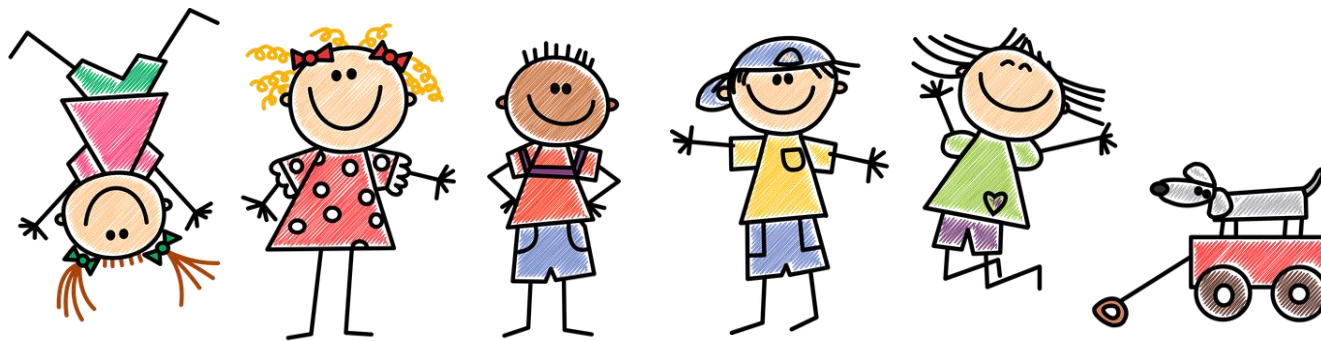


KOHTI LIKUNNALLISTA PÄIVÄKOTIARKEA



MUUTOKSEN PORTAAT ESIMIEHILLE

Miten saadaan päiväkodin arki tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta?

SATU RAUTANEN

LIIKUNNALLISEMPI ARKI



NYKYTILA

miksi?



TAVOITETILA

mihin?

ONNISTUNEEN MUUTOKSEN VIISI TEKIJÄÄ:

HUOM! Varatkaa tarpeeksi aikaa muutostarpeen määrittelyyn, jotta työntekijät ymmärtävät miksi muutosta tarvitaan, näin heidän on helpompi sitoutua muutokseen. 😊

Muutostarpeen
määrittely
-miksi muutosta
tarvitaan

Yhteisen
näkömyksen
luominen
- uudet säännöt
- tiimisopimus

Muutoskyvystä
huolehtiminen
-lisäkoulutus
-tietotaidon
jakaminen

Toimenpiteet
-toiminta-
ympäristön
muokkaaminen

Ankkurointi
käytäntöön
-liikuntatiimit
-materiaalipankki

Onnistunut
muutos 😊



NYKYTILA – MIKSI MUUTOSTA TARVITAAN?

10-20 %
suomalaisista 5-8-
vuotiaista lapsista on
arvioitu olevan
ylipainoisia tai lihavia

Joka toinen lapsista
viettää 30-120 minuuttia
viihdemedian parissa
arkipäiväisin,
viikonloppuisin enemmän

Suurin osa päivästä,
jonka lapsi viettää
päiväkodissa, on
fyysisesti erittäin
kevyttä

5-8-vuotiaat lapset
viettävät
valveillaoloajastaan 6-9
tuntia fyysisesti
passiivisena

Päiväkodissa lapset
liikkuvat eniten
ohjatuissa
liikuntatuokioissa, joita
tutkimusten mukaan on
noin 1h/vk

Kouluterveyskyselyn
tulokset Sastamalassa 2017:
8.-9 lk 25%, lukion 1.-2 lk
20% ja ammattikoululaisista
nuorista 28% on
ylipainoisia

Valtakunnalliset linjaukset, suositukset ja tutkimukset

YK:N LAPSEN
OIKEUKSIEN
SOPIMUS

VARHAIS-
KASVATUSLAKI

ILO KASVAA
LIKKUEN -
TOIMINTA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet:

”Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia **liikkumaan** monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, ja lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää.”

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016.)

VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä

Vauhdikas fyysinen aktiivisuus
Hippaleikit, trampoliini-hyppely, kilpeily, uinti, hiihto

Roipas ulkoilu
Metsäretkeily, polku-pyöräily, luistelu

Kevyt liikunta
Kävely, pallonheitto, keinuminen, tasapainoilu

Rauhalliset arjen touhuitut ylipitkiä istumisen jaksoja välttään
Autoilla, rakennuspalikoilla tai nukeilla leikkiminen, tutkiminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu

Uni ja lepo

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä

Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää



2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli

3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa

4. Tekemällä taitoja - monipuolisuutta kunniaan

5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi

6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan

7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä

8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus

9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä

Paikalliset linjaukset, tutkimukset ja tavoitteet

TERVE JA LIIKKUVA SASTAMALA -TOIMINTA

Sastamalan kaupungin perhepalveluverkoston asettama tavoite valtuustokaudelle
2018-2021: VAHVISTAA LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN TERVEELLISIÄ
ELINTAPOJA.

Sastamalan kaupungin hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman tavoite 2018-2021:
ENTISTÄ HARVEMMASTA LAPSESTA JA NUORESTA KASVAA LIHAVA AIKUINEN JA
LIHAVUUTEEN LIITTYVÄT SAIRAUDET SAATAISIIN EHKÄISTYÄ.

KOULUTERVEYSKYSELYJEN 2006-2017 TULOKSET

TIESITKÖ, että fyysinen aktiivisuus:

Tarkoittaa kaikkea toimintaa, joka nostaa energiatasot lepotilaa ylemmäs. Fyysistä aktiivisuutta on neljää erilaista; erittäin kevyttä, kevyttä, reipasta ja vauhdikasta/voimakasta.

Fyysinen aktiivisuus on:

Erittäin kevyttä kun lapsi istuu paikoillaan, piirtää, katselee kirjaa, tekee tehtäviä, leikkii hiekkalaatikolla, seuraa televisiota, rakentelee palikoilla, kokoaa palapelejä.

Kevyttä kun lapsi kävelee hitaasti, leikkii rauhallisia leikkejä, keinuu, leikkii roolileikkejä, pukee ja riisuu.

Reipasta kun lapsi kävelee ripeästi, ajaa polkupyörällä, leikkii, pelaa pallolla tai lapioi isolla lapiolla.

Voimakasta kun lapsi juoksee kovaa, hyppii, kiipeää, ui, hiihtää tai kävelee portaita.

On edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle.

Tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen.

Parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa.

Vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin, koska liikkussa ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia taitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa.

SIIRTYMÄVAIHE – TOIMENPITEET, MITEN MUUTOKSEEN PÄÄSTÄÄN?

Mitä kasvattajalta vaaditaan?

INNOSTA-
MISTA

HEITTÄYTY-
MISTÄ

SALLI-
VUUTTA

TOTUTUISTA
TAVOISTA
IRTIPÄÄSTÄMISTÄ

KANNUSTA-
MISTA

LÄSNÄ-
OLOA

LASTEN
IDEOIDEN
KUUNTELEMISTA

HUOM! Työntekijän ei
itse tarvitse olla
liikunnallinen
toteuttaakseen
liikuntakasvatusta,
asenne ratkaisee!

TOIMEENPITEET JATKUVAT, YHTEISEN NÄKEMYKSEN LUOMINEN

Liikunnallisista toimintaperiaatteista sopiminen – rajojen ja kieltojen muuttaminen tai poistaminen.

- Tiimeissä sääntöjen läpikäynti niin ulko- kuin sisäsäännöissä. Mitä sääntöjä voidaan muuttaa tai purkaa kokonaan, mistä pidetään kiinni ja miksi.
- Kielto vs. sallivuus, esimerkiksi:
 - käytävillä ei juosta vs. käytävillä saa hyppiä.
- Tärkeää, että kaikki kasvattajat ovat yhdessä sopimassa säännöistä, jotta kasvattajien säännöt ja rajoitteet ovat johdonmukaisia lapsille. Näin lapset oppivat mitä saa tehdä.
 - ➔ Tehkää tiimisopimus uusista toimintaperiaatteista, jonka kaikki allekirjoittavat. Sääntöjä voidaan tarvittaessa muuttaa.

Huom! Muutos ei tapahdu hetkessä, lapset tarvitsevat aikaa opetella uusia sääntöjä, samoin kasvattajat tarvitsevat aikaa opetella uusia toimintatapoja!
Anna aikaa!

TOIMENPITEET JATKUVAT, YHTEISEN NÄKEMYKSEN LUOMINEN

Kasvattajille mietittäväksi tiimeihin:

- Millaisissa tiloissa, millä tavalla ja milloin lapsilla on mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan?
- Minkälaisia asioita on lasten turvallisuuden vuoksi välttämätöntä kieltää, mitkä asiat ovat mahdollisia aikuisen seurassa ja mitkä asiat sallitaan lasten vapaassa leikissä?
- Missä säilytetään liikuntavälineitä, jotta ne olisivat lasten vapaassa käytössä?

HUOM! Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkona. Kasvattajat ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan sekä ilmaista itseään. Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä.

TOIMENPITEET JATKUVAT, MUUTOSKYVYSTÄ HUOLEHTIMINEN

Henkilökunnan lisäkoulutus esimerkiksi teemoilla:

- Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -*liikunta varhaiskasvatuksessa, jokaisen lapsen oikeus.*
- Toiminnallinen oppiminen -*vauhti virkistää, vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä.*
- Lapsen motorinen kehitys ja motoriset perustaidot -*tekemällä taitoja, monipuolisuus kunniaan.*
- Liikettä arkeen pienissä sisätiloissa -*vauhti virkistää, aktiivinen tekeminen innostaa tiloista riippumatta.*

(Hämeen Liikunta ja Urheilu)

HUOM! Tietotaito jakoon:
Hyödyntäkää henkilökunnan
liikunnallista osaamista ryhmien
rajojen yli. Kaikkien liikunnalliset
ideat jakoon ja käyttöön.

TOIMENPITEET JATKUVAT, KONKREETTISET TOIMENPITEET

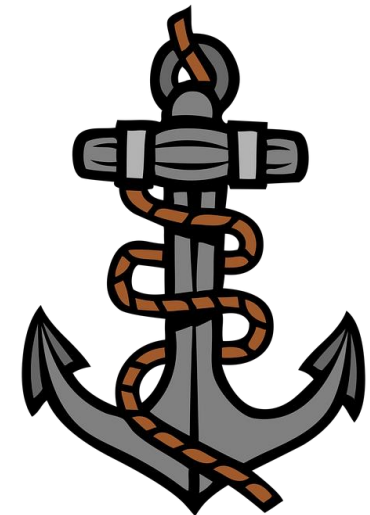
Toimintaympäristön muokkaaminen

- Liikuntavälineitä osastoihin: palloja, hernepusseja, ilmapalloja, muotopaloja, patjoja. (Huom! Esimiehen tulee varata vuosibudjettiin määrärahaa uusien välineiden hankintaa varten. Mikäli ei heti mahdollista, katso idea Liikuttavat laatikot Liikunnallisia lisäyksiä päiväkotiarkeen -esitteestä)
- Liikuntavälineiden tulee olla, lelujen tapaan, lasten saatavilla.
- Sisätilojen "siivous", lattiatilaa mahdollisimman paljon tyhjäksi.
- Uudet säännöt sohville, pöydille, tuoleille ja penkeille: näistä saa esimerkiksi eteisessä jo oivan tempuradan. Muiden kuin varsinaisten liikuntavälineiden hyödyntäminen: penkkien yli ja ali kulkeminen, narun päällä tasapainoilu, sanomalehdestä ja pusseista häntäpallojen tekeminen ja heittäminen, käsipaperit jalkojen alle ja luistelemaan.
- Käytävälle hyppelyruudukko, viivoja mitä tasapainoilla ja hyppiä, hernepussien kuljetusta, ilmapallo kattoon: hyppäämällä kädellä ilmapalloon osuminen.
- Ryhmätuokioilla penkit pois tai sivuun: lattiatilaa vapautuu liikkumiseen.

TOIMENPITEET JATKUVAT, ANKKUROINTI KÄYTTÖÖN

Liikuntatiimit:

-Eri päiväkotien liikuntavastaavat kokoontuvat tietyin väliajoin keskustelemaan ja jakamaan ideoita etukäteen sovituista teemoista kuten: ulkoilun, siirtymien, aamupiirien ja eteistilanteiden liikunnallistaminen. Vinkit ja ideat kirjataan aina ylös. Liikuntatiimien kokoontumisien jälkeen päiväkodit saavat aina uusia vinkkejä arkeen ja kauden lopulla on kasassa laaja materiaalipaketti päiväkotiarjen liikunnallistamiseksi. Näin liikunta saadaan ankkuroitua arkeen eikä alun innostuksen jälkeen unohdu ja lopahda.



TAVOITETILA - VISIO MIHIN PÄÄSTÄÄN ONNISTUNEEN MUUTOKSEN JÄLKEEN

- ❖ Lapset pääsevät kokemaan liikunnan iloa, kannustusta, rohkaisua ja onnistumisen riemua.
- ❖ Varhaiskasvatushenkilöstö suunnittelee lapsen varhaiskasvatuksen ja lapsen toiminnan niin, että hänellä on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaiskasvatuksessa.
- ❖ Lasten oikeus leikkiin ja monipuoliseen liikuntaan toteutuu päivittäin.
- ❖ Liikuntakasvatus on luonteva osa lapsen päivää.
- ❖ Kasvattajat luovat lapsille monipuolisia ja innostavia leikki- ja oppimisympäristöjä, jotka innostavat ja motivoivat lapsia fyysiseen aktiivisuuteen.
- ❖ Liikuntavälineitä on lapsilla käytössä vapaan leikin aikana.
- ❖ Lapset pääsevät osallistumaan suunniteltuihin, tavoitteellisiin ja monipuolisiin liikuntatuokioihin.
- ❖ Lapset ulkoilevat joka päivä vähintään kaksi tuntia.
- ❖ Ilmapiiri on hyväksyvä, salliva ja liikkumaan innostava.

HUOM! Kaikki kasvattajat
mukaan vision ja
tavoitteiden luomiseen, sekä
toimenpiteiden
suunnitteluun! 😊

Liikuntakasvatus on siis kokonaisvaltaista, lapsen koko päivän ajalle sijoittuvaa *kasvattajan toimintaa*, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia.

LÄHTEET

- Haapala, E-A., Pulakka, A., Haapala, H-L. & Lakka, T-A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisua 2016:22.
- Kouluterveyskyselyn tuloksi 2018. Viitattu 13.1.2019
<https://www.hyvinvointikertomus.fi/backend/api/document/attachment/6621851086.pdf>
- Liikuntaa terveydeksi. Pirkanmaan alueen terveystuennitelma. 2014. Viitattu 30.11.2018
<https://www.tays.fi/download/noname/%7B371DA388-D968-4192-9754-7927EDC9E83E%7D/39687>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22. Viitattu 29.11.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valpola, A. 2004. Organisaatiot yhteen. Muutosjohtamisen käytännön kei- not. 1. p. Juva: WSOY.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016:17. Opetushallitus. Viitattu 28.11.2018
https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21. Viitattu 28.11.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Viitattu 28.11.2018.
https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf
- Kuvat: Papunet.fi -nettisivut. <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki> ja Pixabay -nettisivut. <https://pixabay.com/fi/>