

TYTTÖLÄN PÄIVÄKODIN 5-6 -VUOTIAIDEN LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITELMA

TAVOITTEET

- **Perusliikkeiden vahvistaminen:** juokseminen, kieriminen, pyöriminen, konttaaminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, kiipeäminen, roikkuminen, heiluminen, keinuminen, kuperkeikka, työntäminen, vetäminen
- **Kehonhahmotuksen ja -hallinnan vahvistaminen:** kehonosien nimeäminen, kehon eri puolien tunnistaminen ja liikuttaminen (oikea/vasen, etu-/takapuoli), liikkuminen eri tasoissa ja suunnissa (eteen-/taaksepäin, ylhäällä/alhaalla), asentojen ottaminen mallista (kehokortit), voimankäytön hallinta (hitaasti/nopeasti, kevyesti/raskaasti)
- **Fyysisen kunnon kohottaminen ja ylläpitäminen:** voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus, taitotekijät (tasapaino, rytmi)
- **Sosiaalisten taitojen kehittäminen:** ryhmässä toimiminen, "reilu peli", tasa-arvo, häviämisen taito
- **Yhteisten sääntöjen noudattaminen, ohjeiden kuunteleminen ja niiden mukaan toimiminen**

TEMPPUILU	PALLOILU JA PALLOPELIT	LUOVA LIIKUNTA	LIIKUNTA-, LAULU- JA PERINNE-LEIKIT	VÄLINELIIKUNTA
<p>Temppuradoiltamme löytyy mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> * trampoliini * kiipeilyseinä * liukumäki * puolapuut * muotopalat * tunneli * penkit * köydet ja renkaat * patjat * tasapainopuomi * tasapainolaudat <p>Ulkona päivittäin käytössä</p> <ul style="list-style-type: none"> * keinut * liukumäet * kiipeilytelineet 	<p>Pallonkäsittelytaidot:</p> <ul style="list-style-type: none"> * heittäminen * vierittäminen * kiinniottaminen * potkaiseminen * lyöminen * kuljettaminen <p>Käytetään erilaisia palloja, esim. koripallot, ilmapallot, häntäpallot, jumppapallot jne.</p> <p>Tutustutaan eri pallopeleihin, esim. polttopallo, jalkapallo, sähly, keilaus</p>	<p>Mielikuvaliikunta</p> <p>Ilmaisuleikit</p> <p>Musiikkiliikunta</p> <p>Rytmien oivaltaminen liikkeen kautta</p> <p>Tanssi</p>	<p>Sääntöleikit: ohjeiden kuunteleminen, yhdessä toimiminen, oman toiminnan ohjaus</p> <p>Esimerkkejä sisäleikeistä:</p> <ul style="list-style-type: none"> * piiri pieni pyörii * kapteeni käskee * pidä puolesi puhtaana * piiloleikit <p>Esimerkkejä ulkoleikeistä:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Litta * Kuka pelkää mustaa pantteria? * Polttopallo * Tervapata 	<p>Tutustuminen erilaisiin välineisiin, esim.</p> <ul style="list-style-type: none"> * leikkivarjo * köydet ja renkaat * trampoliini * vanteet * hernepussit * voimistelunauhat * sanomalehdet * huivit * erilaiset pallot * hyppynarut * vatsalaudat * purkkijalat * itse valmistetut välineet
LUONTO- JA SEIKKAILULIIKUNTA JA RETKET	TALVILIIKUNTA	YLEISURHEILU	UINTI JA PYÖRÄILY	LIIKUNTATAPAHTUMAT
<p>Metsäretket, liikkuminen erilaisissa maastoissa</p> <p>Eskareilla metsäretki säännöllisesti joka toinen viikko</p> <p>Pihasuunnistus</p> <p>Kävelyretket lähiympäristön kohteisiin: kirjasto, Poutunpuisto, Kerholan kulttuuritarjonta, Taidetalo, Hinttala, Hempankaari jne.</p>	<p>Mäenlasku, lumileikit</p> <p>Luistelu jäähallissa ja ulkojäällä mahdollisuuksien mukaan</p> <p>Eskarissa opetellaan oikeaa kaatumista ja ylös nousemista, liukumista, jarruttamista ja luistelupotkua</p> <p>Hiihto Penttilän pellolla</p> <p>Opettellemme ylös nousemista, vuorotahtihiihtoa, tasatyöntöä, sekä mäen laskemista ja nousemista</p>	<p>Retket yleisurheilukentälle</p> <p>Yleisurheilua omassa pihassa</p> <p>Tutustuminen esim. seuraaviin lajeihin:</p> <ul style="list-style-type: none"> * juoksu * viestijuoksu * pituushyppy * kuulantyyöntö * turbokehäänheitto * pallonheitto * korkeushyppy * moukarinheitto * aitajuoksu 	<p>Päivittäin käytössä: "vemputtimet" sisällä, polkupyörät ja potkulaudat pihalla</p> <p>Eskarit tekevät pyöräretkiä keväällä taitojen mukaan</p> <p>Eskareilla keväällä muutama uimahalliretki</p>	<p>Varpaat Vauhtiin! -kampanjaviikot (Valo)</p> <p>Hupiolymppialaiset</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 5-6 -VUOTIAIDEN LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITELMA