

Varhaiskasvatuksen liikuntaseminaari

Myllymäen päiväkotikoulu 19.9.2017 klo 12-16



- klo 12.00 **Johdatus päivän ohjelmaan**, Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, EKL ry
Myllymäen päiväkodin tervehdys, Tiia Kosonen, päiväkodin johtaja
- klo 12.15 **Iloa, leikkiä yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön**, Päivi Virtanen, varhaiskasvatuksen liikuntasuunnittelija, Kouvola kaupunki
- klo 12.45 **Työpajat** (4 x 25 min)
- klo 14.45 Kahvit, koulun ruokala
- klo 15.15 **Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus. Miten luomme päiväkotiin liikunnallisen toimintakulttuurin?**
- **Lisää liikettä suunnitelmallisesti**, Susanna Sorvali, johtaja, Touhulan päiväkoti,
 - **Liikuntatiimistä henkilökunnalle ideoita ja osaamista**, Katja Nissinen, lastentarhanopettaja, Lappeen päiväkoti
 - Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä -koulutuksen esittely
- klo 16.00 Hyvää kotimatkaa



TYÖPAJAT

1. Kohti liikkuvaa elämäntapaa – perhe tärkeä roolimalli:

Neuvokas Perhe -toiminta, Anne Kuusisto, Suomen Sydänliitto (nojatuolihuone)

2. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa:

Nix nax vinkkikortit, Päivi Virtanen (päiväkodin liikuntasali)

3. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi:

Eeva-Liisa Lehtoaro-Rautiainen, Hanna Paavilainen, Myllymäen päiväkoti (päiväkodin metsä)

4. Ohjattu liikunta – onnistumisen elämyksiä:

Lappeen päiväkodin liikkari, Petri Laamanen, Sikke Korhonen (koulun liikuntasali)

Työpajoihin osallistutaan aakkosittain jaetuissa ryhmissä. Kukin ryhmä aloittaa oman numeronsa mukaisesta pajasta, kiertojärjestys 1 - 2 – 3 - 4 – 1 – jne.

1. Akkanen - Kaila

2. Karhunen - Lindfors

3. Lyijynen - Rita

4. Ronkonen - Vesalehto

Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

- Lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin alhaista
- Lasten ulkoleikit ovat fyysisesti sisäleikkejä aktiivisempia
- Opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana fyysinen aktiivisuus on alhaista
- 70 % lasten korkeasta fyysistä aktiivisuudesta liittyy toimintaan muiden lasten kanssa
- Fyysinen aktiivisuus on korkeinta ohjatuissa sääntöleikeissä sekä omaehtoisten ja vapaiden leikkien aikana
- Yli 90 % päivähoitoajasta ei sisällä minkäänlaista kannustusta liikkumiseen
- Varhaiskasvatuksen piirissä on keskimäärin alle yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa
- Runsas liikkuminen edistää lasten oppimista: se virkistää, herkistää kaikki aistit opetettavaan asiaan, parantaa keskittymistä ja lisää lasten sitoutuneisuutta

Lähde: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.

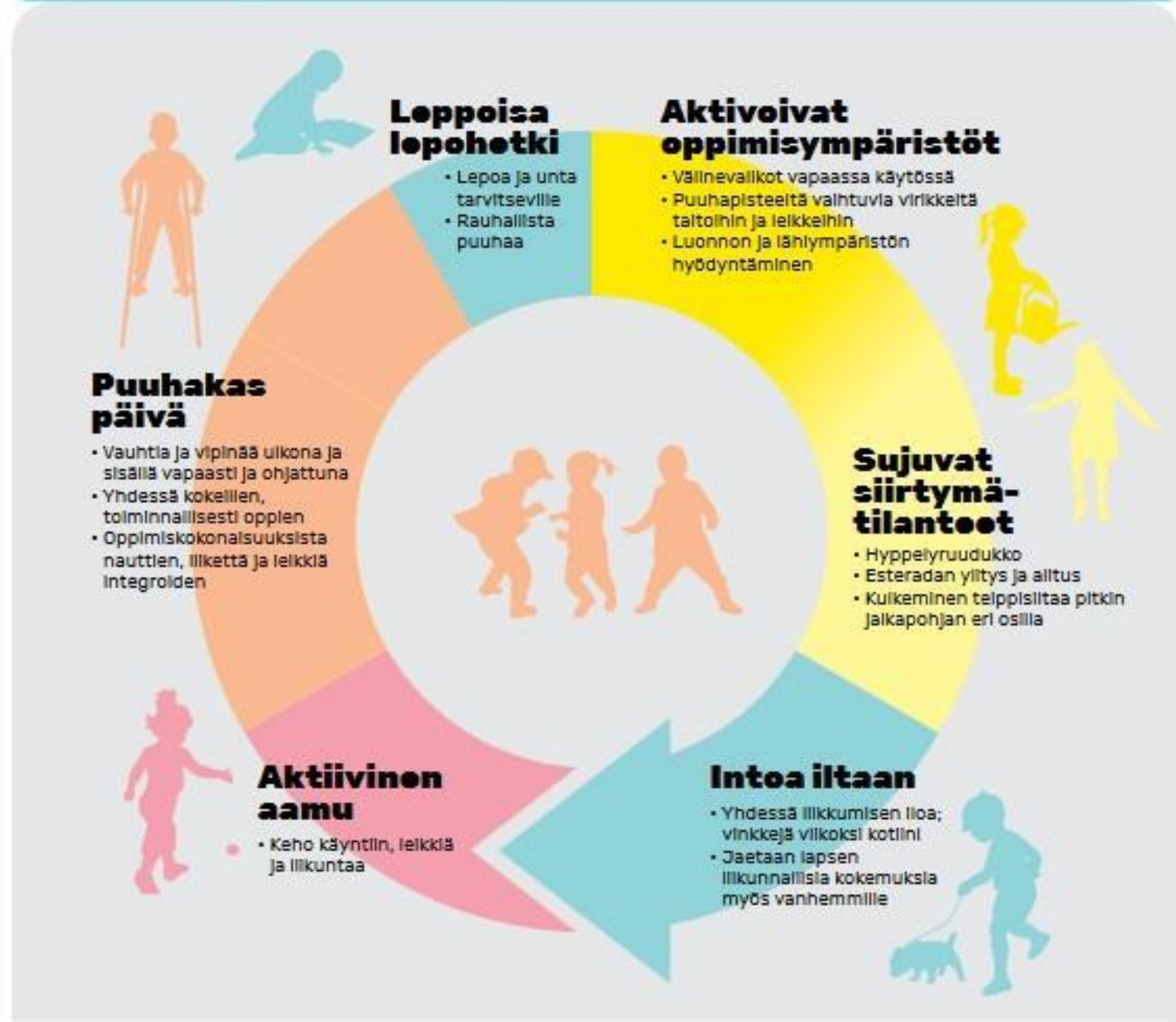
Pohdinnan lähtökohtana on lapsen varhaiskasvatuksen kokonaisuus

- Miten paljon lapsilla on mahdollisuus liikkua päivän aikana?
- Miten pitkiä ja aktiivisia lasten ulkoiluajat ovat? Onko ulkoilun aikana aktiivista toimintaa, sääntöleikkejä tms.?
- Miten lapselle taataan mahdollisuus riittävään keskittymiseen, uuden oppimisen ja rentoutumiseen?
- Miten lisätään toiminnallisuutta, lapsen omaa tekemistä ja osallisuutta opettajajohtoihin tuokioihin?
- Miten lasta voidaan rohkaista liikkumaan entistä enemmän?
- Miten turhat kiellot käännetään kannustaviksi ohjeiksi?

Lähde: Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.

Liikunta varhaiskasvatuksessa

Jokaisen lapsen oikeus



Liikunta varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus

Miten luomme liikunnallisen toimintakulttuurin?

- Lisää liikettä suunnitelmallisesti, Susanna Sorvali, johtaja, Touhulan päiväkot
- Liikuntatiimistä henkilökunnalle ideoita ja osaamista, Katja Nissinen lastentarhanopettaja, Lappeen päiväkot

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 kuulemista 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 fyysisen
aktiivisuuden suositukset
käytäntöön**

Miten tästä eteenpäin?

- Varhaiskasvattajien liikuntakoulutukset
www.eklu.fi
 - Tilauksesta/avoimet
 - lasse.heiskanen@eklu.fi
 - Liikuntaleikkikoulun ohjaaakoulutus 13-14.10.2017 Lappeenranta
 - Liikuntavastaavien rekisteri
- Iloa kasvaa liikkuen - liikkumis- ja hyvinvointiohjelma
 - Apua yksikön kehittämistyöhön
 - nina.korhonen@oph.fi
 - Facebook-ryhmä
 - #ilokasvaaliikkuen