

Suunnitella ja toteuttaa yhteis:

- **Lapset näkevät liikkumisen mahdollisuuksia kaikkialla.** Lapsen ei tarvitse katsoa maailmaa aikuisen silmin vaan aikuisen tulisi oppia katsomaan maailmaa lapsen silmin (Tiller 1997).
- Myös pienten lasten kohdalla tavoitteena tulisi olla, **että lapsi pystyy joka päivä vaikuttamaan oman arkensa tapahtumiin, niin liikkumisessa kuin kaikessa muussakin toiminnassa.**
- **Kuuntele ja opi lapsilta.** Aikuisen tulisi lapsen näkökulmaa lähestyessään osata siirtää omat lähtökohtansa ja asenteensa sivuun, jotta hänen olisi mahdollista kuulla, seurata ja tulkita lasten viestejä ja tarkoituksia. **Kuuntelevien ja lapsilähtöisesti toimien kasvattajien kanssa lapset kokevat onnistumisia myös liikunnassa.**
- **Osallisuus on usein hyvä asia. Se on merkki mukanaolosta, vaikuttamisesta ja positiivisista kokemuksista.** Esimerkiksi osallistuvan orientaation aikana lasten emotionaatio oli kaikkein useimmin onnellinen, iloinen ja tyytyväinen (59,7 % ajasta). (Reunamo).
- Pienten lasten osallisuus on ennen kaikkea niiden taitojen harjoittelua, joiden perustalle rakennetaan osallisuuden kulttuuria, **osallisuus syntyy osallistumisen kokemuksen kautta.**
- **Havainnointitutkimusten perusteella varhaiskasvattajat kannustavat lapsia liikkumaan sanallisesti vain hyvin harvoin:** yli 90 % päivähoitoajasta ei sisällä minkäänlaista kannustusta liikkumiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille)
- **Kun liikkuminen lähtee lasten mielenkiinnonkohteista ja ideoista on sitoutuminen liikkumiseen intensiivisempää.** Motivoinnissa ja lasten osallisuuden vahvistamisessa juuri lasten omien mielipiteiden huomioon ottaminen on tärkeää, ei vaan liikkumisessa vain kaikenlaisessa toiminnassa ja oppimiselle myönteisen ilmapiirin luomisessa.

- **Muokkaa lapsen toimintaympäristöä onnistumiselle suosiolliseksi yhdessä lasten kanssa.** Sen sijaan, että pohdittaisiin ja suunniteltaisiin miten lapsia liikutetaan, olisi **tarkoituksenmukaisempaa pohtia miten lasten oppimis- ja toimintaympäristöä niin sisätiloissa kuin ulkona voitaisiin rikastuttaa fyysistä aktiivisuutta lisääväksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 46).**

MUUTA...

KASVATTAJA:

- tunne lapsi, hyödynnä lasten aloitteita ja mielenkiinnonkohteita liikkumisessa, lasten tunteminen on tärkeä tekijä myös liikuntamotivaation lisäämisessä
- salli ja mahdollista lasten fyysisesti aktiivinen leikki ja toiminta, voimaannuta lapsia liikkumisen suunnittelussa
- ole aktiivinen, kuuntele, anna lasten vaikuttaa, ota lasten mielipiteet huomioon
- **osallistu ja mallinna liikkumista**, aikuisen osallistuminen innostaa myös lapsia liikkumaan
- kannusta ja anna positiivista palautetta ja iloitse yhdessä lasten kanssa liikkumisesta
- tuo liikuntavälineet saataville
- hyödynnä huonekaluja, tiloja ja erilaisia esim. siirtymätilanteita liikkumisessa
- **anna lasten tehdä itse** (kiivetä tuolille, kavuta alas kerrossängystä) tue ja auta tarvittaessa
- herkisty huomaamaan lasten tuen tarve. Liikkuminen on hyvä tapa osallistumiseen, positiivisiin kokemuksiin ja syvällisiin vuorovaikutussuhteisiin. Se auttaa lasta saamaan kontaktin sekä itseensä että muihin ja antaa hänelle konkreettisia välineitä, jotka harjaannuttavat häntä muokkaamaan omaa ja muiden elämän rakennusaineita luovasti, sitkeästi, hauskasti ja jännittävästi.
- kohtele lapsia yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti Pienillä, 1 – 2 vuotiaillakin, on oikeus retkeilyyn ja ulkoiluun (Kuka määrittelee, mihin asti retken täytyy ulottua? Voitaisiinko valita sellainen matka, joka on pienelle sopivan pituinen? Kun joku ei halua leikkiä hippaa juosten voidaan aina leikkiä vaikka kävelyhippaa tai eriyttää liikkumista.)

MITEN:

- havainnoi lapsia, tartu lasten aloitteisiin ja mielenkiinnonkohteisiin
 - anna lasten ideoida piirtämällä: mitä, missä ja millä välineillä
 - kirjoita lasten ajatuksia näkyville esimerkiksi ajatuskarttana
 - saduta lasten kanssa liikkumistarinoita. Anna virikkeeksi seikkailun aiheita tai anna lasten keksiä niitä itse
 - lisää liikettä ja välttää turhaa paikallaan oloa. Anna lasten suunnitella oma tankkauspisteensä (esimerkki 16 Bensa moottoriin)
 - kysy palautetta ja toimintaideoita lapsilta
 - ja liiku itse samalla tavalla kuin lapsi. Matki lasta eri ympäristöissä, näin lapsen liikkeen määrä ja tapa liikkua eri paikoissa konkretisoituu.
 - hyödynnä kuvia ja dokumentointia liikkumaan aktivoimisessa
- LIKKUMISKIIKARI- idean kehittäminen BONGAUSKOLLAASI, lasten ideoidaan liikkumista päädyttiin dokumentoimaan kuvakollaaseiksi, tavoitteena saada lapset jakamaan liikkumisideoita toisilleen ja muille päiväkodin aikuisille
- ENTÄ TEILLÄ, kuinka olette innostaneet/ottaneet lapset mukaan fyysisen aktiivisuuden suunnitteluun