

Liiku päivähoidossa

**Koulutusta
varhaiskasvattajille**

Liikunta elämäntavaksi!

liiku

LiikU päivähoidossa



Vähintään kaksi tuntia liikuntaa joka päivä

Päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Monipuolisella ja leikinomaisella liikunnalla luodaan pohja lapsen kokonaisvaltaiselle kasvuille ja kehitykselle sekä liikunnalliselle elämäntavalle.

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua ja jokainen aikuinen pystyy luomaan lapselle liikumisen mahdollisuuksia. LiikU haluaa edistää pienten lasten liikuntaa yhdessä kasvattajien kanssa.

Liikunnan täydennyskoulutusta varhaiskasvattajille

Nuori Suomi -koulutuksissa kannustetaan jo-kaista kasvattajaa iloisesti liikkeelle. Koulutuksissa toteutetaan liikuntatehtäviä, keskustellaan liikuntatuokioiden herättämistä kysymyksistä ja ratkotaan yhdessä liikkumisen toteutusta omissa toimipaikassa. Koulutussisällöt ovat lasten liikunnan asiantuntijoiden kehittämiä ja niissä on huomioitu lasten kehitys ja liikunnan hauskuus.

Päivähoidon liikunta – varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön (6 t)

Koulutuksessa käsitellään monipuolisesti liikuntaa suhteessa lapsen oppimiseen, kehitykseen ja terveyteen. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin perehdytään käytännön työn näkökulmasta ja kunkin päivähoitoyksikön omista muutostarpeista käsin. Suositellaan koko työyhteisön koulutukseksi.

Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 t)

Joka kolmas lapsi liikkuu terveystensä kannalta liian vähän. Liikkumisen vähäisyyteen on useita eri syitä: motorinen kömpelyys, oppimisvaikeudet, ylipaino jne. Liikkujaksi-koulutuksessa pohditaan keinoja vähän liikkuvien lasten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus (16 t)

Liikuntaleikkikoulu on 3–6 -vuotiaiden lasten monipuolinen liikuntaohjelma. Yhdistyksissä Liikuntaleikkikoulu on pienten lasten monipuolinen liikuntaharrastus. Päivähoitossa Liikuntaleikkikoulu-ohjelmaa voidaan soveltaa osaksi liikuntakasvatusta. Ohjaajakoulutuksessa osallistuja saa Liikuntaleikkikoulun ohjaajan oikeudet ja käyttöönsä liikuntaohjelman kansion.

Esiopetusta liikunnan keinoin (6 t)

Onko ryhmässäsi tai luokassasi lapsia, jotka eivät malta pysyä paikoillaan, vaikka haluaisivat oppia? Liikunta on kielen oppimisen väline ja toiminnallinen matematiikka on hauskaa. Koulutuksessa tutustutaan liikunnallisiin tapoihin oppia ja opettaa kognitiivisia taitoja.

Teemakoulutuksia

Teemakoulutukset toteutetaan käytännönläheisesti ja erilaisia teemoja käsitellään toiminnallisten esimerkkien ja leikkien avulla.

Leikitellen luistimilla (4 t)

Luistelemaan oppii leikkimällä. Sovellettuina monet pelit ja leikit sopivat toteutettaviksi sekä jalan että luistimilla, siis koko talven ajan keleistä riippumatta. Koulutuksessa käydyn perustiedon lisäksi koulutusmateriaalissa on runsaasti ideoita luistelukentille ja kaukaloihin.

Liikettä pihaleikkeihin (3 t)

Pihaleikit -koulutuksessa palautetaan mieliin vanhoja pihaleikkejä ja keksitään itse uusia. Leikeissä toistuvat sovitut säännöt, eri-ikäisten yhdessä leikkiminen, ryhmässä toimiminen ja toisilta oppiminen – tietenkin myös jännitys ja hauskuus.

Liikuntaa pienissä tiloissa (3 t)

Liikkuvat lapset eivät välttämättä tarvitse salia tai kenttää. Pienessäkin tilassa saa aikaan iloista liikettä ja sykkeen nousemaan. Koulutuksessa kokeillaan käytännössä, miten leikkien ja helposti saatavilla olevien välineiden avulla voi liikkua yhdessä lasten kanssa.

Nassikkapaini (3 t)

Nassikkapaini on vauhdikas vaihtoehto tytöille ja pojille ja toimii pienissäkin tiloissa. Nassikkapaini on luvallista kamppailua, puristamista, puristetuksi tuleamista, toisen koskettamista, tasapainoilua, koordinaation kehittämistä... Kisailu on kivaa, kokeile!

Pallotellen (3–6 t)

Pallo on välineenä kiehtova ja innostava. Ihan pienimmät lapset tarvitsevat pitkään oman pallon, isoimmat haluavat pelata. Peli-iloon pääsee pelaamalla! Tässä koulutuksessa käytetään paljon erilaisia palloja ja opetellaan pienille lapsille sopivia pelimuunnelmia.



Rytmiikkäästi liikkuen (3 t)

Koulutuksessa liikutaan ja musisoidaan perussykkeen tahdissa. Liike ja musiikki tukevat toisiaan, kun käytetään kehosoittimia, leikitään palloilla ja lorutellaan. Koulutuksessa tehdään rytmikkäitä liikuntaleikkejä ja -harjoitteita, joita on helppo toteuttaa lapsiryhmän kanssa.

Seikkailuliikunta (6–9 t)

Seikkailu kiehtoo sekä tyttöjä että poikia. Seikkailuliikunnan keinoin lapset oppivat helposti yhteistoiminnan taitoja ja kehittävät omaa ongelmanratkaisukykyään. Koulutuksen aikana rakennetaan oma seikkailurata ja käydään läpi lapsiryhmissä kokeiltuja vaihtoehtoja.



Temppuillen taitavaksi (4 t)

Lapsi temppuilee tilaisuuden tullen jo luonnostaan: kiipeilee, hyppii, heiluu, pyörii, juoksee ja tasapainoilee. Koulutuksessa käydään läpi telineiden ja välineiden käyttöä erilaisissa ympäristöissä. Tutuksi tulevat myös liikkeissä avustaminen ja erilaisten temppujen kehittävyvaiheet.

Vekara vipellys – liikuntaa alle 3-vuotiaille (3 t)

Alle 3-vuotiaiden lasten elämä on liikkumista ja kaikki tilat ovat heille liikuntatiloja. Aikuisen rooli on havainnoida ja tukea jokaisen lapsen yksilöllistä kehitystä. Lapsi oppii ainoastaan itse liikkuen ja havainnoiden. Koulutuksesta saat tietoa ja käytännön keinoja alle 3-vuotiaiden monipuoliseen liikunnan toteuttamiseen.

Virikkeitä liikkuviin leikkeihin (3 t)

Mikä tahansa leikki voi muunneltuna olla liikuntaleikki. Koulutuksessa käytetään monipuolisesti mm. puolapuita, tutustutaan säkin käyttöön, sanomalehteen ja pyykkipoikiin liikuntavälineenä, pistetään aistit liikkeelle sekä kokeillaan erilaisia rentoutustapoja.

Sujuvasti suksilla (3 t)

Hiihto on lapsille monipuolinen ja mielekäs tapa liikkua. Tiesitkö, että suksilla voi sujuvasti pelata vaikka sählyä? Koulutuksessa käsittelemme oman hiihtomaan rakentamista, suksien kanssa leikkimistä ja pelaamista sekä hiihtovälineiden huoltoa.

Kurser på svenska

Inspirationsspruta för barn idrott 3 t
Knattebrottning 3 t
Äventyrsidrott 4–6 t
Utomhuslekar 3 t

Teemakoulutuksia

Draamaliikunta (3 t)

Viimeinen pari uunista ulos – draamaa liikuntaan! Löydä tuttuja leikkien ja pelien luovat puolet. Tutustu draamalliseen liikunnanohjaukseen. Perinteisiä ja uusia harjoituksia sekä leikkejä kaikenikäisille.

Lasten liikunnan ideatori (3 t)

Ideatorilla kokeillaan höyheniä, kehonjälikortteja, merkkikartioita ja sukkahousuja liikuntavälineinä. Lisäksi kierrätämme liikuntavinkkejä ja vaihdamme ideoita.

Leikkivarjo – toiminnan välineenä (2 t)

Leikkivarjo on monipuolinen, innostava ja näyttävä ryhmäliikuntaväline kaikenikäisille. Leikit ja harjoitteet varjolla ovat elämyksellisiä, jännittäviä ja mukaansa tempaavia. Ne kehittävät ryhmän yhteistyökykyä, keskinäistä luottamusta ja sosiaalisuutta.

Liikettä piholle ja puistoihin (2 t)

Ulkotilat antavat loistavan mahdollisuuden liikkumiseen – siellä ei neliöiden vähyys rajoita. Ulkoilu on merkittävä osa päivähoiton päivää ja koulutuksen liikuntavinkeillä saat piristystä piholle.



Koulutuksessa käytetään vanteita, palloja, hiekkalapioita ja -muotteja. Lisäksi hyödynnetään leikkipuistojen välineitä monenlaisin keinoin. Koulutusta suositellaan erityisesti perhepäivähoitajille.

Metsämörri (16 t)

Aistit ovat lapsen keino oppia. Lapset tutkivat maailmaa koko kehollaan, pienimmät jopa ajattelevat kehollaan. Mikä olisi parempi paikka harjoitella motorisia taitoja, kehon hallintaa ja aistitoimintoja kuin metsä? Koulutuksessa harjoitellaan omakohtaisen kokemuksen kautta miten herättää lapsessa uteliaisuus, kokeilunhalu ja tutkimisen into ympäristöään kohtaan.

Erityistukea tarvitseva lapsi liikunnassa (14 t)

Kaksipäiväiset ohjaajakoulutukset, joissa ideoidaan, sovelletaan ja kokeillaan yhdessä erilaisia leikkejä, harjoitteita ja pelejä. Koulutusten runkona toimii inklusion kirjo, jossa yhteisen toiminnan alla voi toteuttaa kaikille soveltuvia harjoitteita, sovellettua liikuntaa, rinnakkaisia harjoitteita, käänteistä integraatiota eli vammaisurheilun lajeja kaikille sekä erillistä toimintaa.

Lastentanssi (3–6 t)

Lastentanssi pohjautuu leikin, monipuolisen musiikin ja mielikuvituksen pohjalta toteutettuun liikkumiseen. Lastentanssin tavoitteena on kehittää lapsen fyysistä luovuutta ja kykyä ilmaista itseään sekä saada lapsi kokemaan tanssin iloa. Lisäksi tavoitteena on kehittää oman kehon hallintaa, erilaisten liikkeiden osaamista, ketteryyttä ja tasapainoa.

Vekara viikari -jumppa (2,5 t)

Vauhdikkaita tilanteita pahvilaatikoilla, ilmapalloilla, wc-paperirullilla ja saippuakuplilla, yhdessä oppien ja liikkuen ja jokaiselle onnistumisia tarjoten. Monipuolisia ja hauskoja ideoita käytännön arkeen!

Tilaa vanhempainilta!

Järjestämme tilauksesta päiväkotinne tai koulunne vanhempainiltaan luennon lasten liikunnasta. Luennon keskeisiä teemoja ovat:

- Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle
- Miten innostaa lapsi liikkumaan
- Perheliikunnan mahdollisuudet

Kysy myös liikunnallista perheliikuntailtaa!

Tilauuskoulutukset

Kerää ryhmä työpaikaltasi tai alueeltasi ja tilaa koulutus. Paikan ja ajan voimme sopia toiveittenne mukaan. Tilauuskoulutus järjestetään vähintään kymmenen henkilön ryhmille. Ryhmän maksimikoko on 25 henkilöä kouluttajaa kohden. Koulutuksen hinta on 83 €/tunti. Materiaali- ja matkakulut laskutetaan erikseen. Tilauuskoulutuksina järjestämme kaikkia valikoimaamme kuuluvia koulutuksia. Pyydä tarjous soittamalla tai sähköpostitse.

"Kiitos, tämä oli mukavaa ja innostavaa!"

"Erittäin hyvä idea kouluttaa koko henkilökunta!"

"Sujuvaa ja paljon asiaa. Me aktiivisetkin opimme parhaiten itse kokeilemalla. Toivon kovasti, että saamme päivän aiheet elämään arjessa – ja uskon niin!"

"Erinomaista: oma asenne tuli testattua, sain mukavia uusia ideoita."

(Palautteita Päivähoidon liikunta -koulutuksesta)



Nuori Suomi ja LiikU

Suomessa on viisitoista liikunnan aluejärjestöä, SLU-alueita, jotka kehittävät ja tarjoavat liikunnan lisäkoulutusta yhteistyössä Nuori Suomi ry:n kanssa. Koulutusten suunnitteluun osallistuvat maamme johtavat lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijat. Koulutusten käytännön toteutuksesta Lounais-Suomessa vastaa LiikU.

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

Autamme kaikissa päivähoiton liikunnallistamiseen liittyvissä asioissa. Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!

Varsinais-Suomi
Kirsi Rätty
pienien lasten liikunnan kehittäjä
puh. (02) 515 1918,
(050) 3030 673
kirsi.ratty@liiku.fi

Varsinais-Suomi
Susanna Eränen
toimistos sihteeri
puh. (02) 515 1911
susanna.eranen@liiku.fi

Satakunta
Juha Koskelo
aluekehittäjä
puh. (02) 529 6604,
(050) 536 0334
juha.koskelo@liiku.fi

Satakunta
Sari Laaksonen
toimistos sihteeri
puh. (02) 529 6600
sari.laaksonen@liiku.fi

www.liiku.fi/koulutus



LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa. Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä. Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita. Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.