

KAINUU - LIKUNNAN MALLIMAAKUNTA

PÄIVITTÄISEN LIKUNTAKASVATUKSEN OPETUS- SUUNNITTELMA 5 - 6 - VUOTIAILLE ESIOPETUKSEEN

Anneli Pönkkö

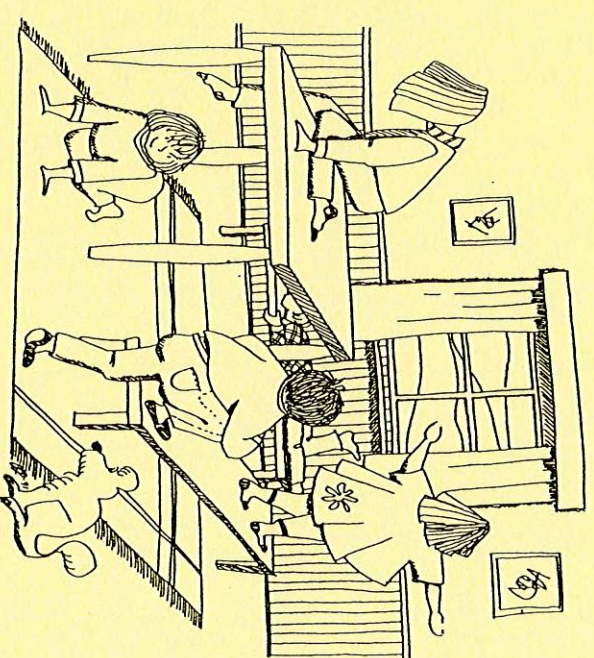
Mervi Kärkkäinen

Johanna Tuovinen ja

kokeilupäiväkodit

Kuvat Hanna Ranto

Kainuun Liitto
Julkaisu B:9



Julkaisija

Kainuun Littto
Liikunnan mallimaakunta -projekti
Kauppakatu 1, 87100 Kajaani
Puh. (986) 286 41
Telefax (986) 286 48

ISBN 951-9321-44-6
ISSN 0788-4354
Kajaani 1992

SISÄLTÖ

Sivu

Opetussuunnitelman lähtökohdat	1
Opetussuunnitelman tavoitteet	1
Opetussuunnitelman sisältö	3
Päivittäisen liikunnan toteuttamisen muodot	5
ELOKUU	
Perusliikuntataidot ja liikuntaleikit	7
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan	20
Aamu- ja taukovoimistelu	21
SYYSKUU	
Perus- ja telinevoimistelu	25
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan	44
Aamu- ja taukovoimistelu	45
LOKAKUU	
Palloilu	49
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan	57
Aamu- ja taukovoimistelu	59
Uinti	63
MARRASKUU	
Välineliikunta	78
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan	91
Aamu- ja taukovoimistelu	92
JOULUKUU	
Musiikki- ja luovallisuutta	95
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan	106
Aamu- ja taukovoimistelu	107

TAMMIKUU

Telinevoimistelu
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan
Aamu- ja taukovoimistelu
Luistelu

110
122
123
126

HELMIKUU

Välineliikunta, itseideoitaut välineet
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan
Aamu- ja taukovoimistelu

138
153
154

MAALISKUU

Luova- ja musiikkiliikunta (lastentanssi)
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan
Aamu- ja taukovoimistelu
Hiihto

157
168
169
172

HUHTIKUU

Palloilu, palloleikit ja -pelit
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan
Aamu- ja taukovoimistelu

182
193
194

TOUKOKUU

Luontoliikunta/suunnistusleikit
Vihjeitä omaehtoiseen liikuntaan
Aamu- ja taukovoimistelu

198
205
206

Kirjallisuus

208

OPETUSSUUNNITTELMAN LÄHTÖKOHDAT

Lähtökohdan päivittäisen liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmalle antoi keuhkuviidessä Kainuulaisessa päiväkodissa vuosina 1990-1992. Kokeilupäiväkoteja olivat Ratamon, Laitilan, Laajanrantaan ja Salmijärven päiväkodit Kajaanissa sekä Kuhmon päiväkoti. Päiväkotikokeilu oli osa Kainuun liikunnan mallimaakunta -projektia, joka toteutettiin Opetusministeriön ja Kainuun liiton yhteishankkeena.

Ensimmäisenä kokeilukautena päiväkotien henkilökunta itse tuotti liikuntaohjelmat sovittun runkosuunnitelman pohjalta, jonka jälkeen niistä koottiin yhteinen päivittäisen liikunnan opetussuunnitelma.

Opetussuunnitelmaa toteutettiin kahdeksassa lapsiryhmässä toimintavuonna 1991-1992. Kokeiluun liittyi seuranta tutkimus. Saatujen kokemusten ja lastentarhanopettajien palautteen pohjalta suunnitelmaa kehitettiin edelleen tutkijan ja kokeilun johtajan, lehtori Anneli Pönkön johdolla.

OPETUSSUUNNITTELMAN TAVOITTEET

5-6 vuotiaiden liikuntakasvatuksen tavoitteiden lähtökohdana on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla.

Lapsi oppii liikkumaan monipuolisesti ja turvallisesti harjaantuu liikunnan perustaidoissa ja tutustuu eri liikuntamuotoihin.

Lähtökohdانا on, että lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa ja säätelämään liikkeensä. Hän saa monipuolisia kokemuksia tilankäytöstä ja erilaisista välineistä ja telineistä. Näin hänelle muodostuu käsitys itsestä suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön.

Liikunnalla on tärkeä merkitys myös lapsen persoonallisuuden kehityksessä. Liikunta voi tarjota mahdollisuuksia myönteisiin elämyksiin ja onnistumisen kokemuksiin, jotka osaltaan rakentavat pienen ihmisen positiivista käsitystä itsestään ja osaamisestaan. Myös yhdessä tekemiseen ja leikkimiseen opitaan vähitellen.

1. Tavoitteena on perusliikuntataitojen vakiinnuttaminen niin, että lapsi kuuden vuoden iässä saavuttaa kehittyneen vaiheen tason. Tämä mahdollistaa myös perusliikuntataitojen yhdistämisen monipuolisesti. Keskeisiä perusliikuntataitoja ovat: kävely, juoksu, hyppy, heitto, kiinniotto, potku ja lyönti.

2. Tavoitteena on kehittää fyysisiä kykyjä, joille perusliikuntataidot rakentuvat. Merkityksellisimpiä fyysisiä kykyjä tässä iässä ovat koordinaatio, liikkuvuus ja ketteryys. Koordinaation kehittämässä painottuu tasapainon, silmän ja käden yhteistyön ja rytmien merkitys.
3. Tavoitteena on havaintotoimintojen kehittämisen aistien eriyttämisen ja yhdistämisen avulla. Keskeisiä aisteja ovat: tasapaino, lihasjäne, kosketus, näkö, kuulo ja tunto. Näiden kautta välittyvien aistimusten avulla lapsi säätelää liikkumistaan ja hänelle muodostuu kuva omasta kehosta.
4. Tavoitteena on ajattelun aktivoiminen ja kehittämisen käynnäyttämisen avulla abstraktien käsitteiden muodostamisessa. Liikunnan avulla voidaan tukea kielellistä, musiikillista, kuvallista ja matemaattista kehitystä.
5. Tavoitteena on lapsen positiivisen minäkäsityksen kehittämisen myönteisten elämysten ja kokemusten avulla. Lasta rohkaistaan liikkumaan itsenäisesti ja ilmaisemaan tunteitaan sekä vahvistetaan hänen myönteistä käsitystään itsestä ja omista taidoista.
6. Tavoitteena on yhteistyötaitojen kehittämisen niin, että lapsi oppii leikeissään ja peleissään ottamaan huomioon muut lapset, arvostamaan ja kannustamaan heitä. Hän oppii myös toiminnan edellyttämät säännöt ja normit.

