

KEHITYKSEN TUKEMINEN LIIKUNNAN AVULLA



Pohja liikunnalliselle elämäntavalle luodaan varhaislapsuudessa

Lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta lapsen on välttämätöntä liikkua.

Lapsi liikkuu luonnollisesti synnynnäisen biologisen tarpeen ja sisäisen halun kautta.

- Lasten fyysinen aktiivisuus ilmeneekin useimmiten **leikin kautta**, joka on lapsilla myös keskeinen tapa tutkia ympäröivää maailmaa ja siten oppia uusia asioita ympäristöstä ja itsestään.

Lapsen tapa leikkiä muuttuu iän myötä (Zimmer 2002)

- 0-1v. Toiminnalliset leikit joiden avulla lapsi harjoittelee oman kehon liikkeiden ohjausta ja hankkii kokemuksia erilaisista muodoista ja materiaaleista
- 2-3v. Rakentelu- ja mielikuvitusleikit, jolloin leikki muuttuu tuotteliaammaksi
- 4v. Lapsi käsittelee tunteitaan ja ajatuksiaan roolileikkien välityksellä
- 5-6v. Sääntö- ja kilpaleikit

→ Lapsen leikin muuttuessa myös aikuisen tulee osata muuttaa omaa rooliaan leikin mukaiseksi, jotta aikuisen toiminta tukisi lapsen leikkiä (Zimmer 2002)

→ Aikuisen tulisi myös varoa liiallista lapsen toiminnan kontrollointia, jottei leikinomaisuus liikkumisesta katoaisi (Sääkslahti 2005)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)

- Lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin
- Liikunnan tulisi sisältää:
 - kevyttä liikuntaa
 - reipasta ulkoilua
 - erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta.
- Yli tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää

Varhaiskasvatuksen toimintaympäristöt ja liikunta

Sisällä olevat tilat

- Huoneet
- Käytävät
- Eteinen, aula

Liikuntatilat

- Liikuntasalit
- Jumppatilat
- Uima-allas
- Välineet: kalusteet, lelut, musiikki

Ulkotilat

- Rakennetut: Pihat, kentät, leikkitelineet, puistot, leikkialueet, hiihtoladut, uimapaikat
- Rakentamattomat: metsät, maastot, pensaat, lumi, jää, purot, järvet
- Liikuntapaikat

Havainnoitavat asiat liikuntatilanteessa

- ★ Mieti alkavan liikuntatuokion selkeä tavoite valmiiksi
- ★ Kiinnitä huomio havainnoidessasi vain yhteen asiaan kerrallaan
- ★ Anna korjaavaa, kannustavaa ja positiivista palautetta suhteessa tavoitteisiin
- ★ Suunnittele sellaisia harjoituksia ja työskentelytapoja, joiden aikana on aikaa tehdä havaintoja ja antaa palautetta
- ★ Mieti, miten voisit suunnitella tuokion niin, että ehdit tarkkailla kaikkia lapsia ja antaa jokaiselle henkilökohtaista palautetta

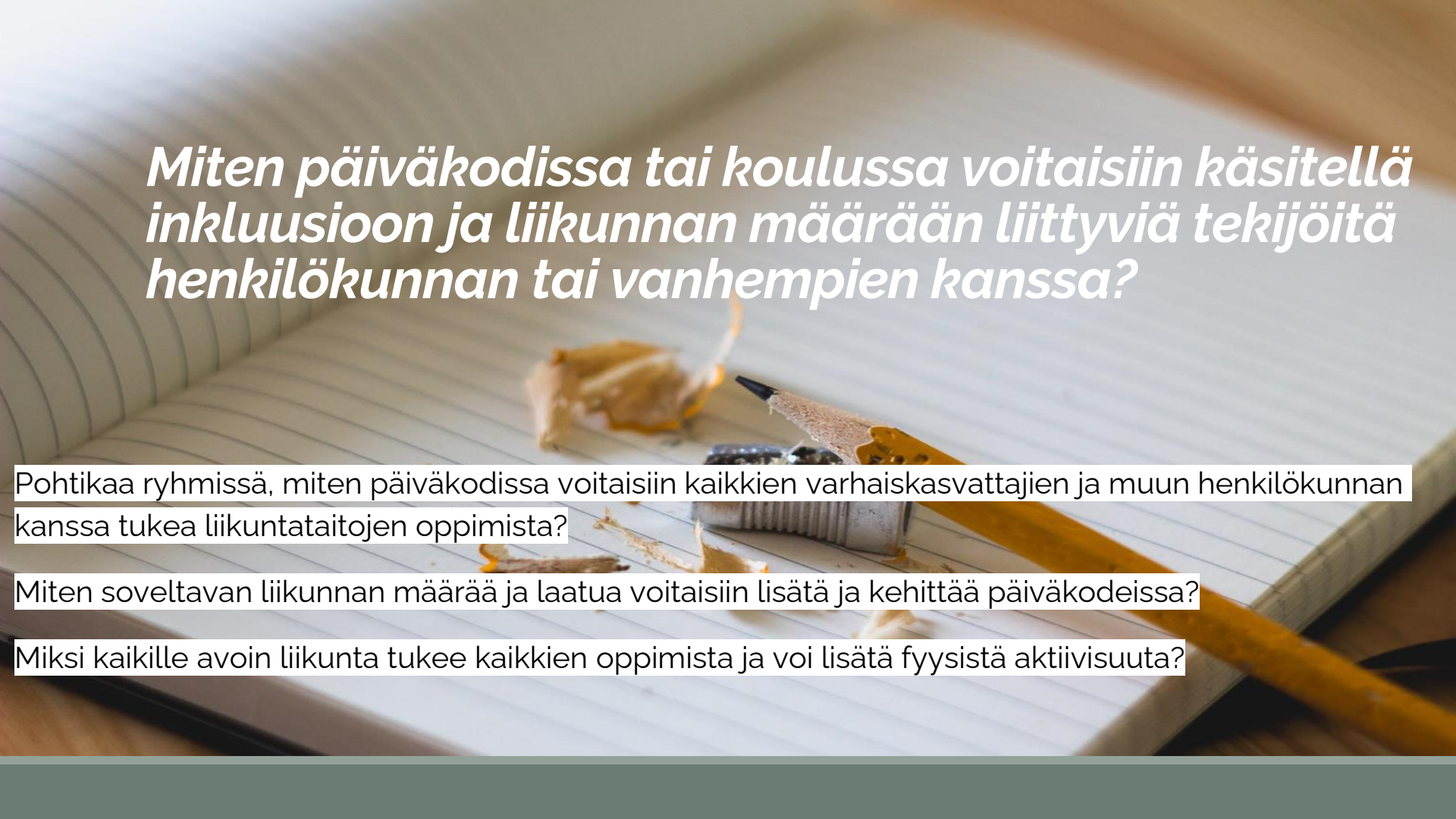
Opettajan toiminnan muistilista



- ★ Ovatko ohjeet selkeät?
- ★ Onko tarpeen näyttää esimerkkisuoritus, käyttää tukiviittomia, kuvia tai muita tapoja havainnollistaa tehtävää?
- ★ Annoinko palautetta kaikille lapsille? Millaista?
- ★ Mikä innosti lapsia liikkumaan tai yrittämään, mikä ei?
- ★ Mitä opin tätä tuokiota seuratessani?

Lapsen toiminnan muistilista

- ★ Ovatko kaikki lapset ymmärtäneet ohjeet?
- ★ Onko tuokiolle valitut tehtävät taitotason mukaisia?
 - Jos lapsi on turhautunut, kertooko se että tehtävä on liian helppo tai liian vaikea?
- ★ Mikä oli syynä siihen, että tehtävä oli liian vaikea?
- ★ Mitä tulisi harjoitella seuraavaksi?
- ★ Mitkä tehtävät olivat lapsille mieluisia? Miksi?
- ★ Montako kertaa lapsi yritti? Kehittyikö lapsen taito tuokion aikana?
- ★ Leikkikö lapsi kaikkien kanssa vaiko vain tiettyjen lasten kanssa?
- ★ Mitä tänään opin lapsen tavasta toimia ja reagoida?

The background of the slide is a close-up photograph of an open, lined notebook. A yellow pencil is lying diagonally across the right page, with a metal pencil sharpener positioned next to it. Several shavings of yellow wood are scattered on the notebook pages. The lighting is soft and warm, creating a focused and studious atmosphere.

*Miten päiväkodissa tai koulussa voitaisiin käsitellä
inkluusioon ja liikunnan määrään liittyviä tekijöitä
henkilökunnan tai vanhempien kanssa?*

Pohtikaa ryhmissä, miten päiväkodissa voitaisiin kaikkien varhaiskasvattajien ja muun henkilökunnan kanssa tukea liikuntataitojen oppimista?

Miten soveltavan liikunnan määrää ja laatua voitaisiin lisätä ja kehittää päiväkodeissa?

Miksi kaikille avoin liikunta tukee kaikkien oppimista ja voi lisätä fyysistä aktiivisuutta?

LÄHTEET

Sääkslahti A, 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Studies in sport, physical education and health 104.

Sääkslahti A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

Zimmer R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat.