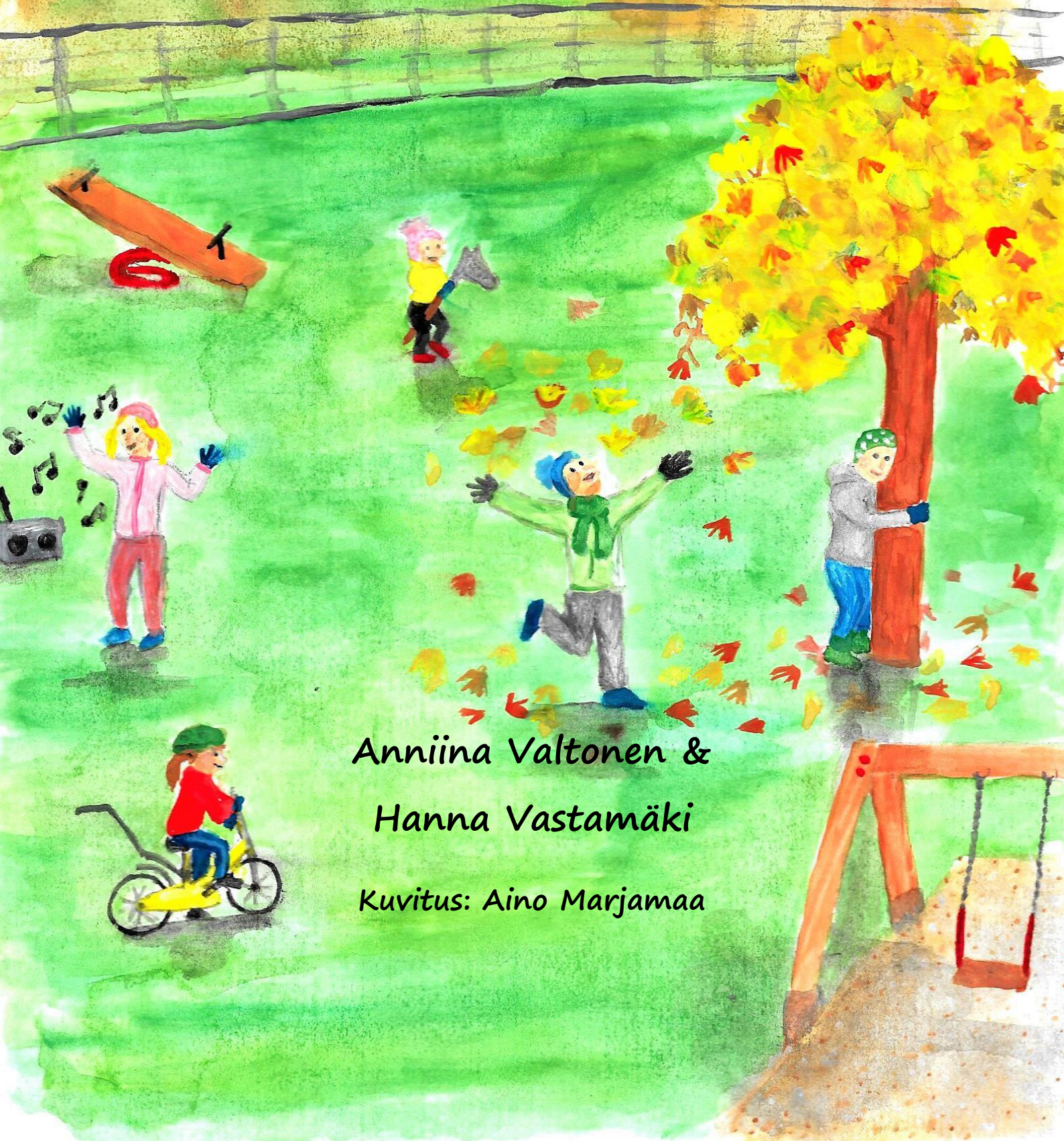


Fyysinen aktiivisuus oppimisen alueilla  
– Vinkkejä varhaiskasvattajille



Anniina Valtonen &

Hanna Vastamäki

Kuvitus: Aino Marjamaa

## Hyvä lukija!

Käsissäsi sinulla on opinnäytetyömme tuotos eli vinkkivihko liikunnan lisäämiseksi. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa vinkkivihko, jonka avulla varhaiskasvatuksen henkilökunta voisi pienellä vaivalla lisätä liikuntaa lapsiryhmien arkeen ja toivommekin tämän vinkkivihon tulevan aktiiviseen käyttöön.



Vinkkivihon pohjana on käytetty Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 oppimisen alueita. Oppimisen alueita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn (Opetushallitus 2016, 39).

Olemme keränneet jokaisen oppimisen alueen alle fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintavinkkejä, joita jokainen voi hyödyntää ja soveltaa itselleen ja lapsiryhmälleen sopivimmalla tavalla, huomioiden esimerkiksi lasten iät ja taitotasot. Vihosta löytyy myös yleisiä vinkkejä, kuinka omalla toiminnallaan ja toimintaympäristöä muokkaamalla voi saada lasten fyysisesti aktiivista aikaa kasvamaan. Osa vinkeistä soveltuu useamman otsakkeen alle, joten toisinaan esimerkiksi käytännön vinkit saattavat tarkoituksen mukaisesti toistua useamman oppimisen alueen kohdalla. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 14) suosittelevat päivän fyysisen aktiivisuuden koostuvan kuormitukseltaan erilaisista liikkumisen muodoista, joten myös vinkit on suunniteltu vastaamaan kuormituksen eri tasoja. Yhteensä varhaiskasvatuksikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–14).

Muutos kohti fyysisesti aktiivisempaa varhaiskasvatusta ei tapahdu hetkessä, eikä kaikkia vinkeistämme tulekaan ottaa käyttöön kerralla. Oman toimintaympäristön muokkaamisen voi aloittaa lähemällä liikkeellä niistä vinkeistä, jotka palvelevat oman päiväkotinne tarvetta parhaiten. Osa kohdista varmasti toteutuukin jo monissa päiväkodeissa, jolloin voi keskittyä suoraan niihin, joissa vielä esiintyy haasteita ja niihin, jotka ovat uusia ideoita oman päiväkotinne toimintaan. Vinkkivihon tarkoitus onkin tarjota jokaiselle jotakin ja ideoita voi muokata oman mielensä mukaan.

Vinkkivihon vinkeissä on hyödynnetty päiväkotia Touhula TempuVekaran henkilökuntaa, joilta keräsimme vinkkejä niin kyselyn, havainnoinnin kuin haastattelunkin avulla. Lisäksi vinkeissä näkyvät alan teoksista poimitut vinkit ja oma kokemuksemme liikunnan ja varhaiskasvatuksen parissa. Vinkkivihon loppuun olemme keränneet vihon tekoon käytetyt lähteet sekä erilaisia nettisivuja ja kirjoja, joista voi etsiä lisää liikunnallisia vinkkejä.

Tämän vinkkivihon myötä toivotamme iloisia hetkiä liikunnan parissa!

Anniina Valtonen ja

Hanna Vastamäki

9.11.2018



## SISÄLLYS

YLEISET VINKIT .....	4
KIELTEN RIKAS MAAILMA.....	6
ILMAISUN MONET MUODOT.....	8
MINÄ JA MEIDÄN YHTEISÖMME .....	10
TUTKIN JA TOIMIN YMPÄRISTÖSSÄNI .....	12
KASVAN, LIIKUN JA KEHITYN .....	14
LÄHTEET JA LISÄMATERIAALIA.....	16

### *Huom!*

*Voitte käyttää vinkkivihkoa myös tehtäväkirjan tavoin. Jokaisen osa-alueen lopussa on muistilista, johon voitte rastittaa suoritusmerkinnän vinkin kohdalle suoritettunanne kyseisen tehtävän, ohjeen tai aiheen tarkastelun / pohdinnan. Jos vinkki toteutuu jo valmiiksi omassa ryhmässänne tai päiväkodissänne, voitte rastittaa sen valmiiksi. Jos joku vinkeistä ei sellaisenaan ole toteutuskelppoinen juuri teidän ryhmässänne, voitte muokata siitä itsellenne sopivan.*

## *Yleiset vinkit*

### *Liikuttaja*

Ottakaa päiväkodillanne käyttöön ”liikuttaja”-titteli. Tämä tarkoittaa sitä, että yksi päiväkodin aikuisista on ulkoilussa ns. liikuttaja. Tämän liikuttajan tehtävä on aktivoida pihalla olevia passiivisia lapsia erilaisiin leikkeihin ja peleihin. Liikuttaja voi esimerkiksi laittaa alulle polttopallon, hippaleikkejä, pyörittää hyppynarua tai opettaa lapsille jonkun uuden pihapelin tai -leikin. Pikkuhiljaa lapset oppivat tulemaan liikuttajan luo ja ehdottavat itsekin erilaisia pelejä ja leikkejä, joita olisi kiva tehdä. Liikuttaja ei ole ulkoilussa valvontavastuussa, jotta hän voi keskittyä lasten liikuttamiseen. Liikuttaja-titteli voi olla esimerkiksi yhden ryhmän vastuulla viikon kerrallaan. Jos henkilökuntaa on riittävästi, voi liikuttajia olla ulkoilussa useampi. Liikuttajasta on hyvä tehdä lapsille tunnistettava, esimerkiksi heijastinliivin tai värikkään huivin avulla.



### *Kiertävät liikuntapisteet*

Suunnitelkaa jokaisessa päiväkodin ryhmässä yksi siirrettävissä oleva liikuntapiste. Liikuntapiste voi olla minkäläinen tahansa, kunhan sen saa helposti kannettua ryhmästä toiseen ja se on muokattavissa eri ikäisille lapsille. Sopikaa missä järjestyksessä liikuntapisteet kiertävät ryhmien välillä ja mikä on pisteiden vaihto-aika: vaihtuuko piste viikoittain vai esimerkiksi kahden viikon välein? Jos päiväkodissa/ryhmässä on käytössä leikinvalintataulu, laittakaa liikuntapiste päivittäin yhdeksi leikkivaihtoehdoksi.

### *Aikuisen malli*

Koska lapset katsovat mallia toiminnalleen aikuiselta, on äärimmäisen tärkeää, että jokainen tilassa oleva aikuinen osallistuu liikunnalliseen toimintaan esimerkiksi ryhmän yhteisillä hetkillä, eikä kukaan istu reunalla ja vain seuraa toimintaa. Jos istumisen tarkoituksena on kuitenkin suunnitellusti havainnoida ryhmää tai yksittäistä lasta, on se perusteltua. Pohtikaa tiimissänne myös, milloin ryhmän yhteisillä hetkillä tarvitaan useampi aikuinen toimintaa ohjaamaan. Jos esimerkiksi yksi aikuinen ohjaa liikuntahetkeä 21 lapselle ja toinen aikuinen odottaa viereisessä huoneessa, että tuokio loppuu, olisiko perusteltua, että toinenkin aikuinen olisi mukana tuokiolla ohjaamassa esimerkiksi tukea tarvitsevia lapsia. Pohtikaa myös, minkä mallin lapset saavat keskenään höpöttelevistä aikuisista, jotka eivät osallistu tai keskity toimintaan.

### *Aamupiiri seisten*

Oletteko koskaan miettineet, miksi aamupiirillä istutaan niin paljon? Voisiko aamupiirin toisinaan pitää kokonaan tai edes osittain seisten? Aina ei tarvitse istua ja useita istuen onnistuvia toimintoja voi toteuttaa myös seisten.

## *Odottamisen välttäminen ja jumppakortit*

Päiväkodissa lapsia on paljon suhteessa aikuisten määrään, joten luonnollisesti lapset joutuvat toisinaan odottamaan. Esimerkiksi ulos lähtiessä ensimmäiset lapset saattavat olla valmiita pitkään ennen kuin ensimmäinen aikuinen lähtee pihalle heidän kanssaan. Pohtikaa ryhmässänne, miten näitä odotusaikoja voitaisiin lyhentää. Onko mahdollista sopia esimerkiksi tietty valmiiden lasten määrä, jolloin ensimmäinen aikuinen pukeutuu pihalle? Voisiko odotustilanteissa olla jumppakortit lasten saatavilla tai nähtävillä, joita he voisivat odotellessaan hyödyntää? Korteissa voi olla eläinhahmojen opastuksella erilaisia perusliikkeitä tai vaikkapa joogaa. Kortteja voi askarrella myös itse tai yhdessä lasten kanssa.

## *Osallisuus*

Lapsen osallisuudelle fyysisen aktiivisuuden osalta on päiväkodeissa paljon spontaaneja tilanteita, joihin aikuiset voivat tarttua. Jos lapset esimerkiksi kulkevat pöytien ja tuolien ali, rakentakaa penkeistä ja tuoleista tempurata. Jos lapset ovat levottomia pöytähommissa, pyytäkää kaikkia nousemaan hetkeksi ylös ja hypplikää hetki esimerkiksi x-hyppyjä tai tehkää lasten toivomia liikkeitä. Vai voisiko pöytähommat tehdä seisten alun perinkin? Jos lapset painivat ja nuhjaavat, opettakaa heille nassikkapainia tai pukkitappelua. Tarttukaa rohkeasti lasten ideoihin ja ajatuksiin.

## *Kuljettajatehtävä*

Aina joskus tulee tilanteita, että joku ryhmän aikuisista joutuu poistumaan ryhmästä, esimerkiksi tulostamaan papereita, hakeakseen askarteluvarastosta välineitä tai vaikka viedäkseen papereita johtajan luo. Ottakaa näiden tehtävien hoitamiseen lapsi mukaan. Lapsi saa tärkeän tehtävän päästessään aikuisen mukaan ja tehtävän tärkeyttä voi korostaa ”kuljettajatehtävä”-kyltillä, jonka voi esimerkiksi ripustaa lapsen kaulaan. Näin lapsi saa arkiliikuntaa ja aikuisen jakamattoman huomion. Huomioikaa, että kaikki lapset pääsevät vuorotellen olemaan ”kuljettaja”.

## *Liikuntavälinelista*

Kootkaa kaikki päiväkodin liikuntavälineet yhteen tai useampaan pisteeseen, riippuen päiväkodin koosta. Kirjoittakaa lista välineistä, jotta jokainen työntekijä tietää, mitä liikuntavälineitä päiväkodilla on. Tehkää listaan myös lainaus osio. Näin mikä tahansa ryhmä voi lainata välineitä niin paljon kuin haluaa ja kaikki tietää, missä mikäkin väline milloinkin on. Tarkoituksena on se, että välineet eivät hautaudu yksittäisten ryhmien kaappeihin vaan ovat kaikkien saatavilla. Sijoittakaa liikuntavälineet siten, että lapset voivat käyttää niitä leikeissään.

### **Muistilista:**

- Liikuttaja
- Kiertävät liikuntapisteet
- Aikuisen malli
- Aamupiiri seisten
- Odottamisen välttäminen
- Jumppakortit
- Osallisuus
- Kuljettajatehtävä
- Liikuntavälinelista

## Kielten rikas maailma

Kielten rikas maailma -oppimisen alue tukee lasten kielellisen identiteetin sekä kielellisten valmiuksien ja taitojen kehittymistä. Kielen kehittymisen keskeisiä osa-alueita ovat vuorovaikutustaidot, kielen ymmärtämisen ja puheen tuottamisen taidot, kielellinen muisti ja sanavarasto, kielitietoisuus ja kielen käyttötaidot. (Opetushallitus 2016, 40.)

### Puheen ymmärtäminen

Kootkaa tiimissä yhteen erilaisia sääntöleikkejä ja ohjatkaa niitä lapsille. Kiinnittäkää huomiota siihen, miten ohjaatte lapsia. Sääntöleikeissä lasten täytyy kuunnella ohjeita ja ymmärtää, miten leikissä tulee toimia. Selkeä ohjeistus auttaa lasta harjoittelemaan puheen ymmärtämistä.

### Kielen tuottaminen

Antakaa lasten kertoa ideoitaan ääneen sekä mahdollisuuksien mukaan ohjeistaa pelejä ja leikkejä. Valitkaa peleiksi ja leikeiksi toimintoja, joissa saa ja täytyy käyttää ääntä. Ujoimpia ja hiljaisimpia lapsia ei tule pakottaa puhumaan tai käyttämään ääntään. Heitä varten voi käyttöön ottaa esimerkiksi liikuntakortit, joissa on eläinten kuvia. Aina tietyn kuvan tullessa, on liikkumisen lisäksi myös äänneltävä kuin kyseinen eläin. Kun kaikki lapset pitävät ääntä ja äänet ovat riittävän tuttuja, voi ujompikin lapsi rohkaistua mukaan toimintaan.

### Temppurata

Antakaa lapsille tehtäväksi suunnitella ja rakentaa yhdessä temppurata. Suunnittelun tueksi tutustukaa välineisiin, joita temppuradan rakentamiseen voi käyttää sekä tilaan, johon temppurata tulee. Aikuinen on apuna, jos esimerkiksi välineiden siirtely on hankalaa tai jos lapsilla tulee erimielisyyksiä, joiden selvittelyssä tarvitaan aikuista. Kun rata on valmis, lapset kiertävät sitä sopimallaan tavalla. Lisäohjeena aikuinen voi ohjeistaa kulkemaan radan esimerkiksi parin kanssa käsikädessä.

### Tutustumisleikit

Varsinkin toimintakauden alussa ja uusien lasten tullessa ryhmään on tärkeää, että lapset tutustuvat toisiinsa, jotta jokaiselle löytyy kaveri. Mitä tutustumisleikkejä sinä osaat? Voitte esimerkiksi heittää palloa piirissä ja aina kun vastaanottaa pallon, kerrotaan oma nimi. Näin saadaan samalla harjoiteltua oman nimen kertomista, kaverin huomioimista ja pallon heittotaitoja. Jos joku lapsista jännittää nimen kertomista, voi häntä avustaa nimen kertomisessa sanomalla sen esimerkiksi yhdessä lapsen kanssa.

#### Esimerkkileikit:

- Kapteeni käskee
- Maa-meri-laiva
- Viimeinen pari uunista ulos
- Hippa
- Eläin- ja satujumpat
- Purkkis
- Kuka pelkää mustekalaa/lumimiestä?
- Värileikki



## Yhteinen etu

Yhteistä etua tavoitellessa lasten vuorovaikutustaidot saavat harjoitusta. Yhteistä etua voi tavoitella esimerkiksi erilaisia lajeja, kuten jalkapalloa pelaamalla, ongelmanratkaisutehtäviä tehden tai leikkivarjoa heilutellen. Eihän esimerkiksi palloa voi pomputella leikkivarjon päällä yksin, vaan jokaista lasta tarvitaan mukaan.

### Vuorovaikutustaitoja tukeva toiminta:

- Erilaiset viestit
- Kolmijalkajuoksu
- Vartalokirjaimet
- Joukkuelajit
- Köydenveto
- Pallon heittäminen tai vierittäminen kaverin kanssa
- Pihapelit

## Kannustaminen

Katsokaa lasten kanssa esimerkiksi tabletilla, miten urheilukisoissa kisaajia kannustetaan. Videoita ja kuvia kannattaa etsiä valmiiksi, jotta niissä näkyisi erilaisia kannustamiseen tarkoitettuja kylttejä. Tehkää omat kyltit ja hyödyntäkää niitä liikuntahetkillä. Kyltit voi tehdä perinteisestä istuen tapahtuvasta askartelusta poiketen esimerkiksi seisten tai vaikka jaloilla maalatun. Hyödyntäkää lasten mielikuvitusta. Keskustelkaa, millä muilla tavoin kaveria voi kannustaa. Myös aikuisten tulee muistaa lasten kannustaminen, rohkaisu sekä positiivisen palautteen antaminen.

### Laululeikit:

- Kenellä on päällä, jotain (punaista, sinistä jne.)
- Elefanttimarssi
- Jumppalaulu (pää-olkapää-peppu)
- Sutsisatsi
- Piiri pieni pyörä

### Muut harjoitteet:

- Vieraskieliset laulut ja leikit
- Liikuntakäsitteet (esim. minne, miten, kehonosat, eri temmot)
- Liikuntalorut ja -riimit
- Numeroleikit
- Suujumppa, esim. saippuakuplien ja höyhenten puhaltelu
- Jumppakorttien käyttö



### Muistilista:

- Puheen ymmärtäminen
- Kielen tuottaminen
- Tempurata
- Tutustumisleikit
- Yhteinen etu
- Vuorovaikutustaitoja tukeva toiminta
- Kannustaminen
- Laululeikit
- Muut harjoitteet

## Ilmaisun monet muodot

Ilmaisun monet muodot -oppimisen alue tukee lasten kuvallisen, musiikillisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä ja tutustuttaa heitä kulttuuriperintöön sekä eri taiteenaloihin. Tämä oppimisen alue vahvistaa lasten oppimisen edellytyksiä, myönteistä minäkuvaa, sosiaalisia taitoja sekä kykyä jäsentää ja ymmärtää ympäröivää maailmaa. (Opetushallitus 2016, 41-42.)



### Musiikkiliikunta

On olemassa paljon liikuntaleikkejä, joiden tukena käytetään erilaisia rytmejä ja musiikkia. Esimerkiksi leikki, jossa pitää pysähtyä musiikin loppuessa on varmasti monelle tuttu. Samoin leikki, jossa pitää etsiä istumapaikka, kun musiikki loppuu ja joka kierroksella yksi lapsista jää ilman tuolia ja tippuu pelistä pois.

Musiikista voi myös kuunnella eri asioita ja liikkua sen mukaan. Voitte esimerkiksi harjoitella tunnistamaan matalia ja korkeita ääniä. Jos päiväkodilta löytyy piano, voi aikuinen soittaa matalia ääniä, jolloin lasten pitää liikkua mahdollisimman matalalla, esimerkiksi ryömien. Kun aikuinen vaihtaa korkeisiin ääniin, pitää lasten liikkua mahdollisimman korkealla, esimerkiksi varpaillaan seisten. Myös temmon vaihtelua voi seurata samalla tavalla. Aikuinen soittaa vaihdellen hitaasti ja nopeasti ja lasten pitää kuunnella musiikin tempoa sekä liikkua sen mukaan. Varsinkin alkuun pitää muistaa, että äänen korkeuksien ja tempojen välisen eron täytyy olla selkeä, jotta lapset voivat sen tunnistaa. Myös muita soittimia kuin pianoa voi hyödyntää näissä leikeissä, eikä aikuisen oikeasti tarvitse osata soittaa soitinta voidakseen hyödyntää sitä. Ottakaa myös lapset mukaan soittamaan ja määrittämään tah-tia sekä äänen korkeuksia.

### Kuvasuunnistus

Suunnitelkaa päiväkodillenne yhteinen kuvasuunnistusrata, jota kaikki ryhmät voivat hyödyntää. Ottakaa tunnistettavia kuvia lähimaastosta, joiden avulla lapset suunnistavat rastien luo. Voitte itse päättää, löytyykö rastin luota aina uusi kuva, joka ohjaa eteenpäin vai kenties palapelin pala. Tällöin kaikkien rastien löydyttyä lasten tulee koota palapeli kokonaiseksi ratkais-takseen suunnistusradan.

#### Musiikkiliikunta:

- Jumppalaulu (pää-olkapää-peppu)
- Pysähdy, kun musiikki loppuu
- Käärme / pieni lohikäärme -leikki
- Mörri-Möykky tanssii
- Nallet tallustaa
- Karhu nukkuu

#### Esimerkkileikit ja -toiminta:

- Värileikki
- Peili
- Patsasleikki
- Loruleikit esim. harakka hyppii
- Toiminnallinen draama (netistä löy-tyy paljon erilaisia)
- Jumppakortit ja kuvien käyttö
- Eri tavoilla liikkuminen, esim. hiipien, juosten, hiirenlailla, hyppien jne.
- Pantomiiimi

#### Kulttuuriperintöä tukevat pelit, leikit ja toiminta:

- Tervapata
- Polttopallo
- Hiihto
- Luistelu
- Pesäpallo
- Suunnistus
- Lajikokeilut
- Olympialaiset



## Tanssi

Kuinka paljon teidän päiväkodillanne tanssitaan? Tanssia voi vapaamuotoisesti osana erilaisia tanssiaisia ja naamiaisia, mutta myös ohjatusti. Aikuisen ei tarvitse olla tanssin maailmanmestari voidakseen ohjata tanssia sisältävää toimintaa. Netistä löytyy monenlaisia videoita, joita voi hyödyntää ja tanssia voi esimerkiksi erilaisten rytmien ja musiikin tahdissa, vaikka huivia heilutellen. Tärkeintä on heittäytyä mukaan.

## Satujumppa

Satujumpassa yhdistyy leikki ja liikunta, jolloin lapset pääsevät hyödyntämään mielikuvitustaan. Satujumpassa voidaan liikkua eri tavoin ja haastaa koko kehoa. Erilaisia satujumppaohjeita ja -materiaaleja löytyy netistä hakemalla, myös videoiden muodossa. Tutkikaa omia satujumppamahdollisuuksiinne ja järjestäkää lapsille unelmien jumppa.

## Kehosoittimet

Soittakaa kehollanne musiikkia. Tömistelkää lattiaa, taputtakaa käsillä reisiä ja tehkää sama myös laittamalla kädet kehon keskiviivan yli ristiin. Miten muuten kehoa voi käyttää soittimena? Antakaa lasten ideoida uusia taputuksia, suhistuksia ja muita ääniä ja opetelkaa näitä yhdessä koko ryhmän voimin.

## Kehomuodostelmat

Antakaa lapsille tehtäväksi muodostaa erilaisia muodostelmia ja kuvioita kehojaan hyödyntäen. Miltä näyttäisi kahden lapsen muodostama ympyrä tai miten viisi lasta voisi yhdessä muodostaa tähden? Mitä kaikkia kuvioita, numeroita ja kirjaimia keholla voikaan saada aikaan?



### Muistilista:

- Musiikkiliikunta
- Esimerkkileikit ja -toiminta
- Kulttuuriperintöä tukevat pelit, leikit ja toiminta
- Kuvasuunnistus
- Tanssi
- Satujumppa
- Kehosoittimet
- Kehomuodostelmat

## Minä ja meidän yhteisömme

Minä ja meidän yhteisömme -oppimisen alueen avulla lapset kehittävät valmiuksia lähiympäristön monimuotoisuuden ymmärtämiseen, samalla harjoitellen siinä toimimista. Tätä oppimisen aluetta lähestytään lähiyhteisön menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden, katsomusten, median ja eettisen ajattelun näkökulmista. (Opetushallitus 2016, 43.)

### Perinneleikit ja -lajit

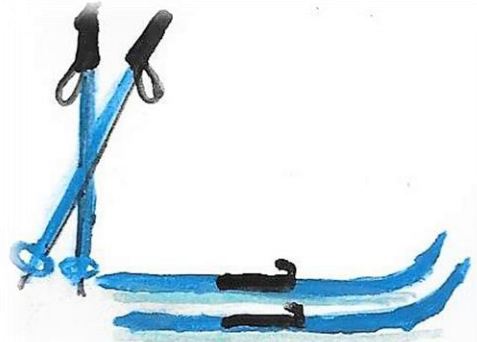
Valitkaa lasten kanssa jokin perinneleikki tai perinteinen liikuntalaji, jota ette ennen ole kokeilleet. Opettaka leikki tai laji lapsille ja tarjotkaa mahdollisuus toteuttaa sitä viikon jokaisena päivänä. Voitte kokeilla myös useampia uusia perinneleikkejä ja liikuntalajeja. Huomioikaa kuitenkin lasten valmius vastaanottaa uusia leikkejä ja harjoitelkaa yhtä uutta leikkiä kerrallaan. Lisätäkää uusia leikkejä ja lajeja sitä mukaan, kun edellinen alkaa olla tuttu lapsille. Kyselkää perheiltä, mitä leikkejä vanhempien tai isovanhempien aikoihin leikittiin. Mitkä olivat suosituimmat leikit? Jos ryhmässänne on erilaisia kulttuureista tulevia lapsia, hyödyntäkää tämä rikkautena ja kokeilkaa myös muiden maiden perinneleikkejä.

#### Perinneleikit ja -lajit:

- Nurkkajussi
- Kirkonrotta
- Polttopallo
- 10 tikkua laudalla
- Hiihto
- Luistelu
- Suunnistus
- Puujalkakävely
- Saappaanheitto

### Lajikokeilut

Monessa kunnassa ja kaupungissa on urheiluseuroja, joita voi pyytää yhteistyöhön lajikokeilujen muodossa. Urheiluseuran edustaja voi tulla päiväkodille ohjaamaan lapsille esimerkiksi salibandyn alkeita. Lajikokeiluun kannattaa valita myös lajeja, jotka ovat pinnalla juuri sillä hetkellä. Esimerkiksi olympialaisten aikaan kannattaa tutustua sieltä esiin nouseviin lajeihin ja vaikka katsella pätkiä olympialaisista. Mediaa ja teknologiaa voi muutoinkin hyödyntää esimerkiksi tablettien avulla ja niihin löytyviä sovelluksia hyödyntäen.



### Lähimaasto

Etsikää kuvia ja katsokaa, miltä päiväkotinne lähimaasto näytti 10 vuotta sitten. Entä 50 vuotta sitten? Käykää lasten kanssa katsomassa, miltä kyseinen kohta näyttää nyt. Ottakaa paikasta kuvia ja vertaillkaa maisemia ja niiden muutosta. Tässäkin voitte hyödyntää apuna mediaa ja erilaisia teknologisia laitteita.



## Eettisyys

Keskustelkaa lasten kanssa leikkien ja pelien säännöistä ja tarvittaessa kirjatkaa lasten kanssa muistilista näitä koskien. Mitä leikissä ja pelissä saa tehdä ja mitä ei, eli pohtikaa oikeaa ja väärää. Onko oikein vai väärin kaveria kohtaan, jos ohittelee jonossa tai jos tönäisee toisen sivuun saadakseen pallon kiinni?

## Katsomukset

Lapsiryhmään voi kuulua lapsia monista eri uskontokunnista ja erilaisista kulttuurillisista taustoista. Fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta tätä voi hyödyntää esimerkiksi viettämällä erilaisia juhlia, joita eri kulttuureihin kuuluu sekä esimerkiksi roolivaateleikeillä, joiden avulla voidaan tutustua eri kulttuurien pukeutumistapoihin. Perheiltä voi kysellä esimerkiksi heidän kotimaansa perinneleikeistä, joita lapsille voisi päiväkodilla opettaa. Myös retkillä voidaan käydä katsomassa esimerkiksi kirkkoa. On kuitenkin oltava erittäin tarkka, ettei mikään toiminta loukkaa toisen kulttuurin edustajaa. On myös huomioitava, että kaikki eivät saa osallistua esimerkiksi joulun viettoon tai erilaisiin tanssiaisiin, jolloin kyseisille lapsille on tarjottava jostain muuta puuhaa.

## Yhteistyö esimerkiksi palvelutalojen kanssa

Ottakaa rohkeasti yhteyttä läheisiin palvelutaloihin ja sopikaa yhteistyöstä. Voisivatko lapset heitellä palloa iäkkään kanssa tai voisivatko he ulkoilla yhdessä? Voitaisiinko yhdessä käydä ihastelemassa maisemia tai vain vierailla palvelutalossa?



### Lähiympäristön retkikohteet:

- Luonto (esim. metsä, uimaranta)
- Taajama / kaupunki, jolloin retkeilyyn voi näppärästi yhdistää myös liikennekasvatuksen
- Historialliset kohteet
- Liikuntakentät ja urheilupuistot, leikkipuistot ja unohtamatta
- Mäenlaskupaikat, jos päiväkodin pihalla ei ole siihen mahdollisuutta

### Muistilista:

- Perinneleikit ja -lajit
- Lajikokeilut
- Lähimaasto
- Eettisyys
- Katsomukset
- Yhteistyö esimerkiksi palvelutalojen kanssa
- Lähiympäristön retkikohteet

## Tutkin ja toimin ympäristössäni

Tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisen alue antaa lapsille valmiuksia havainnoida, ymmärtää ja jäsentää ympäristöään. Tämä oppimisen alue tukee lasten matemaattista ajattelua, sen kehittymistä ja myönteistä suhtautumista matematiikkaan. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy myös teknologia- ja ympäristökasvatus. (Opetushallitus 2016, 44.)



### Retket

Varhaiskasvatuksessa yleisesti retkeillään paljon, eikä retken kohteena täydy aina olla perinteisesti lähin metsä ja metsästä se ”tuttu retkipaikka”. Kuten jo edellisessä oppimisen alueessa kävi ilmi, retkiä voi tehdä moniin erilaisiin kohteisiin, kuten uimarannalle tai vaikkapa kirjastoon. Retkille lähdettäessä on kuitenkin aina huomioitava retkikohteen turvallisuus, eikä esimerkiksi uimarannalle kannata lähteä, jos lasten valvominen ei siellä järjesty riittävällä tasolla. Käykää retkellä jossain, missä ette aiemmin ole retkeilleet. Hyödyntäkää lasten mielikuvista retkipaikkojen suunnittelussa.

### Ympäristön havainnointi

Retkillä ja päiväkodin pihassa lasten kanssa kannattaa havainnoida ympäristöä ja sen muutoksia.

Miten esimerkiksi vuodenaajat vaikuttavat siihen, miltä uimaranta tai lähimetsä näyttää? Miten sade vaikuttaa maaston liukkauteen ja kuinka vesi roiskuu, kun lammikkoon hyppää? Retkillä on oivallinen tilaisuus keskustella myös liikennekäyttäytymisestä ja turvallisesta liikkumisesta yleisesti. Ympäristön havainnoiminen liikenteessä on äärimmäisen tärkeää. Kuinka eri kulkuneuvot liikkuvat, voiko niitä kenties jäljitellä?

### Tutkiminen

Kerätkää lasten kanssa erilaisia luonnon materiaaleja esimerkiksi metsästä. Sopikaa lasten kanssa etukäteen, mitä materiaaleilla tehdään. Lasketaanko niitä? Tehdäänkö niistä askarteluja vai kenties leikkivälineitä? Antakaa lasten käyttää mielikuvitusta ja liikkua etsiessään itse tarpeelliseksi katsomiin luonnonkappaleita. Keskustelkaa luonnossa liikkumisesta sekä siitä, mitä saa ja mitä ei saa ottaa ja tehdä (sienet, oksien repiminen puista ja niin edelleen).

### Tuokio päiväkodin ulkopuolella

Pitäkää tuokio jossain muualla kuin perinteisesti omassa ryhmätilassa. Esimerkiksi jumppa- tai laulutuokion voi hyvin pitää metsässä, tai vaikka leikki-puistossa. Lähtekää rohkeasti päiväkodin porttien ulkopuolelle.



## *Erilaiset alustat ja tavat liikkua*

Tutkikaa lähiympäristönne tarjoamia mahdollisuuksia liikkua erilaisissa maastoissa. Esimerkiksi nurmikolla, metsässä tai hiekkatiellä on erilaista kävellä ja juosta kuin asfaltilla. Kokeilkaa lapsiryhmän kanssa eri maastoissa liikkumista ja pohtikaa yhdessä, miltä eri alustat tuntuvat. Kokeilkaa liikkua erilaisia tapoja hyödyntäen. Tuntuuko hiekkatiellä karhukävely samalta kuin nurmikolla? Keskustelkaa lasten kanssa heidän havainnoistaan.

## *Metsämörri ja Muumien ulkoilukoulut*

Suomen Latu tarjoaa lapsille erilaisia liikunnallisia ympäristöön liittyviä toimintoja, kuten Metsämörri-toiminnan sekä Muumien ulkoilukoulut.

Metsämörri-toiminta vaatii Metsämörriohjaajan peruskurssin käymistä, mutta sitä kautta saa käyttöönsä erilaisia materiaaleja lasten ympäristökasvatusta ajatellen, kuten kirjoja, ohjevihkoja, laulukirjan, luupin sekä tarroja. Metsämörri-satuhahmo innostaa lapsia liikkumaan luonnossa sekä tutki-  
maan ja ihmettelemään sitä, aina lasten ikätason mukaisesti. (Suomen latu 2018a.)

Muumien ulkoilukouluihin kuuluu hiihtokoulu, lumikenkäilykoulu sekä retkeilykoulu. Hiihtokoulussa opetellaan hiihdon perustaitoja kaksivuotiaasta alkaen, leikin kautta. Taitojen ja iän karttuessa myös hiihtokoulun haasteet kasvavat. Lumikenkäilykoulun tarkoituksena on tarjota kolmevuotiaasta alkaen elämyksiä talvisessa luonnossa Muumilaakson hahmojen ja tarinoiden kautta. Laulut, leikit ja liikunta ovat olennainen osa Lumikenkäilykoulua. Retkeilykoulu taas innostaa lapsia ja aikuisia liikkumaan luonnossa myös silloin, kun maa on sula. Se tarjoaa retkeilytaitoja lapsilähtöisesti ja leikinomaisesti aina kaksivuotiaasta alkaen. Retkeilykoulun sisältöjä ovat esimerkiksi luonnontuntemus, turvallisuus ja toiminta hätätilanteissa sekä ryhmätoiminta ja kaveruus. Myös Muumien ulkoilukouluihin kuuluu ohjaajakoulutus, jonka myötä saa erilaisia materiaaleja käyttöönsä. (Suomen Latu 2018b.)

Olisiko teidän päiväkodillanne innokkaita Metsämörri- tai Muumien ulkoilukoulun ohjaajiksi haluvia? Ne tuovat varmasti mielekästä vaihtelua liikuntaan ja ympäristössä toimimiseen eri vuodenaikoina.

### **Esimerkkileikit ja -toiminta:**

- Esineiden etsintä, esimerkiksi ulkona
- Keilaus
- Suunnistus
- Lumileikit
- Temppurata (esim. ulos, luonnon materiaaleja ja päiväkodin pihaa hyödyntäen)
- Pihatyöt
- Hyödyntäkää erilaiset liikuntavälineet ja -telineet

### **Muistilista:**

- Retket
- Ympäristön havainnointi
- Tutkiminen
- Tuokio päiväkodin ulkopuolella
- Erilaiset alustat ja tavat liikkua
- Metsämörri ja Muumien ulkoilukoulut
- Esimerkkileikit ja -toiminta

## *Kasvan, liikun ja kehityn*

Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alue luo pohjaa lasten fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle sekä terveyden ja hyvinvoinnin arvostamiselle. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy liikunta, terveys, turvallisuus sekä ruokakasvatus. Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot kehittyvät tämän oppimisen alueen avulla. (Opetushallitus 2016, 46.)

### *Lattiamerkinnät*

Ottakaa käyttöön erilaiset lattiamerkinnät, joita pitkin lapset saavat siirtymässä kulkea paikasta toiseen. Lattiamerkintöjä voi tehdä esimerkiksi erilaisilla teipeillä. Hyppelyruudukot ja lasten itse keksimät lattiamerkinnät motivoivat lapsia liikkumaan eri tavoin paikasta toiseen. Siirtymiä voi toteuttaa esimerkiksi kontaten, pomppien jne. Antakaa lasten ohjeistaa, miten siirtymät toteutetaan.



### *Liikuntatapahtumat*

Päiväkodilla voi perinteisten vanhempainiltojen ja lasten esitysten lisäksi järjestää monenlaisia liikunnallisia tapahtumia perheille. Liikunnalliset iltatapahtumat ja liikuntapisteet, liikuntatehtävä päiväkodilla haku- ja tulotilanteissa ja monet muut ovat oivallisia tapoja toteuttaa yhteistyötä perheiden kanssa.

Järjestäkää päiväkodilla koko talon olympialaiset perheille. Jokaisen ryhmän henkilökunta yhdessä lasten kanssa suunnittelee olympialaisteemaan sopivan liikuntapisteen, joita perheet kiertävät. Ottakaa pisteiden suunnittelussa huomioon niiden soveltuvuus kaiken ikäisille lapsille.

### *Itse tekeminen*

Jo pieni lapsi pystyy tekemään monia asioita itse tai aikuisen tuella. Lapsi voi itse kiivetä tuolilleen, kantaa ruokalautasensa pöytään, viedä roskat roskiin ja astiat niille tarkoitettuun paikkaan, siivota omat askartelutarpeensa, kantaa työnsä kuivumaan oikealle paikalle jne. Pohtikaa tiimipalaverissa, mitä kaikkea juuri teidän ryhmässänne lapset voisivat harjoitella tekemään itse sen sijaan, että aikuinen tekee asioita lasten puolesta.

### *Sääntöjen ja kieltojen pohtiminen*

Saako liukumäkeä kiivetä ylöspäin eli ns. väärään suuntaan? Saako sisällä juosta? Saako keinuissa seistä tai pyöriä? Saavatko pienet lapset kiivetä tai edes yrittää kiivetä esimerkiksi kiipeilytelineseen? Pohtikaa oman päiväkotinne sääntöjä sekä ohjeistuksia. Ovatko kaikki tarpeellisia ja miksi mihinkin sääntöön on päädytty. Usein säännöissä vedotaan lasten turvallisuuteen muistamatta, että lapsi ei opi, jos hän ei koskaan pääse kokeilemaan asioita tai testaamaan rajojaan. Myös aikuisten oikeanlaisella toiminnalla turvallisuutta voidaan parantaa ilman kieltoja ja turhia sääntöjä. Voisiko ulkona esimerkiksi yksi aikuinen olla vahtimassa liukumäkeä, yksi kiipeilytelinettä ja yksi keinuja? Voisiko sisällä olla yksi käytävä juoksua varten ja aikuinen ohjaamassa ja vahtimassa lasten toimintaa käytävässä? Tärkeintä on pohtia asioita lasten, ei niinkään aikuisten näkökulmasta.

Tehkää ryhmään tai koko päiväkodille ”saa tehdä” -liikuntasäännöt, jotka kannustavat lapsia kokeilemaan ja keksimään erilaisia tapoja liikkua. Pohtikaa yhdessä, mitä on turvallista tehdä ja mitä on tarpeen rajata turvallisuuden nimissä. Antakaa lapselle mahdollisuus testata rajojaan.

### *Vanhempien toiveet ja ajatukset*

Keskustelkaa vanhempien kanssa liikunnasta. Tehkää jonkinlainen toivetaulu tai palautelaatikko, johon vanhemmat saavat esittää toiveita myös liikunnallisen toiminnan suhteen. Ottakaa Vasu-keskusteluissa puheeksi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja pohtikaa yhteisiä keinoja, miten lapsen fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea.

### *Tilat ja välineet*



Pieniä tiloja voi ja tulee hyödyntää liikunnan toteutuksessa. Toiminta pitää suunnitella kohtaamaan tilan kanssa ja on ymmärrettävää, että kaikista pienimmässä huoneessa ei esimerkiksi hippaleikkejä pysty toteuttamaan. Miettikää, minkälaista liikuntaa omissa tiloissanne voidaan toteuttaa. Voiko pienryhmiin jakautumalla vaikuttaa tilojen käyttöön? Entä ovatko liikuntavälineet lasten aktiivisessa käytössä? Saako esimerkiksi muotopaloja, palloja tai hernepusseja ottaa mukaan myös vapaaseen leikkiin? Välineet ovat päiväkodilla lapsia varten, joten ottakaa ne käyttöön kaapeista ja lainatkaa niitä mahdollisesta talon yhteisestä välinepisteestä.

### *Asenne*

Pohtikaa omaa asennettanne liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta sisältävään toimintaan. Oletko itse kannusta, innostava ja toimintaa mahdollistava aikuinen? Miten ryhmässänne suhtaudutaan vauhtiin? Miten kannustusta ja kehumista voitaisiin lisätä ryhmän arjessa?

#### **Esimerkkitoiminta:**

- Arkiliikunta (valitkaa portaat hissien sijaan, liikkukaa kävellen paikasta toiseen, tehkää pihatöitä kuten haravointia ja lumen ko-lausta)
- Retkeily
- Pyöräily
- Satujumppa
- Liikunnan vuosikello ( netistä löytyy monenlaisia ohjeita tekemiseen)

#### **Muistilista:**

- Lattiamerkinnät
- Liikuntatapahtumat
- Itsetekeminen
- Sääntöjen ja kieltojen pohtiminen
- Vanhempien toiveet ja ajatukset
- Tilat ja välineet
- Asenne
- Esimerkkitoiminta

## *Lähteet ja lisämateriaalia*

### *Vinkkivihon lähteet:*

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016: 17 [viitattu 31.10.2018]. Saatavissa: [https://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

Suomen latu 2018a. Metsämörri [viitattu 9.11.2018]. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri.html>

Suomen Latu 2018b. Muumien ulkoilukoulut [viitattu 9.11.2018]. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/muumien-ulkoilukoulut.html>

### *Kirjoja sekä sivuja, joilta löytää liikunnallisia leikkejä sekä pelejä:*

Karvonen Pirkko, Siren-Tiusanen Helena & Vuorinen Riitta: Varhaisvuosien liikunta. (VK-kustannus Oy 2003.)

Pulli Elina: Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. (Lasten keskus 2017.)

Pulli Elina: Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. (PS-Kustannus 2015.)

Pulli Elina: Lupa Liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. (Lasten Keskus 2013.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: <https://leikki pankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haeleikit?Hakusana=&Kategoriat=13>

Mannerheimin lastensuojeluliitto: <https://www.xn--leikkipiv-12ac.fi/sata-leikkia/#Liikuntaleikit>

Suomen Olympiakomitea: <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/liikuntavinkit/>