



Fortbildning i  
fysisk aktivitet  
för personal inom  
småbarnspedagogiken

## Fortbildning i fysisk aktivitet för personal inom småbarnspedagogiken

Utbildning är en yrkesmässig metod för att utveckla hela arbetsgemenskapen (daghem, familjedagvård, öppen småbarnspedagogik) samt enskilda arbetstagarens kunskaper i hur man får barnen att röra på sig och hur man ger handledning i en aktiv livsstil.

De regionala idrottsorganisationerna och Finlands Svenska Idrott har som mål att stöda kommuner och småbarnspedagogiska enheter med planering, utveckling och genomförande av rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren och av verksamheter inom programmet Småbarnspedagogiken i rörelse.



### Småbarnspedagogik i rörelse – Workshop för chefer 2–3 h

**Mål:** Det är lättare att genomföra en småbarnspedagogik som satsar på fysisk aktivitet när strukturerna inom ledarskapet är klara och tydliga och verksamheten har nära anknytning till planen för småbarnspedagogik.

#### Innehåll:

- Genomförande och vägledning av rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren och av programmet Småbarnspedagogiken i rörelse i den egna enheten
- Utbyte av erfarenheter inom ämnet
- Stärkande av ledarskapskompetensen
- Strukturer till stöd för ledningsarbetet

**Workshoppen ger dig verktyg för följande:** ledning av det grundläggande uppdraget, ledarskapsåtgärder, kompetensledning, pedagogisk ledning samt samarbete med familjer och andra parter. Arbetsboken för ledare utnyttjas under workshoppen.



= föreläsning och diskussion



#### Kostnadsfri utbildning

*Vi har fått understöd från undervisnings- och kulturministeriet för projektet Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa och för projektet Aktiva barn.*



## Utbildning för arbetsgemenskapen



Introduktion i rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren och av programmet

Småbarnspedagogiken i rörelse 1 h

Introduktion i små steg för arbetsgemenskapen 1,5–2 h

Barn i rörelse inom småbarnspedagogiken (workshop) 3 h

Sparring för utökad fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken (1,5 h)



= föreläsning och diskussion Kostnadsfri utbildning



**Introduktion i rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren och av programmet Småbarnspedagogiken i rörelse**

**1 timme**

Introduktion i rekommendationerna om fysisk aktivitet under de första åren samt i programmet Småbarnspedagogiken i rörelse (programmets mål, deltagande i det och information om hur det går framåt).

**Introduktion i små steg för arbetsgemenskapen**  
**1,5–2 timmar**

Introduktion i metoden med små steg, som vägleder programmet Småbarnspedagogiken i rörelse, och i tanken med programmet. Förståelse byggs upp kring hur programmet går framåt och för hur kompetensen inom småbarnspedagogiken kan utvecklas.

**Sparring för utökad fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken**  
**1,5 timmar**

Stegen i programmet Småbarnspedagogiken i rörelse efter dagvårdsenhetens behov med beaktande av den egna värdegrunden. Syftet är att förbättra personalens förståelse och ge inspiration för en mer fysiskt aktiv vardag.

**Barn i rörelse inom småbarnspedagogiken (workshop)**

**3 timmar \*)**

*Alla barn har rätt till fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken*

Småbarnspedagogisk personal har goda möjligheter att påverka barns fysiska aktivitet inom ramen för den dagliga verksamheten. Under utbildningen utforskas effekterna av daglig fysisk aktivitet på hela gemenskapens välmående, och metoder tas fram för att öka den fysiska aktiviteten bland barnen och personalen vid den egna småbarnspedagogiska enheten.

**\*) OBS!** Barn i rörelse inom småbarnspedagogiken är en avgiftsbelagd utbildning.



## Lek och rörelse – inspirationskurser



Finlands Svenska Idrotts praktiska inspirationskurser är **3 timmar** och anpassade för alla som leder barn under skolåldern. Vårt mål är att du ska få inspiration och kunskap till att inspirera barn att röra sig.



= föreläsning och diskussion



= motion

**Grovmotorik för barn** – Lekar och övningar som stärker barnens koordination och gruppsamverkan. Praktiska övningar som kan utföras på matta, olika övningar med öga-handkoordination samt rytmövningar, samt övningar med bl.a. ärtpåsar, tidningspapper och ballonger.

**Gymnastik i små utrymmen** – Tips och idéer för ökad rörelseglädje i små utrymmen. På kursen får du praktiska tips på hur träna grov- och finmotorik, styrka och skicklighet med barn.

**Huller om buller** – En kurs med övningar som stärker gemenskapen, övningar med bollar, fallskärmen, rockringar, motorikbanor, strumpor, lekar och mycket mer.

**Naturparkour** – Rörelsemönster i naturen. Rörelser som stärker snabbhet, muskelstyrkan och rörligheten hos barn. Rörelser som är lätta att förverkliga i olika miljöer. Ett naturligt sätt att komma i kontakt med närnaturen.

**Gårdslekar** – Roliga rörelselekar ute på gården, både nya och gamla klassiker.

**Skridskoåkning** – En vinterkurs på skridskor. Grunderna i skridskoåkningen för barn.

**Skidåkning** – Grunder i skidåkning för barn. Kunskap om hur man inspirerar barn att skida.

**Hoppa rep** – Rolig och inspirerande kurs med instruktioner till att hoppa enkel- och dubbelrep.

**Lugna barn** – En lugn form av sagogymnastik som stärker barnens kroppsmedvetenhet, rörlighet, kroppskontroll samt förmåga att slappna av.





## Föräldrakväll

Under föreläsningen förklaras de vetenskapliga beläggen för betydelsen av fysisk aktivitet för helhetsutvecklingen hos barn inom småbarnspedagogiken. Familjerna upplyses om och uppmuntras att utnyttja möjligheterna till fysisk aktivitet i vardagen. Familjerna får idéer till gemensamma fysiska aktiviteter.

Vid en aktiv föräldrakväll deltar även familjernas barn.

Innehållet modifieras enligt enhetens/kommuns behov.



= föreläsning och diskussion



= motion

## De regionala motions- och idrottsorganisationernas projekt Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa och Finlands Svenska Idrotts projekt Aktiva barn stöder det riksomfattande programmet Småbarnspedagogiken i rörelse.

Syftet med projekten är att främja verkställandet av rekommendationerna om fysisk aktivitet under de första åren.

Vi hjälper enheter inom småbarnspedagogiken att utveckla en verksamhetskultur som främjar fysisk aktivitet i vardagen med hjälp av programmet Småbarnspedagogiken i rörelse. En del av våra tjänster är gratis, en del avgiftsbelagda.

Enheterna inom småbarnspedagogiken får stöd på vägen av de regionala organisationerna inom motion och idrott (15 st.), Finlands Svenska Idrott samt andra samarbetspartner.

Vi hjälper familjerna att bygga upp en rörlig livsstil genom att öka föräldrarnas medvetenhet om vikten av fysisk aktivitet samt uppmuntra dem till familjemotion.



## Regionala idrottsorganisationer

Det finns 15 regionala idrottsorganisationer som täcker hela Finland och fungerar som sakkunniga inom idrott. Organisationerna främjar en idrottskultur och välmående med hjälp av motion. Centrala verksamhetsprinciperna är även kompetenshjälp, nätverkande och påverkan.

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, [eklu.fi](http://eklu.fi)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, S:T MICHEL, [esliikunta.fi](http://esliikunta.fi)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINGFORS, [eslu.fi](http://eslu.fi)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMMERFORS, [hlu.fi](http://hlu.fi)
- 5 Kainuun Liikunta ry, KAJANA, [kainuunliikunta.fi](http://kainuunliikunta.fi)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KARLEBY, [kepli.fi](http://kepli.fi)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, [kesli.fi](http://kesli.fi)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, [kymli.fi](http://kymli.fi)
- 9 Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, [lapinliikunta.com](http://lapinliikunta.com)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ÅBO, BJÖRNEBORG, [liiku.fi](http://liiku.fi)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI, [plu.fi](http://plu.fi)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, [pokali.fi](http://pokali.fi)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, ULEÅBORG, [popli.fi](http://popli.fi)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, [pohjois-savonliikunta.fi](http://pohjois-savonliikunta.fi)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTIS, [phlu.fi](http://phlu.fi)

[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

## Finlands Svenska Idrott

Är verksam inom samtliga områden där det finns svensk-språkig verksamhet.

[Idrott.fi](http://Idrott.fi)

