

**Riia-Maria Haka ja Marianne Kivioja**

**LIIKUNTAKASVATUKSEN TUKEMINEN REISJÄRVEN  
PERHEPÄIVÄHOIDOSSA**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Lokakuu 2016**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Ylivieska	<b>Aika</b> Lokakuu 2016	<b>Tekijät</b> Riia-Maria Haka, Marianne Kivioja
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> LIIKUNTAKASVATUKSEN TUKEMINEN REISJÄRVEN PERHEPÄIVÄHOIDOSSA		
<b>Työn ohjaaja</b> Kaija Koivusaari	<b>Sivumäärä</b> 35 + 1	
<b>Työelämäohjaaja</b> Reisjärven varhaiskasvatuksen ohjaaja		
<p>Opinnäytetyömme aiheena oli liikuntakasvatuksen tukeminen Reisjärven perhepäivähoidossa ja opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, työelämälähtöisenä opinnäytetyönä. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Reisjärven kunnan perhepäivähoidon kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli innostaa ja tukea Reisjärven perhepäivähoitajia liikunnallisen toiminnan järjestämisessä osana heidän päivittäistä varhaiskasvatustaan. Tukeminen toteutettiin liikuntatuokioiden muodossa, joita järjestettiin kuudelle eri perhepäivähoitajalle, jokaiselle kaksi kertaa. Tuokioita toteutettiin siis yhteensä 12 kappaletta. Liikuntatuokioiden lisäksi tuotimme myös perhepäivähoitajille ideakansion liikunnallisen toiminnan järjestämisen tukemiseksi. Ideakansioon kokosimme erilaisia liikuntaleikkejä, jotka muokkasimme soveltuviksi kaikenikäisille lapsille perhepäivähoidossa. Ideakansioon tuli myös arkisia vinkkejä liikunnan lisäämiseen esimerkiksi odottelutilanteissa.</p> <p>Liikuntatuokioiden perusteella voitiin todeta, että perhepäivähoitajat ja lapset innostuivat hyvin liikunnalliseen toimintaan mukaan ja heidän omat varhaiskasvatusympäristönsä olivat riittävän hyvät liikunnan harjoittamiselle. Tuottamamme ideakansion myötä perhepäivähoitajille mahdollistettiin hyvät valmiudet liikunnallisen toiminnan vaivattomalle järjestämiselle ja toteuttamiselle.</p>		
<b>Asiasanat</b> Liikuntakasvatus, perhepäivähoito, tukeminen		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b> Ylivieska	<b>Date</b> October 2016	<b>Authors</b> Riia-Maria Haka, Marianne Kivioja
<b>Degree programme</b> Degree programme of Social services		
<b>Name of thesis</b> Supporting of physical education in family day care of Reisjärvi		
<b>Instructor</b> Kaija Koivusaari	<b>Pages</b> 35 + 1	
<b>Supervisor</b> Counselor of early childhood education in Reisjärvi		
<p>The theme of our thesis was to support physical education in family day care in Reisjärvi. The thesis was working life based and it was made in co-operation with the municipal day care of Reisjärvi.</p> <p>The purpose of the thesis was to inspire and support childminders in organizing physical activity as a part of their daily early childhood education. The supporting was carried out as physical activity lessons, which were organized for six different childminders and two times per each childminder. In total, 12 lessons were organized. In addition to the physical activity lessons, we produced an idea folder for the childminders to support them in organizing physical activity. The idea folder is composed of different kinds of physical games for children, which we modified to suit children of all ages in municipal day care. The idea folder contains everyday tips to add physical activity for example, in waiting situations.</p> <p>On the basis of physical activity lessons we found, that childminders and children were inspired to participate well in the physical activities and their own early childhood environments were good enough for the physical exercises. The produced idea folder gives the opportunity to organize and carry out physical activity effortlessly.</p>		

<b>Key words</b> Physical education, family day care, supporting
---

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS .....</b>	<b>3</b>
2.1 Keskeiset käsitteet .....	3
2.2 Aiheen valinta ja ajankohtaisuus.....	4
2.3 Tavoitteet.....	5
2.4 Toteutus ja aikataulu .....	5
<b>3 LIIKUNTAKASVATUS PERHEPÄIVÄHOIDOSSA .....</b>	<b>8</b>
3.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	8
3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet .....	10
3.2.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet alle 1-vuotiaille.....	11
3.2.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet 1-2-vuotiaille .....	12
3.2.3 Liikuntakasvatuksen tavoitteet 3-5-vuotiaille .....	12
3.3 Ohjattu liikunta .....	13
3.3.1 Ohjaajana liikuntakasvatuksessa.....	14
3.3.1 Ohjattu liikuntatuokio.....	15
<b>4 YMPÄRISTÖT JA VÄLINEET LIIKUNTAKASVATUKSESSA.....</b>	<b>17</b>
4.1 Liikuntaympäristö .....	17
4.2 Välineet .....	18
<b>5 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA LIIKUNTAKASVATUKSESSA .....</b>	<b>20</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS .....</b>	<b>23</b>
6.1 Suunnittelu.....	23
6.2 Toteutus ja sisältö.....	24
6.2.1 Ulkotuokio.....	24
6.2.2 Sisätuokio.....	26
6.3 Ideakansio .....	29
<b>7 POHDINTAA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISESTA .....</b>	<b>30</b>
7.1 Itsearviointi.....	31
7.2 Palaute.....	33
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>34</b>
<b>LIITTEET</b>	
<b>KUVAT</b>	
KUVA 1. Kehonosapiiri .....	28
<b>KUVIOT</b>	
KUVIO 1. Prosessin kuvaus .....	6

**TAULUKOT**

TAULUKKO 1. SWOT-analyysi .....31

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme sai alkunsa keväällä 2016 ajatuksesta ja haaveesta tehdä opinnäytetyömme liikunnan parissa toiminnallisena opinnäytetyönä. Otimme yhteyttä Reisjärven varhaiskasvatuksen ohjaajaan ja kysyimme, olisiko varhaiskasvatuksen piirissä tarvetta liikunnallisen toiminnan järjestämiselle tai järjestämisen tukemiselle. Saimme nopeasti vastauksen, että perhepäivähoitajat kaipaavat kannustusta ja ideoita liikunnallisen toiminnan järjestämiseen omassa varhaiskasvatusympäristössään. Tartuimme vastaukseen ja näin ollen rajasimme opinnäytetyön kohderyhmäksi perhepäivähoitajat ja heillä hoidossa olevat lapset. Opinnäytetyömme aiheeksi muotoutui liikuntakasvatuksen tukeminen Reisjärven perhepäivähoidossa. Lähdimme toteuttamaan opinnäytetyötämme työelämälähtöisenä, toiminnallisena opinnäytetyönä.

Reisjärvellä, kuten monissa muissakin kunnissa ja kaupungeissa, perhepäivähoitajat hoitavat lapsia usein omassa kodissaan. Perhepäivähoitajilta saamastamme palautteesta kävi ilmi, että he tarvitsevat lisätietoa ja tukea liikunnallisen toiminnan järjestämisessä. Tästä huolestuneena päätimme, että opinnäytetyöllämme annamme perhepäivähoitajille helposti toteutettavia vinkkejä liikunnan lisäämiseen heidän jokapäiväisessä arjessaan. Lähdimme vastaamaan heidän tarpeeseensa tuottamalla vinkkejä ja ideoita liikuntatuokioiden muodossa, joita pidimme jokaiselle kuudelle perhepäivähoitajalle kaksi kappaletta. Pyrimme siihen, että tuokioista toinen oli ulkona ja toinen sisällä. Liikuntatuokioiden lisäksi tuotimme perhepäivähoitajille apuvälineeksi ideakansion, johon keräsimme vetämiemme liikuntaleikkien lisäksi myös muita ideoita lasten liikunnan lisäämiseen arjessa.

Opinnäytetyömme teoriaosuuden alussa avaamme keskeisimpiä käsitteitä työhömmme liittyen. Kerromme myös tavoitteistamme sekä työmme toteutuksesta ja aikataulusta. Näistä asioista siirrymme avaamaan pääteemaamme, eli liikuntakasvatuksen käsitettä. Sitä, mitä liikuntakasvatus tarkoittaa ja mitkä ovat sen tavoitteet. Samalla nostamme esille myös uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, jotka julkaistiin syksyllä 2016. Näiden aiheiden lisäksi kerromme liikuntakasvatuksesta myös sosiaalipedagogisesta näkökulmasta. Sosiaalipedagogiikka on tärkeä osa lasten liikuntaa ja liikuntakasvatusta ja siksi se näkyi myös meidän järjestämissämme liikuntatuokioissa. Avaamme kasvattajien sosiaalipedagogisen työtöiden tärkeyttä lapsen liikunnallisen kehityksen tukena.

Teoriaosuuden neljännessä osiossa käsittelemme liikuntaa osana lasten arkea. Kuvaamme lyhyesti miten liikuntaa voi toteuttaa ulospäin ehkä vaatimattomilta näyttävissäkin ympäristöissä sekä vähillä välineillä. Tämän jälkeen siirrymmekin avaamaan opinnäytetyömme toiminnallista osuutta, eli järjestämiemme liikuntatuokioiden suunnittelu- ja toteutusvaihetta. Kuvaamme samalla myös sekä sisä- että ulkotuokion sisällön. Lopuksi arvioimme toimintaamme sekä pohdimme tavoitteidemme saavuttamista.

Iso osa opinnäytetyötämme on jo aikaisemmin mainittu perhepäivähoitajille toteutettu ideakansio, johon kokosimme vinkkejä liikunnan lisäämiseen arjessa. Varhaiskasvatuslaki velvoittaa varhaiskasvattajia edistämään lapsen iän ja kehityksenmukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580, § 2 a). Ideakansioon kokosimme erilaisia liikuntaleikkejä, mutta sen lisäksi myös vinkkejä liikunnan harjoittamiseen esimerkiksi odottelu- ja siirtymätilanteissa. Ideakansio toimii konkreettisenä apuvälineenä perhepäivähoitajille, kun he suunnittelevat ja toteuttavat liikuntatuokioita. Ideakansiota voi käyttää joko spontaanisti tai suunnitellusti liikuntatuokioiden järjestämisen tukena. Useimmat leikeistä soveltuvat sekä ulko- että sisätiloihin ja suurin osa niistä on muunneltavissa mielikuvituksen ja tilanteen mukaan.

Opinnäytetyöstämme hyötyvät perhepäivähoitajien lisäksi myös heillä hoidossa olevat lapset. Hoitajat saavat lisää vinkkejä ja ideoita siihen, millaista liikuntaa lapsille voi järjestää heidän omissa, erilaisissa varhaiskasvatusympäristöissään, kun taas lapset saavat tämän myötä monipuolista liikunnallista toimintaa arkeensa. Laajemmin ajateltuna tutkimuksestamme hyötyvät myös kaikki ne varhaiskasvattajat, jotka kaipaavat tukea ja ideoita lasten liikunnallisen toiminnan järjestämiseen.

## 2 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on tukea Reisjärven perhepäivähoidon liikuntakasvatusta. Olemme tehneet opinnäytetyömme yhteistyössä Reisjärven perhepäivähoidon kanssa. Opinnäytetyömme koostuu liikuntakasvatuksen, sosiaalipedagogiikan ja uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten tietoperustasta, liikuntatuokioidemme suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin raportoinnista, pohdinnasta sekä tekemästämme ideakansiosta.

### 2.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyössämme keskeisinä käsitteinä ovat perhepäivähoito, liikuntakasvatus, sosiaalipedagogiikka sekä liikuntatuokio. Perhepäivähoito on yksi varhaiskasvatuksen muodoista ja näin ollen siihen sovelletaan varhaiskasvatustalakeia (Varhaiskasvatustalakei 8.5.2015/580, § 1). Se on useimmiten hoitajien omassa kodissaan tapahtuvaa toimintaa, mutta perhepäivähoitoa voidaan järjestää myös ryhmä- tai kolmiperhepäivähoitona. Yhdellä perhepäivähoitajalla, joka hoitaa lapsia omassa kodissaan, saa olla neljä lasta kokopäivähoidossa. Tähän lasketaan mukaan hänen omat alle kouluikäiset lapsensa. Näiden lisäksi hoidossa saa olla yksi esikoulua tai koulua käyvä osapäivähoitolapsi. (Liukka & Laitila 2016, 5.)

Liikuntakasvatuksella tarkoitamme varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen tavoitteita ovat kasvattaminen liikkumaan ja liikunnan avulla. Monipuolisuus, lapsilähtöisyys, tavoitteellisuus sekä säännöllisyys ovat varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen päämäärät. Lasten on saatava päivittäin liikuntaa, jolla turvataan heidän hyvinvointinsa, terve kasvunsa ja kokonaisvaltainen kehityksensä. Myös jokapäiväinen varhaiskasvatus on suunniteltava ja toteutettava tämän velvoitteen mukaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.) Sosiaalipedagogiikka tutkii ihmisen kasvua sosiaalisena ilmiönä ja sen toiminta perustuu kaikkien ihmisten yleisen sosiaalisen kasvun tukemiseen (Suomen sosiaalipedagoginen seura ry 2016). Sosiaalipedagogiikalla tarkoitetaan käytännössä toisten ihmisten kohtaamista, vuorovaikutusta, erilaisuuden hyväksymistä sekä hyvinvoinnin ja tasa-arvon edistämistä (Herranen-Somero 2013).



Tuokio on lyhyt hetki osana lasten hoito-, kasvat- ja opetustoimintaa (Härkönen 2000, 1). Liikuntatuokion tulee olla sisällöltään vaihteleva ja monipuolinen (Sääkslahti 2015, 174). Nykypäivän varhaiskasvatuksessa lapsilla on noin yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Lapsille yksi loistava mahdollisuus tarjota uuden oppimista on turvallinen ja suunniteltu liikuntatuokio, jossa aikuinen on innostavana ohjaajana ja esimerkkinä mukana. (Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27.)

## **2.2 Aiheen valinta ja ajankohtaisuus**

Halusimme opinnäytetyömme aiheemme liittyvän lapsiin, sillä suuntauduimme opinnoissamme varhaiskasvatukseen. Olimme kiinnostuneita tekemään toiminnallisen opinnäytetyön, joka liittyisi liikuntaan. Päätimme ottaa yhteyttä Reisjärven varhaiskasvatuksen ohjaajaan, josko hänellä olisi antaa meille ideoita varhaiskasvatukseen liittyen. Saimme nopeasti vastauksen, että perhepäivähoidossa on tarvetta saada lisää ideoita liittyen liikunnallisen toiminnan järjestämiseen hoitajien omissa varhaiskasvatusympäristöissään. Tämä sopi hyvin meidän omiin ajatuksiimme opinnäytetyön aiheen suhteen ja tartuimme haasteeseen tukea Reisjärven perhepäivähoidon liikuntakasvatusta.

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, sillä päivittäinen liikunta ja kaikenlainen fyysinen aktiivisuus ovat lapselle hyvinvoinnin ja terveen kasvun edellytys. Liikkuminen on lapsen luontainen tapa toimia ja tutustua itseensä, toisiin ihmisiin sekä ympäristöönsä. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee elämyksiä ja iloa, oppii uutta sekä ilmaisee itseään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.) Myös varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580, § 2a). Kokonaisvaltaiseen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kuuluu olennaisesti myös liikunta.

Lapsen yksi synnynnäisistä tarpeista on olla fyysisesti aktiivinen. Jotta lapsen liikunnallinen elämäntapa voi säilyä aikuisikään saakka, tulee se aloittaa jo varhaislapsuudessa. Fyysisesti aktiivinen ja liikunnallinen elämäntapa edistää myönteistä elämäntapaa ja kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee, vähentää tai siirtää erilaisten sairauksien riskitekijöiden ja itse sairauksien ilmaantumista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

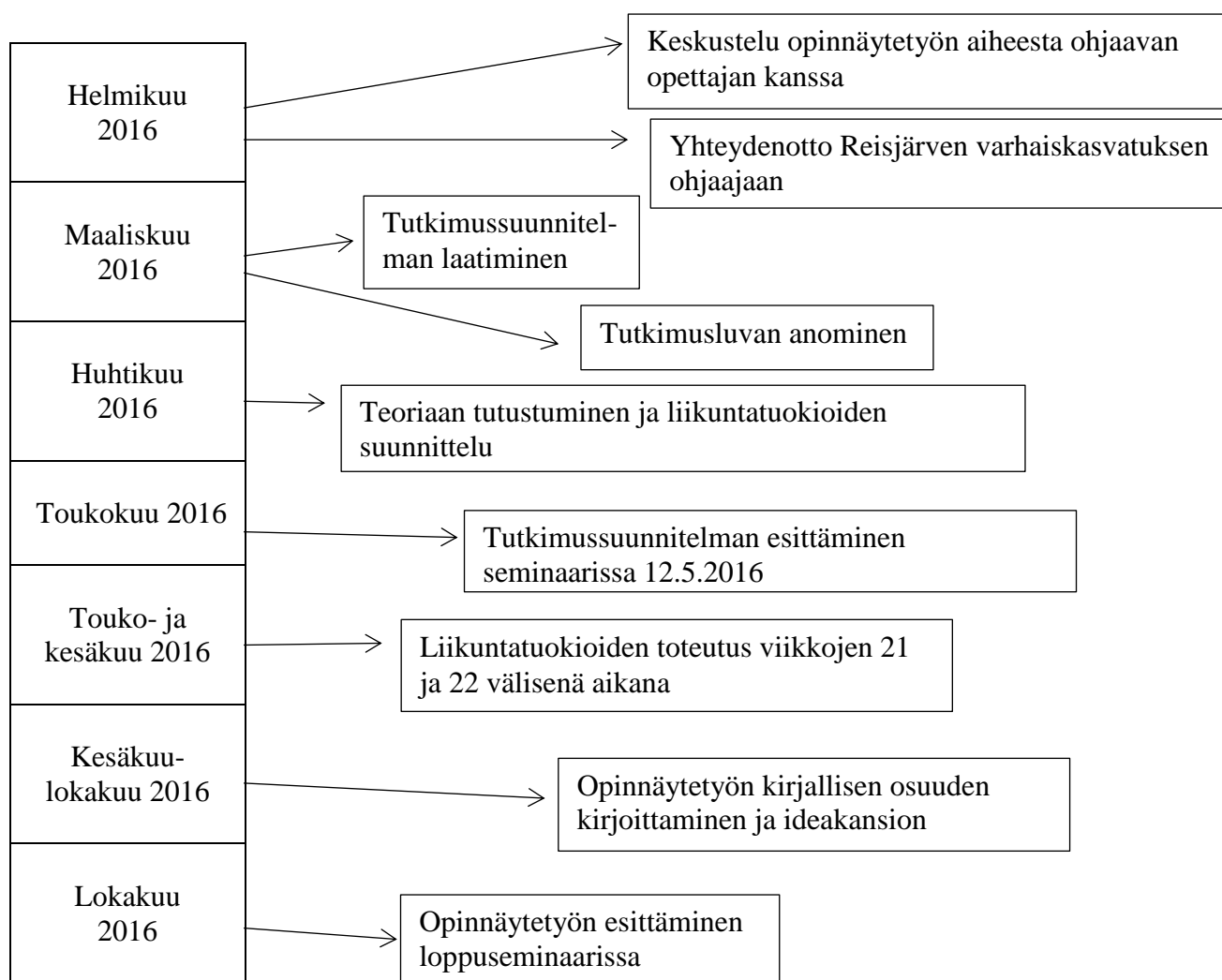
### **2.3 Tavoitteet**

Opinnäytetyömme ensimmäinen tavoite on tukea ja innostaa Reisjärven perhepäivähoitajia järjestämään lapsille useampia liikuntatuokioita heidän omissa varhaiskasvatusympäristöissään. Olisi ihanteellista, että lapset pystyisivät toteuttamaan päivittäistä oikeuttaan liikkua ja leikkiä jokaisen hoitopäivänsä aikana. On tutkittu, että varsinkin päiväkodeissa ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään aivan liian vähän, alle yhden tuokion verran viikossa, ja liikuntaan kannustetaan vain alle 10 % päivähoitoajasta. Se, että lasten fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan juuri ohjattujen liikuntatuokioiden aikana, on tarpeeksi vahva peruste lisätä niiden määrää varhaiskasvatuksessa. Hoitajien tulisi mahdollistaa lapsille päivittäinen ulkoilu ja ulkoilun lomassa heidän tulisi kannustaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Samalla hoitajien tulee taata lapsille mahdollisuus kokeilla ja harjoittaa erilaisiakin liikuntataitoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30; Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016.)

Toisena tavoitteena opinnäytetyössämme on mahdollistaa se, että perhepäivähoitajien järjestämiin liikuntatuokioihin voivat osallistua kaikki perhepäivähoidossa olevat lapset, vauvasta esikouluikäisiin saakka. Perhepäivähoidossa lasten ikäjakauma on laajempi kuin päiväkodissa ja se tuo perhepäivähoitajille lisähaasteita liikunnan järjestämisen suhteen. Sellaisten liikuntatuokioiden järjestäminen, mihin kaikki lapset voivat osallistua yhtä aikaa, helpottaa perhepäivähoitajien työtä. Opinnäytetyömme tuotteesta, ideakansiosta, perhepäivähoitajat saavat käyttöönsä sellaisia liikuntaleikkejä, jotka ovat helposti toteutettavissa ja varsinkin sovellettuina soveltuvat kaiken ikäisille hoitolapsille. Ideaoppaan tarkoituksena on tuoda myös esille liikuntakasvatuksen tärkeyttä osana varhaiskasvatusta.

### **2.4 Toteutus ja aikataulu**

Opinnäyteprosessimme muodostui liikuntakasvatuksen teoriaan tutustumisesta, toiminnallisesta osuudesta eli liikuntatuokioiden suunnittelusta, järjestämisestä ja arvioinnista, opinnäytetyön kirjallisen osuuden tekemisestä sekä apuvälineen eli ideakansion tuottamisesta. Seuraavassa kuviossa kuvaamme selkeämmin prosessin etenemistä ja kulkua.



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Aloitimme opinnäytetyöprosessin helmikuussa 2016 keskustelemalla ideastamme ammattikorkeakoululla, ryhmänohjaajamme kanssa. Tällöin olimme jo ottaneet selvää Reisjärven varhaiskasvatuksen ohjaajalta siitä, että heillä on suuri tarve liikuntakasvatuksen tukemiselle perhepäivähoidossa. Ideamme sai koululla kannatusta ja opinnäytetyömme aihe hyväksyttiin. Samalla opinnäytetyöllemme nimettiin myös ohjaava opettaja. Maaliskuussa 2016 aloitimme tutkimussuunnitelman laatimisen. Samaan aikaan anoimme myös tutkimuslupaa Reisjärven varhaiskasvatukselta opinnäytetyömme suorittamista varten. Käytimme tutkimussuunnitelman tekemiseen aikaa vajaat kaksi kuukautta, jonka aikana keräsimme teoriapohjaa toiminnallisen osuuden suunnittelua varten. Tutkimussuunnitelman esitimme opinnäytetyöseminaarissa 12.5.2016.

Toteutimme liikuntatuokioiden toteutuksen touko-kesäkuun vaihteessa, viikoilla 21 ja 22. Näiden kahden viikon aikana järjestimme kaikki 12 liikuntatuokiota, sillä suurin osa perhepäivähoitajista jäi lomalle pian

kyseisen ajankohdan jälkeen. Liikuntatuokioiden jälkeen teimme muistiinpanoja tuokioiden kulusta ja kirjoitimme tuokioilla saamiamme palautteita ylös. Opinnäytteen kirjallisen osuuden tekemiselle varasimme aikaa kesäkuusta 2016 lokakuun 2016 puoleen väliin saakka. Kirjallisen osuuden toteutimme sykleissä, aihealue kerrallaan. Osan aihealueista kirjoitimme yhdessä ja osan yksin omalla ajallamme. Opinnäytetyön esittelimme loppuseminaarissa lokakuun aikana.

### **3 LIIKUNTAKASVATUS PERHEPÄIVÄHOIDOSSA**

Perhepäivähoito poikkeaa muista hoitomuodoista siten, että yleensä se järjestetään hoitajien omassa kodissa. Lapsiryhmien ikäjakauma voi vaihdella 0-6 ikävuosien välillä ja päivän toiminta on mietittävä jokaisen lapsen kehitystaso huomioiden. Perhepäivähoitajalle kuuluu kasvatuksen lisäksi myös siivousta, kokkaamista ja tiskaamista, eli hän pyörittää kasvatustyön ohella muitakin arjen askareita, jotka mahdollistavat lapsille terveellisen ja turvallisen hoitopäivän. (Koivula, 2004.) Perhepäivähoitajien on muun arjen toiminnan ohella järjestettävä lapsille myös mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan.

Varhaiskasvatuslaissa tuodaan esille, että jokaisella lapsella on oikeus saada tavoitteellista, suunniteltua ja monipuolista liikuntakasvatusta (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580). Liikuntakasvatus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen lähtökohtana on lapsilähtöisyys, monipuolisuus, tavoitteellisuus sekä säännöllisyys. Liikuntakasvattajan on oltava kannustava, aktiivinen ja hänen on luotava houkuttelevia oppimisympäristöjä lapsille heidän liikunnan lisäämiseksi. Aktiivinen kasvattaja mahdollistaa sen, että liikuntakasvatus on läsnä lapsen koko päivän ajan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32.) Liikuntakasvatus määrittellään myös toiminnaksi, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (Sääkslahti 2015, 151).

#### **3.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Perhepäivähoidon liikuntakasvatusta, kuten muutakin varhaiskasvatuksen liikuntatoimintaa ohjaavat liikuntaan tarkoitetut suositukset. Uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistiin syksyllä 2016, kun edelliset suositukset olivat vuodelta 2005. Ne valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan eli TEHYLI -ohjausryhmän työtä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 7.) Suositusten perustana on käytetty YK:n lapsen oikeuksien yleissopimusta, varhaiskasvatuslakia, liikuntalakia sekä perusopetuslakia.

Uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten laatiminen alkoi, kun Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman työryhmä huomasi tarpeelliseksi päivittää vanhat suositukset. Uudet suositukset muistuttavat

koko yhteiskuntaa, mutta etenkin vanhempia ja varhaiskasvattajia lasten liikkumisen ja aktiivisen elämäntavan tärkeydestä. Suositukset ohjaavat alle 8-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta, etenkin sen määrää ja laatua. Näiden lisäksi suosituksissa avataan ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteuttamista osana varhaiskasvatusta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus osoittaa, että aikuiset ovat velvollisia toteuttamaan lasten oikeuksia liikunnan suhteen. Lapsella on oikeus olla terve ja hyvinvoiva sekä samalla kehittää kaikella toiminnallaan omia taitojaan, itsetuntoaan ja –luottamustaan. Myös vammaisilla lapsilla on yhtäläiset oikeudet liikunnan harrastamiseen ja aikuisten on mahdollistettava heidän osallisuus ja osallistuminen. Vanhemmilla on oikeus saada tukea lapsen hyvinvoinnin varmistamisessa valtiolta ja kunnalta. Lapsella on myös oikeus kehittyä omaan tahtiinsa henkilökohtainen terveys ja hyvinvointi huomioiden. Kaikessa toiminnassa on otettava ensisijaisesti huomioon lapsen etu. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 10.)

Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lisäksi fyysisellä aktiivisuudella ennaltaehkäistään ylipainon ohella verenkiertoelinsairauksia ja tyyppin 2 diabetesta. Sillä myös vahvistetaan tuki- ja liikuntaelimestöä sekä henkistä hyvinvointia. Fyysisellä aktiivisuudella on myönteinen vaikutus myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja hyvinvointiin, koska liikkussa yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa lapsi harjoittelee tärkeitä vuorovaikutustaitoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13.)

Uusien suositusten mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Tämä kolme tuntia koostuu kuormittavuudeltaan erilaisista arjen askareista. Fyysinen aktiivisuus voi olla vauhdikasta, reipasta, kevyttä tai erittäin kevyttä. Vauhdikkaasti ja voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa tulisi olla yksi tunti päivässä eli esimerkiksi erilaisia kiinniotto-leikkejä, painimista, uimista, trampoliinilla hyppimistä, kovaa juoksemista, hiihtämistä tai portaiden kävelyä. Loput kaksi tuntia liikuntasuosituksen määrittelemästä päivittäisestä aktiivisuudesta koostuu reippaasta ja kevyestä liikunnasta. Reipas, fyysinen aktiivisuus tarkoittaa esimerkiksi polkupyöräilyä, tanssia, luistelua, ripeää kävelyä, metsäretkeilyä tai pallolla pelaamista. Kevyt, fyysinen aktiivisuus sen sijaan tarkoittaa tasapainoilua ja keinumista, kävelyä, pallon heittoa sekä paikallaan tehtävää kevyttä liikuntaa. Kevyeen liikuntaan kuuluu myös tavalliset arjen askareet, kuten pukeminen, riisuminen ja tavaroiden järjesteleminen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14-15.)

Kolmen fyysisesti aktiivisen tunnin ohella rauhallinen arjen touhuilu sekä lepo ja uni ovat aivan yhtä tärkeitä elementtejä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Rauhalliset arjen touhuilut määrittävät fyysisesti erittäin kevyeksi aktiivisuudeksi. Tällaista on esimerkiksi piirtäminen, lukeminen, paikallaan istuminen, palapeliä kokoaminen sekä ruokailu. Kaikessa arjen touhuilussa tulee välttää ylipitkiä istumisjaksoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14-15.)

Perhepäivähoitajien, kuten kaikkien muidenkin varhaiskasvattajien tulee suunnitella lapsen hoitopäivä niin, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset osittain myös hoitopäivän aikana. Lapsille tulee tarjota ohjattuja liikuntatuokioita sekä vapaita mahdollisuuksia toteuttaa liikuntaa erilaisissa muodoissa. Lapsille tarjotaan mahdollisuus oppia hallitsemaan itseään ja varomaan liikuntaan liittyviä riskejä sen sijaan, että aikuiset liikaa kieltäisivät lapsilta asioita turvallisuuteen vedoten. Sekä perhepäivähoitajien että muiden varhaiskasvattajien tulisi ymmärtää se, että jokapäiväistä liikuntaa voi lisätä muutenkin kuin ohjattujen tuokioiden muodossa. Siirtymä- ja odottelutilanteet ovat oivallisia hetkiä harjoittaa fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi hyppelyruudukon tekeminen lattiaan leikkihuoneen ja eteisen välille lisää lasten aktiivisuutta arkisten toimintojen lomassa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 21, 30-31.)

### **3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet**

Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen tavoitteita ovat kasvattaminen liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvattamisella pyritään siihen, että positiivisia kokemuksia luomalla lapsen aktiivinen elämäntapa säilyisi aikuisikään saakka. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32; Jaakkola 2014, 18.) Kasvatuksella liikunnan avulla sen sijaan pyritään siihen, että lapsesta kasvaisi vastuuntuntoinen, yhteistyökykyinen, terveet elämäntavat omaava, itsenäinen ja muut huomioon ottava persoonallisuus. On tärkeää muistaa, että liikunta itsessään ei kasvata lasta, vaan merkittävämpää on olla vuorovaikutuksessa muiden liikkujien kanssa. Liikunnan avulla kasvattava aikuinen opettaa lapsille liikunnallisilla keinoilla esimerkiksi kognitiivisia taitoja, eettistä ajattelutapaa sekä tunnetaitoja. (Miettinen 1999, 113-114; Jaakkola 2014, 18.)

Jotta liikuntakasvatuksen tavoitteet toteutuvat, on kasvattajan omattava liikunnan didaktisia taitoja. Didaktisiin taitoihin kuuluvat muun muassa ohjattujen liikuntatuokioiden suunnitteleminen, toteuttaminen ja arviointi sekä lapsen omasta tahdosta tapahtuvan liikunnan tukeminen. Tarkalleen liikunnan didaktiikalla tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, millä kasvattaja vie eteenpäin

liikuntakasvatuksen tavoitteita. Liikuntakasvatuksen tavoitteita voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Näitä näkökulmia ovat muun muassa fyysinen ja motorinen kasvu sekä kehitys, kognitiivinen kehitys sekä sosio-emotionaalinen kehitys. Lisäksi tavoitteet vaihtelevat ikävuosien mukaan. (Sääkslahti 2015, 153-154, 169.)

### **3.2.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet alle 1-vuotiaille**

Perhepäivähoitajilla voi olla hoidossaan alle 1-vuotiaita, joten heidän on hyvä muistaa myös vauvojen liikuntakasvatuksen tavoitteet. Fyysisen ja motorisen kehityksen ja kasvun suhteen tavoite vauvaikäisellä on se, että heitä kannustetaan ja rohkaistaan itsenäiseen liikkumiseen kuten ryömimiseen, konttaamiseen ja myöhemmin kävelemiseen. Vauvalle on tarjottava mahdollisuuksia itsensä liikuttamiseen aina kun mahdollista. Lisäksi käden motoriikan kehitystä on edistettävä esimerkiksi tukemalla vauvaa itsenäisen syömisen harjoittelussa. (Sääkslahti 2015, 153.)

Vauvaikäisen kognitiivisen kehityksen tukemisen tavoite on tarjota vauvalle erilaisia miellyttäviä aistimuksia niin lihas-jänne-, tunto-, kuulo-, näkö- kuin tasapainoaistienkin kautta. Näin vauvaikäisen havaintotoiminnot kehittyvät. Kognitiivisen kehityksen yksi osa-alueista on leikki ja sen kautta vauvaa voi tukea ja kannustaa jäljittelemään toisten lasten tai aikuisten liikkeitä. (Sääkslahti 2015, 153.) Kasvattajan on helppo sisällyttää leikkiin erilaisia liikunnallisia toimintoja samalla kun lapsi oppii myös itse leikkiin liittyviä taitoja.

Vauvan sosio-emotionaalista kehitystä tuetaan muodostamalla turvallinen kiintymyssuhde vauvan ja häntä hoitavan aikuisen välille (Sääkslahti 2015, 154). Sosio-emotionaalista turvallisuutta voidaan luoda muun muassa siten, että lapsi otetaan ja halutaan mukaan tekemään asioita yhdessä muiden kanssa sekä siitä, että hänet hyväksytään omana itsenään. Turvallisen ja kannustavan aikuisen seurassa lapsi rohkenee kokeilemaan ja oppimaan uusia taitoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27.) Lapsen käsitykseen itsestään liikkujana vaikuttaa se, kuinka aikuinen reagoi hänen oppimiin uusiin motorisiin taitoihin (Sääkslahti 2015, 154).



### 3.2.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet 1-2-vuotiaille

1-2-vuotias osaa jo monia motorisia perustaitoja ja samalla on myös innokas kokeilemaan ja oppimaan uutta (Sääkslahti 2015,155). Taaperoiikäisenä motorinen kehitys on nopeaa ja lyhyessä ajassa omaksutaan enemmän motorisia taitoja kuin missään muussa ikävaiheessa (Zimmer 2001, 62). Tässä ikävaiheessa lapsen fyysistä ja motorista kasvua tuetaan vahvistamalla jo lapsella hallussa olevia taitoja, mutta annetaan mahdollisuus harjoittaa niitä uusissa, vaativimmissa ympäristöissä. Jotta arjen toiminnot, kuten pukeminen, riisuminen ja ruokailu alkaisivat luonnistua lapselta itseltään, on tärkeää tehdä harjoitteita, jotka vahvistavat karkeamotoriikkaa. Karkeamotoriikkaa harjoittavia tehtäviä ovat muun muassa lumiveistosten tekeminen sekä palikkarakennelmien kasaaminen. (Sääkslahti 2015, 155.)

Kognitiivisen kehityksen tavoite 1-2-vuotiaalla on vahvistaa kehon oikean ja vasemman puolen yhteistyötä. Monipuolisella liikkumisella sekä tasapainoilulla opetellaan lihas-jänneaistien sekä tasapainoaistien yhteistyötä. Kasvattajan tulee tukea myös lapsen puheen kehitystä muun muassa nimeämällä kehonosia ja muita liikkumiseen liittyviä sanoja. Myös leikki on kehittynyt vauvaiästä jo paljon. Leikistä on tullut hyvin kokonaisvaltaista ja jopa fyysistä, jossa koko keho on merkittävässä roolissa. Tällainen leikki on mahdollistettava lapselle mahdollisimman usein. (Sääkslahti 2015, 156.)

Sosio-emotionaalista kehitystä taaperoiässä tuetaan vahvistamalla lapsen vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutus koostuu aluksi pitkälti ilmeistä ja eleistä, mutta vähitellen rinnalle alkaa tulla myös sanoja. On tärkeää, että lapsi saa myönteisiä tuntoaistimuksia liittyen omaan kehoon ja liikkumiseen. Tärkeää on myös se, että hänet hyväksytään emotionaalisesti, sillä se lisää lapsen oma-aloitteellisuutta kokeilla asioita ja näin ollen oppia uutta. (Sääkslahti 2015, 157.)

### 3.2.3 Liikuntakasvatuksen tavoitteet 3-5-vuotiaille

Fyysisen ja motorisen kehityksen tavoite 3-5-vuotiaalla on, että kasvattaja luo lapsille monipuolisia mahdollisuuksia kokeilla erilaisia oman kehonsa liikkuttamistapoja. Käden motoriikan taitojen oppimisen kannalta tämä ikävaihe on todella merkittävä. Tässä vaiheessa käden karkeamotoriikan kehitystä tuetaan muun muassa monipuolisilla maila-, pallo- ja kamppailuleikeillä. Lapsen on annettava kokeilla myös muita motorisia taitoja niin lumella, vedessä, metsämaastossa, nurmella kuin hiekallakin. Erilaiset liikkumismaastot sekä myös tutustuminen uusiin liikkumisvälineisiin lisäävät

lapsen motivaatiota ulkoleikkeihin. (Sääkslahti 2015, 158-159.) Kasvattajien on mahdollistettava se, että leikkeihin ja peleihin innostavat liikuntavälineet ovat helposti lasten saatavilla. Myös tukea tarvitsevilla on oltava samanlaiset mahdollisuudet käyttää apuvälineitä silloin kun he niitä tarvitsevat. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25.)

3-5-vuotiaan lapsen kognitiivista kehitystä ja etenkin havaintotoimintoja tulee tukea esimerkiksi jäljittelemällä toisten ihmisten kehon asentoja tai liike- ja kuvasarjoja. Myös peilin kautta voi harjoitella kehon keskilinjan ylitystä. Toistot ovat tärkeitä ja ne auttavat löytämään sopivan liikerytmin. Tässä vaiheessa voi myös kehittää lapsen tilatietoisuutta vaihtelemalla voiman käyttöä sekä paikanmääreitä. On myös hyvä opettaa lasta mittaamaan asioita omalla kehollaan. 3-5-vuotiaan lapsen muisti on kehittynyt sen verran, että hän pystyy sisäistämään leikkien sääntöjä ja näin ollen leikkimään muun muassa erilaisia kiinniotto- ja piiloleikkejä sekä pallopelejä. (Sääkslahti 2015, 159-160.)

Sosio-emotionaaliseen kehitykseen kuuluvien vuorovaikutustaitojen kehittyminen on 3-5-vuotiaalla nopeaa ja hyvin näkyvää. Vuorovaikutus on jo puhetta, mutta sen ohella myös edelleen liikettä ja tekoja. Lapsen sosiaalisen minäkuvan kehittymistä voidaan tukea liikunnallisilla leikki-tilanteilla muiden lasten kanssa. Yhteisleikeissä muiden lasten kanssa lapset oppivat sääntöjen noudattamista ja ryhmässä toimimisen periaatteita. (Sääkslahti 2015, 161-162.) Leikki on mahdollista vain silloin kun lapsi tuntee olevansa turvassa, luottaa ympäristöönsä, eikä häntä pelota. Leikin tulee tuottaa lapselle mielihyvää sekä iloa ja leikin lomassa lapsi opettelee vuorovaikutusta ja kanssakäymistä muiden lasten kanssa. Varsinkin toiminnalliset leikit ovat hyviä tuottamaan lapselle iloa, sillä niissä lapsi usein huomaa itsessään uusia kykyjä. (Zimmer 2001, 69,71.)

### **3.3 Ohjattu liikunta**

Liikunnan tärkeyttä ei suotta korosteta, sillä päivittäinen fyysinen aktiivisuus on perusta lapsen terveille kasvulle ja hyvinvoinnille. Kasvattajan on mahdollistettava lapsille päivittäinen liikunta, poistaen liikuntaan liittyviä esteitä ja samalla luoden liikuntaan innostava ympäristö. Lisäksi kasvattajan tulee huolehtia turvallisesta liikkumisympäristöstä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.) Lapsiryhmien liikuntatuokioiden ohjaaminen vaatii hyvää ennakoivalmistautumista ja suunnittelua (Autio & Kaski 2005, 63). Liikuntaa ohjaavien aikuisten

tulisi suunnitella toiminta lapsia kuunnellen, mikä takaa sen, että jokaisella lapsella on mahdollisuus onnistua ja oppia uutta. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27.)

### 3.3.1 Ohjaajana liikuntakasvatuksessa

Autio ja Kaski ovat määritelleet ohjaajan tärkeiksi ominaisuuksiksi ja toimintatavoiksi muun muassa aitouden, kannustavaisuuden, luotettavuuden, turvallisuuden, välittämisen ja luovuuden. Aito ohjaaja on oma itsensä ja hän antaa oman persoonallisuuden näkyä työssään. Hän on lapsille rehellinen ja kertoo heille omista tunteistaan. Jos ohjaajalla on esimerkiksi huono päivä, hänen olisi hyvä kertoa se lapsille, eikä antaa lasten luulla, että ärtyneisyys johtuu heistä. Asian kertomatta jättäminen vain haavoittaa ohjaajan ja lasten välistä suhdetta. (Autio & Kaski 2005, 64.)

Ohjaajan on hyvä olla kannustava tasapuolisesti jokaista lasta kohtaan kehitystasosta riippumatta. Kannustavuudella pyritään siihen, että lapset saisivat motivaatiota jatkaa liikkumista. Hyvä ohjaaja luottaa lapsiin ja heidän kykyihinsä, jolloin myös lapset alkavat luottaa itseensä. On myös tärkeää, että lapset pystyvät luottamaan ohjaajaan. Ohjaajan tulee luoda liikuntatilanteista turvalliset sekä fyysisesti että psyykkisesti. Turvallisuuteen liittyy olennaisesti myös se, että ohjaaja osaa asettaa rajat, joiden mukaan toimitaan. Ohjaajan on varmistettava, että lapset tuntevat itsensä merkityksellisiksi ja pidetyiksi. Kun lapset kokevat olevansa merkityksellisiä, ei heitä kaada epäonnistumiset tai väärät teot. Hyvä ohjaaja tekee jokaisesta liikuntahetkestä luovan ja ainutlaatuisen kokemuksen, jolla hän mahdollistaa lapsille elämyksen tunteen. (Autio & Kaski 2005, 65-66.)

Hyvä ohjaaja tukee lapsia liikkumaan olemalla itse hyvänä roolimallina ja samalla luomalla liikunnallisia rutiineja. Ohjaajan ei tule kieltää lapsia turhaan vaan kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja muistaa myös se, että sisätiloissakin voi olla fyysisesti aktiivinen. Lisäksi lapsia tulee kuunnella ja antaa heidän olla mukana suunnittelussa ja päättämässä asioista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Tärkeä osa liikuntaan kannustamisessa on myös se, että ohjaaja tekee liikunnasta leikinomaista, sillä leikinomaiseen liikuntaan lapset osallistuvat innokkaammin. Leikinomaiset liikuntatuokioidet ovat hauskoja ja mukaansatempaavia. Leikinomaisen liikunnan avulla ohjaaja myös edistää vaikeidenkin liikunnallisten taitojen oppimista, sillä mukavan leikin lomassa lapset jaksavat tehdä oppimiseen vaadittavia toistoja enemmän kuin ilman leikkiä. Ohjaajan on tärkeää muistaa, ettei hänen tarvitse olla liikunnan ammattilainen ollakseen hyvä liikuntatuokioiden

ohjaamisessa. Kaikkein tärkeintä on juuri se, että ohjaaja saa lapset innostumaan liikunnasta. (Miettinen 1999, 78, 80.)

### 3.3.2 Ohjattu liikuntatuokio

Ohjattujen liikuntatuokioiden sisältöjen suunnittelussa on otettava huomioon vaihtelevuus ja monipuolisuus. Vaihtelevuus ja monipuolisuus tulee näkyä liikuntaympäristöjen, välineiden, motoristen harjoitteiden sekä ryhmittelymuotojen valinnassa. Ryhmittelyllä tarkoitetaan sitä, harjoitetaanko liikuntaa yksin, pareittain, pienryhmässä vai koko ryhmän kanssa. (Sääkslahti 2015, 174.) Jotta lapset saavat hyvät edellytykset oppia eri lajitaitoja, tulee heidän harjoitella erilaisissa ympäristöissä laajasti erilaisia motorisia perustaitoja. Liikuntatuokioiden tulisi kehittää monipuolisesti eri fyysisiä ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta, voimaa ja kestävyyttä. (Nuori Suomi ry.)

Liikuntatuokioiden jouhevan kulun takaamiseksi ohjaajien ja lasten tulee ennakkoon sopia liikuntatuokion säännöt ja sopimukset. Ohjaajan tulee painottaa säännöissä myönteistä käyttäytymistä sekä välttää rangaistusten ja kieltojen korostamista, sillä se vaikuttaa negatiivisesti yleiseen ilmapiiriin. Liikuntatuokion olisi hyvä alkaa vapaalla liikkumisella, jotta aikuiselle jää aikaa auttaa toisia lapsia esimerkiksi vaatteiden vaihdossa. Vapaan liikkumisen jälkeen liikuntatuokio sisältää yleensä yhden tai useamman liikuntaleikin, mitkä määrittävät pitkälti koko tuokion kulun. Kaikki alkaa alkuvalmisteluista, joista siirrytään leikin nimeämiseen ja sisällön läpi käymiseen. Sitten ohjaaja jakaa lapset ryhmiin, joissa leikkiä lähdetään toteuttamaan. Harjoittelun kautta siirrytään pikkuhiljaa itse leikkiin. Ohjaajan tehtävänä on ilmoittaa selkeästi mihin tai milloin leikki loppuu ja kun se loppuu, niin ohjaaja kiittää lapsia hyvästä suorituksesta. (Miettinen 1999, 81, 89-90; Pulli 2013. 36.) Itse liikuntatuokiot voivat loppua joko vapaaseen toimintaan tai esimerkiksi rentoutumiseen, rauhallisen musiikin kuunteluun tai välineiden pois korjaamiseen. Vapaa toiminta voi olla esimerkiksi sitä, että lapset saavat käyttää liikuntatilaa vapaaseen leikkimiseen tutuilla tai uusilla välineillä. (Kärkkäinen & Väisänen 2012, 24-25.)

Varhaiskasvatuksessa ohjattua liikuntaa toteutetaan sekä yksittäiselle lapselle että koko lapsiryhmälle yhtä aikaa. Koko lapsiryhmälle tarkoitettua liikuntatoimintaa tulisi järjestää viikoittain, mutta yksittäiselle lapselle tulee mahdollistaa ohjattua liikuntaa jopa päivittäin esimerkiksi toiminnallisten tehtävien muodossa hoitopäivien lomassa. Ohjattu liikuntatuokio tulee suunnitella lapsiryhmän tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. On todettu, että lasten fyysinen aktiivisuus on suurimmillaan

vapaan leikin ohella myös ohjatuissa liikuntatuokioissa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29-30, 33.)

## 4 YMPÄRISTÖT JA VÄLINEET LIIKUNTAKASVATUKSESSA

Aikuisten tulisi ymmärtää, että kaikki paikat voivat olla lapsille liikkumisen paikkoja ja heidän pitäisi antaa lasten kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja. Lapsille pitää antaa mahdollisuus muuttaa ympäristöjä toisten lasten kanssa. Aikuisten ei tule turvallisuushakuisesti kieltää lapsia liikaa, vaan antaa heille mahdollisuus oppia itse arvioimaan liikkumiseen liittyviä riskejä ja sen kautta myös hallitsemaan omaa liikkumistaan. Aikuisten tulee tarjota lapsille monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä, leluja ja käyttää myös kierrätysmateriaaleja. Lapsilla tulee olla mahdollisuus itse valita käyttämiään liikuntavälineitä, silloin kun he niitä haluavat käyttää. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23, 25.)

### 4.1 Liikuntaympäristö

Nykyään suurin osa lapsista asuu kaupungeissa tai esikaupunkialueilla. Uusimmissa tutkimuksissa on todettu, että kaupungeissa asuvat lapset harrastavat muita lapsia enemmän liikuntaa. Tämä johtuu siitä, että kaupungeissa on enemmän harrastusmahdollisuuksia kuin haja-asutusalueilla. Suurimmalle osalle lapsista kuitenkin metsäiset alueet ovat mieluisimpia leikkipaikkoja. Haja-asutusalueilla taas metsäisiä leikkipaikkoja on monesti enemmän tarjolla kuin kaupungeissa. Liikuntaympäristön tulee olla sellainen, että se houkuttelee lapsia leikkimään. Lasten tulee saada mahdollisuus ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23.)

Fyysisesti aktiivisempia ovat sellaiset lapset, jotka leikkivät ulkona joka päivä, kuin sellaiset lapset, jotka viettävät sisällä vastaavan ajan. On olemassa sellaista tutkimusnäyttöä, että lasten fyysistä aktiivisuutta nostaa metsämaastossa liikkuminen ja leikkiminen. Vaihteleva ja epätasainen metsämaasto vaatii lapsilta enemmän tasapainoa ja lihasten voimankäyttöä kuin tasainen maasto. Metsässä on helppo toteuttaa sellaisia motorisia harjoituksia, jotka kehittävät kehon suurten lihasten yhteistyötä. Tällaisia harjoituksia ovat esimerkiksi kiipeileminen kivien ja kantojen päällä, niiltä alas hyppääminen ja tasapainoilu kaatuneitten puunrunkojen päällä. (Sääkslahti 2015, 134.)

Vaikka epätasaiset metsämaastot ovatkin hyviä liikuntaympäristöjä, tulee liikuntaa harrastaa myös muissakin ympäristöissä. Kun lasten käyttämät liikuntaympäristöt ovat erilaisia, se monipuolistaa heidän liikunnasta ja liikkumisesta saamia aistimuksia. Sisätiloissa liikuntaa voi harrastaa

esimerkiksi liikuntaan tarkoitettu salissa, mutta myös tavallisissa huoneissa tai eteisaulassa. Ulkona metsämaastojen lisäksi liikuntaa voidaan harrastaa niin sanotuissa rakennetuissa ja rakentamattomissa ympäristöissä. Rakennettuihin ympäristöihin kuuluvat muun muassa puistot, leikkialueet ja -kentät sekä hiihtoladut. Rakentamattomaan ympäristöön puolestaan kuuluu esimerkiksi luonnolliset maastonmuodot, kuten rinteet, mäet, pensaat ja puskat, jää ja luonnonvesi joissa, järvissä ja merissä. (Sääkslahti 2015, 199-200.)

Lapset tarvitsevat sellaisia liikuntaympäristöjä, jotka ovat suunniteltu juuri heidän tarpeitaan silmällä pitäen. Liikuntaympäristöjen tulee tarjota lapsille mahdollisuuksia tutkimiseen, kokeilemiseen ja leikkimiseen. Tämän lisäksi lapset tarvitsevat liikuntaympäristön, jossa he voivat toimia itsenäisesti ja jossa heillä on tilaa omille päätöksilleen. Jotta lasten yksilöllisyys ja persoonasta riippuva levon ja liikunnan tarve voidaan ottaa kunnolla huomioon, on varhaiskasvatustilojen tilaratkaisut oltava joustavat. Liikuntatilanteita ryhmähuoneissa tai jokapäiväisissä arjen tilanteissa ei tule vähentää, vaikka käytössä olisikin erillinen liikuntasali. (Zimmer 2001, 161-162.)

## **4.2 Liikuntavälineet**

Välineillä on osoitettu olevan merkitystä lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, vaikkakin lasten liikkuminen ei ole välineistä kiinni. Parhaimmillaan erilaiset liikuntavälineet ja lelut ovat monipuolistamassa lasten liikuntaa. Tavoitteena on, että aikuiset antavat lapsille laajasti erilaisia liikuntavälineitä ja että ne ovat lasten saatavilla ja vapaassa käytössä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25.)

Monesti lapset alkavat leikkiä, kun he näkevät erilaisia leluja ja välineitä. Erilaiset välineet saavat lapset kokeilemaan ja tutkimaan ja silloin yleensä lapsilla syntyy sellaisia leikki-ideoita, joita aikuiset eivät koskaan keksisi. Liikuntakasvatuksessa välineiden tulisi olla sellaisia, että lapset pystyvät käyttämään niitä omalla yksilöllisellä tavallaan, mutta myös sellaisia, että ne innostavat lapsia yhteisleikkiin. Lisäksi liikuntavälineiden tulisi olla lasten ikään ja kehitystasoon sopivia, liikkumiseen innostavia, omatoimisuutta tukevia, muunneltavissa olevia, monikäyttöisiä, sekä tietysti tukevia ja kestäviä. (Zimmer 2001, 164-165.)

Joskus paljon käytössä olevat liikuntavälineet ja lelut kyllästyttävät lapsia ja he kaipaavat jotain uutta ja innostavaa liikuntaleikkeihinsä. Arkisten materiaalien, kuten talouspaperirullien, sanomalehtien ja

maitotölkkien uudelleen käyttöön otto liikuntaleikeissä on hyvä ja ekologinen ratkaisu. Tällaiset materiaalit lisäävät lasten mielikuvitusta, kun he saavat esimerkiksi tehdä pahvilaatikoista majoja, pahvirullista tunneleita pikku palloille tai kuulille tai vaikka rutata sanomalehdistä palloja ja potkia tai heitellä niitä. (Zimmer 2001, 166.)

Vaikka liikuntavälineet ovatkin lapsille tärkeitä ja ne virittävät lapsia liikkumisen tunnelmaan, emme käyttäneet ohjaamissamme liikuntatuokioissa välineitä kovin paljon. Halusimme, että perhepäivähoitajat voivat järjestää liikuntatuokioita, vaikka heillä ei olisi välineitä monipuolisesti. Lisäksi halusimme tukea perhepäivähoitajia järjestämään liikuntatuokioita lapsille usein missä ja milloin vain, riippumatta siitä, onko välineitä sillä hetkellä tarjolla. Liikuntatuokiomme sisälsi kuitenkin sellaisia leikkejä, joissa käytimme arkisia materiaaleja, kuten sanomalehtiä. Tämän oli tarkoitus avata perhepäivähoitajien silmiä sen suhteen, että kaikkien liikuntavälineiden ei tarvitse olla erikseen liikuntatuokioita varten ostettuja.



## 5 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA LIKUNTAKASVATUKSESSA

Keskeisessä roolissa sosiaalipedagogisessa työssä on tarkastella täysipainoisen kansalaisuuden, yksilöiden ja yhteisöjen omaehtoisen toimintakyvyn ja tasapainoisen yhteiselämän vahvistumisen keinoja ja edellytyksiä ihmisen kasvun ja kasvatuksen näkökulmasta (Suomen sosiaalipedagoginen seura ry). Käytännössä sosiaalipedagogiikka tarkoittaa ihmisten kohtaamista, vuorovaikutusta, hyvinvoinnin edistämistä, auttamista, erilaisuuden hyväksymistä sekä tasa-arvon edistämistä. Sosiaalipedagoginen työ mielletään hyvin käytännön läheiseksi työksi, jonka peruselementtejä ovat elämyksellisyys, toiminnallisuus sekä yhteisöllisyys. (Herranen-Somero, 2013).

Sosiaalipedagoginen työote näkyy myös varhaiskasvatuksessa järjestettävässä liikuntakasvatuksessa. Se näkyy siellä juuri elämyksellisenä, toiminnallisena ja yhteisöllisenä toimintana. Liikunta itsessään on toiminnallista aktiviteettia, jota hyvin usein harjoitetaan yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa. Tämän myötä lapset kasvavat jo pienestä saakka yhteisölliseen toimintaan. Sosiaalipedagoginen työote näkyy pieninä, mutta todella merkittävinä elementteinä, osana liikuntatuokioita. Se on esimerkiksi kasvattajan lämminhenkistä ja kannustavaa vuorovaikutusta lasten kanssa sekä heidän osallistamista liikuntatuokioiden suunnitteluun ja kulkuun. Se on myös hauskanpitoa ja liikunnan tuottaman ilon ja elämysten jakamista.

Koska olennainen osa sosiaalipedagogiikkaa on myös erilaisuuden hyväksyminen ja tasa-arvon edistäminen, tulee sen näkyä myös liikuntatuokioissa.

Kaikilla lapsilla tulee olla yhtäläiset mahdollisuudet osallistua leikki-, virkistys-, urheilu- ja vapaa-ajantoimintoihin (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25).

Uusissa suosituksissa mainitaan tavoitetilaksi sellainen, että jokainen lapsi saa yhdenvertaisen mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan yhdessä muiden lasten kanssa, katsomatta hänen kulttuuri-, perhe- tai kielitaustaansa. Myös ne lapset, jotka ovat harrastaneet vähemmän liikuntaa tai ovat taidoiltaan ehkä muita heikompia, tulisi ottaa yhtä lailla mukaan toimintaan. Tällöin kasvattajien tulee suunnitella järjestämänsä liikunnallinen toiminta niin, että jokainen ryhmän lapsista pääsee toteuttamaan liikuntaa oman taitotasonsa mukaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27.)

Sosiaalipedagogisella työotteella liikuntakasvatuksessa on merkittäviä vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Ryhmässä liikkuminen edistää lasten yhteisöllisyyttä ja ryhmässä toimimisen taitojen oppimista. Yhteisöön kuulumisen myötä lapsi saa itselleen ennen kaikkea kumppanuuden ja kuulumisen tunteita sekä ajanvietettä, mutta samalla hän voi myös rakentaa omaa minäkuvaansa yhteisön kautta (Lappalainen & Loikkanen 2014,8). Yhteisön hyväksyntä on lapsille tärkeää ja yhteisö tuo mukanaan usein myös yhden tai useamman syvemmän ystävyysuhteen, jotka saattavat kantaa jopa aikuisikään saakka.

Kasvattajien antamat keuhut ovat todella merkittävä tekijä lapsen itsetunnon ja minäkäsityksen kehittyessä, kun taas minäkäsitys on täysin yhteydessä lapsen motivaatioon liikkua. Lapsi on aikaisemmin muodostanut aikuisten kehujen sekä muiden lasten käyttäytymisen pohjalta käsityksen omista motorisista taidoistaan ja kun lapsi on saanut kokea olevansa hyvä jossakin, on hänellä myös suurempi motivaatio harjoittaa liikuntaa uudelleen. (Zimmer 2011, 45-46, 49.) Kun lapselta löytyy motivaatiota liikuntaa kohtaan, tulee hänen myös liikuttua omasta vapaasta tahdostaan enemmän, eikä liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa ole pakkopullaa. Monipuolinen liikunta kehittää lapsen motorisia taitoja ja hyvien motoristen taitojen myötä lapsi saa paljon onnistumisen elämyksiä ja mukavia kokemuksia liikunnan parissa. Onnistumisen elämykset ja mukavat kokemukset kohentavat lapsen elämänlaatua ja parhaimmillaan jopa estävät lasta syrjäytymästä sosiaalisesti. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Voi siis todeta, että liikunnasta saadut keuhut ja myönteiset kokemukset tukevat lapsen henkistä hyvinvointia, mikä on yksi sosiaalipedagogiikan lähtökohdista.

Hyvän sosiaalipedagogisen työotteen omaava kasvattaja ottaa lapset osallisiksi liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen. Lapsille on tärkeää saada kokea, että he tulevat kuulluksi ja heidän mielipiteillään on merkitystä aikuiselle. Kasvattaja kuuntelee lapsia liikuntatuokioiden aikana, eikä pelkää muuttaa suunnitelmiaan lasten hetkellisten mieltymysten mukaan. Monesti lapset kehittävät esimerkiksi temppuradalla omanlaisiaan tapoja liikkua ja temppuilla ja usein ne ovat sellaisia joita aikuiset eivät välttämättä edes hoksaisi ajatella. Lapselle on tärkeää, että hän saa toteuttaa omaa mielikuvitustaan ja mieleisiään tapoja liikkua. Turhat kiellot vain tappavat lapsen intoa liikuntaa kohtaan.

Elämyksellisyys on yksi sosiaalipedagogiikan peruselementeistä, ja lapsen oman elämysmaailman tulisi antaa näkyä myös lapsen liikunnassa. Lapsen taidot kehittyvät arjessa nimenomaan omien kokemusten ja elämysten kautta (Huikuri & Karjalainen 2014,15). Kasvattaja voi muuttaa tuttuja liikuntaleikkejä lapsille mieluisaan teemaan sopivaksi, jotta se innostaa lapsia liikkumaan enemmän ja

liikkumisesta jää mukavia elämyksiä. Tällä hetkellä ovat pinnalla esimerkiksi Frozen-prinsessat ja Ryhmä Hau-koirat, joten miksi liikuntaleikkejä ei voisi kehittää vaikka näiden teemojen ympärille. Oman elämysmaailman lisäksi myös muiden järjestämät elämykset ovat lasten mieleen. Kasvattajien tulisikin muistaa luoda lapsille elämyksellisiä liikuntahetkiä, sillä ne ovat lapsille niitä kaikkein merkityksellisimpiä.

Niin kauan kuin lapsi omistautuu leikki- ja liikuntatilanteelle ja on kiinnostunut ja keskittynyt, voidaan lähteä siitä, että tarjonta on oikeanlaista ja vastaa lapsen edellytyksiä (Zimmer 2001).

Kasvattajan on osattava luoda liikuntatilanteista myös turvalliset, joissa lapset uskaltavat vapaasti kokeilla ja aistia erilaisia asioita ilman, että he pelkäävät satuttavansa itseään. Fyysisen turvallisuuden ohella myös psyykkisellä turvallisuudella on väliä. Kasvattajan vuorovaikutuksella ja läsnäololla on suuri merkitys lapsen turvallisuuden tunteen kehittymiselle. Kasvattaja voi taata lapsen psyykkisen turvallisuuden tunteen vaalimalla kannustavaa, myönteistä ja hyväksyvää ilmapiiriä. Hyväksyvä ilmapiiri ja se, että lapsi halutaan osaksi ryhmää, luovat lapselle myös sosio-emotionaalista turvaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 27.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

Liikuntatuokioita järjestimme kuuden eri perhepäivähoitajan luona, jokaisella kaksi kertaa. Jokaisen hoitajan luona pyrimme pitämään toisen tuokion ulkona ja toisen sisällä. Tuokioita kertyi siis pidettäväksi yhteensä 12. Jokaisella liikuntatuokiolla pyrimme noudattamaan samaa kaavaa ja asiasisältöä. Huomioimme kuitenkin jokaisen lapsiryhmän tarpeet ja kehitystason ja muokkasimme tuokioita sopivaksi jokaiselle ryhmälle yksilöllisesti.

### 6.1 Suunnittelu

Suunnittelun liikuntatuokioita varten aloitimme huhtikuussa 2016. Aloitimme hankkimalla tietoa erilaisista liikuntaleikeistä ja kokoamalla ylös omia kokemuksiamme aikaisemmin hyväksi todetuista leikeistä. Näiden pohjalta valitsimme sopivimmat leikit näille perhepäivähoidon lapsiryhmille, joissa lasten ikä- ja kehitystaso vaihtelevat. Tutkimme samalla teoriaa siitä, mitkä leikit parhaiten tukevat lasten kehitystä mahdollisimman monipuolisesti.

Liikuntatuokioille olimme asettaneet kehittävän näkökulman lisäksi yhdeksi isoksi tavoitteeksi sen, että lapset nauttivat ja iloitsevat kaikesta liikunnasta mitä heidän kanssaan teemme. Pyrimme innostamaan ja motivoimaan lapsia ja aikuisia myönteisten tunne-elämyksien kautta. Kun tunteet liikunnasta muuttuvat myönteisiksi, tapahtuu myös asenne- ja ajatusmuutos liikuntaa kohtaan. On myös tärkeää, että liikkuessakin lapselle annetaan tilaa mielikuvitukselle, eikä liikunnasta tehdä hänelle missään nimessä pakkoa. Hauskanpidon kautta lapset innostuvat liikkumaan jatkossakin ja liikunnasta voi tulla jopa elämäntapa. Lasten kanssa toimiessa yksi päätavoitteista tulee olla hauskuus ja ilo. Lapsille tulee antaa onnistumisen elämyksiä ja mahdollisuus itsensä voittamiseen sekä yhdessä tekemiseen. Liikuntatunneilla tulee olla tekemisen riemua, oppimista ja kokemista. Tällaiseen tilanteeseen opettajien tulee pyrkiä tarjoamalla virikkeitä ja toimimalla itse hyvänä esimerkkinä. (Tuominiemi 2003, 6.)

Suunnittelut saatoimme loppuun toukokuun alussa, kun saimme työelämäohjaajaltamme lopulliset lapsiryhmien koot ja ikäjakauman. Silloin saimme hiottua yksityiskohtaisesti jokaisen tuokion keston ja kulun. Päädyimme ottamaan jokaisella tuokiokerralla 5-6 leikkiä ja arvioimme tuokioiden kestoksi vajaan tunnin.

## 6.2 Toteutus ja sisältö

Liikuntatuokiot järjestimme touko-kesäkuussa viikoilla 21 ja 22. Näiden kahden viikon aikana järjestimme kaikki kaksitoista liikuntatuokiota, sillä suurin osa perhepäivähoitajista jäi kesälomalle pian tämän jälkeen. Neljän perhepäivähoitajan luona järjestimme suunnitellusti toisen liikuntatuokion sisällä ja toisen ulkona, ja kahden perhepäivähoitajan luona molemmat tuokiot pidimme ulkona perhepäivähoitajan omaa toivetta kunnioittaen. Olimme suunnitelleet sekä ulko- että sisätuokiolle tietynlaisen rungon, johon teimme tarvittaessa muutoksia lapsiryhmän ikäjakauman ja kehitystason mukaisesti. Niillä perhepäivähoitajilla joiden luona pidimme molemmat liikuntatuokiot ulkona, sovelsimme sisätuokion rungon soveltumaan ulkona pidettävään tuokioon. Jokainen perhepäivähoitajista otti meidät lämmöllä ja ennen kaikkea ilolla vastaan, kun tapasimme heidät ensimmäisen tuokion merkeissä. Meille välittyi selkeästi tunne siitä, että he odottivat vetämiämme tuokioita.

### 6.2.1 Ulkotuokiot

Ulkotuokioiden kaksi ensimmäistä leikkiä kumpusivat meidän omasta työkokemuksestamme ja tietämyksestämme. Aloitimme ulkotuokion pitämällä helpon, kaikenikäisille sopivan lämmittelyleikin. Nimesimme leikin yksinkertaisesti Kosketa-leikiksi. Leikin tarkoituksena oli käydä juosten koskettamassa niitä asioita, joita me ohjaajina pyysimme lapsia koskettamaan. Kosketettavana kohteena oli muun muassa puu, jokin vihreä, jokin menopeli ja toisen lapsen peukalo omalla peukalolla. Tämä leikki oli erittäin helppo toteuttaa ja vain mielikuvitus oli rajana. Meistä ohjaajista toinen osallistui leikkiin yhdessä lasten kanssa ja näin ollen innosti lapsia lähtemään mukaan leikkiin. Leikkiin sisällytettiin siis myös paljon opettavia sekä havaintomotorisia taitoja kehittäviä elementtejä. Kosketa-leikin tarkoituksena oli polkaista tuokio riehakkaasti käyntiin ja samalla myös purkaa sekä jännitystä että ylimääräistä virtaa pois, jotta lapset jaksavat keskittyä seuraaviin, tuleviin leikkeihin. Teimme Kosketa-leikistä lyhytkestoisen, emmekä valinneet leikkiin kosketettavia asioita turhan paljon. Leikki kesti suunnilleen viisi minuuttia.

Kosketa-leikistä siirryimme Eläinleikkiin, jonka tarkoituksena oli matkia eläimiä liikkein ja halutessaan myös äänin. Leikkiin olimme varanneet aikaa kymmenen minuuttia ja totesimme tuokioiden jälkeen sen olleen juuri sopiva aika. Tässä ajassa lapset kerkesivät matkia mahdollisimman

laajan kirjon erilaisia eläimiä ja myös itse toivoa matkittavia eläimiä. Me ohjaajina näytimme lapsille esimerkkiä. Kannustimme myös perhepäivähoitajia olemaan kaikissa leikeissä mukana. Eläinleikissä matkimme muun muassa apinaa, koira, karhua, hevosta, sammakkoa, rapua, lintua ja käärmettä. Valitsimme leikkiin mahdollisimman monipuolisesti eri tavoin liikkuvia eläimiä, jotta lasten erilaiset karkeamotoriset taidot kehittyisivät. Lapset lähtivät leikkiin innokkaasti mukaan ja he pitivät siitä, kun saivat toteuttaa omaa mielikuvitustaan matkiessaan eri eläimiä.

Seuraavaksi järjestimme lapsille koirakoulun. Leikissä lapset ovat koiria ja me ohjaajina toimimme ikään kuin koirakouluttajina. Kouluttajina pyysimme koiria eli lapsia tekemään erilaisia temppuja temppuradan avulla. Temppuradalla lapset pääsivät harjoittelemaan tasapainoilua kävelemällä pitkin hiekkalaatikon reunoja ja seisomalla yhdellä jalalla penkin päällä. Lapset harjoittelivat myös pujottelua kiertämällä leluista tehtyä pujottelurataa. Teimme lapsille myös esteitä kepeistä ja harjanvarsista, joita he saivat sekä ylittää, että alittaa. Temppuradalla lapset myös kierivät, pyörivät, kiipeilivät, hyppivät ja harjoittelivat laskeutumista erilaisissa maastoissa. Yhden perhepäivähoitajan luona varioimme koirakoulusta heppakoulun, koska siellä lapset pitivät hevosista todella paljon ja heillä oli käytössään omia keppihevosia. Tämä leikki oli lasten keskuudessa pidetty ja se myös kehittää lasten motorisia taitoja todella monipuolisesti.

Koirakoulusta siirryimme eläinteemaa jatkaen varpuset ja harakka-leikkiin. Leikissä varpuset eli lapset ja perhepäivähoitaja tekivät itselleen pesän piirtäen sen jalalla hiekkään. Pesiä voi tehdä myös esimerkiksi hula-vanteista tai köysistä. Varpuset lentelivät pesien ympärillä samalla kun toinen meistä ohjaajista eli harakka lausui runoa; ”Harakka lentää liittää lataa, etsii pesää, kaiken kesää.” (Liikuntakasvatuksen sisältöpiiri 1983, 33.) Kun runo loppui, varpuset ja harakka riensivät jokainen yhteen pesään. Yksi leikkiin osallistujista (varpunen tai harakka) jäi ilman pesää, kun ei ennättänyt sellaiseen ennen muita. Pesiä oli siis yksi liian vähän, sillä harakka ei tehnyt leikin alkaessa itselleen pesää. Ilman pesää jääneestä leikkijästä tuli harakka, joka lausui seuraavaksi runon ja leikki alkoi näin ollen alusta. Me ohjaajina autoimme lapsia runon lausumisessa, sillä se oli aluksi lapsien hieman vaikea muistaa. Leikissä harjoitellaan karkeamotoriikan lisäksi myös ohjeiden noudattamista, nopeutta sekä reaktioherkkyyttä. Leikki oli suosittu varsinkin yli 3-vuotiaiden lasten mielestä. Pienemmät lapset osallistuivat leikkiin mukaan, vaikka eivät välttämättä ymmärtäneet ohjeita kunnolla. He jäivät välillä lentelemään varpusena, vaikka tarkoitus oli juosta pesään lorun loputtua. Kaikki kuitenkin osallistuivat omien taitojensa mukaan ja leikki oli silti sujuvaa. Leikkiin käytettiin aikaa noin kymmenen minuuttia.

Varpuset ja harakka-leikin jälkeen siirryimme häntähippa-leikkiin, joka oli yksi suosituimmista

leikeistä lasten mielestä. Häntähippaa leikittiin kuten normaalia hippaa, mutta jokaiselle lapselle asetettiin housuihin kiinni häntä. Häntä oli revitty sanomalehdestä, mutta sen voi esimerkiksi leikata myös kankaasta. Lasten oli tarkoitus napata häntiä pois toisilta lapsilta ja samalla varoa, ettei oma häntä tullut napatuksi. Kun oma häntä oli napattu, niin hännättömät lapset saivat jatkaa toisten häntien saalistamista. Leikki loppui, kun yhdelläkään lapsella ei ollut enää häntää. Toisten häntien jahtaaminen oli lasten mielestä todella hauskaa. Tässä leikissä lapset saivat purkaa virtaansa, kun he juoksivat toisiaan karkuun. Nuorimmat lapset eivät aluksi meinanneet uskaltaa napata vanhempien lasten häntiä, mutta hetken leikittyään ja meidän rohkaistaessa heitä, uskalsivat he leikkiin mukaan. Tähänkin leikkiin kului aikaa noin kymmenen minuuttia.

Liikuntatuokion päätimme jokaisella kerralla loppulauluun. Loppulauluna toimi laulu nimeltä ”Suljen ihanan soittorasian”, jota myös leikimme mukana (Höyhensaarille, 20 lasten suosikkia 1998). Muutimme laulun viimeisen sanan laulellaan, sanaksi liikutaan, sillä se sopi paremmin teemaamme. Lapsille laulu oli mieleinen ja osa lapsista ja hoitajista lauloi mukana, sillä laulu oli heille entuudestaan tuttu. Lapset, joille laulu ei ollut tuttu, kuuntelivat tarkkaan laulun sanoja ja leikkivät mukana meidän esimerkkiämme seuraten. Lopuksi kiitimme ja kehuimme lapsia hyvästä suorituksesta ja reippaasta osallistumisesta.

Suljen ihanan soittorasian, kierrän lauluni kippuraan.  
 Muiston mukavan taskuun taputan, siihen saakka kun tavataan.  
 Kiitän, kumarran, niiaan, vilkutan, pian taas yhdessä liikutaan.

### 6.2.2 Sisätuokit

Sisätuokit alkoivat satujumpalla, joka kertoi Puuha-Nallen maailmanympärimatkasta (LIITE 1). Valitsimme tuokioiden alkuun satujumpan, sillä siinä lasten huomio keskittyi satuun ja tekemiseen eikä niinkään meihin ohjaajiin. Näin ollen lapset eivät jännittäneet meitä niin paljon ja he lähtivät seuraaviinkin leikkeihin hyvin mukaan. Satujumppa toimi niin, että me ohjaajat luimme satua ja eläydyimme jumpaten sadun tarinaan. Vaihdoin paikkojamme lukijana ja esittäjänä joka toisella tuokiokerralla. Lapset mukailivat liikkeitämme yhdessä perhepäivähoitajansa kanssa. Satujumppassa on monta hyvää kehittävä elementtiä. Se kehittää oman kehon hahmottamista ja hallintaa sekä erilaisia karkeamotorisia taitoja riippuen siitä, miten sadussa liikutaan. Liikunnallisten elementtien lisäksi satujumppa lisää myös mielikuvitusta ja tunteiden ilmaisua eläytymisen kautta.

Satujumpasta siirryimme keholysti-nimiseen laululeikkiin. Keholysti on sovellettu monille tutusta laululeikistä nimeltä ”Jos sul’ lysti on”. Keholystiä leikitään täysin samalla tavalla, mutta liikunnallisempaa versiona. Lauluun voi valita mitä tahansa liikunnallisia tehtäviä. Me valitsimme hypähtelyn, tömistelyn, pyörähtelyn, polvien yhteen lyömisen sekä loppuun kaiken tämän tekemisen uudelleen. Keholystissä harjoitetaan eri aistitoimintoja monipuolisesti. Lauloimme ja esitimme laulua yhdessä lasten kanssa. Lapset matkivat liikkeitämme ja jokainen eläytyi lauluun innolla. Keholysti on helppo ja nopea toteuttaa myös esimerkiksi odottelutilanteessa, sillä se ei kestä kuin muutaman minuutin eikä vaadi isoa tilaa toteuttamiseen.

Jumppailun ja laululeikkittelyn jälkeen pidimme lapsille leikin, jota kutsuimme Varo laavaa -leikiksi. Leikissä palavan laavan asemaa ajoi lattia. Lattialle asetimme mattojen lisäksi muita tavaroita, joiden päälle lapset saivat astua vältellessään lattiapintaa. Nämä tavarat olivat ikään kuin turva. Turvana toimivat myös tyynyt, rahat, peitot, jakkarat ja muut erilaiset tavarat, joiden päälle lasten oli turvallista astua. Tavarat muodostivat radan, jota lapset saivat vapaasti kulkea niin kauan kuin jaksoivat. Osa lapsista kiersi rataa todella monesti ja osa lapsista halusi välillä pitää hetken taukoa ja jatkaa sitten radan kiertämistä. Välillä vaihdoimme myös liikkumissuuntaa radalla sekä lisäsimme radalle uusia erilaisia turvapaikkoja, jotta lasten mielenkiinto leikkiä kohtaan säilyi. Tälle leikille varasimme aikaa noin kymmenen minuuttia, joka osoittautui sopivaksi.

Kun laava-leikki oli kerätty pois, teimme lapsille sisälle ruutuhyppely-ruudukon. Teimme ruudukon maalarinteipistä joko paljaaseen lattiaan tai maton päälle. Lapset osallistuivat ruudukon tekemiseen yhdessä meidän kanssamme. Lapset saivat hypellä ruudukkoa oman taitotasonsa mukaan joko yhdellä jalalla, tasajalkaa tai muulla omalla tyylillään. Lapset hyppivät ruutua yleensä vain hetken aikaa, joten jätimme ruudukot kiinni lattiaan lähtiessämme pois perhepäivähoitajan luota. Näin varmistimme sen, että lapset saivat jatkaa hyppelyä myöhemmin.

Ennen viimeistä rauhoittumisleikkiä leikimme vielä leikkiä nimeltä Seuraa johtajaa. Aluksi me toimimme vuorotellen johtajina ja lapset seurasivat perhepäivähoitajansa kanssa meitä jonossa matkien samalla mitä me edellä teimme. Kun leikki tuli lapsille tutuksi, toimivat he myös vuorotellen halutessaan johtajina. Ketään ei pakotettu johtajan rooliin. Me johtajina teetimme lapsilla muun muassa konttaamista, takaperin kävelemistä, pyörimistä, hyppelyä, esteiden ylittämistä, kierimistä, taputtelua selän takana sekä muita koordinaatiokykyä harjoittavia liikkeitä.

Rauhoittumisleikiksi valitsimme kehonosapiirin, joka oli meille tuttu jo entuudestaan.



Kehonosapiirissä teimme lapsille tutuksi ihmisen eri kehonosia ja niiden hahmottamista. Muodostimme piirejä koskettamalla eri kehonosilla vieressä istuvien lasten samaa kehonosaa. Esimerkiksi muodostimme piirin niin, että kosketimme toisiamme jaloilla, käsillä, varpailla, päillä, polvilla ja peukaloilla. Tämä leikki toimii rauhoittavana, hyvää kosketusta opettavana leikkinä.



KUVA 1. Kehonosapiiri

Olimme valinneet tuokioillemme myös yhden leikin, jonka toteutimme vaihdellen sisällä ja ulkona. Kyseessä oli leikki nimeltä Aarteen piilotus. Valitsimme yhdessä lasten kanssa tavarat, jotka piilotimme ennalta sovituille alueille. Lapset odottivat perhepäivähoitajan kanssa silmät kiinni siihen saakka, että saimme tavarat piilotettua. Sen jälkeen lapset saivat lähteä etsimään piilottamiamme tavaroita. Asetimme lapsille haasteita tavaroiden piilopaikan suhteen. Ei niinkään sen suhteen, että tavarat olisivat olleet vaikeasti löydettävissä, vaan että lasten piti nähdä vaivaa saadakseen tavarat pois piilopaikoistaan. Esimerkiksi piilotimme tavaroita sille korkeudelle, että lapset joutuivat joko varvistamaan tai hieman kiipeämään saadakseen tavarat. Tai vaihtoehtoisesti he joutuivat ryömimään tavarat luokse. Aarteen piilotus osoittautui varsinaiseksi leikkisuosikiksi, jota lapset olisivat voineet jatkaa vaikka kuinka pitkään.

### 6.3 Ideakansio

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli tuottaa ideakansio perhepäivähoitajille helpottamaan liikunnallisen toiminnan järjestämistä osana heidän liikuntakasvatustaan. Ideakansion suunnittelun ja leikkivalintojen aikana pohdimme sitä, minkälainen kansion tulisi olla, jotta se palvelisi parhaiten juuri perhepäivähoitajia. Päätimme valita kansioon helposti toteutettavia ja muokattavissa olevia leikkejä. Teimme kansiosta selkeän ja helppolukuisen ja ennen kaikkea sopivan perhepäivähoitajien tarpeisiin. Keräsimme sopivat leikit monesta eri luotettavasta lähteestä, pääosin kirjoista, sekä työelämästä saadusta omasta kokemuksestamme. Meille oli alusta asti selvää, että kansioon tulee ne leikit joita vedimme perhepäivähoitajille tuokioiden aikana, mutta tuokioiden jälkeen päätimme laajentaa ideakansiosta kattavamman ja lisätä siihen monipuolisesti muitakin leikkejä.

Ideakansion alkuun kirjasimme tiivistetysti faktaa liikuntakasvatuksen tärkeydestä tukemaan perhepäivähoitajien ymmärrystä siitä, kuinka tärkeä osa varhaiskasvatusta liikuntakasvatus on. Kansioon mukailimme monipuolisia ja erilaisia liikuntaleikkejä, jotka soveltuvat toteutettaviksi yhtä aikaa kaikenikäisten perhepäivähoitolasten kanssa. Leikit on mahdollista ottaa käyttöön sellaisinaan, mutta niitä on myös mahdollista jatkojalostaa sopiviksi omalle lapsiryhmälle tai sen hetkiselälle tilanteelle. Lisäksi lisäsimme kansioon käytännönläheisiä vinkkejä liikunnan lisäämiseen arkisissa tilanteissa.

Ideakansio on tarkoitettu hoitajille konkreettiseksi apuvälineeksi liikuntatuokioiden suunnittelu-, järjestely- ja toteutustilanteisiin. Ideakansio on rakennettu sisällöltään niin, että sitä voi käyttää suunnitelmallisen toiminnan ohella myös spontaanisti esimerkiksi siirtymä- ja odottelutilanteissa. Perhepäivähoitaja voi antaa esimerkiksi lapsille ruuanlaiton ohella rullan foliota ja opastaa heitä rutistelemaan foliosta palloja. Sen jälkeen hoitaja voi asettaa lattialle tai keittiön penkeillä kattiloita tai muita astioita koreiksi, jonne lapset saavat harjoitella tarkkuusheittoa.

## 7 POHDINTAA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISESTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea ja innostaa perhepäivähoitajia järjestämään useampia liikuntatuokioita heidän omista varhaiskasvatusympäristöissään. Lisäksi halusimme mahdollistaa sen, että liikuntatuokioihin voivat osallistua kaikki hoidossa olevat lapset, iästä riippumatta. Tuotimme perhepäivähoitajille ideakansion liikuntaleikeistä, jotka ovat helppoja toteuttaa ja sovellettavissa kaikille hoitolapsille. Mielestämme saavutimme tavoitteemme hyvin. Järjestämistämme liikuntatuokiosta jäi sekä hoitajille että lapsille iloinen ja positiivinen mieli ja koimme, että pystyimme tuokioidemme kautta tukemaan ja innostamaan hoitajia liikuntatuokioiden järjestämiseen useammin osana heidän jokapäiväistä varhaiskasvatustaan. Hoitajat lähtivät innolla mukaan järjestämäämme toimintaan ja näkivät, ettei tuokioiden sisällön tarvitse olla rakettitiedettä onnistuakseen. Ilman välineitä ja vaatimattomissakin ympäristöissä saadaan myös paljon aikaan.

Järjestimme jokaisen kuuden perhepäivähoitajan luona kaksi liikuntatuokiota, joista toisen pidimme pääsääntöisesti sisällä ja toisen ulkona. Olimme suunnitelleet järjestävämme jokaisen hoitajan luona sekä sisä- että ulkotuokion, mutta hoitajien toiveita kuunnellen järjestimme kahden hoitajan luona molemmat tuokiot ulkona. Onnistuimme näillä hoitajilla soveltamaan ja muuttamaan sisätuokiolle suunnittelemamme leikit ulos, eikä sisätuokion muuttaminen ulkotuokioksi tuottanut ongelmia. Jos jokin sisälle suunnittelemistamme leikeistä ei sopinut toteutettavaksi ulkona, jätimme sen pois ja otimme sen tilalle toisen liikuntaleikin. Pidimme tärkeänä sitä, että pystyimme vastaamaan jokaisen perhepäivähoitajan tarpeisiin yksilöllisesti, vaikka liikuntatuokioiden sisältö pysyikin melko samana jokaisen hoitajan luona.

Olimme osanneet suunnitella liikuntatuokioiden leikit niin, että ne soveltuivat kaikenikäisille hoitolapsille leikittäväksi omalla tavallaan, mutta kuitenkin yhtä aikaa. Toiset lapset tarvitsivat enemmän tukea, apua ja kannustusta leikkien aikana, kun taas toiset eivät tarvinneet varsinaista tukea juuri ollenkaan. Kannustimme ja innostimme jokaista lasta ja hoitajaa tasapuolisesti ryhtymään innokkaasti leikkeihin ja kehuimme jokaisen henkilökohtaista suoritusta leikkien aikana. Tällä pyrimme varmistamaan sen, että liikuntatuokiosta jää kaikille mukava kokemus ja kynnys liikkumaan ryhtymiseen on ensi kerralla pienempi.

## 7.1 Itsearviointi

Käytimme itsearvioinnin apuvälineenä SWOT-analyysimenetelmää. SWOT-lyhenne koostuu englannin sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities ja Threats, jotka tarkoittavat vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT-analyysi on hyvä apuväline, kun halutaan analysoida oppimista. (Opetushallitus.) Alla oleva taulukko tiivistää itsearviointiamme.

TAULUKKO 1. SWOT-analyysi

<p><b>Vahvuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- suunnittelutaidot</li> <li>- heittäytyminen ja tilannetaju</li> <li>- tavoitteiden saavuttaminen</li> <li>- kannustus ja kehu</li> <li>- vuorovaikutustaidot ja yhteistyökyky</li> </ul>	<p><b>Heikkoudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ajankäyttö</li> <li>- kirjallisen osuuden työnjako</li> </ul>
<p><b>Mahdollisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omasta toiminnasta oppiminen ja sen kehittäminen</li> <li>- laadukkaamman liikuntakasvatuksen toteuttaminen omassa työssä</li> </ul>	<p><b>Uhat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- perhepäivähoitajien vastaanotto</li> <li>- toiminta ennestään tuttua perhepäivähoitajille</li> </ul>

Nostimme suunnittelutaidot vahvuudeksemme, sillä onnistuimme sekä liikuntatuokioiden että koko opinnäytetyöprosessin suunnittelussa alusta alkaen. Meillä oli selvä visio siitä, mitä ja miten haluamme asiat tehdä. Heittäydyimme liikuntatuokioihin täysillä mukaan samalla kannustaen lapsia ja hoitajiakin heittäytymään. Jos tuokioiden aikana tuli muutoksia esimerkiksi lapsimäärän suhteen, osasimme muuttaa toimintaamme tilanteen vaatimalla tavalla. Mielestämme omaamme hyvät vuorovaikutustaidot, joiden ansiosta yhteistyö niin lasten kuin hoitajienkin kanssa oli mutkatonta. Heikkouksiksi huomasimme kirjallisen osuuden työnjaon ja ajankäytön organisoimisen. Olisimme voineet miettiä tarkemmin sen, miten jaamme kirjoitettavia aihealueita. Yhdessä kirjoitettua tekstiä olisi voinut jakaa vielä enemmän molempien yksin kirjoitettavaksi. Olimme varanneet omasta mielestämme runsaasti aikaa kirjallisen osuuden tekemiseen, mutta emme kuitenkaan osanneet käyttää aikaa niin, että opinnäytetyömme olisi edennyt tasaisesti eteenpäin koko ajan. Sen sijaan jouduimme ottamaan melkoisen loppuspurtin saadaksemme työmme valmiiksi toivottuna aikana.

Taulukossa nostimme esille myös uhkia ja mahdollisuuksia. Mahdollisuutenamme näemme sen, että

tämä opinnäytetyö opettaa meitä ottamaan opiksi omasta toiminnasta ja sen myötä kehittämään omaa toimintaa. Tämän kokemuksen myötä pystymme mahdollisesti myös tarjoamaan laadukkaampaa liikuntakasvatusta omissa työympäristöissämme lastentarhanopettajina. Uhkana opinnäytetyön toiminnallisen osuuden sujuvuudelle näimme sen, miten perhepäivähoitajat ottavat järjestämämme toiminnan vastaan. Jos vastaanotto olisi ollut negatiivinen, emme olisi päässeet tuokioilla haluttuun lopputulokseen eli siihen, että perhepäivähoitajat innostuvat järjestämästämme toiminnasta. Tämä olisi tarkoittanut samalla myös sitä, etteivät he olisi innostuneet järjestämään samankaltaista toimintaa itse. Pelkäsimme myös sitä, että suunnittelemamme toiminta olisi hoitajille ennestään tuttua, emmekä pystyisi tarjoamaan heille mitään uutta. Onneksi näin ei kuitenkaan käynyt.

Pohdimme omaa onnistumistamme myös sosiaalialan kompetensseihin pohjaten. Ymmärsimme jo opinnäytetyön alkuvaiheessa sen, miten suuri tarve perhepäivähoidossa on liikuntakasvatuksen tukemiselle ja tartuimme siihen. Lähdimme tukemaan ja ohjaamaan perhepäivähoitajia tavoitteellisesti heidän tarpeensa huomioon ottaen järjestämällä heille liikuntatuokioita ja tuottamalla heille konkreettisen, arkiseen käyttöön sopivan, apuvälineen eli ideakansion. Järjestämissämme liikuntatuokioissa näkyi se, että olemme sisäistäneet sosiaalialan arvot ja ammattieettiset periaatteet. Rakensimme liikuntatuokioiden sisällöt niin, että jokainen lapsista pystyi osallistumaan niihin ikä- ja kehitystasostaan riippumatta, eikä kukaan jäänyt leikkien ulkopuolelle. Vaalimme siis toiminnallamme tasa-arvoa sekä ehkäisimme syrjäytymistä. Omasimme jo tuokioiden suunnitteluvaiheessa tutkivan ja kehittävän työotteen, sillä tutkimme tarkkaan erilaisia liikuntaleikkejä ja puntaroimme sitä, mitkä näistä leikeistä palvelevat parhaiten perhepäivähoitajien tarpeita.

Käytimme reflektoivaa työtettä läpi koko opinnäytetyöprosessin. Jo liikuntatuokioiden jälkeen istuimme alas refleктоimaan omaa osaamistamme ja onnistumistamme tuokioiden aikana. Olemme oppineet hallitsemaan opinnäytetyön kokonaisprosessia, joka koostui suunnittelusta, tavoitteellisesta toteutuksesta sekä sen arvioinnista. Hyödyimme tästä niin, että uskallamme jatkossakin ottaa vastuullemme isojen kokonaisuuksien, kuten tapahtumien järjestämistä. Liikuntatuokioiden ja ideakansion suunnittelusta opimme itsekkin uusia liikuntaleikkejä, joita voimme hyödyntää omassa työelämässämme. Laajensimme samaan aikaan omaa ammatillista osaamistamme ja tietämystämme liikuntakasvatuksesta ja opimme uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten sisällön yksityiskohtaisesti.

## 7.2 Palaute

Palautetta keräsimme sekä lapsilta että perhepäivähoitajilta. Pyysimme palautetta jokaisen liikuntatuokion jälkeen suullisesti. Saamamme palaute oli positiivista ja mukavaa kuultavaa, juuri sellaista kuin toivoimmekin. Suurin osa perhepäivähoitajista sanoi, että toimme heille uusia ideoita liikuntatuokioiden toteutukseen. Liikuntatuokiot olivat erään perhepäivähoitajan mielestä sopivan mittaisia, sillä lapset jaksoivat keskittyä niihin alusta loppuun saakka. Ne lapset, joista meille jäi ensimmäisellä tuokiokerralla sellainen käsitys, että he jännittivät jonkin verran läsnäoloamme, olivatkin seuraavalla kerralla perhepäivähoitajan sanojen mukaan odottaneet meitä saapuviksi todella paljon.

Meille välittyi sellainen kuva, että liikuntatuokiot olivat pidettyjä perhepäivähoitajien mielestä. Sekä lapset että hoitajat myös sanoivat sen meille tuokioiden päätteeksi. Tällainen palaute lämmitti mieltämme. Perhepäivähoitajat kertoivat meidän tuoneen mukavan piristyksen heidän päiviinsä ja muutamat heistä korostivat sitä, kuinka toimme kaivattua sisältöä ja sosiaalista kanssakäymistä heidän arkensa keskelle. He kiittelivät meitä kovasti saamastaan liikuntatuokioiden järjestämisen tuesta.

## LÄHTEET

Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Publishing Oy.

Herranen-Somero, K. 2013. Sosiaalipedagogiikka. Luentomuistiinpanot Centria ammattikorkeakoulun opintojaksolta sosiaalipedagogiikka.

Huikuri, L., Karjalainen, L. 2014. Mikä metsässä on parasta? Lasten elämyksellisten luontokokemusten näkyväksi tekeminen päiväkodissa. Tampereen ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte. Saatavissa: [http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/77436/Huikuri%2c%20Laura\\_Karjalainen%2c%20Laura.pdf?sequence=2](http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/77436/Huikuri%2c%20Laura_Karjalainen%2c%20Laura.pdf?sequence=2). Viitattu 20.9.2016.

Härkönen, U. 2000. Tuokio pedagogisena käsitteenä. Joensuun yliopisto. Www.dokumentti . Saatavissa: <http://wanda.uef.fi/~uharkone/tuotoksia/tuokioartikkeli> Viitattu 26.9.2016.

Höyhensaarille. 20 lasten suosikkia. Fazer. 1998. Cd-levy.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivula, K. 2004. Hyvässä hoidossa. Perhepäivähoitajan virikekirja. Forssa: Programmes KK & Co.

Kärkkäinen, K., Väisänen, R. 2012. Liikuntakasvatusopas 3-6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatukseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49922/Karkkainen\\_Katja\\_Vaisanen\\_Riikka.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49922/Karkkainen_Katja_Vaisanen_Riikka.pdf?sequence=2). Viitattu 16.8.2016.

Lappalainen, P., Loikkanen, M. 2014. Lapsiryhmän yhteisöllisyys ja sen tukeminen ohjattujen tuokioiden aikana päiväkodissa. Mikkelin ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte. Saatavissa: <http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/81455/OPINNAYTETYOLappalainenPiiaLoikkanenMaija.pdf?sequence=1>. Viitattu 20.9.2016.

Liikuntakasvatuksen sisältöpiiri. 1983. Kuperkeikka. Alle 3-vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta tukevia harjoituksia. Jyväskylän kaupungin tutkimuksia 48/1983.

Liukka, E., Laitila, S-M. 2016. Perhepäivähoitajien kokemuksia lapsen henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman teosta. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106624/Laitila\\_Sanna-Mari%20ja%20Liukka\\_Emmi.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106624/Laitila_Sanna-Mari%20ja%20Liukka_Emmi.pdf?sequence=1). Viitattu:26.9.2016

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

Nuori Suomi – Nuori Suomi ry. Saatavissa: [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm). Viitattu 16.8.2016.

Opetushallitus. Menetelmiä ja työvälineitä. SWOT-analyysi. Saatavissa:  
[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi). Viitattu 4.10.2016.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten keskus.

Puuha-Nallen maailmanympärimatka. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<https://kasvatus.wikispaces.com/Satujumppa>. Viitattu 12.6.2016.

Sosiaalipedagogiikka. 2016. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>. Viitattu 20.9.2016.

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

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM22.pdf?lang=fi>. Viitattu 18.9.2016.

Tuominiemi, A. 2003. LIIKKUMAAN!!! Alkuopetusikäisen lapsen liikunnallinen kehitys ja siihen liittyvä opetuspaketti. Jyväskylän yliopisto, Chydenius-instituutti. Luokanopettajan aikuiskoulutus. Kasvatustieteen Pro-gradu tutkielma. Saatavissa:  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10668/G0000607.pdf?sequence=1>. Viitattu 27.7.2016.

Varhaiskasvatustilanne. 8.5.2015/580. Saatavissa:  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036#L1>. Viitattu 13.8.2016.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Saatavissa:  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>. Viitattu 14.8.2016.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Www-dokumentti. Saatavissa:  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>. Viitattu 18.9.2016.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus Oy.



## **Puuha-Nallen maailmanympärimatka**

Puuha-nalle nukkuu talviunta, mutta yhtäkkiä hän herää. Nalle hieroo unisia silmiään ja ihmettelee kirkasta säätä. Aurinko paistaa taivaalla ja linnut laulavat. On tullut kesä. Puuha-nalle päättää lähteä heti etsimään ystävänsä. Hän nousee ylös ja venyttelee käsiä ja jalkoja niin pitkiksi kuin vain saa. Hän venyttelee ja venyttelee. Nyt hän on venytelty tarpeeksi. Nalle ottaa repun selkäänsä ja lähtee kävelemään. Puuha-nalle hyppää kannon ylipitkällä loikalla. Sitten hän kiertää kaiken hänen edessään. Nalle muistaa myös varoa hämähäkinseittejä joita on joka puolella. Nalle kumarteleo ja kyykistelee, välillä jopa konttaa puiden oksien alla.

Yhtäkkiä nalle kuulee käärmeen sihinää. SHHHHHHHHH. Nalle säikähtää ja lähtee juoksemaan karkuun. HUI!! Nyt Nalle on pääsyt tarpeeksi kauas käärmeestä ja hän alkaa taas kävellä. Lopulta nalle tulee torin laidalle ja haistaa tuoreen kalan hajun. Siinä samassa nallelle tulee kova nälkä ja hän hieroo murisevaa mahaansa. Nalle kävelee myyjän luo iloisesti hymyillen ja pyytää kolme kalaa ja palan leipää. Nalle ottaa vastaan myyjän antamat kalat sekä leivän ja antaa kymmenen euroa myyjälle rahaa. Nalle laittaa kalat reppuun ja päättää etsiä mukavan paikan jossa voi syödä eväät. Nalle huomaa että torin vieressä on laituri ja laiturissa on kiinni laiva. Koska laivaan vielä mahtuu, päättää nalle lähteä sen kyytiin. Hän etsii laivan kannelta mukavan istumapaikan. Kun nalle on päässyt istumaan, hän avaa repun ja ottaa sieltä yhden kalan. Sitten hän syö sen. Laiva on sillä aikaa lähtenyt liikkeelle kun nalle on syönyt kalaansa. Nalle tuntee kuinka laiva heiluu ja huojuu. Vaikka nalle itsekin heiluu vasemmalle ja oikealle, ei hän ole huolissaan. Nalle päättää maata hetken laivan kannella ja katsella taivaalla lipuvia pilviä.

Mutta yhtäkkiä tuuli yltyy ja laiva heiluu aina vain enemmän ja enemmän. Nalle kierii laivan kannella reunalta toiselle. Kierii ja kierii ja kierii ja kierii. Onneksi sade ja myrsky laantuvat pian. Mutta kuinka ollakaan, laivan kansi on aivan märkä sateen jäljiltä. Kapteeni pyytää nallelta apua lattian kuivaamisessa. Nalle suostuu auttamaan ja kuivaa lattiaa iloisesti. Laivan kansi on iso, mutta onneksi nalle on ahkera ja jaksaa kuivata koko alueen. Sillä aikaa laiva on tullut satamaan ja nallen on aika poistua laivasta. Nalle ottaa repun selkäänsä ja lähtee kävelemään laituria pitkin. Laituri on vanha ja laho, ja siinä samassa lauta menee poikki aivan nallen jalan alla. Nalle kaatuu. Nyt nalle yrittää päästä irti, mutta jalka on jäänyt jumiin.

## LIITE 1/2

Hän kiskoo ja riuhtoo jalkaa, mutta jalka ei hievahda mihinkään. Onneksi lähellä lentelevä lokki huomaa nallen hädän ja auttaa nallea.

Nyt kun jalka on taas vapaana, hypähtää nalle onnellisena ilmaan monta kertaa. Kiitokseksi nalle antaa lokille palan leipää repustaan. Sitten matka jatkuu. Nalle kävelee ja kävelee kunnes tulee vuoren juurelle. Koska nalle tykkää kiipeilystä, päättää hän kiivetä vuorenhuipulle. Ja niin nalle aloittaa kiipeämisen yhä ylemmäs ja ylemmäs ja ylemmäs ja ylemmäs. Vihdoin nalle pääsee vuoren huipulle. Matkasta uupuneena hän istahtaa kivelle ja miettii mitä tekisi. Ympärillä alkaa olla jo ihan pimeää eikä nalle näe enää kunnolla. Samassa nalle näkee pienen matkan päässä valoa. Se on nuotio. Nalle lähtee hiipimään kohti nuotiota, sillä häntä kiinnostaa kovasti mitä nuotion luota löytyy. Ja pian hän onkin jo perillä. Ja ketkä siellä odottavatkaan. Kaikki nallen ystävät ovat saman nuotion äärellä!! Nalle haluaa ystäviään ja istahtaa nuotion ympärille muiden kanssa. Retki on päättynyt. On aika kertoa mitä kaikkea hän oli matkalla nähnyt.

(<https://kasvatus.wikispaces.com/Satujumppa>)