

Leikkien liikkumaan

Liikuntatuokiopaja

Milla Kiiski ja Jani Heinonen

Työpajan sisältö

1. Nykytilanne
2. Miksi liikutaan ja miten meidän päiväkodissa liikutaan?
3. Liikuntatuokion rakenne
4. Liikuntaleikin purkaminen osiin (polttopallo)
5. Liikuntaleikin suunnittelu
6. Mistä löydän ideoita liikuntatuokioiden suunnitteluun?

Nykytilanne

Uusien lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Se muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona” (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016).

12-14 vuotiaista lapsista alle puolet liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi, 16-18 vuotiaista ainoastaan kolmasosa. 15-64 vuotiaista vain reilu 10% täyttää terveysliikunnan suositukset kokonaisuudessaan (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 19, 29). Riittämätön lapsuusajan liikunta on merkittävä tekijä aikuisiän inaktiivisuuteen (Valtonen, Heinonen, Lakka & Tammelin 2013, 129). Fyysisen kunnon lisäksi liikunta vaikuttaa ”myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin” (Opetushallitus, 2012). Vaikuttaaksemme yhteiskunnallisella tasolla kansan heikkenevään fyysiseen kuntoon, tulee meidän vaikuttaa alle kouluikäisten lasten liikunnallisiin tottumuksiin.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 27.11.2017. Osoitteessa: http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksien-mukaan-alle-8-vuotiaiden-lasten-paivaan-pitaasi-sisaltya-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa


Husu, P. Paronen, O. Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Valtonen, M. Heinonen, J. Lakka, T. & Tammelin, T. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys – kardiometabolinen näkökulma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.

Opetushallitus. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä. Viitattu 27.11.2017. Osoitteessa: http://www.oph.fi/download/144263_Liikunta_ja_oppiminen_tiivistelma_2.pdf



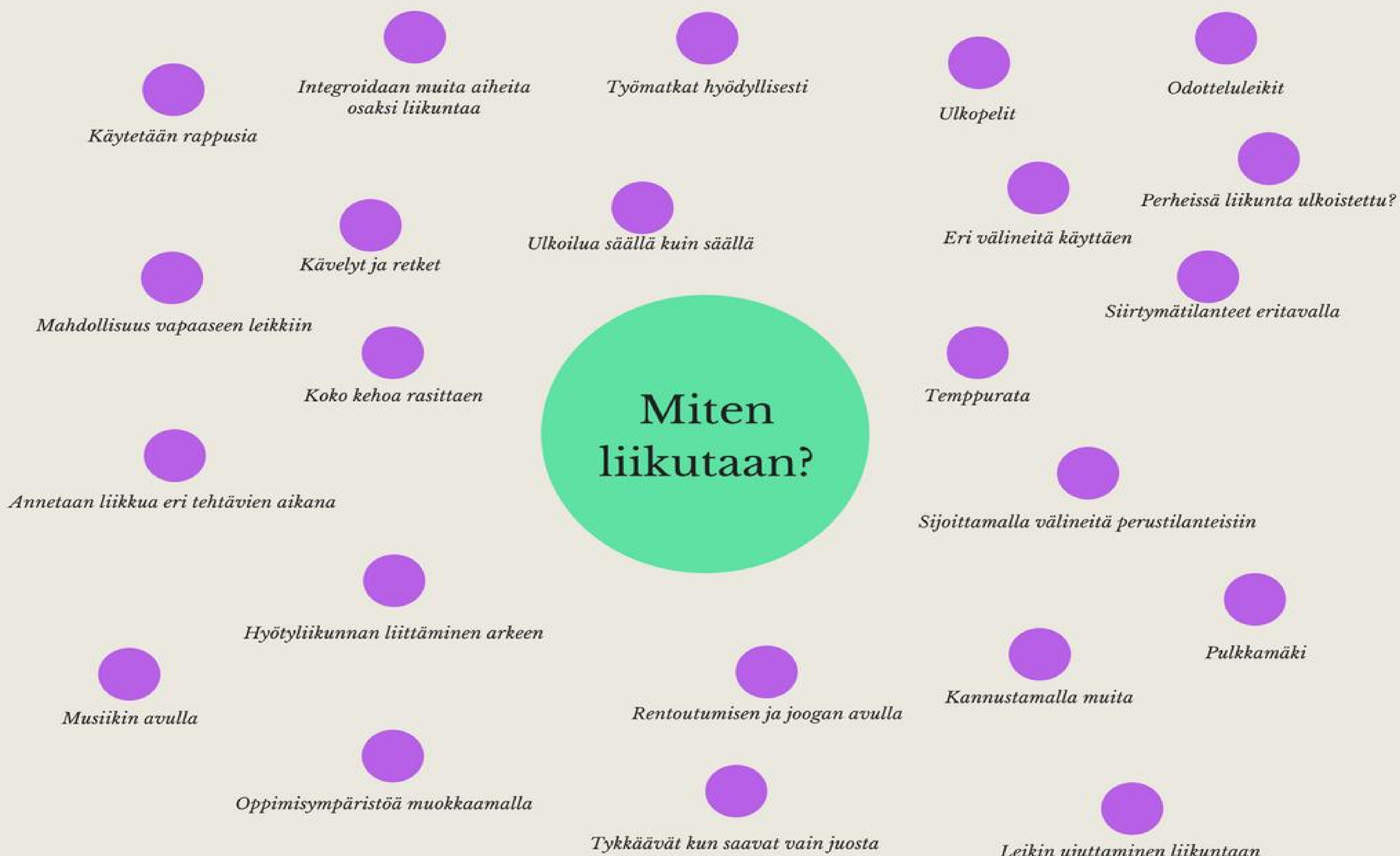
Miksi liikutaan?



Miten meidän
päiväkodissa
liikutaan?

Syksyn 2017 liikuntatuokiopajaan osallistuneiden ajatuksia:

LEIKKIEN LIKKUMAAN



3 TUNTIA PÄIVÄSSÄ

1 TUNTI VAUHDIKASTA LIIKUNTAA + 2 TUNTIA REIPASTA JA KEVYTTÄ LIIKUNTAA



I LO
LEIKKI
YHDESSÄ

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.

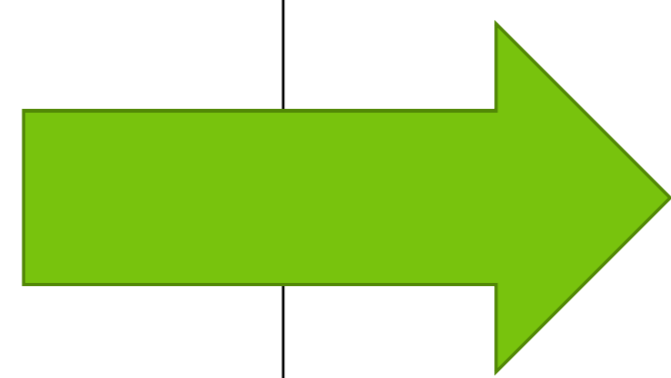
Muisti lista:

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Liikuntatuokion rakenne

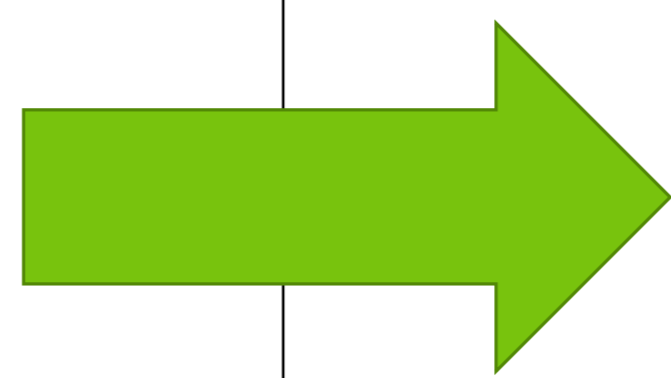
Ohjatun liikuntatuokion kesto n. 30min

Tuokion aloitus



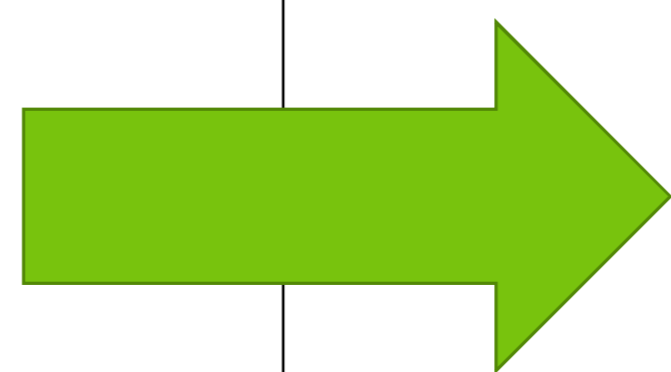
Liikuntatuokio on hyvä aloittaa samalla tavalla à rutiinit luovat turvallisuutta. Tuokio on hyvä aloittaa käymällä yhteisesti läpi mitä tänään tehdään. Riko rajoja à vapaat isot tilat houkuttelet lapsia jo itsessään liikkeelle. Anna lapsille tuokiota ennen aikaa juosta ja purkaa energiaa.

Alkulämmittely



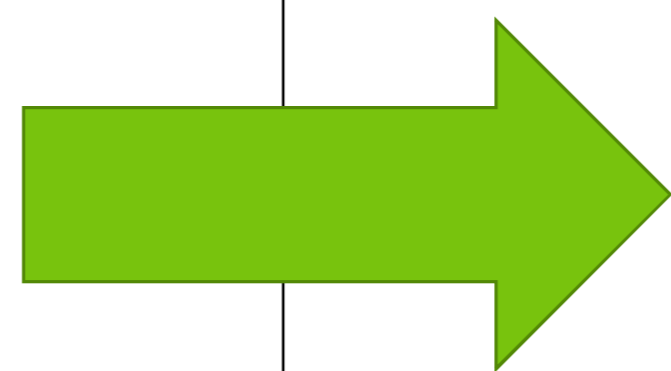
Alkulämmittelyn tarkoituksena on saada lihakset lämpimiksi ja hengästyttää. Alkulämmittely johdattelee tunnin aiheeseen tai voi toimia kertauksena edellisen tuokion harjoituksille.

Harjoitusosa



Tuokion harjoitusosassa kerrataan joko edellisellä kerralla opittuja taitoja tai opetellaan jotain uutta taitoa. Kun uusi taito on opittu, voidaan sitä käyttää osana leikkiä tai peliä. Muista kertoa lapselle: mitä, miten ja miksi tehdään. Älä unohda malliesimerkkiä! Muista kehua, anna palautetta.

Lopetus



Lopetuksen tarkoituksena on rauhoitella kroppaa. Yhdessä voidaan siivota välineet ja sen jälkeen ottaa rentoutumishetki. Tuokion lopetuksessa kuin aloituksessakin on hyvä käyttää rutiineja.

3–5-vuotiaiden liikunnan painopisteet

3–5-vuotiaiden liikunnan painopisteet:

- monipuolinen liikkuminen ja leikkiminen
- omatoimisuus kaikessa tekemisessä
- havaintomotoristen taitojen harjaannuttaminen
- motoristen perustaitojen harjaannuttaminen
- tutustuminen erilaisiin liikuntaympäristöihin

(lähde: nuorisuomi)

4. Liikuntaleikin purkaminen osiin

Polttopallo

Väistäminen- Lentävät tulipallot

Lapset seisovat rivissä ja aikuiset heittelevät sopivalta etäisyydeltä tulipalloja (erilaisia pehmeitä palloja) lapsia kohti. Lasten tehtävä on yrittää väistellä tulipalloja.

Ensimmäisellä kierroksella kukaan ei pala vaikka pallo osuisi. Toisella kierroksella osutusta heitosta pääsee heittäjäksi ja polttaja väistelemään palloja.

Pallon väistely 1. Paikalla 2. Sivulle liikkuen 3.

Hyppäämällä

Kopittelu- Lentävät kananmunat

1. Pareittain lähdetään vierittämään kananmunia (erilaisia palloja) lattiaa pitkin.

2. Pareittain kopitellaan kananmunaa parilta toiselle, varoen ettei muna tipahda. Kun kopittelu alkaa sujumaan, voi etäisyyttä pidentää.

3. Lapset muodostavat kaksi riviä ja seisovat vastakkain. Kananmunaa lähdetään kopittelemaan rivin päädyistä heittäen se aina vastakkaiselle henkilölle. Kierros päättyy kun muna on saapunut rivin toiseen pätyyn. Voidaan myös laskea monta munaa tarvitaan, että saadaan se kuljetettua ehjänä maaliin.



Heittäminen- poke pallon heitto

Lapset saavat valita itselleen haluamansa pallon. Kaikki asettuvat samaan riviin seinän eteen (etäisyys n. 5m).

Pokemonpallon heitto aloitetaan lähtö laskennalla 3-2-1, jonka jälkeen palloa heitetään kohti seinää. Viivalla odotetaan kunnes jokainen on heittänyt pallonsa. Kun kaikki ovat heittäneet pokepallonsa, käydään kurkkaamassa mikä pokemon pallosta kuoriutui.

Harjoitellaan heittämistä: 1. Alakautta kahdella kädellä 2. Yläkautta kahdella kädellä 3. Alakautta yhdellä kädellä 4. Yläkautta yhdellä kädellä

Peli 1.-Polttajasta pelaaja

Sitten lähdetään pelaamaan. Normaalit polttopallon säännöt (käykää ne yhdessä lasten kanssa läpi). Ensimmäisessä pelissä polttaja pääsee takaisin peliin mukaan ja poltettu tulee heittäjäksi. Valitkaa aloitukseen riittävän monta heittäjää.

Peli 2.-Temppuradan kautta polttamaan

Tässä pelissä poltettu ei pääse uudestaan mukaan peliin, vaan hänestä tulee polttaja. Ennen kuin pääse polttamaan on kuitenkin kierrettävä temppurata, joka on tehty peli alueen viereen. Suunnitelkaa ennen peliä lapsien kanssa yhdessä temppurata ja käykää se läpi.



Peli 3. –Hullunkuriset eläimet

Tässä pelissä poltettavat liikkuvat erilaisilla eläin tyyleillä ja koittavat väistää palloja. Ennen pelin aloitusta voidaan yhdessä sopia kolme eläintä ja käydä läpi miten kukin eläin liikkuu. Pelin aikana aikuinen vaihtelee eläintä ja lapset vaihtavat liikkumista sen mukaan. (Peli voidaan toteuttaa 1 tai 2 pelin säännöillä).

[Skillilataamo, kuperkeikkahippa](http://www.skillilataamo.fi/)

<http://www.skillilataamo.fi/>

Etsi skillilataamosta skillikortit:

- 557 Juoksun skillit
- 501 Juoksu
- 578 Kuperkeikan skillit
- 542 Kuperkeikka
- 659 Kuperkeikkahippa

5. Liikuntaleikin suunnittelu

Tuokio 1.

Paikka: Liikuntasali

Ryhmä: 3-vuotiaat

Teema: Leikkivarjo

Tuokio 2.

Paikka: Päiväkodin piha

Ryhmä: 4- vuotiaat

Teema: Pallot

Tuokio 3.

Paikka: Nukkari

Ryhmä: 1-3-vuotiaat

Teema: Hyppääminen

Tuokio 4.

Paikka: Metsä

Ryhmä: Eskarit

Teema: Seikkailukasvatus

Tuokio 5.

Paikka: Pallohalli

Ryhmä: 5-vuotiaat

Teema: Mailan
käsittelytaidot

Tuokio 6.

Paikka: Päiväkodin piha
(talvi)

Ryhmä: 5-6-vuotiaat

Teema: Hiihto

Tuokio 7.

Paikka: Pientila

Ryhmä: integroitu ryhmä

Teema: Rentoutuminen

Tuokio 8.

Paikka: Liikuntasali

Ryhmä: 25 hengen ryhmä

Teema: Kehonhallinta

6. Mistä löydän ideoita liikuntatuokioiden suunnitteluun?

* Neuvokas perhe

<https://neuvokasperhe.fi/liikunta>

* Skillilataamo

<http://www.skillilataamo.fi/>

* Näkövammaiset lapset ry:

<https://www.silmatera.fi/nakkarila/paivahoitoon/paivakoti-ikaiset-lapset/paivakotiin-liikuntaleikkeja/>

* Perinneleikit:

<http://perinneleikit.fi/pihaleikit/>

* Leikkipäivä:

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

* Valo- varpaat vauhtiin:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMTQvMDkvMTEvMTFfMDJfMTdfMTkyX1ZhcnBhYXRfdmF1aHRpaW5fb3Bhcy5wZGYiXV0/Varpaat_vauhtiin_opas.pdf

* Pinterest:

<https://fi.pinterest.com/search/pins/?q=Lapset%20liikunta&rs=guide>

* Nuori Suomi

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Suunnittelu/>

Muistiinpanot

www.sivistysvantaa.fi/leikkienliikkumaan

Milla Kiiski:

milla.kiiski@vantaa.fi

0438269335

Jani Heinonen:

jani.heinonen2@vantaa.fi

0438272230