



Lisää liikettä arkeen



SISÄLLYSLUETTELO

Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana s. 1

Yhteys Vasun laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin s. 1

Yhteys Vasun oppimisen alueisiin s. 1

DAGIS-teemat ja tehtävät

Liikkuminen parantaa keskittymistä s. 2

Kaneli-sadun ensimmäisen osan lukeminen ja käsittely

Oman Kaneli-hahmon askartelu

Hahmojen integrointi arkisiin tilanteisiin

Lasten onnistumisten kerääminen aarrearkkuihin

Keskittynyt kuunteleminen s. 3

Kaneli-sadun toisen osan lukeminen ja käsittely

Harjoitellaan keskittynyttä kuuntelemista

Liikunnallinen joulukalenteri

Onnistumisten kerääminen lasten aarrearkkuihin jatkuu

Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin jatkuu

Keskittynyt katseleminen s. 4

Liikunnallisen joulukalenterin avaaminen jatkuu

Harjoitellaan keskittynyttä katselemista

Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin

Onnistumisten kerääminen lasten aarrearkkuihin jatkuu

DAGIS-seinä s. 5

Materiaalipaketti kotiin s. 5

Lisäideoita s. 6-9

LISÄÄ LIIKETTÄ ARKEEN



Pedagogisen toiminnan tavoitteet jakson aikana

1. Myönteisten liikkumiskokemusten kerryttäminen ja liikkumisen merkityksen käsittely:
 - Lapset liikkuvat monipuolisesti ja opettelevat uusia liikkumistaitoja.
 - Lapset opettelevat terveyteen liittyviä taitoja, erityisesti tasapainoa riittävän liikkumisen ja kohtuullisen ruutujen käytön välillä.
2. Keskittyneen kuuntelemisen ja katselemisen harjoittelu (MindUp™):
 - Lapset harjoittelevat tarkkaa kuuntelemista ja erilaisten äänien tunnistamista.
 - Lapset oppivat, miten keskittynyt kuuntelutaito auttaa heitä kommunikoimaan paremmin.
 - Lapset opettelevat keskittämään huomionsa tiettyyn kohteeseen ja kuvailemaan näkemiään yksityiskohtia.
 - Lapset kehittävät kuvailevaa sanastoaan ja muistiaan tietoisin katselun kautta.

Yhteys Vasun (2016) laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin

- **Ajattelu ja oppiminen:** "Heitä ohjataan suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan. Päivittäinen, riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista."
- **Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot:** "Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita."
- **Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen:** "Lasten kanssa tutkitaan ja havainnoidaan tieto- ja viestintäteknologian roolia arkielämässä sekä tutustutaan erilaisiin tieto- ja viestintäteknologisiin välineisiin, sovelluksiin ja peleihin. Digitaalista dokumentointia hyödynnetään leikeissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteellisessa kokemisessa ja tuottamisessa. Henkilöstö ohjaa lapsia tieto- ja viestintäteknologian monipuoliseen ja turvalliseen käyttöön."

Yhteys Vasun (2016) oppimisen alueisiin

- **Kasvan, liikun ja kehityn:** "Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. -- -- Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa."
- **Kielen rikas maailma:** "Kielellä leikittely, nimeäminen sekä kuvaavien sanojen käyttäminen edistävät lasten kielellisen muistin ja sanavarannon kehittymistä."
- **Ilmaisun monet muodot:** "Ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät, kun lapset tutkivat, tulkitsevat ja luovat merkityksiä erilaisia ilmaisun muotoja harjoittelemalla. -- -- Lapsia ohjataan elämykselliseen kuuntelemiseen ja ääniympäristön havainnointiin."

Liikkuminen parantaa keskittymistä

Lapselle luontainen tapa purkaa levotonta oloa on liikkuminen. Liikunnalla onkin myönteinen vaikutus lapsen keskittymiskykyyn, toiminnanohjauksen taitoihin ja oppimisvalmiuksiin. Reipas liikkuminen lisää aivojen verenkiertoa, hapensaantia, välittäjäaineiden määrää ja vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä. (MindUp™.)

Keskittymisharjoitukset laskevat sykettä, verenpainetta ja ahdistusta, mikä puolestaan vähentää mantelitumakkeen (Vahtikoiran) laukaisemia stressireaktioita ja palauttaa kontrollin aivojen otsalohkoille (Viisaalle Pöllölle). (MindUp™.)

Liikkumisen ja rauhoittumisen tasapaino auttaa lasta säätämään mantelitumakkeen (Vahtikoira) aktiivisuutta ja parantaa lapsen keskittymiskykyä. Rauhoittumisen ja keskittymisen taitoja on hyvä harjoitella säännöllisesti, sillä nämä harjoitukset lisäävät aivojen hermoyhteyksiä ja parantavat kykyä käsitellä tietoa ja oppimista. (MindUp™.)

Toimintaa keskittymisteemaan liittyen

1. *Kaneli-sadun ensimmäisen osan lukeminen ja käsittely*

Toteutusidea: Lapset kuuntelevat sadun, ja sitä käsitellään joko keskustellen tai muulla tavoin. Voidaan pohtia esim. miltä tuntuu, kun on levoton olo/vaikea keskittyä. Pienet voivat näyttää, miltä levoton olo tuntuu.

Materiaalit: Satu (ja kuvitus). Myös muuta rekvisiittaa voi käyttää, esim. erilaisia pehmoleluja tarinan muina hahmoina, pahvisia tabletteja, kännyköitä, televisioita tms.

2. *Oman Kaneli-hahmon askartelu ja Kanelin auttaminen päiväkodissa*

Toteutusidea: Askarrellaan omat Kaneli-hahmot. Mietitään mitä kaikkea muuta Kaneli voisi tehdä ruutujen katselun sijaan. Kuvataan jokaisen Kaneli-hahmo ja laitetaan kuvat näyttelyksi DAGIS-seinälle. Kannustetaan lapsia auttamaan Kanelia kotona yhdessä vanhempien kanssa (kotiin menevässä materiaalissa on bingotehtäviä, joita lapsi voi tehdä yhdessä Kanelin ja vanhempien kanssa).

Materiaalit: Hernepussit ja askartelumateriaaleja (esim. huopaa).

3. *Hahmojen integrointi arkisiin tilanteisiin*

- Kaneli mukaan päiväkodin toimiin: näytetään mitä kaikkea ulkona voi tehdä, harjoitellaan erilaisia taitoja yhdessä Kanelin kanssa jne.
- Vahtikoira ja Viisas Pöllö mukaan arkisten ristiriita-/haastetilanteiden ratkaisuun.

4. *Lasten onnistumisten kerääminen aarrearkkuihin*

Toteutusidea: Onnistumisten timantteja jaksoon liittyvässä aiheessa kerätään talteen jokaisen lapsen aarrearkkuun.

Keskittynyt kuunteleminen

Tarkan kuuntelemisen harjoittelu auttaa päättämään, mihin ääniin keskitytään sekä parantaa kykyä kuunnella ja vastata ajatuksella muiden sanomisiin. Valitsemalla, mihin ääniin keskitytään ja reagoidaan, lapset kehittävät itsetuntemustaan ja itsesäätelyn taitoja. Kuuntelemalla tarkkaavaisesti ääniä, puhetta ja ohjeita lapselle muodostuu parempi kokonaiskuva siitä, mitä hänen ympärillään tapahtuu ja mikä on sopiva tapa reagoida. (MindUp™.)

Toimintaa kuuntelu-teemaan liittyen

1. *Kaneli-sadun toisen osan lukeminen ja käsittely*

Toteutusidea: Kaneli-satu luetaan uudelleen (palautetaan ensimmäinen osa mieleen ja jatketaan toisella osalla). Lapset kuuntelevat sadun, ja sitä käsitellään joko keskustellen tai muulla tavoin. Mietitään miten Kanelia on autettu päiväkodissa, ja ovatko lapset auttaneet Kanelia kotona.

Materiaalit: Satu (ja kuvitus). Myös muuta rekvisiittaa voi käyttää, esim. erilaisia pehmoleluja tarinan muina hahmoina, pahvisia tabletteja, kännyköitä, televisioita tms.

2. *Harjoitellaan keskittynyttä kuuntelemista erilaisissa reaktioleikeissä*

Toteutusidea: Leikit/pelit, joissa keskitytään kuuntelemaan ääniä/ohjeita joiden perusteella lapset toimivat. Esim.

- Musiikkileikit, joissa kuunnellaan erityylistä (nopeaa, hidasta jne.) musiikkia ja lapset liikkuvat sen mukaan, tai musiikki soi ja sen loppuessa ja jähmetytään eri asentoihin.
- Leikit, joissa liikutaan ohjeiden mukaan: Maa-meri-laiva, Kapteeni käskee, laululeikit (Frööbelin palikat, Muumihumppa).

Materiaalit: Musiikkia, Kaneli-maskotti mukaan.

3. *Liikunnallinen joulukalenteri*

Toteutusidea: Avataan Sydänliiton Neuvokas perhe -hankkeen liikunnallista joulukalenteria lasten kanssa ja harjoitellaan temppejuja. Lapsia voi kannustaa avaamaan liikunnallista joulukalenteria myös kotona yhdessä vanhempien kanssa.

- Neuvokkaan perheen liikunnallinen joulukalenteri: www.yksielama.fi/-/hyvan-mielen-joulukalente-1

Materiaalit: Liikunnallinen joulukalenteri (Neuvokas perhe), Kaneli-maskotti mukaan.

4. *Onnistumisten timanttien kerääminen lasten aarrearkkuihin jatkuu*

5. *Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin jatkuu*

Keskittynyt katseleminen

Keskittynyt katseleminen auttaa havainnoimaan omaa itseä, muita ja ympäristöä, mikä puolestaan edistää kaikista kolmesta nauttimista ja oppimista. Keskittynyt katselu ja kohteiden kuvailu kehittävät lapsen sanavarastoa sekä ruokkivat uteliaisuutta etsiä ympäristöstä mielenkiintoisia yksityiskohtia. Ilmeiden, eleiden ja kehonkielen keskittynyt tarkkailu edistää lapsen kanssakäymisen taitoja ja kykyä ymmärtää sosiaalisia viestejä. (MindUp™.)

Toimintaa teemaan liittyen

1. Liikunnallisen joulukalenterin avaaminen jatkuu

Katselu-teeman yhteydessä voi korostaa tarkkaavaisen katsomisen merkitystä, kun opetellaan uutta temppeä videolta/kuvasta.

2. Harjoitellaan keskittynyttä katselemista erilaisissa liikunnallisissa leikeissä

Toteutusidea: Leikit/pelit, joissa tarkkaavaisella katselulla on tärkeä rooli, esim:

- Peili-leikki: Lapset ovat pareittain kasvokkain. Toinen lapsi tekee liikkeen, jonka toinen toistaa ”peilikuvana”. Vaihdetaan vuoroa.
- Peili-leikki pihalla. Yksi on peilinä, selin muihin. Muut kauempana viivalla yrittävät päästä lähemmäs peiliä. Aika ajoin peili kääntyy muihin päin ja yrittää nähdä liikkuvatko muut.
- Seuraa johtajaa -leikki
- Etsintäleikit esim. metsässä. Sovitulta alueelta pitää etsiä sovittu asia (esim. tietynlainen lehti, käpy tms.)

3. Hahmojen ja teemojen integrointi arkisiin tilanteisiin

4. Onnistumisten timanttien kerääminen lasten aarrearkkuihin jatkuu

Vanhemmille suunnattu materiaali/toiminta

DAGIS-seinä

Seinälle voi laittaa näkyviin esimerkiksi

- päiväkodissa harjoiteltavat taidot
- näyttelyn lasten askartelemista Kaneli-hahmoista (valokuvina tai piirrettyinä)
- isänpäivänä/pikkujouluissa täytetyt Liikun-kortit ja/tai piirustukset
- vanhemmille jaettavan kirjekuoren sisällön.

Materiaalipaketti kotiin

Vanhemmille jaettavassa kirjekuoressa on

- saatekirje
- tarina Possukissa Kanelista (sama, jota luetaan päiväkodissa)
- Kanelin vauhtibingo
- Lisää liikettä arkeen -esite.

Lisäideoita teemojen käsittelyyn

Keskusteluaiheita

Keskittyminen

- Keskustelua siitä, miksi pitää keskittyä ja miten se onnistuu. Keskittyessä näkee, kuulee, maistaa, haistaa ja tuntee paremmin.
- Miten aivot auttavat meitä keskittymään ja ohjaavat meidän ajatuksiamme.
- Keskustelua siitä, mikä auttaa keskittymään, kun ympärillä on hälinää.
- Onnistuuko keskittyminen silloin, kun Vahtikoira räksyttää? Mitä silloin voi tehdä?

Keskittynyt kuunteleminen

- Kuunteluharjoitusten jälkeen:
 - Eroaako kuuntelu tällaisten leikkien/harjoitusten yhteydessä siitä, miten tavallisesti kuunnellaan?
 - Oliko kuunteleminen vaikeaa? Jos oli, mikä häiritsi?
 - Mikä sinua auttaa keskittymään vain tiettyyn ääneen, jos ympärillä on hälinää?

Keskittynyt katseleminen

- Mitä päiväkotimatalla näkyi tänään?
- Miten keskittyminen ympäristöön katselemalla voi auttaa joka päivä, esim. päiväkodissa? Kotona? Matkalla päiväkodista kotiin? Metsässä? Miten se voisi auttaa tulemaan toimeen kavereiden kanssa?
- Tunteiden yhdistäminen väreihin: mikä väri tulee mieleen iloisesta mielestä? Mikä surullisesta? Apuna voi käyttää esim. Mielenterveysseuran tunnekortteja (<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>).

Toimintaideoita

Keskittymisharjoituksia

Tarkkaa havainnointia asioista ryhmitellen

Toteutusidea: Tehdään leikkieläimistä/leluista ryhmiä, ja lasten tulee huomata, mikä on peruste ryhmien jakamiseen (laji, väri, koko, muoto). Samaa voi tehdä kuvilla.

Materiaali: Leikkieläimet, muut lelut, kuvat

Miltä tuntuu, kun yrittää keskittyä moneen asiaan samaan aikaan?

Toteutusidea: Yritetään keskittyä kahteen asiaan samaan aikaan, esim. piirtäminen ja kaverin jutun kuunteleminen. Keskustelua siitä, kannattaako yrittää keskittyä moneen asiaan samaan aikaan, vai olisiko parempi keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.

Katseluharjoituksia

Värien sekoittuminen veteen

Toteutusidea: Pudotetaan vesiväriä läpinäkyvään pulloon/astiaan ja tarkkaillaan, mitä värille tapahtuu vedessä. Mitä väriä veteen laitettiin? Mitä sille tapahtui? Minkä muodon se tekee vedessä?

Muuttuuko väri?

Materiaali: Vettä, vesivärejä, läpinäkyvä astia.

Ympäristön tarkkaileminen

Toteutusidea: Kehotetaan lapsia miettimään, mitä kaikkea he näkevät päiväkotimatalla, metsäretkellä tai pihalla.

Huomio- ja muistileikit

Toteutusidea: Esim. Kim-leikit (puuttuvan tavaran arvaaminen), Arvaa mitä katson -leikki (kuvaillaan esineitä yhdellä adjektiivilla, ja muut arvaavat, mistä esineestä on kyse).

Materiaali: Erilaiset tavarat/lelut, huoneessa olevat esineet.

Muutosten huomaaminen maisemassa

Toteutusidea: Kootaan kaappiin tai muuhun paikkaan maisema, johon aikuinen tekee pieniä muutoksia säännöllisesti. Katsellaan ja yritetään huomata, mitä muutoksia maisemassa on tapahtunut edellisestä kerrasta.

Materiaali: Maisemaan tarvittavia esineitä, sopiva kaappi tai muu tila.

Maalausharjoitus

Toteutusidea: Maalataan kuva pihalla olevasta puusta ja kiinnitetään lasten huomio näkymään pimeään (ja valoisaan) aikaan.

Materiaalit: Maalaustarvikkeet, näkymä päiväkodin pihalle.

Saippuakuplien seuraaminen

Toteutusidea: Puhalletaan saippuakuplia lasten kanssa ja tarkkaillaan niiden muotoa, väriä ja kokoa.

Materiaalit: Saippuavesi.

Lumihitaleen tutkiminen

Toteutusidea: Askarrellaan paperista lumihitaleita, ja verrataan niitä netistä löytyviin kuviin. Katsotaan maahan sataneita hitaleita suurennuslasin läpi.

Materiaalit: Askartelutarvikkeet, suurennuslasit.

Kuunteluharjoituksia

Kuunteleminen silmät suljettuina

Toteutusidea: Lapsia ohjeistetaan sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan ja arvaamaan erilaisia ääniä (paperin rutistus, kynän tiputus, rahojen kolistelu purkissa, saksilla leikkaaminen, aivastus, kellon ääni).

Materiaalit: Paperia, kyniä, kolikoita, kello, sakset jne.

Ympäristön äänien havaitseminen

Toteutusidea: Kehotetaan lapsia kuuntelemaan ääniä esim. metsäretken aikana. Keskustellaan äänistä kuunteluharjoitusten välissä. Myös kuvia eri paikoista voi käyttää, esim. ranta, kaupunki jne. ja pyytää lapsia kertomaan, mitä ääniä siellä kuuluisi, jos keskittyisi tarkasti kuuntelemaan.

Oman kehon äänien havaitseminen

Toteutusidea: Kehon äänien tunnistaminen: ”Mitä kuuluu, kun laitat kädet korvien päälle?” Keskustellaan verenkierrosta ja oman kehon toiminnasta. Kuunnellaan sydämen sykettä stetoskoopilla.

Laulujen/musiikin tarkka kuunteleminen

Toteutusidea: Esim.

- Opettaja hyräilee tuttuja lauluja ja pyytää lapsia tunnistamaan laulun.
- Yritetään tunnistaa musiikista tietty soitin ja aina, kun sen äänen kuulee, nostetaan käsi ylös. Voi myös jakaa lapset ryhmiin ja ohjeistaa yhtä ryhmää nousemaan ylös/tekemään tietyn liikkeen, kun he kuulevat tietyn soittimen/äänen. Jokaisella ryhmällä on oma erityinen ääni, johon keskitytään.

Äänien ja kuvien yhdistäminen

Toteutusidea: Lapsille jaetaan erilaisia kuvia, ja he kiinnittävät ne tauluihin, riippuen siitä pitävätkö he kuvassa esitettyä asiaa hiljaisena tai äänekkäänä.

Materiaalit: Kaksi taulua, toinen otsikolla ”äänekkäitä” ja toinen ”hiljaisia” sekä erilaisia kuvia, jotka esittävät toimintoja, jotka aiheuttavat erilaista ääntä.

Riimittelyä kuvien kanssa

Toteutusidea: Lapsille jaetaan sanoihin liittyviä kuvia ja heitä ohjeistetaan nostamaan kuva, kun kuulevat saman sanan, esim. ”Päässäni on tukka (lapsi nostaa kuvan) ja jalassani sukka.”

Materiaalit: Lorut ja riimit, kuvat.

Tunnistusleikki

Toteutusidea: Lapset peittävät silmänsä. Aikuinen antaa merkin yhdelle lapselle esim. koskettamalla olkapäästä. Lapsi tuottaa itse jotakin ääntä (esim. eläinten ääniä, toistavat tiettyä sanaa, hyräilyä suu kiinni tms.). Muut yrittävät tunnistaa lapsen äänen perusteella.

Omia lisäideoita - miten voisin toteuttaa DAGIS-tehtäviä omassa ryhmässäni

Muita lisäideoita

Tämä materiaali on tuotettu osana
DAGIS-tutkimusprojektia.

Folkhälsanin tutkimuskeskus
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.
Helsinki



www.dagis.fi

Projekti perustuu kansainväliseen The Hawn Foundationin MindUp™-ohjelmaan (www.mindup.org) sekä siitä sovellettuun suomalaiseseen Pieni Oppiva Mieli –ohjelmaan (pienioppivamieli.org).

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Mielenterveysseura

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo

Opetus- ja kulttuuriministeriö – Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Opetushallitus – Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Kuvat © Annika Mannström
Satuhahmot © Monica Vikström-Jokela