

Emma Linna & Silja Reunanen

**DOGBICIN® ELI KOIRA-AIHEISEN LIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMINEN
PÄIVÄKODISSA 5-6 VUOTIAILLE LAPSILLE**

**DOGBICIN® ELI KOIRA-AIHEISEN LIIKUNTATOIMINNAN TOTEUTTAMINEN
PÄIVÄKODISSA 5-6 VUOTIAILLE LAPSILLE**

Emma Linna & Silja Reunanen
Opinnäytetyö
Syksy 2016
Sosiaalian koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma, Varhaiskasvatus

Tekijät: Emma Linna & Silja Reunanen

Opinnäytetyön nimi: Dogbicin® eli koira-aiheisen liikuntatoiminnan toteuttaminen päiväkodissa 5–6 vuotiaalle lapsille

Työn ohjaajat: Markku Koivisto ja Päivi Tervasoff

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2016

Sivumäärä: 56 + 9

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön Merikosken päiväkodissa seitsemälle 5–6-vuotiaalle lapselle ohjaamalla liikunnallisia koira-aiheisia tuokioita. Yhteistyö-kumppanina toimi myös Dogbicin® perustaja, Meri Satama. Ohjasimme yhteensä kuusi tuokiota, jotka toteutimme huhti- ja toukokuun 2016 aikana. Valitsimme kyseisen aiheen, koska lasten liikkuminen on aiheena ajankohtainen. Alle kahdeksanvuotiaiden lasten pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Lapselle luonnollinen tapa liikkua on leikin kautta. Leikkiminen on myös lapselle tärkeä oppimisen väline ja liikunnallisella toiminnalla on tärkeä merkitys lapsen kehitykselle. Samalla haluamme kannustaa lapsia liikkumaan uudella tavalla.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsittelemme varhaiskasvatusta, liikuntakasvatusta, 5–6-vuotiaan motorista kehitystä, liikuntatuokioiden ohjausta, leikin merkitystä päiväkotikäisille lapsille sekä Dogbicia®. Tietoperustan pohjalta suunnitelimme tuokioiden toiminnan sisällön.

Toiminnan tavoitteena oli innostaa leikin ja koira-aiheisen toiminnan avulla lapsia liikkumaan sekä harjoittaa niiden kautta motorisia perustaitoja. Suunnittelemissamme tuokioissa harjoitimme heittämistä, juoksemista, konntaamista, tasapainoa ja hyppäämistä. Hyödynsimme toiminnassa muun muassa koirakortteja, pehmoleluja sekä erilaisia liikuntavälineitä.

Suunnittelemissamme harjoitimme jo lapsille entuudestaan tuttuja motorisia liikkeitä. Toiminta kuitenkin vahvisti lasten motorisia taitoja ja tuki myönteisen liikuntakäsityksen syntymistä. Päiväkodin työntekijät pitivät hyvänä ideana yhdistää leikki, liikunta ja koira. Heidän mielestään Dogbic® soveltui varhaiskasvatuksessa toteutettavaksi ja ajattelivat jatkossakin toteuttavansa samankaltaisia tuokioita. Opinnäytetyömme tuloksena syntyvää materiaalia voidaan hyödyntää päiväkodin liikuntatuokioita suunniteltaessa sekä Dogbicin® mahdollisessa kehittämisessä eteenpäin.

varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, perusliikuntataidot, motorinen kehitys, Dogbic®, koira-aiheinen toiminta, myönteinen liikuntakäsitys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services, Early childhood education

Authors: Emma Linna & Silja Reunanen

Title of thesis: Dog-themed physical education lessons for 5—6-year old Children in a Kindergarten

Supervisors: Markku Koivisto and Päivi Tervasoff

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2016

Number of pages: 56 + 9

Our thesis was about organizing dog-themed physical education lessons for 5-6-year old children in a kindergarten of Merikoski. We cooperated with the founder of Dogbic®, Meri Satama. We chose this subject because physical education is a current issue. Children under eight years of age should exercise for at least three hours a day. A Child's natural way to get around is through play. Playing is also an important learning tool for children and physical activities play an important role in the development of children. At the same time, we wanted to encourage children to move in a new way.

In the knowledge base of the thesis we are writing about early childhood education, physical education, 5—6-year-old's motor development, organizing physical education lessons, the importance of play in a kindergarten-age and Dogbic®. With this information we have planned our sessions activities.

The aim of our thesis was to inspire children to move through play and dog-themed exercises and also practice the basic skills of physical education.

During the lessons we practiced running, creeping, balancing and jumping. In our dog-themed physical education lessons we used dog cards, stuffed animals and a variety of physical training equipment.

The motor movements were familiar to children. Nevertheless, the activities strengthened children's motorial skills and also supported a positive perception of physical activity.

One of the results of the thesis was that the kindergarten employees found it a good idea to combine play, physical education and a dog. Employees find Dogbic® suitable for early childhood education and they want to continue organizing similar sessions. The way we organized our lessons and as a result of our thesis material can be used while planning kindergarten physical activities and in the development of Dogbic®.

early childhood education, physical education, basic physical skills, motor development, Dogbic®, dog-themed activities, a positive perception of physical activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	8
2.1	Varhaiskasvatus käsitteenä	8
2.2	Päiväkoti-ikäisten liikuntakasvatus	9
3	PÄIVÄKOTI-IKÄISEN PERUSLIIKUNTATAIDOT	13
3.1	Motorinen kehitys 5-6 vuotiaalla lapsella	13
3.2	Liikuntatuokion ohjaaminen	16
4	LEIKIN MERKITYS PÄIVÄKOTI-IKÄISELLE LAPSELLE	19
4.1	Liikunnallisten leikkien merkitys lapsen kehitykselle	20
4.2	Dogbic® lasten liikuntamuotona	21
5	DOGBIC®-AIHEINEN TOIMINTA JA SEN ARVIOINTI	24
5.1	Tapaamiset ja tutustumistuokio	25
5.2	Pehmokoirien kanssa touhuamista	27
5.3	Nyt leikitään koiraa	30
5.4	Koirat liikkeelle	33
5.5	Yli esteiden!	35
5.6	Agility radalla vauhdikasta menoa	38
5.7	Toiminnan kokonaisarviointi ja päätelmät	40
6	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	43
7	POHDINTA	47
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatus pyrkii edistämään lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lapsen päivittäinen liikuminen on lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. Liikkuessaan lapsi hengästyy, oppii uutta, ilmaisee tunteitaan ja kokee iloa sekä elämyksiä. Lapsen terveelle itsetunnon luo perustaa tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta. Liikunnallinen elämäntapa alkaakin syntyä jo varhaislapsuudessa. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 15, 22.)

Lasten liikunnan määrä on ajankohtainen aihe. Vain 10–20 % alle kouluikäisistä lapsista liikkuu nykyisten liikuntasuosituksen mukaisesti eli vähintään kaksi tuntia päivässä. Uuden suosituksen mukaan lasten pitäisikin liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 12-13.) Varhaiskasvattajien ja vanhempien tulee yhdessä huolehtia siitä, että riittävä päivittäinen liikunnan määrä toteutuu (Nuori Suomi ry, Opetusministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3, 11).

Opinnäytetyömme aiheena oli Dogbicin® eli koira-aiheisen liikuntatoiminnan soveltaminen varhaiskasvatukseen. Toiminnan tavoitteena oli innostaa leikin ja koira-aiheisen toiminnan avulla lapsia liikkumaan sekä harjoittaa niiden kautta liikunnan perustaitoja. Halusimme myös tukea lapsen myönteistä liikuntakäsitystä. Suunnittelemisamme tuokioissa harjoitimme heittämistä, juoksemista, konttaamista, tasapainoa ja hyppäämistä. Hyödynsimme toiminnassa muun muassa koira-kortteja, pehmoleluja sekä erilaisia liikuntavälineitä.

Valitsimme ikäryhmäksi 5-6 vuotiaat lapset, koska tässä iässä lapsi kykenee omaksumaan liikunnan perustaitoja ja pystyy harjoittamaan niitä esimerkiksi erilaisten leikkien kautta. Lapsen motoriset taidot tulisivat olla kehittyneet kuuteen ikävuoteen mennessä niin, että hän voi osallistua yhteisiin liikuntaleikkeihin ja peleihin. Tässä iässä korostuvatkin yhteiset liikunnalliset sääntöleikit. (Sääkslahti 2015, 83.) Pidimme myös toiminnan toteuttamista varhaiskasvatuksessa 5-6-vuotiaille luonnollisena jatkumona Meri Sataman toiminnalle, sillä hän on toteuttanut toimintaa ainoastaan kouluikäisille. Meidän toiminnan myötä Dogbicin® voi kehittää vielä nuoremmille.

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön Merikosken päiväkodissa 5-6-vuotiaille lapsille. Yhteistyökumppanina toimi myös Dogbicin® perustaja, Meri Satama. Hän oli kiinnostunut tekemään yh-

teistyötä ja kehittämään Dogbicia® myös varhaiskasvatuksen ympäristöön. Opinnäytetyömme tuloksena syntyi materiaalia siitä, kuinka koira-aiheista liikuntatoimintaa voi hyödyntää 5-6 vuotiaiden lasten kanssa liikkeessä. Materiaalia voi käyttää päiväkotiliikuntatuokioita suunniteluun sekä Dogbicin® jatkokehittelyyn. Toiminnan kautta lasten motoriset perustaidot vahvistuvat ja heidän on mahdollista saada elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia.

Meille molemmille oli tärkeää, että opinnäytetyömme aihe liittyy varhaiskasvatukseen, koska valitsemme kummatkin sosionomeiksi ja suoritamme lastentarhaopettajan kelpoisuuden. Valitsimme aiheen myös siksi, koska haluamme tulevana varhaiskasvattajina olla tukemassa lasten hyvinvointia liikunnan kautta. Lasten liikunnan määrä on lähivuosina korostunut ja tiedostamme että tulevaisuudessa saatamme olla tärkeässä roolissa lasten liikunnan mahdollistajina.

Tahdoimme opinnäytetyöllä kehittää omaa ammatillista osaamistamme. Tähän kuului käytännön kokemuksen ja uusien työvälineiden saaminen koskien lasten kanssa työskentelyä. Ammatillisiin tavoitteisiimme sisältyivät myös sosiaalialan kompetenssit eli osaamisalueet. Tavoitteenamme oli saada lisää kokemusta erityisesti toimintatuokioiden suunnittelusta, ohjauksesta ja toteutuksesta. Halusimme myös saada lisää varmuutta lasten kanssa työskentelyyn ja lapsiryhmän ohjaamiseen. Koemme saaneen opinnäytetyömme avulla kartutettua uutta tietoa ja toimintatapoja, joita voimme hyödyntää tulevana lastentarhanopettajina työelämässä.

Sosiaalialan kompetensseista opinnäytetyössämme korostui asiakastyön osaaminen. Asiakastyön osaamiseen kuuluvat ammatillisen ja asiakasta osallistavan vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen luominen sekä asiakkaiden tukeminen heidän kasvun ja kehityksen eri vaiheissa (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 18). Varhaiskasvatuksessa asiakastyön osaaminen toteutuu lapsilähtöisyytenä, lasten ikätason huomioimisena ja lapsen kasvun ja kehityksen tukemisena. Opinnäytetyössämme otimme huomioon 5-6 vuotiaiden lasten motoriset taidot ja huomioimme lasten antamat palautteet ja toiveet.

Ammatillisena tavoitteenamme oli myös reflektiivisen työotteen kehittäminen. Reflektiivisen kehittämisosaamisen kompetenssiin kuuluu työotteen sisäistäminen, toiminnan teoreettisten lähtökohtien arviointi ja vaihtoehtoisten ajattelu- ja lähestymistapojen hyödyntäminen (Mäkinen ym. 2009, 18). Arvioimme kriittisesti omaa toimintaamme jokaisen toimintatuokion jälkeen ja pyysimme päiväkodin henkilökunnalta palautetta. Olimme myös valmiita muuttamaan sekä soveltamaan toimintatapojamme seuraavia tuokioita varten.

2 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa käsittelemme liikuntakasvatuksen toteuttamista varhaiskasvatuksessa. Lapsella on luontainen halu olla fyysisesti aktiivinen. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen pitäisi liikkua monipuolisesti vähintään kolme tuntia päivässä. Varhaiskasvatuksena tulee toteutua kaikkien lasten oikeus leikkiin ja muuhun liikkumiseen joka päivä. Varhaiskasvattajien pitää suunnitella lapsen varhaiskasvatus ja toiminta niin, että hän pystyy saavuttamaan fyysisen aktiivisuuden suositukset päiväkotipäivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6, 9, 30.)

2.1 Varhaiskasvatus käsitteenä

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on hyvinvoiva lapsi. Se on kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytys ja se syntyy, kun lasta arvostetaan ja kuunnellaan. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 11–13.) Varhaiskasvatus tarjoaa lapselle merkittävän kasvualustan kodin rinnalla. Sillä on keskeinen rooli lapsen myönteisen kasvun tukijana. (Rantala 2004, 97.) Lapselle tulee turvata mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet, lasta kunnioittava toimintatapa sekä varmistaa oppimista edistävä terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 1:2a §.)

Varhaiskasvatusta järjestetään kokopäiväisesti päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä ryhmäperhepäivähoidossa. Sitä toteutetaan myös avoimissa päiväkodeissa ja leikki- ja kerhotoiminnassa lapsille, jotka eivät tarvitse kokopäiväistä hoitoa. (Varhaiskasvatus vuoteen 2020, 37–39.) Päivähoidotarjonnan pitää vastata lapsen hoidon tarpeeseen ja perheen elämäntilanteeseen. Siinä tulee huomioida esimerkiksi vanhempien epäsäännölliset työajat. (Määttä & Rantala 2010, 96.) Varhaiskasvatus on aina tavoitteellista ja suunniteltua yhdessä toteutettua toimintaa. Perustana toimii näkemys siitä, että lapsi huomioidaan kokonaisvaltaisesti hoidossa, kasvatuksessa ja opetuksessa. (Kuokkanen 2014, 25.)

Käytännön toimintaa varhaiskasvatuksessa suuntaa lapsilähtöisyys. Kasvatus joka on lapsilähtöinen, havainnoi kasvatusta lapsen näkökulmasta ja lapsen kautta. Aikuisen rooli on toimia oppimisen tukijana ja luoda lapselle aktiivinen kasvuympäristö. Lapsilähtöinen kasvatus painottaa lapsen kohtaamista yksilönä sekä pitää arvossa lapsen luonnollista kehitystä ja luovuutta. (Kuokkanen 2014, 25.) Jotta varhaiskasvatus tarjoaisi lapsen kannalta onnistuneen kokonaisuuden, tarvitaan kiinteää vuorovaikutusta, kasvatuskumppanuutta lasten vanhempien ja kasvatuksen ammattilaisten välillä (Kurvinen, Neuvonen, Siven, Vartiainen, Vihunen & Vilen 2006, 186). Kasvatuskumppanuudessa on kyse vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteisestä sitoutumisesta lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Tämä vaatii kummaltakin osapuolelta keskinäistä tasavertaisuutta, luottamusta ja kunnioitusta. Kasvatuskumppanuuden lähtökohtana ovat aina lapsen tarpeet, perheen arvot ja arvostukset ja työskentelyssä yhdistyvät vanhempien sekä varhaiskasvattajien kokemukset ja tiedot. (Kuokkanen 2014, 37–38.)

Varhaiskasvatuksella on useita keskeisiä tehtäviä. Se vastaa lapsen päivähoitopäivän aikana lapsen hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta. Kasvatuksessa on tärkeä huomioida se mitä lapsi jo on, eikä mitä hänestä pitäisi tulla (Kuokkanen 2014, 25). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kotia kasvatustehtävässä ja edistää lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä yhteistyössä kodin kanssa. Se on myös tukena lapsen siirtymävaiheissa ja pitää yhteyttä kouluun. Varhaiskasvatus tukee lisäksi erityistä tukea tarvitsevan lapsen kuntoutusta tai voi toimia lastensuojelun avohuoltona. Varhaiskasvatus pyrkii säilyttämään kaikkien lasten oppimisinnon ja ennaltaehkäisemään lasten syrjäytymistä. (Määttä & Rantala 2010, 97, 99.)

2.2 Päiväkoti-ikäisten liikuntakasvatus

Lapsella on oikeus ja tarve päivittäiseen liikkumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9). 3-6 vuotiailla lapsilla omaehtoinen liikunta muodostaa suurimman osan liikunnan kokonaismäärästä (Autio & Kaski 2005, 121). Uusien lasten liikuntasuosituksien mukaan lasten pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä entisen kahden sijaan. Vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositus muodostuu vaihtelevasta liikunnasta. Tästä yksi tunti tulisi olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa. Lapsen fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa esimerkiksi, kun hän juoksee kovaa, kävelee portaita tai kiipeää mäkeä ylös. Fyysinen aktiivisuus on reipasta esimerkiksi, kun lapsi ajaa polkupyörällä tai pelaa

pallolla. Lapsi liikkuu kevyesti, kun hän esimerkiksi keinuu, leikkii rauhallisia liikuntaleikkejä tai tekee arkeen kuuluvia asioita, muun muassa pukee tai riisuu. Fyysinen aktiivisuus on erittäin kevyttä esimerkiksi, kun lapsi leikkii hiekkalaatikolla, katselee kirjoja tai piirtää. Lapselle pitää antaa myös mahdollisuus rauhoittumiseen ja rentoutumiseen päivän aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9, 14, 15.)

Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä, jonka aikana hän saa harjoitella motorisia perustaitoja joka päivä. Perusliikuntataitojen kehittymisen kannalta on olennaista, että lapsi pääsee leikkimään erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina yhdessä toisten lasten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9.) Varhaiskasvattajien tulee luoda lapsille liikuntaan innostava ympäristö, opettaa turvallista liikkumista monipuolisissa ympäristöissä sekä poistaa esteitä. (Nuori Suomi ry, Opetusministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3). Motoristen perustaitojen oppiminen luo monipuolisen pohjan liikunnan harrastamiselle myös tulevaisuudessa (Autio & Kaski 2005, 121).

Varhaiskasvatuslain mukaan kaikilla varhaiskasvatukseen osallistuvilla lapsilla on oikeus tavoitteelliseen, monipuoliseen ja suunniteltuun liikuntakasvatukseen. Myös jokaisella varhaiskasvatushenkilöstön jäsenellä on velvollisuus suunnitella ja toteuttaa varhaiskasvatusta, joka edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvattajan pitää suunnitella toiminta niin, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys toteutuu lapsen hyvinvoinnin, terveyden ja oppimisen tukemisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 10.)

Varhaiskasvattajien ja vanhempien tulee yhteistyössä huolehtia, että riittävä päivittäinen liikunnan tarve täyttyy. Liikuntakasvatuksen tulee tukea lapsen suotuisaa kehitystä (Nuori Suomi ry, Opetusministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17; Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 3, 11, 23.) Kyllösen tekemän tutkimuksen mukaan päiväkodin varhaiskasvattajat ymmärtävät, että liikunnalla on positiivinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaisen eli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen kannalta (2013, 22). Pää tavoitteena on, että varhaisvuosien aikana lapsi muodostaa myönteisen suhteen omaan kehoonsa sekä positiivisen käsityksen itsestään liikkujana (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139).

Pönkkö & Sääkslahti (2012, 138) viittaa Sääkslahteen, että lapsen jokapäiväinen hyvinvointi muodostuu terveellisestä ravinnosta, päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttämisestä sekä riittävästä levosta. Jokapäiväisellä ulkoilulla ja liikunnalla on sekä päivittäisiä että pitkäaikaisia hyötyjä ja kasau-

tuvia vaikutuksia. Terveyttä edistävän liikunnallisen elämäntavan syntyä tukee säännöllinen päivärhythmi. Liikunnallinen elämäntapa ennaltaehkäisee ja vähentää monien sairauksien riskitekijöitä, esimerkiksi ylipainoa ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia.

Liikunta on leikkivälle lapselle luontevaa ja usein helppoa. Lapsi voi kuitenkin joskus tarvita apua liikunnan harjoittamiseen sekä kannustusta toteuttaa itseään liikkumisen avulla. On tärkeää harjoitella asentojen säilyttämistä, tasapainotaitoa, koko kehon hallintaa, liikkeiden nopeutta sekä samanlaisia ja erilaisia liikkeitä. Liikuntaleikit synnyttävät riemua ja myös oppimisen iloa. (Helenius & Lumme 2013, 181–182.)

Varhaiskasvattajien pitää päivittäin suunnitella ja toteuttaa monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta (Nuori Suomi ry, Opetusministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 24; Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 22). Ohjattua liikuntaa tulee toteuttaa päiväkodissa sekä koko lapsiryhmän kanssa viikoittain, että yksittäisten lasten kanssa päivittäin. Varhaiskasvattaja suunnittelee ohjatun liikuntatuokion huomioiden lapsiryhmän kiinnostuksen kohteet ja tarpeet. Runsas fyysisen aktiivisuuden määrä ohjatun liikunnan aikana on tärkeää, mutta sen tulee sisältää myös etukäteen suunniteltua, tavoitteellista, lapsilähtöistä ja monipuolista toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 30.)

Varhaiskasvattajien tulee kunkin toimintakauden alussa jakaa ohjatun liikunnan suunnitteleminen vähintään kahteen eri vaiheeseen. Näitä ovat vuosisuunnitelma ja tuokiosuunnitelmat. Suunnittelun perustana tulee olla yleistarkastelu, jossa toimintakauden alussa suunnitellaan yhdessä, että miten lasten omaehtoista liikkumista ja liikunnan määrää voidaan lisätä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 30.)

Saarilahden ja Seppäsen tekemästä tutkimuksesta kävi ilmi, että kasvattajien mielestä ohjattujen liikuntatuokioiden määrään ja laatuun päiväkodissa vaikuttavat kasvattajan ohjaustaidot sekä hänen oma aktiivisuus ja mielenkiinto (2011, 38). Mielestämme tämä on huolestuttavaa, koska kaikilla lapsilla pitäisi olla samat oikeudet ja mahdollisuudet ohjattuun liikuntatoimintaan päiväkodissa. Varhaiskasvattajien pitäisikin sitoutua suunnittelemaan ja toteuttamaan laadukasta liikuntakasvatusta riippumatta esimerkiksi heidän omista ammatillisista vahvuuksistaan.

Päiväkodista pitää löytyä myös lasten liikunnan perusvälineet. Niitä pitää olla riittävästi ja välineiden tulee olla lasten saatavissa omaehtoisen toiminnan aikana. (Nuori Suomi ry, Opetusministeriö &

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 3.) Lapsia liikkumaan innostavia tavaroita ovat esimerkiksi mailat, maalit, pallot, pehmopalat ja vanteet. Kiinnostavien tavaroiden avulla lapsi tekee toistoja ja välineet muuttuvat vähitellen haastavammiksi, jolloin lapsi lähikehityksen vyöhykkeellä touhutessaan saavuttaa omia tavoitteitaan, oppii uutta ja saa uusia haasteita. Onnistumisten kautta leikkutilanteet kehittyvät ja lapsen itseluottamus kehittyy. (Pulli 2013, 8.) Olemme havainneet muun muassa harjoittelujen aikana, että liikuntavälineet ovat päiväkodeissa usein lukituissa kaapeissa, joista lapset eivät pysty niitä itse ottamaan. Mielestämme liikuntavälineitä tulisi olla samalla lailla tarjolla kuin muitakin leluja, jotta lapset voisivat hyödyntää niitä vapaasti leikeissään.

Lapsella on liikunnassa erilaisia oppimistavoitteita. Motorisia tavoitteita ovat motoristen perusvalmiuksien oppiminen, perusliikkeiden sekä erityistaitoa vaativien liikkeiden oppiminen, liiketajun ja kehonhahmotuksen kehittyminen sekä toimintakyvyn ja kuntotekijöiden kehittyminen. Tiedollisia tavoitteita ovat esimerkiksi toiminnan kautta oppiminen, sääntöjen ja normien oppiminen, käsitteiden ja asioiden merkitysten oppiminen, kehontunnon ja sen merkityksen tiedostaminen, oppimisvalmiuksien vahvistuminen, päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistuminen sekä keskitymiskyvyn lisääntyminen. Tunne-elämän ja vuorovaikutuksellisia tavoitteita ovat muun muassa myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen, vuorovaikutustaitojen vahvistuminen ja tunnetaitojen oppiminen. Muita tavoitteita ovat uusien elämyksien kokeminen ja mielekkään liikunnallisen elämäntavan löytäminen. (Autio & Kaski 2005, 55–56.)

Liikuntakasvatuksen opetusmenetelmien lähtökohtana pitää olla lapsilähtöisyys, toiminnallisuus sekä mahdollisuus kokeilemiseen ja pienten liikunnallisten ongelmien ratkaisemiseen. Varhaiskasvattajan tulee rohkaista lasta kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättelemään ja kokeilemaan uudelleen. Liikuntakasvatuksen opetusmenetelmiksi sopivat hyvin leikin eri muodot, esimerkiksi liikunta- ja ilmaisuleikit sekä lasten omaehtoiset leikit yksin tai yhdessä toisten lasten kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143.) Haastavista tehtävistä selviytyminen tuottaa lapselle mielihyvää, edistää liikuntataitoja sekä rohkaisee lasta etsimään lisää liikunnallisia haasteita (Ayres 2008, 33).

3 PÄIVÄKOTI-IKÄISEN PERUSLIIKUNTATAIDOT

Tässä luvussa käsittelemme motorista kehitystä 5-6 vuotiaalla lapsella sekä liikuntatuokion ohjaimista. Lasten on merkityksellistä oppia liikunnan kautta taitoja, joita voi hyödyntää muun muassa arjessa selviytymisessä, siirtymätilanteissa, peleissä ja leikeissä. Perustaitoihin kuuluvat ne liikkeet, joita lapsi suorittaa joka päivä erilaisissa tilanteissa ja joita harjoittamalla kehittyvät motoristen taitojen eri osat. Perusliikuntataitojen harjoitteluvaihe on voimakkaimmillaan 2-7-vuotiaana. Perustaitoja harjoittelemalla motoristen taitojen eri osat vahvistuvat. (Pulli 2013, 23, 26.)

Säännöllisesti ohjattu liikuntatuokio on suuressa roolissa koskien lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja motorista oppimista (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005). Liikuntatuokioissa on monia asioita, joita kasvattajien on hyvä huomioida tuokioita suunnitellessa ja toteuttaessa. Ohjaajan on tärkeä olla valmistautunut huolella lapsiryhmän liikuntatuokion ohjaamiseen. (Autio & Kaski 2005, 26.) Omassa toiminnassamme olemme suunnitelleet liikuntatuokiot niin, että ne sisältävät lapselle sopivassa määrin mielekkyyttä, haasteita, ja onnistumisen kokemuksia. Tämän avulla haluamme luoda pohjaa lapsen liikunnan ilon kokemiselle ja oma-aloitteiselle liikkumiselle.

3.1 Motorinen kehitys 5-6 vuotiaalla lapsella

Motorinen kehitys käsitteenä tarkoittaa liikkeiden kehitystä (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 79). Motorinen kehitys on prosessi, jossa lapsi ensin oppii tahdonalaisen liikkumisen ja myöhemmin motoristen taitojen kehittymisen (Sääkslahti 2015, 51). Yhdessä perimä, yksilön persoonallisuus, ympäristön virikkeet ja oma motivaatio vaikuttavat siihen, millaisia motorisia taitoja lapsi hallitsee. Lapselle on luonnollista liikkua ja olla innostunut liikkumisesta ja sen avulla lapsi vahvistaa omaa hyvinvointiaan ja rakentaa käsitystä itsestään sekä omista kyvyistään (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 20). Motorinen kehitys edellyttää kumminkin, että eri liikkeisiin tarvittavat osa-alueet ovat kypsyneet. Lapsen on annettava kasvaa ja kehittyä rauhassa, jotta voidaan saavuttaa tarvittava kypsyystaso, jolloin uuden motorisen taidon oppiminen on mahdollista. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 123.)

Motoriset perustaidot ovat liikkeitä joita lapsi harjoittaa joka päivä eri tilanteissa. Motoristen perustaitojen opettelu tapahtuu ikävuosilla kolmesta kuuteen. Jotta motoriset taidot lapsella kehittyisivät, kasvattajien tulee pitää huolta siitä, että lapselle luodaan rikas ja monipuolinen ympäristö. (Sääkslahti 2015, 158.) Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) mainitaan, kuinka lapsen tulee saada päivittäin harjoittaa motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä (Nuori Suomi ry, Opetusministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Ympäristön on mahdollistettava lapselle eri keinoja liikkua ja tutustua omaan kehoon ja tämä vahvistaa lapsen kokeilunhalua ja uskallisuutta. Lapselle tulisi olla tarjolla erilaisia välineitä ja puitteet tutustua, innostua ja kokeilla. (Sääkslahti 2015, 158.) Motoriset taidot ja erilaiset liikuntataidot antavat ja luovat lapselle itsevarmuutta (Kurvinen, Neuvonen, Siven, Vartiainen, Vihunen & Vilén 2006, 144).

Karkeamotoriset taidot, kuten esimerkiksi juoksi ja konttaus, vahvistuvat liikkumisen avulla. Myös käden taidot ja liikkeen ennakointi eli hienomotoriset taidot kehittyvät liikkumisen kautta. (Karvonen 2000, 27-28.) Karkeamotoristen taitojen hallitseminen ja kehittyminen ovat pohjana ja edellytyksenä myönteisille kokemuksille hienomotoriikkaa vaativissa tehtävissä. Esimerkiksi maila-, kampa-, voimistelu-, ja palloleikit parantavat käden karkeamotoriikkaa. (Sääkslahti 2015, 159.) Lapsella kehittyy myös tasapaino, ja tämä voi näkyä lapsen innostuksena kiipeillä leikkitelineissä (Kurvinen ym. 2006, 141). Tässä iässä myös pallolla tähtääminen on kehittynyt, ja lapsen on mahdollista osua noin kolmen metrin päässä olevaan kohteeseen (Kauranen 2012, 353). Viisivuotiaalla ovat motorisen kehityksen perusvalmiudet jo olemassa (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilén 2008, 128).

Kaksivuotiaasta seitsemänvuotiaaksi eli leikki-iässä liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on vahvimmillaan (Kurvinen, Neuvonen, Siven, Vartiainen, Vihunen & Vilén 2006, 144; Sääkslahti 2015, 83). Ihmiset tarvitsevat motorisia perustaitoja koko elämänsä ajan. Perustaitoja ovat esimerkiksi kävely, heittäminen ja hyppääminen. Näiden taitojen kehittyminen kumminkin edellyttää sitä, että hermostollinen kehitys, fyysiset edellytykset ja havainto-toiminnot ovat kehittyneet sekä lapsi on saanut kokea ja harjoitella liikkumista. (Numminen 2005, 114.)

Lapsi kehittyy hallitsemaan ja käyttämään lihaksiaan monin tavoin erilaisissa arkipäivän askareissa (Karling ym. 2008, 128–129). Tässä vaiheessa lapsen kannustus ja läheisten ihmisten antama palaute on tärkeässä roolissa motoristen taitojen kehittymiselle. Lapsen epäonnistuessa häntä tulisi kannustaa yrittämään uudelleen, sillä lapsi oppii harjoittelemalla. Tämä myös motivoi lasta omaehtoiseen liikkumiseen. (Kurvinen ym. 2006, 144; Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilén 2008 128–

129.) Kuusivuotiaalla lapsella erilaisten liikkeiden yhdistäminen vahvistuu. Lapsen on mahdollista esimerkiksi muuttaa juoksusuuntaa tai pysähtyä annetun merkin mukaan. (Kauranen 2012, 354.) Kuusivuotiaana lapsella tulisi olla motoriset taidot siihen asti kehittyneet, että hän voi osallistua yhteisiin liikuntapeleihin ja liikuntaleikkeihin. Yhteiset liikunnalliset sääntöleikit korostuvat tässä iässä. (Sääkslahti 2015, 83.)

lältään 5-6 vuotiaita kutsutaan esikouluikäisiksi. Tässä iässä lapsien yksilölliset erot näyttäytyvät selkeimmin ja motoriikka harjaantuu. Viisi- ja kuusivuotiaat lapset ovat valmiita oppimaan ja harjoittelemaan erityistaitoja tarvitsevia liikkeitä. 5-6 vuotiaan liikuntalajeja ovat esimerkiksi jumppa, erilaiset välineet ja tanssi. Lapsi pystyy kontrolloimaan suunnan muutoksia, säätelemään nopeutta ja tekemään monia toimintoja samaa aikaa. Viisi-kuusi-vuotiaille mielikuvia hyödykseen käyttävä ja leikinomainen erityistaitojen harjoittelu liikuntatoiminnassa on mahdollista. (Autio & Kaski 2005, 26, 28.)

Lapsen motorisessa kehityksessä on mainittu olevan tärkeä ajanjakso 5-8 ikävuoden välillä. Tässä iässä lapsen on helpompi oppia kokonaisvaltaisia ja yksinkertaisia liikkeitä. Näitä ovat esimerkiksi juoksu, heittäminen ja hyppääminen. Harjoitukset, jotka vaativat koordinaatiota, tulisi yhdistää leikitoimintaan. Harjoittelussa pitäisi korostua sen monipuolisuus sekä liikkumisen yleisten perusominaisuuksien kehittäminen. Harjoitteissa tulisi keskittyä etenkin liikkuvuuden, ketteryyden, nopeuden ja tasapainon parantamiseen. Näiden osa-alueiden kehittäminen myöhemmässä elämänvaiheessa on paljon vaikeampaa ja vaativampaa. (Kauranen 2012, 347.)

Motoriset taidot kehittyvät ja vahvistuvat lapsen saadessa kokeilla ja opetella hänelle uusia taitoja sekä saadessaan tarpeeksi monesti toistaa omaksumiaan taitojaan erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. (Nuori Suomi ry, Opetusministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) Motoristen taitojen kehittymisen on katsottu olevan suhteessa liikunnalliseen aktiivisuuteen. Monipuolisten motoristen taitojen omaksuminen yleensä lisää lasten liikunnallista aktiivisuutta ja tällä tavoin myös edistää motoristen taitojen oppimista. (Honkonen & Rissanen 2011, 27.)

Toteuttamissamme toimintatuokioissa harjoitimme heittämistä, konttaamista, tasapainoa, juoksemista ja hyppäämistä. Pidämme motoristen taitojen harjoittamista tärkeänä, koska vaikeudet niissä voivat vaikuttaa lapsen muuhun toimintaan. Varsinaisen toiminnan lisäksi monissa toimintatuokioihin valitsemissamme leikeissä harjoitetaan lapsen motorisia taitoja. Motorisia taitoja harjoittavassa

toiminnassa on tarpeen aikuisen näyttämä malli, jotta oikeanlainen suoritustapa opitaan (Viholainen 2004, 257).

3.2 Liikuntatuokion ohjaaminen

Toteutimme opinnäytetyömme ohjaamalla koira-aiheisia liikuntatuokioita, joiden tavoitteena oli harjoittaa monipuolisesti eri motorisia perustaitoja. Lasten liikunnanohjaajan tärkeä tehtävä on saada lapset innostumaan liikunnasta niin, että heistä kasvaa ja kehittyy innokkaita liikkujia sekä oppimishaluisia ja yhteistyökykyisiä yksilöitä. Ohjaajan tulee tarjota lapsille sellaisia taitoja, tietoja ja asenteita, jotka tukevat liikunnallisen elämäntavan syntyä. Tavoitteena on yksilö, jonka elämään kuuluu liikunta luonnollisena osana läpi koko elämän. (Autio & Kaski 2005, 56.)

Ohjaajan on tärkeä valmistautua huolellisesti lapsiryhmän liikuntatuokion ohjaamiseen. Hänen on hyvä tutustua ryhmään etukäteen ja miettiä valmiiksi eri toimintavaihtoehtoja. Onnistuneeseen ohjaustilanteeseen vaikuttaa tuokiosuunnitelma eli tuokion rakenne, olosuhteet eli tilat ja välineet sekä ohjaajan merkitys. Liikuntatuokiossa ei saa olla tyhjiä hetkiä ja aikaa ei saa kulua liian paljon jonottamiseen. Ohjaajan on tuntia suunnitellessa ja ohjattaessa otettava huomioon lasten motivaation ylläpitäminen. Tämä vaatii sen, että tunti on jokaiselle lapselle tarpeeksi haastava, mutta onnistumisen tunteita synnyttävä. Viisivuotias on toiminnaltaan melko omatoiminen. Ohjaaminen tapahtuu leikin puitteissa. Lasten liikunnan ohjaus on usein prosessi, joten edellisen kerran tapahtumiin voi palata myös seuraavalla kerralla. (Autio & Kaski 2005, 26, 57, 63.)

Olimme valinneet jokaiselle tuokiolle tavoitteeksi 1-2 liikunnan perustaitoa, joiden harjoittamisessa olimme huomioineet 5-6 vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikuntatuokion tavoitteissa tulee ottaa huomioon lasten ikä, kokemus, ympäristö ja ohjattavien oma halu. Ohjaajan on tärkeä huomioida jokainen lapsi yksilönä, keskittyä perusliikkeisiin ja niiden toistoihin, välttää liian pitkiä selityksiä ja muistaa harjoittelun hauskuuden merkitys. Ohjaajan pitää suunnitella harjoitteet niin, että ne vastaavat parhaiten ikäryhmän tarpeita fyysisesti, taidollisesti, tiedollisesti ja sosiaalisesti. Ohjaajan pitää havainnoida toteutettavaan suoritukseen, yksilöiden ominaisuuksiin sekä vallitseviin olosuhteisiin liittyviä erityisvaatimuksia ja huomioiva ohjaaja tekee näistä jatkuvaa arviointia. (Autio & Kaski 2005, 10, 57, 63, 121.)

Liikuntatuokion onnistumiseen vaikuttavat myös ohjaajan toimintatavat. Ohjaajan tulee olla kannustava eli huomioida, rohkaista ja pitää lapsen mielenkiintoa yllä annetussa tehtävässä. Hän voi näyttää lapselle mallia tai kuvailla selkeästi opeteltavan asian ja auttaa lasta tarvittaessa harjoituksen tekemisessä. Ohjaaja huomioi lapsen oman kehitystason ja asettaa uusia tavoitteita sen mukaan. (Autio & Kaski 2005, 58.)

Ohjasimme 1-2 liikuntatuokiota viikossa opinnäytetyön toteutuksen aikana. Päiväkodissa lapsille järjestetään vapaan jokapäiväisen liikkumisen lisäksi ohjattua liikuntaa useamman kerran viikossa, jossa voidaan opetella esimerkiksi erilaisia pelejä ja leikkejä (Pulli 2013, 9). Lapsille pitää järjestää kaksi kertaa viikossa ohjattua liikuntaa. Ohjatun tuokion kesto voi olla 10–60 minuuttia. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.) Lasten liikuntakasvatuksen tulee olla sisällöltään rikkaasta ja monipuolista. Lasten liikunnan järjestämiselle on rajana vain aikuisen mielikuvitus. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142.)

Teimme jokaiselle liikuntatuokiolle tuokiosuunnitelman, jota muutimme tarvittaessa toiminnan aikana. Tuokiosuunnitelma sisältää alustavan suunnitelman siitä, miten yksittäinen tuokio tulee etenevänsä. Ohjaajan on tärkeä muistaa, että tuokio toteutetaan lapsilähtöisesti ja lasten annetaan vaikuttaa toiminnan kulkuun. Tuokiosuunnitelmalla luodaan raamit toiminnalle, mutta ohjaaja huomioi myös lasten mielenkiinnon kohteet ja muuttaa toimintaa niiden mukaan. Näin tuetaan lasten osallisuutta ja varmistetaan, että tuokioiden sisällöt ovat lapsille mielenkiintoisia ja merkityksellisiä. (Sääkslahti 2015, 176.) Tuokiosuunnitelmaa laadittaessa päätetään tuokiolla harjoiteltavat sisällöt ja taidot, valmistellaan käytettävät opetusmenetelmät sekä varataan tarvittavat välineet ja tilat. Tuokiosuunnitelmaa tehtäessä tulee myös miettiä esimerkiksi, tarvitaanko eriyttämistä lasten erilaisten fyysisten rajoitteiden tai taitojen mukaan ja miten tuokio organisoidaan niin, että itse liikuntaa on mahdollisimman paljon. Tuokiosuunnitelmaa suunniteltaessa on myös pohdittava, että miten varmistetaan tuokion myönteinen toimintailmapiiiri ja miten saadaan innostettua myös vähän liikkuvat lapset mukaan toimintaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)

Opinnäytetyömme jokaisella toimintatuokiolla toistui sama tuokion runko: alkupiiri, alkuleikki, motoristen perustaitojen harjoittaminen, palautteen keruu ja rentoutus. Tuokioiden rakenteet kannattaa suunnitella niin, että samat asiat toistuvat joka kerta. Tuokiot kannattaa aloittaa tutuilla ja samanlaisilla alkurutiineilla, jotka luovat lapsille turvallisuuden tunnetta silloinkin, kun liikuntaympäristö on uusi ja vieras. Tuokion aiheeseen voidaan alkaa virittäytyä, kun kaikkien lasten huomio on kasvattajassa. Virittäytymiseen kuuluu tuokion teeman tai aiheen esittely sekä sopiminen yhteisistä

toimintaperiaatteista. Virittäytyminen kannattaa pitää sopivan lyhyenä, koska pitkään selitykseen kuluu aikaa fyysisen aktiivisuuden määrästä ja lapset haluavat liikkua tuokion aikana mahdollisimman paljon. (Sääkslahti 2015, 177–178.)

Fyysisesti aktiivisen toiminnan tulee alkaa mahdollisimman pian virittäytymisen jälkeen. Tuokion aikana toteutettavat toiminnot voivat olla erilaisten taitojen harjoittelua, ilmaisua tai luovaa toimintaa, pelejä tai leikkejä. Ohjaajan pitää pystyä myös eriyttämään tehtäväsältöjä yksilöllisten tarpeiden mukaan. Ohjaaja voi miettiä etukäteen tehtävästä helpomman ja vaikeamman suoritusosan. Lapsen motivaatio pysyy yllä ja hän kokee toiminnan mielekkäänä, kun hän saa omille edellytyksilleen sopivia tehtäviä. (Sääkslahti 2015, 177–178.)

Liikuntatuokio kannattaa lopettaa loppurauhoittumiseen, jotta lapsen ylivireinen tila ei jää päälle loppupäiväksi. Kun lapset ovat saaneet liikkua riittävästi tuokion aikana, loppurauhoittuminenkin onnistuu. Se voi olla esimerkiksi keskittymistä rauhallisen musiikin kuunteluun. Liikuntatuokion loppuksi kannattaa käydä läpi pieni pohdinta, arviointi ja palautekeskustelu. Loppukeskustelussa voidaan muistella tehtyä toimintaa, kysellä mikä lapsista oli tuokiossa mukavaa ja miettiä, mitä uutta opittiin. (Sääkslahti 2015, 178.)

Hyödynsimme opinnäytetyössämme erilaisia ryhmäleikkejä ja temppuratoja. Lapsen pitää saada liikkua ohjattujen tuokioiden aikana mahdollisimman paljon, jotta hän kehittyy liikkujana. Tämän toteutumiseksi ohjaajan tulee suunnitella toiminnan organisointi mahdollisimman hyvin. Organisoinnissa lähtökohtana on maksimoida itse toimintaan ja sen toistamiseen käytettävä aika ja minimoida odottamisen hetket. (Iivonen 2008, 47; Laukkanen 2007, 33–34.) Hyviä organisointimuotoja ovat esimerkiksi kokoryhmäopetus ja rata. Perinteisessä kokoryhmäopetuksessa kaikki lapset tekevät samaa asiaa samassa tilassa. Rata sisältää erilaisia tehtäviä, joita kierretään jatkuvana virtana. Rataa voidaan kiertää useita kierroksia ja tehtäviä voidaan asteittain vaikeuttaa eri kierroksilla. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 143.)

4 LEIKIN MERKITYS PÄIVÄKOTI-IKÄISELLE LAPSELLE

Leikki käsitteenä voi tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa (Kurvinen, Neuvonen, Siven, Vartiainen, Vihunen & Vilén 2006, 473—474). Lapset ympäri maailmaa leikkivät (Kalliala 2004, 4). Jokaisella ihmisellä on oma mielikuva ja omakohtainen kokemus leikistä (Helenius & Korhonen 2008, 99). Silti leikki käsitteenä ja ilmiönä on hankala määritellä tarkasti ja kattavasti (Kalliala 2004, 4). Voitaisiinkin sanoa, että kaikki toiminta jossa on luovuus ja mielikuvitus läsnä ja se tuottaa mielihyvää, voidaan määritellä leikiksi. Leikissä lapsi voi tehdä muuten mahdottomia asioita ja muuttaa todellisuutta. (Kurvinen ym. 2006.)

Leikki on kasvun ja kehityksen väline. Leikissä omaksutaan psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja ja kehitetään fyysisesti ja emotionaalisesti. (Korhonen 2014, 263.) Leikki on lapselle luontainen tapa ajatella ja toimia. Siinä hän oppii alati uusia asioita, vaikka lapsi leikkiikin itseään vasten, ei oppiakseen (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 20.) Leikkiessä lapsi kerää onnistumisen kokemuksia, joiden avulla lapsen itsetunto kasvaa (Laurila 2005, 67). Leikkejä on olemassa monenlaisia. Välillä on vaikeaa sanoa mistä leikki alkaa, mihin se loppuu ja mitä se on. Leikin voisi todeta kuitenkin olevan toimintaa joka tapahtuu kuvitteellisessa ympäristössä, mutta kaikki leikissä tapahtuva on todellista. (Hintikka, Helenius & Vähänen 2004, 34—35.)

Leikin avulla lapsi oppii saamaan tietoa ja luomaan käsitystä maailmasta. Lapsen tekemät päätelmät ja havainnot peilautuvat leikkeihin, sillä lapsi pyrkii matkimaan havainnoimaansa. Leikin avulla lapsi rakentaa myös vuorovaikutussuhteita muihin ja alkaa samalla ottaa muita huomioon toiminnassaan. (Helenius & Lummelahhti 2014, 14.) Lapsi oppii jakamaan ja vuorottelemaan (Laurila 2005, 66). Leikki toimii myös työkaluna itseilmaisussa. Lapsi pääsee toteuttamaan erilaisia ideoita ja ajatuksia leikissä ja harjoittamaan ongelmanratkaisutaitojaan. (Helenius & Lummelahhti 2014, 14.) Hän pääsee myös ilmaisemaan erilaisia tunnetiloja jotka ovat lapselle tärkeitä sillä hetkellä (Korhonen 2014, 263).

Leikki tukee lapsen tasapanoista kehitystä. Leikkiä ei pidä vähätellä, sillä siinä lapsi oppii itsestään, muista ja ympäristöstään. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilén 2008, 201.) Lapsen leikkiessä hänen sosiaaliset taidot kehittyvät. (Vilkko-Riihelä 2008, 240.) Yhteisleikit toimivat vuorovaikutustaitojen harjoittamisen alueina. Leikin sääntöjen noudattaminen auttaa myös myöhemmässä vaiheessa noudattamaan lakeja ja kulttuurin käytösnormeja. Erilaisissa kuvitteluleikeissä lapsi oppii

eläytymään ja katsomaan asioita toisen näkökulmasta. (Vilkkö-Riihelä 2008, 240; Karling ym. 2008, 204.) Lapsen sosiaalinen älykkyys eli kyky asettua toisen asemaan kehittyy leikkiessä (Helenius & Lummelehti, 14).

Leikillä on positiivinen vaikutus lapsen tunnetaitojen kehitykseen (Helenius & Lummelehti, 44). Lapsen kärsivällisyys kasvaa leikkiessä. Leikkiessä hän oppii odottamaan vuoroaan sekä käsittelemään pettymyksen tunteita. Leikkiessään lapsi pääsee harjoittelemaan todellisuutta ja hänen mielikuvituksensa paranee. (Vilkkö-Riihelä 2008, 240–241; Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 202.) Kognitiiviset taidot kehittyvät erilaisissa leikeissä jotka vaativat lapselta tarkkuutta ja omien havaintojen ja liikkeen yhdistämistä. Samalla lapsi oppii lajittelemaan, luokittelemaan ja vertailemaan ja vetämään johtopäätöksiä. (Laurila 2005, 66.) Leikki vaikuttaa myös merkittävästi lapsen tasapainoiseen persoonallisuuden kehitykseen. Lapsi voi leikkiessään elää uudestaan asioita ja käsitellä kokemiensa asioiden synnyttämiä tunteita (Vilkkö-Riihelä 2008, 241; Karling ym. 2008, 203.) Leikki tuottaa lapselle riemun tunnetta ja nautintoa (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2007, 58).

Leikki on myös opetuksen muoto ja se luo myöhemmän oppimisen edellytyksiä (Helenius & Lummelehti, 14; Hakkarainen 2002, 114). Leikkiä usein käytetään välineenä tärkeiden asioiden ja sisältöjen opetuksessa esikouluikäisillä. Tärkeää olisi kuitenkin miettiä miten sisältöjä voitaisiin luoda ja kehittää tukemaan ja rikastamaan leikkiä. Erityisesti kuusivuotiaisen lasten kanssa leikin kehittäminen ja tukeminen ovat suurempi päätavoite kuin pelkkien sisältöjen omaksuminen. (Hakkarainen 2002, 114–130.) Leikin on todettu olevan lapselle paras oppimisympäristö (Helenius & Korhonen 2008, 109).

4.1 Liikunnallisten leikkien merkitys lapsen kehitykselle

Lapsi luo luonnollisesti liikkumisestaan leikin, joten leikki ja liikkuminen ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana. Liikunnalliset leikeillä on vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lapset harjoittelevat perusliikuntataitoja leikkien kautta, koska ne sisältävät usein esimerkiksi juoksemista, heittämistä ja hyppimistä. Leikeissä kehittyvät myös nopeus, liikkuvuus, voima ja kestävyys. Leikit jotka sisältävät juoksua, harjoittavat usein tasapaino-, reaktiokyky- sekä kehontuntemusta. Juoksuleikeissä lapsi pääsee myös harjoittamaan juoksuno-

peuden koordinoitua. Liikunnallisissa leikeissä lapsi oppii myös muita hyödyllisiä taitoja, esimerkiksi yhteistyötä muiden lasten kanssa, vuoron odottamista sekä erilaisia käsitteitä ja yksinkertaisia sääntöjä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 137-138.)

Liikunnalliset leikit tukevat lapsen oman kehon hahmottamiselle, joka luo perustan kehonkuvan syntymiselle. Sitä voidaan harjoitella esimerkiksi liikunnan sekä erilaisten leikkien ja pelien avulla. Myönteisen minäkuvan kehittymiseen vaikuttaa olennaisesti se, että lapsella on hyvä kehonkuva. Myönteinen minäkuva taas tukee lapsen terveen itsetunnon kehittymistä. (Huisman & Nissinen 2005, 32-33.) Liikunnallisten leikkien kautta lapsen motoriset taidot kehittyvät, sillä raajojen yhteistyö ja silmän ja käden sekä silmän ja jalan yhteistyö vahvistuvat (Karvonen 2000, 27).

Lapsi sisäistää sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa. Lapsi oppii toisten lasten kanssa liikkua ja leikkiessään ottamaan muut osallistujat huomioon, kun hänelle on kehittynyt myönteinen minäkuva ja terve itsetunto. Hän pystyy myös säätelemään omaa toimintaansa sekä tunteidensa ilmaisua, esimerkiksi liikunnallisten kilpailujen yhteydessä. (Rintala 2005, 5.)

Ohjattu liikuntaleikki auttaa ja opettaa lasta hahmottamaan ja hallitsemaan fyysistä puoltaan. Tämä voi kohottaa lapsen itsetuntoa ja luoda tunnetta elämän hallittavuudesta. (Laurila 2005, 66.) Halusimme toimintatuokioissa tuoda lasten tietoisuuteen uusia liikunnallisia leikkejä. Liikunnallisissa leikeissä harjoitimme monia lapsille tärkeitä taitoja. Esimerkiksi Kopin ryöstö-leikissä harjoitimme lapsen motoriikkaa, sillä leikissä juostiin, väisteltiin, reagoitiin nopeasti ja harjoitettiin erilaisia juoksupaperoja. Samalla liikuntaleikin ohessa harjoitettiin myös oman vuoron odottamista, kuuntelemista, laskutaitoja sekä ryhmän jäsenenä toimimista.

4.2 Dogbic® lasten liikuntamuotona

Lasten maailmassa eläimillä on iso merkitys. Lapset ovat kiinnostuneita kaikenlaisista eläimistä ja lasten maailma on täynnä sekä oikeita eläimiä että eläinhahmoja. Lapset puhuvat mielellään eläimistä, omistavat pehmoleluja, muodostavat merkityksellisiä suhteita lemmikkeihin ja näkevät televisiossa erilaisia eläinhahmoja. Lasten mielikuvituksessa näkyy myös erilaisia eläimiä roolileikkien, tarinoiden ja mielikuvitusystävien muodossa. Yksi lapsuuden kognitiivisista tavoitteista on oppia asioita eläimistä nimeämisen sekä vierailuiden, muun muassa maataloille ja eläinpuistoihin, kautta.

(Melson 2001, 3, 28, 134.) Pehmoleluja on voitu hyödyntää niissä tilanteissa, joissa oikeiden lemmikkien käyttö on ollut haastavaa. Lapselle on esimerkiksi pyritty tekemään tilanteesta positiivisempi tuomalla sinne pehmokoiria. (Kittilä, Kiiski-Mäki & Ikäheimo 2013, 231, 234.)

Dogbic® on koirista pitävälle ihmisille suunnattu liikuntatuote, jonka on kehittänyt Meri Satama. Kun vuonna 2015 Dogbic® sai tavaramerkkioikeudet, oli laji tarkoitettu ainoastaan ihmisille, mukana ei ollut lainkaan oikeita koiria (Satama 2016.) Sen tarkoituksena on vastata koiraihmissen oheisliikunnan tarpeeseen. Liikuntamuoto kehittää oman kehon hallintaa ja tuntemusta. Samalla opitaan koiramaailman termejä ja sääntöjä. Koiraihmisille on nyt tarjolla vaihtoehto, jossa liikunta on suunniteltu harrastajien tarpeisiin, siinä hyödynnetään heille tuttua sanastoa ja se toteutetaan heille luontevassa ympäristössä. Dogbic®-tunteja on saatavana sekä ilman koiraa, että koiran kanssa. Tunneilla hyödynnetään myös pehmokoiria lihaskunto-osuudessa. Dogbicin® taustalla on Sataman kehittämä Horsebic®, joka on ratsastuksen oheisharjoittelumuoto. Lajin kehitystyö on ollut tukena Dogbicin® luomisessa ja lajit ovat melko samankaltaisia keskenään. (Satama 2015, 1–19.)

Dogbic®-tunnit on suunniteltu eri asiakasryhmille, aikuisille, nuorille, lapsille ja erityisryhmille. Aikuisten tunnit on tarkoitettu 18-65 vuotiaille ja nuorten tunnit 11-17 vuotiaille. Lasten tunnit ovat suunniteltu noin 5-10 vuotiaille lapsille, mutta myös nuoremmat lapset voivat osallistua aikuisen kanssa. Erityisryhmien tunnit on suunniteltu esimerkiksi kuntoutujille ja allergisille. Tuntisuunnitelmat on suunniteltu eri asiakasryhmille niin, että Dogbic® kehittää sekä fyysisiä ominaisuuksia että taito-ominaisuuksia. Fyysisiin ominaisuuksiin kuuluvat voima, nopeus, kestävyys sekä liikkuvuus ja taito-ominaisuuksiin esimerkiksi tasapaino, ketteryys sekä käden ja jalan taitavuus. Näiden ohessa tunneilla opitaan eri koiralajien tapoja ja sääntöjä. (Satama 2015, 21.)

Lapsille suunnattu Dogbic®-tunti kestää 60 minuuttia. Tunnin sisältö saattaa olla esimerkiksi seuraavan lainen. Aloituksessa käydään läpi tunnin teema ja käytännön ohjeistus. Sen jälkeen käydään läpi koiran askellajit, käynti, ravi ja laukka. Välissä pidetään pissa-/juomatauko. Sen jälkeen on lihaskunto-osuus, jossa tehdään selkä- ja vatsaliharjoituksia pehmokoirien avulla. Sitten on vuorossa piehtarointi, jonka jälkeen leikitään eritoutuisia koiria kaikissa askellajeissa. Tunnin loppupuolella on mukana myös hyppyeste. Lopuksi venytellään niin kuin koirat. Tunti päättyy käskyihin: istu, paikka, vapaa. (Satama 2015, 23.)

Satama on ohjannut Dogbic®-tunteja joissa asiakkaina ovat olleet vanhemmat lastensa kanssa. Tunneilla on käytetty materiaaleina muun muassa koirapehmoleluja. Satama on huomannut,

kuinka lasten rohkeus liikkua on tuntien aikana kasvanut. Lapsi on rohjennut liikkua sekä itsenäisesti, parin kanssa ja ryhmässä. Ujoimmatkin lapset ovat innostuneet toiminnasta, sillä koirateeman avulla on helpompi innostaa liikkumaan. (Satama 2016.)

Satama on huomannut, kuinka Dogbicin® avulla on lapsiin ollut helppo tutustua. Koira-aiheen avulla on helppo aloittaa keskustelu lasten kanssa, koska jokainen on varmasti joskus ollut kosketuksissa koiraan. Sataman havaintojen mukaan lapset nauttivat siitä, että he pääsevät tunneilla eläytymään koiran rooliin, eikä heitä tarvitse houkutella ”haukkumaan”. Toiminnan avulla kaikki lapset ovat päässeet osallistumaan ja toimimaan ryhmänä. Satama korostaa toiminnassa ohjaajan merkitystä ja kuinka oma eläytyminen ja innostus tarttuvat lapsiin. Dogbic® toiminnassa vain mielikuvitus on rajana. (Satama 2016.)

5 DOGBIC®-AIHEINEN TOIMINTA JA SEN ARVIOINTI

Tuokioiden pääteemana oli Dogbic®- eli koira-aiheinen liikuntatoiminta. Koira-aiheisissa tuokioissa keskustelimme koirista, eläydyimme koiran rooliin sekä harjoitimme motorisia perustaitoja. Tuokioiden erilaiset koira-aiheiset toiminnot liittyivät vahvasti toisiinsa, ja ne sisälsivät asioiden toistoa ja kertausta. Oppiakseen lapsi tarvitsee runsaasti toistoa. Tuokioilla emme tehneet määrällisesti monia asioita, vaan halusimme keskittyä siihen, että koira-aiheisen toiminnan aikana kaikki lapset viihtyisivät ja pitäisivät hauskaa.

Toiminta toteutettiin seitsemän 5–6 ikäisen lapsen ryhmässä. Koska liikunnan merkitys korostuu jo päiväkotikäisillä lapsilla, aihe on hyvin tärkeä ja myös ajankohtainen. Tämän ikäisten lasten motoriset taidot kehittyvät koko ajan. 5–6-vuotias myös mielellään leikkii mielikuvitus- ja roolileikkejä, osallistuu liikuntaleikkeihin sekä osaa eläytyä erilaisiin rooleihin, esimerkiksi matkimaan eläimen liikkumistapoja. (Kahri 2003, 31, 39; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 63.) Siksi tuntui luonnolliselta toteuttaa tämän ikäisten lasten kanssa koira-aiheisia liikuntatuokioita, joissa harjoitimme motorisia taitoja. Koira-aiheinen toiminta sopi myös yhteistyöpäiväkotiimme, sillä Merikosken päiväkodilla liikunta oli yksi tämän toimintakauden painopistealueista. Lisäksi heillä toteutetaan viikoittain jumppahetki, jossa kehitetään erityisesti perusliikuntataitoja (Merikosken päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2013-2015). Henkilökunta koki koira-aiheen uudeksi tavaksi innostaa lapsia liikkumaan.

Olimme ennen tuokioiden toteuttamista tavanneet Dogbicin® kehittäjää Meri Satamaa. Halusimme toiminnassamme ottaa huomioon tapaamisissa nousseet huomiot, ideat ja toiveet sekä syventää tietämystämme koira-aiheisestä toiminnasta. Kävimme kummatkin ennen tuokioiden toteuttamista Dogbic®-ohjaaja kurssin. Kurssilla keskityttiin muun muassa ryhmän ohjaamiseen, turvallisuuden huomioimiseen ja tuntisuunnittelun sisältöön. Tästä huomasimme olevan hyötyä ohjatessamme tuokioita päiväkodissa.

Toteutimme tuokiot joka kerta saman rakenteen mukaan ja varasimme niille aikaa noin puoli tuntia. Aikataulun suunnittelussa tuli huomioida että 5–6-vuotiaat ovat kehitykseltään ja keskittymiskyvyltään keskenään erilaisia (Koivunen 2009, 46). Pidimme tärkeänä, että emme väsyttä lapsia, ja toiminnasta jäisi positiivinen kuva lapsille. Jokaisessa tuokiossa mukana olivat Täplä ja muut lapsille

tutuiksi tulleet koirapehmolelut sekä leikit, joiden avulla johdattelimme koira-aiheisiin liikuntatuokioihin. Keksimme tuokiossa käytettävät hahmot itse ja kehitimme leikit sekä materiaalit omaan toimintaan sopiviksi. Alkupiirin ja alkuleikin jälkeen seurasi toiminnallinen osuus, jossa harjoitimme jotain motorista perustaitoa. Päätimme kaikki toimintatuokiot loppupiiriin, jossa yhdessä istuimme juttelemaan tuokiosta. Kaikki tuokioiden materiaali- ja välineluettelot löytyvät liitteestä 1.

Keräsimme jokaisen toimintatuokion jälkeen palautetta lapsilta ja henkilökunnalta sekä arvioimme myös omaa toimintaamme. Lapsilta keräsimme palautetta pääosin palautekorttien avulla. Korteissa koira oli iloinen, vakava ja surullinen. Kysyimme lapsien mielipidettä toteutetusta tuokiosta ja lapset näyttivät omaa mielialaansa vastaavaa palautekorttia. Kaikki lasten kysymykset löytyvät liitteestä 2. Lapset saivat myös halutessaan sanallisesti perustella mielipiteensä. Kirjasimme tulokset ylös. Henkilökunnalta keräsimme palautetta kyselylomakkeella jokaisen tuokion jälkeen ja kaikki kysymykset löytyvät liitteeltä 3. Kyselylomakkeen avulla kartoitimme muun muassa tuokion liikunnallisen tavoitteen toteutumista, kehittämistarpeita sekä ideaa yhdistää liikunta, leikki ja koira. Heti jokaisen tuokion jälkeen arvioimme myös omaa toimintaamme itsearviointilomakkeen avulla, joka löytyy liitteestä 4. Pohdimme tuokion toteutusta, ohjausta ja kehittämistarpeita.

5.1 Tapaamiset ja tutustumistuokio

Ennen Dogbic®-toimintatuokioiden toteutusta ja sen aikana olimme yhteydessä päiväkotiin sähköpostitse ja puhelimitse. Tuokioiden rakennetta hahmotellessamme kysyimme päiväkodista muun muassa ryhmän omista liikunnallisista tavoitteista sekä lasten liikuntataidoista. Kartoitimme mitä liikunnan perustaitoja lapset ovat harjoittaneet kuluneen toimintakauden aikana ja miten liikunta näkyy ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmissa. Tämän avulla pystyimme rakentamaan tuokioista sellaisia, jotka vastaavat ryhmän lasten tarpeita.

Tällaisten tuokioiden suunnittelun haasteeksi voi nousta aikataulun nopeus. Olisi hienoa, jos lapsiryhmään olisi aikaa tutustua esimerkiksi yhden toimintakauden verran. Tässä opinnäytetyö aikataulussa se ei ollut kuitenkaan mahdollista, joten halusimme etukäteistietoa mahdollisimman paljon. Halusimme välttää sen, että tuokiot eivät olisikaan hyödyllisiä ryhmälle ja sopeutuisi yhteen liikunnallisten tavoitteiden ja suunnitelmien kanssa.

Kävimme ennen tuokioita päiväkodilla kolme kertaa. Ensimmäisellä kerralla kerroimme ryhmän lastentarhanopettajalle ja lastenhoitajille opinnäytetyöstämme, avasimme Dogbic®-toimintaa ja kyseimme mielipiteitä alustavista toimintatuokio ideoista. Saimme paljon suoraa palautetta, jonka avulla työstimme tuokioita eteenpäin. Samalla tutustuimme päiväkodin tiloihin ja liikuntavälineisiin. Seuraavalla kerralla juttelimme tarkemmin lastentarhanopettajan kanssa käytännön järjestelyistä, kuten esimerkiksi tilojen varauksesta, lasten määrästä sekä siitä ketkä lapset osallistuisivat tuokioihin. Annoimme henkilökunnalle kirjoittamamme tiedotteen, jossa kysyimme vanhemmilta lupaa lapsen osallistumisesta koira-aiheiseen toimintaan (Liite 5).

Kolmannella kerralla tutustuimme lapsiin. Alustimme koira-aihetta ja ohjasimme heille tutustumisleikin. Tutustumistuokion tavoitteena oli tutustua lapsiin ennen varsinaisten tuokioiden aloittamista ja havainnoida kyseisten lasten yleistä käyttäytymistä, kuten sitä miten lapset kiinnostuvat ja innostuvat koira-aiheesta. Tutustuimme toisiimme keskustelun ja leikin avulla. Tutustumistuokiolle osallistui kaikki seitsemän lasta. Aloitimme tuokion esittäytymällä lapsille ja kertomalla miksi olemme tulleet. Koira-aihetta alustimme lapsille esittelemällä toiminnassamme käyttämämme koirapehmoletut ja koirakortit. Esittelimme erityisesti Täplä-koiran, jonka olimme valinneet toistuvaksi johtohahmoksi toimintatuokioissamme. Kierrätimme Täplää ringissä ja jokainen sai kertoa nimensä. Sen jälkeen johdattelimme keskustelua koiriin koira kuvakorttien avulla. Jokainen lapsi sai valita mieleisensä kortin ja kertoa koirista mieleen tulevia asioita. Olimme valmistelleet keskustelun tueksi myös kysymyksiä ja niiden avulla keskustelu eteni hienosti. Keskustelua syntyi paljon ja lapset olivat aktiivisesti mukana. Lapset saivat vapaasti kommentoida, mutta juttelimme myös omalla vuorolla.

Lopuksi leikimme lasten kanssa Koirat koppiin – leikkiä. Leikissä lapset jaetaan koiriksi ja ”kopeiksi”. Koppeja on yksi vähemmän kuin koiria. Lapset saavat liikkua tilassa vapaasti, kunnes kuuluu käsky: Koirat koppiin!. ”Kopit” pysähtyvät paikoilleen ja avaavat jalkansa ”kopeiksi” joiden väliin koirat yrittävät ehtiä. Viimeiseksi jäänyt koira pääsee sanomaan seuraavalla kerralla koirat koppiin-käskyn. Kävimme ennen leikin alkua läpi mitä koira voi tehdä ja miten koira voi liikkua. Lapset käyttivät mielikuvitustaan ja keksivät tapoja liikkua koirana. Lapset ymmärsivät nopeasti leikin idean. Lopuksi keräännymme yhdessä piiriin ja kysyimme lasten tuntemuksia sekä kerroimme mitä ensi kerralla tehtäisiin.

Lapset lähtivät rohkeasti koira-aiheiseen keskusteluun mukaan sekä loppuleikkiin. Alussa käytettävien korttien avulla epävarmimpienkin lasten oli helpompi keksiä jotain asioita koirista. Loppu-

leikin edetessä lapset rohkaistuivat eläytymään koiran rooliin enemmän. Emme ensimmäisellä keralla keränneet palautetta lomake muodossa, mutta toimintaa seurannut työntekijä sanoi tuokion menneen hyvin. Yleisesti meille jäi hyvä mieli tuokiosta, koska havaitsimme että lapset tykkäsivät aiheesta ja järjestämästämme toiminnasta. Lapset eivät tunteneet meitä entuudestaan, ja silti lähtivät toimintaan innokkaasti mukaan. Ensi kertaa varten heräsi ajatus siitä, että tulisiko jatkossa istumajärjestystä muuttaa tai huomioida.

Tuokioiden ohjauksesta olimme sopineet etukäteen, että toinen meistä ohjaa tuokion alun ja lopetuksen ja toisella on päävastuu itse toiminnasta. Vaihdoin rooleja vuoron perään, jotta kummatkin saivat yhtä paljon kokemusta ohjauksesta. Työnjaon on hyvä olla selkeä kummallekin ohjajalle. Tutustumiskerralla vetovastuu oli yhteinen. Ennen tutustumistuokiota olimme saaneet takaisin vanhemmilta pyydettyt lupalaput. Kaikki vanhemmat olivat antaneet suostumuksensa lapsensa osallistumiseen.

5.2 Pehmokoirien kanssa touhuamista

TAULUKKO 1. Ensimmäinen tuokio

TUOKIO	Pehmokoirien kanssa touhuamista
TUOKION TAVOITE	Tavoitteena oli harjoittaa heittämistä pallon avulla
TUOKION KUVAUS	<p>ALOITUS: Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa kävimme läpi toiminnan kulun. Leikimme myös Täplä-pehmokoiran avulla tutustumisleikin, jossa jokainen kertoi nimensä ja lempieläimensä. Alustimme myös liikunnallista toimintaa kertomalla lapsille, että koirat leikkivät palloilla.</p> <p>TOIMINTA: Pallon heittäminen pareittain eri tavoilla.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pallon heittäminen parille siltä etäisyydeltä, että parin oli helppo saada se kiinni kahdella kädellä. 2. Pallon heittäminen kahdella kädellä parille kauempaa. Pari otti pallon kiinni kahdella kädellä. 3. Pallon heittäminen kahdella kädellä parille yläkautta. Pari otti pallon kiinni kahdella kädellä. 4. Pallon heittäminen kahdella kädellä parille alakautta. Pari otti pallon kiinni kahdella kädellä. 5. Pallon heittäminen lattian kautta yhdellä pompulla. Pari otti pallon kiinni kahdella kädellä. 6. Pallon heittäminen kahdella kädellä parin pitelemän renkaan läpi. <p>LOPETUS: Keräsimme palautteen lapsilta palautekorttien avulla sekä asteikkomenetelmällä tulevia tuokioita varten (Liite 2). Lopuksi oli rentoutusharjoitus. Lapset kuuntelivat patjoilla koira-aiheista tarinaa.</p>

PALAUTE	Lasten suullinen palaute, työntekijöiden antama kirjallinen palaute ja itsearviointi. (Liitteet 2-4.)
---------	---

Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa kerroimme lapsille mitä olemme ajatelleet tuokion aikana tehdä. Näin halusimme varmistaa, että lapsilla olisi turvallinen olo ja he tietäisivät koko ajan mitä tapahtuu. Sen jälkeen leikimme tutustumisleikin. Tutustumisleikissä menimme lasten kanssa rinkiin ja Täpläpehmokoiria kiersi lapselta toiselle. Jokainen sai kertoa vuorollaan oman nimensä ja lempieläimensä. Jatkoimme leikkiä niin kauan, että jokainen oli saanut oman puheenvuoron. Leikin tavoitteena oli tutustua paremmin toisiimme ennen toiminnan aloittamista. Leikin avulla alkujännitys oli poissa ja lapset uskalsivat kertoa asioita.

Alkupiirin jälkeen oli vuorossa tuokion liikunnallinen tavoite eli heittämisen harjoittaminen, joka toteutui hienosti. Olimme huomioineet 5-6 vuotiaan lapsen motoriset taidot heittämisessä ja tuimme taitojen pysymistä ja kehittymistä edelleen muun muassa eri heittotapoja harjoittamalla. Leikkiaässä lapsen liikkumisen perustaitojen harjoittelu on vahvimmillaan ja näihin perustaitoihin kuuluu muun muassa heittäminen (Kurvinen, Neuvonen, Siven, Vartiainen, Vihunen & Vilen 2006, 144; Sääkslahti 2015, 83; Numminen 2005, 114). Kolmesta viiteen vuoteen käden motoriikka kehittyy ja palloleikit parantavat käden karkeamotoriikkaa (Sääkslahti 2015, 159). Viisivuotiaana lapsella on kehittynyt pallolla tähtääminen niin että hän pystyy osumaan noin kolmen metrin päässä olevaan kohteeseen (Kauranen 2012, 353).

Ennen toiminnan aloittamista kerroimme lapsille, että koirille heitellään palloa ja näin yhdistimme koira-aiheen ja toiminnan. Ohjeistimme sanallisesti ja näytimme yhdessä mallia. Lapset jaettiin pareiksi. Lapset eläytyivät ohjaajien kanssa koiran rooliin ja parin kanssa heiteltiin palloa eri tavoilla. Lapset saivat heitellä palloa tietyllä tyylillä pareittain tietyn ajan, jonka jälkeen näytimme uuden tavan heittää. Palloa heiteltiin lähempää, kauempaa, ylä- ja alakautta, lattian kautta pompulla, renkaan läpi ja koriin. Annoimme lapsille koko toiminnan ajan positiivista palautetta kannustamalla ja kehumalla. Autoimme ja neuvoimme lapsia tarvittaessa. Kaikki lapset lähtivät toimintaan heti mukaan ja olivat oma-aloitteisia ja aktiivisia. Heillä oli halua näyttää omaa osaamistaan. Lapset kuuntelivat ohjeita ja toimivat niiden mukaan, eivätkä he ehtineet kyllästyä toimintaan missään vaiheessa, koska se oli sopivan kestoista ja vaihtelevaa.

Palautetta keräsimme lapsilta palautetta kahdella eri tavalla (Liite 2). Kerroimme lapsille, että tarvitsemme heidän mielipiteensä tulevia tuokioita varten. Ensimmäiseksi käytimme palautekortteja,

joissa koira on iloinen, vakava ja surullinen. Kävimme lasten kanssa kortit läpi ja mitä kukin ilme tarkoittaa. Sen jälkeen ohjeistimme, miten kortteja käytetään. Jaoin kaikille kolme korttia ja lapset saivat kertoa niiden avulla vastauksia kysymyksiin. Lapset innostuivat korteista ja he näyttivät ymmärtävän niiden tarkoituksen. Joissakin kysymyksissä kaikki lapset eivät näyttäneet korttia. Arvelimme, että he eivät osanneet vastata tai eivät halunneet. Mietimme, että ymmärsivätkö lapset vakavaa ilmettä, vaikka selitimme lapsille, että se tarkoittaa sitä, että ei varma pitkö toiminnasta.

Keräsimme palautetta myös viiva-asteikkomenetelmällä. Ohjeistimme lapsia, että he ottavat askeleen eteenpäin, jos he haluavat enemmän tai taaksepäin jos he haluavat vähemmän kysytyä asiaa. Viivalle jääminen tarkoitti, että ei tiedä. Lapset kokivat arviointimenetelmät liian samanlaisina. Kysymykset olivat liian samanlaisia ja huomasimme, että lapset alkoivat väsyä. Emme voi olla myöskään varmoja ymmärsivätkö kaikki toiminnan ideaa.

Tuokion loppuksi oli rentoutus. Lapset menivät patjoille makaamaan valitsemansa koirapehmolelun kanssa. Rentoutuksen tavoitteena oli tuokion loppuksi rauhoittua yhdessä pehmolelujen kanssa. Olimme puhuneet tästä lasten kanssa ja pehmokoiraa pystyi esimerkiksi silittelä rauhassa. Olimme valinneet etukäteen kirjan, joka oli koira-aiheinen ja kertoi ystävydestä ja yhteistyöstä. Olimme ilahtuneita, kuinka lapset rauhoittuivat kuuntelemaan ja kuinka he ilahtuivat koirapehmoleluista. Kirja oli sopivan pituinen, aihe sopivan rauhallinen ja lapset jaksoivat kuunnella sen. Rentoutuksen loppuksi lapset menivät jonoon ovelle ja kehuimme heitä ja kerroimme että meillä oli ollut hauskaa koiraliikunnassa.

Ensimmäisen tuokion jälkeen huomasimme muutamia asioita, joita voisimme parantaa ja kehittää seuraavia tuokioita varten. Toiminnan kesto oli muuten sopiva, mutta lasten palautteen antoon kului liikaa aikaa. Pohdimme myös, että saamme melkein samanlaisia vastauksia lapsilta molemmilla palautteenkeruutavoilla. Päätimme siis jättää jatkossa pois viiva-asteikkomenetelmän. Mielestämme palautekortit olivat lapsille selkeämmät. Huomasimme omassa ohjauksessamme myös kehitettävää. Voisimme eläytyä vielä paremmin lapsen rooliin, esimerkiksi kertomalla asiat lapsille mielekkäällä tavalla. Meidän pitää lisäksi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota siihen, että selitämme asiat niin, että lapset varmasti ymmärtävät mitä tarkoitamme. Henkilökunnalta nousi kehittämistarpeena esiin paikkamerkkien käyttö alkua- ja loppupiirissä, jotta toiminta olisi lapsille vielä selkeämpää. Huomioimme saamamme palautteen ja otimme paikkamerkit käyttöön seuraavalla tuokiolla.

Lasten antamassa palautteessa kävi ilmi, että suurin osa lapsista tykkäsi tutustumisleikistä ja sitä toivottiin myös leikittävän myöhemmin uudestaan. Suullisessa palautteessa korostui se, kuinka lapset halusivat koira-aiheista liikuntaa lisää. Henkilökunnan palaute oli positiivista. Toimintatuokiota pidettiin monipuolisena ja tuokion rakenne oli ollut selkeä. Henkilökunnan mielestä tuokion liikunnallinen tavoite toteutui hyvin, sillä tuokiossa heiteltiin palloa monipuolisesti ja käytettiin eri käsitteitä. Tuokio oli ollut sopivan mittainen ja siinä oli käytetty paljon erilaisia materiaaleja. Lasten ikätaso oli huomioitu henkilökunnan mielestä toiminnassa hyvin, koska siinä käytettiin parityöskentelyä ja toiminta oli tarpeeksi haastavaa. Dogbic® ideaa pidettiin hyvänä, sillä lapset liikkuvat mielellään leikin varjolla. Pehmolelujen käyttö oli lapsille mieleistä, koska koirat kiinnostavat yleensä lapsia. Pehmolelujen nähtiin sopivan sekä aloitukseen että lopetukseen. Myös koirapalautekortteja pidettiin toimivina.

5.3 Nyt leikitään koira

TAULUKKO 2. Toinen tuokio

TUOKIO	Nyt leikitään koira
TUOKION TAVOITE	Tavoitteina olivat konttaamisen ja tasapainon harjoittaminen
TUOKION KUVAUS	<p>ALOITUS: Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa kävimme läpi toiminnan kulun. Alkupiirin jälkeen leikimme Koirat kotiin– leikkiä. Alustimme myös liikunnallista toimintaa koira kuvakorttien avulla.</p> <p>TOIMINTA: Tuokiossa harjoitettiin konttaamista ja tasapainoa erilaisten pisteiden avulla. Lapset siirtyivät pareittain pisteeltä toiselle musiikin soidessa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ensimmäisellä pisteellä harjoitimme konttaamista putken ja pöydän läpi/ali. 2. Toisella pisteellä harjoitimme konttaamista pehmokoiria selän päällä. 3. Kolmannella pisteellä harjoitimme tasapainoa penkkien päällä tasapainoillen kahdella eri tavalla. Toisella penkillä tasapainoitiin kapealla penkillä ja toisella lapsen piti tasapainoilla penkillä olevien esteiden yli. 4. Neljännellä pisteellä harjoitimme tasapainoa tassujen avulla. Lapsen piti hyppiä tassulta toiselle yhdellä jalalla. Jalkaa vaihdettiin. 5. Viidennellä pisteellä harjoitimme tasapainoa lattiaan teipatun narun avulla. Narua pitkin mentiin eri tavoilla; korkeilla varpailla ja silmät kiinni. <p>LOPETUS: Keräsimme palautteen lapsilta palautekorttien avulla (Liite 2). Lopuksi oli rentoutusharjoitus. Lapset pääsivät silittämään toisiaan pehmokoirilla.</p>

PALAUTE	Lasten suullinen palaute, työntekijöiden antama kirjallinen palaute ja itsearviointi. (Liitteet 2-4.)
---------	---

Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa kerroimme lapsille mitä olemme ajatelleet tuokion aikana tehdä. Sen jälkeen leikimme Tulkaa koirat kotiin- leikkiä. Leikissä lapset asettuvat huoneen toiselle puolelle riviin. Ohjaaja sanoo salin toiselta puolelta lapsille ”Tulkaa koirat kotiin!” ja lapset vastaavat ”Millä tavalla?” Ohjaaja vastaa tavan (kontaten, häntää heiluttaen, kieli ulkona, juosten, maata nuuhkien, lapsi keksii itse) ja lapset tulevat sillä tavalla toiselle puolelle huonetta. Leikissä ohjaaja korosti, että kyse ei ole kilpailusta ja nopeudesta, vaan siitä kuinka hienosti ja huolellisesti lapsi tekee vaaditun liikkeen. Koirat kotiin-leikissä lapset saivat myös itse miettiä, että millä tavalla koira voisi liikkua. He ymmärsivät heti leikin idean ja lähtivät innokkaasti mukaan. Ennen varsinaista toimintaa, toinen ohjaajista alusti tasapainoa ja konttaamista koira kuvakorttien avulla. Näin harjoitettavat taidot saatiin yhdistettyä koira-temmaan.

Tuokion tavoitteena olivat konttaamisen ja tasapainon harjoittaminen. Konttaaminen on perustaito, jossa keho liikkuu paikasta toiseen. Tasapainoilu on perustaito, jossa keho taas on paikoillaan. (Pulli 2013, 23.) Viisivuotiaana tämä taito kehittyy ja sen kehittäminen myöhemmässä elämänvaiheessa on haastavampaa (Kurvinen & Neuvonen & Siven & Vartiainen & Vihunen & Vilen 2006, 141; Kauranen 2012, 347).

Konttaamista ja tasapainoa harjoitimme tempuradan muodossa. Olimme rakentaneet valmiiksi erilaisia toimintapisteitä, joissa eri menetelmin harjoitettiin suunnittelemaamme toimintaa. Huomioimme toiminnan suunnittelussa lasten ikätason. Kiersimme lasten kanssa yhdessä jokaisen pisteen läpi. Kysyimme lapsilta mitä pisteellä voisi tehdä, ja sitä pohdittiin yhdessä. Jaoimme lapset eri pisteille ja taustalle laitettiin vauhdikasta musiikkia. Musiikin soidessa lapset tekivät pisteellä harjoitettavaa toimintaa. Musiikin pysähtyessä lapset vaihtoivat pisteeltä toiselle. Avustimme ja ohjasimme lapsia siirtymisessä. Lapset ymmärsivät hyvin jokaisen pisteen liikkeen ja jaksoivat tehdä sitä tietyn ajan. Lapset sovelsivat pisteitä itsenäisesti ja keksivät omatoimisesti omia tapoja liikkua. Pisteet olivat mielestämme sopivan haastavia ja lapset saivat onnistumisen kokemuksia. Lapset näyttivät innostuneilta ja annoimme runsaasti positiivista palautetta sekä huomiota. Toinen ohjaajista kiersi jokaiselta pisteeltä toiselle ja antoi jokaiselle lapselle yksilöllistä ohjausta ja palautetta.

Tämän jälkeen oli vuorossa palautteen kerääminen lapsilta. Tässä huomasimme parannusmahdollisuuksia tulevia kertoja varten. Kysyimme lapsilta palautteen liian yleisesti, emmekä esimerkiksi

jokaiselta pisteeltä erikseen. Kysymykset olisi suunniteltava tarkemmin ja täsmällisemmin. Lapset näyttivät nauttivan tuokiosta, mutta palautteenannossa näyttivät ”en tiedä korttia”. Lapset näyttivät ymmärtävän korttien merkityksen, sillä korttien merkitys käytiin aina yhdessä läpi ennen palautteenantoa. Aloimme miettimään korttien vähentämistä, joka saattaisi helpottaa sitä, että lapset osaisivat selkeämmin niiden avulla ilmaista mielipiteensä.

Tuokion lopuksi oli rentoutus. Loppurentoutuksessa otettiin pareittain tilaa. Taustalla soi rauhallista musiikkia. Toinen pareista makasi silmät kiinni patjalla ja toinen liu’utti kevyesti pehmolelua hänen päällään. Ohjaaja näytti mallia ja korosti sitä, kuinka lapsen tulisi sivellä niin hellästi, että pari saattaisi jopa nukahtaa. Lopuksi lapset vaihtoivat rooleja. Lapset rauhoittuivat toimintaan ja pehmokoirat näyttivät motivoivan heitä. Lapset osasivat tosi hyvin huomioida toisensa ja seurasivat annettuja ohjeita. Rentoutuksen lopuksi lapset menivät jonoon ovelle ja kehuimme heitä, kerroimme että meillä oli ollut hauskaa koiraliikunnassa ja kuinka näemme huomenna. Lapset vastasivat takaisin innoissaan ”huomenna, ja ylihuomenna”. Opettaja kehui saaneensa uusia ideoita tuokiosta.

Seuraavaa tuokiota varten päätimme, että toiminnassamme seikkaileva Täplä-pehmokoira olisi suuremmassa roolissa sekä alkupiirissä, että loppupiirissä. Olimme saaneet positiivista suullista ja kirjallista palautetta sekä havainneet, kuinka lapset olivat tykänneet koiran käytöstä toiminnassa. Kehittämiseksi nousi myös palautteenannon muokkaaminen. Seuraavaa tuokiota varten päätimme kysyä mielipidettä lasten palautteenannosta ryhmän työntekijältä, sillä lasten ulkoinen viestintä (innostus, aktiivisuus, kasvojen ilmeet, eleet) eivät kohtaa konkreettista palautetta (”en tiedä” kortti). Päätimme seurata palautteenantoa tarkemmin ja muuttaa sitä tarvittaessa. Yhdessä totesimme kuinka, tärkeää on jatkaa lasten innostamista sekä käyttää omaa mielikuvitusta toimintaa ohjatessa.

Lasten antamassa palautteessa kävi ilmi, että alkuleikistä piti vain kaksi lasta ja loput eivät tienneet mitä mieltä leikistä olivat. Tempuradasta suurin osa lapsista ei myöskään osannut sanoa mitä mieltä toiminnasta olivat, ja kaksi lapsista näytti surullista koira palautekorttia. Tämä oli ristiriidassa siihen mitä olimme lapsista havainneet. Henkilökunnan mielestä oli mukava tutustua uusiin leikkeihin ja rentoutustapoihin ja saada tätä kautta uusia ideoita. Tuokion tavoitteena oli ollut harjoittaa konttaamista ja tasapainoa. Henkilökunnan mukaan tämä oli toteutunut hyvin, sillä olimme tehneet pisteistä erilaisia käyttämällä monipuolisesti erilaisia välineitä, toistoja oli tarpeeksi sekä pisteet olivat olleet tarpeeksi hankalia ja niiden vaikeusaste oli vaihdeltavissa. Kirjallisessa palautteessa

mainittiin myös, kuinka käytimme toiminnassamme positiivista pedagogiikkaa, sillä annoimme runsaasti palautetta lapsille ja kannustimme heitä toiminnassa.

5.4 Koirat liikkeelle

TAULUKKO 3. Kolmas tuokio

TUOKIO	Koirat liikkeelle
TUOKION TAVOITE	Tavoitteena oli juoksemisen harjoittaminen
TUOKION KUVAUS	<p>ALOITUS: Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa kävimme läpi toiminnan kulun ja keskustelimme Täplä-pehmokoiran avulla. Alkupiirin jälkeen leikimme lapsille tutuksi tullutta Koirat koppiin-leikkiä.</p> <p>TOIMINTA: Harjoitimme yhdessä juoksemista leikin avulla. Leikissä harjoitimme eri juoksutyyliä. Ennen leikin aloittamista kävimme juoksuhylyt läpi. Kysyimme myös lapsilta eri tapoja juosta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lapset juoksivat omalla tyylillä. 2. Lapset juoksivat päkiöillä. 3. Lapset juoksivat kantapäillä. 4. Lapset juoksivat takaperin. <p>LOPETUS: Keräsimme palautteen lapsilta palautekorttien avulla (Liite 2). Lopuksi oli rentoutusharjoitus. Lapset piirsivät toistensa selkään koira-aiheisen piirroksen.</p>
PALAUDE	Lasten suullinen palaute, työntekijöiden antama kirjallinen palaute ja itsearviointi. (Liitteet 2-4.)

Ennen tuokion aloitusta kävimme jututtamassa ryhmän lastentarhanopettajaa, joka oli ollut seuraamassa tuokioitamme. Kysyimme häneltä mielipidettä meitä askarruttaneeseen palautteenanto tilanteeseen. Lapset näyttivät pitävän tuokioista, mutta sitten kun on aika antaa palautetta, he näyttivät usein ”en tiedä korttia”. Opettaja kertoi kuinka lapset ovat ennenkin esimerkiksi liikuntatunnilla ”peukuttaneet alas” tuntia, sillä he olisivat halunneet tehdä mieluummin jotain muuta, vaikka tunnilla kaikki olivat viihtyneet. Kysyimme opettajan mielipidettä siitä, olisiko palautteenanto tilanne helpompi, jos olisi vain kaksi palautekorttia mitä näyttää; hymynaama ja surunaama. Opettaja sanoi, että yhden kortin poissulkeminen voisi olla hyvä idea, ja sitä kannattaa kokeilla.

Tuokion aluksi menimme yhdessä rinkiin. Olimme valmiiksi asetelleet isot tassunjäljet istumamerkeiksi lattiaan. Laitoimme Täplä-pehmolelun kiertämään, jonka avulla avasimme keskustelun. Lapset innostuivat keskustelusta ja kertoivat rohkeasti omia mielipiteitään ja ajatuksiaan. Lapset jaksosivat hienosti kuunnella mitä toiset lapset kertoivat ja odottivat omaa vuoroa.

Aloitimme tuokion jo lapsille tutulla koirat koppiin – leikillä. Lapset muistivat leikin säännöt hyvin. Lapset olivat toivoneet leikkiä edellisillä tuokioilla ja tykkäsivät, kun se toteutettiin. Lapset osallistuivat reippaasti leikkiin eivätkä harmistuneet siitä, vaikka eivät ehtisi ”koppiin”.

Leikin jälkeen oli toiminnallinen osuus. Tavoitteena oli juoksemisen harjoittaminen. Leikki-ässä lapsen liikkumisen perustaitojen harjoittelu on vahvimillaan (Kurvinen, Neuvonen, Siven, Vartiainen, Vihunen & Vilen 2006, 144; Sääkslahti 2015, 83). Juokseminen on perustaito, jossa kehu liikkuu paikasta toiseen (Pulli 2013, 23). Kuusivuotiaalla lapsella vahvistuu erilaisten liikkeiden yhdistäminen ja hänen on mahdollista esimerkiksi pysähtyä annetun merkin mukaan tai muuttaa juoksuun suuntaa (Kauranen 2012, 354).

Juoksemista harjoitettiin Kopin ryöstö-leikillä. Toinen ohjaajista kävi ennen leikkiä läpi yhdessä lapsien kanssa erilaisia juoksu-tyylejä. Lapset ehdottivat erilaisia tyylejä juosta. Kävimme yhdessä vaikeimmat ja lapsille vieraat tavat juosta. Toinen ohjaaja kertoi leikin säännöt ja varmisti että kaikki olivat ymmärtäneet. Suunnittelemassamme leikissä on kaksi joukkuetta, joilla kummallakin on oma koppi ja kopissa sama määrä pehmokoiria. Merkistä leikkijät lähtevät juoksemaan ja hakemaan toisen joukkueen kopista pehmokoiria omaan koppiinsa. Yksi leikkijä saa tuoda vain yhden pehmon kerrallaan. Leikin ohjaaja sanoo toiminnan aikana millä juoksu-tyylillä pehmo pitää hakea (lapsen oma juoksu-tyyli, päkiäjuoksu, kantajuoksu, takaperin juoksu). Ohjaajan merkistä leikki päättyy. Lopuksi lasketaan, kummalla joukkueella on enemmän pehmokoiria. Kopin ryöstö-leikki meni hyvin. Lapset osallistuivat uuteen leikkiin innokkaasti. Leikissä oli paljon muistettavaa, mutta lapset tekivät hienosti vaaditun juoksulikkeen ja veivät pehmoleluja omaan koppiin. Leikin kilpailuvietti motivoi lapsia ja liikkuminen koettiin hauskaksi.

Loppupöytäkirjassa keräsimme palautetta lapsilta koirapalauttekorrettien avulla. Selitimme lapsille, kuinka palautetta kerätään ensi kertoja varten, ja kuinka heidän mielipiteensä on meille tärkeä, jotta tietäisimme mistä asioista tykätään sekä tehdä niitä mahdollisesti uudestaan. Painotimme että jäljellä on vielä kaksi kertaa, ja palautteen avulla osaamme valita sinne lapsille mieleisiä juttuja. Toinen ohjaajista ohjeisti, kuinka tällä kertaa on käytössä kaksi korttia, ja kävimme ne yhdessä läpi. Yksi lapsista ihmetteli miksi enää ei ollut ”en tiedä” korttia, mutta selitimme lapsille, että haluamme kokeilla, onko helpompi heille, jos kortteja on vain kaksi. Tällä kertaa lapsien havainnointi ja korttien avulla saatu palaute vastasivat toisiaan.

Palautteen jälkeen oli rentoutuksen vuoro. Selitimme, kuinka tärkeää on viimeiseksi rentoutua ja rauhoittua, silloin kun on liikuttu ja leikitty runsaasti. Toinen ohjaajista oli käynyt etukäteen lasten kanssa läpi, kuinka kaverin selkään ”piirrettäisiin kuva Täplästä”. Ohjaajina mallinsimme lapsille piirtämistä olemalla itse mukana toiminnassa. Lapset jaettiin pareiksi patjoille, niin että olisivat jatkuvassa näköyhteydessä ohjaajiin. Toinen lapsista istui ja toinen sai piirtää selkään. Lapsille kerrottiin tarina Täplästä hitaasti, samalla selkään piirtäen. Lapset rauhoittuivat hyvin rentoutukseen ja kuuntelivat tarkasti ohjeita. Rentoutusmuoto oli lapsille uusi, mutta silti lapset lähtivät siihen hyvin mukaan ja osallistuivat itsekin, ehdottamalla mitä muuta selkään voisi piirtää.

Lapset olivat palautteissaan sitä mieltä, että juoksemisen harjoittaminen ja pehmolelujen käyttö oli ollut mukavaa. Koiraliikuntatuokioihin oli myös kaikista kiva tulla ja suullisen palautteen mukaan erilaisia leikkejä odotettiin innolla. Lapset kertoivat, kuinka kivaa olisi, jos olisimme päiväkodissa joka päivä. Henkilökunnan mukaan on hienoa, miten tuokioissa muun muassa harjoitetaan erilaisia juoksu-tyylejä ja liikkeitä, vuoron odottamista sekä kuuntelemista. Olimme hyvin huomioineet lasten ikätason. Leikin kautta lapsia oli hyvin innostettu liikkumaan ja pehmolelut tukivat hyvin toimintaa koko tuokion ajan. Saimme myös positiivista palautetta koiran palautekorttien vähentämisestä palauteosiossa. Lapsien oli ollut helpompi kertoa mielipiteensä tuokiosta.

5.5 Yli esteiden!

TAULUKKO 4. Neljäs tuokio

TUOKIO	Yli esteiden!
TUOKION TAVOITE	Tavoitteena oli hyppäämisen harjoittaminen
TUOKION KUVAUS	<p>ALOITUS: Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa kävimme läpi toiminnan kulun ja keskustelimme Täplä-pehmokoiran avulla. Alkupiirin jälkeen leikimme koira-aiheista käsky-leikkiä. Alustimme myös liikunnallista toimintaa koira kuvakorttien avulla.</p> <p>TOIMINTA: Tuokiossa harjoitettiin hyppäämistä erilaisten esteiden avulla. Lapset siirtyivät pareittain pisteeltä toiselle musiikin soidessa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hyppyesteiden hyppääminen. 2. Vanteiden läpi hyppääminen. 3. Ruutuhyppely, jossa on ruuduissa tassujen kuvia. Pisteellä harjoitettiin tasahyppyä ja yhdellä jalalla hyppäämistä. 4. Pupuloikat pehmokoirien yli. 5. Pehmokoirien kuljettaminen tasahypyillä omaan koppiin.

	LOPETUS: Keräsimme palautteen lapsilta palautekorttien avulla (Liite 2). Lopuksi oli rentoutusharjoitus. Lapset makasivat patjoilla pehmokoirien kanssa ja kuuntelivat rauhallista musiikkia.
PALAUTE	Lasten suullinen palaute, työntekijöiden antama kirjallinen palaute ja it-searviointi. (Liitteet 2-4.)

Aloitimme tuokion tuttuun tapaan alkupiirillä. Toinen ohjaajista kertoi toiminnan kulun lapsille ja sen jälkeen keskustelimme lasten kanssa Täplä-pehmokoiran kiertäessä lapselta toiselle. Seuraavaksi alustimme Täplän käsky-leikkiä keskustelulla koirille opetettavista käskyistä. Lapset saivat itse miettiä mitä käskyjä koiralle voi opettaa. Leikissä käytettävät käskyt (istu, paikka, maahan) käytiin läpi sanallisesti, koira kuvakorttien ja pehmolelun avulla sekä mallia näyttämällä. Leikissä musiikin soidessa lapset saivat liikkua vapaana ympäri huonetta koiria leikkien. Musiikin loppuessa ohjaaja sanoi jonkun käskyn ja lapsi teki perässä. Leikissä korostui se, kuinka hyvin lapsi kuunteli ja teki liikkeen, eikä esimerkiksi se kuka on nopein. Lapset pitivät Täplän käsky-leikistä, ymmärsivät sen idean ja kuuntelivat tarkasti ohjeita. Lapset osasivat eläytyä heti hienosti koiran rooliin aiempaa nopeammin.

Tämän toimintakerran liikunnallisena tavoitteena oli harjoittaa hyppäämistä. Hyppääminen on motorinen perustaito (Numminen 2005, 114). 5-8 vuotiaana lapsen motorisessa kehityksessä on tärkeä ajanjakso, jolloin lapsi omaksuu helpommin yksinkertaisia ja kokonaisvaltaisia liikkeitä, joihin hyppääminen kuuluu. Koordinaatiota vaativat harjoitukset olisi hyvä yhdistää leikkitoimintaan. (Kauranen 2012, 347.)

Alustimme hyppäämistä lapsille koira kuvakorttien avulla. Kysyimme lapsilta eri tapoja hyppiä ja näytimme mallia eri tavoista, joita on temppuradalla. Temppuradalla oli käytetty materiaaleina muun muassa hyppyesteitä, vanteita ja ruutuhyppelyä. Toinen ohjaajista kävi lasten kanssa yksitellen jokaisen pisteen läpi ja kysyimme lapsilta mitä pisteillä voisi tehdä. Lapset jaettiin tasaisesti eri pisteille ja lopuksi varmistettiin, että jokainen tietää mitä tehdä. Lapset vaihtoivat pisteeltä toiselle musiikin loppuessa. Lapset innostuivat temppuradasta eivätkä olisi jaksaneet odottaa toiminnan alkua. Osa lapsista tarvitsi enemmän ohjausta ja huomioimme tämän. Annoimme kaikille lapsille positiivista palautetta toiminnan aikana. Olimme huomioineet lasten ikätason siinä, että tuokio sisälsi monipuolisesti eri hyppytapojen harjoittelua sekä eri korkuisia esteitä, jotta se olisi lapsille riittävän haastavaa. Toiminta oli myös ikätason huomioiden sopivan itsenäistä ja lasta osallistavaa.

Temppuradan jälkeen oli palautteen vuoro. Toinen ohjaajista kävi läpi kortit yhdessä lasten kanssa. Lasten antama palaute oli yleisesti hyvin positiivista ja yksi lapsista sanoikin, että oli tykännyt kaikesta toiminnasta. Lapset ihmettelivät yhden kortin puuttumista edelleen. Yksi lapsi totesikin, että hän tarvitsisi nyt sen puuttuvan kortin, koska hän ei tiedä mitä mieltä on ja joutuu nyt miettimään, että kumpaa mieltä on. Lapset näyttivät innokkaasti kortteja ja osa perusteli miksi ei tykännyt jostain asiasta. Palautteen annon jälkeen seurasi loppurentoutus. Lapset makoilivat patjoilla valitsemansa pehmolelun kanssa ja kuuntelivat rauhallista musiikkia. Rentoutus onnistui lapsilta hyvin, vaikka pehmolelut innostivatkin leikkimään.

Tuokion jälkeen havaitsimme muutamia asioita, joihin kiinnitimme huomiota ennen viimeistä tuokiota. Temppuradan kulkusuunta ja looginen eteneminen ovat tärkeitä mieltä etukäteen. Tuokioon varattu tila olisi voinut olla vieläkin isompi, koska temppuradan toteutus vei yllättävän paljon tilaa. Pisteiden uudelleen järjestelyllä tila olisi voitu saada vielä paremmin hyödynnettyä. Toimintaan varattu tila on myös tärkeää muistaa tyhjentää mahdollisista ylimääräisistä virikkeistä ennen tuokion alkua, jotta lasten huomio pysyy itse toiminnassa ja jotta ne eivät aiheuta vaaratilanteita tuokion aikana. Tilan valmisteluun on siis tärkeä varata riittävästi aikaa. Meidän piti myös mieltä, että miten kiinnitämme seuraavalla kerralla tassut ja renkaat, jotta ne pysyisivät paremmin paikoillaan. Viimeistä tuokiota varten kysyimme myös lapsilta, että mitä koirajumpassa tehtyjä asioita he toivoisivat viimeiselle kerralle. Lapset halusivat muun muassa leikkiä Koirat koppiin-leikkiä, heittää palloa ja hypätä sopivan korkuisia esteitä. Huomioimme myös lasten aikaisempien tuokioiden jälkeen antamat palautteet. Lapset olivat toivoneet esimerkiksi lisää pehmokoirien mukana oloa. Huomioimme nämä toiveet viimeistä tuokiota suunnitellessamme.

Lapsilta saatu palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista. Kaikki lapset pitivät Täplän käsky-leikistä ja suurin osa lapsista tykkäsi eri hyppytapojen harjoittelusta. Henkilökunta oli palautteessa tyytyväinen siihen, että tuokioiden runko pysyy aina samana, jolloin tilanne on lapsille tuttu edellisiltä kerroilta. Saimme positiivista palautetta lasten osallistamisesta, kun kysyimme heidän kesäsuunnitelmistaan. Toiminnan liikunnallinen tavoite eli hyppääminen oli onnistunut erinomaisesti, koska temppuradalla oli monipuolisesti erilaisia hyppyjä. Tuokio sisälsi uusia ja innostavia tehtäviä ja henkilökunta oli havainnut, että lapset pitivät toiminnasta. Olimme myös huomioineet lasten ikätason hienosti. Henkilökunta piti edelleen Dogbicin® ideasta ja sen soveltuvuudesta leikkiin, joka oli hyvin mukana toiminnassamme.

5.6 Agility radalla vauhdikasta menoa

TAULUKKO 5. Viides tuokio

TUOKIO	Agility radalla vauhdikasta menoa
TUOKION TAVOITE	Tavoitteena oli harjoittaa edellisillä tuokioilla läpikäytyjä perustaitoja: heittämistä, konttaamista, tasapainoa, juoksemista ja hyppäämistä
TUOKION KUVAUS	<p>ALOITUS: Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa kävimme läpi toiminnan kulun. Kerroimme lapsille mitä olemme ajatelleet tuokion aikana tehdä. Alkupiirin jälkeen leikimme lasten valitsemaa koira-aiheista leikkiä.</p> <p>TOIMINTA: Viimeiselle kerralle olimme valmistelleet tempuradan huomioiden lasten antamat aiemmat palautteet. Harjoitimme myös taitoja, joita lasten olisi vielä hyvä harjoitella. Taustalla soi musiikki.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pallonheitto koriin.2. Konttaaminen putken läpi.3. Tassulta toiselle tasapainoilu pehmokoiran kanssa.4. Renkaiden läpi hyppääminen.5. Kaksi hyppyestettä. <p>LOPETUS: Keräsimme palautteen lapsilta palautekorttien avulla (liite 2). Lopuksi oli rentoutusharjoitus. Lapset tekivät toisilleen koira-aiheisen satuhieronnan. Hieronnan jälkeen annoimme lapsille vielä koira-aiheiset mitalit palkinnoksi.</p>
PALAUTE	Lasten suullinen palaute, työntekijöiden antama kirjallinen palaute ja itsearviointi. (Liitteet 2-4.)

Kerroimme tuokion aluksi toiminnan kulun lapsille. Kysyimme lapsilta, että haluavatko he leikkiä alkuleikkinä koirat koppiin-leikkiä vai Täplän käsky-leikkiä. Lapset valitsivat jo hyvin tutuksi tulleen Koirat koppiin-leikin ja olisivat voineet leikkiä sitä pitempäänkin. Huomasimme, että lapsia ei tarvinnut ohjata enää niin paljon leikin aikana ja he vaihtoivat jo omatoimisesti rooleja keskenään.

Viimeisen toimintakerran liikunnallisena tavoitteena oli harjoittaa motorisista perustaidoista erityisesti niitä, joissa olimme havainneet lasten tarvitsevan vielä harjoitusta. Ohjauksessa on tärkeää keskittyä perusliikkeisiin ja niiden toistoihin (Autio & Kaski 2005, 10, 57, 63, 121). Kiinnitimme tuokiossa huomiota myös lapsilähtöisyyteen. Huomioimme lasten aiemmilla tuokioilla antamat palautteet ja toteutimme heidän toiveitaan. Ohjaajan on tärkeää muistaa, että tuokio toteutetaan lapsilähtöisesti, lasten annetaan vaikuttaa toiminnan kulkuun ja heidän mielenkiinnon kohteensa otetaan huomioon. Näin tuetaan lasten osallisuutta ja varmistetaan, että tuokioiden sisällöt ovat lapsille mielenkiintoisia ja merkityksellisiä. (Sääkslahti 2015, 176.)

Seuraavaksi oli vuorossa tempurata. Se sisälsi muun muassa pallon heittoa, konttaamista ja hyppäämistä. Kerroimme lapsille, että tempurata toimii tällä kertaa niin, että lapsi saa itse siirtyä pisteeltä toiselle itsenäisesti. Kävimme lasten kanssa tempuradan läpi, jotta he tiesivät, että mitä kullakin pisteellä tehdään ja missä odotetaan omaa vuoroa. Taustalla soi musiikkia. Päätimme kokeilla tällä kertaa erilaista tempuradan toteutustapaa, koska pisteet olivat lapsille jo ennestään tuttuja. Tämä tapa onnistuikin hyvin, koska suurin osa pisteistä olivat helposti ja nopeasti suoritettavia. Lapset näyttivät myös pitävän vapaammasta toimintatavasta ja se palvelikin tämän päivän tavoitetta sekä lasten ikätasoa hienosti.

Lapsille oli jo tuttua, että toiminnan jälkeen on palautteen annon vuoro. Kävimme lasten kanssa palautekortit läpi. Yksi lapsista sanoi heti palautteenannon alussa, että oli tykännyt kaikesta mitä tuokiolla oli tehty. Lapset vastasivat yleensä ensin suullisesti kysymykseen ja sitten muistivat näyttää korttia.

Lopuksi oli koira-aiheinen satuhieronta. Kerroimme lapsille mitä satuhieronta on ja kuinka ohjaaja lukee tarinaa ja samalla tehdään sadunmukaisia liikkeitä kaverin selkään hellästi. Painotimme, että liikkeitä tulee tehdä hellästi ja niin, että se tuntuu kaverista mukavalta. Lapset ymmärsivät rentoutuksen idean ja seurasivat tarkasti mitä ohjaaja sanoi ja näytti. Patjalla makaava lapsi osasi olla rauhassa ja paikoillaan ja hierova lapsi kuunteli tarkasti ohjeita. Satuhieronnan jälkeen jaoimme lapsille vielä askartelemamme Täplä-pehmokoiraa muistuttavat mitalit muistoksi ja kiitimme lapsia osallistumisesta.

Lapset kertoivat, että oli ollut mukavaa, kun he saivat vaikuttaa alkuleikkiin. Saimme positiivista palautetta lapsilta myös tempuradasta ja sen toteutuksesta. Henkilökunta oli pitänyt erityisesti siitä, kun olimme huomioineet viimeisellä toimintakerralla lasten toiveet. Tempurata oli ollut mukava ja se oli sisältänyt monipuolisesti eri liikuntamuotoja. Pehmokoirien nähtiin sopivan toimintaan. Lapset halusivat niitä toiminnan välissä ja ne toivat myös lisähaastetta, kun lapset pitivät niitä kädessä suorittaessaan rataa.

5.7 Toiminnan kokonaisarviointi ja päätelmät

Toiminnan tavoitteena oli selvittää voiko koira-aiheisia liikuntatuokioita soveltaa varhaiskasvatukseen. Tavoitteena oli innostaa lapsia liikkumaan uudella tavalla ja samalla harjoittaa motorisia perustaitoja. Halusimme myös tukea lapsen myönteistä liikuntakäsitystä toiminnan kautta. Jokaisella tuokiolla oli oma motorinen osatavoitteensa, jotka yhdessä tukivat kokonaistavoitteen toteutumista. Arvioimme osatavoitteiden onnistumista jokaisen tuokion lopuksi lasten, henkilökunnan palautteen ja oman itsearvioinnin avulla. Osatavoitteet vaihtuivat jokaisella tuokiolla. Päiväkodin henkilökunta arvioivat myös jokaisessa palautteenannossa osatavoitteiden ja kokonaistavoitteen toteutumista.

Yhteistyö päiväkodin kanssa sujui mainiosti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Jokaisella päiväkoikäynnillä meidät otettiin hyvin vastaan ja työntekijät olivat kiinnostuneita sekä innostuneita suunnittelemistamme tuokioiden toiminnasta. Työntekijät kertoivat omia mielipiteitään ja esittelivät käytössä olevat materiaalit. Saimme vapaat kädet työskentelylle. Työntekijät antoivat myös mielellään palautetta, ideoita ja neuvoja sekä suullisesti ja kirjallisesti.

Olimme valinneet lasten palautteenantotavaksi kaksi eri menetelmää, koirapalauttekortit sekä asteikkomenetelmän. Huomasimme kuitenkin, että asteikkomenetelmä oli sekava, eikä se antanut niin selkeitä vastauksia kuin olisimme toivoneet. Mielestämme se ei sopinut käytettäväksi menetelmäksi. Päätimme käyttää lapsilla palautteenannossa pelkästään koirapalauttekorsteja. Palauttekorsteista päädyimme käyttämään vain kahta korttia, sillä keskimäinen kortti ”en tiedä, en ole varma” aiheutti lapsissa ristiriitaisia reaktioita. Kysyimme asiasta henkilökunnan mielipidettä, ja päädyimme kokeilemaan vain kahta korttia palautteenannossa.

Toteutimme jokaisen tuokion saman pohjarakenteen mukaisesti, mikä oli meistä selkeää sekä lapsille, että meille. Se helpotti tuokion suunnittelussa, toteutuksessa ja lapset tiesivät miten tuokiot etenevät. Jokaisen liikuntatuokion aluksi keräänyimme alkupiiriin, jossa kerroimme päivän ohjelmasta sekä keskustelimme Täplä-pehmokoiran avustuksella. Tämä auttoi koira-aiheeseen pohjustamista ja tuki tuokion tavoitteen toteutumista. Huomasimme jo ensimmäisinä päivinä, kuinka alkupiiri oli hyvä keino tutustua lapsiin vaivattomasti ja kuinka alkupiiri myös rauhoitti tilannetta, jos lapset olivat aluksi jännittyneitä tai rauhattomia. Lapset myös pitivät hyvin paljon käyttämästämme koira pehmolelusta. Päätimme kiinnittää huomiota jatkossakin Täplä-koiran hyödyntämiseen alkupiirissä. Huomasimme lasten suullisesti antamassa palautteessa, kuinka lapset muistivat parhaiten Täplä-koiran.

Käytimme toimintatuokioissamme monipuolisesti välineitä. Halusimme tutustuttaa ja innostaa lapsia myös uusiin, koira-aiheisiin välineisiin ja käyttää tuttuja välineitä eri lailla. Askartelimme muun muassa isoja tassun jälkiä lattiaan ja käytimme niitä myös istuinpaikkoina. Suunnittelemamme koirakortit olivat myös hyödyllisiä. Korttien avulla oli mahdollista alustaa koira-aiheita, ohjata ja neuvoa selkeämmin sekä havainnollistaa eri liikkeitä. Lapset pitivät erilaisten materiaalien käytöstä ja huomasimme, kuinka ne auttoivat pitämään heidän mielenkiintoaan yllä esimerkiksi tempura-doissa. Korttien avulla lapsiin tutustuminen oli sujuvampaa ja keskustelun avaaminen helpompaa. Myös koirakortit tukivat asettamiemme tavoitetta.

Pidimme jokaisen toimintatuokion saman mittaisena. Mielestämme 30-35 minuutin toteutus oli hyvä tämän ikäisille lapsi, sillä se ei luonut turhia taukoja, mutta ei liian pikaistakaan tuokiota. Lapset pystyivät keskittymään koko tuokion ajan, eivätkä näyttäneet levottomuuden merkkejä. Myös päiväkodin henkilökunta antoi hyvää palautetta tuokioiden kestosta.

Ohjausvastuu toimintatuokiokerroille jakautui tasaisesti. Olimme sopineet, että toinen meistä ohjaa alkupiirin ja loppurentoutuksen ja toinen varsinaisen toiminnan ja palautteenannon sen jälkeen. Lasten palautteen kirjasi ylös aina siitä vetovastuussa ollut ohjaaja. Vaihdoin rooleja joka kerta. Vetovastuullinen ohjaaja aina ohjeisti ja havainnollisti ohjaamansa toiminnan, sekä pohjusti aihetta. Sovimme myös, että toinen ohjaajista osallistui aina kun mahdollista, lasten kanssa leikkiin ja toimintaan. Kummatkin meistä havainnoivat lapsia tuokioiden aikana. Vastuunjako oli meille kummallekin selkeä ja kumpikin tiesi oman tehtävänsä tuokion aikana, ja oli valmistautunut hyvin siihen ennakkoon. Päiväkodin henkilökunnan arvion mukaan olimme hyvin jakaneet ohjausvuoromme ja tuimme toisiamme. Ohjauksessamme oli nähtävissä kehitystä, johon vaikutti varmasti ryhmän tuntuksi tuleminen. Myös omasta mielestämme ohjauksemme onnistui hyvin, ja tunsimme työskentelemme tiiminä. Vastuunjaon sopiminen toi varmuutta ohjaukseemme.

Päiväkodin henkilökunta piti koira-aiheisia liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sopivina, ja ajattelivat että samankaltaista liikuntatoimintaa voisi toteuttaa jatkossakin. Henkilökunnan palautteesta kävi ilmi, että lapset olivat tykänneet tuokioista todella paljon ja he olivat lähteneet aina innokkaasti koirajumpalle. Lapset myös odottivat suunnittelemaamme toimintaa. Saimme jokaisen tuokion perusteella positiivisia kokemuksia ja palautetta. Tästä voimme päätellä, että Dogbic® aiheinen toiminta soveltuu varhaiskasvatuksessa toteutettavaksi. Koira-aihe kiinnosti lapsia kovasti ja se in-

nosti lapsia osallistumaan toimintaan alusta asti. Koira-aiheisten leikkien avulla pääsimme tutustumaan lapsiin paremmin ja uudella tavalla. Dogbic® on uudellekin ryhmälle hyvä tapa tutustua toisiinsa ja sen avulla tutustuttaa lapsia uusiin leikkeihin.

Havaitsimme tuokioiden aikana myös, että lapset pitivät erityisen paljon pehmokoirista ja niiden mukana ololla oli positiivinen vaikutus toiminnan onnistumisen kannalta. Ne auttoivat ja tukivat vuorovaikutuksen luomista lasten kanssa alusta asti ja ne saivat lapset kiinnostumaan toiminnasta. Motoristen perustaitojen harjoittaminen oli helppo yhdistää koira-aiheeseen ja koira-aiheisessa leikissä harjoiteltiin ohjeiden kuuntelemista ja sääntöjen noudattamista. Tästä päättelimme, että Dogbic® soveltuu päiväkotiin juuri leikin avulla toteutettuna. Koira-aiheisia materiaaleja voi käyttää myös muissakin tuokioissa kuin liikunnallisessa. Koira-aihe voi olla sovellettavissa esimerkiksi draaman keinoihin. Erilaisella tavalla käsitellä asioita voi saada lapsiakin toteuttamaan itseään uudella ja mielekkäämmällä tavalla.

Toiminta tuki lasten myönteisen liikuntakäsityksen syntymistä. Toiminta oli selvästi lapsille mieluisaa, koska se liittyi koiriin ja kaikki lapset saivat onnistumisen kokemuksia toiminnan aikana. Myönteisen liikuntakäsityksen syntymistä tuki tuokioiden aikana moni asia. Toiminnassa oli huomioitu lasten mielenkiinnon kohteet, muun muassa pehmolelut ja siinä oli myös käytetty materiaaleja, jotka tekivät toiminnasta lapsille mielekäästä. Lapset saivat positiivista palautetta ohjaajilta joka tuokiolla. Annoimme lasten myös vaikuttaa toimintaan ja huomioimme heidän antamansa palautteet.

Harjoitimme Dogbic® aiheisen liikuntatoiminnan avulla monipuolisesti eri motorisia perustaitoja. Taitojen harjoittaminen tapahtui leikin kautta, joten se oli lapsille mielekäästä. Lapset harjoittivat motorisia perustaitoja myös tempuratojen sekä pari- ja ryhmätyöskentelyn avulla. Saimme tästä positiivista palautetta myös henkilökunnalta. Lapset osallistuivat taitojen harjoittamiseen innokkaasti ja uudenlainen lähestymistapa motorisiin harjoitteisiin todettiin hyväksi.

Kohtasimme tuokioiden toteutumisen aikana hankaluuksia palautteenannon kanssa. Jätimme viiva-asteikkomenetelmän kokonaan, sillä se ei meistä palvellut tuokion tarkoitusta. Menetelmä oli lapsille liian vaikea hahmottaa. Mietimme kuitenkin myöhemmin, että viiva-asteikkomenetelmä on menetelmänä sellainen, mihin lapset varmasti tarvitsevat totuttamista ja enemmän toimintakertoja. Asteikkomenetelmä voi myös olla toimivampi, jos sitä käytetään ainoana palautteenanto menetelmänä. Meillä oli toiminnassa käytössä myös palautekortit ja tämän takia viiva-asteikkomenetelmä jäi lopulta pois.

6 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kaiken toiminnan tulee olla perusteltua teoreettisesti. Toiminnallinen osuus pitää myös suunnitella mahdollisimman paljon asiakasryhmää palvelevaksi. Teoreettisen pohjan ollessa suunniteltu asiakasryhmän mukaisesti, kehittyä toiminta myös samalla sen mukaiseksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 82-83, 51.) Suunnittelimme toimintatuokiota pohjaten teoreettiseen tietoon, joka lisäsi työn luotettavuutta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee ottaa huomioon tiettyjä tutkimuksellisia kriteerejä. Näitä ovat luotettavuus ja eettisyys.

Sosiaalialan koulutusohjelman tuottamiin kompetensseihin kuuluu eettinen osaaminen. Sosionomi on sitoutunut toimimaan sosiaalialan ammattieettisten periaatteiden ja arvojen mukaisesti ja pystyy eettiseen reflektioon. Hän huomioi jokaisen ihmisen yksilöllisesti ja edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 18.)

Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme saamaan käyttöön mahdollisimman uusimmat lähteet ja käyttämään niitä. Yleisenä ohjenuorana toimii muistutus siitä, että mitä uudempaa tietoa ja kirjallisuutta löytää, sitä sopivampi ja hyödyllisempi sitä on käyttää opinnäytetyöhön. Joissakin aihealueissa on hyödyllistä käyttää vanhempaa teosta, jos se lukeutuu perusteokseksi. Opinnäytetyössä käytettävän materiaalin tulisi olla tarkoituksenmukaisuuden lisäksi myös monipuolista (Hakala 2004, 143, 93). Opinnäytetyössämme on käytetty mahdollisimman tuoretta aineistoa, mutta myös vanhempaa. Olemme pyrkineet käyttämään ja hyödyntämään työssämme kirjallisia lähteitä ja tutkimuksia sekä myös englanninkielisiä lähteitä, silloin kun aihe-alueesta ei ole löytynyt tietoa suomeksi. Opinnäytetyöprosessissa pystyimme hyödyntämään myös opiskeluaikana tutuiksi tulleita teoksia. Vilkan ja Airaksisen (2003, 72) mukaan luotettavaan aineistoon kuuluvat asiantuntijaksi osoitettujen tekijöiden aineistot.

Opinnäytetyön luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyy myös opinnäytetyön tekijöiden syventyminen aiheeseen (Hakala 2004, 143). Hyvässä opinnäytetyössä käy ilmi, kuinka tekijät tuntevat aihe-alueensa sekä tietävät ja ovat perillä siitä mistä puhuvat (Hakala 2004, 143; Vilka & Airaksinen 2003, 81). Tärkeää on tuntee keskeinen kirjallisuus. Myös opinnäytetyön eri aiheiden tulisi olla esitettyä tarkoituksenmukaista ja tekstissä olisi hyvä näkyä kriittisyys ja objektiivisyys. (Hakala 2004, 144.)

Opinnäytetyötä kirjoittaessa on tärkeää muistaa erilaiset vastuut ja oikeudet. Opinnäytetyön tekstiä luettaessa lukijalle ei saa jäädä epäselväksi mistä tuloksista, kenen ajatuksista tai johtopäätöksistä puhutaan. Lähdeviitteet on ilmoitettava, jos käyttää jonkun muun kirjoittamaa tekstiä. Tekijänoikeus laki edellyttää tätä. Kiinnitimme opinnäytetyössä huomiota siihen, että merkitsimme erikseen toisen henkilön ajatukset aineiston kirjoittajan ajatuksista, jos samassa aineistossa näyttäytyi useampia kirjailijoita. Erotimme myös selkeästi omat mielipiteet.

Jokaisen lähteen on löydettävä opinnäytetyön lopussa olevasta lähdeluettelosta. Eettisesti korkea-laatuinen opinnäytetyö ei myöskään syyllisty kirjalliseen varkauteen, eli plagiointiin. Plagiointia on tapahtunut, jos opinnäytetyön tekijä on esittänyt jonkun muun ideoita ja ajatuksia ominaan ilman lähdeviitettä. Opinnäytetyössä on myös muistettava omien tutkimustulosten täsmällinen esittely sekä vältettävä harhaanjohtavien tulosten julkaisemista. (Hakala 2004, 138.) Halusimme vaikuttaa opinnäytetyön tarkkuuteen olemalla huolellisia lähdemerkinnöissä. Varmistimme että kaikki käyttämämme lähteet löytyvät myös lähdeluettelosta. Tulkitsimme yhdessä teoretietoa rajaten sen opinnäytetyömme aihepiiriin mukaisesti, mutta olimme tarkkoja siitä, ettemme syyllistyneet tiedon vääristelyyn tai kaunisteluun. Tiesimme että vääristelyn tuloksena opinnäytetyö ei olisi enää todenmukainen ja luotettava. Opinnäytetyön eettisissä ohjeissa varoitetaan tiedon ja tulosten kaunistelusta ja vääristelystä (Hakala 2004, 139). Pidimme tärkeänä sitä, että saamme opinnäytetyön tulosten avulla selville missä olimme toiminnassa onnistunut, ja missä emme.

Opinnäytetyössä on osattava perustella siinä esiintyvät erilaiset valinnat ja ratkaisut. Työssä on käytävä ilmi miksi esimerkiksi päätit valita tietynlaisen lähestymistavan aiheeseesi. Tietoperustan on täydennettävä työtäsi ja sen on oltava selkeä, johdonmukainen ja tietoa antava. Myös oman koulutusalasasi näkökulma on tultava esille tekstissä. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tekstiosiot on suunniteltava ja rakennettava kohderyhmä huomioiden. Ilmaisuu on sovittava tekstin tavoitteita, sisältöä ja vastaanottajaa palveleviksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 82, 51.)

Eettisyyden huomioiminen opinnäytetyössä tarkoittaa myös sosiaalialan ammattilaisen eettisten ohjeiden tarkastelua omassa toiminnassa. Suomen lainsäädäntö tukee ihmisoikeuksien ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden periaatteita, johon myös sosiaalialan työ pohjautuu. Sosiaalialan ammattilaisen on käsitettävä ja hyväksyttävä ihmisoikeudet, ja puolustettava niitä kaikissa tilanteissa. Ihmisarvon kunnioitus koostuu kolmen periaatteen noudattamisesta, joita ovat itsemääräämisoikeus, oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisena ja oikeus yksityisyyteen. (Talentia ry 2013, 7-8.)

Oikeus yksityisyyteen tarkoittaa sitä, että sosiaalialan ammattilainen varjelee ja kunnioittaa asiakkaan yksityisyyttä noudattamalla työtään ohjaavia salassapitosäännöksiä (Talentia ry 2013, 8). Emme julkaise opinnäytetyössämme lasten nimiä, muita tietoja eikä myöskään mitään kuva- tai videomateriaalia. Opinnäytetyötä kirjoittaessa pidimme huolen, että kirjoitusasusta ei voi paljastua lasten henkilöllisyydet, eikä opinnäytetyössä esiin tulleita asioita voida yhdistää heihin. Kysyimme lasten vanhemmilta luvan osallistua toimintaamme. Kerroimme että emme käytä mitään lasten tietoja opinnäytetyössämme. Päiväkodin nimeä ei julkaista ilman lupaa. Saimme luvan mainita opinnäytetyössämme päiväkodin nimen ja lasten ikäryhmän.

Itsemääräämisoikeus merkitsee sitä, että ammattilaisen on kunnioitettava, riippumatta omista arvoista tai elämänvalinnoista, sitä että asiakkaalla on oikeus tehdä omat valintansa, edellyttäen että asiakkaan omat valinnat eivät muodosta uhkaa koskien muiden oikeuksia ja etuja. Sosiaalialan ammattilainen tukee myös asiakasta toiminaan näin. (Talentia ry 2013, 8.) Opinnäytetyössämme tämä merkitsi sitä, että emme pakottaneet ketään toimintaan ilman omaa tahtoa. Kaikilla toimintaan valituilla lapsilla on yhtäläinen oikeus osallistua toimintaan tai olla osallistumatta. Emme tuokioita vetäessä kohdanneet tällaisia tilanteita, mutta kerroimme lapsille, että he voivat tulla rohkeasti sanomaan, jos he eivät halua osallistua toimintaan, heillä oli kysyttävää tai jos heitä jännitti toimintaan osallistuminen.

Sosiaalialan ammattilaisen on huomioitava asiakkaan elämänalueet ja kohdattava hänet sekä yksilönä että osana ympäröivää yhteisöä. Asiakkaalla on oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti. (Talentia ry 2013, 8). Opinnäytetyössämme tämä näkyi muun muassa siinä, että halusimme kartoittaa ennen toiminnan suunnittelua ryhmän lähtötaidot motorisissa harjoitteissa. Kysyimme myös yleisesti, onko jotain erityistarpeita mitä meidän pitäisi toiminnassa ottaa huomioon. Varhaiskasvatuksessa toimintaa ohjaa lapsilähtöisyys. Kartoitimme myös palautteiden ja havainnoinnin kautta sitä, mitä lasten pitäisi vielä motorisissa harjoitteissa kehittää, ja mitä lapset tuokioilla haluaisivat tehdä, sekä otimme sen huomioon viimeisellä toteutuskerralla. Otimme toiminnassa jokaisen lapsen yksilöllisesti huomioon ja kohtelimme jokaista lasta tasa-arvoisesti.

Vilkan ja Airaksisen mukaan luotettavassa opinnäytetyössä palautetta kerätään sekä kohderyhmältä että toimeksiantajalta. Luotettava opinnäytetyö vaatii reflektiivistä työtettä, mutta ainoastaan subjektiivinen käsitys opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisesta ei riitä. (2004, 91, 107, 81.) Taa-

taksemme mahdollisimman luotettavat tulokset opinnäytetyöllemme, pyysimme suullista ja kirjallista palautetta. Myös toiminnan ohessa ilmenneen vapaanpalautteen kirjasimme ylös. Palautteenkeruun avulla saimme tietää vastasiko toiminta kohderyhmän tarpeita.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli meidän ensimmäinen, ja siksi ensin vieras ja hieman hämmentävä. Aluksi oli vaikea hahmottaa opinnäytetyön vaiheita ja vaatimuksia. Ne kuitenkin selviytyivät sitä mukaan, kun opinnäytetyöhön pääsi tutustumaan ja syventymään omaan aiheeseen. Huomasimme suunnittelun olevan tärkeässä osassa opinnäytetyöprosessia, ja kuinka se helpottaa työskentelyä. Halusimme kiinnittää huomiota siihen heti alussa, koska huolellinen suunnittelu, vei työtä eteenpäin. Opinnäytetyötä tehdessä opimme paljon uutta toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksesta.

Alusta asti oli selvää, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Kuulimme Dogbicista® ja saimme idean ihan uudenlaisesta liikuntatoiminnasta lapsille. Paljon puhutaan siitä, että lapset eivät liiku riittävästi nykypäivänä. Tämä on mielestämme huolestuttava asia ja halusimme vastata tarpeeseen opinnäytetyöllämme. Alle kahdeksanvuotiaita koskevat fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat muuttuneet. Lasten päivittäisen liikunnan määrä on kasvanut. Opinnäytetyömme yhtenä ajatuksena oli saada myös vähän liikkuvat lapset innostumaan liikunnasta ja saamaan sen kautta onnistumisen kokemuksia. Lapset ovat kiinnostuneita eläimistä ja pehmolelut ovat heille tärkeitä. Näistä ajatuksista syntyi idea Dogbicin® soveltamisesta varhaiskasvatukseen.

Opinnäytetyön aihe kiinnosti meitä molempia. Pidämme molemmat eläimistä ja liikunnasta, sekä toisen meistä vapaa-aika kuluu pitkälle niiden kanssa. Halusimme myös molemmat tehdä opinnäytetyön varhaiskasvatuksen alueelle, koska olemme suunnanneet opintojamme sinne ja halusimme tulevaisuudessa työskennellä lastentarhanopettajina päiväkodissa. Saimme siis yhdistettyä kaksi itseämme kiinnostavaa aihetta yhteen, eläimet ja varhaiskasvatuksen. Itselle läheinen aihe on motivoinut opinnäytetyön teossa prosessin aikana.

Opinnäytetyömme alkoi syksyllä 2015, kun löysimme työllemme tilaajan. Aihealueeksemme olimme alusta alkaen valinneet varhaiskasvatuksen sekä halusimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön. Otimme ensimmäisen kerran yhteyttä päiväkotiin tammikuussa 2016. Sovimme yhteistyöstä sähköpostin välityksellä ja sovimme samalla, milloin tulisimme tapaamaan päiväkodin ryhmän henkilökuntaa. Kävimme ensimmäisen kerran päiväkodilla helmikuussa. Sovimme seuraavan tapaamiskerran sekä alustavista päivämääristä jolloin voisimme tulla pitämään toimintatuokiot. Opinnäytetyösuunnitelmamme hyväksyttiin huhtikuussa. Toimintatuokiot alkoivat päiväkodilla sen

jälkeen kaksi kertaa viikossa kolmen viikon ajan. Toiminnan päätyttyä aloitimme opinnäytetyön raportointiosuuden.

Opinnäytetyön tilaaja halusi selvittää, soveltuuko Dogbic® varhaiskasvatukseen käytettäväksi, joten tiesimme, että lopullinen aihe tulee käsittelemään koira-aiheisia liikuntatuokioita. Koska halusimme tuoda tuokioihin myös jonkin varhaiskasvatuksellisen näkökulman, päätimme samalla, että harjoitamme koira-aiheisten tuokioiden avulla motorisia perustaitoja. Aiheena lasten liikunta on ajankohtainen ja kiinnostuimme kummatkin ajatuksesta päästä harjoittamaan ohjaustaitoja uudella innostamisen tavalla.

Opinnäytetyömme päätavoite, koira-aiheisen liikuntatoiminnan soveltuminen varhaiskasvatukseen osoittautui onnistuneeksi. Koimme, että ryhmän lapset pitivät koira-aiheisista tunteista ja innostuivat sen avulla liikkumaan. Lapset saivat toimintamme aikana uudenlaisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Henkilökunta koki myös saaneensa uusia ideoita liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Huomasimme että uusia ideoita toteuttaa toimintatuokioita ja käyttää jo olemassa olevia materiaaleja uudella tavalla, otetaan mielellään vastaan.

Lapsen päivittäinen fyysisen aktiivisuuden suositus muodostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta, erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä reippaasta ulkoilusta ja kevyestä liikunnasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9). Dogbic® vastaa tähän hyvin, koska sen avulla voidaan toteuttaa vaihtelevaa liikuntaa. Lapsen fyysinen aktiivisuus on vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa, kun hän esimerkiksi juoksee pehmokoiran kanssa tai hyppii esteitä. Lapsi liikkuu reippaasti esimerkiksi, kun hän leikkii koira-aiheisia ryhmäliikuntaleikkejä tai hyppii pehmokoiran kanssa. Lapsen fyysinen aktiivisuus on kevyttä esimerkiksi, kun hän heittää ja ottaa koiran palloa kiinni tai tasapainoilee koira-aiheisella temppuradalla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 15).

Opinnäytetyöprosessin alkaessa asetimme itsellemme ammatillisia tavoitteita. Tavoitteenamme oli harjaantua toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä, saada lisää kokemusta lapsiryhmän ohjaamisesta sekä kokeilla ja kehittää uusia työtapoja lasten parissa työskentelyyn. Nämä tavoitteet onnistuivat mielestämme, sillä olimme jakaneet vastuun tasapuolisesti sekä suunnittelussa että ohjaamisessa. Halusimme olla päävastuussa toiminnasta, joten päiväkodin työntekijä oli vain havainnoimassa toimintaa. Tällä tavoin liikuntatuokioiden ohjaaminen oli mahdollisimman aito.

Saimme ohjaajina kokemusta toiminnan suunnittelusta, ohjauksesta ja toteutuksesta. Huolella tekemämme tuokiosuunnitelma tuki ryhmän liikunnallisen tavoitteen toteutumista ja koko tuokion onnistumista. Sen avulla oli helpompi hahmottaa tuokion kulku ja huomioon otettavat asiat. Ohjauksemme onnistui myös hyvin. Olimme rauhallisia ja ohjasimme mahdollisimman selkeästi. Annoimme lapsille sanallisesti ohjeet, toistimme ja painotimme asioita sekä näytimme mallia. Auttoimme ja neuvoimme lapsia lisäksi tarvittaessa. Annoimme lapsille myös positiivista palautetta sekä kannustimme, kehuimme ja rohkaisimme. Vetovastuu toimi hyvin ja tuki ohjauksen onnistumista.

Saimme henkilökunnalta positiivista palautetta lapsiryhmän ohjauksesta ja hallinnasta. Saimme palautetta ohjaajina siitä, kuinka havainnollistimme selkeästi, annoimme konkreettisia ohjeita sekä käytimme kuvia sanallisten ohjeiden apuna. Henkilökunta piti erityisesti siitä, että olimme huomioineet lasten toiveet, sekä olimme ohjaajina tuokioissa hyvin läsnä.

Ammatillisena tavoitteenamme oli myös reflektiivisen työotteen kehittäminen. Arvioimme toimintaamme aina jokaisen tuokioiden jälkeen välittömästi, ja se tuki tavoitteen toteutumista. Arvioimme kriittisesti omaa toimintaamme ja olimme valmiita muuttamaan sitä vaadittaessa seuraaville kerroille. Kannustimme päiväkotia antamaan rohkeasti palautetta, sillä sen avulla pystyimme vaikuttamaan tuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen. Tämän avulla reflektiivinen osaaminen kehittyi. Toimintatuokioiden avulla saimme uusia työkaluja varhaiskasvatukseen käytettäväksi, sillä teimme tuokioista monipuolisia ja toisistaan erilaisia. Haastoimme itsemme käyttämään materiaaleja meille uudella tavalla. Tulevaisuudessa voimme käyttää näitä samoja menetelmiä ja hyödyntää niitä myös erilaisissa tuokioissa.

Otimme huomioon toimintamme aikana myös lasten ikätason. Huomioimme 5-6 vuotiaiden lasten motoriset perustaidot ja suunnittelimme toiminnan niin, että se sisälsi eri vaikeustasoja. Näin toiminta oli lapsille riittävän haastavaa ja he saivat onnistumisen kokemuksia. Tuokioissa käytettiin myös pari- ja ryhmätyöskentelyä mikä sopii tämän ikäisten lasten liikuntatoimintaan. Leikki oli tärkeässä osassa toimintaamme ja se innosti ja motivoi lapsia osallistumaan.

Huomioimme myös lapsilähtöisyyden tuokioiden toteutuksessa. Osallistimme lapsia kysymällä heiltä asioita ja annoimme lasten tuoda omia mielipiteitään ja ideoita esille. Havainnoimme lasten mielenkiinnon kohteita toiminnan aikana ja otimme ne huomioon mahdollisuuksien mukaan. Lisäsimmekin esimerkiksi pehmokoirien osuutta toiminnassa, kun huomasimme lasten kiinnostuksen

niitä kohtaan. Annoimme myös lasten tehdä asioita omalla tavallaan toiminnan aikana. Keräsimme lapsilta palautetta ja kysyimme heidän toiveitaan toiminnan suhteen. Huomioimme lasten antamaa palautetta tuokioissamme mahdollisimman paljon.

Opinnäytetyön aikana keskinäinen yhteistyömme onnistui hyvin. Osallistuimme yhdessä tasapuolisesti sekä opinnäytetyön suunnitteluun ja toteutukseen. Olimme aikaisemminkin toteuttaneet kouluprojekteja yhdessä, joten tunsimme toisemme ja työskentelytapamme jo entuudestaan. Tästä oli hyötyä opinnäytetyöprosessissa. Yhteistyö ohjaavien opettajien ja opponoiijien kanssa sujui myös hyvin. Saimme paljon rakentavaa palautetta, kehittämis ehdotuksia sekä muita hyödyllisiä neuvoja, joita hyödynsimme opinnäytetyötä luodessa. Pidimme ulkopuolista palautetta hyvin suurella arvolla.

Kaikista haastavinta opinnäytetyötä tehdessä oli aikataulun sovittaminen yhteen. Kesällä kummallakin meistä oli harjoitteluita, ja aikaa opinnäytetyön työstämiselle tuntui olevan vähän. Myös toiminnan suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen veivät aluksi paljon aikaa. Se oli kuitenkin kaiken arvoista, sillä nautimme hyvin paljon lasten kanssa työskentelystä. Lasten kanssa toteutetut liikuntatuokiot toteutuivat hienosti, ja yksi syy tähän oli varmasti alusta asti hyvin suunnitellut tuokiot. Opinnäytetyön raportointi ei tuntunut samalla tavalla aikaa vievältä, sillä olimme tuokioita toteuttaessa kirjanneet tuokioista asioita ja havaintoja ylös.

Jäimme kuitenkin miettimään, että olisiko suunnittelemastamme toiminnasta saanut vielä koira-aiheisempaa, jos Dogbicin® kehittäjä Meri Satama olisi päässyt seuraamaan ohjaamiamme tuokioita. Satama on ollut mukana opinnäytetyöprosessissamme alusta asti. Hän oli mukana suunnittelemassa toimintatuokioita ja tuomassa omia ideoitaan esille. Olemme opinnäytetyönprosessin aikana olleet yhteyksissä kasvotusten sekä sähköpostin välityksellä. Hän ei kuitenkaan päässyt seuraamaan ohjaamiamme tuokioita päiväkodille, koska emme saaneet tähän lupaa vanhemmilta. Vanhemmillä on oikeus kieltäytyä, mutta mietimme, että olisiko Satama osannut katsoa tuokioita eri näkökulmista. Hän olisi voinut osata esimerkiksi sanoa olisiko toteutuksessa voinut hyödyntää enemmän koira-aihetta sekä olisimme saaneet vielä monipuolisemmin palautetta.

Koira-avusteisuus on ollut viime vuosina aktiivisesti esillä Suomessa. Se kertoo koirien hyödyntämisen lisääntymisestä muun muassa kasvatus- ja kuntoutustyössä, esimerkiksi kouluissa ja vanhainkodeissa. Koiria on vähän kerrallaan alettu käyttämään myös kasvatustyössä, mutta tämä on vielä vähäistä. Koira-avusteinen toiminta on vielä harvinaisempaa päiväkodeissa kuin kouluissa.

(Alasorvari & Hopiavuori 2014, 10.) Mielestämme olisikin tärkeää, että koira-avusteista toimintaa alettaisiin hyödyntää tulevaisuudessa enemmän myös päiväkodeissa. Koira-aiheisia tuokioita voitaisiin jatko kehittää varhaiskasvatuksessa myös niin, että mukana olisi oikeita koiria. Omissa tuokioissamme huomioimme päiväkodin ympäristönä sekä lasten mahdolliset allergiat, mutta toimintaa voisi suunnitella ja ohjata myös ulkona.

Mielestämme luonnollisena jatkokehittämissideana voisi olla, että Dogbicista® suunniteltaisiin toimintatuokiot myös 3-4 ja 1-2 vuotiaille lapsille. Motoristen taitojen harjoittelua tarvitsevat kaiken ikäiset lapset. Tärkeää on kumminkin huomioida lasten ikätaso, sillä se vaikuttaa muun muassa toiminnan kestoon, määrään, ohjaukseen ja materiaalien käyttöön. Myös leikki on sitä suuremmissa osassa toimintaa mitä pienempi lapsi on ja sen takia Dogbic® soveltuu mielestämme lisäksi nuorempien lasten liikuntatoimintaan. Toinen meistä kokeili viimeisen harjoittelunsa aikana koira-aiheista liikuntatoimintaa 0-3 vuotiaiden lasten ryhmässä. Koira-aiheista liikuntakerhoa pidettiin kerran viikossa kuudelle noin kaksi vuotiaalle lapselle. Kerhossa harjoitettiin motorisista perustaidoista muun muassa konttaamista, tasapainoa ja juoksemista pehmokoirien kanssa. Jokainen lapsi sai ottaa koirakerhoon mukaan oman pehmokoiran tai muun pehmolelun. Koira-aihe ja erityisesti pehmokoirien käyttö oli mainio keino saada vieraatkin lapset lähtemään mukaan toimintaan. Oman pehmolelun tuominen oli myös lapsille tärkeä asia ja se innosti lapsia toimintaan osallistumisessa.

Suunnittelemaamme toimintaa voitaisiin kehittää siten, että lapset pääsisivät vielä enemmän osallisiksi itse toimintaan ja sen suunnitteluun. Huomioimme lasten ideat, toiveet ja ajatukset tuokioiden edetessä, mutta lapset voitaisiin ottaa koira-aiheisen toiminnan suunnitteluun ja kehittelyyn mukaan aivan alusta asti. Toimintaan lapset voisivat esimerkiksi tuoda omat koira-pehmolelut ja niiden avulla lapset voisivat kehittää ja keksiä omia koira-aiheisia liikkeitä. Tämän avulla toimintaan voitaisiin saada myös enemmän lasten omia kokemuksia koirista. Toiminnassa voitaisiin myös mahdollistaa erilaisia materiaaleja ja antaa lasten luoda oma agility rata. Päiväkodin pihalla tai erilaisessa maastossa on rajattomat mahdollisuudet toteuttaa Dogbic®- tunteja eri tavalla. Tämä tekisi toiminnasta vielä lapsilähtöisempää.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla kerätä Dogbicista® kokemuksia pidemmällä aikavälillä haastatteleamalla lapsia, päiväkodin henkilökuntaa ja mahdollisesti myös lasten vanhempia. Haastattelussa voitaisiin kartoittaa muun muassa koira-aiheisen liikuntatoiminnan merkitystä päiväkotikäiselle lapselle ja lasten omia kokemuksia. Tästä aihe-alueesta ei ole tehty aiempia tutkimuksia ja mielestämme tätä tulisi tutkia enemmän, jotta voitaisiin olla varmoja Dogbicin® soveltuvuudesta päiväkoti-

ikäisten liikuntamuodoksi. Mielestämme olisi hyödyllistä myös luoda Dogbic® toiminnasta opas päiväkodeille jossa kerrottaisiin, miten koira-aiheista liikuntatoimintaa voidaan hyödyntää osana lasten liikuntakasvatusta.

LÄHTEET

- Alasorvari, V. & Hopiavuori, A. 2014. Koira-avusteinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: ”Pieniä rapsutuksia ja hännänheilutuksia”. Jyväskylän yliopisto.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy.
- Ayres, J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Opetus 2000. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Hakkarainen, P. 2002. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Opetus 2000. Juva: PS-kustannus.
- Helenius, A. & Korhonen, R. 2008. Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. WSOY.
- Helenius, A. & Lummelahhti, L. 2013. Leikin käsikirja. PS-kustannus.
- Hintikka, M. & Helenius, A. & Vähänen, L. 2004. Leikistä totta: omaehtoisen leikin merkitys. Karisto Oy kirjapaino. Hämeenlinna.
- Honkonen, H. & Rissanen, H. 2011. Ryhmäliikuntaleikit 3–6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukena - Liikuntaleikkikansio Uppo-Nallen päiväkotiin. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: Ps-kustannus. 25-46.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5 vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health.
- Kahri, M. 2003. Lapsen arki on leikkiä II : 3-6 -vuotiaat leikin maailmassa. Pienperheyhdistys. Helsinki.
- Kalliala, M. 2004. Leikin aika. Lastentarhanopettajaliitto. Helsinki.
- Karling, M. & Ojanen, T. & Sivén & Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. WSOY Oppimateriaalit Oy 11., uudistettu painos, 2008.
- Karrasch, M. & Lindblom-Yläne, S. & Niemelä, R. & Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2007. Luki-on psykologia 4. Keuruu. Otava.
- Karvonen, P. & Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK–Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Kauranen, K. 2012. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tammerprint Oy, Tampere
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karrasch, M. & Lindblom-Ylänne, S. & Niemelä, R. & Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2007. Lukion psykologia 4. Keuruu. Otava.
- Kittilä, L. & Kiiski-Mäki, H. & Ikäheimo, K. 2013. Luetaan koiralle. Teoksessa K. Ikäheimo. Karva-terapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino, 230–236.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. PS-kustannus.
- Korhonen, R. 2014. Varhainen tuki lapsen kasvu- ja oppimisprosessissa. Teoksessa Häkkä, A. & Kuokkanen, H. & Virolainen, A. (toim.) Lapsen parhaaksi. Lähihoitaja varhaiskasvattajana. Edita. Bookwell Oy. Porvoo, 247-278.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. WSOY. Helsinki.
- Kuokkanen, H. 2014. Kasvatus ja varhaiskasvatus. Teoksessa Häkkä, A. & Kuokkanen, H. & Virolainen, A. (toim.) Lapsen parhaaksi. Lähihoitaja varhaiskasvattajana. Edita. Bookwell Oy. Porvoo, 9-82.
- Kurvinen, A. & Neuvonen, S. & Siven, T. & Vartiainen, J. & Vihunen, R. & Vilen, M. 2006. Lapsuus: erityinen elämän vaihe. Helsinki. WSOY.
- Kyllönen, S. 2013. Varhaiskasvattaja liikuntakasvatuksen toteuttajana päiväkodissa. Centria ammattikorkeakoulu.
- Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Liikunta ja Tiede 44(1), 31–35.
- Laurila, A. 2005. Minäkin opin. Varhaiskasvatuksen esiopetus. PB Priting.
- Lindqvist, G. 1998. Leikin mahdollisuudet: luovaa leikkipedagogiikkaa päiväkotiin ja kouluun. Suom. I. Arffman. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Melson, G. F. 2001. Why the wild things are: animals in the lives of children. Cambridge: Harvard University Press.
- Merikosken päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma. 2013-2015. Oulu. Hakupäivä 13.3.2015. http://www.ouka.fi/c/document_library/get_file?uuid=3860a660-a58c-449b-9fa3-955bb6ec8641&groupId=112792.
- Mäkinen, P. & Raatikainen, E. & Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi: yhdessä tekemisen toimintamalleja. Juva: PS-kustannus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.

Nuori Suomi ry, Opetusministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016:21.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016:22.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy, 136–150.

Rantala, A. 2004. Perheen ja päivähoidon yhteistyö. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY, 97–110.

Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: Pskustannus. 5-6.

Saarilahti, H. & Seppänen, A. 2011. 3–5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Satama, M. 2015. Dogbic®: liikuntapalvelun kehitysprojekti. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu Oy.

Satama, M. 2016. Suomen Urheiluopistolla liikunnanohjaajaksi (AMK). Dogbicin® kehittäjä. Keskustelu 18.10.2016. Tekijän hallussa.

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

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

Talentia ry. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki 6.painos.

Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.

Varhaiskasvatus vuoteen 2020. Varhaiskasvatuksen neuvottelukunnan loppuraportti. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007, 72. Helsinki: Yliopistopaino.

Viholainen, H. 2004. Motorisen oppimisen ongelmat. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY, 257-274.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki : Tammi.

Vilko-Riihelä, A. 2008. Psykologia. WSOY.

Pehmokoirien kanssa touhuamista:

- Palloja
- Renkaita
- Patjoja
- Pehmokoiria
- Satukirja
- Teippi
- Palautekortit

Nyt leikitään koira:

- Putki
- Penkkejä (leveä ja kapea)
- Tassuja
- Naru
- Pehmokoiria
- Musiikki (nopea ja rauhallinen)
- Teippi
- Patjoja
- Palautekortit
- Koirakortit

Koirat liikkeelle:

- Vanteita
- Pehmokoiria
- Teippi
- Nauhat
- Patjoja
- Tassuja
- Palautekortit

Yli esteiden:

- Hyppyesteitä
- Vanteita
- Pehmokoiria
- Teippi
- Tassuja
- Musiikki (nopea)
- Palautekortit
- Koirakortit

Agility radalla vauhdikasta menoa:

- Pehmokoiria
- Tassuja
- Mitalit
- Pallo
- Kori
- Nauhat
- Renkaita
- Hyppyeste
- Putki
- Patjoja
- Teippiä

Pehmokoirien kanssa touhuamista

Suullinen palaute lapsilta koira palautekorttien avulla (iloinen, vakava, surullinen). Ohjaajat esittävät kysymyksen ja lapset näyttävät valitsemaansa koira palautekorttia ja voivat myös perustella halutessaan sanallisesti.

1. Pidotko tutustumisleikistä?
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

2. Mitä mieltä olit heittämisestä?
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

3. Pidotko koirateemasta/aiheesta? (Esimerkiksi kun leikimme koiria)
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

4. Haluaisitko samanlaista koira-aiheista liikuntaa uudestaan?
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

Suullinen palaute lapsilta viiva-asteikkomenetelmällä. Ohjaajat esittävät kysymyksen ja lapset liikkuvat viivojen välillä sen mukaan, että haluaisivatko he enemmän vai vähemmän kysytyä asiaa.

1. Haluaisitko enemmän vai vähemmän Koirat koppiin-leikkiä?
2. Haluaisitko enemmän vai vähemmän heittää palloa?
3. Haluaisitko enemmän vai vähemmän apua ja neuvoja ohjaajilta?

Nyt leikitään koira

Suullinen palaute lapsilta koira palautekorttien avulla (iloinen, vakava, surullinen). Ohjaajat esittävät kysymyksen ja lapset näyttävät valitsemaansa koira palautekorttia ja voivat myös perustella halutessaan sanallisesti.

1. Pidetkö koirat kotiin- alkuleikistä?
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

2. Mitä mieltä olit konttaamisesta ja tasapainosta?
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

3. Pidetkö siitä, kun tasapainoiltiin tassujen päällä?
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

4. Pidetkö siitä, kun kontattiin putken läpi ja pehmokoira selän päällä?
 - a. iloinen:
 - b. vakava:
 - c. surullinen:

Koirat liikkeelle

Suullinen palaute lapsilta koira palautekorttien avulla (iloinen, vakava, surullinen). Ohjaajat esittävät kysymyksen ja lapset näyttävät valitsemaansa koirapalautekorttia ja voivat myös perustella halutessaan sanallisesti.

1. Mitä mieltä olit juoksemisesta?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

2. Pidetkö pehmolelujen käytöstä?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

3. Onko ollut mukava osallistua koiraliikuntatuokioihin?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

Yli esteiden

Suullinen palaute lapsilta koira palautekorttien avulla (iloinen, vakava, surullinen). Ohjaajat esittävät kysymyksen ja lapset näyttävät valitsemaansa koira palautekorttia ja voivat myös perustella halutessaan sanallisesti.

1. Pidotko Täplän käsky-leikistä?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

2. Mitä mieltä olit esteiden hyppäämisestä?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

3. Pidotko ruutuhyppelystä?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

4. Pidotko pupuloikkien hyppimisestä?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

5. Pidotko pehmokoirien viemisestä omaan koppiin?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

Agility radalla vauhdikasta menoa

Suullinen palaute lapsilta koira palautekorttien avulla (iloinen, vakava, surullinen). Ohjaajat esittävät kysymyksen ja lapset näyttävät valitsemaansa koira palautekorttia ja voivat myös perustella halutessaan sanallisesti.

1. Mitä mieltä olit leikin valitsemisesta?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

2. Mitä pidit tempuradasta?
 - a. iloinen:
 - b. surullinen:

3. Mitä mieltä olet ollut koiraliikuntatuokioista?
- a. iloinen:
 - b. surullinen:

1. Mitä mieltä olet toimintatuokiosta ja sen toteutuksesta?
2. Millä lailla toiminta tuki lapsen myönteisen liikuntakäsityksen syntymistä?
3. Mitä mieltä olit tuokion kestosta ja ryhmäkoosta?
4. Miten lasten ikätaso oli huomioitu toiminnassa?
5. Miten ohjaus mielestäsi tuki toimintaa?
6. Millaisia tuokiossa käytettävät materiaalit olivat?
7. Millaisia kehittämistarpeita heräsi seuraavaa toimintatuokiota ajatellen?
8. Mitä mieltä olet ideasta yhdistää leikki, liikunta ja koira?
9. Soveltuuko Dogbic® mielestäsi varhaiskasvatuksessa toteutettavaksi ja voisitko ajatella toteuttavasi samankaltaista koira-aiheista liikuntatoimintaa myös jatkossa?
10. Muuta palautetta

1. Miten toimintatuokio ja sen toteutus onnistuivat?
 2. Miten tuokiossa saavutettiin omat ja ryhmän tavoitteet?
 3. Miten tuokiosuunnitelma tuki toimintaa?
 4. Miten materiaalit ja tila tukivat tavoitteita?
 5. Mitä mieltä olit tuokion kestosta ja ryhmäkoosta?
 6. Millä lailla lasten ikätaso oli huomioitu toiminnassa?
 7. Miten ohjauksemme onnistui?
 8. Millä lailla ohjaus tuki tavoitteiden saavuttamista?
 9. Millä lailla toiminta tuki lapsen myönteisen liikuntakäsityksen syntymistä?
 10. Mitkä asiat tuokiossa onnistuivat?
 11. Millaisia kehittämistarpeita heräsi seuraavaa toimintatuokiota ajatellen?
 12. Miten Dogbic® soveltuu mielestämme varhaiskasvatuksessa toteutettavaksi (motoriset perustaidot, vuorovaikutustaidot, leikki)?
- Viimeinen kerta:
13. Miten toiminta onnistui kokonaisuutena?

Hei vanhemmat!

Olemme Oulun ammattikorkeakoulun sosionomi opiskelijoita. Opiskelemme kolmatta vuotta ja toteutamme toiminnallisen opinnäytetyömme Merikosken päiväkodissa 3-5 vuotiaiden ryhmässä. Opinnäytetyömme aiheena on Dogbicin® eli koira-aiheisen liikuntatoiminnan toteuttaminen päiväkodissa 5-6 vuotiaille lapsille.

Tuokioissa yhdistyy koira-aiheinen leikki ja liikunta. Emme käytä tuokioissamme oikeita koiria, vaan käsittelemme aihetta pehmolelujen, koirakuvien ja koira-aiheisten tarinoiden avulla. Toiminta sisältää erilaisia liikuntaleikkejä, tempuradan ja rentoutushetkiä. Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda lapsille kosketus koiriin ja innostaa lapsia liikkumaan leikin avulla.

Tutustumiskerran lisäksi tuokioita on yhteensä viisi ja lisäksi ja ne toteutetaan kevään 2016 aikana. Ryhmä koostuu seitsemästä noin 5-vuotiaasta lapsesta. Tutustumiskerralla esittäydymme lapsille ja tutustumme keskustelun ja leikin avulla toisiimme sekä koira-aiheeseen.

Havainnoimme tuokioiden aikana lapsia, mutta emme ota valokuvia tai muuta materiaalia. Emme julkaise opinnäytetyössämme lasten nimiä tai muitakaan tietoja. Valmis opinnäytetyömme tullaan julkaisemaan opinnäytetyötietokannassa Internetissä. Dogbicin® kehittäjä Meri Satama tulisi mielellään katsomaan ohjaamiamme liikuntatuokioita. Kerrottehan jos teillä on jotain tätä vastaan. Jos haluatte kysyä toiminnasta lisätietoja, voitte ottaa yhteyttä sähköpostitse.



Lapseni saa osallistua toimintaan []

Meri Satama saa tulla seuraamaan tuokioita []

Lapsen nimi ja huoltajan allekirjoitus _____

Toivomme, että palautatte lomakkeen _____ mennessä.

Koira terveisin; Emma Linna ja Silja Reunanen