



TUU LEIKKII VAUHDIKKAASTI LIIKUTAA YHES TYÖPAJA

Vauhdikkaan fyysisen
aktiivisuuden leikkikortit

Jaana Knude Kotkan
varhaiskasvatuksen
liikuntakoordinaattori

Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit

Karkkila, Kirkkonummi ja Lohja ovat tehneet yhteistyössä vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit, joista on riisuttu kilpailu ja kiinnijäämisen pelko. Kaikki leikit on kuvitettu ja kortit löytyvät sekä suomeksi että ruotsiksi. Leikkejä ja leikkikortteja saa vapaasti käyttää ja soveltaa omaan käyttöön.

Karkkilan, Kirkkonummen ja Lohjan varhaiskasvatuksen liikkumishankkeita koordinoivat Salla, Essi ja Juha kuuluvat Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun alueelliseen liikkuva varhaiskasvatus kuntakoordinaattorit -verkostoon. Verkoston tapaamisesta käynnistyi lähikuntien oma verkostoitumistyö, jonka tuotoksena ovat syntyneet myös nämä leikkikortit. Hankkeita rahoitetaan liikunnallisen elämäntavan paikallisella kehittämisavustuksella (OKM, AVI).

Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tarve ilmenee Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen tutkimuksesta (PIILO: LIKES & Jyväskylän yliopisto, 2021), jonka mukaan 4 - 6-vuotiaat lapset liikkuvat määrällisesti riittävästi, mutta laadullisesti puutteita on vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden osalta: 4 - 6-vuotiaista lapsista 46 - 85% saavuttaa tunnin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden suosituksen.

Vauhdin hurmaa ja ilon kiljahduksia!

VAUHDIKKAAN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LEIKKIKORTIT



KIRKKONUMMI
KYRKSLÄTT



Karkkila
Högskola

LOHJA
Järvikaupunki



Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu



KISAKALLIO



Aluehallintovirasto






OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Leikkikorttien taustaa

Nämä leikkikortit mahdollistavat vauhdikasta liikettä ja liikkumisen riemua ilman kilpailua ja kiinnijäämisen pelkoa.

Kortit on luokiteltu motoristen taitojen mukaan värikoodein:

-  = tasapainotaidot
-  = liikkumistaidot
-  = välineenkäsittelytaidot

- Tarve lisätä vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta
- Tarve toiminnallisille leikeillä, jossa liikkumisen ilo korostuu kilpailemisen sijaan
- Kuvitetuilla leikkikorteilla lisää ymmärrystä ja osallisuutta
- Korttien värikoodeissa huomioitu sukupuoleen sidonnaiset tutkitut faktat (PIILO, 2021)
 - Tyttöillä paremmat tasapainotaidot
 - Pojilla paremmat välineenkäsittelytaidot

→ tasapainotaitoleikeissä **vihreät reunat**,
välineenkäsittelyleikeissä **pinkit reunat**

Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden suosituksen kertaus

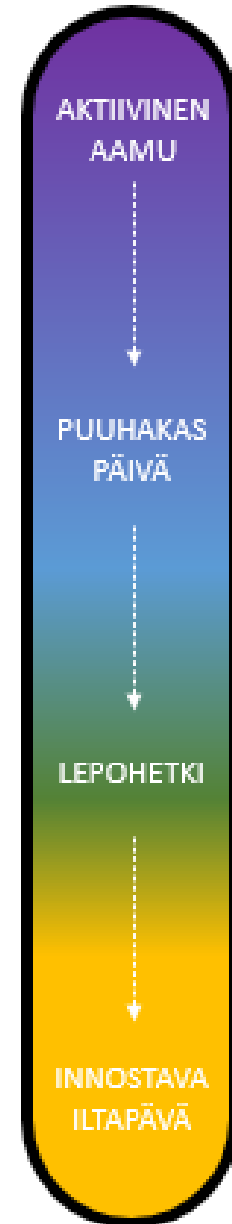


Liikkumisen päiväkello – työkalu osana kokopäiväpedagogiikkaa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan liikkumisen tulee olla luonteva osa lapsen päivää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikkumisen integroimisesta arkeen hyötyy kaikki lapset, mutta erityisesti vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset. Liikunnallinen toimintakulttuuri osana kokopäiväpedagogiikkaa opettaa lapselle liikunnallista elämäntapaa.

Varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello on jo yleisesti tunnettu työkalu, joka tekee monipuolisen liikkumisen näkyväksi vuositason tasolla. Liikkumisen päiväkello on tarkoitettu tekemään näkyväksi monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet, jotka kerryttävät liikkumista pienistä osista pitkin päivää. Huomioimalla kaikki arjen hetket ja eri kuormitustasot, on mahdollista saavuttaa suositusten mukainen liikkuminen joka päivä.

Laita rasti ruutuun niihin kohtiin, jotka teillä toteutuvat päivittäin. Löytyisikö arjesta joku hetki, johon voisi lisätä liikettä tai jota voisi kehittää?



- Sallitaan liikkuva leikki
- Toiminnallinen aamupiiri
- Välineet käytössä koko päivän ajan
- Porrastaen ulkoiluun ja toimintoihin
- Aktiiviset siirtymät kaikissa päivän hetkissä
- Istumisen tauottaminen kaikissa päivän hetkissä
- Vähän liikkuvien ja liikkumiseensa tukea tarvitsevien lasten huomiointi koko päivän ajan
- Vauhtia sisällä ja ulkona
- Ohjattua liikuntaa
- Omatoimista liikkumista
- Toiminnallinen oppiminen
- Arjen liikkeen huomiointi ja arvostaminen (ruoan haku, pukeminen seisten, lelujen siivous jne.)
- Motoristen taitojen harjoittelu kaikissa arjen tilanteissa
- Levon jälkeen mahdollisuus liikkua, esim. jooga
- Ryhmien välinen yhteistyö hereillä olevien lasten kesken pienen lepo hetken jälkeen (esim. yhteinen ulkoilu, rentoutuminen tai jooga)
- Omatoimista liikkumista
- Ohjattua liikkumista
- Vauhtia sisällä ja ulkona
- Hakuhyppelyt tai muut tapahtumat
- Päivän aikaisesta liikkumisesta tieto huoltajille
- Kannustus liikkua yhdessä perheenä 1h ☑ 3h suositus täyttyy

LAPSEN OIKEUS
2h liikkumista
varhaiskasvatus-
päivän aikana, 1h
kotona!

Kokeillaan ja oivalletaan

Työpajassa ohjaajan vetämät leikit:

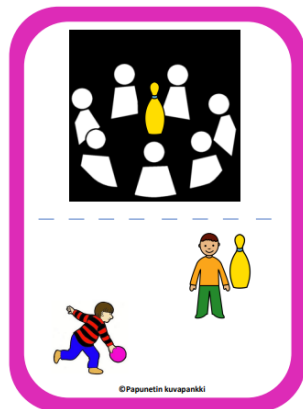
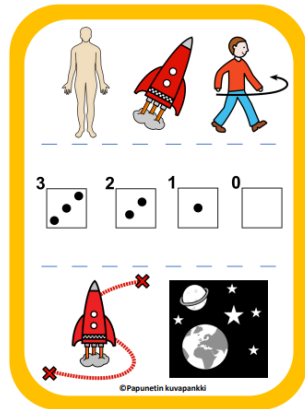
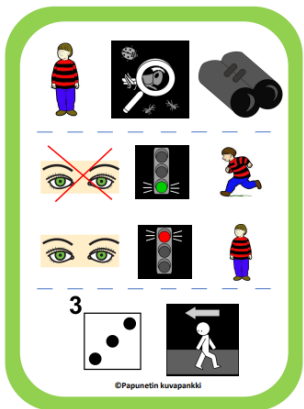
- ÖTÖKKÄBONGAUS
- HYPPYRAKETIT
- TORNIN VALLOITUS

Osallistujien pienryhmissä valitsemat leikit:

Jokaista väriä leikittiin yksi leikkidemo

- Leikin ohjaus/säännöt lyhyesti
- Keskustelua, kuinka leikkiä voi soveltaa arjen erilaisiin tilanteisiin. Voiko leikkejä leikkiä alle 3-vuotiaiden kanssa?

Työkaluna **LIKKUMISEN PÄIVÄKELLO**.
(Lähde: Liikkumisen inklusion käsikirja, + linkki)



Osallistujien ajatukset ja oivallukset

- Leikit ovat sovellettavissa monenlaisiin tilanteisiin
- Suurin osa helposti toteutettavissa
- Useimmat välineet löytyvät helposti tai välineitä voi soveltaa
- Kuvat innostavat lapsia ”lukemaan” ohjeita
- Aikuisten esimerkillä ja mukana olemisella on iso merkitys
- Viemällä leikkejä erilaisiin ympäristöihin ja hyödyntämällä erilaisia välineitä saadaan lisättyä monipuolisuutta ja taitojen karttuessa voidaan lisätä haastetta
- Leikit näkyivät ja kuuluivat ilona myös aikuisten leikkidemoissa

Linkit

- **PIILO-tutkimus**

<https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/uutta-tietoa-pienten-lasten-liikkumisesta-ja-motorisista-taidoista/>

- **Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus**

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- **Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit**

<https://www.kirkkonummi.fi/leikkikortit>

- **Liikkumisen inklusion käsikirja**

<https://sites.google.com/edu.kirkkonummi.fi/liikkumiseninklusionkasikirja>

