



**LIKKAVASTAVIEN  
KEHITTÄMISPÄIVÄT  
ESIOPETUKSESSA 2022**





# PALAUTE 2021

- Kiitos tästä päivästä ja muistutuksesta miten kehitämme jokapäiväistä liikuntaa pienin askelin
- Tästä on hyvä jatkaa! Päivä loppui kesken, mutta oli ihanaa! Kiitos!
- Innostusta löytyy, kun on aikaa tehdä ja miettiä asioita
- Toisinaan on hyvä muuttaa ajattelutapaa





# PALAUTE 2021

- Erittäin hyödyllinen ja tuottava päivä. Päivän aikana tulimme paremmin tietoisiksi omista liikuntavälineistä ja materiaaleista
- Päivä meni nopeasta ja hyvin. Monia asioita on saanut tehtyä, mutta paljon jäi vielä tekemättä. Asioita on laitettu alulle ja myönteistä palautetta tuli kollegoilta
- Hyvä ja tuottelias päivä oli 😊 Tällainen olisi tarpeellinen vaikka joka syksy





# VUOSI 2022

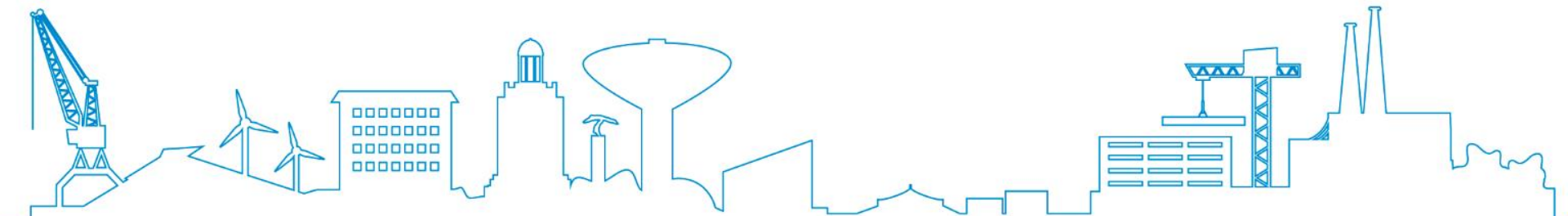
- Vuoden 2021 palaute kertoo, että ajan varaaminen fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpito työhön koetaan tärkeänä
- Yhteinen kokoontuminen teamsin avulla koettiin tärkeänä verkostoitumisen kannalta. ideoita ja ajatuksia päästiin vaihtamaan helposti omasta yksiköstä käsin
- Teams mahdollisti liikuntakordinaattorin tsempin, sekä liikuntahankkeen ajankohtaisten asioiden viestimisen
- Uutena ajatuksena vuoden 2022 kehittämispäiviin  
→esiopetuksen johtajat aamuteamsiin mukaan. Kiitos teille, ketkä ehditte mukaan



# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



- Upeaa ympäristöä hyödynnetään
- Metsät näkyvät toiminnassa: retket, kiipeilyt, hypyt , tasapaino
- Lähialueiden kenttiä ja leikkipuistoja hyödynnetään ympäri vuoden
- Osassa paikkoja luistelukentät huonosti aurattuja
- Luisteluvuoroja hallilta on varattu 4 kertaa
- Aktiivisesti mukana koulun Beactive dayssa
- Tänä vuonna jokainen koululuokka mietti ja toteutti 1 liikuntajutun. Vähensi kuormitusta
- Siirtymät pyritään liikkumaan monipuolisesti erilaisin liikkumistavoin
- Ulkona juoksuspurtteja esim. kivikon ympäri



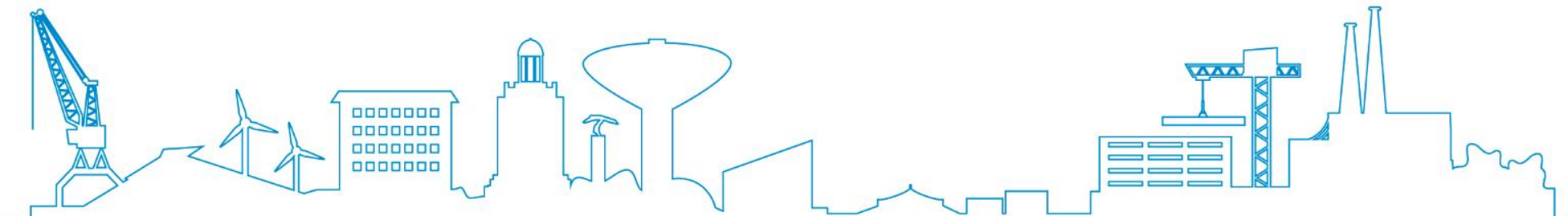
# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



- Kehitellään yhteistä tapahtumaa  
Liikuntapainotteinen perjantai  
→ Sisäliikuntaa, huoneisiin erilaisia juttuja
- Lasten toiveet mukaan toimintaan  
Lapsia otetaan mukaan suunnitteluun ja toteutukseen
- Kehitteillä taukojummat, taukojuoksu
- Koulun säännöt monesti erilaisia. On hyvä miettiä sääntöjä kielteisistä

positiivisempaan muotoon

- Erilainen syksy, 5 vuotiaita mukana toiminnassa
- Lähialueen paikat tulevat tutuksi kävellessä
- Liikuttajaliivin käyttö
- MiniMovesta hahmotelmaa, keskittyen eri motorisiin perustaitoihin



# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



- Kaikessa mukana koulun kanssa.  
Esimerkkejä:

Yleisurheilupäivä

Mestarit ja kisällit 2x

Perinneleikkipäivät

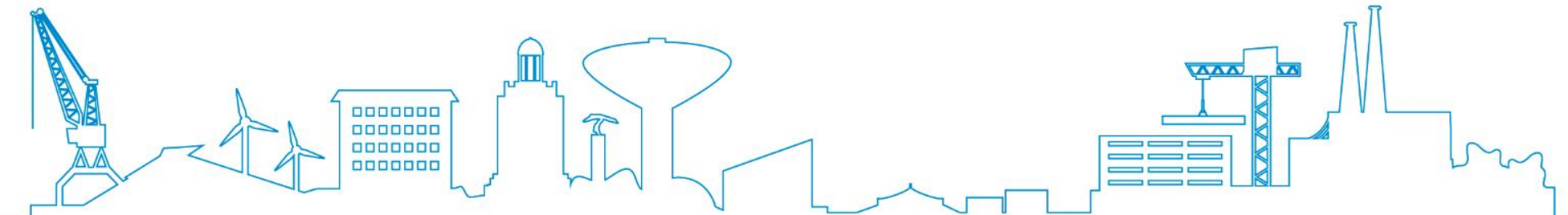
Koripallopäivä

- 1. luistelukerta ollut hallilla, lapset todella innostuneita

Ohjaus jäällä on ollut todella hyvää, innostavaa ja lasten tarpeet huomioivaa

→ Kulkeminen paikallisbussilla

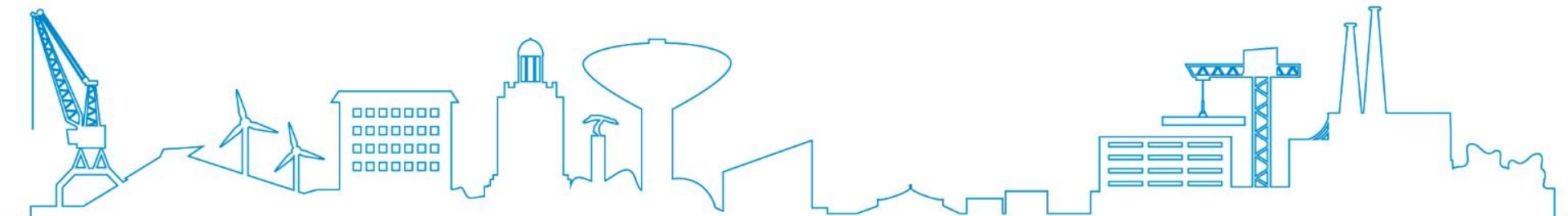
- Koulun sali useimmissa eskareissa säännöllisesti käytössä
- Tämän syksyn suosituin juttu on ollut koripallo
- Ruutuhyppely hiljentää lasten vauhtia. Tarkoitus tehdä käytävälle teipeistä ruudukkoa
- Liikunnallisia pisteitä käytävälle odotteluhetkiin



# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



- Hyppynaruista on paljon iloa.  
Niitä on tarkoitus tilata lisää  
Hyppynaruhyppely on ihan loistavaa pienemmillekin, esim.  
n. 5-vuotias oppii hyppäämään, kun saa monipuolisesti toistoja
- Välijumppaa: Välipalaliikuntaa  
→ noppa viereen, erilaisia liikekortteja esimerkeiksi
- Metsäeskarissa toiminta  
pääasiassa ulkona  
→ Toiminnallista, eskaritehtävät leikin lomassa
- Tänä syksynä on pyöräilty ja hiihdetty
- Huomioidaan sykettä nostattava liike esim. lenkki kenttää ympäri pururadalla
- Koulu on laatinut säännöt, esiopetus saa kommentoida

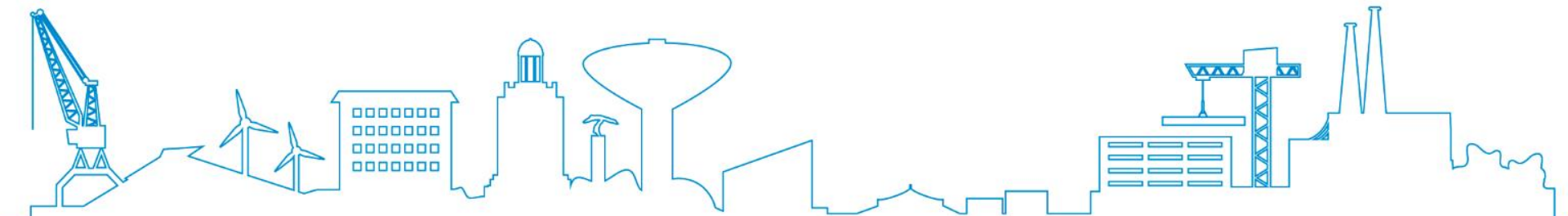




# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



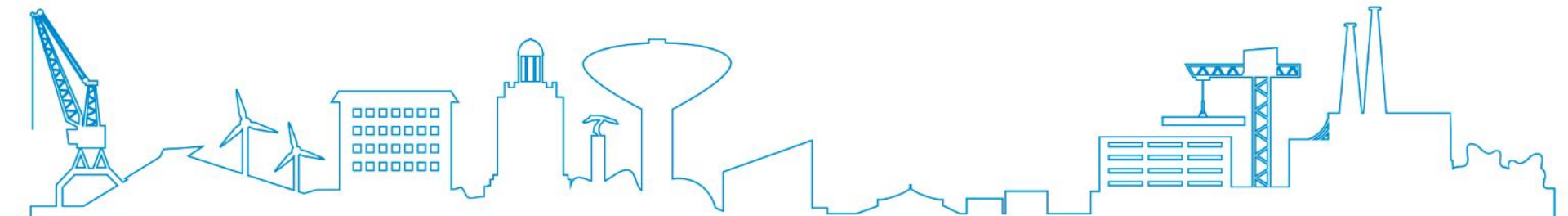
- Suunnitteilla päivittäisen liikunnan vuosikello
- Huomioidaan liikkumistavat
- Tällä hetkellä menossa pallon käsittelytaidot
- Eskareille motorisia testejä
- Jumppalelukierro 1kk kierrossa
- Siirtymätilanteisiin lisää liikuntaa, uusia ideoita tähän
- Liikunnallisia pelejä on pelattu ja kehitellään lisää
- Lattiateippauksia. Lapsia mukaan suunnitteluun
- Liikunta näkyy toiminnassa
- 3 viikon välein liikuntaeteinen käytössä → liikuntaradat, pallot
- Koko aamupäivän kestävät metsäretket
- Koulun salivuoro käytössä. Lapset tykkää



# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



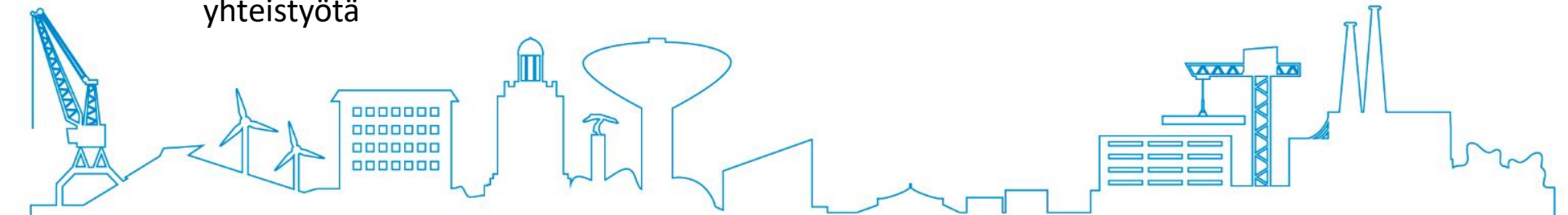
- Unisef kävely → koulun ja eskarin yhteistyö
  - Kymin suunnistajat ovat käyneet ohjaamassa suunnistusta
  - Kävelen kirkkoon ja takaisin
  - Koulun käytävällä liikkuvan koulun esterata
  - Metsäryhmä
  - Uusi hieno koulu ja välineet
  - Sali eskareiden käytössä
- Selvityksen alla pääseekö saliin myös iltapäivällä
- Piha on tehty liikkumiseen. Iso kenttä. kiipeilytelineet, liikuntavälineet käytössä
  - Paljon juoksua ja hyppimistä
  - Tänäpäin tarkoitus tutustua välineisiin rauhassa
  - Uusia suunnitelmia liikuntahetkiin eri osa-alueista



# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



- Liikkaveska on lasten saatavilla
- Patjoja, telinevoikkaa ja temppeuja
- Syksyllä havainnoiteja esim. kuperkeikka ja kiipeäminen
- Ohjattua toimintaa lasten kanssa
- Ohjattuja pihaleikkejä
- Mahdollisuus 8x luisteluvuoroon + erilliset vuorot
- Talvella hiihtoa
- Koulun 1-3 luokkien kanssa yhteistyötä
- Unelmien liikuntapäivät syksyllä ja keväällä
- Välineet saatavilla, Liikkaveska hyvässä käytössä
- Liikuntakortteja odottelutilanteisiin
- Kinkkaus ja muodot matto käytössä
- Hyppynaruja matonkuteista



# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



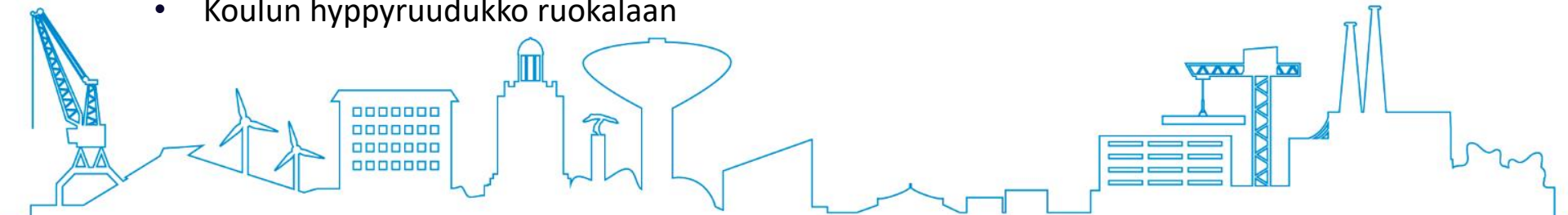
- Valoa ja varjoa päivä:  
varjoteatteria, heijastimia,  
liikuntarata
- Tonttuseikkailu
- Lounaan jälkeen rentoutumista
- Keväällä -23 on tulossa 2  
uintikertaa
- Lattiateippaukset
- Käytävä käytössä 2x viikossa
- välineitä käytössä
- Koulun sali käytössä, erilaiset  
tempuradat
- Haukkavuoren ympäristö  
mahdollistaa liikkumisen
- Liikkuvat lapset
- Hyvä piha ja välineet  
mahdollistavat liikkumisen
- Koululaiset ovat innostaneet  
eskareitakin Cheerleadingiin
- Jalkapallo kiinnostaa
- Rappusiin lisää erilaisia tehtäviä



# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



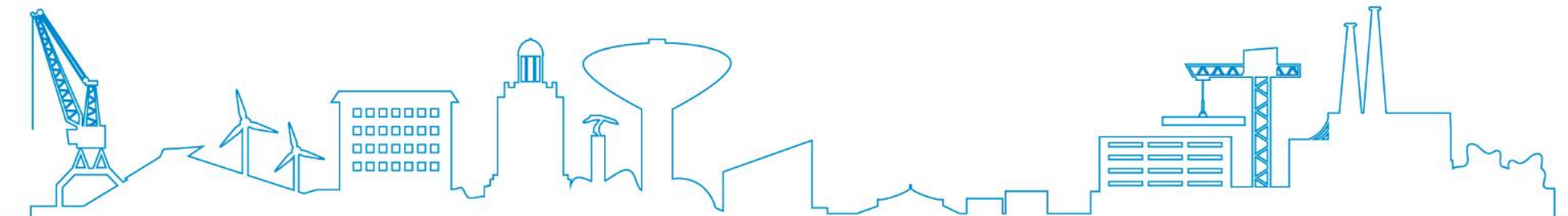
- Välineet ja puitteet ovat hyvällä mallilla
- Lattiateippauksia käytössä
- Uusia tehtäviä
- Muutoksia: Eskareille jumppavuoroja koulun salista
- 2 osainen jumppasali 2x viikossa
- Mindfulness-hetki jumpan loppuksi
- Toimintaa pienemmissä ryhmissä → tila ongelma
- Koulun hyppyrudukko ruokalaan mennessä huonossa kohdassa
- Ulkona hyvät liikkumismahdollisuudet, toisaalta myös valvonta kysymys, piha on iso
- Tarkoitus valmistaa QR-koodeja liikkumista edistämään
- Liikunnan vuosiympyrän suunnittelua
- Uusia pihapelejä



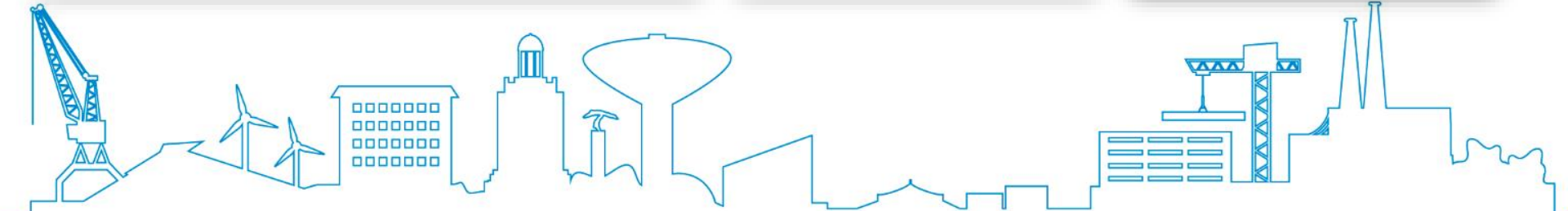
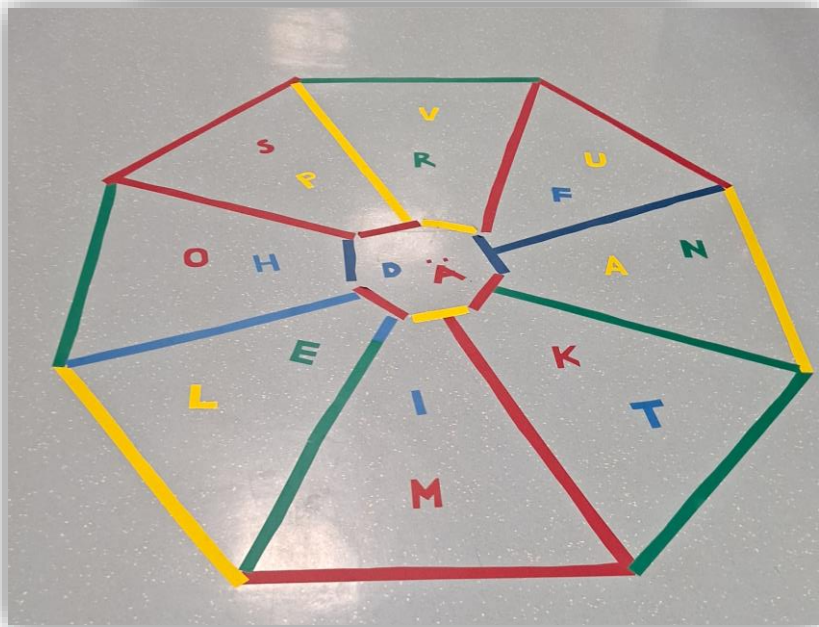
# LIKKAVASTAAVIEN VINKIT JA SUUNNITELMAT



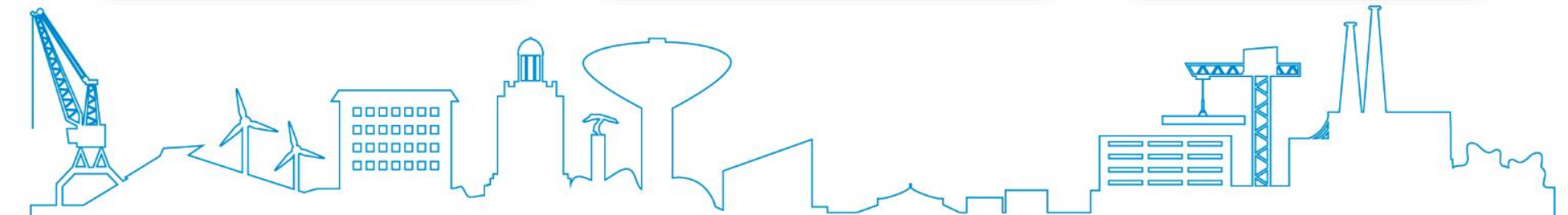
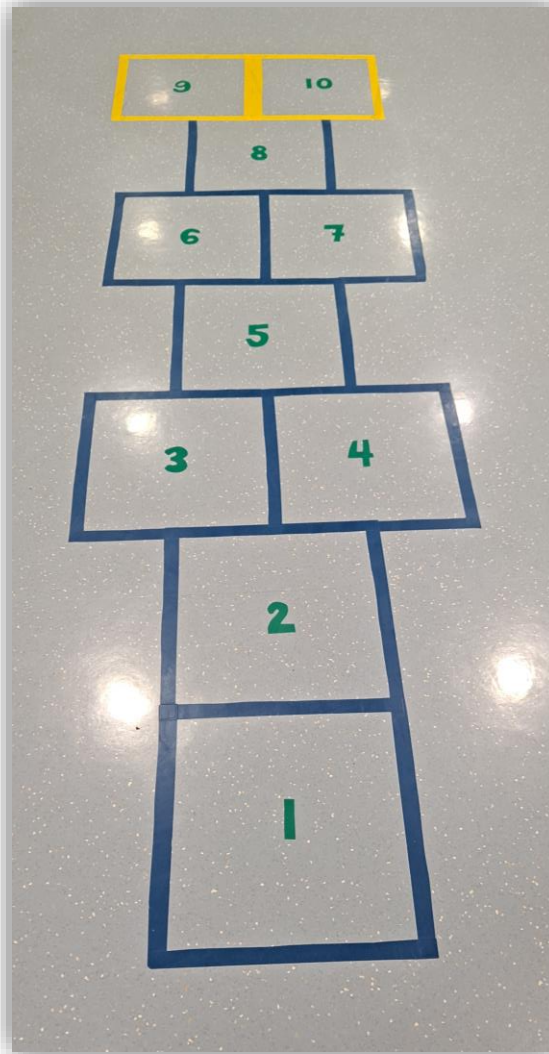
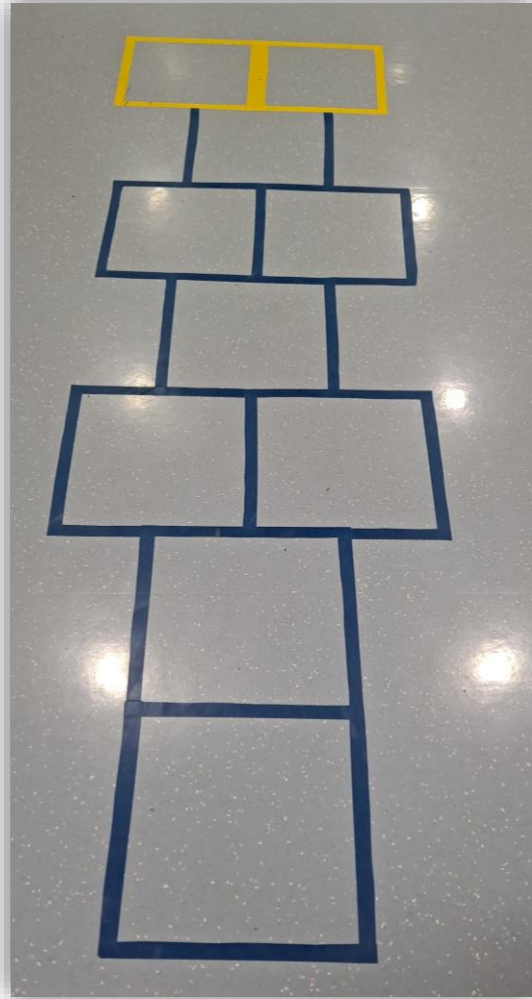
- Tällä hetkellä 4 eskariryhmää osallistuu LIPEEN joka toinen perjantai klo 12 →
- LIPE perjantai huudolla
- **Käytössä:**
  - Luolan sali, koulun pikkusali
  - Pieni stadikka
  - Ulkona sykettä nostavaa liikettä
  - Retket
- Toiveena teippejä → Kinkkausruutuja sisälle



# AITTAKORVEN ESIOPETUS

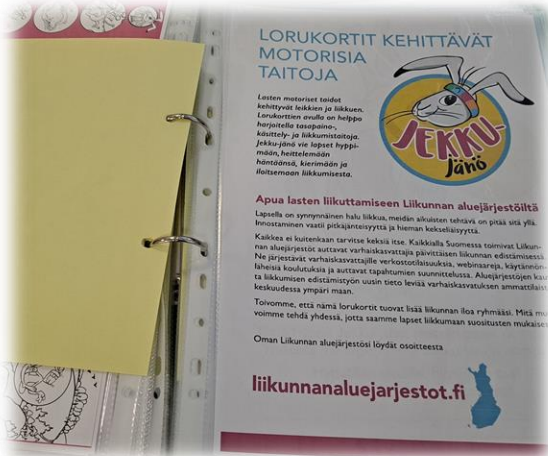


# AITTAKORPI





# AITTAKORPI

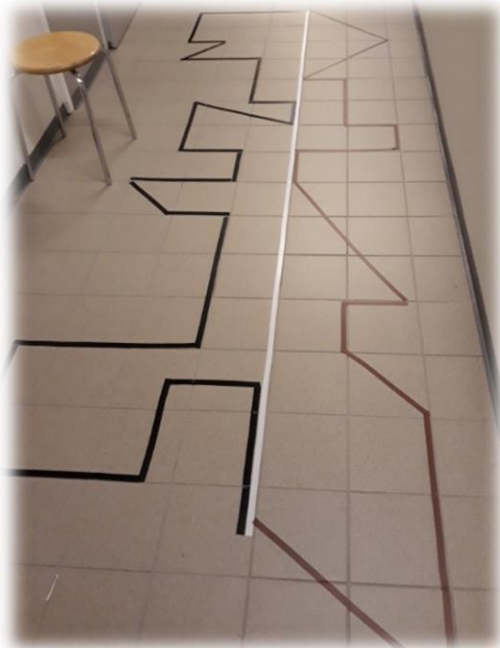


# LIKKAVESKAN MATERIAALEJA

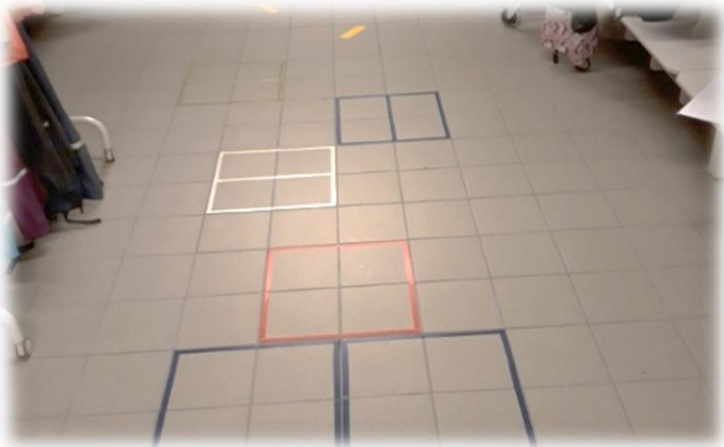
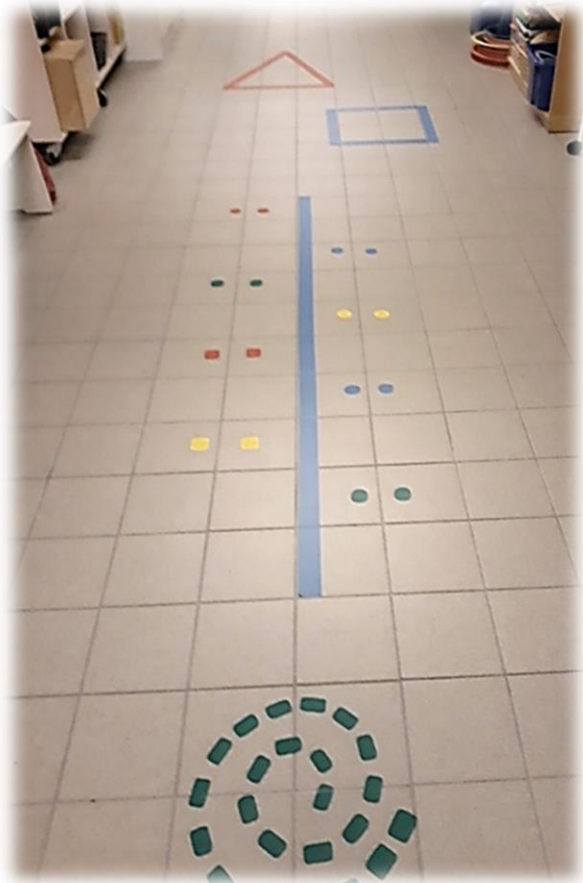


# HAUKKAVUOREN ESIOPETUS

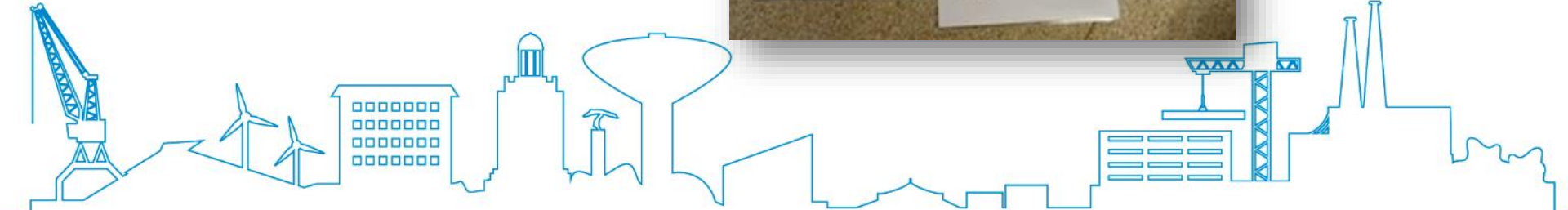




HAUKKAVUORI



# KYMINKARTANON ESIOPETUS



# METSOLAN ESIOPETUS



HAARAHYPPY PAPUNET



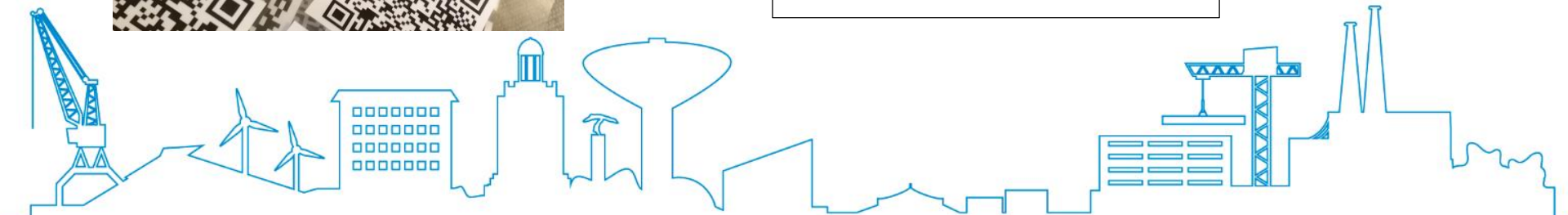
JUMPPALAUU YOUTUBE



## QR-KOODEJA



**KOKEILE, PYSTYTKÖ  
SEISOMAAN KÄSILLÄ  
PUUTA VASTEN.**



## Vinkkejä liikkumiseen joita netti on pullollaan



- ♥ Oneminutesport sivustolla on pieniä ”minuutin” mittaisia harjoituksia.

Voit valita ”luokka-asteen” ja vaikeustason vasemmasta yläkulmasta. Aluksi kun menet sivuille, kysyy kirjautumista, valitse kotka..... ja eikun testaamaan.

<https://oneminutesport.fi/>

- ♥ Skillilataamosta voi ladata tai ottaa vinkkejä oman jumpan pitoon

<https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

- ♥ Kuinka opin tanssimaan? Tässä tanssiohjeita

<https://www.youtube.com/c/DJRaphi>

- ♥ Jumppakissan taukojumppa <https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU>

- ♥ Tuolijumppaa

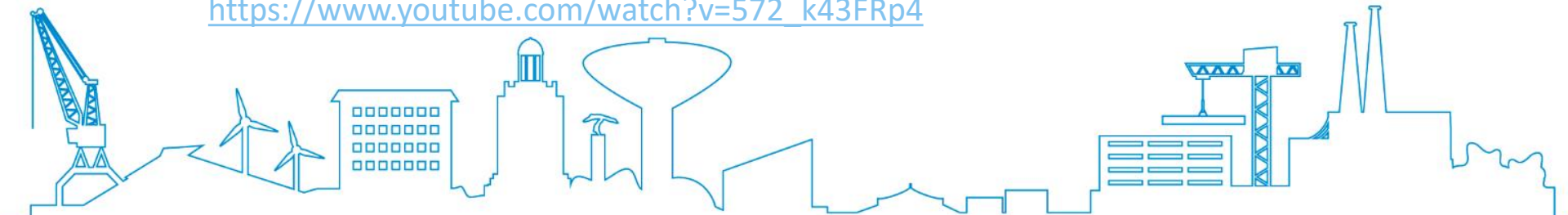
<https://www.youtube.com/watch?v=3EZZrvwWLOg>

- ♥ eläinjumppa

<https://www.youtube.com/watch?v=KPjErrxWgXU>

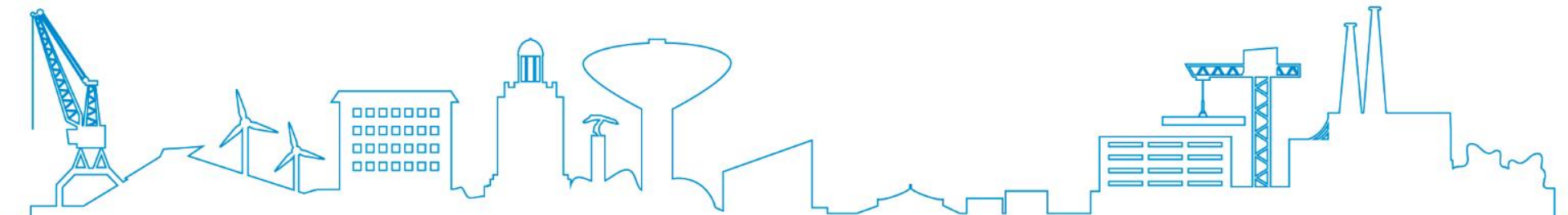
- ♥ pehmoeläinjumppa

[https://www.youtube.com/watch?v=572\\_k43FRp4](https://www.youtube.com/watch?v=572_k43FRp4)





- ♥ Vurren tasapaino-treeni  
<https://www.youtube.com/watch?v=G3s39xqNi0o>
- ♥ Liiku kuten- ruletti  
<https://wordwall.net/resource/15281119/liiku-kuten>
- ♥ Aamujumppaa  
<https://areena.yle.fi/1-50483035>
- ♥ Jumppahetki onnenpyörä (tänne voi rekisteröityä ja luoda myös omia onnenpyöriä, kokemusta on 😊)  
<https://wordwall.net/fi/resource/36997641>
- ♥ Luo oma onnenpyörä  
<https://spinhewheel.app/editor>  
<https://fi.piliapp.com/random/wheel/>
- ♥ Vinkkinä, jos ei muuta keksi 😊  
<https://yle.fi/aihe/s/10001385>  
alkuveryttelynä vaikka, oman nimen kirjaimet keholla



# OTSOLAN ESIOPETUS



Numerot ja lukumäärät lattiassa

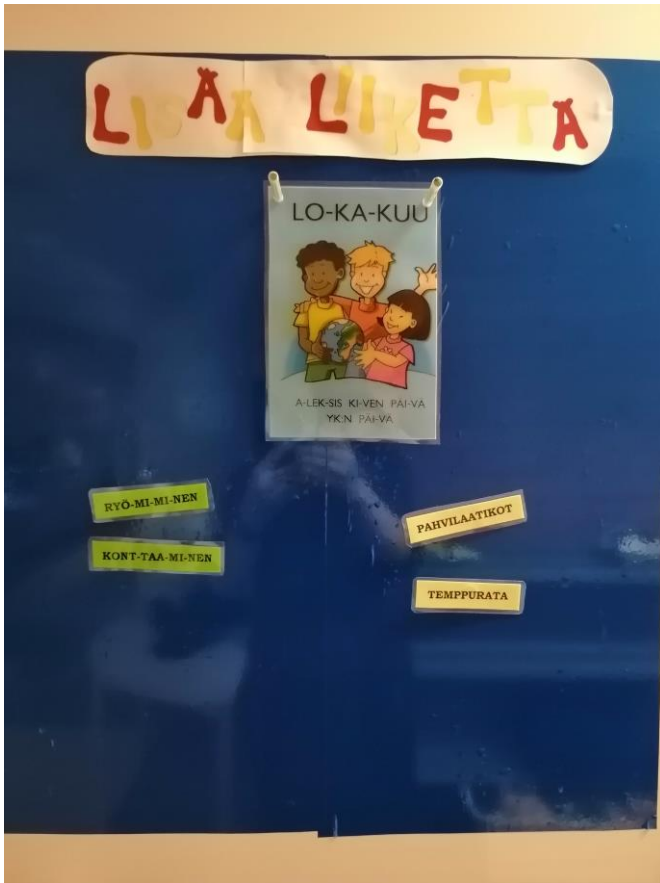


Tasapainoviivat ja numerot





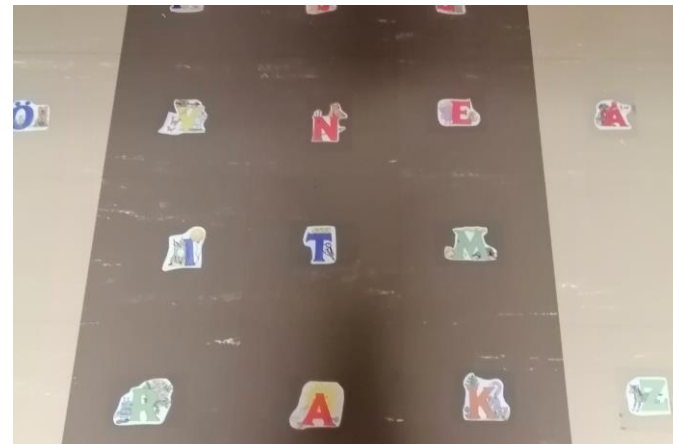
OTSOLA



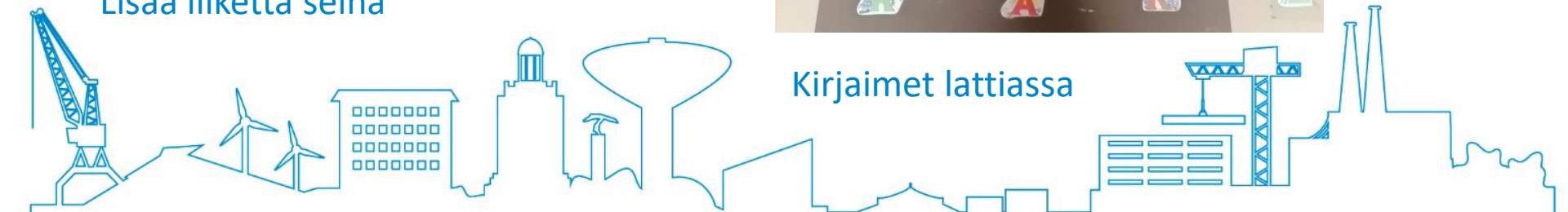
Lisää liikettä seinä



Liikettä ja  
numeroita  
nopan avulla



Kirjaimet lattiassa



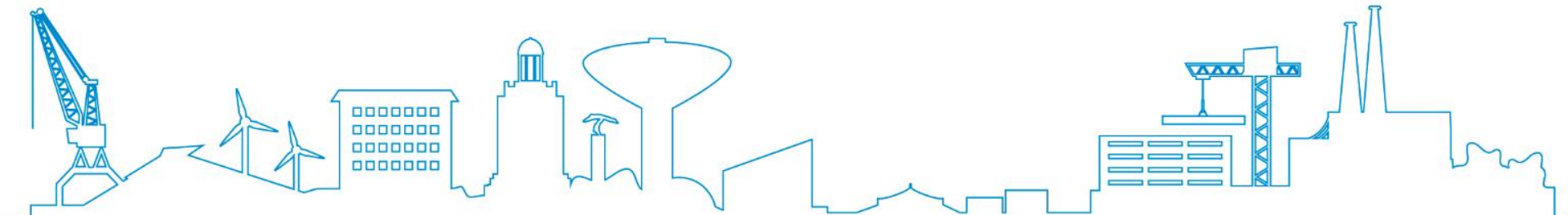
Värimuotokortteja, joita voi hyödyntää  
jumpassa muotopalojen kanssa



Rappukäytävään liikkumistehtävä kortit →  
kiinnitetään seinään



Molempiin ryhmiin jooga-seinätaulut





- Tutkittua tietoa
- Ideoita
- Materiaaleja
- Ohjelma-alusta kehittämistyön tukena

### Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen




Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnalla tarkoitetaan yksikössä/toimipisteessä/timassa tehtävää ikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistyötä.

1. Kunta \_\_\_\_\_
2. Yksikön/toimipisteen/tilin nimi \_\_\_\_\_
3. Varhaiskasvatuksen muoto, jota arviointi koskee:
  - Varhaiskasvatustyöskäytä
  - Esicetus
  - Parhapiikkoto
  - Ryhmissäparhapiikkoto
  - Avoim lähtökierros
  - Muu, mikä \_\_\_\_\_
4. Osoite \_\_\_\_\_
5. Lapsimäärä \_\_\_\_\_
6. Henkilökunnan määrä \_\_\_\_\_
7. Yhteyshenkilö \_\_\_\_\_
8. Yhteyshenkilön sähköpostiosoite \_\_\_\_\_
9. Yhteyshenkilön puhelinnumero \_\_\_\_\_

© Lifen tutkimuskeskus | Raupurinkatu 4, 47100 Jyväskylä | www.lifen.fi | www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

#### Pienten askelten lomake

Yhden kehittämisaskelen suunnittelu, toteuttaminen, arviointi ja parantaminen

Varhaiskasvatustyöskäytä ja paikkakunta: \_\_\_\_\_

<b>Kehittämiskohteenne</b> Mihin kehittämiskohteenne tämä askel liittyy?	Yksikön kehittämisaskelene/ toimikunnan nro:
---	--

1. Suunnitella kehittämisaskel
 

Tehtävä yksityiskohtainen ja konkreettinen suorite, yhdistettävä kehittämiskohteenne. Mitä aiotte tehdä? Mikä on lähtökierros ennen muutosta muutoksen kohteena olevan asian tuottamiseksi? Mitä tavoitteita? Miten muutos toteutetaan?

<b>Kehittämisaskel</b>	
Lähtökierros (kuvatkaa tilanne ennen kehittämisaskelta):	Tavoitteita (kuvatkaa, miten askel ovi, kun tämä askel on toteutettu, mitä tuloksia haluatte saada aikaan):
<small>Miten kehittämisaskel toteutetaan käytännössä (mitä tehdään, miten tehdään, kuka tekee, milloin):</small>	
<small>Miten arvioinne suunnittelemanne toteutus toteutettiin ei missään kysymys läpi kohdat 3. ja 4?</small>	
2. Toteuttaa suunnittelemanne kehittämisaskel



# ARKISEIKKAILU 2022

Arkiseikkailu-kampanja 26.9-7.10.2022



**AVAA OVI JA YHTEINEN SEIKKAILU VOI ALKAA!**

**ARKISEIKKAILUBINGO**

KOPITELKAA KÄVYLLÄ	POSKET PUUTA VASTEN	NURIN KURIN REITTI	ETSIKÄÄ JOTAIN KAUNISTA	KÄSI KÄDESSÄ -KÄVELY
TEHOÄÄ SUKUPOTKUIA	EVÄSHETKI LAUKAISI	HYPPELY-RATA KOPPEISTA	ETSIKÄÄ ERIVÄRISTÄ LEHTEÄ	LEIKKIKÄÄ HIPPAA
SÄNNÖLLÄ TOISESTA KIVA ASIA	PETSÄÄNÄKSI ELÄINTEN JIP-SÄH	LAPSIN HENKINA EIKEE	KATTELKAA PÖÖ-TEATTERIA	OGAMMOKSILIA KIVELLÄ
VAROKAA AETUUNNASTA "LAAVAAN"	HOKSATKAA 4:11 SAANTIA	KÄPY-BUFFETTI	ETSIKÄÄ UUSI SEIKKAILU-POLKU	HYVÄ ME-TUULETUS
MOIKATKAA NAAPURIA	ELÄINTEN JUOKSU-ASKELEET	HUPUTELKAA KURALÄTKÖISSÄ	ETSIKÄÄ 2 OTOKKAA	LIIKUKKAA SUPER-VOIMILLA

PIENTEN LASTEN LIIKKUMINEN ON ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

AVAA BINGO RUHELIMEN

LIKKUVA VARHAISRAVASTUS LIKKUVA PERHE

**ARKISEIKKAILUBINGO**

MILLAISTA IHMETELTÄVÄÄ JA YHTEISTÄ TOUHUAMISTA LAHIYMPÄRISTÖSTÄ LÖYTYYY?

KOPITELKAA KÄVYLLÄ	POSKET PUUTA VASTEN	NURIN KURIN REITTI	ETSIKÄÄ JOTAIN KAUNISTA	KÄSI KÄDESSÄ -KÄVELY
TEHKÄÄ SUPERPOTKUIA	EVÄSHETKI ULKONA	HYPPELY-RATA KEPEISTÄ	ETSIKÄÄ 3 ERIVÄRISTÄ LEHTEÄ	LEIKKIKÄÄ HIPPAA
SANOKAA TOISESTA KIVA ASIA	METSÄKAKKU ELÄINTEN JUHLIN	LAPSEN KEKSIMÄ LIIKE	KATSELKAA PILVI-TEATTERIA	TASAPAINOILUA KIVELLÄ
VAROKAA AETUUNNASTA "LAAVAAN"	HOKSATKAA 4 ERI ÄÄNTÄ	KÄPY-BUFFETTI	ETSIKÄÄ UUSI SEIKKAILU-POLKU	HYVÄ ME-TUULETUS
MOIKATKAA NAAPURIA	ELÄINTEN JUOKSU-ASKELEET	HUPUTELKAA KURALÄTKÖISSÄ	ETSIKÄÄ 2 OTOKKAA	LIIKUKKAA SUPER-VOIMILLA

LIKKUVA PERHE ARKI SEIKKAILU LIKKUVA VARHAISRAVASTUS

**Kotkan varhaiskasvatuksesta tuli mukaan kampanjaan 28 ilmoittautumista**

**Kotkalaisten lasten ajatuksia ja piirroksia on otettu mukaan bingopohjaan**

[https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/arkiseikkailu-kampanjan-materiaalit?field\\_tyyppi\\_value>All](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/arkiseikkailu-kampanjan-materiaalit?field_tyyppi_value>All)

<https://www.liikkuvaperhe.fi/>



# NOSTOJA TOTEUTUKSISTA



- Suunnitelma jumppalelukiertoon
  - Jekku-jänön liikuntaseikkailu
  - Liikuntasuunnitelma pohdittavaksi. Nykytilan kartoitus, Pienet askeleet lomake
  - Lattiateippauksia
  - Vinkkejä liikkumiseen digiä hyödyntäen
  - Sisäliikuntaa eri tiloja päivän toimintoja hyödyntäen
  - Nykytilan arvioinnista yhteenvedon vastausten tarkastelua.
- Suunnitelmaa kuinka edetään
- Muistetaan myös mitkä asiat ovat jo hyvin
  - Suunnitelmia teemapäiviin ja tapahtumiin
  - Pihalle ulkoliikuntaideoita ja välineitä
  - Esihenkilön kanssa käydään hankinnat läpi
  - Haasteena toisinaan aikuisten aktivointi liikkumisen mahdollistajina ja innostajina
  - Liikuntakoordinaattorin mukaan tuleminen palaveriin ja arkeen





Kehittämispäivät  
toteutuivat 99% syksyn  
aikana 12/13  
esiopetusyksikössä.  
Upeaa työtä!



PIENIÄ ASKELIA, ISOJA  
MUUTOKSIA  
KIITOS KAIKILLE!

