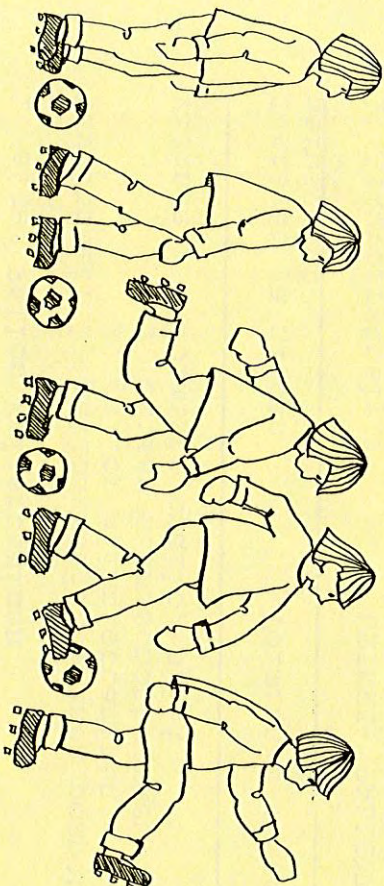


Huhtikuu

Jakso: **PALLOILU, PALLOLEIKIT JA -PELIT**

- Tavoitteet:
1. pienen pallon heittäminen
  2. kuljetus käsin, jaloin, mailalla
  3. lyöminen
  4. yhteistyökyky
  5. yhdessä pelaaminen



1. aihe: **Pallon kuljettaminen**

Tavoitteet: 1. pallon kuljettaminen pompottamalla

2. pallon kiinnittäminen

3. toisen huomioonottaminen

Välineet: voimistelupallo, pilli

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

## 1. Alkuverryttely

- lämmittely

LEIKKI: PALLONAATTA kts. elokuva  
1. aihe

## 2. Voimisteluliikkeitä

- reiden takaosan ja

- selän lihakset

- venyvät

- vatsalihakset

a) haaraistunta: varpaista kiinni

- sitkeä venytys

- vapaasti ti-  
lassa

b) koukkuselinmakuu, jalat irti

lattiaasta: piirretään ilmaan

erilaisia kuvioita

c) heilurihyppyjä paikalla

- keksi lasten  
kanssa mielikuvat  
liikkeisiin

## 3. Pallon pompottaminen

ja kiinniotto

- pallon pysyy hallin-

nassa, silmä-käsi-

koordinaatio

a) vapaa kokeilu

b) voimakas pompautus (painami-

nen lattiaan ja korkeasta pom-

pusta kiinni kahdella kädellä

c) pompottaminen paikalla useamman

kerran peräkkäin

Montako kertaa osasit?

- muista myös huo-

nempi käsi

- vapaasti  
tillassa

d) pallon kuljettaminen (pompotta-

malla) kävellen, kun kuljetus on-

nistuu, lisää vauhtia

Välineet: voimistelupallo tai muu

pomppaava kumipallo

4. Pallon heitto ja kiinniotto
- oikea heitto- ja kiinniottoasento
  - tarkka alaheito
  - kiinnioton vapaaasti käsillä

PALLON HEITTO JA KIINNIOTTO  
 PAREITTAIN

a) kokeile, miten eri tavoin voit heittää pallon parille

b) heitto tarkasti alakautta ja kiinniotto

Välineet: voimistelupallo

- anna kiltosta kiinnioitoista
- kannusta hyvään heittoon
- tarvittaessa muuta välimatkaa

- pareittain

5. Viestileikki
- kuljettaminen
  - heitto- ja kiinniotto

- Pallon pompottaminen merkille heitto seinään (alakautta) ja kiinniotto. Pompottaminen takaisin

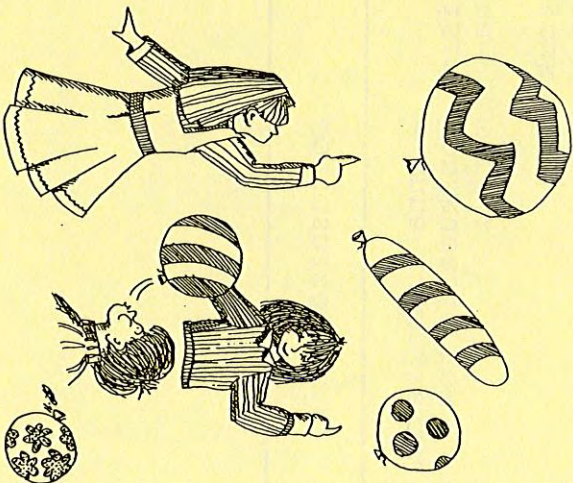
- 2 tai 3 joukkuetta

Väline: voimistelupallo

6. Loppuverryttely

- Ilmapallon pompottelu. Yritä saada pallo pysymään mahdollisimman kauan ilmassa.

- vapaasti tilassa



2. aihe: **Jalkapallon perustaitoja**

Tavoitteet: 1) tarkka potku

2) pallon pysäyttämisen jaloin

3) pallon kuljettaminen jaloin

Välineet: isot soft-pallot, merkkitorpöt, pilli

Tehtävät ja niiden perustelet

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely  
- lämmittely

Leikki: Rotat ja revot  
Jaetaan lapset rottiin ja repoihin.  
Molemmat seisovat oman viivan takana. Kun opettaja huutaa joko "Rotat" tai "Revot". Huudettu joukkue juoksee karkuun omaan pesään. Toinen joukkue yrittää saada kiinni mahdollisimman monta. Kiinnisaadut joutuvat toiseen joukkueeseen.

- anna kummallekin joukkueelle joku merkki

R O R  
O T E  
A V  
T O T

## 2. Voimisteluliikkeitä

- kädet
- pohkeiden venytys
- notkeus

- käsien saksaus suorana edessä nostaan ja laskien
- leveä haara-asento: kurkista jalkojen alta mitä näkyvä selinmakulla jalkojen vienti pään taakse
- muistuta suorista polvista

## 3. Pallon käsittely

a) vapaa kokeilu: pallon käsittely

jaloin

- vapaasti tilassa

jaloin

b) pallon kuljettaminen vapaasti

tilassa. Pillin vihellyksestä

- sisä- ja ulkoterällä

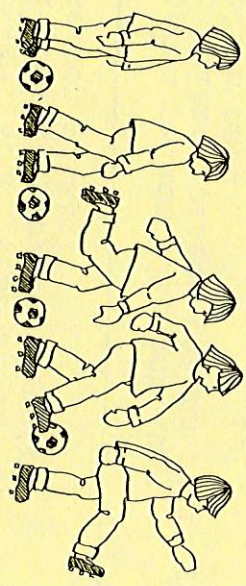
pysäyttää pallo laittamalla toinen jalka pallon päälle. Jatkuu.

- silmä-jalka koordi-

naatio

- tarkka potku

- c) Pallon potkaiseminen (sisäteräpotku)
- seinään potku
- parille potku ja pallon pysäyttämisen
- näyttää sisäteräpotku



- pareittain

X <-----> X  
 X <-----> X  
 X <-----> X

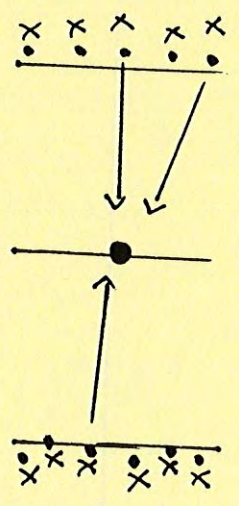
Välineet: Iso soft-pallo, pilli, merkkitorpöt

- 4. Leikki
- tarkka potku
- yhteistyökyky

Potkaisukisa: kaksi joukkuetta, jokaisella oma pallo. Merkistä pallo potkaistaan kohti keskellä olevaa isoa palloa. Yritetään saada iso pallo vastakkaisen joukkueen maaliviivan yli. Siitä joukkue saa yhden pisteen.

Välineet: superlonpallot ja sopivan raskas iso pallo

- opettaja toimii tuomarina
- 2 joukkuetta



- pareittain

- 5. Rentoutus

Pallorentoutus kts. lokakuu  
 2 tuokio  
 Parirentoutuksena

Välineet: iso superlonpallo  
 Musiikki:

3. aihe: **Pallon lyöminen**

Tavoitteet: 1) voimakas ja tarkka yhden käden heitto

2) pallon lyöminen

3) pienen pallon kiinnioittaminen

Välineet: pieni superlonpallo/tennispallo, pilli, hännät

Tehtävät ja niiden

perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

Hännänryöstöleikki kts. helmikuun 2. aihe

1. Alkuverryttely  
- lämmittely2. Voimisteluliikkeitä  
- vatsalihakset

- hartiat

- käsilihakset  
ja vartalon li-  
hakseta) kyynärnojassa  
saksilla leikkaaminen  
(isot-pienet saksat)b) risti-istunnassa:  
olkapäiden nosto korviin ja  
lasku alas. Olkapäiden pyörit-  
telyä eteen- ja taaksepäinc) Konttausasennosta nousu etu-  
nojaan. Etunojassa käsiä siirtämäl-  
lä sivulle pyörittään ympäri  
(kellon viisari)- kehota jännittämään  
vartalo suoraksi

## 3. Heittoharjoitus

- oikea heitto-  
teknikka  
- voimakas heitto

Pienen pallon yliolanheitto

a) heitto toiseen päähän salia ja  
pallon hakub) voimakas heitto seinään  
Kuinka kaukaa osut tarkasti?  
Välineet: pieni superlonpallo/  
tennispallo

- rivi

- oikea heittoasen-  
to oikeakäsillä  
vasen jalka edessä,  
vasenkätisillä päin-  
vastoin

- pareittain

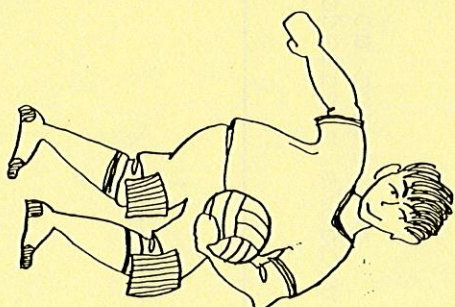
## 4. Lyönti kädellä

- tarkkuus
- silmän ja käden yhteistyö

a) pallon lyönti omalta kämmeneltä

b) 3 hlö ryhmä. 1 lyöjä, 2 kiinnioittajaa. Lyöjä lyö pallon mahdollisimman kauas. Kiinnioittajat yrittävät saada pallon kiinni. Tällävälän lyöjä juoksee sovitun merkin luokse ja koskettaa sitä. Lyöjällä on 5 lyöntiyritystä.

Välineet: tennispallo



- 3 hlö/ryhmä

## 5. Rentoutus

- Selinmakuulla venytys pitkäksi
- rentoutus. Toistetaan muuttaman kerran.

4. aihe: **Nelimaali**

Tavoitteet: 1. Yhteistyötaidot

2. Pelitaitojen kehittäminen

Välineet: superlonpallo, softpallo/tennispallo, mailat, räpylät, pilli

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- lämmittely

Hännärystöleikki: kts. ed. tuokio

2. Voimisteluliikkeitä

- jalat
- kädet
- yhdistelykyky
- tasapaino

a) haara-perus hyppelyä

b) lisää edelliseen käsiliikkeet

sivulle - alas

- aloita hitaasti hypäten

c) tasapainoiseisonta yhdellä jalalla, varpailla

- muistuta kiintopisteestä

3. Lyönti- ja kiinni-

- ottoharjoitus
- tarkka lyönti
- palloa vastaan kiinniotossa

1 lyöjä; 2 kiinniottajaa

lapsi lyö kädellä kämmeneltä tai omasta syötöstä keilojen/merkkitorpöjen väliin. Kiinniottajat ottavat kiinni pallon ja vierittävät lyöjälle.



- 3 hlö/ryhmä

4. Pesäpallon viitepeli

- heitto- ja kiinni-
- ottotaitojen har-
- jaannuttaminen
- pelisäännöt
- yhteistyökyky

Nelimaali

- Pelin kulku

Kukin pelaaja lyö vuorollaan vas-  
tapuolen lukkarin tai omasta syötös-  
tä ja pyrkii sitten kiertämään kentän  
pesäjärjestyksessä. Lyöjällä on 3  
lyöntiyritystä. Mikäli yksikään

- opettaja syöttää  
ja on tuomarina

- 2 joukkuetta



lyönneistä ei onnistu, saa lyöjä mennä "sikolättiin" (lähtöpesään) odottamaan seuraavia lyöntejä. Pesillä saa olla samanaikaisesti useampiakin juoksijoita.

- Säännöt:

\* Lyönti on laitton, jos pallo pu-  
toaa merkityn pelialueen ulko-  
puolelle tai kotipesään. Laitto-  
malla lyönnillä ei saa edetä, ei  
myöskään harhahaitolla. Koppi-  
lyönnillä pesistä irtoilevat pe-  
laajat haavoittuvat.

\* Polttaminen tapahtuu heittämällä  
tai vierittämällä pallo kotipesään,  
jossa pallon on oltava lukkarin  
hallussa. Jos pelaaja on tällöin  
jollakin pelitaipaleella, hän  
kuolee.

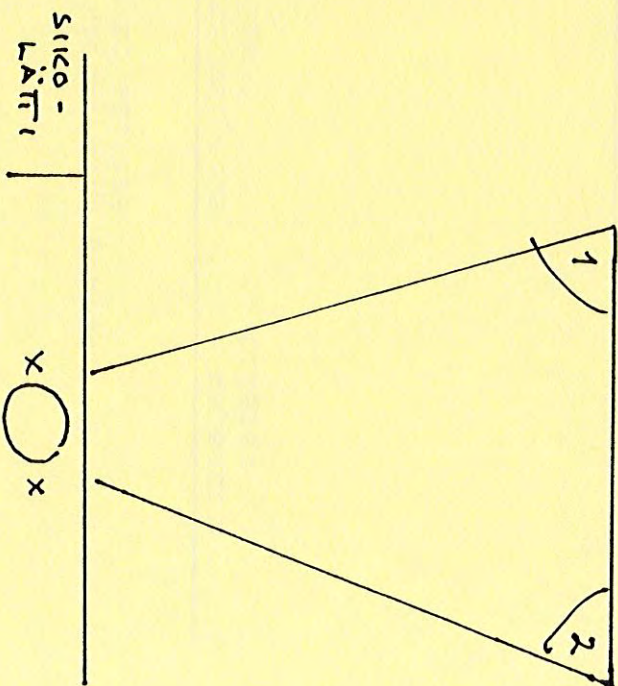
\* Vuoro vaihtuu 2 palosta tai kun  
kaikki ovat lyöneet

\* Juoksu kotipesään tuottaa 1 pis-  
teen

- Pelipaikka: sisä- tai ulkolii-  
kuntatila

Välineet: Soft-pallo/tennispallo,  
maila, räpylä, pilli (sisällä ei  
tarvitse mailaa eikä räpylää).

- Nouse varpaille ja veny pitkäk-  
si (vedä keuhkot täyteen ilmaa),  
kädet putoavat rentona alas,  
kyykkyyn (puhalla ilma pois).  
Toista uudestaan.



- Totea pelin tulos.  
Positiivinen palaute  
molemmille joukkue-  
ille.

#### 4. Rentoutuminen

5. aihe: **sähly**

Tavoitteet: 1. Yhteistyökyky

2. Joukkueen pelitaitojen kehittäminen

3. Pelisilmän oppiminen

Välineet: merkkitörpöt, sählymaila ja pallo, pilli, iso superlonpallo

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

## 1. Alkuverryttely

- lämmittely

Pallohippa kts. lokakuu 1. aihe

## 2. Voimistelullisuuksia

- kädet

- selkälihaksat

a) Perusasento: käsien pyörittäminen (tehdään isoja palloja)

- yksi käsi kerrallaan, riittävän hitaasti

- vapaasti tilassa

b) päinmakuulla jalat irti lattialta, kädet otsan alla, jaloilla saksaus (kankaan leikkaaminen isoilla saksilla)

- pohkeiden venytys

c) leveä haara-istunta kurotus varpaiden; yllätkö koskettamaan ukko- varvasta? - tarkista, että polvet pysyvät suorina

## 3. Kuljetusharjoitus

- pallo pysyy maillassa

- tarkka lyönti

a) vapaa kuljetuskokeilu

- näyttää kuljetusmailalla

- vapaasti tilassa

b) kuljetus ja tarkkuuslyönti kohteeseen

## 4. Sähly

- syöttely- ja lyöntitaitojen harjaanuttaminen
- pelisääntöjen omaksuminen
- yhteistyökyky

- Joukkue maaliwahti (ei välttämättä) puolustajat hyökkääjät
- Peliaika peliaika lasten kunnan mukaan

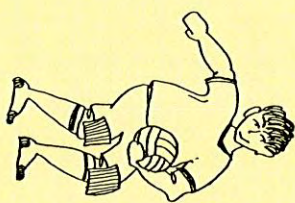
- Opettaja toimii erotuomarina
- Korosta "pelisilmää"
- \* syöttely
- \* sijoittuminen: hyökkääjät, puolustajat, etsitään vapaata paikkaa

- Säännöt:
- \* Maila ei saa nousta polven yläpuolelle
- \* Lyönti on matala pitkin "tuupaus"
- \* Toisen mailaan ei saa tahallisesti lyödä, eikä toista saa lyödä
- \* Rikkeestä seuraa "vapari" vastapuolelle
- \* Maalia ei hyväksytä jos se tehdään jollakin kehon osalla
- Aloitus: aloitetaan keskeltä, jolloin tuomari pudottaa pallon peliin. Maalin jälkeen aloitus keskeltä.

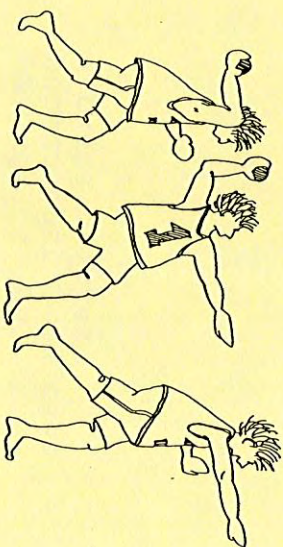
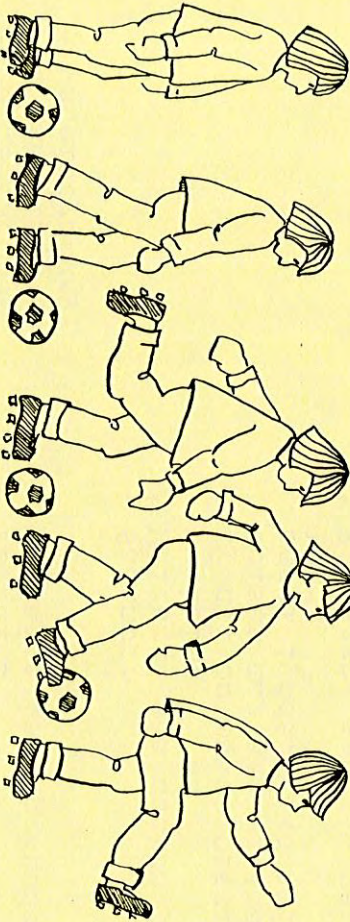
## VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

### Huhtikuu

- Sisällä:
- Lyöntiharjoitukset, heitto- ja kiinniottoharjoitukset. Voidaan harjoitella myös räpylän käyttöä kiinniotossa.
  - Jalkapallon potku- ja kuljetusharjoitukset pehmeällä pallolla.
  - Kuljetus- ja lyöntiharjoitukset sählymailalla ja pehmeällä pallolla.



- Ulkona:
- Pelivälineet ovat lasten saatavilla niin, että he voivat pelata jalkapalloa, sählystä ja nelimaalia.
  - Opettaja toimii aluksi pelin käynnistäjänä ja tuomarina, myöhemmin lapset keskenään hoitavat nämä tehtävät.
  - Jos päiväkodin pihalla ei ole pelitilaa, pelataan läheisellä kentällä tai puistossa.



## AAMU - JA TAUKOVOIMISTELU

Huhtikuu

### 1. viikko

1. Loru: KISSAN KELLO KILKKAA - heilurihyppyjä paikalla  
RUUSUNPIIKKI PISTÄÄ - eteen taivutus  
KUKKA KUKKAAN LIITETTÄÄN - kädet käsissä kävelyas-  
keleita eteemp.-tksep.  
NYT ME OLLAAN KYYYKYLÄÄN - kyykkyy  
HUPSISTA HUPS - selälleen kellahdus

2. Leikki: LAIVA ON LASTATTU,

- a) hedelmillä  
b) eläimillä  
c) millä muulla?

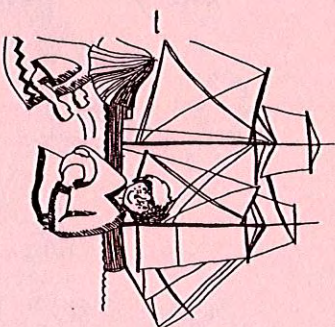
Heitetään palloa piirissä. Pallon saanut sanoo seuraavan hedelmän tms.  
Se, joka ei enää keksi, käy istumaan.

3. Patsasleikki: Juostaan vapaasti tilassa/paikalla.  
Merkistä jäädään johonkin asentoon, joka voi olla:  
pyöreä, terävä, pitkä, kiemurainen, jne. Kysele lapsilta  
asentoehdotuksia.

### 2. viikko

1. Laulu: HILIPATI PITTAN  
HILIPATI PITTAN 4 X  
HILIPATI PITTAN 3 X, PITTAN HEI  
HUH HEI JA HILIPATI PITTAN 3 X  
HUH HEI JA HILIPATI PITTAN 2 X, PITTAN HEI

Hyypitään paikalla tasahyppyjä. Sanoille "huh hei"  
pysähdys ja taputukset 2 x



2. Loru: KOPOTI KOPOTI KOPSAA  
 KOPOTI KOPOTI KOPSAA, - laukkahypelyä eteenpäin  
 PIHALLA KAVIOT KAPSAA ja/tai sivuittain  
 VILLE-VARSA LAUKKAA,  
 RUOHONTUPSUN HAUKKAA

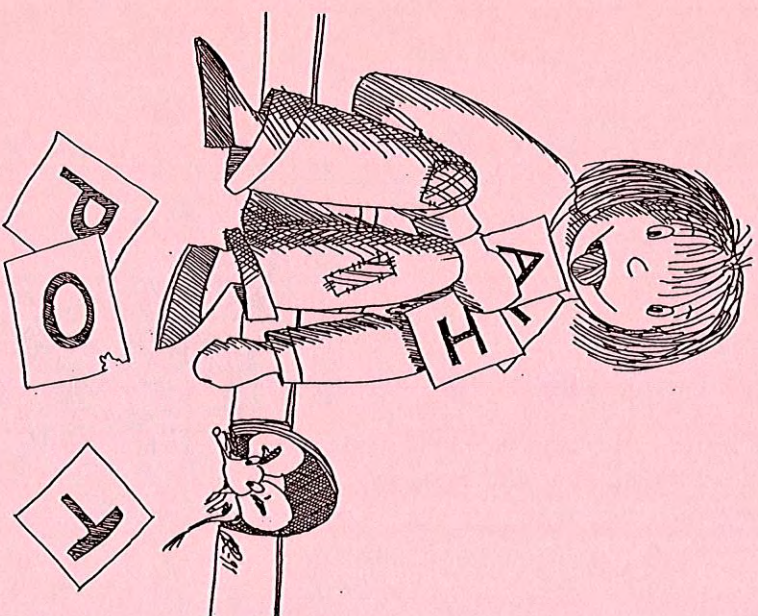
3. Kielijumpa  
 HIIRI TULEE ULOS  
 KURKISTAA VASEMPAAN  
 " OIKEAAN  
 KATSELEE YLÖS  
 " ALAS  
 JA HUI! NÄKEE KISSAN JA JUOKSEE ÄKKIÄ SISÄLLE

### 3. viikko

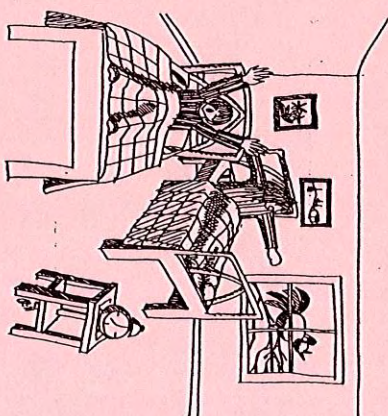
1. Loru  
 INNIN TINNIN, JUNNIN JANNIN - taputetaan käsiä pään ylä-  
 puolella ja alhaalla selän  
 takana  
 JÄYKÄT POLVET, VÄÄRÄT SÄÄRET - nostellaan vuoronperään  
 polvia oikein korkealle  
 HARMAA HAME YLLÄ - pyörähdetään kerran ympäri

2. Liikenneleikki  
 RAKETTI - KÄDET YLHÄÄLLÄ Opettaja sanoo kulkuneu-  
 LENTOKONE - KÄDET SIVULLA voja satunnaisessa jär-  
 AUTO - KONTTAUSASENNOSSA jestyksessä.  
 LAIVA - PÄINMAKUVULLA Sovitaan asennot lasten  
 kanssa.

3. Loru: ANNIKAN TANNIKAN TOO Istutaan penkillä/tuolilla  
 ANNIKAN TANNIKAN TOO - nilkkojen koukistus ja ojennus  
 VIIPALÄ VAAPALÄ VOO - tömistely jaloilla  
 ASKUN TASKUN PIUM PAUM POIS - oik. käsi, vas. käsi ylös  
 ja sanalla "pois" pudotus  
 alas



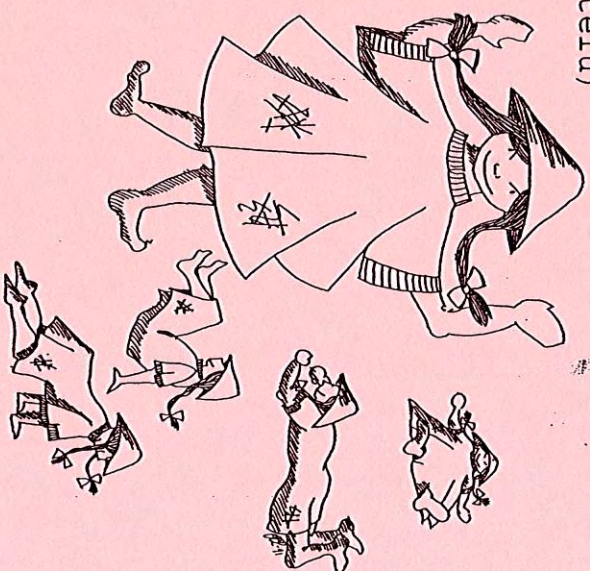
1. Laulu: AAMULLA HERÄTYKS  
 AAMULLA HERÄTYKS SÄNGYSTÄ POIS - käsien ojennuksia  
 KIIRE JO PUKEMAAN, PESTÄKIN VOIS sormia harittain  
 AAMULLA HERÄTYKS, SÄNGYSTÄ POIS - ylös ja koukkuun  
 AAMUSTA PÄIVÄ ALKAA - käsien ojennus  
 HEI HEI SÄNGYSTÄ POIS - sivulle ja koukistus  
 - takaisin  
 - kyykkyy - ylös  
 - " -  
 - " -  
 AAMUSTA PÄIVÄ ALKAA - kyykkyy - ylös



2. Liikuntaloru  
 NIITÄN, NIITÄN, JALOILLANI NIITÄN  
 JA KUN LOPPU NIITÄN,  
 SITTEEN ALKAA TAPUTUS  
 TAPUTAN, TAPUTAN, KÄSILLÄNI TAPUTAN  
 JA KUN LOPPU TAPUTUS,  
 SITTEEN ALKAA HILJAISSUUS - selinmakuulle/istuen pää  
 polviin ja silmät kiinni

Anna lasten keksiä uusia liikkeitä viikon aikana.

3. Kiinalainen aamuvoimistelu (ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu)  
 HOJO HOJO HUUGA - tasahyppyjä paikalla  
 HATSA HITSA HUUGA ...  
 JUOKSEHA  
 KARHUN KÄYNNILLÄ KÄVELEHÄ  
 PYLLYLLEHÄ  
 KIERIMÄHÄ  
 MAHALLEHA jne.



#### 4. Nyrkkeily

a) harjoitellaan ensin opettajan kanssa hanskat kädessä; taitava nyrkkeilijä osuus toisen hanskoihin

- lapset voivat harjoitella nyrkkeilyä myös lyömällä katosta riippuvaa palloa tai hiekkasäkkiä

b) aikuinen valvoo ja on erotuomarina lasten välisessä nyrkkeilyottelussa

Säännöt:

- rajataan kehä narulla; narun voi kiinnittää esim. tuoleihin ja ovenripiihin
- ottelun kesto on esim. 3 x 1 min.
- taitava nyrkkeijä osuus toista hanskoihin tai vartaloon
- jokainen vapaaehtoinen saa osallistua
- jos nyrkkeily on liian totista, keskeytä ottelu
- jos rikkoo sääntöjä, joutuu jäähyllä ja saa otella vasta seuraavana päivänä
- vain hanskat kädessä saa nyrkkeillä.

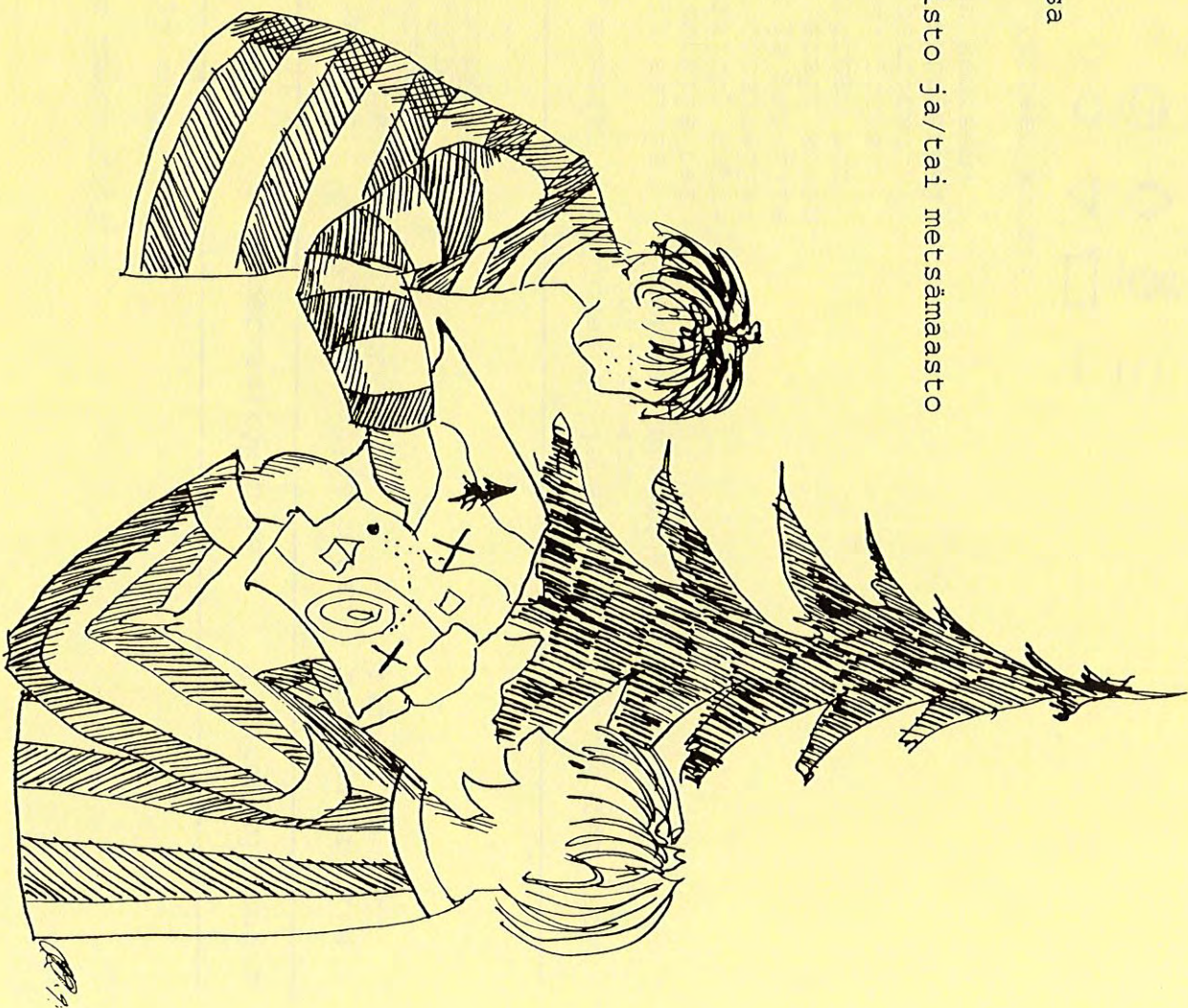


Toukokuu

Jakso: **LUONTOLIIKUNTA/SUUNNISTUSLEIKIT**

Tavoitteet: ympäristön tarkka havainnointi  
kiinnostus ja rohkeus liikkua maastossa  
luonnon tuntemus  
yhteistyötaidot

Suorituspaikka: Päiväkodin piha, leikkipuisto, puisto ja/tai metsämaasto



# 1. aihe: Lähiympäristön havainnointi

Tavoitteet: ympäristöön tutustuminen ja sen tarkka havainnointi

Välineet: kuvat eri kohteista, lapsille pahvit ja kynät

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. alkuverryttely
- lämmittely
- ympäristöön tutustuminen

JUOKSE TÄLLE PAIKALLE -LEIKKI:  
Opettaja sanoo kohteen, jonne lapset juoksevat. Liikutaan eritavoin, esim. laukkahyppäin, polvennostajuoksua, karhunkäyntiä, tipuaskelin, jne. ...

Kysy lapsilta miten liikutaan?

Päiväkodin piha tai lähipuisto

2. Löydätkö kuvan kohteen - tarkka ympäristön havainnointi

Päiväkodin pihassa tai muussa tutussa maastossa: Valokuvat on kiinnitetty esille esim. hiekkalaatikon reunalle tai seinälle. Kuvaan on merkitty ympyrällä etsittävä kohde. Jokaiselle lapselle annetaan kynä ja pahville liimattu paperi. Lapsi etsii kuvan kohteet. Löydettyään kohteen hän löytää sieltä tunnuksen, jonka hän jäljentää omaan paperiinsa. Sen jälkeen hän palaa lähtöpaikalle ja etsii uuden kuvan kohteen. Kuvat on numeroitu.

Jokainen lapsi aloittaa eri kuvasta (numero)

yksilö/parittain

Lapsen paperi:

Kohteen kuvat:

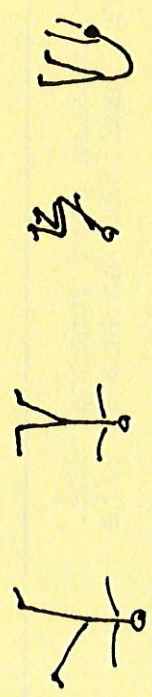
1	2	3	4	5
6	7			



Lopuksi tarkastetaan onko kaikki rastit löytyneet.

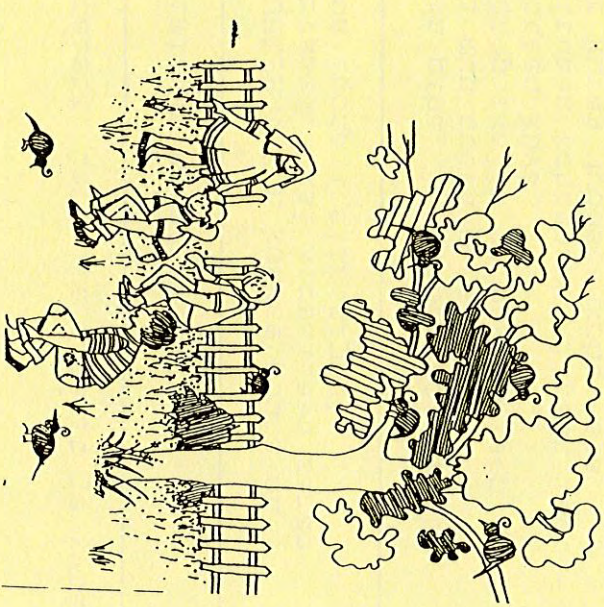
3. Loppuleikki

koti - kauppa - päiväkoti - leikkipuisto



Leikittään kuten maa, meri, metsä,  
mutta kohteissa suoritetaan seuraavat  
liikkeet:

- KOTI - eteentäivutuksia
- KAUPPA - kyykystä hyppy ylös
- PÄIVÄKOTI - käsien pyöritys
- LEIKKIPUISTO - heilurihyppyjä



2. aihe: **Valokuva-suunnistus**

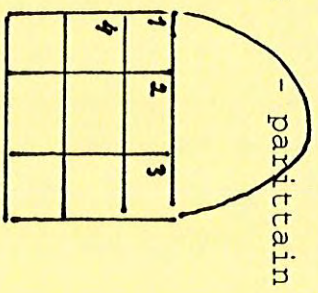
Tavoitteet: Tarkka ympäristön havainnointi  
Yhteistyötaidot

Välineet: Valokuvat eri kohteista, lapsille paperit ja kynät

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
-------------------------------	----------------------	------------------	-------------------

1. Alkuverryttely  
- lämmittely
- PUIHPPA: Kun koskee puuta on turvassa. Yksi kerrallaan saman puun luona (telinehippa).
- vaihda välillä hippaa
- sovittulla alueella

2. Valokuva-suunnistus
- ympäristön tarkka havainnointi
- yhteistyökyky
- PK:n piha, leikkipuisto, puisto tai muu tuttu maasto.
- Lähtöpaikalla on ensimmäisen kohteen kuva.
- Tultuaan kohteeseen lapset löytävät kuvan uudesta kohteesta.
- Jokaiseen kohteeseen on laitettu kirjain, jonka lapset jäljentävät paperiinsa. (Kirjaimista voi tulla jokin sana, esim. ryhmän nimi.)
- Reittiä voidaan vaikeuttaa tutusakin maastossa yksityiskohtaisempien kuvien tai kynä-paperi tehtävän avulla. Rasteja on 8-10 kpl.
- Kun lapset palaavat lähtöpaikalle katsotaan yhdessä onko löydetty oikeat rasteit. Toisia odotellessa voidaan leikkiä esim. peiliä, värejä, jne. ...
- valitse toimivat parit
- Lapsen paperi:
- parittain



Paperin voi vahvistaa kartongilla. Laittamalla siihen narun lapsi voi kuljettaa sitä kaulassaan.

3. Loppuleikki

Viimeinen pari uunista ulos.  
Ks. maaliskuu/hiihto 3. aihe

### 3. aihe: Luontopolku

Tavoitteet: rohkeus liikkua maastossa  
tarkka ympäristön havainnointi  
Luonnontuntemus

Välineet: muovinauhaa, rastit, lapsille pussit

Tehtävät ja niiden  
perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely  
- lämmittely

PUUHIPPA ks. ed. tuokio

2. Luontopolku  
- rohkeus  
- yhteistyö  
- tarkka havainnointi  
- luonnon tuntemus

Metsäinen maasto  
Viitotetaan reitti maastoon muovinauhalla. Nauhat laitetaan n. 2 m päähän toisistaan niin, että lapsi huomaa ne helposti. Reitin varrelle asetetaan rasteja, joissa on jokin tehtävä, esim. rastille on kiinnitetty teipillä jokin maasta läheltä löytyvä kasvi tms., joka lapsen on etsittävä pussiinsa tai rastilla voi olla myös jokin kekokortin kuva, jonka osoittama liike lapsen on tehtävä.

- nauhat tulee kiinnittää lasten silmien korkeudelle  
- aikuisia voi mennä reitin varrelle varmistamaan että lapset pysyvät reitillä

Lapset lähetetään reitille parittain sopivin väliajoin.  
Toisia odotellessa voidaan leikkiä varvasnaattaa, väriä, peiliä, puuhippaa jne.

3. Loppuverryttely

Kävely takaisin päiväkottiin.

#### 4. aihe: Karttasuunnistus

Tavoitteet: Opietaan lukemaan karttaa  
Rohkeus liikkua maastossa  
Yhteistyötaidot

Välineet: kartat, lapsille paperit ja kynät, rastit

Tehtävät ja niiden  
perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

#### 1. Alkuverryttely

Kävelymatka maastoon

#### 2. Karttasuunnistus

- kartan lukeminen
- rohkeus
- yhteistyökyky

Vähän vieraampi maasto

a) tarkastellaan yhdessä kartan ja maaston vastaavuutta (liitteenä esimerkki kartasta, joka on piirretty puistosta)  
b) lapset lähetetään sopivien väliajoin parittain. Lähetettäjä kertoo lasten kanssa kartasta, minne lapset ovat menossa. Rastit on numeroitu. Lapset etsivät parit paperissaan oleviin kuviin.

- kartta on piirretty alueesta mahdollisimman yksityiskohtaisesti

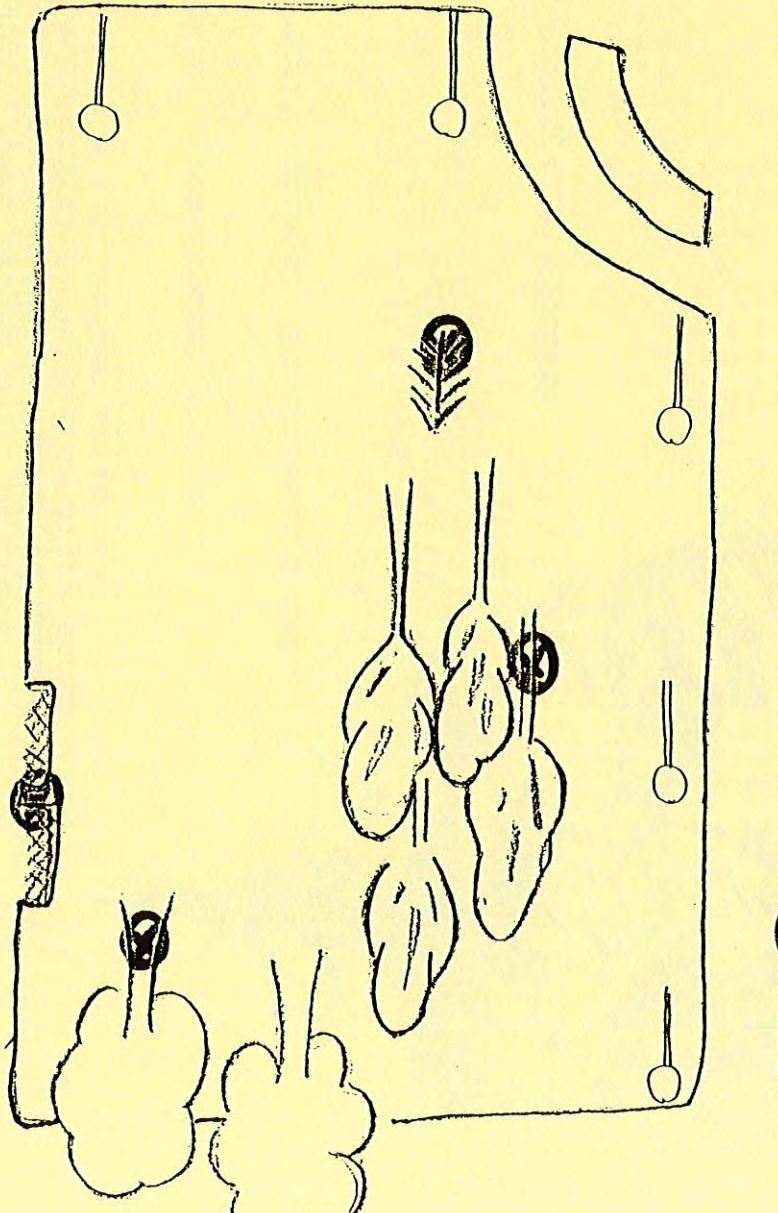
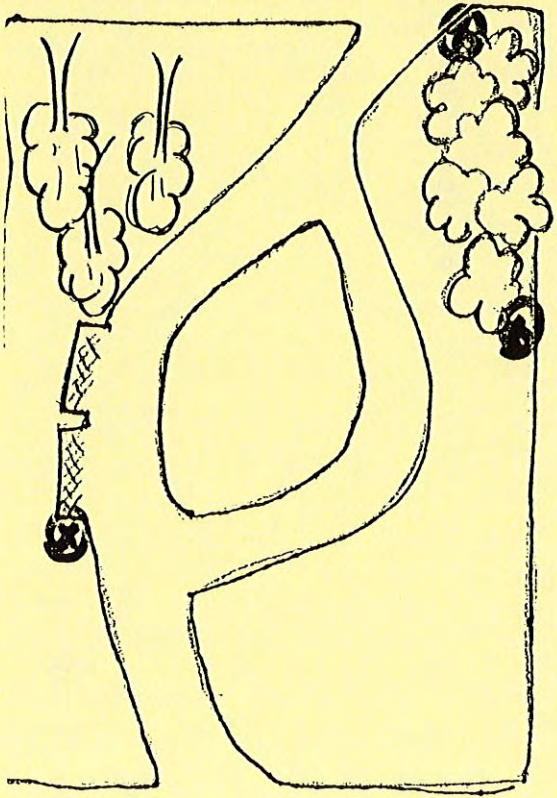
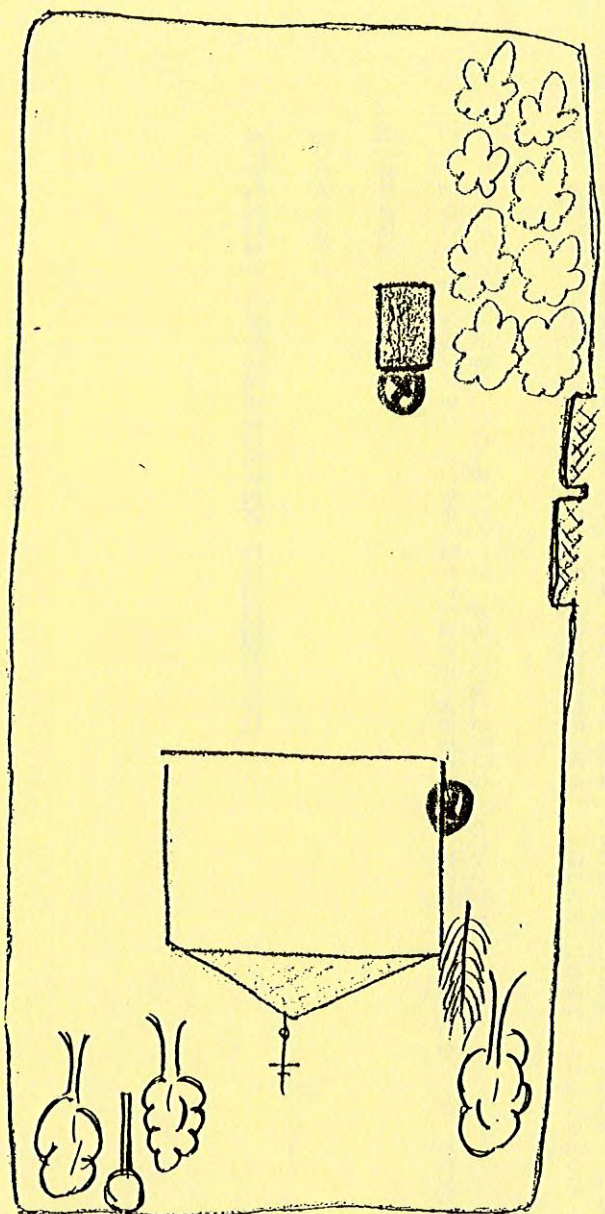
- aikuisia voi mennä eri rasteille ja katsoa siellä lasten kanssa yhdessä karttaa

Kun lapset palaavat lähtöpäikalle, tarkistetaan että on löydetty oikeat rastit.

Odotusleikkinä voidaan leikkiä esim. Seuraa johtajaa, Kapteeni käskää, jne. ...

#### 3. Loppuleikki

VARVASNAATTA ks. ed. syyskuu 4. aihe



## VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

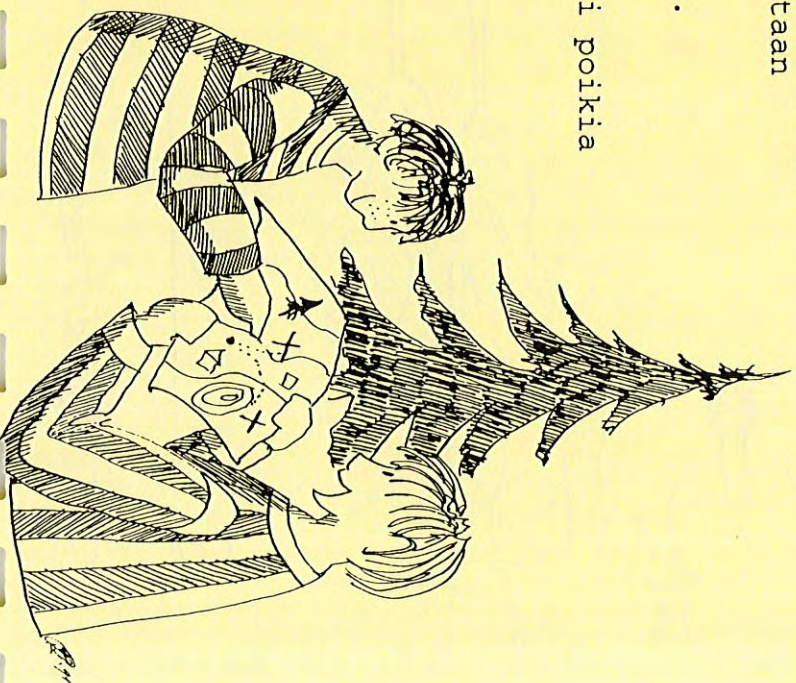
Toukokuu

Ulkona:

1. Lapset voivat itse piirtää kartan pk:n pihasta ja laittaa sinne rasteja tai käyttää tuokiolla käytettyjä kuvia.
2. Musta ja valkoinen: 2 joukkuetta, jotka ovat viivojen takana  
Leikinjohtaja pudottaa kädestään paperilapun, jonka toinen puoli on musta ja toinen valkoinen. Kun paperi jää valkoinen puoli ylöspäin, pitää valkoisten paeta oman viivan toiselle puolelle ja mustat yrittävät koskettua niitä ennen kotiviivaa. Lasketaan montako kosketusta joukkue saa. Sitten aloitetaan uudestaan keskeltä.
3. Joku lapsista piilottaa matoja (langanpätkkiä), joita toiset etsivät.  
Kuka löytää eniten?
4. Lapsia innostetaan hyppäämään hyppynarua yksin, yhdessä. Erityisesti poikia kannustetaan ja ohjataan.

Sisällä:

- Hyppynarulla hyppely
- Hyppyallot, trampoliini ja puujalat esillä
- Myös sisätiloista voidaan piirtää yhdessä karttoja ja rakentaa esim. aarteenetsintäleikki.





## AAMU- JA TAUKOVOIMISTELU

Toukokuu

### 1. viikko

1. VINKSIN VONKSIN VAAKSIAINEN -loru ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu
2. VINTILLÄ, OLOHUONEESSA, KELLARISSA ks. elokuun aamu- ja taukovoimistelu  
- kysy lapsilta mihin asentoihin mennään
3. LAULU: HILLIPATI PITTAN ks. huhtikuun aamu- ja taukovoimistelu

### 2. viikko

1. HAARASOKKO  
Puolet leikkijöistä ovat haara-asennossa silmät suljettuina. Toinen puoli leikkijöistä yrittää hippiä haarojen välistä niin hiljaa, ettei sokko kuule. Silloin kun luulee jonkun olevan hipimässä, saa kokeilla käsillä, mutta ei koko aikaa. Jos saa kiinni ja arvaa kuka hippijä on vaihdetaan osia. Sokoilla on liina silmillä.

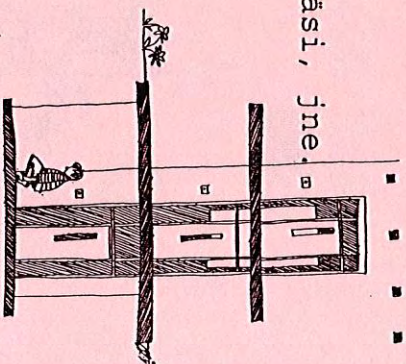
### 2. VOIMISTELUTEHTÄVIÄ

- a) Nousu penkille ja alas 10 kertaa.
  - b) Tasapainoilu 1 jalalla, pöpun varassa, konttausasennossa 1 jalka ja 1 käsi, jne.
  - c) Peilikuvaliikkeet parittain vastakkain penkin molemmin puolin:  
istuen - vain kädet liikkuvat hitaasti,  
seisten - koko vartalo liikkuu hitaasti paikalla
3. Lasten suunnittelemat ja ohjaamat liikkeet

### 3. viikko

#### 1. HISSILEIKKI

Leikkiäjät ovat hissejä, nenä on hissien nappula. Ohjaaja käskää painaa nappulaa; ajetaan ensimmäiseen kerrokseen (mennään kyykkyy). Näin jätetään liikkumalla pystysuunnassa kerrosten edellyttämän korkeuden mukaan. Alussa voidaan sopia montako kerrosta talossa on. Myös

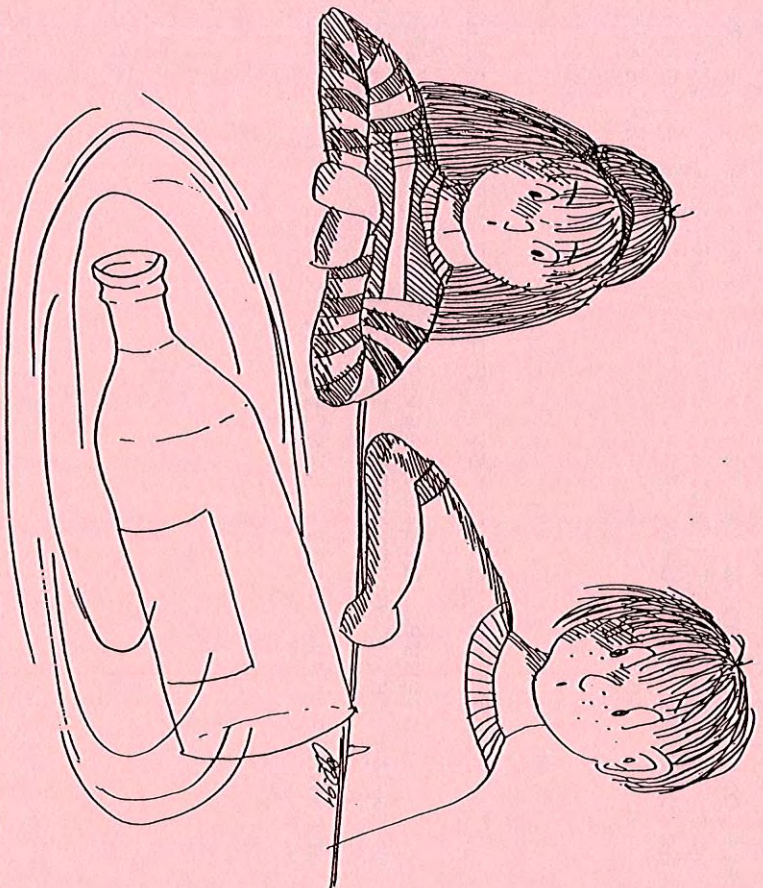
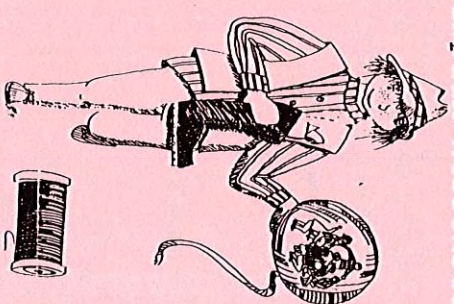


lapset saavat ehdottaa monenteenکو kerrokseen ajetaan. Yhtäkkiä hissiin tulee häiriö, villisti se menee edestakaisin pohja- ja ylimpään kerrokseen, kunnes tulee korjaaja, hissi saadaan kuntoon ja sitten levätään.

2. AMPIAINEN ks. helmikuun aamu- ja taukovoimistelu
3. UUGI-BUUGI ks. marraskuun aamu- ja taukovoimistelu

#### 4. viikko

1. SUUTTARI RÄÄTÄLI ks. tammikuun aamu- ja taukovoimistelu
2. KAKSI OIKEALLE ks. tammikuun aamu- ja taukovoimistelu
3. PULLON PYÖRITYS  
Yksi lapsi pyöräyttää pulloa lattialla, muut istuvat piirissä. Ketä pullo osoittaa, keksii liikkeen tai leikin ja tehdään se yhdessä. Liikkeen keksijä saa seuraavaksi pyöräyttää pulloa.



KIRJALLISUUS

- Alopeus, P. & Pora, K. 1971. Hauskimmat leikit. Uudet ja vanhat - ulkona ja sisällä. Porvoo: WSOY.
- Haapalainen, S. & Pietilä, M. & Tarvainen, M. 1988. Pippurisäkki: Liikuntaleikkejä 1-4 vuotiaille, 4-6 vuotiaille esikoululaisille ja ala-asteen oppilaille. Hki: Kirjayhtymä.
- Harrison, K. 1986. Look ! Look ! What I can do ! Creative action ideas for under sevens. Brian Scott-Hughes. BBC Books.
- Karvonen, P. et al. 1990. Jumppis. Sosiaalihuollituksen julkaisu 13.
- Kivimäki, A-M. 1976. Alle kouluikäisen luistelunopetus. Ohjaajan opas I. Luisteluliitto.
- Krokkfors, M. & Ulvio, K. 1973. Mussikka. Helsinki: Fazer.
- Kunnas, K. 1971. Hanhiemon iloinen lipas. Porvoo: WSOY.
- Kurenniemi, M. & Pakkanen, K. 1973. Kaksi kukkopilliä. Porvoo: WSOY.
- Kuusman & Lehtonen, T: 1983. Ystävyys ja rauhan leikkejä. MLL.
- Laaksonen, L. & Salo, M. 1983. Lystiä leikkiä, perinnettä ja perinneleikkejä. MLL P 13, WSOY.
- Lahdelma, T. et al. 1980. Pimpula, pampula, poo. Jyväskylä: Gummerus.
- Lasten hiihtokoulun opettajan käsikirja. Suomen latu ry:n julkaisu 12/1979.
- Lasten luontopolku alle kouluikäisille. Opas + rastitaulut. YM 1985, Valtion painatuskeskus.
- Mordden, E. 1991. Nalle Puhin jumppakirja. Porvoo: WSOY.
- Ollaranta, R. & Simojoki, M. 1980. Musiikkia muksuille. Keuruu: Otava.
- Ollaranta, R. & Simojoki, M. 1984. Puum paum paukkaa. Helsinki: Otava.
- Parviainen, J. 1984. Viimeinen pari unista ulos. Parhaat leikkimme. Pieksämäki: Kirjapaja.

- Pesola-Bernhardt, O. (toim.) 1984. Kapo, kapo karhunpoika. Kansanmusiikki-instituutti.
- Pietilä, M. (toim.) 1980. Kartoitus alle kouluikäisille sopivista liikuntaleikeistä. Joensuun korkeakoulu, Kasvatustieteiden osaston opetusmonisteita no:20.
- Päivisfutis, 1991. Suomen palloliitto. Helsinki
- Rausmaa, P-L. 1984. Ilokerä. WSOY.
- Reiner, T. & W. 1991. Joogaa kissoille. Porvoo: WSOY.
- Simola-Isaksson, I. et al. 1980. Lapsi ja musiikki. Musiikkiliikunta. MLL.
- Siren-Tiusanen, H. et al. 1979. Varhaislapsuuden liikuntakirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Suunnistus - Perheliikkunan ohjaajan opas I. Työväen kuntoliitto 1985.
- Talkkari, A. et al. 1983. Opin liikkumaan. Koulun erityispalvelu Oy. Gummerus.
- Tervo, E. 1980. Voimistelun perusohjelmisto ja opettaminen. Otava.

Sarja A: virallisesti hyväksytyt julkaisut  
 Sarja B: selvitykset ja tutkimukset  
 Sarja C: hallinnolliset asiakirjat  
 Sarja D: monistesarjat

**Sarja A**  
 A:1 Kainuun maakuntasuunnitelma vuosille 1993 - 1997 (1992)  
 Maakunnan kehittämissstrategiat

B:10 Lastentanssin opetusohjelma 5 - 6-vuotiaille (1992)  
 B:11 Kainuun liikunnan mallimaakunta -projekti  
 Loppuraportti 88 - 92 (1992)

**Sarja B**

B:1 Pohjois-Suomi tekee tulevaisuutensa  
 Seutukaavaliittojen kannanotto  
 Pohjois-Suomen kehittämiseen (1991)  
 B:2 Pohjois-Suomen tavara-liikenne-  
 järjestelmän kehittäminen (1991)

B:3 Puolanka  
 Kuntakeskuksen osayleiskaava (1991)

B:4 Kainuun liikunnan mallimaakunta -  
 projekti väliraportti 1988 - 1990 (1991)

B:5 Nuorten asunto-olojen kehittämis-  
 projekti  
 Kyselytutkimus nuorten asumisesta ja  
 asuntotoiveista Oulun läänissä (1992)

B:6 Yhteissuunnittelu kylien ja kaupungin  
 osien liikuntasuunnittelussa (1992)

B:7 Kainuun uhanalaiset kasvit (1992)

B:8 Yhteissuunnittelu  
 Nakeraja - Hetteenmäen yhteissuun-  
 nittelukokoukseen  
 Suunnitteluvaihe 1990 - 1992 (1992)

B:9 Päivittäisen liikuntakasvatuksen ope-  
 tussuunnitelma 5 - 6-vuotiaille esi-  
 opetukseen (1992)

**Sarja C**

C:1 Kuntainiittosuunnitelma vuosille  
 1991 - 1995  
 Talousarvio vuodelle 1991 (1990)

C:2 Kuntainiittosuunnitelma vuosille  
 1992 - 1996, talousarvio vuodelle  
 1992 (1991)

C:3 Kertomus Kainuun Liiton toiminnasta  
 vuodelta 1991 (1992)

C:4 Kuntainiittosuunnitelma vuosille  
 1993 - 1997, Toimintasuunnitelma ja  
 talousarvio vuodelle 1993 (1992)

C:5 Kertomus Kainuun Liiton toiminnasta  
 vuodelta 1992 (1993)

**Sarja D**

D:1 Työvoiman rakennemuutos Kainuussa  
 1980-luvulla (1991)

D:2 Kainuun vesiliikenteen kehittäminen  
 1992 - 2010 (1991)

100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sarja A: virallisesti hyväksytyt julkaisut  
 Sarja B: selvitykset ja tutkimukset  
 Sarja C: hallinnolliset asiakirjat  
 Sarja D: monistesarjat

=====

## Sarja A

## Sarja C

- |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|
| A:1 | Kainuun seutusunnitelma 2010 (1988)  | C:1 | Kainuun seutukaavaliiton toiminta-<br>kertomus vuodelta 1987 (1988)  |
| A:2 | Kainuun tienhaarassa<br>Tiivistelmä Kainuun seutusunnitelma<br>2010:stä (1989) | C:2 | Kuntainiittosunnitelma vuosille<br>1989 - 1993 sekä toimintasuunnitelma<br>ja talousarvio vuodelle 1989 (1988) |
| A:3 | Kainuun 3. seutukaava (1989)   | C:3 | Kainuun seutukaavaliiton toiminta-<br>kertomus vuodelta 1988 (1989)  |

## Sarja B

- |     |  |                |  |
|-----|--|----------------|--|
| B:1 | Kainuun tilastokatsaus 1987 (1988)   | C:4            | Kuntainiittosunnitelma vuosille<br>1990 - 1994 sekä toimintasuunnitelma<br>ja talousarvio vuodelle 1990 (1989) |
| B:2 | Kainuun alihankinta- ja yritys-<br>palveluselvitys (1988)  | C:5            | Kainuun seutukaavaliiton toiminta-<br>kertomus vuodelta 1989 (1990)  |
| B:3 | Kainuun tutkimuspoliittinen ohjelma<br>(1988)  | C:6            | Kainuun seutukaavaliiton toiminta-<br>kertomus vuodelta 1990 (1991)  |
| B:4 | Kainuun esihistorialliset muinais-<br>jäänökset (1988)   | <b>Sarja D</b> |  |
| B:5 | Kainuun keski- ja korkea-asteen<br>koulutuspalvelujen kehittämissuunnitelma<br>(1988)                                  | D:1            | Selvitys Kainuun kivaikeskoulutuksen-<br>ta (1988)   |
| B:6 | Kainuun maaseudun kehittämishjel-<br>ma (1989)   | D:2            | Kainuun 8. Tieteiden Päivä 20.10.1987<br>Alustukset (1988)   |
| B:7 | Idän portti ja yhteistyön väyää<br>Niiralan ja Vartiuksen raja-asemien<br>avaamisen tarjoamat mahdollisuudet<br>(1990) | D:3            | Ruotsin ja Norjan aluekorkeakoulu-<br>järjestelmä<br>Matkaraportti (1988)                                      |
|     |  | D:4            | Väestölaskena 1985 (1988)  |
|     |  | D:5            | Matkaselostus liittohallituksen opinto-<br>matkasta Moskovaan 21. - 26.5.1988<br>(1989)                        |

- D:6 Kainuun kyläsuunnitelmien seuranta-tutkimus (1989)
- D:7 Kainuun luonnonvarat, luonnonvarojen käyttö ja ympäristövaikutukset (1989)
- D:8 Ympäristöongelmat Kainuussa ja ympäristön tilan parantaminen yhteenveto kyselytutkimuksesta (1989)
- D:9 Kainuun maaseutu 1989 -tietopaketti (1990)
- D:10 Pohjan Selu vai nykytilanteen jatkuminen - Kainuun kaksi tulevaisuuden kuvaa (1990)
- D:11 Etätyn kehittämismahdollisuudet Kainuussa työnantajan näkökulmasta (1990)
- D:12 Uusi kehitys Kainuulle "Kainuu 2020" UKK-seminaari 2.9.1988 (1990)
- D:13 Kainuun maaseutuelinkeinot ja kyli-täiset kehittämisähtökohdat Alueellinen maaseutupoliittikka -kehittämishankkeen tutkimusvaiheen raportti (1990)