

liikunnanaluejarjestot.fi



Varhaiskasvattajille

Liikunnan
täydennys-
koulutusta

Liikunnan täydennyskoulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Koulutus on ammatillinen keino kehittää koko työyhteisön (päiväkoti, perhepäivähoito, avoin varhaiskasvatus) sekä yksittäisen työntekijän osaamista lasten liikuttajana sekä fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan ohjaajana.

Täydennyskoulutusta järjestävät liikunnan aluejärjestöt eri puolilla Suomea. Aluejärjestöt tarjoavat työyhteisölle tai kunnalle koulutusta sekä sparrausta fyysisesti aktiivisen toimintakulttuurin edistämiseen.

Koulutukset tarjoavat varhaiskasvatuksen henkilöstölle välineitä lasten liikkumisen lisäämiseen ja oman työn kehittämiseen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten pohjalta.



Liikkuva varhaiskasvatus – työpaja varhaiskasvatuksen johtajille ja varajohtajille 2–3 t



Työpaja tarjoaa ratkaisukeskeisiä ehdotuksia, yhteisiä teemoihin pureutuvia keskusteluita ja kokemusten jakamista sekä käytännönläheisiä työkaluja liikunnallisen elämäntavan tukemiseen ja varhaiskasvatuksen työhyvinvoinnin parantamiseen.

Koulutuksen teemoja:

- Kasvattajan roolin vahvistaminen lapsen liikunnallisen elämäntavan polulla
- Varhaiskasvatuksen yhteisöllisen työhyvinvoinnin teemat
- Perhekeskeisen liikuntaneuvonnan tukeminen varhaiskasvatuksessa
- Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan sitouttaminen varhaiskasvatuksen työntekijöille

Työpaja on suunniteltu erityisesti varhaiskasvatuksen johtajille ja varajohtajille. Koulutuksessa saat työkaluja työyhteisösi liikkuvamman elämäntavan toteuttamisessa varhaiskasvatuksen arjessa.

Tilajalle maksuton koulutus.



Johtajan syventävä työpaja 2–3 t

Johtajan työpajan syventävässä osuudessa pohditaan tarkemmin johtajan roolia liikkumisen lisäämiseksi. Työkaluina arvioinnin toteuttamiseksi käytetään nykytilan arviointia, vuosikellon tekemistä ja rakenteiden miettimistä. Pää tavoitteena ovat kokemusten jakaminen ja kollegiaalinen tuki.

Sisältö:

- Johtajan työkirjan kertaus
- Arviointi
- Johtajan teot liikkumisen lisäämiseksi
- Vuosikello



= luentoja ja keskusteluita

Liikunnan aluejärjestöt ovat saaneet Lisää liikettä -hankkeeseen avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.





Koulutusta työyhteisölle

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta tutuksi (1 h)



Liikkuva varhaiskasvatus -sparraus (1,5 h)



= luentoa ja keskustelua

Ylläolevat koulutukset ovat tilaajalle maksuttomia.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta tutuksi (1 h)

Tutustutaan varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sekä Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan, toiminnan tavoitteisiin, siihen liittymiseen sekä toiminnassa etenemiseen.

Liikkuva varhaiskasvatus -sparraus (1,5 h)

Sparrauksessa käydään läpi yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila, Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnassa eteneminen, määritellään kehittämiskohteet ja suunnitellaan toimenpiteet niiden toteuttamiseksi.

Lisäksi tutustutaan yksikön tavoitteita tukeviin liikuntamateriaaleihin. Tavoitteena lisätä innostusta liikkeen lisäämiseen tavalliseen arkipäivään. Sparrauksen sisältöä voidaan painottaa toiveiden mukaan toimintakulttuurin liikunnallistamiseen, motoristen taitojen tukemiseen ja havainnointiin, tai pihapedagogiikan kehittämiseen.





Liikuntakoulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa (3 h)

Lasten motoristen taitojen kehitys (3 h)

Lasten motoristen taitojen havainnointi (3 h)

**Liikkuen ja leikkien pihalla
– oivalluksia pihapedagogiikkaan** (1–2 h)

Digiloikka liikkuen (3 h)

Liikuntaa pienissä tiloissa (3 h)

Ihan pihalla (3 h)



= luentoa ja keskustelua



= liikkumista



Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa (3 h)

Toiminta ja liike liittyvät oleellisesti kaikkien lapsen oppimiseen. Lapsi oppii parhaiten koko kehoaan ja kaikkia aistejaan käyttämällä. Koulutuksessa opitaan toiminnallistamaan varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen erilaisia oppimistilanteita toimintaa ohjaavien asiakirjojen mukaisesti. Koulutus perustuu kahteen toiminnallisuuden näkökulmaan: liike tuodaan oppisisältöön tai oppisisältö viedään liikkeeseen. Pääpaino on ensisijaisesti havainnollistaa liikkeen ja kehollisuuden mahdollisuuksia osaamisen osa-alueiden opettamisessa.

Lasten motoristen taitojen kehitys (3 h)

Koulutuksessa läpikäydään tiiviisti lapsen motorinen kehitys ja sen tukeminen, motoriset perustaidot ja perustaitojen harjaannuttaminen. Koulutuksessa on teoriataustan lisäksi motorisia perustaitoja, erityisesti tasapainoa ja liikkumistaitoja sekä kehonhahmotusta kehittäviä käytännön harjoituksia. Koulutus sopii myös alle kolme vuotiaiden kanssa työskenteleville.

Lasten motoristen taitojen havainnointi (3 h)

Havainnointi on osa varhaiskasvatuksen henkilöstön perustehtävää. Arjen havainnot päivittäisissä tilanteissa antavat



tietoa lapsen motorisista taidoista, niiden kehittämisestä sekä luovat pohjaa liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Koulutuksesta osallistuja saa välineitä havainnoinnin toteuttamiseen päivittäisessä työssään lasten parissa. Varhaiskasvatuksen henkilöstön osaaminen lasten motoristen taitojen oppimisen tukijana sekä päivittäisen liikkumisen ja iloisten oppimiskokemusten mahdollistajana vahvistuu.

Liikkuen ja leikkien pihalla – oivalluksia pihapedagogiikkaan (1–2 h)

Toiminnallinen työpaja, joka innostaa hyödyntämään pihaa lasten aktiivisena oppimis- ja liikuntaympäristönä. Työpajassa liikutaan yhdessä lasten kanssa Jekku-jänön vauhdikkailla rastipisteillä ja saadaan käytännön ideoita ulkoilupedagogiikkaan. Työpaja tarjoaa henkilöstölle oivalluksia siitä, miksi liikkuva ulkoilu on tärkeää ja miten pihapedagogiikkaa voidaan kehittää yhdessä.

Digiloikka liikkuen (3 h)

Koulutuksen teoriaosuudessa perehdytään digitaalisen osaamisen, medialukutaidon ja ohjelmointiosaamisen kirjauksiin varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa ja pohditaan, miten teknologia ja media vaikuttavat lasten elämään. Käytännön osioissa opitaan, miten digilaitteet voivat passivoimisen sijaan liikuttaa lapsia. Lisäksi käydään läpi, mi-

ten lasten kanssa voidaan koodata ilman ensimmäistäkään digilaitetta. Koulutuksessa opetellaan tekemään QR-koodeja ja hyödyntämään niitä lasten liikuttamisessa.

Liikuntaa pienissä tiloissa (3 h)

Koulutuksessa pohditaan, miten pienissä ja ahtaissa tiloissa voidaan turvallisesti mahdollistaa lasten riittävä fyysinen aktiivisuus. Voisiko odotteluhetki olla jumppahetki? Voisiko siirtymätilanteessa harjoitella motorisia taitoja? Koulutuksessa opitaan, miten muut huonekalut ja kierrätysmateriaalin liikuntavälineiksi. Käytännön osioissa käydään läpi pieniin tiloihin sopivia liikuntaleikkejä ja ideoidaan, miten liikkuminen ja toiminnallisuus voidaan tuoda mukaan kaikkiin arjen hetkiin.

Ihan pihalla (3 h)

Piha, lähiympäristö ja ulkona liikkuminen tarjoavat lapselle mahtavan ympäristön erilaisten taitojen oppimiseen. Liikkumisen mahdollisuuksien luominen edellyttää varhaiskasvatuksen henkilöstöltä päivittäin tietoisia valintoja. Koulutuksessa perehdytään Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin käytännön harjoitusten avulla.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

The infographic consists of nine numbered tips arranged in a grid-like fashion, each with a small illustration. Tip 1: 'Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä' (Speed refreshes - at least three hours of movement every day) with an illustration of a person running. Tip 2: 'Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli' (Towards an active lifestyle - family is a key role model) with an illustration of a family. Tip 3: 'Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa' (Listen - give the child the opportunity to influence) with a speech bubble illustration. Tip 4: 'Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan' (By doing, skills are honored - variety is the key) with an illustration of a person climbing. Tip 5: 'Ympäristö haastaa ja hauskuttaa - ulkona unelmat todeksi' (Environment challenges and entertains - outdoors, dreams come true) with an illustration of a tree and sky. Tip 6: 'Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan' (Tools and toys - inspire to experiment) with an illustration of a scooter and tennis racket. Tip 7: 'Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä' (Guided physical activity - experiences of success) with an illustration of a yellow cone. Tip 8: 'Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus' (Physical activity in early childhood education - the right of every child) with an illustration of a person running. Tip 9: 'Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä' (The whole village moves - everyone together) with an illustration of a group of people.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, 2016.





Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

(16 h)



= luentoa ja keskustelua



= liikkumista

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus (16 h)

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutuksessa teemoina ovat muun muassa leikinkehittäminen, liikunnan perustaitojen kehittyminen, liiketekijöiden ja erilaisten ohjaustapojen käyttö osana monipuolista lasten liikuntaa. Toiminnan ydinarvoja ovat lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikki.

Koulutuksessa osallistuja saa Liikuntaleikkikoulun ohjaajan oikeudet ja käyttöönsä ohjaajakansion valmiine tuntimalleineen.

Tuntimalleja kolmelle ikäluokalle:

- 2–3-vuotiaille (Perheliikkari),
- 4–5-vuotiaille ja
- 6-vuotiaille.

Valmiit tuntimallit kehittävät lasten perusliikuntataitoja monipuolisesti ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua. Tuntimalleja voidaan toteuttaa sellaisenaan tai ottaa niistä sopivia osia viikoittaisiin ohjattuihin liikuntatuokioihin, aamupiireihin, välipalaliikuntaan, siirtymätilanteisiin ja odotteluhetkiin.

Liikuntaleikkikoulu soveltuu hyvin varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen osaksi yksikön omaa liikuntasuunnitelmaa ja Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan toteuttamiseen. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutuksen sisältö on suunniteltu vastaamaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016).



Vanhempainilta



Liikunnallinen vanhempainilta voidaan toteuttaa tilaajan toiveiden mukaan joko vanhempien luentona tai perheiden toiminnallisena liikuntailtana. Vanhempainillassa avataan tutkimuksellisia perusteita varhaiskasvatuskäisen lapsen liikkumisen merkityksestä lapsen kokonaiskehitykselle. Lisäksi herätellään ja kannustetaan perheitä liikunnan mahdollisuuksiin arjessa sekä tarjotaan perheille ideoita yhteiseen liikkumiseen.

Toiminnallisessa vanhempainillassa ovat myös perheiden lapset mukana liikkumassa.



= luentoa ja keskustelua



= vain toiminnallinen vanhempainilta sisältää liikkumista



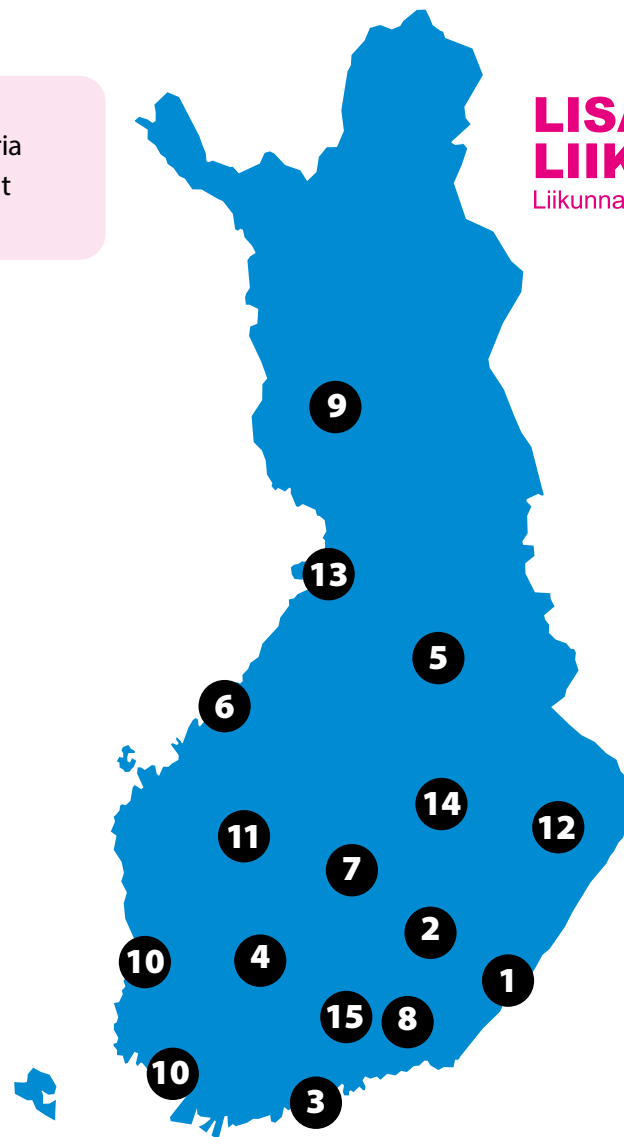
Liikunnan aluejärjestöt

Koko Suomen kattava 15 liikunnan aluejärjestön verkosto toimii maakunnallisina liikunnan asiantuntijoina. Edistämme liikuntakulttuuria ja luomme hyvinvointia liikunnan keinoin. Keskeiset toimintatavat ovat osaamisen lisääminen, verkostotyö ja vaikuttaminen.

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, phlu.fi



liikunnanaluejarjestot.fi



**LISÄÄ
LIIKETTÄ**

Liikunnan aluejärjestöt