

Helsinki

Pyöräilykasvatus varhais- kasvatukseen

Helsinki
Liikkuu

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu

Liikkuvan arjen rakenteita varhaiskasvatukseen

Pyöräilemään oppiminen on yksi lapsen elämän mieleenpainuvimmista hetkistä.

Tämä käsikirja on luotu, jotta sinä voit olla edistämässä ja tukemassa lapsen motoristen perustaitojen harjoittelua sekä kehittymistä aina varhaiskasvatuksen alkutaipaleelta lähtien. Käsikirjaan on koottu vinkkejä huomioiden kaikenikäiset leikkijät ja se on valmisteltu yhteistyössä Liikkuvan arjen rakenteita varhaiskasvatukseen -hankkeessa 2019 mukana olleiden pilottileikkipuistojen sekä laaja-alaisen yhteistyöverkoston kanssa.

Käsikirjan tukena toimii monipuolinen pyöräilyn ja liikennekasvatuksen materiaalikansio, josta löydät muun muassa erilaisia loruja, lauluja, pyöräilyleikkejä sekä rastitehtäviä. Materiaalikansiot löydät pilottileikkipuistoista.

Myös perheiden aktivoiminen on huomioitu, sillä pyöräilytaitojen ja liikenteessä liikkumisen oppiminen jatkuu hoitopäivän jälkeen perheiden vapaa-ajalla.

Tekemisen, kokemisen ja onnistumisen iloa pyöräilytaitojen parissa!

Helsingissä marraskuussa 2019

**Liikkuvan arjen rakenteita
varhaiskasvatukseen -hanke**

Pyöräilykasvatus varhaiskasvatukseen -käsikirja

- 1** Pyöräilykasvatus varhaiskasvatuksessa
 - Liikunnallinen elämäntapa alkaa juurtua jo 3-vuotiaana
- 2** Liikennekasvatus johdattaa aktiiviseen liikkumiseen
 - Liikennesäännöt haltuun hauskesti
- 3** Pyörällä päästään
 - Näin toteutat pyöräilykasvatusta
- 4** Turvallinen pyöräilykasvatus
 - Lapsen reviiri kasvaa turvallisesti aikuisen opastuksella
- 5** Materiaali kasvattajien tueksi
 - Konsepti pitkäjänteiseen kasvatustyöhön
- 6** Liitteet
 - Ideoita toteutukseen kaikenikäisille



1

Pyöräilykasvatus varhaiskasvatuksessa



Ole kyllä

Liikunnallinen elämäntapa alkaa juurtua jo 3-vuotiaana. Omin lihasvoimin liikkuva lapsi oppii aktiivisen liikkumisen mallin, kun saa vain aikaa ja mahdollisuuksia harjoitella.



Hyödyt

Pyöräily kehittää muun muassa tasapainoa ja lisää lapsen aktiivisen liikkumisen mahdollisuutta. Taidon ohella kehittyy myös ajatus turvallisesta liikennekäyttäytymisestä.



Mahdollisuus

Varhaiskasvatuksessa ei ole pyöräilykieltoa, jonka myötä pyörät ovat päivittäin kovassa käytössä. Pyöräilykasvatusta voi toteuttaa kaikenikäisille ikätasoon sopivalla tavalla.



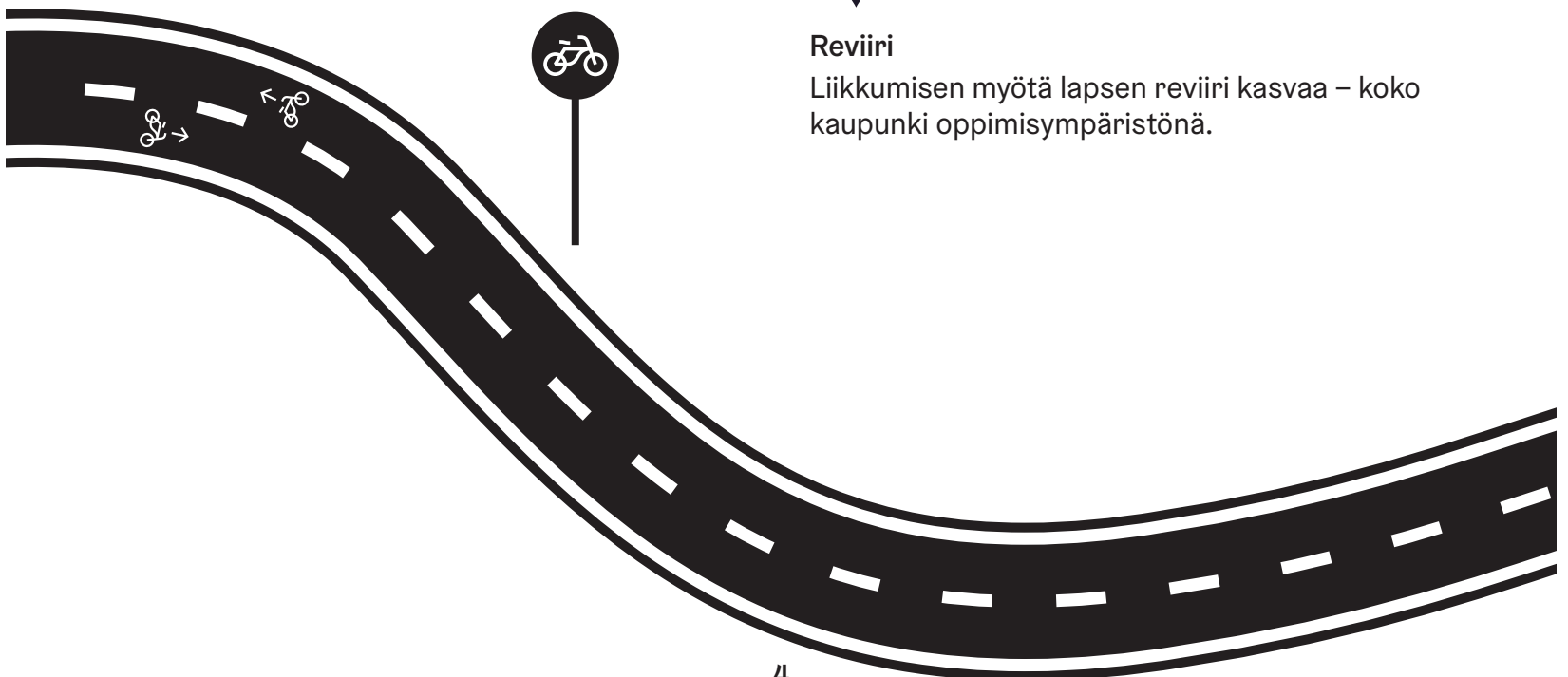
Ympäristö

Pyöräily on ympäristöystävällinen ja kestävä tapa liikkua. Retkillä voi polkea vaikka lähimetsään tutkailemaan luonnon moninaisuutta.



Reviiri

Liikkumisen myötä lapsen reviiri kasvaa – koko kaupunki oppimisympäristönä.



2 Liikennekasvatus johdattaa aktiiviseen liikkumiseen



Näin pääsette alkuun

Tärkeintä on opettaa lapsille leikkipaikan ja liikenteen ero sekä muut jokapäiväiset asiat: jalkakäytävä, tie, piha ja heijastin. Lapset tarkkailevat ympäristöä aktiivisesti, joten aikuisen esimerkki on tärkeä. Opetelkaa muutamia liikennemerkkejä ja tunnistaakaa niitä katukuvasta.



Yhteiset pelisäännöt

Punainen – seis! Vihreä – saa mennä. Leikin kautta liikennesääntöjen opettelu on hauskaa. Myös lorut ja laulut ovat hyviä keinoja opettaa liikennekäyttäytymistä jo ihan pienille lapsille.



Roolit

Pyöräilykasvatuksessa huomioidaan kaikenikäiset leikkijät. Isollakin ryhmällä voi toteuttaa pyöräilykasvatusta, sillä kaikkien ei tarvitse olla yhtä aikaa pyöräilijöitä. Liikenteessä on erilaisia rooleja, kuten

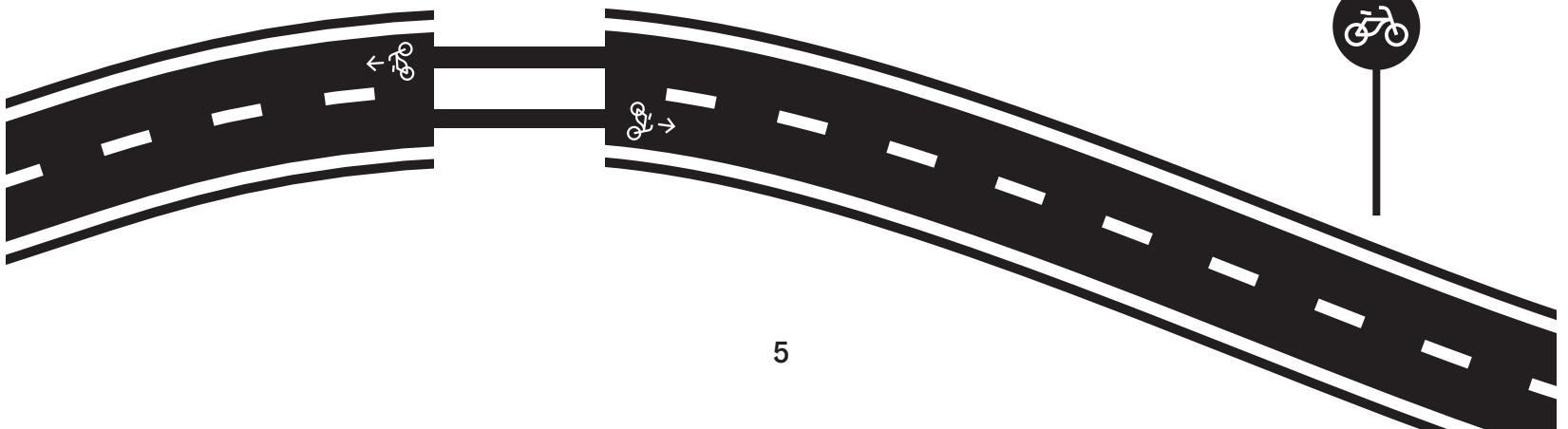
- jalankulkija
- pyöräilijä
- autoilija
- matkustaja

Lapsille tulee opettaa pienestä pitäen, että liikenteessä tulee huomioida muut kulkijat tienkäyttäjryhmästä huolimatta. Jokainen meistä on vastuussa ei vain itsestään, vaan myös muiden turvallisuudesta.



Pystyvyys

Lapsi kokee maailmaa kehonsa kautta. Omatoiminen liikkuminen lisää lapsen pystyvyyden tunnetta.



3 Pyörällä päästään



Toteutus

Pyöräilykasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksen pihapiirissä vapaamuotoisesti tai esimerkiksi sisätiloissa lorutellen. Monipuolinen materiaali sekä innostavat pyörät mahdollistavat pyöräilyn kaikenikäisille lapsille.



Henkilöstön rooli

Leikkipuiston työntekijät tukevat varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja auttavat alkuun pyöräilykasvatuksen toteutuksessa, mutta toteutus tapahtuu ryhmän henkilöstön toimesta.



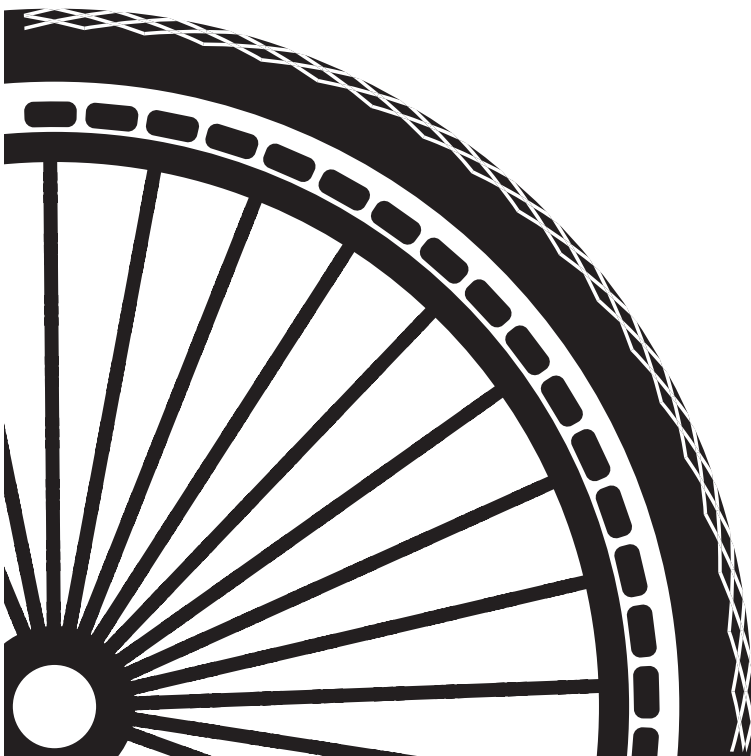
Perustaidot haltuun

Ensin pihassa pyöräillään vapaasti ja leikin kautta opetellaan perustaitoja. Tulevia retkiä varten on syytä harjoitella turvallista liikennekäyttäytymistä kuten liikkeelle lähtöä, jarruttamista, pystyssä pysymistä ja jonossa ajamista. Heti kun perustaidot ovat hallussa, voidaan aloittaa pyöräretket.



Retki on suuri seikkailu

Myös varhaiskasvatuksen ryhmillä on mahdollisuus tehdä pyöräilyretkiä. Retkille lähdeessä pyörät ja kypärät on varattava pilottileikkipuistoista sähköpostilla. Pienryhmissä ensin leikkipuiston ympäri, sitten lähipuistoon. Pienin askelin! Kenties määränpäässä odottaa eväsretki ja pientä tekemistä, kuten materiaalikansion luontobingo.



4 Turvallinen pyöräilykasvatus



Yhteinen sävel

Henkilöstön tulee löytää yhteinen linjaus pyöräilyn toteutukseen liittyvien asioiden suhteen. Leikkipuistot kertovat mielellään kokemuksistaan. Vuorovaikutus ja kokemusten jakaminen kaikkien varhaiskasvatuksen toimijoiden välillä toimii muun muassa turvallisuuden verkostona.



Tapaturmat

Kaatumiset ovat tärkeä osa oppimisprosessia. Toimintaa suunniteltaessa tulee aina huomioida turvallisuus ryhmän taitotason mukaan, mutta turvallisuudesta ei kannata myöskään tehdä liiallista rajoitetta. Naarmut ja kolhut ovat osa pyöräilytaidon oppimista eikä niiltä voi välttyä kukaan. Pyöräilyn tapaturmariskistä on syytä keskustella vanhempien kanssa kannustavalla sävyllä.



Kypärä

Kypärän käyttö pyöräillessä on aina suositeltavaa. Leikkipuiston ja päivähoidon pihassa pyöriä saa käyttää ilman kypärää, kuten tähänkin asti. Retkille lähdettäessä kuitenkin tulee olla kypärä päässä.



Turvallisuuden ABC

Aikuisen tehtävä on huolehtia lasten turvallisuudesta. Retkiä varten on tarpeen tehdä ennakkoon reittiselvitys ja riskikartoitus. Reittiselvityksen riskikohtia on hyvä harjoitella leikkipuiston pihassa ennen retkelle lähtöä.

Huomioi reitin suunnittelussa ainakin seuraavat asiat:

- Valo-ohjaus vs. valoton suojatie
- Yli- tai alikulkujen suosiminen
- Eri tasossa kulkevat kevyen liikenteen väylät vs. pyöräkaistat

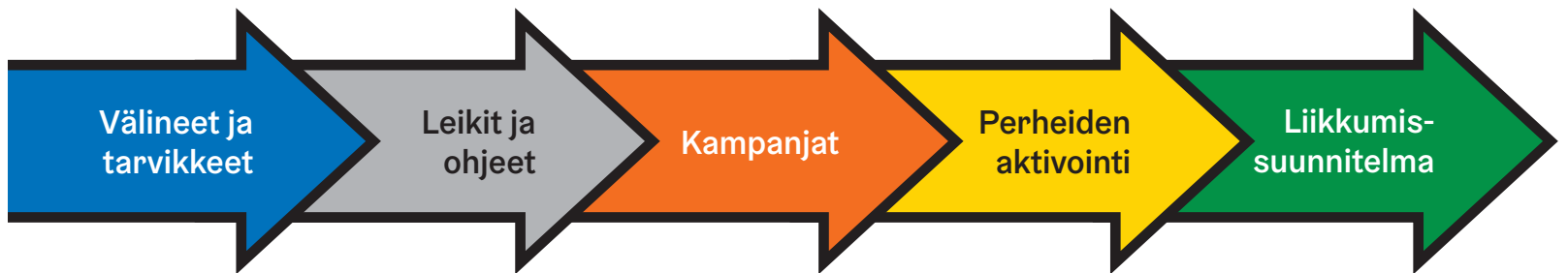


Ensiapu

Retkelle lähdettäessä mukana on oltava ensiaputarvikkeet. Tarvittaessa pilottileikkipuistoista löytyy retkireput, jotka sisältävät perus EA-tarvikkeet, kuten puhdistusaine, laastarit, sidostarvikkeet sekä kylmäpusi.

Ilmoitathan leikkipuistolle, jos käytät EA-tarvikkeita – näin varmistetaan tarvikkeiden riittävyys myös muille ryhmille.

5 Materiaali kasvattajien tueksi



Pyöräilykasvatus soveltuu kaikenikäisille. Pyörät tulee olla päivisin vapaasti lasten käytettävissä. Retkiä varten on mahdollista varata pyörät leikkipuistoista sähköpostilla. Pyöräilykasvatuksen tueksi pilottileikkipuistoista löytyy myös korjaus- ja pesutarvikkeita.



Pilottileikkipuistoilta löytyy materiaalikansio, joka sisältää monipuolisesti pyöräilyyn ja liikennekasvatukseen liittyviä materiaaleja kuten loruja, leikkejä, pyöräilytaitoja ja retkitehtäväideoita. Aktiivisen liikkumisen vuosikello antaa valmiin mallin materiaalin hyödyntämiseksi.

Kysy lisätietoja henkilökunnalta.



Pyöräilykampanjat kannustavat perheitä aktiiviseen liikkumiseen. Yhteistyö alueen eri toimijoiden kanssa mahdollistaa tapahtumiin uusia ideoita ja virikkeitä. Mikä on sinun kampanjasi? Keksi, kehitä ja toteuta rohkeasti.



Konsepti on iloinen sysäys lapsen omaehtoisen liikkumisen tukemiseksi ja tätä lapsen riemua kannattaa välittää myös vanhemmille. Materiaalikansiossa on ideoita vanhempien aktivointiin.



Pitkällä tähtäimellä aktiiviselle liikkumiselle on tarkoitus luoda liikkumissuunnitelma. Liikkumissuunnitelman tavoite on pohtia yhdessä vanhempien kanssa päivittäisiä liikkumisvalintoja, asettaa tavoitteita aktiivisen liikkumisen edistämiseksi sekä seurata suunnitelmien toteuttamista. Anna arjen liikuttaa lasta!

6 Liitteet

Materiaalit ovat sovellettavissa kaikenikäisille. Alla olevat materiaalit löydät pilottileikkipuistojen materiaalikansiosta.

Näin pääset alkuun

- Aktiivisen liikkumisen vuosikello
- Väritä aktiiviseen liikkumiseen liittyviä kuvia
- Liikenne- ja kulkuneuvoaiheiset lorut, laulut ja ohjelmat
- Liikenneaiheiset sadut
- Pyöräilyleikkejä 2–12-vuotiaille -opas
- Retkitekniä

Oppaita henkilöstölle

- Mitä opettaa eri-ikäisille
- Käytännön vinkkejä vanhemmille
 - kävellen ja pyörällä
- Pyöräilykypärä-ohje

We want more

- Askartelun idea- ja kuvapankki
- Jalankulkijan kortti I & II
- Pyöräsankarit I & II
- Fillaristara – perustaidot haltuun
- Liikennemerkkisuunnistus
- Skillikortit

Perheiden aktivointi

- Pyöräilymittari
- Meidän perheen liikkumisopas

Liikkumissuunnitelma

- Vekarat liikkuvat viisaasti -työkalu
- Bikewalkroll-kysely
- Oma vuosikello -pohja

Vinkki: Monet yllä mainituista materiaaleista löytyvät myös Googlesta.



Pilotissa mukana olleiden leikkipuistojen sijainnit ja yhteystiedot

Leikkipuisto Seppä – Punavuori

Sepänkatu 2
lp.seppa@hel.fi

Leikkipuisto Strömberg – Pitäjänmäki

Strömberginpolku 5
lp.stromberg@hel.fi

Leikkipuisto Laurinniitty – Lassila

Laurinniityntie 14
lp.laurinniitty@hel.fi

Leikkipuisto Mäkitorppa – Oulunkylä

Mäkitorpantie 42–44
lp.makitorppa@hel.fi

Leikkipuisto Arabia – Arabianranta

Arabianpolku 1 A 1
lp.arabia@hel.fi

Leikkipuisto Salpausselkä – Pihlajisto

Salpausseläntie 1
lp.salpausselka@hel.fi

Leikkipuisto Nurkka – Puistola

Nurkkatie 2
lp.nurkka@hel.fi

Leikkipuisto Hilleri – Herttoniemi

Hillerikuja 6
lp.hilleri@hel.fi

Leikkipuisto Kiiltotähti – Laajasalo

Ilomäentie 8
lp.kiiltotahti@hel.fi

Leikkipuisto Kiikku – Kontula

Kiikku 6
lp.kiikku@hel.fi



Helsinki