

ULKOLIIKUNNAN KEHITTÄMINEN NIKINMÄEN PÄIVÄKODISSA LIIKUNTALEIKKIKARTAN JA -TUOKIOIDEN AVULLA

Tiia Liuskanto ja Eveliina Palokangas
Opinnäytetyö, syksy 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) + lastentarhan-
opettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Liuskanto, Tiia & Palokangas, Eveliina. Ulkoliikunnan kehittäminen Nikinmäen päiväkodissa liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden avulla. Syksy 2016, 79 s., 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteen suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää liikuntaleikki-ideoita vantaalaiseen Nikinmäen päiväkodin ulkoilutilanteisiin ja lisätä siten lasten päivittäistä ulkoliikuntaa. Vantaalla on käynnistynyt Leikkien liikkumaan -ohjelma ja opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ohjelman tavoitteita, jotta lasten liikuntasuosituksot toteutuisivat. Tavoitteena oli ohjata lapsille ja kasvattajille uusia leikkejä järjestämällä liikuntaleikkituokioita pienryhmissä ja tuottamalla liikuntaleikkikartta päiväkodin käyttöön. Lisäksi tavoitteena oli tukea lasten osallisuutta järjestämällä kaksi lastenkokousta. Pidemmän aikavälin tavoitteena oli, että kasvattajat käyttävät liikuntaleikki-ideoita ja jatkavat ohjatun ulkoliikunnan järjestämistä jatkossakin.

Liikuntaleikkikartan ja tuokioiden suunnittelua varten järjestettiin lastenkokous ja päiväkodin kasvattajilta kysyttiin toiveita. Uusia ja monipuolisia liikuntaleikkejä etsittiin kirjallisuudesta ja Nuoren Suomen liikunnan suunnittelu -ohjelmasta. Liikuntaleikkituokiot suunniteltiin ikäryhmän ja taitotason mukaan sopivan haasteelliseksi ja lasta kehittäviksi. Jokaisella liikuntaleikillä oli oma tarkoituksensa tavoitteiden saavuttamiseksi.

Päiväkotiin toteutettiin kuusi liikuntaleikkituokiota yhden ryhmän 4–5-vuotiaille lapsille. Liikuntaleikkituokiot toteutettiin kolmessa pienryhmässä, joten jokainen pienryhmä pääsi osallistumaan kahteen erilaiseen liikuntaleikkituokioon. Päiväkotiin tehtiin myös liikuntaleikkikartta, josta kasvattajat voivat saada ideoita leikkien ohjaamiseen ulkoilutilanteissa.

Lapsilta ja kasvattajilta kerättiin palautetta välittömästi tuokioiden jälkeen ja lopuksi koottuna loppupalautteena. Loppupalautetta varten järjestettiin toinen lastenkokous ja kasvattajilta kerättiin loppupalautte kyselylomakkeilla. Palaute oli sekä lapsilta että kasvattajilta positiivista ja liikuntaleikki-ideat koettiin hyödyllisenä ja lasta innostavina. Lastenkokouksessa selvisi, että lapset olivat pitäneet liikuntaleikkituokioista ja halusivat leikkiä leikkejä jatkossakin.

Opinnäytetyön tavoitteet uusien liikuntaleikki-ideoiden kehittämisestä tuokioiden ja liikuntaleikkikartan avulla toteutuivat. Järjestämällä lastenkokoukset lasten ääni saatiin kuuluviin. Pidemmän aikavälin tavoite jää kuitenkin nähtäväksi, järjestävätkö kasvattajat tulevaisuudessa enemmän ohjattua ulkoliikuntaa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, fyysinen aktiivisuus, liikuntaleikit, ryhmänohjaus, leikki-ikäiset

ABSTRACT

Liuskanto, Tiia and Palokangas, Eveliina. Developing outside activities with playing map and activity classes in kindergarten Nikinmäki. 79 p., 6 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2016. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The objective of the thesis was to develop ideas for outside plays and increase children's daily physical activity in kindergarten Nikinmäki. There has been implemented a project Leikkien liikkumaan in Vantaa. The objective of the thesis was to support goals of the project so that children's physical activity standards could be achieved. The goal was to guide children and kindergarten teachers to new outside plays by arranging activity classes in small groups. Moreover, an outside playing map was created to be used in the kindergarten. Children's participation was supported by arranging two children's meetings. A long-term goal was to ensure that kindergarten teachers would use the playing ideas and continue supervised outside plays.

Children's and kindergarten teachers' wishes of the outside plays were taken into account. The planning of the outside playing map and the outside plays started by arranging the first children's meeting and by asking the wishes from the kindergarten teachers. The planning was continued by looking for new and diverse plays from the literature and from the Nuori Suomi exercise planning program. The plays were planned by taking age groups and skill levels into account to challenge and develop the children. Every play had a purpose for achieving the expected goals.

There were six activity classes implemented for a group of 4–5 year-old children. The activity classes were conducted in three smaller groups so every group participated in two different activity classes. The playing map was created to provide ideas for kindergarten teachers how to conduct the outside plays.

Feedback was collected both from the children and kindergarten teachers right after the activity classes. Moreover, the needed feedback was collected after the whole process. The second children's meeting was arranged to get the needed feedback from the children. From the kindergarten's teachers, the needed feedback was collected on a written form. The feedback was positive: the outside plays were regarded as useful and motivating for children. The children told they had been enjoying the outside plays and they would like to play them in the future.

The goals of the thesis for having new outside plays with the conducted activity classes and with the playing map were achieved. Children's feedback was also considered by arranging children's meetings. The future will show whether kindergarten teachers will arrange more outside plays.

Keywords: early childhood education, physical activity, exercise games, group guidance, preschoolers

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VARHAIS- JA LIIKUNTAKASVATUKSEN PERUSTEET	8
2.1 Varhaiskasvatuksen perusteet	8
2.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	9
2.3 Liikunnan suunnittelun ja toteutuksen perusteet varhaiskasvatuksessa..	11
3 LIIKUNNAN MERKITYS 4–5-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE.....	14
3.1 Fyysinen kehitys.....	14
3.2 Motorinen kehitys	15
3.3 Kognitiivinen kehitys.....	17
3.4 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys	18
4 LASTEN LIIKKUMISEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA.....	21
4.1 Kasvattajien aidon läsnäolon ja kannustamisen vaikutus lapsiin.....	21
4.2 Liikunnan ohjaaminen varhaiskasvatuksessa.....	23
4.3 Liikuntaleikit ja toimintaympäristöt varhaiskasvatuksessa	25
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	28
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS NIKINMÄEN PÄIVÄKODISSA.....	29
6.1 Toimintaympäristö	29
6.2 Kohderyhmä	30
6.3 Liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden suunnittelu.....	31
6.4 Liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden toteutus	33
6.5 Liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden arviointi.....	35
7 ARVIOINNIN TULOKSET	38
7.1 Lasten palaute.....	38
7.2 Henkilökunnan palaute.....	39
7.3 Itsearviointi	41
8 POHDINTA	44

8.1 Eettisyys	44
8.2 Luotettavuus.....	46
8.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	47
8.4 Oma ammatillinen kasvu	49
8.5 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset.....	51
LÄHTEET.....	55
LIITE 1: Liikuntaleikkikartta	59
LIITE 2: Leikkikartan sääntövihko	60
LIITE 3: Liikuntaleikkituokiot	68
LIITE 4: Kirje huoltajille	77
LIITE 5: Kyselylomake tiimeille liikuntaleikkikartasta.....	78
LIITE 6: Kyselylomake kasvattajille liikuntaleikkituokioista.....	79

1 JOHDANTO

Liikkuminen on tärkeää lapsen kehitykselle, kasvulle sekä terveydelle. Useat lapset liikkuvat liian vähän. Elinympäristön muutokset ovat johtaneet merkittäviin muutoksiin lasten ja perheiden elintavoissa ja ajankäytössä. Digitaalisten välineiden lisääntynyt käyttö vähentää lasten liikkumista. Liikunnallisten ja virkistävien ulkoleikkien sijaan monet lapset viettävät paljon aikaa sisällä tietokoneiden, videoiden ja pelien ääressä istuen. Tämä vaarantaa lasten normaalin kasvun ja kehityksen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5, 13.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset uusittiin elokuussa 2016. Päivittäisiä liikunnan suosituksia nostettiin tunnilla aiemmasta, joten nykyään alle kahdeksanvuotiaalle suositellaan vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14).

Suuri osa lapsista on päivähoidossa kodin ulkopuolella ja lapsi viettää valvellaoloajastaan suuren osan päivähoidossa. Varhaiskasvattajilla on merkittävä rooli ja ammatillinen vastuu lasten liikuttamisessa. (Valo 2015; Asanti & Sääkslahti 2010, 90.) Päivähoidossa on tärkeää kehittää lasten monipuolista liikkumista. Liikunta on lapsille leikkiä ja luontainen tapa oppia ja purkaa energiaa. Kasvattajan tehtävä on antaa sille tilaa. (Asanti & Sääkslahti 2010, 97–98.)

Opinnäytetyö oli luonteeltaan kehittämispainotteinen ja aiheena oli ulkoliikunnan kehittäminen Nikinmäen päiväkodissa. Toteutimme opinnäytetyön produktiona, johon kuuluu tuotteen tai palvelun suunnittelu, toteutus ja arviointi (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33–34). Järjestimme kuusi liikuntaleikkituokiota 4–5-vuotiaiden ryhmälle päivittäisissä ulkoiluissa ja teimme liikuntaleikkikartan ulkoiluvälinevaraston oveen. Tarkoituksena oli kehittää uusia liikuntaleikki-ideoita arjen ulkoilutilanteisiin. Opinnäytetyön aihe ja toteutustapa suunniteltiin yhteistyössä päiväkodin kanssa ja ne tukevat ajankohtaisten liikuntaohjelmien tavoitteita. Ilo kasvaa liikkuen on vuonna 2015 aloitettu valtakunnallinen liikuntaohjelma varhaiskasvatuksessa. Vantaan kaupunki osallistuu siihen omalla Leikkien liikkumaan -ohjelmallaan. Ohjelmien tavoitteena on lisätä lasten päivittäistä liikuntaa

varhaiskasvatuksessa niin, että varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuisivat. (Valo 2015.)

Opinnäytetyöllämme halusimme kehittää ammatillisuuttamme varhaiskasvatuksessa sekä oppia kehittämään liikunnallisia toimintatapoja päiväkotiin. Haluamme tulevana varhaiskasvattajina olla tukemassa lasten fyysistä aktiivisuutta ja lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Omat havaintomme työelämästä tukevat opinnäytetyömme tarvetta kehittää varhaiskasvatuksen liikuntaa. Olisi tärkeää, että kaikki päiväkodin kasvattajat innostuisivat kehittämään arjen käytänteitä liikuntaa lisääviksi ja kannustaisivat lapsia liikkumaan.

Keskitymme opinnäytetyössämme 4–5-vuotiaiden lasten kehitystä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Rajasimme aiheemme ulkoliikuntaan ja liikunnan lisäämisen keinoihin ulkoilutilanteissa. Painotamme opinnäytetyössämme kasvattajien roolin merkitystä. Aito läsnäolo ja kannustus rohkaisevat lapsia kokeilemaan, yrittämään uudestaan ja harjoittelemaan uusia taitoja (Pönkkö & Sääkslahti 2016,145).

2 VARHAIS- JA LIIKUNTAKASVATUKSEN PERUSTEET

2.1 Varhaiskasvatuksen perusteet

Varhaiskasvatus koostuu lapsen hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta. Sen tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja oppimista. Varhaiskasvatuksen tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista, ja toiminnassa painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkodin lisäksi perhepäivähoidossa tai leikki- ja kerhotoimintana. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Varhaiskasvatuslain (2015/580) mukaan lasten päivähoitoa voivat saada lapset, jotka eivät ole oppivelvollisuusikäisiä tai erityisolosuhteiden vaatiessa myös sitä vanhemmat lapset. Varhaiskasvatuksen järjestäminen ja toteuttaminen perustuu Suomen perustuslakiin, varhaiskasvatuslakiin ja päivähoitosta annettuun asetukseen sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2016, 14–15).

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tarkoituksena on ohjata varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa sekä luoda varhaiskasvatusikäisille lapsille hyvät edellytykset kokonaisvaltaiselle kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle. Sen uudistettu versio valmistui lokakuussa 2016. Uudistuksessa otettiin erityisesti huomioon varhaiskasvatusikäisten lasten muuttuneet kasvu- ja toimintaympäristöt sekä uusimmat tutkimus- ja kehittämistyön tulokset. (Opetushallitus 2016, 8.)

Varhaiskasvatussuunnitelman kokonaisuuteen kuuluu valtakunnallisen suunnitelman lisäksi paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Uudistetun valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta laaditut paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat otetaan käyttöön elokuussa 2017. Niissä huomioidaan paikalliset erityispiirteet, lasten tarpeet, mahdolliset pedagogiset painotukset sekä uusimmat arviointi- ja kehittämistyön tulokset. Lapsen aloitettua päiväkodissa tai perhepäivähoidossa lap-

selle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa. Lähtökohtana suunnitelmassa on lapsen etu ja tarpeet ja suunnitelma tarkistetaan ja päivitetään vähintään kerran vuodessa. (Opetushallitus 2016, 8–9.)

Leikillä on tärkeä merkitys varhaiskasvatukseen lapsen oppimiselle ja hyvinvoinnille. Leikkimällä lapsi oppii monia taitoja. Siksi leikin tulee olla varhaiskasvatuksessa itseisarvo, jolla on pedagoginen merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Uudessa valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan oppimista toiminnan kautta. Oppiminen on kokonaisvaltaista, ja siinä yhdistyy ajattelu, tunteet, aistihavainnot, toiminta ja keholliset kokemukset. Lapset oppivat parhaiten leikkimällä, liikkumalla ja tutkimalla sekä muiden toimintaa havainnoimalla ja jäljittelemällä. Kun toiminta on lasta kiinnostavaa ja sopivan haastavaa, lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja innostuu oppimaan lisää. (Opetushallitus 2016, 20.)

2.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ja varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämistyön myötä huomattiin tarve päivittää myös lasten liikunnan suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 7). Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on huolehtia varhaiskasvatukseen lasten päivittäisestä liikkumisesta ja juurruttaa liikkuminen osaksi arkea. Tarkoituksena on kehittää kasvattajien osaamista, jotta liikunnasta varhaiskasvatuksessa saadaan päivittäistä, suunnitelmallista ja toimintaan sitoutunutta. (Valo 2015.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuodelta 2005 päivitettiin ja uusi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset julkaistiin elokuussa 2016. Suositukset antavat kaikille lasten liikkumista ja hyvinvointia edistävälle tahoille ohjeita, miten lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää ja tukea osana varhaiskasvatusta. Uusissa suosituksissa huomioidaan erityisesti viimeisen kymmenen vuo-

den aikana tapahtuneet muutokset perheiden ja lasten elinolosuhteissa; ajankäytössä ja elintavoissa sekä fyysisen aktiivisuuden määrässä ja laadussa. Myös suositusten tutkimusperusta päivitettiin, ja suositusten tieteelliset perusteet ovat erillisenä julkaisuna. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5–7.)

Uusissa suosituksissa painotetaan, että liikuntakasvatus on kokonaisvaltaista, lapsen koko päivän ajalle sijoittuvaa kasvattajan toimintaa, jolla tuetaan lapsen hyvinvointia ja kehitystä. Liikunnan tulee olla luonteva osa jokapäiväistä toimintaa varhaiskasvatuksessa. Se vaatii aikuisilta toimintaa, joka houkuttelee lapsia liikkumaan. Siksi aikuisen tulee kannustaa ja rohkaista lasta omien fyysisten rajojen kokeilemiseen, mikä tukee myös lapsen minäkuva. Kasvattajan tulee luoda liikkumiseen houkuttelevia oppimisympäristöjä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32).

Liikuntakasvatuksen päätavoitteena on kasvattaminen liikkumaan ja liikunnan avulla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32). Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Sen tulee tukea lapsen fyysistä, kognitiivista, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehittymistä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on innostaa ja kannustaa lapsia monipuoliseen liikuntaan ja tuottaa lapselle liikunnan iloa ja positiivisia kokemuksia. (Opetushallitus 2016, 46.) Liikuntakasvatuksen tulisi tukea lapsen suotuisaa kehitystä siten, että se auttaa lasta muodostamaan myönteisen kuvan itsestä liikkujana ja omassa kehossaan toimijana. Liikunta on lapselle tutustumista omaan kehoon ja sen liikkumismahdollisuuksiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 141.)

Päiväkodin kasvattajilla on merkittävä rooli lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Heillä on mahdollisuus vaikuttaa lasten elintapoihin, esimerkiksi jos vanhemmat eivät huolehdi kotona lasten riittävästä liikunnasta. Liikuntakasvatuksen välityksellä päiväkotiki voi vaikuttaa lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lapsen liikunnallisille tarpeille ei aina anneta riittävästi tilaa, jolloin lapsen kehitys voi jäädä vajavaiseksi jollakin kehityksen osa-alueella ja aiheuttaa ongelmia myöhemmin. (Zimmer 2001, 103.)

Kärki (2015, 29, 41–47) selvitti pro gradu -tutkielmassaan, miten liikuntakasvatus näkyy lastentarhanopettajien ammatti-identiteetissä ja miten he käyttävät ja painottavat liikuntaa päiväkodeissa. Vastauksista kävi ilmi, että lastentarhanopettajat tiedostivat liikunnan merkityksen lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lastentarhanopettajat pyrkivät poistamaan rajoitteita ja kannustamaan lapsia omaehtoiseen liikuntaan. Kasvattajan rooli nähtiin tärkeänä lasten liikuntakasvatuksessa. Ulkoliikunta mainittiin sisäliikuntaa harvemmin vastauksissa. Ulkoliikuntaa pidettiin kuitenkin tärkeänä ja useat vastaajista mainitsivat ohjaavansa ja leikkivänsä pihaleikkejä lasten kanssa. Liikuntakasvatuksen kehittämiskohteiksi vastauksista nousivat esiin kasvattajan roolin ja välineiden muuttaminen sekä tiedon lisääminen. Puolet vastaajista olisi kaivannut lisää tietoa liikuntalajeista ja uusia liikuntaleikki-ideoita. Myös välineiden ja tilojen monipuoliseen käyttöön kaivattiin ideoita.

2.3 Liikunnan suunnittelun ja toteutuksen perusteet varhaiskasvatuksessa

Uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapsia ja kasvattajia kannustetaan terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti, kaikkina vuodenaikoina ja kokemaan liikunnan iloa. Varhaiskasvatushenkilöstön on huomioitava liikunnan merkitys lapsen oppimisen, hyvinvoinnin, terveen kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Varhaiskasvatuksen liikunnan on oltava tavoitteellista, lapsilähtöistä ja säännöllistä. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla luonteva osa lasten päivää. Kasvattajien on huolehdittava liikuntavälineiden saatavuudesta ja huomioitava niiden turvallisuus. (Opetushallitus 2016, 46.)

Varhaiskasvatuksen toiminta tulee suunnitella niin, että lapsella on mahdollisuus saavuttaa päivittäin kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lapset ulkoilevat joka päivä ja leikki- ja oppimisympäristöt ovat liikuntaan innostavia. Lapsille tarjotaan päivittäin ohjattua liikuntaa eri tavoin ja eri välineillä. Ohjattuja,

ennalta suunniteltuja ja tavoitteellisia liikuntatuokioita tulee toteuttaa varhaiskasvatuksessa viikoittain lapsiryhmän kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 30.)

Liikunnan vuosisuunnitelmaa tehdessä mietitään laaja-alaisesti päiväkodin liikunnan toteuttamista. Tärkeää on myös suunnitella ja mahdollistaa lasten omaehtoinen liikkuminen. Vuosisuunnitelmassa huomioidaan vuodenaikojen, tapahtumien, välineiden ja eri toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen. Suunnitelmaan kirjataan, miten lasten havaintomotorisia ja motorisia taitoja havainnoidaan, arvioidaan ja varmistetaan niiden kehittyminen. Lisäksi selvitetään yhteistyömahdollisuuksia paikallisten liikunnan järjestäjien kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31.)

Ohjattuja tuokioita varten tarvitaan tuokiosuunnitelma. Kasvattaja laatii tuokiolle tavoitteet vuosi- ja jaksosuunnitelmien mukaan sekä päättää tuokiossa harjoiteltavat taidot. Tärkeää on miettiä etukäteen tuokiossa käytettävät opetusmenetelmät sekä tarvittavat toimenpiteet mahdollisten eriyttämisten varalle siten, että liikunnan määrä on mahdollisimman suuri jokaiselle lapselle. Myös myönteisen toimintailmapiiirin luominen, palautteen anto ja vähän liikkuvien lasten kannustaminen on tärkeää huomioida tuokiosuunnitelmassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) Liikuntaa tulee vaihdella siten, että siinä hyödynnetään eri aisteja, käsitellään erilaisia materiaaleja ja välineitä eri tilanteissa ja opitaan erilaisia liikuntaleikkejä. Myös liikkumisen intensiteettiä, kestoa ja nopeutta vaihdellaan ja liikutaan sekä yksin, pareittain että ryhmässä. (Opetushallitus 2016, 46.)

Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Lasten tulee saada käyttää liikuntavälineitä myös omaehtoisen leikin ja liikunnan aikana. Kasvattajien tulee suunnitella päivän toiminnan sisällöt sekä sisä- että ulkotiloihin niin, että lapset voivat liikkua monipuolisesti eri tiloissa ja tilanteissa. Vuodenajat hyödynnetään toiminnan suunnittelussa siten, että lapsi saa harjoitella eri vuodenaajoille tyypillisiä tapoja ulkoilla, kuten luistelua, hiihtoa, pyöräilyä, lumi- tai

hiekkaleikkejä. Myös vapaa-ajalla liikkuminen on tärkeää, ja yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia tulee kannustaa liikkumaan erilaisissa tiloissa ja ulkona kaikkina vuodenaikoina. (Opetushallitus 2016, 46.)

Ulkoliikunta on keskeinen tekijä lasten liikkumisessa, sillä lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ulkona kuin sisätiloissa. Kun ulkona on enemmän tilaa ja vapautta sekä vähemmän rajoitteita, lapset innostuvat herkemmin liikkumaan. Ulkoilu on erittäin tärkeää myös lasten vireystilan ja jaksamisen kannalta. (Sääkslahti 2015,133; Pölkki & Reunamo 2014, 121–125.) Uudessa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa korostetaan ulkoliikunnan merkitystä; liikunnan määrän tavoitteisiin päästään kun kasvattajat huolehtivat, että päivittäinen ulkoileminen on toiminnallista. Suosituksissa kehoitetaan lisäämään ulkoliikuntaa ja ohjaamaan lapsille ulkoilutilanteissa liikunnallisia sääntöleikkejä. Toimintoja, joissa lapsille tulee pitkiä paikallaanolojaksoja, tulee välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS 4–5-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSELLE

3.1 Fyysinen kehitys

Voidakseen hyvin lapsi tarvitsee riittävästi ja säännöllisesti lepoa, terveellistä ruokaa ja monipuolista liikuntaa. Liikkuessaan lapsi kuluttaa energiaa, jonka jälkeen hän tuntee luonnollista näläntunnetta. Liikkuva lapsi myös väsyä ja keho vaatii lepoa, jolloin lapsella on luonnollinen unen tarve. Liikunnan ja ulkoilun sekä säännöllisen päivärytmin hyödyt näkyvät lapsen päivittäisessä hyvinvoinnissa, mutta niillä on myös suuria pitkäaikaisia vaikutuksia. Lapsena liikkuminen vaikuttaa koko loppuelämään; liikkuminen muodostaa pohjan liikkuvalla elämäntavalle ja sillä on pitkäaikaiset, kenties elinikäiset vaikutukset. Liikunta ennaltaehkäisee ja vähentää monien sairauksien riskitekijöitä kuten ylipainoa, diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, osteoporoosia ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138–140.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiseen tarvitaan hengästyttävää liikuntaa useita kertoja päivässä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005,10). Suositus on, että päivittäisestä kolmen tunnin liikkumisesta tunti olisi vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa, hengästyttävää liikuntaa. Tällaista on esimerkiksi juoksu- ja hippaleikit, hyppiminen, kiipeily ja hiihto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14–15.) Oleellista on, että lapsi on itse kiinnostunut toiminnasta, jotta hän jaksaa liikua. Lapsen elimistö ei kuitenkaan ole vielä valmis vastaamaan hyvin pitkäkestoiseen ja tehokkaaseen rasitukseen. Riittää, että liikunta on intervallityyppistä, jossa rasitus ja lepo vaihtelevat lapsen ehdoilla. Leikit, jotka sisältävät paljon pieniä, lyhyitä pyrähdyksiä, ovat lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitykselle riittäviä. (Sääkslahti 2015, 47–48.)

Riittävä ja monipuolinen liikunta on tärkeää lapsen lihasten, jänteiden ja luiden kehittymiselle ja vahvistumiselle. Luiden kasvu tarvitsee painetta ja tärähdyksiä esimerkiksi hyppelyistä ja taisteluleikeistä. (Sääkslahti 2015, 42–44.) Lapselle on tärkeää luoda puitteet, jossa hän voi liikkua monipuolisesti koko kehoa käyttäen,

kuten juosten, kiipeillen, roikkuen, hypäten ja tasapainoillen (Asanti & Sääkslahti 2010, 85–86).

Kansainvälisen tutkimusartikkelin mukaan liikkuminen lapsuudessa tukee mielen-terveyttä ja hyvinvointia. 3–6-vuotiaat lapset ovat tärkeässä vaiheessa heidän terveellisen elämäntavan ja etenkin fyysisen aktiivisuuden kehittymisen kannalta. Lasten mielenkiinto liikuntaan tulisi herättää sekä ohjattujen että tuettujen oma-toimisten leikkien avulla. Liikunnan olisi oltava keskeinen osa varhaiskasvatuk-sen opetussuunnitelmaa. (Sterdt, Pape, Kramer, Urban, Werning & Walter 2013)

3.2 Motorinen kehitys

Uusien taitojen kokeilu ja opettelu sekä aikaisemmin opittujen taitojen toistami-nen erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä kehittävät lapsen hermostolli-sia prosesseja ja siten motorisia taitoja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10). Siksi kasvattajan on tärkeää huolehtia monipuolisesta liikunnasta ja siten moto-risten taitojen kehittymisestä. Motoristen perustaitojen oppimisen kautta lapsi sel-viää itsenäisesti arkielämän liikkumista ja liikettä vaativista tehtävistä ja haas-teista. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86.)

Motoriset perustaidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, kuten esimerkiksi käveleminen, juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen, hyppäämi-nen, potkaiseminen ja lyöminen. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen eri luok-kaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot kehittyvät varhaislapsuudessa nopeasti, ja erityisen nopeaa kehitys on 3–5-vuo-tiailta. Liikkumistaitojen avulla liikutaan paikasta toiseen, kuten kävellen, kiiveten, juosten tai hyppien. Liikkumistaidot kehittyvät sen mukaan, kuinka paljon lapsella on mahdollisuus käyttää ja harjoitella uusia taitoja. (Sääkslahti 2015, 54–55.)

Käsittelytaidot ovat taitoja, joiden avulla käsitellään esineitä. Karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittyminen on edellytys hienomotoristen käsittelytaitojen oppi-

miseen. Karkeamotoriset käsittelytaidot ovat suurilla lihasryhmillä tehtäviä liikkeitä, kuten vieritys, työntö, veto, kiinniotto, pompotus ja kuljetus. Hienomotoriset käsittelytaidot ovat pienillä lihaksilla tehtäviä liikkeitä, kuten kynän ja saksien käyttö. Käsittelytaidot kehittyvät hitaasti mutta aina vain paremmiksi aktiivisen harjoittelun myötä. (Sääkslahti 2015, 54–55; Asanti & Sääkslahti 2010, 86.) 3–6-vuotiaiden on tärkeää harjoitella motorisia taitoja, sillä lapsen tulisi hallita taidot suhteellisen hyvin ennen kouluun siirtymistä. Etenkin käden motoriikan ja karkeamotoristen taitojen kehittyminen auttaa lasta selviämään hienomotoriikkaa edellyttävistä kynätehtävistä. (Sääkslahti 2015, 158–159.)

Uusia motorisia taitoja oppiessaan lapsi oppii ensimmäisenä taidon alkeismallin, jolloin lapsen huomio kohdistuu kehon liikuttamiseen. Harjoittelun ja taidon kehittymisen myötä lapsi siirtyy perusmallin vaiheeseen, jossa lapsi pystyy kiinnittämään huomionsa myös ympäristöön ja maaston muotoihin. Saavutettuaan automatisoituneen vaiheen eli taidon ihannemallin, lapsi voi liikkueessaan siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen, eikä lapsen tarvitse enää keskittyä liikkumiseensa. Siten hyvät motoriset perustaidot vähentävät myös lasten tapaturmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005,13.)

Motoristen taitojen kehittymiseen voidaan vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden määrällä ja laadulla. Alle kouluikäisen lapsen tulee saada harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja toistamalla niitä usein ja erilaisissa ympäristöissä, sillä taidot automatisoituvat vain useilla toistoilla ja harjoituksella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005,13.)

livonen (2008, 14, 116) tutki väitöskirjassaan, voidaanko Early Steps -liikuntaohjelmalla vaikuttaa 4–5-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Tutkimustulokset osoittivat, että liikuntaohjelmalla voidaan vaikuttaa myönteisesti lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehitykseen vuoden aikana. Päiväkotien tulisi järjestää ohjattua liikuntaa useita kertoja viikossa, koska se tukee lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehitystä. Harjoittelun olisi hyvä tapahtua sisällä ja ulkona, sekä spontaaneissa että ohjatuissa liikunta- ja leikkiutilanteissa. Erityisen tärkeää olisi turvata ulkona liikkuminen jokaisena vuodenaikana.

3.3 Kognitiivinen kehitys

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten viireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, ajatteluun, havaitsemiseen ja muistamiseen. Siten liikunta tukee lasten oppimisen edellytyksiä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Oppimisen haasteista kärsivillä lapsilla on havaittu heikkouksia myös liikuntataidoissa. Lapsilla saattaa olla esimerkiksi vaikeuksia kehohahmotuksessa, tasapainossa, ympäristön hahmottamisessa sekä kehon liikkeiden yhdistämisessä. Kognitiiviset prosessit ovat sekä tietojen ja taitojen oppimisen että motorisen kehityksen taustalla. (Asanti & Sääkslahti 2010, 87.) Motorisen kehityksen ongelmiin liittyvät muun muassa tarkkaavaisuushäiriöt, joiden taustalla on usein puutteellisesti kehittynyt hermoverkosto. Liikunta tulee suunnitella lapsen motorisille taidoille sopivan haasteelliseksi ja monipuoliseksi, jotta se kehittää lapsen hermoverkosta ja siten myös motorisia taitoja. Samalla lapsi kokee oppimisen ja onnistumisen iloa, mikä taas pitää yllä lapsen sisäistä motivaatiota liikkumiseen ja uusien taitojen opetteluun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005,14.)

Lapsen kognitiivisten taitojen kehittyminen on yhteydessä lapsen toimintaan, sillä lapsi oppii liikkueessaan muun muassa käsitteitä. Kokeilemalla kehon käyttömahdollisuuksia lapsi voi saada uusia oivalluksia ja ajatuksia. (Numminen 2005, 192.) Lasten loogista ajattelua voidaan kehittää käyttämällä teoreettisia käsitteitä lasten kanssa liikuttaessa. Voidaan pohtia, miksi jotain tapahtuu näin, kun käytetään paljon tai vähän voimaa. Lapset voivat oman kehon avulla tuntea, miltä tuntuu olla kevyt, painava, alla, päällä tai vieressä. Näin käsitteet ja kehon toiminnot konkretisoituvat lapsille. (Numminen 2005, 166.)

3–5-vuotiaiden lasten kognitiivista kehitystä voidaan tukea erilaisin harjoittein. Esimerkiksi tietoisuutta oman kehon rajoista voidaan harjaannuttaa katsomalla peilistä tai jäljittelemällä toisen kehon asentoja. Hahmotuskykyä suunnista, ti-

loista ja etäisyyksistä voidaan kehittää monipuolisella liikkumisella eri ympäristöissä. Myös lapsen puheen kehitys on hyvin konkreettista tässä ikävaiheessa ja lapsen on hyvä opetella nimeämään, tunnistamaan ja liikuttamaan tahdonalaisesti kehon eri osia. 3–5-vuotiaiden lasten kognitiivista kehitystä voidaan tukea opettelemalla sääntöleikkejä, sillä lapsen muistin kehitys on edennyt vaiheeseen, jossa yksinkertaiset leikkien säännöt pysyvät mielessä. (Sääkslahti 2015, 159–160.)

Lapsi oppii päättelykykyä ja loogista ajattelua, kun hän toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa. 4-5-vuotiaat lapset pohtivat ja keskustelevat asioista mielellään ja kysyvät usein miksi. Kasvattaja voi kehittää lapsen omaa ajattelukykyä kysymällä lapselta, mitä hän itse arvelee. Myös abstrakti ajattelu ja lapsen muisti kehittyvät tässä ikävaiheessa ja lapsi kykenee muistelemaan jo tapahtuneita asioita ja ajattelemaan asioita, jotka eivät perustu vain välittömään näköhavaintoon. (Autio & Kaski 2005, 25.)

3.4 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Liikkumalla ja leikkimällä lapsi tutustuu itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Lapsi on aktiivinen toimija; hän ajattelee ja oppii jatkuvasti uutta itsestään ja muista sekä oppii rakentamaan sosiaalisia suhteita. Oman kehon hahmottaminen, sen tuntemus ja hallinta luovat pohjaa myönteiselle minäkuvalle ja itsetunnon. (Opetushallitus 2016, 38; Heikkilä, Välimäki & Ihalainen 2005, 22.) Psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsen liikkumista ja motoriikkaa edellyttävät tehtävät tarjoavat myönteisiä onnistumisen kokemuksia. Saadessaan onnistumisen kokemuksia lapsi luottaa omiin taitoihin, saa rohkeutta tehdä aloitteita ja ilmaista omia toiveitaan. (Sääkslahti 2015, 160.) Viisivuotias kykenee ymmärtämään, että omat ajatukset ja tunteet on kerrottava ääneen, jotta toinen voi tietää mitä itse ajattelee. Taju oikeasta ja väärästä kehittyy ja lapsi voi toruja saadessaan tuntea syyllisyyttä. (Autio & Kaski 2005, 26.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen ihmisten kanssa sekä selvitä sosiaalisista tilanteista. Kyky asettua toisen ihmisen asemaan eli empatia ja myötätunto kuuluvat myös sosiaalisiin taitoihin. Sosiaalisiin taitoihin liittyvät myös ongelmanratkaisutaidot, vaihtoehtojen löytäminen ja tilanteiden selvittäminen sekä eettisesti ja moraalisesti hyväksyttävä käyttäytyminen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22–23.)

Sosiaaliset taidot kehittyvät kasvatuksen ja kokemuksen kautta. Sosiaalisesti toivottava ja rakentava käytös ei valikoidu lapsen käytökseksi itsestään, vaan tarvitaan kasvattajan apua ja tukea. Lapsi löytää keinot selviytyä ryhmässä, mutta keinot eivät välttämättä ole eettisesti hyväksyttäviä. Lapsille aggressio on usein nopeampi ja tehokkaampi tapa ilmaista tahtoaan kuin sosiaalisesti rakentava käytös, joten sosiaalisia taitoja täytyy harjoitella aikuisen tukemana. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23–24.)

Yhdessä liikkuminen ja leikkiminen kehittävät lapsen sosiaalisia taitoja kuten vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Yhdessä toimiminen opettaa huomioimaan, kuuntelemaan ja kunnioittamaan muita sekä suhtautumaan myönteisesti toisiin. (Opetushallitus 2016, 16; 35.) Vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin kuuluvat muun muassa tunteiden nimeäminen, tunnistaminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten huomioiminen (Numminen 2005, 172). Liikkuessa ja leikkiessä lapselle herää monenlaisia tunteita. Lapsi oppii muiden kanssa leikkiessään, esimerkiksi sääntöleikeissä kuten jalkapallossa, huomioimaan muita osallistujia säätelemällä omaa toimintaa ja tunteidensa ilmaisua. Pelit ja leikit haastavat myös lapsen eettis-moraalista kehitystä, sillä niihin liittyy aina sääntöjä; yhdessä leikkiminen onnistuu vain, jos kaikki noudattavat sääntöjä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 88.)

Vuorovaikutustaitojen kehittyminen on hyvin näkyvää 3–5-vuotiailla lapsilla, sillä liikkeiden, ilmeiden, eleiden ja tekojen lisäksi vuorovaikutus on muuttunut myös puheeksi. Liikunta- ja leikitilanteissa voidaan tukea lapsen vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittymistä. Kasvattaja voi auttaa lasta ymmärtämään myönteisen vuorovaikutuksen keinoja. Lapsille on osoitettava, että tunteiden ilmaiseminen on sallittua ja erilaiset tunteet kuuluvat elämään. Tunteiden säätelyä ja esimerkiksi

häviämisen aiheuttamaa pettymystä harjoitellaan säätelemään niin, että myönteinen vuorovaikutus säilyy ryhmässä. (Sääkslahti 2015, 161–162.)

On havaittu, että päiväkodin ilmapiirillä voidaan vaikuttaa sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Jos lapsi esimerkiksi opetetaan kilpailemaan paremmuudesta, hän ei välttämättä opi yhteisöllisyyden taitoja. Päiväkodin olisi hyvä ohjata pieniä ryhmiä lapsia tekemään jotain yhdessä yksilöllisen suorittamisen sijaan. Voittajia ja häviäjiä ei tulisi erotella yksilöitä palkitsemalla. Yhteisillä onnistumisen kokemuksilla ja hyvällä ryhmällä voidaan tukea lapsen sosiaalista kehitystä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 218–219.)

4 LASTEN LIIKKUMISEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Kasvattajien aidon läsnäolon ja kannustamisen vaikutus lapsiin

Kasvattajien ja lasten välinen vuorovaikutus on merkitsevä asia päiväkodin kaikessa toiminnassa. Kasvattajat vaikuttavat päiväkodin ilmapiiriin eniten, vaikka myös lapset vaikuttavat siihen sekä yksilöinä että ryhmänä. On hyvä muistaa, että kasvattajalla on aina valtaa lapsiin, ja sitä tulee käyttää oikein. Avoin vuorovaikutus on yksi hyvän kasvatuksen ehdoista. (Kalliala 2008, 11–20.)

Lapsi oppii toimiessaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja ihmisten kanssa. On tärkeää, että kasvattaja on aidosti sitoutunut varhaiskasvatustyöhön ja että kasvattajalla on herkkyyttä ja kykyä reagoida lapsen tunteisiin ja tarpeisiin. Kasvattaja kuuntelee lasta ja ymmärtää lapsen synnynnäisen halun oppia uutta, toistaa ja harjoitella asioita. Kun lapsi saa toimia itselle mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla, hän oppii parhaiten ja kokee oppimisen ja onnistumisen iloa. (Heikkilä ym. 2005, 16–18.)

Dencikin, Bäckströmin ja Larssonin tutkimuksen mukaan kasvattajat toimivat päiväkodissa vähemmän lasten kanssa kuin ilman heitä tai heitä varten. Kasvattajat ajattelevat, että kun lapset löytävät itse tekemistä, heidän tehtävänä on vain valvoa lasten toimintaa. Tällaiset hetket voivat johtaa kasvattajien poissaolevuuteen: pidetään sosiaalisia taukoja ja vetäydytään vuorovaikutuksesta fyysisesti tai psyykkisesti. Vetäytyminen vahvistaa ikävyyttä ilmaperiä ja etäännyttää lapsia ja kasvattajia toisistaan. Tutkimus osoitti, että kasvattajien vuorovaikutus lasten kanssa on usein ojentamista ja muistuttamista. Lasten aloitteita keskusteluun rohkaistaan harvoin, mikä lannistaa ja etäännyttää vuorovaikutuksesta. (Kalliala 2008, 31–32.)

Mauri Pietilä kuvailee lasten liikunta-aktiivisuuden virittymistä ja muistuttaa siitä, miten lapset aistivat herkästi tilanteen tunnelman. Lämminhenkinen ja turvallinen ilmapiiri tukee lapsen kehitystä. Jos kasvattaja on välinpitämätön, lapsen halu

ottaa kontaktia kasvattajaan kärsii. (Kalliala 2008, 33.) Kasvattajan aito läsnäolo, vuorovaikutus ja leikkiin osallistuminen auttavat kasvattajaa ymmärtämään lasten maailmaa. Sensitiivinen kasvattaja tunnistaa lapsen tarpeet ja ohjaa tarvittaessa leikissä. Hän ymmärtää leikin merkityksen lapsen kehitykselle, ja antaa tilaa esimerkiksi hetkellisesti rajuillekin leikeille. (Heikkilä ym. 2005, 20–22).

Liikuntatilanteet luovat hyvää vuorovaikutusta lasten kanssa. Yhteenkuuluvuuden tunnetta ja hyvää ilmapiiriä voidaan edistää leikin nostattamalla riemulla, johon kasvattajat yhtyvät myös mukaan. Lapset eivät aina itsenäisesti löydä tekemistä, vaan tarvitsevat siihen kasvattajien apua. Kasvattajien tulisi tukea lasten leikkiä ja osallistua siihen tarvittaessa, mutta välttää puuttumasta liikaa lasten omaan ajatteluun ja ideointiin. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 90–91.) Helsingin yliopiston tutkimuksen mukaan osa lapsista on vaarassa syrjäytyä liikkumisesta. Tarvitaan kasvattajien puuttumista asiaan, sillä lasten on itse vaikea katkaista tätä kierrettä. Taustalla on tiedostamattomia syrjäytymistä edistäviä perinteitä. Kasvattaja havaitsee esimerkiksi pihalla jalkapalloa pelaavat lapset helpommin kuin samanaikaisesti ohitse kulkevan yksittäisen lapsen, joka on ilman tekemistä. (Hausalo & Reunamo 2014, 156.)

Yksi lasten liikuntaa rajoittava este on myös kasvattajien turvallisuushakuisuus: lasten juokseminen ja kiipeileminen kielletään kolhujen pelossa. Liikkumiselle tulee näin negatiivinen leima. Päiväkodin toimintakulttuurin muutos vaatii kasvattajien asenteiden ja toimintatapojen muuttamista tarpeen mukaan. (Valo 2015.) Kasvattajan tulee mahdollistaa lapsille päivittäinen liikunta sekä poistaa mahdollisia liikkumista rajoittavia kieltoja ja tekijöitä (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 7). Hänen tulee kannustaa ja rohkaista lapsia kokeilemaan ja harjoittelemaan uusia taitoja sekä tarjota lapsen ikä- ja kehitystasoon sopivaa toimintaa ja haasteita (Asanti & Sääkslahti 2010, 92).

Kasvattajien asenteen ja toiminnan merkitys lasten liikunnan määrässä on yllättävän suuri, sillä kasvattajan oma asenne ja innostus liikuntakasvatukseen välittyvät lapsille. Kasvattaja voi joko edistää tai rajoittaa lasten liikkumista. Positiivinen palaute motivoi lapsia yrittämään uudestaan. (Asanti & Sääkslahti 2010, 92;

Valo 2015.) Kasvattajan tehtävä on luoda kiireetön, kannustava ja avoin ilmapiiri, jossa leikkimielisyys ja vastavuoroisuus lapsen ja aikuisen välillä ovat tärkeitä. Kasvattajan tulee olla aidosti läsnä ja auttaa tarvittaessa leikin aloittamisessa tai heittäytyä lasten hänelle antamaan rooliin. (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 4,10.)

4.2 Liikunnan ohjaaminen varhaiskasvatuksessa

Lapset ovat fyysisesti aktiivisimmillaan ohjattujen, liikunnallisten sääntöleikkien aikana sekä omaehtoisten leikkien aikana. Lasten ulkoleikit ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisäleikit. Varhaiskasvatuksessa järjestetään keskimäärin alle yksi liikuntatuokio viikossa. Uudessa varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan lisäämään ohjattujen tuokioiden määrää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29.)

Helsingin yliopiston päivähoidon arjen liikuntaa käsittelevän tutkimuksen mukaan lasten liikkuminen ei juuri koskaan saavuta varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia. Tutkimuksessa havainnoitiin päiväkotien aamupäivän toimintaa. Tutkimustulosten mukaan jopa 76 prosenttia ajasta oli vähäisen liikkumisen aikaa, mikä tarkoittaa istumista tai muuten paikallaan oloa. Ripeää liikkumista oli vähimmillään vain 1,5 prosenttia ajasta eli noin neljä minuuttia. (Hausalo & Reunamo 2014, 145.) Tutkimuksen mukaan ohjattuun ulkotoimintaan käytettiin aamupäivällä aikaa vain 2,8 prosenttia eli seitsemän minuuttia päivässä. Lasten havaittiin kuljeskelevan ympäriinsä ja yrittävänsä etsiä toimintaa keskimäärin 10 prosenttia ulkoiluajasta. Kasvattajat eivät näyttäneet vapaassa ulkoilussa liikuttavan lapsia. Havaittiin, että 74 prosenttia vapaan ulkoilun ajasta aikuisilla ei ollut varsinaista kontaktia lapsiin. (Pölkki & Reunamo 2014, 120–130.)

Päiväkodin arjen toiminnassa ja kasvatuksessa on tärkeää, että lapselle mahdollistetaan runsasta ja monipuolista liikuntaa. Ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle. (Heikkilä ym. 2005, 22–23.) Päiväkodin kasvattajien tulee suunnitelmallisesti huolehtia lasten liikunnan

toteuttamisesta, mikä tarkoittaa laadukkaita ja monipuolisia ohjattuja liikunta-tuokioita sekä lasten kannustamista aktiiviseen liikkumiseen (Asanti & Sääkslahti 2010, 85). Ohjatussa liikunnassa lapsi voi oppia uusia leikkejä sekä harjoitella jo oppimiaan taitoja. Lapsi saa kokea onnistumisen ja uusien taitojen harjoittelun iloa ja nautintoa. Tärkeää liikunnassa onkin liikkumisen ilo ja riemu, sekä yhdessä tekeminen ja kokeminen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 91.)

Lasten liikuntaa ohjaavien kasvattajien on suunniteltava toiminta lapsia kuunnel-len. Kaikilla lapsilla tulee olla mahdollisuus nauttia liikkumisesta taitotasosta riip-pumatta ja saada onnistumisen kokemuksia yksin ja ryhmässä. (Opetus- ja kult-tuuriministeriö 2016, 10.) Ohjaajan on huomioitava kaikki lapset liikuntaleikki-tuokion aikana ja tarvittaessa helpotettava tehtäviä niin, että niistä selviää jokai-nen (Asanti & Sääkslahti 2010, 92). Liikunnan ohjaamisessa voidaan vaikuttaa lasten itsetuntoon ja -luottamukseen. On tärkeää, että jokainen lapsi kokee ole-vansa hyväksytyt taidoistaan riippumatta, sillä tämä vaikuttaa lapsen haluun op-pia lisää. Ohjaajan on hyvä opettaa lapsia vertaamaan suorituksiaan omaan ke-hitykseensä muihin vertaamisen sijaan. Näin lapsi voi saada vahvistusta itsensä hyväksymiselle ja uskoa omiin kykyihin. (Autio & Kaski 2005, 90–92.)

Varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa on pitkään pyritty kehittämään lasta osallis-tavammaksi tuokiokeskeisyyden sijaan. Tuokiokeskeisessä toimintatavassa vaa-rana on, että lasten osallisuus jää huomioimatta, mikäli kasvattaja toteuttaa tuo-kioita vain ennalta suunnitellun mukaan. Lapsilla tulisi olla myös mahdollisuus itse vaikuttaa toimintaan. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta sitä, etteikö tuokioita suunniteltaisi tai järjestettäisi. Ohjattu toiminta tukee lasten oppimisen taitoja, mutta tuokio sellaisenaan ei saisi olla itsetarkoitus. (Pulli 2013, 14–15.)

Ohjatussa liikunnassakin voi ottaa lasten oman itseohjautuvuuden ja osallisuus-den huomioon. Lapsi oppii kokeilemalla, yritysten ja erehdysten kautta. Liikunnal-lisesti sopivan haasteelliset tehtävät asettuvat Vygotskin nimeämälle lähikehityk-sen vyöhykkeelle. Jos kasvattajat eivät luo lapsille rikastavaa lähikehityksen vyö-hykettä, lasten toiminta voi olla kovin yksipuolista. Kasvattajan tehtävä on ohjata

lapselle lapsen ikä- ja taitotasoon nähden sopivan haastavaa liikuntaa. Haasteellisista tehtävistä selviäminen, oppiminen ja onnistuminen tuottavat lapselle mielihyvää. Se rohkaisee lasta etsimään uusia liikunnallisia haasteita ja kehittämään taitojaan. (Pölkki & Reunamo 2014, 133–134; Pönkkö & Sääkslahti 2016, 145.)

Liikuntatuokioiden suunnittelussa voidaan käyttää erilaisia tapoja ja joskus tuokio voi olla hyvä sen enempää suunnittelematta. Mikäli liikuntatuokioista aiotaan tehdä tavoitteellisia ja monipuolisia, on hyvä pohtia perusteluja yksittäistenkin tuokioiden sisällölle. (Pulli 2013, 31.) Liikuntatuokion tarkoitus on tuottaa lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä oppia kehon liikuttamisesta. Ne herättävät lapsen kiinnostusta liikuntaan. Liikuntatuokioilla voidaan edistää lapsen kehontuntemusta ja -hahmotusta, vahvistaa itseluottamusta ja uusien taitojen kautta tukea lapsen omaehtoista toimintaa. Liikuntatuokion avulla lapsen liikunnallisia valmiuksia voidaan kehittää ikätasoa vastaavaksi. Liikuntatuokioille asetettaviin tavoitteisiin vaikuttavat lasten ikä, kokemukset, ympäristö ja lasten mielenkiinnon kohteet. (Autio & Kaski 2005, 57.)

Hyvä liikuntatuokio sisältää aloituksen, keskiosan ja lopetuksen. On hyvä suunnitella etukäteen leikkien ohjaustapa ja huomioida asioita kuten, miten siirrytään leikistä toiseen, missä ympäristössä liikuntatuokio toteutetaan ja tarvitseeko käytettävää liikuntatilaa muokata. Myös lasten osallisuuden kokemiseen, havainnoimiseen ja omaan puheeseen on hyvä kiinnittää huomiota. Liikunnan ohjaamisessa tärkeintä on harjoittaminen. Ohjeita annettaessa on pyrittävä selittämään vähän ja näyttämään sopivasti. Lasten olisi oltava mahdollisimman paljon liikkeessä eikä tuokio saa sisältää liikaa paikallaanoloa tai vuoron odottamista. (Pulli 2013, 32.)

4.3 Liikuntaleikit ja toimintaympäristöt varhaiskasvatuksessa

Lapsi oppii asioita liikkumalla ja omilla käsillä tekemällä. Liikunta ja leikki auttavat lasta oppimaan ja kehittymään. Esimerkiksi liike, tunteminen ja koskettaminen auttavat lasta ymmärtämään maailmaa. Leikki yksin tai ryhmässä on hyvä keino

lapselle oppia liikkumistapoja, tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja. (Autio & Kaski 2005, 41–45.)

Liikuntaleikkejä on erilaisia ja ne voidaan jakaa esimerkiksi tutustumis-, yhteistointa-, lämmittely-, hippa-, kehontuntemus-, ja rauhoittumisleikkeihin. Tutustumisleikkien avulla lapset ja ohjaaja pääsevät tutustumaan toisiinsa ja harjoittelemaan yhdessä vuorovaikutustaitoja. Yhteistointaleikit toimivat puolestaan hyvän yhteishengen ja positiivisen ilmapiirin luojana. Ohjaajan on hyvä havainnoida ryhmän dynamiikkaa ja toimintaa yhteistointaleikkien aikana. Lämmittelyleikeissä tarkoituksena on saada keho ja lihakset lämpimiksi muita harjoituksia varten. Lämmittelyleikit voivat toimia myös sellaisinaan liikuntaharjoitteluna. Hippaleikkejä käytetään usein lämmittelyleikkeinä ja niitä voidaan muunnella ja kehittää eri tuokioita varten erilaisiksi. Kehontuntemusleikit kehittävät lapsen kehonhahmotusta ja -hallintaa. Rauhoittumisleikeillä voidaan päättää liikuntaleikki-tuokio ja rentouttaa lihakset lopuksi. (Autio & Kaski 2005, 45–52.)

Korhonen (2014, 63) selvitti pro gradu -tutkielmassaan päiväkotien lähiympäristöjen tarjoamia mahdollisuuksia ja niiden hyödyntämistä lasten liikunnallisen aktiivisuuden toteuttamiselle. Tutkimuksen mukaan lähiympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet riippuivat päiväkodin sijainnista. Lähiympäristöjen hyödyntäminen riippui päiväkodin lähtökohdista kuten henkilökunnan määrästä ja päivärytmistä sekä kasvattajien omasta suhtautumisesta.

Myös Nuori Suomi on tehnyt valtakunnallisen selvityksen päiväkotien liikuntaolosuhteista ja niihin liittyvistä haasteista. Selvityksen mukaan päiväkotien yleisten puitteiden heikkous, liikkumiseen tarkoitettujen välineiden ja paikkojen riittämättömyys sekä turvallisuuteen liittyvät normit ja asenteet tuottavat esteitä lasten fyysiselle aktiivisuudelle päiväkodeissa. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 24.) Lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on yhteydessä fyysiseen ympäristöön (Sääkslahti 2015, 134).

Uuden varhaiskasvatussuunnitelman mukaan eri oppimisympäristöissä voi toteuttaa monenlaista pedagogista toimintaa ja oppimisympäristöä tulee voida

muunnella tarpeen mukaan. Tavoitteena on, että oppimisympäristöt olisivat kehittäviä, oppimista edistäviä ja turvallisia sekä fyysiseltä, psyykkiseltä että sosiaaliselta kannalta. (Opetushallitus 2016, 31–32.) Kasvattajan tehtävä on suunnitella ja ajoittaa eri toimintaympäristöjen käyttö liikunnan vuosisuunnitelmaa tehdessä. Jokaiseen tilaan löytyy runsaasti lapsen kehitystä tukevia liikuntatehtäviä ja suunnitelmallisuudella kasvattaja varmistaa toimintaympäristöjen monipuolisen käytön. (Sääkslahti 2015, 200.)

Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa muistutetaan, että luonto, pihat ja leikkipuistot ovat lapselle tärkeitä oppimisympäristöjä, sillä ne tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin, liikuntaan ja tutkimiseen. Ulkotiloja tulee hyödyntää liikuntaelämysten ja oppimisen paikkoina. (Opetushallitus 2016, 32.) Tasainen alue houkuttelee lapsia leikkimään kiinniottoleikkejä, juoksemaan ja pelaamaan palloa. Liikuntatelineille voidaan järjestää pistetyöskentelytehtäviä ja ratoja. Rakentamattomat tilat tukevat lasten mielikuvitusta, sillä luonnontilassa ei ole niin paljon rajoitteita kuin muualla. Kasvattajien ei pidä ajatella mitään tilaa mahdottomaksi, vaan kannustaa ja antaa tilaa lapsen mielikuvitukselle. (Sääkslahti 2015, 200.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää Nikinmäen päiväkodin ulkoliikuntaa. Tarkoituksena oli omalla panoksellamme tukea Vantaan Leikkien liikkumaan -ohjelman tavoitetta lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa, jotta lasten liikuntasuositukset toteutuisivat.

Tavoitteet:

- Tukea lasten osallisuutta ulkoliikunnan kehittämisessä järjestämällä kaksi lastenkokousta
- Kehittää uusia ja monipuolisia liikuntaleikki-ideoita ulkoilutilanteisiin
- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida päiväkodin ulkoilutilanteisiin liikuntaleikkikartta ja leikkien sääntövihko
- Suunnitella, toteuttaa ja arvioida päiväkodin ulkoilutilanteisiin kuusi liikuntaleikkituokiota pienryhmissä

Pidemmän aikavälin tavoitteena oli, että kasvattajat käyttäisivät liikuntaleikkikarttaa ja liikuntaleikki-ideoita ulkoilutilanteissa. Jatkamalla aktiivisesti ohjattua ulkoliikuntaa kasvattajat tukisivat lasten fyysistä aktiivisuutta.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS NIKINMÄEN PÄIVÄKODISSA

6.1 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön toimintaympäristönä oli Nikinmäen päiväkoti. Päiväkodissa on yhteensä kuusi lapsiryhmää 1–6-vuotiaille lapsille. Nikinmäen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma pohjautuu Vantaan kaupungin arvoihin, Vantaan varhaiskasvatussuunnitelmaan, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin. (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 1.)

Nikinmäen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan kasvattaja on vastuussa lapsen kehitystasoa tukevasta turvallisesta ja myönteisestä kasvuympäristöstä. Lapsi oppii tekemisen, liikkumisen, leikkimisen, tutkimisen, kokeilemisen ja mallioppimisen kautta ja ne ovat lapselle ominaisia tapoja toimia. Nämä tulee huomioida toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kasvattaja luo puitteet leikille ja liikunnalle: järjestää välineet, tilat, valvonnan ja ohjauksen. Kasvattajan tehtävä on olla leikkimään ja liikkumaan innostaja, ohjaaja sekä ristiriitatilanteiden ratkaisija. (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 3–10.)

Ohjatussa liikuntatuokiossa on tärkeää huomioida liikuntaan käytettävä alue. Ulkona liikuttaessa on rajattava alue, jossa liikuntaleikkituokio toteutetaan. Liikkumissäntöjen on oltava selkeät ja lasten on annettava hyödyntää liikuntatilaa mahdollisimman laajasti. (Asanti & Sääkslahti 2010, 94.) Nikinmäen päiväkodissa kaikki lapset ulkoilevat yhteisellä pihalla. Pihalla on yksi pienempi aidattu alue ja yksi iso alue. Pienempää aluetta voi käyttää esimerkiksi pienryhmätoimintaan, ja järjestimme liikuntaleikkituokiot siinä, jotta pystyimme rajaamaan alueen emmekä häirinneet samaan aikaan ulkoilevia päiväkodin muita lapsia. (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 5.)

Lisäksi Nikinmäen päiväkoti käyttää aktiivisesti lähialueen metsää, jossa ulkoilee aina yksi pienryhmä kerrallaan. Päiväkoti arvostaa metsää lapsille tärkeänä oppimis-, liikkumis- ja leikkiympäristönä. Nikinmäen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu myös, että kaikenlaisessa säässä tulisi ulkoilla, sillä se tuo lapselle mahdollisuuden käyttää leikeissä suurempaa tilaa, juosta ja tavata kavereita toisista lapsiryhmistä. (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 5.)

Päiväkodissa käynnistyi keväällä 2016 Leikkien liikkumaan -ohjelma, joka on osana suurta valtakunnallista Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa. Keskeisimmät tavoitteet Leikkien liikkumaan -ohjelmassa ovat lasten liikkumista lisäävien tapojen ja rutiinien sekä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin synnyttäminen. Tärkeää on myös, että yksikön johtaja ymmärtää liikunnan tärkeyden ja motivoi henkilöstöä lisäämään lasten päivittäistä liikuntaa. Toimintakulttuurin muuttamiseksi lisätään liikunnallista toimintaa ja tapahtumia, muutetaan oppimisympäristöjä liikuntaan houkuttelevammiksi ja tehdään yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa. Kasvattajia neuvotaan ohjaamaan lisää liikuntaa ja kannustamaan lapsia liikkumiseen. Päiväkodin henkilökunnalla on käytössä kehittämispeli, joka auttaa pohtimaan ja kehittämään päiväkodin liikuntakulttuuria. (Leikkien liikkumaan -ohjelman suunnitelma i.a.)

6.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa 4–5-vuotiaiden lasten ryhmä. Sen ikäiset kykenevät jo haasteellisempiin liikuntaleikkeihin, kuten yksinkertaisiin sääntöleikkeihin. Heidän kognitiiviset taidot ovat edenneet vaiheeseen, jossa yksinkertaiset leikkien säännöt pysyvät mielessä. (Sääkslahti 2015, 160.) Siten he muistavat leikit jälkeenpäin ja osaavat opettaa leikkejä myös pienemmille lapsille. Kohderyhmämme 22 lapsesta 13 on poikia ja yhdeksän tyttöjä. Ryhmä toimii kolmessa pienryhmässä; neljävuotiaita on yhdeksän ja he ovat yksi pienryhmä, ja viisivuotiaat on jaettu kuuden ja seitsemän lapsen ryhmiin.

Liikuntaleikkituokiot toteutettiin pienryhmissä. Nikinmäen päiväkodin arki koostuu pienryhmätoiminnasta ja näin ollen tuokiot olivat helpommin arjen työhön sovellettavissa. Pienryhmissä pystyimme paremmin huomioimaan kaikki lapset ja suunnittelemaan tuokiot ryhmän ikä- ja taitotason mukaan. Nikinmäen päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu, että pienryhmätoiminta tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Pienryhmissä lapsilla on enemmän tilaa leikkiä ja oppia sekä lapsen oma persoona tulee paremmin esille. Osaavampi lapsi voi olla tukena toiselle lapselle, mikä tukee vuorovaikutusta ja mallioppimista. Myös ujut ja hiljaiset lapset rohkaistuvat pienryhmässä paremmin vuorovaikutukseen toisten lasten ja kasvattajien kanssa. (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 5,10.)

6.3 Liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden suunnittelu

Otimme yhteyttä vantaalaiseen Nikinmäen päiväkotiin tammikuussa 2016 ja he halusivat mielellään olla yhteistyökumppanimme opinnäytetyössä. Pidimme palaverin, johon osallistui lisäksi päiväkodin johtaja ja varhaiskasvattajia eri tiimeistä. Keskustelimme, että voisimme opinnäytetyöllämme tukea Leikkien liikukumaan -ohjelman tavoitetta lisätä lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Päiväkodin toiveena oli, että keskittyisimme pihalla tapahtuvaan ulkoiluun ja antaisimme uusia liikuntaleikki-ideoita, jotka olisivat helposti arkeen sovellettavissa. Päätimme yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa, että suunnittelemme ja toteutamme yhteensä kuusi liikuntaleikkituokioita 4–5-vuotiaiden ryhmälle ulkoilutilanteissa päiväkodin pihalla. Lisäksi tuottaisimme liikuntaleikkikartan ulkoiluvälinevaraston oveen.

Suunnittelimme päiväkotiin liikuntaleikkikartan (Liite 1) ja sääntövihkon (Liite 2) käyttäen apuna kirjallisuutta ja Nuoren Suomen liikunnan suunnittelun ohjelmaa. Leikkikartan tarkoituksena oli kehittää liikuntaleikki-ideoita päiväkodin ulkoilutilanteisiin. Pidimme lastenkokouksen maaliskuussa ja saimme ideoita lasten toiveista liikuntaleikkikarttaan ja tuokioiden suunnitteluun. Etsimme Internetin vapaasti käytettävistä sivustoista ideoita leikkikartan kuvien piirtämiseen ja suunnittelimme leikkikartan A3-kokoiseksi.

Etsimme leikkikarttaan sekä perinteisiä että uusia leikkejä ja sellaisia, joita voisi leikkiä kaikkina vuodenaikoina ja muunnella tarpeen mukaan. Huomioimme myös leikkien eri kokoonpanot; osaa leikeistä voi leikkiä yksin, osaa pareittain tai isommassa ryhmässä. Suunnittelimme karttaan mahdollisimman erilaisia ja monipuolisia leikkejä, jotta jokainen lapsi innostuisi edes jostakin leikistä.

Teimme liikuntaleikkikartan ja sääntövihkon valmiiksi ennen tuokioita. Ennen tuokioiden toteutusta leikitimme ja liikutimme lapsia paljon erityisesti ulkoilutilanteissa ja testasimme liikuntaleikkikartan leikkejä. Hyödynsimme osaa kartan leikeistä myös tuokioiden suunnittelussa. Suunnittelimme liikuntaleikkituokioihin (Liite 3) ryhmien ikä- ja taitotason mukaisia leikkejä käyttäen apuna kirjallisuutta ja Nuoren Suomen liikunnan suunnittelun ohjelmaa ja huomioimme lasten esittämiä toiveita. Lastenkokouksessa selvisi, että lasten suosikkileikkejä ovat erilaiset hippaleikit.

Valitsimme tuokioiden leikeiksi uusia leikkejä, joita lapset eivät olleet leikkineet aiemmin. 4–5-vuotias lapsi on siirtynyt keskelle leikki-ikää ja leikkii mielellään mielikuvitus- ja roolileikkejä. Ohjaajan kannattaa hyödyntää lasten mielikuvitusta ja leikkejä taitojen opettelussa. Viisivuotiaan tarkkaavaisuus ja kyky huomioiden tekemiseen on jo kehittynyt, joten ohjaaja voi jo antaa haastavampia ohjeita lapselle. 4–5-vuotias on hienomotoriikaltaan kehittynyt ja osaa esimerkiksi väistää hippaleikissä. (Autio & Kaski 2005, 25–26.)

Valitsimme tuokioihin leikkejä, joissa oli mielikuvituksellisia asioita, kuten hillopurkit ja kellarinvartija ja lohikäärme. Esimerkiksi hillopurkit ja kellarinvartija -leikissä lapset saavat itse keksiä hillojen nimiä ja leikissä esiintyy huvittavia sanoja kuten ”hometta”. Leikissä on myös lapsille mukavaa jännitystä, sillä leikkijöiden pitää oman hillon nimen kuullessaan ehtiä juosta tolpan ympäri ennen kuin kellarinvartija saa heidät kiinni.

Suunnittelimme tuokioihin sääntöleikkejä, koska sääntöleikit ja yhdessä liikkuminen ja leikkiminen harjaannuttavat lapsen sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja sekä

tukevat yhteisöllisyyttä. Liikunnassa lapsi joutuu tilanteisiin, joissa toisen auttaminen, huomioiminen ja sääntöihin sopeutuminen kuuluvat olennaisesti kokonaisuuteen. Hyviä harjoituksia vuorovaikutus- ja tunnetaitojen opetteluun ovat esimerkiksi pelit, sääntöleikit ja pari- ja ryhmätoiminta. Ohjaustapahtumassa on tärkeää muistaa vuorovaikutuksen merkitys varsinkin, kun työskennellään lasten kanssa. Lapsilla ajattelu on usein minäkeskeistä ja lapsi saattaa esimerkiksi syyllistää itseään, jos aikuinen on huonolla tuulella. Vuorovaikutustaitojen ohjaamisessa on tärkeää ohjaajan oma malli ja ohjaajan luoma turvallinen ilmapiiri vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. (Autio & Kaski 2005, 77–79.)

Liikunnan ohjaamisessa ohjaajalta edellytetään kuuntelemisen taitoa. Lapsella on oltava kuulluksi tulemisen tunne ja luottamus ohjaajaan. Ohjaajan on myös osattava antaa lapsille rakentavaa palautetta, jotta lapsi tietää mitä osaa ja missä voisi vielä kehittyä. Rakentavalla palautteella ohjaaja kannustaa lasta eteenpäin ja tarvittaessa neuvoo. (Autio & Kaski 2005, 81–83.) Mietimme aina tuokioita suunnitellessa leikkejä varalle, jos joku leikki ei jostain syystä toimikaan, lapset eivät pitäisi leikistä lainkaan tai jos tilanne vaatii rauhallisempaa tai haasteellisempaa leikkiä.

Monipuolisen liikuntatuokion aikaansaamiseksi ohjaajan on hyvä vaihdella liikunnan intensiteettiä. Vastakohtaisten liikkeiden vuorottelu ja vauhdikkaan ja rauhallisen liikunnan vaihtelu monipuolistaa lapsen liikunnasta saamia aistimuksia ja antaa tunteen erilaisesta voimankäytöstä. (Asanti & Sääkslahti 2010, 94.) Ohjatussa liikuntatuokiossa keskeistä on odotteluajan minimointi ja aktiivisen tekemisen ajan maksimointi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 21). Mietimme etukäteen, miten ohjaamme ja ohjeistamme leikit, kuinka siirrymme leikistä toiseen ja vältämme turhaa paikallaan seisoskelua.

6.4 Liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden toteutus

Valitsimme lopulliseen leikkikarttaan yhdeksän leikkiä, jotka olivat pääosin uusia leikkejä tai vanhojen tuttujen leikkien muunnelmia lapsille. Piirsimme leikkikartan

kuvat itse ja väritimme ne iloisilla väreillä, jotta ulkoasusta tuli mahdollisimman houkutteleva. Leikkikartan käytön helpottamiseksi teimme sääntövihkon, josta kasvattajat voivat tarvittaessa kerrata leikkien sääntöjä yhdessä lasten kanssa sekä saada vinkkejä leikkien muunteluun, vaikeuttamiseen ja helpottamiseen. Laminoimme valmiin liikuntaleikkikartan ja kiinnitimme sen ulkoiluvälinevaraston oveen, josta se on helposti käytettävissä päivittäisissä ulkoilutilanteissa.

Järjestimme kuusi liikuntaleikkituokiota päiväkodin piha-alueella huhti-toukuussa. Kysyimme kirjeellä (Liite 4) lasten huoltajilta lapsille lupaa osallistua liikuntaleikkituokioihin, ja yhtä lukuun ottamatta kaikki saivat osallistua. Jokainen pienryhmä pääsi osallistumaan kahteen liikuntaleikkituokioon, ja yhden tuokion kesto oli 30–40 minuuttia. Pienryhmissä olivat paikalla aina lähes kaikki lapset, toisinaan yksi tai kaksi lapsista oli poissa.

Rakensimme tuokiot niin, että niissä oli selkeä aloitus, keskiosa ja lopetus. Tuokion aluksi kokoonnuimme piiriin ja kerroimme leikin säännöt havainnollistamalla leikin kulkua. Pyrimme johdattelemaan leikkeihin siten, että lapset innostuisivat niistä ja kokisivat olevansa tärkeitä osallisia. Kysyimme esimerkiksi, mikä on lohikäärme, mitä erilaisia hilloja on ja millaisia tehtäviä vanneradalla voisi olla. Lapset saivat osallistua myös leikin järjestelyihin. Valitsimme jokaisen tuokion alkuun uuden hippaleikin, jota ainakaan suurin osa lapsista ei ollut aiemmin leikkinyt.

Alkulämmittelyn jälkeen leikimme sääntöleikkiä, jotta lapset harjaantuisivat sääntöjen ymmärtämisessä ja noudattamisessa. Osa sääntöleikeistä pelattiin joukkueissa, jolloin toinen joukkue hävisi ja toinen voitti. Tällöin lapset saivat kokea leikkiessään myös häviämisen ja voittamisen tunteita. Leikeissä ei kilpailtu yksin, vaan yhdessä joukkueena, mikä tukee yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemisen iloa.

Pyrimme olemaan mahdollisimman paljon liikkeessä tuokion aikana; esimerkiksi kehon hallintaa, tasapainoa ja tarkkuutta harjoiteltaessa vanneradalla oli monta tehtävapistettä, ja lapset kiersivät ympyrää tehtävapistestä toiseen. Valitsimme tuokioiden loppuun rauhallisemman tai tutumman leikin, jotta lapset jaksoivat

vielä keskittyä. Tuokion lopuksi keräännymme piiriin ja kysyimme lapsilta, mikä oli ollut kivaa. Jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa, mistä leikeistä piti eniten.

Ohjasimme liikuntaleikkituokiot niin, että toinen meistä oli vuorotellen pääohjaajana, jolloin hän kertoi leikkien säännöt, ohjasi leikeissä ja päätti siirtymävaiheista leikkien välillä. Toinen avusti ohjauksessa ja osallistui leikkiin lasten kanssa. Ajattelimme, että järjestely oli sekä meille itsellemme että lapsille selkeä. Esimerkiksi leikkien ohjeistuksessa toinen kertoi sääntöjä, lapset kuuntelivat ja toinen meistä oli tarvittaessa ohjaamassa lapsia kuuntelemaan ja auttamassa pysymään aloillaan. Seurasimme tuokioita ohjatesa lasten jaksamista ja mielialaa, ja arvioimme sen mukaan leikin vaihdon toiseen ja tuokion lopetuksen.

6.5 Liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden arviointi

Liikuntaleikkikartta ja -tuokiot arvioitiin sekä suullisen että kirjallisen palautteen perusteella. Kasvattajilta kerättiin kirjallista palautetta sekä liikuntaleikkikartasta että tuokioista kyselylomakkeilla. Jokaisen tuokion jälkeen kasvattajilta kysyttiin suullista palautetta. Lasten palaute liikuntaleikkituokioista kerättiin suullisesti jokaisen tuokion päätteeksi ja lopuksi yhteisesti lastenkokouksessa.

Keräsimme palautetta liikuntaleikkikartasta ja sääntövihkosta kyselylomakkeilla (Liite 5) päiväkodin kasvattajilta tiimeittäin. Kysyimme kasvattajien mielipiteitä ja huomioita kartasta ja sääntövihkosta. Emme keränneet liikuntaleikkikartasta erikseen palautetta lapsilta, koska kartta oli suunnattu koko päiväkodin käyttöön ja lähinnä kasvattajien työkaluksi leikkien käynnistämiseen ja ohjaamiseen. Liikuntaleikkituokiot arvioitiin lapsilta ja kasvattajilta saadun suullisen palautteen, lastenkokousten sekä tiimin kasvattajilta kerätyn kyselylomakkeen (Liite 6) perusteella. Liikuntaleikkituokioiden kyselylomakkeessa selvitimme kasvattajien mielipiteitä liikuntaleikeistä, niiden käyttömahdollisuuksista tulevaisuudessa sekä vapaata palautetta ja kehittämisehdotuksia.

Teimme kyselylomakkeisiin avoimet kysymykset, sillä vastaajajoukko oli pieni ja halusimme, että kasvattajat saavat vastata kysymyksiin anonyymisti ja omasta näkökulmastaan omin sanoin. Avoimissa kysymyksissä esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa ja kuvailla vapaasti ajatuksiaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 198–201.) Avoimilla kysymyksillä pystyimme myös selvittämään, kuinka hyvin tuokioiden ja leikkikartan sisältö on jäänyt heidän mieliinsä.

Jokaisen liikuntaleikkituokion lopuksi kokoontuimme lasten kanssa piiriin ja kysyimme heidän mielipiteitään leikeistä. Koska monet lapsista olivat väsyneitä liikuntaleikkien jälkeen, pidimme tuokioiden jälkeisen palautteen keruun ytimekkäänä. Lapset saivat piirissä vuorollaan kertoa, mistä leikeistä he pitivät ja mainita myös ei niin mieluisia leikkejä. Välittömän palautteen keruu lapsilta oli tärkeää, sillä silloin tuokio oli vielä tuoreessa muistissa ja lasten oli helppo palauttaa leikit mieleen.

Järjestimme ensimmäisen lastenkokouksen ennen liikuntaleikkikartan ja -tuokioiden suunnittelua ja toisen sitten, kun kaikki kuusi tuokiota oli toteutettu. Lastenkokous on Nikinmäen päiväkodissa yleisesti käytetty keino lapsille vaikuttaa asioihin. Päiväkodissa lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan ja heidän mielipiteensä huomioidaan arjessa. (Nikinmäen toimintayksikkö 2014, 1.) Lapsi kokee itsensä tärkeäksi, kun häntä kuunnellaan ja kuuleminen vahvistaa myös lapsen pätevyyden kokemusta. Osallisuuden myötä lapsi oppii myös muita tärkeitä taitoja kuten yhdessä sopimisen merkitystä, vuorovaikutustaitoja ja empatiaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 18.)

Ensimmäisessä lastenkokouksessa lapset saivat kertoa, mitä leikkejä he ovat leikkineet päiväkodin ulkoilutilanteissa sekä kertoa toive- ja lempileikkejä. Halusimme selvittää, mitkä leikit ovat lapsille jo tuttuja ja millaisista leikeistä lapset pitävät. Siten pyrimme suunnittelemaan tuokiot mahdollisimman mielenkiintoisiksi ja uusia leikkejä sisältäviksi. Kun kaikki kuusi tuokioita oli toteutettu, järjestimme toisen lastenkokouksen. Kysyimme lapsilta, mitä leikkejä he muistavat leikkineensä meidän kanssamme, mikä oli ollut heidän lempileikkinsä ja oliko joku

leikeistä ollut tylsä. Tässä toisessa lastenkokouksessa selvitimme, mitkä tuokioiden leikit olivat jääneet hyvin lasten mieleen ja mitä leikkejä he haluavat leikkiä jatkossakin. Kokouksia olivat seuraamassa ryhmän kasvattajat, joten myös he kuulivat lasten palautteet ja voivat siten hyödyntää niitä toiminnassa.

Ryhmän kasvattajista jokainen oli vuorollaan seuraamassa ja arvioimassa ohjaimamme liikuntaleikkituokioita. Kasvattajat saivat halutessaan osallistua myös itse leikkeihin. Kysyimme kasvattajalta suullista palautetta heti tuokion jälkeen. Välitön suullinen palaute oli meille tärkeää, sillä siten pystyimme kehittämään toimintaamme ja seuraavien tuokioiden suunnitelmia.

Pidimme koko prosessin ajan oppimispäiväkirjaa ja reflektioimme omaa toimintaamme. Keskustelimme keskenään tuokioiden kulusta ja siitä, mikä oli onnistunut ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Palautteiden ja reflektoinnin avulla pystyimme kehittämään toimintaamme ja tekemään tarvittavia muutoksia seuraaviin tuokioihin.

7 ARVIOINNIN TULOKSET

7.1 Lasten palaute

Jokaisen liikuntaleikkituokion jälkeen keräsimme välitöntä palautetta lapsilta. Lapset nimesivät ensin lempileikkinsä ja lähes aina jokainen tuokion leikeistä oli jonkun lapsen lempileikki. Keskustelun päätteeksi useimmat lapsista totesivat, että kaikki leikit olivat kivoja. Mikään leikeistä ei ollut lasten mielestä tylsä, mutta osa leikeistä nousi selkeästi suosikiksi. Esimerkiksi toisessa tuokiossa Hillopurkit ja kellarinvartija oli monelle mieluisin leikki, mutta keskustellessamme leikeistä lapset sanoivat, että Lohikäärmehippa ja Vanneratakin olivat kivoja.

Lastenkokouksissa lapset osallistuivat aktiivisesti riippumatta siitä, että me opiskelijat pidimme kokoukset. Ensimmäisessä lastenkokouksessa lapset mainitsivat aiemmin leikityiksi leikeiksi muun muassa poliisin ja rosvon, koti- ja hiekkalaatikoleikit ja erilaiset eläinleikit. Kun kysyimme lapsilta, millaisia leikkejä he halusivat leikkiä enemmän ja liikuntaleikkituokioissa, lapset kertoivat toiveleikeiksi muun muassa erilaisia hippaleikkejä ja piiloleikin.

Järjestimme toisen lastenkokouksen toukokuussa viimeisen tuokion jälkeen. Keräsimme yhteisen loppupalautteen lapsilta ja jätimme päiväkotiin muistoksi uudet hyppynarut. Kysyimme lapsilta, mitä leikkejä he muistavat leikkineensä kanssamme ja tämän jälkeen selvitimme, mitkä leikeistä olivat mieluisimpia. Lapset muistivat hyvin leikkien nimet ja säännöt.

Lapset nimesivät lastenkokouksessa useita leikkejä mieleisiksi. Monet lapsista sanoivat, että kaikki leikit olivat olleet kivoja. Hillopurkit ja kellarinvartija -leikki oli mielikuvituksellisuudellaan yksi lasten suosikeista. Muita suosittuja leikkejä olivat muun muassa Lohikäärmehippa, Vannerata ja Hiirenhäntä. Lapset halusivat leikkiä ohjaamiamme liikuntaleikkejä päiväkodissa jatkossakin eivätkä nimenneet yhtäkään leikeistä tylsäksi.

7.2 Henkilökunnan palaute

Kaikki päiväkodin kuusi tiimiä vastasivat liikuntaleikkikarttaa ja sääntövihkoa koskevaan kyselylomakkeeseen. Liikuntaleikkikartan ulkoasua kuvailtiin värikkääksi ja selkeäksi ja karttaan valikoituja leikkejä mukaviksi, lapsia kannustaviksi ja riittävän liikunnallisiksi. Kasvattajien aikomuksena on käyttää karttaa ja he totesivat sen hyödylliseksi. Palautteen mukaan lapset olivat olleet heti kiinnostuneita liikuntaleikkikartasta sen ilmaannuttua ulkoiluvälinevaraston oveen.

Selkeä, iloisen värikäs, hyviä perusleikkejä, jotka eivät vaadi liaksi aikaa sääntöjen opiskeluun.

Ulkoasu hyvä, kiinnosti heti lapsia.

Keräsimme kohderyhmän kasvattajilta välitöntä palautetta suullisesti liikuntaleikkituokioista ja kootun loppupalautteen kyselylomakkein. Välittömässä suullisessa palautteessa kasvattajat totesivat leikkien olleen sopivan toiminnallisia ja liikunnallisia. Liikuntaleikkien suunniteltu rakenne oli toimiva ja leikit sisälsivät sopivasti hikiliikuntaa. Lisäksi liikuntaleikkitalanteet muistuttivat päiväkodin arjen työstä, sillä yllättävissä tilanteissa joudutaan improvisoimaan ja toisinaan muuttamaan suunnitelmia.

Ryhmän kaikki kolme kasvattajaa vastasivat kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeen vastausten mukaan liikuntaleikit olivat olleet lapsia kannustavia, innostavia ja hauskoja sekä riittävän liikunnallisia. Päiväkodin kasvattajat olivat tyytyväisiä uusiin leikkeihin ja totesivat liikuntaleikkien olleen hyvä muistutus heidän arjen työhön siitä, että lapsia voisi liikuttaa enemmän. Liikuntaleikit avasivat kasvattajien silmiä, miten helposti ulkoiluun voi lisätä liikunnallisuutta.

Liikuntaleikit on suunniteltu lasta kuunnellen. Ne ovat riittävän liikunnallisia eivätkä sisällä turhaa odottelua.

Ulkoiluhetkiinkin mahtuu ohjattua toimintaa, kun siihen vain ryhtyy.

Kerätyn palautteen mukaan ohjaamamme liikuntaleikit soveltuvat käytettäväksi myös sisäliikuntaan ja kasvattajat kertoivat hyödyntävänsä leikkejä jumppatuokioiden suunnittelussa. Kasvattajien mukaan olimme tuoneet tuokioilla hyviä ideoita uusista leikeistä, sillä päiväkotityössä juuttuu helposti samoihin, tuttuihin leikkeihin. Kasvattajat kertoivat liikuntaleikkituokioiden tuoneen lisämotivaatiota toiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen sekä olleen mukava ja innostava lisä päiväkodin arkeen. Leikkituokiot innostivat kasvattajia jatkamaan liikuntaleikkejä ulkoilussa ja sisäliikunnassa.

Tuokiot toivat myös aikuisille uusia ideoita ja innostusta jatkamaan liikuntaleikkejä ulkoilussa sekä sisäliikunnassa.

Tulen varmasti hyödyntämään niitä suunnitellessani muun muassa jumppatuokioita.

Saimme myös kehittävästä palautetta liikuntaleikeistä ja omista ohjaustaidoistamme. Kasvattajien mukaan leikit toimivat pääsääntöisesti hyvin. Yksi sääntöleikeistä oli kuitenkin liian monimutkainen neljävuotiaille ja osalle erityisen tuen lapsista, vaikka olimme ajatelleet leikin olleen riittävän yksinkertainen. Ohjeiden antoon kaivattiin toisinaan lisää selkeyttä ja lisää äänen käyttöä, sillä taustalla saattoi samaan aikaan kuulua muita ääniä. Myös lasten nopea väsyminen yllätti kasvattajat, vaikka tuokiot sisälsivät vauhdikkaiden leikkien lisäksi rauhallisempia leikkejä.

Kasvattajat kertoivat, että olimme ottaneet lapset hyvin huomioon tuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Saimme positiivista palautetta siitä, että leikit olivat innostavia ja lapset kokivat aitoa liikkumisen ja leikkimisen iloa. Kasvattajien mukaan kerroimme ohjeet selkeästi ja innostavasti ja oma innostuksemme välittyi ohjauksen ja leikissä mukana olemisen myötä. Olimme kannustaneet, innostaneet ja kuunnelleet lapsia hyvin ja olleet luontevasti lasten kanssa. Palautteista kävi ilmi, että liikuntaleikit olivat jääneet elämään päiväkotiin.

Valitut liikuntaleikit ovat lapsia kannustavia ja on ollut mukava nähdä että monet leikit ovat jääneet lapsille aidosti mieleen ja he spontaanisti joko keskenään tai aikuisten kanssa leikkivät niitä.

7.3 Itsearviointi

Liikuntaleikkikartta ja -tuokiot onnistuivat mielestämme pääasiassa hyvin ja olemme tyytyväisiä niiden toteutukseen. Leikkikartta tuki hyvin liikuntaleikkituokioiden suunnittelua ja toteutusta, kun olimme jo perehtyneet uusiin leikki-ideoihin kartan avulla ja ohjanneet lapsille leikkejä.

Olemme tyytyväisiä leikkikartan ja sääntövihkon ulkoasuun ja niihin valikoituihin leikkeihin. Oli hyvä, että piirsimme kuvat itse; kuvista tuli persoonallisempia ja emme rikkoneet tekijänoikeuksia ottamalla valmiita kuvia Internetistä. Valmiin leikkikartan kuvista tuli värikkäitä ja selkeitä ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Leikkikartta laminoitiin, jotta se kestäisi sääolosuhteita. Toisaalta laminointi estää kartan muokattavuuden ja näin kasvattajat eivät pysty tarvittaessa vaihtamaan leikkejä.

Emme ehtineet itse perehdyttää lapsia ja kasvattajia leikkikartan ja sääntövihkon käytössä. Liikuntaleikkikartta ja sääntövihko ovat kuitenkin yksinkertaisia ja helpokäyttöisiä. Leikimme lasten kanssa leikkikartan leikkejä, mutta kartta ei ollut tällöin vielä valmis. Kerroimme kasvattajille leikkikartan valmistumisesta kirjeellä, jossa oli tiivistettynä kartan idea ja sen käyttäminen. Kerroimme etukäteen, että tulemme keräämään palautetta kartasta kuukausi kartan valmistumisen jälkeen.

Onnistuimme myös liikuntaleikkituokioissa ja pystyimme motivoimaan kaikkia ryhmän lapsia liikkumaan. Tähän auttoi varmasti osaltaan se, että olimme kuulleet lasten toiveita lastenkokouksessa ja saaneet lapsilta ideoita liikuntaleikkituokioiden sisältöön. Lapset odottivat innokkaina liikuntaleikkituokioita ja osallistuivat mielellään kaikkiin leikkeihin, mikä osoittaa sen, että onnistuimme leikkien valinnassa ja tuokioiden ohjauksissa.

Olimme suunnitelleet tuokiot riittävän väljiksi, liikunnallisiksi ja lapsille kiinnostaviksi. Olimme jättäneet liikuntaleikkituokioihin muunteluvaraa, jotta pystyimme tarvittaessa helpottamaan, vaikeuttamaan tai vaihtamaan leikkiä kokonaan. Esimerkiksi jos lapset olivat selvästi harjaantuneempia sääntöleikeissä ja tuntuivat

kaipaavan enemmän haastetta, ohjasimme heille myös toisen hieman vaikeamman sääntöleikin. Toisaalta meidän oli huomioitava tuokioiden sisältö kaikille lapsille sopivan haasteellisiksi. Osalle neljävuotiaiden ryhmästä ja erityisen tuen lapsista sääntöleikit olivat vaikeita, joten seuraavassa tuokiossa ohjasimme heille helpompia leikkejä.

Onnistuimme omalla liikuntamyönteisellä asenteellamme, kannustamisella sekä lapsilähtöisellä liikunnan ohjaamisella innostamaan lapsia liikkumaan ja oppimaan uusia leikkejä. Meillä oli selkeä työnjako ohjaajina, mikä helpotti lapsia ohjeiden kuuntelussa. Sovimme ennen jokaista tuokiota vastuualueemme ja vaihtelimme pääohjaajan roolia tasapuolisesti. Huomasimme ohjaustilanteissa, että ennalta-arvaamattomat tekijät kuten lasten sen hetkinen vireystila saattoivat vaikuttaa heidän jaksamiseen. Oli hyvä, että tuokiot sisälsivät sekä vauhdikkaita että rauhallisempia leikkejä, jotta liikunnan ilo säilyi. Ohjaustapamme oli toimivaa; kun toinen meistä oli leikissä mukana ja apuohjaajana, leikkien ohjaaminen sujui helposti ja selkeästi. Myös lapset tuntuivat pitävän siitä, että olimme itse leikeissä mukana emmekä vain ohjaajina.

Lapset oppivat uudet leikit hyvin ja leikit jäivät lasten mieleen. Kun lapsia pyydettiin kertomaan muille lapsille, mitä leikkejä he olivat leikkineet tuokiossa, he muistivat leikit hyvin ja selittivät innoissaan leikkien kulkua ja sääntöjä ja muut lapset kuuntelivat kiinnostuneina. Huomasimme myös, että lapset saattoivat esimerkiksi pukeutumistilanteissa toistaa leikkeihin liittyviä asioita, kuten hyppynarulorua "enkeli, noita, tyttö, poika". Lapset pyysivät meitä myös myöhemmin leikkimään opettamiamme leikkejä.

Ryhmän koossa pitäminen oli välillä haastavaa. Lapset villiintyivät helposti juoksemaan, kiipeilemään ja leikkimään liikuntavälineillä leikin vaihdon yhteydessä. Saimme kuitenkin aina ryhmän kokoon ja uuden leikin ohjeistuksen alettua lapset kuuntelivat kiinnostuneina. Tähän auttoi rauhallinen ohjaustyyliimme ja mielenkiintoisesti kerrotut ohjeistukset leikkeihin.

Tavoitteenamme oli kehittää liikuntaleikki-ideoita päiväkodin kasvattajille, jotta he voisivat järjestää ohjattua ulkoliikuntaa jatkossakin. Onnistuimme mielestämme tavoitteessa, sillä leikit ovat tarpeeksi yksinkertaisia ja vuodenaajoista riippumattomia ja ne eivät edellytä kalliita välineitä. Leikeissä on myös muunteluvaraa, joten pienillä muutoksilla niitä voidaan soveltaa eri ikä- ja taitotason lapsille. Kasvattajat vaikuttivat innostuneen liikuntaleikeistä saamamme palautteen perusteella. Oli mukavaa huomata, että saimme heidät mukaan osallistumaan osaan leikeistä, vaikka se ei ollut pakollista. Jos kasvattajat olisivat osallistuneet jokaiseen tuokion leikkiin, olisivat leikit saattaneet jäädä paremmin heidän mieleen. Emme kuitenkaan halunneet pakottaa kasvattajia osallistumiseen. Kasvattajat pystyivät myös paremmin seuraamaan ja arvioimaan tuokioita ulkopuolisina.

Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme voineet ohjata liikuntaleikkituokioita enemmän ja myös muille lapsiryhmille ja näin varmistaa, että mahdollisimman monet päiväkodin lapsista oppisivat uudet leikit. Ryhmän lapset oppivat leikit kuitenkin hyvin ja leikkivät niitä myöhemminkin keskenään ja päiväkodin muiden lasten kanssa.

Mielestämme lasten osallisuus toteutui opinnäytetyön toteutuksessa hyvin. Lapset saivat tuntea itsensä tärkeiksi vaikuttajiksi ja osallisiksi projektissamme, kun järjestimme lastenkokoukset ja kysyimme heiltä erikseen palautetta jokaisen liikuntaleikkituokion jälkeen. Huomasimme kuitenkin jälkeenpäin, että olisimme voineet valmistautua lastenkokouksiin tarkemmin. Lastenkokouksissa olisi ollut hyvä käyttää myös muita palautteen keräämisen menetelmiä kuin keskustelua, esimerkiksi kuvia. Kuvat olisivat lapsilähtöisempiä ja erilaisia menetelmiä käyttämällä olisimme voineet saada perusteellisempaa palautetta lapsilta. Kaikki lapset osallistuivat kuitenkin lastenkokouksissa aktiivisesti keskusteluun. Kuuntelimme ja osallistimme lapsia myös tuokioissa.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys

Suunnittelimme ja toteutimme opinnäytetyön eettisiä periaatteita noudattaen. Lastentarhanopettajan ammattietiikassa tärkeintä on suhde lapsiin. Jokaista lasta on kohdeltava yksilönä kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti. Lapsen ääntä on kuultava ja lapselle on annettava mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin kehitystään vastaavalla tasolla. Yhteistyö ja tasavertainen vuorovaikutus lasten vanhempien kanssa ovat myös oleellinen osa lastentarhanopettajan eettisiä periaatteita ja käytänteitä. (Lastentarhanopettajaliitto 2004, 5.) Sosiaalialan ammattihenkilön on noudatettava salassapitoa ja suojattava asiakassuhteen luottamuksellisuutta. Tämä periaate koskee kaiken ikäisiä ja eri kulttuureista lähtöisin olevia ihmisiä ja myös lapsilla on oikeus yksityisyyteen. (Talentia ry 2013, 19.)

Eettisyys ja luottamuksellisuus korostuvat lapsia koskevissa tutkimuksissa. Samat periaatteet pätevät tutkittaessa lapsia ja aikuisia. Lapsen näkemykset on huomioitava iän ja kehitystason mukaan. Tämä asettaa tutkijoille sensitiivisyyteen liittyviä vaatimuksia. Lapselle on kerrottava selkeästi, mistä tutkimuksessa on kyse ja mihin siitä saatuja tietoja käytetään. Alaikäisen lapsen kohdalla edellytetään huoltajan suostumusta tutkimukseen osallistumiseen, mutta on muistettava myös lapsen oman suostumuksen merkitys. (Nieminen 2010, 36–37.)

Haimme tutkimuslupaa Vantaan kaupungilta helmikuussa 2016. Myönteisen päätöksen jälkeen kysyimme huoltajilta kirjallisesti lupaa lasten osallistumisesta liikuntaleikkituokioihin. Kirjeessä oli myös yhteystietomme, jotta huoltajilla oli mahdollisuus ottaa yhteyttä tarvittaessa. Kerroimme lapsille jo tutustumisen alussa itsestämme ja siitä, mitä tulemme keväällä tekemään heidän kanssaan.

Maalis- ja huhtikuussa keskityimme lapsiryhmään tutustumiseen ja annoimme lapsille aikaa oppia tuntemaan meitä paremmin. Pyrimme huomioimaan kaikki lapset ja olemaan aidosti läsnä ja vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Saimmekin

palautetta. että olimme toimineet luontevasti lasten kanssa. Ryhmän kasvattajan mukaan olimme onnistuneet *”luottamuksellisen suhteen rakentamisessa”* ja toimineet *”aktiivisessa vuorovaikutuksessa lasten kanssa”*.

Lapsilla on halu osallistua itseään koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin. Lasten mielipiteitä kuuntelemalla ja huomioimalla lasten osallisuutta voidaan lisätä liikumisessa, leikkimisessä ja arjen toiminnoissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Pidimme lastenkokouksen, jossa lapset saivat kertoa aiemmin leikkimieheään leikkejä ja toiveleikkejä. Halusimme osallistaa lapsia kysymällä heidän mielipiteitään ja toiveita leikkeihin, jotta pystyimme suunnittelemaan tuokioista mahdollisimman lapsilähtöiset. Lastenkokouksessa kaikki lapset osallistuivat innokkaasti keskusteluun, jokaiselle annettiin puheenvuoro ja kaikkia kuunneltiin. Liikuntaleikkituokioihin osallistuminen ei ollut pakollista, mutta kannustimme lapsia osallistumaan.

Tutkimuseettisistä normeista tunnistettavuuden estäminen on yksi tärkeimmistä tekijöistä ja tutkimusjulkaisujen lähtökohta. Tarkoituksena on suojella tutkittavia mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta. Tunnistamattomuuden lupaaminen katsotaan myös keinoksi lisätä tutkittavien osallistumista ja edellytykseksi saada rehellisiä vastauksia. On tutkijan vastuulla, miten tutkittavien yksityisyyden suojaaminen toteutuu. Tutkijan on arvioitava, mitkä arkaluontoiset asiat vaativat erityisen varovaista käsittelyä raportissa. Olennaista tunnistamisen seurausten arvioinnissa on, millaisessa yhteydessä ja mitä tietoa tutkittavista annetaan. (Kuula 2006, 201–204.)

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen eikä tarkoituksena ole tuottaa varsinaisia tutkimustuloksia. Kysyimme päiväkodilta lupaa käyttää päiväkodin nimeä opinnäytetyössä. Muuten opinnäytetyömme ei sisällä tunnistetietoja eivätkä lapset tai kasvattajat ole tunnistettavissa. Jätimme päiväkodille liikuntaleikkikartan ja sääntövihkon, lähetimme heille valmiin opinnäytetyön ja kerroimme valmiin opinnäytetyön löytyvän myös Theseus -tietokannasta.

8.2 Luotettavuus

Hyviä tieteellisiä menettelytapoja noudattamalla voidaan varmistaa tutkimuksen luotettavuus ja uskottavuus. Hyvä tieteellinen menettelytapa on esimerkiksi se, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tutkimuksessa on noudatettu tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. On tärkeää ymmärtää muiden tutkijoiden työt ja saavutukset ja huomioida ne omassa tutkimuksessa ja sen tuloksia julkaistaessa. (Kuula 2006, 34–35.) Tutkimuksessa käytettyihin lähteisiin oikein viittaamalla osoitetaan kunnioitusta aihetta aiemmin käsitellyille tutkijoille ja omaa aiheeseen perehtyneisyyttä. Viittaustiedot ovat tärkeitä lukijan kannalta, jotta lukija voi löytää halutessaan alkuperäislähteet. On asianmukaista viitata kaikkiin käytettyihin lähteisiin, vaikka lähteenä olisivat julkaisemattomat tutkimussuunnitelmat tai -aineistot. (Kuula 2006, 69.)

Käytimme opinnäytetyömme lähteinä mahdollisimman uutta kirjallisuutta ja tutkimuksia. Vertasimme uutta tutkittua tietoa myös vanhempaan ja etsimme mahdollisia muutoksia nykypäivään. Hyödynsimme sekä tutkimus-, kokemus- että teoriatietoon pohjautuvia lähteitä saadaksemme mahdollisimman monesta näkökulmasta tietoa. Lasten päivittäisen liikunnan lisääminen on aiheena ajankohtainen ja uutisissa on käsitelty samoja asioita, joita olemme löytäneet tuoreimmista tutkimuksista. Pyrimme käyttämään alkuperäisiä lähteitä, mutta aina se ei ollut mahdollista. Joskus alkuperäinen teos ei ollut saatavilla tai siinäkin oli käytetty lähteenä muita kirjoja. Päädyimme tällaisissa tilanteissa käyttämään uudempaa kirjallisuutta. Uusien lähteiden ja tutkimusten käyttäminen oli tärkeää, koska yhteiskunnassa, elintavoissa ja olosuhteissa on tapahtunut muutoksia ja siten esimerkiksi lasten liikkumisen määrä ja laatu ovat muuttuneet.

Suunnittelimme liikuntaleikkikartan ja -tuokiot käyttäen tietoa monipuolisesti eri lähteistä. Olimme ohjanneet liikuntatuokioita varhaiskasvatuksessa aiemminkin, joten liikunnan ohjaaminen leikki-ikäisille oli meille tuttua. Saimme ideoita liikuntaleikkeihin lapsilta, kirjallisuudesta ja Nuoren Suomen liikunnan suunnittelun ohjelmasta. Kysyimme myös kasvattajilta ja päiväkodin johtajalta odotuksia ja toi-

veita liikuntaleikkikarttaan ja -tuokioihin ja toteutimme ne päiväkodin toiveita huomioiden. Sovimme ajoissa toteutukseen sopivat päivät ja varapäivät mahdollisten poissaolojen tai sairastumisten varalle, jotta saimme mahdollisimman monet lapsista osallistumaan.

Keräsimme sekä lapsilta että kasvattajilta palautetta luotettavuuden takaamiseksi. Yksi kasvattajista oli vuorollaan seuraamassa liikuntaleikkituokiota ja myös kasvattajilla oli mahdollisuus osallistua halutessaan liikuntaleikkeihin. Lapset kertoivat vuorollaan mielipiteitään leikeistä, sillä halusimme saada jokaisen tuokioon osallistuneen lapsen äänen kuuluviin. Toisinaan palautteen keruun haasteena oli, että lapset nimesivät saman leikin, jonka edellinen lapsi tai lapsen kaveri oli nimennyt. Näin emme voineet tietää varmasti, oliko palaute lapsen oma mielipide vai toisen lapsen mielipiteen seuraamista. Yleensä lasten nimeämissä lempileikeissä esiintyi kuitenkin hajontaa.

Pidimme koko opinnäytetyön toteuttamisen ajan omaa oppimispäiväkirjaa ja kirjassimme joka tuokion jälkeen palautteet ja kehitettävät asiat. Lopuksi pidimme lastenkokouksen, jossa saimme vielä lapsilta kokoavaa palautetta kaikista liikuntaleikkituokioista. Kasvattajilta keräsimme loppupalautteen kirjallisesti. Kaikki vastasivat kyselylomakkeisiin ja saimme kattavasti palautetta sekä liikuntaleikkikartasta että -tuokioista.

8.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessi antoi paljon sekä itsellemme että päiväkodille. Suunnitteluvaiheesta alkaen yhteistyö päiväkodin kanssa toimi hyvin. Työtä oli mielekäästä tehdä, sillä koimme sen merkitykselliseksi ja päiväkotia hyödyttäväksi. Aihe oli ajankohtainen ja meitä kiinnostava ja motivoiva.

Suunnitteluvaiheessa rajasimme yhteisen keskustelun pohjalta opinnäytetyömme päiväkodin ulkoliikunnan kehittämiseen. Päiväkodin ehdotuksena oli, että toteuttaisimme liikuntaleikkituokiot 4–5-vuotiaiden lasten ryhmälle. Myös

meidän mielestä oli hyvä ajatus toteuttaa tuokiot leikki-ikäisten ryhmälle, sillä isommat lapset opettavat usein mielellään leikkejä myös pienemmille. Lisäksi päädyimme tuottamaan koko päiväkodin käyttöön liikuntaleikkikartan.

Opinnäytetyömme toteutus sujui ilman suurempia haasteita. Liikuntaleikkikartan valmistuksessa päädyimme piirtämään kuvat itse, joka osoittautui työlääksi, mutta sen arvoiseksi. Lopputulos oli meidän näköisemme ja myös päiväkodissa pidettiin siitä, että työ oli toteutettu persoonallisesti. Pysyimme aikataulussa ja liikuntaleikkikartan valmistumisen jälkeen ohjasimme liikuntaleikkituokiot.

Liikuntaleikkituokioiden toteutuksessa jouduimme välillä vaihtamaan alkuperäistä suunnitelmaa ja aikataulua. Mitään suurempia muutoksia ei kuitenkaan tapahtunut, vaan tuokioiden toteutus siirtyi korkeintaan muutamalla päivällä päiväkodin toiveesta. Olimme varautuneet mahdollisiin yllättäviin käännteisiin ja varanneet liikuntaleikkituokioiden toteutukseen aikaa kaksi kuukautta. Onneksemme tuokioihin pääsi paikalle lähes jokainen lapsista, ja kaikki pääsivät osallistumaan ainakin yhteen tuokioon. Oli hyvä, että jokainen lapsiryhmän kolmesta kasvattajasta oli vuorollaan seuraamassa tuokioita. Näin he kaikki saivat kokemuksen uusista liikuntaleikeistä ja pystyivät antamaan palautetta.

Opinnäytetyön palautteenkeruu toteutui suunnitellusti. Lapset osallistuivat hyvin palautteen antoon ja kaikki kasvattajat vastasivat kyselylomakkeisiin ja antoivat myös suullista palautetta. HavaitSIMME kuitenkin opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa, että olisimme voineet kerätä palautetta lapsilta vielä monipuolisemmin.

Olemme tyytyväisiä kokonaisuuteen, vaikka välillä haasteena oli keskittyä sekä liikuntaleikkikartan että -tuokioiden toteutukseen. Opinnäytetyöraportin kokoaminen yhtenäiseksi oli välillä haastavaa ja raportin rakenne muuttuikin useaan kertaan. Opinnäytetyöprosessi oli kuitenkin antoisa ja opettava, sillä se opetti muun muassa pitkäjänteistä työskentelyä, kokonaisuuden hallintaa ja yhteistyötä.

8.4 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö kehitti osaamistamme tulevaisuuden työhön ja vahvisti sosionomilta edellytettäviä taitoja. Koemme, että opinnäytetyö kehitti ammatillisuuttamme etenkin varhais- ja liikuntakasvatuksessa. Kehityimme ammatillisesti tärkeissä asioissa, kuten reflektiotaidoissa, lasten osallistamisessa, ryhmänohjaustaidoissa ja ammattieettisten periaatteiden noudattamisessa. Opimme katsomaan laajemmin ja syvemmin varhais- ja liikuntakasvatusta, sen toteuttamista ja kehittämistarpeita.

Opimme kehittämisosaamisen kannalta tärkeitä asioita eli suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan projektia (Innokylä 2014). Opimme keinoja kehittää arjen toimintatapoja liikunnallisimmiksi varhaiskasvatuksessa. Tämän opinnäytetyön jälkeen meillä on hyvä pohja kehittää edelleen liikunnallisuutta varhaiskasvatuksessa ja edistää tulevaisuuden työpaikoissamme liikuntamyönteisempää toimintakulttuuria.

Sosionomin kompetensseissa mainitaan, että asiakastyön osaamisessa on tärkeää tunnistaa asiakkaiden, tässä tapauksessa lasten, tarpeet ja osattava soveltaa erilaisia työmenetelmiä. Asiakkaiden osallisuuden tärkeys korostuu sosiaalialan työssä. (Innokylä 2014.) Opimme keinoja osallistaa lapsia sekä huomioidaan lasten tarpeita ja yksilöllisiä eroja. Halusimme kohdata lapset yksilöllisesti ja antaa heille aikaa tutustua meihin. Maalis-huhtikuun tutustumisjakso lapsiryhmään oli lasten ja meidän yhteistyön kannalta hyvä.

Leikimme paljon lasten kanssa ulkoiluissa ja näin huomasimme asioita, joita kasvattajat eivät välttämättä kauempaa nähneet. Päiväkodeissa kasvattajat vetoavat ulkoilutilanteissa usein valvontavastuuseen eivätkä tämän vuoksi osallistu lasten leikkeihin. Opiskelijoina huomasimme kuitenkin, että vaara- tai riitatilanteet voi olla jopa helpompaa havaita ajoissa seuraamalla aktiivisesti lasten leikkiä tai osallistamalla niihin itse. Kasvattajia on yleensä ulkoilutilanteissa useampia ja näin kasvattajat voisivat jakaa vastuuta ja olla vuorollaan aktiivisemmin lasten leikeissä mukana, ja osa voisi keskittyä ulkoilun valvomiseen.

Päiväkodin arjessa näkyy kiireisyys ja hektisyys ja tämä voi olla yksi syy, minkä vuoksi kasvattajat saattavat pitää ulkoiluja hengähdystaukoina. Itse koemme, että lasten kanssa liikkeessä ja leikkiessä myös kasvattaja virkistyy ja kokee liikkumisen iloa. Haluamme panostaa liikuntakasvatukseen ulkoilutilanteissa, sillä ne ovat parhaita tilanteita liikuttaa lapsia ja huolehtia lasten liikkumisesta. Kun liikunnallisuus on osana jokapäiväistä toimintaa, liikunnan ohjaaminen ei vie kasvattajan voimia, vaan päinvastoin tuo energiaa ja iloa kasvatustehtävään. On ollut mukava kuulla kasvattajilta positiivista palautetta siitä, että olemme leikkineet aktiivisesti lasten kanssa. Toivomme, että voisimme omalla toiminnallamme innostaa myös muita kasvattajia liikkumaan enemmän yhdessä lasten kanssa.

Ryhmänhallinta on yksi tärkeimpiä ja toisaalta haastavimpia taitoja lasten ohjaustilanteissa. Liikuntaleikkituokioissa on osattava toimia spontaanisti ja muuttaa tarvittaessa suunnitelmia. Ryhmänhallintataito on sekä persoona- että taitokysymys. Hyvä ryhmänhallinta lapsiryhmässä edellyttää kasvattajalta hyviä vuorovaikutustaitoja, kykyä motivoida lapsia ja aistia heidän tarpeitaan. Myös kasvattajan persoonaan liittyvät tekijät kuten oma tunne- ja vireystila, itseluottamus ja kyky olla intensiivisesti läsnä vaikuttavat ohjaustilanteissa. (Koivunen 2009, 71.)

Kehityimme varhaiskasvatuksen liikunnan ohjaamisessa ja ryhmänhallinnassa. Ryhmänohjaus- ja hallintataidoissa riittää kuitenkin aina kehitettävää, ja olisimme itsekkin voineet toimia välillä toisin. Yksi kasvattaja sanoikin suullisessa palautteessa, että kasvattaja ei ole koskaan valmis ja kasvatustyössä oppii joka päivä lisää. Tärkeimpänä asiana ohjauksessa huomasimme kuitenkin kannustamisen ja oman innostuksen ohjaustilanteessa. Huomasimme konkreettisesti, miten vahva voima kannustamisella on; jos joku lapsista aikoi jostakin syystä lopettaa leikin, hänet sai uudestaan innostumaan ja jatkamaan leikkiä kannustamisen ja positiivisen palautteen avulla. Tuokioiden ohjaaminen lapsiryhmälle kehitti itsevarmuutta kasvatustyöhön ja kykyä luottaa omiin ohjaustaitoihin. Virheiden pelkäämisen sijaan keskityimme hyvän ilmapiirin ja ilon ylläpitämiseen. Emme suhtautuneet liian vakavasti, jos alkuperäinen suunnitelma ei täysin toiminutkaan.

Kasvattajien keskinäisellä työnjaolla voidaan helpottaa ohjaustilanteita, mikäli paikalla on useampi kuin yksi kasvattaja (Koivunen 2009, 71). Suunnittelimme liikuntaleikkituokiot yhdessä ja toteutimme ne etukäteen sovitun työnjaon mukaan niin, että kumpikin pääsi vuorollaan pääohjaajan rooliin. Oli hyvä, että meitä oli kaksi ohjaamassa liikuntaleikkituokioita, jolloin pystyimme jakamaan vastuualueita ja pitämään ryhmän koossa. Jos esimerkiksi joku lapsista tarvitsi apua, toinen meistä pystyi auttamaan ja toinen pystyi jatkamaan leikin ohjaamista ilman katkoa.

Tulevina sosionomeina ja lastentarhanopettajina yksi tärkeä taito on osata soveltaa tarvittaessa vaihtoehtoisia lähestymis- ja ajattelutapoja ja opinnäytetyö oli tämän taidon kehittämiseen hyvin opettava. Koska raporttimme on parityö, meillä oli kaksi näkökulmaa ja erilaisia ajattelutapoja ja ideoita, joita pystyimme soveltamaan. Parityötä tehdessä saimme toisiltamme ajatuksia ja kiinnitimme huomiota asioihin, joita emme olisi välttämättä yksin työskennellessä huomanneet. Lisäksi opettajien ja muiden opiskelijoiden palautteesta saimme uusia näkökulmia ja havaitsimme kehittämiskohteita työssämme. Olisimme esimerkiksi voineet käyttää monipuolisemmin lähteitä raportissamme. Opinnäytetyö opetti meitä ajattelemaan kriittisemmin ja refleктоimaan omaa toimintaamme ja myös huomaamaan sen, että jatkossa voisimme kiinnittää vielä enemmän huomiota näihin asioihin.

8.5 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset

Arvioinnin perusteella liikuntaleikkikartta ja -tuokiot kehittivät ulkoliikuntaa Nikinmäen päiväkodissa; uudet liikuntaleikki-ideat innostivat lapsia liikkumaan ja kasvattajat kokivat saaneensa uusia ideoita ulkoliikunnan ohjaamiseen. Uudet liikuntaleikki-ideat olivat tervetulleita päiväkodin arkeen; lapset olivat jo leikkineet leikkejä uudestaankin ja kasvattajat aikoivat käyttää kartan ja tuokioiden leikkejä ulkoliikunnan ohjaamiseen.

Palautteet olivat meille tärkeitä ja arvokkaita, sillä niiden perusteella olimme omalla toiminnallamme onnistuneet innostamaan ja motivoimaan kasvattajia ohjatun ulkoliikunnan lisäämiseen. Siten liikuntaleikkikartalla ja -tuokioilla voi olla myös kauaskantoisempia vaikutuksia. Uudet liikuntaleikit lisäävät monipuolista liikkumista ja innostavat liikkumaan. Voimme tehdä johtopäätöksen, että projektimme oli onnistunut ja samanlaisia voisi toteuttaa lisääkin. Liikuntaleikkikarttoja voisi tehdä myös muihin päiväkoteihin ja kehittää malli, jonka mukaan päiväkotien olisi helppo valmistaa itselle sopiva liikuntaleikkikartta ulkoilutilanteisiin.

Liikunnan kehittäminen ja lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei kuitenkaan aina tarvitse suurta hanketta tai ulkopuolisia toimijoita. HavaitSIMME liikunnan ilon koostuvan pienistä asioista ja että liikunnan ohjaaminen ei välttämättä edellytä kasvattajalta suuria panoksia. Omalla asenteella on suuri vaikutus ja lapset innostuvat, mikäli heitä kannustetaan ja kasvattaja on myös itse motivoitunut. Liikuntatuokioiden ei tarvitse olla ajallisesti pitkiä ja tuokion kesto ja harjoitteet riippuvat lasten iästä. Huomasimme liikuntaleikkituokioiden ohjauksessa, että hikiliikuntaa ja juoksemista sisältävät leikit väsyttivät lapsia. Leikki-ikäisille riitti hyvin puoli tuntia ohjattua toimintaa, mikäli se oli tarpeeksi intensiivistä. Parhaimmillaan ohjatut tuokiot voivat innostaa lapsia liikkumaan aktiivisemmin niin päiväkodissa kuin vapaa-ajalla.

Vaikka lasten liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa on huomioitava monia asioita kuten lasten kasvun ja kehityksen tukeminen, liikunnan monipuolisuus, ohjaustyyli ja toimintaympäristö, lasten liikkumiseen voidaan kuitenkin vaikuttaa yksinkertaisin ja pienin teoin. Liikuntatuokiosuunnitelmia voidaan käyttää useammin kuin kerran. On suositeltavaa, että esimerkiksi sisäliikunnan tuokioita toistettaisiin ja sovellettaisiin ulkona. Tämä opettaa lasta soveltamaan liikkumistaitojaan eri ympäristöissä ja samalla liikunnasta saadut kokemukset monipuolistuvat. Lisäksi lapsi saa kokemuksen omasta pätevyydestä, kun hän pystyy hyödyntämään aiemmin opittuja taitoja. (Sääkslahti 2015, 174.)

Liikunnan lisäämiseksi halusimme antaa myös lapsille ideoita ulkoleikkeihin, jotta ulkoiluun käytettävä aika ei kuluisi pihalla kuljeskeluun ilman tekemistä. Vaikka

lapsilla on usein omia leikki-ideoita ja rikas mielikuvitus, tarvitaan leikkien käynnistämiseen toisinaan kasvattajan apua. Aina leikki-ideoiden ei tarvitse olla täysin uusia, sillä havaitsimme, että esimerkiksi vanhat perinneleikit, joita olemme itse lapsena leikkineet, olivat osalle tuntemattomia. Perinneleikit toimivat silti edelleen hyvin ja koimme sekä vanhojen että uusien leikkien opettamisen hyödylliseksi. Lapset innostuivat opettamistamme leikeistä ja leikkivät niitä myöhemmin keskenään. Lapset opettavat leikkejä myös muille lapsille ja näin leikki-ideat leviävät. Voimme siis todeta, että erilaisten liikuntaleikkien opettaminen saa lapset liikkumaan ja innostumaan uusista tavoista liikkua.

Kasvattajien toimintatapojen muuttaminen vaatii kuitenkin pidempää ja säännöllistä työskentelyä. Opinnäytetyömme toimi Nikinmäen päiväkodissa Leikkien liikkumaan -ohjelman tukena ja sopi hyvin päiväkodin liikunnan kehittämisen teemaan. Jatkossa voitaisiin selvittää, mitä vaikutuksia Leikkien liikkumaan -ohjelmalla on ollut tai millä tavoilla päiväkodit ovat pyrkineet lisäämään liikuntaa. Nikinmäen päiväkodissa sisällä liikkumista oli jo kehitetty; esimerkiksi ruokalaan saavuttiin eri liikkumistavoin ja liikkumisen rajoitteita oli vähennetty. Silti ulkoliikunta kaipasi yhä kehittämistä ja tilanne voi olla myös monissa muissa päiväkodeissa samankaltainen. Uskomme, että monet kasvattajat kaipaisivat uusia ideoita liikuntaleikkeihin.

Koska ulkona liikkuminen ja erityisesti ohjattu ulkoliikunta on lapsille tehokasta, siihen tulisi kiinnittää huomiota. Ulkoliikunnan monipuolistamista tulisi kehittää ja levittää hyviä liikunnan lisäämisen toimintatapoja päiväkoteihin ympäri Suomen. Liikuntaleikkien ohjaaminen tulisi olla varhaiskasvatuksessa tärkeä osa jokaista päivää ja ulkoiluhetkeä.

Varhaiskasvatuksen lisäksi läheisten aikuisten ihmisten kuten lasten huoltajien tulisi kannustaa lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan ja liikkumiseen. Aikuiset voivat olla mukana lasten leikeissä ja peleissä ja olisi suositeltavaa, että liikuntaa harrastettaisiin yhdessä useampia kertoja viikossa. Varhaiskasvattajat voivat tu-

kea perheiden liikkumista jakamalla tietoa lasten huoltajille ja kannustamalla perheitä lasten fyysistä aktiivisuutta edistäviin toimenpiteisiin. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016, 24.)

Liikunnallisia toimintatapoja olisi hyvä juurruttaa myös koteihin ja kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä. Rajasimme opinnäytetyömme lasten ja kasvattajien liikkumisen kehittämiseen, mutta perheet olisi myös hyvä huomioida mahdollisissa jatkotutkimuksissa tai kehittämishankkeissa. Jatkossa voitaisiin kehittää perheiden liikuntaa järjestämällä esimerkiksi liikuntatuokiota ja tapahtumia, joihin koko perhe osallistuisi yhdessä. Yhteisissä liikuntatapahtumissa myös lasten huoltajat oppisivat uusia leikkejä ja tapoja liikkua lastensa kanssa. Tapahtumissa ja vanhempainilloissa voisi myös jakaa tietoa esimerkiksi nykyisistä liikunnan suosituksista, liikunnan merkityksestä lapselle ja uusimmista tutkimuksista lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Voitaisiin myös selvittää, miten huoltajat tukevat lasten liikkumista ja mitä mahdollisia kehittämistarpeita on.

Kehittämishankkeiden uhkana on, että ne eivät jää elämään vaan ovat vain hetken käytössä. Siksi olisi tärkeää selvittää, onko liikunnan lisäämiseen tavoittelevilla hankkeilla ja ohjelmilla ollut pidempiaikaisia vaikutuksia ja miten ne ovat vaikuttaneet. Hankkeita ja ohjelmia, jotka ovat olleet tehokkaita ja vaikuttaneet pidemmälläkin aikavälillä, tulisi jatkaa ja toteuttaa eri toimintaympäristöissä.

LÄHTEET

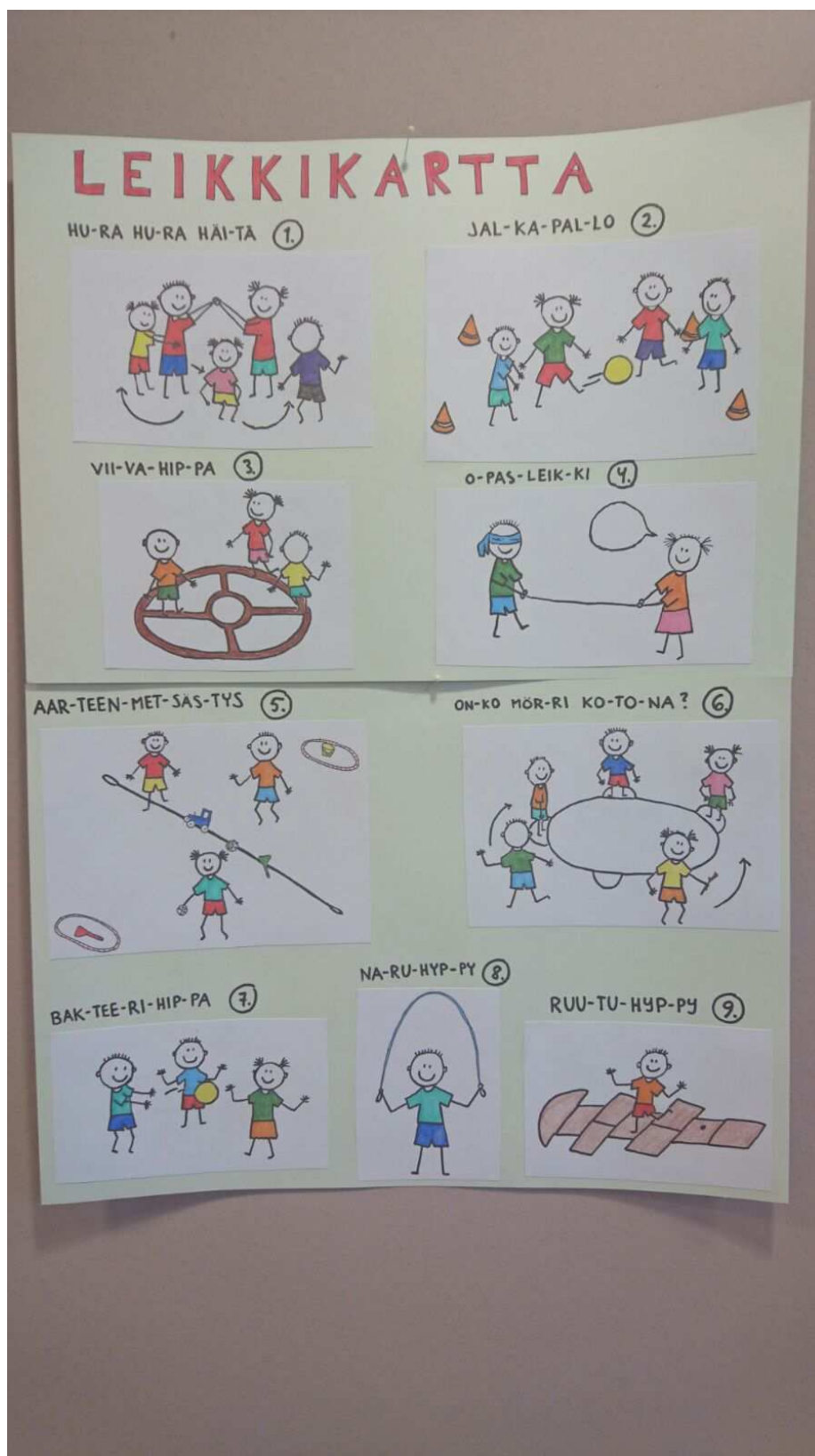
- Asanti, Riitta & Sääkslahti, Arja 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa Riitta Korhonen, Marja-Leena Rönkkö & Juli-Anna Aerila (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö, 85–98.
- Autio, Tuire & Kaski Satu 2005. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Hausalo, Heidi & Reunamo, Jyrki 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa Jyrki Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Heikkilä, Matti; Välimäki, Anna-Leena & Ihalainen, Sirkka-Liisa 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Helsinki: Stakes. Viitattu 27.1.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi.
- Iivonen, Susanna 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.7.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19401/978-951-39-3448-4.pdf?sequence=3>
- Innokylä 2014. Sosiaalialan AMK-verkosto. Sosionomi (AMK) -tutkinto. Viitattu 19.10.2016. <https://www.innokyla.fi/web/verkosto764804/tyoskentely/sosionomi-amk-tutkinto>

- Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?
Helsinki: Gaudeamus.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, Jarmo 2014. Päiväkotien lähiympäristöjen tarjoamat ja käytetyt mahdollisuudet lasten liikunnallisen aktiivisuuden toteuttamiselle. Varhaiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 24.1.2016.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45044/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201501091066.pdf?sequence=1>
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kärki, Sanna 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Kasvatustieteiden yksikkö. Viitattu 31.10.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1>
- Lastentarhanopettajaliitto 2004. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 29.8.2016. <http://docplayer.fi/19534162-Lastentarhanopettajan-ammattietiikka.html>
- Laukkanen, Arto; Määttä, Suvi; Reunamo, Jyrki; Roos, Eva; Soini, Anne & Mäki, Päivi 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 22–26.
- Leikkien liikkumaan -ohjelman suunnitelma i.a. Vantaan kaupunki.
- Nieminen, Liisa 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Hanna Lagström, Tarja Pösö, Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Yliopistopaino, 25–42.

- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 7.11.2016. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet
- Nikinmäen toimintayksikkö 2014. Varhaiskasvatussuunnitelma. Vantaa: Opetuslautakunta. Viitattu 20.7.2016. http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/109402_96599_Nikinmaen_paivakoti_-_Vasu.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 5.10.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>
- Pulli, Elina 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Pölkki, Taija & Reunamo, Jyrki 2014. Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa Jyrki Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 120–143.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–152.
- Ruokonen, Norra & Karvinen 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Viitattu 26.1.2016. http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 27.1.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf
- Sterdt, Elena; Pape, Natalie; Kramer, Silke; Urban, Michael; Werning, Rolf & Walter, Ulla 2013. Do preschools differ in promoting children's physical activity? An instrument for the assessment of preschool

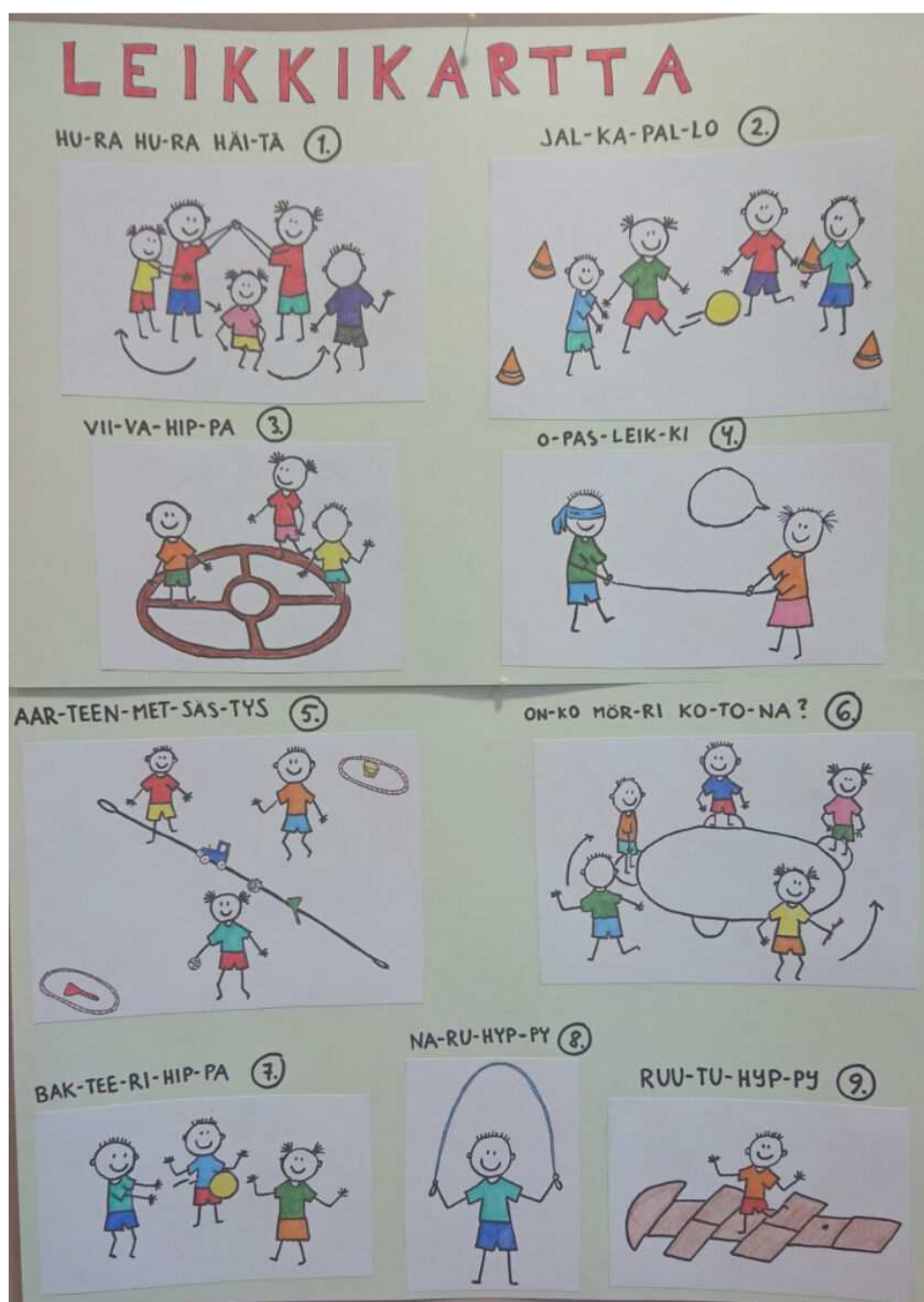
- physical activity programmes. BMC Public Health: BioMed Central The Open Access Publisher. Viitattu 19.10.2016. <http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-795>
- Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Talentia ry 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 6. painos. Helsinki: Ammattieettinen lautakunta. Viitattu 29.8.2016. http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015. Varhaiskasvatus. Viitattu 27.7.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>
- Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointi ohjelma. Viitattu 22.1.2016. <http://www.sport.fi/kirjasto/teos/ilo-kasvaa-liikkuen-esite>
- Varhaiskasvatuslaki 2015/580. Viitattu 27.7.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki>
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITE 1: Liikuntaleikkikartta



LIITE 2: Leikkikartan sääntövihko

LEIKKIKARTAN LEIKKIEN SÄÄNNÖT



1. HURA HURA HÄITÄ

Kaksi leikkijöistä valitaan portiksi. He keksivät kumpikin oman salanimen, esimerkiksi mustikka ja mansikka. He tarttuvat toisiaan molemmista käsistä kiinni ja nostavat ne ylös portiksi, jonka ali voi kulkea. Yhdessä lausutaan loru

” Hura hura häitä

kello löi jo kakstoista

keisari seisoo palatsissa.

Niin musta kuin multa

niin valkea kuin varsa,

se ken tulee viimeiseksi

ompi kuolemaks!”

Muut leikkijät marssivat lorun aikana portin alta ja ympäri (kahdeksikkoa) jonossa. Lorun viimeisen sanan kohdalla portti laskee käntensä alas ja kysyy porttiin vangiksi jääneeltä (niin etteivät muut kuule); *”mustikka vai mansikka”?* Vangiksi jäänyt menee vastauksensa mukaisesti *”mustikan”* tai *”mansikan”* taakse seisomaan ja ottaa tätä vyötäröltä kiinni.

Portti aukaisee taas ovensa, ryhtyy lausumaan lorua uudelleen ja marssijat lähtevät liikkeelle.

Kun kaikki leikkijät ovat vuorollaan jääneet portin vangiksi ja menneet joko *”mustikan”* tai *”mansikan”* taakse seisomaan, kilpaillaan siitä, kumpi jono on vahvempi. Kaikki vetävät omalla puolellaan edessä olevaa vyötäröltä. Se puoli, joka saa toisen puolen antamaan periksi, on voittaja.

(Lähde: Lahtinen, Mysi 2005, 51. Kymmenen tikkua laudalla. Leikkejä koko vuodeksi. Helsinki: Tammi.)

2. JALKAPALLO

Jos pelaajia on vain vähän, voidaan esimerkiksi:

- harjoitella syöttöjä
- harjoitella potkuja maaliin
- harjoitella pallon torjumista maalissa
- harjoitella pallon kuljetusta esimerkiksi kiemurrellen tolppien ympäri tai erilaisilla radoilla.

Jos pelaajia on useampia, voidaan muodostaa kaksi joukkuetta ja tehdä kummallekin oma maali esimerkiksi tolpista. Jalkapalloa voidaan pelata joko ilman maalivahtia, lentävällä maalivahdilla jolloin maalivahti voi myös pelata kentällä tai siten, että maalivahti pysyy kokoajan maalialueella.

Peli aloitetaan keskialueelta. Aloitukseen tulee yksi pelaaja kummaltakin puolelta. Kun toinen joukkue saa maalin, maalivahti potkaisee pallon kentälle.

Käsipallo

Pallopeliä voidaan pelata myös niin, että palloa kuljetetaan käsillä heittämällä.

Vaikeuttaminen:

- pallo kädessä ei saa liikkua
- maalivahdin täytyy saada koppi pallosta
- jos pelaaja tiputtaa pallon maahan, pallo täytyy antaa vastapuolen pelaajalle.

(ei lähdetä)

3. VIIVAHIPPA

Hiekkaan tai lumeen piirretään suuri ympyrä. Sen sisään piirretään toinen pienempi ympyrä. Pienempi ympyrä voi olla turva, jossa saa olla vain vähän aikaa ja yksi kerrallaan. Iso ympyrä jaetaan kahdella poikkiviivalla neljään osaan. Viivahipassa saa kulkea vain viivoja pitkin.

Hippa menee keskiympyrään ja laskee kymmeneen. Sitten hippa yrittää ottaa leikkijöitä kiinni. Hippa vaihtuu kosketuksesta, ja uusi hippa menee aina keskiympyrään laskemaan kymmeneen.

(Lähde: Jaakkola, Timo 2014, 117. Muunnelma viivahipasta. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.)

4. OPASLEIKKI

Leikkiin tarvitaan vähintään kaksi leikkijää. Toinen on opas ja toinen opastettava. Oppaan ja opastettavan välillä voi olla esimerkiksi naru tai vanne, jonka avulla opastetaan. Opastettava laittaa silmänsä kiinni tai sitoo huivin silmiensä päälle. Opas neuvoo, miten liikutaan ja minne suuntaan. Esimerkiksi: ”ryömi, nosta jalkaa, käänny vasemmalle..”

Vaikeuttaminen: opastettava pyörii aluksi silmät kiinni.

(Lähde: Lamponen, Päivi & Pulli, Elina 2001, 44. Vau mitkä välineet! Uusia leikkejä tuilla liikuntavälineillä. (Leikki löytyy Taitava opas -nimellä.)Helsinki: Tammi.)

5. AARTEENMETSÄSTYS

Keskelle aluetta piirretään raja tai asetetaan hyppynaru, jolle asetetaan aarteita haluttu määrä. Rajan molemmille puolille, yhtä kauas rajasta merkitään joukkueiden kotipesät esimerkiksi vanteella tai korilla.

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja valitaan yksi rajanvartija. Joukkueet asettuvat kotipesiinsä. Merkistä joukkueet ryntäävät rajalle ja yrittävät napata itselleen yhden aarteen kerrallaan kotipesään vietäväksi. Jos rajanvartija koskettaa pelaajaa, pelaajan täytyy palata ilman aarretta kotipesälleen ja yrittää uudestaan.

(Lähde: Nuori Suomi i.a. Suunnittelen liikuntaa. (Leikki löytyy Rajarynnäkö –nimellä.) [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/.](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/))

Pesänryöstö

Leikkialueen eri puolille piirretään kumpaankin päähän ympyrä tai laitetaan vanne. Pesiin kerätään aluksi molempiin sama määrä aarteita esimerkiksi leluja tai kiviä. Yksi on leikinjohtaja (aikuinen), muut jakautuvat kahteen joukkueeseen ja asettuvat oman pesänsä luokse.

Leikinjohtajan merkistä kaikki juoksevat toisen joukkueen kotipesälle ja ryöstävät kukin yhden aarteen kerrallaan, jonka vievät kotipesäänsä. Leikkiä jatketaan leikinjohtajan antamaan lopetusmerkkiin asti ja lopuksi lasketaan pesien aarteet. Eniten aarteita kerännyt joukkue voittaa.

(Lähde: Jaakkola, Timo 2014, 29. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.)

6. ONKO MÖRRI KOTONA?

(Tervapataan pohjautuva leikki.)

Yksi lapsista valitaan Mörriksi ja muut asettuvat piiriin. Mörri kiertää piirin ulkopuolella ja pysähtyy jonkun kohdalla, koputtaen samalla piirissä seisovaa selkään ja kysyy: ”Onko Mörri kotona?” Jos koputettava vastaa ”Ei ole Mörri kotona”, hän jää seisomaan paikoilleen ja Mörri jatkaa matkaansa.

Jos koputettava vastaa ”On Mörri kotona”, lähtevät Mörri ja vastaaja juoksemaan piirin ulkokehällä vastakkaisiin suuntiin. Kohdatessaan piirin toisella puolella he pysähtyvät kätteleeseen ja sanovat samalla: ”Kolikok, kolikok, kolikok”. Sitten kumpikin yrittää ehtiä ensin vapaana olevaan paikkaan piirissä ja jäljelle jäänyt jatkaa Mörrinä.

Sillä aikaa, kun Mörri ja myöntävän vastauksen antanut leikkijä juoksevat piiriä ympäri, menevät piirissä olijat kyykkyyhin ja sanovat sanaa venyttäen ”Koooooiiiiikok” ja hyppäävät aina ”kok:in” kohdalla korkealle ilmaan. Piirissä olijat voivat laskea kuinka monta kertaa he ehtivät hypätä ennen kuin jompikumpi leikkijöistä ehtii piiriin takaisin.

Helpottaminen: kättelyvaihe voidaan jättää pois, jos kyseessä ovat esim. pienemmät lapset.

(Lähde: Nuori Suomi i.a. Suunnittelen liikuntaa. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>.)

7. BAKTEERIHIPPA

Valitaan hippa. Hippa kuljettaa palloa, joka on bakteeri. Palloa heittämällä tai vierittämällä yritetään saada leikkijöistä uusi hippa. Osumasta hippa vaihtuu. Voidaan varioida liikkumistapa: juosten, hyppien, loikkien, kävellen..

Voidaan vaikeuttaa lisäämällä palloja ja hippoja.

(Jaakkola, Timo 2014, 42. Muunnelma Bakteeri ja lääke -hippasta. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.)

8. NARUHYPY

Perinteisen naruhyppelyn lisäksi voidaan leikkiä erilaisia leikkejä:

Nallekarhu

”Nallekarhu, nallekarhu, mene sisälle (hypätään narun sisään/aloitetaan hyppiminen lorun ohjeiden mukaan).

Nosta kätesi, pyöri ympäri, niiaa, kumarra, potkaise, kiljaise, karjaise, koske käsi maahan, juokse pois!”

Roope Anka

”Roope Anka, Roope Anka laski rahojaan, yksi euro puuttui, Roope Anka suuttui 1,2,3,4... (pyöritetään narua nopeasti ja laskeaan samalla).

Ensimmäinen pokaali

”Omena, päärynä, appelsiini, jos sinä hyppäät kakskytviisi, saat sinä ensimmäisen pokaalin. (aloitetaan laskemaan 1,2,3,4,5,6.. 25.)

Aakkoset

Lausutaan aakkosia hyppiessä *A, B, C, D..* Kirjaimen kohdalla mihin hyppijä jää, esimerkiksi *K*, keksitään tytölle pojan nimi ja pojalle tytön nimi. Aloitetaan lausumaan lorua hyppijän hyppiessä, esimerkiksi *”Liisa se tykkää Kallesta, Kalle se tykkää Liisasta, ei, juu, ei, juu..”* Jatketaan lorua niin kauan kunnes selviää juu vai ei. Leikistä voi jättää myös nimien keksimisen pois ja hyppiä vain aakkosia.

Käärmeet ja aallot

Aaltoja tehdään heilutellen narua vaakasuorassa ja hyppijät hyppivät aaltojen yli koskematta naruun. Aaltoja voi tehdä erikokoisia. Käärmeen yli hyppiessä narua heilutetaan pystysuorassa, jolloin naru ”kumpuilee”. ”Käärmeeseen” ei saa osua.

(Lähteet: Bennett, Steve & Ruth 2001, 151. 365 pihaleikkiä. Keuruu: Otava; Nuori Suomi i.a. Suunnittelen liikuntaa. [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/.](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/))

9. RUUTUHYPPY

Piirretään hiekkaan tai lumeen halutun näköinen ja kokoinen ruudukko. Ruutua voidaan hyppiä hyppelemällä ruudukkoa vain edestakaisin yhdellä jalalla hyppien ja vierekkäiset ruudut kahdella jalalla. Pienemmät lapset voivat hyppiä tasajalkaa.

Ruutuhyppy kiven heitolla

Kukin pelaaja heittää vuorollaan kiven yhteen ruutuun kerrallaan ja pyrkii pääsemään ruudukon läpi mahdollisimman nopeasti.

Kiveä heitetään järjestyksessä; ensin ensimmäiseen ruutuun (pelaaja lähinnä oleva ruutu), seuraavalla kierroksella toiseen, kolmannella kolmanteen.. kunnes kivi on onnistuttu heittämään viimeiseen, kauimpaan ruutuun.

Onnistuneen heiton jälkeen (kivi jää tarkoitettuun ruutuun), pelaaja hyppii ruudukon niin, että siihen ruutuun, jossa kivi on, ei saa hypätä, vaan hän hyppää sen yli. Jos kyseiseen ruutuun kuitenkin osuu, vuoro siirtyy seuraavalle ja pelaaja jatkaa seuraavalla vuorollaan heittämällä kiven taas samaan ruutuun. Kun hyppijä onnistuu hyppimään ruudukon loppuun, hän kääntyy ympäri ja hyppii takaisin poimien kiven matkalla mukaansa, astumatta kuitenkaan ruutuun, jossa kivi oli. Tämän jälkeen vuoro vaihtuu seuraavalle pelaajalle.

Jos kivi ei jää oikeaan ruutuun tai jää kahden ruudun rajalle, vuoro siirtyy seuraavalle ja pelaaja jatkaa seuraavalla vuorollaan samasta ruudusta.

Ruutuhypyn voittaja on se, joka on ensimmäisenä heittänyt kiven jokaiseen ruutuun ja hyppinyt kunkin heittokerran jälkeen ruudukon päästä päähän.

(Lähde: Rakentaja.fi, i.a. Viitattu 15.11.2016 http://www.rakentaja.fi/indexfr.aspx?s=/pdf/Hyppyrudukon_rudus.pdf.)

LIITE 3: Liikuntaleikkituokioiden toteuttamiseen:

Ohjeet käyttäjälle liikuntaleikkituokioiden toteuttamiseen:

Tässä liitteessä on mallinnettuna kaksi erilaista liikuntaleikkituokiota. Tuokioita ja liikuntaleikkejä voi muunnella ryhmän ikä- ja taitotason mukaan. Jokaisessa tuokiossa on alkulämmittely-, sääntö- ja lopetusleikki.

Leikkien kestoa voi pidentää tai lyhentää tilanteen mukaan. Leikkejä voi helpottaa tai jos leikki onnistuu hyvin ja lapset tuntuvat kaipaavan lisää haastetta, leikkiä voidaan vaikeuttaa. Sääntöleikki valitaan ryhmän ikä- ja taitotason sekä tilannearvion mukaan ja hyvin sujuvan sääntöleikin jälkeen voidaan leikkiä haasteellisempaa sääntöleikkiä.

Siirtymissä, leikkien ohjeistuksessa ja valmistelussa sekä tuokion lopetuksessa on tärkeää havainnoida tilannetta ja toimia sen mukaan. Lasten mielipiteitä kuunnellaan ja lapsia voidaan osallistaa monin tavoin esimerkiksi leikkivälineiden järjestelyssä tai johdattamalla leikkiin yhteisen keskustelun avulla esimerkiksi leikin nimen mukaan.

Liikuntaleikkituokioiden tavoitteet:

- opettaa lapsille ja kasvattajille uusia ja monipuolisia leikkejä
- tuoda yhdessä liikkumisen iloa
- kannustaa lapsia liikkumaan
- vahvistaa ryhmän yhteishenkeä ja myönteistä ilmapiiriä
- tukea lasten motorisia taitoja, hyvinvointia ja kehitystä
- tukea lapsen itsetuntoa ja kehontuntemusta
- harjaannuttaa lapsia sääntöleikkeihin sekä toimimaan sääntöjen mukaan ja yhdessä joukkueen kanssa

Liikuntaleikkituokit 1.–3.

Alkulämmittelyleikki

Tavoitteet: energian purku ja lämmittely, uuden hippaleikin oppiminen, ohjeiden mukaan toimiminen

- Fyysiset harjoitteet: juokseminen, väistäminen

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Talohippa	5–10 min.	Pesämerkit esim. tolpat tai vanteet	Hippoja voi olla myös useita

Leikin idea: hippaleikki, jossa taloa täytyy vaihtaa kuullessaan huudon ”talo palaa”

Valmistelut: Hippa asettuu pelialueen keskelle. Muille leikkijöille asetetaan tolpat tms. merkit taloiksi rinkiin hipan ympärille.

Leikin eteneminen: kun hippa huutaa ”talo palaa!”, jokaisen täytyy vaihtaa taloa ja hippa yrittää ottaa kiinni. Aivan viereiseen taloon ei saa mennä. Taloon koskiessa leikkijä on turvassa. Kiinni saatu leikkijä vaihtuu hipaksi.

(Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Vanhempainnetti. Ulkoleikit. Muunnelma leikistä puuhippa. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit/)

Sääntöleikki 1

Tavoitteet: Sääntöjen noudattaminen, joukkueena toimiminen, voittamisen ja häviämisen tunteet, uuden leikin oppiminen, tietoisuus: lapsi ymmärtää mikä on oma joukkue ja sen tehtävä

- Fyysiset harjoitteet: juokseminen, hengästyminen

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Pesänryöstö	10–15 min.	2 vannetta sekä hiekkaleluja tms. 2x leikkijöiden määrä	Pesistä saa ryöstää vain yhden esineen kerrallaan.

Leikin idea: joukkuekisa, jossa yritetään viedä vastajoukkueen pesästä mahdollisimman monta esinettä kotipesään.

Valmistelut: tehdään 2 pesää esimerkiksi vanteista, naruista, koreista tai piirretään ympyrä hiekkaan tai lumeen. Esineitä esimerkiksi hiekkaleluja laitetaan pesiin ainakin kaksi kertaa leikkijöiden määrän verran, kumpaankin pesään saman verran. Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat oman pesänsä luokse.

Leikin eteneminen: Leikinjohtajan merkistä kaikki juoksevat toisen joukkueen kotipesälle ja ryöstävät kukin yhden aarteen kerrallaan, jonka vievät kotipesäänsä. Leikkiä jatketaan leikinjohtajan antamaan lopetusmerkkiin asti ja lopuksi lasketaan pesien aarteet. Eniten aarteita kerännyt joukkue voittaa.

(Lähde: Jaakkola, Timo 2014, 29. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.)

Sääntöleikki 2 (lisää haastetta ryhmälle, jolla pesänryöstö onnistuu hyvin)

Tavoitteet: Sääntöjen noudattaminen, joukkueena toimiminen, voittamisen ja häviämisen tunteet, uuden leikin oppiminen, reagoiminen

- Fyysiset harjoitteet: väistäminen, juokseminen, hengästyminen

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Aarteenmetsästys	10–15 min.	2 vannetta, pitkä hyppynaru (ei paikallisia), esineitä pariton määrä	Helpottaminen: pelataan ilman aarteenvartijaa.

Leikin idea: joukkuekisa, jossa yritetään napata joukkueiden väliseltä rajalta mahdollisimman monta esinettä ja viedä kotipesään.

Valmistelut: pelialue jaetaan kahteen osaan hyppynarulla tai piirretään raja hiekkaan tai lumeen. Rajalle asetetaan esineitä esim. hiekkaleluja. Vanteista, naruista, koreista tai piirtämällä tehdään joukkueiden kotipesät yhtä kauas rajasta. Valitaan yksi rajanvartija. Loput jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat oman kotipesänsä luokse.

Leikin eteneminen: Ohjaajan merkistä joukkueet ryntäävät rajalle ja yrittävät napata itselle aarteen siten, että rajanvartija ei kosketa pelaajaa. Jos aarteenvartija saa kiinni, pelaajan täytyy käydä tyhjin käsin pesässä ja yrittää sitten uudestaan. Kun kaikki aarteet on saatu ryöstettyä, lasketaan, kumpi joukkue on saanut enemmän aarteita.

(Lähde: Nuori Suomi i.a. Suunnittelen liikuntaa. (Leikki löytyy Rajarynnäkö -nimellä.)
[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/.](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/))

Loppuleikki

Tavoitteet: Reagoiminen, hyppynarun yli hyppääminen, sääntöjen noudattaminen, uusien hyppynaruleikkien oppiminen

- Fyysiset harjoitteet: hyppääminen, ponnistaminen, tasapaino, kehonhallinta, narun käsittely

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Hyppynaruleikkejä: Hiirenhäntä: ”enkeli, noita, tyttö, poika” ja Aallot ja Käärme	5–10 min.	Hyppynaru	Pienimpien kanssa vain aikuinen on pyörittäjänä, lapset voivat halutessaan kokeilla. Tällöin noita-sanan sääntö voidaan vaihtaa.

Hiirenhäntä: ”Enkeli, noita, tyttö, poika”

Valmistelut: Yksi valitaan narun pyörittäjäksi keskelle. Muut leikkijät asettuvat piiriin pyörittäjän ympärille.

Leikin eteneminen: Narua pyöritetään ja samalla toistetaan lorua ”Enkeli, noita, tyttö, poika”. Leikkijät hyppäävät narun tullessa omalle kohdalle. Kun hyppijä osuu naruun, hänen täytyy toimia lorussa viimeiseksi sanotun sanan mukaan:

- Enkeli: henkilö pelastuu ja leikki jatkuu
- Noita: henkilö joutuu keskelle pyörittäjäksi
- Tyttö: henkilön täytyy sanoa jonkun tytön nimi ennen kuin pyörittäjä koskettaa häntä

- Poika: henkilön täytyy sanoa jonkun pojan nimi ennen kuin pyörittäjä koskettaa häntä

(Lähde: Jaakkola, Timo 2014, 74. Muunnelma leikistä hiirenhäntä. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.)

Aallot ja käärme

Aaltoja tehdään heilutellen narua vaakasuorassa puolelta toiselle. Aaltoja voi tehdä erikokoisia. Käärmeessä narua heilutetaan pystysuorassa, jolloin naru ”kumpuilee”. Leikkijät hyppivät aaltojen ja käärmeen eli narun yli osumatta siihen.

(Lähde: Nuori Suomi i.a. Suunnittelen liikuntaa. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>.)

Liikuntaleikkituokion lopetus

Lopuksi kokoontuminen piiriin; tuokion lopetus ja keskustelu leikeistä. Kysytään, mistä leikistä piti eniten ja mikä oli kenties tylsää. Kaikille lapsille annetaan puheenvuoro.

Tuokion jälkeen keskustelu ja palautteen keruu tuokioon osallistuneen/seuranneen kasvattajan kanssa.

Arviointi: lasten ja aikuisten palaute, itsereflektointi, havainnot → muistiinpanot ja oppimispäiväkirja

Liikuntaleikkituokiot 4.–6.

Alkulämmittelyleikki

Tavoitteet: energian purku ja lämmittely, uuden hippaleikin oppiminen

- Fyysiset harjoitteet: juokseminen, väistäminen, kyykyssä pysyminen

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Lohikäärmehippa	5–10 min.	ei välineitä	Vaikeuttaminen: Lohikäärmeitä on useita kerrallaan

Leikin idea: hippaleikki, jossa juostaan lohikäärmettä karkuun

Valmistelut: valitaan yksi leikkijöistä lohikäärmeeksi

Leikin eteneminen: Lohikäärme on kentän keskellä kyykyssä silmät kiinni. Muut leikkijät juoksevat ringissä lohikäärmeen lähellä. Kun lohikäärme huutaa: "Tulta!", juoksevat lapset karkuun. Se, kenet lohikäärme saa ensimmäisenä kiinni, joutuu uudeksi lohikäärmeeksi.

(Lähde: Nuori Suomi i.a. Suunnittelen liikuntaa. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>.)

Sääntöleikki 1 (ei nuorempien lasten ryhmälle)

Tavoitteet: nopeasti reagoiminen, sääntöjen mukaan toimiminen, eri hillojen nimien oppiminen

- Fyysiset harjoitteet: juokseminen, väistäminen

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Hillopurkit ja kellarinvartija	10–15 min.	Tolppa, 2 hypypynarua (ei pakollinen), voidaan piirtääkin hiekkaan/luemeen	Vaikeuttaminen: ympyrässä oleville keksitään jokin liike, esim. yhdellä jalalla hyppiminen

Leikin idea: sääntöleikki, jossa kellarinvartija huutaa hillojen nimiä ja yrittää saada hillopurkkeja eli muita leikkijöitä kiinni.

Valmistelut: Aluksi voidaan keskustella, mitä eri hilloja on olemassa.

Piirretään kaksi isoa ympyrää n. 15 metrin päähän toisistaan. Toisen ympyrän lähelle, selvästi kauemmaksi toisesta ympyrästä, asetetaan merkkikartio kiertämistä varten. Yksi leikkijöistä on kellarinvartija. Toiset ovat hillopurkkeja. Kellarinvartija asettuu kellariin eli siihen ympyrään, joka on kauempana kierrettävästä merkkikartiosta ja hillopurkit menevät toiseen ympyrään. Hillopurkit keksivät itselleen eri hillojen nimet kellarinvartijan kuulematta.

Leikin eteneminen: Kellarinvartija huutelee hillojen nimiä esim. Mansikkahillo! Kun oman hillopurkin nimi huudetaan, pitää hillopurkin lähteä juosten kiertämään merkkikartioita ja yrittää takaisin ympyräänsä. Jos kellarinvartija saa hillopurkin kiinni ennen ympyrää, joutuu hillopurkki kellariin. Jos hillopurkki pääsee takaisin ympyräänsä, vartija palaa kellariinsa ja leikki jatkuu. Hillojen nimet eivät vaihdu onnistuneen juoksun jälkeen. Kellarinvartija voi myös huutaa "Hometta!", jolloin kaikkien hillopurkkien täytyy lähteä kiertämään. Kiinni jääneet hillopurkit auttavat kellarinvartijaa kiinniotossa. Ensimmäiseksi / viimeiseksi kiinni jääneestä hillopurkista tulee seuraava kellarinvartija.

(Lähde: Nuori Suomi i.a. Suunnittelen liikuntaa. <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/> .)

Sääntöleikki 2 (nuorempien lasten ryhmälle tämä helpompi sääntöleikki)

Tavoitteet: sääntöjen noudattaminen, havaitseminen

- Fyysiset harjoitteet: tasapaino, kehon hallinta, reagoiminen

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Peili	10 min.	ei välineitä	Vaikeuttaminen: määritellään liikku- mistapa, esim. var- paillaan tai kanta- päillä kävely, kädet

			maassa eli ”karhu-kävely” jne.
--	--	--	--------------------------------

Leikin idea: leikkijöiden pitää liikkua siten, ettei ”peili” näe

Valmistelut: valitaan yksi leikkijöistä peiliksi, hän menee seinän viereen seiso-
maan. Sovitaan raja lähtöviivaksi, jonne muut leikkijät menevät.

Leikin eteneminen: ”Peili” kääntyy kasvot seinään päin, jolloin muut leikkijät lähtevät liikkumaan kohti peiliä. Kun peili kääntyy, leikkijöiden täytyy jähmettyä paikoilleen liikkumatta. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, hän sanoo tämän nimen ja leikkijän täytyy palata lähtöviivalle. Peili kääntyy taas seinään päin. Leikki jatkuu, kunnes joku leikkijöistä ehtii koskea peiliin. Ensimmäisestä peilin luona olevasta tulee uusi peili.

(Lähde: Lahtinen, Mysi 2005, 8. Kymmenen tikkua laudalla. Leikkejä koko vuodeksi. Helsinki: Tammi.)

Loppuleikki

Tavoitteet: vuoron odottaminen, sääntöjen ja ohjeiden mukaan toimiminen, keskittyminen

- Fyysiset harjoitteet: kehon hallinta, tasapaino, pallon heitto, tarkkuus, voiman käytön kontrolloiminen,

Leikki	Kesto	Välineet	Huomioitavaa
Vannerata	10–15 min.	2 vannetta, eriko- koisia palloja, por- taat	Voidaan helpottaa tai vaikeuttaa muut- tamalla etäisyyttä vanteeseen tai van- teen korkeutta

Leikin idea ja eteneminen: kierretään tehtävapistettä niin, ettei osu vanteeseen keholla eikä pallolla

Vanteen sisään hyppääminen

- vanteet asetetaan maahan ja lapset hyppäävät tasajalkaa vanteen sisään ja siitä pois
- vannetta pidetään n. 20cm maasta ja lapset hyppäävät tasajalkaa vanteen sisään ja siitä pois

Vanteiden läpi kulkeminen

- pidetään vannetta maassa niin, että lapset voivat kulkea sen läpi
- pidetään vannetta ilmassa niin, että lapset voivat kulkea sen läpi
- pidetään vannetta portaikossa, esimerkiksi kiipeilytelinen portaissa niin, että lapset menevät portaita kulkiessaan vanteen läpi

Pallon heitto vanteen läpi

- aikuinen pitää vannetta ilmassa niin, että lapset vuorotellen heittävät pallon vanteen läpi (lapsi vie heiton jälkeen pallon seuraavalle jonossa!)
- pidennetään matkaa heittäjän ja vanteen välillä

(Lähde: Lamponen, Päivi & Pulli, Elina 2001. Vau mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi. Kehitimme vanneradan kirjan sivujen 13–18 pohjalta.)

Liikuntaleikkituokion lopetus

Lopuksi kokoontuminen piiriin; tuokion lopetus ja keskustelu leikeistä. Kysytään, mistä leikistä piti eniten ja mikä oli kenties tylsää. Kaikille lapsille annetaan puheenvuoro.

Tuokion jälkeen keskustelu ja palautteen keruu tuokioon osallistuneen/seuranneen kasvattajan kanssa.

Arviointi: lasten ja aikuisten palaute, itsereflektointi, havainnot → muistiinpanot ja oppimispäiväkirja

LIITE 4: Kirje huoltajille

Hei,

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Tutkimuksemme sisältyy lastentarhanopettajan virkakelpoisuus. Pidämme opinnäytetyöhömmä liittymen liikuntaleikkejä 4–5-vuotiaille lapsille päiväkodin pihalla. Liikuntaleikkituokiot toteutetaan pienryhmissä huhti-toukokuun aikana. Jokaiselle pienryhmälle toteutetaan kaksi liikuntaleikkituokiota.

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä lasten päivittäistä liikuntaa. Tarkoituksena on toteuttaa yhteisöllisiä liikuntaleikkejä päiväkodin pihalla ja tuoda uusia ideoita päiväkodin arjen ulkoiluun. Lastenkokouksessa selvitämme lasten toiveita ulkoleikkeihin, koska haluamme saada myös lasten äänen kuuluviin.

Opinnäytetyömme on osana Vantaan kaupungin Leikkien liikkumaan -hanketta. Työ on kehittämispainotteinen ja kokoamme liikuntaleikkituokioista raportin, joka on nähtävissä Internetissä Theseus -tietokannassa ja päiväkodissa paperisena versiona. Raportissa päiväkodin lapset ja aikuiset eivät ole tunnistettavissa. Vastaamme mielellämme kaikkiin kysymyksiin koko prosessin ajan.

Ystävällisin terveisin,

Tiia Liuskanto	050xxxxxxx	tiia.liuskanto@diak.student.fi
Eveliina Palokangas	044xxxxxxx	eveliina.palokangas@diak.student.fi

Lapseni _____ (nimi)

Saa osallistua opinnäytetyön liikuntaleikkituokioihin.

Ei saa osallistua opinnäytetyön liikuntaleikkituokioihin.

Huoltajan allekirjoitus _____

LIITE 5: Kyselylomake tiimeille liikuntaleikkikartasta

Mitä mieltä olette leikkikartan ulkoasusta ja leikeistä?

Mitä mieltä olette leikkikartan sääntövihkosta?

Kuinka usein olette käyttäneet ulkuvälinevaraston leikkikarttaa? (päivittäin/kerran viikossa..?) Jos ette ole vielä käyttäneet, arveletteko, että kartalle olisi käyttöä jatkossa?

Mitä leikkikartan leikkejä olette itse innostuneet ohjaamaan lapsille?

Mitä leikkikartan leikkejä lapset ovat innostuneet leikkimään?

Oletteko saaneet liikunnallisesti passiivisempia lapsia innostumaan kartan liikuntaleikeistä?

Kehittämisehdotuksia leikkikartalle?

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiin. Palautattehan kyselyn He-talle viimeistään 9.5.2016. Kiitos palautteesta!

Terveisin Eveliina ja Tiia

LIITE 6: Kyselylomake kasvattajille liikuntaleikkituokioista

Mitä mieltä olette ohjaamistamme liikuntaleikeistä?

Oletteko saaneet leikkituokioista uusia ideoita lasten liikuttamiseen? Jos olette, millaisia?

Ovatko valitsemamme liikuntaleikit olleet lapsia ja kasvattajia innostavia ja liikuntaan kannustavia?

Aiotteko käyttää leikkejä ulkoilussa/sisäliikunnassa? Jos aiotte käyttää, niin mitä leikeistä?

Muuta palautetta, ajatuksia, huomioita liikuntaleikkituokioista?

Vastaattehan 16.5.2016 mennessä, haemme tällöin palautteet.

Kiitos yhteistyöstä ja hyvää kesää! ☺ T. Eveliina ja Tiia