

liikunnanaluejarjestot.fi



***För småbarnspedagoger***

**Fortbildning  
i Motion  
och Rörelse**

## Fortbildning i Motion och Rörelse

Utbildningen är ett professionellt metod att utveckla hela arbetsgemenskapens (daghem, familjedagvård, öppen småbarnspedagogik) samt den enskilda arbetarens kompetens som barnens rörelseledare och som vägledare till en fysiskt aktiv livsstil.

Fortbildning ordnas av de regionala idrottsorganisationerna runt om i Finland. Organisationerna erbjuder utbildning och handledning för arbetsgemenskaper eller kommuner för att främja en fysiskt aktiv verksamhetskultur.

Utbildningarna ger personalen inom småbarnspedagogiken verktyg för att öka barnens rörelse samt för att utveckla det egna arbetet utifrån grunderna för planen för småbarnspedagogik och rekommendationerna för fysisk aktivitet under de tidiga åren.

*De flesta utbildningar och material är på finska.  
Material markerat med \* finns tillgängligt på svenska.*



## Småbarnspedagogiken i rörelse – workshop för chefer och biträdande chefer inom småbarnspedagogiken 2–3 h



Workshopen erbjuder lösningsinriktade förslag, gemensamma diskussioner som fördjupar sig i teman och erfarenhetsutbyte samt praktiska verktyg för att stödja en aktiv livsstil och förbättra arbetsvälståndet inom småbarnspedagogiken.

### Teman i utbildningen:

- Att stärka pedagogens roll på barnets väg mot en aktiv livsstil
- Teman om gemensamt arbetsvälbefinnande inom småbarnspedagogiken
- Att stödja familjecentrerad motionsrådgivning i småbarnspedagogiken
- Att engagera personalen i verksamheten småbarnspedagogiken i rörelse

Workshopen är särskilt utformad för chefer och biträdande chefer inom småbarnspedagogiken. Utbildningen ger dig redskap att göra vardagen inom småbarnspedagogiken mer aktiv tillsammans med din arbetsgemenskap.

Avgiftsfri utbildning för beställaren



## Fördjupande workshop för chefer 2–3 tim.

I den fördjupande delen av chefsens workshop reflekterar man närmare över chefsens roll för att öka rörelse. Som verktyg för att genomföra bedömning används nulägesanalys, årsplanering och strukturtänkande. Huvudmålet är erfarenhetsutbyte och kollegialt stöd.

### Innehåll:

- Genomgång av chefsens arbetsbok
- Bedömning
- Chefsens åtgärder för att öka rörelse
- Årsklocka



= föreläsning och diskussion

*De regionala idrottsorganisationerna har fått stöd från undervisnings- och kulturministeriet för projektet Mera rörelse*





## Idrottsutbildning för personal inom småbarnspedagogiken

Funktionellt lärande i småbarnspedagogiken **3 tim.**



Utvecklingen av barns motoriska färdigheter **3 tim.**

Observation av barns motoriska färdigheter **3 tim.**

Rörelse i digital utveckling **3 tim.**

Rörelse i små utrymmen **3 tim.**

Uteaktiviteter **3 tim.**



= föreläsning och diskussion



= rörelse



### **Funktionellt lärande i småbarnspedagogiken 3 tim.**

Aktivitet och rörelse är en viktig del av allt barns lärande. Barn lär sig bäst när hela kroppen och alla sinnen används.

I utbildningen lär vi oss att göra olika lärandesituationer inom småbarnspedagogiken och förskolan mer aktiva, i enlighet med styrdokumenterna som styr verksamheten. Utbildningen baseras på två perspektiv på aktivitet: antingen integreras rörelse i lärinnehållet, eller så tas lärinnehållet in i rörelse. Huvudfokus ligger på att tydliggöra möjligheterna med rörelse och kroppslighet vid undervisning av olika kompetensområden.

### **Utvecklingen av barns motoriska färdigheter 3 tim.**

I utbildningen går vi kortfattat igenom barnets motoriska utveckling och hur den kan stödjas, motoriska grundfärdigheter samt träning av dessa grundfärdigheter. Utöver den teoretiska bakgrunden innehåller utbildningen praktiska övningar som utvecklar motoriska grundfärdigheter, särskilt balans, rörelseförmåga och kroppsuppfattning. Utbildningen passar även personal som arbetar med barn under tre år.

## Observation av barns motoriska färdigheter 3 tim.

Observation är en del av personalens grunduppgifter inom småbarnspedagogiken. Dagliga observationer i vardagliga situationer ger information om barnets motoriska färdigheter och deras utveckling, samt utgör grund för planering och genomförande av rörelsepedagogik.

Deltagaren får verktyg för att genomföra observationer i det dagliga arbetet med barnen. Personalens kompetens stärks som stöd för barns motoriska lärande och som möjliggörare av daglig rörelse och glädjefyllda lärandeupplevelser.

## Rörelse i digital utveckling 3 tim.

I utbildningens teoretiska del går vi igenom digital kompetens, medieläskunnighet och programmeringskunskap enligt styrdokumentet för småbarnspedagogiken, samt reflekterar över hur teknik och media påverkar barns liv. I den praktiska delen lär vi oss hur digitala enheter kan användas för att öka barns rörelse istället för att göra dem passiva. Dessutom går vi igenom hur man kan programmera med barn utan att använda en enda digital enhet. Under utbildningen får deltagarna också lära sig att skapa QR-koder och använda dem för att uppmuntra barns rörelse.

## Rörelse i små utrymmen 3 tim.

I utbildningen reflekterar vi över hur man på ett säkert sätt kan möjliggöra tillräcklig fysisk aktivitet för barn i små och trånga utrymmen. Kan väntetiden bli ett rörelsepass? Kan motoriska färdigheter tränas under övergångssituationer? I den praktiska delen lär vi oss hur man kan omvandla möbler och återvinningsmaterial till rörelseverktyg. Dessutom går vi igenom rörelselekar som passar i små utrymmen och får idéer om hur rörelse och aktivitet kan integreras i alla vardagliga situationer.

## Uteaktiviteter 3 tim.

Gården, närmiljön och utomhusaktiviteter erbjuder barnen en fantastisk miljö för att lära sig olika färdigheter. Att skapa möjligheter till rörelse kräver att personalen inom småbarnspedagogiken gör medvetna val varje dag. I utbildningen bekantar vi oss med rekommendationerna för fysisk aktivitet under de tidiga åren genom praktiska övningar.

## Glädje, lek och gemensamma aktiviteter

Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren

**1. Fart piggar upp – minst tre timmar fysisk aktivitet varje dag**

Aktiviteter inspirerar – för mycket sittande är tråkigt.



**2. Mot en rörlig livsstil – familjen en viktig förebild**

**3. Lyssna – ge barnen tillfälle att påverka**

**4. Övning ger färdighet – mångsidighet till heders**



**5. Miljön utmanar och underhåller – drömmar besannas utomhus**

**6. Redskap och leksaker – uppmuntra till att prova**



**7. Organiserad fysisk aktivitet – lyckan att få uppleva framgång**



**8. Fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken – varje barns rättighet**

**9. Barnens bästa angår alla – samarbete på alla nivåer**



Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Undervisnings- och kulturministeriet 2016:21, s. 8).



## Ledarutbildning för rörelselekskola

Ledarutbildning för rörelselekskola \* **16 tim.**



= föreläsning och diskussion



= rörelse

### Ledarutbildning för rörelselekskola\* 16 tim.

I utbildningen för ledare av rörelselekskola behandlas bland annat lekutveckling, utveckling av grundläggande rörelsefärdigheter, samt användning av rörelsefaktorer och olika ledarskapsmetoder som en del av mångsidig barnrörelse. Kärnvärdena i verksamheten är barnperspektiv, mångsidighet och lek.

Deltagaren får rättigheter som ledare av rörelselekskola och tillgång till ledarmappen med färdiga timplaner.

### Lektionsmodeller för tre åldersgrupper:

- 2–3-åringar (Familjerörelse)
- 4–5-åringar
- 6-åringar

De färdiga lektionsmodellerna utvecklar barnens grundläggande rörelsefärdigheter på ett mångsidigt sätt innan egentliga idrottsfärdigheter introduceras. Lektionsmodellerna kan användas i sin helhet eller plockas delar ur till veckovisa leda rörelsepass, morgonsamlingar, mellanmålsrörelse, övergångssituationer och väntetider.

*Rörelselekskolan lämpar sig väl för småbarnspedagogiken och förskoleundervisningen som en del av enhetens egen motionsplan och för genomförandet av verksamheten Småbarnspedagogiken i rörelse. Innehållet i utbildningen är utformat för att motsvara rekommendationerna för fysisk aktivitet under de tidiga åren (2016).*



## Föräldrakväll



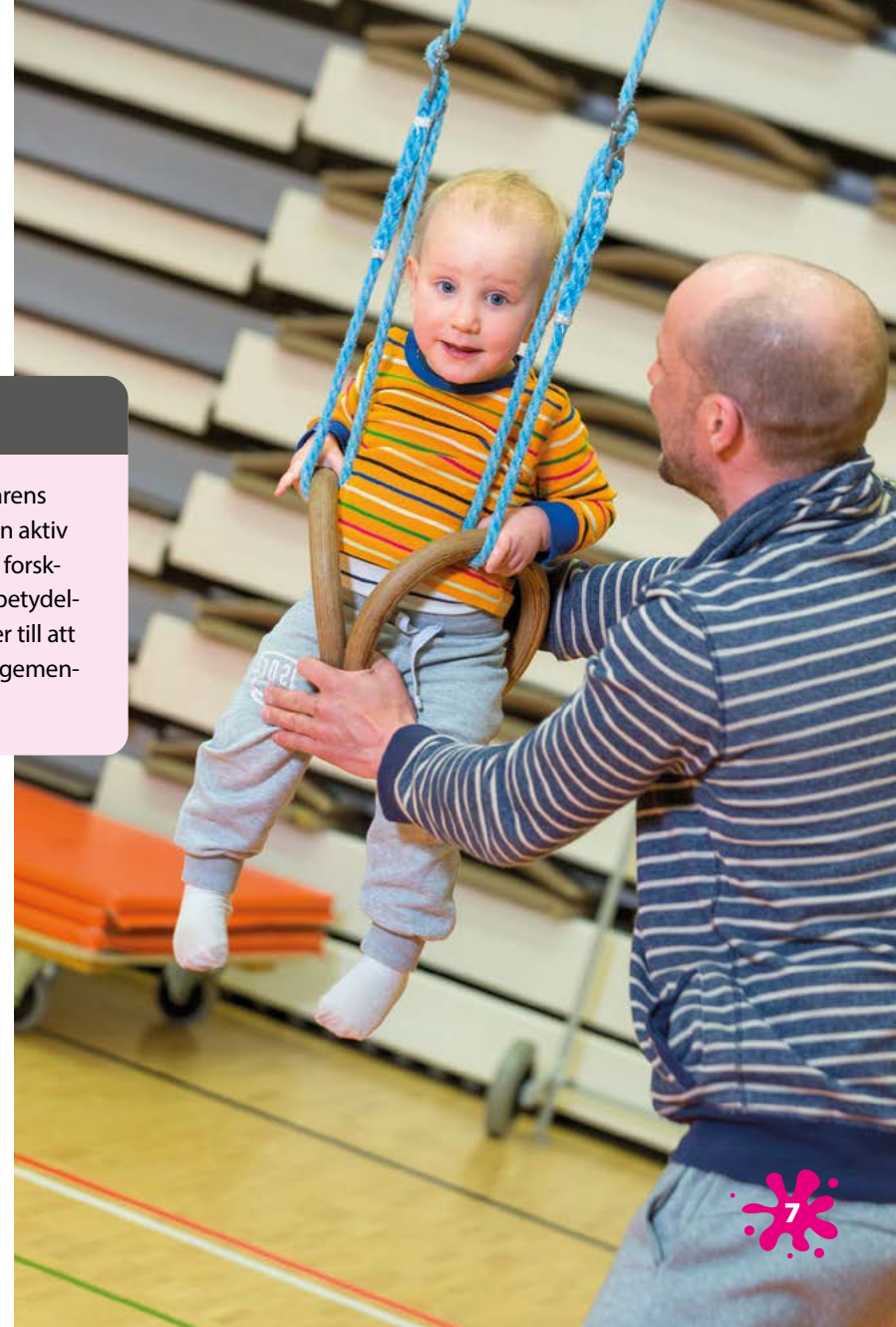
En motionsinriktad föräldrakväll kan genomföras enligt beställarens önskemål, antingen som en föreläsning för föräldrar eller som en aktiv rörelsekväll för hela familjen. Under föräldrakvällen presenteras forskningsbaserade grunder för småbarns fysiska aktivitet och dess betydelse för barnets helhetsutveckling. Dessutom uppmuntras familjer till att ta vara på rörelsens möjligheter i vardagen, och de får idéer för gemensam fysisk aktivitet.



= föreläsning  
och diskussion



= endast en aktiv föräldrakväll innehåller rörelse



## Regional idrottsorganisation

Ett nätverk av 15 regionala idrottsorganisationer täcker hela Finland och fungerar som regionala experter inom idrott och motion. Vi främjar idrottskulturen och skapar välbefinnande genom fysisk aktivitet. Våra centrala arbets sätt är kompetensutveckling, nätverksarbete och påverkansarbete.

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, [eklu.fi](http://eklu.fi)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, [esliikunta.fi](http://esliikunta.fi)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, [eslu.fi](http://eslu.fi)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [hlu.fi](http://hlu.fi)
- 5 Kainuun Liikunta ry, [kainuunliikunta.fi](http://kainuunliikunta.fi)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, [kepli.fi](http://kepli.fi)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, [kesli.fi](http://kesli.fi)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, [kymli.fi](http://kymli.fi)
- 9 Lapin Liikunta ry, [lapinliikunta.com](http://lapinliikunta.com)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, [liiku.fi](http://liiku.fi)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [plu.fi](http://plu.fi)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, [pokali.fi](http://pokali.fi)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [popli.fi](http://popli.fi)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, [pohjois-savonliikunta.fi](http://pohjois-savonliikunta.fi)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [phlu.fi](http://phlu.fi)



[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)



**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**

Liikunnan aluejärjestöt