

Nokian varhaiskasvatuksen liikuntapolku



Johdanto	2
Liikuntapolku.....	3
Liikuntapolun tavoitteet	6
LIIKUNTAPOLKU OSA 1: Motoristen taitojen havainnointi	8
LIIKUNTAPOLKU OSA 2: Monipuolisen liikunnan suunnittelu ja toteuttaminen	9
Liikkakerho - materiaali.....	11
LIIKUNTAPOLKU OSA 3: Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelma ja arviointi	11
Eri toimijoiden roolit Liikuntapolun ja Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelman toteuttamisessa.....	13
Liikkuva varhaiskasvatus verkostot.....	14
Loppusanat.....	15

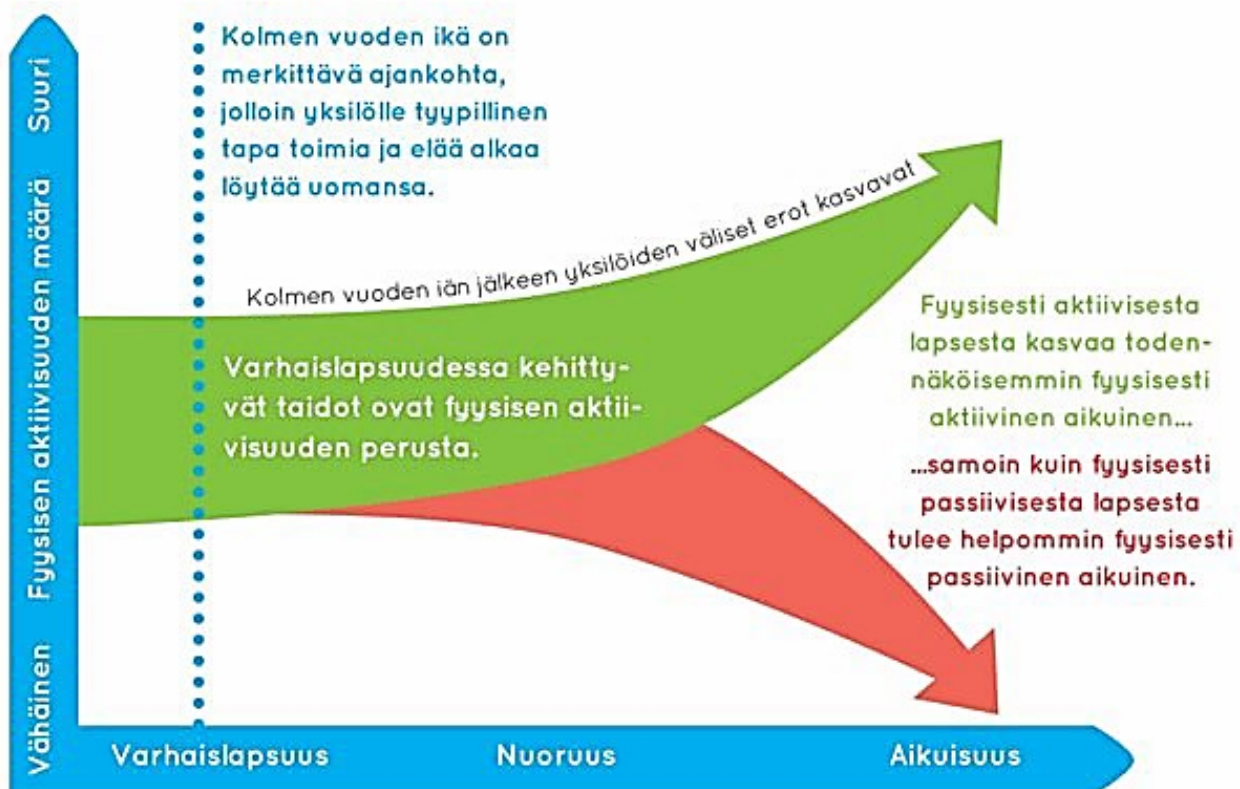
Johdanto

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa suotuisasti aivojen kehitykseen jo vauvaiässä, ja jopa sitä ennen. Aivotutkija Juho Strömmerin mukaan varhaislapsuuden fyysinen aktiivisuus edistää oppimista ja älykkyyttä nuoruudessa, joten sillä on kauaskantoisia vaikutuksia. Liikunta ei vaikuta aivotoimintaan vain pitkäaikaisesti, vaan myös välittömästi. Intensiteetiltään keskitasoinen liikunta vaikuttaa positiivisesti korkeamman tason tiedonkäsittelyyn, kuten päätöksentekoon ja suoriutumiseen valintaa vaativissa tehtävissä.

Lähde: https://www.liiku.fi/site/assets/files/5566/stro_mmer_aivot_ja_oppiminen_raisio_11_10_2019_handout.pdf

Nokiolla käynnistyi keväällä 2020 Liikkuva varhaiskasvatus – hanke, jossa kehitetään varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteita ja toimintamalleja. Liikuntapolku on yksi osa tätä kehittämistyötä.

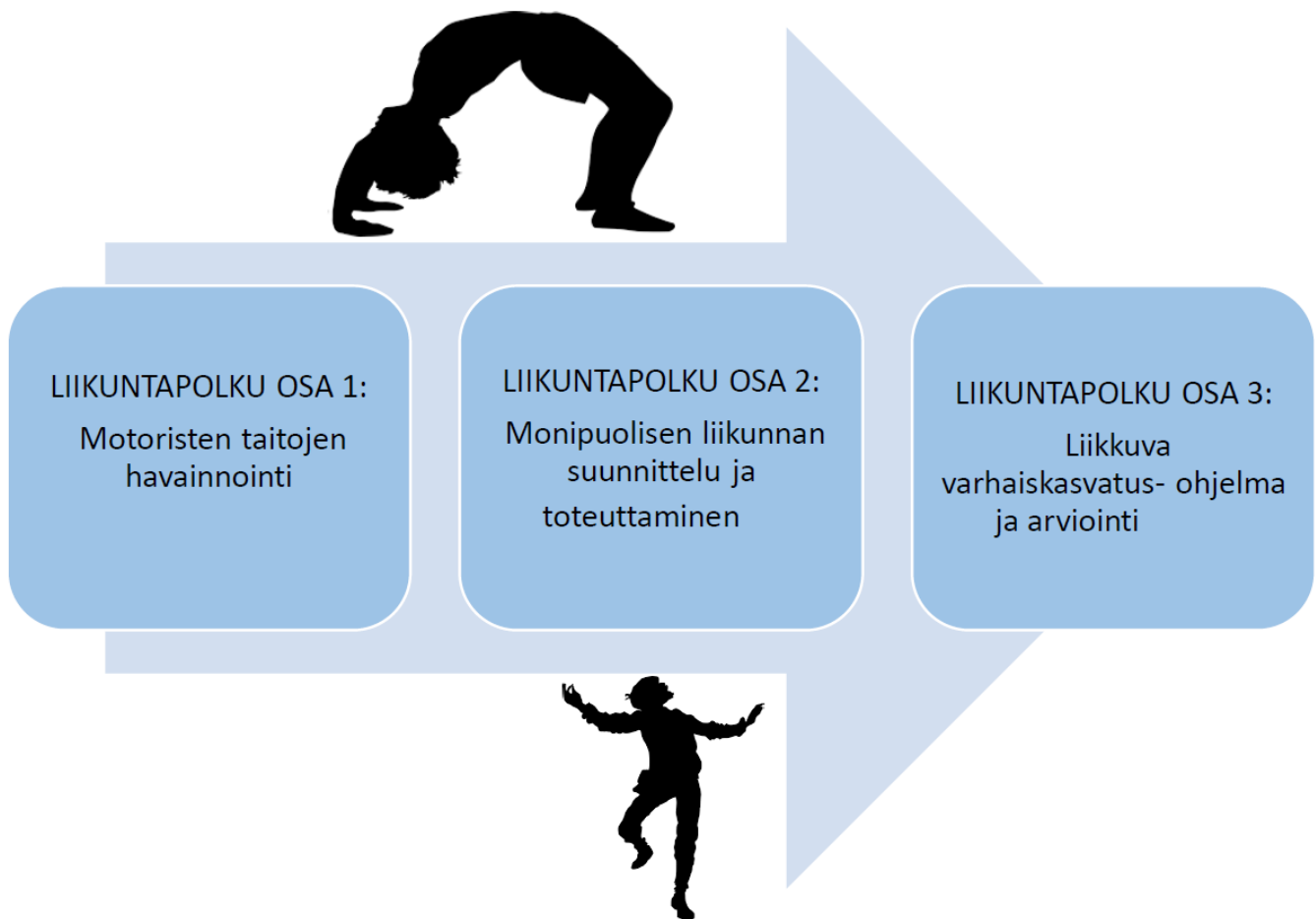
Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden merkitys elämänculussa



Lähde: https://www.liikkuvarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikku.fi/files/tiedostot/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf

Liikuntapolku

Liikuntapolku on työväline varhaiskasvatuksen tavoitteellisen liikunnan ja liikkumisen toteuttamiseen. Liikuntapolku muodostuu motoristen taitojen havainnoinnista, toiminnan tavoitteellisesta suunnittelusta ja toteutuksesta sisältäen lajikokeilut sekä arvioinnista. Arviointi on yhdistetty varhaiskasvatuksen laatuindikaattoreihin ja valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelman arviointiosuuteen (Virveli- tietokanta) soveltuvin osin.



Liikuntapolun taustalla vaikuttavat asiakirjat



Lähde: https://www.liikuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf

Liikuntapolku yhdistää lapsen oikeuden liikkumiseen, oppimiseen, terveeseen kasvuun ja hyvinvointiin sekä kasvattajan vastuun sen mahdollistamiseen ja edistämiseen. Kasvattajan tavoitteellinen toiminta on taitoa, tietoa ja tietoisuutta lapsen liikkumisen mahdollisuuksista ja sitä estävistä tekijöistä. Lapsen mielipiteitä kuullaan ja lapset saavat yhdessä kasvattajien kanssa suunnitella erilaisia liikunnan osa-alueita ja oppimisympäristöä.

Nokian varhaiskasvatuksen liikuntapolussa tehdään yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Seurat tarjoavat päiväkodeille erilaisia lajikokeiluja. Yhteistyö tukee lapsen laaja-alaista kasvua ja kehitystä. Seurat antavat oman panoksensa lajitietouden ja -taidon opettajina ja varhaiskasvatuksen ammattilaiset alle kouluikäisen lapsen kehityksen ja kasvun asiantuntijoina.

Jotta liikuntapolku onnistuu, tulee eri organisaatiotasojen sitoutua sen mahdollistamiseen ja toteuttamiseen. Johtajien asenne ja päätökset vaikuttavat suoraan kasvattajien toimintaan. Kasvattajat suunnittelevat ja toteuttavat laadukasta liikuntakasvatusta yhdessä lasten kanssa sekä tekevät yhteistyötä perheiden ja paikallisten urheiluseurojen kanssa.



Liikuntapolun tavoitteet

Liikuntapolun tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Fyysisen aktiivisuuden määrässä ja motoristen taitojen kehittämisessä on huomattavan suuria yksilöllisiä eroja, vain 10-20% lapsista saavuttaa suositusten mukaisen päivittäisen liikunnan määrän. Varhaiskasvatuksessa tuetaan jokaista lasta hänen omista lähtökohdistaan, erityistarpeet huomioiden ja sukupuoleen katsomatta.

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET



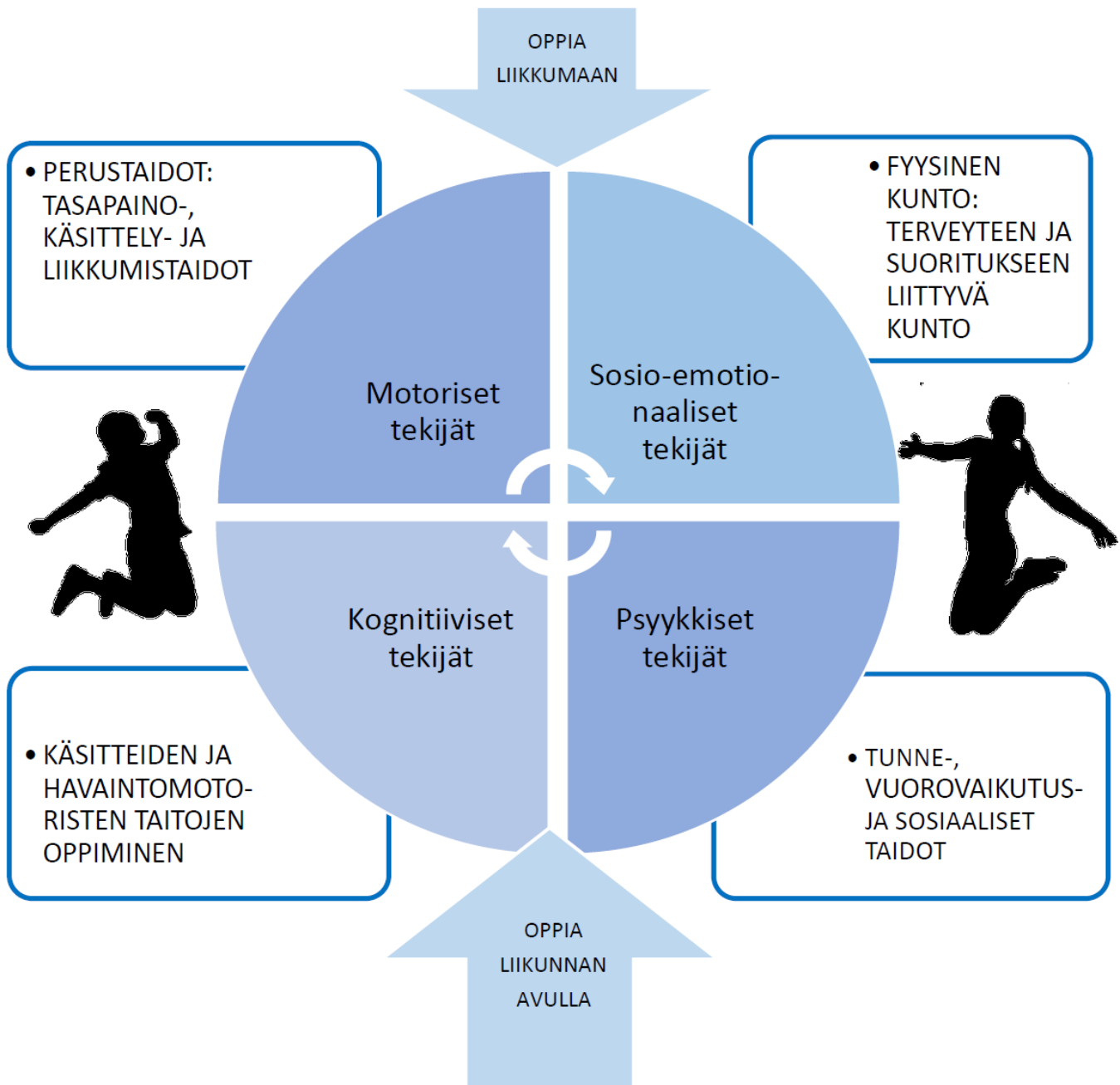
LÄHDE: https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf

LIKKUMISEN POSITIIVISIA VAIKUTUKSIA LAPSEN HYVINVOINTIIN

1. Terve kasvu ja kehitys: parempi unenlaatu, sairauksien ehkäiseminen, terveelliset ruokailutottumukset, motoriset perustaidot.

2. Oppiminen: keskittymiskyky, tarkkaavaisuuden suuntaaminen, muisti, ongelmanratkaisu.
3. Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi: itsetunto, ryhmässä toimiminen, vuorovaikutustaidot.

LIIKUNTAPOLUN PEDAGOGINEN TAVOITE on oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Liikkumiseen vaikuttavat motoriset, sosio-emotionaaliset, psyykkiset sekä kognitiiviset tekijät.



LIIKUNTAPOLKU OSA 1: Motoristen taitojen havainnointi

Motoristen taitojen kehittymisen havainnointi ja harjoittelun tukeminen ovat tärkeitä. Taitojen kehittymistä seurataan ja tuetaan jo varhaisista vuosista alkaen, havainnot dokumentoidaan ja huoleen tartutaan johdonmukaisesti. Varhaisessa vaiheessa huomattavat viiveet ja aloitetut tukitoimet helpottavat lapsen elämää tulevaisuudessa. Syyt motoriikan haasteiden taustalla voivat olla hyvin moninaisia. Osalla lapsista elintavat ja oppimisympäristö voivat vaikeuttaa motorista kehitystä tai haasteet motorisissa taidoissa voivat olla seurausta harjoituksen puutteesta. Lapsella voi olla heikot motoriset taidot vain esimerkiksi siitä syystä, että hänelle on suotu vain vähäisiä tai yksipuolisia liikkumiskokemuksia. Taustalla voi myös olla vamma, sairaus tai motorisen oppimisen vaikeus. Heikoilla motorisilla taidoilla on todettu olevan yhteys ongelmiin sosiaalisissa taidoissa, itsetunnossa sekä terveydessä. Ne myös saattavat ennustaa lapsen toiminnan ohjauksen ja kielellisen kehityksen sekä kirjoittamisen, lukemisen ja matemaattisten taitojen vaikeuksia.

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

Lähde: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-haasteet/>

Lapsen motorisia taitoja havainnoidaan ja tuetaan toiminnan suunnittelun keinoin jokaisessa ikävaiheessa (kts. Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma ja Esiopetuksen opetussuunnitelma). Arviointeihin pääsee tutustumaan ja tulostamaan tarvittavat materiaalit sivustolla **MOTORIIKAN HAASTEET**

VARHAISKASVATUKSESSA: https://innostunliikkumaan.fi/wpcontent/uploads/2020/02/Motoriikan_haasteet_netti.pdf

INNOSTUN LIIKKUMAAN -sivustolta löytyy paljon tutkimukseen pohjautuvaa tietoa lasten liikkumiseen liittyen: <https://innostunliikkumaan.fi/>. Sieltä löytyy myös SKILLILATAAMO verkkopalvelu, joka tarjoaa innostavan ja monipuolisen tehtäväkortiston monipuoliseen motoristen taitojen harjoitteluun jokaiselle ikäkaudelle.

LIIKUNTAPOLKU OSA 2: Monipuolisen liikunnan suunnittelu ja toteuttaminen

Olennaisimmat ja tärkeimmät osa-alueet varhaiskasvatuksen liikunnan suunnittelua, toteutusta ja arviointia varten.

MOTORISET PERUSTAITOT:

TASAPAINOTAIDOT

• KEHO PAIKOILLAAN:

- kieriminen
- riippuminen
- pyöriminen
- heiluminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- koukistaminen
- ojentaminen
- istuminen
- seisominen
- kiertäminen
- törmääminen
- harhauttaminen
- alastulo
- kääntyminen
- taivuttaminen



LIKKUMISTAITOT

• KEHO LIIKKEESSÄ:

- käveleminen
- juokseminen
- loikkiminen
- hyppiminen
- konkkaaminen
- kiipeileminen
- laukkaaminen
- liukuminen
- konttaaminen
- ryömiminen
- kieriminen



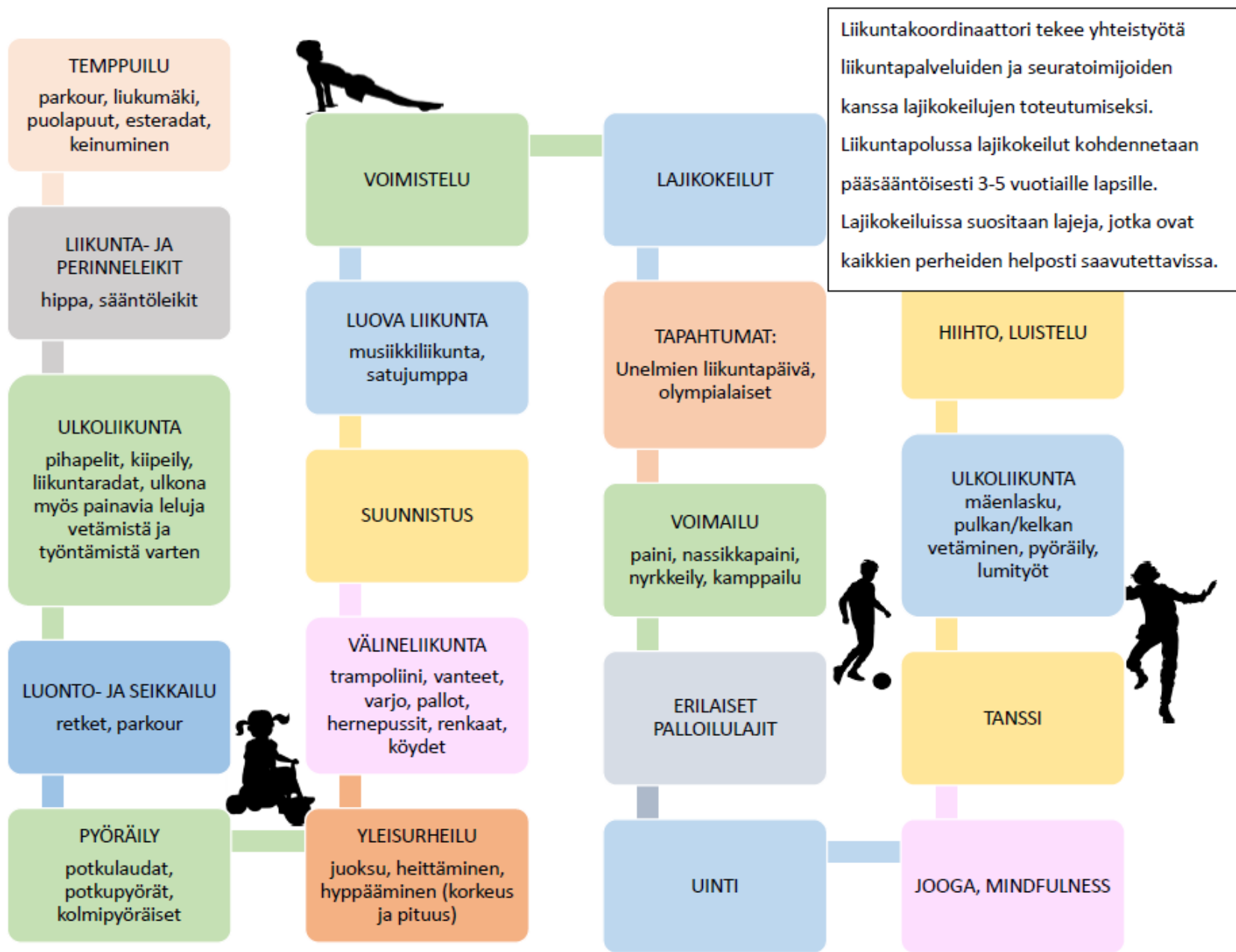
VÄLINEEN KÄSITTELYTAIDOT

• KEHO JA VÄLINE:

- heittäminen
- kiinni ottaminen
- vierittäminen
- potkiminen maasta ja ilmasta
- lyöminen maasta ja ilmasta
- työntäminen
- vetäminen
- pyörittäminen
- pomputtaminen
- kiinniottaminen
- kuljettaminen
- haltuunotto
- vangitseminen
- kantaminen
- nostaminen
- kauhaaminen



MITÄ TEHDÄÄN?	MISSÄ TEHDÄÄN?	MILLÄ TAVALLA?	MIHIN SUUNTAAN?	MITEN LIIKUTAAN?
Valitse harjoitettava taito, määrä ja aika.	Omalla paikallaan tai sovitussa tilassa liikkuen, ympäristöjä vaihdellen.	Matkimalla, edessä, takana, kaukana, peilikuvana, yksin, yhdessä, pareittain, samanaikaisesti, vieressä, lähellä, peräkkäin, vierekkäin, ympärillä, ali, yli	Eteenpäin, taaksepäin, oikealle, vasemmalle, suoraan, sik-sakkia, kaarevasti, myötäpäivään, vastapäivään, ylöspäin, alaspäin	Pienenä, suurena, hiljentäen, kapeana, leveänä, lyhyenä, pitkänä, kiihdyttäen, hidastaen, voimakkaasti, nopeasti, hitaasti, kevyesti, raskaasti, nurinkurin



Liikkakerho - materiaali

Varhaiskasvatuksessa on käytössä Liikkakerho – materiaali. Sen tarkoituksena on vähän liikkuvien lasten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan ilon lisääminen. Materiaali on suunniteltu yhteistyössä toiminta – ja fysioterapeutin kanssa ja sitä käytetään yksikössä tai lapsiryhmässä lasten tarpeiden mukaan. Materiaali sisältää ohjaajan oppaan sekä lapsen liikkavihon, jotka löytyvät henkilöstön työtilasta.

LIIKUNTAPOLKU OSA 3: Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelma ja arviointi

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on laajan asiantuntijaverkoston ja satojen pilottipäiväkotien yhteistyöllä kehitetty valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Vuonna 2015 julkistetun ohjelman tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus.

Maksuton valtakunnallinen ohjelma tarjoaa varhaiskasvattajille välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen sekä oman työn kehittämiseen VASU2018 sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta. Ohjelma tarjoaa konkreettisia askelmerkkejä fyysisesti aktiivisen oppimisympäristön sekä toimintakulttuurin luomiseen sekä digitaalisen arviointivälineen Virvelin. Virveli tietokannasta seurataan yksikötason ja koko Nokian kaupungin tulosten kehittymistä.

Ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista, pienten askelten ideologialla sekä jatkuvan kehittämisen mallia hyödyntäen. Ilmoittautumalla ohjelmaan on samalla mukana valtakunnallisessa verkostossa, josta saa tukea ja innostusta omalle kehittämistyölle.

Tutustu -vaiheessa kehittämistyö aloitetaan pienellä askeleella. Sen tarkoituksena on innostaa ja sitouttaa koko työyhteisö mukaan kehittämistyöhön ja herätellä pohtimaan, millä tavoin yksiköt voivat lisätä liikettä omassa yksikössään. Tutustu-vaiheessa tehdään myös Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen, joka auttaa valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. Ohjelman toinen vaihe on syvällisemmän kehittämisen vaihe, jonka tavoitteena on luoda yksiköihin pysyviä toimintatapoja.

Kehitä -vaihe perustuu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten yhdeksään pääkohtaan. Siinä valitaan suositusten yhdeksästä pääkohdasta omat kehittämisen osa-alueet nykytilan arvioinnin ja yksikössä käydyn keskustelun pohjalta. Nykytilan arviointi täytetään Kehitä-vaiheessa vuosittain. Pedagogisen

toimintasuunnitelman arviointiosuus sisältää Virveli tietokannassa arvioitavia kohtia, jotka täytetään tiimeissä. Liikuntalähettiläs kerää vastaukset ja kirjaa ne tietokantaan. Vuosittain sekä yksikkö- että kuntatasolla seurataan toiminnan kehittymistä ja hyödynnetään tuloksia seuraavan vuoden toiminnan suunnittelussa.

Tee näkyväksi -vaiheessa peilataan tehtyä kehitystyötä ja pohditaan, miten oman yksikön toimintakulttuuri on muuttunut. Kehitystyö kannattaa tehdä näkyväksi myös vanhemmille ja muille varhaiskasvatusyksiköille. Tavoitteena on, että yksiköt jatkavat toimintakulttuurin kehittämistä ja ylläpitämistä myös Tee näkyväksi -vaiheen jälkeen.

Eri toimijoiden roolit Liikuntapolun ja Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelman toteuttamisessa

HALLINTO

- Luo puitteet liikuntamyönteiselle organisaatiolle ja jatkuvalle kehitymiselle
- Mahdollistaa henkilöstön kouluttautumisen
- Tekee yhteistyötä liikuntakoordinaattorin kanssa Vasun ja Esiopsin päivittämisessä

LIIKUNTAKOORDINAATTORI

- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman koordinointi ja alueellinen verkostotyö
- Liikuntalähettiläiden ja -neuvojen palaverien järjestäminen, ajankohdat, yhteinen varhaiskasvatuksen liikunnan kehittäminen
- Osallistuu Vasun ja Esiopsin päivittämiseen liikuntakasvatuksen osalta

LIIKUNTALÄHETILÄS/ -NEUVOJA

- Huolehtii Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman raportoinnista ohjelma-alustalle.
- Osallistuu säännöllisesti liikuntalähettiläiden verkostoon ja välittää liikkumiseen liittyvää tietoa yksiköstä ja yksikköön.
- Pitää liikkumista edistävää keskustelua yllä yhdessä esimiehen kanssa.
- Keskustelee yksikkönsä koulutustarpeista ja liikunnallisen toimintaympäristön ja -tapojen kehittämistarpeista esimiehen kanssa.
- Suunnittelee liikuntavälineiden hankintoja ja uusimista yhteistyössä johtajan, henkilöstön ja lasten kanssa – varmistaa liikuntavälineiden kunnon.
- LIIKUNTANEUVOJIEN verkosto tukee yksiköjen osaamisen kehittämistä koko kaupungin tasolla. Tekee myös motoriikkakartoituksia

HENKILÖSTÖ

- Huolehtii, että liikuntakasvatus toteutuu Vasun/Esiopsin mukaisesti
- Huolehtii lapsen päivittäisestä aktiivisuudesta suositusten mukaan
- Osallistuu koulutuksiin, jotka tukevat liikuntakasvatusta
- Tekee motoriikkakartoituksia yksikössä sovitusti

VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJA

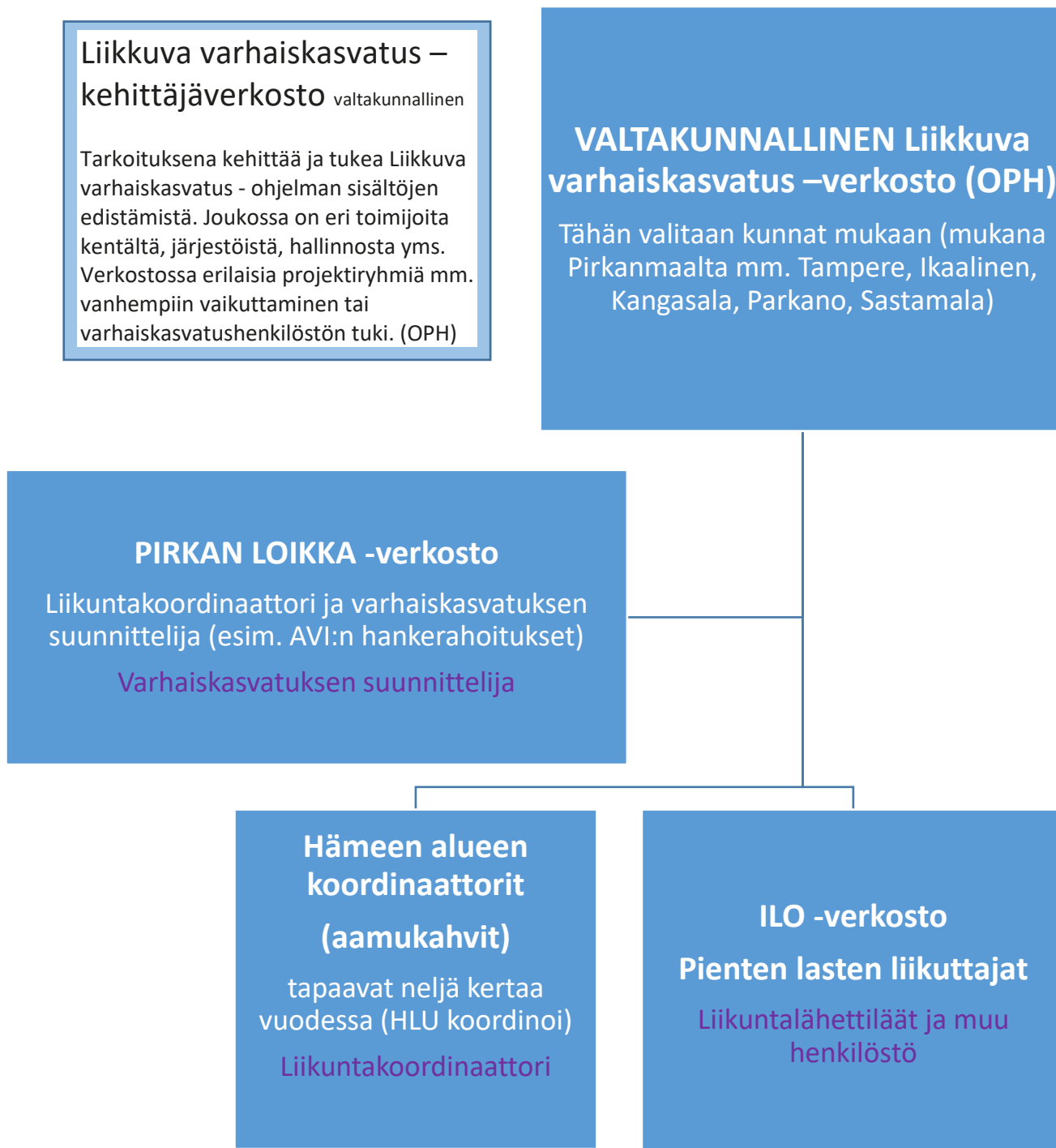
- Vastaa, että lasten ikäkauden mukaiset motoriikan kartoitukset tehdään ja hyödyntää niistä saatua tietoa varhaiskasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa.
- Tekee tarvittaessa yhteistyötä varhaiskasvatuksen erityisopettajan kanssa.
- Keskustelee vanhempien kanssa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen hyvinvoinnille

VEO

- Tekee yhteistyötä varhaiskasvatuksen henkilöstön, vanhempien ja asiantuntijoiden kanssa lapsen tuen varmistamiseksi

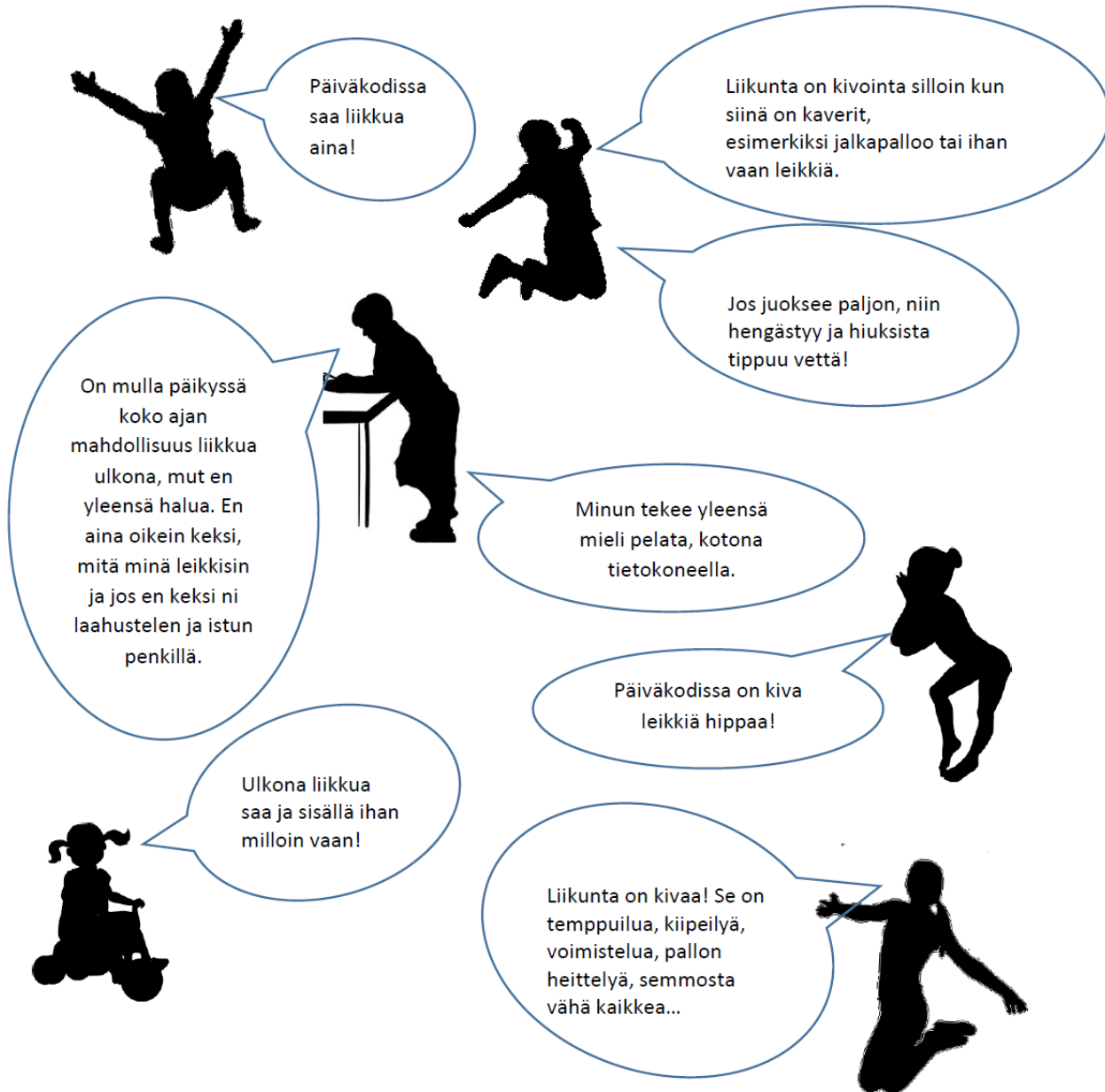
ESIMIES

- Luo puitteet liikuntamyönteiselle varhaiskasvatukselle ja jatkuvalle keskustelulle ja kehitymiselle
- Vastaa, että ohjaavat asiakirjat toteutuvat arjessa
- Huomioi lasten liikkumisen ja hyvinvoinnin pedagogisessa johtamisessa
- Kartoittaa henkilöstön koulutustarpeet
- Mahdollistaa työvuorosuunnittelussa liikuntapalaverit ja -koulutukset
- Huolehtii tarpeelliset liikuntavälinehankinnat
- Vastaa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmasta omassa päiväkodissaan



Loppusanat

Varhaiskasvatusta luo ensimmäisen kosketuspinnan lapsen liikunnan kokemuksiin yhdessä vanhempien kanssa. Uusimpien tutkimusten mukaan lapset ja nuoret kokevat liikunnan merkityksellisyyden huomattavasti vähäisempänä kuin ennen. Varhaiskasvatuksen rooli lapsen liikkumisen mahdollistajana ja positiivisten liikunnallisten oppimiskokemusten tarjoajana on suuri. Tavoitteena on, että Nokian varhaiskasvatuksen liikuntapolku antaa lapselle merkityksellisen kokemuksen liikkumisesta, joka kantaa pitkälle tulevaisuuteen.



(Lasten mielipiteitä liikkumisesta – Kyninkadun päiväkotia 2020.)

Lähteet:

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

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon taustaineistoksi.

Kokko S, Martin L, toim. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

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

Sääkslahti A. Liikunta varhaiskasvatuksessa 2018.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.

YK:n lapsen oikeuksien julistus.