyy mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* trampoliini</li> <li>* kiipeilyseinä</li> <li>* liukumäki</li> <li>* puolapuut</li> <li>* muotopalat</li> <li>* tunneli</li> <li>* penkit</li> <li>* köydet ja renkaat</li> <li>* patjat</li> <li>* tasapainopuomi</li> <li>* tasapainolaudat</li> </ul> <p>Ulkona päivittäin käytössä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* keinut</li> <li>* liukumäet</li> <li>* kiipeilytelineet</li> </ul>	<p><b>PALLOILU JA PALLOPELIT</b></p> <p>Käytetään erilaisia ja erikokoisia palloja, esim. ilmapallot, häntäpallot, jumppapallot, jne.</p> <p>Pallonkäsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* heittäminen</li> <li>* vierittäminen</li> <li>* kiinniottaminen</li> <li>* potkaiseminen</li> <li>* lyöminen</li> </ul>	<p><b>LUOVA LIIKUNTA</b></p> <p>Mielikuvaliikunta</p> <p>Satujumppa</p> <p>Musiikkiliikunta</p> <p>Helppojen rytmien oivaltaminen liikkeen kautta</p> <p>Tanssi</p>	<p><b>LIIKUNTA-, LAULU- JA PERINNE-LEIKIT</b></p> <p>Helpot sääntöleikit</p> <p>Esimerkkejä sisäleikeistä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* piiri pieni pyörii</li> <li>* pidä puolesi puhtaana</li> <li>* piiloleikit</li> </ul> <p>Esimerkkejä ulkoleikeistä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* litta</li> <li>* kuka pelkää mustaa pantteria?</li> </ul>	<p><b>VÄLINELIIKUNTA</b></p> <p>Tutustuminen erilaisiin välineisiin, esim.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* leikkivarjo</li> <li>* köydet ja renkaat</li> <li>* trampoliini</li> <li>* vanteet</li> <li>* hernepussit</li> <li>* voimistelunauhat</li> <li>* sanomalehdet</li> <li>* huivit</li> <li>* erilaiset pallot</li> <li>* hyppynarut</li> <li>* vatsalaudat</li> <li>* purkkijalat</li> <li>* itse valmistetut välineet</li> </ul>
<p><b>LUONTO- JA SEIKKAILULIIKUNTA JA RETKET</b></p> <p>Metsäretket, liikkuminen erilaisissa maastoissa</p> <p>Pihasuunnistus</p> <p>Kävelyretket lähiympäristön kohteisiin: kirjasto, Poutunpuisto, Kerholan kulttuuritarjonta, Taidetalo, Hinttala, Hempankaari jne.</p>	<p><b>TALVILIIKUNTA</b></p> <p>Mäenlasku pulkalla ja liukurilla</p> <p>Lumileikit</p> <p>Hiihto ja luistelu taitojen ja kiinnostuksen mukaan</p>	<p><b>YLEISURHEILU</b></p> <p>Retket yleisurheilukentälle</p> <p>Yleisurheilua omassa pihassa</p> <p>Tutustuminen esim. seuraaviin lajeihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* juoksu</li> <li>* pituushyppy</li> <li>* kuulantöytä</li> <li>* turbokehäänheitto</li> <li>* pallonheitto</li> </ul>	<p><b>PYÖRÄILY</b></p> <p>Päivittäin käytössä: "vemputtimet" ja mopot sisällä, polkupyörät ja potkulaudat ulkona</p>	<p><b>LIIKUNTATAPAHTUMAT</b></p> <p>Varpaat Vauhtiin! -kampanjaviikot (Valo)</p> <p>Hupiolympialaiset</p> <p>Perheiden yhteiset liikuntatapahtumat</p>

...JA TÄTÄ KAIKKEA TEEMME SEKÄ OHJATUSTI, ETTÄ OMAEHTOISESTI!

PÄÄTAVOITE ON, ETTÄ LAPSELLE MUODOSTUU MYÖNTEINEN SUHDE OMAAN KEHOONSA JA SAMALLA MYÖNTEINEN KÄSITYS ITSESTÄ LIIKKUJANA. TÄRKEINTÄ ON LIIKUNNAN ILO ILMAN SUORITUSPAINETA!

# TYTTÖLÄN PÄIVÄKODIN 3-4 -VUOTIAIDEN LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITELMA