

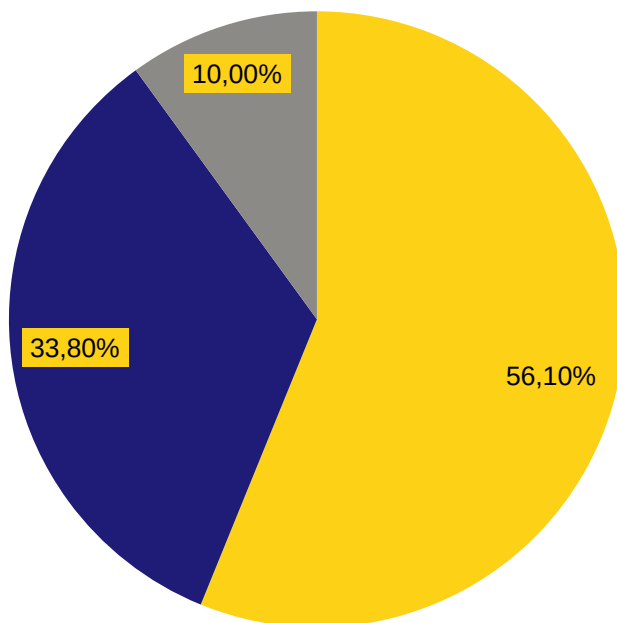


Ilo kasvaa liikkuen

- varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma



Lasten liikuntapiirakka päiväkodissa klo 8.00-12.00



- 1. Matala istuminen, kynän käyttö, syöminen jne.)
- 2. Kohtuullinen (sisältää kävelyä, koko vartalon liikkeitä)
- 3. Korkea (sisältää ainakin jonkin verran juoksua, ripeää liikuntaa, fyysistä ponnistelua jne.)

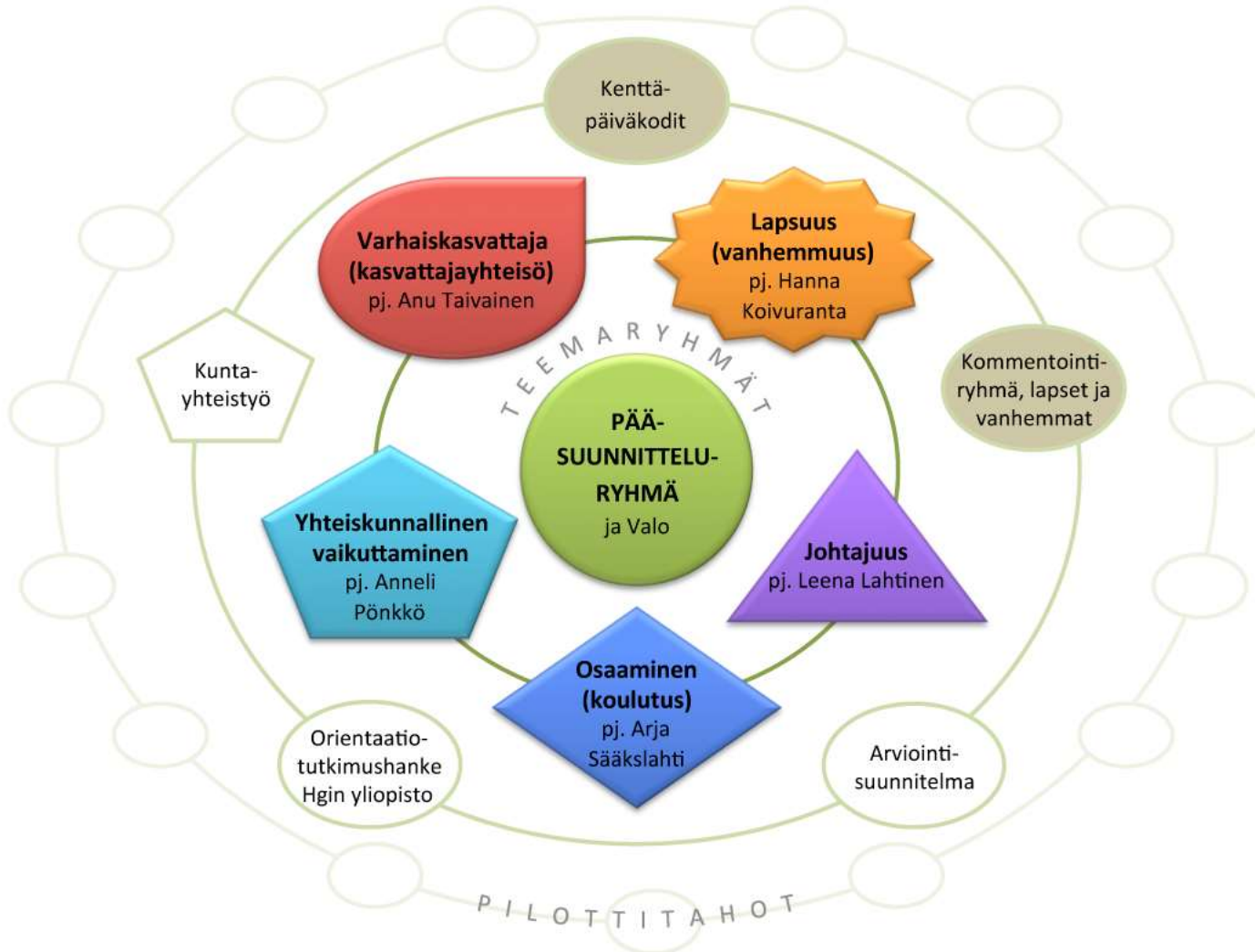
Reipasta liikuntaa on kello 8.00 – 12.00 välisenä aikana 10 % ajasta eli 24 minuuttia. Tämä aika sisältää myös ulkoilun, jumput, liikuntahetket ja retket. Keskimäärin 56,1 % ajasta lasten liikkuminen on vain vähäistä: istumista, kynän käyttöä, syömistä jne. (Ka 1,53)

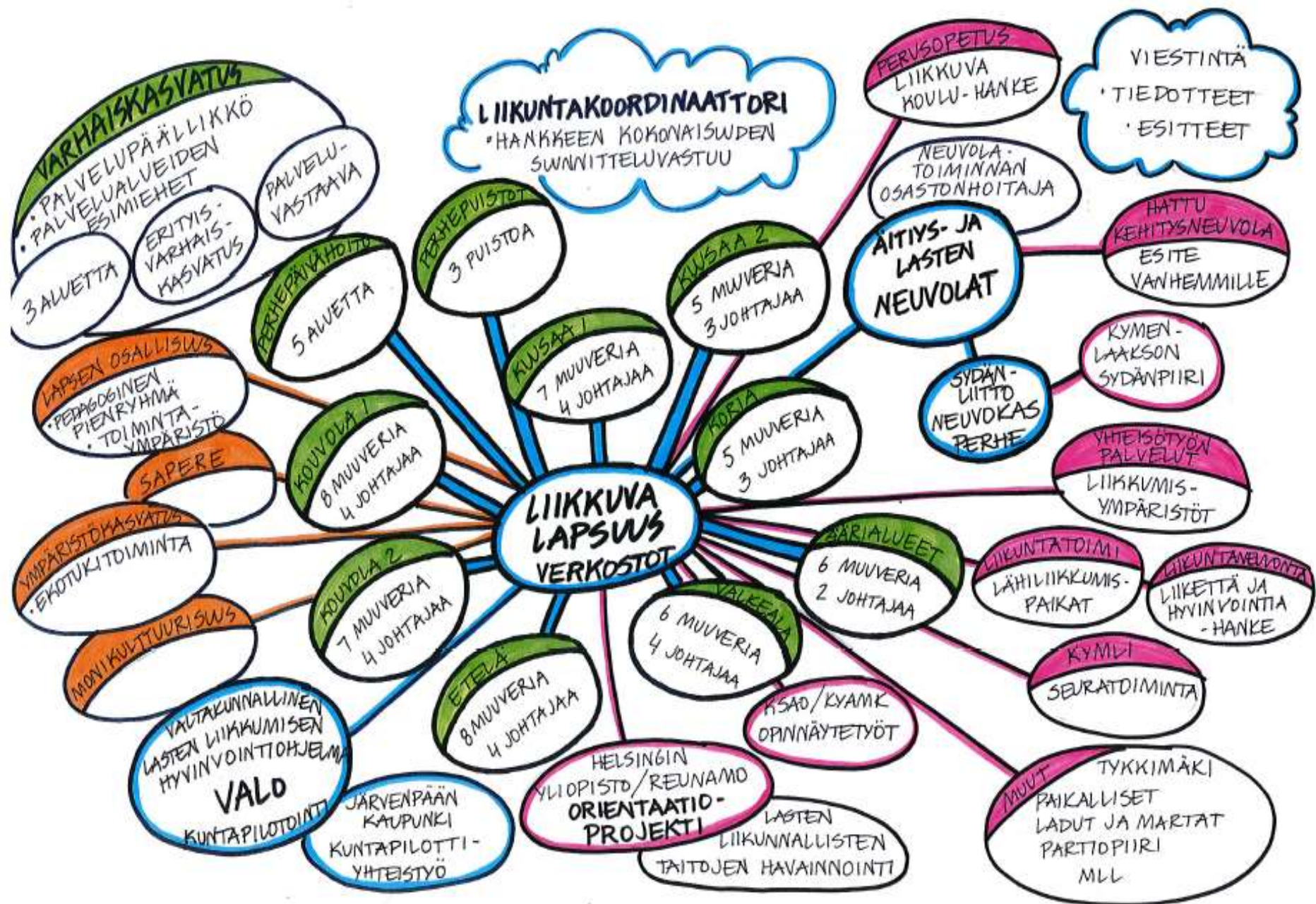
Tutkimusten mukaan...



- Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja tapa olla ja elää alkaa urautua jo 3-vuoden iässä (Yang 1997)
- Fyysinen inaktiivisuus on pysyvämpää kuin fyysinen aktiivisuus (Yang 1997)
- 40 prosenttia kolmevuotiaista liikkuu arkisin vähintään kaksi tuntia päivässä ja viikonloppuisin 50 prosenttia (Nupponen 2010)
- Kolmevuotiaina poikien fyysinen aktiivisuus on tyttöjä kuormittavampaa (Sääkslahti 2005; Nupponen ym. 2010;)
- Päivähoitopäivän aikana pojilla reipasta fyysistä aktiivisuutta on keskimäärin 28 minuuttia, tytöillä 22 minuuttia (Sääkslahti)

Verkoston rakenne vuosina 2012-2015





verkosto muuveri

- joka yksikössä on yksi **VERKOSTOMUUVERI**, jonka tehtävänä on osallistua alueensa verkostotapaamisiin
- jakaa verkostossa muille oman yksikkönsä hyviä käytänteitä
- on aktiivisesti mukana kehittämässä alueensa sekä yksikkönsä liikkumiskäytäntöjä

muuveri

- päiväkodin joka ryhmässä on **MUUVERI**, samoin ryhmiksissä
- pitää huolta lasten liikkumisten edistämisestä omassa yksikössään, osallistuu yksikkönsä muuverityöryhmään
- pitää huolta ja muistuttaa omassa tiimissä, että lapset liikkuvat riittävästi, toimintaympäristö on liikkumisen mahdollistava ja liikkumisvälineitä on lasten käytössä
- hyvät käytännöt ja vinkit käyttöön omassa ryhmässä

muuveri työryhmä

- päiväkodin eri ryhmien muuvereista muodostuu yksikköön **MUUVERITYÖRYHMÄ**, perhepäivähoitajat muodostavat omat verkostonsa alueittain
- kokoonnutaan säännöllisin väliajoin, tieto siirtyy tiimeihin, käydään läpi ”verkoston tehtäviä” jokainen yksikkö omista lähtökohdistaan
- pitää huolta ja muistuttaa yksikön liikkumiseen liittyvistä käytänteistä (sääntöjen ja toimintatapojen päivittäminen)
- kehittää oman yksikön liikkumistilanteita ja liikunnallista oppimisympäristöä
- huolehtii liikkumisvälineistä, että niitä on yksikössä riittävästi ja monipuolisesti ja ne ovat lasten saatavilla
- suunnittelee liikkumistapahtumia (esim. perheliikuntatapahtumat) ja muita yksikön yhteisiä liikkumistilanteita (esim. temppuradat, ulkoleikit)

kaikki liikuttajia

- **KAIKKI VARHAISKASVATTAJAT OVAT LASTEN LIKUTTAJIA**
- jokaisella varhaiskasvattajalla vastuu huolehtia lasten riittävästä päivittäisestä liikkumisesta, tärkeä osa perustehtävää
- miettiä, mikä omassa toiminnassa rajoittaa lasten liikkumista sekä miten itse voi mahdollistaa lasten liikkumisen
- **LIKKUMINEN ON LAPSEN PERUSTARVE!**

HYVÄT IDEAT KIERTOON, VERKOSTOISSA ON VOIMAA

Lasten liikkumisen edistäminen



Yhteistyö



Vertaistuki,
tsemppaus

Ohjelman moniulotteisuus



Ohjelman päämäärä



- Tehtävänämmme on ollut rakentaa valtakunnallinen, yksinkertainen ja helposti toteutettava ohjelma. Työmme on osa kansallista **terveyttä ja hyvinvointia edistävää** isompaa kokonaisuutta.
- Tavoitteena on, että **varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuvat jokaisen lapsen kohdalla**.
- Uskomme, että ohjelman avulla pystymme yhdessä **muuttamaan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja arjen pedagogiikkaa** sekä tuomaan liikkumisen mukaan kaikkeen varhaiskasvatustoimintaan.

Nykytilasta tavoitetilaan pienin askelin

KEHITTÄMISASKELEET



Mitä haluamme saavuttaa?
Tavoitetilan kuvaus

Ero nykytilan ja tavoitetilan välillä.

Missä olemme nyt?
Nykytilan analyysi
ja kuvaus

Pienten askelten ideoita – vinkkejä liikkeen lisäämiseksi

Porttikortit

Laita aamulla päiväkodin pihaportille pussiin päivän "porttikortti", jossa on jokin liikunnallinen tehtävä ohjeineen.

Päiväkotiin voidaan saapua tällaisena aamuna vaikka hyppien –yhdessä vanhemmat kanssa tietysti.



Pienten askelten ideoita – vinkkejä liikkeen lisäämiseksi

Hakuhyppelyt

Päiväkodin pihalla on iltapäivällä lasten hakutilanteessa ohjeistettuna ja kuvitettuna muutama liikunnallinen tehtävä, jotka lapsi esittelee vanhemmilleen ja jotka he yhdessä tekevät.

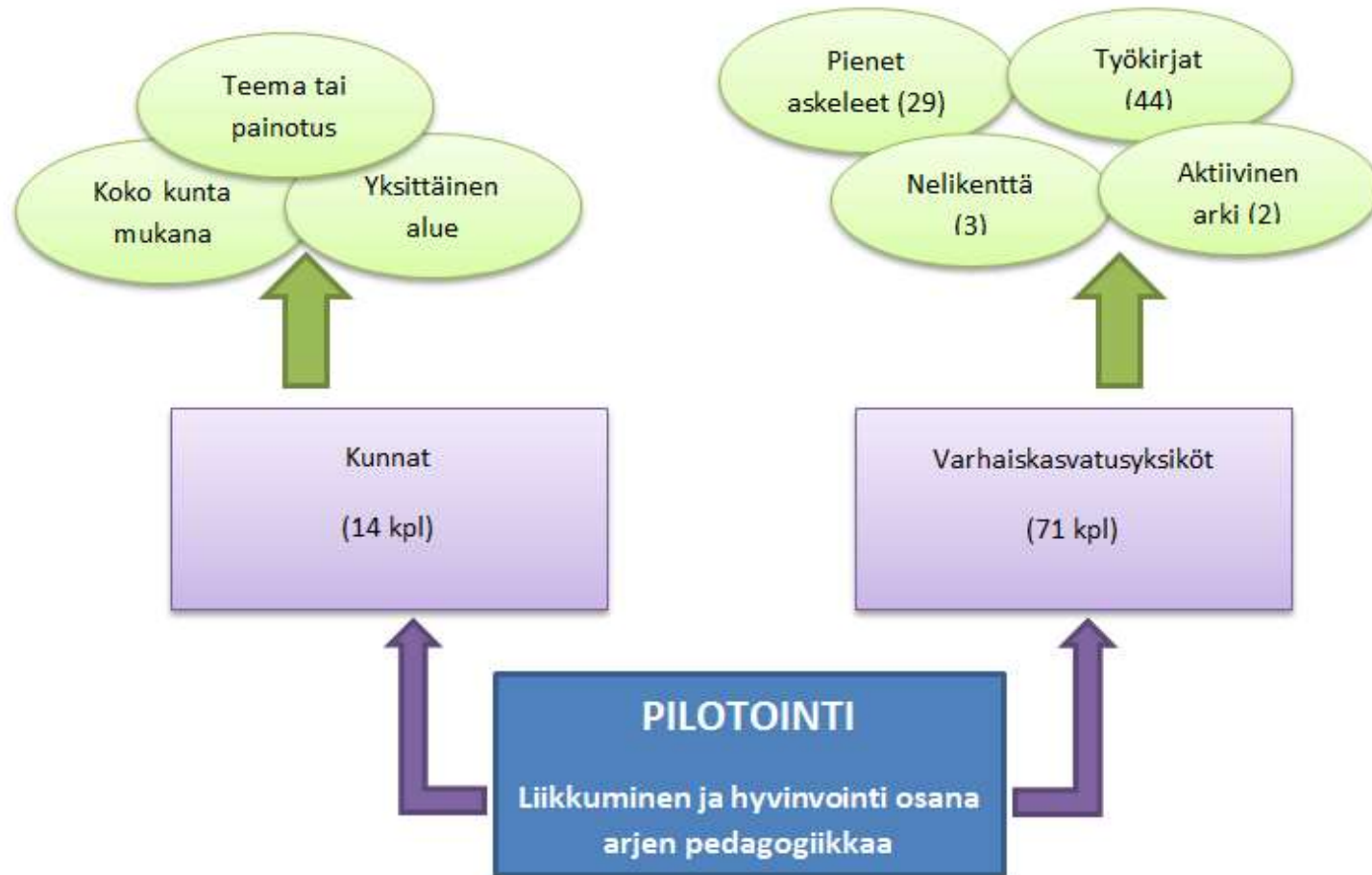
Tunnelmaan virittäjäksi voi taustalla soida musiikki.

Tehtävien suorittamisen jälkeen lapset vanhempineen saavat valita mieluisimman tehtävän esim. laittamalla tarran

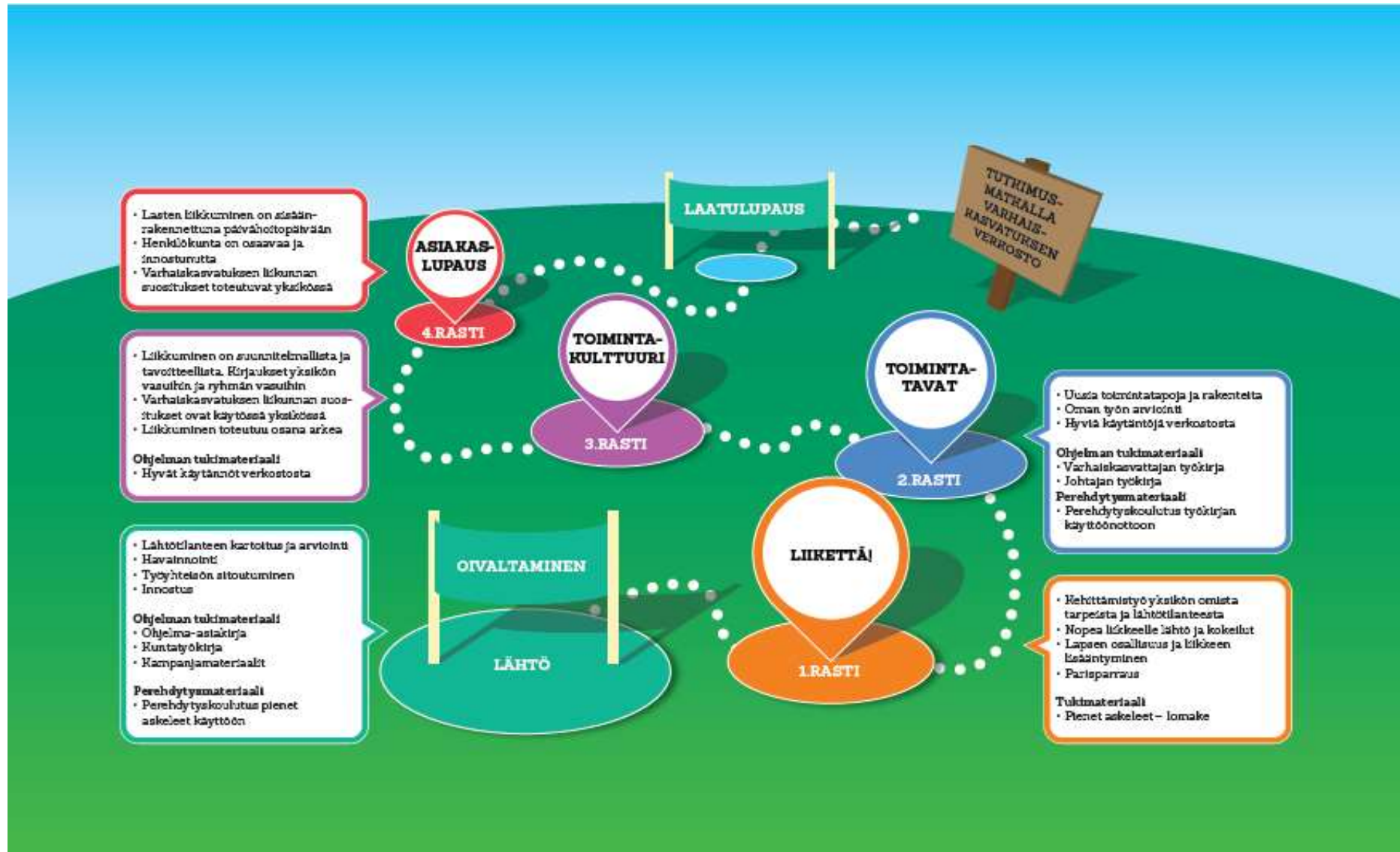
Hakuhyppelylakanaan mieluisimman liikuntatehtävän kohdalle



Pilotointi vuosina 2013-2014



Ilo kasvaa liikkuen ohjelman sisältö



Ohjelma-asiakirja ja pienten askelten ideaopas



Työkirjat ohjelman tueksi



KUNTATYÖKIRJA

– Työkaluja ilo kasvaa liikkuen- ohjelman rakentamiseen 2015



Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen
uusiin liikkumisen käytäntöihin
– kohti liikkuvaa varhaiskasvatusta



JOHTAJAN TYÖKIRJA

– Työkaluja ilo kasvaa liikkuen- ohjelman mahdollistamiseen 2015



Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen
uusiin liikkumisen käytäntöihin
– kohti liikkuvaa varhaiskasvatusta



VARHAISKASVATTAJAN TYÖKIRJA

– Työkaluja ilo kasvaa liikkuen- ohjelman toteuttamiseen 2015



Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen
uusiin liikkumisen käytäntöihin
– kohti liikkuvaa varhaiskasvatusta

Tutkimusmatkalla
varhaiskasvatuksen verkosto



ILO KASVAA LIKKUEN KOUVOLASSA



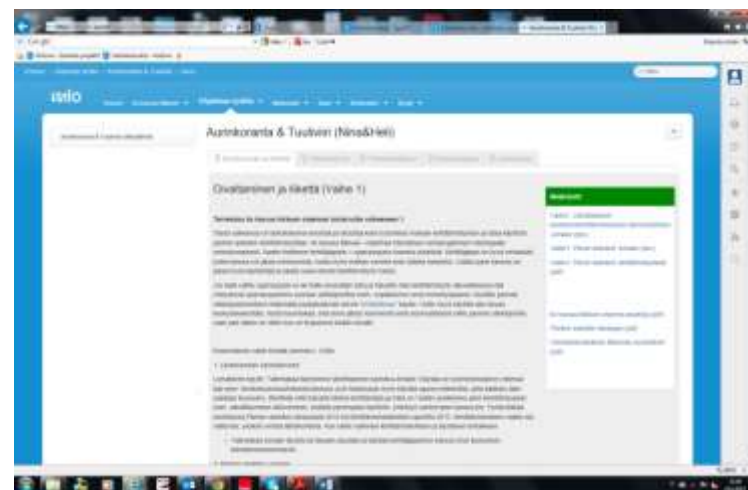
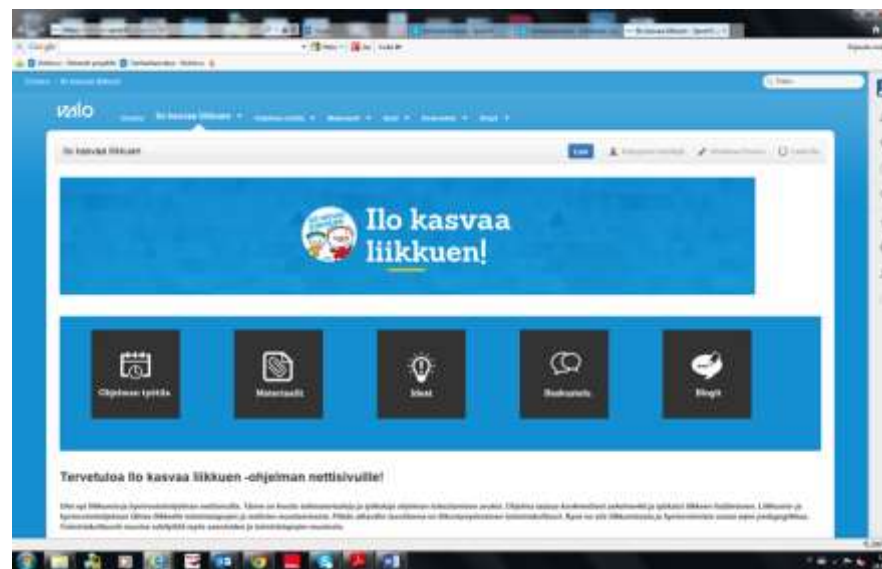
Liikkuva lapsuus verkostojen hyödyntäminen ohjelman jalkauttamisessa:

- **Ilo kasvaa liikkuen kehittämistehtäviä käydään yhdessä läpi verkostoissa**
- **Varhaiskasvattajan työkirjan perehdyttäminen**
 - Perehdytys Muuvereille alueittain
 - Muuverit perehdyttävät oman tiimensä henkilöstön ja pitävät huolta, että työkirja on apuna omassa työssä
- **Kaikki Kouvolan yksiköt liittyvät mukaan ohjelmaan**
 - Muuverit yhteyshenkilöinä vievät ohjelmaa eteenpäin omissa yksiköissään



Ohjelman nettisivut – www.ilokasvaaliikkuen.fi

- Ohjelmaan voivat ilmoittautua mukaan joko yksikkö - (päiväkotitoi, perhepäivähoito, avoin varhaiskasvatus) tai kuntatasolla (varhaiskasvatuksen johto/hallinto). Päivähoitoyksikön ilmoittautumisesta vastaa yksikön johtaja. Edellytämme, että esimies sitoutuu kehittämistoimintaan.
- Ilmoittautumisen jälkeen toimitetaan käyttäjätunnukset, joilla pääsee kirjautumaan ohjelman nettisivuille. Kukin ilmoittautunut päiväkotitoi/yksikkö saa omat käyttäjätunnukset. Lisäksi esimies saa omat tunnukset.
- Jokaiselle päiväkodille nimetään oma kehittäjäpari = sparrauspari. Tarkoituksena on, että yksikkö käy vertaiskeskustelua oman sparrausparinsa kanssa kehittämistyöstä. Vertaiskeskustelu on olennainen osa arviointia ja kehittämistyön eteenpäin viemistä.
- Ohjelma-alusta on kokeiluvaiheessa syksyllä 2015 ja käyttäjiltä pyydetään palautetta sivujen toimivuudesta.



Tulevaisuuden muisteluja sekä suuntaviivoja ja visioita

2020

- Ohjelma on rakenteissa ja se näkyy lapsen ja perheen arjessa. **Ohjelma käytössä koko Suomen varhaiskasvatuksessa.** VK- laki linjaa myös liikkumista.
- Verkosto on jossain muodossa olemassa, tehtävä on vain muuttunut; "päivittäjät" kannattelee ohjelmaa ja pitää ajan hengessä
- Iso yhteinen viesti kaikilla yhteiskunnan tasoilla ja toimijoilla; "Liiketakuu"
- Varhaiskasvatus on oppimisen tunnustettu peruspilari. Suomalainen varhaiskasvatus on vientituote ja edustaa osaltaan maailman liikkuvinta kansaa.

2017

- **Noin puolet Suomen varhaiskasvatuksesta on mukana ohjelmassa**
- Ensimmäiset ohjelman sertifikaatit myönnetään (syksyllä 2013 aloittanut)
- Laki tullut voimaan 2015 alusta ja uusia Varhaiskasvatuksen OPS:eja tehdään kuntatasolla ja sitten yksikkötasolla
- Tutkimustieto on lisääntynyt ja se tukee ohjelman jalkauttamista
- Alueverkostot ovat muodostuneet

2015

- **Ohjelman julkistaminen** ja valtakunnalliset **jalkauttamisseminaarit**
- Ohjelman tukipalvelut valmistuvat (mm. työkirjat, koulutukset)
- Pilottitahot jatkavat ohjelmavaiheeseen
- Verkosto toimii aktiivisesti

Verkoston toiminta 2015-2016

Teemaryhmät- projektiryhmät

1. Pääsuunnitteluryhmä (pj. Valo)
2. Yhteiskunnallisen vaikuttamisen teemaryhmä (pj. Anneli Pönkkö, Kajaani)
3. Kuntatyöryhmä -ohjelman jalkauttaminen kunnissa projektiryhmä (pj. Ulla Soukainen, Turku ja Leena Lahtinen, Vantaa)
4. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten päivittäminen- projektiryhmä (pj. Arja Sääkslahti, Jyväskylä)
5. Lapsen työkirja –projektiryhmä (pj. Päivi Virtanen, Kouvola)
6. Digiloikka leikkiin–projektiryhmä (pj. Kaisa Mustonen, Kajaani)

Näin pysyt ajan tasalla

Ilmoittautuminen ohjelmaan:

www.ilokasvaaliikkuen.fi

Valon varhaiskasvatuksen uutiskirjeen tilaamalla saat ajankohtaista tietoa Ilo kasvaa liikkuen ohjelmasta, mutta myös muista liikkumiseen liittyvistä ajankohtaisista asioista:

<http://www.sport.fi/uutiset/tilaa-uutiskirje>

Twitteristä:

#ilokasvaaliikkuen

**Tulkaa mukaan myönteisen
muutoksen tekijäksi!**



Tutkimusmatkalla
varhaiskasvatuksen verkosto

valo