

Oman elämänsä sankari - alle 3- vuotiaan lapsen tarve liikkua ja olla oman elämänsä aktiivinen tutkija

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kouluttajat:

Susanne Kokko, varhaiskasvatuksen opettaja, Porin varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori
Sanna Lehtonen, Eurajoen varhaiskasvatuksen konsultoiva erityisopettaja

LIIKE ON LÄSNÄ - TÄSSÄ JA NYT



- Oma keho on ensin – kehon hahmottaminen
- Itseensä ja ympäristöön tutustuminen
- Motorinen kehitys ei ole erillinen kehityksen osa-alue – päällekkäistä, jatkuvaa ja vuorovaikutteista
- Tasapainon yhteys tiedon vastaanottamiseen ja oppimiseen
- Havaintomotoriikka – oma keho suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan
- Piiloleikki

AISTIT JA HERMOSTON KEHITYS

- Aistit lähettävät meille jatkuvasti tietoa ympäriltämme. Aivojen pitää jäsentää kaikki tulevat aistimukset. Jäsentäminen tapahtuu automaattisesti ja tiedostamatta.
- Aistimukset ovat hermoston ravintoa. Uusien hermosolujen syntyminen vaatii runsaasti fyysistä ja kognitiivista aktiivisuutta, hermoverkoston järjestäminen puolestaan unta ja hyvää nukkumista.
- Ensimmäisen kahden elinvuoden aikana 70% hermostosta on kehittynyt.
- Mitä haaroittuneemmat hermosolut ja tiheämpi hermoverkosto lapselle rakentuu – sitä enemmän hänellä on polkuja, joita pitkin tieto kulkeutuu aivoihin.
- Uusimpien tutkimusten mukaan lapsen luonnollinen liikkuminen on parasta tukea oppimiselle.

AISTIT JA OPPIMINEN



- ”Ei ole olemassa oppimisvaikeuksia vaan ainoastaan huonoa opetusta.”
- Uudet asiat tulee kohdata kaikkien aistien, tunteiden ja konkreettisten kokemusten kautta.
- Toiminnallisuuden kautta saavutamme parhaiten kaikkien aistikanavien monipuolisen käytön.

OPPIMISYMPÄRISTÖT



- Tavoitteena on varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, inklusiivinen, terveellinen ja turvallinen sekä esteetön oppimisympäristö.
- Käsite sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden.
- Suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä lasten kanssa.
- Tulee ohjata leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen sekä taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen.
- Tarjoaa vaihtoehdon mieluisaan tekemiseen, monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin sekä rauhalliseen oleiluun ja lepoon.

Motoriset perustaidot

TASAPAINOTAIDOT

säilytetään tasapaino eri tilanteissa

- pystyasennot
- Pää alaspäin -asennot
- vetäminen
- pyöriminen
- heiluminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- kieriminen
- koukistaminen
- ojentaminen
- kiertäminen

LIKKUMISTAIIDOT

liikutaan paikasta toiseen

- konttaaminen
- käveleminen
- juokseminen
- hyppääminen
- kiipeäminen
- liukuminen
- riippuminen
- loikkiminen
- laukkaaminen
- konkkaaminen

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

käsitellään välineitä, esineitä tai toista ihmistä

- kantaminen
- vierittäminen
- pyörittäminen
- heittäminen
- kiinniottaminen
- työntäminen
- potkaiseminen
- lyöminen
- pomputtaminen
- kuljettaminen

(Gallahue 2003)



Motoristen perustaitojen omaksuminen

1-3 -vuotias harjoittelee

- kierimistä
- seisomista
- kävelyä
- juoksua
- portaiden nousemista
- konttaamista
- vierittämistä
- työntämistä
- vetämistä

Keskiössä tasapaino- ja liikkumistaidot.

3-5 -vuotias harjoittelee

- kiipeilyä
- hyppäämistä
- laukkaamista
- heittämistä
- potkaisemista
- löymistä

Edellisten taitojen lisäksi.

Keskiössä erilaisissa ympäristöissä liikkuminen ja välineen käsittelytaidot.

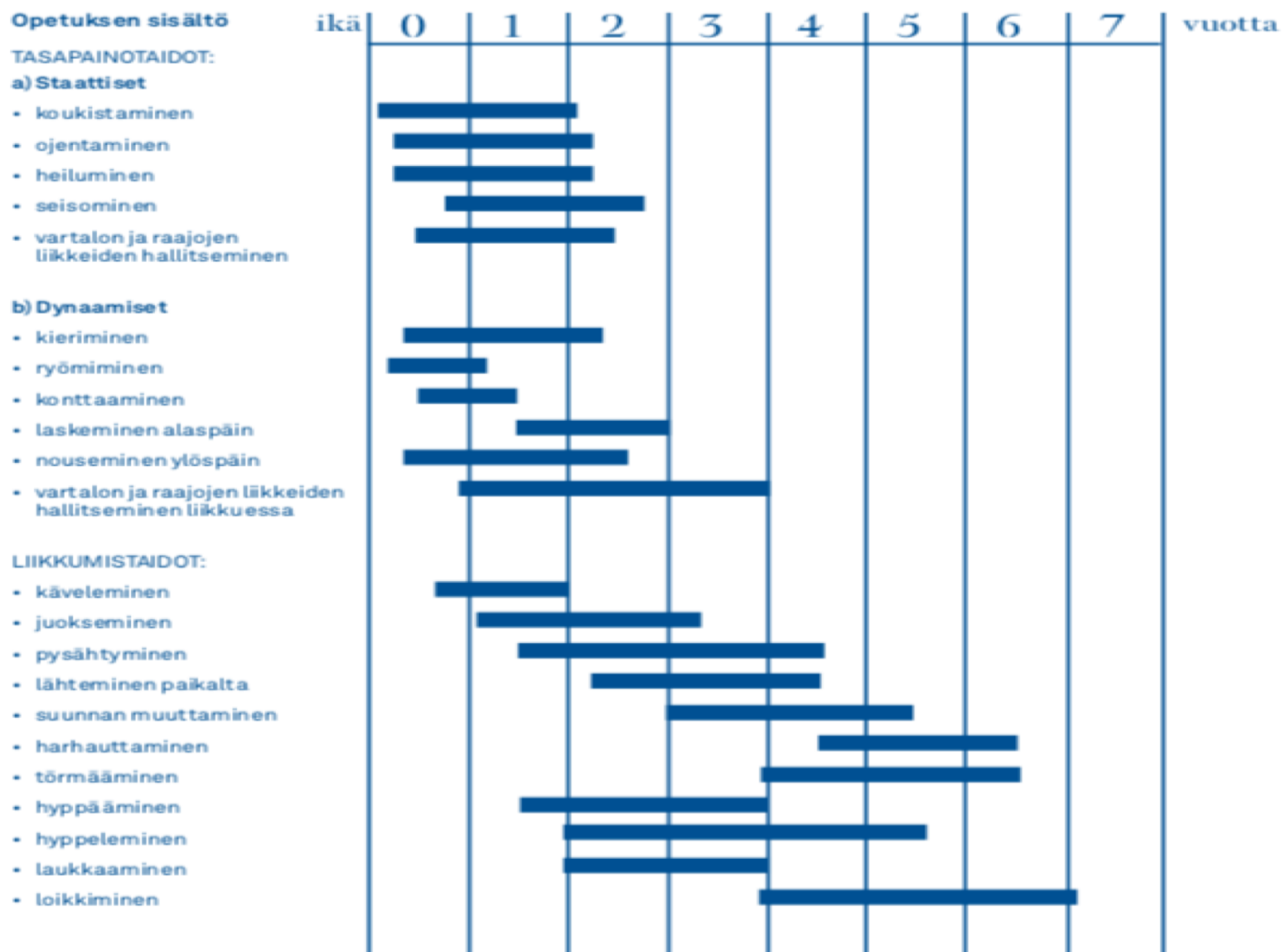
6-8 -vuotias harjoittelee

- hyppelemistä (yhdellä jalalla hyppäämistä)
- väistämistä
- keinumista
- heittämistä (yhdellä kädellä)
- kiinniottamista
- pomputtamista
- kuperkeikkaa
- mailapelejä

Keskiössä liikeyhdistelmät ja lajitaidot, kuten luistelu, hiihto, pyöräily ja uinti.



Lapsen oppimisen painopisteet



KUVIO: Lapsen oppimisen painopisteet (Numminen, 1995)

Lapsen oppimisen painopisteet

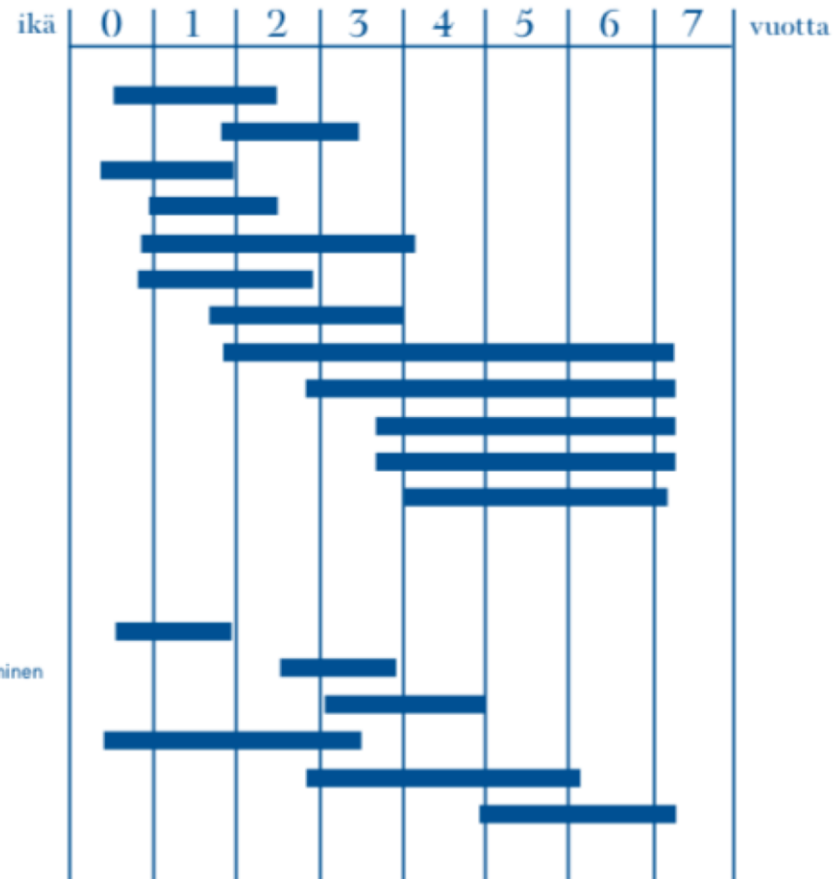
Opetuksen sisältö

KÄSITTELYTAIDOT:

- vierittäminen
- pyörittäminen
- työntäminen
- vetäminen
- riippuminen
- heittäminen
- ottaminen kiinni
- potkaiseminen
- lyöminen
- pompottaminen
- kuljettaminen
- ottaminen haltuun (eli "kuolettaminen")

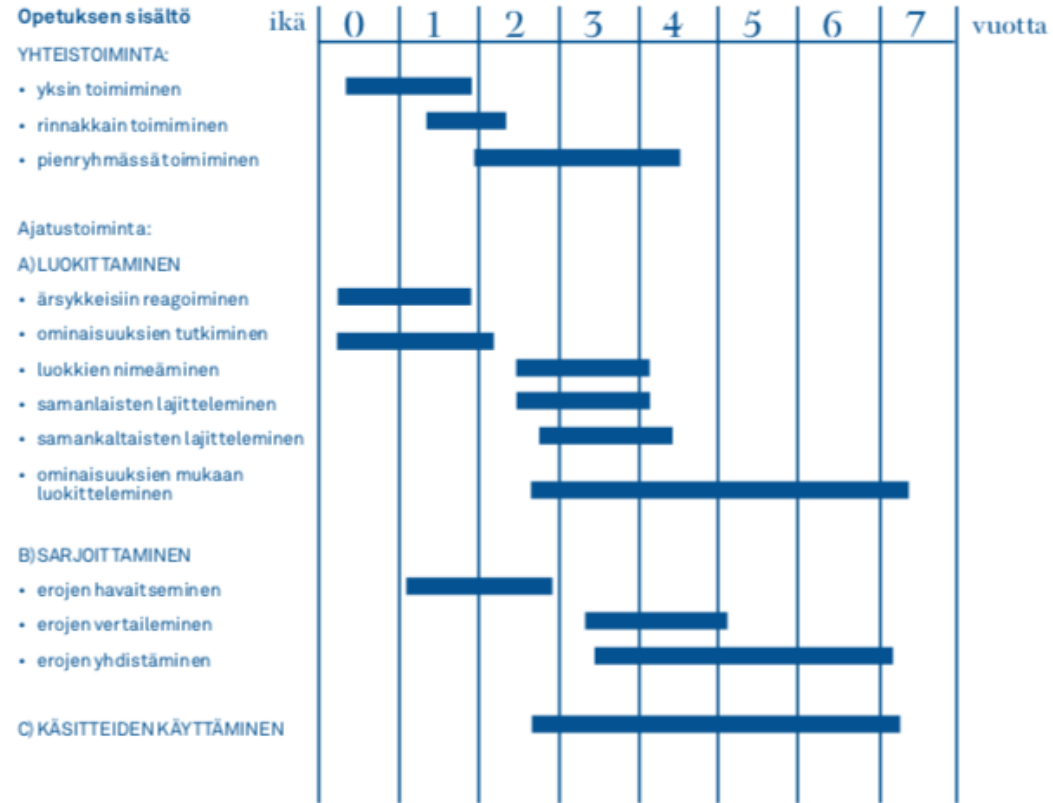
MINÄKÄSITYS:

- kehon tunnistaminen
- kehon muotojen tunnistaminen
- kehonosien nimeäminen
- tunteiden ilmaiseminen
- tunteiden säätelyminen
- tunteiden nimeäminen



KUVIO: Lapsen oppimisen painopisteet (Numminen, 1995)

Lapsen oppimisen painopisteet



KUVIO: Lapsen oppimisen painopisteet (Numminen, 1995)

Alle 3-vuotialle lapsille suositeltavaa perusvälineistöä varhaisvuosien liikuntakasvatukseen

SISÄLLE

- eri kokoisia ja -painoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja (isojen halkaisija noin 25 cm, pienten noin 5 cm)
- hernepusseja
- värillisiä muotopaloja
- liikuntaan soveltuvaa musiikkia
- rytmisoittimia
- päällä istuttavia mopoja ja autoja
- vedettäviä ja työnnettäviä leluja
- trampoliini (esim. halkaisija noin 1–2m)
- patjoja
- voimistelupenkkejä
- renkaat

- leikkivarjo (halkaisija noin 4 m)
- mailoja

ULOS

- vedettäviä ja työnnettäviä välineitä kesä- ja talvileikkeihin, esim. isot työnnettävät kuorma-autot
- päällä istuttavia välineitä, autoja ja mopoja
- eri materiaalista tehtyjä eri kokoisia palloja

(Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden
suositukset
Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja
2016:21)



ULKOPEDAGOGIIKKA



- Ulkona tapahtuvan toiminnan suunnittelu ja toteutus ovat yhtä tärkeitä kuin sisätiloissakin.
- Olennaista ulkotilojen käytössä on niiden rohkea kokeilu ja ennen kaikkea niiden näkeminen pedagogisina toimintaympäristöinä.
- Ulkotila ruokkii lapsen innovatiivisuutta ja kekseliäisyyttä etenkin silloin, kun hän rakentaa toimintansa/leikkinsä alusta lähtien itse vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa.
- Vuorovaikutustaitojen harjoittelu on luonnollinen osa ulkona tapahtuvaa toimintaa toiminnallisen kokemisen ja leikin myötä.

LEIKIT

POPCORNIKONE

- **TAVOITTEET:** Liikkumistaidot, tilan hahmottaminen, värit
- **LEIKIN ETENEMINEN:** Aikuisella iso saavi /ämpäri täynnä palloja. Hän alkaa heiluttaa ämpäriä ensi hitaasti ja sitten voimakkaammin niin, että popcornit kypsyvät. Lopulta kaikki ovat valmiita ja koko kippa kaatuu (aikuinen kaataa kaikki pallot ympäri leikkiätilaa. Tämän jälkeen lapset saavat kerätä ne takaisin saaviin. Palloja voi kerätä väreittäin, yhteen käteen, molempiin käsiin, sylillisen tms. Tilaan voidaan myös levittää pieniä hiekkaämpäreitä tötsiä tai muita värillisiä esineitä, jolloin lapset keräävät (luokittelevat) palloja saman värisiin paikkoihin.

VARIS JA VARPUS

- **TAVOITTEET:** Liikkumistaidot, tilan hahmottaminen ja havainnointi, ohjeen noudattaminen
- **LEIKIN ETENEMINEN:** Varis (ainakin aluksi aikuinen) nukkuu omassa pesässään jossain kohtaa leikkiätilaa. Varpuset (lapset) lentelevät tilassa vapaasti sikin sokin. Vähitellen varis alkaa heräillä ja venyttää siipiään ennen kuin lähtee lentoon ja ”saalistamaan” pikkuisia varpusia. Kun varis saa varpusen kiinni vie hän sen pesäänsä, jossa varpusella voi olla tehtävä, jota hän tekee esim. kehokortteja joissa liikkeitä, palapeli tms.

LEIKIT

TULVA / LATTIA ON LAAVAA

- **TAVOITTEET:** Juokseminen ja muut liikkumistaidot, tasapainotaidot, reagointi, tilan/alueen hahmottaminen
- **LEIKIN ETENEMINEN:** Liikutaan vapaasti, kunnes aikuinen antaa merkin (musiikki seis, pilli tms.) ja huutaa ”TULVA / LAAVA LEVIÄÄ”. Tällöin jokaisen lapsen pitää juosta tulvaa pakoon. Turvassa on, kun jalat eivät koske maahan. Kun kaikki ovat turvassa, aikuinen huutaa ”VAARA OHI” ja näin kaikki lähtevät taas juoksemaan. Vaihdetaan välillä liikkumistapoja. Aikuinen voi vaaran aikana lyhyesti tehdä ääneen huomioita esim. ”Katso, Maiju on keinun päällä, Pekka on hiekkalaatikon reunalla, Siiri on kiven päällä, samalla kivellä on Pekka Siirin edessä jne.” (sijainti- ja suhdekäsitteet).

SIILIN PESÄ

- **TAVOITTEET:** Rauhoittuminen, oman kehon hahmottaminen
- **LEIKIN ETENEMINEN:** Musiikki soi taustalla ja kaikki liikkuvat hiljaisesti ja rauhalliseen tahtiin tilassa. Sopivalla hetkellä aikuiset tekevät itsestään lattialle pesiä (n. 1-3 aikuista / pesä). Pesä muodostetaan istumalla haaraistuntaan jalat kiinni toisten jalkoihin ja mahdollisesti myös käsistä kiinni pitäen. Kun pesät ovat valmiit, annetaan lapsille lupa etsiä itselleen sopivan pesä, jonne hän käy hyvään asentoon lepäämään. Tämän jälkeen aikuiset silittelevät, taputtelevat, rapsuttelevat lapsia ja heidän kehonsa ääri viivoja.

LEIKIT

TELIN- JA TEMPPURADAT

- **LEIKIN TAVOITTEET:** Perusliikuntataidot, luovuus
- **LEIKIN ETENEMINEN:** Radat tarjoavat lukuisia erilaisia mahdollisuuksia ja niistä voi tehdä eri harjoituskerroilla erilaisia. Joka kerta ei kuitenkaan rataa kannata muuttaa, sillä tuttu ja turvallinen mahdollistaa paremmin uuden oppimisen. Riittää hyvin, että radasta muutetaan esim. vain yksi elementti eri kerroilla ja perusrata säilyy ennallaan. Käytä rohkeasti mielikuvitusta ratojen suunnittelussa ja välineiden valinnassa. Hyödynnä lattian viivoja, villasukkia tai vaikka vessapaperirullia sekä ota lapset avuksi radan rakentamiseen. Vaihtele radan paikkaa eri tiloissa sekä myös ulkona.

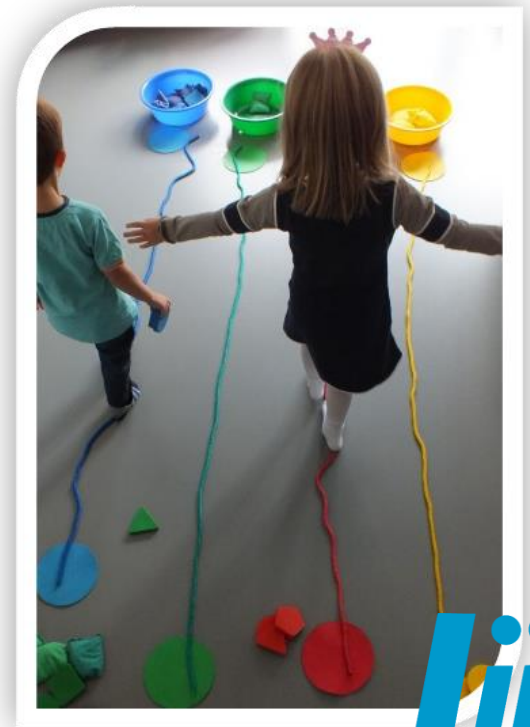


12.10.2022



12.10.2022

Liiku



12.10.2022

LiikU

LINKKEJÄ

- <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi>
- <https://www.liikkuvaperhe.fi/>
- <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- https://innostunliikkumaan.fi/wp-content/uploads/2020/02/Motoriikan_haasteet_netti.pdf