
TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA

Tähän materiaaliin on kerätty erilaisia vaihtoehtoja toiminnallisen vanhempainillan toteuttamiseen. Ohjelmarungot 1 ja 2 sopivat hyvin osaksi vanhempainiltaa, johon halutaan liittää liikunta- tai ruokateemaa. Nuotiolle kerääntyminen on yksi pidetty vanhempainiltamuoto, jossa vanhempainilta pidetään ryhmäkohtaisesti rennoissa tunnelmissa. Ulkona toteutettavassa toimintapisteisessä vanhempainillassa lapset ja huoltajat pääsevät yhdessä liikkumaan erilaisten tehtävien parissa. Lopussa esitettyä diaesitystä voi ja saa käyttää sellaisenaan, mutta kannustamme soveltamaan kaikkia materiaaleja juuri teidän näköisenne vanhempainillan näkökulmasta. Onnistunut vanhempainilta on yksikkökohtainen ja tavoitteellinen. Huoltajat haluavat konkreettista tietoa päiväkodin käytänteistä ja lapsensa toiminnasta.

OHJELMARUNKO 1, OSALLISTAVA VANHEMPAINILTA LIIKUNTATEEMALLA

Seuraavaa toimintarunkoa voi hyödyntää vanhempainillan yhtenä osana. Tämän osion teema on lasten liikunnan edistäminen. Toimintarungon voi sijoittaa ja soveltaa vanhempainillan tavoitteiden mukaisesti joko alkuun tai loppuun. Toimintarunko on ideoitu [Olympiakomitean materiaaleista](#).

1. ”Tuttu juttu” - Lämmittelytehtävä / leikki isommalle porukalle.

Ne nousevat seisomaan, joiden

- Eteisestä löytyy pyöräilykypärä
- Koiranhihna, sienikori, uimahallikortti, jne
- Jotka tulivat paikalle kävellen tai pyörällä
- Jotka...keksi itse lisää

Tai ”Tuttu juttu” esittäytyminen pienemmälle porukalle esim. ”Olen 5-vuotiaan tytön äiti ja me ulkoilemme mielellämme lähimetsässä”. Ne kuulijoista, joille asia on tuttu, nousevat seisomaan. Vuoro siirtyy seuraavalle.

2. Supermuksut Tussitaikurit

Aiheeseen virittäytyminen. Tietoa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta.
<https://www.youtube.com/watch?v=TerWKVKEoYM>

3. Millä keinoilla vähentää istumista

Pohditaan pienryhmissä, mitä asioita ja millä tavoin voisi tehdä toisin, jotka nyt tehdään istuen. Jaetaan ideat lopuksi yhdessä keskustellen.

**Runsaalla ja pitkäkestoisella istumisella sekä muulla paikallaanollolla on haitallisia vaikutuksia terveyteen; mm. sydän- ja verenkiertoelimistölle sekä tuki- ja liikuntaelimistölle. Rungas istuminen ja liikkumisen puute heikentävät myös lasten terveyttä ja hyvinvointia eri tavoin. Vanhemmat voivat kannustaa lapsia monipuoliseen leikkimiseen ja liikkumiseen sekä erityisesti ulkoiluun. Ulkoleikit ovat vauhdikkaampia ja fyysisesti kuormittavampia kuin sisäleikit. Ulkoleikeissä myös motoriset perustaidot kehittyvät paremmin. Ulkona on hyvä leikkiä ja liikkua joka päivä! Suosikaa kävelyä ja pyöräilyä paikasta toiseen liikkuesssa ja tauottakaa istumista tunnin välein. Myös turhat rajoitukset ja kiellot, jotka estävät lasta*

liikkumasta tulisi poistaa. Luokaa lapsille monipuolista liikkumista ja leikkimistä toimintaympäristö, näin tuette lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista.

4. Toiminnallinen idea – Lähiympäristön liikkumispaikat tutuksi

Kootaan perheiden hyvät lähiympäristön liikkumispaikat --> kirjataan ylös ja laitetaan kaikkien perheiden nähtäville. Mietitään myös, mistä löytyisi hyviä luontoliikkumispaikkoja ja kirjataan nekin muistiin kaikille

**Reipas touhuaminen on mahdollista, olipa asuinpaikka mikä tahansa. Perheen pienimmät saavat pulssin kohoamaan jo kotipihassa juoksemista, kiipeilemistä, hyppäämistä ja muita taitoja harjoitellessaan. Myös lähiympäristöjen puistot ja muut liikuntamahdollisuudet on hyvä kartoittaa. Näin ulkoiluhetkiin saadaan mukavaa vaihtelua ja uusia virikkeitä.*

Yksi parhaista liikuntapaikoista on lähimetsä. Metsässä olevat kivet, kalliot, juurakot sekä jännittävät polut tarjoavat loputtomasti erilaisia liikkumismahdollisuuksia ja kehittävät lapsen perusliikuntataitoja huomaamatta. Myös erilaiset kasvit ja puut luovat leikeille aivan toisenlaisen ympäristön; siellä luovuus ja leikki pääsevät valloilleen. Metsässä liikkumisella on todettu olevan myös erilaisia hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia; metsä rauhoittaa ja laskee stressitasoa.

5. Häntäpallon ja mailan teko

Häntäpallo: Rutataan sanomalehdestä aukeama ja sullotaan se pakastepussin sisään. Solmitaan pussi niin, ettei se aukea.

Sanomalehtimaila: Kierretään ison sanomalehden aukeamasta tiukka rulla ja kiinnitetään se maalarinteipillä

**Reipas liikkuminen onnistuu ilman sen kummempia välineitä ja varusteita. Pallot, mailat ja renkaat; hernepussit, patjat, trampoliini; vanteet ja tasapainolaudat; päällä istuttavat mopot ja autot sekä hyppynarut ja twist-narut ovat monipuolisia ja inspiroivia sekä monen ikäiselle sopivia liikuttajia. Liikuntavälineitä voi myös askarrella itse. Pahvilaatikoista syntyy maali, sanomalehdestä maila ja pallo, maitopurkeista mölkkykapulat tai keilat. Hyödynnä myös huivit, lakanat, kangassuikaleet, tyynyt, höyhenet ja wc-paperirullat. Päästä mielikuvituksesi valloilleen.*

6. Toiminnallinen idea – Millainen liikkuja oma lapsi on

Jakaudutaan pienryhmiin lasten iän mukaan. Käydään vertaiskeskustelua siitä, miten oma lapsi liikkuu ja millaisesta liikkumisesta hän pitää. Lisäksi voidaan keskustella **turvallisuusnäkökulmista; uskallammeko antaa lasten liikkua ja kokeilla omia taitojaan?** Jaetaan ajatukset lopuksi yhdessä keskustellen. Vanhemmat voidaan osallistaa myös päiväkodin pihasääntöjen tekemiseen. Voidaan keskustella yhteisesti tietyistä säännöistä kuten saako keinussa seistä, saako kiivetä liukumäkeä ylöspäin jne.

Materiaalia liikuntateemaisen vanhempainillan järjestämiseen:

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2016/12/toiminnallisen-vanhempainillan-muistiinpanosivut.pdf>

https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_434_varpaat_vauhtiin_vanheimpainilta.pdf

OHJELMARUNKO 2, TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA PISTETÖSKENTELYNÄ, RUOKAKASVATUSTEEMA

Tämä rastityöskentely sopii vanhempainiltaan, jossa halutaan käsitellä ruokakasvatusta ja terveellisiä välipaloja toiminnallisesti. Tehtävät voidaan suorittaa niin sisätiloissa kuin ulkonakin tilan ja sään salliessa. Vanhempainiltaan osallistuvat lapset ja huoltajat yhdessä. Toimintapisteillä tutustutaan eri välipalamahdollisuuksiin ja terveelliseen ruokaan eri aistein. Tämän toimintarungon voi sijoittaa niin vanhempainillan alkuun tai loppuun. Rastipisteitä voi soveltaa tarpeen mukaan. Valitse teidän yksikkönne tavoitteisiin sopivat pisteet. Toimintapisteitä kierretään pienissä ryhmissä (huoltaja ja lapsi). Toimintapisteet ovat [Maistuvan koulun](#), maa- ja metsätalousministeriön sekä maa- ja kotitalousnaisten materiaaleista.

Alustavaa materiaalia ruokakasvatuksesta ja terveellisistä välipaloista:

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/terveytta-edistavat-valipalat-vanhempainilta/>
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

Rastitehtävien valmis ja tulostettava materiaali:

https://www.maajakotitalousnaiset.fi/sites/default/files/attachment/rastitehtavat_ohje_kokoamiseen.pdf

1. Tunnetko nämä kasvikset?

Asetetaan esille erilaisia mielenkiintoisia ja värikkäitä kasviksia, joita lapsi ja huoltaja voivat yhdessä katsella, haistella ja kokeilla. Yhdessä pähkäilemällä he yrittävät selvittää kasvien nimet.

2. Kasviksia joka aterialla!

Pisteellä pohditaan, tuleeko päivittäinen kasvissuositus täytettyä.

3. Hyvältä tuoksu!

Laatikkoon/astiaan laitetaan tuoksuteltavaa kasvista tai yrttiä. Tehtävänä on arvata, mikä yrtti tai kasvis on kyseessä. Oikea vastaus voidaan kirjata purkin pohjaan.

4. Sokeripalat!

Pisteelle asetetaan esille erilaisia välipalavaihtoehtoja (omena, jogurtti...).

Tuotepakkauksista tarkistetaan tuotteen sokerimäärä. Lasketaan yhdessä montako sokeripalaa (á 2,6 g) se vastaa. Sokeripalat voi laittaa esimerkiksi kertakäyttömukeihin tai minigrip-pusseihin.

5. Lautasmalli!

Kootaan kuvista lautasmallin mukainen annos yhdessä keskustellen. Lautasmallin ruokina voidaan hyödyntää erilaisia ruokakuvia esimerkiksi aikakausilehdistä.

6. Välipala!

Lapsi ja huoltaja saavat valmistaa tällä pisteellä itselleen terveellisen välipalan. Voidaan jakaa erilaisia reseptejä kotiin.

NUOTIOLLE KERÄÄNTYMINEN

Toiminnallinen vanhempainilta voidaan järjestää myös lasten ja aikuisten yhteisenä makkarapaistohetkenä. Tällöin vanhempainilta on hyvä suunnitella ryhmäkohtaisesti ja järjestää jokaiselle ryhmälle omana hetkenään. Vanhempainillan sisällöt tuodaan rennosti esiin makkarapaiston ja nuotiolla oleilun aikana.

Tapahtumaan voi sisällyttää osallistavia tehtäviä, esimerkiksi esittää huoltajille pohdintatehtäviä, joita he miettivät pienissä porukoissa. Näin huoltajat pääsevät tutustumaan myös muihin huoltajiin.

*Voidaan hyödyntää ohjelmarungon 1 tehtäviä.

*Päiväkoti tarjoaa makkaraa ja mehua/kahvia lapsille ja aikuisille.

TOIMINTAPISTEINEN VANHEMPAINILTA ULKONA

Toimintapisteinen vanhempainilta järjestetään pistetyöskentelymenetelmällä. Myös lapset voivat osallistua tämän tyyppiseen vanhempainiltaan. Alkuun on hyvä pitää yhteinen aloitus, jossa henkilökunta esittäytyy. Tämän jälkeen huoltajat ja lapset jaetaan pieniin ryhmiin, joissa he lähtevät kiertämään toimintapisteitä. Kiertäminen voidaan toteuttaa joko vapaasti tai järjestetysti, jolloin ryhmä vaihtaa pistettä tietyn ajan jälkeen.

Varhaiskasvatuksen henkilökunta jakautuu toimintapisteille, joista jokaisessa on oma teemansa. Teemat on valittu vanhempainillan tavoitteiden mukaisesti. Pisteillä voidaan paneutua niin päiväkotiyksikön yleisiin asioihin, kuin valittuun teemaan.

Pisteille voidaan lisätä toimintaa erilaisten tehtävien muodossa. Vaihtoehtoisesti toimintaa voidaan lisätä myös pisteiden väliseen siirtymään, jolloin lapsi ja huoltaja suorittavat jonkin tehtävän (ruutuhyppely, tarkkuusheitto, tasapainoilu, ryhmäpatsas, maalin tekeminen, korin heittäminen, hämähäkkiverkon läpi kulkeminen, ylitykset, alitukset, ...) ennen kuin he pääsevät siirtymään seuraavalle pisteelle.

*Lapsille voidaan jakaa esimerkiksi leimavihko/lappu, johon he keräävät leimoja jokaiselta toimintapisteeltä, jossa he käyvät huoltajansa kanssa.

DIAESITYS

Liikunnan aluejärjestöt ovat suunnitelleet valmiin diaesityksen, jota päiväkotiyksiköt voivat hyödyntää toiminnallisissa vanhempainilloissa. Tämän diaesityksen teemana on lasten liikunta. Diaesityksessä on erilaisia toiminnallisia tehtäviä huoltajille, joita voidaan järjestää esimerkiksi pistetyöskentelynä.

Diaesitys ja tulostettava materiaali:

https://bin.yhdistysavain.fi/1595696/U7M8ZxBxvodVdhYlBa7SoSwswe/Toiminnallinen%20vanhempainilta_netti.pdf

Esimerkkejä dioista



VAUHTI VIRKISTÄÄ - AKTIIVINEN PÄIVÄ:
Kirjatkaa ylös viikonloppupäivän toimia, joissa lapsi liikkuu.

Hyvää oloa liikunnalla!

AKTIIVINEN AAMU

PUUHAKAS PÄIVÄ

LEPPOISA LEPOHETKI

IKIMUISTOINEN ILTAPÄIVÄ

INNOSTAVA ILTA

MIN

MIN

MIN

MIN

MIN

Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

TEKEMÄLLÄ TAITOJA - Riskit ja rajat

Hyvää oloa liikunnalla!

Pohtikaa omaa arkea, onko kyseiset asiat teillä sallittuja (vihreä) vai kiellettyjä (punainen). Jokainen vanhempi merkkää samaan tauluun oman kantansa tukkimiehen kirjanpidolla. Lopuksi keskustellaan aiheista perustelujen kera.

YML	esimerkki	YML YML I
	palloleikit sisällä	
	vauhdikas leikki sisällä	
	pöydälle kiipeäminen	
	sängyn ali ryömiminen	
	keinuminen seisaaltaan	
	keinusta hyppääminen	
	kiipeäminen liukumäkeä pitkin	
	puuhun kiipeäminen	
	jokin muu, mikä?	

Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU

LISÄMATERIAALIA

Tussitaitureiden Supermuksut. <https://www.youtube.com/watch?v=TerWKVKEoYM>

Pienet valinnat ratkaisevat. <https://www.youtube.com/watch?v=66t2HKG2f8w>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

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

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.

<https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/tieteelliset-perusteet-varhaisvuosien-fyysisen-aktiivisuuden-suosituksille-okm-2016.pdf>