



Muistiinpanosivuilla on esitelty erilaisia toiminnallisia menetelmiä , faktaa ja ideoita tueksi keskusteluun vanhempien kanssa. Valitse vanhempainiltaan harkitusti vain muutamia toiminnallisia menetelmiä ja anna tilaa vanhempia kiinnostaville keskustelunaiheille.

Toiminnallinen idea - ”Tuttu juttu”

- lämmittelytehtävä/leikki isolle porukalle. Ne nousevat seisomaan,
- joiden eteisestä löytyy pyöräilykypärät
- joiden kotoa löytyy koiranhihna, sienikori, uimahallikortti jne.
- jotka tulivat paikalle kävellen
- Jotka rajoittavat lasten pleikkarin pelaamista/ tv:n katselua
- jne....

tai

”Tuttu juttu” esittäytyminen pienemmälle porukalle esim. ” Olen 4- vuotiaan pojan äiti, meidän perhe käy mielellään uimahallissa.” Ne kuulijoista, joille asia on tuttu juttu, nousevat. Vuoro siirtyy seuraavalle.

Liikunnan ihmeellinen voima



- Reipas liikkuminen on välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen kannalta.
- Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta.
- Lapsuudessa opittu liikkuminen tai liikkumattomuus seuraa meitä aikuisuuteen saakka.



Havahdutetaan vanhempia liikkumisen määrän vähentymiseen ja istuvan elämäntavan lisääntymiseen.

Toiminnallinen idea - Oma liikkumismuisto

Kehota vanhempia palauttamaan mieleen jokin liikkumismuisto omasta lapsuudesta. Keskustellaan liikkumismuistoista vieruskaverin kanssa, ryhmittäin tai kaikki yhdessä.

Faktaa

Muistumia lapsuudesta. Kirkkistä kotipihalla. Seikkailut lähimetsissä. Mäenlaskua talvipakkasella. Oli vuodenaika mikä tahansa, päivät kuluivat ulkona. Kotiin tultiin hengästyneinä ja posket punoittaen. Ruoka maistui, samoin uni.

Kukaan ei kertonut, että liikkuminen kehitti ajattelu – ja muistitoimintoja, vahvisti hengitys – ja verenkiertoelimistöä ja ehkäisi oppimisongelmia. Hypimme, kiipeilimme ja juoksimme, koska halusimme tehdä niin.

Reipas liikkuminen ja ei television ja pelien maailmassa ole yhtä itsestään selvää kuin ennen. Se on kuitenkin aivan yhtä välttämätöntä. Kannustetaan siis omia lapsiamme liikkumaan ja muistetaan tämä: lapsuudessa opittu liikkuminen tai liikkumattomuus tapaavat seurata meitä aikuisuuteen asti.

Määrällä on väliä



- **Inha fakta:**
Liikunnallisten perustaitojen opetteleminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Siksi lapsen on liikuttava vähintään kaksi tuntia päivässä.
- **Ilouutinen:**
Kokonaisaika voi muodostua vaikka kymmenen minuutin pätkistä.



Toiminnallinen idea - Pariporina

Kaikenlainen liikunta lasketaan, keskustelkaa parin kanssa miten onnistuu 2h päivässä?

Kysy esimerkiksi, kuulitko jotain mielenkiintoista? Kerro siitä - jaetaan ideoita!

Faktaa

Liikunta, leikki ja ilo kuuluvat lapsen elämään. Reipas touhuaminen tuottaa mielihyvää, mutta on lisäksi välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen kannalta.

Ratkaisevin vaihe liikunnallisten perustaitojen oppimisessa on varhaislapsuus. Silloin opetellaan kävelemään, juoksemaan ja kiipeämään. Itsestään selviltä kuulostavien perustaitojen oppiminen ei tapahdu hetkessä vaan vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Siksi lapsen on liikuttava kaksi tuntia päivässä.

Kahden tunnin minimitavoite on suomalaisen tutkijajoukon yhteinen suositus. Se perustuu kansainvälisiin, lasten liikkumista ja liikunnan vaikutuksia käsitteleviin tutkimuksiin.

□

Kaikenlainen lasketaan



- Alle kouluikäiselle riittää päivittäin monipuolinen liikkuminen leikkiessä ja perheen arkiaskareissa
- Kävelemisen, juoksemisen, hyppimisen ja kiipeämisen oppiminen vähentää tapaturmia ja raivaa tietä vaativammille taidoille.



Toiminnallinen idea - Asetutaan oman lapsen rooliin

Jaetaan pienryhmät niin, että ryhmissä on samanikäisten lasten vanhempia. Käydään vertaiskeskustelua mm. siitä, millainen liikkuja oma lapsi on, millaisesta liikkumisesta lapseni pitää ja miten tykkäämme liikkua yhdessä perheen kanssa. Lopuksi keskustelujen yhteenveto ja ideoiden jakaminen.

■

Faktaa

Turvallisinta on että lapsi liikkuu.

Motorisessa kehityksessä jokainen uusi vaihe perustuu edellisen vaiheen taidoille ja kokemuksille.

Alle kouluikäinen ei välttämättä tarvitse erityistä liikuntaharrastusta. Tärkeintä on päivittäinen, monipuolinen liikkuminen leikkiessä ja perheen arjessa: kauppareissujen yhteydessä tai vaikka haravoidessa/lumitöissä....

Sisällä ja ulkona, hiekalla ja nurmella, lumella ja jäällä lapsi pääsee harjoittelemaan monipuolisesti kävelemistä, juoksemista, hyppimistä ja kiipeämistä. Näiden perusasioiden haltuunotolla raivataan tietä vaativimpien taitojen oppimiselle. Hyvät motoriset perustaidot vähentävät – tutkitusti – myös lasten tapaturmia.

Kaverit mukaan



- Jos liikkeellelähtö takkuilee, sovi leikki- ja liikuntatreffit ystäväperheen, kummien tai isovanhempien kanssa.
- Merkitse perheen yhteiset touhuhetket kalenteriin muiden tärkeiden tapaamisten tavoin; näin niistä on helpompi pitää myös kiinni.



Toiminnallinen idea – Gallup

- Onko teidän perheellä kaveriperhe jonka kanssa ulkoilette, retkeilette?
- Miltä kuulostaa, voisiko touhuhetket laittaa kalenteriin?
- Oletteko osallistuneet leikki –ja liikuntatereffeille päiväkodin pihalla?
- jne.....

■
Faktaa

Leikki- ja liikuntatreffeillä perheet tutustuvat oman lapsensa leikkikavereihin ja heidän vanhempiinsa. Yhdessä touhutessa tutustuminen on luontevaa ja helppoa. Jo päiväkotikäisillä on todettu myös kiusaamista. Esimerkiksi kiusaamisen ennaltaehkäisy ja asioiden puheeksi ottaminen helpottuvat, kun tunnetaan lasten kavereiden vanhemmat.

Helposti ja lähellä



- Lapsen tärkeimpiä liikuntapaikkoja ovat koti ja oma piha.
- Lähimetsän kalliot, kiipeilypuut ja saniaisviidakot vetävät vertoja huvipuistolle.
- Aikuisen tehtävänä on opettaa lasta liikkumaan turvallisesti eri ympäristöissä.



Toiminnallinen idea – lähiympäristön liikkumispaikat

Kootaan perheiden hyvät lähiympäristön liikkumispaikat, kirjataan ylös ja laitetaan kaikkien perheiden nähtäville!

Faktaa

Reipas touhuaminen on mahdollista oli asuinympäristö mikä hyvänsä. Perheen pienimmät saavat pulssin nousemaan jo kotiympyröissä ryömimistä, konttaamista ja seisomista harjoitellessaan. Taaperoikäinen valloittaa pihan tai lähipuiston hiekkalaatikot, keinut ja kiipeilytelineet. Hieman varttuneempi vesseli leikkii ja juoksentelee vanhempien kanssa lähimetsässä, jonka kalliot, kiipeilypuut ja saniaisviidakot tarjoavat loputtomasti mahdollisuuksia.

Jokaisen kodin läheltä löytyy oivallisia liikunta- ja leikkipaikkoja kun vain avaamme mieleemme ja näemme lapsen silmin.

Keskustelua turvallisuudesta

Kun lapset saavat itse tehdä ja kokeilla sopivien haasteiden parissa, he oppivat arvioimaan omia kykyjään, toimimaan ja asennoitumaan oikein myös mahdollisissa vaaratilanteissa.

Pienet kolhut ja kaatumiset ovat hyväksi, jotta lapsi oppii kannattelemaan omaa painoaan ja kehoaan; näin vältetään isoilta kolhuilta ja loukkaantumisilta.

Varusteet tilanteen mukaan



- Liikuntavälineeksi kelpaa melkein mikä tahansa kotoa löytyvä lelu tai tavara.
- Varusteita voi kierrättää ja valmistaa myös itse. Laske mielikuvitus lentoon!
- Lapsen tärkein liikuntaväline on pallo.



Toiminnallinen idea - Häntäpallon ja mailan teko

Kaikki osallistuu.

Häntäpallo: Rutataan sanomalehden aukeama, sullotaan se pakastepussin sisään ja solmitaan pussi niin, että siihen jää häntä.

Sanomalehtimailat: Kierretään ison sanomalehden aukeamasta tiukka rulla ja kiinnitetään se maalarinteipillä.

Faktaa

Reipas liikkuminen onnistuu ilman sen kummempia varusteita: miltei mikä tahansa kotoa löytyvä lelu tai tavara kelpaa liikuntavälineeksi. Pallot, mailat ja renkaat; hernepussit, patjat ja trampoliinit; mailat, vanteet ja tasapainolaudat; päällä istuttavat mopot ja autot sekä hyppynarut ja twist-nauhat ovat monipuolisia inspiroivia ja monen ikäisille sopivia liikuttajia.

Liikuntavälineitä voi myös askarrella itse. Pahvilaatikosta syntyy maali, sanomalehdestä maila ja pallo, maitopurkeista mölkkykapulat. Hyödynnä myös huivit, lakanat, kangassuikaleet, tyynyt, höyhenet ja wc-paperirullat. Laske mielikuvitus lentoon!



Mitä minä voin tehdä?

- Kysy päiväkodissa päivän syömisten ja nukkumisten lisäksi, miten lapsi on liikkunut.
- Anna lapselle lupa liikkua, kolhujenkin uhalla. Käännä kiellot ohjeiksi, kannusta ja näytä mallia!
- Tee lapsen kanssa retki metsään.
- Puhalla ilmapallo – se on hengästyttävän hauska ja halpa peliväline.

Minkä askeleen sinä otat?


www.nuorisuomi.fi

Toiminnallinen idea – Pariporina

Minkä ajatuksen /teon viet täältä mukaasi → jaetaan muutamia kommentteja yhteisesti.

Lasten tekemä tempurata vanhemmille ja päinvastoin

Lapset rakentavat etukäteen vanhemmille radan. Sitä kulkemalla isät ja äidit siirtyvät tilaan, jossa vanhempainilta pidetään.

Vanhempainillan osana/päätteeksi vanhemmat rakentavat lapsille motoriikkaradan seuraavaksi päiväksi.

Faktaa

Perhe on yksi tärkeimmistä portinavaajista lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymiselle. Innostaminen, kannustaminen, oma esimerkki ja yhdessä liikkuminen on riittävä resepti vanhemmille.

Harkitse myös, milloin kiellot voisi kääntää kannustukseksi: hyppää vaan, hyppää pidemmälle, kiipeä vaan, heittele lisää, heitä toisellakin kädellä, hieno yritys! Kyse on liikkeen sallimisesta ja virikkeiden tarjoamisesta. Koti lähiympäristöineen on lapsen tärkein liikuntapaikka. Sinä päätät innostaako kotiympäristö liikkumaan vai estääkö se liikkeen syntymisen.



Jokainen aikuinen pystyy luomaan lapselle liikkumisen mahdollisuuksia!

Vinkkejä:

-loikat lätäköiden yli, taskulamppuilua pimeässä, merimiespainia, esterata mattorullista, aarteen piilotus....

Lisää vinkkejä:

www.nuorisuomi.fi

Tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, liikuntavinkkejä, tietoa Liikuntaleikkikouluista. Sivuilta löytyvät myös tämän vihkosien lähteenä käytetyt varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.

www.perheliikunta.fi

Liikuntavinkkejä ja ajankohtaisia menovinkkejä sekä liikuntapaikkoja kodin ja lomareissun läheltä.

www.luontoon.fi

Retkikohteita ja retkeilyreittejä, maksuttomia ja maksullisia yöpymispaikkoja sekä ryhmille tarjottavia palveluita. Retkeilijän selviytymisopas sekä luontokeskukset ja muut asiakaspalvelupisteet.

Lähde: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.