

Kaarinan Varhaiskasvatuksen Liikuntasuunnitelma



2017



JOHDANTO

Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma pitää sisällään ”*Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*”, *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten* (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) avaamisen Kaarinan varhaiskasvatuksen näkökulmasta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten lisäksi liikuntasuunnitelman tekemisessä on hyödynnetty Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (18.10.2016) ja Kaarinan kaupungin, uudistettua varhaiskasvatussuunnitelmaa (4.6.2017).

Varhaiskasvatuksen yksi oppimisen alue on "Kasvan, liikun ja kehityn", johon sisältyy liikkumisen lisäksi ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tavoitteet.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysisistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä lasten vanhempien ja huoltajien kanssa.

Liikunnan tavoitteena varhaiskasvatuksessa on kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineiden käsittelytaitoja. Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle.

Liikuntasuunnitelmaa tulee tehdä näkyväksi lapsille, heidän vanhemmilleen ja huoltajilleen. Heidät tulee ottaa myös mukaan liikunnan suunnitteluun.

Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksen yhtenä painopistealueena on liikunnan kokonaisvaltainen lisääminen ja monipuolistaminen arjessa. Kaarinassa on hyvät liikuntamahdollisuudet, joita hyödynnetään varhaiskasvatuksessa.

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmaa on päivitetty uusien suositusten pohjalta Liikuntatyöryhmässä, jossa on ollut mukana edustajia kaupungin varhaiskasvatustyöryhmästä, yksityisiltä palveluntuottajilta ja erityisliikunnan suunnittelija Liikuntapalveluista.

Suunnitelmaa käytetään pohjana varhaiskasvatuksen yksiköiden omia liikuntasuunnitelmia tehtäessä.

Suunnitelmaan liitetyt kuvat no: 1 – 7 ovat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Kaarinassa 13.10.2017 Eija Lindén ja Päivi Mecklin

Työryhmä: Alho Katja, Caven Nella, Daliu Astrit, Forsman Virve, Freman Henna, Halkivaha Anne, Huhti Merja, Ketola Linda, Koivisto Margita, Laakso Krista, Laine Mervi, Lehtinen Helen, Leino Marjo, Lindén Eija, Lintula Heli, Mattsson Meeri, Mecklin Päivi, Pyökäri-Hänninen Katariina, Oinonen Katja, Orvasto Jaana, Rantanen Janette, Repo Pirjo, Rothström Tanja, Salo Janina, Saukkoriipi Eerika, Selin Manta, Spooft Leena, Sysinoro Taru, Toppari Anu, Turunen Netta ja Ukonmaanaho Katriina

SISÄLLYS

Tiivistelmä.....	5
Kaarinan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman ”punainen lanka”	5
Miten me sen Kaarinassa toteutamme.....	6
Keinoja	6
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksilla kohti tavoitteita	7
Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus, suositus no: 8	8
Vauhti virkistää – vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä, suositus no: 1	11
Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli, suositus no: 2	14
Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa, suositus no: 3	16
Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan, suositus no: 4	17
Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi, suositus no: 5	20
Välineet ja lelut – innosta kokeilemaan, suositus no: 6.....	22
Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä, suositus no: 7.....	23
Koko kylä liikuttaa – kaikki yhteistyössä, suositus no: 9	25

TIIVISTELMÄ



Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

KAARINAN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMAN "PUNAINEN LANKA"

Liikkuminen on lapselle ominaisin tapa toimia ja sen pitäisi olla erottamaton osa lapsen arkea. Lapsi tarvitsee liikuntaa paitsi fyysisen kasvun tueksi, myös hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen, hermoston kehittymiseen ja uusien asioiden oppimiseen, tasapainoisen minäkuvan kehittymiseen sekä arjessa tarvittavien liikunnan perustaitojen kehittymiseen.

Liikunnan keinoin voidaan kehittää myös monia arjessa tarvittavia sosiaalisia taitoja (mm. toisten huomioon ottaminen), moraalikäsitteitä (reilu peli, myötätunto) sekä kansalais- että tapakasvatusta (suhtautuminen nautintoaineisiin, toisten ihmisten tasa - arvoinen kohtelu, tervehtiminen jne.).Lapsena aloitetulla liikunnallisella elämäntavalla on selkeät yhteydet elinikäiseen terveyteen.

Meillä aikuisilla on mahdollisuus olla tukemassa tätä tavoitetta kannustamalla ja rohkaisemalla lasta liikkumaan monipuolisesti.

Liikuntakasvatus on osa varhaiskasvatusta ja siten se on osa varhaiskasvattajien työtä. Jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen (Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien yleissopimus).

MITEN ME SEN KAARINASSA TOTEUTAMME ?

Varhaiskasvatus ja perheet/huoltajat yhdessä mahdollistavat lasten kolme tuntia päivässä liikkumisen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti. Varhaiskasvatuspäivään sisältyisi liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä.

- yksiköitä kannustetaan liittymään valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen –ohjelmaan, jonka kautta saadaan paljon vinkkejä liikunnallisuuden lisäämiseen varhaiskasvatuksessa

- **perheet ja yhteiskunnan asennemuutos** -> tietoa enemmän, miten liikunta vaikuttaa kaikkeen oppimiseen -> liikunta puheeksi lapsen vasu -keskustelussa

KEINOJA

- henkilöstö tiedostaa erilaisten liikuntaan liittyvien suositusten ja suunnitelmien velvoittavuuden mm. liikunnan monipuoliset vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen

- yksiköt käyttävät kaupungin varhaiskasvatukselle laadittua liikuntasuunnitelmaa pohjana oman toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa

- yksiköissä on liikuntavastaavat (mahdollisesti joka ryhmässä) ja pihaliikuttajat

- liikuntamyönteisen asenteen avulla liikunta saadaan liitettyä päivittäiseen arkeen yhtenä osana kasvatusta. Liikunnan ilo tuodaan näkyviin lasten kanssa toimiessa

- henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua erilaisiin liikunta-aiheisiin koulutuksiin

- liikuntaa käytetään oppimisen välineenä kasvatuksen ja opetuksen eri alueilla

- ulkopuolisia asiantuntijoita otetaan mukaan yksiköiden vanhempainiltoihin

- lapset ja perheet otetaan mukaan liikunnan suunnitteluun

- jokaisella lapsiryhmällä on viikoittain vähintään yksi ohjattu liikuntahetki

- liikunnassa tukea tarvitsevat lapset huomioidaan päivittäin

- vähennetään lasten paikallaan oloa ja vältetään turhaa kieltämistä

- siirtymä- ja jonotilanteisiin järjestetään liikunnallisia virikkeitä. Liikuntavälineet on vapaasti saatavilla ja käytettävissä ns. vapaan leikin aikana sekä sisällä että ulkona

- annetaan lapsille parempia mahdollisuuksia kokeilla eri lajeja/liikuntamuotoja

VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSILLA KOHTI TAVOITTEITA

Kaarinan varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmassa käydään läpi suositusten kohdat 1 – 9. Raameihin kootut asiat ovat Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten tekstiä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016)

Suosituksen kohta numero 8 "Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus" on nostettu ensimmäiseksi, koska se on varhaiskasvatuksessa tärkein ja keskeisin.



Kuvio 5. Liikunta on luonteva osa lapsen varhaiskasvatuspäivää.

8. LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA - JOKAISEN LAPSEN OIKEUS

"Liikkuminen on kivaa"

Jokaisen lapsen oikeus päivittäiseen leikkiin ja muuhun liikkumiseen toteutuu varhaiskasvatuksen aikana. Varhaiskasvatushenkilöstö suunnittelee lapsen varhaiskasvatuksen ja lapsen toiminnan niin, että hänellä on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset myös varhaiskasvatuksessa. Lapset ulkoilevat joka päivä ja varhaiskasvatushenkilöstö kannustaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin luomalla monipuolisia ja innostavia leikki- ja oppimisympäristöjä.

Lapsille tarjotaan ohjattuja mahdollisuuksia harjoitella liikkumista eri tavoin ja eri välineillä. Lapsen oikeus suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen toteutuu. Ilmapiiri on hyväksyvä ja liikkumaan innostava. Omaehtoisen leikin aikana lapsi saa käyttää vapaasti liikkumiseen innostavia monipuolisia välineitä.

VARHAISKASVATUKSEN HALLINTO JA JOHTO

Pitäkää huoli, että kaikissa varhaiskasvatusyksiköissä on kunnollinen liikuntaan tarkoitettu sisätila, päiväkodin piha-alue on riittävän suuri, jokaisessa päiväkodissa on liikuntaan tarvittava perusvälineistö, ja välineistön huoltamiseen on varattu budjetissa jonkin verran rahaa joka vuosi. Mikäli sisätilaa ei ole, ohjeistakaa henkilökuntaa käyttämään lähiympäristöstä löytyviä sisä- ja ulkotiloja. Huolehtikaa, että kunnan varhaiskasvatushenkilöstön oikeus säännölliseen jokavuotiseen täydennyskoulutukseen toteutuu myös fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan sisältöjen osalta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

Mitä nämä hallinnolle ja johdolle annetut tehtävät tarkoittavat Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksessa ?

- henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua liikunta - aiheisiin täydennyskoulutuksiin määrärahojen puitteissa
- yksiköitä kannustetaan osallistumaan valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan
- henkilöstöä motivoidaan toteuttamaan liikuntakasvatusta erilaisissa ympäristöissä ja tekemään yhteistyötä muiden lapsia liikuttavien tahojen kanssa
- yksikön esimies osoittaa talousarviosta määrärahan liikuntamateriaalien ja välineiden hankintaan
- oppimisympäristöjen kehittämiseen on mahdollista anoa erillistä määrärahaa vuosittain
- varhaiskasvatus tekee yhteistyötä Liikunta- ja Viherpalveluiden kanssa liittyen uusien yksiköiden suunnitteluun ja toteutukseen sekä vanhojen yksiköiden sisä- ja ulkotilojen parantamiseen

PÄIVÄKODINJOHTAJA

Pidä huoli, että yksiköissäsi on kunnollinen liikuntaan tarkoitettu sisätila, päiväkodin piha-alueella on liikuntaan innostavia telineitä ja välineitä lasten käyttöön myös vapaiden leikkien aikana, yksiköissäsi on liikuntaan tarvittava perusvälineistö, ja sen uusimiseen on varattu rahaa joka vuosi. Kannusta henkilöstöä liikunta-aiheisiin täydennyskoulutuksiin. Huolehdi myös alueesi muista varhaiskasvattajista, kuten perhepäivähoitajista. Tee yhteistyötä ja verkostoidu esim. kunnan liikunta- ja puistotoiminnan sekä seurakunnan kanssa.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

Mitä nämä varhaiskasvatustyöyksikön esimiehelle annetut tehtävät tarkoittavat Kaarinan kaupungin varhaiskasvatuksessa ?

Kaarinalaisen varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kehittämisen painopistealueet ovat leikki, liikuntakasvatus ja pienryhmätoiminta. Yksikön esimies huolehtii siitä, että toimintaa järjestettäessä näiden alueiden tasapaino säilyy kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudessa

- kannustetaan henkilöstöä osallistumaan liikunta – aiheisiin koulutuksiin
- kannustetaan henkilöstöä liittymään valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan
- mahdollistetaan liikuntavastaavien osallistuminen suunnittelupalaveriin (kaupungin liikuntatyöryhmä, oma yksikkö)
- yksikön liikuntavastaava ja esimies suunnittelevat yhdessä, miten lasten liikuntaan liittyviä asioita käsitellään ja vastaavat Kaarinan kaupungin liikuntasuunnitelman toteutumisesta omassa yksikössä
- yksikön esimies huolehtii yhdessä henkilöstön kanssa, että lapset ja perheet otetaan mukaan suunnitteluun (osallisuus)
- yksikön esimies huolehtii yhdessä henkilöstön kanssa, että lapsilla on mahdollisuus liikkua sisällä ja ulkona. Mikäli liikuntaan tarkoitettua sisätilaa ei ole omassa yksikössä selvitetään mahdollisuuksia käyttää kaupungin muita tiloja lasten sisäliikunnan järjestämiseen
- liikuntamateriaaleja ja välineitä hankitaan määrärahojen puitteissa
- perhepäivähoito ja päiväkodit tekevät alueella liikunnallista yhteistyötä
- päiväkodin pihoja markkinoidaan lapsiperheille julkisina leikkipaikkoina

VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖ

Tiedostakaa valtakunnallisen, paikallisen sekä lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetus suunnitelman velvoittavuus. Ottakaa Vasu - keskusteluissa puheeksi lapsen liikkuminen ja kannustakaa vanhempia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäin suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta kolme tuntia päivässä.

Keskustelkaa lapsen motorisesta kehityksestä ja antakaa lapsen liikkumisesta palautetta myös vanhemmille.

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 vanhempien kanssa. Kiinnittäkää huomiota muiden seurasta vetäytyviin lapsiin. Syrjään vetäytymisen taustalla saattaa olla motorisia ongelmia.

Jos epäilette, että lapsella voi olla motorisen oppimisen ongelmia, hyödyntäkään erilaisia motoriikan havainnointilomakkeita arvioinnin tueksi.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

Mitä "Liikunta varhaiskasvatuksessa - liikkuminen on kivaa" tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa ?

- hyödynnetään varhaiskasvatuksen toimintaterapeutin osaamista lasten tuen tarpeiden havaitsemiseen ja taitojen harjaanuttamiseen
- vasu - keskustelulomakkeeseen " Kasvan ja kehityn " osioon kirjataan lapsen liikkumiseen liittyviä asioita ja mahdollinen tuen tarve. Lomakkeeseen kirjataan, miten kasvattaja toimii lapsen tavoitteiden saavuttamiseksi
- isompien lasten kanssa keskustellaan liikunnan merkityksestä ihmisen terveyteen
- huomioidaan lasten toiveita ja otetaan heidät mukaan liikunnan suunnitteluun
- lasten kanssa ulkoillaan päivittäin säästä riippumatta
- ohjattuja liikuntahetkiä toteutetaan isoissa ja pienissä ryhmissä
- isompia lapsia käytetään ns. vertaisliikuttajina
- annetaan lapsen osaamisesta ja kehittymisestä palautetta -> itsetunto kehittyy ja vahvistuu
- rohkaistaan lasta positiivisella kannustamisella
- lapselle annetaan mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen päivittäin
- lapsia ja perheitä kannustetaan yhteisiin harrastuksiin, monipuoliseen arki- ja hyötyliikuntaan

Mitä "Liikunta varhaiskasvatuksessa - liikkuminen on kivaa" tarkoittaa meidän yksikössä?

Suosittelusten mukaista liikunnan suunnittelua ja toteuttamista käsitellään tarkemmin Vuosisuunnitelma ja toteutuksessa käytettävät välineet (liite no: 1)

1. VAUHTI VIRKISTÄÄ – VÄHINTÄÄN KOLME TUNTIA LIIKKUMISTA JOKA PÄIVÄ

"Liikkuva lapsi voi hyvin"

Lapsen tarve ja oikeus liikkua joka päivä toteutuu kaikilla lapsilla. Lapsen päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivittäisen liikkumisen lisäksi yksilöllisen tarpeen mukaan riittävä lepo ja uni, terveellinen ruokavalio sekä mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen ovat lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukipilareita.

Muista: aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta asentoa vaihdellen. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi pitkät eli yli yhden tunnin paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Kun paikallaan pysyminen on välttämätöntä, toimintaa tauotetaan ja vaihtelua tarjotaan toiminnallisilla tehtävillä.



Esimerkkejä liikunnasta, kuormittavuudeltaan eritasoisesta fyysisestä aktiivisuudesta



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖ

Huolehdi, että lasten päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista. Vältä toimintoja, joissa lapsilta edellytetään pitkiä paikallaanolojaksoja. Ohjatkaa lapsille liikunnallisia sääntöleikkejä - ainakin ulkona.

Huomioi erityisesti vähän liikkuvat lapset ja innostakaa heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

Mitä "Vauhti virkistää suositus - vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä" tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa?

Kaarinan varhaiskasvatuksen tavoitteena on, että jokainen lapsi liikkuu vähintään kaksi tuntia päivähoitopäivän aikana. Varhaiskasvatuksessa kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että vauhdikas fyysinen aktiivisuus toteutuu päivittäin tunnin ajan.

Perheen osuudeksi jää hoitopäivän lisäksi tunti päivässä liikumista lapsen kanssa.

Varhaiskasvatushenkilöstö kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä ja pitämään huoli siitä, että lapsen vapaapäivinä suositusten mukainen - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä - toteutuu. Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Istumista vähennetään kaikissa toiminnoissa. Siirtymätilanteisiin tuodaan liikunnallisia tehtäviä.

Lapset ja perheet otetaan mukaan suunnitteluun (osallisuus).

YKSIKÖISSÄ TOTEUTUTTAVIA:

- liikuntaleikkien lisääminen aamun ja iltapäivän toimintaan. Vähän liikkuvia lapsia kannustetaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin päivittäin
- suunnitellut sisä- tai ulkoliikuntahetket kerran viikossa
- tarkistetaan yksikön säännöt: mitkä säännöt rajoittavat liikkumista, mitkä ovat oleellisia ja mitkä turhia sääntöjä
- lasten kanssa ulkoillaan päivittäin 1-2 krt. Ulkoilu - aikaa hyödynnetään liikkumiseen ja retkeilyyn
- tuodaan ulkoiluhetkiin ohjattua toimintaa, mm. sääntö- ja perinneleikkejä
- liikuntavälineet ovat lasten saatavilla niin ulkona kuin sisällä
- yksikössä voidaan pitää ulkona kaikkien lapsiryhmien yhteinen liikuntahetki viikoittain. Kaikki kasvattajat osallistuvat lasten liikuttamiseen
- kokeillaan välillä ulkoilua ilman välineitä. Pidetään välinevaraston ovi kiinni -> hyvä hetki havainnointiin; ketkä lapsista jatkavat liikettä, kenelle tulee tekemisen puutetta. Aikuinen voi tarttua hetkeen ja ohjeistaa liikunnallisia pihaleikkejä
- kannustetaan vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa

Mitä "Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä" -suositus tarkoittaa meidän yksikössä ?

Kaarinan varhaiskasvatuksen tavoite: vähintään kaksi tuntia liikkumista hoitopäivän aikana

Näitä vinkkejä hyödynnetään niin varhaiskasvatuksessa kuin antamalla vinkkejä perheille vapaa-aikaan/hyötyliikuntaan:

Lisää	Vaihda	Vähennä
Leikkejä ja muuta liikuntaa ulkona ja luonnossa	Hissi portaisiin	Liiallista television, tietokoneen, tabletin tai muiden digilaitteiden passiivista käyttöä
Aktiivista siirtymistä, kuten esimerkiksi kävelyä, pyöräilyä tai potkulautailua paikasta toiseen	Auto pyörään tai kävelyyn mahdollisuuksien mukaan	Pitkäaikaista paikallaan olemista
Yhdessä liikkumista	Julkiset pyörään ja kävelyyn	Turhia liikkumista rajoittavia kieltoja
Liikunnan iloa, kannustusta ja rohkaisua	Paljon istumista sisältävät leikit aktiivisempiin leikkeihin	Lasten suoritusten vertailua
Uusien asioiden opettelua toiminnan avulla	Kielto kannustukseen	
Lasten mahdollisuuksia yhteisleikkeihin		

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

2. KOHTI LIIKKUVAA ELÄMÄNTAPAA – PERHE TÄRKEÄ ROOLIMALLI

"Mitä isot edellä - sitä pienet perässä"

Kotoa saamansa mallin mukaan lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu arjen rutiineihin. Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Lapsen liikkumista tuetaan myös liikkumisen mahdollistavalla pukeutumisella.

Yhteinen tekeminen aikuisten ja muiden lasten kanssa opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Yhteisistä kokemuksista riemuitseminen sekä kaikkien perheenjäsenten huomioonottaminen ovat pieniä, mutta tärkeitä kasvun paikkoja. Kokeilemaan kannustaminen ja onnistumisista iloitseminen auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. Ne ovat oleellisia askeleita kohti liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

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 motoriikasta, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta. Keskustelkaa myös liikunnan sosiaalisesta ulottuvuudesta. Järjestäkää lasten ja vanhempien yhteisiä liikunnallisia vanhempainiltoja, 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. Rohkaisetteko vai rajoitatteko ?

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

Mitä "Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli" -suositus tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa ?

- varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa (osallisuus)
- yksiköissä järjestetään lapsille ja heidän perheilleen liikunnallisia teemaviikkoja ja tapahtumia. Perinteisiä juhlia voi järjestää myös liikunnallisella teemalla (esim. äitien/isänpäivä, metsävaellus perheen kanssa, toiminnalliset kevät/joulujuhlat, pääsiäisnoidan luutaralli)
- liikunnallisten tapahtumien kautta lisätään lasten vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä ja tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle
- innostusta liikuntaan viedään lapsen mukana koko perheelle
- lapsen Vasu –keskusteluissa otetaan puheeksi lapsen ja perheen liikuntatottumukset (kohta 6. Kasvan ja kehityn)
- liikunta sisäistetään luonnolliseksi ja säännölliseksi toimintatavaksi
- liikuntapassia voidaan hyödyntää tapahtumissa, kts. lisää suosituskohdasta 8
- lähiliikuntapaikoista annetaan vinkkejä perheille
- sähköpostia ja Wilma –viestintäkanavaa hyödynnetään: perheet saavat liikunnallisista aktiviteeteista tietoa toimintakauden aikana
- kaupungin maksuttomista toiminnoista, esim. Lasten lystikkäistä ja Liikennepuistosta sekä seurojen ja yhdistysten tapahtumista löytyy perheille vinkkejä varhaiskasvatuksen ilmoitustaululta: kaarina.fi -> lapset ja nuoret -> lapset -> varhaiskasvatus - oikeanpuoleinen palsta

Mitä "Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli" -suositus tarkoittaa meidän yksikössä ?

3. KUUNTELE – ANNA LAPSELLE MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA

"Kuuletko sinä minua oikeasti ?"

Lapsi saa olla utelias ja aktiivinen. Kaikki aistit ja mielikuvitus ovat yleensä käytössä, kun hän tutustuu, kokeilee, tutkii ja ottaa selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. Lapsi saa leikkiä yhdessä muiden lasten kanssa. Lapsella on mielipiteitä ja ehdotuksia, joita kuuntelemalla ja huomioimalla lisätään hänen osallisuuttaan häntä itseään koskevissa asioissa. Liikkumisella saadaan aikaan yhteisiä hyvinvoinnin kokemuksia.

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 suositukset 2016

Mitä "Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa" suositus tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa ?

- lasten toivomukset otetaan huomioon mahdollisimman nopeasti. Jos toivomusten toteutumista joudutaan odottamaan, voidaan ne kirjata esimerkiksi ns. toivomusmadolle, joka on lasten nähtävillä
- yksiköissä voi myös toimia säännöllisesti kokoontuva Liikuntaraati, jossa on edustus jokaisesta lapsiryhmästä ja henkilöstöstä. Liikuntaraadissa lapset saavat osallistua liikuntateemojen/-tapahtumien suunnitteluun ja ideointiin
- lapsiryhmissä kaikille lapsille annetaan mahdollisuus osallistua liikunnan suunnitteluun
- lapsia havainnoimalla saadaan tietoa, siitä mistä kukin lapsi on kiinnostunut. Lasten ikä, kielitaito sekä temperamentti (hiljaiset, ujut, syrjäänvetäytyvät) otetaan huomioon toimintoja suunniteltaessa ja toteutettaessa
- huolehditaan siitä, että lapsen omaehtoinen liikunta toteutuu arjessa

Mitä "Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa" suositus tarkoittaa meidän yksikössä ?

4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA – MONIPUOLISUUS KUNNIAAN

"Tekemällä oppii"

Ennen koulun alkua lapsi osaa kävellä, juosta, hyppiä, loikkia ja kiivetä. Hän osaa myös kulkea rappusissa sekä heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa. Koulun alkaessa lapsi osaa ajaa pyörällä, hiihtää ja luistella sekä liikkua matalassa vedessä. Mikäli lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, tarve erityiseen tukeen on tunnistettu jo ennen koulun alkua.

Lapsella on oikeus saada liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan sekä rentoutua joka päivä. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää ja monipuolista silloin, kun hän saa päivittäin, kaikkina vuodenaikoina harjoitella motorisia perustaitojaan yhdessä muiden lasten kanssa. Hänelle annetaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikuntaan liittyviä riskejä sen sijaan, että asioita kielletään liialliseen turvallisuushakuisuuteen vedoten. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, esimerkiksi toiminnan ohjauksessa, hän saa tarvitsemaansa tukea. Jos lapsella on vaikea liikuntavamma, hän saa apua liikkumisensa tueksi.



Kuvio 3. Motoriset taidot kehittyvät kasvun sekä monipuolisen leikin, liikunnan ja sinnikkään harjoittelun myötä.

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 lasten kanssa. Tarkkailkaa omia sanavalintojanne: varmistakaa, että ne innostavat liikkumaan ja tukevat oppimista.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

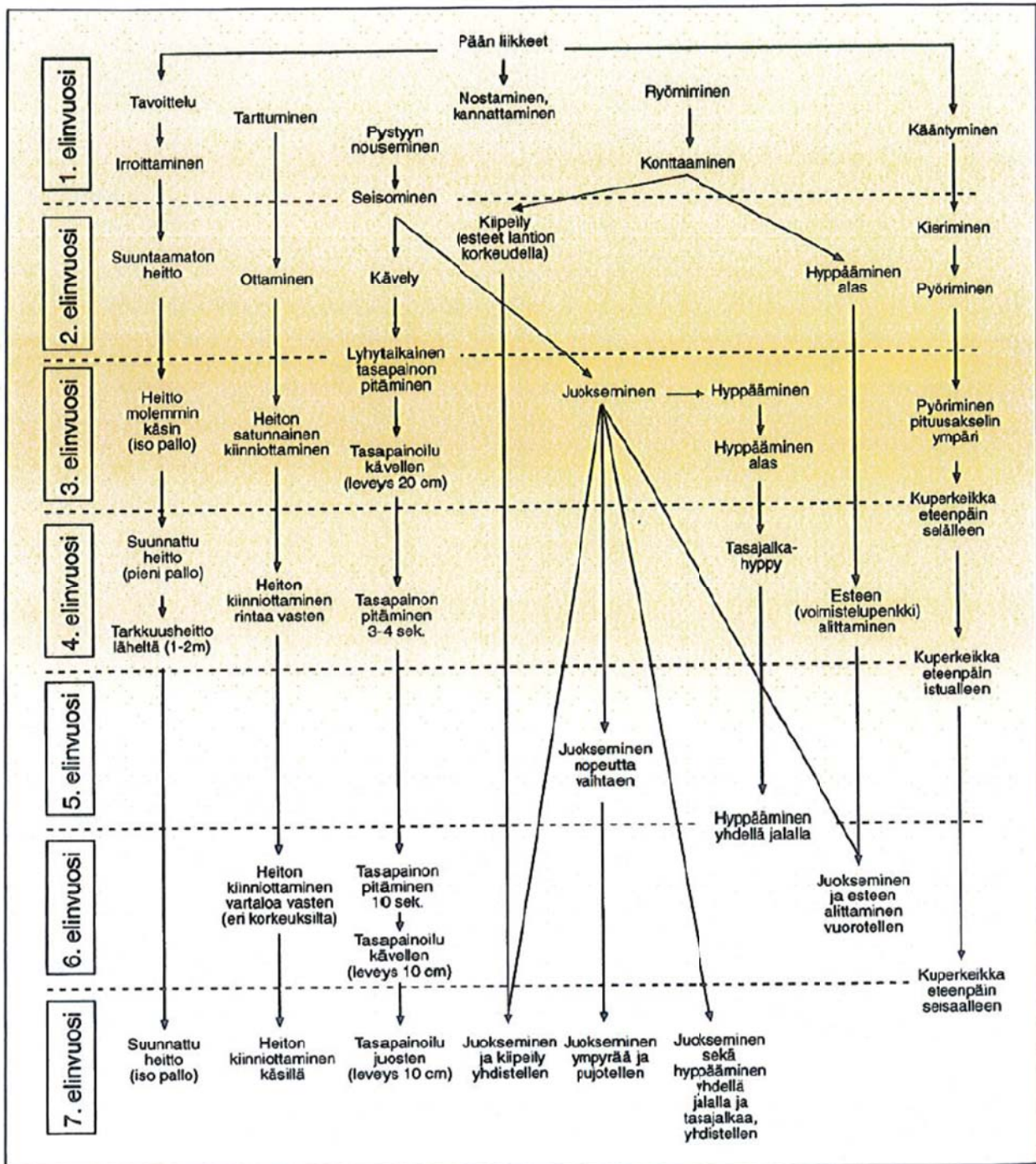
Mitä "Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan" suositus tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa ?

- oppimista ei estetä liiallisella turvallisuushakuisuudella, turhat kiellot karsitaan pois
- taitojen harjoitteluun varataan aikaa ja tilaa
- jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hän saa siihen tukea ja apua. Rohkaistaan ja tuetaan lasta monipuolisesti eri taitojen oppimisessa yksilöllisen kehitystason mukaisesti
- varataan myös aikaa palautumiselle ja rentoutumiselle

Miten "Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan" suositus tarkoittaa meidän yksikössä ?



Varhaisten perusliikkeiden kehitys monimutkaisemmiksi motorisiksi taidoiksi (Karvonen P., Siren-Tiusanen H., Vuorinen R. 2003)



5. YMPÄRISTÖ HAASTAA JA HAUSKUUTTAA – ULKONA UNELMAT TODEKSI

"Tartu tilaisuuteen"

Aikuiset luovat liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistavat liikkumiseen liittyviä esteitä. Aikuiset ymmärtävät, että lapsilla kaikki paikat voivat olla liikkumisen paikkoja ja antavat niiden etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja.

Lasten annetaan muokata ympäristöä yhdessä muiden lasten kanssa. Heille suodaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä ilman turhia, turvallisuushakuisuuteen liittyviä kieltoja.

Lapsen annetaan nauttia oppimisestaan taidoista, ja siksi hänelle tarjotaan mahdollisuus esimerkiksi omin käsin tekemiseen ja jaloin kulkemiseen - itse tekeminen on lapsesta hienoa!

Aikuiset varaavat aikaa siihen, että lapsi voi tehdä asioita itse, omaan tahtiin.

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 vanhemmille. Hyödyntäkää luontoa ja myös rakennettua lähiympäristöä oppimisen paikkana.

Auttakaa liikkumiseen erityistä tukea, jotta hänellä on mahdollisuus osallistua toimintaan.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016



Mitä "Ympäristö hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi" suositus tarkoittaa Kaarinan varhais-kasvatuksessa?

- varhaiskasvatushenkilöstön tehtävänä on luoda lapselle liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä
- henkilöstö perehtyy oman yksikkönsä lähiympäristöön ja lähiliikuntapaikkoihin (vinkit voidaan koota myös perheille jaettaviksi)
- lähiympäristössä ja omassa pihassa liikutaan aktiivisesti vuodenaikojen mukaan ja hyödynnetään sen monipuolisuutta: esim. kallioita, hiekkaa, mäkiä ja pihaleikkivälineitä. Lisäksi hyödynnetään metsiä, pururatoja, järveä/merta ja leikkipuistoja -> luistelu, hiihto, pulkkailu, kiipeily, uiminen/vesileikit
- metsässä liikkumista suositetaan, koska siellä lapset liikkuvat luonnostaan monipuolisesti. Monimuotoinen ympäristö on hyvää harjoitusta karkeamotoriikalle (kivet, kannot yms.)
- päivätreenin suunnitelma- lomakkeeseen täytetään perustiedot valmiiksi retkiä varten. Osallistujatiedot yms. päivitetään retkelle lähdettäessä
- metsäretket mahdollisia kaikille lapsille! Pienet lapset mukaan ja liikuntaesteiset lapset myös luontoon, kts. www.valineet.fi – sivuilta välineitä, esim. Hippo Campe – maastopyörätuoli, myös <http://www.turku.fi/vapaa-aika/liikunta/harrastamaan/soveltavat-liikuntapalvelut/vuokrattavat-soveltavan-liikunnan> Vinkit myös erityislasten perheille
- vapaa-aikatiilojen ja muiden liikkumistilojen (esim. Monitoimitalo, Vapari, Liikuntahalli, Jäähalli, koulun salit) hyödyntäminen mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi ulkoliikuntapaikat, mm. miniareenat, Liikennepuisto, urheilukentät, leikkipuistot
- oman yksikön, pienenkin tilan, muokkaaminen liikuntaan sopivaksi

Mitä "Ympäristö hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi" suositus tarkoittaa meidän yksikössä ?



Mitä "Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan" suositus tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa?

- jokaiseen yksikköön valitaan liikuntavastaava, joka toimii myös liikuntavälinevastaavana. Jokaisella lapsiryhmällä voi olla myös oma liikuntavastaava
- varhaiskasvatuksen yksiköissä tulee olla sekä sisällä että ulkona lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana (liite no: 1)
- sisäliikuntavälineitä viedään enemmän ja useammin ryhmiin joko ohjattuun liikuntaan tai lasten vapaaseen käyttöön
- tavoitteisiin pääsemistä ja suositusten toteutumista auttaa, kun välineitä on monipuolisesti mm. patjoja, trampoliineja, puomeja, kiipeilyköysiä, renkaita
- liikuntavälineitä on lasten saatavilla sekä sisällä että ulkona niin, että he voivat ottaa niitä helposti käyttöönsä
- yksiköt voivat hankkia mahdollisuuksiensa mukaan muutamia ylimääräisiä välineitä (pyöriä, luistimia, kypäriä tms.)
- henkilöstö osaa käyttää liikuntavälineitä monipuolisesti sekä hyödyntää erilaisia kalusteita mm. tuoleja ,pöytiä, sohvia yms. toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa

Mitä "Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan" suositus tarkoittaa meidän yksikössä ?

7. OHJATTU LIIKUNTA - ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ

"Tule mukaan!"

Lasten liikuntaa ohjaavat aikuiset suunnittelevat toimintaa lapsia kuunnellen. Näin kaikilla on mahdollisuus nauttia liikkumisesta ja onnistua ja oppia uutta sekä yksin että muiden kanssa. Koska lapset ovat yksilöitä ja siten erilaisia, toiminnan sisällöt rakennetaan niin, että myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat, taidoiltaan muita heikommat lapset pääsevät toimintaan mukaan. Lapsen perhe-, kulttuuri-, tai kielitausta eivät vaikuta lapsen osallistumismahdollisuuksiin, vaan ohjattu liikunta tarjoaa kaikille yhdenvertaisen mahdollisuuden yhteisiin kokemuksiin.

VARHAISKASVATUSHENKILÖSTÖ

Järjestäkää 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 suositukset 2016

Mitä "Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä" suositus tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa ?

Kaarinan varhaiskasvatuksen yksi keskeisistä painopistealueista on liikunta. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää päivittäin, sisällä ja ulkona tavoitteellista sekä monipuolista liikuntakasvatusta.

- arjen perustoimintoihin (esim. koko ryhmän kokoontumiset, siirtymätilanteet, jonottaminen) lisätään liikuntaa
- yksiköissä pohditaan henkilöstön kesken, voisiko jotakin tehdä toisin
- sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen huomioon ottaminen
- perusliikuntamuotojen hyödyntäminen vuodenaikojen mukaan (liite no: 1)
- liikunnan yhdistäminen muihin sisältöalueisiin esim. esiopetus, musiikki, sadut
- pienille lapsille viedään välineitä oman ryhmän tiloihin, jotta heillä on mahdollisuus omatoimiseen kokeiluun ja liikkumiseen

Mitä "Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä" suositus tarkoittaa meidän yksikössä?

Liikunnan suunnittelua ja toteutusta käsitellään tarkemmin Vuosisuunnitelma ja toteutuksessa käytettävät välineet (liite no: 1)

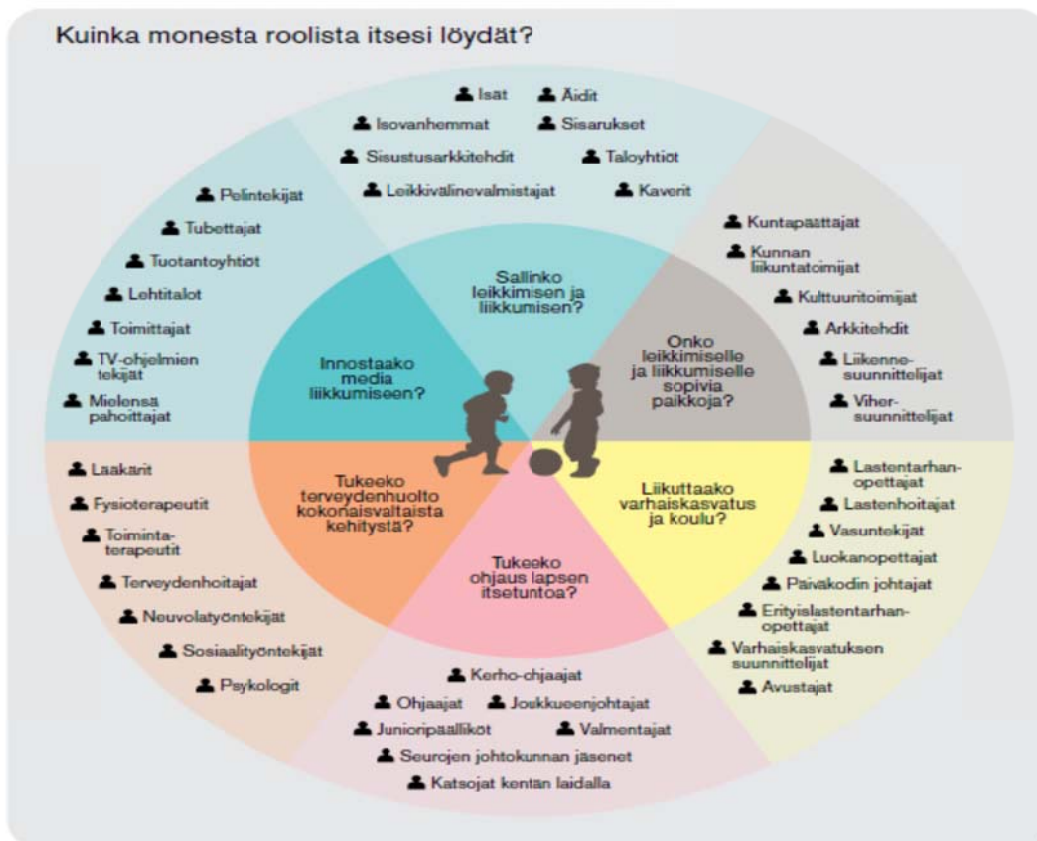
9. KOKO KYLÄ LIIKUTTAA - KAIKKI YHTEISTYÖSSÄ

"Kyllä maailmaan ääntä mahtuu!"

Nykytilan kuvaus



Kuvio 6. Ovatko kaikki kiellot aina tarpeen?



Kuvio 7. Koko kylä liikuttaa (Mukaiillen 10 teesiä ja 100 lupausta. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta.)

Liikkuvan lapsen elinpiiri laajenee tutun piha - alueen ulkopuolelle. Kaikki voivat siis omalla esimerkillään ja toiminnallaan kannustaa lasta liikkumaan. Lasten kasvatuksesta vastaavien huoltajien ja varhaiskasvattajien keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat tärkeitä päivittäisen, lapselle riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseksi ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen edellyttää yhteistyötä myös neuvolan ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Paikalliset hyvinvointia edustavat sekä liikuntaa järjestävät tahot, yhteisöt ja verkostot ovat merkittäviä lasten liikuttajia. Kuntien tekniset toimijat vastaavat piha-, alue-, ja liikennesuunnittelusta, joten heidän toimillaan on kauaskantoiset vaikutukset siihen, miten paljon ja minkälaisia liikkumisen paikkoja lapsilla on.

Poliittisilla päättäjillä ja virkamiehillä on mahdollisuus tehdä päätöksiä lasten terveyttä ja hyvinvointia edistäville ratkaisuille. Koko kylän yhteistyötä tarvitaan luomaan lapsille mahdollisuuksia liikkumiseen ja leikkimiseen.

Lasten vanhempien, varhaiskasvatushenkilöstön ja liikuntaa järjestävien toimijoiden lisäksi myös lasten isovanhemmat ja naapurit sekä terveydenhuollon ammattilaiset voivat omilla toimillaan edistää aktiivista lapsuutta.

Antakaa lasten liikkua ja touhuta, sillä mielekäs tekeminen auttaa lapsia kasvamaan yhteisön jäseneksi.

Se lapsi, jolle sinä annoit keinussa vauhtia tai jonka pallon sinä palautit peliin ystävällisen hymyn kera, saattaa myöhemmin lähikaupassa avata sinulle oven tai antaa sinulle paikan täydessä linja-autossa.

Mitä "Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä" suositus tarkoittaa Kaarinan varhaiskasvatuksessa?

- varhaiskasvatuksen henkilöstö tukee vanhempien ja isovanhempien roolia lasten liikuttamisessa
- hyödynnetään varhaiskasvatuksen oman toimintaterapeutin osaamista
- varhaiskasvatus tekee yhteistyötä neuvolan ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, esim. 4-vuotistarkastus sekä kouluun menijöiden terveystarkastukset
- yhteistyö alkuopetuksen kanssa

Muu yhteistyö:

- liikuntapalveluiden kanssa tehdään yhteistyötä toiminnan sisältöön, tapahtumiin sekä liikunnallisiin koulutuksiin liittyen. Välinevinkkejä on myös mahdollisuus saada tarvittaessa
- liikuntapalvelut tiedottaa yksiköitä kaupungin maksuttomista liikuntatoiminnoista ja tapahtumista, joiden kautta tieto välittyy perheille
- varhaiskasvatus tekee yhteistyötä Liikunta- ja Viherpalveluiden kanssa liittyen rakennusten ja alueiden kunnossapitoon, suunnitteluun ja toteutukseen

- varhaiskasvatuksen toimintaa ja sen perusteita esitellään päättäjille ja kutsutaan heitä vierailemaan yksiköihin
- paikallisten urheiluseurojen kanssa tehdään toiminnallista yhteistyötä
- päiväkotien pihat ja varhaiskasvatuksen leikki puistot ovat käytettävissä kun yksiköissä ei ole omaa toimintaa
- varhaiskasvatuksen liikuntatilat ovat mahdollisuuksien mukaan muidenkin toimijoiden käytössä



Mitä "Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä" suositus tarkoittaa meidän yksikössä?



Ilo on liikkua!
 Ilman huolia keikkua ja
 kiikkua...
 Jokainen omalla itsenään
 tulla saa joukkoon iloiseen.
 Hikipintaan liikkujan
 pienemmän ja isomman.
 Oppi olkoon yhteinen,
 liikunnan riemua, hyvää
 oloa ☺

KAARINAN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMA ja TOTEUTUKSESSA KÄYTETTÄVÄT VÄLINEET

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan seuraavat asiat tulee huomioida vuosi- ja tuokiosuunnitelmaa tehtäessä:

Vuosisuunnitelmassa tulee varmistaa seuraavat työyhteisön sopimat asiat:

- Yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen esim. paikallisten liikunnan järjestäjien kanssa
- Vuodenaikojen hyödyntäminen
- Eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen
- Toiminnallisuuden huomioiminen erilaisten juhlien ja kulttuurisesti merkittävien tapahtumien yhteydessä (esitykset, laulut ja leikit, joissa käytetään koko kehoa)
- Lapsen havaintomotoristen ja motoristen taitojen havainnointi ja arvioiminen muiden osa-alueiden arvioimisen lisäksi
- Kaikkien havaintomotoristen taitojen sekä motoristen perustaitojen varmistaminen
- Välineiden ja telineiden monipuolisen käytön suunnitteleminen
- Omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksien suunnitteleminen
- Omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrän ja sisältöjen suunnitteleminen ja toteutus siten, että omaehtoisen liikunnan määrää voidaan lisätä tarjoamalla siihen monipuolisia mahdollisuuksia ja houkuttelevia sisältöjä

Tuokiosuunnitelma tarvitaan jokaista ohjattua tuokiota varten:

- Päätetään tavoitteet, jotka on johdettu vuosi- ja teemasuunnitelmasta
- Varataan käytettävät tilat, välineet ja telineet
- Päätetään harjoiteltavat taidot ja sisällöt
- Pohditaan tarvitaanko eriyttämistä taitojen tai esimerkiksi motorisen oppimisvaikeuden mukaan
- Suunnitellaan käytettävät opetusmenetelmät
- Pohditaan tuokion organisointi niin, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri jokaiselle lapselle
- Mietitään etukäteen, miten varmistetaan tuokiolle myönteinen toimintailmapiiiri (esim. mistä asioista ja miten lapselle annetaan palautetta)
- Pohditaan, miten saadaan vähän liikkuvat lapset mukaan
- Arvioidaan tuokiosuunnitelman toteutuminen ja tehdään tarvittavia muutoksia

Hyvin tehtyä suunnitelmaa voi pienin muutoksin käyttää muutaman kerran peräkkäin

Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaiskasvatuksessa ovat kasvattaminen liikkumaan ja liikunnan avulla

Huomioi suunnittelussa myös seuraavat asiat:

- Varmista, että lapset pääsevät joka päivä ulos touhuamaan vähintään kahdeksi tunniksi
- Anna tilaa ja aikaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin
- Muokkaa lapsen toimintaympäristöä onnistumiselle suosiolliseksi yhdessä lasten kanssa
- Houkuttele lapset osallistumaan ulkoilun aikana liikunnallisiin sääntöleikkeihin
- Kannusta, innosta ja kehu. Anna positiivista palautetta myös yrittämisestä
- Huolehdi, että jokainen lapsi pääsee osallistumaan ohjattuun liikuntatieteen joka päivä
- Anna lapselle päivittäin toiminnallisia tehtäviä. Varmista, että hän oppii käyttämään liikkumista ja koko kehoaan myös muun oppimisen välineenä
- Hyödynnä mielikuvia oppimisen tukemiseksi



MOTORISET PERUSTAITOT		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
taivuttaminen	konttaaminen	vierittäminen
ojentaminen	kiipeäminen	heittäminen
kiertäminen	käveleminen	kantaminen
pysähtyminen	juokseminen	kiinniottaminen
vieriminen	riippuminen	potkaiseminen
työntäminen	liukuminen	kuljettaminen
vetäminen	hyppääminen	lyöminen
keinuminen	laukkaaminen	pomputtaminen

Gallahue D. Donnelly F. Human Kinetics 2007.

MOTORISTA SUUNNITTELUVAATIVAT TAITOT		
<p>Arjen perustoiminnot, kuten pukeutuminen/riisuminen, ruokailu, wc-toiminnot ja leikki/työ siirtymiseen vaativat erilaisten motoristen taitojen yhdistämistä.</p> <p>Motoristen taitojen saavuttaminen edellyttää kykyä suunnitella ja toteuttaa koordinoituja ja kontrolloituja liikesarjoja. Taitojen haltuunotto edellyttää harjoittelua ja kehonsa liikeratojen suunnitelmallista käyttöä ja liikkeiden säätelyä.</p>		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> - liikkeelle lähteminen/pysähtyminen - vauhdin- ja liikkeiden säätely - ylittäminen/alittaminen, pujottautuminen - kiipeäminen eri suuntiin - hypyt (korkeus-, pituus-, hiihto-, haaraperus-jne.) - pyöräily - uiminen, sukeltaminen - hiihto - luistelu 	<ul style="list-style-type: none"> - tarttuu, irrottaa, työntää, vetää, kuljettaa - nostaa, kantaa, asettaa kohdistetusti - heittää/saa kiinni liikkeessä, ajoittaminen - pallon/välineen käsittelyä vaativat taidot (kopittelu, kori-, poltto-, jalkapallo, sähly, jne.) - lumipallon/paperipallon tekeminen/heittäminen - lumiukon tekeminen - esim. kenkien, luistinten, suksien laittaminen 	
<p>Jokainen tarvitsee aikaa itse prosessoida ja kokeilla suoritusta. Pelkästään asennon ylläpitäminen tai liikkeelle lähteminen vaativat erilaisen ajan. Joku vasta suunnittelee, kun muut jo suorittavat.</p> <p>Liikesäätelyllä tarkoitetaan ympäristön/toiminnan vaatimuksia. Suoritus onnistuu kun on itse paikallaan tai ympäristö on liikkumaton. Mikäli ympäristössä on liikettä tai lapsen täytyy itse liikkua tehtävä vaikeutuu tai ei onnistu lainkaan; esim. polttopallo.</p>		



<http://www.innostunliikkumaan.fi/2017>.

Lautamo T. Motoristen ja prosessitaitojen arviointi. 2014.

LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMAN TEEMAT

Leikki on lapsen työtä, muistamme leikinomaisuuden myös liikunnassa, ajatuksella: "Sen minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa!"

Hyötyliikunta ja siihen kannustaminen huomioidaan myös liikuntasuunnitelmassa. Niin perheitä kuin lapsia ja henkilökuntaa kannustetaan hyötyliikkumaan ympäri vuoden. Yksikkö määrittelee itse, onko joku kuukausi erityinen teema tällä ajatuksella.

Seuraavat osiot jokainen yksikkö lisää suunnitelmassa siihen vuodenaikaan, mihin ne sopivat: hiihto, luistelu, lumileikit ja mäen lasku, metsässä liikkuminen, retkeily, siirtymätilaneliikunta.



ELO-SYYSKUU: Ympäristö tutuksi

Tavoite	Tutustuttaa lapsi toisiin lapsiin sekä piha- ja lähiympäristöön Vahvistaa ja kehittää lapsen perusliikkumistaitoja kehitystason mukaisesti Rikastuttaa lapsen leikkiperinnettä Perehdyttää lapsi liikkumaan
Sisältö	Perusliikuntamuodot (kävely, juoksu, tasapaino, kiipeily, hyppiminen jne.) Retket luontoon (tasapainoilu, kiipeily, aistien käyttäminen luonnossa) Erialaisten maastojen ja ympäristöjen hyödyntäminen liikkumiseen Keinuminen Yleisurheilu/Olympialaiset "Vauhtivarvas" -toiminta Perinneleikit Satu-/mielikuvaliikunta Hyötyliikunta (haravointi, omenoiden, marjojen, sienien kerääminen jne.) Liikuntaleikit pareittain



(www.pixabay.com)

LOKAKUU: Kehonhallinta ja tuntemus

Tavoite	Kehittää lapsen avaruudellista suuntautumiskykyä (eri suunnat ja tasot) Kehittää lapsen oman kehon tuntemista Lasten taitojen havainnointi
Sisältö	Perusliikunta Luovaliikunta Musiikkiliikunta Temppu- ja motoriikkaradat Kehonhahmotus- ja tasapainoharjoitukset Sääntöleikit Rentoutuminen Kieriminen ja pyöriminen Kiipeäminen Kuperkeikat Satu-/ mielikuvaliikunta

☺ **Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

- **Temppuradan välineet lasten vapaaseen käyttöön sisälle ja ulos (ulkona esim. autorenkaat, narut, vanteet, pujottelurata ämpäreistä, liukumäestä väärinpäin kiipeäminen)**
- **Ruutuhyppelyä sisällä esim. teipillä lattiaan ja ulkona piirrettynä hiekkaan tai maalattuna asvalttiin**
- **Hyppynarut; yksin, yhdessä, lorujen mukaan jne.**
- **Puolapuihin kiipeäminen sallittu; lisätään kiipeämistä motivoivia juttuja esim. kilikello, väri-, numero-, kirjainkortit, huivit, pehmolelut yms.**
- **Patjat lattioille, kuperkeikat ja muut temput sallittu**
- **Noppia (esim. maitopurkista), jossa asento tai liikuntatehtävä**

MARRASKUU: Palloilu

Tavoite	Kehittää lapsen motorisia perustaitoja (käsittelytaidot) Pelisääntöjen harjoittelu ja oppiminen Ryhmässä toimimisen harjoittelu ja parityöskentely
Sisältö	Pallon ... heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kuljettaminen eri tavoin vierittäminen lyöminen kantaminen Pallopelit



☺ Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:

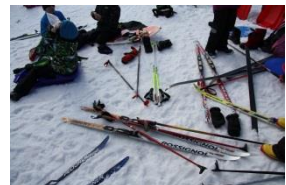
- Kaiken näköiset ja kokoiset pallot esille ja lasten saataville sisällä ja ulkona (jalka, käsi-, tennis-, pehmo-, ilmapallot jne.)
- Tarkkuuspotkuja pahvilaatikkomaaliin (maalit itse tehden erikokoisista pahvilaatikoista)
- Pahvilaatikoista ”pallolinna” (ei kattoa), häntäpaloilla heitot linnaan
- Pallokorit ulos ja pihaleikkikortit palloiluun liittyen
- Pesäpalloa sanomalehtimailoilla + sukkapalloilla
- Palloseinä esim. pahviin reikä → tarkkuusheittoa
- Sukkahousupallot (eli sukkahousun sisälle pallo esim. sukasta. Tämä kiinni ovenkarmiin... potku, lyönti yms. mahdollista)
- ”Sählypelit”, mailat ja pallot esille lasten saataville (mailan lavat voidaan pehmustaa villasukilla)
- Pikkusählyt (paistinlastat/lapiot + pehmopallot)

JOULUKUU: Luovaliikunta

Tavoite	Kehittää lapsen mielikuvitusta ja eläytymiskykyä Hyödyntää lasten ajatuksia ja mielenkiinnonkohteita Kehittää lasten kykyä ideoida toimintaa Rytmitajun kehittäminen ja musiikin mukaan liikkumisesta nauttiminen
Sisältö	Loruloikka Satujumppa Musiikkiliikunta ja tanssi



TAMMIKUU: Valinnainen (talviliikunta, luovaliikunta tai temppuillen ja tasapainoillen)



HELMIKUU: Temppuillen ja tasapainoillen

Tavoite	Lapsen motoristen perustaitojen harjoittaminen (tasapainotaidot) Kehontuntemuksen lisääminen (asento- ja liikeaistin harjaannuttaminen) Lasten omien ideoiden huomioiminen (esim. ratoja rakennettaessa) Välineiden monipuolinen käyttö
Sisältö	Erilaiset motoriikkaratat valmiista ja itse tehdyistä materiaaleista

**MAALISKUU: Välineviidakko**

Tavoite	Opettaa lapsille monipuolista välineiden käyttöä Kehittää lapsen motorisia perustaitoja Lasten ideointi välineiden käytössä
Sisältö	Välineliikunta

☺ **Vinkkejä omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:**

- Välineet esille ja lasten saataville ryhmiin, esim. ryhmissä kiertävät välinekortit
- Ulos esim. hyppynarut, twistit, vanteet
- Sisälle esim. eteistiloihin tasapainopenkki, trampoliini, hyppyrudukot, renkaat, huivit, höyhenet, hernepusit
- Kattoon tai oven karmiin roikkumaan esim. tuulikello, joka motivoi hyppäämään ylöspäin
- Liikuntavälineiden askartelu yhdessä lasten kanssa; häntäpallot, sanomalehtimailat, maitopurkinopat jne.

HUHTIKUU: Palloilu

Katso tavoitteet ja sisältö marraskuun kohdalta

**TOUKOKUU: Luontoliikunta**

Tavoite	Lähiympäristön monipuolinen käyttö Liikkumistaitojen kehittyminen
Sisältö	Metsäretket Perinneleikit Osallistuminen Miljoona minuuttia pallotellen tempaukseen



(pixabay.com)

☺ **Muita** vinkkejä ohjatun ja omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi:

- Erilaisten liikuntapassien hyödyntäminen
- Liikunta- ja pihaleikkikortit (esim. Vauhtivarvas - materiaalista)
- Pihakarttoja lasten käyttöön → aarteenetsintä
- Valokuvia pihan eri kohdista → valokuvasuunnistus
- Pihaleikkipäivät
- Lelutori -> liikuntavälineitä tarjolla koreissa / laatikoissa
- Tehtäväratoja sekä liikuntatehtäviä ulos ja sisälle eri tiloihin; ryhmähuoneet, eteiset, käytävät
- Pyörät ja mopot esiin varastosta
- Liikuntavälineet esille leikkivälineiden rinnalle
- Musiikki mukaan liikkumiseen
- I Padien hyödyntäminen / liikunnalliset tehtävät
- Ilo kasvaa liikkuen ohjelman sivujen hyödyntäminen



Tarkistakaa yksiköittäin löytyykö nämä välineet:

Alle 3-vuotiaalle lapsille suositeltavat perusvälineistö varhaisvuosien liikuntakasvatukseen.

Sisätiloissa:

- erikokoisia ja – painoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja (isojen halkaisija n. 25 cm, pienten n. 5 cm)
- hernepusseja
- värillisiä muotopalloja
- liikuntaan soveltuvaa musiikkia
- rytmisoittimia
- päälle istuttavia mopoja ja autoja
- vedettäviä ja työnnettäviä leluja
- trampoliini (esim. halkaisija noin 1-2 m)
- patjoja
- voimistelupenkkejä
- renkaat
- leikkivarjo (halkaisija noin 4 m)
- mailoja

Ulkona:

- vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin, esim. isot työnnettävät kuorma-autot
- päällä istuttavia välineitä, autoja ja mopoja
- eri materiaalista tehtyjä eri kokoisia palloja

Suosittelavaa liikuntavälineistöä 3-6 –vuotiaalle

Sisätiloissa:

- kaikki välineet, jotka mainitaan 0-3 -vuotiailla
- vanteita
- hyppynaruja
- huiveja
- sähkömailoja
- pingis-/tennismailan tyyppisiä lyhytvartisia mailoja
- tasapainoa kehittäviä välineitä, kuten ”kävelypurkkeja” ja tasapainolautoja
- ilmapalloja
- liikuntamusiikkia

Lisäksi ulkoliikuntatilanteissa voi hyödyntää myös:

- vanhoja autonrenkaita
- tasapainolautoja
- keinuja

Edellä mainittujen liikuntavälineiden lisäksi liikuntatuokiolla suositellaan käytettäväksi myös itse tehtyjä liikuntavälineitä

Ulkona:

- kaikki välineet, jotka mainitaan 0-3 –vuotiailla
- erilaisia mailoja
- koripallokori tai heittomaali
- vanteita
- hyppynaruja
- twist-kuminauhoja
- potkupyörä ja erilaisia polkupyöriä
- potkulautoja
- pihakartta
- kuvia suunnistukseen

- häntäpalloja
- sanomalehtiä kepeiksi ja mailoiksi
- lakanoita
- kangassuikaleita
- pahvilaatikoita
- maito- ja mehupurkkeja
- tyynyjä
- talous- ja wc-papereita
- höyheniä