

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

ESLU on monipuolinen seura- ja liikuntatoiminnan edunvalvonta-, yhteistyö-, kehitys- ja palveluorganisaatio

ESLU on metropolialueen liikunnan ja urheilun:

- Verkoston rakentaja
- Koulutustoiminnan kehittäjä ja koordinoija
- Seura- ja liikuntatoiminnan edunvalvoja sekä palvelujärjestö

Tavoitteet:

- Metropolialueen hallinnon tärkein kumppani liikunnan ja urheilun asiantuntijapalveluissa
- Asiantuntija- ja vertaisverkostojen kehittäminen ja tukeminen
- Sidosryhmien tarpeiden tunnistaminen ja arkea helpottavien ratkaisujen tuottaminen
- Uusien trendien tunnistaminen ja toiminnan jatkuva kehittäminen

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

ESLUn alueella on

- 29 kuntaa
- 1,68 milj. asukasta
- 3 500 urheiluseuraa
- 150 000 vapaaehtoista seuratoimijaa



Tänään:

- Tutkimustuloksia pienten lasten fyysisestä aktiivisuudesta
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset
- Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hanke
- Ilo kasvaa liikkuen- ohjelman ajankohtaiset asiat
- Yksiköiden kuulumiset ja suunnitelmat
- Hyviä materiaaleja (jos aika riittää)

You tube- Suomen olympiakomitea- Lasten liike

Ilo kasvaa liikkuen – Liikkumisleikit

<https://www.youtube.com/watch?v=cvJDvA3qRnk&list=PLbl9sxgtCOb6JRd2ZSRyBKu5RLMklnaql&index=3>

Tutkimustuloksia

- Ohjatusti liikkumista vain 3 min päivässä!
- Liikkumisen määrä vaihtelee lasta kohden 4,8 min – 163 min päivässä!
- Lapset, jotka liikkumista tarvitsevat eniten liikkuvat vähiten!
Liikkumisen tapoja ei rikasteta riittävästi
- Liikkuminen ei integroidu eri tilanteisiin
- Päiväkodilla on erityinen mahdollisuus monipuolistaa ja tasa-arvoistaa kaikkien lasten liikuntakokemuksia

(Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22)

- Päiväkotipäivän jälkeen 10% lapsista ei ulkoile enää lainkaan (Arja Sääkslahti)
- Luonto ja metsä leikkiympäristönä edistävät lapsen motorisia taitoja, lisäävät rooli- ja mielikuvitusleikkejä sekä häivyttävät liikkumisen ikä- ja sukupuolieroja! (Fjortoft 2001)
- Lapset ovat aktiivisimmillaan ulkoillessaan – pihat ja lähimetsät innostavat ja haastavat lasta kokeilemaan, rakentamaan, havainnoimaan.



Olennaisimmat asiat pienten lasten liikkeen lisäämisessä

- Pienen lapsen liikunta on *fyysisesti aktiivista leikkiä*
- Oppimisympäristöllä ja arjen käytännöillä on suuri vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden määrään
- Toiminnallisilla menetelmillä aktiivisuutta saadaan lisää kaikkeen toimintaan ja istuminen vähenee
- Lapsen osallisuuden tulee toteutua myös liikunnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa
- Hyvät motoriset taidot ja liikkuminen parantavat lapsen edellytyksiä oppimiseen, tuovat onnistumisen elämyksiä ja suojaavat sosiaaliselta syrjäytymiseltä

Olennaisimmat asiat pienten lasten liikkeen lisäämisessä

- 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
- Kehittämistyössä kohti aktiivisempaa arkea tulee tavoitteena olla pysyvä toimintakulttuurin muutos
- Muutoksen pysyvyys varmistetaan luomalla fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia rakenteita varhaiskasvatuksen arkeen (koulutus, verkostot, johtajien sitouttaminen)
- Tärkeää on jokaisen kasvattajan oma oivallus ja osallisuuden kokemus, sekä hyvien käytäntöjen jakaminen
- Liikkuvampi arki lisää myös työhyvinvointia henkilökunnan liikkuesssa yhdessä lasten kanssa

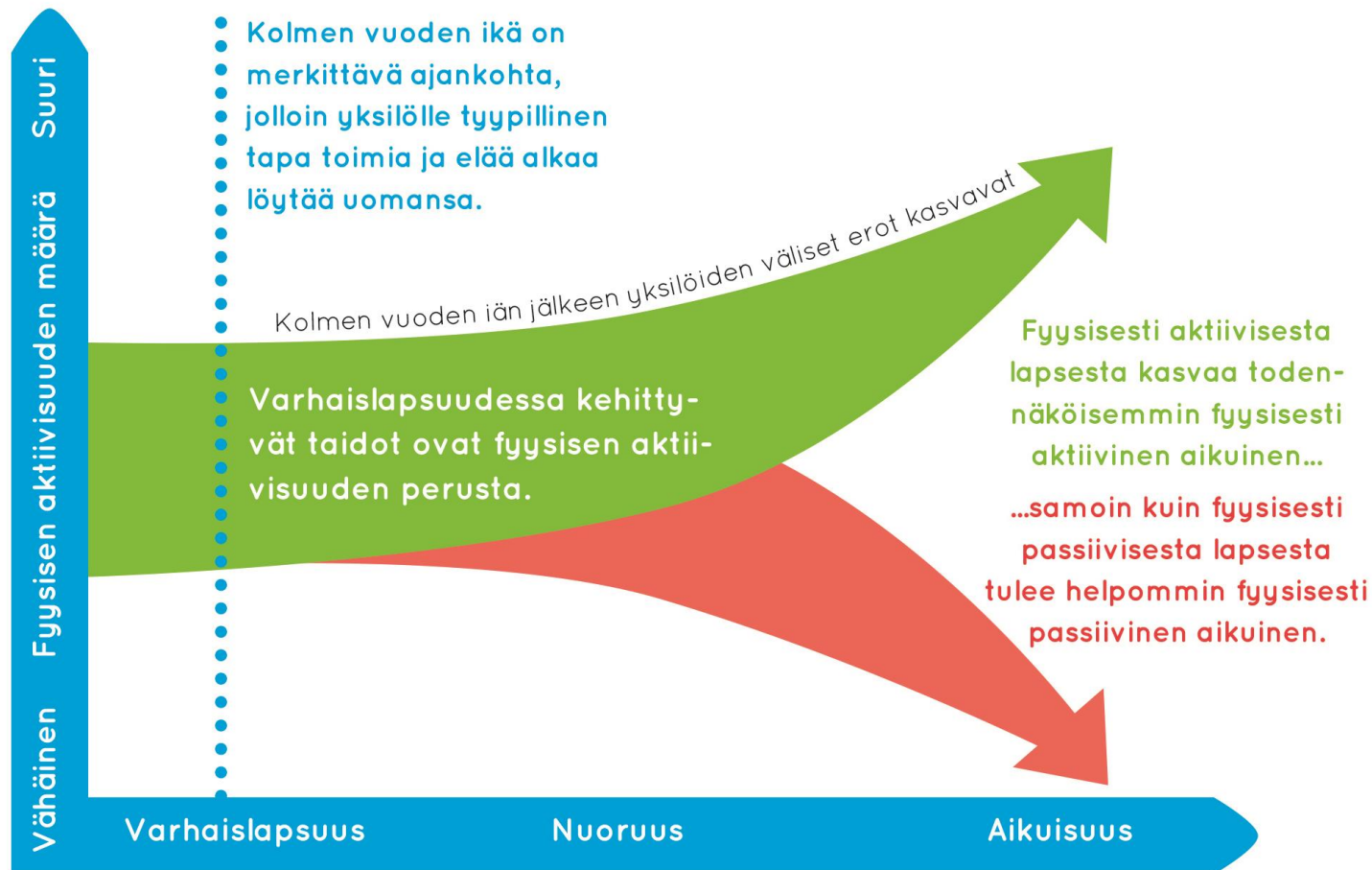


Julkaistu
huhtikuussa 2019

ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMA-ASIAKIRJA
Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma



Varhaislapsuuden fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä koko elämäntulussa



Varhaiskasvatuksen henkilöstön velvoitteena on huolehtia siitä, että ohjaavissa asiakirjoissa esitetyt lasten oikeudet ja varhaiskasvatuksen tavoitteet toteutuvat päivittäin



Kuva 4 Ohjaavien asiakirjojen, Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ja fyysisen aktiivisuuden suositusten yhteys.

(Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma- asiakirja, Varhaiskasvatuksen liikumis- ja hyvinvointiohjelma, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357)



ARVOPERUSTA

"Lapsella on oikeus leikkiä, oppia leikkien ja iloita oppimastaan sekä rakentaa käsitystä itsestään, identiteetistään ja maailmasta omien lähtökohtiensa mukaisesti. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ohjata lapsia terveyttä, hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta edistäviin elämäntapoihin ja innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa."



TOIMINTAKULTTUURI

"Oppimisympäristöjä suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä lasten kanssa. Niiden tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjata leikkiin ja fyysiseen aktiivisuuteen."



OPPIMISKÄSITYS

"Oppimiskäsitys perustuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. Oppiminen on kokonaisvaltaista ja sitä tapahtuu kaikkialla. Siinä yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli ja ajattelu."



LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN

"Päivittäinen riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista."



OPPIMISEN ALUEET

"Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille."

Lasten liikkuminen sekä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan ohjaaminen kulkevat läpi varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden

(Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma- asiakirja)

Opetus- ja kulttuuriministeriö

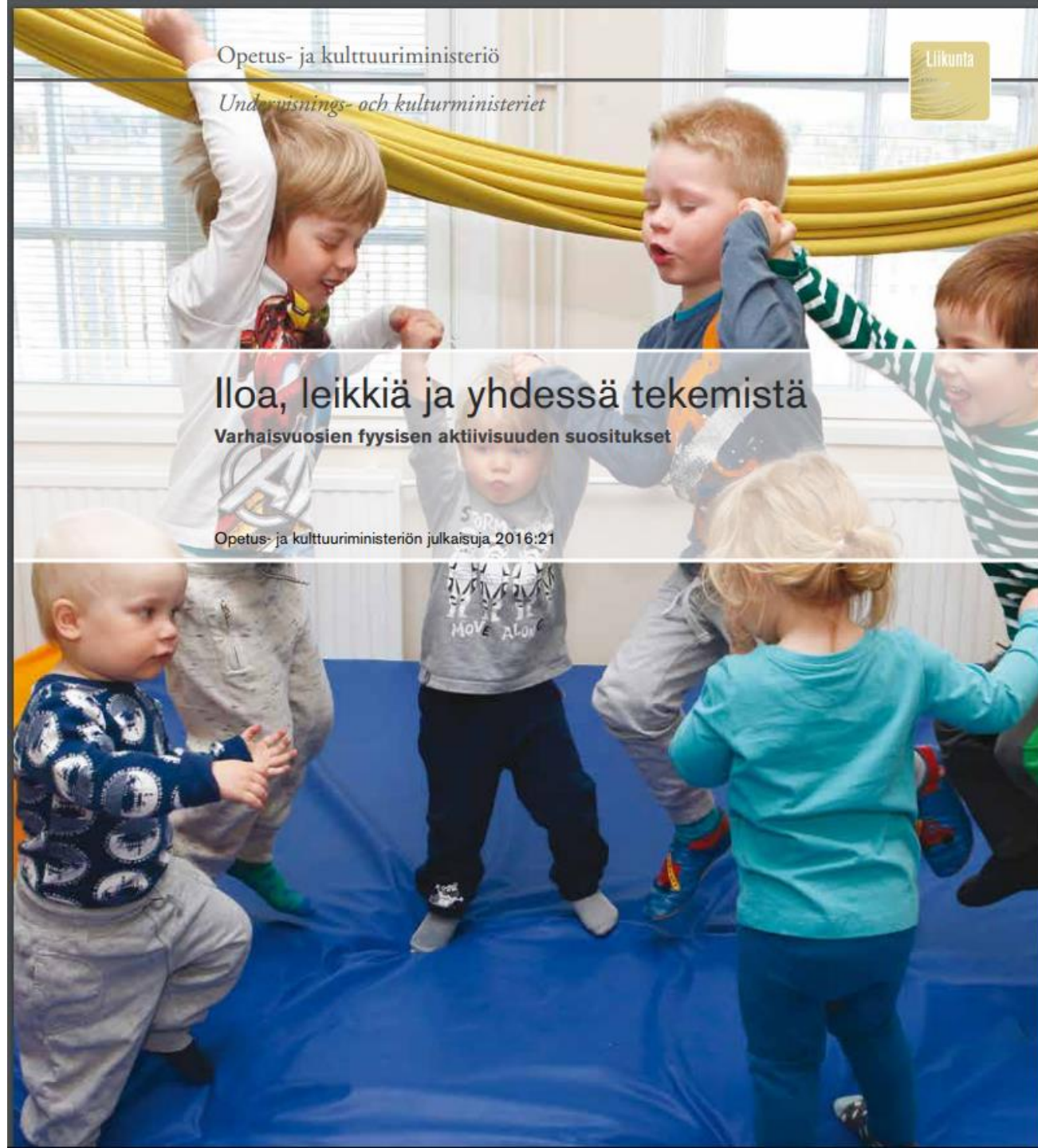
Undervisnings- och kulturministeriet

Liikunta

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

- Suositeltava aktiivisuus on monipuolista ja kuormittavuudeltaan vaihtelevaa
 - yksi tunti reipasta, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa fyysistä toimintaa
 - kaksi tuntia ulkoilua sekä kevyttä, tasapainoa ja hienomotoriikkaa vaativaa liikuntaa.
- Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.
- Tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa 2/3 varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksesta.





Jumppakissan taukojumppa

<https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU>

Liikuva koulu taukojumppa





Ilo kasvaa liikkuen

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma



Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma

- Valtakunnallinen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jota toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä.
- Ohjelmaan voivat ilmoittautua varhaiskasvatusyksiköt ja kunnat. Ohjelmaan liittyminen on maksutonta.
- Ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon.
- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on osa Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuutta, johon kuuluvat myös peruskoulujen Liikkuva koulu -ohjelma sekä toisen ja korkea-asteen Liikkuva opiskelu -ohjelma.
- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa koordinoi LIKES-tutkimuskeskus. Ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja Opetushallitus.
- Ilo kasvaa liikkuen -toiminta käynnistettiin vuonna 2012 Nuoren Suomen kokeiluna. Ohjelma siirtyi OKM:n esityksestä Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen Olympiakomiteasta vuonna 2017.

www.ilokasvaaliikkuen.fi

Facebook: @ilokasvaaliikkuen



Kehitystyö Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa

- Ohjelmaan voivat ilmoittautua mukaan
 - varhaiskasvatusyksiköt (päiväkoti, perhepäivähoito, avoin varhaiskasvatus)
 - kunnat (varhaiskasvatuksen johto/hallinto).
- Ohjelmaan ilmoittautuneet yksiköt saavat käyttöönsä ohjelman tarjoamat konkreettiset työkalut ja tukimateriaalit. Ohjelmaan liittyminen on maksutonta.
- Kehittämistyö Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa lähtee liikkeelle yksikön omista tarpeista ja lähtötilanteesta.
- Kehitystyö on jaettu kolmeen vaiheeseen
 - 1 Tutustu
 - 2 Kehitä
 - 3 Tee näkyväksi
- Kaikki ohjelmaan ilmoittautuvat yksiköt ja kunnat saavat tunnukset [ohjelma-alustalle](#).



TUTUSTU



KEHITÄ



TEE NÄKYVÄKSI



Materiaalit kehittämistyön tukena

- Ohjelmaan ilmoittautuneet yksiköt saavat tunnukset ohjelma-alustalle ja käyttöönsä ohjelman tarjoamat konkreettiset työkalut ja tukimateriaalit kuten
 - Pienten askelten -työkalu
 - Nykytilan arviointi -työkalu
 - oma käsikirja varhaiskasvattajille, johtajille ja kuntatoimijoille.
- [Ohjelman verkkosivuilla](#) on myös paljon materiaalia, joka on vapaasti kaikkien varhaiskasvattajien käytettävissä.
 - Ideaoppaat ja ohjelma-asiakirja [Materiaalit-osiossa](#)
 - [Ideat-osiossa](#) konkreettisia vinkkejä ja kumppaneiden palveluita
- Materiaalit on koottu yhteistyössä varhaiskasvatusyksiköiden ja varhaiskasvatuksen asiantuntijaverkoston kanssa.



Breikkeri Zenin tasapainottelu

<https://www.breikkeri.fi/juniori/omppijooga-tasapainotellen/>



Ilo kasvaa liikkuen -nykytilan arviointi

- Maksuton varhaiskasvatusyksiköiden itsearviointityökalu suunnittelun, kehittämisen ja arvioinnin tueksi.
- Arvioinnissa kahdeksan osa-aluetta:
 1. Ohjelman toteuttaminen
 2. Liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen
 3. Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
 4. Lapsen osallisuus
 5. Varhaiskasvatusyksikön pihat ja tilat
 6. Varhaiskasvatusyksikön liikuntavälineet
 7. Toiminnallisuus ja motorinen kehitys
 8. Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi
- Työkalun tavoitteena tehdä näkyväksi omaa toimintaa ja tukea kehittämistyötä kohti aktiivisempaa varhaiskasvatuspäivää.
- Nykytilan arvioinnin tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää myös kuntatasolla hallintokuntien välisen yhteistyön ja koordinaation kehittämiseen sekä valtakunnallisesti Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteiden seurantaan ja tuottamaan tietoa päätöksenteon tueksi.
- Nykytilan arvioinnin valtakunnalliset ja AVI-alueittaiset tulokset on koottu [visuaaliseen tietokantaan Virveliin](#).

www.ilokasvaaliikkuen.fi/nykytilan-arviointi



Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisyhteistyöt 2019

Millaisia ehtoja avustusten käyttöön liittyy?

- "Määrärahalla tuettavien varhaiskasvatukseen kohdistuvien hankkeiden varhaiskasvatusyksiköiden (päiväkoti, perhepäivähoito, avoin varhaiskasvatus) tulee rekisteröityä Ilo kasvaa liikkuen -yksiköiksi Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman internet-sivuilla osoitteessa <https://ilokasvaaliikkuen.fi/> ja tehdä *nykytilan arviointi*."

LIKKUVA LAPSI VARHAISKASVATUKSESSA

Yhteistyö ja verkostot lapsen
liikkumisen edistäjinä



Hankkeen keskeiset tavoitteet

1. Valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmatyön **paikallinen** edistäminen
2. Alueellisen ja paikallisen varhaiskasvatuksen verkostotyön edistäminen ja kehittäminen
3. Varhaiskasvattajien toiminnallisuuden ja liikuntaosaamisen vahvistaminen
4. Uusien tukityökalujen ja sisältöjen kehittäminen varhaiskasvattajien työn tueksi

**Liikkuva lapsi
varhaiskasvatuksessa
- hanke tukee kuntia**

Maksutonta

- Sparrausta Ilo kasvaa liikkuen- ohjelmassa etenemiseen, sekä hankkeisiin
- Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma tutuksi luento
- Pienten askelten perehdytys ohjelmaan mukaan lähteville yksiköille
- Sparrausta liikuntakoordinaattoreille ja -vastaaville
- Paikallinen ja alueellinen verkostotyö (oppilaitokset, seurat, neuvola, liikuntatoimi)

Tilauuskoulutuksia

- Varhaiskasvattajien liikuntaosaamisen vahvistamiseksi

Varhaiskasvatuksen koulutuskokonaisuus



Koulutusta työyhteisöille

- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma, Pienten askelten perehdytys työyhteisölle (maksuton) **1,5–2 t**
- Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -työpaja **3 t**
- Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa **3 t**
- Lasten motoristen taitojen havainnointi **3 t**



= luentoja ja keskustelua

Varhaiskasvatuksen koulutuskokonaisuus



Koulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstölle



- Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
– Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön -koulutus **5 t**
- Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus **16 t**



= luentoja ja keskustelua



= liikkumista



Varhaiskasvatuksen koulutuskokonaisuus



Koulutusta esimiehille

Varhaiskasvatuksen esimiesten työpaja **1,5–2 t**

- Lasten liikkumisen lisäämiseen omassa yksikössä
- Työhyvinvoinnin edistäminen
- Henkilökunnan ammatillisuuden vahvistaminen



= luento ja keskustelua



Varhaiskasvatuksen koulutuskokonaisuus



Vanhempainilta-luento tai toiminnallinen vanhempainilta



Luennon aikana avataan tutkimuksellisia perusteita varhaiskasvatusikäisen lapsen liikkumisen merkityksestä lapsen kokonaiskehitykselle, herätellään ja kannustetaan perheitä liikunnan mahdollisuuksiin arjessa sekä tarjotaan perheille ideoita yhteiseen liikkumiseen.

Toiminnallisessa vanhempainillassa ovat myös perheiden lapset mukana liikkumassa.

Tilaisuus muokataan varhaiskasvatusyksikön/kunnan tarpeiden mukaan.



= luentoja ja keskustelua



= liikkumista



Mistä lisää tietoa?

- <https://www.eslu.fi/varhaisvuosien-liikunta/uutiskirjeet/>
- <https://ilokasvaaliikkuen.fi/ilokasvaaliikkuen>

Esimerkki kunnan tai alueen verkostosta

ALUEEN TAI KUNNAN LIIKUNTALÄHETTIVERKOSTO

Yksiköiden **Liikuntalähetit** kokoontuvat säännöllisesti liikuntakoordinaattorin kokoon kutsumana

VERKOSTOLIIKUNTALÄHETTI

- joka yksikössä on yksi **verkostolähetti**, jonka tehtävänä on osallistua alueensa verkostotapaamisiin
- jakaa verkostossa muille oman yksikkönsä *hyviä käytänteitä*
- on aktiivisesti mukana kehittämässä alueensa sekä yksikkönsä liikkumiskäytäntöjä

LIIKUNTATIIMI

- muodostuu yksikön tiimien **liikuntalähteistä**, perhepäivähoitajat muodostavat omat verkostonsa alueittain. Kokoontuu säännöllisin väliajoin. *Verkostoliikuntalähetti tuo hyviä käytäntöjä verkostosta*
- kehittää yksikön liikkumiseen liittyviä käytäntöjä (sääntöjen ja toimintatapojen päivittäminen)
- kehittää yksikön liikunnallista oppimisympäristöä ja huolehtii liikuntavälineistä, (riittävyys, monipuolisuus, välineet lasten saatavilla)
- suunnittelee liikuntatapahtumia (esim. perheliikuntatapahtumat) ja muita yksikön yhteisiä liikkumistilanteita (esim. tempuradat, ulkoleikit)

LIIKUNTALÄHETTI

- päiväkodin joka tiimissä on **liikuntalähetti**
- pitää huolta lasten liikkumisen edistämisestä omassa yksikössään, osallistuu yksikkönsä liikuntatiimiin
- huolehtii omassa tiimissä, että lapset liikkuvat riittävästi, toimintaympäristö on liikkumisen mahdollistava ja liikuntavälineitä on lasten käytössä
- *hyvät käytännöt* ja vinkit käyttöön omassa ryhmässä

KAIKKI VARHAISKASVATTAJAT OVAT LASTEN LIIKUTTAJIA

- kaikki varhaiskasvattajat ovat lasten **liikuttajia**
- jokaisella varhaiskasvattajalla vastuu huolehtia lasten riittävästä päivittäisestä liikkumisesta, tärkeä osa perustehtävää

Virpi Katajarinne, muokattu Kouvolan Muuveri- verkoston pohjalta, lähde: Päivi Virtanen

Hyviä materiaaleja:

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

<https://osallisuusvarhaiskasvatuksessa.blogspot.com/>

<https://beta.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/pedagoginen-dokumentointi>

<https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haku>

https://ilokasvaaliikkuen.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/ilo_kasvaa_liikkuen_vanhempainiltamateriaali.pdf