

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön

Varhaiskasvatuksen liikuntaseminaari
19.9.2017
Myllymäen päiväkotikoulu

Kouvolan varhaiskasvatuksen
lasten liikunnan asiantuntija
Päivi Virtanen





Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma ja Liikkuva koulu yhteen

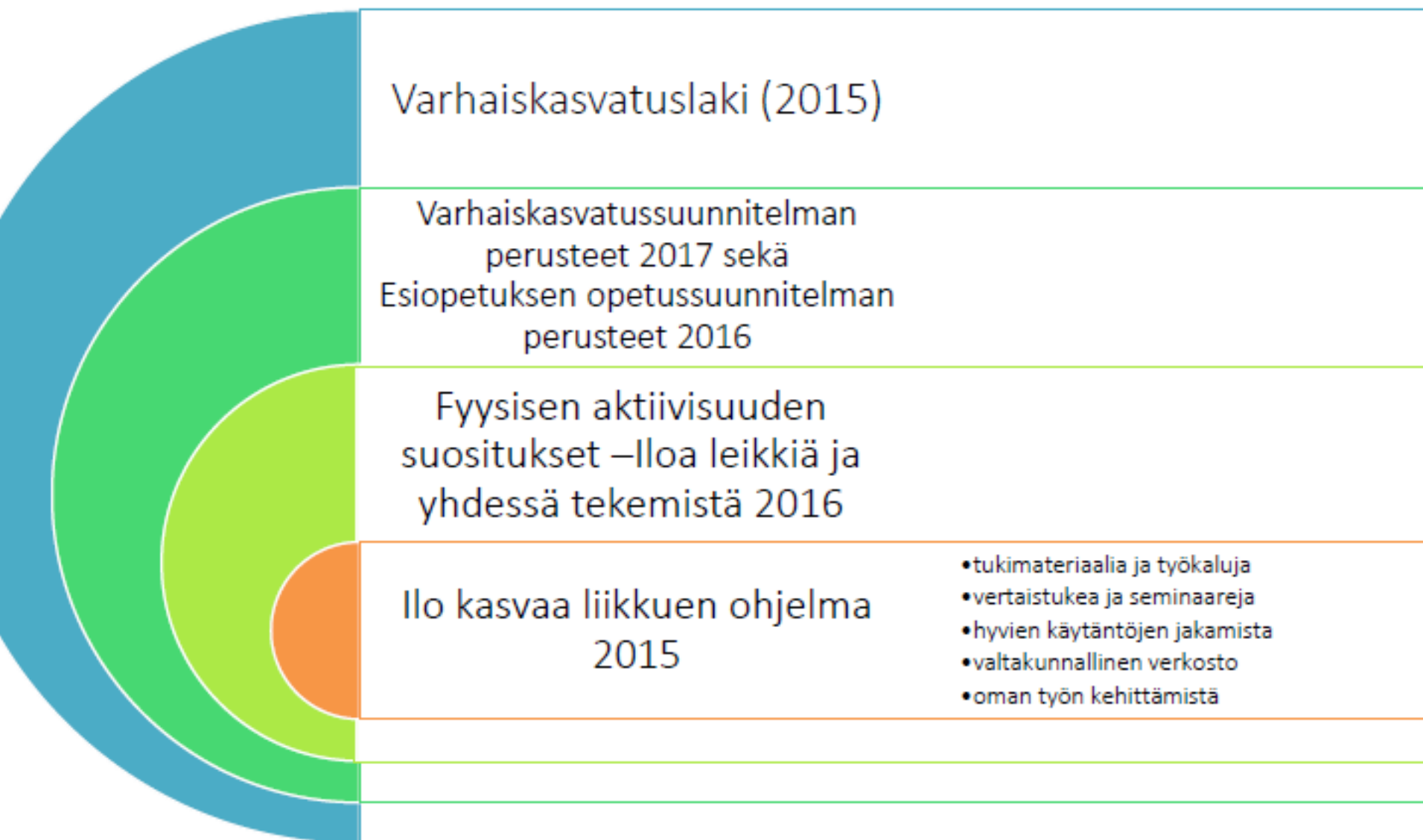


- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa on toteutettu aluksi Nuoren Suomen kokeiluna vuodesta 2012. Valossa siitä tuli valtakunnallinen ohjelma 2015. Valon lakkautuksen yhteydessä ohjelma siirtyi Olympiakomiteaan. Sipilän hallituksen Liikkuva koulu -kärkihankkeen toteutukseen liittyen opetus- ja kulttuuriministeriö on esittänyt Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman siirtämistä osaksi kärkihankkeen toteutusta.
- Olympiakomitea ja Liikkuva koulu -ohjelma ovat sopineet ohjelman yhdistämisestä Liikkuva koulu -ohjelman toteutukseen.
- Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman siirtyessä Liikkuvan koulun yhteyteen, tehdään liikkeen luovutuksen kaltainen siirto, jossa toiminnot ja henkilöstö siirtyvät sellaisinaan uuteen organisaatioon. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa toteutetaan edelleen samoin kuin ennenkin eikä muutos vaikuta ohjelman toteuttamiseen.
- *Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on siirtynyt Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen elokuussa 2017. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelmaa hallinnoi LIKES-tutkimuskeskus. Ilo kasvaa liikkuen ohjelmaa toteutetaan ja kehitetään laajassa poikkihallinnollisessa yhteistyössä. Olympiakomitea vastaa vuoden 2017 loppuun asti nettialustan ylläpidosta ja asiakastuesta.*

Ilo kasvaa liikkuen ohjelman päämäärä ja tavoitteet

- Jokaisella lapsella oikeus leikkiin ja liikkumiseen joka päivä → **liikkuminen luonnollinen osa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria sekä arjen pedagogiikkaa** (Vasu2016 sekä EsiOPS2014)
- Tavoitteena on, että **varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset** toteutuvat jokaisen lapsen kohdalla (vähintään 3 h liikkumista päivittäin)

Liikkuminen vahvoina kirjauksina uusissa varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa



VASU 2016

- Lapsia ja kasvattajia kannustetaan **liikunnallisiin ja terveellisiin elämäntapoihin**
- **Liikutaan monipuolisesti** sekä sisällä että ulkona ja **vältetään pitkäkestoista istumista tai paikallaan oloa**
- **Lähiympäristö ja luonto** kuuluvat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöön
- Riittävä liikkuminen **joka päivä sisällä ja ulkona**
- **Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä** omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana
- Lapsilla oltava **mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen**, leikkiin ja peliin
- Kannustetaan liikkumiseen kaikkina vuodenaikoina sekä **poistetaan liikkumiseen liittyviä esteitä**
- Säännöllisen **ohjatun liikkumisen** lisäksi riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen **omaehtoiseen liikuntaan** sekä sisällä että ulkona
- **Suunnitelmallinen havainnointi** lasten motoristen taitojen kehittymisestä

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



Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

**1. Vauhti
virkistää -
vähintään
kolme tuntia
liikkumista
joka päivä**

Aktiivinen tekeminen
innostaa - liika istuminen
on ikävää



**2. Kohti
liikkuvaa
elämäntapaa
- perhe
tärkeä
roolimalli**

**3. Kuuntele -
anna lapselle
mahdollisuus
vaikuttaa**

**4. Tekemällä
taitoja -
monipuolisuus
kunniaan**



**5. Ympäristö
haastaa ja
hauskuuttaa -
ulkona unelmat
todeksi**



**6. Välineet
ja lelut -
innosta
kokeilemaan**

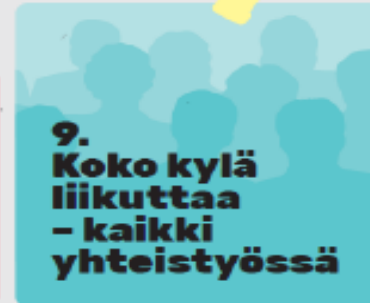


**7. Ohjattu
liikunta -
onnistumisen
elämyksiä**



**8. Liikunta
varhaiskasvatuk-
sessa - jokaisen
lapsen oikeus**

**9. Koko kylä
liikuttaa
- kaikki
yhteistyössä**



UUSI innostava koulutus – Varhaisvuosien suositukset käytäntöön



Pohditko, miten liikkuminen ja toiminnallisuus toteutuu osana varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen arkea siten, että se kutsuu ja innostaa mukaan jokaista lasta jokaisena päivänä? Tervetuloa Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön – koulutukseen, tämä koulutus on juuri sinua varten!

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön – koulutuksen (5h/ 2,5h+ 2,5h) tavoitteena on suositusten jalkauttamisen ohella tukea **Ilo kasvaa liikkuen** -ohjelman toteuttamista. Koulutus antaa välineitä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämiseen sekä herättelee keskusteluun ja ajatustenvaihtoon;

- **Miten kehitämme liikuntamyönteistä asennetta, lapsen kuulemistä ja näkemistä?**
- **Mitä liikkumisen mahdollisuuksien luominen itse kultakin edellyttää?**
- **Miten työyhteisönä sitoudumme rakentamaan lapsen päivään iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä?**

Käytännönläheinen koulutus on koostettu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden pohjalta. Asiakirjat korostavat liikkumisen merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja linjaavat liikkumisen osaksi varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen arjen toimintaa.



Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien liikunnansuositukset käytäntöön, koulutuksen kokonaisuus:

Miltä lapsen arki näyttää?

- Kuinka paljon lapsilla on **mahdollisuus liikkua päivän aikana?**
- Kuinka pitkiä ovat lasten **ulkoiluajat?**
- Onko lapsella mahdollisuus myös **keskittyä, opetella uusia asioita ja rentoutua?**
- Onko mahdollista lisätä **toiminnallisuutta opettajajohtoisin tuokioihin?**
- Millä tavalla jokainen **kasvattaja** voisi omalla toiminnallaan rohkaista ja kannustaa lapsia liikkumaan enemmän? Voisiko sanallisen rohkaisemisen määrää lisätä?
- Miten **oppimisympäristöt** (ulkona ja sisällä) tukevat lapsen liikkumista?
- Millaiset ovat päiväkodin **säännöt**, millainen toimintakulttuuri tukee liikkumista?

Mitä ajatuksia kuva herättää?



Ohjelmaan ilmoittautuneet tahot (Tilanne 9.8.2017)

- **1439 Varhaiskasvatusyksikköä (Suomessa on n. 3000 yksikköä)**
- **64 Kuntatasoista toimijaa**
- **104 Perhepäivähoidon tiimiä**
- Helsingin leikkipuistotoiminnan avoin varhaiskasvatus kokonaan
- **142 Kunnasta yksiköitä mukana ohjelmassa**
- **~ 100.000 lasta**
- **~ 20.000 kasvattajaa**

- Mukana olevat kunnat, joiden varhaiskasvatuksen johto on sitoutunut toteuttamaan ohjelmaa: *Alavus, Asikkala, Espoo, Eurajoki, Harjavalta, Heinola, Helsinki, Harjavalta, Hirvensalmi, Honkajoki, Hyrynsalmi, Hämeenkyrö, Hämeenlinna, Ikaalinen, Joroinen, Joutsa, Jyväskylä, Järvenpää, Kajaani, Kangasala, Kauhava, Kerava, Kinnula, Kirkkonummi, Kiuruvesi, Kokemäki, Konnevesi, Kouvola, Kuhmo, Kuortane, Lahti, Lappeenranta, Lohja, Loimaa, Luvia, Mikkeli, Mustijoen perusturva, Muonio, Naantali, Nakkila, Nokia, Oripää, Oulu, Paltamo, Pello, Pirkkala, Pomarkku, Pori, Rauma, Ristijärvi, Rovaniemi, Salo, Savitaipale, Tammela, Tampere, Ulvila, Teuva, Tornio, Turku, Vantaa, Varkaus, Vesilahti, Vihti, Viitasaari, Ylöjärvi*

Ohjelma-alustalla uutta materiaalia: e-työkirja Digiloikka leikkiin, lasten osallisuuskortit ja 100 pientä askelta ideaopas

3.3 LIIKUNNALLINEN TARINANKERRONTA

Näillä sovelluksilla voi luoda tarinan



Liikunnallista tarinaa luodessa voidaan tehdä vaikka pitempikin projekti ja hyödyntää monia mobiilivälineiden sovelluksia. Tarinan suunnittelussa lapset saavat liikunnan lisäksi käyttää myös mielikuvitustaan ja kuvata tarinan. Tarinoiden suunnittelu ja toteutus onkin kahden lasten yhteistyötä ja monipuolista digitaalista.



Liikunnallinen tarina voi syntyä usean median ja sovelluksen yhdistelmä tuotoksena. Mobiilisovelluksilla syntyy helposti näytettävät ja jaettavat videot, animaatiot ja tarjaukset, joiden tuotanto voidaan liittää yhdeksi tarinaksi videoidittain ohjelman avulla. Digiloikka-kehiin liittyvän esimerkinä voidaan esittää animaation avulla luoda valokuvien väkistä puun lehti kääntämisellä Charafix-sovelluksella otetaan ensin kuva puusta, piirretään sille suu ja sen jälkeen hahmotellaan pukeen vuoksi, tarinaan voidaan liittää myös vaikka kääntäminen video. Hauska ja näytettävä tuotos saadaan kun valokuvaa hyppyy kääntämisellä otettiin videossa otettiin video pään liikkeellä.



Ilo kasvaa liikkuen- nykytilan arviointi

- Työkalu on kehitetty yhteistyössä Likes-tutkimuskeskuksen kanssa Liikkuva koulu- ohjelman mallin pohjalta. Työkalu otetaan käyttöön 1.9.16
- Linkki työkaluun upotetaan Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-alustalle kohtaa kaksi (=järjestelmällisen kehittämisen vaihe), jolloin se auttaa varhaiskasvatusyksiköitä valitsemaan oikeat kehittämiskohteet.
- Seitsemän osa-aluetta:
 1. Ohjelman toteuttaminen
 2. Liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen
 3. Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi
 4. Lapsen osallisuus
 5. Varhaiskasvatusyksikön pihat, tilat ja välineet
 6. Toiminnallisuus ja motorinen kehitys
 7. Yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi
- Tehdessään arvioinnin kerran vuodessa yksikkö voi hyödyntää tuloksia vuosisuunnittelussa sekä pystyy seuraamaan toiminnan kehitystä.
- Kunta voi pyytää yhteenvedon oman kuntansa yksiköiden tuloksista.
- Valtakunnallinen kooste kerran vuodessa.

Esimerkki varhaiskasvatusyksikön saamasta yhteenvedosta

OHJELMAN TOTEUTTAMINEN

Varhaiskasvatusyksikössä on tiimi, joka koordinoi llo kasvaa liikkuen -toimintaa					4
Liikkumisen edistämiseksi on valittu tavoitteet ja toimenpiteet				3	
Päivittäinen liikkuminen on kirjattu osaksi yksikön toimintasuunnitelmaa (Vasua)					4
Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen on kirjattu kunnan Vasu:un				3	
llo kasvaa liikkuen -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan			2		
Kokonaispisteet tästä osiosta:					16 / 20 Max.pisteet

Näin pysyt ajan tasalla

- Ilmoittautuminen ohjelmaan: www.ilokasvaaliikkuen.fi
Osallistujille joka kuukausi tsemppiviesti
- Uutiskirjeen tilaamalla saat ajankohtaista tietoa Ilo kasvaa liikkuen ohjelmasta ja liikkumiseen liittyvistä asioista: <https://www.olympiakomitea.fi/tilaa-uutiskirje/>
- Liittymällä facebook-ryhmään: Ilo kasvaa liikkuen
- Twitteristä: #ilokasvaaliikkuen
- Blogit mm: <http://digiloikkaleikkiin.blogspot.fi>



Lupauksemme 2020

Liikunnan avulla olemme luomassa lapselle hyvän päivän, jossa toteutuvat innostus, monipuolisuus ja -
lajisuus, paljon liikettä ja leikkiä sekä terveelliset elämäntavat.

