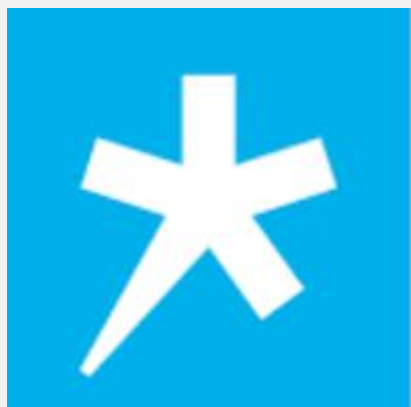


LIIKUNTAA KAIKILLE! - VARHAISKASVATUS

Niko Leppä

Soveltavan liikunnan kouluttaja

22.2.2021



Ammattiopisto
SPESIA



VALTAISTUIN VAARASSA



MITÄ TÄNÄÄN?

- Työpajassa tutustutaan helppokäyttöisiin malleihin ja tapoihin suunnitella ja toteuttaa kaikille avointa liikuntaa käytännössä. Tarkastellaan myös tutkimuskirjallisuudesta löytyviä perusteluja liikunnan järjestämiseen varhaiskasvatuksessa. Työpajassa tutustutaan lisäksi erilaisiin kaikille avoimiin peleihin ja vinkataan käyttökelpoisia, maksuttomia, materiaaleja netistä.
- Koulutuksen yhteydessä keskustellaan myös teidän osallistujien huomioista, tarpeista ja kysymyksistä.

MINKÄ IKÄISTEN LASTEN KANSSA TYÖSKENTELET?

- Vastaa chattiin tai sano ääneen 😊
- Millaisia tuen tarpeita lapsilla on?

MIKSI VARHAISKASVATUKSESSA KANNATTAA TUKEA KAIKKIEN LASTEN LIIKKUMISTA?

Varhaiskasvatus on lasten hyvää hoitoa ja kasvatusta

- otollinen vaihe kasvattaa lapsi myös nauttimaan liikunnasta
- otollinen vaihe kasvattaa lapsi omaksumaan terveelliset elämäntavat
- fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös oppimiseen ja ajattelun kehittymiseen
- Lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa tukee liikunnallista elämäntapaa aikuisuudessa → kansanterveys

Varhaiskasvatuksessa voidaan siis vaikuttaa moniin elämän kestäviin valintoihin!

(Kts. esim. Pönkkö & Sääkslahti 2013)

MILLAISTA LIIKUNTAA OLISI HYÖDYLLISTÄ JÄRJESTÄÄ?

0-4v

4-6v

0-4V: HAVAINATOMOTORISET TAIDOT

- pienen lapsen oppiminen tapahtuu toiminnassa (esim. vaipanvaihto, ruokailu)
- lapsi tutustuu vasta omaan kehoonsa ja miten sitä voi liikuttaa (ensimmäisenä löytyy silmät, nenä, korvat, suu ja napa; ajan myötä vähitellen ryökiminen, konttaus, istuminen, seisominen alkaa onnistumaan)
- **Miten voin tukea lapsen kehon hahmotusta?** → 3-4 v.: pyydä lasta liikuttamaan esim. omaa kättä, sormia, jalkoja, varpaita tai peppua (nämä ovat motorisia perustaitoja tukevia ja samalla auttavat esim. pukeutumisen ja peseytymisen oppimista. Voimistelu ja tanssilliset leikit kehittävät sekä motorisia perustaitoja että havaintomotoriikkaa.
- **Millä välineillä voin tukea lapsen liikkumista?** → lelut, hernepussit, pallot, narut ja huivit sekä erilaiset rakennelmat, jotka houkuttavat tutkimaan ympäristöä (esim. pujottelurata)
- **Mitä voin tehdä ympäristölle?** → Tee siitä virikkeellinen ja monipuolinen, mahdollista liikkuvat ratkaisut, inspiroivat välineet ja leikki arjessa. Tämä on jo iso palvelus lapsen liikkumiselle!!

ESIMERKKEJÄ MOTORISTEN TAITOJEN HARJOITTEISTA

- Seuraavassa on esimerkkejä joidenkin motoristen perustaitojen harjoittelemisesta (Pönkkö & Sääkslahti 2015):
- ”– ryömiminen, konttaaminen ja käveleminen kovalla, pehmeällä, tasaisella, kaltevalla, epätasaisella tai kapealla alustalla
- – käveleminen palloa kantaen tai rattaita työntäen, taaksepäin, esteitä alittaen ja ylittäen
- – juokseminen kohti aikuista tai aikuisen perässä, pallon perässä tai narua perässä
- vetäen, mutkitellen, vähitellen alustaa muunnellen
- – hyppääminen alas, eteenpäin, ylöspäin ja sivuille, yhdellä jalalla tai kahdella jalalla
- ponnistaen, viivan tai esteen yli
- – heittäminen isolla pallolla kahdella kädellä, pienellä pallolla pitkälle tai tarkasti kohteeseen
- – ilmapallon lyöminen kädellä tai mailalla alhaalta, ylhäältä tai sivulta
- – pallon potkaiseminen paikalta aikuiselle tai maaliin, potku liikkuvaan palloon.”

**Mitä näistä olet nähnyt
tapahtuvan eniten teillä?**

**Mitä taitoa koet, että voisi
harjoitella arjessa enemmän?**

VÄLIKEVENNYS

- Taputa käsiäsi kymmenen kertaa selkäsi takana tai heitä 10 ylävitosta jonkun kanssa.



4-6V: KEHON HAHMOTUS PARANEE NOPEASTI, MOTORISTEN PERUSTAITOJEN SPESIFIMPI HARJOITTAMINEN

- **Miten voin tukea kehon hahmotusta?** → ohjataan lasta tunnistamaan ja liikuttamaan tahdonalaisesti kaulaa, olkapäitä, lantiota, polvia, reisiä, kantapäitä ja jalkapohjia. Kannustetaan tunnistamaan ja liikuttamaan kehon puolieroja eli oikeaa ja vasenta sekä etu- ja takapuolta.
- **Mitä taitoja kannattaa opettaa?** → motorisia perustaitoja (heittäminen, monipuolinen liikkuminen, tasapaino), jotta tulisi pohja esimerkiksi pyörällä ajamiselle tai muille spesifimmille liikuntamuodoille. Erityisesti pallonkäsittelytehtäviä kannattaa antaa tarjolle, sillä siten syntyy edellytyksiä hienomotoristen taitojen opettelulle, jotka hyödyntävät myöhemmin esimerkiksi aterimilla syömistä, askartelua ja muuta tarkkaa sormityöskentelyä vaativaa toimintaa. Pallotehtäviä voivat olla vaikkapa palloihin tutustuminen omin käsin, vieritys, lyönti, pomputus ja kuljetus.

MENETELMÄT, TOIMINTATAVAT JA OPETUSTYYLIT

- vuodenaikojen hyödyntäminen
- lapsi oppii kokeilemalla → annetaan aikaa, virikkeellisiä välineitä ja tarvittaessa ohjausta, pääasia on että tulee paljon toistoja ja sitä kautta oivalluksia ja oppimista.
- Millä toimintatavoilla saadaan kaikille lapsille paljon toistoja liikunnassa?
 - kokoryhmäopetus, jossa kaikki tekevät samaa asiaa samassa tilassa. Valitaan tehtävät jotka sopivat kaikille
 - rastipisteet, joissa voi käydä kokeilemassa ja viettää pisteellä oma aikansa.
 - rata, jossa mennään tiettyä reittiä ja kokeillaan eri taitoja. Radalla voi olla rinnakkaisia pisteitä, joissa on mahdollisuus valita vaikeamman ja helpomman tehtävän väliltä

..

(Pönkkö & Sääkslahti 2013)

KIRJALLISUUSLÄHDE

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013.
Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. (toim.T.
Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti) Teoksessa
Liikuntapedagogiikka. S. 462-481.

INKLUUSION FILOSOFIAA?

Havainnoidaan liikunnan soveltamista:

<https://www.youtube.com/watch?v=jX32NtYQUug>

STEP-MALLI
SOVELTAMISEN
TUKENA

S = SPACE

T = TASK

E = EQUIPMENT

P = PLAYERS

Tila
Tehtävä
Välineet
Pelaajat

→ Esimerkkinä *tehtävärata* ja *oma puoli puhtaana –peli*

OSAT-MALLI

Opetus

Heitetään yksin/pienryhmässä

Heitetään intensiivisemmän
pedagogisen tuen kanssa

Heitetään apuvälineiden kanssa

Heitetään sopivassa kohdassa tuntia

Annetaan positiivista palautetta

Luodaan turvallinen ympäristö

Motivoidaan tekemään toistoja

Välineet

Ilmapallo

Iso pallo

iso kori

kori alempana

kori maassa



Säännöt

Heittoetäisyyden vaihtaminen

Eri välineiden käyttäminen

Pelin/harjoitteen sääntöjen muokkaaminen
esim. riittää, kun osut takalevyyn

Tila

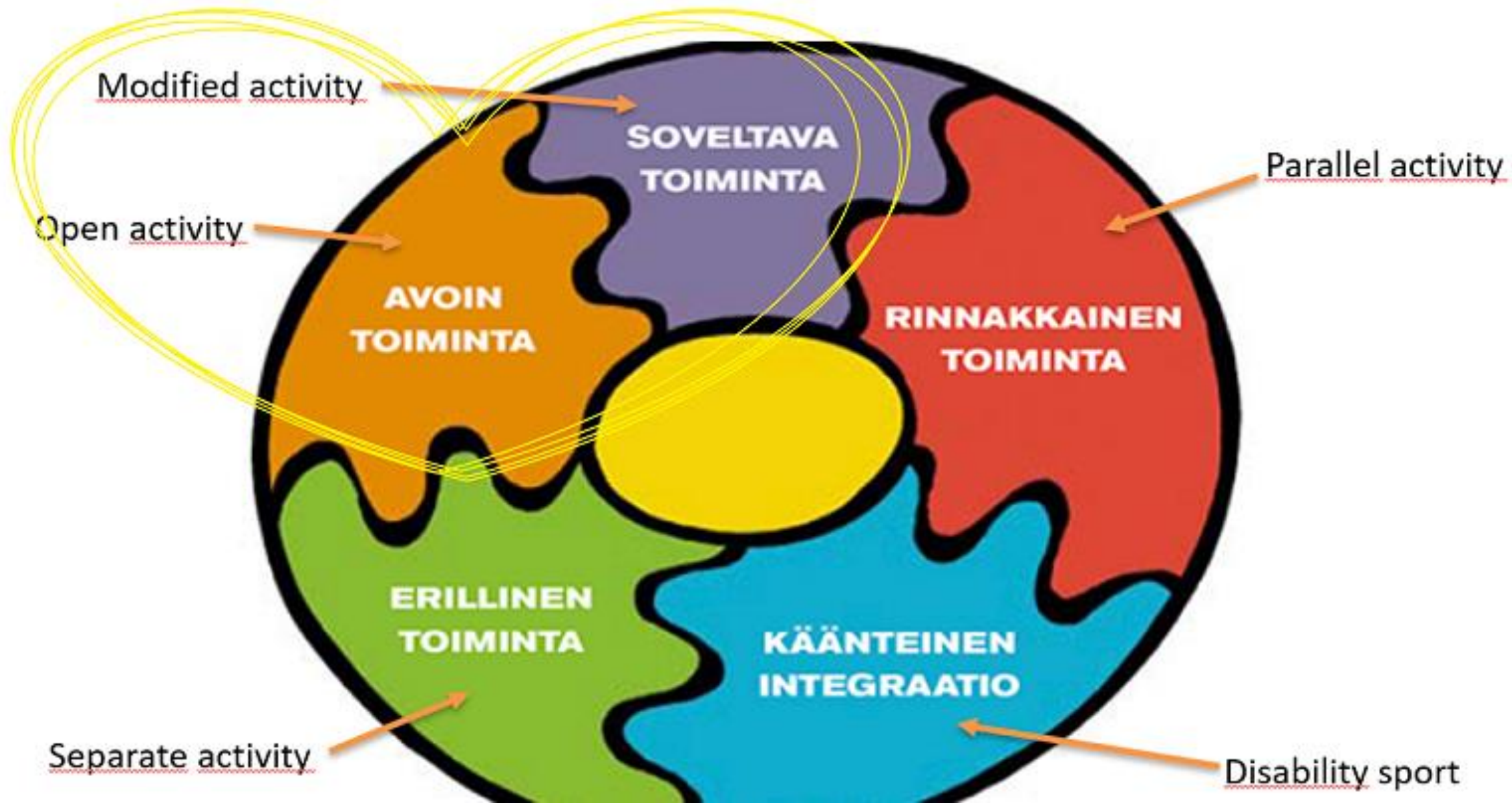
Esteettömyys

Ääniolosuhteet sopivat

Kontrastit välineissä ja heittokohteessa

Valaistus kunnossa

INKLUUSIOPIIRAKKA





LAUTAPELIT LIIKUNNAKSI – MITÄ?

- Liikuntapeliin kokoelma
 - pelejä, joihin voi osallistua monenlaisella toimintakyvyllä samaan aikaan
 - säännöt nojaavat tuttuihin lautapeliin sääntöihin
 - mahdollisimman vähän sääntöjä
 - mahdollisimman paljon eriyttämisen mahdollisuuksia
 - pelin sisällä mahdollista löytää itselle sopiva tehtävä, erilainen kuin kaverilla
 - mahdollistaa erilaisten pelaajien eri vahvuuksien käyttämisen pelissä
 - sisältää pelejä, joihin on valmis materiaali ja pelejä, joiden pelaamiseen ei tarvita juuri mitään

KAIKKI LÄHTEE VAHVUUKSISTA!

- Suunnitellaan liikuntaa, joka saa vahvuudet esiin!
 - Nopea organisoida, helppo oppia, mahdollinen monille
- Ensimmäinen ajatus → inkluusio
 - Liikkumisen haasteet
 - *tehtävät myös pyörätuolissa tai heikommalla liikuntakyvyllä*
 - Ymmärtämisen haasteet
 - *värikoodit, yksinkertaiset säännöt, taustalla tuttujen lautapeliin säännöt, tiimipeli (kaveri auttaa), itse itseään selittävät tehtävät*
 - Hahmottamisen haasteet
 - *Väri- ja symbolikoodit, konkreettinen tekeminen, virikkeellisyys mutta turhat ärsykkeet karsittu pois*
 - Aistihaasteet
 - *Kontrastit, oma rauha tiukassakin pelissä, sovelletut pelivälineet (kontrastit, äänilähde)*



Kuva: Papunet

ESIMERKKEJÄ PELIEN SOVELTAMISESTA

Lyhyt jumppa ensin?

LAUTAPELIT LIIKUNNAKSI -VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=TSP9GZEbT5A&t=58s>



VALTAISTUIN VAARASSA

- Pelin sisältö:
 - kohtalon (kategorian) määrävä noppa
 - 6 eri kategoriaa: posi, liikuntapähkinät, rakenna tuppisuuna, pantomiimi pareittain, ratko tilanne (kisälli), ratko tilanne (mestari)
- Soveltaminen:
 - ryhmälle sopivien kategorioiden valitseminen (2-6 erilaista kategoriaa eri noppakombinaatioilla)
 - helpompien tehtävien laittaminen alkuun (vähemmän tehtäväkohtaisia pisteitä)
 - etäisyyttä tai liikkumistyyliä vaihtamalla
 - joukkueen ryhmäkoko vaihtamalla
 - finaalihaasteeseen tarkkuuspele, jossa kaikki voi vielä muuttua

Opetus

Pelataan pienryhmissä – yhdessä

Fokus oman tiimin tekemisessä

Opettaja toiminnan ohjaajana

Pedagoginen tuki ryhmissä

Ryhmäyttäminen/ yhteishenki

Annetaan positiivista palautetta

Luodaan turvallinen ympäristö

Motivoidaan tekemään toistoja

Välineet

Kaikille avoimet tehtävät – eriyttämisen mahdollisuus

Palloja moneen tarpeeseen

Grafiikka suunniteltu helppoon hahmottamiseen

kori alempana

Säännöt

Kaikille avoin lähtökohta – säännöt tukevat tavoitetta

Vain välttämättömät säännöt, jätetään luovuudelle ja eri toimintakyvyille tilaa

Eri välineiden käyttäminen

Liikkumistyylit porukan mukaan

esim. riittää, kun osut takalevyyn



Tila

Esteettömyys

Ääniolosuhteet sopivat

Kontrastit välineissä ja heittokohteessa

Valaistus kunnossa

PLANEETTA- LABYRINTTI

PLANEETTALABYRINTTI

- Peli sisältää:
 - matalan kynnyksen liikuntatehtäviä
 - itsensä ilmaisua ryhmässä
 - Alias- liikunta-arvailua
- Soveltaminen
 - planeettakorttien määrää vaihtamalla
 - lähempien/kauempien planeettojen kortteja pakkaan
 - palanhakuetäisyyttä tai liikkumistyyliä vaihtamalla
 - helpompien palojen laittaminen tarjolle lähelle joukkuetta
 - joukkueen ryhmäkokoa vaihtamalla



KEIKKUVA LABYRINTTI

- 2-8 pelaajaa keikuttelee labyrinttia sen sivuilta yrittäen saada pallon lähdöstä maaliin (eri reitit)
- Soveltaminen
 - pyörätuolista/istuen
 - Jaloilla pelaten
 - monenlaisella otteella (aukot sallivat monenlaisen otteen)
 - pallon kitkaa, kokoa, ääntä ja väriä vaihtamalla
 - pallon reittiä vaihtamalla
 - perustehtävää maustamalla erilaisilla ryhmähaasteilla
 - paikkaa vaihtamalla/kulmasta vs. sivulta pelaamalla

KEIKKUVA LABYRINTTI -VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=HEelx-tNwqo>

PONG!

- 10-100 pelaajan peli, jossa pallo yritetään saada vastustajajoukkueen muodostaman muurin taakse
- Soveltaminen:
 - muurien välistä etäisyyttä vaihtamalla
 - pallon nopeutta, väriä, kitkaa, pomppua, kokoa tai pehmeyttä vaihtamalla
 - ihmisten välistä “liimaa” vaihtamalla esim. keppiin, naruun, hyppynaruun, käsikynkkään, olkakosketukseen tai käsi kädessä
 - kahden muurin taistelun muuttaminen pöytäjalkapallokentäksi



PIIRTOVIESTI

- Kunkin joukkueen jäsenet käyvät yksi kerrallaan tarkkailemassa tabletin/paperin näkymää pelialueen keskellä
- Soveltaminen
 - kuvan valitsemalla saa aiheen sopimaan opeteltavaan aiheeseen → pelillistetty toiminnallinen oppiminen
 - kuvan sijasta rakennuspalikat, geometriset muodot, video,...
 - piirtämisen sijaan havaitaan keskellä nähty kuvio tai rakennelma ja rakennetaan se (muistin varassa) “kotipesässä”
 - vaihtamalla liikkumistyyliä pelialueen keskelle ja “kotipesään”



Kuva: Papunet

HUNGRY HIPPOS – TOIMINNALLINEN OPPIMINEN?

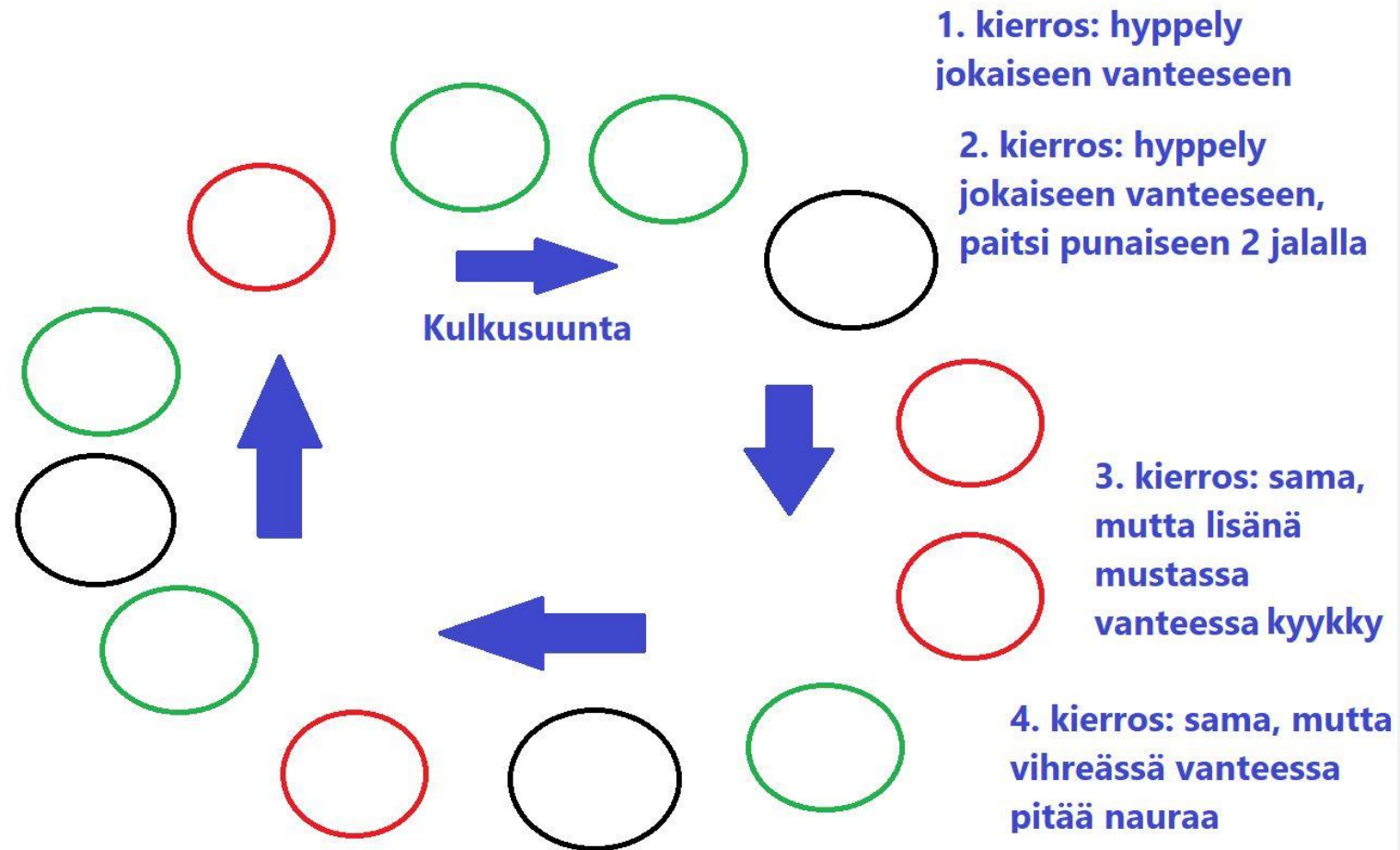
Innokas?

$2 + 1 = ?$

You ____ nice.



TASOHYPPELYPELI





RYHMITTELYKORTIT



TEMPPUILUKORTIT

TEMPPUILEVAT
TIIMIT
-KORTTILIIKUNTAPELI

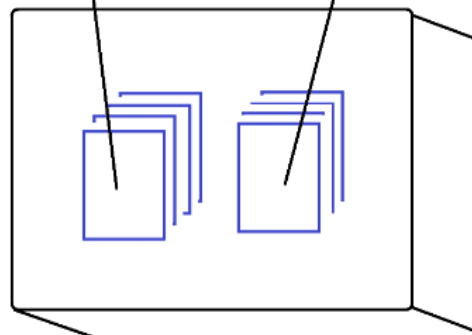
ODOTUSALUE

tasapainolautoja tai muita aktivoivia
odottamisvälineitä odotusalueelle



ryhmittelykortit

tempuilukortit



Pelin ohjaajan paikka.
Peli ohjeistetaan tilan
keskeltä.

TEMPPUILUALUE



OPIN YMPYRÄLLÄ

Toiminnallisen oppimisen matto

[Opin ympyrällä -video](#)

TEHTÄVÄT, JOITA ITSE OLEN HYÖDYNTÄNYT JA
VOIN SUOSITELLA

HYVIÄ MAKSUTTOMIA MATERIAALEJA 1/2

- Liikunnan vuosikello (Rovaniemi)
 - <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>
 - Esimerkkejä liikunnan jalkauttamisesta arkeen
 - Sopivia, hyvinvointia konkretisoivia, tehtäviä lapsille (esim. värittämistä)
- Skillilataamon 1-2v ja 3-6v liikuntatehtäviä (myös liikkeen tsekkaukseen ja harjoitteluun liittyviä juttuja)
 - <https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>
- Aktivoiva ympäristö (latticeippaukset) /Aktivoivien latticeippausten opas | Liikkuva varhaiskasvatus
 - <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/idea/aktivoivien-latticeippausten-opas>
- Hyvän mielen liikuntapassi liikuntapassi_tunteet2.pdf (mieli.fi)
 - https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/liikuntapassi_tunteet2.pdf

HYVIÄ MAKSUTTOMIA IDEOITA 2/2

- Papunetin kuvatyökalu selkeään viestintään ja tehtävien ymmärryksen helpottamiseen (Papunet Kuvapankki)
 - <https://kuvapankki.papunet.net/haku/heitt%C3%A4%C3%A4>
- Hippaleikki-ideoita/ Hippaleikeillä liikettä | Liikkuva varhaiskasvatus
 - <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/idea/hippaleikeilla-liiketta>
- Leikkipankki SATA LEIKKIÄ | Leikkipäivä (leikkipaiva.fi)
 - <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>
- Mailapelejä pienille lapsille/ Mailapelit.fi – pelejä kaikenikäisille! | Liikkuva varhaiskasvatus
 - <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/idea/mailapelitfi-peleja-kaikenikaisille>



@LeppaNiko



Niko Leppä



niko.leppa@gmail.com



KIITOS!

[HTTPS://WWW.KUORTANE.COM/LIVEIT.
HTML](https://www.kuortane.com/liveit.html)

- Lisää tietoa lautapelit liikunnaksi -peleistä