



Varhaiskasvatuksen
henkilöstön käsikirja

LIIKKUVA VARHAISKASVATUS - VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖSTÖN KÄSIKIRJA

Toinen päivitetty versio 2020. Alkuperäinen julkaisu:

Varhaiskasvattajan työkirja – Työkaluja llo kasvaa
liikkuen -ohjelman toteuttamiseen 2015.

Valon julkaisusarja nro 4/2015

Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 381

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Teksti: Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kehittäjäverkoston

Lapsen osallisuus ja johtajuus -työryhmä

Virpi Katajarinne, ryhmän pj.

Ulkoasu ja taitto:

pirjouisitalo-aura.com

Kuvat: Antero Aaltonen

Paino: PPD Oy, 2020

ISSN: 0357-2498 (painettu)

2342-4788 (pdf)

ISBN: 978-951-790-523-7 (painettu)

978-951-790-524-4 (pdf)

ESIPUHE

TERVETULOJA päivitetyn **Liikkuva varhaiskasvatus - varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjan äärelle**. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikkumisen iloon. Määrälliseksi tavoitteeksi ohjelmassa on asetettu, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Tämä kattaa noin kaksi kolmasosaa suositusten mukaisesta liikkumisesta.

Tämä käsikirja on koottu Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kehittäjäverkoston moniammatillisessa työryhmässä, tavoitteena tukea varhaiskasvatuksen henkilöstön työtä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteuttamisessa arjessa. Voit poimia kirjasta välineitä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämiseen ja liikkumisen lisäämiseen. Kirjassa olevat työkalut on kerätty Liikkuva varhaiskasvatus -verkostosta ja ne ovat käytännön työssä kokeiltuja ja hyväksi havaittuja. Ota työkalut käyttöön sellaisenaan tai muokkaa juuri sinun yksiköllesi tai ryhmällesi sopivaksi. Käytä työkirjaa rinnakkain Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten kanssa.

Pienen lapsen fyysinen aktiivisuus pitää sisällään paljon muutakin kuin ohjattuja liikuntatuokioita – se on arjen touhuja, ulkoilua ja ennen kaikkea fyysisesti aktiivista leikkiä. Liikkuessaan lapsi kehittää motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Hyvät motoriset taidot ja liikkuminen parantavat lapsen edellytyksiä oppimiseen, tuovat onnistumisen elämyksiä ja suojaavat sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Liikkuva tai passiivinen elämäntapa vakiintuu hämmästyttävän varhain, jo kolmen vuoden iässä. Tämän vuoksi lasten arkea passivoiviin rutiineihin tulee vaikuttaa mahdollisimman varhain ja tässä varhaiskasvatuksen henkilöstö on avainasemassa.



SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe.....	3
Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma.....	5
Liikuntamyönteistä toimintakulttuuria rakentamassa.....	6
Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja varhaisvuosien liikuntasuositukset toimintakulttuurin pohjana.....	7
Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen.....	8
Liikunnallisen toimintakulttuurin tasot kunnassa.....	9
Työkirjojen yhteys toisiinsa.....	10
1 Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä.....	11
2 Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli.....	19
3 Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa.....	29
4 Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan.....	39
5 Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi.....	49
6 Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan.....	57
7 Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä.....	63
8 Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus.....	71
9 Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä.....	81
Luettelo työkaluista.....	88



Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma

Aktiivisuus on lapselle luontaista, ja liikkumisen tavat ja taidot muotoutuvat jo lapsuudessa. Liikkuminen auttaa oppimaan, rakentaa itsetuntoa ja kehittää sosiaalisia taitoja.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikkumisen iloon. Ohjelmassa on asetettu tavoitteeksi, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Tämä kattaa noin kaksi kolmasosaa suositusten mukaisesta liikkumisesta. Varhaiskasvatustilain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma pohjaa varhaiskasvatustalakiin (2018), varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2018), esiopetuksen opetussuunnitelmaan (2014) ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016). Ohjelma tarjoaa konkreettiset, liikkeen lisäämiseen tarvittavat askelmerkit ja työkalut varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja varhaiskasvatuksen johdolle. Liikunnallisempaan elämäntapaan siirtyminen tapahtuu yhteistyössä, pienin askelin. Ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma oli vuosina 2015–2019 Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Uuden nimen myötä ohjelma kytkeytyy entistä vahvemmin valtakunnalliseen kokonaisuuteen, jonka tavoitteena on hallitusohjelman mukaisesti liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nouseminen kaikissa ryhmissä. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa koordinoi Likes. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä.

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Varhaiskasvatus, esiopetus ja perusopetus muodostavat lapsen kannalta tärkeän kasvun ja oppimisen perustan, joka luo pohjaa hyvälle elämälle.



Liikuntamyönteistä toimintakulttuuria rakentamassa

Kehittämistyö Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa lähtee liikkeelle yksikön omista tarpeista ja lähtötilanteesta. Liikkeelle lähdetään pienten askelten ideologialla nopeasti kokeillen. Pitkän aikavälin tavoitteena on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri. Toimintakulttuuria muokkaavat työn perustana olevat arvot, asenteet, periaatteet ja kriteerit. Kyse on siis liikkumisesta ja hyvinvoinnista osana arjen pedagogiikkaa.

Kehittämistyö Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa on jaettu kolmeen vaiheeseen:

1 Tutustu • 2 Kehitä • 3 Tee näkyväksi



TUTUSTU-vaiheessa kehittämistyö alkaa pienellä askeleella. Yksiköitä kannustetaan innostamaan ja sitouttamaan koko työyhteisö mukaan kehittämistyöhön. Kehittämiskäsitteiden määrittämisen, suunnittelemisen ja arvioinnin tueksi on tarjolla Pienen askelten lomake. Inspiraatiota kehitystyöhön voi hakea esimerkiksi 100 pientä askelta -oppaasta, jonka sisältö rakentuu varhaiskasvatusyksiköiden omista pienistä kehittämiskäsitteistä tai 60 lasten omaa leikkiä -ideaoppaasta. Tutustu-vaiheessa yksiköt tekevät myös nykytilan arvioinnin. Arviointityökalu auttaa varhaiskasvatusyksiköitä valitsemaan kehittämiskohteita. Tehdessään arvioinnin kerran vuodessa yksikkö voi hyödyntää tuloksia vuosisuunnittelussa sekä pystyy seuraamaan oman toimintansa kehittymistä.



KEHITÄ-vaihe perustuu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten yhdeksään pääkohtaan. Jokainen yksikkö valitsee suositusten yhdeksästä pääkohdasta omat kehittämisen osa-alueensa nykytilan arvioinnin ja yksikössä käydyn keskustelun pohjalta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten rinnalla kehittämistyön tukena ovat omat käsikirjat varhaiskasvattajille, johtajille ja kuntatoimijoille. Jokaiseen osa-alueeseen on tarjolla myös konkreettisia liikuntavinkkejä verkkosivujen Ideat-osiossa. Kehitä-vaiheessa yksiköitä kannustetaan jakamaan omia ideoita ja hyviä käytäntöjään. Ohjelma-alustalla ideoita on mahdollista kommentoida ja ”parastaa” omaan käyttöön sopiviksi.



TEE NÄKYVÄKSI -vaiheessa peilataan tehtyä kehitystyötä ja pohditaan, miten oman yksikön toimintakulttuuri on muuttunut. Yksiköt raportoivat toteuttamiaan toimenpiteitä ja yksikössään tapahtuneita muutoksia verkkoalustalla. Parhaita käytäntöjä kootaan tukimateriaaliksi muiden yksiköiden käyttöön. Yksiköitä kannustetaan tekemään oma hyvä työnsä näkyväksi huoltajille ja muille varhaiskasvatusyksiköille. Aktiivisen toimintakulttuurin kehittäminen ja ylläpitäminen jatkuu yksiköissä myös Tee näkyväksi -vaiheen jälkeen.



Vinkki dokumentointiin

Merkitse tähän käsikirjaan tarralapuilla oikean luvun väliin muutamalla sanalla mitä tehtiin ja päivämäärä. Näistä on helppo myöhemmin koostaa arviointi!

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintakulttuurin pohjana

Aikuisen vastuulla on, että lapsen liikkuminen mahdollistuu. Tutkimusten mukaan alle kouluikäiset lapset eivät liiku riittävästi. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa ja liikunnallinen lapsuus ennustaa liikunnallista aikuisuutta.

Tulevan elämäntavan – liikkuvan tai liikkumattoman – polku piirtyy hämmästyttävän varhain, jo kolmen vuoden iässä. Tästä syystä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset tulee löytää ja heidän arkeaan passivoiviin rutiineihin vaikuttaa mahdollisimman varhain. Lapsen liikkumista edistävät tai rajoittavat kaikki häntä ympäröivät ihmiset ja siksi myös varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on lapsen liikkeen lisäämisessä iso merkitys. Hyvinkin pienillä toimenpiteillä saadaan aikaan isoja muutoksia.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

1. Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

Aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää



2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli

3. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

4. Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan



5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi



6. Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan

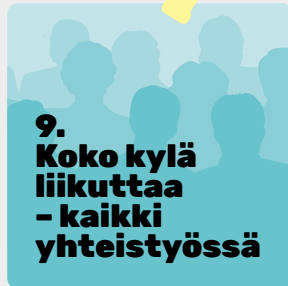


7. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä



8. Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

9. Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä



(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 8.)

Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen



Nykytilan arviointi on työkalu ohjelmassa mukana oleville yksiköille toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin.

Arviointityökalu auttaa varhaiskasvatusyksiköitä valitsemaan kehittämiskohteet. Työkalun avulla arvioidaan, mikä on Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan nykytila yksikössänne. Nykytilan arvioinnin täyttänyt yksikkö saa yhteenvedon vastauksistaan. Tehdessään arvioinnin kerran vuodessa yksikkö voi hyödyntää tuloksia vuosisuunnittelussa sekä pystyy seuraamaan oman toimintansa kehittymistä.

Nykytilan arviointi on jaettu kahdeksaan osa-alueeseen:

1. Toiminnan toteuttaminen
2. Liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen
3. Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
4. Lapsen osallisuus
5. Piha ja tilat
6. Liikuntavälineet
7. Toiminnallisuus ja motorinen kehitys
8. Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi

Näin se toimii

Työkalu on maksuton rekisteröityneille varhaiskasvatusyksiköille. Jos ette ole vielä rekisteröityneet, tehkää se rekisteröitymislomakkeella. Oman yksikön rekisteröitymistä voi tarkistaa yksikköhakemistosta.

Työkalua voi käyttää missä vaiheessa toimintavuotta tahansa. Suosituin ajankohta on ollut maaliskuu-huhtikuu, jolloin arvioinnista saa parhaan hyödyn seuraavan toimintavuoden suunnitteluun. Nykytilan arviointi täytetään yksikkökohtaisesti (ei ryhmäkohtaisesti).

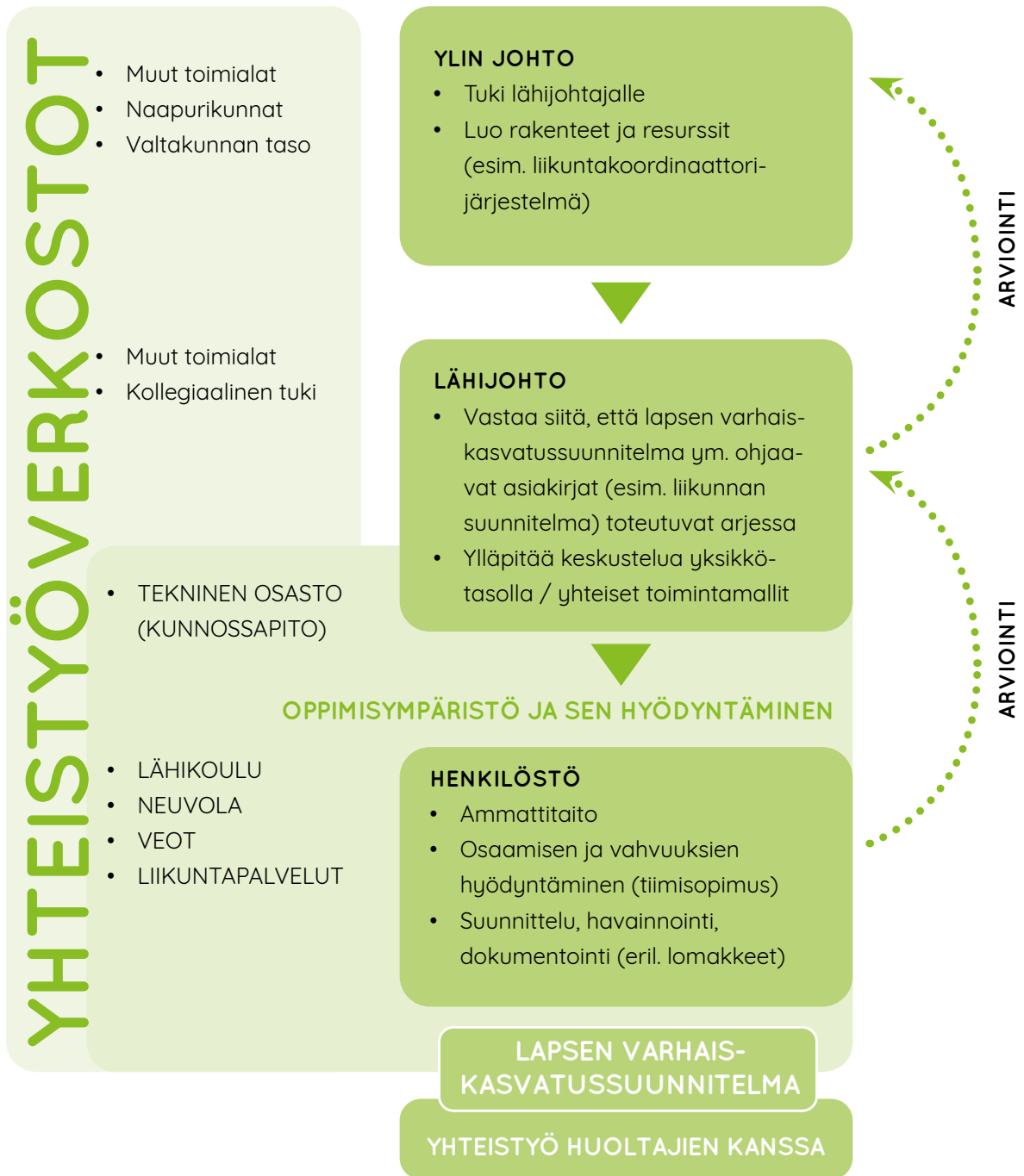
Nykytilan arviointi suositellaan tehtäväksi yksikössä ryhmätyönä. Kootkaa keskustelun tulokset yksikön yhteiseksi näkemykseksi. Voitte hyödyntää keskusteluissa pdf-lomaketta. Tallentakaa vastauksenne sähköiseen kyselylomakkeeseen. Saatte noin kuukauden kuluessa visuaalisen yhteenvedon tuloksistanne.

Tulokset visuaalisesta tietokannasta

Nykytilan arvioinnin tulokset on koottu visuaaliseen tietokantaan Virveliin. Virvelissä voit tarkastella joko AVI-alueen tuloksia tai valtakunnallista tilannetta. Virveliin on koottu myös kunnakoosteet niistä kunnista, joista on kattavasti vastauksia. Yksittäisen varhaiskasvatusyksikön tuloksia ei julkaista.

Lisätietoja: liikuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi

Liikunnallisen toimintaympäristön tasot kunnassa



Liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen kunnan tasolla. Toimintakulttuuri rakentuu monen tason yhteisvaikutuksesta.

Työkirjojen yhteys toisiinsa

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa on omat tutkimateriaalit henkilöstölle, johtajille ja kuntatoimijoille. Ohjelman materiaaleja päivitetään jatkuvasti.

Ohjelman taustalla olevat tutkimukset ja teorit löytyvät ohjelma-asiakirjasta. Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjaa ja Johtajan työkirjaa suositellaan käytettävän rinnakkain, sillä ne tukevat toisiaan.



Muistiinpanoja



1

Vauhti virkistää

- vähintään kolme
tuntia liikumista
joka päivä



Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

"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.

Aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää. Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. Aktiivisimmillaan hän on leikkiessään muiden lasten kanssa. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole hänelle ominaisia tapoja toimia. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla." (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö

- Huolehtikaa, että lasten päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista.
- Välttäkää toimintoja, joissa lapsilta edellytetään pitkiä paikallaanolojaksoja.
- Ohjatkaa lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä – ainakin ulkona.
- Huomioikaa erityisesti vähän liikkuvat lapset ja innostakaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 15)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Saavatko lapset harjoitella ja oppia uusia asioita riittävien toistojen kautta?
- Kuinka havainnoin yksittäisen lapsen liikkumisen määrää?
- Kuinka havainnoin yksittäisen lapsen paikallaanolon määrää?
Kuinka puutun siihen?
- Miten voisin hyödyntää passiivisen lapsen kiinnostuksen kohteita
motivoidessani häntä liikkumaan enemmän?
- Kuinka paljon järjestän ohjattua liikkumista viikossa?
- Kuinka mahdollistan lapsille omaehtoisen liikkumisen sisällä
ja ulkona päivittäin?
- Miten lapsen osallisuus näkyy toiminnassa?
- Miten aikuisena osallistun lasten liikuttamiseen?
- Miten ulkoilua ja sisällä oloa voisi porrastaa ryhmien välillä liikkumisen
määrän ja mahdollisuuksien lisäämiseksi?
- Kuinka usein lasten liikkuminen on hengästyttävää?
- Saavatko lapset liikkua erilaisissa maastoissa/ympäristöissä?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?



Työkalupakki

- 1.1 Lapsen ulkoilun havainnointi
- 1.2 Sisäänpääsymaksu
- 1.3 Miten onnistuu kolme tuntia päivässä

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT



Hyödyllisiä linkkejä

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (Karvi) toimii varhaiskasvatuksen arvioinnin riippumattomana asiantuntijaorganisaationa. Varhaiskasvatuksen laadun arvioinnin perusteet ja suositukset -asiakirjan tarkoituksena on tukea varhaiskasvatuksen järjestäjiä ja yksityisiä palveluntuottajia laadunhallintaan liittyvän itsearvioinnin toteuttamisessa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti sekä tarjota välineitä varhaiskasvatuksen rakenteelliselle ja sisällölliselle arvioinnille. Asiakirja sisältää tutkimuskoonnin siitä, mistä varhaiskasvatuksen laatu muodostuu sekä tutkimuksesta johdetut suomalaisen varhaiskasvatuksen laadun indikaattorit.

karvi.fi/varhaiskasvatus

1.1 LAPSEN ULKOILUN HAVAINNOINTI

Jokaista ryhmän lasta havainnoidaan alkusyksystä yhden aamupäiväulkoilun ajan. Lapset jaetaan ryhmän aikuisten kesken ja yksi aikuinen kerrallaan havainnoi, muut valvovat ulkoilun turvallisuutta. Havainnot kirjataan lyhyesti kaavakkeelle. Havainnointien jälkeen ryhmän aikuiset keskustelevat tekemistään havainnoista ja nostavat tärkeät huomiot osaksi toiminnan suunnittelua. Lapsihavaintojen pohjalta ryhmä asettaa itselleen tavoitteet lapsen ulkoilun aktivoimiseksi ja valitsee konkreettiset toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteiden saavuttamista arvioidaan keväällä yksikön arviointipäivän yhteydessä.

Havainnoija: _____

Havaintopäivä: _____

Lapsen nimi	Mitä lapsi tekee ulkoilun aikana?

1.2 SISÄÄNPÄÄSYMAKSU



Ulkoilutilanne on hyvä paikka saada lapsia liikkeelle niin, että tulee hiki ja hengästys

Kokeilkaapa ”sisäänpääsymaksuna” sykettä sydämessä:

Miettikää vauhdikkaita liikkumisia **yhdessä lasten kanssa**, esim. hippa- ja juoksuleikkejä, hyppimistä, pomppimista tms.

Liikkukaa **AINA** ulkoilun alussa tai lopussa vähintään 10 minuuttia niin, että kaikille saadaan **SYKETTÄ SYDÄMEEN**.

Testataan kädellä sykettä lapsen rinnasta = sisäänpääsymaksu.

Liikkumisen iloa kaikille!



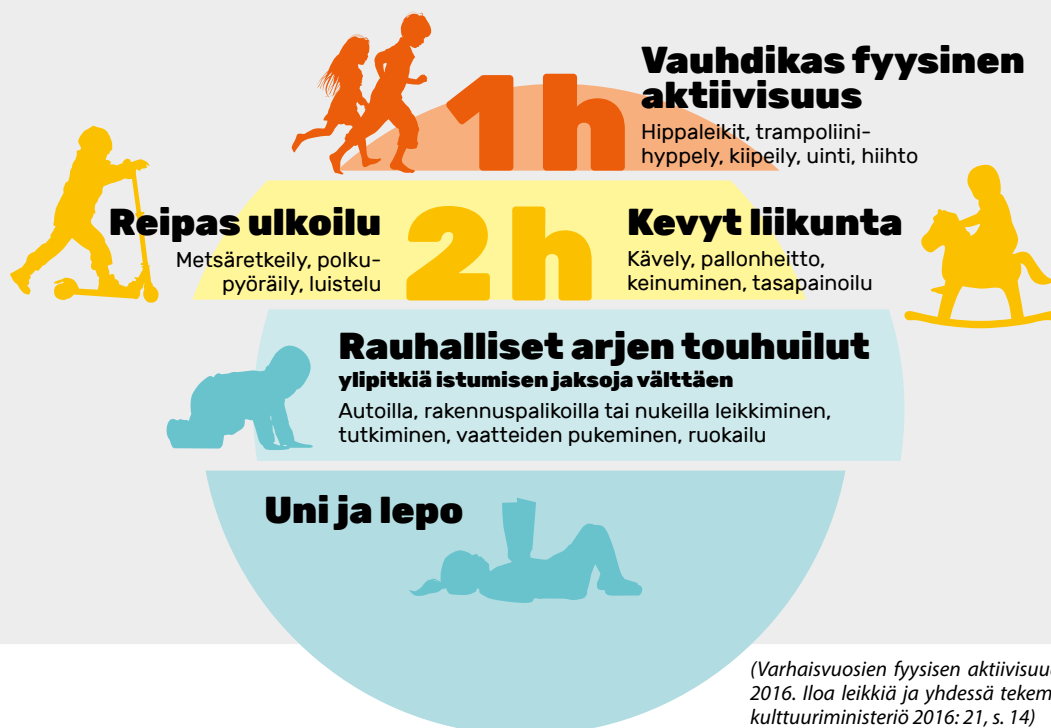
1.3 MITEN ONNISTUU KOLME TUNTIA PÄIVÄSSÄ?



Määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle vähintään kaksi tuntia liikkumista päivässä. Tämä kattaa noin kaksi kolmasosaa suositusten mukaisesta liikkumisesta.

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Muistiinpanoja



2

Kohti
liikkuvaa
elämäntapaa

- perhe tärkeä
roolimalli



Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli

”Koko perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Aikuisen kannustaminen ja oma esimerkki, samoin kuin liikkumisen mahdollistavat vaatteet, lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta.

Aikuisten ja lasten yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat tärkeitä askeleita kohti fyysisesti aktiivista, terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö

- Ottakaa vanhempien kanssa puheeksi heidän lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset. Jutelkaa lapsen päivittäisen ulkoilun ja muun liikunnan sekä levon ja ravinnon määrästä. Keskustelkaa lapsen motorikasta, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta. Keskustelkaa myös liikkumisen sosiaalisesta ulottuvuudesta.
- Järjestäkää lasten ja huoltajien yhteisiä liikunnallisia vanhempain-iltoja, teemapäiviä ja -viikkoja.
- Muistakaa ja huomioikaa omassa toiminnassanne se, että varhaiskasvattajat ovat lapselle roolimalleja myös liikkumiseen liittyvissä asioissa. Kiinnittäkää siis huomiota, miten puhutte liikkumiseen liittyvistä asioista. Rohkaisettko vai rajoitatteko?

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 17)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Keskustelenko huoltajien kanssa säännöllisesti lapsen liikkumisesta?
- Kerronko syömisen ja nukkumisen lisäksi myös, miten lapsi on liikkunut?
- Miten ja kuinka usein viestitän huoltajille lasten liikkumisen merkityksestä ja tä rkeydestä?
- Kuinka voin innostaa koko perheen liikkumaan yhdessä?
- Kuinka olen ottanut lasten huoltajat mukaan liikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?



Työkalupakki

- 2.1 Perheliikuntapassi
- 2.2 Toiminnallinen ulkojoulujuhla
- 2.3 Liikuntamaskotti
- 2.4 Neuvokas Perhe – Hauskaa tekemistä -tehtävä sivu
- 2.5 Luontobingo

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT



Hyödyllisiä linkkejä

NEUVOKAS PERHE tukee perheiden hyvinvointia korostamalla myönteistä ilma-
piiriä ja yhdessä toimimista. Sivuilta löytyy vinkkejä ja ideoita lapsiperheiden
yleisimpiin haasteisiin, jotka liittyvät syömiseen, liikkumiseen ja arjen järjestämi-
seen. Jokainen perhe on ainutlaatuinen ja hyvä, neuvokas omalla tavallaan.

neuvokasperhe.fi

ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden
suositukset -vanhempainiltamateriaalissa avataan huoltajille suosituksia sekä
sitä, miten perhe voi osaltaan edesauttaa suositusten toteutumista.

ilokasvaaliikkuen.fi/materiaalit

IDEOITA 100 PIENTÄ ASKELTA -IDEAOPPAASTA

- Liikuntaporkkanajahti (s. 16, nro 20)

- Postikortti-idea (s. 18, nro 23)

ilokasvaaliikkuen.fi/materiaalit

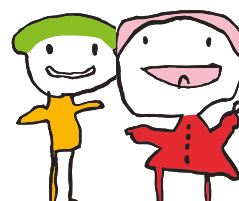
2.1 PERHELIIKUNTAPASSI

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen (lapsi+aikuinen) monipuolista ja aktiivista yhdessäoloa kotona tai eri ympäristössä kaikkina vuodenaikoina. Liikunta voi olla koti- tai pihatöitä, erilaisia perinne- tai liikuntaleikkejä, pyöräilyä, hiihtoa, luistelua, retkeilyä metsässä, osallistumista erilaisiin tapahtumiin tai liikunnallisiin harrastuksiin. Edellytyksenä on, että aikuinen ja lapsi toimivat yhdessä.

Perheliikuntapassiin voi merkitä rastin silloin kun perhe on päivän aikana liikkunut vähintään puoli tuntia yhdessä. Parhaalle liikkujaparille luvassa palkinto.

Palauta passi _____ mennessä.

Iloisia liikuntahetkiä!



VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							



2.2 TOIMINNALLINEN ULKOJOULUJUHLA

Järjestetään päiväkodin pihalla toiminnallinen juhla, jossa lapsi saa yhdessä huoltajien ja isovanhempien kanssa kiertää erilaisia jouluisia rasteja.

1. YHTEINEN ALOITUS

- Toivotetaan kaikki tervetulleiksi ja kerrotaan juhlan kulku.
- Kokoonnutaan suureen piiriin ja lauletaan yhdessä muutama joululaulu (Soihdut sammuu ja Kilisee kilisee kulkunen, jossa mukana soittimet).
- Jakaudutaan rasteille.

2. REVONTULITANSSI

- Tanssitaan Revontulilaulu, joka löytyy Karvakorvan laulupurkki -levyltä.

3. TONTTU TORVISEN LAHJAPAKETTITORNI

- Isoista pahvilaatikoista tehty joululahjapaketteja. Kuinka monta pakettia saat kasattua päällekkäin ilman, että torni kaatuu?

4. TONTTURALLI

- Pulkkaralli, jossa aikuinen vetää lasta pulkassa ralliradan läpi.

5. TONTTUORKESTERI

- Soittorasti, jossa lauletaan ja soitetaan erilaisilla soittimilla joululauluja.

6. JOULUPUKIN POROT KADOKSISSA

- Joulupukin kaksitoista poroa on piilotettu. Poroilla on kaulassa heijastin ja lapsilla taskulamput, joilla he saavat etsiä porot.

7. JOULULEIKKI

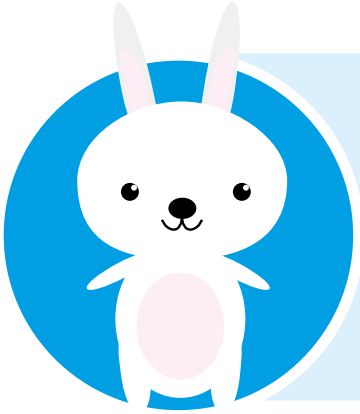
- Leikitään jouluisilla tavaroilla (esim. joulukuusenkoriste, tonttulakki, kuva Joulupukista yms.) Kim-leikkiä. Piilotetaan lelut huivin alle ja otetaan joku pois. Mikä puuttuu?

8. YHTEINEN LOPETUS

- Tarjolla mehua ja lasten leipomia joulupipareita.

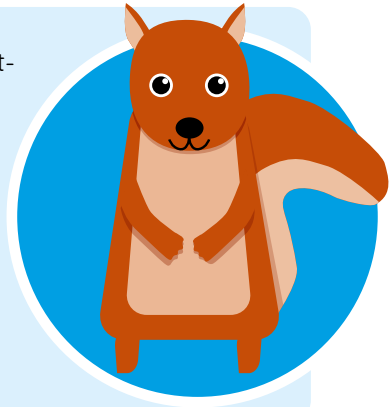
2.3 LIIKUNTAMASKOTTI

Liikuntamaskotit innostavat lapsia liikkumaan. Ulko- ja sisäliikuntaan erikoistuneet maskotit pystyvät kiertämään ryhmistä toiseen ja teemoittavat kunkin ryhmän liikuntaa vierailunsa aikana.



Ulkoliikuntaan erikoistunut **Karri Kaniini** opettaa lapsille kaupunkisuunnistusta sekä etsimään luontoa myös kaupungin keskeltä. Karri Kaniini on vauhdikas ja sitkeä reippailija, joka pitää erilaisista piha-peleistä, liikuntaradoista sekä vauhdikkaista liikuntaleikeistä. Erityisesti hän rakastaa pitkiä kävelylenkkejä ja suunnistusretkiä, eikä lannistu vaikka matka määränpähän joskus tuntuisikin pitkältä. Karrin motto on ”Kunto kasvaa kun hyppiä jaksaa.”

Sisäliikuntaan erikoistunut **Onerva Orava** opiskelee Oravamattilan liikuntaopistossa sisäliikunnanohjaajaksi ja hänen lempilajejaan ovat telinevoimistelu, temppujumppa sekä erilaiset tanssilajit. Energinen ja ketterä Onerva rentoutuu ja lataa akkujaan joogan parissa. Onerva korostaa, että hyvä kunto ja liikunnallisuus eivät ole pelkkää vauhtia ja voltteja, vaan taitava urheilija osaa myös hiljentää liikkeensä ja keskittää voimansa tasapainoa vaativiin harjoitteisiin. Onervan motto on ”Sen minkä vauhdissa menettää, tasapainossa kohottaa.”



Jokainen lapsi saa vuorollaan viikonlopuksi kotiinsa liikuntamaskotin ja liikuntakassin, johon on koottu erilaisia liikuntakortteja sekä karttoja ja reissuvihko. Reppuun on koottu myös huoltajille suunnattua materiaalia: hyödyllisiä vinkkejä ja tietoa liikunnan merkityksestä.

IDEOITA, MILLAINEN LIIKUNTAMASKOTTI JA -KASSI MEILLÄ VOISI OLLA?



hauskaa

Nimi: _____

Päivä: _____

Hauskaa tekemistä isän tai äidin kanssa yhdessä on

Meitä naurattaa yleensä kun

Tiedän, että äiti tai isä on iloinen kun

Minut tekee iloiseksi

Minä tykkään



– meidän perheen hauskaa puuhaa on –



2.5 LUONTOBINGO



SUOMEN LATU

LUONTOBINGO

SILEÄ
KIVI

ORAVAN
SYÖMÄ
KÄPY

LINTU
MAASSA

VALKOINEN
KUKKA

SILÄREU-
NAINEN
LEHTI

ORAVA

HYVÄLLE
TUOKSU-
VAA

JOTAIN
KELTAISTA

SIENI

IRRONNUT
KAARNA

MUSTIKAN
VARPU

MUURA-
HAINEN

VAPAA

JOTAIN
TAHMEAA

SAMMALTA

MÄNNYN
KÄPY

HÄMÄ-
HÄKKI

VARIS

LEPPÄ-
KERTTU

SULKA TAI
HÖYHEN

JÄKÄLÄÄ
PUUSSA

JÄNIKSEN
PAPANA

KANERYA

TIKAN
KOLO

NEULANEN

NYT PELATAAN LUONTOBINGOA!

Etsikää yhdessä ruudukossa olevia asioita luonnosta.

Kun löydätte jotakin, merkitkää se ruudukkoon.

Saatuanne viiden suoran vaaka- tai pystysuunnassa tai vinottain, huutakaa yhdessä: **BINGO!**

Vaihtoehtoisesti voitte sopia, että bingon saa vasta kun kaikki ruudukon asiat ovat löytyneet.

Ruudukon voi tehdä myös itse ja keksiä sinne asioita, joita luonnosta olisi kiva etsiä.

suomenlatu.fi/perheliikunta

3

Kuuntele

- anna lapselle
mahdollisuus
vaikuttaa





Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

”Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hän käyttää yleensä kaikkia aistejaan ja mielikuvitustaan tutustessaan, tutkiessaan, kokeillessaan ja ottaessaan selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan. Liikuminen ja leikkiminen yhdessä muiden kanssa ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia.

Lapsella on mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa voidaan lisätä kuuntelemalla ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö

- Huomioikaa ja kuunnelkaa kaikkia lapsia tasavertaisesti.
- Jättäkää tilaa lasten omille ajatuksille. Sisustakaa ja muokatkaa ympäristöä yhdessä lasten kanssa. Jättäkää lapsille tekemistä, sillä lapset liikkuvat usein aktiivisemmin silloin, kun ympäristö ei ole vielä täysin valmis.
- Kiittäkää lasta hänen mielipiteistään ja aktiivisesta halustaan vaikuttaa.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 19)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Kuinka lapsen osallisuus näkyy toiminnassa?
- Miten lasten mielenkiinnon kohteet otetaan huomioon liikkumisessa?
- Kuinka lasten liikunnallisiin aloitteisiin tartutaan?
- Miten lasten osallisuus voisi toteutua omien/uusien liikuntavälineiden ideoimisessa?
- Millaisissa tilanteissa lapset saavat omatoimisesti käyttää liikuntavälineitä?
- Miten lasten annetaan vaikuttaa liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen?
- Tuleeko jokainen lapsi kuulluksi?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?



Työkalupakki

- 3.1 Lapsen haastattelu
- 3.2 Lasten Parlamentti
- 3.3 Kehonkuvakortit lasten kanssa
- 3.4 Ajatuskartta lasten kanssa
- 3.5 Unelmien liikuntapäivä

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT



Hyödyllisiä linkkejä

ILOA, LEIKKIÄ JA OSALLISUUTTA -VINKKIKORTIT, joista löydät ideoita liikkumisten suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä lasten kanssa. Vinkkikortit on jaoteltu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan.

[ilokasvaaliikkuen.fi/materiaalit](https://www.ilokasvaaliikkuen.fi/materiaalit)

DIGILOIKKA LEIKKIIN e-kirjassa esitellään konkreettisia esimerkkejä siitä, miten mobiili-työskentelyn avulla luodaan liikunnallisia tarinoita ja tehtäväratoja. Esimerkeissä tavoitteena on ollut lasten aktivointi ja heidän osallistamisensa tehtävien suunnitteluun ja tuotosten tekemiseen.

[ilokasvaaliikkuen.fi/materiaalit](https://www.ilokasvaaliikkuen.fi/materiaalit)

OPETUSHALLITUKSEN SIVUILLA on tukimateriaalia pedagogiseen dokumentointiin ja lapsen osallisuuden toteuttamiseen.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen-tueksi>

OPETUSHALLITUKSEN LAPSEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA -mallilomake ja ohjeita vasukeskusteluun. (Liikkuminen on tärkeää ottaa puheeksi päivittäisten keskustelujen lisäksi myös vasussa.)

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lapsen-varhaiskasvatussuunnitelma-mallilomake-ja-ohjeistus>

3.1 LAPSEN HAASTATTELU

Lapsen haastattelu voidaan toteuttaa pienryhmissä jutellen, aikuinen kirjaa vastaukset nimettöminä. Haastattelun tukena voi käyttää esim. Papunetin kuvia. Jokainen lapsi voi täyttää Hymynaama-lomakkeen.

Missä paikoissa sisällä päiväkodissa saat juosta/hyppiä/kiipeillä?

Missä haluaisit sisällä juosta/hyppiä/kiipeillä?

Millainen on unelmien leikkipaikka sisällä?

Missä paikoissa ulkona saat juosta/hyppiä/kiipeillä?

Missä haluaisit ulkona juosta/hyppiä/kiipeillä?

Millainen on unelmien päiväkotipiha? Mitä siellä on?

Ulkoillaanko mielestäsi tarpeeksi? Haluaisitko ulkoilla enemmän?

Mitä sellaista teet/leikit päiväkodissa, missä hengästyy ja tulee vähän hiki?

Mitä välineitä toivoisit päiväkotiin?
(Voidaan katsella esim. liikuntavälineiden kuvia.)

VÄRITÄ 1-3 HYMYNAAMAA

Saan liikkua niin paljon kuin haluan sisällä



Saan ulkoilla niin paljon kuin haluan



Päiväkodin liikuntavälineet



3.2 LASTEN PARLAMENTTI

Järjestetään **Lasten Parlamentti**, jossa käsitellään liikuntaan liittyviä asioita. Parlamentissa lapset saavat itse äänestää, mitä eri lajeja he haluaisivat päiväkodissa harrastaa ja mitä eri välineitä he haluaisivat, että päiväkotiin hankittaisiin. Tavoitteena on lasten osallisuuden, kuulemisen ja omien vaikuttamismahdollisuuksien lisääminen.

Toteutus

Keskustellaan ryhmän lasten kanssa, millaisesta liikkumisesta ja mistä liikuntalajeista he pitävät sekä millaista liikuntaa he haluaisivat päiväkodissa harrastaa. Mietitään yhdessä myös, mitä eri välineitä he haluaisivat päiväkotiin hankittavan. Ryhmän toiveista kootaan TOP 3 sekä liikuntalajeista että liikuntavälineistä ja niistä tulostetaan kuvat paperille Parlamenttia varten.

Edustajien valinta

Parlamentin kokoontumista edeltävänä päivänä pidetään vaalit, joissa valitaan kunkin ryhmän edustajat. Lasten kanssa keskustellaan siitä, mitä tehtäviä ryhmän edustajille kuuluu. Kaikki halukkaat pääsevät ehdolle. Ennen vaalia pidetään myös vaalikeskustelu, jossa jokainen ehdokas saa kertoa, miksi häntä kannattaisi äänestää, miksi liikunta on tärkeää ja mikä on hänen lempilajinsa.

Jokaisella ehdokkaalla on oma valokuvalla merkitty ämpäri. Ryhmän lapset saavat jokainen äänestyskelin, jotka lapset tiputtavat valitsemansa ehdokkaan ämpäriin. Eniten ääniä saaneet tulevat valituiksi parlamenttiin. Parlamenttia varten jokaiselle edustajalle tulostetaan kuvakortit yhdessä sovitusta lajeista ja välineistä.

Parlamentti

Lasten Parlamenttia varten rakennetaan istuntosali. Lapset pääsevät istumaan pöydistä muodostettuun puolikaareen, jossa jokaiselle edustajalle on varattu oma paikka. Puolikaarta vastapäätä on puheenjohtajan pöytä ja sen takana pitkä penkki, joka toimii äänestyspisteinä. Äänestyspisteellä on koottuna jokaisen ryhmän liikuntalaji- ja liikuntaväline-toiveet.

Parlamentissa jokaisella ryhmällä on edustaja. Edustajille annetaan nimilappu rintaan ennen tilaisuuden alkua. Lisäksi mukana on aikuinen jokaisesta ryhmästä.

Tilaisuus aloitetaan puheenjohtajan puheenvuorolla, jossa hän esittelee tilaisuuden kulun. Ensimmäisellä kierroksella äänestetään liikuntalajeista ja toisella liikuntavälineistä. Jokainen lapsi saa äänestää kaksi kertaa: kaksi eri lajia ja välinettä. Äänestys tapahtuu pudottamalla helmi niihin ämpäreihin, joita edustaja kannattaa. Jokaisen ämpärin taakse on merkitty selkeä kuva äänestettävästä asiasta. Kun edustaja on valmis, hän painaa nappia koneesta, josta tulee piip-ääni. Äänestyskierroksella lapsen apuna on vaalivalvoja, joka neuvoo mitä kuuluu tehdä.

Ennen äänestystä jokainen edustaja saa aina puheenvuoron ja kertoa muille mitä lajeja ryhmässä on äänestetty jatkoon. Keskustelun jälkeen edustajat äänestävät vuorollaan ja kierroksen jälkeen ääntenlaskija sekä valvoja aloittavat tulosten laskennan. Ääntenlaskun aikana edustajat voivat aloittaa keskustelun seuraavaa kierrosta varten.

Tilaisuuden lopuksi käydään keskustelu äänestystuloksista. Jokaisen kuvan saama äänimäärä kerrotaan ja vaalivoittajat julistetaan. Voittajan sijaan painotetaan kolmen kärkeä. Tilaisuuden päätteeksi puheenjohtaja kiittää edustajia ja päättää Lasten Parlamentin.

Ressurssit ja huomioitavaa:

- Edustajien mukana istuntoon osallistuu yksi ryhmän aikuinen, mikä tulee huomioida päiväjärjestyksessä
- Huoltajilta tulee tarkistaa, onko kaikilla lapsilla oikeus äänestää. Varmista, että kaikki saavat silti mahdollisuuden ilmaista mielipiteensä

3.3 KEHONKUVAKORTIT LASTEN KANSSA

Kortit ovat hyvä väline oman kehon ja sen asentojen tutkimiseen sekä tunnistamiseen. Korttien idea on se, että kuvan liike/asento pitää toistaa omalla keholla. Aikuinen auttaa tarvittaessa asennon löytymisessä ja ylläpitämisessä. Tasapainoa vaativissa asennoissa auttaa, kun ottaa katseella yhden kiintopisteen. Keskivartalon hallintaa vaativissa asennoissa aikuinen voi avustaa asennon pitämisessä, mutta oleellista on, että lapsi oppii tekemään töitä keskivartalollaan asennon ylläpitämiseksi.

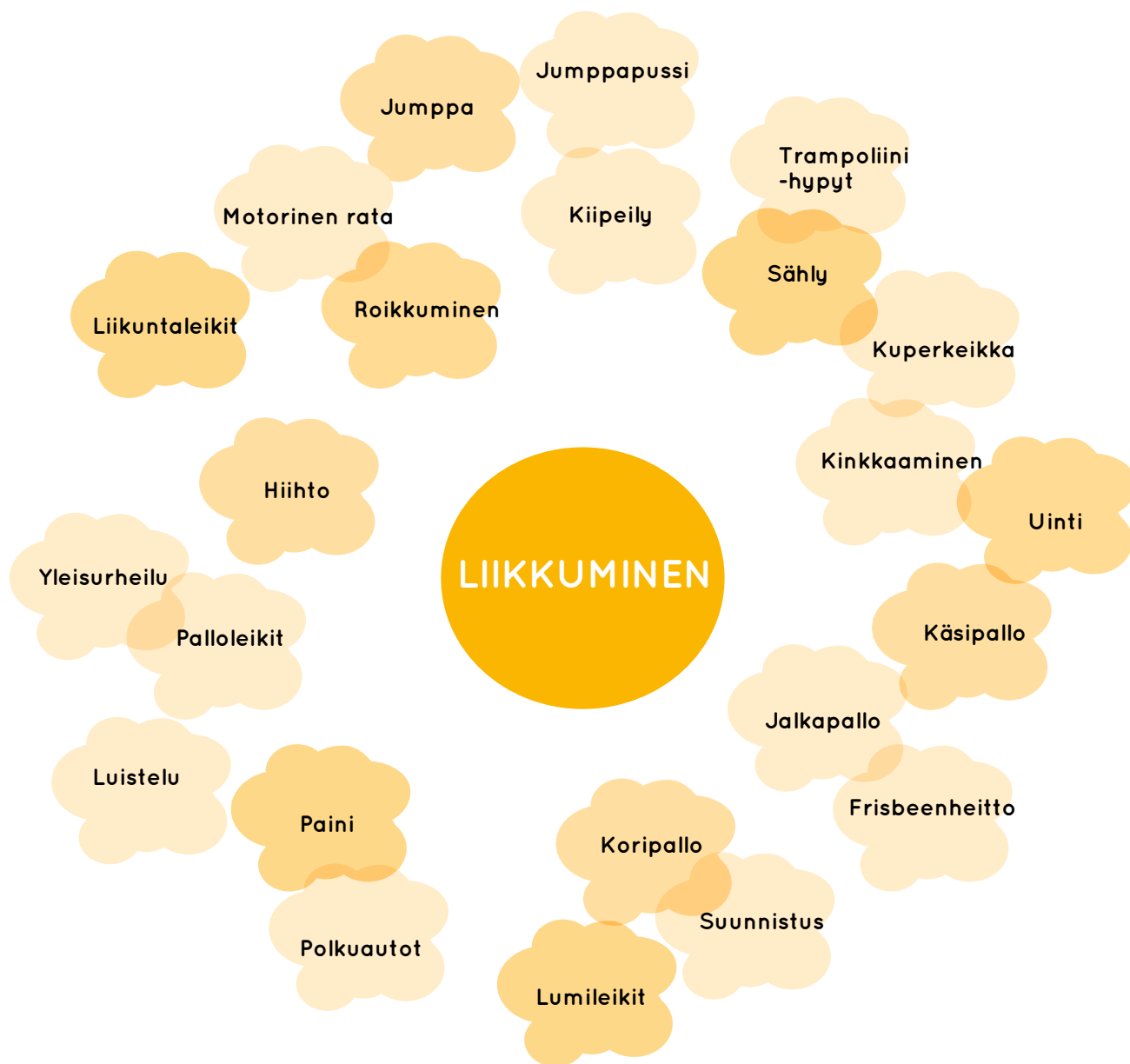
Kortit tehdään lasten kanssa. Jokainen saa tehdä asennon, jonka aikuinen tai toinen lapsi valokuvaa. Aikuinen voi tarvittaessa johdatella ja neuvoa, jos lasten on vaikea keksiä erilaisia asentoja. Kortit tulostetaan ja laminoidaan.

Ideoita korttien käyttöön

- Kortit piilossa: aikuinen piilottaa kortit. Lapset etsivät ja löytäessään toimivat kortin ohjeen mukaan. Eniten kortteja löytänyt on uusi piilottaja.
- Toinen parista katsoo kortin, mutta ei näytä sitä. Kortin katsoja tekee asennon ja toisen tehtävä on matkia sitä. Voidaan leikkiä myös ryhmässä siten, että yksi lapsi kerrallaan on kortin katsoja ja toiset matkijoita.
- Toinen parista yrittää silmät suljettuna tunnustelemalla saada selville toisen tekemän asennon ja toistaa sen. Tämän jälkeen on tunnustelijan vuoro tehdä uusi asento.

OMIA IDEOITASI KORTTIEN TEKEMISEEN JA KÄYTTÖÖN

3.4 AJATUSKARTTA LASTEN KANSSA



AJATUSKARTTA LASTEN KANSSA

- Keskustellaan lasten kanssa liikunnasta ja liikkumisesta: mitä kaikkea ne pitävät sisällään.
- Lapset heittävät ideoita ja aikuinen kirjaa.
- Miten olemme liikkuneet ja mitä liikuntaa lapset toivoisivat?
- Piirretään lasten ajatuksista ajatuskartta (mind map). Myös aikuisten ideoita voidaan kirjata.
- Väritetään liikuntajutut sitä mukaa, kun ne on tehty. Samalla on helppo seurata, mitä on vielä tekemättä.
- Ajatuskartta on seinällä myös huoltajien nähtävänä.

3.5 UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Nix ja Nax

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Kaverukset Nix ja Nax unelmoivat usein ja aina silloin he keksivät mitä ihmeellisempiä liikkumisia koko päivälle ja viettävät Unelmiensa liikuntapäivää.

Mitähän liikkumisia sinun Unelmien liikuntapäivään kuuluisi, jos saisit keksiä ihan mitä vaan? Piirrä ja kerro.

Hyvä idea!



Pelaillaanko?



DIGI

- Hyödyntäkää Unelmien liikuntapäivän tehtävien keräämisessä Popplet lite- tai Padlet-alustaa ja laittakaa unemat jakoon kaikille perheille tai vaikkapa koko päiväkodille.
- Hyödyntäkää tarinoiden keruussa kaikkia erilaisia kerronnan keinoja ja muotoja, joilla voitte tehdä lasten unemat näkyviksi. Tehkää unelmista näyttely, kuvakollaasi, video tms.

8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus



UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ

Aikuiset tekevät isosta paperista aikajanan, johon merkitään yläreunaan kuvin ja kirjoittamalla päivän runko, kuten ruokailut, ulkoilut, ohjattu toiminta yms. Lapset saavat piirtää unelmiaan ja ideoitaan ja aikuiset voivat kirjoittaa piirroksen viereen. Lapset voivat myös ideoida yhdessä kaverin kanssa.

Tärkeää on korostaa, että nyt annetaan ideoiden lentää! Lasten ei tarvitse miettiä, ovatko ideat toteuttamiskelpoisia. Yhdessä sitten mietitään, miten ne voitaisiin toteuttaa. Esim. jos lapset haluavat surffata, voidaan "surffata" jätösäkeillä alamäkeen nurmikolla. Lopuksi lapset voivat kertoa omista ideoistaan toisilleen ja pohditaan, miten hullutkin ideat saadaan toteutettua.

Teos on hyvä olla myös huoltajien nähtävissä, jotta he voivat osallistua aamun ja illan unelmien toteuttamiseen. Voidaan myös lähettää lapsen tekemä "mainos" Unelmien liikuntapäivästä kotiin.

alle
3 v.

Alle kolmevuotiaiden ideointia varten voidaan varata kuvia tutuista liikuntamuodoista ja välineistä. Lapset voivat kiinnittää niitä päivän eri kohtiin.

4

Tekemällä taitoja

- monipuolisuus
kunniaan





Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

”Lapsella on oikeus liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää silloin, kun hän saa harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan. Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina.

Oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella. Turhia kieltoja kannattaa karsia. Lapsi nauttii oppimistaan taidoista, joten taitojen harjoitteluun kannattaa varata aikaa ja tilaa. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea ja apua.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö

- Rohkaiskaa kokeilemaan, innostakaa ihmettelemään ja tukekaa tarvittaessa.
- Opettakaa uusia ikä- ja kehitystasoa tukevia taitoja, leikkejä ja pelejä, sisällä ja ulkona, kaikkina vuodenaikoina.
- Iloitkaa onnistumisista yhdessä lapsen kanssa. Tarkkailkaa omia sanavalintojanne: varmistakaa, että ne innostavat liikkumaan ja tukevat oppimista.
- Luokaa lapsille tilanteita, joissa he voivat innostaa toisiaan ja oppia toisiltaan.
- Jos havaitsette lapsella motorisen oppimisen vaikeuksia, ottakaa asia puheeksi lasten huoltajien kanssa.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 22)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Kuinka mahdollistan lasten omaehtoisen liikkumisen?
- Miten liikkumisen monipuolisuus näkyy toiminnassa?
- Kuinka havainnoin yksittäisen lapsen liikkumisen laatua?
- Kuinka havainnoin lasten motoristen taitojen kehittymistä?
- Miten hyvin ehdin havainnoida lapsia samalla, kun ohjaan liikuntaa? Olisiko hyvä, jos toinen kasvattaja toimisi välillä havainnoijana?
- Kuinka ja millaisissa tilanteissa kannustan lasta omatoimisuuteen?
- Millaista ohjattua liikkumista järjestän lapsille?
- Kuinka lasten osallisuus näkyy toiminnassa?
- Kuinka lasten omat mielenkiinnon kohteet otetaan huomioon liikkumisessa?
- Tiedätkö riittävästi perheiden liikuntatottumuksista, miten lapsi liikkuu vapaa-ajallaan?
- Tunnetko tarvitsevasi lasten liikkumiseen liittyvää koulutusta? Millaista?
- Löytyykö meidän leikkitalustamme myös liikuntaleikki / mahdollisuus leikkiä liikuntavälineillä?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?



Työkalupakki

- 4.1 Motoriset perustaidot
- 4.2 Motoristen taitojen havainnointi
- 4.3 Kuperkeikka eri tavoin
- 4.4 Unipolun taitorata ja värisukellus
- 4.5 Vuoriharjoitus

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT



Hyödyllisiä linkkejä:

Innostun liikkumaan -nettisivuilta löydät monipuolista tietoa motoriikan kehityksestä, motorisen oppimisen vaikeuksien tunnistamisesta ja motoristen taitojen kehityksen tukemisesta sekä työkaluja motoristen taitojen havainnointiin.

innostunliikkumaan.fi

Skillikorteista löydät maksuttomia, tulostettavia harjoitteita kehittämään monipuolisesti perusliikkumistaitoja.

skillilataamo.fi

4.1 MOTORISET PERUSTAIKOT JA HAVAINOMOTORISET TAIKOT

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan ihmisen itsenäiselle motoriselle selviytymiselle välttämättömiä tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja ja taitojen yhdistelmiä, kuten tasapainoilua, kävelemistä, juoksemista, heittämistä ja kiinniottamista. Varhaislapsuus (ikävuodet 3–7) on herkintä aikaa omaksua motorisia perustaitoja. Taidot tulisi hallita ennen kouluun menoa.

Motoriset perustaidot kehittyvät osana ihmisen kokonaisvaltaista motorista kehitystä ja luovat liikkumisen perustan. Motorinen pätevyys, eli perustaitojen hyvä hallinta, kehittyy liikkumisen seurauksena. Motorisen pätevyyden on havaittu lisäävän fyysistä aktiivisuutta myös myöhemmällä iällä. Motoristen taitojen kehittäminen tapahtuu aina jossakin ympäristössä. Liikkumisympäristön monipuolisuuden ja etenkin käytettävissä olevien välineiden merkitys taitojen kehittymiselle on suuri. Taidot kehittyvät yksilölliseen tahtiin. Siksi on tärkeää havainnoida ja seurata kehittyvätkö taidot eteenpäin. Taitojen huomattava viivästyminen saattaa viitata motoriikan haasteisiin.

Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Kääntäminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputtelu
Väistäminen	Harppaaminen	Vierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potku ilmasta
Laskeutuminen	Kinkkaaminen	Haltuunotto
Nouseminen		Kuljettaminen
Taittäminen		Työntö
Ojentaminen		Veto
Koukistaminen		Pukkaus
		Pyöritys

(Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental Physical Education for All Children. 4. painos.)

Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Riittävät havaintomotoriset taidot ovat motoristen perustaitojen oppimisen perusta. Havaintomotorisia taitoja voidaan harjoittaa huomioimalla alla olevan taulukon liiketekijät erilaisissa toiminnoissa.

Liiketekiöt

Suunnat	<ul style="list-style-type: none">• eteenpäin – taaksepäin – sivulle• oikealle – vasemmalle
Tila	<ul style="list-style-type: none">• isompi/pienempi alue, jossa leikitään tai toimitaan• liikkeet suhteessa tilaan
Aika	<ul style="list-style-type: none">• hitaammin – nopeammin• hidastaen – nopeuttaen• yhtäkkinen liike – tasainen liike
Voima	<ul style="list-style-type: none">• voimakkaasti – kevyesti• vähentäen voimaa – lisäten voimaa• jännitys – rentoutus
Taso	<ul style="list-style-type: none">• ylätaso (päkiöillä olo, käsien liikkeet rinnan yläpuolella)• keskitaso (polven ja rinnan välisellä alueella suoritettavat liikkeet)• alataso (makuulla, ryömien, kontaten)• ylöspäin – alaspäin• välineen käsittely korkealla/matalalla

MOTORISTEN TAITOJEN HAVAINNOINTI

Motoriikan haasteet ja motorisen oppimisen vaikeus ovat nähtävissä jo varhaisista vuosista alkaen. Tämän vuoksi motoristen taitojen kehittymistä tulisi seurata säännöllisesti.

Motoristen taitojen kehittymistä on hyvä havainnoida arjen eri tilanteissa. Jokaisen lapsen lähellä olevan ihmisen tulisi osallistua havainnointiin, esimerkiksi lastentarhanopettaja, lastenhoitaja, erityislastentarhanopettaja, opettaja, erityisopettaja, huoltaja, harrastuksen ohjaaja ja lapsi itse. Jos mahdollista, lasta tulisi havainnoida niin, ettei hän huomaa olevansa havainnoinnin kohteena. Näin tulos on mahdollisimman aito ja lapselle luontainen.

Havainnointi- ja seurantalomakkeet ovat hyvä apu havaintojen tekemiseen, taidon kehittymisen dokumentointiin sekä taitojen tukemisen suunnitteluun. Mikäli on aihetta epäillä, että lapsella on haasteita motoriikassa ja taito ei kehity, on hyvä varmistaa asia vielä standardoidun testin avulla.

“Lapsen tuen tarpeen havaitsemisessa sekä tuen suunnittelussa ja toteuttamisessa yhteistyö lapsen, huoltajan, lastentarhanopettajan, erityislastentarhanopettajan sekä varhaiskasvatuksen muun henkilöstön kanssa on tärkeää. Tuen tarpeen havainnointi ja tuen antaminen kuuluvat koko henkilöstölle heidän koulutuksensa, työnsä ja vastuidensa mukaan.”

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Havainnoi ja tee yhteistyötä

- Havainnoi kaikkien lasten motorisia taitoja säännöllisesti.
- Dokumentoi havainnot esim. lapsen vasuun.
- Seuraa, kehittyvätkö taidot.

- Mikäli huoli herää, tee lapselle motoriikan testi tai tarkempi arvio (esim. APM-testi, MOQ-T tai Ketteräksi-menetelmä).

- Ota huoli puheeksi vanhempien kanssa.
- Konsultoi tarvittaessa erityislastentarhaopettajaa.
- Tee yhteistyötä esim. terveysalan ammattilaisten kanssa.

- Kirjaa sovitut tukitoimet lapsen vasuun.
- Anna tukea sovitusti ja kannusta lasta harjoitteluun.
- Seuraa taitojen kehittymistä ja arvioi annettua tukea.

Innostun liikkumaan 2017

4.3 KUPERKEIKKA ERI TAVOIN

Aikuisen jalkojen päällä kuperkeikka

- Aikuinen istuu täysistunnassa, lapsi käy kyykkyyän aikuisen jalkojen jatkoksi.
- Lapsi painaa päälleen aikuisen nilkkojen päälle ja samalla painaa leuan rintaa vasten.
- Aikuinen ottaa lapsen lantiosta kiinni ja ohjaa lasta pyörähtämään kuperkeikan aikuisen jalkojen päällä.

Sylikuperkeikka

- Aikuinen istuu täysistunnassa jalat yhdessä ja lapsi seisoo aikuisen selän takana.
- Lapsi käy aikuisen oikean hartian päälle makaamaan, vatsa olkapäätä vasten tai aikuinen nostaa pienen lapsen oikealle hartialleen.
- Lapsi laskee kädet rennoiksi aikuisen syliin.
- Aikuinen tukee lasta vasemmalla kädellä pään takaa niskasta, jotta lapsen selkä on pyöreä ja oikealla kädellä lantiosta, jolloin pyörivää liikettä voi jarruttaa.
- Lapsi pyörähtää aikuisen jalkojen päälle selälleen.

Kuperkeikka penkiltä

- Lähtöasennossa lapsi on polvi-istunnassa penkin päällä ja laittaa kädet penkiltä alas mattoa vasten.
- Aikuinen tukee lapsen niskasta ja lantiosta, jolloin lapsi painaa leuan kohti kaulakuoppaa ”neppari rintaan”.
- Lapsi nostaa peppua ja ponnistaa jaloilla vauhtia.
- Aikuinen avustaa tukien samalla niskasta ja nostaa lantiosta lasta kiepsauttamaan selkä pyöreänä matolle ja pyörähtämään samaa matkaa istumaan tai kyykkyyän.
- Penkin pätyyn voi laittaa väärinpäin kuvan, jota lapsi kurkistaa lähtöasennossa.

Kuperkeikka etuperin

- Lähtöasento kyykystä päkiöiden varassa, kädet mattoa vasten vartalon etupuolella.
- Ponnistetaan jaloilla ja nostetaan peppua ylös, painaen päälaki mattoa vasten ja leuka rintaan, jolloin selkä jää pyöreäksi.
- Kurkistus omaan napaan.
- Taidon oppimista helpottaa, kun ensin kokeilee kuperkeikkaa alamäkeen, esim. patjan alle kiila.
- Aikuinen tukee tarvittaessa niskan takaa ja antaa vauhtia takapuolesta.
- Lapsi kierähtää ympäri ja ojentaa kuperkeikan päätteeksi kädet vartalon eteen vaakatasoon, jolloin kuperkeikka pyörii kyykystä kyykkyyän ilman käsillä avustamista. Näin kuperkeikkoja voi tehdä monta peräkkäin.

4.4 UNIPOLUN TAITORATA JA VÄRISUKELLUS

TAITORATA

Lapset saavat itse keksiä radan tai liikkumistavan, jonka kautta he siirtyvät lepo- hetkeen. Välineinä voi hyödyntää esimerkiksi hyppynaruja, hernepusseja, lattiamuotoja ja kuvia.

Koska	Mitä	Miksi	Miten	Arviointi
VKO 16	Kieriminen	<ul style="list-style-type: none">• Kehon hallinta eri tasoissa• Keskivartalon hallinta	Kierimisrata	Vaatii aikuisen ohjausta oikean liikesuorituksen saavuttamiseksi
VKO17	Liikkuminen lattiatasolla	<ul style="list-style-type: none">• Kehon hallinta• Keskittyminen	Liikkumistapana erilaiset eläimet: <ul style="list-style-type: none">• käärme,• rapu,• karhu... Kuvat apuna	
VKO 18	Hypyt	<ul style="list-style-type: none">• Ketteryys• Perustaito• Rytmikyky	Ilmapallon kosketus eri kehon osilla, eri korkeuksilla	
VKO 19	Sokkona kulkeminen	<ul style="list-style-type: none">• Keskittyminen• Rauhoittuminen• Perustaito	Sokeana kulkeminen: <ul style="list-style-type: none">• naruja seuraten• aikuisen taluttamana• sokkokuivit	

VÄRISUKELLUS

Jumppasalissa järjestetty koko päiväkodin tapahtuma, jossa jokainen ryhmä vieraillee vuorotellen.

- 1) **Ryömi:** värikkään tunnelin läpi.
- 2) **Kurkkaa** värikkäiden huivien läpi: näetkö, miten maailma muuttuu?
- 3) **Värikäs varjo:** leikkivarjo ja paljon värikkäitä palloja, lapset varjon kulmissa
- 4) **Maalaa** maailman pisin mato: yhteinen taideteos, johon jokainen lapsi maalaa erivärisen pallon toukan vartaloksi ja piirtää jalat.
- 5) **Sukella harmaaseen:** jumppapenkistä tehty liukumäki puolapuilla, jota pitkin voit laskea harmaaseen sanomalehtisilppuun. Aikuinen heittelee vielä silppua lasten päälle.
- 6) **Rentoudu:** valitse lempivärisi, makaa mahallaan, kaveri ”maalaa” sinut maali- pensseleillä lempivärilläsi.
- 7) **Syö värikkäästi:** herkkuhetki värikkäillä vihanneksilla. Keltainen ananas, punainen paprika, vihreä paprika, keltainen paprika, oranssi mandariini, vihreä viinirypäle.



4.5 VUORIHARJOITUS



TEEMATAITO

RAUHOITTUMINEN

Vuoriharjoitus

**Rauhallinen ja tyyni vuori**

Vuoriharjoituksessa kuvittelemme olevamme kuin vuori, joka on ylväs ja rauhallinen.

1. Pysähdy hetkeksi paikallasi istumaan. Laita silmäsi kiinni ja hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Anna istuma-asentosi olla vakaa ja rauhallinen.
2. Kuvittele seuraavaksi olevasi suuri ja kaunis vuori. Pääsi on vuoren huippu, käsivartesi, rintakehäsi ja selkäsi muodostaa vuoren rinteet ja jalkasi ovat vuoren juuri. Minkälainen huippu sinulla on? Onko huipulla kenties lumipeite vai onko se täynnä kasvillisuutta? Minkälaiset rinteet sinulla on? Entä minkälainen on juuresi? Virtaako vuoren juurella kenties kirkas joki tai kimmeltävä vuoristoröyry? Hetken aikaa koeta nähdä mahdollisimman tarkasti, minkälainen vuoresi on. Vuori istuu paikallaan rauhallisena ja ylväänä samalla tavalla kuin sinäkin.
3. Mitä kaikkia eläimiä näet kiipeilemässä vuorella? Näetkö kenties oravia tai peuroja? Tai näetkö lintuja lentämässä ympärilläsi? Mitä tahansa ympärilläsi tapahtuukaan, sinä pysyt rauhallisena ja vakaana kuin vuori. Vaikka vuorella alkaisi satamaan ja myrskyämään, sinä voit istua rauhallisesti paikallaan ja hengittää syvään - aivan kuin vakaa ja rauhallinen vuorikin tekee.
4. Huomaat, että aurinko alkaa paistaa kirkkaasti ja lämpimästi vuoren seinämille. Kukut alkavat kukkia ja linnut laulaa. On aika päättää vuoriharjoituksemme. Kohta kun avaat silmäsi, voitko pitää vuoren rauhallisuuden mukana päivänä askareissa?

Kysymyksiä lapselle: Minkälaiselle tuntui ennen ja jälkeen harjoituksen? Mitä kaikkea voimme oppia vuorelta?



TEEMATAITO

RAUHOITTUMINEN

HENGITYS

KEHO

3-6 V

SKILLIKORTTI 702

Vuoriharjoituskortti löytyy Skillilataamosta. Ks. hyödyllisiä linkkejä s. 42



5

Ympäristö
haastaa ja
hauskuuttaa

- ulkona unelmat
todeksi



Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi

”Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkona. Aikuiset ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Erityisen hauskaa ympäristön muokkaaminen on lasten yhteisleikeissä. Aikuisten tehtävä on etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua. Luonnonympäristöt ovat lapselle mieluisia, mutta lapsi löytää leikkipaikat myös rakennetusta kaupunkilähiöstä.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Varmistakaa tasa-arvon toteutuminen niin, että kaikki lapset saavat kokeilla erilaisia liikkumistapoja. Antakaa lasten uteliaisuuden ja innostuksen pysyä elossa. Kun seuraatte vuodenaikojen vaihtumista, innostukaa yhdessä liikkumisesta ja nähkää ympäristön kauneus lapsen silmin; isona mahdollisuutena.
- Tarjotkaa lapsen kaikille aisteille aistimuksia ja kokemuksia.
- Ottakaa selvää paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista ja kertokaa niistä myös huoltajille.
- Hyödyntäkää luontoa ja myös rakennettua lähiympäristöä oppimisen paikkana.
- Auttakaa liikkumiseen erityistä tukea tarvitsevaa lasta saamaan kaipaamaansa tukea, jotta hänellä on mahdollisuus osallistua toimintaan.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21 s. 24)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Millaisia liikkujia ryhmäni lapset ovat?
- Millaiset ovat ryhmäni lasten motoriset taidot?
- Miten mahdollistan lasten päivittäisen liikkumisen?
- Miten huomioin eritasoiset/erilaiset liikkujat?
- Mikä työyhteisössäni estää lasten liikkumista?
- Miten voisin kehittää lasten liikkumismahdollisuuksia?
- Kuinka liikunnan ilo saavutetaan jokaisen lapsen kohdalla?
- Millainen malli olen lapsille? Milloin viimeksi juoksin, hypin, kiipeilin tai tanssin yhdessä lasten kanssa?
- Miten varmistan, että jokainen lapsi (myös liikkumisesta vähemmän innostunut) saa tarvitsemansa määrän liikuntaa?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?



Työkalupakki

- 5.1 Lapsen näkökulmasta hyvä ulkoilu
- 5.2 Metsämörriretken runko
- 5.3 Liikkumiskiikarit

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT



Hyödyllisiä linkkejä

- Suomen Ladun sivuilta löydät lasten ja perheiden toimintaa:
suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta.html

5.1 LAPSEN NÄKÖKULMASTA HYVÄ ULKOILU

- kaikilla on kaveri tai ainakin tekemistä (kavereita myös toisista ryhmistä, kaverin / kaverit voi sopia jo sisällä)
- mahdollisuus positiivisesti purkaa energiaa
- turvallista – aikuinen on läsnä ja auttaa tarvittaessa
- yhteiset säännöt ja rajat – EI TURHIA KIELTOJA!
- hyvät varusteet, säänmukaisissa vaatteissa on kiva ulkoilla
- virikkeellinen, turvallinen ja omaehtoisen liikunnan mahdollistava piha
- liikkuminen on terveellistä (joskus päiväkotiuikoulu on päivän ainoa ulkoulu)
- liikuntasuositus toteutuu
- tärkeä päivän rytmittäjä
- leikkirauha kaikille
- ulkoullussa voi pitää hauskaa ja riehua turvallisissa rajoissa



Mitä hyvä ulkoulu vaatii aikuiselta

- aktiivisuutta, tarkkaavaisuutta, sijoittumista tasaisesti pihalle (aikuisseuran houkutusken torjumista)
- yhteisvastuuta
- sääntöjen noudattamista
- ohjausta sopiviin leikkeihin
- vuodenaikaan sopivien lelujen ja leikkien esillelaittoa
- olosuhteiden huomioimista (sää, henkilökuntavaje)
- pihan turvallisuuden tarkistamista etukäteen
- ulkouluajan porrastamista (ei kaikki kerralla eteisessä ja pihalla)
- tilannetajua – joka näkee tilanteen, puuttuu ja selvittää
- kun yksi juttelee huoltajan kanssa, muut valvovat tarkemmin lapsia
- lapsilista iltapäiväulkoullussa, lähtijät ruksataan ja lista annetaan päivystä jalle, jos oman ryhmän lapsia jää pihaan
- kaksi viimeistä aikuista kerää lelut, mutta ei liian aikaisin, kannustamme lapsia itse keräämään omia tai käyttämättömiä leluja varastoon tai jokainen lapsi vie yhden/kaksi leluu varastoon, kun hakija saapuu
- pienten puolelle ei mennä liian aikaisin, vaan keksitään tekemistä lapsille, jotta nämä eivät turhaudu tai tilanteen sallissa pienet lapset siirtyvät isojen pihalle
- viimeiselle puolelle tunnille jotain kivaa – esim. taskulamput syksyllä



5.2 METSÄMÖRRIRETKEN RUNKO



1. Alkupiiri

- Lauletaan ryhmän tunnuslaulu (Nuppus-, Myttys- tai Mörrilaulu).
- Huomioidaan jokainen lapsi ja aikuinen.
- Tervehditään ja lasketaan retkelle lähtijät. Halutessaan ohjaaja voi hyödyntää tässä Nuppus-, Myttys- ja Mörrihahmoa.

2. Matka metsään

- Matka kuljetaan samaa, tuttua ja turvallista reittiä. Lasten taitojen, aikuisten määrän ja reitin turvallisuuden mukaisesti liikutaan jonossa, käsi kädessä, vapaassa muodostelmassa jne.
- Metsäpaikan tulee olla mahdollisimman lähellä, jotta kulkeminen on jouhevaa ja aikaa ja voimia jää metsässä olemiseen.
- Matkalle voidaan nimetä etappeja, esim. Kaksoiskoivu ja Oravapuu. Etappien välit voidaan liikkua eri tavoin. Jos reitti on turvallinen ja tullut lapsille tutuksi, voidaan etapeille juosta.
- Omalle metsäpaikalle saavuttaessa avataan Metsän portti esim. lorulla ”Avaa lukko, polun tukko.”

3. Reppupaikka

- Metsäpaikalla on valittu tietty reppupaikka, jonne lapset ja aikuiset vievät reput.
- Reppupaikka voidaan merkitä esim. Nuppus-, Myttys- tai Mörrimerkillä.

4. Metsäpaikan rajat

- Metsäpaikan tulee olla turvallinen.
- Ensimmäisellä retkikerralla määritellään metsäpaikan rajat. Muilla retkikerroilla rajoista muistutetaan tarpeen mukaan. Rajojen määrittelyssä hyödynnetään luonnon muotoja, esim. kivet, kaatuneet puut jne.

5. Metsäpaikalla

- Eväshetki kuuluu jokaiseen retkeen. Ohjaajat valitsevat omalle ryhmälleen sopivan ajankohdan eväille. Eväshetki on tarkoituksellista olla samassa kohtaa joka retkellä.
- Ohjaajalla on suunnitelma, jossa hyödynnetään samoina toistuvia lauluja, loruja, leikkejä ja satuja. Luonnon ihmeisiin tartutaan ja ihmetellään niitä yhdessä. Aikaa tulee varata myös vapaalle leikille, liikkumiselle ja yhdessäololle.
- Nuppus-, Myttys- tai Mörrihahmo voi olla mukana leikeissä ja ohjatuissa toiminnoissa.

6. Kotiinlähtö metsästä

- Ohjaaja kutsuu lapset koolle reppupaikalle.
- Jokainen laittaa repun selkäänsä, metsäpaikka tarkistetaan ja jätetään jäähvyäiset metsälle.
- Suljetaan Metsän portti.
- Kuljetaan pois samaa reittiä ja tuttuja rutiineja hyödyntäen.

7. Loppupiiri

- Piirissä tarkistetaan, että kaikki ovat palanneet retkeltä.
- Päätetään retki tuttuun lauluun, loruun tai leikkiin.
- Mikäli Nuppus-, Myttys- tai Mörrihahmo on ollut mukana, sanotaan sille hyvästit.
- Loppupiiriin voi toteuttaa myös metsäpaikalla.

Idea pilottipäiväkodeista: Muuntele retkeä teemalliseksi, esim. Kisu Pikkukuun retki, Muumien metsäseikkailu





LIKKUMISKIIKARIT



Kaverukset Nix ja Nax tutkivat ympäristöään liikkumiskiikareilla ja löytävät niiden avulla mielenkiintoisia seikkailupaikkoja kaikkialta, sisältä ja ulkoa.

- Löydätkö sinä? Laita liikkumiskiikarit silmillesi ja etsi seikkailu- ja liikkumispaikkoja.
- Miten voisit liikkua tilassa, jossa olet nyt?
- Entä miten voisit liikkua metsässä, puistossa tai pihassa?

Katso ympärillesi, keksi ja liiku.



Laitetaanko liikkumiskiikarit silmille ja etsitään seikkailupaikkoja!



Hyvä idea! Missäs seikkailtais?

- Hyödyntäkää kamerakynäpedagogiikkaa kuvatessanne liikkumista paikallaan ja paikasta toiseen. Kuvatkaa eri asentoja ja tehtäviä.
- Toteuttakaa valokuvasuunnistus. Kuvatkaa pareittain eri tehtäväpaikat ulkona, sisällä, lähimetsässä jne. Keksikää paikoihin erilaisia tehtäviä ja etsikää paikat yhdessä ennen leikin aloittamista. Paikkoja voidaan etsiä myös eri vuodenaikoina, jolloin huomataan, miten paikka muuttuu vuodenaikojen mukaan.
- Leikissä voidaan hyödyntää eri kiikariohjelmiä ja -sovelluksia.

5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi



LIKKUMISKIIKARIT

Kaverukset Nix ja Nax houkuttelevat lapsia seikkailemaan ja etsimään liikkumispaikkoja.

Käytä apunasi kaverusten Nix ja Nax hahmojen kysymyksiä tai keksi omia kysymyksiä motivoimaan lapsia liikkumisleikkeihin eri ympäristöissä.

Anna lasten laittaa "liikkumiskiikarit" silmilleen ja etsiä liikkumispaikkoja sisällä sekä ulkona.

Anna lasten keksiä omat tapansa käyttää tilaa liikkumiseen ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Salli ja mahdollista lasten liikkuminen.

Tiesitkö, että

- lapset näkevät liikkumisen mahdollisuuksia kaikkialla
- liikkuminen erilaisissa ympäristöissä ja tiloissa kehittää lapsen taitoja monipuolisesti



Miten alle 3 v. lapsi liikkuu - laita itsellesi "liikkumiskiikarit" silmille ja liiku itse samalla tavalla kuin lapsi. Matki lasta eri ympäristöissä, näin lapsen liikkeen määrä ja tapa liikkua eri paikoissa konkretisoituu.



6

Välineet ja lelut

- innosta
kokeilemaan



Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan

”Välineet ja lelut kiehtovat lasta. Erilaiset liikuntavälineet, kalusteet, tavarat ja kierrätysmateriaalit kannustavat liikkumaan ja monipuolistavat samalla lapsen kehollisia kokemuksia ja elämyksiä. Fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja peleihin innostavien välineiden on hyvä olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä. Tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota välineitä, jotka mahdollistavat ja helpottavat heidän liikkumistaan.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö

- Sopikaa omaan yksikköön välinevastaava, joka huolehtii mm. välineiden hankkimisesta, uusimisesta ja huollosta. Johtajan tulee varata vuosibudjettiin määrärahaa uusien välineiden hankintaa varten. Välineiden on hyvä olla eri painoisia ja erikokoisia. Huolehtikaa siitä, että osa hankintoihin varatuista rahoista todella käytetään liikuntavälineisiin. Kierrättäkää isompia ja kalliimpia välineitä yksiköstä toiseen.
- Liikuntavälineiden tulee olla, lelujen tapaan, lasten saatavilla. Liikuntavälineet kuluvat käytössä ja niin kuuluukin tapahtua.
- Huomioikaa, että liikkumiseen innostavien välineiden ei aina tarvitse tehdä lapsen elämää helpoksi. Jotkut välineet voivat olla vaikkapa niin raskaita ja suuria, että niiden käyttämiseen tarvitaan ponnistelua ja monen lapsen yhteistyötä.
- Varmistakaa, että liikkumisessa tukea tarvitsevien apuvälineet ovat saatavilla ja käytettävissä silloin, kun niitä tarvitaan.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 26)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Ovatko liikuntavälineet lasten vapaassa käytössä?
- Millainen on riittävän monipuolinen liikkumisvälineistö?
Onko liikkumisvälineistömme sellainen?
- Kuinka voisimme hyödyntää kierrätysmateriaaleja liikkumisvälineistön monipuolistamisessa? Osaammeko tehdä lasten kanssa sanomalehtimiekan tai häntäpallon kierrätysmateriaaleista?
- Miten pihan liikkumisvälineet ovat lasten käytettävissä?
- Rajoittaako jokin tekijä liikkumisvälineiden käyttöä? Miksi?
- Tarvitsemmeko aina välineitä liikkumiseen?
- Hyödynnämmekö liikkumisvälineiden kierrätystä ryhmien/yksiköiden/perhepäivähoitajien kesken riittävästi?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?



Työkalupakki

- 6.1 Liikuntavälineiden suunnittelukaavake
- 6.2 Kierrätysmateriaalit liikuntavälineinä

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT

6.1 LIIKUNTAVÄLINEIDEN SUUNNITTELULOMAKE

Käykää laskemassa päiväkotinne liikuntavälineet varastosta, ulkoa ja ryhmätiloista oheiseen taulukkoon. Määritelmää sitten tarvittava liikunnan perusvälineistö suhteessa oman yksikön-
ne lapsimäärään. Tehkää vuosittainen hankintasuunnitelma.

VÄLINEET	Liikuntavälineitä nyt/kpl	Tarvittava määrä/kpl (suhteessa yksikön lapsimäärään)	Hankesuunnitelma tarvittavista välineistä
Isoja palloja			
Pieniä palloja			
Hernepusseja			
Lattiamuotoja			
Päällästuttavia mopoja tai autoja			
Trampoliini			
Patjoja			
Voimistelupenkkejä			
Renkaita			
Leikkivarjo			
Sählymailoja			
Mailoja			
Vanteita			
Hyppynaruja			
Ilmapalloja			
Pyöriä			
Liikuntamusiikkia			
Tasapainovälineitä			
Huiveja			
Häntäpalloja			
Sanomalehtimailoja			
Maaleja			
Potkulautoja			
Pihakartta			

6.2 VÄLIÄKÖ VÄLINEILLÄ? KIERRÄTYSMATERIAALIT LIIKKUMISVÄLINEINÄ

SANOMALEHDET

- HÄNTÄPALLOT: sanomalehtiä muovipussin sisään (eri kokoisia, eri värisiä, pallojen sisään voi laittaa kulkusia)
- NYRKKEILY-/TAISTELUSÄKKI: sanomalehtiä jätessäkkiin
- KEIHÄÄT, MAILAT, ESTEET: kääritään sanomalehdet rullalle (säänkestäviä ilmastointiteipillä)

WC-/TALOUSHAPERIRULLA

- KEILAT: heitetään pallolla kumoon
- MADOT: rullat pujotettu pitkään naruun, ”seuraa matoa” -leikki
- LIIKUNTALEIKKI: kaksi joukkuetta, toiset kaatavat rullia kumoon – toiset nostavat niitä pystyyn

MAITOTÖLKIT

- KEILAT: täytä tölkit hiekalla tai vedellä, sulje hyvin (väriteipeillä, kontakteilla ”koristeita”)
- LEIKKI: kaada kumoon eri kehon osilla
- NOPAT: numerotemppu yms.

PAHVILAATIKOT

- HEITOKOREJA, MAALEJA, ESTEITÄ: kasaa torniksi ja kaada
- AUTOJA: tuunausvinkki: pohja auki, renkaat kylkiin, maalaus (narut kiinni ”olkaimiksi”, lapsi laatikon sisällä ”ajaa” eri tavoin liikkuen autoa)

MUOVIKANISTERIT, PESUAINEPULLOT

- ESTETUKINA: esteinä keppejä, ”sanomalehtirullia” tms.
- VOIMAPUNNUKSET: vedellä tai hiekalla täytettyinä kannetaan, nostellaan yms.
- MEHUKANISTERIRÄPYLÄ: leikataan mehukanisterista pohja pois, voidaan pelata koppipalloa kaverin kanssa, tai kiinnitetään kuminauhalla pallo kiinni kanisteriin, voidaan pelata yksin

ÄMPÄRIN KANNET/KERTSILAUTASET

- HEITTELYKOHTEET: piirrä tai maalaa kansiin tai lautasiin ”heittohoukutusia”, esim. numeroita, naaman kuvia, laita roikkumaan narulla kattoon/puihin tms. tai pyykkipojilla narulle tai kiinnitä seinille
- FRISBEET: frisbeegolf-rata pihalle (merkataan kohteet, joihin tähtäillään, esim. puut, kiipeilyteline, keinut yms.)

ÄMPÄRIT

- HEITOKORIT: erikokoisia, laita maahan tai roikkumaan tai kiinnitä seinälle

SUKKAHOUSUT

- HÄMÄHÄKIN SEITTI, SALKO-, MOUKARI-, POTKUPALLO: pujotetaan pallo sukkaosaan, suljetaan kiinni, kuminauhalla saadaan joustava

PURKKAPUSSIT

- ”HERNEPUSSIT”: täytä herneillä, riisillä, hiekalla tms., sulje hyvin ilmastointiteipillä, pyöristä terävät kulmat (hyviä heittelyvälineitä sisällä ja ulkona)

MUOVIMATON PALASET

- JALAN/KÄDEN JÄLJET, ERIKOKOISET MUOTOPALAT YMS. MERKIT

SÄILYKEPURKIT

- Isot hyviä heittokoreja, pienet hyviä rämiseviä kaatelukohteita, pujottelureitit
- TYHJÄT PURKIT ”KEILAT”, TORNIN KAATO: kasataan mahdollisimman korkea torni/seinä, kaadetaan joko omalla keholla tai heitetään pallolla kumoon



7

Ohjattu liikunta

- onnistumisen
elämyksiä



Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä

”Lapsi haluaa onnistua ja oppia uutta. Ohjatut liikuntatuokiot esimerkiksi liikuntaseuroissa ja -kerhoissa ovat yksi erinomainen tapa päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa, turvallisten aikuisten innostavassa ohjauksessa. Ilmapiiiri välittyy lapselle erityisesti hänen saamastaan palautteesta. Lasten liikuntaa ohjaavien aikuisten tulee suunnitella toiminta lapsia kuunnellen niin, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua ja oppia uutta yksin ja yhdessä muiden kanssa.

Lapset ovat yksilöinä erilaisia, minkä tulee näkyä toiminnan sisällöissä. Aikaisemmin liikuntaa harrastamattomien, taidoiltaan muita heikompien tai liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten tulee päästä toimintaan mukaan. Lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, terveys tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukses 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö

- Järjestää lapsille säännöllisesti, ympäri vuoden, monipuolisia ohjattuja liikuntatuokioita. Organisoikaa toiminta niin, että lapsi pääsee liikkumaan mahdollisimman paljon ja että oman vuoron odottelua on mahdollisimman vähän.
- Hyödyntäkää lasten vertaisoppimista yhdistämällä esim. esiopetus ja ohjattu liikunta.
- Opettakaa sääntöleikkejä ja auttakaa leikkejä alkuun. Olkaa mukana ja houkutelkaa myös työkaverit mukaan peliin tai leikkiin.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukses 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 28)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Kuinka tavoitteellista liikuntakasvatus on?
- Kuinka havainnoin yksittäisen lapsen liikkumista ja sen kehittymistä? Havainnoinko lasta riittävästi?
- Kuinka suunnittelen liikkumisen osaksi jokapäiväistä arkea?
- Saako lapsi liikkua sisällä vapaasti?
- Millaisissa tilanteissa voisin käyttää enemmän toiminnallisia opetusmenetelmiä?
- Millainen on liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma?
- Miten arvioin toimintaani / ryhmäni toimintaa?
- Kuinka huomioin erityistä tukea tarvitsevan lapsen liikkumisen suunnittelussa?
- Miten liikkumiseen liittyvää osaamista ja tietoa jaetaan työyhteisössä?
- Osaanko pitää suunnitelmista kiinni ja joustavasti muuttaa niitä, vaikka tilanteet arjessa muuttuvat?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?

Lapsen yksilöllisyyden huomioiminen liikuntahetkien suunnittelussa ja toteutuksessa

- Osallistumisen mahdollistaminen ja myönteinen kokemus!
- Käytä kuvia: helpottaa hahmottamista ja ymmärtämistä kaikilla lapsilla (Papunet ym. kuvasivustot, tikku-ukkokuvat piirtämällä).
- Sääntöjen ja tehtävien erilaiset toteuttamismahdollisuudet: pienempi ryhmä tai ylimääräinen aikuinen auttaa lasta osallistumaan.
- Toistot ja ennakoitavuus: anna lapsen tehdä sama asia monta kertaa ja auta ennakoimisessa.
- Odottamistilanteissa mieti, mikä on sallittua ”välitekemistä.”
- Kannusta ja rohkaise kaikkia. Paljon kieltoja saava lapsi tarvitsee erityisen paljon positiivista palautetta.
- Mieti sopivat parit ja ohjaa lapsen kaverisuhteiden kehittymistä liikunnan avulla.
- Onnistumisen kokemukset tärkeintä (rakentavat minäkuvaa)!



Työkalupakki

- 7.1 Liikuntatuokion suunnittelu
- 7.2 Leikinkehittäminen
- 7.3 Ulkoliikuntataulu

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT



Hyödyllisiä linkkejä

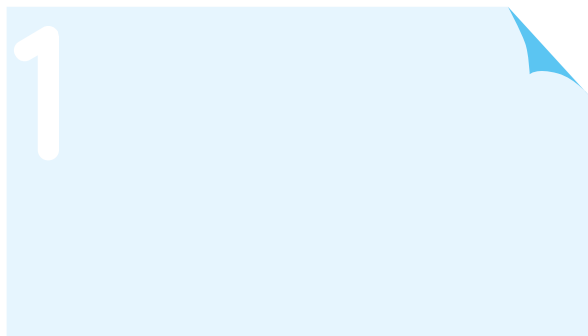
MLL Leikkipankista löytyy ideoita eri-ikäisille ja erilaisiin tilanteisiin. Vinkkejä voi etsiä esimerkiksi osallistujien iän, tarvittavan tilan tai leikkijöiden määrän mukaan. Nopeasti syntyviin tarpeisiin voi tehdä pikahaun leikin nimellä. Leikkipankki tuo leikit kirjaimellisesti taskuun, sillä niitä on helppo etsiä älypuhelimella, kun spontaani leikkimishetki osuu kohdalle.

leikkipankki.fi

7.1 LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELU

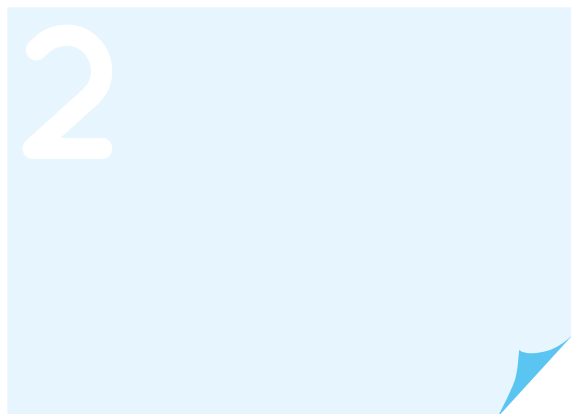
1. Alkutoimet

- tervehtiminen
- ryhmän haltuunotto
- jokaisen huomiointi, kontakti, kosketus
- tutuksi tuleminen, nimet



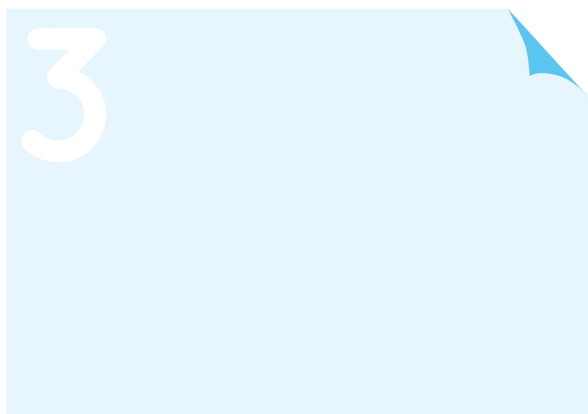
2. Energian purku

- höyryt ulos tehokkaalla liikkeellä



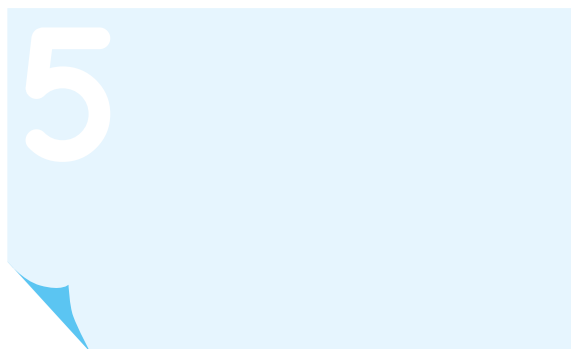
3. Kehontuntemus

- kehon osat ja toiminnot



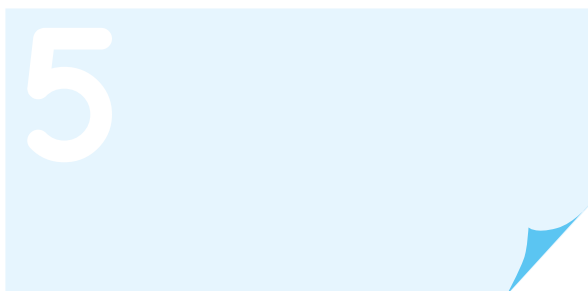
4. Perusliikkeet

- perusliikkeiden harjoittelu
- muuntelut: suunta, tila, voima, aika
- välineet, radat, leikit...



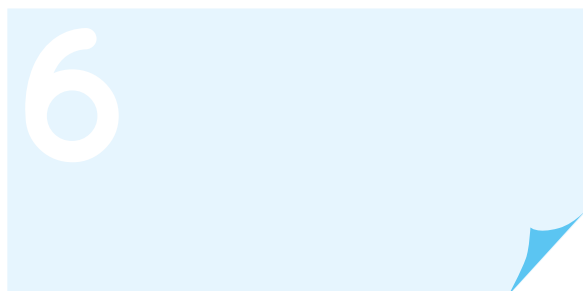
5. Suhde pariin/ryhmään

- pareittain toimiminen
- pienryhmässä toimiminen
- koko ryhmän yhteistoiminta



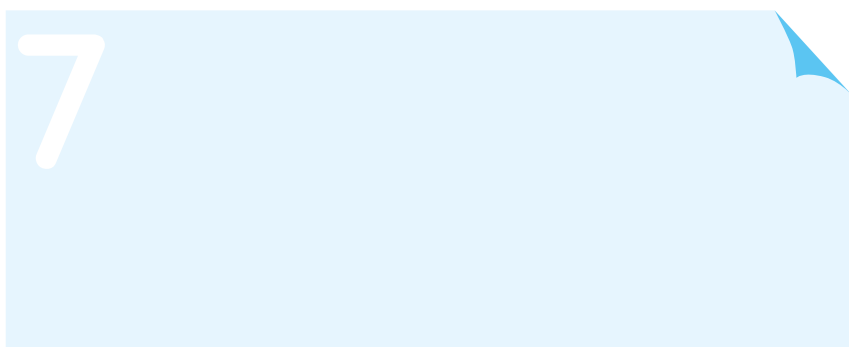
6. Rentoutuminen

- rauhoittuminen
- rentoutuminen yksin tai parin kanssa
- toisen rentouttaminen



7. Lopputoimet

- kertaus, mitä tehtiin
- tehtävien jako
- seuraavan kerran infot



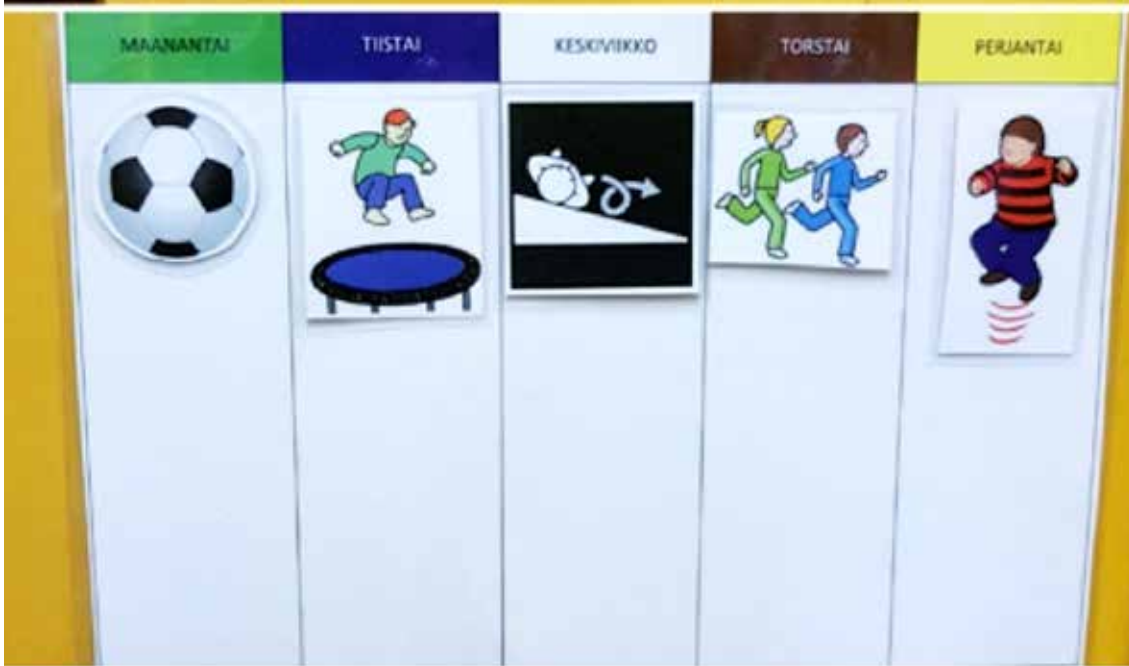
7.2. LEIKIN KEHITTELY

Kehitelkää ja muunnelkaa leikkiä oheisen taulukon elementtien avulla. Näin tutusta leikistä syntyy monia eri versioita.

Kehittelyn välineet	Leikki
LIIKETEKIJÄT SUUNNAT: eteenpäin, taaksepäin ja sivulle, oikea-vasen TILA: iso-pieni, isompi-pienempi, tilan dynaaminen käyttö: epäsuorat kaarevat liikkeet-suorat liikkeet, liikeradat tilassa AIKA: hidas-nopea, hitaammin-nopeammin, hidastaen-nopeuttaen, äkillinen-tasainen liike VOIMA: vähän-paljon, vähentäen-lisäten, jännitys-rentoutus TASO: ylä-, ala- ja keskitaso, ylöspäin-alaspäin, korkea-matala, liiketekijöiden yhdistelmät	
TASAPAINOTAIDOT Koukistus, ojennus, kääntyminen, taivutus, kurotus, nosto, kierto, pyöritys, heilautus LIKKUMISTAIDOT Ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, pyöriminen, käveleminen, juokseminen, hyppeleminen, loikkaaminen, kiipeäminen, väistäminen, pysähtyminen	
VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT Kantaminen, vierittäminen, heittäminen, kiinniotto, potkaiseminen, pukkaus, haltuunotto, pompottelu, syöttö, lyöminen, työntäminen, vetäminen, kuljetus maassa tai ilmassa	
YHTEISTOIMINTA Yksin, parin kanssa, pienryhmissä, koko ryhmä ja joukkueet	
HIPPA/LITTA/NAATTA Kiinniottaja, pelastustapa, turva, ääni ja alue	

7.3 ULKOLIIKUNTATAULU

”Ulkoliikuntataulu on kuin lukujärjestys, joka koostuu perustaidoista sekä muutamista väli-
neistä. Taulu on käytössä alle 3-vuotiaiden ryhmässä ja toimii hyvin. Aikuinen valitsee viikolle
aina kuvat, mitä tällä viikolla harjoitellaan. Joka päivä, kun lapset ovat valmiita, he katso-
vat odotellessa, mitä tänään ulkona tehdään. Meillä ulkoilut alkavat aina yhteisellä ohjatulla
liikuntahetkellä ja näin olemme huomasti saaneet lisättyä lasten liikkumista ja totuttaneet
heidät liikkumaan myös ulkona omatoimisesti. Lisäksi lukujärjestys auttaa aikuisia havain-
noimaan ja opettamaan perustaitoja lapsille enemmän. Idealla aikuinen kertoo perustaidon
– lapset ideoivat mitä tehdään.”



8

Liikunta varhaiskasva- tuksessa

- jokaisen lapsen
oikeus





Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

”Varhaiskasvatuslain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatussuunnitelmiensa perusteet velvoittavat varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee myös suunnitella toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu.” (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

Miten tavoitteisiin päästään?



Varhaiskasvatushenkilöstö

- Tiedostakaa valtakunnallisen, paikallisen sekä lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetussuunnitelman velvoittavuus. Ottakaa vastu-keskusteluissa puheeksi lapsen liikkuminen ja kannustakaa huoltajia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäin suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta (3 tuntia päivässä).
- Keskustelkaa lapsen motorisesta kehityksestä ja antakaa lapsen liikkumisesta palautetta myös huoltajille.
- Jos huomaatte, että joku lapsista ei harjoittelusta huolimatta opi uusia taitoja tai hän ei osaa ympäristön ja olosuhteiden muuttuessa käyttää oppimaansa taitoa, ottakaa asia puheeksi huoltajien kanssa. Kiinnittäkää huomiota muiden seurasta vetäytyviin lapsiin. Syrjään vetäytymisen taustalla saattaa olla motorisia ongelmia.
- Jos epäilette, että lapsella voi olla motorisen oppimisen ongelmia, hyödyntäkää erilaisia motoriikan havainnointilomakkeita arvioinnin tueksi.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 34)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Miten paljon lapsilla on mahdollisuus liikkua päivän aikana?
- Miten pitkiä ja aktiivisia lasten ulkoiluaikat ovat? Onko ulkoilun aikana aktiivista toimintaa, sääntöleikkejä tms.?
- Miten lisätään toiminnallisuutta, lapsen omaa tekemistä ja osallisuutta aikuisjohtosiin tilanteisiin?
- Kuinka sää vaikuttaa siihen, menenkö ulos vai en?
- Toteutuuko arkiaktiivisuus ja itse tekeminen? Annanko lasten esim. kiivetä itse sänkyyn/syöttötuoliin/hoitopöydälle, hakea ja ottaa itse ruokaa?
- Miten annan lasten vaikuttaa liikuntakasvatukseen toteutukseen?
- Kuinka hyödynnän liikuntaa siirtymä- ja odottelutilanteissa?
- Kuinka otan toiminnassa huomioon erilaiset liikkujat?
- Kuinka ohjattu liikunta on järjestetty yksikössämme?
- Miten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat yksikkömmme jokaisen lapsen kohdalla?

Minkä muutoksen voit toteuttaa huomenna / ensi viikolla?

Mitkä muutokset vaativat tiimin / koko talon yhteistä keskustelua?

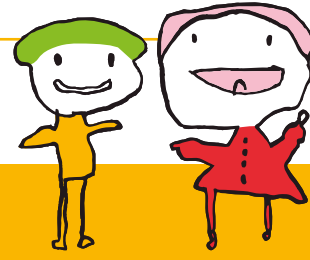


Työkalupakki

- 8.1 Liikuntasäännöt
- 8.2 Lasten suunnittelema liikuntatuokio
- 8.3 Esimerkki liikunnan vuosikellosta
- 8.4 Esimerkki liikunnan vuosikellopohjasta

OMAT TYÖKALUT JA MUISTIINPANOT

8.1 LIIKUNTASÄÄNNÖT

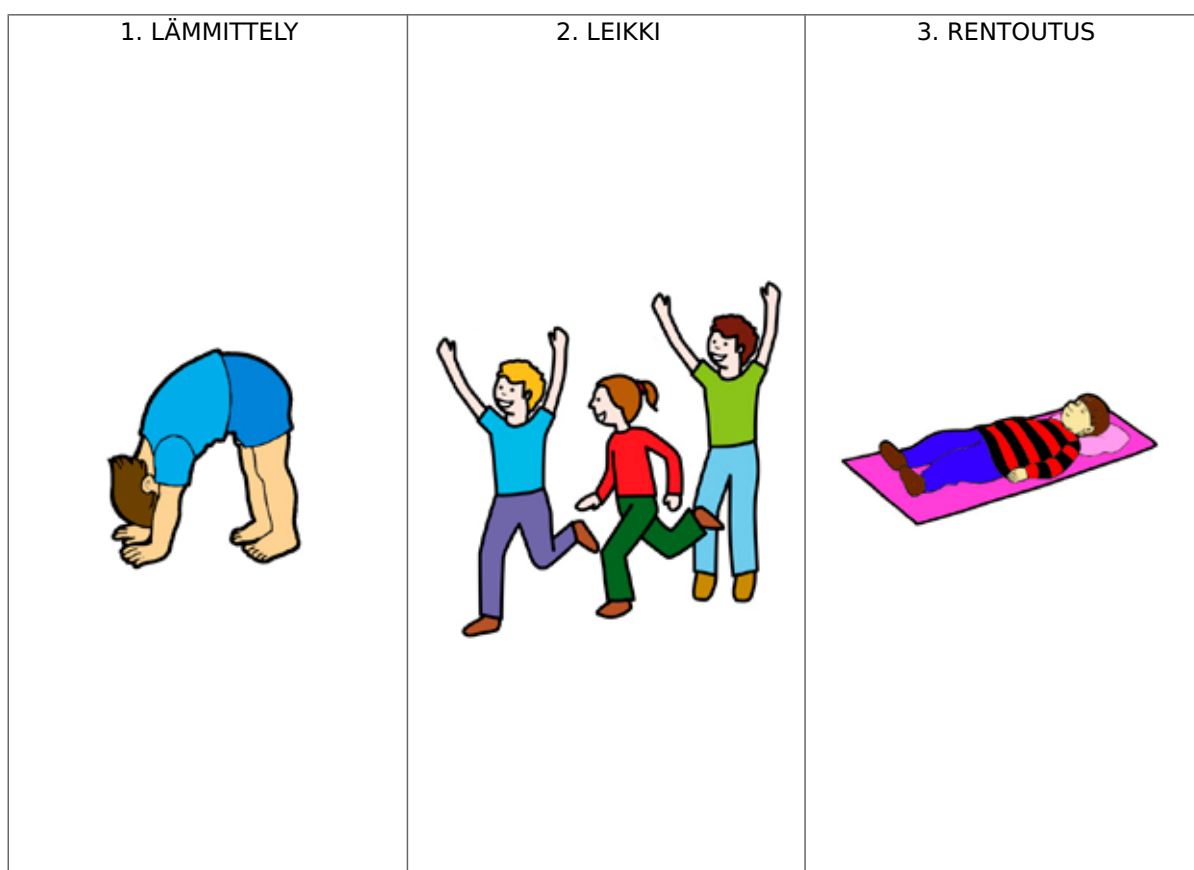


MEILLÄ SAA:

- hyppiä trampalla
- hyppiä hyppynarulla
- hyppiä ruuduissa
- laskea kaidetta alas
- kävellä takaperin
- hyppiä kirjaimia ja numeroita
- jumpata
- reenata
- kiivetä narua pitkin yläkertaan
- kiivetä ovea pitkin
- kinkata
- ryömiä
- seistä päällensä
- kävellä polvillaan
- kiivetä sänkyihin
- tasapainoilla
- tanssia
- tehdä jumpparatoja
- pelata sisällä sählyä ja jalkista
- nostaa penkkiä ja hyppiä sen yli
- pujotella
- vääntää kättä
- tehdä voltteja

8.2 LASTEN SUUNNITTELEMA LIKUNTATUOKIO

- Ennen lasten suunnittelema tuokioita pidetään useita aikuisen suunnittelema tuokioita, joissa toistuu sama rakenne:
 1. lämmittely
 2. energianpurkuleikki/-leikit
 3. rentoutuminenTuokioissa tulee tutuksi vähintään kolme eri vaihtoehtoa jokaiseen kolmeen osaan.
- Jokaisella lämmittelyllä, energianpurkuleikillä ja rentoutuksella on oma kuvakorttinsa ja tuokio rakennetaan lasten kanssa kuvista valmiille tuokiopohjalle, jossa tuokion kolme osaa on näkyvissä numeroituina.
- Kun tuokion rakenne ja vaihtoehdot ovat lapsille tuttuja, lapset voivat vuorotellen toimia tuokion suunnittelijoina. Lapsi valitsee kuvakorteista ensin yhden lämmittelyn, sitten energianpurkuleikin tai leikit ja lopuksi rentoutumisen. Kortit kiinnitetään esim. sinitarralla tuokiopohjaan ja suunnitelma pidetään koko ajan näkyvillä ja siihen palataan aina kun siirrytään toiminnosta toiseen.
- Tämä malli soveltuu hyvin käytettäväksi alle 3-vuotiaiden ja S2 lasten kanssa.
- Ota suunnittelevan lapsen nimi mukaan tuokioon, esim. ”Tänään meillä on Juhon jumppa”. Näin jokainen lapsi saa oman vuoronsa suunnitella yhteistä toimintaa.



kuvatyoakalu.papunen.net

8.3 ESIMERKKI LIIKUNNAN VUOSIKELLOSTA



Tämä varhaiskasvatuksen liikunnan vuosikello on kehitetty osana Lahden kaupungin liikunnallistamishanketta. Halusimme siitä mahdollisimman konkreettisen ja lapsia houkuttelevan. Pohjana on Lahden kartta ja lisäksi halusimme, että kartassa olisi paljon pieniä yksityiskohtia.

Liikunnan vuosikello houkuttaa tutkimaan iloista kuvaa Lahden monipuolisista liikkumismahdollisuuksista ja liikkumiseen houkuttelevista maastoista. Kaikki yhdeksän varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusta (2016/OKM) löytyvät julisteesta.

Vuosikelloon kuuluvat eri vuodenaikojen toimintakortit, jotka ovat vettä ja kulutusta kestävä. Niitä voidaan käyttää toistuvasti, kun lapsiryhmät kirjaavat missä ja miten ovat kulloinkin liikkuneet ja tulevat liikkumaan. Tulossa on alueelliset koulutukset vuosikellon ja korttien käyttöön, jolloin voidaan jakaa ajatuksia siitä, mitä on jo tehty ja mitä kaikkea vielä voidaan tehdä. Seuraavaksi vuosikellot leviävät myös Lahden neuvoloihin.

KESÄ	TALVI
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
KEVÄT	SYKSY
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

8.4 ESIMERKKI LIIKUNNAN VUOSIKELLOPOHJASTA

KEVÄT

- luonnosta ja metsästä nauttiminen (aistit käyttöön), kuraleikit, kävelyretket
- kevään juhlat ja tapahtumat: pääsiäinen, vappu, kevätretket
- palloilutapahtuma, oma liikuntavälinepäivä, aarteenetsintä, erilaiset teemat esim. sirkus
- huoltajien kanssa: liikunnallinen äitienpäivä, kevätjuhla, luontopolku
- pihatapahtumat esim. pihaseikkailu, lapsen liikuntataitojen arviointi vasun yhteydessä
- hyötyliikunta (mm. siivoustalkoot, liikennekasvatus)
- ohjatut ulkoleikit: twist, hyppynarut, ruutuhyppely, hulavanteet, erilaiset perinne- ja sääntöleikit
- lajitaidot: suunnistus, pallopelit ja -leikit

KESÄ

- liikunnan vuosisuunnitelman arviointi -> uuden toimintavuoden suunnittelu ja ideointi
- ohjatut ulkoliikuntaleikit: frisbee, leikkivarjoleikit, keppihevosrata yms.
- retket lähiympäristöön ja kauemaksi, esim. leikkipuistot, urheilukentät, metsä, uimaranta jne.
- lajitaidot: yleisurheilu, pyöräily ja pyörän huolto, erilaiset mailapelit, onkiminen, soutaminen, majanrakennus, lisäksi peitot ja viltit käyttöön, kesäiset piha- ja perinneleikit, vesileikit jne.
- kesän juhlat ja tapahtumat: juhannus

TALVI

- talven juhlat ja perinteet: itsenäisyyspäivän tanssiaisat, liikunnallinen joulukalenteri, tonttujumppa, laskiainen, ystävänpäivän rusettiluistelu
- Kalevalanpäivän perinneleikit
- huoltajien kanssa: liikunnallinen joulujuhla esim. joulusatu lähiympäristössä, liikuntavälineiden kierrätys- ja myynti, talvitapahtuma
- tasapainotaidot
- perusliikuntaa erilaisissa maastoissa ja ympäristöissä: juokseminen, kävelminen, taivuttaminen, liukuminen
- lajitaidot: hiihdon ja luistelun perustaitojen harjoittelu leikkien kautta (esim. Muumi-hiihtokoulu), talviliikuntaa esim. mäenlasku, sauvakävely, lumikenkäily, retkiluistelu, pilkkiminen, lumileikit, ym.
- liikuntaa sisällä: nassikkapaini, tempu- ja ketteryysradat, voimistelu, musiikkiliikunta, sisäpelit, kierrätysvälineiden ja itse tehtyjen välineiden hyödyntäminen liikunnassa

SYKSY

- liikunnan vuosisuunnitelman laatiminen ja liikuntaympäristön arviointi
- liikuntavälineet ryhmätiloihin
- lasten liikuntataitojen havainnointi
- huoltajien kanssa: liikunnan vuosisuunnitelman esittely, liikunnalliset tapahtumat, vanhempainilta, isänpäivä (mm. geokätköily, perinneleikit, päiväkotimatkojen liikunta)
- liikunnalliset tutustumisleikit, lähiympäristöön tutustuminen: oma piha, lähimetsät ja puistot, valmiit materiaalit käyttöön
- omaan kehoon tutustuminen
- perusliikuntaa erilaisissa maastoissa ja ympäristöissä: juoksu, kävely, hyppääminen, konttaaminen, ryömiminen, roikkuminen, kiipeileminen, potkaiseminen, heittäminen, kiinnittäminen yms.
- hyötyliikunnan ilo: pihatalkoot (marjastus, sienestys, haravoitus -> lehtikasoissa hyppiminen jne.)
- lajitaidot: yleisurheilu, palloilu, suunnistus, teline- ja välineradat, sauvakävely, seikkailu ym.
- arjessa liikkuminen (mm. siirtymätilanteet, odottelu, unipolku, aamujumppa), ohjattua ulkoliikuntaa päivittäin.
- syksyn hämäryys ja pimeys toimintaympäristönä (mm. taskulamput käyttöön)

Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus



(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, s. 31)

Muistiinpanoja

Lined area for notes with horizontal lines.



9

Koko kylä liikuttaa

- kaikki yhteistyössä



Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä

"Lasten kasvatuksesta vastaavien vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö on tärkeää. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen edellyttää yhteistyötä myös sosiaali- ja terveydenhuollon, kuten neuvoloiden toimijoiden kanssa. Paikalliset terveyttä ja hyvinvointia edustavat sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat merkittäviä lasten liikuttajia. Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha- ja aluesuunnittelusta, joten heidän toimillaan on kauaskantoiset vaikutukset siihen, minkä verran lapsilla on liikkumiseen soveltuvia paikkoja ja alueita. Poliittisilla päättäjillä on mahdollisuus ja velvollisuus tehdä päätöksiä, joilla edistetään lasten terveyttä ja hyvinvointia. Koko kylän yhteistyötä tarvitaan, jotta lapsille saadaan luotua mahdollisuudet liikkumiseen ja leikkimiseen!" (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksien 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.)

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ

- Onko kunnassa urheiluseuraa, jonka kanssa voisitte tehdä yhteistyötä?
- Teettekö yhteistyötä lähipäiväkotien tai perhepäivähoitajien kanssa?
- Jos järjestätte esim. perheliikuntatapahtuman, mitä tahoja voisitte pyytää mukaan?

9.1 ESIMERKKI SEURAYHTEISTYÖSTÄ

Päivisfutiksessa kompuroidaan, potkitaan, heitetään ja iloitaan

Lahdessa FC Reippaan yhteistyö päiväkotien kanssa jatkuu jo kolmatta vuosikymmentä. Ensimmäinen Päivisfutis-tapahtuma järjestettiin jo 1990-luvun puolivälissä Lahden Suurhallissa. Nykyään toimintamuotoina ovat kevään Päivisfutis ja Päiväkotikiertue.

Päivisfutis järjestetään päiväkoteja lähellä olevilla kentillä ja päiväkodin henkilökunta kulkee lasten mukana rasteilla ja auttaa erityisesti pienimpiä palloilijoita pääsemään paremmin mukaan rastien toimintaan. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry on mukana toteuttamassa toimintaa kentillä kuudessa alueellisesta tapahtumasta.

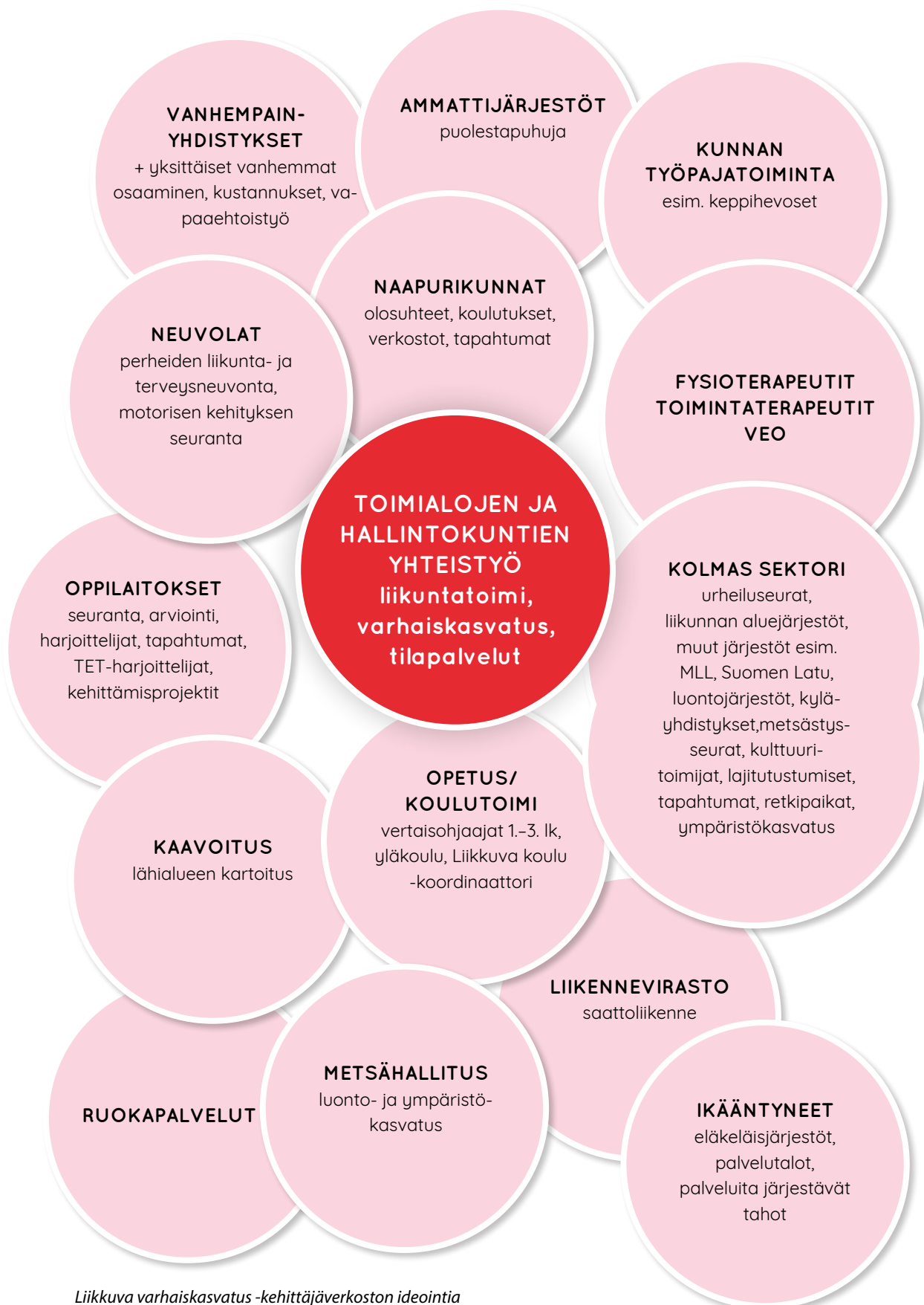
FC Reippaan Päiväkotikiertue järjestetään syksyisin. Kaikkiaan kolme viikkoa kestävään tapahtumaan osallistuu tänä vuonna 52 päiväkotiryhmää ja 816 lasta. Kynnys osallistumiseen on erittäin matalalla, sillä toiminta tapahtuu päiväkodeilla. Tapahtumia vetävät seuran päätoimiset alan ammattilaiset. Viirupaidat ovat yhdessä Palloliiton kanssa lahjoittaneet palloja Lahden alueen päiväkoteihin lähes 450 viimeisten seitsemän vuoden aikana. Saman ajanjakson aikana kevään ja syksyn tapahtumat ovat liikuttaneet 11 622 lasta.

Päiväkotikiertue on saanut päiväkodeilla innostuneen vastaanoton, sillä FC Reippaan tapahtumat opettavat yhdessä tekemistä, luovat ryhmähenkeä ja antavat positiivisia kokemuksia liikunnasta. FC Reipas vierailee päiväkodeilla, jotta osallistumiskynnys on mahdollisimman matalalla eikä osallistujien tarvitse itse matkustaa. Lasten ilo ja innostuminen ovat kiertueella käsin kosketeltavissa.



9.2 IDEOITA YHTEISTYÖHÖN PAIKALLISTEN KUMPPANEIDEN JA VERKOSTOJEN KANSSA

Pienin askelin, kohti konkretiaa, tarpeista lähtien!



Liikkuva varhaiskasvatus -kehittäjäverkoston ideointia

9.4 PERHEIDEN OMATOIMISET LIKUNTATREFFIT

PERHEIDEN OMATOIMISET LEIKKI- JA LIKUNTATREFFIT

Liikuntatreffit muistuttavat perheitä siitä, että päiväkotien pihat ovat iltaisin ja viikonloppuisin kaikkien vapaassa käytössä. Otetaan pihoista ilo irti mahdollisimman monien lapsiperheiden voimin! Varhaiskasvatuksen henkilökuntaa ei paikalla tarvita, vaan perheet tapaavat toisiaan vapaamuotoisesti.

Innosta huoltajat mukaan ja kerro, että treffeillä on tärkeä muistaa seuraavat asiat

- Toiminta on vapaamuotoista, jossa jokainen vastaa oman lapsensa liikkumisesta ja turvallisuudesta. Lauantaiamuna on hyvä tarkistaa, että piha on leikkikunnossa.
- Liikennejärjestelyjä ei tarvita, kun paikalle tullaan kävellen.
- Tutut leikit ovat sopivia leikkejä.

Vinkkinä:

PIHAN VAIHTO

Päiväkoti Vihtori, Helsinki:

Olemme sopineet lähipäiväkodin kanssa pihojen vaihdon, joka toteutetaan jokaisen kuukauden ensimmäisenä maanantaina aamupäivän aikana.

Uusi ympäristö on aktivoinut lapsia liikkumaan monipuolisesti.

LUETTELO TYÖKALUISTA

- 1.1 Lapsen ulkoilun havainnointi, Moikoisten päivähoitoyksikkö, Turku
- 1.2 Sisäänpääsymaksu, Kouvola
- 1.3 Miten onnistuu 3h päivässä, (mukailtu) Nuolialan päiväkoti, Pirkkala

- 2.1 Perheliikuntapassi, Päiväkoti Naapuri, Helsinki
- 2.2 Toiminnallinen ulkojoulujuhla, Moikoisten päivähoitoyksikkö, Turku
- 2.3 Liikuntamaskotti, Päiväkoti Kaisla, Helsinki
- 2.4 Hauskaa-tehtävä sivu, Neuvokas Perhe -materiaali, Suomen Sydänliitto
- 2.5 Luontobingo, Suomen Latu

- 3.1 Lapsen haastattelu, Lintulan päiväkoti, Orimattila
- 3.2 Lasten parlamentti, Suikkalan päivähoitoyksikkö, Turku
- 3.3 Kehonkuvakortit lasten kanssa, Nuolialan päiväkoti, Pirkkala
- 3.4 Ajatuskartta lasten kanssa, Kouvola
- 3.5 Unelmien liikuntapäivä, Iloa, leikkiä ja osallisuutta -vinkkikortit, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman materiaalit

- 4.1 Motoriset perustaidot, Iloa, leikkiä ja osallisuutta -vinkkikortit, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman materiaalit
Liikkuva varhaiskasvatus -kehittäjäverkosto
- 4.2 Motoristen taitojen havainnointi, Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa -opas
- 4.3 Kuperkeikka eri tavoin, Liikuntaleikkikoulu
- 4.4 Unipolun taitorata ja värisukellus, Nuolialan päiväkoti, Pirkkala & Värisukellus, Uittamon päivähoitoyksikkö, Turku
- 4.5 Vuoriharjoitus, Skillilataamo

- 5.1 Lapsen näkökulmasta hyvä ulkoilu, Päiväkoti Säterinmetsä, Espoo
Lisäykset: Kirsi Huotari
- 5.2 Metsämörriretken runko, Suomen Latu
- 5.3 Liikkumiskiikarit, Iloa, leikkiä ja osallisuutta -vinkkikortit, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman materiaalit

- 6.1 Liikuntavälineiden suunnittelulomake
- 6.2 Kierrätysmateriaalit liikuntavälineinä, Nuori Suomi, Päivi Virtanen, Kouvola

- 7.1 Liikuntatuokion suunnittelu, Liikuntaleikkikoulu
- 7.2 Leikinkehittely, Liikuntaleikkikoulu, Suomen Olympiakomitea
- 7.3 Ulkoliikunta-taulu, Hepokullan päivähoitoyksikkö, Turku

- 8.1 Liikuntasäännöt, Jaakonpuiston päiväkoti, Kouvola
- 8.2 Lasten suunnittelema liikuntatuokio, Liikkuva varhaiskasvatus -kehittäjäverkoston ideointia
- 8.3 Esimerkki liikunnan vuosikellosta, Tampere
- 8.4 Esimerkki liikunnan vuosikellopohjasta, Lahti

- 9.1 Esimerkki seurayhteistyöstä, FC Reipas, Lahti
- 9.2 Ideoita yhteistyöhön paikallisten kumppaneiden ja verkostojen kanssa, Liikkuva varhaiskasvatus -kehittäjäverkoston ideointia
- 9.3 Perheiden omatoimiset liikuntatreffit, Varpaat vauhtiin -materiaali, Valo