

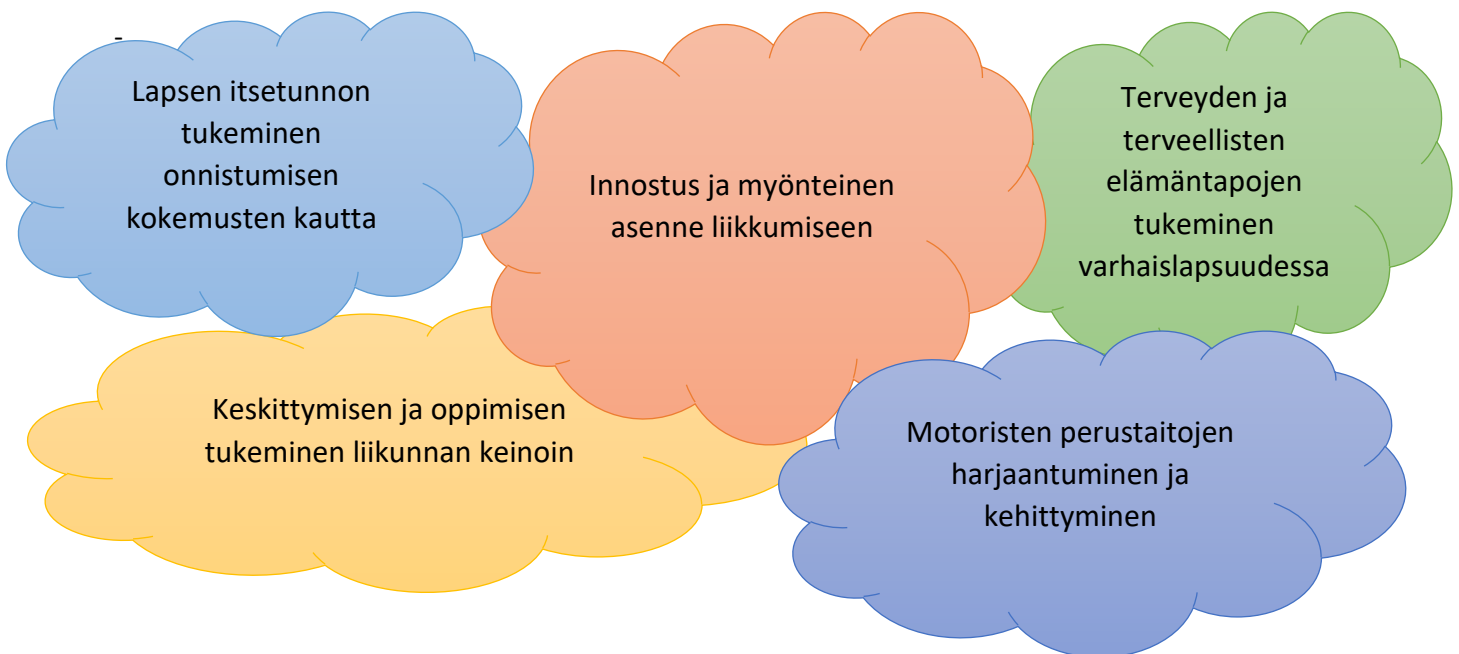
**Tohmajärven kunnan varhaiskasvatuksen
liikuntasuunnitelma
2025–2026**



Mikä meitä velvoittaa?

- varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuslaki)
- Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet)
- Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on mahdollisuuksia päivittäiseen, omaehtoiseen liikkumiseen ja sekä sisällä että ulkona. Yhteistyössä huoltajien kanssa rohkaistaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet)
- Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen (Liikuntalaki)

Liikuntakasvatuksen tavoitteet:



**Iloa, leikkiä ja yhdessä
tekemistä; Varhaisvuosien
fyysisen aktiivisuuden
suositukset**

Kohti liikkuvaa
elämäntapaa –
perhe tärkeä
roolimalli

Vauhti virkistää –
vähintään kolme tuntia
liikkumista joka päivä –
Liika istuminen on
ikävää. Liikkuva lapsi
voi hyvin.

Tekemällä
oppii –
monipuolisuus
kunniaan

Ympäristö
haastaa ja
hauskuuttaa –
Ulkona unelmat
todeksi. Hyvin
erilaiset paikat
voivat olla
liikkumisen
paikkoja.

Välineet ja lelut
lasten saatavilla-
innosta kokeilemaan.

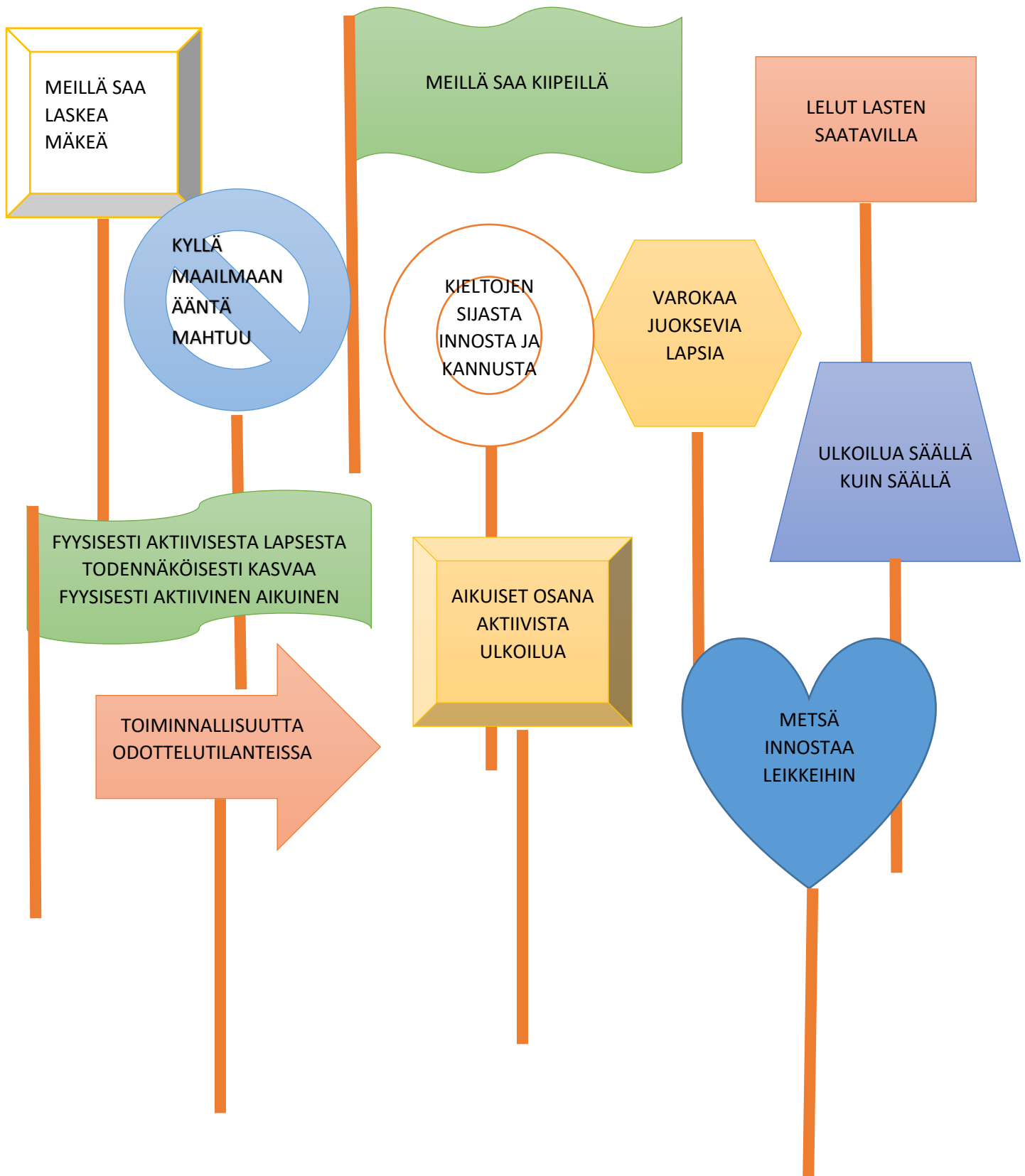
Koko kylä
liikuttaa – kaikki
yhteistyössä

Ohjattu liikunta –
onnistumisen
elämyksiä, uuden
oppimista

Liikunta
varhaiskasvatukses-
sa – jokaisen lapsen
oikeus.

Kuuntele lasta –
anna lapselle
mahdollisuus
vaikuttaa

OVATKO KAIKKI KIELLOT AINA TARPEEN





Syksy (elo-marraskuu)

Ulkona:

- ulkoleikit, ohjatut sääntöleikit, tutustumisleikit
- retkeily, luontoliikunta, metsämörri-toiminta
- suunnistukset
- kävely, juoksu, pallonheitto, hyppy

Sisällä:

- omaan kehoon tutustuminen
- ryöminen
- konttaaminen
- kieriminen
- vierittäminen
- heittäminen
- kantaminen
- kiinniottaminen
- kiipeäminen
- riippuminen
- työntäminen
- vetäminen
- Eskarissa uimahallikäynnit

Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- lasten motoristen taitojen havainnointi
- oppimisympäristön rakentaminen toimivaksi
- aikuisen aktiivisuus ulkoiluissa

Vinkit vanhemmille:

- marjastus, sienestys
- pyöräily
- palloilu
- luontoretket
- kunnan liikuntapaikkojen hyödyntäminen, liikuntavälinekirjaston hyödyntäminen



Talvi (joulu-maaliskuu)

Ulkona:

- lumileikit, mäenlasku, metsämörri-toiminta
- hiihto
- luistelu
- lumikenkäily
- liukuminen
- vieriminen

Sisällä:

- kehonhallinta/temppuilu, sirkus
- potkaiseminen
- kuljettaminen
- lyöminen
- pomputtaminen
- hyppääminen
- laukkaaminen
- ojentaminen
- taivuttaminen
- musiikkiliikunta
- tanssi, perinneleikit
- sääntöleikit
- Eskarissa uimahallikäynnit ja uimaopetus

Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- lasten motoristen taitojen havainnointi ja syksyn arviointi
- oppimisympäristön arviointi ja kehittäminen
- aikuisen aktiivisuus ulkoiluissa

Vinkit vanhemmille:

- kunnan hiihto -ja luisteluratojen hyödyntäminen, liikuntavälinekirjaston käyttö
- mäenlaskupaikkojen hyödyntäminen
- talviliikuntavälineiden kunnon ja kokojen tarkastus



Kevät (huhti-toukokuu)

Ulkona:

- keinuminen
- retkeily ja toiminta metsässä ja lähiympäristössä, metsämörri-toiminta
- ohjatut pihaleikit ja pallopelit
- hyppimisleikit (hyppynarut, ruutuhyppely)
- laukkaaminen, hyppääminen

Sisällä:

- kehonhallinta
- laukkaaminen
- kiipeäminen
- riippuminen
- vetäminen
- työntäminen
- kieriminen
- potkaiseminen
- lyöminen
- pompottaminen
- kuljettaminen
- Eskarissa uimahallikäynnit ja uimaopetus (Viva-hanke mahdollistaa)

Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- arviointi: kuinka lasten taidot kehittyneet toimintavuoden aikana
- aikuisen aktiivisuus ulkoiluissa

Vinkit vanhemmille:

- pyöräily, potkupyöräily, potkulautailu
- lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen
- luontoretket
- yhteiset pallopelit



Kesä (kesä-heinäkuu)

Ulkona:

- keinuminen
- ulkoleikit
- retkeily
- kesän pihapelit ja -leikit
- vesileikit
- liikuntavälineiden hyödyntäminen myös ulkoleikeissä

Sisällä:

- lasten omaehtoista liikkumista ja leikkiä, välineet lasten saatavilla, liikkumista yhdessä lasten kanssa suunnitellen

Henkilökunnan toiminnassa muistettavaa:

- koko toimintavuoden arviointia liikunnan näkökulmasta
- uuden toimintakauden suunnittelua

Vinkit vanhemmille:

- uiminen, veteen totuttautuminen
- kesän pihapelit ja leikit
- pyöräily, potkupyöräily, potkulautailu
- lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen
- trampoliini

A colorful illustration of children playing on a climbing structure. At the top, four children are climbing ropes and rings. On the left, a girl with glasses and a red shirt is climbing. Next to her, a boy in a red shirt is swinging on rings. To his right, a boy in a yellow shirt is climbing a rope. On the far right, a boy in a purple shirt and yellow helmet is climbing. On the left side, a girl in a pink shirt is climbing a rope. On the right side, a boy in a blue shirt is climbing a rope. At the bottom, a boy in a green shirt is climbing a rope on the left, and a girl with blonde hair in a red shirt is hanging upside down on the right. In the center bottom, two boys are hanging from a horizontal bar. The background is light blue with white and yellow circles.

ILOISEN JA LIIKUNNALLISEN HOITOPÄIVÄN RESEPTI

ÄMPÄRILLINEN RAITISTA ILMAA
KOTTIKÄRRYLLINEN LIIKETTÄ
LAUTASELLINEN RUOKAA
LUSIKALLINEN LEPOA
HYPPYSELLINEN HUUMORINTAJUA
KOURALLINEN KOKEILUNHALUA
RIPAUŠ ROHKEUTTA
LAPIOLLINEN TSEMPPIÄ
ÄÄRETTÖMÄN PALJON ILOISTA MIELTÄ

Kun nämä kaikki ainekset sekoitetaan vauhdikkaasti yhteen.

Saadaan pienen ihmisen sydän jyskyttämään,

posket punoittamaan ja

hengitys tihtentymään

Vinkkejä liikuntatuokioihin:

- Jekku Jänön liikuntakortit
- Pokali

[Varhaissuodet | Lii kunnan aluejärjestöt c/o PLU \(liikunnanaluejarjestot.fi\)](#)

- Teoriatietoa mm. varhaiskasvatustikäisten lasten liikkumissuosituksista ja sivustolta ladattavissa mm. Jekku Jänön toimintakortteja. Ideoita sisätiloissa tapahtuvaan liikkumiseen kuin vauhdikkaisiin ulkoleikkeihin.
- [Havainnoinnin työvälineitä | Innostun liikkumaan](#)
uteliaan tutkijan (1-2 v), Touhukkaan kokeilijan (3-5 v) sekä Energisen oppijan (6-8 v) skidireilin sisältö. Sivustolla paljon tietoa motoristen taitojen oppimisesta, arvioinnista ja havainnoinnista sekä motoristen taitojen lomake havainnoinnin tukena.
- Liikuntavinkit. fi
Liikuntavinkkejä ja harjoitteita arjen aktiivisuuden lisäämiseksi eri toimintaympäristöissä eri-ikäisille lapsille.
- Säbäkipinä
Salibandyn Hippo Säbäkipinän liikuntakortteja, liikuntapassi ja liikuntaleikkejä- ja bingo.