

ULVILAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTASUUNNITELMA



Ulvilan varhaiskasvatus

2015

Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman taustaa

Lasten liikunnan suunnittelu ja toteutus osana varhaiskasvatuksen arkea on erityisen tärkeää kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (STM:n oppaita: 2005:17) annetaan ohjeita lasten liikunnan järjestämiseen: määrä, laatu, liikuntaympäristö, välineet ja yhteistyö vanhempien kanssa.

Lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä edistää riittävä uni, monipuolinen ravinto ja riittävä liikunnan määrä. Tavoitteena on kaksi tuntia liikuntaa päivässä, joka voi olla lapsen omaehtoista tai ohjattua liikuntaa. Mieluiten lapsi liikkuu kavereiden kanssa yhdessä, mikä edistää mm. vuorovaikutustaitojen lisääntymistä. Myös se, että lapset saavat vaikuttaa liikunnan sisältöön, lisää heidän liikkumishaluaan. Suositeltavaa on, että lasten monipuoliseen liikkumiseen sisältyy myös ohjattua liikuntaa 20 minuuttia päivässä ulkoilun aikana.

Omat ja ryhmissä tapahtuvat onnistumisen elämykset monipuolisissa liikuntamuodoissa ja -ympäristöissä lisäävät liikkumisen iloa ja luovat lapsille perustan jatkaa liikkumista varhaiskasvatuksen vuosista eteenpäinkin. Vanhempien merkitys lasten liikkumiseen kannustamisessa ja perheenä yhdessä liikkumisessa on ensiarvoisen tärkeää ja heidän mahdollisuutensa varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitteluun, liikuntaprojekteihin ja -tapahtumiin lisää kiinnostusta ja halua liikkua myös kotona.



Kuva: Nuori Suomi – Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Liikunnan myönteiset vaikutukset

Liikunnan vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen

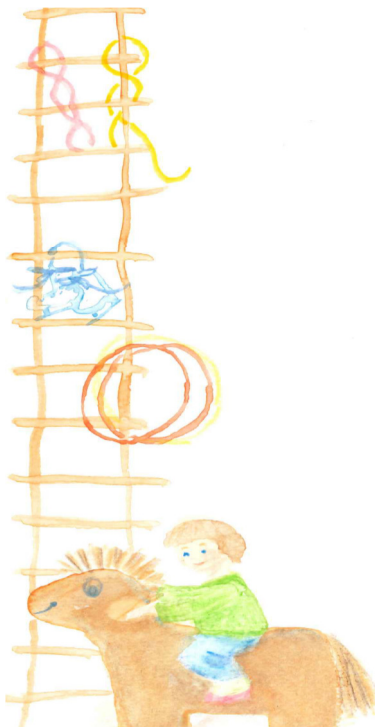
- kehittää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä
- vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen
- parantaa unen laatua ja määrää
- parantaa nivelten liikkuvuutta
- tehostaa hermostollista säätelyä
- auttaa pitämään verenpaineen ihanteellisella tasolla
- parantaa ruokahalua
- vaikuttaa edullisesti koko kehon rasva-arvoihin
- auttaa painonhallinnassa
- lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan
- vahvistaa liikuntaan liittyvää myönteistä minäkuvaa ja itseluottamusta

Liikunnan vaikutus fyysiseen kehitykseen

- opettaa lapselle motorisia perustaitoja ja tasapainon ylläpitämistä
- kehittää liikuntataitoja
- parantaa liikkuvuutta ja liikehallintaa
- tuo kokemuksia omasta kehosta ja sen toiminnasta

Liikunnan vaikutus keskittymiseen ja oppimiseen

- opettaa käsitteitä eli sanoja ja niiden merkityksiä
- tukee lapsen kielellisen ja matemaattisen ajattelun kehittymistä
- edistää lapsen keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä
- parantaa muistamista ja tarkkaavaisuutta
- parantaa stressin sietokykyä
- auttaa ilmaisemaan tunteita ja käsittelemään kielteisiä tunteita
- antaa parhaimmillaan lapselle myönteisiä kokemuksia
- opettaa lapselle sosiaalisia taitoja
- vahvistaa yksilöiden välistä vuorovaikutusta
- opettaa ottamaan toisia huomioon
- edistää tunteiden ja tahdon kehitystä
- lapsi oppii käsittelemään erilaisia liikkumiseen liittyviä tunteita: mielihyvä, ilo, energisyys, uupumus
- lapsi oppii käsittelemään voittamisen ja häviön tunteita
- lapsi opettaa lapselle sääntöjen noudattamisen, reilun pelin ja myötätunnon merkityksen
- Kasvattaja opettaa liikuntaan ja välineisiin liittyviä käsitteitä



Motoriset perustaidot

Motoristen taitojen oppiminen on lapsen oikeus. Lapset ovat useimmiten itse aktiivisia liikkumaan. Taidot opitaan vain riittävän päivittäisen liikunnan avulla. Jokainen taito tarvitsee automatisoituakseen tuhansia toistoja. Monipuolisten motoristen taitojen oppimisessa lapset tarvitsevat aikuisen tukea. Aikuisen tehtävänä on rikastuttaa toimintaa ja tarjota virikkeitä. Aikuisten kannustuksella, motivoinnilla ja mallilla on myös suuri merkitys lasten liikkumiseen. On huomioitava etteivät kiellot ja säännöt rajoita liikaa liikkumisen mahdollisuuksia. Lasten osaamista tulee havainnoida ja arvioida systemaattisesti. Lapsen liikkumisesta keskustellaan vanhempien kanssa vasukeskusteluissa.



Tasapainotaidot:

Liikkumistaidot:

Käsittelytaidot:

Taivuttaminen	Konttaaminen	Vierittäminen
Ojentaminen	Kiipeäminen	Heittäminen
Kiertäminen	Käveleminen	Kantaminen
Pysähtyminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Vieriminen	Riippuminen	Potkaiseminen
Työntäminen	Liukuminen	Kuljettaminen
Vetäminen	Hyppääminen	Lyöminen
Keinuminen	Laukkaaminen	Pomputtaminen

*"Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen terveydelle,
hyvinvoinnille ja oppimiselle"*

Ikätason mukaiset liikuntataidot

1-2 vuotiaat

Tutkivat maailmaa liikkumalla.
Aikuinen turvaa menoa ja asettaa rajoja.

Piiloleikit
Sormilorut
Pallottelu
Kyykistely
Piirileikit
Juoksu- ja kiinnittoleikit
Ryömintä

Kiipeilyä esim. esteiden yli
Uimahalli mahdollisuuksien mukaan

3-4 vuotiaat

Eläytyvät ja ilmentävät koko kehollaan
esim. eläinhahmoja, kertomuksia, tarinoita,
satujumppaa.

Helpon liikuntaleikit
Liikkumista määrättyyn suuntaan
Liikkumista tormaamatta muihin
Juoksemista ja kiinnittämistä

Pallon-/hernepussin heittoa ylä- ja alakautta,
kohdeheittoja

Puolapuilla kiipeilyä
Riippumista

Järjestäytymistä > piiriin, jonoon, riviin,
pareittain

Suunnan vaihtoa

Hyppeilyä
Rytmiä
Uimahalli

5-6 vuotiaat

Nauttivat menosta ja meiningistä.
Kisailua ja liikuntaleikkejä tarvitaan
energian purkuun. Erilaiset liikuntaleikit
opettavat tulemaan toimeen toisten lasten
kanssa ja opitaan kärsivällisyyttä.

Pelien sääntöjä ja noudattamista
(polttopallo, tervapata, viimeinen pari
uunista ulos)

Tasapainoilyä

Vauhdillista pituus- ja korkeushyppyä
Vauhdillista pallon heittoa

Uimakoulut
Luistelukoulut

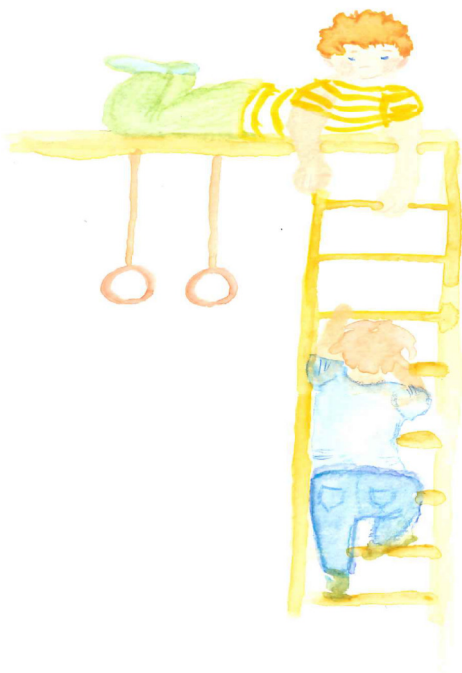
Liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi

Varhaiskasvatuksen vuosisuunnitelma on kokonaiskuva lasten varhaiskasvatuksen liikunnasta. Vuosisuunnitelmassa otetaan huomioon vuodenaikojen vaihtelu, erilaiset teemat ja jaksot. Yksikkökohtaisissa suunnitelmissa huomioidaan tilat sisällä ja ulkona, lähiympäristöt, liikuntatoimen ja koulujen tarjoamat mahdollisuudet sekä muut liikuntamahdollisuudet. Yksiköiden vuosisuunnitelmat sisältävät myös yhteistyön vanhempien kanssa, yhteiset retket ja tapahtumat. Niihin kirjataan myös henkilökunnan rooli- ja vastuunjako liikunnassa.

Varhaiskasvatussyksikön kausisuunnitelmassa (kuukausi, viikko) varmistetaan, että lapsilla on mahdollisuus runsaaseen omaehtoiseen liikkumiseen. Siinä huomioidaan ympäristön, tilojen, välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö. Oppimisympäristö huomioitu siten, että kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan. Varmistetaan, että kaikkia motorisia perustaitoja harjaannutetaan. Kausisuunnitelmassa suunnitellaan liikkumisen sisällöt.

Tehostetun ja erityisen tuen tarpeessa olevat lapset ovat osa ryhmää ja heidän tulee saada kehitykselleen ja oppimiselleen oikeanlaista tukea, oikeaan aikaan niin, että he voivat osallistua kaikkeen tarjolla olevaan toimintaan. Liikuntatoiminnoissa heille on tarjolla rinnakkainen suoritusvaihtoehto, kuten muillekin. Kaikille tulee suoda mahdollisuus liikunnaniloon.

Tuokio/tapahtumasuunnitelmassa suunnitellaan, mitä tiloja, välineitä ja telineitä käytetään. Siinä suunnitellaan tuokion sisältö ja harjoitettavat taidot ja myös, miten lapset jaetaan ryhmiin ja mitä ohjausmenetelmiä käytetään. Tuokiot organisoidaan niin, että lasten liikunnan määrä on mahdollisimman suuri. Otetaan huomioon, miten vähän liikkuvat lapset saadaan innostettua mukaan. Arvioidaan liikunnan toteutumista hyödyntämällä esim. arviointiympyrää.





Tammikuu

Talviikunta

Perinneleikit

Sisäliikuntaa erilaisilla välineillä

Pihaleikkejä.

Luontoretket -leikit ja valokuvausunnistus

Kesäkuu

Liikuntataitojen havainnointi

Yhteinen tapahtuma vanhempien kanssa

Yksiköiden oma /yhteinen liikuntatapahtuma

Pihaseikkailu / varpaat vauhtiin viikot

Toukokuu

Pallopelit

Retket liikuntapaikoille

Metsäretket / Kevätretket

Helmikuu

Talviikuntatempaus

Luistelu

Hiihto

Perinneleikit

Maaliskuu

Sisäliikuntaa

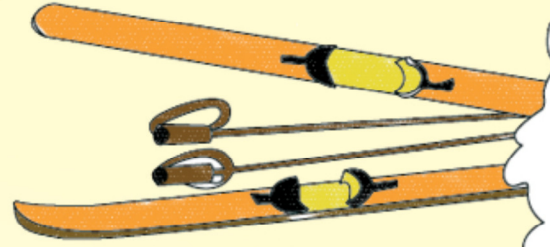
Eri voimakkuudet ja nopeudet, kehon hallinta

Tilan hahmottaminen

Omien motoriikka / tehtäväratojen rakentaminen

Liikkuminen pareittain ja ryhmässä

Huhtikuu





Liikkumista eri orientaatioalueilla

Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää monimuotoisessa oppimisessä mm. matemaattisesti, luonnontieteellisesti, historiallis-yhteiskunnallisesti, sekä eettisen-, esteettisen-, ja uskonnollisen katsomuksen kautta. Asioiden oppiminen konkretisoituu ja syvenee lapsen tutustuessa asioihin toiminnallisesti, oman kehon kautta.



Matemaattinen orientaatioalue

Matemaattiset käsitteet; lukumäärät, mittasuhteet, muodot, joita konkretisoidaan opettamalla liikunnan avulla. Tällaisia ovat esim. liikkumalla laskeminen, lukujonotaidot, rytmiikka, avaruudellinen hahmottaminen, metsämatematiikka.

Luonnontieteellinen orientaatioalue

Liikkuminen luonnossa ja luontoretket, luonnon oma ”liikuntapuisto” (oksat, mättäät, kannot, kivet, puut, majojen rakentelu).

Vuodenaikojen vaihtelujen tuomat mahdollisuudet (haravointi, lumen luonti ym).

Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatioalue

Tutustuminen omaan lähiympäristöön (koti, päivähoito, harrastukset) liikkuen eri tavoin, kuten pyöräilemällä, kävellen, kelkkaillen, hiihtäen.

Oman kotiseudun kulttuuri- ja liikuntapaikkoihin tutustuminen > harrastustoiminat.

Esteettinen orientaatioalue

Luonnossa olevat värit (väriympyrä, värikartta)
tanssiminen, rytmiikka, musiikkiliikunta

Eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatioalue

Yhdessä tekemisessä toisen huomioiminen, auttaminen, sekä kannustus

Sääntöjen harjoittelu, voittamisen ja häviämisen harjoittelu leikkien ja pelien kautta.

Vastuullisuuden opettelu (mm. liikuntavälineistä huolehtiminen).

Reilun pelin harjoittelu > hyvän ja pahan erottaminen.

Liikunnan liittäminen erilaisten kulttuuri- ja juhlapyhien viettoon.

Vastapainona liikkumiseen rentoutumisen, sekä hiljentymisen harjoittelu.

Linkejä

Uvilan liikunta- ja leikkipaikkakartat:

- [Uvila.fi/palvelut](#) --tekniset palvelut-- tie- ja ympäristörakentaminen-- puistot-- Uvilan leikkipuistot

[Valo.fi](#)

[Liiku.fi](#)

[Voimistelu.fi](#)

[Nuorisuomi.fi](#)

[Sport.fi](#) (varhaiskasvatus)

Uvilan intranet sivut:

- vapaa-aikatoimen sivut (sieltä löytyy mm. Kasketotin toimintaa lapsille ja perheille, koulujen luistinkentät ja koko perheen retkiä)

Varhaiskasvatuksen tietopalvelut

- löytyy liikuntakirjoja

Kirjallisuutta:

1. Vau, mitkä välineet!

-Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä

2. Nuori Suomi (Päivi Lamponen & Elina Pulli)

- Hyviä leikkejä välineillä
- Jokaisesta leikistä kuva, jonka voi kopioida ja käyttää jumppahetken struktoimiseen(= kuvilla toimintajärjestys)

3. Liikunta varhaiskasvatuksessa (Arja Sääkslahti)

4. Lupa liikkua (Elina Pulli)

5. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa (Elina Pulli)

6. MOPA

- Motoriikka paremmaksi
- Luokassa toteutettavia motorisia harjoituksia (Tarja Latva, Sirpa Taipale ja Lea Kaarina Uosukainen)



Työryhmä

Pirjo-Riitta Varjo, päiväkodin johtaja

Tuija Uusiniitty-Suomi , Satumetsä

Minna Mattila, Tuulenpesä

Heli Hjulgren, Metsätähti

Henna-Riikka Mikkola, Peltowilla

Anu Jokinen, Heinähattu

Kuvat: Sari Forss, Peltowilla

Koonnut: Henna-Riikka Mikkola, Peltowilla

Grafiikat: Riia-Maria Kivero, Satumetsä



”Lapsen tulee liikkua joka päivä ja harjoitella motorisia perustaitojaan monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Ryhmän päivärytmi on hyvä suunnitella niin, että suositusten on mahdollista toteutua osana arjen toimintaa. Omaehtoisen liikunnan ohella panostetaan myös ohjattuihin liikuntahetkiin. Käytettävissä olevia tiloja ja lähiympäristön tarjoamia mahdollisuuksia tulee hyödyntää tehokkaasti.”

Mitä MÄÄRÄ ja LAATU –suositukset tarkoittavat meidän yksikössä?

”Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista liikuntakasvatusta osana ryhmän päivittäistä toimintaa. Lasten osallistaminen on tärkeä osa suunnittelua”

Mitä SUUNNITTELU –suositus tarkoittaa meidän yksikössä? Miten lapset OSALLISTETAAN liikuntahetkien suunnitteluun?

”Varhaiskasvattajan tehtävänä on luoda lapselle turvallinen ympäristö liikkumiseen ja mahdollistaa liikkuminen eri ympäristöissä, sisällä ja ulkona. Ympäristöstä tulee muokata liikkumiseen kannustava ja houkutteleva.”

Mitä YMPÄRISTÖ- suositus tarkoittaa meidän yksikössä?

”Varhaiskasvatuksen toimipisteistä tulee löytyä liikunnan perusvälineistö. Välineet tulee olla helposti saatavilla sekä niitä tulee olla riittävästi.”

Mitä VÄLINEET –suositus tarkoittaa meidän yksikössä?

”Yhteistyö vanhempien kanssa tulee olla avointa ja vastavuoroista. Tietoa lasten motoriikan kehittymisestä ja liikunnan suosituksista on tärkeää jakaa myös vanhemmille.”

Mitä YHTEISTYÖ VANHEMPIEN KANSSA –suositus tarkoittaa meidän yksikössä?

