

Vinkit ja faktat päivittäiseen liikkumiseen

Kotkan varhaiskasvatus
2023



Esipuhe

Hyvä varhaiskasvatuksen ammattilainen!

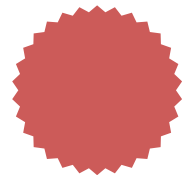
Käsissäsi on materiaali jonka avulla voit **lisätä**, sekä **ylläpitää** varhaiskasvatuksen fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia. Vinkkien ja faktojen avulla voit suunnitella ja toteuttaa päivittäistä liikuntaa, sekä huolehtia lasten oikeudesta liikkua ja leikkiä monipuolisissa oppimisympäristöissä ympäri vuoden. Vinkkivihon kansikuvan on suunnitellut ja toteuttanut Kotkan varhaiskasvatuksen liikunnan ammattilaiset yhteistyössä kuvittaja/graafikko Nina Nunu Halmetojan kanssa. Kuvan toivotaan innostavan monipuoliseen liikkumiseen ja leikkiin ympäri vuoden. Kuvan alalaidassa seikkailee Kani Ketteräkoipi, jonka on taiteillut Emma Nikkanen. Kansikuvan alareunasta löytyy 3 QR-koodia, jotka johdattavat seuraaville sivustoille: UKK instituutti -alle kouluikäisen lasten liikkumisen suositukset, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, sekä Innostun liikkumaan, tutkittua tietoa ja hyviä käytänteitä. Samat QR-koodit löydät isompina lähteet ja hyödylliset linkit sivulta.

Kuvan toteutumisen on mahdollistanut MYÖ LIIKKUEN LEIKITÄÄ ULKOON JA SISÄL -liikuntahanke, johon avustusrahaa on myöntänyt aluehallintovirasto.

Vinkit pohjautuvat Kotkalaisen varhaiskasvatuksen hyviin käytänteisiin, jotka on koottu Liikkavastaava verkoston avulla. Materiaalissa on myös tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja miten varhaiskasvatussuunnitelman sisältö ohjaa meitä toimimaan. Osa vinkeistä on poimittu Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmasta.



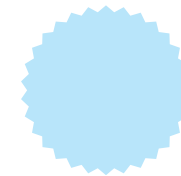
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet/Kotka 2022



Kotkan varhaiskasvatuksen käytännön vinkit



Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman vinkit

Kotkan kaupunkistrategian arvot ovat mukana toiminnassa

RAKKAUS

Lapsi on ainutlaatuinen ja lapsuus on itseisarvo. Arvo lause liittyy kaupunkistrategian arvoon.

Kotkan varhaiskasvatuksessa rakkaus ilmenee:

- aikuisen ja lapsensensitiivisinä kohtaamisina
- sylin ja lämmön sekä läheisyyden mahdollistamisena
- turvallisuuden tuomisena, esimerkiksi yhteisten sääntöjen luominen
- leikin arvostamisena, koska se on iso osa lapsuutta ja lapsille tärkeää
- lapsen kokemuksena nähyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisena

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 17)

REILUUS

Varhaiskasvatuksen arjessa REILUUS tarkoittaa:

- kokemusta siitä, että kaikkien tarpeisiin vastataan
- ymmärrystä siitä, että toinen tarvitsee enemmän saadakseen yhtä paljon, tasavertaisten mahdollisuuksien turvaaminen
- aikuisen esimerkkiä avun tarjoamisesta ja antamisesta muun kuin oman tiiminsä tehtävissä
- jokaisen oikeutta mielipiteeseensä ja kannustusta sen ilmaisemiseen
- aikuisen esimerkkiä toisten arvostamisesta; olemme erilaisia, mutta saman arvoisia
- yhdessä toimimisen taitojen harjoittelua, "kiva kaveri" -roolin harjoittelua ja kiusaamiseen puuttumista sekä sovittelua

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 19)

ROHKEUS

Varhaiskasvatuksen arjessa ROHKEUS tarkoittaa:

- kannustamista itse yrittämään ja käyttämään taitojaan
- sinnikkyuden vahvistamista esimerkiksi liikkumisen ja liikunnan kohdalla
- rohkaisua olemaan oma itsensä
- tunteiden ja ajatusten tunnistamisen ja ilmaisemisen opettelemista
- uusien asioiden kokeilemista
- aikuisen esimerkkiä uusien työmenetelmien/välineiden käyttöön ottamisesta
- rohkeutta selvittää epäkohdat ja pulmatilanteet silloin, kun ne ovat ajankohtaisia

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 21)



SISÄLLYSLUETTELO:

- Esipuhe Hyvä varhaiskasvatuksen ammattilainen!
- Kotkan kaupunkistrategian arvot

1. LIIKU

- Suositukset kuvina
- Liikkumalla työhyvinvointia

1.1 Varhaiskasvatukseen lasten fyysinen aktiivisuus

1.2 Monipuolisesti motorisia perustaitoja

- Motoriset perustaidot
- Havaintomotoriset perustaidot
- Motoristen taitojen kehittyminen

1.3 Perhe

- Vinkkejä perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön
- Sähköiset perheen liikuntakortit

2. LEIKI

2.1 Vinkkejä, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta

2.2 Tarinallinen leikki ja pienryhmäpedagogiikka

2.3 Lelut ja välineet

2.3.1 Liikuntavälinevinkit ja kierrätysmateriaalit

3. INNOSTU ja innosta

- Havainnointi
- Miksi motorisia taitoja kannattaa havainnoida
- Työkaluja havainnointiin
- Aikuisten asenne
- Ohjattu liikunta

3.1 Vinkkejä kuinka innostaa vähemmän liikkuvia päivän aikana

- Liikkumisen päiväkello

4. ILOA YMPÄRI VUODEN

5. LASTEN OIKEUS LIIKKUA JA LEIKKIÄ ON MEIDÄN KAIKKIEN AIKUISTEN VASTUULLA

- Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus
- Työkalu liikkumisasioiden puheeksi ottamiseen perheille

5.1 Yksiköiden vinkit fyysisen aktiivisuuden ylläpitoon varhaiskasvatuspäivän aikana

5.2 Yksiköiden vinkit sykettä nostavan liikkumisen lisäämiseen varhaiskasvatuspäivän aikana

- Yhdessä sovittavia ja muistettavia asioita
- Monipuolinen liikkuminen ja liikunnan ilo toteutuvat, kun
- Vinkkejä liikunnan vuosikellon kasaamiseen

Lähteet ja hyödylliset linkit



1.LIIKU



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.
Iloa, leikkiä ja yhdessä tekeistä. OKM2016:21, s.14



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64 vuotiaalle



Liikkumalla työhyvinvointia -työkirja

Etusivu » Tukimateriaalit » Liikkumalla työhyvinvointia -työkirja
liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Hei aikuinen. Muistathan huolehtia omasta hyvinvoinnistasasi!



Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. OKM 2016:21, s. 8

1.1 Varhaiskasvatusikäisten lasten fyysinen aktiivisuus



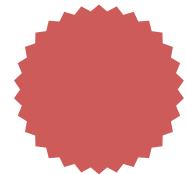
Tulee muistaa, että fyysinen aktiivisuus on lapselle muun muassa aktiivista leikkiä eli kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkiä, touhuamista sisä- ja ulkoympäristöissä, kotiaskareita ja ohjattua liikuntaa.



Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen.

Hyvät motoriset taidot tuovat iloa ja onnistumisen elämyksiä.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, s.6)



Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä ja pelaamista sisällä sekä ulkona, retkeilyä, sekä ohjattuja liikuntatuokioita.

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.73)



Fyysisen aktiivisuuden suositukset yhdessä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kanssa korostavat liikkumisen merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Samalla ne linjaavat liikkumisen osaksi varhaiskasvatuksen jokapäiväistä toimintaa.

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.74)



Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen hyvinvoinnille
(Anette Mehtälä, Jamk, Liikunnan ja terveyden tutkimus)

Youtube



Lapsen fyysinen aktiivisuus erilaisissa ympäristöissä
(Anette Mehtälä, Jamk, Liikunnan ja terveyden tutkimus)

Youtube



1.2 Monipuolisesti motorisia perustaitoja

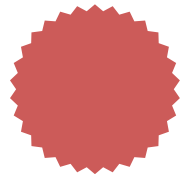
Lisää liikettä
lasten ja aikuisten
liikuttajaliiveillä



Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Rohkaistaa kokeilemaan, innostaa ihmettelemään ja tukekaa tarvittaessa.
- Opettaa uusia ikä- ja kehitystasoa tukevia taitoja, leikkejä ja pelejä, sisällä ja ulkona, kaikkina vuoden aikoina.
- Iloitkaa onnistumisista yhdessä lapsen kanssa. Tarkkailla omia sanavalintojanne: varmistakaa, että ne innostavat liikkumaan ja vahvistavat oppimista.
- Luokaa lapsille tilanteita, joissa he voivat innostaa toisiaan ja oppia toisiltaan.
- Jos havaitsette lapsella motorisen oppimisen vaikeuksia ottakaa asia puheeksi lasten huoltajien kanssa.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, s.22)



Varhaiskasvatuksen tehtävänä on **kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja**, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä.

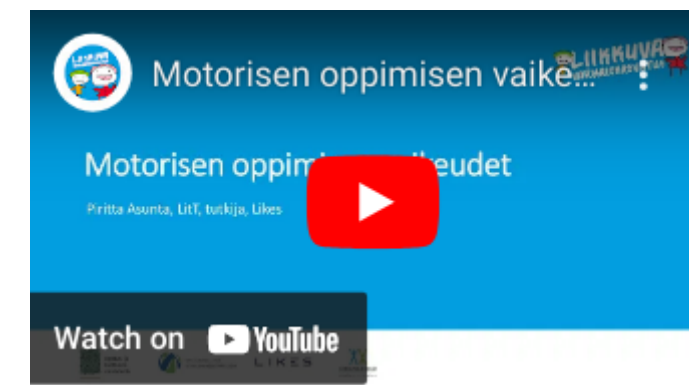
(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.76)



Monipuolinen liikkuminen mahdollistuu, kun

- Liikuntavälineet ovat lasten käytössä sisällä ja ulkona
- Aikuisten asenne lasten liikkumiseen on myönteinen
- Aikuiset ohjaavat liikuntaleikkejä, näyttävät mallia ja ovat mukana liikkumassa
- Meillä on liikkumiseen kannustavat, sallivat "ohjeet"
- Tiloja ja ympäristöjä hyödynnetään monipuolisesti
- Lasten leikki- ja liikuntaideat otetaan mukaan toimintaan
- Jumppalelukierto mahdollistaa, että välineet ovat lasten saatavilla ja niiden vaihtuvuus motivoi käyttämään niitä monipuolisesti
- Jos sisätilat haastavat, muistathan hyödyntää pihaa, lähiluontoa, kenttää, leikkipuistoa

Motorisen oppimisen vaikeudet
Piritta Asunta, LiT, tutkija, LIKES
Youtube



MOTORISET PERUSTAIIDOT

| Tasapainotaidot | Tasapainotaidot | Liikkumistaidot | Liikkumistaidot | Käsittelytaidot | Käsittelytaidot |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Kääntäminen | Väistäminen | Käveleminen | Harppaaminen | Heittäminen | Vierittäminen |
| Venyttäminen | Tasapainoilu | Juokseminen | Kiipeäminen | Kiinniottaminen | Potku ilmasta |
| Taivuttaminen | Laskeutuminen | Ponnistaminen | Kinkkaaminen | Potkaiseminen | Haltuunotto |
| Pyörähtäminen | Nouseminen | Loikkaaminen | | Kauhaiseminen | Kuljettaminen |
| Heiluminen | Taittaminen | Hyppääminen | | Iskeminen | Työntö |
| Kieriminen | Ojentaminen | Laukkaaminen | | Lyöminen ilmasta | Veto |
| Pysähtyminen | Koukistaminen | Liukuminen | | Pompottelu | Pukkaus |
| | | | | Pyöritys | |

Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäristöön, tilaan, aikaan ja voimaan, sekä suhdetta muihin ihmisiin. Riittävät havaintomotoriset taidot ovat motoristen perustaitojen oppimisen perusta. Havaintomotorisia taitoja voidaan harjoittaa huomioimalla taulukon **liiketekijät** erilaisissa toiminnoissa.

SUUNNAT

TILA

AIKA

VOIMA

TASO

- eteenpäin - taaksepäin - sivulle
- oikealle - vasemmalle

- isompi/pienempi alue, jossa leikitään tai toimitaan
- liikkeet suhteessa tilaan

- hitaammin - nopeammin
- hidastaen - nopeuttaen
- yhtäkkinen liike - tasainen liike

- voimakkaasti - kevyesti * vähentäen voimaa - lisäten voimaa * jännitys-rentoutus

- ylätaso (päkiällä olo, käsien liikkeet rinnan yläpuolella) * keskitaso (polven ja rinnan välisellä alueella)
- alataso (makuulla, ryömien, kontaten) * ylöspäin - alaspäin
- välineen käsittely korkealla/matalalla

Motoristen taitojen kehittyminen

Alle 1 - vuotiaat

- Vauvan motorinen kehitys on yhteydessä lihasten voiman ja kehonhallinnan lisääntymiseen.
- Kannusta ja rohkaise vauvaa itsenäiseen liikkumiseen; esineiden tavoitteluun, kierähtämiseen, ryömimiseen, konttaamiseen, istumiseen, seisomaan nousuun ja kävelemiseen
- Sormiruokailu, pinsettiotteen harjoittelu

Havaintotoiminnot. kasvattajan tulee tukea vauvan havaintotoimintojen kehittymistä tarjoamalla tasapaino-,lihas-jänne-,tunto-,näkö- ja kuuloaisteille monipuolisesti erilaisia miellyttäviä aistimuksia

1-2 - vuotiaat

- Taaperoikäinen on oppinut liikkumaan itsenäisesti: hän kävelee, juoksee, vetää, työntää, heittää ja potkaisee
- Hän harjoittelee innokkaana uusia taitoja: itsenäistä ruokailemista, pukemista/riisumista, vähitellen myös potalla käymistä

Kasvattajan toiminnan tavoitteena on vahvistaa jo opittuja taitoja antamalla lapselle mahdollisuus harjoitella erilaisissa ympäristöissä esim. ulkona tai epätasaisilla pinnoilla, kuten rappusissa. Käsien karkeamotorisia taitoja voi harjoitella esim. sormiväreillä maalaten, muovailten, hiekkakakkuja/ lumiveistoksia tehden sekä isoja palikkarakennelmiä kasaten

3 - 5 - vuotiaat

- Ikävuodet kolmesta viiteen (ja kuuteen)ovat motoristen taitojen opetteluun aikaa
- Lapsen tulisi hallita motoriset perustaidot suhteellisen hyvin ennen kouluun menoa
- taitojen kehittymiseksi kasvattajan tulee luoda lapselle monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia tapoja liikkua ja tutustua oman kehonsa liikuttamismahdollisuuksiin
- Erilaiset välineet ja telineet kiinnostavat. Huolehdi, että lapsilla on mahdollisuus tutustua, kokeilla ja innostua

- Neljä vuodenaikaa vaihtuvine liikuntamahdollisuuksineen innostaa lasta kokeilemaan perustaitojaan. Liikkuminen lumella, jäällä, nurmella, vedessä, hiekalla ja metsämaastossa pitävät lapsen uteliaisuutta, kokeilunhalua ja leikkiä yllä. Eri ympäristöissä liikkuaan lapselle tarjoutuu tilaisuus oivaltaa, että osaamiaan perustaitoja muuntelemalla hän voi oppia uusia liikkumisen taitoja
- Tutustuminen pyörään suksiin ja luistimiin on tärkeää
- Talviliikuntavälineet monipuolistavat talvisten ulkoleikkien sisältöjä lisäten fyysistä aktiivisuutta
- Vesileikit tutustuttavat veteen ja opettavat vesitaitoja. Ne luovat pohjaa alkeisuimataidon oppimiselle
- Kolmesta viiteen ikävuodet ovat merkityksellisiä käden motoriikan kehittämisessä
- Mitä paremmin karkeamotoriset taidot kehittyvät, sitä paremmat edellytykset lapsella on saada positiivisia kokemuksia hienomotoriikkaa edellyttävissä tehtävissä (esim. kynätehtävät)
- Käden karkeamotoriikkaa vahvistetaan esim. pallo-, maila-, voimistelu- ja kamppailuleikeillä
Myös rakenteluleikit harjaannuttavat käsien motoriikkaa

6 - 8 - vuotiaat

- lapsi on tutustunut motorisiin perustaitoihin ja soveltaa niitä mielellään erilaisiin leikkeihin ja erilaisissa ympäristöissä liikkumiseen
- Soveltaminen on tärkeää motivaation säilyttämisen myös taitojen vakiinnuttamisen vuoksi
- Riittävä määrä toistoja innostaa lasta haastamaan omaan taitotasoon uusilla, entistä vaikeammilta tuntuvilta tehtävillä
- Kasvattajan tulee huolehtia siitä, että lapsi saa kokea vuodenaikojen ja eri liikuntaympäristöjen tarjoaman monipuolisuuden
- Kun lapsi on saanut harjoitella runsaasti käsien karkeamotoriikkaa, hänellä on hyvät edellytykset siirtää kiinnostustaan myös käden hienomotoriikan hiomiseen
- Kynä-paperi-tehtävät ja niissä voimankäytön säätely kehittyvät lapsella vain harjoittelun avulla

1.3 Perhe



Mitä myönteisempi suhtautuminen aikuisilla on lapsen liikkumiseen, sitä useammin ja monipuolisemmin lapselle tarjoutuu mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Aikuisten pienet arjen valinnat vaikuttavat välittömästi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään, sekä suhtautumisessa liikkumiseen.

Yhdessä tekeminen ja perheen kanssa liikkuminen ja kokeminen vahvistavat perheen keskinäistä vuorovaikutusta sekä lapsen sosiaalisia taitoja.

(Lähde: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön 2016, s. 19)



Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Keskustelkaa huoltajien kanssa heidän lapsensa fyysisestä aktiivisuuden määrästä ja suosituksista. Jutelkaa lapsen päivittäisen ulkoilun ja muun liikunnan, levon ja ravinnon määrästä. Keskustelkaa lapsen motoriikasta, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta. Huomatkaa myös liikkumisen sosiaaliset ulottuvuudet.
- Järjestäkää lasten ja huoltajien yhteisiä liikunnallisia vanhempainiltoja, teemapäiviä ja -viikkoja
- Varhaiskasvattajana olet roolimalli myös liikkumiseen liittyvissä asioissa. Kiinnitä huomiota miten puhut liikkumiseen liittyvistä asioista. Rohkaisetko vai rajoitatko?

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus -ja kulttuuriministeriö 2016:21, s.17)



Luodaan edellytykset hyvälle kasvatustyölle perheiden kanssa.

Inklusiivisen toimintakulttuurin myötä päästään kohtaavaan ja avoimeen vuorovaikutukseen sekä kohti kunnioittavaa ja kannustavaa ilmapiiriä.

Tarvitaan henkilökunnan positiivista ja arvostavaa vuorovaikutusta sekä palveluhenkistä kohtaamista.

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.19)



Hyödynnä oma kotipiha, lähipuistot ja metsät. Löytyykö kodin läheltä teidän perheen oma lempi ulkoilu -ja liikuntapaikka? Voitteko liikkua jalkaisin tai pyörällä paikasta toiseen?

Säännöllinen ulkoilu ja touhuilu perheen kanssa on tärkeää pienelle lapselle.

Perheen retki läheiseen metsään lisäävät yhteistä aikaa ja luonnon hyvää tuovat vaikutukset edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Viestitähän vanhemmille lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja tärkeydestä.

Muista kertoa vanhemmille lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Kuinka voit innostaa koko perheen liikkumaan yhdessä?

Kuinka olet ottanut lasten vanhemmat mukaan liikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen?

Keskusteletko vanhempien kansaa myös liikkumiseen sopivista vaatteista (etenkin alle 3-vuotiaat) ja tarvittaessa välineistä?

(Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma: Varhaiskasvattajan työkirja)



Vinkkejä perheiden kanssa tehtävään yhteistyöhön:

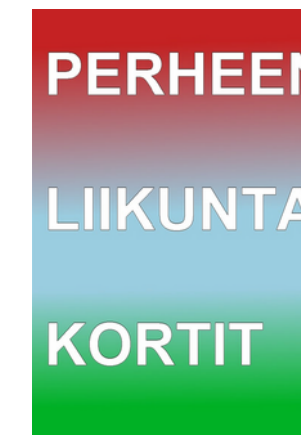
- Viikon haaste kotiin esim. bingoruudukko, jossa on erilaisia tehtäviä
- Liikuntavinkit kotiin. Perheitä on kannustettu vapaa-ajan liikuntaan, esim. uimaan ja hiihtämään
- Liikuntapassi kotiin
- Perheen liikuntakortit ja liikuntamaskotti vierailee perheissä innostamassa yhteiseen leikkiin ja liikkumiseen
- Jekku-jänön viikoittainen tehtävä, joka tehdään ensin lasten kanssa päiväkodissa. Sen jälkeen lapset "opettavat" tehtävän kotona vanhemmille
- Arkiliikunta. Osa perheistä liikkuu lapsen hoitomatkan kävellen tai pyöräillen
- Liikunnalliset iltapäiväpisteet hakutilanteissa
- Liikunnalliset vanhempainillat
- Erilaiset juhlat ja tapahtumat esim. liikunnalliset radat; syksyisin metsäpolulle liikunnallisia tehtäviä
- Joulutapahtuma: Toiminnalliset pisteet kuten Tonttujen jumppa- ja tanssipiste
- Tonttupolku, jossa perheet ovat voineet käydä vapaa-ajalla
- Kevättapahtuma, jossa perheet pääsevät yhdessä suorittamaan ulkomaastossa erilaisia toimintapisteitä
- Pieniä rasteja vanhempien kanssa suoritettavaksi ns. geokätkö josta löytyy liikunnallinen tehtävä/haaste. Lapset pääsevät opettamaan tehtävän aikuisille
- Valtakunnalliset kampanjat
- Be active day yhdessä koululaisten kanssa ja yhteinen perinneleikkipäivä Huoltajat ovat tervetulleita mukaan
- Kerrotaan vinkkejä retkikohteista ja liikunnallisista tapahtumista (mainokset näkyville)

Kotkan varhaiskasvatuksessa on käytössä Perheen liikuntakortit. Kortit on suunnitellut ja toteuttanut Katariina Kataikko. Kortteja on jalkautettu yksiköihin.

Nämä liikuntakortit on tarkoitettu innostamaan perheitä yhdessä liikkumaan ja leikkimään. Kortit on suunniteltu alle kouluikäisille lapsille, mutta ne ovat sovellettavissa vanhemmillekin. Korteissa on pyritty siihen, että koko perhe pääsisi liikkumaan, myös vanhemmat innostuisivat niistä.

Korteissa on kolme eri teemaa:

- **Siniset kortit: Venyttely ja rentoutus**
- **Punaiset kortit: Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin**
- **Vihreät Kortit: Luonto ja lähiympäristö**





Sähköiset Perheen liikuntakortit:



Perheen liikuntakortit:
<https://wordwall.net/fi/resource/59131183>



Vihreät kortit: Luonto ja lähiympäristö
<https://wordwall.net/fi/resource/59168585>



Punaiset kortit: Sykettä sydämeen ja voimaa lihaksiin
<https://wordwall.net/fi/resource/59165518>



Siniset kortit: Venyttely ja rentoutus
<https://wordwall.net/fi/resource/59193782>



2. LEIKI

2.1 Vinkkejä jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta



- Toimintaa toteutetaan mahdollisimman paljon ulkona
- Hyödynnetään lähialueen ulkoilumahdollisuudet kaikkina vuoden aikoina
esim. läheiset metsät, puistot ja leikkikentät
- Metsä ja luonto toimivat innostajina
- Viedään leikkejä ja toimintaa pihalle ja metsään
- Metsäretkillä mahdollisuus harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti: kiipeäminen, hyppääminen, roikkuminen, tasapainoilu jne.
- Sali on aktiivisesti ryhmien käytössä: monipuolinen mahdollisuus harjoitella motorisia perustaitoja esim. välineen käsittelytaidot ja erilaiset temppuradat



- Oppimisympäristöjen muokattavuus
- Istumisen vähentäminen ja tauottaminen
- Juoksu- ja hippaleikit, tietoinen sykettä nostava liikkuminen
- Ulkoleikit, ulkoilu
- Liikuntaleikit/leikit salissa
- Etsimiset (piiloleikki), seikkailuleikit
- Pallopelit: jalkapallo, koripallo jne.
- Mailapelit: sähly, jääpallo/kiekko, sulkapallo jne.
- Naruhypely, twistnauha, kinkkausruudut sisällä ja ulkona
- Riittävästi ja monipuolisesti liikuntavälineitä lasten käytössä sisällä ja ulkona. Pihalla esim. pallot, pyörät, keinut, katumaalaukset. Lattiateippaukset, kuvat esim. asentokuvat, taukonoppa jne.



- Salliva turvallinen ilmapiiri ja ympäristö. Turhat kiellot pois!
- Aikuinen on aidosti mukana innostamassa. Mahdollistetaan liikkuminen leikin aikana
- Aikuisen sensitiivisyys, malli ja heittäytyminen leikkiin, leikissä mukana, leikin käynnistäjä
- Opetetaan lapsille uusia liikuntaleikkejä, joita voi yhdessä lasten kanssa muunnella ryhmän tarpeisiin sopiviksi
- Lasten ajatusten ja ideoiden huomioiminen toiminnassa
- Toiminnalliset opetus- ja leikkihetket, joissa lapset pääsevät liikkumaan
- Ohjatut leikit, yhteisleikit, liikuntaleikit, sääntöleikit esim. polttopallon eri versiot
- Lapsia kiinnostaa monipuolinen, toisinaan jopa haastava toiminta. Huomioidaan leikeissä lasten yksilölliset mielenkiinnonkohteet
- Lasten itse keksimät leikit, esim. sirkusleikki, tanssiesitykset, vauhdikkaat leikit
- Musiikki, lorut, rytmit esim. keksitään tuttuun lauluun tai loruun rytmi ja liike
- Hyödynnetään siirtymä- ja odottelutilanteet eri tavoin liikkuen esim. kuinka voit liikkua varpaillasi hiipien, erilaiset liikunnalliset tehtävät
- Hassuttelu ja mielikuvitusleikit esim. erilaiset hahmot/maskotit ja roolit
- Teemajummat
- Peuhuleikit



2.2 Tarinallinen leikki ja pienryhmäpedagogiikka

Mitä on tarinallinen leikki?

Aikuisten ja lasten juonellista yhteisleikkiä!

Tarinallinen leikki vahvistaa lasten ja aikuisten välisen vuorovaikutuksen merkitystä oppimisessa. Tästä syystä se sopii hyvin Kotkan varhaiskasvatuksen työtavaksi. tarinallisessa leikissä näkyvät aikuisten aktiivinen läsnäolo, havainnointi ja osallistuminen. Se toteuttaa muitakin pienryhmäpedagogiikan tavoitteita kuten pitkäkestoisuutta ja lasten mielenkiinnonkohteiden sekä ideoiden arkeen saattamista. Tarinallinen leikki tarjoaa lapsille mahdollisuuden oppimisympäristöjen muokkaamiseen.

(Lisää tarinallisesta leikistä voit lukea Kotkan varhaiskasvatussuunnitelmasta sivuilta 51-52)

Miten voisitte hyödyntää tarinallista leikkiä lisäämään ryhmänne fyysistä aktiivisuutta?

- Voisiko lasten kanssa yhdessä keksiä satuja, saduista seikkailuja, joissa yhdistyy liikkuminen monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä eri vuoden aikoina?
- Mahdollisuus kokea yhdessä tekemisen ja leikin iloa.
- Sekä lapset, että aikuiset heittäytyvät yhteiseen tekemiseen (improvisaatio) ja yhdessä kehitellään mielenkiintoinen, juonellinen "tarina".

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma s. 57)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022) määrittelee henkilöstön tehtäväksi turvata leikin edellytykset inklusiivisten periaatteiden mukaisesti. Tällöin henkilöstö huolehtii, että jokaisella lapsella on mahdollisuus olla yhteisessä leikissä osallisena omien taitojensa ja valmiuksiensa mukaisesti

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.55)

Pienryhmäpedagogiikka

- Mahdollistaa kerralla vähäisemmän määrän vuorovaikutussuhteita, jolloin aikuinen pystyy herkemmin havainnoimaan sekä onnistumiset että epäkohdat
- Pienet leikkiryhmät tukevat lasten omaehtoista leikkiä
- Ulkoleikeissä voi olla suuremmat ryhmät

Henkilöstö näkee leikin olevan lapselle iso mahdollisuus oppia ja harjoittaa taitojaan. aikuisen ohjaamissa leikeissä voi keskittyä yhteen toiminnan tavoitteeseen esimerkiksi kielen kehitys tai vuorovaikutustaidot (kuuntelu ja ilmaisu).

leikeissä on mahdollisuus harjoitella tunnetaitoja (tunteiden ilmaiseminen ja tunnistaminen), syy-seuraussuhteita ja eleillä sekä ilmeillä (nonverbaaliviestintä) kommunikointia.

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.57)



Linkki Kotkan varhaiskasvatuksen Pedanettiin ja Tarinallisen leikin käsikirjaan löytyy Lähteet ja hyödylliset linkit osiosta

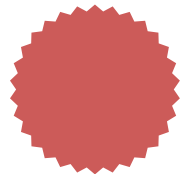
2.3 Lelut ja välineet



Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Oman yksikön välinevastaava --> Välineiden hankinta, uusiminen ja huolto. Johtajan tulee varata vuosibudjettiin määrärahaa uusien välineiden hankintaa varten.
- Kierrättäkää isompia ja kalliimpia välineitä yksiköiden välillä.
- Liikuntavälineiden tulee olla, lelujen tapaan, lasten saatavilla. Liikuntavälineet kuluvat käytössä ja niin kuuluukin tapahtua.
- Välineiden on hyvä olla erikokoisia ja painoisia, vaikkapa niin raskaita, että niiden käyttämiseen tarvitaan ponnisteluja ja monen lapsen yhteistyötä.
- Varmistakaa, että liikkumisessa tukea tarvitsevien apuvälineet ovat saatavilla ja käytettävissä silloin, kun niitä tarvitaan.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, s.26)



Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana.

Varhaiskasvatuksessa huomioidaan liikuntavälineiden turvallisuus.

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022 s. 50)

Liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä. Liikuntavälineistö on tärkeä osa oppimisvälineistöä.

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 76)



Hyödynnä luonnonmateriaaleja liikuntaleikeissä

- kivet, kalliot
- kannot, kepit, juurakot, puunlehdet, kävyt
- metsän epätasainen maasto
- purot/vesi, lätäköet
- lumi, jää

Ottakaa metsäretkelle mukaan leluja tai vaikkapa palloja

Sama leikki tuntuu uudelta ja erilaiselta uudessa ympäristössä



- SIIRRÄ VÄLINEET ESILLE LASTEN KÄYTTÖÖN!
- Liikkakassit/välinelaatitot ryhmässä. Välineitä vaihdellaan. Motivoi lapsia liikkumaan omilla tavoilla ja vapaan leikin aikana
- Lattiateippaukset innostavat pomppimaan
- Erilaiset jumppa/asetokuvat seinillä
- Liikenoppa esim. taukojumppaan
- Itse tehdyt liikuntavälineet esim. Minigolf sisätilaan
- Valmiita materiaaleja kaikkien käyttöön. Liikkumistehtäviä sisälle ja ulos. Monet tehtävistä on kuvitettuja

Liki-kassit päiväkodeissa

Liikkaveskat esiopetuksessa

Liikunnallisen pedagogiikan toteuttamiseen

2.3.1 Liikuntaväline vinkit:

- eri kokoisia, -painoisia ja erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja
- ilmapalloja
- koripallokori
- maaleja
- hernepusseja
- värillisiä lattiamuotoja
- päällä istuttavia mopoja tai autoja
- trampoliini
- patjoja
- voimistelupenkkejä
- renkaita
- leikkivarjo
- sähkömailoja
- mailoja
- vanteita
- hyppynaruja, twistnaruja
- pyöriä
- tasapainovälineitä
- huiveja
- musiikkia
- potkulautoja
- pihakartta
- kuvia suunnistukseen
- apuvälineet liikkumisen tukena

Kierrätysmateriaalit:

- SANOMALEHDET: häntäpallot, nyrkkeily-/taistelusakki, keihäät, mailat, esteet
- WC-/TALOUSPAPERIRULLA: keilat, madot, liikuntaleikit
- MAITOTÖLKIT: keilat, leikit, nopat
- PAHVLAATIKOT: heittokoreja, maaleja, esteitä
- MUOVIKANISTERIT, PESUAINEPULLOT
- ÄMPÄRIN KANNET/KERTSILAUTASET
- ÄMPÄRIT
- SUKKAHOUSUT: hämähäkin seitti, salko-, moukari-, potkupallo
- PURKKAPUSSIT "hernepussit"
- MUOVIMATON PALASET
- VÄRILLISET TEIPIT: sähköteippi, kontaktimuoviteipit
- SÄILYKEPURKIT
- KANKAAN PALAT

Muistathan huomioida ja hyödyntää toiminnassa:

- **Luonnon ympäristöt ja luonnonmateriaalit**
- **Rakennettu ympäristö
ulkona ja sisällä**
- **Lajeihin tarvittavat liikuntavälineet**
- **Oikean kokoiset ja toimivat välineet innostavat
kokeilemaan ja liikkumaan monipuolisesti**

3. INNOSTU ja innosta



Varhaiskasvatuksen tavoitteena on **innostaa** lapsia **liikkumaan monipuolisesti** sekä kokemaan **liikunnan iloa**. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle ja hyvinvoinnille.

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 73)



Havainnointi

Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi **lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää**

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022)

MIKSI MOTORISIA TAITOJA KANNATTAA HAVAINNOIDA?

Taidot:

- ovat itsenäisen selviytymisen perusta
- ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, fyysiseen kuntoon ja terveyteen
- mahdollistavat ikätasolle tyypillisiin leikkeihin osallistumisen ja liikunnan harrastamisen
- ovat yhteydessä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen
- ovat perusta kouluvalmiuksille

Havaitut ongelmat motorisissa taidoissa voivat ennustaa oppimisen tukitoimien tarpeita myöhemmässä kouluiässä

(Piritta Asunta, LiT, johtava asiantuntija, Jamk, syksy 2022)



Pedagoginen dokumentointi

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa pedagoginen dokumentointi on varhaiskasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen, arvioimisen ja kehittämisen keskeinen työmenetelmä. Siinä havainnot, dokumentit ja niiden vuorovaikutuksellinen tulkinta kootaan ymmärrykseksi pedagogisesta toiminnasta

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 48)



Päiväkodeissa ja Esiopetuksessa

- Havainnointikansion materiaalit käytössä työn tukena



Havainnointikansio sisältää:

- 3h Fyysisen aktiivisuuden suosituskaavio
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 9 kohtaa
- Uteliaan tutkija skidireili 1-2v
- Touhukkaan kokeilijan skidireili 3-5v
- Energisen oppija sillireili
- Laminoidut taitokortit
- Motoristen taitojen laatuksiteerit (PIILO-tutkimus)
- Lasten kuvallisen haastattelun toteuttaminen
Kuvallinen haastattelumateriaali



Käytössä olevia havainnoinnin työkaluja:

Skidi- ja skillireilit

- Uteliaan tutkijan (1-2v), Touhukkaan kokeilijan (3-5v) ja Energisen oppijan (6-8v) tsekkilistat sekä havainnoitavat taidot

PIILO-tutkimushankkeen työkalut

- Motoristen taitojen laatuksiteerit, Little DCDQ-lomake sekä lapsen kuvallinen haastattelu

MOQ-T motoriikan havainnointilomake

Väittämiä motorisesta käyttäytymisestä

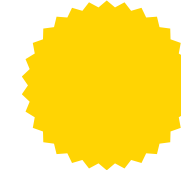


Aikuisten asenteilla, innostumisella ja roolilla on valtava vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen

- Millainen liikkuja itse olet? Miten puhut liikkumisesta?
- Oletko mukana ja käynnistämässä lasten liikunnallista toimintaa?
- Mahdollistatko lasten monipuolisen fyysisen aktiivisuuden päivän aikana?
- Oletko pihalla varhaiskasvattaja vai valvoja?
- Onko toiminnassasi turhia kieltoja, jotka rajoittavat lasten motoristen taitojen harjoittelua?
- Lasten kanssa leikkiessä ja liikkuesssa myös oma hyvinvointi voi lisääntyä
- Muistathan ohjata suunnitelmallisesti liikuntaa, sekä mahdollistaa lasten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden



Liikuntakasvatus on säännöllistä ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Sitä toteuttamalla tuetaan kokonaiskehityksen osalta tärkeitä motorisia perustaitoja, joiden kehittymisen otolliset vuodet asettuvat lapsen varhaiskasvatusaikaan. Liikunta on yksi varhaiskasvatuksen monipuolisista työtavoista ja lapsille luontainen olemisen tapa sekä oppimisen keino. (Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.73-74)



Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä

Lapsi haluaa onnistua ja oppia uutta. Ohjatut liikuntatuokiot esim. liikuntaseuroissa ja kerhoissa ovat yksi tapa päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa, turvallisten aikuisten innostavassa ohjauksessa. Ilmapiiri välittyy lapselle erityisesti hänen saamastaan palautteesta.

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 tai liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten tulee päästä toimintaa mukaan. Lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, terveys tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin.

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

3.1 Vinkkejä kuinka innostaa vähemmän liikkuvia päivän aikana



- Kannustus ja motivointi liikunnallisiin leikkeihin. Aikuinen tarvittaessa mukana esim. uudet lattiasteppaukset. Tarvittaessa aikuinen "lempeästi vaatii" lasta kädestä pitäen tulemaan mukaan liikkumaan
- Innostetaan kokeilemaan uutta ja viedään vaikka kiipeilemään telineisiin
- Hyödynnetään erilaiset siirtymätilanteet esim. yksi kierros pihan ympäri juosten, sitten jonoon
- Siirtymätilanteissa kaikki liikkuvat jollakin tavalla. Hyödynnetään tässä monipuolisesti erilaisia liikkumistaitoja ja havaintomotorisia taitoja
- Leikitään yhdessä toiminnallisia leikkejä, joissa liikutaan. Hyödynnetään ryhmää
- Aikuiset toimivat esimerkkinä, innostajina, kannustajina aktiiviseen toimintaan
- Rohkaisu, kannustus, yhteishengen vahvistus -> tehdään yhdessä
- Anna lapselle aikaa kokeilla ja harjoitella omassa tahdissa
- Huolehdi turvallisesta kiusaamisvapaasta ympäristöstä



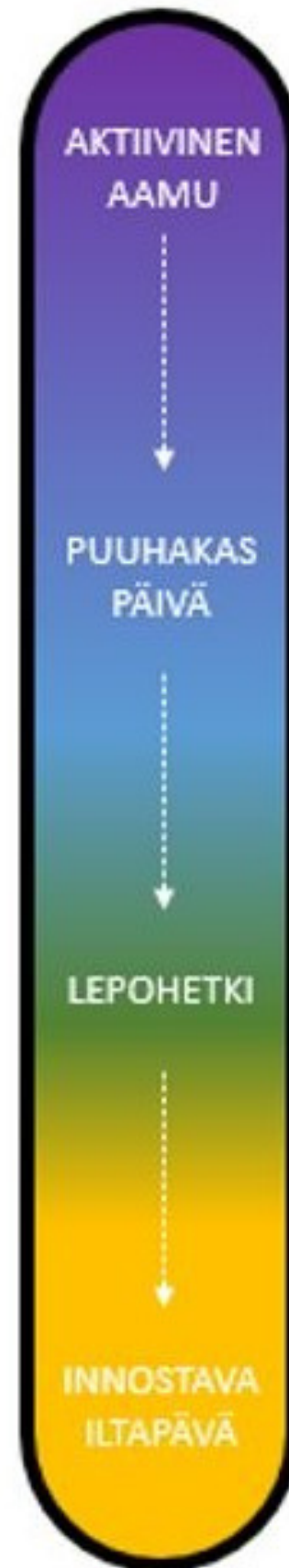
- Yhteiset leikit: Polttopallo, Kuka pelkää jäämiestä jne.
- Kaikkia kannustetaan ja rohkaistaan pikku "porkkanan" avulla liikkumaan
- Tehdään toiminnasta niin houkuttelevaa, että myös vähän liikkuvat innostuvat
- Myös pienet liikunnalliset hetket tai liikkuva leikki lisää huomaamatta liikettä päivään
- Kysytään lapsilta mitä voitaisiin tehdä, ehdotukset lapsilta. Keksitään yhdessä
- Kannustetaan ja huomioidaan, houkutellaan lapsia leikkimielisillä/kuvitetuilla tehtävillä esim. "Hypi kuinjänis"
- Toiminnassa on mahdollisuus liikkua myös siirtymissä erilaisten mukavien tehtävien avulla. Lapset kysyvät/odottavat tehtäviä
- Huomioidaan lasten kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet
- Kaikki lapset eivät ole luonteeltaan aktiivisia, jolloin aikuisen rooli liikuttajana on suuri!

Liikkumisen päiväkello – työkalu osana kokopäiväpedagogiikkaa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan liikkumisen tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikkumisen integroimisesta arkeen hyötyy kaikki lapset, mutta erityisesti vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset. Liikunnallinen toimintakulttuuri osana kokopäiväpedagogiikkaa opettaa lapselle liikunnallista elämäntapaa.

Varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello on jo yleisesti tunnettu työkalu, joka tekee monipuolisen liikkumisen näkyväksi vuositasolla. Liikkumisen päiväkellon on tarkoitus tehdä näkyväksi monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet, jotka kerryttävät liikkumista pienistä osista pitkin päivää. Huomioimalla kaikki arjen hetket ja eri kuormitustasot, on mahdollista saavuttaa suositusten mukainen liikkuminen joka päivä.

Laita rasti ruutuun niihin kohtiin, jotka teillä toteutuvat päivittäin. Löytyisikö arjesta joku hetki, johon voisi lisätä liikettä tai jota voisi kehittää?



- Sallitaan liikkuva leikki
- Toiminnallinen aamupiiri
- Välineet käytössä koko päivän ajan
- Porrastaen ulkoiluun ja toimintoihin
- Aktiiviset siirtymät kaikissa päivän hetkissä
- Istumisen tauottaminen kaikissa päivän hetkissä
- Vähän liikkuvien ja liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten huomiointi koko päivän ajan
- Vauhtia sisällä ja ulkona
- Ohjattua liikuntaa
- Omatoimista liikkumista
- Toiminnallinen oppiminen
- Arjen liikkeen huomiointi ja arvostaminen (ruoan haku, pukeminen seisten, lelujen siivous jne.)
- Motoristen taitojen harjoittelu kaikissa arjen tilanteissa
- Levon jälkeen mahdollisuus liikkua, esim. jooga
- Ryhmien välinen yhteistyö hereillä olevien lasten kesken pienen lepo hetken jälkeen (esim. yhteinen ulkoilu, rentoutuminen tai jooga)
- Omatoimista liikkumista
- Ohjattua liikkumista
- Vauhtia sisällä ja ulkona
- Hakuhyppelyt tai muut tapahtumat
- Päivän aikaisesta liikkumisesta tieto huoltajille
- Kannustus liikkua yhdessä perheenä 1h ☑ 3h suositus täyttyy

LAPSEN OIKEUS
2h liikkumista
varhaiskasvatus-
päivän aikana, 1h
kotona!

4. ILOA YMPÄRI VUODEN



"Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen niin sisällä, kuin ulkona. Aikuiset ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Lapsesta on hauska muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Erityisen hauskaa ympäristön muokkaaminen on lasten yhteisleikeissä. Aikuisten tehtävä on etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua. Luonnonympäristöt ovat lapselle mieluisia, mutta lapsi löytää leikkipaikat myös rakennetusta kaupunkilähiöstä.



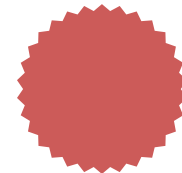
Varhaiskasvatushenkilöstö:

- 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 ympäristö kauneus lapsen silmin isona mahdollisuutena.
- Tarjotkaa lapsen kaikille aisteille aistimuksia ja kokemuksia.
- Ottakaa selvää paikkakunnan ulkoilumahdollisuuksista ja kertokaa niistä myös huoltajille.
- Hyödyntäkää luontoa ja myös rakennettua lähiympäristöä oppimisen paikkana



- Auttakaa liikkumiseen erityistä tukea tarvitsevaa lasta saamaan kaipaamaansa tukea, jotta hänellä on mahdollisuus osallistua toimintaan.

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



Luonto, liikunta ja lähiympäristö: meri, puistot, metsät, retkeilymahdollisuudet lähellä, monipuolinen liikunta, luonnon ihmettely ja seuraaminen, Kotkan historia ja kulttuuri tutuksi, ulkoilu. (Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma s.33)



- Metsäryhmässä toiminta tapahtuu pääasiassa ulkona
- Lähiluonnossa liikkuminen
- Metsän eritaso maasto, innostava metsäympäristö eri vuodenaikoina
- Lattiateippaukset innostavat lapsia liikkumaan myös omaehtoisesti
- Hyötyliikunta - kävellään mahdollisuuksien mukaan välimatkat
- Ulkoleikit ympäri vuoden esim. lumileikit, mäenlasku, hiihto, luistelu
- Rentoutuminen ja palautuminen luonnossa

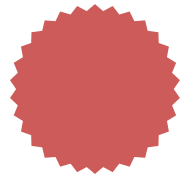
**Pilotti päiväkodeissa- ja eskareissa
LATTIATEIPPAUKSIA JA
ASFALTTIMAALAUKSIA**

5. LASTEN OIKEUS LIIKKUA JA LEIKKIÄ ON MEIDÄN KAIKKIEN AIKUISTEN VASTUULLA



"Varhaiskasvatustilain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatusthenkilöstön tulee myös suunnitella toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu."

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



Varhaiskasvatustsuunnitelmien perusteet velvoittavat varhaiskasvatusthenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

Varhaiskasvatustuksen tavoitteena on **innostaa** lapsia **liikkumaan monipuolisesti** sekä kokemaan **liikunnan iloa**.

Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille.

Fyysisen aktiivisuuden suositukset yhdessä varhaiskasvatustsuunnitelman perusteiden kanssa korostavat liikkumisen merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Samalla ne linjaavat liikkumisen osaksi varhaiskasvatustuksen jokapäiväistä toimintaa

(Kotkan varhaiskasvatustsuunnitelma 2022, s. 86)



Salliva liikuntamyönteinen ilmapiiri on erityisen tärkeä!

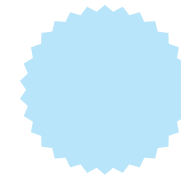
Lapsille annetaan mahdollisuus tehdä erilaisia liikunnallisia temppuja esim. kärrinpyöriä, päälläseisonta turvallisuus huomioiden. Annetaan lapsen haastaa itseään turvallisessa ympäristössä

Aikuisen tulee huomioida lapsen yksilöllinen tarve liikkua päivän aikana

Turhista säännöistä luopuminen, sallitaan liikettä ja äänekästäkin toimintaa. Kieltojen ja sääntöjen tilalle liikkumiseen kannustavat ja sallivat ohjeet.



Nykytilan arviointi ja Pienet askeleet on suunniteltu yksiköiden työkaluiksi lisäämään ja ylläpitämään varhaiskasvatustuksen fyysistä aktiivisuutta. Konkreettiset työkalut antavat suuntaviivoja kehittämiselle ja liikkumismyönteisen kulttuurin rakentamiselle



Kotkan varhaiskasvatust on mukana valtakunnallisessa Liikkuva varhaiskasvatust -ohjelmassa. Olemme liittyneet mukaan kuntana elokuussa 2020

lisää tietoa löydät:

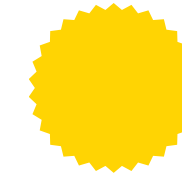
<https://liikkuvavarhaiskasvatust.fi/>

Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus



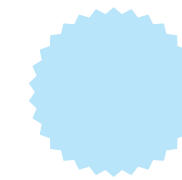
Liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä OKM 2016:21, s.31



Varhaiskasvatushenkilöstö:

- Tiedostakaa valtakunnallisen, paikallisen, sekä lapsikohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetussuunnitelman velvoittavuus
- Ottakaa vasu-keskusteluissa puheeksi lapsen liikkuminen ja kannustakaa huoltajia huolehtimaan siitä, että lapsi saa päivittäin suositellun vähimmäismäärän fyysistä aktiivisuutta (3 tuntia päivässä).
- Keskustelkaa lapsen motorisesta kehityksestä ja antakaa lapsen liikkumisesta palautetta myös huoltajille.
- Jos huomaatte, että joku lapsista ei harjoittelusta huolimatta opi uusia taitoja tai hän ei osaa ympäristön tai olosuhteiden muuttuessa käyttää oppimaansa taitoa, ottakaa asia puheeksi huoltajien kanssa. Kiinnittäkää huomioita muiden seurasta vetäytyviin lapsiin. Syrjään vetäytymisen taustalla saattaa olla motorisia ongelmia.
- Jos epäilette, että lapsella on motorisen oppimisen haasteita, hyödyntäkää erilaisia motoriikan havainnointilomakkeita arvioinnin tueksi.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, s.34)



Linkki Arkiseikkailu 2023 saatekirjeeseen ja työkalu liikkumisasioiden puheeksi ottamiseen perheille
[Arkiseikkailu saatekirje huoltajat 2023.pdf \(liikkuvavarhaiskasvatus.fi\)](#)

5.1 Yksiköiden vinkit fyysisen aktiivisuuden ylläpitoon varhaiskasvatuspäivän aikana



- Istumisen vähentäminen, liikkeen lisääminen
- Toiminnalliset aamupiirit
- Toiminnallinen oppiminen
- Aktiiviset odotteluhetket
- Liikkuvia tehtäviä/toiminnallisia tehtäviä
- Yhteiset perinneleikit, eri kulttuurien leikit
- Ulkoilu päivittäin kaikkina vuoden aikoina
- Ympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen
- Pihaleikit esim. Rokkapata, kuka pelkää mustekalaa, polttopallo
- Musiikki, liikunnalliset laululeikit
- Talon yhteiset olympialaiset. Jokaisella ryhmällä vastuulla 1 rasti
- Aikuinen liikuttaa lapsia sisällä ja ulkona
- Tasapainoradat sisällä ja ulkona/metsässä
- Polkujuoksu/hippaleikit metsässä
- Lasten omatoimisuutta kannustetaan
- Perjantai tanssit/Perjantai humppa



- Itse ohjautuvat pallopelit
- Mopoilu sisällä
- Käytävien hyödyntäminen esim. kinkkausruudut ja lattiateippaukset
- Numero- ja kirjainmatot
- Kinkkauskisat
- Keppihevosleikit
- Vapaan leikin aikana liikuntavälineiden hyödyntäminen esim. pallot, tasapainoiluvälineet, ilmapallot, häntäpallot, mopot yms.
- Eläinaiheiset tarkkuusheittotaulut näkkärilaatikoista, sanomalehtimailat, keilaus Pringlespurkit keiloina, esteradat mehupulloista ja kepeistä/sanomalehtirullista, autonrenkaat ulkona temppuratana
- Ennen pöytähommia "rallittelua" tai peuhaamista patjoilla/ sykettä nostavaa liikuntaa
- Tilassa on mahdollisuus "väliliikuntaan" roikkuminen, kieriminen, kuperkeikka, hypyt trampoliinilla jne.
- Joka perjantai koko talon yhteinen liikuntahetki

5.2 Yksiköiden vinkit sykettä nostavan liikkumisen lisäämiseen varhaiskasvatuspäivän aikana



- Ulkoilut ja vauhdikkaat pihaleikit
- Salin aktiivinen käyttö
- Trampoliini, liikuntavälineet käytössä
- Erilaiset tehtävät (valmiit tai itse keksityt), joissa pitää juosta eri paikkoihin esim. "Juokse hiekkalaatikon ympäri, hypi roskikselle ja takaisin kuin jänis".
- Aikuisen ohjaamat siirtymätilanteet. Ohjatut liikuntahetket esim. hippaleikit
- Liikkuminen nopeatempoisesti
- Jutut missä on paljon toistoja
- Erilaiset juoksuleikit --> usein otetaan juoksuleikki ennen opeteltavaa asiaa
- Toiminnalliset aamupiirit ja pienryhmätoiminta
- Aikuisen esimerkki innostajana sykettä nostavaan liikuntaan on tärkeä
- "Spurtit" Joskus kengät jalkaan ja pieni "Happihyppely". Juoksu kohteeseen ja takaisin, vaikuttaa vireystilaan kohottavasti



- Kannustetaan lapsia liikkumaan vauhdikkaasti päivittäin
- Sallitaan mahdollisuuksien mukaan myös lasten spontaani liikkuminen
- Tarjotaan sykettä nostavia aktiviteetteja sisällä sekä ulkona
- Ei rajoiteta lasten vauhdikasta liikkumista ilman perusteita
- Pienin pyrähdyksin leikkien ja puuhaten. Toiminnalliset leikit
- Metsä toimii monipuolisen liikkumisen mahdollistajana
- Erilaiset pikku tehtävät sisällä, ulkona tai vaikka ruokalaan mentäessä
- Erilaisten ohjattujen pelien tai leikkien muodossa ulkoillessa ja jumpalla
- Eri vuodenajat mahdollistavat monipuolisen sykettä nostavan liikkumisen esim.

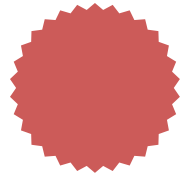
Hiihto, mäenlasku, luistelu

Tanssi, hyppynaruhyppelyt kinkkausruudut, hippaleikit eri vuoden aikoina monipuolisissa ympäristöissä

YHDESSÄ SOVITTAVIA JA MUISTETTAVIA ASIOTA:

- Oman yksikön liikuntatiimin kokoontumiset. Talopalaverit
- Yksikön kehittämispäivät (aihe liikunta)
- Liikkavastaavien verkosto
- Koulutukset, seminaarit ja webinaarit
- Nykytilan arviointi. Vastausten vieminen sähköiselle Liikkuva varhaiskasvatus ohjelma-alustalle. Yhteinen arviointihetki esim. kehittämispäivässä. Seuraava Pieni askel
- Valtakunnalliset haasteet ja kampanjat
- Talon yhteiset liikunnalliset tapahtumat
- Perheiden kanssa tehtävä yhteistyö
 - Vanhempainillat
 - Perheliikuntahetket jne.

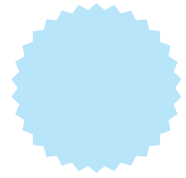
- Lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi
- Havainnointiin pohjautuvaa monipuolista aikuisen ohjaamaa liikuntaa sisällä ja ulkona
- Mahdollistetaan lasten yksilöllinen tarve liikkua ja huolehditaan, että tämä toteutuu kaikkien lasten kohdalla
- **LASTEN OIKEUS LIIKKUA JA LEIKKIÄ ON MEIDÄN KAIKKIEN AIKUISTEN VASTUULLA**
- Yhdessä voimme päivän aikana edistää kaikkien hyvinvointia
- Pienillä valinnoilla on isoja vaikutuksia



Monipuolinen liikkuminen ja liikunnan ilo toteutuvat, kun

- Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Tarjotaan mahdollisuuksia opetella kullekin vuodenajalle tyypillisiä tapoja ulkoilla.
- Lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona. Fyysinen aktiivisuus on luonteva osa lapsen päivää.
- **Fyysisen aktiivisuuden määrä koostuu päivittäin kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikkumisesta, aktiivisesta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.** Liikunnalliset hippaleikit ja palloleikit kuvaavat hyvin sitä, mitä lapsen erittäin reippaalla liikkumisella tarkoitetaan.
- Lapsi saa kokemuksia yksin, parin ja ryhmän kanssa liikkumisesta. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Kotkan varhaiskasvatuksessa on mahdollisuus toteuttaa liikuttaja -toimintamallia (Kotkan varhaiskasvatuksen PedaNet sivut-kehittämishankkeet). Liikuttajamalli mahdollistaa monipuolisen ohjatun fyysisen aktiivisuuden erilaisissa oppimisympäristöissä. Esimerkkinä vauhdikkaat sykettä nostavat hippaleikit, liikunnalliset sääntöleikit, sekä peuhuleikit.
- (Kotkan vahaiskasvatukseen on jalkautunut Fyysisen aktiivisuuden leikkikortit. Niiden avulla voi mahdollistaa: vauhdikasta liikettä ja liikkumisen riemua ilman kilpailua ja kiinnijäämisen pelkoa. Korteista löytyy: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot).
- Huomioidaan vähän liikkuvat lapset ja innostetaan heitä fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.
- Liikuntavälineet lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Tämä toteuttaa avoimen oppimisympäristön periaatetta
- Lapset otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä päätöksentekoon. Osallisuudessa on kysymys myös yhteisöllisyydestä sekä ryhmään kuulumisen tunteesta. Liikuttajaliivejä on myös lapsille.
- yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla.

(Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s.87)



VINKKEJÄ LIIKUNNAN VUOSIKELLON KASAAMISEEN:

- MOTORISET PERUSTAI DOT * Tasapainotaidot * Liikkumistaidot * Käsittelytaidot

- LIIKETEKIJÄT * Suunta * Tila * Aika * Taso * Voima * Suhde

- HAVAIN TOMOTORISET TAI DOT, AISTIT KÄYTTÖÖN

- FYYSISEN AKTIIVISUUDEN 9 SUOSITUSKOHTAA

- SYKKEEN NOSTOT PÄIVITTÄIN * Ohjatusti * Omaehtoisesti

- MOTORISTEN TAITOJEN HAVAINNOINTI. TOMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS HAVAIN TOJEN POHJALTA. Esim. SKIDI- JA SKILLIREILIT ja Innostun liikkumaan materiaali havainnoinnin työvälineinä
Yksilölliset taidot ja tarpeet

- VASU ja LEOPS keskusteluissa fyysisen aktiivisuuden huomioiminen

- TOIMINNALLINEN OPPIMINEN * **Oppimisen osa-alueiden monipuolinen hyödyntäminen liikkumisessa, liikkumisen hyödyntäminen oppimisessa**

Oppimisen osa-alueet: Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni, Kasvan liikun ja kehityn

- LASTEN MIELENKIINNON KOHTEET MUKAAN TOIMINTAAN

- LIIKUNNALLISET SIIRTYMÄT

- HUOMIOI VUODENAJAT LIIKKUMISEN INNOSTAJINA esim. talvilajit

- INNOSTAVAT OPPIMISYMPÄRISTÖT SISÄLLÄ JA ULKONA, SEKÄ LÄHIALUEELLA

- HYÖDYNNÄ LUONTO JA METSÄALUEET esim. retket, PALAUTUMINEN JA RENTOUTUMINEN

- LAJIKOKEILUT eri vuodenaikoina

- YHTEISTYÖ esim. liikuntaseurojen kanssa ? Jalkapallo, jääkiekko jne.

- TAPAHTUMAT, HAASTEET, KAMPANJAT * Yksikön omat, kunnan ja lähialueiden valtakunnalliset. Esim. Arkiseikkailu, Jekku-Jänö...

- Liikkuva varhaiskasvatusohjelman Nykytilan arviointi ja pienet askeleet

- Liikuntatiimien ja Liikkavastaavien tapaamisten aikataulutus. Verkostoyhteistyö

Lisää vinkkejä:

Musiikkiliikunta

Luontoliikunta

Pihaleikit

Retket ja ulkoilu

Ulkoilu

Välineet

Ekologisuus ja kierrätys

Pihäsääntöleikit

Temppuilut

Palloilu

Tasapainoilu

Sirkustelu

Liikunnalliset joulukalenterit

Lähteet ja hyödylliset linkit:

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 25.5.2022
<https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/vp3>

Kotkan varhaiskasvatuksen hyvät käytänteet ja vinkit

Vihreälippu

<https://vihrealippu.fi/terveelama/>

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikäisten-liikkumisen-suositukset/>

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tyokalut/>

<https://innostunliikkumaan.fi/>

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

<https://neuvokasperhe.fi/>

https://www.eslu.fi/site/assets/files/1550/tieteelliset_perusteet-varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuudensuosituksille.pdf

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/varhaiskasvatuksen-henkiloston-kasikirja/>

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/johtajan-tyokirja/>

<https://sites.google.com/edu.kirkkonummi.fi/liikkumiseninkluusionkasikirja>

[Arkiseikkailu saatekirje huoltajat 2023.pdf \(liikkuvavarhaiskasvatus.fi\)](#)

Tarinallinen leikki, Pedanet, Kotka

Tarinasta leikiksi, Tarinallisen leikin käsikirja

Tekoprosessissa mukana olleet:

Kotkan varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori

Yksiköiden liikuntavastaavat

Kotkan varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kehittämissuunnittelija

Kansikuvan QR-Koodit:

