

IHAN PIHALLA- työpaja

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristö koulutus

Liikuttaa yhes seminaari Anjalan nuorisokeskus 19.8.2020

- Tämän koulutuksen sisältö on koostettu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten 2016 sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2018 perusteella. Nämä asiakirjat korostavat liikkumisen merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja samalla ne linjaavat liikkumisen osaksi varhaiskasvatuksen arjen toimintaa.
- Koulutuksessa perehdytään varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin käytännön harjoitusten avulla. koulutuksen harjoitteet on jaoteltu fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti.
- Koulutuksen tavoitteena on hyödyntää päiväkotien pihoja ja lähiympäristöä jokapäiväisessä arkiliikunnassa sekä pedagogisessa toiminnassa.

Koulutuksesta lisää tietoa saat liikunnan aluejärjestöiltä.

19.8.2020 TYÖPAJA (45min.) Fyysisen aktiivisuuden kohdat 1- 4

1.VAUHTI VIRKISTÄÄ - Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä.



Kuvio 1. Lasten fyysinen aktiivisuus on iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä



LEIKKI:

**1. Vauhti virkistää-vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä
PUPU, PORKKANA, PYSSY** (kivi-sakset-paperi):

Tavoitteet: Juokseminen ja muut liikkumistaidot, kilpaileminen parin kanssa, muistaminen.

Sama kuin kivi-sakset-paperi
mutta hypätään esim. 3 kertaa ja kolmannella näytetään merkki.

Häviöjä lähtee juoksemaan taaksepäin karkuun. Voittaja yrittää ottaa kiinni.
(Voidaan miettiä juoksun tilalle muitakin liikkumistaitoja.)

(PUPU=kädet ylhäällä korvina, PORKKANA=kädet kylkien vieressä tiukasti ka jalat yhdessä, PYSSY=kädet pyssynä edessä.

Pupu voittaa porkkanan

Porkkana pyssyn

Pyssy pupun



2.KOHTI LIIKKUVAMPAA ELÄMÄNTAPAA - perhe tärkeä roolimalli

Keskustelua, ajatusten ja ideoiden jakamista.

Millaisia hyviä käytänteitä yksiköillä on vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Miten yhdessä saadaan liikettä jokaiselle lapselle 3h päivässä?

Vinkkejä: Lähiliikuntapaikat tutuiksi. Toimintarasteja, geokätköily, luontoliikuntarastit vinkkiviikot/porttikortit, perheliikuntakortit jne. Liikkumisvinkkejä yksiköiden omilla sivuilla facebook, pedanet jne. Päivittäiset keskustelut vanhempien kanssa, toiminnalliset vanhempainillat.

Liikkuva varhaiskasvatus-ohjelman sivuilta löytyy sivuilta kehittä-kohdasta, sekä 100 pientä askelta ideaoppaasta löytyy vinkkejä.

onko yksikkösi mukana Liikkuva varhaiskasvatus -hyvinvointiohjelmassa?

Tässä linkki ohjelman sivuille:

<https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>

3.KUUNTELE - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hän käyttää yleensä kaikkia aistejaan ja mielikuvitustaan tutustuessaan, tutkiessaan, kokeillessaan ja ottaessaan selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan. Liikkuminen ja leikkiminen yhdessä muiden kanssa ovat lapselle ominaisia tapoja olla ja oppia. Lapsella on mielipiteitä, toiveita ja halu osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa tulee lisätä kuuntelemalla ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon. Suunnittelu, toteutus arviointi -> Lapset mukaan.

LEIKKI:

3. Kuuntele – anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa (60 lasten leikkiä ideaopas)

KARHUVAARA – HIRVIPIILO

Tavoitteet: Liikkumistaidot, tilan/alueen hahmottaminen, kuunteleminen.
(Lukumäärän laskeminen, vertailu)

Aikuinen on karhu ja lapset ovat hirviä. Leikki alkaa siten että hirvet menevät piiloon piilopaikkaan. Piilo voi olla esim. Sählymaali tai maahan rajattu alue. Sillä välin, kun aikuinen piilottaa kaurat (esim. pallot/häntäpallot. Kaurat voi myös piilottaa etukäteen tai leikkiä voi leikkiä ilman kaurapusseja näin se on helpompi esim. pienemmille)

Hirvet lähtevät etsimään kauraa ja karhu vaanii. Kun huudetaan ”karhuvaara” hirvet juoksevat nopeasti sovittuihin paikkoihin. Karhu ottaa hirviä kiinni. Jos karhu saa hirven kiinni, hirvestä tulee karhun kaveri ja sekin ottaa kiinni muita hirviä. Hirvet yrittävät samalla kuljettaa kaurat turvaan piilopaikkaan. Leikki loppuu, kun kaikki hirvet on saatu kiinni.



4. TEKEMÄLLÄ TAITOJA - monipuolisuus kunniaan

Lapsella on oikeus liikkua, kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä. Se on riittävää silloin, kun hän saa harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan. Taidot kehittyvät monipuolisesti silloin, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina. oppimista ei pidä estää liiallisella turvallisuushakuisuudella. turhia kieltoja kannattaa karsia. lapsi nauttii oppimistaan taidoista, joten taitojen harjoitteluun kannattaa varata aikaa ja tilaa. jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea ja apua.

LEIKIT:

4. Tekemällä taitoja – monipuolisuus kunniaan

RÄJÄHTÄNYT MATO

Tavoitteet: Hyppääminen ja muut liikkumistaidot, tasapainotaidot, ryhmässä toimiminen, matemaattiset valmiudet, laskeminen sarjoittaminen havaintomotoriikka.

Kiipeilytelineeseen yläverkkoon tai vaikkapa pyykkinarulle laitetaan roikkumaan kankaanpaloja. (Voi käyttää myös eripituisia piipunrasseja. Ei vie tuuli ja helppo laittaa kiipeilytelineen naruihin ym. kiinni)

Narut kannattaa laittaa niin korkealle, että on hypättävä/kurotettava saadakseen niistä kiinni: Kerääjät lähtevät keräämään naruja yksi kerrallaan, vieden sen maahan koottavan pitkän madon osaksi. Ne voidaan myös solmia yhteen, jolloin ohjaaja lähtee liikkutamaan matoa. Matoa voidaan ottaa kiinni tai liikkuvan madon yli voidaan hyppiä tai astua.

Leikkiä voidaan leikkiä myös viestinä. Lapsi kerää oman värisiä lankoja oman joukkueensa matoon. Jokaisella madolla voi olla pää muistuttamassa, minkä värisiä lankoja kukin kerää. Pääksi voi laittaa, vaikka maalatun kiven, muotolaatan, ämpärin, kartion jne.) Kun mato on valmis, voidaan vertailla matojen pituuksia tai lapsi vuorollaan voi lähteä kuljettamaan omaa matoaan.



Mato leikin eri vaihtoehdot on menty suullisesti läpi ennen leikin alkua, mutta tämä on leikitty siten, että on kaksi joukkuetta. Molemmilla oma madon pää. On sovittu, että osallistujat ovat nyt eskareita, jotka harjoittelevat sarjan jatkamista (joka toinen.) Toiselle ryhmälle on annettu tehtäväksi tehdä sinipunainen mato. Toiselle vihreä-keltainen siten että joka toinen on toista väriä. Kaikki saavat yhtä aikaa lähteä hakemaan ”madonpätkiä”. Kun madot ovat valmiit, ne tarkistetaan ja niitä vertaillaan:

Onko toinen pidempi, onko kaikki madon osat samanlaisia jne.

4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan

Koska tämän rastin yhtenä keskeisenä asiana on se että henkilöstön tulisi järjestää lapsille **säännöllisesti, ympäri vuoden, monipuolisia ohjattuja liikuntatuokioita**, valittiin tähän leikki joka on hyvä niin sisällä kuin ulkona, toimii ympäri vuoden, voidaan leikkiä myös luistimilla ja suksilla eli leikin nimi on:

MAJAVAHIPPA

tavoite: tasapainotaidot, muistaminen, parityöskentely, rytmiikka, loruttelu

Kun hippa saa sinut kiinni, sinusta tulee majava. Tassut rinnan korkeudelle, suussa majavan hampaat.

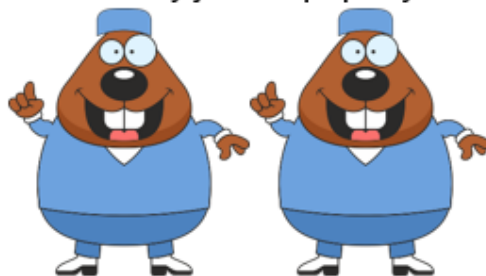
Pelastustapa: pelastettavan kanssa vastakkain ja pelastus tapahtuu taputtamalla.

1. kaksi taputusta reisiin - sanotaan OMAT JALAT

2. kaksi taputusta - OMAT KÄDET

3. kaksi taputusta kaverin käsiin - KAVERIN KÄDET

4. kaksi kertaa kaverin kanssa kyljikkäin peput yhteen - PUM PUM! Pelastettu



SATEENVARJOLEIKKI

Tavoitteet: Tasapainotaidot, havainnointi

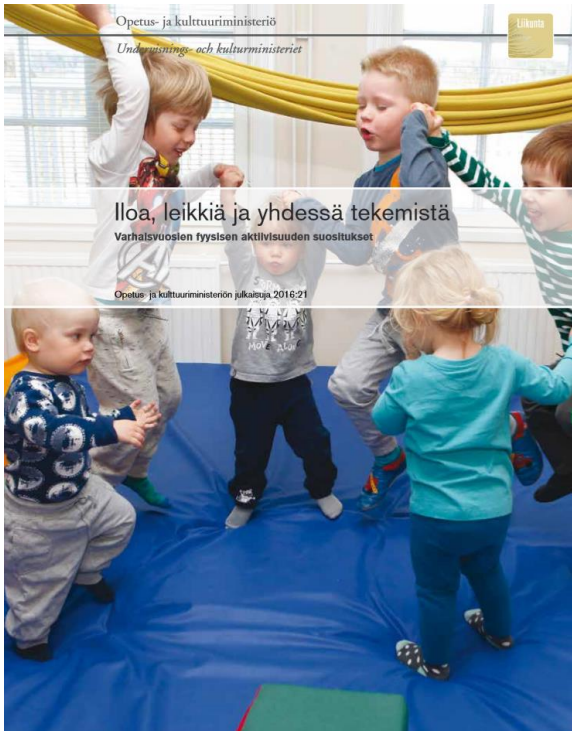
Seistään piirissä, keskellä olijalla on sateenvarjo.

Kun sateenvarjo aukeaa, nouseaan varpaille ja kun se suljetaan, mennään pieneksi kyykkyyyn.

Mitä muita liikkeitä voisi tehdä, kun sateenvarjo avautuu/sulkeutuu?



Lisää tietoa löydät fyysisen aktiivisuuden suosituksista:



<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

KIITOS KAIKILLE TYÖPAJAAN OSALLISTUNEILLE.

ILOA JA YHDESSÄ TEKEMISEN MEININKIÄ VARHAISKASVATUKSEEN.

**Terkuin: Jaana Knude
Kotkan varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori**

