

Emma Ihaksi & Emma Metso

EHDOTUKSIA LAPSEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI MYLLYKOSKEN PÄIVÄKODILLE

Opinnäytetyö
Sosiaalian koulutus

Marraskuu 2015



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijät	Tutkinto	Aika
Emma Ihaksi & Emma Metso	Sosionomi AMK	Marraskuu 2015
Opinnäytetyön nimi		
Ehdotuksia lapsen liikunnan lisäämiseksi Myllykosken päiväkodille		60 sivua 7 liitesivua
Toimeksiantaja		
Myllykosken päiväkot		
Ohjaaja		
Lehtori Johanna Jussila		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä lapsen liikuntaa Myllykosken päiväkodissa. Tavoitteena oli saada enemmän käyttötarkoituksia päiväkodissa jo olemassa oleville liikuntavälineille ja -tiloille. Myllykosken päiväkot on ympärivuorokautista varhaiskasvatusta tarjoava päiväkot, jossa on viisi lapsiryhmää ja paikkoja yhteensä yli sadalle lapselle. Päiväkodin toimintaympäristöön kuuluvat liikuntasali, vesileikkiallas, ryhmätilat sekä laaja ja monipuolinen ulkoilualue.</p> <p>Opinnäytetyön aihe rajautui päiväkodilla tehtyjen henkilökunnan ryhmähaastatteluiden perusteella. Henkilökunnalta tuli toive lisätä liikuntaa siirtymä- ja odotustilanteisiin sekä saada käyttöä talon omille liikuntavälineille ja tiloille.</p> <p>Kehittämistyönä syntyi ehdotuksia lapsen liikunnan lisäämiseksi Myllykosken päiväkodille. Kehittämisehdotus on jaoteltu seitsemään osaan: aamupiiri, ulkoilu, siirtymä- ja odotustilanteet, liikuntasali, rentoutus, retket sekä omaehtoinen liikunta. Ehdotuksen tuotoksena syntyneet toiminnot on suunniteltu niin, että päiväkodin liikuntavälineet ja tilat tulisivat monipuolisemmin käyttöön. Toiminnot ovat helposti sovellettavia eri tiloihin ja eri-ikäisille, mikä helpottaa niiden tuomista päiväkodin arkeen. Ryhmien on tärkeää löytää ehdotuksesta muutamat toimivat ratkaisut, jotka sopivat hyvin lasten arkiryhtiin.</p>		
Asiasanat		
varhaiskasvatus, liikunta, kehittäminen, liikuntaleikit		

Authors	Degree	Time
Emma Ihaksi & Emma Metso	Bachelor of Social Services	November 2015
Thesis Title		
Suggestions about Increasing to Child's Physical Activity to Myllykoski päiväkoti		60 pages 7 pages of appendices
Commissioned by		
Myllykosken päiväkoti		
Supervisor		
Johanna Jussila, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to increase to child's physical activity in Myllykoski kindergarten. The aim was to make more use of already existing kindergarten of physical instruments and areas. Myllykoski kindergarten provides round-the-clock childhood education, which has five groups of children and places for over a hundred children. Kindergarten operational environment includes gym, water play pool, group facilities as well as a large and diverse outdoor area.</p>		
<p>The topic of this thesis is to restrict on the basis group interviews of the staff in the kindergarten. Staff support about the wish to increase physical activity of transition and waiting situations as well as the use of the house to have their own physical instruments and areas available.</p>		
<p>The development consists of proposals to increase to child's physical activity in Myllykoski kindergarten. The development proposal is divided into seven parts: morning circle, outdoor activities, transitional and waiting situations, gym, relaxation, trips and spontaneous physical activity. And to output of the proposal is designed so that the kindergarten of physical education equipment and facilities would get more versatile use. The functions are easy to apply in different spaces and a different ages, which facilitates their introduction into the kindergarten everyday life. It is important for the groups to find a proposal for some solutions that are well suited to children's daily rhythm.</p>		
Keywords		
early childhood education, exercise, development, exercise games		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE	7
2.1	Lapsen liikuntasuositukset.....	7
2.2	Liikuntasuosituksien toteutuminen	9
3	LAPSEN PERUSLIIKUNTATAITOJEN KEHITTYMINEN	10
3.1	Alle 3-vuotias lapsi.....	12
3.2	3–4-vuotias lapsi.....	13
3.3	5–6-vuotias lapsi.....	15
4	LIIKUNNAN HYÖDYT LAPSELLE.....	16
4.1	Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin	18
4.2	Liikunnan vaikutus oppimistuloksiin	19
5	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA	20
5.1	Liikuntaan vaikuttavat tekijät päiväkodissa	21
5.2	Tutkimuksia päiväkodista lapsen liikuttajana	23
5.3	Myllykosken päiväkoti	24
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	25
6.1	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	25
6.2	Työskentelyn kuvaus	26
7	EHDOTUKSIA LAPSEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI.....	29
7.1	Aamupiiri.....	29
7.2	Ulkoilu.....	33
7.3	Siirtymä- ja odotustilanteet	36
7.4	Liikuntasali.....	39
7.5	Rentoutus	44
7.6	Retket	45
7.7	Omaehtoinen liikunta	47
8	KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	48
8.1	Johtopäätökset	48
8.2	Pohdinta	50

LÄHTEET.....52

KUVALUETTELO56

LIITTEET

Liite 1. Aamupiiri

Liite 2. Ulkoilu

Liite 3. Siirtymä- ja odotustilanteet

Liite 4. Liikuntasali

Liite 5. Rentoutus

Liite 6. Retket

Liite 7. Omaehtoinen liikunta

1 JOHDANTO

Suomessa lasten ylipainoisuus ja ruutuaika (televisio, videopelit, tabletit) ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime aikoina. Vastapainoksi lasten liikunta on vähentynyt ja lapsista on tullut passiivisempia sekä heidän oppimisvaikeudet ovat lisääntyneet. Lasten olisi tärkeä liikkua niin yleisen hyvinvoinnin kuin uusien asioiden oppimisen kannalta. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89.) Useimmat lapset viettävät suurimman osan hereillä olo ajastaan päiväkodissa, joten varhaiskasvattajilla on vastuu suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Varhaiskasvatuksen toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineitä. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä päiväkodin omien resurssien käyttöä (liikuntavälineet, sisätilat, ulkotilat) lasten liikunnan lisäämiseksi arjessa. Työmme on kehittämistyö, jonka tavoitteena oli lisäksi yhdistää liikkuminen muuhunkin kuin vain liikuntatuokioihin sekä löytää keinoja aktivoida lasten omaehtoista liikkumista. Tehtävänäimme oli tuottaa päiväkodin työntekijöille helppokäyttöinen kehittämissuositus, mikä on kohdennettu heidän tarpeidensa mukaisesti. Löysimme aiheen yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa ryhmähaastatteluiden avulla. Opinnäytetyönämme oli tehdä ehdotuksia lapsen liikunnan lisäämiseksi Myllykosken päiväkodille.

Myllykosken päiväkotikiinteistö on rakennuksena vain muutaman vuoden vanha, joten meillä olivat käytettävänäimme modernit päiväkodin käyttöön tarkoitetut tilat. Kehittämistyön toteutimme jaottelulla ensin päiväkotipäivän hetket (tilan ja toiminnan perusteella) niihin, joihin on mahdollista lisätä liikuntaa. Näin saimme seitsemän eri toimintatilannetta: aamupiiri, ulkoilu, siirtymä- ja odotustilanteet, liikuntasali, rentoutus, retket sekä omaehtoinen liikunta. Jaottelun jälkeen etsimme ja pohdimme helposti sovellettavia leikkejä ja toimintoja. Tavoitteenamme oli sovellettavuuden lisäksi löytää sellaisia toimintoja, jotka sopivat useampaankin hetkeen sekä eri-ikäisille lapsille. Työtä tehdessämme otimme huomioon päiväkodin tilat ja liikuntavälineet, jotta tuotos olisi mahdollisimman hyvin toimiva juuri Myllykosken päiväkodissa.

Aluksi tarkastelemme sitä, miksi ja miten lapsen tulisi liikkua sekä mitä suosituksia liikunnan määrästä Suomessa on asetettu. Lisäksi nostamme esiin tutkimuksia siitä, kuinka suositukset toteutuvat käytännössä, etenkin päiväkodin näkökulmasta katsottuna, ja käymme läpi päiväkotia liikuttavana ympäristönä. Liikkumisen hyödyn kannalta on löydettävä lapsen omalle kehitysalueelle sopivaa toimintaa. Pyrimme teoriapohjassa ottamaan huomioon sen, millaista toimintaa milläkin ikäkaudella on hyödyllistä harjoittaa, vaikka varsinaiseen kehitysehdotukseemme emme jaottelekaan leikkejä ja liikkumismuotoja ikäkauttain.

2 LIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

2.1 Lapsen liikuntasuosituks

Lapsen liikunnan tulisi olla säännöllistä ja jokapäiväistä, mieluummin usein toistuvaa ja useita tunteja kestävä. Viikoittainen liikunnan määrän suositus on 15–20 tuntia. (Karvonen 2000, 25.) Sosiaali- ja terveysministeriön oppaan, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005), mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua päivän aikana kaksi tuntia reipasta liikuntaa, jonka aikana hän hengästyy. Lapsi ei kuitenkaan jaksaa samankaltaista liikuntaa kovin kauaa, joten liikunnan tulisi olla vaihtelevaa ja sisältää lepoa. Monipuolinen liikunnan tarjoaminen lapselle on tärkeää, koska hänen elimistönsä ei ole valmis kovin yksipuoliseen liikkumiseen. Lapsen tulee saada harjoittaa erilaisia puolia itsestään, jolloin myös kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyy. Lapsen liikuntahetkiin on tärkeä sisällyttää paljon leikkimistä, lapsen omaa keksimistä ja kokeilua sekä pedagogisesti oikein ohjattua toimintaa. Näin lapsella on hyvät mahdollisuudet kehittyä ja kasvaa parhaalla mahdollisella tavalla omien edellytystensä mukaisesti. (Karvonen 2000, 26.)

Lapsen luontaisin tapa oppia uusia asioita on liikkuminen. Lapsen uteliaisuus ja aktiivisuus ovat tärkeitä ehtoja hänen kehitykselleen. Lapsen motorinen kehitys tapahtuu itsestään eri kehitys- ja herkkyyssvaiheissa, mutta hän tarvitsee myös tukea vanhemmiltaan. Lisäksi ympäristön ja liikkumisen mahdollisuudet tukevat lapsen kehitystä. (Arvonen 2007, 12.) Päivittäinen liikunta on paitsi terveellistä, myös lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta välttämätöntä. Lapsen tulee saada liikkua eri ympäristöissä,

koska liikkuminen on tärkeää lapsen motoristen taitojen ja hermoston kehittymisen kannalta. Liikkumalla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja suhdettaan ympäröivään maailmaan. Lisäksi liikuntataidot tukevat lapsen minäkuvan ja itsetuottamuksen kehitystä. Leikki-ikäinen lapsi voi myös jo osallistua ryhmässä tapahtuvaan ohjattuun liikuntaan, mikä kehittää lapsen sosiaalisia taitoja. (Lapsen liikunta.) Arvosen (2007, 12–14) mukaan liikuntasuositus lapselle on kaksi tuntia reipasta, jopa rasittavaakin, liikuntaa päivässä. Lisäksi lapsen tulisi harrastaa luustoa ja lihaksistoa kuormittavaa sekä liikkuvuutta lisäävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2005) oppaassa, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, suositellaan seuraavia käytäntöjä lasten liikuntaan. Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Lapsen tulee saada harjoitella motorisia taitojaan joka päivä erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineitä. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana. Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3.) Suomessa, kuin muuallakin, on tehty tutkimuksia siitä, miten nämä suositukset toteutuvat. Esimerkiksi Oulun ja Jyväskylän yliopistoissa tehdyt tutkimukset osoittavat 3- ja 6-vuotiaille tehdyillä mittaustuloksillaan, että liikuntamäärät jäävät huomattavan vajaan suosituksesta (Naumanen & Valli 2014; Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011).

Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa, pätee myös lasten liikunnassa (Karvonen 2000, 26). Myönteiset ja negatiiviset asenteet liikuntaa kohtaan lapsena voivat vaikuttaa vielä aikuisiälläkin. Jos liikuntatuokioilla korostuu lasten välinen kilpailu tai lapsi ei saa tarpeeksi kannustusta aikuiselta, ei lapselle voi jäädä kovin miellyttäviä muistoja liikunnasta. Erityistä kannustusta tarvitsevat ne lapset, jotka helposti kieltäytyvät tekemästä mitään, ja ne, joilla on motorista kömpelyyttä. Lapsi voi saada myönteisiä kokemuksia liikunnasta esimerkiksi, kun hän on saanut riittävästi huomiota, häntä on ohjattu rohkaisevalla tavalla ja hänen virheitään ei ole korostettu liikaa. (Karvonen 2000, 26.)

2.2 Liikuntasuosituksien toteutuminen

Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti ja Poskiparta (2013) ovat koonneet ulkomailla vuosina 2006–2011 tehtyjä tutkimuksia siitä, miten liikuntasuositukset toteutuvat päiväkotikäisillä lapsilla. Lasten aktiivisuutta on mitattu erilaisilla subjektiivisilla (=liikunnan laatu, sosiaalinen konteksti ja muu liikkumiseen vaikuttava tekijä) ja objektiivisilla (=aktiivisuuden määrä ja intensiteetti) menetelmillä. Tuloksissa oli selvä ero siitä, kuinka sisä- ja ulkotilojen käyttö vaikuttaa lasten aktiivisuuteen liikkujana. Sisätiloissa liikkuminen oli erittäin kevyttä, kun taas ulkona toiminta oli kevyttä tai vähintään keskiraskasta. Yhteistä oli myös se, että lapsi viettää suurimman osan ajasta istuen tai seisoen paikallaan ja liikunta on erittäin kevyttä. Vain hetkittäin päivän aikana aktiivisuus saattoi nousta keskiraskaaseen tai raskaaseen. Näiden tutkimusten perusteella täytyisi panostaa siis enemmän sisällä tapahtuvaan toimintaan, jotta tavoitteet voisivat edes jollain tasolla täytyä niin päiväkotipäivän aikana kuin kotonakin.

Sosiaali- ja terveysministeriön aloitteesta ja rahoittamalla vuosina 2006–2007 toiminut Lasten terveysseurannan kehittäminen -hanke (LATE), mittasi lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa lasten hyvinvointiin kuuluvia asioita, joista yhtenä oli liikunnan määrä. Neuvolassa otannan määrä oli 880 lasta kymmenessä eri neuvolassa, jossa asiakkaat olivat tutkimuksen hetkellä puolivuoti-, 3- ja 5-vuotiaita. Liikunta-aktiivisuutta kysyttiin 3- ja 5-vuotiaiden lasten vanhemmilta kyselylomakkeilla. Vanhempien arvion perusteella liikuntatottumukset (yli 2 tuntia päivittäistä liikuntaa) täytyivät 3-vuotiailla 88 %:lla ja 5-vuotiailla 94 %:lla niin arkisin kuin viikonloppuisin. (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010.)

Nupposen (2010) Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiölle (LIKES) tekemässä LAPS SUOMEN -tutkimuksessa käytettiin vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan täyttämää päiväkirjaa lapsen liikkumisesta tiedonkeruumenetelmänä lasten liikkumisen määrän mittaamisessa. Aktiivisuustulokset saatiin 482 lapselta, kun tutkimusjoukko oli alussa 5 553 lasta. Tutkimus toteutettiin vuosina 2003–2010, kahden vuoden seurantajaksona 3–12-vuotiaille. Tuloksissa 3–6-vuotiaille kertyi päiväkodissa 1 tunti 39 minuuttia liikuntaa. Kotonan arkisin lapsi liikkui 1 tunti 28 minuuttia ja viikonloppuisin 1 tunti 7 minuut-

tia. Kahden tunnin päivätavoite täyttyi siis helposti. Kahden vuoden seurannassa 3–8-vuotiailla aktiivisuus kasvoi, mutta yksilölliset erot alkoivat iän myötä näkyä. Päiväkotipäivän aikana liikunnan määrä väheni neljännen ikävuoden jälkeen, mutta kompensoitui viikonlopun aktiivisuuden kasvaessa.

2010 elokuusta lokakuuhun toteutettu Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen ja terveystieteellisen laitosten sekä LIKES-tutkimuskeskuksen yhteistyössä tekemä tutkimus mittasi hyväksyttävästi 74:ltä 3-vuotiaalta lapselta (37 tyttöä ja 37 poikaa) liikkumisen aktiivisuutta viitenä peräkkäisenä päivänä koko vuorokauden aikana. Hyväksytyyn mittaukseen tarvittiin vähintään kahdeksan tuntia päivässä, vähintään kolmena arkipäivänä ja yhtenä viikonlopun päivänä ActiGraph GT3X -kiihtyvyyssmittareilla, jossa tallennusväli oli viisi sekuntia. Yksikään tutkimuksen lapsista ei yltänyt suosituksiin. Sukupuolten sekä arki- ja viikonloppupäivän välillä ei tullut esiin merkittäviä eroja. Erittäin kevyttä toimintaa oli keskimäärin 636 minuuttia (=10,6 tuntia), kevyttä 67 minuuttia ja keskiraskasta 58 minuuttia. (Kettunen, Mehtälä, Poskiparta, Soini, Sääkslahti, Tamelin & Villberg 2011.) Tuloksissa on nähtävissä suuria eroja, ja yksi syy on varmasti aktiivisuuden määrän mittauksessa käytetty menetelmä. Tutkimukset, joissa on mitattu suoraan lapsen liikkumista varsinaisilla erilaisilla mittauslaitteilla ja -asteikoilla, liikkuminen on paljon vähäisempää kuin niissä, jossa aikuinen (vanhempi tai päiväkodin henkilökunta) on arvioinut lapsen liikkumista havainnoimalla ja kirjaamalla sen ylös.

3 LAPSEN PERUSLIIKUNTATAITOJEN KEHITTYMINEN

Lapsi tarvitsee päivittäin perusliikuntataitoja, jotka tukevat hänen kokonaismotoriikan hallintaa. Perusliikuntataidot opitaan alle kolmevuotiaana ja kouluikään mennessä opitaan niiden yhdistelemistä eli juoksusta osataan hypätä. Kuitenkin yksilölliset erot voivat olla suuria, joten saman ikäiset lapset saattavat olla kehitykseltään hyvin eri vaiheissa. (Arvonen 2007, 12.) Perusliikuntataidot voi jakaa kolmeen eri luokkaan: liikkumisliikkeisiin, liikuntaliikkeisiin ja käsittelyliikkeisiin. Liikkumisliikkeitä ovat esimerkiksi ryömiminen, konttaaminen, kävely, juoksu, hyppääminen ja kiipeäminen. Liikuntaliikkeitä ovat esimerkiksi istuminen, seisominen, kääntyminen, pysähtyminen ja kaatuminen. Käsittelyliikkeitä ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, työntäminen ja kuljetus. (Miettinen 1999, 56.) Kun lapsi oppii hallitsemaan perusliikuntataitoja, alkaa niiden yhdisteleminen harjoittelemalla. Esimerkiksi

niin, että kävellessä opitaan samanaikaisesti työntämään tai heittämään jotain esinettä. Liikeshallintatekijöiden kehittymisen myötä lapsi oppii sopeuttamaan liikkeitä erilaisiin tiloihin, vauhteihin, olosuhteisiin ja rytmeihin. (Arvonen 2007, 13–14.) Liikeshallintatekijöiksi voidaan kutsua taitavuuden osatekijöitä, joita ovat muun muassa tasapaino-, yhdistely-, erottelu-, reaktio- ja muuntelukyky (Aalto, Seppänen & Tapio 2010, 64). Liikeshallintatekijöihin liittyvien käsitteiden käyttö on yhtä tärkeää pienemmille kuin isoimmillekin lapsille. Pienet ymmärtävät harjoitteluiden kautta käsitteiden merkitykset, vaikka he eivät osaa vielä tehdä kaikkia liikkeitä tai liikkeiden yhdistelmiä oikein. (Pulli 2013, 151.)

Hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on suuri vaikutus motoriseen kehitykseen. Kehityssuunta etenee päästä jalkoihin ja kehon keskeltä reunoille. Pään, niskan ja hartianseudun liikkeitä kehittyvät ensin ja vasta sen jälkeen jalkojen ja varpaiden liikkeitä. Lapsen motorinen kehitys seuraa myös hermojärjestelmän kehitystä. Ensimmäiset kehittyvät refleksiliikkeet ilman isojen aivojen myötävaikutusta. Isojen aivojen vaikutus alkaa näkyä symmetrisissä liikkeissä, jolloin lapsi tavoittelee esinettä molemmilla käsillä. Tahdonalaiset motivoituneet ja eriytyneet liikkeet ilmentävät jo kehittyneitä vaiheita. (Karvonen 2000, 33.) Lapsen oppimisessa tulee tiettyjä herkkyyskausia, joiden aikana lapsen on helppo omaksua uusia taitoja. Varhaiskasvatuksessa onkin tärkeää tunnistaa ja tietää nämä lapsen herkkyyskaudet oppimisen tukemiseksi. Lisäksi on olemassa kriittisiä kausia, jolloin lapsi tarvitsee ympäristöstä tulevaa virikettä oppiakseen tietyn taidon. Vaikka lapsen kehitys menee tiettyssä järjestyksessä eteenpäin, voi yksilöiden välillä olla huomattavia eroja taidoissa. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Myös Karvonen (2000, 34) on jakanut perusliikuntataidot kolmeen erilaiseen luokkaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Tasapainotaidot jaetaan dynaamiseen ja staattiseen tasapainoon, jotka kehittyvät 5–7 ikävuoden välillä. Dynaamisessa tasapainossa lapsi liikkuessaan pyrkii pitämään tasapainoa yllä, kun taas staattisessa tasapainossa hän on paikallaan tiettyssä asennossa. Liikuntataidot ovat niitä taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen, esimerkiksi kävely, juoksu ja kiipeäminen. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: karkeamotorisiin, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä, sekä hienomotorisiin, joiden avulla saavutetaan tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi

vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, potku ja pompotus. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen, saksilla leikkaaminen, soittaminen ja kengännauhojen solmiminen.

Lapsi oppii hallitsemaan perusliikuntataidot keskimäärin 2–7-vuotiaana. Alkeisvaiheessa, eli silloin kun lapsi on 2–3-vuotias, hän tekee ensimmäisiä yrityksiä. Liikkeet ovat silloin vielä koordinoimattomia ja epärytmisiä. Perusvaiheessa, eli silloin kun lapsi on 3–5-vuotias, koordinaatio ja rytmi paranevat ja hän pystyy paremmin kontrolloimaan liikkeitään. Kehittyneessä vaiheessa, eli silloin kun lapsi on 6–7-vuotias, lapsen kaikki liikkeen osa-alueet ovat integroituneet oikeaksi ja koordinoituksi kokonaisuudeksi. Lapsen suoritus kehittyy koko ajan, eli hän pystyy heittämään pidemmälle, juoksemaan nopeammin ja hyppimään koordinoitusti. Lapset saattavat saavuttaa tämän kehittyneen vaiheen hyvin eri ikäisinä. (Karvonen 2000, 34–35.)

3.1 Alle 3-vuotias lapsi

Ensimmäisinä ikävuosina lapsi oppii liikunnan perustaitoja, esimerkiksi konttaamaan, kävelemään, juoksemaan ja käsittelemään erilaisia esineitä. Osa lapsista ryömii ensin takaperin ja osa lapsista voi jättää konttaamisvaiheen kokonaan väliin. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 111.) Lapsi oppii kävelemisen taidon keskimäärin yhden vuoden ikäisenä, osa jopa alle 1-vuotiaana tai lähempänä 1,5 vuotta. 2-vuotiaana lasten keskinäiset ketteryyserot voivat tulla näkyvästi esille: yksi voi olla liikkujana taitava, toinen taas kömpelömpi tai varovainen. Lapsi osaa jo hieman juostakin ja kävellä portaita tasa-askelin sekä potkia ja heittää palloa. (Hakkarainen ym. 2009, 111–112.)

Tähän kehitysvaiheeseen sopivia liikuntavälineitä ovat esimerkiksi hernepussit, pallot, narut, huivit, muunneltavat alustat sekä erilaiset rakennelmat (kuten tunnelit, radat, pujotteluesteet ja niin edelleen). Kehityksen alkuvuosille liikkuminen erilaisilla pinnoilla (esimerkiksi lumella, kaltevilla tasoilla, pehmeällä, kovalla, karheilla ja liukkailla pinnoilla), niin ryömien, kontaten kuin kävellenkin, kehittää lapsen motorisia perustaitoja. Myös erilaiset tavat liikkua (pallo kädessä, kärrin työntö, takaperin kävely, mutkittelu, hyppiminen eri suuntiin, narun perässä veto, esteiden ylitys ja alitus) ovat hyvää harjoitusta ja luonto tuo

siihen omat haasteensa eri vuodenaikoina. Lapsen käsien ja katseen koordinaatio kehittyy parhaiten palloja käsitellessä (heittely yhdellä ja kahdella kädellä, vieritys, pallon lyöminen kädellä tai mailalla, potkiminen ja niin edelleen) ja vaikeusaste nousee, mitä pienempi ja painavampi käsiteltävä pallo on. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466–467.)

Alle 3-vuotiaan kanssa voi harjoitella

- suurella pallolla touhuamista
- isojen esineiden työntämistä
- pallon vierittämistä ja heittämistä
- esineiden kantoa
- esteiden ylittämistä
- kaltevalla pinnalla ryömimistä ja kävelyä sekä
- portaissa kävelyä (Arvonen 2007, 15–17).

3.2 3–4-vuotias lapsi

3-vuotias lapsi on usein innokas ja reipas liikkuja ja haluaa tehdä ennätyksiä. Hän hallitsee liikkeitään aiempaa paremmin. Useimmat osaavat hypätä tasajalkaa ainakin yhden hypyn verran ja seistä hetkisen yhdellä jalalla. Jotkut lapset ovat erityisen innostuneita kävelemään varpaillaan. 3-vuotias saattaa ajaa kolmipyöräistä pyörää tai jopa apupyörillä varustettua polkupyörää. Lapsi tarvitsee tilaa ja välineitä leikkeihinsä sekä sisällä että ulkona. (Liikunnallinen kehitys 4–5-vuotias.) Pallonkäsittelytaidot ovat merkittävässä osassa 3–4-vuotiaalla. Liikkuvan pallon potkaisu maalia kohti, pallon kuljetus jaloilla ja mailalla sekä pallon heitto kohteeseen osuvat lähikehityksen vyöhykkeelle. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 468–471.) Pääosa tämän ikäisistä lapsista on jo päässyt touhuamaan lapsiryhmässä esimerkiksi päiväkodissa, kerhossa tai kotona sisarusten kanssa. Lapsen on tärkeää tavata muita lapsia ja päästä harjoittamaan heidän kanssaan yhdessä olon pelisääntöjä. (Hakkarainen ym. 2009, 112.)

Neljän vuoden iässä lapsen liikkeissä on aiempaa enemmän voimaa ja lapsi haluaakin usein mitellä voimiaan. Uusia liikunnallisia taitoja ja vahvoja lihaksia on hauska testata. Lapsi on usein varsin liikunnallinen ja suorastaan uhkarohkea. Hän hyppii, kiipeilee, juoksee ja painii. Lapsi voi harjoitella narulla hyppimistä, hiihtämistä, luistelua, uimista ja pyöräilyä apupyörien avulla. Hän osaa hyppiä muutamia hyppyjä yhdellä jalalla ja oppii ottamaan itse vauhtia kei-nussa. (Liikunnallinen kehitys 4–5-vuotias.) Neljän viiden vanhana lapsi kiinnostuu yksinkertaisista sääntöleikeistä, mutta häviäminen voi olla vielä vai-keaa. Seikkailuradat sopivat erittäin hyvin tähän ikävaiheeseen, sillä lapsi tyk-kää kovasti mielikuvitusleikeistä. Lapsi tarvitsee jokaisessa ikävaiheessa ai-kuisen tukea itsetunnon vahvistamisessa sekä kykyjen ja taitojen esiin nosta-misessa. (Hakkarainen ym. 2009, 113.)

3–4-vuotiaan kanssa voi harjoitella

- helppoja liikuntaleikkejä
- liikkumista määrättyyn suuntaan
- liikkumista porukassa törmäämättä muihin
- oikeaa juoksuasentoa
- pallon kiinniottoasentoa
- pallon heittämistä kahdella kädellä ylä- ja alakautta
- riippumista myötä- ja vastaotteella
- järjestäytymistä piiriin, jonoon, pareittain, riviin
- suunnan muutosta piirissä
- tasapainoharjoituksia ja
- musiikin mukaan liikkumista (Arvonen 2007, 18).

3.3 5–6-vuotias lapsi

Viiden vanha lapsi nauttii jo seuraavista liikuntaleikeistä: kiipeilystä, juoksemisesta, mäenlaskusta, uimisesta, keinumisesta, naruhyppelystä ja yhdellä jalalla hyppimisestä. Hän hallitsee liikkumistaan jo melko taitavasti, liikkeet ovat sulavia. Lapsi osaa myös yhdistellä eri liikkeitä aiempaa paremmin. Useat lapset nauttivat tanssimisesta ja jumppaamisesta. Luova ilmaisu on monista ihaana. Lapsi nauttii erityisesti saadessaan liikkua vapaasti musiikin tahdissa ominaisella tavallaan ja tyylillään. Lapsi voi harjoitella apupyörillä varustetulla polkupyörällä ajamista, hiihtämistä ja luistelua. (Liikunnallinen kehitys 5–6-vuotias.) 5–6-vuotiaan lapsen taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat merkittävästi ja sen vuoksi hänelle tulee tarjota mahdollisuus mahdollisimman monipuoliseen liikuntaan (Hakkarainen ym. 2009, 114).

Viiden kuuden vanhalla lapsella on normaalin motorisen kehityksen myötä muodostunut valmiudet harjoitella liikkumisen perustaitoja, joita ovat pyöräily, uinti, luistelu ja hiihto. Lapselle mielekkäitä liikkumismuotoja ovat voimistelu, tanssi, paini- ja kamppailuleikit, pallonkäsittely sekä palloleikit ja -pelit, jotka kehittävät lapsen motoriikkaa ja kehontuntemusta. Tanssissa ja voimistelussa erilaiset välineet, tarinat ja musiikit tuovat mielekkyyttä tekemiseen. Paini- ja kamppailuleikeissä lapsi pääsee harjoittamaan voimaa, taitoa ja kestävyyttä. Energiaa käytetään tehokkaasti ja oman kehon hallinta nousee uudelle tasolle. Tasavahvat kamppailuparit turvallisessa ympäristössä ehkäisevät loukkaantumisia sekä auttavat pitämään mielenkiintoa yllä. Palloilussa lapsen taitoja kehitetään pidemmälle ja yhdistellään vanhoja taitoja, esimerkiksi pallon kiinniotolla, pallon lyöminen mailalla vauhdista tai pallon heitto juostessa. Tasapainoa ja kehonhallintaa lapsi pääsee kehittämään luonnossa liikkuessaan. Lumileikit talvella antavat lapselle eri pintoja kokeilla taitojaan, esimerkiksi jalkapallo lumella ei olekaan ihan yhtä helppoa kuin kesänurmella. Vesi on myös tärkeä elementti lapsen elämässä, sillä tutustuminen siihen ajoissa (jo vauvauinnista lähtien) tuo vanhemmiten turvallisuutta liikkua veden äärellä. Potkut, liu'ut ja sukellus ovat esikouluikäiselle ominaisia taitoja uinnin alkeiden oppimisessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 468–471.)

6-vuotias nauttii usein liikuntaleikeistä ja liikkumisesta. Hän voi olla kuin elohopea, jatkuvasti menossa tai tulossa. Nopean kasvun vaihe aiheuttaa joillekin

lapsille ohi menevää kömpelyyttä ja levottomuutta, pitkäksi venähtäneitä raa-joja voi olla vaikea hallita. 6-vuotias juoksee, hyppii, jumppaa, hyppää narua, tanssii, kiipeilee ja harjoittelee hiihtämään, luistelemaan ja pyöräilemään ilman apupyöriä. Lasten taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat: yksi nauttii enemmän liikkumisesta, toinen taas piirtämisestä. Lapsi liikkuu mielellään perheen kanssa esimerkiksi pyöräilemällä, retkeilemällä, uimalla tai kävely- ja hiihtolenkeillä. (Liikunnallinen kehitys 6–7-vuotias.) Lapsi tarvitsee liikunnasta onnistumisen kokemuksia, mahdollisuuden oppia erilaisia uusia asioita, riittävästi kiitosta ja myönteistä kannustusta. Lapsen on hyvä oppia sietämään myös epäonnistumisia kaikkina ikäkausina. Ne kasvattavat lasta tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan myös liikuntaan ja urheiluun kuuluvia epäonnistumisia ja pettymyksiä. Sopivat liikunnalliset haasteet innostavat lasta ja antavat tilaa hänen oma-aloitteisuudelleen ja luovuudelleen. (Hakkarainen ym. 2009, 115.)

5–6-vuotiaan kanssa voi harjoitella

- pelien sääntöjä ja niiden noudattamista
- juoksu-, hyppy- tai heittokilpailujen alkeita
- vauhdillista pituus- ja korkeushyppyä sekä
- vauhdillista pallonheittoa (Arvonen 2007, 19).

4 LIIKUNNAN HYÖDYT LAPSELLE

Lapsen liikunta on oman kehon käyttämistä, kuten käsillä kaivamista, päällään seisomista, heittämistä, pyörittämistä, kiipeilyä, hyppäämistä, tasapainoilua ja kaverin kanssa painimista. Lapsi tutustuu itseensä liikunnan avulla, joka sisältää runsaasti erilaisia tunteita ja monipuolisia kokemuksia. Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu ja liikuttaa itseään, sitä paremmaksi hänen liikuntataitonsa kehittyvät. Taitojen karttuessa lapsi etsii vaativampia tehtäviä ja haastaa näin itseään suorittamaan uusia liikunnallisia temppuja. Onnistumisen kokemukset tuovat lapselle niin suurta mielihyvää, että hän haluaa niitä lisää. Lapselle alkaa pikku hiljaa rakentumaan oma liikunnallinen elämäntapa. Joka on itse- näistä tekemistä, omien lihasvoimien käyttöä sekä yhtäjaksoisten ja pitkien

paikoillaanolojaksojen välttämistä. Liikunnallinen elämäntapa näkyy lapsessa silloin, kun hän omaehtoisesti valitsee sellaisia toimintoja, jotka ovat fyysisesti aktiivisia. (Sääkslahti 2015, 141–142.)

Lapsen päivittäiseen hyvinvointiin sisältyy terveellinen ruokavalio, riittävä lepoaika ja päivittäisen liikunnan määrän tyydyttäminen. Lapsi kuluttaa energiaa liikkeessaan, joten reippaiden liikuntahetkien jälkeen hänellä on nälän tunne. Liikunta ehkäisee myös ylipainon syntymistä, koska liikkuva lapsi syö tarpeeseensa. Paljon ulkoileva ja liikkuva lapsi väsyä, joten hänelle syntyy unen tarve. Liikkuvan lapsen uni on yleensä levollista ja syvää. Tällainen uni tukee lapsen fyysistä kehitystä ja kasvua sekä samanaikaisesti antaa aivoille mahdollisuuden työstää liikunnallisen päivän tapahtumia. Lapsen liikunnan ja ulkoilun hyödyt näkyvät heti hänen päivittäisessä hyvinvoinnissaan selvästi. Liikunnalla on myös pitkäaikaisia vaikutuksia elimistölle. Useiden vuosien aikana syntynyt liikunnallinen elämäntapa voi ennaltaehkäistä tai vähentää monien sairauksien syntymistä (esimerkiksi diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, osteoporoosi sekä ylipaino). (Asanti & Sääkslahti 2010, 89.) Parhaimmillaan liikunta tukee monin tavoin lapsen fyysistä, kognitiivista, motorista, sosiaalista ja eettistä kasvua ja kehitystä (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012).

Kun lapsella on ollut riittävästi mahdollisuuksia liikkua omaehtoisesti ja hän on saanut ikätasonsa mukaista ohjausta, hänen on mahdollista saavuttaa seuraavia kriteereitä, joista on hyötyä hänen kehitykselleen ja oppimiselleen:

- Karkeamotoriikka on kehittynyt niin, että lapsi osaa kävellä, juosta, hypätä, heittää ja ottaa kiinni palloa kehittyneellä tavalla.
- Hienomotoriikka eli käden taidot ovat kehittyneet.
- Raajojen yhteistyö, silmän ja käden sekä silmän ja jalan yhteistyö on mutkatonta.
- Lapsen tasapaino on hyvin kehittynyt.
- Liikkeet ovat rytmisesti oikein suoritettuja. (Karvonen 2000, 28.)

4.1 Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin

Kuten edellä on mainittu, liikkuminen ja motorinen kehitys ovat olennainen osa lapsen kokonaiskehitystä. Liikkuminen avaa lapselle monia uusia mahdollisuuksia oppia uusia taitoja. Lapsen motorinen kehitys ja sen kautta avautuvat uudet mahdollisuudet ovat pohjana myös sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitymiselle. Uuden oppiminen tapahtuu yleensä lapsen liikkumisen kautta tai sen avulla. Jos tämä liike puuttuu, lapselta voi jäädä monta asiaa näkemättä ja kokematta. Tämä pätee varsinkin alle kouluikäisen lapsen kehitykseen. Myös liikuntataitojen oppimisella on tärkeä merkitys lapsen kehitymiselle, koska se heijastuu lapsen itsetuntoon ja oman pätevyyden kokemiseen. Hyvät liikuntataidot ovat usein yhteydessä hyväksi koettuun pätevyyteen. Lapsen liikuntataitojen puute tai heikkous saattaa johtaa syrjään vetäytymiseen tai syrjään joutumiseen kaveriporukasta. Tämä voi tapahtua luultavammin silloin, jos lapsella on oppimisvaikeuksia samanaikaisesti oppimisen eri alueilla. Tällöin mahdollisuudet kokea omasta osaamisesta syntyviä myönteisiä tunteita ovat muita lapsia heikommat. (Rintala 2005, 5.)

Oppimisvaikeudet ilmenevät merkittävinä vaikeuksina puhua, kuunnella, lukea, kirjoittaa ja laskea ilman, että vaikeuksille on osoitettavissa mitään erityistä kehityksellistä tai toiminnallista syytä (Sääkslahti 2015, 103). Motoristen ja tiedollisten taitojen taso kulkee käsi kädessä, koska samat osiot aivoista ohjaavat niitä. Myös tämän vuoksi liikunta on tärkeä tapa vaikuttaa oppimiseen: motorinen osaaminen lapsella harjaantuu ainoastaan liikkumalla. Näin ollen motorisen oppimisen myötä on mahdollista kehittää tiedollista osaamista. (Syväoja ym. 2012.) Huonon fyysisen kunnon ja motoristen taitojen, kuten huonon tasapainon, kehonhahmotuksen ongelmien sekä tilanhahmottamisen vaikeuksien on todettu olevan yhteydessä oppimisen ongelmiin (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464).

Oppimiseen vaikuttavat sekä lapsen yksilölliset taidot että motivaatioon liittyvät tekijät (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 7). Lapsen oppimiskokemusten lisääntyessä hänen käsitys omasta osaamisestaan tulee tärkeäksi. Lapsi pyrkii saamaan onnistumisen kokemuksia uusien asioiden oppimisesta. Olisi hienoa, jos lapsen mahdolliset oppimisvaikeudet ja/tai motorisetvaikeudet

havaittaisiin riittävän ajoissa. Tällöin lapsen arkiset oppimistilanteet voisi suunnitella niin, että hän saisi mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. Jotta lapsen motoriset vaikeudet helpottaisivat, tulisi edistää hänen oppimisvalmiuksia jo ennen koulun alkamista ylimääräisen harjoittelun tai terapian avulla. Lapsen liikunnallisilla tukitoimilla on suuri merkitys hänen elämänsä kannalta, sillä mitä varhaisemmassa vaiheessa lapselle saadaan omaehtoista toimintaa rajoittavat esteet poistettua, sitä useampia vuosia hänellä on aikaa harjaannuttaa taitojaan ja kehittyä sellaiseksi nuoreksi ja aikuiseksi, johon hänellä on edellytyksiä. (Rintala 2005, 6–7.)

4.2 Liikunnan vaikutus oppimistuloksiin

Tutkimuksia lasten liikkumisen vaikutuksista oppimiseen on tehty useita. Lähes kaikki tutkimukset on tehty alakouluikäisille lapsille, mutta samoin uskomme liikunnan vaikutusten liittyvän yhtä suurissa määrin päiväkotikäisiin. Yhden näistä tutkimuksista ovat tehneet Donnelly, Green, Gibson, Smith, Washburn, Sullivan, DuBose, Mayo, Schmelzle, Ryan, Jacobsen ja Williams (2009), jossa kouluissa lisättiin 90 minuuttia reipasta liikuntaa toisen ja kolmannen luokan oppilaiden kouluviikkoon. Liikuntatuokiot toteutettiin 10 minuutin pätkissä, sovittaen ne tuntien lomaan. Tutkimus kesti kolmen vuoden ajan, jolloin sen päättyessä oppilaat olivat jo viides- ja kuudesluokkalaisia. Tuloksissa oppilaiden lukemisen, oikeinkirjoituksen sekä matematiikan osaaminen oli noussut.

Toinen kolmasluokkalaisille teetetty neljän kuukauden mittainen tutkimus liikunnan merkityksestä oppimiseen, toteutettiin 30 minuutin mittaisissa liikuntatuokioissa oppituntien aikana. Tuokio toteutettiin kolmena päivänä viikossa. Tutkimuksen kohteena olleet jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen toteutti liikuntatuokion ja toinen ei. Kokeen päättyessä koeryhmä sai kontrolliryhmää huomattavasti paremmat tulokset humanististen ja yhteiskunnallisten aineiden testissä. Tilastollisesti merkitysettömän pieniä eroja saatiin aikaan myös äidinkielen, matematiikan ja luonnontieteiden osalta, jossa koeryhmä sai paremmat pisteet. (Syväoja ym. 2012.)

13 viikon mittaisen tutkimuksen ylipainoisille tai hyvin vähän liikkuville 7–11-vuotiaille lapsille tehneet Davis, Tomporowski, McDowell, Austin, Miller, Yanasak, Allison ja Naglier (2011) halusivat mitata liikunnan merkitystä äidinkielen

ja matematiikan menestykseen. 171 lapsen tutkimusryhmä jaettiin kahteen osaan, jossa toiset liikkuvat 20 minuuttia ja toiset 40 minuuttia päivässä riipeää liikuntaa. Tuloksissa havaittiin 40 minuutin liikunnan nostavan matemaattista osaamista, äidinkielessä ei liikunnan merkitystä havaittu.

Edellä mainittujen tutkimusten tulokset eroavat toisistaan melko paljon. Osittain tämä varmasti johtuu siitä, että mittaustapoja on paljon hyvin erilaisia ja lisätty liikunta on erilaista niin toiminnaltaan kuin kestoaltaan. Epäselvää siis edelleen on minkälainen liikunta on tietynlaisen oppimisen kannalta ehdottoman tärkeää, mutta yhteistä tuloksille kuitenkin oli se, että oppimisen tulokset olivat parantuneet. Oppimistulokset eivät olleet kuitenkaan laskeneet sen vuoksi, että osassa oli opetustunteja korvattu ylimääräisellä liikunnalla.

Syy siihen, että liikunta auttaa oppimaan on monen tekijän vaikutuksen summa. Liikunta ei suoraan helpota oppimista vaan se vaikuttaa välillisten tekijöiden kautta. Yksi näistä on aivojen rakenteiden kehittyminen. Säännöllinen liikunta lisää hiussuonien sekä hermosolujen määrää, etenkin hippokampuksen alueella, joka toimii aivojen oppimiskeskuksena. Tämän ansiosta hippokampus pääsee myös laajenemaan, mikä vaikuttaa esimerkiksi muistiin. Lisäksi liikunta auttaa verta kulkemaan paremmin (hapenkulku aivoihin lisääntyy) sekä lisää välittäjäaineiden tasoa. Näiden lisäksi tutkimuksissa aivojen aktiivisuudesta on löydetty yhteys parempikuntoisten lasten ja aivokuoren suuremman aktiivisuuden välillä verrattuna huonokuntoisiin lapsiin. Tämä vaikuttaa muun muassa tarkkaavaisuuteen ja tiedolliseen suoriutumiseen sekä sitä kautta keskittymiseen. (Syväoja ym. 2012.)

5 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA

Koivusen (2009, 11–13) mukaan varhaiskasvatuksen perustehtävä sisältää lapsen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen. Lapsen hoito sisältää perushoidon sekä hoivan. Perushoitoon kuuluu lapsen perustarpeista huolehtiminen, esimerkiksi ravinnon saanti, vaatetus, siisteys, ulkoilu ja riittävä uni. Hoiva sisältää lämpimän vuorovaikutuksen aikuisen ja lapsen välillä, jossa pyritään saavuttamaan lapsen kaikinpuolinen hyvinvointi sekä turvallisuuden tunne. Varhaiskasvatuksessa työskennellään yhteistyössä vanhempien kanssa sekä erilaisten ammatillisten tahojen kanssa. Sellaisia ovat esimerkiksi neuvola, toi-

minta- ja puheterapia, lastensuojelu, perhetyöntekijät, koulu ja sairaala. Lapsen kasvatusta sisältää pedagogisia elementtejä, jotka korostuvat lapsen ollessa esiopetuksessa. Paitsi toukokuussa 2015 muuttuneessa Varhaiskasvatustulaisissa (19.1.1973/36) pedagogiikka korostuu läpi koko varhaiskasvatustajan. Varhaiskasvatukseen tulee tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista sekä toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa lapselle myönteiset oppimiskokemukset koko varhaiskasvatustajan ajan.

Päiväkodin henkilökunta voi tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, vahvistaa hänen oppimisvalmiuksiaan ja luoda pohjaa terveelle itsetunnolle tarkoituksenmukaisella liikunnalla. Henkilökunnan tavoitteena on toteuttaa suunnitelmallisesti lapsilähtöistä liikuntaa laadukkaasti ohjatuilla liikuntatuokioilla sekä kehittää päiväkodin ympäristöä niin, että se houkuttelee lasta spontaaniin liikuntaan. Päiväkoti-ikäiset lapset eivät liiku niinkään sen takia, kun liikunta on terveellistä, vaan siitä saatavan mielihyvän, ilon ja onnistumisten kokemusten vuoksi. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85–89.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2005, 22) mukaan hyvä varhaiskasvatustyö vahvistaa lapsen omaehtoista liikkumista, herättää lapsessa halun oppia uusia asioita ja innostaa häntä kehittämään omia taitojaan. Ympäristön on hyvä olla lapselle liikkumaan ja leikkimään motivoiva sekä sopivan haasteellinen. Päiväkodin piha on yleensä lapsen keskeisin liikuntapaikka, joten sen on oltava liikkumiseen houkutteleva. Lisäksi on hyödynnettävä pihan lähistöllä olevan luonnon ja liikuntapaikkojen mahdollisuudet. Lapselle on tarjottava mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Päiväkodin sisätiloissa tulee olla lapselle mahdollisuus myös vauhdikkaaseen liikkumiseen ja leikkiin.

5.1 Liikuntaan vaikuttavat tekijät päiväkodissa

Päiväkodissa olevissa vertaisryhmissä lapsi omaksuu helpommin erilaiset tiedot, taidot ja asenteet positiivisen yhteisön kautta. Tämä toimii myös vastavuoroisesti: liikunta auttaa löytämään niitä sosiaalisia suhteita, joita muualta ehkä on vaikea saada sekä auttaa purkamaan tunteita, mikä osaltaan edesauttaa sosiaalista osaamista. Liikunta kehittää myös sosiaalisia taitoja etenkin ryhmämuotoisessa liikunnassa, jossa lapsen täytyy ottaa muut huomioon. (Syväoja ym. 2012.)

Päiväkodissa aikuisen tehtävä on luoda puitteet lapsen turvalliselle ja mielekkäälle liikkumiselle. Mielekkyyttä tuo usein se, että on tarjolla lapsen lähikehitysvyöhykkeelle sopivaa toimintaa, joka hieman haastaa oppimaan, mutta myös antaa onnistumisia. Usein kun lapsi alkaa toistaa tekemäänsä asiaa uudestaan ja uudestaan, se on merkki siitä, että on osuttu lähikehityksen vyöhykkeelle. Lähikehityksen vyöhyke on Lev Vygotskin teoriaan liittyvä psykologian käsite. Kun lapsi toimii yhdessä häntä kehittyneemmän varhaiskasvattajan kanssa, hän pystyy suoriutumaan tehtävistä korkeammalla tasolla (potentiaalinen kehitystaso), kuin hänen on mahdollista toimiessaan yksin (aktuaalinen kehitystaso). Lapsi pystyy lähikehityksen vyöhykkeellä toimiessaan esimerkiksi ratkaisemaan monimutkaisempia ongelmia, kuin pelkän aktuaalisen kehitystason perusteella voitaisiin olettaa. Yksi erittäin yleinen esimerkki potentiaalisen tason saavuttamisesta on se, kun vanhempi opettaa lastansa ajamaan polkupyörällä ilman apupyöriä. (Sääkslahti 2015, 169–171.)

Lapsen kiinnostukselle liikuntaan pitää antaa tilaa ja mahdollisuuksia, niin ohjatussa kuin omaehtoisessakin toiminnassa. Varhaiskasvatuksessa liikkuminen lähtee liikuntaleikkien, -pelien, roolileikkien, ilmaisun ja vapaiden omaehtoisten leikkien kautta. Aikuisen tehtäväksi jää rohkaista lasta yrittämään ja innostumaan. Aikuisen on hyvä olla valmiina vastaanottamaan lapsen omia ehdotuksia liikkumisesta sisällä, mikä kasvattaa lapsen itsevarmuutta liikkujana, sillä kasvattaja voi innostamisen lisäksi hyvin nopeasti myös lannistaa lapsen innon liikkua. Lisäksi on tärkeää nähdä, etenkin sisätiloissa, liikkumisen mahdollisuudet päivittämällä turhat ohjeistukset, jotka kieltävät liikkumisen sekä yhdessä lasten kanssa luoda ohjeet ja säännöt sille, milloin ja miten liikkuminen on sallittua. Hyvä esimerkki turhien sääntöjen poistamisesta voisi olla se, että käytävillä saisi joskus pelata aikuisen luvalla esimerkiksi salibandya tai luistella käsipyyhepaperit jalkojen alla. (Sääkslahti 2015, 172.) Myöskin fyysisesti liikuntavälineiden saatavuus ja niiden ulottuvilla olo innostaa lasta aivan eri tavalla tekemään tanssiesityksiä, rakentamaan ratoja tai muuta vastaavaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 466–472.) Ulkona tärkeimpiä lasten omaehtoisen liikkumisen välineitä ovat pallot, mailat, kuminauhat, vanteet ja narut, jotka lapsi luonnollisesti liittyy liikuntaan (Sääkslahti 2015, 171).

Ohjatuista tuokioista täytyy maksimoida liikkumisen mahdollisuus, jotta lapsi oppii ja saa mahdollisuuksia yrittää, sillä usein liikuntahetkissä on paljon turhaa odottelua ja aikuisen ohjeiden antoa. Pienet ryhmäkoot, eri pisteillä oleva

toiminta sekä pidemmät toimintaradat mahdollistavat sen, että lapsi ei joudu jatkuvasti odottelemaan. Toki tämä vaatii varhaiskasvattajalta enemmän suunnittelua ja organisointia. Jotta liikkuminen lisääntyy ja sitä voidaan tietoisesti lisätä, on tärkeää, että koko varhaiskasvatusyhteisö on mukana: yhdessä on sovittu kaikista niistä seikoista (turhat kiellot pois, fyysisen ympäristön luominen, sitoutuminen liikuntatuokioihin ja niin edelleen), jotka antavat lapselle mahdollisuuden liikunnalliseen aktiivisuuteen. Myös päiväkodin ulkopuoliset tekijät, kuten yhteistyö vanhempien kanssa ja vanhempien asenteet liikuntaan, vaikuttavat lapsen innostuneisuuteen. Yhteistyötä voi hakea myös esimerkiksi urheiluseuroilta tai erilaisilta järjestöiltä, jotka voivat antaa tiloja käyttöön tai käydä esittelemässä lapsille eri urheilumuotoja ikään sopivalla tavalla. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 471–476.)

Varsinaiset liikuntatuokiot pitäisi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan toteutua kerran viikossa sisällä ja sama sisältö ulkona toteutettuna, jotta liikunta näyttäytyisi monipuolisena ja sovellettavana lapsille. Hyvin suunnitellun liikuntatuokion sisältö vastaisi varhaiskasvattajan asettamiin tavoitteisiin kehityksen tukemisesta. Usein päiväkodeilla onkin käytössään jonkinlainen liikunnan vuosisuunnitelma, josta näitä tavoitteita on helppo seurata. Rutiinit on hyvä säilyttää viikosta toiseen jumppatuokioissa. Aloitus esimerkiksi kertomalla tuokion teema ja lopetus rentoutukseen ovat hyviä lapsen virittäjiä sekä kertovat siitä, että tuokio on alkamassa ja loppumassa. Näiden välillä lapsen syke nousee ja motoriset taidot pääsevät harjaantumaan. (Sääkslahti 2015, 174–178.)

5.2 Tutkimuksia päiväkodista lapsen liikuttajana

Jämsénin ym. (2013) mukaan päiväkotiliikkumisen määrään vaikuttaa paljon vuodenaika. Elo - syyskuussa mittaukset näyttivät huomattavasti suurempaa aktiivisuutta kuin tammi - helmikuussa. Myös sisäaktiivisuus oli tammi - helmikuussa suurempaa kuin elo – syyskuussa. Kuitenkin suurin osa keskiraskaasta aktiviteetista tapahtui edelleen pihalla. Osaksi tätä selittää se, että talvella huonolla ja kylmemmällä ilmalla jäädään helposti sisään.

Aikuisen rooli aktiivisuuden kasvattajana päiväkodissa on melko vähäistä. Mittausten mukaan tammi - helmikuussa aikuisen kannustamana liikunta oli vähintään keskiraskaasta ainoastaan 17 %:ssa kannustetuissa hetkissä (oman

esimerkin näyttö tai sanallinen kehotus) ja elo - syyskuussa 26 %:ssa. Kannustusta varhaiskasvatushenkilöstöltä yleisesti esiintyi vain tammi - helmikuussa 0,8 %:ssa ja elo - syyskuussa 0,7 %:ssa havainnoituja tilanteita. (Jämsén ym. 2013.) Kannustuksen ja esimerkin antamisen lisääminen olisikin siis ensiarvoisen tärkeää lapsen liikkumisen lisäämiseksi.

Päiväkotipäivän aikana toteutetaan ulkoilua 2,5–4 tuntia päivittäin, tämä tekee piha-alueista merkittävän osan liikkumismahdollisuuksia. Ja kuten aiemmissa tutkimuksissa on mainittu ulkona olo aktivoi lapsia liikkumaan enemmän ja raskaammin kuin sisätilat. Piha-alueella liikkumiseen vaikuttavat suurempi tila, liikkumis- ja leikkipaikkavälineet (kiipeilytelineet, pelikentät) sekä erilaiset irtovälineet (pallot, potkulaudat). Myös erilaisilla piha-alueilla, kuten metsäisemät kohdat tai kukkulat pihassa, innostavat lasta eritavoin kuin tasainen piha. Selvityksen mukaan yli puolessa päiväkodeista ei ole kaikkia näitä osa-alueita pihallaan, mitkä tukisivat lapsen liikkumista ja vain viidesosa täyttää hyvät edellytykset liikkumiselle. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009.)

Saman selvityksen mukaan noin 40 % päiväkodeista tarjoaa riittävät sisätilat liikkumiselle. Huonot sisätilat, jotka eivät lapsen näkökulmasta tue liikkumista, löytyy noin kolmasosasta päiväkodeista. Suurin ongelma päiväkotien sisätiloissa oli huoneiden ja käytävien ahtaus sekä epäkäytännöllisyys. Läheskään kaikilla päiväkodeilla ei ole omaa sisäliikuntaan tarvittavaa paikkaa tai huonetta. 10 %:lla päiväkodeista ei ole edes lähiseudulla paikkaa, jossa toteuttaa liikuntaa (liikuntahallia tai muuta vastaavaa). Päiväkotien oma aktiivisuus liikuttamisen kehittäjänä on tärkeää, mutta myös päättäjille olisi tärkeä saada viestiä lasten tarpeista, sillä useinkaan kunnallisella puolella päiväkodin henkilökunta tai johto ei saa olla mukana suunnittelussa tai uudistamisessa. Myöskään ei tällä hetkellä ole velvoittavia säännöksiä siitä, millaiset päiväkodin liikkumismahdollisuudet tulisi olla. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009.)

5.3 Myllykosken päiväkotia

Myllykosken päiväkotia on ympärivuorokautista varhaiskasvatusta tarjoava päiväkotia Myllykosken taajamassa. Talossa on viisi ryhmää, joissa yhteensä on paikat yli sadalle lapselle. Ampparit on 3–5-vuotiaiden ryhmä, Korennot on 6-vuotiaiden esiopetus ryhmä, Kiitäjät on 5–6-vuotiaiden ryhmä ja lisäksi 6-vuotiaiden esiopetus ryhmä, Leppikset on 0–3-vuotiaiden ryhmä ja Koppikset on 3–

5-vuotiaiden ryhmä. Leppikset ja Koppikset ovat vuorohoitoa tarvitseville lapsille. Päiväkodin toimintaympäristö on melko monipuolinen: sisätiloista löytyy muun muassa liikuntasali ja vesileikkiallas. Ryhmien huoneet ovat melko pieniä ja pitkät käytävät on katkottu painavilla palo-ovilla. Ulkona on paljon pihamaata, kiipeilytelineitä, keinoja, liukumäkiä ynnä muuta. Lähiympäristön laajat puistoalueet, luonto ja urheilukenttä mahdollistavat ulkoliikunnan monipuolisen toteutuksen.

Jokaisella ryhmällä on kerran viikossa käytössään päiväkodin oma liikuntasali (kuva 1), jossa on paljon tilaa liikkua ja toteuttaa ryhmäliikuntaa. Ryhmällä on käytössään pieni vesileikkiallas (kuva 2) joka viikko, johon otetaan mukaan kerrallaan muutama lapsi. Allas on kuitenkin niin pieni, että se on enemmänkin virikkeeksi kuin liikunnalliseen tarkoitukseen. Ryhmät pyrkivät ulkoilemaan päivän aikana sekä aamu- että iltapäivällä. Ulkoilu koostuu enimmäkseen lasten omaehtoisesta liikkumisesta, jonka lisäksi aikuiset järjestävät satunnaisia retkiä lähimaastoon noin kerran viikossa. Talviaikana päiväkodin pihalla lasten on mahdollisuus muun muassa laskea mäkeä ja hiihtää. Muulloin lapsilla ovat käytössä esimerkiksi kiipeilytelineet, keinut, potkulaudat, polkupyörät sekä suuri piha-alue vaihtelevine maastoineen (hiekkapöytä, nurmi, kumpareet ja asfaltti) (kuva 3, kuva 4, kuva 5, kuva 6). Päiväkodin henkilökunta kokee lasten liikuttamisen sisätiloissa hankalaksi tilojen ahtauden vuoksi. Ryhmien huoneet ovat melko täynnä huonekaluja, sekä talon käytävät (kuva 7) ovat kapeita, ja ne ovat katkottu painavilla palo-ovilla.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Työskentelymme alussa toteutimme Myllykosken päiväkodin henkilökunnalle ryhmähaastatteluja, joiden perusteella heidän yhdeksi tarpeeksi nousi se, miten päiväkodilla jo olemassa olevat resurssit saataisiin liikunnallisesti paremmin käyttöön arjessa. Etenkin sisätilojen käyttö koettiin ongelmalliseksi lasten liikunnassa. Oman kiinnostuksemme perusteella tästä valikoituikin kehittämishankkeemme: miten aktivoida päiväkodin omia resursseja (liikuntavälineet, sisä- ja ulkotilat) lasten liikunnan lisäämiseksi arjessa. Lisäksi tässä kehittämistyössä on tavoitteena yhdistää liikkuminen muuhunkin kuin vain liikuntatuokioihin sekä löytää keinoja aktivoida lasten omaehtoista liikkumista. Opin-

näytetyön tarkoitus onkin tuoda päiväkodin arkeen helposti sovellettavia konkreettisia esimerkkejä liikuntatavoista, -muodoista ja -keinoista, jotka lisäävät liikunnan määrää. Tavoitteenamme ei ole ainoastaan lisätä liikuntaa vaan tuoda sen avulla joustavuutta ja vaivattomuutta muun muassa siirtymä- ja odotustilanteisiin.

Käyttämämme ryhmähaastattelu on tiedonkeruun menetelmä, joka tarkoittaa ryhmässä tapahtuvaa tavoitetietoista vuorovaikutuksen tapaa. Käytimme ryhmähaastattelumuotona aivoriihitekniikkaa, jota käytetään tuottamaan uusia ideoita. Meidän, ryhmän vetäjinä, oli kyettävä kontrolloimaan, mutta ei manipuloimaan henkilökunnan keskustelua. Keskustelun täytyi pysyä avointen kysymysten teemassa, ja jokaisen työntekijän käsitykset ja mielipiteet täytyi saada esille. Kirjoitimme ryhmähaastattelun aikana muistiinpanoja työntekijöiden keskustelusta. (Moilanen 1995, 30.)

Kuten teoriapohjassa on todettu useasti, lapsi tarvitsee reipasta liikuntaa kahden tunnin verran päivän aikana, joka ei kuitenkaan tutkimusten mukaan toteudu. Lisäksi lapsen oppiminen, sekä motorinen että akateeminen (tiedollinen oppiminen), kärsii liikkumisen puutteesta. Lapsi viettää suurimman osan heireillä olo ajastaan päiväkodissa, joten päiväkodilla on tärkeä osa tavoitteiden toteuttamisessa. Tarkoituksena onkin yhdistää liikkumisen tarve Myllykosken päiväkodin resurssien mukaiseksi toiminnaksi. Tehtävänäme on tuottaa helppokäyttöinen kehittämis ehdotus päiväkodin työntekijöille, joka on kohdennettu heidän tarpeidensa mukaisesti.

6.2 Työskentelyn kuvaus

Opinnäytetyön työstäminen alkoi huhtikuussa 2014 yhteydenotolla Myllykosken päiväkodin johtajalle. Kerroimme kiinnostuksestamme lasten liikuntaa kohtaan ja kysyimme, onko päiväkodilla kiinnostusta tilata meiltä aiheeseen liittyvä opinnäytetyö. Tapasimme päiväkodin johtajan syyskuussa 2014, jolloin sovimme opinnäytetyön aiheeksi liikunnallisen virikekansion. Tapaamisen jälkeen otimme useita valokuvia päiväkodin sisä- ja ulkotiloista. Tutustuimme tiloihin ja liikuntamahdollisuuksiin päiväkodin alueella. Liikuntasalissa ovat (kuva 1) puolapuut, kiipeilyköydet ja -renkaat, paksuja ja ohuita patjoja sekä penkkejä. Liikuntasalin viereisestä liikuntavälinevarastosta (kuva 8) löytyy hula-lavanteita, erikokoisia ja erimateriaalisia palloja, tasapainohyrrä, kahdenistuttava keinu, leikkivarjo, hyppynaruja, taaperokärkyjä, keiloja, muovitötteröitä,

leikkitunneli, huiveja, tasapainolautoja, sählymailoja, purkkijalat, vaahtomuovi-palapelin paloja, hernepusseja, jääkiekkokypärä ja lattiamuotoja. Liikuntasali ja välinevarasto sijaitsevat useiden ovien takana ryhmien omista tiloista. Joten lapsilla ei ole mahdollista päästä yksin näihin tiloihin. Päiväkodissa on pieni vesileikkiallas (kuva 2), joka ei varsinaisesti sovi liikunnalliseen käyttöön. Allas on noin kaksi metriä pitkä, reilu metrin leveä ja syvyydeltään puolisen metriä, joten altaassa uiminen on pelkästään virikkeellistä toimintaa.

Päiväkodin piha-alueella on hiekkalaatikoita, kiipeilytelineitä, keinoja, liukumäkiä, potkulautoja, polkupyöriä, koripallokori, kiikkulautoja, leikkimökki, eläinkeinoja, puistonpenkkejä ja seinä (kuva 3, kuva 4, kuva 5, kuva 6). Päiväkodin piha-alue on aidattu kokonaan, josta osa on aidattu pelkästään alle kolmevuotiaiden käyttöön. Suurimmaksi osaksi piha on tasaista hietikkoa, jossa sijaitsee suurin osa kiinteistä leikkipaikoista. Lisäksi pihalla on asfaltoitu alue, jossa voi pelata koripalloa, ajaa potkulautoilla ja polkupyörillä sekä hypätä narua. Pihalla on myös kumpuraista nurmialuetta.

Halusimme saada henkilökunnalta mahdollisia odotuksia tai toiveita virikekansiolle, joten sovimme ryhmähaastattelut marraskuulle 2014. Maanantaina 10.11 haastattelimme Kiitäjät–ja Korennot–ryhmien paikalla olleen henkilökunnan tiimipalaverien aikana. Torstaina 13.11 haastattelimme Ampparit–ryhmän henkilökunnan ja keskiviikkona 19.11 Leppikset–ja Koppikset–ryhmien henkilökunnan. Käytimme vapaamuotoista ryhmähaastattelua kahdella avoimella kysymyksellä:

1. Mitä toiveita tai odotuksia teillä on liikunnalliselle virikekansiolle?
2. Onko teillä toiveita tai ideoita liikunnallisiin virikkeisiin?

Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa henkilökunnalta tuli seuraavanlaisia toiveita ja ajatuksia:

- vinkkejä, miten vähän käytetyt liikuntavälineet saisi paremmin lasten käyttöön
- Virikekansio jäisi helposti käyttämättä, joten liikunnalliset kortit olisivat parempi vaihtoehto.
- liikunnallisia tapoja pieniin ja ahtaisiin tiloihin
- liikunnallisia ideoita ulos ja sisälle
- päiväkodin pihan ja lähiympäristön hyödyntäminen
- liikunnan hyödyntäminen oppimisessa
- siirtymätilanteet liikkumalla.

Toisessa ryhmähaastattelussa emme saaneet henkilökunnalta paljonkaan toiveita tai ajatuksia. Heiltä nousi esiin tarve ainoastaan odotustilanteisiin liittyvän liikunnan hyödyntämisestä. Kolmannessa ryhmähaastattelussa henkilökunnalta tuli seuraavanlaisia toiveita ja ajatuksia:

- alle 3-vuotiaille mitä tahansa liikuntaa (vain vähän saatavilla)
- eri vuodenaikoihin eri liikuntamuotoja
- erilaiset rentoutumishetket ja -harjoitukset
- musiikin ilmaisua tai jotain muuta luovaa liikuntaa
- päiväkodin liikuntavälineille käyttöä.

Toisessa suunnitelmaseminaarissa hylättiin ajatus virikekansioista, koska päiväkodin henkilökunta olisi kokenut sen käytön hankalaksi arkisissa tilanteissa. Lisäksi aika oli liian rajallinen, joten emme olisi saaneet tehtyä tarpeeksi kattavaa ja monipuolista opinnäytetyötä. Ohjaavan opettajan avustuksella päädyimme kehittämistyöhön, jonka aiheeksi muodostui: Ehdotuksia lapsen liikunnan lisäämiseksi Myllykosken päiväkodille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lasten liikkumista päiväkodissa arjen mukaisesti.

Kehittämistyö alkoi sillä, että kartoitimme ne tilanteet päivärytmistä, johon liikuntaa on mahdollista lisätä. Päivän aikana kuitenkin on hetkiä, joihin liikunta ei selvästikään sovi (esimerkiksi lepohetki ja ruokailu). Tämän jälkeen jaotelimme tilanteet tilojen ja toiminnan mukaisesti: aamupiiri, ulkoilu, siirtymä- ja odotustilanteet, liikuntasali, rentoutus, retket ja omaehtoinen liikunta. Aloimme kehittämään liikunnallisia leikkejä ja toimintoja, jotka sopivat tiloihin sekä olisivat mahdollisia toteuttaa talon välineistöllä. Yhtenä kriteerinä toimintojen keksimiselle sekä etsimiselle oli se, että saisimme mahdollisimman paljon talon omia välineitä käyttöön. Pyrimme kehittämään toiminnan myös sen mukaan, että se olisi muunneltavissa eri vaikeusasteilla kaiken ikäisille.

Halusimme sijoittaa aamupiiriin (liite 1) paljon liikunnallisia loru leikkejä, joiden avulla varhaiskasvattajan on mahdollista lisätä lasten liikuntaa arkitilanteessa. Näin aamupiiri ei ole pelkkää istumista ja kuuntelemista. Ulkoiluun (liite 2) ehdotimme paljon erilaisia liikunnallisia leikkejä, joita on helppo soveltaa päiväkodin omalla pihalla tai vaikka sisätiloissa. Leikkejä suunniteltaessa otimme huomioon eri vuodenaikojen vaihtelut ja päiväkodin piha-alueen. Ehdotimme leikkejä, joita voi leikkiä kesällä tai talvella ja osaa jopa minä vuodenaikana tahansa. Päiväkodin piha on suuri, joten erilaiset hippaleikit sopivat sinne hyvin

ja ne ovat monien lasten mieleen. Päiväkodilla on hulavanteita, joista suunnitelimme muutamia liikunnallisia tuokioita. Miettiessämme liikunnallisia hetkiä siirtymä- ja odotustilanteisiin (liite 3) otimme huomioon päiväkodin hieman kapeat, mutta pitkät käytävät. Tarkoituksenamme oli saada lapsille mielekästä toimintaa, joka vähentäisi heidän levottomuuttaan. Päiväkodin liikuntavälineistä otimme huomioon esimerkiksi erilaiset lattiamuodot ja hernepussit.

Liikuntasaliin (liite 4) kokosimme leikkejä, joissa voi käyttää päiväkodin omia liikuntavälineitä: leikkivarjoa, patjoja, hulavanteita, huiveja, hyppynaruja, kiipeilyrenkaita ynnä muuta. Lisäksi huomioimme päiväkodin oman ison liikuntasalin, johon isompikin lapsiryhmä mahtuu samanaikaisesti suorittamaan erilaisia leikkejä. Rentoutus (liite 5) ehdotukset koostuvat myös sellaisista tuokioista, joihin voi käyttää päiväkodin omia liikuntavälineitä. Halusimme tuoda rentoutuksen tähän kehittämistyöhön, sillä se on tärkeä toteuttaa esimerkiksi liikuntatuokion jälkeen. Näin lapset saadaan rauhoitettua liikunnallisen ja energisen tuokion päätyttyä. Rentoutushetkeä voi soveltaa pidettävän myös ennen lepoa hetkeä tai lepoa hetken aikana. Retkille (liite 6) kokosimme muutamia leikkejä, joita varhaiskasvattaja voi yhdessä lasten kanssa leikkiä. Lapset oppivat tunnistamaan esimerkiksi puita Puuhipan avulla. Omaehtoiseen liikuntaan (liite 7) toimimme ehdotuksia muun muassa siitä, miten lasten liikuntaa voisi lisätä heidän vapaan leikin aikana.

7 EHDOTUKSIA LAPSEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI

7.1 Aamupiiri

Aamupiiri on yleensä koko lapsiryhmän päivän ensimmäinen yhteinen kokoontuminen aikuisen johdolla. Aamupiiri pidetään useimmiten aamupalan jälkeen ja sen on tärkeä olla tunnelmaltaan hyvä ja mielenkiintoinen. Näin lapset jaksavat keskittyä aamupiirin sisältöön paremmin. Mahdollinen liikunta piirin aikana lisää lasten keskittyneisyyttä ja jaksamista. Liikunta soveltuisi hyvin pieneksi taukojumpaksi piirin aikana. Aamupiirissä lapset istuvat yleensä tuoleilla, joten piiriin voisi tuoda pientä muutosta istumalla jollain muulla kuin tuolilla. Lasten olisi mukava istua välillä pehmeiden tynyjen päällä tai vaikka seisoa aamupiirin ajan. Radikaalimpi tapa lisätä liikkumista on muuttaa aamupiirit kokonaan jumppatuokioiksi. Aamujumpalla voi tuki käyttää liikuntaa myös opettamisen apuna. Etenkin pienemmille lapsille, joille ei vielä varsinaisia opetus- tuokioita pidetä niin, että aikuinen puhuu ja lapsi kuuntelee. Mitä enemmän

lapsi itse pääsee osallistumaan ja tekemään, sitä nopeammin hän omaksuu asioita.

Aamupiirille sopii hyvin myös tarinanmukaiset jumpat, joita internet on pullollaan. Esimerkiksi joulun aikaan ne voivat toimia hauskana jumppajoulukalenterina, josta joka päivälle on tarina tontuista tai joulupukista touhumassa jokin tai ihan vaikkapa tonttujumppa. Lähes tarinaan kuin tarinaan voi keksiä omia liikkeitä. Liikkeet, etenkin pienten kanssa, voivat olla aivan yksinkertaisia. Tärkeintä aamussa on saada kehon osat aktivoitua. Ehdottamamme liikunnalliset aamupiirituokiot olemme sijoittaneet alla olevaan taulukkoon, joka on myös liitteessä 1.

Musiikki

Päiväkodin päiviin voi lisätä liikkumista musiikin tahtiin. Aikuinen voi liittää musiikin mukaan aamupiireihin tai ottaa vaikkapa perinteeksi perjantai-tanssit, jossa voidaan lasten iän mukaisesti suunnitella musiikin mukaan liikkumista. Se voi olla vapaata tanssia, ohjattuja liikkeitä tai vaikkapa Fröbelin Palikoiden kappaleita. Myös pienemmille on olemassa hyviä lauluja, joihin saa mukaan helpot liikkeet.

Taulukko 1. Aamupiiri

Aamuleikki	<p>Aikuinen voi seisoa lasten kanssa piirissä. Esitetään aamutoimet kuvitteellisesti kehoa käyttäen ensin normaalivauhdilla, sitten nopeammin ja vielä nopeammin.</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>herätään venytellen ja haukotellen</i> – <i>pestään kasvot ja harjataan hampaat</i> – <i>kammataan hiukset</i> – <i>riisutaan pyjama, puetaan vaatteet päälle (sukat, housut, paita)</i> – <i>syödään aamupala (puuro lusikalla lautaselta, maito lasista)</i> – <i>puetaan ulkovaatteet päälle (kengät, takki, hattu)</i> – <i>suljetaan ulko-ovi</i>
------------	---

Loruista liikettä	<p>Loruilkaa ja tuottakaa liikettä yhdessä. Loruja voi sanella hitaammin tai nopeammin sekä liikkeitä voi soveltaa lapsen iän mukaan.</p> <p><i>”Taputan, taputan, käsilläni taputan, kohta loppuu taputus, sitten alkaa tömistys.</i></p> <p><i>Tömistän, tömistän, jaloillani tömistän, kohta loppuu tömistys, sitten alkaa...”</i></p>
Loruleikki	<p>Sävel: Ukko-Nooa</p> <p><i>”Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille. Ensin mennään kyykkyyn, sitten nouseaan pystyyn. Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.</i></p> <p><i>Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla. Taivu sitten eteen, taivu myöskin taakse. Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.</i></p> <p><i>Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen. Käännä kädet sisäänpäin, käännä kädet ulospäin. Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.”</i></p>
Missä on peukalo?	<p>Aikuinen laulaa tai loruttelee ”Missä on peukalo?” -laulun niin, että hän valitsee aina säkeistön vaihtuessa uuden kehonosan: kylki, pakara, reisi tai pohje. Säkeistössä olevia kehonosia venytellään vuorotelleen lorun mukaan. ”Venyttä, venytän.” sanojen tilalle voi vaihtaa esimerkiksi sanat ”Tervehdin, tervehdin.”, jolloin kehonosaa voidaan nostella tai heilutella lorun mukaan.</p> <p><i>”Missä on peukalo, missä on peukalo? Täällähän minä, täällähän minä. Mitä sinä meinaat, mitä sinä meinaat? Venyttä, venytän.”</i></p>

Taaperolle	<p>Aikuinen hyppyyttää lasta lorun tahdissa reisiensä päällä. Aikuinen voi heilauttaa lapsen ilmaan niin, että käsiote irtoaa pieneksi hetkeksi. Lapsi täytyy ottaa varmoin ottein kiinni ja toistaa leikki.</p> <p><i>"Hyppää, hyppää, hyppytassu, hyppää, hyppää, hyppytassu. Sinä senkin sylihassu. Taapero tapsis, hyppää, hapsis. Syliin asti yllä. kiinni otan kyllä."</i></p>
Viikonpäiväloru	<p><i>"Maanantaina maha maahan. Tiistaina tehdään tasahyppyjä. Keskiviikkona kyljet kaarelle. Torstaina taputellaan takapuolta. Perjantaina pyöritään paikallaan. Lauantaina luistellaan lattialla. Sunnuntaina seistään suorassa. Sitten syli sykkyrälle."</i></p>
Istumajumppa	<p><i>"Polvet tiukkaan kulmaan, peppu tiukkaan piukkaan. Seinä kiinni selkään, napa selkärankaan vetää. Purista, purista ja sitten hellitä."</i></p>
Vauhtivarpaan hymyjumppa	<p><i>"Haarahyppy hah hah haa, vauhtivarpaan vauhtiin saa. Tasahyppy tat tat taa, vauhtivarvas taputtaa. Laukkahyppy lal lal laa, vauhtivarvar laulaa: laa. Naruhyppy nan nan naa, vauhtivarvas naurahtaa. Vaihtohyppy va va vau, vauhtivarvas sanoo tsau!"</i></p>
Kapteeni käskee	<p>Ensin valitaan kapteeni, hän voi olla yksi lapsista tai aikuinen. Muut lapset seisovat kasvot kapteeniin päin. Kapteeni antaa lapsille käskyjä: <i>"Kapteeni käskee, seisokaa yhdellä jalalla"</i>. Lasten täytyy toistaa liikettä niin kauan kunnes kap-</p>

	<p>teeni antaa uuden käskyn. Jos kapteeni sanoo <i>"istukaa lattialle"</i> ilman sanomatta <i>"Kapteeni käskee"</i>, liikettä ei saa suorittaa. Väärän liikkeen suorittaja tippuu leikistä pois, jolloin leikki soveltuu hyvin myös odotustilanteisiin. Pienemmille lapsille leikkiä voi soveltaa antamalla käskyjä vain eri liikkeistä ilman <i>"Kapteeni käskee"</i>-sääntöä.</p>
Musiikki	<p>Tätä laulua laulaessa lapset voivat hypätä ja keinua toista lasta kädestä pitäen tai aikuisen kanssa.</p> <p><i>"Hyppään tanssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallelansa.</i></p> <p><i>Hyppään tanssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallelaan.</i></p> <p><i>Keinun, valssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallelansa.</i></p> <p><i>Keinun, valssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallelaan."</i></p>

7.2 Ulkoilu

Ulkona pidettävässä liikuntatuokiossa on huomioitava vuodenaikojen vaihtelut ja ympäristön erityispiirteet. Tärkeintä ulkoliikunnan lisäämisessä on aikuisten aktivoituminen. Myös pihalla voi ohjata toimintaa: keksiä pelejä ja muita liikkumisen muotoja sekä lähteä itse toimimaan lasten kanssa. Aikuinen voisi jonain päivänä ottaa ulkovarastosta esille pelkästään liikuntavälineitä, joiden avulla lapset aktivoituisivat omaehtoiseen liikuntaan. Lisäksi aikuinen voi kannustaa lapsia keksimään kokonaan uusia ja omia liikuntamuotoja. Myllykosken päiväkodin piha-alue on laaja, jossa on vaihtelevia maastoeroja (asfaltti, hiekka, nurmi, kumpareet). Ulos ehdottamamme liikunnalliset tuokiot olemme sijoittaneet taulukkoon 2, joka on myös liitteessä 2. Tuokioita suunniteltaessa otimme huomioon päiväkodin oman piha-alueen sen vaihtelevine maastoinen. Useimpia leikeistä, joita olemme koonneet, voi soveltaa myös sisätiloihin.

Joukkuepelit opettavat lapselle sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimista, toisten huomioimista ja sääntöjen hallitsemista. Tämän vuoksi halusimme tuoda niitä ehdotukseemme. Ehdottamamme polttopallo löytyy taulukosta 2. Hyviä ja helppoja joukkuepelejä ovat esimerkiksi koripallo, sähly ja jalkapallo. Monissa joukkuelajeissa pelivälineenä on pallo ja maila, joiden käsittelytaitoja kannattaa harjoitella naperokäisestä asti. Lapsen ensimmäiset mailankäsittelyharjoitukset kepillä, risulla tai sanomalehtimailalla kehittävät perusosaamista kaikkiin mailankäsittelytaitoihin. 1–2-vuotiaalle sopii pehmeä ja turvallinen sanomalehtimaila harjoitusvälineeksi. Sen avulla lapsi voi kuljettaa isoja kevyitä palloja paikasta toiseen tai yrittää saada palloa maaliin (lattialle kaadettu ämpäri, oven aukko). 4–5-vuotiaat voivat alkaa harjoittelemaan pallon syöttelemistä keskenään ja sen kuljettamista. 5–6-vuotiaana lapsi hahmottaa jo yksinkertaisia pelisääntöjä. (Arvonen 2007, 89.) Pallo on alle kolmevuotiaiden tärkein liikuntaväline, sillä se houkuttelee lasta käyttämään kehoaan monipuolisesti (Pulli 2013, 151).

Taulukko 2. Ulkoilu

Toimintaa hyppynaruilla	Lapsi tai aikuinen pyörittää hyppynarua maata pitkin eli ”Hii-renhääntää”. Lapset seisovat pyörittäjän ympärillä ja hyppivät narun yli, kun se tulee kohdalle. Narun osuessa lapsi tipah-taa pois leikistä. Tämä sopii hyvin odotustilanteisiin, joissa pudonnut lapsi lähtee esimerkiksi sisälle riisumaan ulkovaat-teita.
	Hyppynaruista saa myös häntäleikin, jossa puolet lapsista laittaa hyppynarun pään housujensa vyötärölle ja saa näin itselleen hännän. Hännättömät yrittävät astua hännällisten lasten häntien päälle. Onnistuttuaan päälle astumisessa lapsi saa laittaa hyppynarun itselleen hännäksi ja lähteä hännättömiä pakoon.
Missä minun rakkaat lap-seni ovat?	Lapset ovat rivissä toisella seinustalla ja aikuinen toisella. <i>Aikuinen: Missä minun rakkaat lapseni ovat?</i> <i>Lapset: Täällä!</i> <i>Aikuinen: Tulkaa tänne!</i>

	<p><i>Lapset: Miten?</i></p> <p><i>Aikuinen: Tulkaa hyppien!</i></p> <p>Lapset tulevat aikuisen luo hyppien. Kutsuja voi päättää, millä tavoin lapset tulevat hänen luokseen (esimerkiksi juosten, loikkien, kävellen takaperin, kontaten). Myös lapsi voi olla kutsujana. Leikkiä voi soveltaa odotustilanteisiin, jossa nopein tai hitain lähtee sisälle riisumaan ulkovaatteita.</p>
Polttopallo	<p>Polttopalloa on helppo soveltaa kaikenikäisille lapsille. Alue, jossa poltettavat lapset seisovat, voi olla minkä muotoinen tahansa (ympyrä, neliö, kolmio). Ulkona se voi olla piirretty esimerkiksi hiekkaan ja sisällä liikuntasalin lattian viivat voivat rajata alueen. Aluksi valitaan yksi lapsista tai aikuinen, joka on polttaja. Polttopallossa on tärkeä käyttää kevyitä ja pehmeitä palloja. Polttaja aloittaa pelin heittämällä pehmeällä pallolla alueen sisällä olevia leikkijöitä kohti. Palloheiton on hyvä osua vyötärön alapuolelle. Leikkijä, johon pallo osuu, siirtyy alueen ulkopuolelle ja hänestä tulee myös polttaja. Voittaja on se joka jää alueen sisälle viimeiseksi. Pienemmällä lapsilla voi olla käytössään isompi pallo, jonka käsittely on helpompaa. Isompien lasten kanssa voi käyttää erilaisia palloja tai vaikeuttaa polttamista esimerkiksi potkimalla polttopalloa.</p>
Norsupallo	<p>Jumppapallolla pelattava Norsupallo soveltuu niin sisälle kuin pihallekin. Norsupallo on jalkapalloa, jota vain pelataan isolla jumppapallolla. Isompien kanssa voi vaikeuttaa suurentamalla pelialuetta ja pienentämällä maalia. Pienten kanssa pelatessa taas voi helpottaa niin, että palloa saa liikutella sekä käsillä työntämällä että jaloilla potkimalla.</p>
Jäätäneet hernepussit	<p>Lapset liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Aikuinen kehottaa lapsia välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin,</p>

	kulkemaan hitaammin tai nopeammin. Jos lapselta putoaa hernepusi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen lapsen pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätyneinä.
Hippaleikit	<i>X-hipassa</i> valitaan ensimmäiseksi hippa, joka ottaa muita kiinni. Kiinni jääneet käyvät seisomaan paikallaan x-asentoon (jalat ja kädet levälleen). Toiset leikkijät voivat pelastaa ”sukeltamalla” kiinni jääneen jalkojen välistä.
	X-hippaan voi sisällyttää myös <i>vanne-hipan</i> , jossa hulavanteet ovat maassa turva-alueina. Hipan aikana yksi leikkijä voi kerrallaan olla turvassa vanteen sisällä, tällöin kiinnittäjä ei voi ottaa häntä kiinni. Kun seuraava leikkijä menee vanteen sisälle, on siellä olevan lähdettävä pois.
	<i>Enkelihippaa</i> leikitään niin, kun hippa ottaa leikkijän kiinni on hänen mentävä maahan tekemään lumienkeliä. Leikkijä voi pelastaa toisen tekemällä lumienkelin jalat vastakkain.
Vannetunneli	Vannetunneli sopii erinomaisesti talviaikaan, kun maassa on paljon lunta. Aikuinen asettaa vanteita lumelle etäälle toisistaan niin, että niistä muodostuu rata. Lapset voivat liikkua vapaasti tai heille voi antaa ohjeita, miten liikkua vanteiden lävitse. Liikkua voi esimerkiksi konttaamalla, ryömimällä, takaperin, peppu edellä ja niin edelleen. Leikki sopii hyvin myös pienemmille leikkijöillekin.

7.3 Siirtymä- ja odotustilanteet

Siirtymätilanteet liittyvät päiväkodissa tapahtuviin perustilanteisiin, joita ovat muun muassa pukeutumistilanteet sekä ruokailuun ja päivänunille siirtymiset. Siirtymätilanteilla tarkoitetaan niitä tilanteita, kun siirrytään esimerkiksi ulkoa

sisälle, ruokailusta vessaan tai päiväunilta pukemaan. Siirtymä- ja odotustilanteet voivat aiheuttaa lapsiryhmissä levottomuutta, jos lapset ovat jääneet tilanteeseen ilman selkeää ohjausta, mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Etenkin yliviikkaille lapsille paikoillaan odottaminen voi olla hyvin vaikeaa, joten tätä taitoa on kuitenkin hyvä opetella. Siirtymiin ja odotteluihin olisi hyvä sisällyttää liikunnallisia leikkejä, jotta levottomuutta ei syntyisi. Odotustilanteiden aikana lapselle voi antaa käyttöön jonkin liikunnallisen välineen ja siihen tarkoitukseen sopivan tilan. Tarvittaessa aikuinen voi myös ohjata pienen tuokion. Ehdotuksemme liikunnallisiin siirtymä- ja odotustilanteisiin olemme sijoittaneet taulukkoon 3, joka on myös liitteessä 3.

Taulukko 3. Siirtymä- ja odotustilanteet

Pumppaus	Lapset seisovat vastakkain ja pitävät käsistä kiinni. Molemmat käyvät vuorotellen tai yhtä aikaa kyykyssä. Kyykkyjen tasoa voi vaihdella, esimerkiksi yhdellä jalalla kyykkääminen tai selät vastakkain.
Seläkkäin pystyyn	Kaksi lasta istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan.
Jonossa	Jonossa ollessaan yksi lapsista voi lähteä pujottelemaan jonon perältä muita jonossa olijoita etummaista kohti. Pujottelutyylejä voi olla muun muassa kävely, pomppiminen, varpailta kävely ja takaperin kävely. Lapsi voi myös ryömiä edessä olevien jalkojen välistä eteenpäin. Jonon etummaiseksi päästyään lapsi voi antaa merkin (käden heilautus, ääni, tömistys) jonon viimeiselle, joka voi lähteä etenemään etummaista kohti.
	Aikuinen voi pitää käsissään hulavannetta. Hän lähtee viemään sitä lapsijonon läpi, jolloin lasten on päästävä vuorolleen vanteesta läpi. Vaikeustasoa voi lisätä pallon avulla,

	joka kulkee lapsilla käsistä käsiin samalla kun aikuinen liikuttaa vannetta.
	Jonossa kulkeminen eteenpäin voidaan myös toteuttaa erilaisilla tavoilla. Voidaan pelkästään sopia, että loikitaan paikasta toiseen tai kävellään varpaillaan kuin jättiläiset. Vaihtoehtona on myös kävellä tai pomppia eri rytmeissä. Aikuinen voi johdattaa jonoa esimerkiksi taputtaen käsiä yhteen tai rummuttamalla rumpua. Lapsi ottaa askeleen eteen tai pomppun eteen jokaisen taputuksen tai rummutuksen tahdissa. Aikuinen pitää tasaista rytmiä yllä, jotta lapsi ehtii siihen mukaan.
Lattiamuodot	Ryhmän omiin tiloihin voi levittää lattialle lattiamuotoja (erivärisiä ja erimuotoisia paloja). Aina kun lapsi joutuu siirtymään muotojen ohitse, täytyy niissä liikkua sovitulla tavalla. Esimerkiksi päivän tavaksi on voitu valita kinkkaamalla muodolta muodolle, hyppien muodolta muodolle, väistellen sinisiä muotoja, hypäten vain kolmioille ja niin edelleen.
Seuraa johtajaa	Yksi lasten omaa liikkumista innostavista leikeistä on Seuraa johtajaa, jossa jonon johdattajana voi olla aikuinen tai lapsi. Siirtymät voi mukavasti hoitaa leikin avulla. Kaikki asettuvat jonoon, jossa ensimmäinen on ”johtaja”. Johtaja näyttää reitin mitä kuljetaan ja miten kuljetaan. Hän voi johdattaa esimerkiksi jonon ryömien penkin ali tai kinkaten ruokalaan. Tämä sopii erinomaisesti eri-ikäisille, etenkin jos lapsi johdattaa jonoa.
Hernepussit	Hernepussin kanssa liikkumista voi harjoitella erilaisissa siirtymätilanteissa. Hernepussia voi yrittää pitää pään päällä, selän päällä, mahan päällä, olkapäällä tai polvien välissä. Liikkumistyylin ei tarvitse olla normaalia kävelyä, vaan esimerkiksi konttausta, rapukävelyä tai karhunkäyntiä.

Tasapaino harjoittelua	Aikuinen voi asettaa lattialle valmiiksi jalkojen- ja käsienjälkiä, joita lasten on tarkoitus seurata. Lapsille voi kertoa, että lähdetään seuraamaan esimerkiksi metsänpeikkoja, joulutonttua tai pääsiäispupua (ajankohdan tai jonkun sadun mukaan). Matkalle voi laittaa lisähaastetta, esimerkiksi jos jäljet vaihtelevat käsien ja jalkojen välillä tai ylitetään penkki. Penkkiä ylitettäessä voi kertoa, että heidän tarkoituksena on ylittää joki siltaa pitkin. Lasten vierellä on hyvä kulkea, kun he kävelevät jokainen vuorollaan penkkiä pitkin.
------------------------	---

7.4 Liikuntasali

Liikuntasali ja yleisesti sisätilat mahdollistavat jokaisena vuodenaikana lapsen kaikkien motoristen perustaitojen kehittämisen ja omaan kehoon tutustumisen (liiku pyöreänä, kulmikkaana, suurena). Lapsi voi vahvistaa kehonhahmotustaan erilaisilla tehtävillä, joissa eri puolille kehoa tulee selkeitä tuntoaistimuksia, kuten telineillä liikkussa. Liikuntasaleissa oleviin tasaisiin seiniin voi merkitä ympyröitä, jotka toimivat hyvin heittoharjoituksia varten. Lattialle voi piirtää tai merkitä teipillä erilaisia alueita, joiden avulla lapsi hahmottaa tilan. (Asanti & Sääkslahti 2010, 93.)

Myllykosken päiväkodin liikuntasali on tilava, jossa aikuisella on hyvin tilaa toteuttaa liikunnallisia hetkiä lasten kanssa. Esteetön tila mahdollistaa turvalliset juoksu- ja heittoleikit sekä suurempien liikuntavälineiden (jumbpapallo) käytön. Lapset mahtuvat liikkumaan yhtä aikaa, eikä heidän tarvitse jonottaa vuoroaan jatkuvasti. Vuoroaan odottaville lapsille on kuitenkin mahdollista kehittää itsenäistä toimintaa salin reunoille. Ehdottamamme liikunnalliset tuokiot liikuntasaliin olemme sijoittaneet taulukkoon 4, joka on myös liitteessä 4. Suunnitellessa tuokioita otimme huomioon päiväkodin oman liikuntasalin ja liikuntavälineet. Monia näistä liikunnallisista leikeistä voi soveltaa myös ulkona.

Taulukko 4. Liikuntasali

Nassikkapaini	Nassikkapainiin tarvitaan painialueeksi pehmeitä, kuitenkin melko ohuita patjoja. Alueen ei tarvitse olla kovin suuri. Ennen painin aloitusta on lasten kanssa hyvä käydä joitakin sääntöjä läpi: ei saa purra, lyödä, potkia tai muuten satuttaa
---------------	---

	<p>toista. Jokaisen ottelun aluksi ottelijat kättelevät toisiaan. Aikuinen valitsee kaksi suurin piirtein voimiltaan ja kooltaan samankaltaista lasta. Lapset asettuvat polvilleen toisiaan vastaan niin, että kädet ovat toisen lapsen olkapäillä ja peppu on ylhäällä, eikä lepää kantapäiden päällä. Aikuisen merkistä saa alkaa työntää toista lasta kumoon. Aina toisen kumoon saanut saa pisteen ja kolmesta pisteestä voittaa ottelun. Nasikkapaini soveltuu myös pienemmille, koska laji on hyvin yksinkertainen toteuttaa.</p>
Leikkivarjo	<p>Varjosta kiinni pitäen sitä voi nostella ylös ja alas, seisten tai istuen. Keskelle voi laittaa kulkemaan pallon tai hernepusseja, joita lapset pompottelevat ilmaan. Yhden lapsista voi laittaa varjon päälle istumaan, kun muut vetävät varjoa kireälle tai nostavat sitä varovasti ilmaan.</p>
	<p>Leikkivarjon avulla voi muodostaa Kissa ja hiiri -leikin, jossa yksi lapsi on kissa ja toinen lapsi on hiiri. Kissa on leikkivarjon päällä ja hiiri liikkuu varjon alla. Muut lapset heiluttavat leikkivarjoa lattiatasossa yrittäen kätkeä hiiren kissalta. Kissa ja hiiri konttaavat. Kun kissa saa hiiren kiinni, voidaan vaihtaa kissan ja hiiren esittäjiä.</p>
	<p>Lapset voivat tehdä varjon alituksia, paikanvaihtoja tai olla varjon alla aikuisten nostaessa sitä ylös. Varjon avulla voidaan toteuttaa myös KIM-leikki, jossa lapset ensin pomppivat hokien lorua ”<i>Kommervenkkaa, vemmerkonkkaa, kommervenkkaa, vemmerkonkkaa, hyttynä myyttynä maahan</i>”. Kun kohta ”<i>hyttynä myyttynä maahan</i>” tulee, lapset käyvät makamaan maahan/lattialle silmät käsillä peitettyinä ja samalla yksi heistä peitetään varjolla. Muut saavat avata silmät ja arvata, kuka varjon alla on. Tätä leikkiä voi soveltaa myös ryhmien omiin tiloihin esimerkiksi viltin avulla.</p>

Hulavanteet	<p>Hulavanteiden pyörittelyn ja läpihyppelyn lisäksi ne voivat toimia maaleina, turvapaikkoina tai pesinä sekä niistä voi keksiä ryhmäliikunnallisia leikkejä. Esimerkiksi liikuntasaliin tai pihalle voi levittää vanteita useita kappaleita. Aikuinen alkaa laulaa jotakin laulua tai rummuttaa rytmiä, jonka aikana lapset saavat juosta, hyppiä, tai hiipiä vanteiden ympärillä. Laulun tai rummutuksen loputtua heidän on mentävä vanteiden sisälle. Joka kierroksella leikistä vähennetään yksi vanne ja lasten pitää yrittää mahtua jäljellä olevien vanteiden sisään. Lopuksi jäljelle jää vain yksi vanne, mutta mahtuvatko kaikki lapset sen sisään? Tämä liikunnallinen leikki sopii hyvin kaikenikäisille lapsille, sillä säännöt ovat helpot.</p>
Huivit	<p>Huiveja voi käyttää esimerkiksi housuissa häntänä häntähipassa, jossa yritetään napata muilta mahdollisimman paljon häntiä. Kun kenelläkään ei ole enää häntää housuissaan, lasketaan kenellä on kädessään eniten huiveja.</p>
	<p>Huiveja voi myös käyttää istuinalustana köydenvedossa. Kiinnittämällä hyppynarut köysiksi liikuntasalin puolapuihin ja asettamalla huivin lapsen pepun alle, tämän istuessa salin lattialla köydestä kiinni pitäen, saadaan köydenvetoa.</p>
	<p>Aikuinen jakaa kaikille lapsille huivit ja hän laittaa soimaan instrumentaalimusiikkia, jonka mukana lapset saavat liikkua vapaasti tilassa. Kun musiikki lakkaa, jokainen tekee aikuisen ohjeen mukaisen asennon. Esimerkiksi; Piilota huivi: vatsan alle, selän alle, vatsan ja reisien väliin. Laita huivi: leuan alle, lattialle molempien kämmenien alle, kyykkyasennossa varpaiden alle. Musiikin alkaessa uudelleen, lasten huivitanssi jatkuu.</p>
Pohjatuuli ja etelätuuli	<p>Valitaan yksi lapsista pohjatuuleksi ja toinen etelätuuleksi. Muut lapset alkavat juosta karkuun pohjatuulta, jonka koske-</p>

	<p>tus jäädyttää heidät jääpuikoksi. Pohjatuulen kosketettua leikkijää tämän on jäätävä paikoilleen. Samaan aikaan lämpöinen etelätuuli voi vapauttaa leikkijöitä koskettamalla näitä, jolloin jääpuikko sulaa ja leikkijä voi taas liikkua. Lasten rooleja on hyvä vaihdella riittävän usein. Pohja- ja etelätuulia voi olla useita yhtä aikaa. Tällöin heidän on syytä merkitä jollakin tavoin.</p>
Lattiamuodot	<p>Juoksuleikissä aikuinen laittaa liikuntasalin lattialle geometrisiä laattoja. Musiikin soidessa lapset liikkuvat ympäri salia aikuisen sanoessa tyylin (hyppien, juosten, kinkaten). Musiikin pysähtyessä aikuinen antaa lapsille ohjeeksi etsiä tietyn värisen ja muotoisen laatan ja asettaa jonkun kehon osansa siihen.</p>
	<p>Jalanjäljet sokin sokin -leikissä sijoitetaan melko tiiviisti lattialle käsi- ja jalkamuotoja tai kaikkia geometrisiä muotoja. Lapset leikkivät pienissä ryhmissä ja käyvät aluksi joillekin muodoille seisomaan. Jokainen lapsista antaa vuorollaan toiselle käskyn, esimerkiksi siirrä oikea käsi tai siirrä oikea jalka. Myös aikuinen voi olla ohjeita antamassa. Pelistä tippuu, jos siirtää väärää raajaa tai väärälle muodolle. Pienten kanssa on helppointa käyttää vain käsi- ja jalkamuotoja tai jompiakumpia ja isompien kanssa voi soveltaa ohjeistuksissa eri muotoja ja värejä.</p>
	<p>Lattiamuodoilla voi leikkiä hedelmäsalaattia, jossa lapset käyvät seisomaan muotojen päälle ringiin ja yksi lapsista menee ringin keskelle. Keskellä oleva lapsi sanoo joko värin tai muodon (pienemmillä lapsilla leikissä voi olla käsi- tai jalkamuotoja, vähemmän muotoja tai värejä), esimerkiksi kolmio. Kaikki, jotka seisovat kolmioiden päällä vaihtavat paikkaa nopeasti. Keskellä oleva lapsi yrittää päästä myös jonkun kolmion päälle seisomaan. Kun keskellä oleva lapsi sanoo</p>

	<p><i>"Kaikki muodot!"</i> tai <i>"Kaikki värit!"</i>, kaikki lapset vaihtavat paikkaa. Hän, joka jää ilman muotoa joutuu keskelle "huutajaksi".</p>
Vierivä kivi	<p>Lapsiryhmä jaetaan kahdeksi joukkueeksi ja he asettuvat salin vastakkaisille puolille. Salin keskiviivalle asetetaan iso jumppapallo. Aikuinen jakaa joukkueille erikokoisia pehmeitä palloja, joilla lasten on tarkoitus pommittaa isoa jumppapalloa. Aikuinen käynnistää ajan, esimerkiksi 20 sekuntia. Ajan käynnistyessä lapset saavat alkaa heittämään palloja jumppapalloa päin niin, että se liikkuisi toisen joukkueen puolelle. Lapset saavat käydä hakemassa jo heitettyjä palloja ympäri salia, mutta heittäminen tapahtuu aina tietyn viivan takaa. Se joukkue, kumman puolelle jumppapallo jää ajan loputtua, häviää leikin.</p>
Viesti	<p>Lapset jaetaan joukkueisiin niin, että jokaisessa joukkueessa on saman verran lapsia. Aikuinen on joko tehnyt radat joukkueille, joita pitkin jokainen lapsi vuorollaan kulkee, tai on sovittu tapa liikkua tietyistä pisteistä tiettyyn pisteeseen. Kun jonon ensimmäiset lähtevät liikkeelle, he kiertävät radan tai reitin ja palaavat takaisin jononsa viimeisiksi. Jolloin sen hetkiset jonojensa ensimmäiset lähtevät suorittamaan samaa tehtävää. Voittajajoukkue on se, jonka jäsenet ovat kiertäneet radan ensimmäisenä. Esimerkkejä radoille tai liikkumistapoihin ovat: patjoilla kuperkeikkoja, tötteröiden pujottelua kuljettaen esiinnettä tai ilman, hernepussi pään päällä liikkumista, lattiamuodolta toiselle liikkumista ja niin edelleen.</p>
Jumpparadat	<p>Aikuinen voi rakentaa lapsille erilaisia jumpparatoja, joihin olisi mahdollista lisätä päiväkodin omia liikuntavälineitä. Jumpparadassa on hyvä olla sellaisia tehtäviä, joista lapset selviävät ilman aikuisen apua. Esimerkiksi: patjalla kierintä (mahalta selälleen, selältä mahalleen), hulavanteet renkasiin roikkumaan (narulla tai teipillä) ja niistä läpi pujottelu ilman</p>

	koskematta, tasapainoilu hyppynarua pitkin, hyppynarusta esteitä (ylitykset, alitukset, sokkelo).
--	---

7.5 Rentoutus

Rentoutushetki on lapselle selkeä lopetus esimerkiksi liikuntatuokiolle, jonka aikana on tarkoitus rauhoittua liikunnallisen osuuden jälkeen ja pysäyttää keho kierroksilta. Lisäksi se toimii palauttavana harjoituksena, koska jatkuva liikkeellä olo voi aiheuttaa lapselle stressiä. Myllykosken päiväkodin liikuntalissa on paljon patjoja, joiden päällä rentoutus on mukava toteuttaa. Rentoutuksessa voi käyttää päiväkodin omia välineitä (palloja, huiveja, hernepusseja ja niin edelleen) esimerkiksi hieromalla tai sivelemällä niillä lasta, kun hän maa patjan päällä. Rentoutuksen voi toteuttaa myös niin, että lapsi tekee sen toiselle lapselle. Näin lapset oppivat, kuinka kovaa ja millä tavalla toista lasta voi koskettaa sekä mikä tuntuu mukavalta ja mikä ei.

Rentoutushetken voi pitää myös ennen nukkumaan menoa kohdistukseen lapsen huomion siihen, että ollaan menossa päivän lepoa hetkelle. Näin on mahdollista, ettei lepoa huoneeseen synny ylimääräistä hälinää. Osa isommista lapsista ei edes nuku päiväunia, jolloin ”nukkuminen” jää vähemmälle. Aikuisen voi rentoutuksen aikana esimerkiksi rasvata jokaisen lapsen jalat, jolloin jokainen lapsi saa vuorollaan hetkeksi aikuisen huomion itselleen. Rentoutuksen ajaksi aikuinen voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia tai lukea tai kertoa rentoutusohjeet lapsille. Rentoutushetken päätyttyä, aikuinen voi kysyä lapsilta, miltä rentoutushetki tuntui heidän mielestään. Ehdotuksemme rentoutustuokiosta olemme sijoittaneet taulukkoon 5, joka on myös liitteessä 5.

Taulukko 5. Rentoutus

Hernepusit	Rentoutuksessa lapsi peitellään asettamalla hernepusseja hitaasti kehon eri osille. Asettelijana voi olla aikuinen tai toinen lapsi. Rentoutushetken loputtua pussit otetaan rauhallisesti yksitellen pois.
Leikkivarjo tai huivi	Lapset käyvät makaamaan maahan vieriviereen. Aikuiset ottavat leikkivarjon reunoista kiinni ja heiluttelevat sitä lasten

	yllä aaltoillen. Lapsia voi sivellä myös esimerkiksi huiveilla tai sulilla.
Spagetti–rautakanki-harjoitus	Aikuinen ohjeistaa lasta asettumaan selälleen makuulle lattialle, niin että kädet ovat kehon sivuilla. Aikuinen pyytää lasta nostamaan käsivarttaan muutaman sentin irti lattiasta ja jännittämään tämän suoraksi ja kovaksi ”rautakangeksi”. Aikuinen voi kokeilla kuinka jäykäksi lapsi saa käsivartensa. Tämän jälkeen lapsi rentouttaa käden löysäksi ”spagetiksi”. Tämä harjoitus toistetaan pari kertaa jokaisella raajalla. Lapsi voi kokeilla jännittää ja rentouttaa myös kasvojen lihaksia.

7.6 Retket

Liikuntaa voi lisätä myös retkillä päiväkodin lähiympäristöön. Jo retkelle lähtiessä lapsi saa toki liikuntaa kävelystä, mutta liikkumisen tehostamiseen on monia keinoja. Lapsi voi harjaannuttaa tasapainoaan liikkumalla erilaisilla pinnoilla, esimerkiksi kävelemällä tasaisella, ylämäessä, alamäessä tai vaihtelevassa metsämaastossa (Asanti & Sääkslahti 2010, 87). Varhaiskasvattajien on hyvä tehdä metsäretkiä lasten kanssa, sillä samalla he voivat havainnoida lasten liikkumista vaihtuvissa luonnon olosuhteissa (Pulli 2013, 146). Retkien toteuttaminen lasten kanssa on helppoa, sillä normaalin ulkoilun voi hyvin korvata lähtemällä päiväkodin pihasta kauemmas. Lapset nauttivat varmasti siitä, että pääsevät pihan ulkopuolelle edes pienelle kävelyretkelle, joka tuo vaihtelua jokapäiväisiin pihaleikkeihin.

Lasten kanssa retkelle lähtiessä aikuisen on huomioitava seuraavia seikkoja: retken on oltava lasten taitojen mukainen, retkelle on varattava riittävästi aikaa, huomioida turvallisuus (heijastinliivit), toimivat varusteet, mahdollisten eväiden ja juomien riittävyys sekä mielenkiintoiset maisemat lapsille. Myllykosken päiväkodin vieressä on pieni puisto ja lähialueella metsäalueita sekä urheilukenttä ja -halli. Alue, jolla Myllykosken päiväkotij sijaitsee, on lapsille turvallinen ympäristö liikkua, sillä päiväkodin vieressä kulkee kävelytie ja metsä-

alueet sijaitsevat vain yhden tienylityksen takana. Ehdottamamme retkille so-
pivat liikunnalliset tuokiot olemme sijoittaneet taulukkoon 6, joka on myös liit-
teessä 6.

Taulukko 6. Retket

Liikkuminen	Lapsi ja aikuinen voivat vuorollaan keksiä erilaisia tapoja liik- kua eteenpäin maastossa. Liikkeet voivat olla eläimiin liitty- viä, esimerkiksi karhunkäyntiä, ketun hiivintää tai pupun loik- kaa. Raskaampaa liikkumisesta saa, kun valitsee eri etap- peja, joihin liikutaan eri tavoin. Esimerkiksi voidaan juosta seuraavan valotolpan luo sivuttain tai hyppiä takaperin seu- raavan ison kiven luo ja niin edelleen. Tähän täytyy tietysti ottaa huomioon ympäristön turvallisuus.
Puuhippa	Aikuinen voi etsiä yhdessä lasten kanssa sellaisen alueen, jossa on paljon puita. Jokainen lapsi valitsee ensin itselleen puun, jonka luokse menee. Vain aikuisen tai yhdessä valitut puut ovat mukana leikissä. Puut on hyvä käydä yhdessä läpi yksi kerrallaan ja nimetä ne. Yksi leikkijöistä jää ilman puuta. Hän huutaa: <i>"Vaihtakaa puuta"</i> . Silloin jokainen lapsi juok- see jonkun toisen puun luokse, myös huutaja. Joka jää il- man puuta on seuraava huutaja.
Hyppääminen	Aikuinen asettuu lasten eteen ja pyytää heitä kysymään: <i>"Mitä sinä osaat?"</i> . Aikuinen vastaa näyttämällä liikkeen ja sanomalla ääneen: <i>"Osaan hyppiä tasahyppyjä."</i> Kun aikui- nen on näyttänyt lapsille, mitä hän osaa, lapset matkivat häntä. Seuraavaksi voidaan kysyä joltain lapselta: <i>"Mitä sinä osaat?"</i> ja muut tekevät sen liikkeen, mitä lapsi näyttää. Leikkiä voidaan kulkea eteenpäin niin kauan kunnes kaikki ovat näyttäneet jonkun liikunnallisen taidon. Leikki soveltuu mihin paikkaan vain ja niin pienemmille kuin isoimmillekin lapsille.

7.7 Omaehtoinen liikunta

Omaehtoinen liikunta on lapsesta itsestään kumpuavaa liikkumisen iloa ja halua toimia. Häntä ei ohjata eikä kehoteta liikkumaan, vaikka luotaisiinkin virikkeellinen ympäristö, jossa lapsen on helppo omatoimisesti alkaa keksiä liikunnallista toimintaa. Omaehtoinen liikunta toteutuu paremmin, kun päiväkodin liikuntavälineet ovat monipuolisemmin lasten saatavilla eri huoneissa. Myllykosken päiväkodilla liikuntavälineet sijaitsevat usean oven takana liikuntasalin vieressä, eikä näin ollen lasten ole mahdollista päästä niitä käyttämään. Tähän ehdotukseksi olemme tehneet liitteessä 7 olevan liikuntavälinekassin.

Lasten liikkumisen lisäämiseksi, niin sisällä kuin ulkonakin, on hyvä päivittää turhat säännöt ja kiellot pois. Jos kaikki liikkumiseen liittyvä on kielletty, ei lapsi itsekään uskalla tai halua itse liikkua. Päiväkodin liikkumisympäristöstä on tehtävä turvallinen poistamalla vaaralliset ja turhat esteet. Käytännöksi voisi ottaa, että aikuisen valvonnan alaisuudessa lasten olisi sallittua kiipeillä esimerkiksi tuoleilla, hyppiä niiltä alas, rakentaa pöydistä sekä tuoleista ratoja ja niin edelleen. Myllykosken päiväkodilla ryhmien käytävillä olevat pöydät, lipastot ynnä muut voisi siirtää muihin tiloihin, ja jäljelle jäisi vaikkapa sählylle hyvää pelitilaa. Ehdottamamme lasten omaehtoiset liikuntatuokiot olemme sijoittaneet taulukkoon 7, joka on myös liitteessä 7.

Taulukko 7. Omaehtoinen liikunta

Liikuntavälinekassi	Lisätäkseen lasten omaehtoista liikkumista sisällä, on tuotava myös liikuntavälineitä saataville. Helppo keino tähän olisi liikuntavälinekassi tai -kori, joka kiertäisi vuorollaan päiväkodin eri lapsiryhmissä. Sisältöä lapset saisivat käyttää liikkumiseen vapaan leikin aikana.
Liikuttaja	Esikouluikäiset lapset joutuvat usein istumaan päivän esiopetusajan tehdessään tehtäviä. Istumisen vähentämiseksi ja liikkumisen lisäämiseksi, voisi lapsista olla valittuna ”liikuttaja” joka päiväksi. Liikuttajan tehtävänä olisi istumahetkien aikana soittaa kelloa tai puhalttaa pilliin ja näyttää liikunnallinen liike, joka kaikkien olisi välittömästi suoritettava. Istumisen keskeyttäminen päiväkotipäivän aikana tekee hyvää

	sekä mielelle että keholle. Liikuttajan tehtävää ei tarvitse rajoittaa vain istumatilanteisiin vaan sitä voi soveltaa muutoinkin päivän aikana.
--	---

8 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

8.1 Johtopäätökset

Myllykosken päiväkodin henkilökunnan on tärkeää löytää kehittämis ehdotuksista ne omimmat jutut, jotka toimivat oman ryhmän kanssa ja työntekijöille itselleen. Parhainta toimivuuden sekä rutinoitumisen kannalta on keskittyä lisäämään liikuntaa muutamiin tilanteisiin, ei niinkään haalia kaikkea mahdollista joka hetkeen, vaikka ehdotuksia olemmekin tehneet eri kohtiin päivän kulkua. Liika liikunta alkaa helposti kyllästyttämään lapsia, etenkin jos jatkuvasti tulee uusia leikkejä ja toimintoja, eikä lapsen muisti ja kapasiteetti riitä käsittelemään kaikkea päivän aikana tullutta. Kertaus on opintojen äiti niin liikunnassa kuin muussakin tekemisessä. Lapsille on tärkeää antaa myös vapaan leikin mahdollisuutta, joka kehittää luovuutta ja sosiaalisia suhteita. Toiset lapsista saattavat innostua vapaan tekemisen aikanakin liikkumaan, kun siihen annetaan mahdollisuus, eli lisätään omaehtoisen liikunnan virikkeitä.

Ehdotuksia tehdessämme liikunnallisten leikkien sijoittaminen päivän hetkiin (aamupiiri, ulkoilu, siirtymä- ja odotustilanteet, liikuntasali, rentoutus, retket ja omaehtoinen liikunta) oli haasteellista, sillä soveltamalla leikkejä ne olisi ollut mahdollista laittaa lähes minkä tahansa otsikon alle. Tarkoituksenamme olikin tuoda paljon muunneltavia ja joustavia toimintoja, jotka taipuvat hyvin eri-ikäisille sekä eri tiloihin, mutta kuitenkin valittu sopivaksi Myllykosken päiväkodin toimintaympäristöön. Toivomme, että se näkyy myös kehittämis ehdotusten käytössä. Jos aikaa ja tekijöitä olisi ollut enemmän, liikuntaleikit olisi voinut sitoa paremmin ikäluokkiin. Olemme molemmat tyytyväisiä kehittämistyön rakenteeseen, sillä rakenne mahdollistaa sen, että leikkejä on pystytty kirjamaan paljon. Kuten aiemmin on mainittu leikit soveltuvat hyvin eri-ikäisille lapsille ja eri tiloihin. Teorian avulla pystyimme lisäämään tätä muunneltavuutta toimintoihin, esimerkiksi ottamalla huomioon välineet, jotka sopivat tiettyihin ikäkausiin parhaiten. Nyt kun kehittämistyö on saatu valmiiksi, olisimme halunneet sen olevan vielä kattavampi. Lopputuloksen kannalta olisi ollut hyödylli-

sempää, jos olisimme saaneet tuotokseen vielä enemmän liikunnallisia leikkejä. Mielestämme tärkeintä työssämme on osoittaa, kuinka helppoa on soveltaa leikkejä eri-ikäisille ja ottaa talon omat liikuntavälineet käyttöön sekä herättää työntekijät ajattelemaan, kuinka pienillä askeleilla liikuntaa voidaan päivän aikana lisätä. Liitteiden lisäksi olisi ollut hienoa saada vielä liikuntakortit käyttöön päiväkodin ryhmätiloihin.

Opinnäytetyössämme ei enempää syvennytty esimerkiksi havainnoimalla sitä, miten liikuntaa varsinaisesti toteutetaan Myllykosken päiväkodissa. Tietoa liikunnan määrästä toimivat henkilökunnan ryhmähaastattelut ja johtajalta saatu informaatio sekä Emma Metson suorittama harjoittelu. Havainnoinnin tekeminen opinnäytetyön alussa olisi tuonut lisää luotettavuutta ja tarkkuutta kehittämis ehdotukselle. Jatkona kehittämis ehdotukselle voisi tehdä tutkimuksen siitä, miten liikunta on lisääntynyt opinnäytetyön teon jälkeen, esimerkiksi haastatteleamalla henkilökuntaa. Jatkotutkimusta voisi tehdä myös opinnäytetyön kehittämis ehdotuksen toimivuudesta henkilökunnalle.

Haasteena liikuntatoimintojen kehittämissä oli se, miten lisätä sekä raskasta liikuntaa että harjoittaa lapsen motorista oppimista. Alle kolmevuotiailla tärkeintä on lähinnä motoristen taitojen oppiminen, mutta isommille lapsille liikuntasuosituksen mukainen liikunta vaatii jo hikoilua ja hengästymistä. Ymmärrämme nyt ehkä tarkemmin myös syyn siihen, miksi suositukset eivät toteudukaan. Päiväkodin päivä on tiukasti rajattu ja aikataulutettu, eikä aina ole mahdollista toteuttaa sekä motorisuutta kehittäväää liikuntaa että kuormittavaa liikuntaa. Näin ollen suunnittelussa täytyy panostaa siihen, että löydetään sellaista toimintaa, jossa molemmat toteutuvat. Kun ryhmäkoot päiväkodissa ovat jatkuvassa kasvussa, se lisää siirtymä- ja odotustilanteisiin huomattavasti enemmän aikaa kuin aiemmin. Näihin hetkiin lisäämällä liikuntaa, saisi pidettyä lasten jaksamista yllä sekä se antaisi työntekijälle keinon hallita isompaa ryhmää.

Päiväkotiryhmät ulkoilevat sekä aamu- että iltapäivällä yhdestä tunnista kahdeksan tuntiin. Tähän ajankohtaan saisi helposti lisättyä pieniä liikuntatuokioita ulkoleikeillä, sisälle pääsyä odotellessa tai vaikkapa tekemällä retkiä ympäristöön suunnittelematta sen enempää. Varhaiskasvatuksen toimintahan on riippuvaista siitä, millaista aikuiset siitä tekevät ja kuinka he ottavat lasten ehdo-

tukset huomioon. Ei myöskään ole mahdotonta lähteä ulos oppimaan liikunnan keinoin. Pienten kanssa voi ihmetellä luonnossa tapahtuvia asioita, isompien kanssa jo tutkiskella vähän tarkemmin ja etsiä vaikkapa tiettyjä puulajikkeita tai mikä ikinä onkaan aihepiirinä. Samalla lapset saavat hyötyliikuntaa ja kuten aiemmin opinnäytetyössä mainitut tutkimukset osoittavat, lapset ovat ulkoilmassa huomattavan paljon aktiivisempia liikkujia kuin sisätiloissa.

8.2 Pohdinta

Huomasimme, että toimivin ratkaisu teorianselityksessä oli, että kirjoitimme sen itsenäisesti. Molemmat pystyivät näin keskittymään itse sisältöön ja ulkoasusta huolehdimme sitten tavatessamme. Kirjoittamistamme tehosti se, kun meitä oli kaksi eikä ollut kyse pelkästään omasta opinnäytetyöstä tai valmistumisesta. Opimme itsestämme, että työn tekeminen sujuu meiltä parhaiten, kun aika on rajallinen. Aiheiden jakaminen sujui lähes itsestään, kun toinen oli aina ehtinyt jostakin asiasta löytämään lisätietoa. Toki ongelma kahden ihmisen kirjoittamisessa on se, että helposti kirjoitetaan samasta asiasta, kun aihealue on tarkasti rajattu. Toinen ongelma on se, että kirjoittaessaan jättää jotakin tietoa pois, koska se ei kuulu omaan alueeseen ja saattaa olettaa toisen löytävän samat asiat etsiessään tietoa. Kokonaisuutta katsoessamme teoriaosuus näyttää kuitenkin eheältä. Lasten liikkuminen on niin laaja-alue, että tarttumalla jokaiseen yksityiskohtaan olisi punainen lanka varmasti hävinnyt. Nyt osasimme mielestämme rajata tärkeimmät aihealueet. Kirjoittajina kehityimme huimasti prosessin aikana. Yksi aihepiiri, joka liittyy hyvin vahvasti varhaiskasvatukseen liikuntaan, on liikuntapedagogiikka. Harmiksemme emme saaneet tätä tuotua tarpeeksi esiin. Sen olisi voinut mainita monessakin kohdassa, mutta tarkemmalle avaamiselle ei jäänyt tilaa ja näin ollen koimme hiekkamäkeen hyödyttömäksi vain mainita niinkin suurta pedagogista näkökulmaa.

Opinnäytetyön aikataulut meni meiltä pieleen, suurimmaksi osaksi siitä syystä, että kesätyömme venyivät pidemmälle ja enemmän tunneilla kuin osasimme ennakoita. Lisäksi Emma Ihaksi oli koko syksyn täysipäiväisessä työssä, joten yhteisen ajan löytäminen ei aina ollut ihan helppoa. Loppujen lopuksi työ valmistui melko nopeasti, kunhan vain pääsimme alkuun. Jos meillä olisi ollut enemmän aikaa, olisi kehittämistyö voinut olla viimeistellympi, koska työtä olisi ollut mahdollisuus hautoa ja pyöritellä enemmän. Tällä aikataululla

tehtynä olemme tuotokseemme kuitenkin tyytyväisiä. Yhdessä työskentelemme sujui mielestämme hyvin. Mielenpitemme olivat melko yhtäläisiä opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa. Pystyimme tuomaan myös eriävät mielipiteet esiin ja kykenimme keskustelemaan niistä.

Itse työstä opimme, että liikuntasuositukset eivät toteudu Suomessa. Osasimme odottaa kyllä, että ylipainoisia lapsia on yhä enemmän ja lapset viettävät entistä enemmän aikaa erilaisten ruutujen ääressä, mutta kun mittauslaitteilla tehdyt mittaukset osoittivat, että vain pieni määrä onnistuu tavoitteet täyttämään, oli melkein jo järkytys. Materiaalia lasten liikunnasta on valtava määrä, mutta yllätyimme siitä, miten vähän on käytännön vinkkejä liikunnan lisäämiseksi sekä esimerkkejä siitä, miten liikuntapäiväkodeissa liikuntaa toteutetaan muuten kuin tuokioissa. Kehittämistyöstä jäi päällimmäisenä mieleen, että on monia tapoja tehostaa lasten liikkumista päiväkodissa sekä käyttää liikuntaa myös oppimisen apuna ja vain kasvattajien mielikuvitus on rajana.

Työn edetessä meille tuli mieleen monia keinoja, joilla olisi ollut myös mukavaa toteuttaa opinnäytetyö. Yksi näistä oli henkilökunnaltakin esiin nousseet liikuntakortit, joita olisi ollut mielenkiintoista työstää ja ne olisivat varmasti tulleet itsellemmekin käyttöön, mikäli menisimme päiväkotiin töihin. Toiminnallisempi toteutustapa olisi ollut nassikkapainin pito eri ryhmille Myllykosken päiväkodilla, sillä Emma Ihaksilla on lajista ja lasten valmentamisesta kokemusta. Jo aiemminkin mainittu, mikä jälkikäteen harmitti kovasti, on se ettemme aivan aluksi kartoittaneet tarkemmin esimerkiksi havainnoimalla liikunnan määrää Myllykosken päiväkodilla. Kuitenkin Emma Metson kokemus harjoittelijana kyseisessä paikassa auttoi meidät yli tästä. Toinen vaihtoehto olisi ollut ottaa myöskin lasten näkökulma kehittämisessä ja kehittämisen tarpeessa huomioon. Tämä olisi kuitenkin jo niin paljon rajoittanut teorian määrää, että tahdoimme yksinkertaistaa työtä. Jos olisimme halunneet tehdä opinnäytetyöstämme tutkimuksen, olisimme varmasti kohdentaneet sen havainnoimalla lasten tapoja liikkua omaehtoisesti sekä tutkia sitä, kuinka liikuntavälineet ja -tilat ovat käytössä Myllykosken päiväkodilla.

LÄHTEET

Aalto, R., Seppänen, L. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Saarijärvi: WSOYpro Oy.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! 1. painos. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen, toim. Korhonen, R., Rönkkö, M.-L. & Aerila, J., 85–98.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Davis, C., Tomporowski, P., McDowell, J., Austin, B., Miller, P., Yanasak, N., Allison, J. & Naglier, J. 2011. Exercise Improves Executive Function and Achievement and Alters Brain Activation in Overweight Children: A Randomized Controlled Trial. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Davis%20CL%5Bauth%5D> [viitattu 24.9.2015].

Donnelly, J., Green, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2766439/> [viitattu 23.9.2015].

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. 1. painos. Lahti: VK-kustannus Oy.

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen tiedelehti 1/2013, 63–83.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Kettunen, T., Mehtälä, A., Poskiparta, M., Soini, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T. & Villberg, J. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta ja tiede –lehti* 1/2012, 52–58.

Koivunen, P.-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lapsen liikunta. MLL. Saatavissa: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/> [viitattu 2.3.2015]. Liikunnallinen kehitys. MLL. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/liikunnallinen_kehitys/ [viitattu 2.3.2015].

Liikunnallinen kehitys 4–5-vuotias. MLL. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/liikunnallinen_kehitys/ [viitattu 2.3.2015].

Liikunnallinen kehitys 5–6-vuotias. MLL. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/liikunnallinen_kehitys/ [viitattu 2.3.2015].

Liikunnallinen kehitys 6–7-vuotias. MLL. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/liikunnallinen_kehitys/ [viitattu 2.3.2015].

Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-kustannus Oy.

Moilanen, L. 1995. Ryhmähaastattelu työyhteisössä – tiedonkeruun ja vaikuttamisen väline. Työterveyslaitos. Helsinki: MIKTOR.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1> [viitattu 2.10.2015].

Naumanen, H. & Valli, A. 2014. "Saako juosta?" Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutuminen kolmessa esiopetusryhmässä. *Kasvatustieteen pro*

gradu -tutkielma, Oulun yliopisto. Saatavissa: <http://herku-les.oulu.fi/thesis/nbnfioulu-201406041633.pdf> [viitattu 2.3.2015].

Nupponen, H. 2010. Rapotti liikuntatieteellisestä tutkimusprojektista. LIKES-tutkimuskeskus. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen_tutkimus/raportit/Nupponen.pdf [viitattu 5.10.2015].

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Liikuntapedagogiikka, toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A., 462–481.

Rintala, P. 2005 Johdanto. Teoksessa Liiku ja opi, toim. Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A., 5–6.

Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Saatavissa: http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf [viitattu 12.10.2015].

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, LIKES-tutkimuskeskus, Jyväskylä. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41248/lt112tutkimusartikkelisoini.pdf?sequence=1> [viitattu 2.3. 2015].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosittukset_fi.pdf [viitattu 2.3.2015].

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälto, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus. Lokakuu 2012. Opetushallitus. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf [viitattu 23.9.2015].

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Stakes.

KUVALUETTELO



Kuva 1. Liikuntasali



Kuva 2. Vesileikkiallas



Kuva 3. Ulkopiha



Kuva 4. Ulkopiha



Kuva 5. Ulkopiha



Kuva 6. Ulkopiha



Kuva 7. Käytävä

Aamupiiri

Aamuleikki	<p>Aikuinen voi seisoa lasten kanssa piirissä. Esitetään aamutoimet kuvitteellisesti kehoa käyttäen ensin normaalivauhdilla, sitten nopeammin ja vielä nopeammin.</p> <ul style="list-style-type: none"> – herätään venytellen ja haukotellen – pestään kasvot ja harjataan hampaat – kammataan hiukset – riisutaan pyjama, puetaan vaatteet päälle (sukat, housut, paita) – syödään aamupala (puuro lusikalla lautaselta, maito lasista) – puetaan ulkovaatteet päälle (kengät, takki, hatu) – suljetaan ulko-ovi
Loruista liikettä	<p>Loruilkaa ja tuottakaa liikettä yhdessä. Loruja voi sanella hitaammin tai nopeammin sekä liikkeitä voi soveltaa lapsen iän mukaan.</p> <p><i>”Taputan, taputan, käsilläni taputan, kohta loppuu taputus, sitten alkaa tömistys.</i></p> <p><i>Tömistän, tömistän, jaloillani tömistän, kohta loppuu tömistys, sitten alkaa...”</i></p>
Loruleikki	<p>Sävel: Ukko-Nooa</p> <p><i>”Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille. Ensin mennään kyykkyyyn, sitten nouseaan pystyyn. Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.</i></p> <p><i>Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla. Taivu sitten eteen, taivu myöskin taakse. Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.</i></p>

	<i>Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen. Käännä kädet sisäänpäin, käännä kädet ulospäin. Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.”</i>
Missä on peukalo?	<p>Aikuinen laulaa tai loruttelee ”<i>Missä on peukalo?</i>” -laulun niin, että hän valitsee aina säkeistön vaihtuessa uuden kehonosan: kylki, pakara, reisi tai pohje. Säkeistössä olevia kehonosia venyttää vuorotellen lorun mukaan. ”<i>Venytän, venytän.</i>” sanojen tilalle voi vaihtaa esimerkiksi sanat ”<i>Tervehdin, tervehdin.</i>”, jolloin kehonosaa voidaan nostella tai heilutella lorun mukaan.</p> <p><i>”Missä on peukalo, missä on peukalo? Täällähän minä, täällähän minä. Mitä sinä meinaat, mitä sinä meinaat? Venytän, venytän.”</i></p>
Taaperolle	<p>Aikuinen hyppyyttää lasta lorun tahdissa reisiensä päällä. Aikuinen voi heilauttaa lapsen ilmaan niin, että käsiote irtoaa pieneksi hetkeksi. Lapsi täytyy ottaa varmoin ottein kiinni ja toistaa leikki.</p> <p><i>”Hyppää, hyppää, hyppytassu, hyppää, hyppää, hyppytassu. Sinä senkin sylhassu. Taapero tapsis, hyppää, hapsis. Syliin asti yllä. kiinni otan kyllä.”</i></p>
Viikonpäiväloru	<p><i>”Maanantaina maha maahan. Tiistaina tehdään tasahyppyjä. Keskiviikkona kyljet kaarelle. Torstaina taputellaan takapuolta. Perjantaina pyöritään paikallaan. Lauantaina luistellaan lattialla. Sunnuntaina seistään suorassa.</i></p>

	<i>Sitten syli sykkyrälle.”</i>
Istumajumppa	<i>”Polvet tiukkaan kulmaan, peppu tiukkaan piukkaan. Seinä kiinni selkään, napa selkärankaan vetää. Purista, purista ja sitten hellitä.”</i>
Vauhtivarpaan hymyjumppa	<i>”Haarahyppy hah hah haa, vauhtivarpaan vauhtiin saa. Tasahyppy tat tat taa, vauhtivarvas taputtaa. Laukkahyppy lal lal laa, vauhtivarvar laulaa: laa. Naruhyppy nan nan naa, vauhtivarvas naurahtaa. Vaihtohyppy va va vau, vauhtivarvas sanoo tsau!”</i>
Kapteeni käskee	Ensin valitaan kapteeni, hän voi olla yksi lapsista tai aikuinen. Muut lapset seisovat kasvot kapteeniin päin. Kapteeni antaa lapsille käskyjä: <i>”Kapteeni käskee, seisokaa yhdellä jalalla”</i> . Lasten täytyy toistaa liikettä niin kauan kunnes kapteeni antaa uuden käskyn. Jos kapteeni sanoo <i>”istukaa lattialle”</i> ilman sanomatta <i>”Kapteeni käskee”</i> , liikettä ei saa suorittaa. Väärän liikkeen suorittaja tippuu leikistä pois, jolloin leikki soveltuu hyvin myös odotustilanteisiin. Pienemmille lapsille leikkiä voi soveltaa antamalla käskyjä vain eri liikkeistä ilman <i>”Kapteeni käskee”</i> -sääntöä.
Musiikki	Tätä laulua laulaessa lapset voivat hypätä ja keinua toista lasta kädestä pitäen tai aikuisen kanssa. <i>”Hyppään tanssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallellansa.</i> <i>Hyppään tanssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallellaan.</i> <i>Keinun, valssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallellansa.</i> <i>Keinun, valssaan kultani kanssa, kultani kengät on kallellaan.”</i>

Ulkoilu

Toimintaa hyppynaruilla	Lapsi tai aikuinen pyörittää hyppynarua maata pitkin eli ”Hiirenhäntää”. Lapset seisovat pyörittäjän ympärillä ja hyppivät narun yli, kun se tulee kohdalle. Narun osuessa lapsi tipah- taa pois leikistä. Tämä sopii hyvin odotustilanteisiin, joissa pudonnut lapsi lähtee esimerkiksi sisälle riisumaan ulkovaatteita.
	Hyppynaruista saa myös häntäleikin, jossa puolet lapsista laittaa hyppynarun pään housujensa vyötärölle ja saa näin itselleen hännän. Hännättömät yrittävät astua hännällisten lasten häntien päälle. Onnistuttuaan päälle astumisessa lapsi saa laittaa hyppynarun itselleen hännäksi ja lähteä hännättömiä pakoon.
Missä minun rakkaat lapseni ovat?	Lapset ovat rivissä toisella seinustalla ja aikuinen toisella. <i>Aikuinen: Missä minun rakkaat lapseni ovat?</i> <i>Lapset: Täällä!</i> <i>Aikuinen: Tulkaa tänne!</i> <i>Lapset: Miten?</i> <i>Aikuinen: Tulkaa hyppien!</i> Lapset tulevat aikuisen luo hyppien. Kutsuja voi päättää, millä tavoin lapset tulevat hänen luokseen (esimerkiksi juosten, loikkien, kävellen takaperin, kontaten). Myös lapsi voi olla kutsujana. Leikkiä voi soveltaa odotustilanteisiin, jossa nopein tai hitain lähtee sisälle riisumaan ulkovaatteita.
Polttopallo	Polttopalloa on helppo soveltaa kaikenikäisille lapsille. Alue, jossa poltettavat lapset seisovat, voi olla minkä muotoinen tahansa (ympyrä, neliö, kolmio). Ulkona se voi olla piirretty

	<p>esimerkiksi hiekkaan ja sisällä liikuntasalin lattian viivat voivat rajata alueen. Aluksi valitaan yksi lapsista tai aikuinen, joka on polttaja. Polttopallossa on tärkeä käyttää kevyitä ja pehmeitä palloja. Polttaja aloittaa pelin heittämällä pehmeällä pallolla alueen sisällä olevia leikkijöitä kohti. Palloheiton on hyvä osua vyötärön alapuolelle. Leikkijä, johon pallo osuu, siirtyy alueen ulkopuolelle ja hänestä tulee myös polttaja. Voittaja on se joka jää alueen sisälle viimeiseksi. Pienemmällä lapsilla voi olla käytössään isompi pallo, jonka käsittely on helpompaa. Isompien lasten kanssa voi käyttää erilaisia palloja tai vaikeuttaa polttamista esimerkiksi potkimalla polttopalloa.</p>
Norsupallo	<p>Jumppapallolla pelattava Norsupallo soveltuu niin sisälle kuin pihallekin. Norsupallo on jalkapalloa, jota vain pelataan isolla jumppapallolla. Isompien kanssa voi vaikeuttaa suurentamalla pelialuetta ja pienentämällä maalia. Pienten kanssa pelatessa taas voi helpottaa niin, että palloa saa liikutella sekä käsillä työntämällä että jaloilla potkimalla.</p>
Jäätyneet hernepussit	<p>Lapset liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Aikuinen kehottaa lapsia välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin. Jos lapselta putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen lapsen pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätyneinä.</p>
Hippaleikit	<p><i>X-hipassa</i> valitaan ensimmäiseksi hippa, joka ottaa muita kiinni. Kiinni jääneet käyvät seisomaan paikallaan x-asentoon (jalat ja kädet levälleen). Toiset leikkijät voivat pelastaa ”sukeltamalla” kiinni jääneen jalkojen välistä.</p>

	<p>X-hippaan voi sisällyttää myös <i>vanne-hipan</i>, jossa hulavan- teet ovat maassa turva-alueina. Hipan aikana yksi leikkijä voi kerrallaan olla turvassa vanteen sisällä, tällöin kiinniot- taja ei voi ottaa häntä kiinni. Kun seuraava leikkijä menee vanteen sisälle, on siellä olevan lähdettävä pois.</p>
	<p><i>Enkelihippaa</i> leikitään niin, kun hippa ottaa leikkijän kiinni on hänen mentävä maahan tekemään lumienkeliä. Leikkijä voi pelastaa toisen tekemällä lumienkelin jalat vastakkain.</p>
Vannetunneli	<p>Vannetunneli sopii erinomaisesti talviaikaan, kun maassa on paljon lunta. Aikuinen asettaa vanteita lumelle etäälle toisis- taan niin, että niistä muodostuu rata. Lapset voivat liikkua vapaasti tai heille voi antaa ohjeita, miten liikkua vanteiden lävitse. Liikkua voi esimerkiksi konttaamalla, ryömimällä, ta- kaperin, peppu edellä ja niin edelleen. Leikki sopii hyvin myös pienemmille leikkijöillekin.</p>

Siirtymä- ja odotustilanteet

Pumppaus	Lapset seisovat vastakkain ja pitävät käsistä kiinni. Molemmat käyvät vuorotellen tai yhtäaikaan kyykyssä. Kyykkyjen tasoa voi vaihdella, esimerkiksi yhdellä jallalla kyykkääminen tai selät vastakkain.
Seläkkäin pystyyn	Kaksi lasta istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan.
Jonossa	Jonossa ollessaan yksi lapsista voi lähteä pujottelemaan jonon perältä muita jonossa olijoita etummaista kohti. Pujottelutyylejä voi olla muun muassa kävely, pomppiminen, varpailla kävely ja takaperin kävely. Lapsi voi myös ryömiä edessä olevien jalkojen välistä eteenpäin. Jonon etummaiseksi päästyään lapsi voi antaa merkin (käden heilautus, ääni, tömistys) jonon viimeiselle, joka voi lähteä etenemään etummaista kohti.
	Aikuinen voi pitää käsissään hulavannetta. Hän lähtee viemään sitä lapsijonon läpi, jolloin lasten on päästävä vuorolleen vanteesta läpi. Vaikeustasoa voi lisätä pallon avulla, joka kulkee lapsilla käsistä käsiin samalla kun aikuinen liikuttaa vannetta.
	Jonossa kulkeminen eteenpäin voidaan myös toteuttaa erilaisilla tavoilla. Voidaan pelkästään sopia, että loikitaan paikasta toiseen tai kävellään varpaillaan kuin jättiläiset. Vaihtoehtona on myös kävellä tai pomppia eri rytmeissä. Aikuinen voi johdattaa jonoa esimerkiksi taputtaen käsiä yhteen tai rummuttamalla rumpua. Lapsi ottaa askeleen eteen tai

	<p>pompun eteen jokaisen taputuksen tai rummutuksen tahdissa. Aikuinen pitää tasaista rytmiä yllä, jotta lapsi ehtii siihen mukaan.</p>
Lattiamuodot	<p>Ryhmän omiin tiloihin voi levittää lattialle lattiamuotoja (erivärisiä ja erimuotoisia paloja). Aina kun lapsi joutuu siirtymään muotojen ohitse, täytyy niissä liikkua sovitulla tavalla. Esimerkiksi päivän tavaksi on voitu valita kinkkaamalla muodolta muodolle, hyppien muodolta muodolle, väistellen sinisiä muotoja, hypäten vain kolmioille ja niin edelleen.</p>
Seuraa johtajaa	<p>Yksi lasten omaa liikkumista innostavista leikeistä on Seuraa johtajaa, jossa jonon johdattajana voi olla aikuinen tai lapsi. Siirtymät voi mukavasti hoitaa leikin avulla. Kaikki asettuvat jonoon, jossa ensimmäinen on ”johtaja”. Johtaja näyttää reitin mitä kuljetaan ja miten kuljetaan. Hän voi johdattaa esimerkiksi jonon ryömien penkin ali tai kinkaten ruokalaan. Tämä sopii erinomaisesti eri ikäisille, etenkin jos lapsi johdattaa jonoa.</p>
Hernepussit	<p>Hernepussin kanssa liikkumista voi harjoitella erilaisissa siirtymätilanteissa. Hernepussia voi yrittää pitää pään päällä, selän päällä, mahan päällä, olkapäällä tai polvien välissä. Liikkumistyylin ei tarvitse olla normaalia kävelyä, vaan esimerkiksi konttausta, rapukävelyä tai karhunkäyntiä.</p>
Tasapaino harjoittelua	<p>Aikuinen voi asettaa lattialle valmiiksi jalkojen- ja käsienjälkiä, joita lasten on tarkoitus seurata. Lapsille voi kertoa, että lähdetään seuraamaan esimerkiksi metsänpeikkoja, joulutonttua tai pääsiäispupua (ajankohdan tai jonkun sadun mukaan). Matkalle voi laittaa lisähaastetta, esimerkiksi jos jäljet vaihtelevat käsien ja jalkojen välillä tai ylitetään penkki. Penkkiä ylitettäessä voi kertoa, että heidän tarkoituksena on ylittää joki siltaa pitkin. Lasten vierellä on hyvä kulkea, kun he kävelevät jokainen vuorollaan penkkiä pitkin.</p>

Liikuntasali

Nassikkapaini	<p>Nassikkapainiin tarvitaan painialueeksi pehmeitä, kuitenkin melko ohuita patjoja. Alueen ei tarvitse olla kovin suuri. Ennen painin aloitusta on lasten kanssa hyvä käydä joitakin sääntöjä läpi: ei saa purra, lyödä, potkia tai muuten satuttaa toista. Jokaisen ottelun aluksi ottelijat kättelevät toisiaan. Aikuinen valitsee kaksi suurin piirtein voimiltaan ja kooltaan samankaltaista lasta. Lapset asettuvat polvilleen toisiaan vastaan niin, että kädet ovat toisen lapsen olkapäillä ja peppu on ylhäällä, eikä lepää kantapäiden päällä. Aikuisen merkistä saa alkaa työntää toista lasta kumoon. Aina toisen kumoon saanut saa pisteen ja kolmesta pisteestä voittaa ottelun. Nassikkapaini soveltuu myös pienemmille, koska laji on hyvin yksinkertainen toteuttaa.</p>
Leikkivarjo	<p>Varjosta kiinni pitäen sitä voi nostella ylös ja alas, seisten tai istuen. Keskelle voi laittaa kulkemaan pallon tai hernepusseja, joita lapset pompottelevat ilmaan. Yhden lapsista voi laittaa varjon päälle istumaan, kun muut vetävät varjoa kireälle tai nostavat sitä varovasti ilmaan.</p>
	<p>Leikkivarjon avulla voi muodostaa Kissa ja hiiri -leikin, jossa yksi lapsi on kissa ja toinen lapsi on hiiri. Kissa on leikkivarjon päällä ja hiiri liikkuu varjon alla. Muut lapset heiluttavat leikkivarjoa lattiatasossa yrittäen kätkeä hiiren kissalta. Kissa ja hiiri konttaavat. Kun kissa saa hiiren kiinni, voidaan vaihtaa kissan ja hiiren esittäjiä.</p>
	<p>Lapset voivat tehdä varjon alituksia, paikanvaihtoja tai olla varjon alla aikuisten nostaessa sitä ylös. Varjon avulla voidaan toteuttaa myös KIM-leikki, jossa lapset ensin pomppivat hokien lorua ”<i>Kommervenkkaa, vemmerkonkkaa, kommervenkkaa, vemmerkonkkaa, hyttynä myttynä maahan</i>”. Kun</p>

	<p>kohta ”hyttynä myttynä maahan” tulee, lapset käyvät makaamaan maahan/lattialle silmät käsillä peitettyinä ja samalla yksi heistä peitetään varjolla. Muut saavat avata silmät ja arvata, kuka varjon alla on. Tätä leikkiä voi soveltaa myös ryhmien omiin tiloihin esimerkiksi viltin avulla.</p>
Hulavanteet	<p>Hulavanteiden pyörittelyn ja läpihyppelyn lisäksi ne voivat toimia maaleina, turvapaikkoina tai pesinä sekä niistä voi keksiä ryhmäliikunnallisia leikkejä. Esimerkiksi liikuntasaliin tai pihalle voi levittää vanteita useita kappaleita. Aikuinen alkaa laulaa jotakin laulua tai rummuttaa rytmiä, jonka aikana lapset saavat juosta, hyppiä, tai hiipiä vanteiden ympärillä. Laulun tai rummutuksen loputtua heidän on mentävä vanteiden sisälle. Joka kierroksella leikistä vähennetään yksi vanne ja lasten pitää yrittää mahtua jäljellä olevien vanteiden sisään. Lopuksi jäljelle jää vain yksi vanne, mutta mahtuvatko kaikki lapset sen sisään? Tämä liikunnallinen leikki sopii hyvin kaikenikäisille lapsille, sillä säännöt ovat helpot.</p>
Huivit	<p>Huiveja voi käyttää esimerkiksi housuissa häntänä häntähipassa, jossa yritetään napata muilta mahdollisimman paljon häntiä. Kun kenelläkään ei ole enää häntää housuissaan, lasketaan kenellä on kädessään eniten huiveja.</p>
	<p>Huiveja voi myös käyttää istuinalustana köydenvedossa. Kiinnittämällä hyppynarut köysiksi liikuntasalin puolapuihin ja asettamalla huivin lapsen pepun alle, tämän istuessa salin lattialla köydestä kiinni pitäen, saadaan köydenvetoa.</p>
	<p>Aikuinen jakaa kaikille lapsille huivit ja hän laittaa soimaan instrumentaalimusiikkia, jonka mukana lapset saavat liikkua vapaasti tilassa. Kun musiikki lakkaa, jokainen tekee aikuisen ohjeen mukaisen asennon. Esimerkiksi; Piilota huivi: vatsan alle, selän alle, vatsan ja reisien väliin. Laita huivi: leuan alle,</p>

	lattialle molempien kämmenien alle, kyykkyasennossa varpaiden alle. Musiikin alkaessa uudelleen, lasten huivitanssi jatkuu.
Pohjatuuli ja etelätuuli	Valitaan yksi lapsista pohjatuuleksi ja toinen etelätuuleksi. Muut lapset alkavat juosta karkuun pohjatuulta, jonka kosketus jäädyttää heidät jääpuikoksi. Pohjatuulen kosketettua leikkijää tämän on jäätävä paikoilleen. Samaan aikaan lämpöinen etelätuuli voi vapauttaa leikkijöitä koskettamalla näitä, jolloin jääpuikko sulaa ja leikkijä voi taas liikkua. Lasten rooleja on hyvä vaihdella riittävän usein. Pohja- ja etelätuulia voi olla useita yhtä aikaa. Tällöin heidän on syytä merkitä jollakin tavoin.
Lattiamuodot	Juoksuleikissä aikuinen laittaa liikuntasalin lattialle geometrisiä laattoja. Musiikin soidessa lapset liikkuvat ympäri salia aikuisen sanoessa tyylin (hyppien, juosten, kinkaten). Musiikin pysähtyessä aikuinen antaa lapsille ohjeeksi etsiä tietyn värisen ja muotoisen laatan ja asettaa jonkun kehon osansa siihen.
	Jalanjäljet sokin sokin -leikissä sijoitetaan melko tiiviisti lattialle käsi- ja jalkamuotoja tai kaikkia geometrisiä muotoja. Lapset leikkivät pienissä ryhmissä ja käyvät aluksi joillekin muodoille seisomaan. Jokainen lapsista antaa vuorollaan toiselle käskyn, esimerkiksi siirrä oikea käsi tai siirrä oikea jalka. Myös aikuinen voi olla ohjeita antamassa. Pelistä tippuu, jos siirtää väärää raajaa tai väärälle muodolle. Pienten kanssa on helppoa käyttää vain käsi- ja jalkamuotoja tai jompiakumpia ja isompien kanssa voi soveltaa ohjeistuksissa eri muotoja ja värejä.
	Lattiamuodoilla voi leikkiä hedelmäsalaattia, jossa lapset käyvät seisomaan muotojen päälle rinkiin ja yksi lapsista menee

	<p>ringin keskelle. Keskellä oleva lapsi sanoo joko värin tai muodon (pienemmällä lapsilla leikissä voi olla käsi- tai jalkamuotoja, vähemmän muotoja tai värejä) , esimerkiksi kolmio. Kaikki, jotka seisovat kolmioden päällä vaihtavat paikkaa nopeasti. Keskellä oleva lapsi yrittää päästä myös jonkun kolmion päälle seisomaan. Kun keskellä oleva lapsi sanoo <i>"Kaikki muodot!"</i> tai <i>"Kaikki värit!"</i>, kaikki lapset vaihtavat paikkaa. Hän, joka jää ilman muotoa joutuu keskelle "huutajaksi".</p>
<p>Vierivä kivi</p>	<p>Lapsiryhmä jaetaan kahdeksi joukkueeksi ja he asettuvat salin vastakkaisille puolille. Salin keskiviivalle asetetaan iso jumppapallo. Aikuinen jakaa joukkueille erikokoisia pehmeitä palloja, joilla lasten on tarkoitus pommittaa isoa jumppapalloa. Aikuinen käynnistää ajan, esimerkiksi 20 sekuntia. Ajan käynnistyessä lapset saavat alkaa heittämään palloja jumppapalloa päin niin, että se liikkuisi toisen joukkueen puolelle. Lapset saavat käydä hakemassa jo heitettyjä palloja ympäri salia, mutta heittäminen tapahtuu aina tietyn viivan takaa. Se joukkue, kumman puolelle jumppapallo jää ajan loputtua, häviää leikin.</p>
<p>Viesti</p>	<p>Lapset jaetaan joukkueisiin niin, että jokaisessa joukkueessa on saman verran lapsia. Aikuinen on joko tehnyt radat joukkueille, joita pitkin jokainen lapsi vuorollaan kulkee, tai on sovittu tapa liikkua tietystä pisteestä tiettyyn pisteeseen. Kun jonon ensimmäiset lähtevät liikkeelle, he kiertävät radan tai reitin ja palaavat takaisin jononsa viimeisiksi. Jolloin sen hetkiset jononsa ensimmäiset lähtevät suorittamaan samaa tehtävää. Voittajajoukkue on se, jonka jäsenet ovat kiertäneet radan ensimmäisenä. Esimerkkejä radoille tai liikkumistapoihin ovat: patjoilla kuperkeikkoja, tötteröiden pujottelua kuljettaen esiinnettä tai ilman, hernelä pään päällä liikkumista, lattiamuodolta toiselle liikkumista ja niin edelleen.</p>

Jumpparadat	<p>Aikuinen voi rakentaa lapsille erilaisia jumpparatoja, joihin olisi mahdollista lisätä päiväkodin omia liikuntavälineitä.</p> <p>Jumpparadassa on hyvä olla sellaisia tehtäviä, joista lapset selviävät ilman aikuisen apua. Esimerkiksi: patjalla kierintä (mahalta selälleen, selältä mahalleen), hulavanteet renkasiin roikkumaan (narulla tai teipillä) ja niistä läpi pujottelu ilman koskematta, tasapainoilu hyppynarua pitkin, hyppynarusta esteitä (ylitykset, alitukset, sokkelo).</p>
-------------	---

Rentoutus

Hernepusstit	Rentoutuksessa lapsi peitellään asettamalla hernepusseja hitaasti kehon eri osille. Asettelijana voi olla aikuinen tai toinen lapsi. Rentoutushetken loputtua pussit otetaan rauhallisesti yksitellen pois.
Leikkivarjo tai huivi	Lapset käyvät makaamaan maahan vieriviereen. Aikuiset ottavat leikkivarjon reunoista kiinni ja heiluttelevat sitä lasten yllä aaltoillen. Lapsia voi sivellä myös esimerkiksi huiveilla tai sulilla.
Spagetti–rautakanki-harjoitus	Aikuinen ohjeistaa lasta asettumaan selälleen makuulle lattialle, niin että kädet ovat kehon sivuilla. Aikuinen pyytää lasta nostamaan käsivarttaan muutaman sentin irti lattiasta ja jännittämään tämän suoraksi ja kovaksi ”rautakangeksi”. Aikuinen voi kokeilla kuinka jäykäksi lapsi saa käsivartensa. Tämän jälkeen lapsi rentouttaa käden löysäksi ”spagetiksi”. Tämä harjoitus toistetaan pari kertaa jokaisella raajalla. Lapsi voi kokeilla jännittää ja rentouttaa myös kasvojen lihaksia.

Retket

Liikkuminen	Lapsi ja aikuinen voivat vuorollaan keksiä erilaisia tapoja liikua eteenpäin maastossa. Liikkeet voivat olla eläimiin liittyviä, esimerkiksi karhunkäyntiä, ketun hiivintää tai pupun loikkaa. Raskaampaa liikkumisesta saa, kun valitsee eri etappeja, joihin liikutaan eri tavoin. Esimerkiksi voidaan juosta seuraavan valotolpan luo sivuttain tai hyppiä takaperin seuraavan ison kiven luo ja niin edelleen. Tähän täytyy tietysti ottaa huomioon ympäristön turvallisuus.
Puuhippa	Aikuinen voi etsiä yhdessä lasten kanssa sellaisen alueen, jossa on paljon puita. Jokainen lapsi valitsee ensin itselleen puun, jonka luokse menee. Vain aikuisen tai yhdessä valitut puut ovat mukana leikissä. Puut on hyvä käydä yhdessä läpi yksi kerrallaan ja nimetä ne. Yksi leikkijöistä jää ilman puuta. Hän huutaa: <i>"Vaihtakaa puuta"</i> . Silloin jokainen lapsi juoksee jonkun toisen puun luokse, myös huutaja. Joka jää ilman puuta on seuraava huutaja.
Hyppääminen	Aikuinen asettuu lasten eteen ja pyytää heitä kysymään: <i>"Mitä sinä osaat?"</i> . Aikuinen vastaa näyttämällä liikkeen ja sanomalla ääneen: <i>"Osaan hyppiä tasahyppyjä."</i> Kun aikuinen on näyttänyt lapsille, mitä hän osaa, lapset matkivat häntä. Seuraavaksi voidaan kysyä joltain lapselta: <i>"Mitä sinä osaat?"</i> ja muut tekevät sen liikkeen, mitä lapsi näyttää. Leikkiä voidaan kulkea eteenpäin niin kauan kunnes kaikki ovat näyttäneet jonkun liikunnallisen taidon. Leikki soveltuu mihin paikkaan vain ja niin pienemmille kuin isoimmillekin lapsille.

Omaehtoinen liikunta

Liikuntavälinekassi	Lisätäkseen lasten omaehtoista liikkumista sisällä, on tuotava myös liikuntavälineitä saataville. Helppo keino tähän olisi liikuntavälinekassi tai -kori, joka kiertäisi vuorollaan päiväkodin eri lapsiryhmissä. Sisältöä lapset saisivat käyttää liikkumiseen vapaan leikin aikana.
Liikuttaja	Esikouluikäiset lapset joutuvat usein istumaan päivän esiopetusajan tehdessään tehtäviä. Istumisen vähentämiseksi ja liikkumisen lisäämiseksi, voisi lapsista olla valittuna ”liikuttaja” joka päiväksi. Liikuttajan tehtävänä olisi istumahetkien aikana soittaa kelloa tai puhaltaa pilliin ja näyttää liikunnallinen liike, joka kaikkien olisi välittömästi suoritettava. Istumisen keskeyttäminen päiväkotipäivän aikana tekee hyvää sekä mielelle että keholle. Liikuttajan tehtävää ei tarvitse rajoittaa vain istumatilanteisiin vaan sitä voi soveltaa muutoinkin päivän aikana.