

# MASKUN KUNNAN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMA

2022



# SISÄLTÖ

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>                                           | <b>3</b>  |
| <b>2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMAN TAVOITTEET</b> | <b>4</b>  |
| 2.1 Yleiset tavoitteet                                      | 4         |
| 2.2 Ikätason mukaiset tavoitteet                            | 5         |
| <b>3 VUOSIKELLO</b>                                         | <b>6</b>  |
| <b>4 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>5 LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITTELU</b>                    | <b>10</b> |
| <b>6 VANHEMMAN JA LAPSEN OSALLISUUS</b>                     | <b>11</b> |
| <b>7 LIIKUNTAKASVATUKSEN ARVIOINTI</b>                      | <b>12</b> |
| <b>LÄHTEET</b>                                              | <b>13</b> |
| <b>LIITTEET</b>                                             | <b>14</b> |

# 1 JOHDANTO

Liikuntasuunnitelman tavoite Maskun kunnassa on yhtenäistää kunnan liikuntasuunnittelua ja arviointia käyttäen perustana varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia.

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Siksi liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa lapsen fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämäänsä kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoisia liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisällä ja ulkona, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita.

Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen.

Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia sekä myönteistä elämäntapaa. Se myös ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Riittävä fyysinen aktiivisuus sekä liikunnallinen elämäntapa ehkäisevät, vähentävät tai siirtävät erilaisten sairauksien, riskitekijöiden sekä itse sairauksien ilmaantumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö; varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 6).

## 2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMAN TAVOITTEET

### 2.1 Yleiset tavoitteet

- 1) Mahdollistaa lapsen liikkuminen normaalissa arjessa
- 2) Lapsen innostaminen liikunnan ilon löytämiseen ja aktiiviseen liikkumiseen
- 3) Mahdollistaa välineiden saatavuus arjessa sekä lasten omaehtoisen että ohjatun liikkumisen aikana
- 4) Käyttää liikkumista laaja-alaisen oppimisen välineenä
- 5) Innostaa ja osallistaa vanhemmat liikunnalliseen elämäntapaan ja kannustaa heitä liikkumaan yhdessä lasten kanssa
- 6) Huomioida liikunnan vaikutukset lapsen hyvinvointiin: liikunta vaikuttaa lapsen koko kehon hyvinvointiin ja terveyteen. Ruokahalu ja unen laatu paranee. Myönteinen minäkuva ja itseluottamus vahvistuvat liikunnan myötä. Liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen kehitykseen parantaen liikkuvuutta ja motorisia taitoja. Näiden avulla lapsi oppii tuntemaan kehoaan ja sen toimintaa. Liikunta vaikuttaa keskittymiseen ja oppimiseen parantaen muistamista, tarkkaavaisuutta ja sosiaalisia taitoja. Lapsen vuorovaikutustaidot vahvistuvat ja hän oppii ottamaan toiset huomioon
- 7) Jokaisen lapsen yksilöllisten tarpeiden ja taitotason huomioiminen ja kehityksen tukeminen

## 2.2 Ikätason mukaiset tavoitteet

### 1-2 -vuotiaat

Tutkivat maailmaa  
liikkumalla. Aikuinen  
turvaa menoa ja asettaa  
rajoja.

Pallottelu  
Piiloleikit  
Juoksu- ja kiinniottoleikit  
Sormilorut

### 3-4 -vuotiaat

#### 3-4 vuotiaat

Eläytyvät ja ilmentävät koko  
kehollaan esim. eläinhahmoja,  
kertomuksia, tarinoita ja  
satujumppaa.

Helpot liikuntaleikit  
Sääntöleikit ja pelit  
Perusliikuntataidot

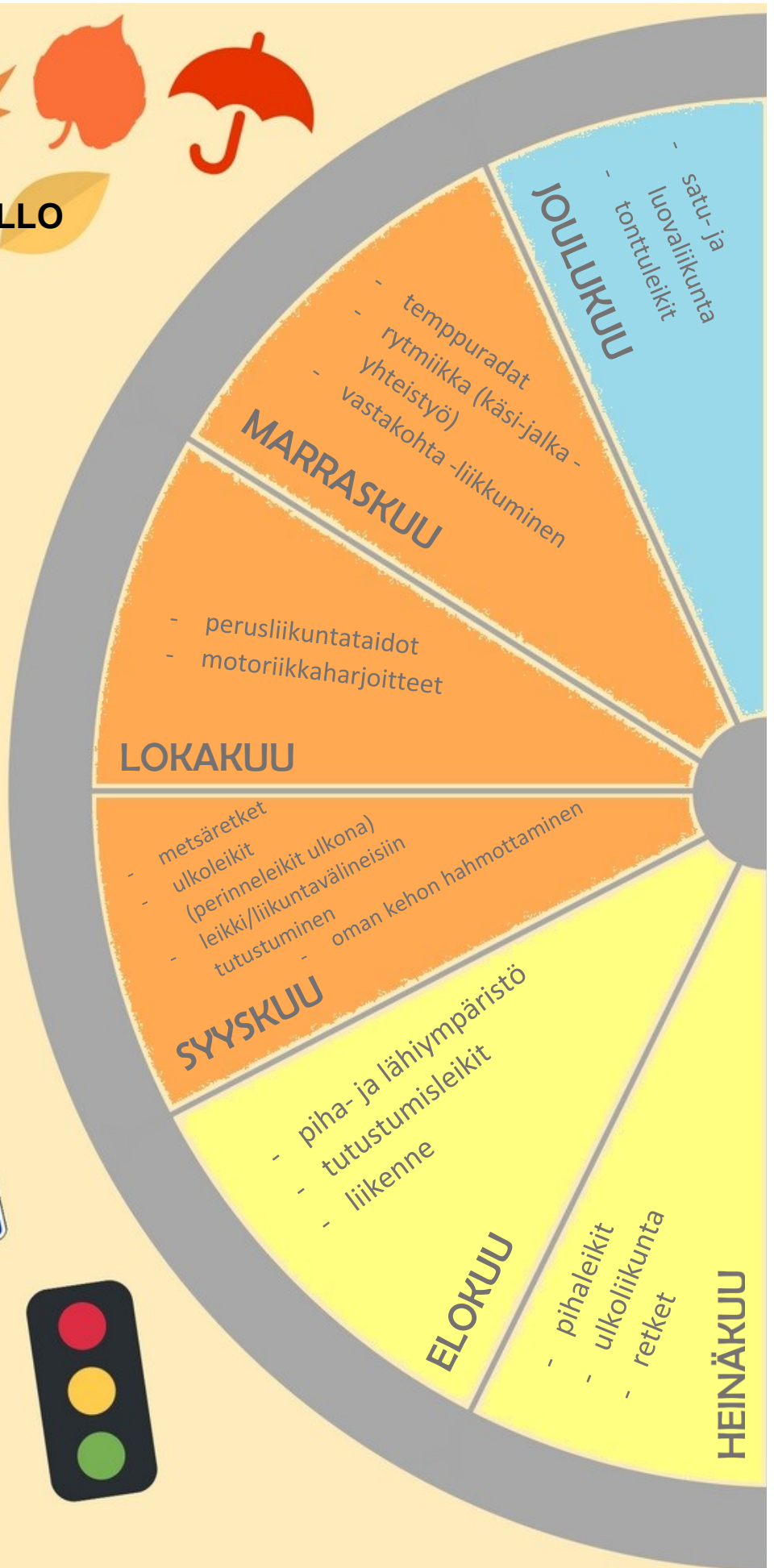
Käsitteet  
Riippuminen  
Juokseminen ja kiinniotto  
Puolapuissa kiipeily

### 5-6 -vuotiaat

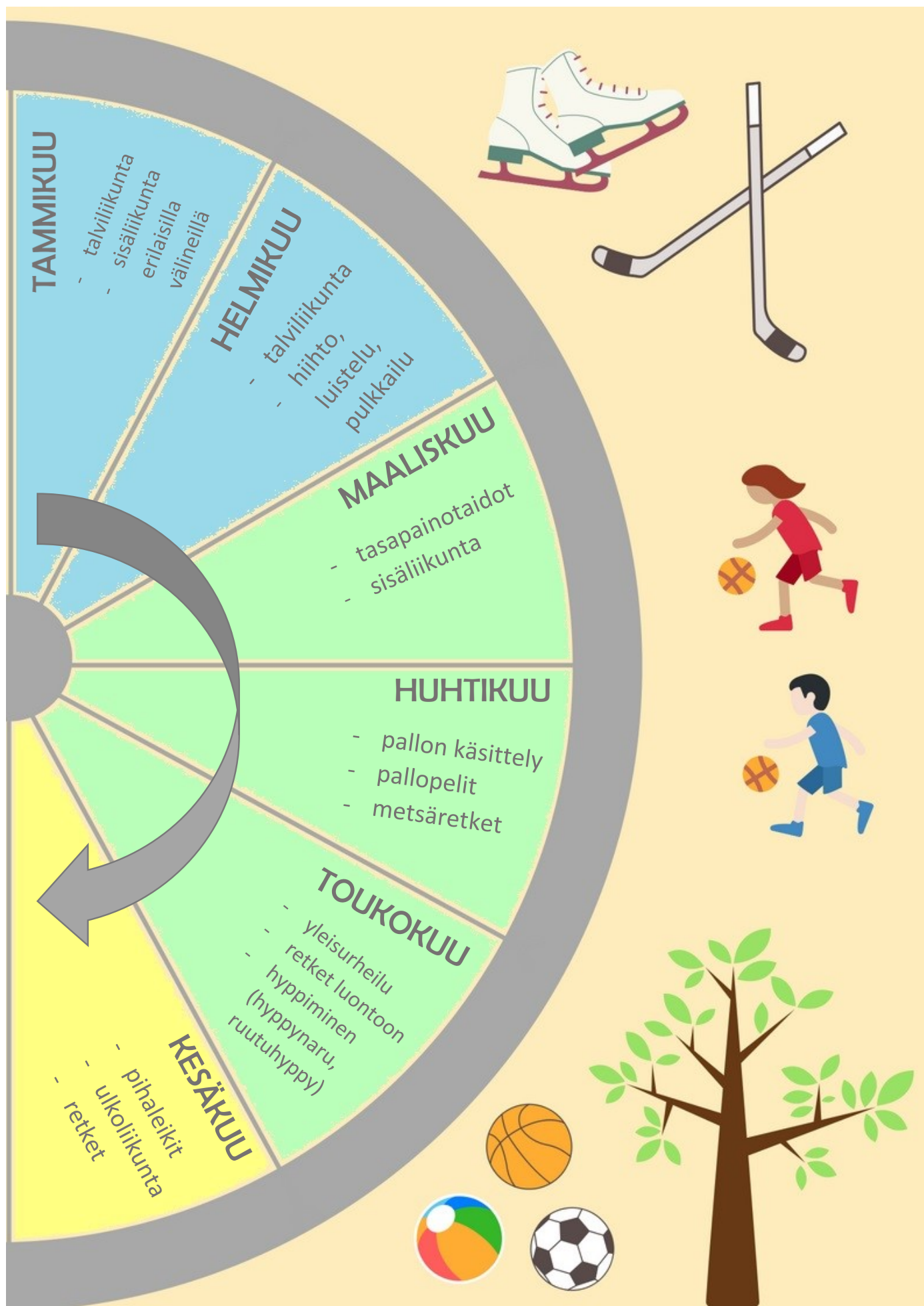
Nauttivat menosta ja mielekkästä.  
Kisailuja ja liikuntaleikkejä  
tarvitaan energian purkuun.  
Erilaiset liikuntaleikit opettavat  
tulemaan toimeen toisten lasten  
kanssa ja opitaan kärsivällisyyttä.

Pelien säännöt ja niiden  
noudattaminen  
Pallopelit  
Temppuilut  
Silmä-/käsikoordinaatio  
Luistelu  
Uimakoulu eskareilla

### 3 VUOSIKELLO







## 4 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Lapsen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta, kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto.



Suosittelava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 14)



Esimerkkejä liikunnasta, kuormittavuudeltaan eritasoisesta fyysisestä aktiivisuudesta:

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa**, kun hän juoksee kovaa, liikkuu kiinniottoleikkejä, hyppii trampoliinilla, työntää isoa kuormuria, kiipeää mäkeä ylös, painii, ui, hiihtää tai kävelee portaita.

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **reipasta**, kun hän kävelee ripeästi, potkulautaillee, ajaa polkupyörällä, luistelee, sekä tanssii nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin, leikkii ja pelaa pallolla tai lapioiden isolla lapiolla.

Lapsen fyysinen **aktiivisuus** on kevyttä, kun hän kävelee hitaasti, leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä, heittää ja ottaa palloa kiinni, keinuu ja tasapainoilee, tanssii tai liikkuu hitaan ja rauhallisen musiikin tahtiin, matkii koko kehollaan kirjaimia tai erilaisia muotoja, leikkii roolileikkejä tai tekee tavallisia lasten arkeen kuuluvia asioita, kuten pukee, riisuu tai järjestelee tavaroitaan.

Lapsen fyysinen aktiivisuus on **erittäin kevyttä**, lähes fyysisesti passiivista toimintaa, kun hän istuu paikoillaan, piirtää, katselee kuvia ja lukee, tekee hiekkalaatikolla hiekkakakkuja, seuraa televisiota tai käyttää tietokonetta, rakentelee palikoilla, kokoaa palapeliä, leikkii pienillä esineillä tai syö.

Lapsen fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on matalin hänen ollessaan makuulla ja toiseksi matalin hänen istuessaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 14-15).



## 5 LIIKUNTAKASVATUKSEN SUUNNITTELU

Suunnittelussa olisi huomioitava, että osa liikuntahetkistä on ohjattua toimintaa, mutta annetaan lapselle myös mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. Lapset otetaan mukaan suunnitteluun ja kuunnellaan heidän toiveitaan. Suunnittelussa huomioidaan lapsen ikä, taidot ja kehitysvaiheet. Liikuntahetket olisi hyvä suunnitella toteutumaan pienissä ryhmissä, jotta kaikki pääsevät osallistumaan. Suunnittelussa otetaan huomioon turvallinen ympäristö, jossa olisi vähemmän kieltoja ja enemmän kannustusta. Vanhempien osallistamiseksi suunnitellaan yhteisiä liikuntahetkiä ja -tapahtumia varhaiskasvatuksen ja perheiden välille. Suunnittelussa otetaan huomioon ympäristön tarjoamat liikkumismahdollisuudet ja neljä vuodenaikaa.

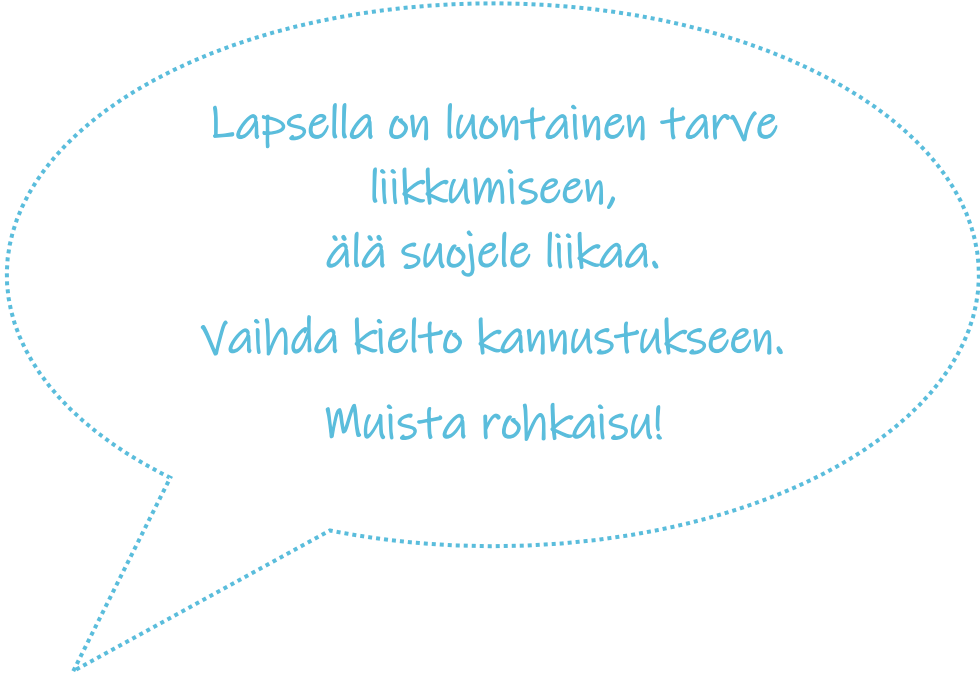
Liikuntakasvatuksen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon lasten omat toiveet sekä kysyä että havainnoida. Lapsille tulisi tarjota erilaisia välineitä kaikkien lasten kiinnostuksen kohteiden mukaan esimerkiksi kävelypurkkeja, vanteita, keppihevosiä avuksi käyttäen. Näin aikuinen pääsee havainnoimaan lapsen motoriikan kehityksen eri tasoja. Lapsille tulisi antaa mahdollisuus suunnitella oma liikuntahetkensä esimerkiksi pienryhmissä.



## 6 VANHEMMAN JA LAPSEN OSALLISUUS

Liikuntakasvatuksessa tulisi huomioida vanhemman rooli lapsensa liikuttajana. Vanhemmilla on suuri vaikutus lasten liikunnallisiin tottumuksiin. Kasvattajien tulee kannustaa lapsen vanhempia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lapsen kanssa.

Vanhemmat tulisi osallistaa myös varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman toteuttamiseen. Vanhempainillassa voidaan yhdessä suunnitella ryhmän liikuntakasvatuksen sisältöjä ja toteutusta. Mahdollista olisi esimerkiksi pitää liikuntapainoitteinen vanhempainilta. Lisäksi voitaisiin kysellä vanhempien halukkuutta tulla esittelemään lapsille omaa liikuntalajiaan. Varhaiskasvatus voi myös kierrättää kodeissa liikuntareppua tai liikuntamaskottia liikuttamaan perhettä. Lisäksi perheitä voidaan rohkaista harrastamaan arkiliikuntaa yhdessä esimerkiksi kotiaskareiden ja haravoinnin parissa. Vanhempien olisi hyvä tarkkailla lasten fyysistä passiivisuutta, esimerkiksi television katselua, kännykkä- ja videopelejä, ja tarvittaessa rajoittaa sitä.



Lapsella on luontainen tarve  
liikkumiseen,  
älä suojele liikaa.

Vaihda kielto kannustukseen.

Muista rohkaisu!

## 7 LIIKUNTAKASVATUKSEN ARVIOINTI

Liikuntakasvatuksen arvioinnin tulisi olla säännöllistä. Toteutunutta liikuntakasvatusta arvioidaan säännöllisesti varhaiskasvatusyksiköittäin tiimi- ja talopalavereissa. Maskun kunnan liikuntasuunnitelmaa arvioidaan ja päivitetään tarvideassa vuosittain.

Liikuntakasvatusta arvioidaan myös lasten kanssa heti toteutetun toiminnan jälkeen. Lasten kanssa harjoitellaan itsearviointia esimerkiksi hymy- ja surunaamojen tai peukku ylös ja alas merkkien avulla.

Lasten motorisen kehityksen arvioinnin tukena voidaan käyttää havainnointilomaketta (liitteenä).



## LÄHTEET

Kangasalan kunnan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma 2016

Opetus- ja kulttuuriministeriö; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.  
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Oriveden varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma



## **LIITTEET**

### **LÄHILIIKUNTAPAIKAT**

#### **Urheilukentät:**

- Maskutalon kenttä
- Lemun urheilukenttä
- Askaisten urheilukenttä
- Askaisten koulun multiareena

#### **Palloilualueet:**

- Maskutalon jalkapallokenttä, Taponkedon jalkapallokenttä ja tekonurmikenttä, Humikkalan, Niemenkulman, Piuhan, Kurittulan, Seikelän ja Maskun Hemmingin koulun kentät, Lemun jalkapallokenttä, Askaisten jalkapallokenttä.

#### **Tenniskentät:**

- Jarkko Niemisen tenniskentät (kaksi tekonurmikenttää, yksi asfalttikenttä), Lemun tenniskenttä (asfalttikenttä), Askaisten tenniskenttä

#### **Kuntoradat:**

- Rivieran kuntoilureitti (3,2 km), talvisin hiihtolatuna, Piuhan pururata, Seikelän pururata, Askaisten pururata

#### **Jääkentät:**

- Kurittulan, Hemmingin, Tammenahjon ja Seikelän koulujen jääkiekkokaukalot, paloaseman luistelukaukalo, Piuhan luistelukenttä, Lemun luistelukaukalo, Askaisten luistelukaukalo

#### **Liikuntasalit:**

- Kurittulan, Seikelän, Tammenahjon, Lemun ja Askaisten koulun salit.

**Virkistys- ja muut alueet:**

- Vähä-Joumon virkistysalue, Rivieran uimaranta, Suokullan retkeilyreitistö, Kolkanpolun retkeilyreitistö, Kankaisten golfpuisto

**Liikuntahallit:**

- Maskun Hemmingin liikuntahalli, Lemun urheilutalo, Taponkedon liikuntahalli

**MASKUN URHEILUSEURAT**

Askaisten Visa ry

Doorikset-Masku

Finnish After Ski Team

Hydro-Kilta ry

Kankaisten golf ry

Lemun Visa ry

Maskuliinit ry

Maskun jääkarhut ry

Maskun Kataja ry

Maskun Palloseura ry

Maskun Tempo ry

Ratsastusseura

SBS Masku ry

Taekwondo Park Lemu

## Alle 3 -vuotiaan karkeamotoriikan havainnointilomake

|                |       |       |
|----------------|-------|-------|
| Nimi           |       |       |
|                | SYKSY | KEVÄT |
| Ikä            |       |       |
| Päivämäärä     |       |       |
| Havainnoitsija |       |       |



OSAA



HARJOITTELEE



EI VIELÄ OSAA

|                                            | syksy | kevät |
|--------------------------------------------|-------|-------|
| 1. JUOKSEMINEN                             |       |       |
| a. Juoksu etuperin                         |       |       |
| 2. TYÖNTÄMINEN                             |       |       |
| a. Lapsi työntää esimerkiksi taaperokärryä |       |       |
| 3. PALLON HEITTÄMINEN                      |       |       |
| a. Heittää pallon ylöspäin ja ottaa kiinni |       |       |
| 4. PALLON POTKAISEMINEN                    |       |       |
| a. Potkaisee pallon seinään                |       |       |
| 5. RYÖMIMINEN                              |       |       |
| a. Ryömii/konttaa esteen ali               |       |       |
| 6. KIERIMINEN ALAMÄKEEN                    |       |       |

7. TASAPAINO

a. Tasahyppy korokkeelta alas



b. Kävely kapeaa penkkiä/lankkua pitkin



8. RYTMIIIN TAPUTUS



## 3-5 -vuotiaan karkeamotoriikan havainnointilomake

|                |       |       |
|----------------|-------|-------|
| Nimi           |       |       |
|                | SYKSY | KEVÄT |
| Ikä            |       |       |
| Päivämäärä     |       |       |
| Havainnoitsija |       |       |



OSAA



HARJOITTELEE



EI VIELÄ OSAA

|                                      | syksy                 | kevät                 |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. JUOKSEMINEN                       |                       |                       |
| a. Juoksu etu- ja takaperin          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. TASAPAINO                         |                       |                       |
| a. Hyppii tasajalkaa eteenpäin       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. Yhdellä jalalla hyppy v/o x3      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. Kävelee narua/viivaa pitkin       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. PALLON KÄSITTELY                  |                       |                       |
| a. Saa heitetyn pallon kiinni        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. Heittää palloa ylä- ja alakautta  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. Potkaisee pallon merkkien välistä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. KIIPEÄMINEN

- a. Kiipeää puolapuita ylös ja alas

☐☐

5. KUPERKEIKKA

☐☐

6. RYTMİ

- a. Liikkuu itse taputtamassa rytmissä  
b. Liikkuu annetussa rytmissä

☐☐☐☐

7. KESKILINJAN YLITYS

- a. Lapsi ylittää oman kehon keskilinjan  
(esim. oikea käsi vasempaan polveen)

☐☐