

The background of the top half of the image is a blue-tinted photograph of children holding a large flag. The children's hands are visible at the bottom, and the flag is held taut across the frame. The overall scene is festive and celebratory.

# Liikuttava varhaiskasvatus

The logo for 'Lapset liikkeelle' consists of the word 'Lapset' in a light green font, followed by a stylized blue silhouette of a child performing a handstand. Below this, the word 'liikkeelle' is written in a blue font.

Lapset  liikkeelle

# Koulutuspäivän kulku



- 9-10 Toiminnallinen aamu
- 10-11.15 Ohjattu liikunta
- 11.15-11.45 lounas
- 11.45-13 Päikkäriluento
- 13-14 Ohjattu ulkoilu (sisällä)



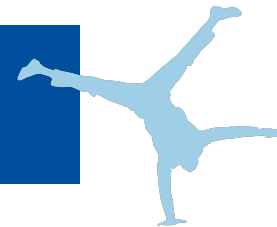
# Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksista käytäntöön

# Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

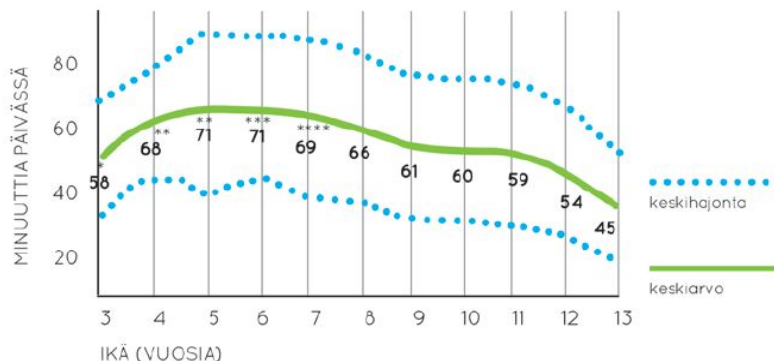
- Suositeltava aktiivisuus on monipuolista ja kuormittavuudeltaan vaihtelevaa
  - yksi tunti reipasta, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa fyysistä toimintaa
  - kaksi tuntia ulkoilua sekä kevyttä, tasapainoa ja hienomotoriikkaa vaativaa liikuntaa.
- Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu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



# Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä



- Fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli lapsen hyvinvoinnin rakentumisessa.
- Nykylasten suurin terveysuhka on ylipaino ja siihen liittyvät liitännäissairaudet, joiden ennaltaehkäisyssä päivittäinen fyysinen aktiivisuus on paras keino.
- Hengitys- ja verenkiertoelimistö, lihakset, jänteet ja luut tarvitsevat liikkumisesta aiheutuvaa kuormitusta ja stimulaatiota.
- Lapsen mahdollisuudet liikkua perustuvat motorisiin taitoihin, joiden kehittymisen kannalta oleellista on monipuolinen, vaihteleva ympäristö.
- Liikunta auttaa oppimaan: kaikki kehon tahdonalainen liikuttaminen harjaannuttaa elimistön eri prosessien yhteistyötä.
- Liikunta rakentaa itsetuntoa sekä tukee sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittymistä.



Kuvio: Suomalaislasten reippaan liikunnan määrä objektiivisesti mitattuna.

Lähteet: Soini ym. 2012, Mehtälä ym. (julkaisematon), Määttä ym. (julkaisematon), Tammelin ym. 2013

Lapset  
liikkeelle

kisakallio





# Tehtävä 1

Kuinka salliva teidän toimintaympäristö mielestäsi on?



## Tehtävä 3.

Varmistamme, että lapsilla on mahdollisuus liikkua ULKONA päivän aikana?



# Tehtävä 4.

Ulkoilun säännöt mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden?



## Tehtävä 2.

Varmistamme, että lapsilla on mahdollisuus liikkua SISÄLLÄ päivän aikana?



## Tehtävä 5.

Varmistamme, että päivän aikana jokaiselle tulee vähintään 1h vauhdikasta liikuntaa

Lasten elintavat ovat viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana kehittyneet normaalin **kasvun ja kehityksen kannalta huonoon suuntaan**; lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on **vähentynyt** ja lapset viettävät yhä enemmän aikaa erilaisten **ruutujen ääressä**



(Booth, Rowlands & Dollman 2015; Dollman, Norton & Norton 2005).

## Nämä elintapamuutokset selittävät osittain ympäri maailman havaittua lasten ylipainon huomattavaa yleistymistä

(de Onis, Blössner & Borghi 2010; Ng et al. 2014)

## Suomalaisista 5–8 -vuotiaista lapsista 10–20 % on arvioitu olevan ylipainoisia tai lihavia

(Eloranta ym. 2012; Vuorela, Saha & Salo 2009)

## Lapsuudessa opitut tavat jatkuvat usein aikuisiässä (Telama ym. 2013), ja lapsuuden terveyden ja kasvun kannalta haitalliset elintavat näkyvätkin heikompana terveytenä ja hyvinvointina aikuisiässä

(Koskinen ym. 2014; Palve ym. 2014)

**Useimmissa interventiotutkimuksissa fyysinen aktiivisuus on parantanut alle 5-vuotiaiden lasten toiminnanohjausta ja kielellistä kehitystä.**

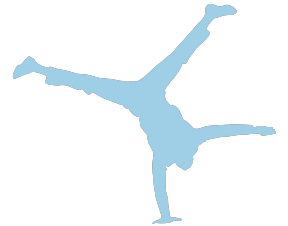
(Carson, Kuzik, ym. 2016).

**Myös satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimuksissa lisääntynyt fyysinen aktiivisuus on parantanut aivojen aktivaatiota, kognitiivisia toimintoja ja oppimista 5–13 -vuotiailla lapsilla.**

(Donnelly ym. 2016; Mullender-Wijnsma ym. 2016; Niet van der ym. 2016).

**Lisäksi yksittäisen, 15–30 minuuttia kestäneen kohtuukuormitteisen liikuntasuorituksen on havaittu parantavan 5–13 -vuotiaiden lasten toiminnanohjausta.**

(Donnelly ym. 2016)



**Koko maan kattavassa Taitavat tenavat -tutkimuksessa 3–6 -vuotiaista lapsista noin 9 % ulkoili vähintään tunnin päiväkodissa vietetyn ajan jälkeen ja 30 % ulkoili vähintään kaksi tuntia päivässä viikonloppuisin** (Sääkslahti, henkilökohtainen tiedonanto).

**Huomionarvoista oli, että 10 % lapsista ei ulkoile enää päiväkotipäivän jälkeen** (Sääkslahti, henkilökohtainen tiedonanto).

**Suomalaisilla kolmevuotiailla lapsilla päiväkodin ulkoleikeistä vain 2 % kuluu vähintään kohtuullisesti kuormittavaan leikkiin, ja lähes puolet toiminnasta on luonteeltaan erittäin kevyttä tai paikallaanoloa. Esimerkkeinä tällaisista ovat leikit hiekkalaatikolla sekä roolileikit.** (Soini 2015.)

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.

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. 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.

Soinin (2015) tutkimuksessa 3-vuotiaat lapset havainnoitiin päiväkodissa useimmiten paikallaan: istumassa, seisomassa tai kävelemässä. Sisällä tehdyt havainnoinnit osoittivat, että 86 % lasten toiminnoista oli intensiteetiltään erittäin kevyitä toimintoja, kuten askartelua ja opettajajohtoisia ryhmätuokioita. (Soini 2015.)

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 opetteluja toiminnan avulla	Kielto kannustukseen	
Lasten mahdollisuuksia yhteisleikkeihin		



# Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee suunnitella toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu.

Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet velvoittavat varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.





# 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.





**Tietovisa**

[www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)

# Motorinen kehitys

- Lasten motorisen kehittymisen perustana on **päivittäinen** mahdollisuus harjoitella liikkumista **monipuolisesti eri ympäristöissä**
- Tahdonalaisten toimintojen oppimisen taustalla on **hermoston kypsyminen ja kehittyminen**
- Hermoston kehittyminen liittyy läheisesti lapsen aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen, eli tiedolliseen kehittymiseen
- **Havaintomotoriset** ja **motoriset perustaidot** nähdään lapsen tiedollisen kehityksen välineinä.

# Motorisen kehityksen vaiheet

1. Refleksitoiminnot (0-1 v)
2. Alkeellisten taitojen omaksuminen (1-2 v)
3. **Motoristen perustaitojen oppiminen (3-7 v)**
4. Erikoistuneiden taitojen oppiminen (8-14 v)
5. Taitojen hyödyntäminen (15 v ->)

# Havaintomotoriikka

- Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä hahmottaa omaa kehoa suhteessa ympäröivään **tilaan**, käytettävään **aikaan** ja **voiman**.
- **Aistitoimintojen** hyödyntäminen
- **Käsitteet ja toiminta yhdistyvät.**
- Taito tunnistaa **kehon eri osat ja kehon ääriviivat.**
  
- Havaintomotoriset taidot ovat perusta motoristen taitojen oppimiselle
- Havaintomotoristen taitojen kehittäminen on tärkeää koko lapsuuden ajan



# Keskustelu

Kuinka harjoitutte havaintomotorisia taitoja?

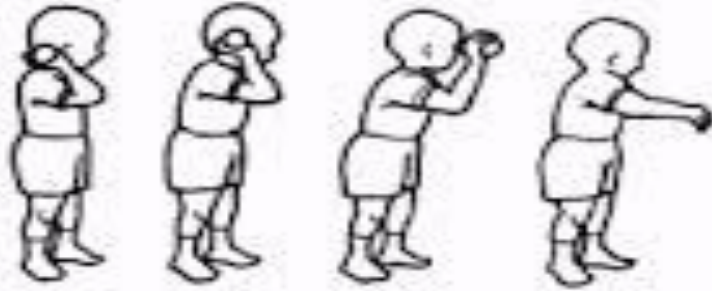
Pohdi hetki parin kanssa

# Motoriset perustaidot

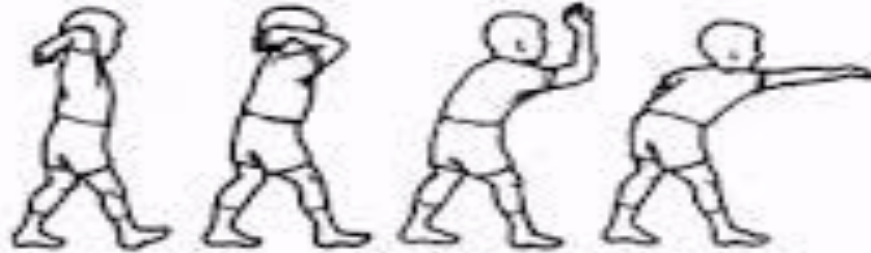
- Karkeamotoriset taidot luovat perustan jatkuvalle liikkeen kehittymiselle → lajitaidoille
- Karkeamotorisissa taidoissa isot lihasryhmät tekevät töitä esim. juokseminen, pyöriminen, hyppiminen kahdella jalalla, heittäminen ja kiinniottaminen.
- Hienomotorisissa taidoissa pienet lihakset työskentelevät tarkasti esim. sormet, silmät. Piirtäminen ja saksilla leikkaaminen ovat esimerkki näistä taidoista

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEKÄSITTELYTAIDOT
Kääntyminen	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
Taittaminen		Työntö
Ojentaminen/koukistaminen		Veto
		Pukkaus
		Pyöritys

INITIAL



ELEMENTARY



MATURE





SOFTBALL



CRICKET



VOLLEYBALL



BADMINTON



NETBALL



BASEBALL



JAVELIN



TENNIS

# Taidon oppiminen

- Lapsuudessa kehityksen ja oppimisen myötä keskushermostoon muodostuu neurologinen järjestelmä (hermosoluverkko rakentuu) → motorinen oppiminen



- Aikuisuudessa motorinen oppiminen tapahtuu aikaisemmin muodostuneiden hermosolujen uudelleen järjestäytymisen kautta.

# Taidon oppiminen

1. Oppiminen on prosessi
2. Oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena
3. Oppiminen ei ole suoraan havaittavissa
4. Oppiminen on pysyvää
5. Oppiminen on yksilöllistä



(mm. Schmidt & Lee 2005, Jaakkola 2010)

# Taidon oppiminen

## Taidon oppimista kuvastavat:

- Suoritusten paraneminen
- Suoritusten yhdenmukaistuminen
- Pysyvyys
- Kyky suorittaa opittu taito uusissa ympäristöissä

(Magill, R. A. 2007.)



# Kolmen vaiheen teoria

## 1. Alkuvaihe (kognitiivinen vaihe)

- Perusliikemallin kehittyminen

## 2. Välivaihe (assosiatiivinen vaihe)

- Liikemallin tarkentuminen

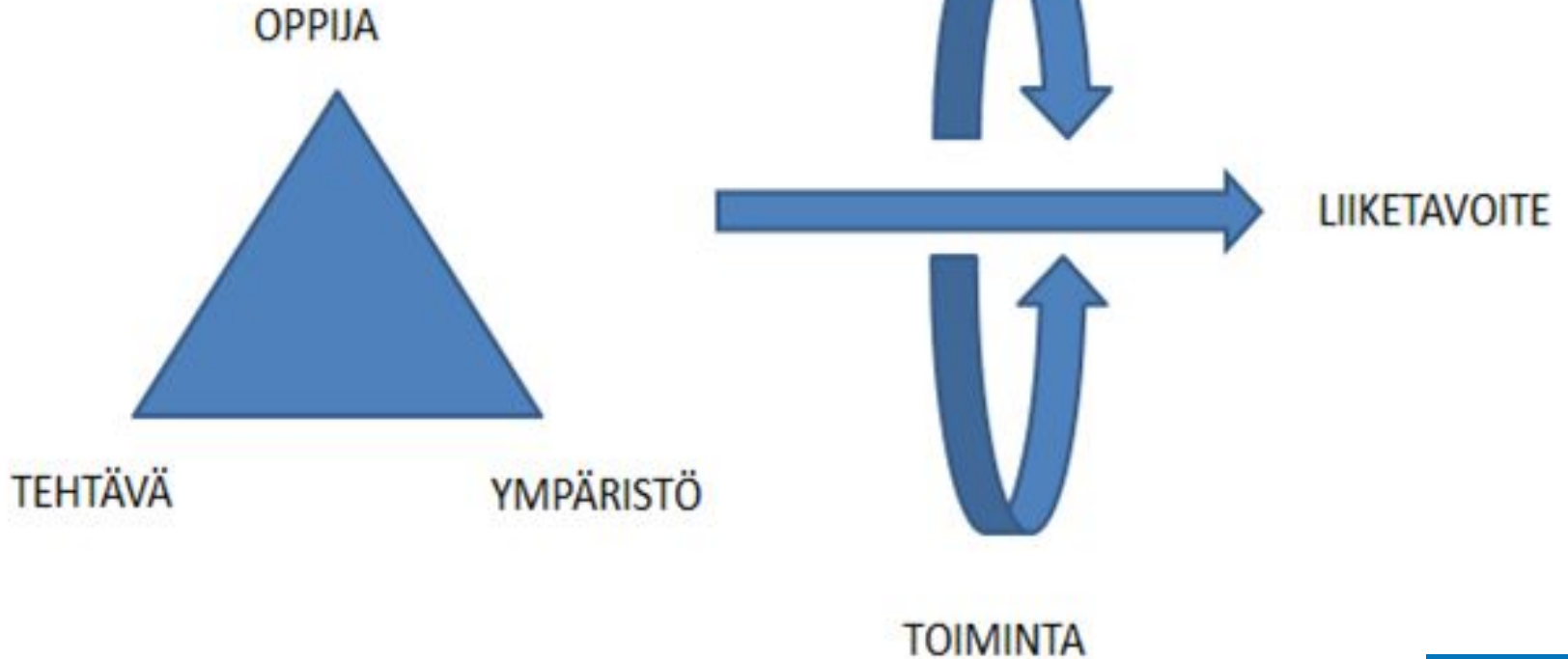
## 3. Lopullinen vaihe (automaatiovaihe)

- Liikkeet automatisoituneita



  
*kisakallio*

# NEWELLIN MALLI





**Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa**



- Yksi helpoimmista tavoista monipuolistaa liikkumista.
- Samoja liikuntatehtäviä on mielekästä toteuttaa eri ympäristöissä.
- Usein tehtävän muunteluun eri ympäristöihin sopivaksi riittää välineiden vaihtaminen, pelialueen koon suurentaminen tai pienentäminen, sääntöjen pienet muutokset jne.



# Ohjattu liikunta

Onnistumisen elämyksiä

Lapsi haluaa onnistua ja oppia uutta.

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.





# Tehtävä

Liikunnan/liikkumisen vuosikello ryhmällesi tai koko yksiköllesi

Koko Lohjan vuosikello?

# Vuosikellon suunnittelussa



- Punainen lanka
- Vuodenajat
- Arkiliikunta
- Motoriset ja havaintomotoriset taidot
- Fyysiset ominaisuudet
- Musiikkiliikunta
- Liikuntataitojen havainnointi
- Teemapäivät / viikot
- Yhteistyö kodin kanssa → kotiharjoittelu?

# Seuraavalla kerralla



- liikuntataitojen havainnointi ja arviointi
- fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen
- muuta, mitä?

# Lähteitä



- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille
- Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>