

Kurikan varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello

Kurikan varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello on suunniteltu varhaiskasvattajien avuksi toteuttamaan monipuolista, eri tavoin ja eri ympäristöissä tapahtuvaa liikkumista. Samalla vuosikello kuitenkin antaa mahdollisuuden oman ryhmän ikähaitarin sekä resurssien huomioimiseen. Vuosikello on siis oiva työkalu varhaiskasvatuksen yksikön ja/tai ryhmien ympärivuotisen liikkumisen suunnitteluun!

Vuosikelloissa painotetaan lasten motoristen perustaitojen harjoittamista ja kehittämistä. Jokaiselle kuukaudelle on valittu omat teemat motorisista perustaidoista, jotka ovat jaettu liikkumis-, tasapaino- ja välineen käsittelytaitoihin. Motorisia perustaitoja voi harjoittaa monella eri tavalla, joista muutamia esimerkkejä on kerätty vuosikellon kukkamallin neljänteen sarakkeeseen.

Vinkki-lista vuosikellojen käyttäjille:

Kurikan varhaiskasvatuksen vuosikello tulee käyttöön koko Kurikan varhaiskasvatukseen. Se toimii monipuolisen ja kehittävän liikkumisen runkona sekä suunnitteluapuna. Meillä on kuitenkin hienot liikkumismahdollisuudet ja taitavat varhaiskasvatuksen työntekijät. Älkää siis luopuko vanhoista leikeistä tai uusien ideoiden kehittämisestä! Toistojen kautta kehittyy. Hyväksi todettuja leikkejä saa ja pitää kokeilla myös muina aikoina vuosikellon rytmin lisäksi.

Vuosikellon rakenne:

- Vuodenaika
- Kuukausi
- Motoriset perustaidot
- Vuodenaikaan sopivat, motorista perustaitoa harjoittavat leikki- ja laji-ideat
- Kukan terälehdet omia muistiinpanoja varten:
 - Millaisia tapahtumia teillä on ympäri vuoden? Liikunnalliset vanhempainillat?
 - Muistiinpanot kannattaa kirjoittaa erilliselle lapulle, jotta ne ovat helpommin myös muutettavissa
- Lisäksi reunoilla vuodenajan tärkeimmät muistutukset arviointiin ja kehittämiseen liittyen
- Vuosikellon rinnalle on tuotettu tukimateriaalia, jonka avulla saa lisätietoa eri ikäisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta sekä liikkumisen eri tekijöistä.

Jakakaa päiväkodin, perhepäivähoitajien tai varhaiskasvattajien yhteisissä tapaamisissa sen hetkisiä ryhmänne leikkejä ja hyväksi koettuja toimintoja. Ehkä joku muu ryhmä hyötyy myös teidän ryhmän leikeistä!

Lapselle on tärkeintä, että sinä olet innostava, kannustava, yksilöt huomioon ottava, tasapuolinen, mukana toimiva aikuinen!

*”Varhaislapsuuden liikkumisella on kaksi tavoitetta:
oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla.”*

Kurikan varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikellon käyttöönotto: 1.10.2020

Kurikan varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikellon suunnittelussa ja toteutuksessa ovat olleet mukana:

- Suunnittelu ja leikkien ideointi: Varhaiskasvatuksen liikuntavastaavat (2019)
- Suunnittelu ja materiaalien toteutus: Jenni Latvala, hyvinvointiohjaaja, Kurikan kaupunki
- Visuaalinen ulkonäkö: Tiia Kaunismäki, projektityöntekijä, viestintä, Kurikan kaupunki

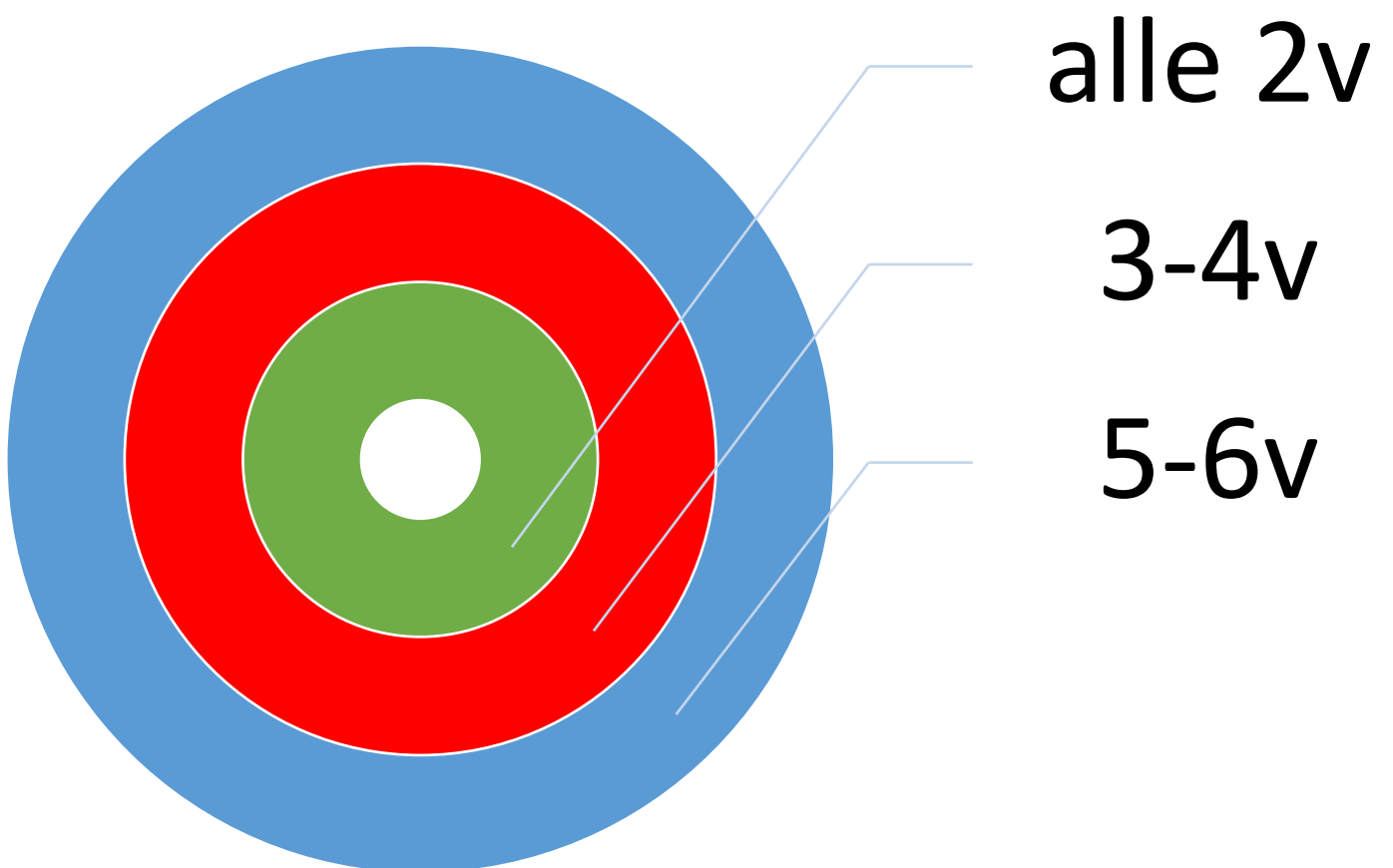
Liikuntakasvatuksen keskeiset tekijät			
Fyysinen kasvu	Motorinen kehitys	Kognitiivinen kehitys	Sosio-emotionaalinen kehitys

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
Pyöriminen	Käveleminen	Vierittäminen
Heiluminen	Juokseminen	Heittäminen
Pysähtyminen	Hyppiminen	Potkaiseminen
Väistäminen	Loikkiminen	Työntäminen
Koukistaminen	Kiipeileminen	Lyöminen
Ojentaminen	Laukkaaminen	Pomputtaminen
Kiertäminen	Liukuminen	Kiinniottaminen
Kääntäminen	Kinkkaaminen	
Riippuminen	Kieriminen	
Seisominen	Pyöriminen	
Tasapainoilu	Ryömiminen	
Pystyasennot	Konttaaminen	
Pää alaspäin asennot	Nouseminen ja laskeutuminen	
Lajitaidot		
Esim. Jalkapallo, pesäpallo, koripallo, voimistelu, jääpelit, yleisurheilu, uinti, mailapelit, tanssi jne.		

**Liikkumiseen vaikuttavat tekijät,
joita voit hyödyntää motoristen perustaitojen lisäksi liikkumistuokioita suunnitellessa:**

Taitotekijät	Liiketekijät		Tuokiosuunnitelma
Tasapaino Avaruudellinen suuntautumiskyky Rytmiäkyky Erottelukyky Muuntelukyky Yhdistelukyky Reaktiokyky	Voima	Paljon, vähän, vapaasti, hallitusti, virtaus	<ul style="list-style-type: none"> - Alkuverryttely, energian purkaus - Uuden asian esittely ja motivointi - Harjoittelu - Yhteenveto - Rentoutuminen, rauhoittuminen (+ arviointi)
	Tila	<u>Tila:</u> oma (paikalla ollen), yhteinen <u>Taso:</u> - alataso: kehon korkein kohta on omien polvien korkeudella lapsen seisossa - keskitaso: kehon korkein kohta on rinnan korkeudella - ylätaso: lapsen seisossa tai noustessa päkiöille <u>Suunta:</u> eteen, sivulle, alas, ylös, taakse <u>Rata:</u> ilmassa, maassa, pyöreä, kaareva, suora, siksak	
Kuntotekijät	Aika	Nopea-hidas, kiihtyvä-hidastuva, äkkinäinen-pidättyväinen	
Kestävyys Voima Nopeus Liikkuvuus (Koordinaatio ja ketteryyys)	Suhde	<u>Suhteessa kehoon:</u> alapuolella-yläpuolella, yhdessä-erillään, edessä-takana, lähellä-kaukana <u>Suhteessa ihmisiin:</u> matkien-peilikuvana, peräkkäin-vuorottain, kysyen-vastaten, nostaen-olla nostettavana, tukien-olla tuettavana <u>Suhteessa välineisiin/telineisiin:</u> yläpuolella-alapuolella, lähellä-kaukana, edessä-takana, vieressä, laskeutuen, ponnistaen <u>Muut:</u> rajat, maalit, säästys, lorut, laulut	

Fyysinen aktiivisuus ikävaiheittain



Alle 2-vuotiaat

- Kehoon ja kehon eri osiin tutustuminen (mm. silmät, nenä, korvat, suu, napa...).
- Kun lapsi ei vielä itsenäisesti liiku, vaikuttaa hänen temperamentti aktiiviseen tutkailuun ja liikahteluun. Aikuisen on tärkeää aktivoida myös rauhallisia lapsia.
- Kun lapsi alkaa liikkua itsenäisesti, tarvitsee hän riittävästi tilaa vapaaseen liikkumiseen.
- 1-2 vuotiaana aletaan kovasti harjoitella motoristen taitojen perusteita, kuten kävelyä, juoksua, työntämistä ja vetämistä.
- Liikunnassa tulee korostaa muun muassa erilaisia välineitä, alustoja ja telineitä, jotka motivoivat lapsia yhä uudelleen uusiin toistoihin.
- Ensimmäisten vuosien aikana lapsi oppii erityisesti aistien ja kehon kautta. Hän on utelias tutkimaan ja tutustumaan erilaisiin materiaaleihin ja esineisiin (Esim. miten erilaiset ominaisuudet omaavat pallot toimivat?)
- Liikkuminen tulee olla lajirajat ylittävää toimintaa.

3-4-vuotiaat

- Kehon tuntemus ja eri osien tunnistaminen on laajentunut niin, että lapsi osaa pyydettyäessä liikuttaa eri kehon osia (mm. pää, käsi, jalka, peppu, vatsa, sormet ja varpaat)
- Motoristen perustaitojen kehittyessä myös arkitoiminnot, kuten pukeminen ja syöminen kehittyvät.
- Koska motoriset taidot monipuolistuvat, mahdollistaa se kolme vuotiaasta eteenpäin myös ulkona kuormittavamman leikkimisen ja toimimisen. Fyysinen aktiivisuus onkin ulkona tehokkaampaa kuin sisätiloissa.
- Sukupuolierot alkavat näkyä toiminnassa. Tytöt viihtyvät enemmän kevyissä leikeissä ja pojat innostuvat helpommin vauhtia ja voimaa sisältävistä toiminnoista. Tärkeää on kuitenkin tarjota monipuolista tekemistä kaikille erilaisille liikkujille.
- Mielikuvitukselliset ja tarinoihin liitetyt liikkumistuokiot kiinnostavat kovasti leikkivää lasta.

5-6-vuotiaat

- 5-6-vuotiaan lapsen tulisi tunnistaa kehostaan kaula, olkapäät, lantio, reidet, polvet, kantapäät ja jalkapohjat ja osata myös liikuttaa niitä tahdonalaisesti.
- Lapsi osaa liikuttaa myös kehon eri puolia lateraalisuuden kehittyessä.
- Tässä ikävaiheessa karkeamotoriikan harjoittaminen (esim. pallon käsittely eritavoin) on tärkeää, sillä se mahdollistaa hienomotoriikan kehittymisen.
- Motoriikan kehittyminen mahdollistaa paremmin erilaisten liikuntamuotojen ja lajitaitojen harjoittamisen.
- Lapsi hahmottaa sääntöleikkien tehtävät paremmin.
- Ikäryhmän sisällä fyysisen aktiivisuuden erot voivat kasvaa (jopa kolminertainen ero passiivisimman ja aktiivisimman lapsen välillä). Kasvattajan on tärkeää mahdollistaa kaikille aktivoivaa toimintaa säännöllisesti (huolehditaan mm. ettei kukaan jää ulkoiluhetkissä passiiviseksi).