

Vy Kaivopuisto-Onnela-Tähtitornin Liikkumissuunnitelma

Alle 3-vuotiaat lapset:

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Alle 3-vuotias liikkuu lähes jatkuvasti, jos se mahdollistetaan. Aikuisen rooli on toimia liikkumisen mahdollistajana ja innostajana. Positiivinen suhtautuminen liikuntaa ja liikkumista kohtaan on ratkaisevassa osassa. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon lapsen yksilölliset sekä ryhmän tarpeet.

Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, ja se on tärkeä osa lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Motoristen taitojen kehittyminen tuo lapselle onnistumisen iloa ja rohkaisee lasta kokeilemaan uusia tapoja liikkua. Lapsen oppiminen on kokonaisvaltaista, jossa liikkuminen ja motoriset taidot ovat tärkeässä osassa.

- Lapsen liikkuminen on monipuolisesti kuormittavaa arjessa tapahtuvaa touhuamista, leikkiä, askareita sekä ulkona että sisällä.
- Ulkoilu ja retket ovat tärkeitä lapselle ja mahdollistavat yhdessä kokemisen ja liikkumisen ilon.
- Arjessa tapahtuvan liikkumisen lisäksi lapsille on ohjattuja liikunnallisia toimintatuokioita ja liikuntaleikkejä oppimista tukevissa vertaisryhmissä.

Menetelmät:

Liikkuminen arjen rutiineissa, siirtymätilanteissa ja odotteluissa

- Liikkuminen on mukana monipuolisesti pukemistilanteissa sekä siirryttäessä tilanteesta toiseen.
- Omatoimisuuden harjoittelu ja kannustaminen pukemisessa, tavaroiden hakemisessa ja paikalleen viemisessä on tärkeässä osassa ja lapsille mieluista. Kiipeäminen ja kurottelu, laskeutuminen ja ylösnousu, käveleminen ja kantaminen ovat osa lapsen liikkumista pukemistilanteissa. Aikuinen rohkaisee lasta omatoimisuuteen, ja pyrkii antamaan mahdollisuuden lapsen itsenäiseen yrittämiseen ja onnistumiseen.
- Lasten kanssa harjoitellaan erilaisia tapoja liikkua tilasta toiseen esim. siirtymätilanteissa, varvaskävellen, rapukävellen, kontaten, hyppien jne.
- Erilaiset liikunnalliset laululeikit ja kehonhahmotustehtävät ovat ahkerassa käytössä odottelutilanteissa.

Ohjattu liikunta ja leikkitalanteet

- ohjattu liikunta kuuluu viikottaiseen liikuntasuunnitelmaan, jossa lasten yksilölliset tavoitteet tulee huomioiduksi

- Liikuntavälineet, kuten pallot, huivit ja vanteet ovat lasten saatavilla myös leikkitilanteissa luovaan hyödyntämiseen. Aikuinen innostaa lapsia kokeilemaan välineitä.
- Aikuinen havaitsee ja tarttuu lapsen yksilölliseen liikkumisen tarpeeseen. Luovuus ja hetkeen tarttuminen on tärkeässä osassa, ja lasten aloitteisiin vastataan ja ne mahdollistetaan. Kierrätysmateriaalien luova käyttö myös liikunnassa (mm. pahvilaatikot, käytetyt maitopurkit, kankaat).
- Musiikkia hyödynnetään monipuolisesti liikkumisen tukena.
- Päiväkodin tilat ja kalusteet otetaan käyttöön lasten liikkumisen tukemiseen; esimerkiksi pöydän alta ryömiminen ja majat, tuolijunat, penkkien yli kiipeäminen

Liikkuminen ulkoilussa ja retkillä

- Ulkoilussa aikuinen innostaa lapset mukaan liikuntaleikkeihin, kuten hippaan, piiloleikkiin ja pallopeleihin.
- Aikuinen havainnoi ja tarjoaa lapsille liikkumisen mahdollisuuksia ja välineitä.
- retkillä painotetaan lasten omaehtoista liikkumista
- kannustetaan lapsia kävelemään itse.

	Toiminta:	Välineet:	Liike:
SYKSY	Kuraleikit, hiekkaleikit, luontoretket,	Rekka-autot, mopot, hiekkalelut, pallot, luonnonmateriaalit	Työntäminen, heittäminen, tasapainoilu, kiipeily, juokseminen
TALVI	Lumileikit,	Lumilapiot, lumikolat, pulkat, liukurit, lumipallot	Työntäminen, vetäminen, laskeminen
KEVÄT/KESÄ	Hiekkaleikit, liikuntaleikit; hippa, piiloleikki yms. Keinuminen, kiipeily, puistoretket,	Hiekkalelut, mopot, rekka-autot, pallot, hyppynarut, luonnonmateriaalit	Juokseminen, ryömiminen, tasapainoilu, kiipeily, kävely, kieriminen

Arviointi:

- Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan yhdessä vanhempien kanssa lapsen liikkumistottumukset
- Tiimit arvioivat lasten liikkumista kuukausittain yksikön arviointilomaketta käyttäen
- Liikkumissuunnitelman toteutumista ja lapsen liikkumisen määrää arvioidaan lastentarhanopettajien peda-kokouksissa kaksi kertaa vuodessa. Toimintaa kehitetään ja liikkumissuunnitelmaa päivitetään arvioinnin pohjalta.

Yli 3-vuotiaat lapset:

Lapsella on tarve ja oikeus liikkua joka päivä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen päivään tulee sisältyä vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä. Kolmen tunnin liikkumissuositus koostuu liikkumisesta päiväkodissa sekä perheen yhteisestä liikkumisesta. Liikkumisella tarkoitetaan kaikkea lapsen arkeen kuuluvaa kuormittavuudeltaan eritasoista liikkumista; esimerkiksi leikkiä, puuhastelua ulkona ja sisällä, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntahetkiä. Liikkuminen tukee kokonaisvaltaisesti lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Aikuisten tärkeä tehtävä on mahdollistaa liikkuminen kaikille lapsille ja erityisesti kannustaa luontaisesti vähän liikkuvat lapset mukaan. Aikuisen suhtautuminen ja asenne liikkumiseen ovat merkittävässä roolissa liikkumismyönteisen ilmapiirin luomiseen.

- Lapsilähtöisyys liikkumisessa
 - Lasten kiinnostuksenkohteet, tarpeet ja kyvyt huomioidaan
 - Liikkumisessa on paljon tuttuja ja turvallisia elementtejä, mutta myös jotain uutta ja yllätyksellistä
 - Huomioidaan lasten omat ajatukset ja ideat liikkumisessa
 - Lapset saavat onnistumisenkokemuksia liikkumisesta

Menetelmät:

- Päivittäinen ulkoilu päiväkodin pihalla ja puistossa
 - Kannustetaan lapsia liikunnalliseen toimintaan ja leikkeihin
- Liikkumisella lisätään lasten oman kehon tuntemusta ja ohjataan lapsia terveelliseen elämäntapaan, sekä harjoitellaan itsesääätelytaitoja
- Liikkumista arjen tilanteissa
 - Siirtymät eri tavoin liikkuen
 - Ohjatuissa hetkissä lisää liikunnallisia elementtejä
 - Pieniä liikuntahetkiä pitkin päivää, esimerkiksi odotus tilanteissa
- Hyödynnetään toimipisteiden fyysistä ympäristöä ja sen tuomia mahdollisuuksia, esimerkiksi portaita ja käytäviä. Hyödynnetään myös pihalle ja puistoon siirtymät.
- Mahdollistetaan lapsille liikkua leikeissä, ja tarjotaan välineitä, jotka houkuttelevat liikkumaan

- Ohjatut liikuntahetket viikoittain sisällä ja ulkona. Esiopetusikäisillä on käytössä Agricolan kirkon sali kerran viikossa.
- Ryhmien retket kävellessä
- Hyödynnetään lähiympäristöä ja sen tarjoamia mahdollisuuksia liikkumiseen eri vuodenaikoina
 - Talvella esimerkiksi pulkkamäet ja luistinrata
 - Keväällä ja syksyllä esimerkiksi leikkipuistot ja rannat

Arviointi:

- Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja Leops:n kirjataan yhdessä vanhempien kanssa lapsen liikkumistottumukset
- Esiopetuksen toimintasuunnitelmassa liikkuminen arvioidaan kevään lopussa
- Tiimit arvioivat lasten liikkumista kuukausittain yksikön arviointilomaketta käyttäen
- Liikkumissuunnitelman toteutumista ja lapsen liikkumisen määrää arvioidaan lastentarhanopettajien peda-kokouksissa kaksi kertaa vuodessa. Toimintaa kehitetään ja liikkumissuunnitelmaa päivitetään arvioinnin pohjalta.