

## **Olenko kettuakin ketterämpi?**

Liikuntaleikkikortit varhaiskasvatukseen alle kolmevuotiaalle



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivun kampus, sosiaalian koulutus

syksy, 2017

Amanda Paasikko ja Anniina Perkiö

Sosiaalialan koulutus  
HAMK Lahdensivu

---

<b>Tekijät</b>	Amanda Paasikko ja Anniina Perkiö	<b>Vuosi</b> 2017
<b>Työn nimi</b>	Olenko kettuakin ketterämpi? Liikuntaleikkikortit varhaiskasvatukseen alle kolmevuotiaille	
<b>Työn ohjaaja</b>	Päivi Veikkola	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda helppokäyttöinen liikuntaa lisäävä työkalu varhaiskasvatukseen alle 3-vuotiaille. Työ oli toiminnallinen, mikä antoi mahdollisuuden laajempaan käytännön toteuttamiseen toimintatuokioiden muodossa.

Teoriapohja koostui varhaiskasvatuksen määrittelystä ja osallisuuden kuvauksesta. Lisäksi perehdyttiin tarkemmin lapsen motoriseen kehitykseen ja liikuntakasvatukseen. Aineistonkeruu tapahtui havainnoimalla lapsia toimintakertojen aikana.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi tamperelainen päiväkotit ja sen yksi alle kolmevuotiaiden ryhmä. Toiminnallinen osuus sijoittui loppukeväeseen 2017 ja toimintakertoja oli yhteensä viisi kappaletta. Toimintakertojen sisältö koostui erilaisista motorisista harjoitteista, liikuntaleikeistä sekä rentoutuksista. Myös osallisuus liitettiin vahvasti toimintakertojen toteutukseen.

Prosessin tuotoksena olivat liikuntaleikkikortit. Kortit jaettiin kolmeen teemaan: motoriset harjoitteet, liikuntaleikit ja rentoutukset. Nämä teemat muodostuivat toimintakertojen ja teoriapohjan sisältöjen avulla. Kortteja tehtiin yhteensä 17. Päätelminä voidaan todeta monipuolisen liikunnan vaikuttavan lapsen kehitykseen positiivisesti ja liikunnan toteuttaminen toistuvasti lisää lapsen kehollista tuntemusta sekä itseluottamusta.

**Avainsanat** varhaiskasvatus, liikunta, osallisuus, motorinen kehitys

**Sivut** 37 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Degree Programme in Social Services  
HAMK Lahdensivu

---

**Authors** Amanda Paasikko and Anniina Perkiö **Year** 2017

**Subject** Physical activity cards for under three year olds in early childhood education

**Supervisor** Päivi Veikkola

---

ABSTRACT

The aim of this thesis was to create a handy tool for under three year olds in early childhood education, which increases child's physical activity. The thesis was practice-based, which gave an opportunity for broader approach with activity sessions.

The theoretical background consists of defining early childhood education and children's participation. In addition, the thesis looks into children's motor development and physical education. The data were collected using participating observation during the activity sessions.

The thesis was conducted in collaboration with a group of under three year olds in kindergarten in Tampere. The practice-based part of the thesis process was implemented in spring 2017 and there were five activity sessions. The sessions consisted of different motor exercises, physical plays and relaxation. Children's participation was emphasized when implementing the sessions.

The end product of the thesis process was a set of physical activity cards. The cards were sorted into three themes: motor exercises, physical plays and relaxation. These themes were determined based on the contents of the activity sessions and the theoretical background. Altogether 17 cards were made. The conclusions of the process are that versatile physical activities have a positive effect on children's development, and doing daily physical exercise increases children's body knowledge and self-confidence.

**Keywords** physical activity, early childhood education, participation, motoric development

**Pages** 37 pages including appendices 1 page

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1	VARHAISKASVATUS.....	2
1.1	Varhaiskasvatuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	2
1.2	Osallisuus varhaiskasvatuksessa .....	4
2	MOTORINEN KEHITYS ALLE KOLMEVUOTIAALLA .....	7
2.1	Motoriset perustaidot .....	7
2.2	Motorinen kehitys ikävaiheittain .....	9
3	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA .....	10
3.1	Liikuntakasvatus päiväkodissa .....	11
3.2	Tavoitteet ja tarkoitus .....	12
3.3	Terveydelliset vaikutukset.....	13
4	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	13
5	PROSESSIN TOTEUTUS JA SUUNNITTELU .....	15
5.1	Havainnointi .....	15
5.2	Toimintakertojen suunnittelu .....	17
6	TOIMINTAKERRAT JA KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS.....	18
6.1	Leikitäänkö eläimiä? - toimintakerta noin kaksivuotiaiden kanssa .....	18
6.2	Kieritään ja kontataan - temppuilla kolmevuotiaiden kanssa .....	20
6.3	Tasapainoillaan koko ryhmän kanssa.....	21
6.4	Ideoista liikuntaleikkikortiksi.....	22
6.5	Kortit käytössä - prosessin päätös.....	23
7	PROSESSIN TUOTOS – LIIKUNTALEIKKIKORTIT .....	24
7.1	Motoriset harjoitteet .....	25
7.2	Liikuntaleikit .....	26
7.3	Rentoutukset.....	28
8	PÄÄTELMÄT .....	30
9	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET .....	34

Liitteet

Liite 1      Esimerkit liikuntaleikkikorteista

## 1 JOHDANTO

*Lapsiryhmä odottaa, että ruokailu voisi alkaa. Yksi lapsista pomppii tasajalkaa, toinen vaappuu kuin pingviini. Kaksi kaverusta ovat päättäneet kontata pöydän alle ja yksi haluaisi jo kovasti kiivetä syöttötuoliinsa.*

Edeltävän tarinan kaltaiset tilanteet ovat päiväkotien arjessa tuttua. Varhaiskasvatusyksiköiden pienimmätkin taaperot temmeltävät minkä ehtivät ja uuden oppimisen sekä liikunnan riemu paistaa kasvoilta. Jotta monipuolinen liikunta mahdollistuu, ja arjen toiminta pysyy silti hallinnassa, tarvitaan osaavia ja innostavia kasvattajia. Liikunta on myös oivallinen väline siirtymätilanteiden hallitsemiseen.

Kiinnostuimme tästä aiheesta, koska liikunta on aina ollut iso osa jokapäiväistä elämäämme. Haluamme innostaa lapsia löytämään heille mieleisiä liikuntamuotoja, jotta hekin kokisivat liikkumisen mahdollisimman mielekkäänä asiana. Valitsimme opinnäytetyömme kohteeksi alle kolmevuotiaiden ryhmän, koska he ovat luontaisesti kiinnostuneita liikkumaan eri tavoin. Myös lapsen innostus liikkumiseen muodostuu jo ennen toista ikävuotta, huomattessaan pystyvänsä hallitsemaan kehoaan. Keskeisin aika lapsen kehityksen kannalta on ennen kuin hän täyttää kolme. Ennen kolmatta ikävuotta syntyvät ne hermostolliset yksiköt, jotka ovat perusta myöhemmälle kehitykselle. Kasvattajien vastuulle jää monipuolisten virikkeiden tarjoaminen päivittäin. (Numminen, 2005, 108).

Edellä olleen tekstin mukaisesti halusimme keskittyä opinnäytetyössämme nimenomaan alle kolmevuotiaiden liikkumiseen päiväkodin arjessa. Yhteistyötahonamme toimi tamperelainen päiväkotit, jossa toimimme alle kolmevuotiaiden ryhmässä. Tutkimusongelmaksi muodostui: Miten lisätä liikuntaa pienten ryhmässä? Tavoitteenamme olikin saada lapset liikkumaan spontaanimminkin ja luoda kasvattajille väline sen mahdollistamiseksi. Päädyimmekin valmistamaan ryhmälle sopivat liikuntaleikkikortit (liite 1), joita esittelemme raportissamme myöhemmin. Toiminnallisen osuuden teimme loppukeväästä 2017 viiden viikon aikana.

Halusimme myös keskittyä mahdollisimman nuoriin lapsiin, jotta saisimme innostettua heitä liikkumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin on myös suurempi todennäköisyys sille, että liikkuminen jää mielekkäiden kokemusten kautta elämäntavaksi. Numminen (2005, 108) toteaa kirjassaan, että aikuisen rooli lapsen liikunnallisten taitojen kehittämisessä on ennen kaikkea toimia liikkumisen mahdollistajana. Aikuisen tulisi tuoda lapsen arkeen konkreettisia virikkeitä ja aktiviteetteja liikkumiseen sekä toimia innostavana esimerkkinä, jotta lapsi rohkaistuu kokeilemaan uusia taitoja vaativia liikuntamuotoja.

# 1 VARHAISKASVATUS

Tässä luvussa keskitymme avaamaan varhaiskasvatuksen merkitystä päiväkodissa, koska opinnäytetyömme sijoittuu päiväkotiin ja varhaiskasvatus on tärkeä osa lapsen varhaisessa kehityksessä. Aiheemme liittyessä päiväkotiin, halusimme tuoda esiin varhaiskasvatuksen pääpiirteet ja meille tärkeäksi kokemamme asiat opinnäytetyömme kannalta; varhaiskasvatuksen tarkoituksen ja tavoitteet.

Tuomme tässä luvussa esille myös lapsen osallisuuden ja miksi sen pitäisi näkyä päiväkodissa. Osallisuus liittyy opinnäytetyöhömmen siten, että halusimme tehdä prosessimme lapsia kuunnellen ja antaen heille mahdollisuuden osallistua mahdollisimman paljon koko työhömmen. Osallisuus on tärkeä asia varhaiskasvatuksessa, sillä jo varhaiskasvatuslaissa (580/2015 § 2a) sanotaan, että meidän on varmistettava lapsen osallisuus arjessa ja annettava lapselle mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin. Osallisuuden näimme tärkeänä arvona prosessia tehdessä, koska tavoittelimme jotain konkreettista, josta lapset hyötyisivät.

## 1.1 Varhaiskasvatuksen tarkoitus ja tavoitteet

”Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä sekä oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa” (Opetushallitus 2016, 14). Tämä suora lainaus kiteyttää hyvin varhaiskasvatuksen keskeisimmän merkityksen. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on myös edistää tasa-arvoa ja ehkäistä jo varhaisessa vaiheessa lasten syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa tuetaan myös lapsen monipuolista liikkumista ympäri vuoden. Tiedot ja taidot, jotka opitaan varhaiskasvatuksessa antavat lapselle eväät tulevaisuuteen osana yhteiskuntaamme. (Opetushallitus 2016) Varhaiskasvatuksessa pyritään luomaan vuorovaikutussuhteet lapsiin jo mahdollisimman pienestä pitäen, jotta turvataan mahdollisimman kehittävä ja oppimista edistävä kasvuympäristö. (Varhaiskasvatuslaki 580/2015 § 2a)

Päivähoidon perustehtävää määriteltessä, voidaan se tulkita laajasti tai suppeasti. Hoito, kasvatus ja opetus ovat määritelmät joita käytetään suppeassa tulkinnassa ja ne ovatkin ydintehtävät päivähoidossa. Laajassa tulkinnassa perustehtäviin kuuluvat myös kasvatusyhteistyö vanhempien kanssa, erilaisten yhteistyökumppanien kanssa toimiminen, sekä lastensuojelun mahdolliset tukitoimet. (Koivunen 2013, 11) Erityisesti pienten lasten ryhmissä hoito, kasvatus ja opetus sulautuvat yhteen, vaikka usein kiistelläänkin siitä, onko päiväkodin nuorimpien ryhmissä pelkkää perushoitoa. On kuitenkin erityisen tärkeää, että kasvattajat erottavat nämä kolme käsitettä toisistaan ja ymmärtävät niiden merkityksen, jotta varhaispedagogiikka toteutuu. (Hännikäinen 2013, 50) Kuitenkin päivähoidossa kaikki kolme osa-aluetta voivat olla läsnä samaan aikaan.

**Hoito** sisältää sekä perushoidon että hoivan. Perushoito tarkoittaa lapsen fyysisistä perustarpeista huolehtimista ja hoiva sisältyy perushoitoon, mutta viittaa enemmänkin tapaan jolla lasta hoidetaan. Lapsen perustarpeista huolehtiminen sisältää huolehtimisen lapsen ravinnon saannista, ihmissuhteiden rakentumisesta, riittävän unen saannista, sekä ulkoilusta. (Koivunen 2013, 12) Hoidon tavoitteena on, että lapsi saa arvostuksentunteen ja kokee tullessa ymmärretyksi. Vuorovaikutussuhteessa tärkeintä onkin vastavuoroisuus ja kunnioitus toista osapuolta kohtaan. Myös läheisyys ja myönteiset kokemukset ovat osa vuorovaikutusta ja näiden avulla lapselle muodostuu hyvä perusta hoidolle ja huolenpidolle. (Opetushallitus 2016, 21; ks. myös Ahonen 2017, 27)

**Kasvatus** on tuki lapsen kehitykselle, minkä avulla hän ymmärtää ja omaksuu kulttuuriset arvot ja tavat. Lapsi oppii ilmaisemaan omia mielipiteitään, kuitenkin huomioiden ihmiset ja ympäristönsä ja sen, miten mielipiteet vaikuttavat niihin. Kasvatuksen tehtävänä on auttaa lasta muodostamaan omaa identiteettiään ohjaamalla lapsen käyttäytymistä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja käyttämään osaamistaan sekä tietoaan myös muiden hyväksi. (Opetushallitus 2016, 21; ks. myös Ahonen 2017, 27) Kasvatustyyliä on mahdollista luokitella kolmen kategorian mukaan: lapsilähtöinen-, aikuisjohtoinen- tai vuorovaikutteinen ohjaustyyli. Lapsilähtöisessä ohjauksessa aikuinen ei itse ole aloitteentekijä, vaan reagoi lasten tekemiin aloitteisiin. Aikuisjohtoisessa ohjauksessa aikuinen seuraa lapsen toimintaa ja ohjaa lasta sitten kun lapsi selvästi hakee tukea aikuiselta. Vuorovaikutteinen ohjaus taas on sitä, kun aikuinen osaa lukea lapsen aikomuksia ja tekee itse aloitteita yhteiseen toimintaan myös muiden lasten kanssa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 137)

**Opetus** on kasvatuksen ohella myös tukitoimi, jonka tehtävänä on edistää lasten oppimista ja auttaa lapsia ymmärtämään asioita itsestään, toisista ihmisistä ja koko maailmasta, joka meitä ympäröi. Opetuksessa hyödynnetään lapselle ominaista uteliaisuutta ja tutkimisen halua motivoimalla ja innostamalla heitä oppimaan uusia asioita. Opetuksessa keskeistä on ottaa huomioon lapsen kehityksen vaiheet, mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet sekä jokaisen lapsen omat yksilölliset tuen tarpeet. (Opetushallitus 2016, 21)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) pedagogiikka perustuu erilaisiin arvoihin ja ymmärrykseen lapsesta, hänen lapsuudestaan sekä hänen omasta oppimisesta. ”Pedagogiikalla tarkoitetaan monitieteiseen, erityisesti kasvatustieteeseen ja varhaiskasvatustieteeseen perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteuttamiseksi” (Opetushallitus 2016, 20). Se näkyy toimintakulttuureissa, eri oppimisympäristöissä ja nimenomaan hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudessa. Pedagogiikka on iso osa varhaiskasvatuksellista pohjaa,

jonka varaan kehitetään uusia toimintatapoja. On kuitenkin tärkeää, että pedagogiikasta on kaikilla kasvattajilla selkeä kuva ja kattava koulutus. (Opetushallitus 2016)

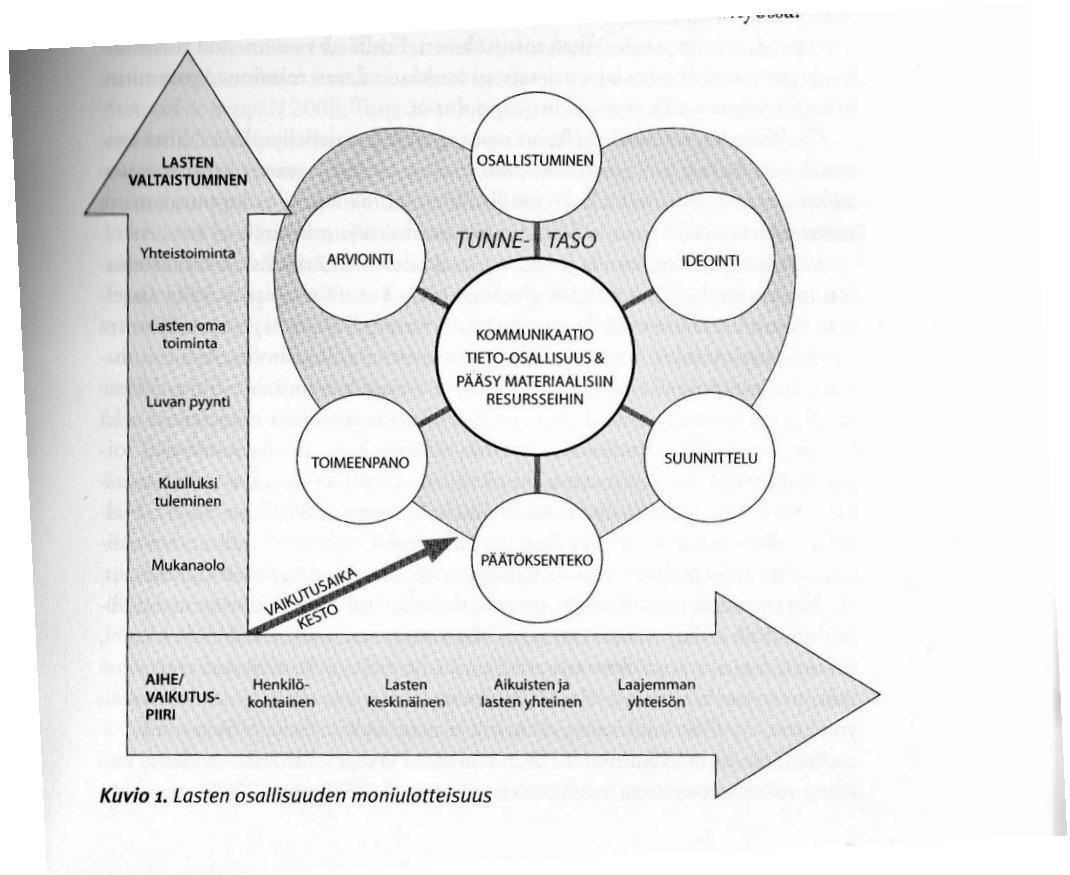
Lapsen laaja-alaiselle osaamiselle luodaan pohja jo päiväkodissa. Se osaaminen muodostuu isosta kokonaisuudesta, joka pitää sisällään muun muassa taitoja, tietoa ja asenteita. Osaaminen tarkoittaa myös näiden asioiden hyödyntämistä ja sitä että kykenee toimimaan eri tilanteissa niihin sopivalla tavalla. Kun pedagogiikka on laadukasta, se vahvistaa laaja-alaista osaamista ja se, miten päiväkodissa toimitaan, vaikuttaa pedagogiikan kehitykseen. (Opetushallitus 2016, 21–22) Oppiminen on kuitenkin aina tutkimista ja jokainen hetki on asioiden oppimista. Tässä voidaan hyödyntää lasten innokkuutta ja uteliaisuutta. Aikuinen on itse vastuussa siitä, miten vastaa lapsen esittämiin kysymyksiin ja saa lapsen ymmärtämään ja oivaltamaan asioita. Pedagogiikan näkökulmasta onkin hyvä miettiä, että taidot ovat nimenomaan se toiminnan tulos, eikä sen edellytys. (Lipponen 2016, 34 ja 37)

Monissa päiväkodeissa ovat muodostuneet omat päiväohjelmat ja rutiinit. Kuitenkin päivittäiset rutiinit saattavat tehdä lapsista helpommin fyysisesti passiivisempia, kun ei ole mahdollisuutta spontaaniin liikuntaan. Varhaiskasvattajilla on mahdollisuuksia rutiineista poikkeamiseen, jotta lapsi saa liikkua tarpeeksi. Tilat ja henkilökunta päiväkodeissa vaikuttavat suuresti lapsen mahdollisuuden liikkua, varsinkin kun usein ryhmille on omat tilansa ja pihallakin on monta ryhmää samanaikaisesti. On kuitenkin mahdollista esimerkiksi porrastaa ryhmien ulkoilu päiväkodeissa, jotta lapsilla olisi käytössä isompi ja monipuolisempi tila liikkua. Silloin myös pienemmät lapset uskaltavat paremmin käyttää pihaa hyödykseen. Tämä lisääkin lasten fyysisistä aktiivisuutta. (Sääkslahti 2015, 215–216)

## 1.2 Osallisuus varhaiskasvatuksessa

Kun puhutaan osallisuudesta, monesti tarkoitetaan erilaisia toimintatapoja, joiden avulla lapsi voi osallistua yhteisöön eri yhteyksissä eli konteksteissa. Osallisuus ja osallistuminen saatetaan helposti ymmärtää yhdeksi ja samaksi, mutta näiden käsitteiden merkitykselliset erot tulisi kuitenkin tiedostaa ja huomioida niitä käytettäessä. Osallisuus ei ole pelkästään asioihin osallistumista tai sitä, että on paikalla tilanteessa. Osallisuudessa olennaista on se, että lapsi voi vaikuttaa suoraan siihen toimintaan johon he ovat osallisina. Osallistuminen taas tarkoittaa toimintaa, johon ei itse välttämättä pääse vaikuttamaan, vaan se on jonkun etukäteen suunnittelemaa. Lapsen osallisuus koetaan toimintana, joka on tehty lasta itseään varten ja kuvaa juuri hänen toimintaansa ja olemistaan. ”Osallistuminen” taas on jonkun muun järjestämää toimintaa, jonka kohteena on lapsi tai lapset. (Turja 2011, 26)

YK:n lasten oikeuksien sopimus (1989) nostaa esille lapsen oikeuden tulla kuulluksi, kun päätetään häntä koskevista asioista ja osallistua tähän päätöksen tekoon (artikla 13). Lapsi on hyvä nähdä aktiivisena toimijana yhteiskunnassa. Lapsen tieto lisääntyy ollessaan vuorovaikutuksessa havaintomaailman kanssa, joka muokkaantuu uuden tiedon myötä. Jotta osallisuus lasten kohdalla toteutuu, täytyy aikuisen olla kiinnostunut lapselle mielenkiintoisista asioista ja erilaisista havainnoista, joita lapsi tekee lähes päivittäin. Kun luodaan erilaisia rakenteita jokapäiväiseen arkeen, saadaan lapsen ääni paremmin esiin ja näin ollen edistetään lapsen osallisuutta. On myös tärkeää toimia yhteistyössä vanhempien kanssa, koska he tuntevat lapsensa parhaiten ja osaavat toimia tulkkeina lapsen ajatuksille. (Parikka-Nihti 2011, 37–38)



**Kuvio 1.** Lasten osallisuuden moniulotteisuus

Kuvio 1. Lasten osallisuuden moniulotteisuus (Turja 2016, 49)

Yllä olevassa kuviossa (kuvio 1.) Turja (2016) kuvaa lasten osallisuutta ja sen moniulotteisuutta. Tässä kuviossa on tuotu yhteen erilaisia näkökulmia, joiden pohjalta voidaan tarkastella lapsen osallisuutta ja sen moninaisuutta varhaiskasvatuksessa. Päiväkodeissa suunnitellaan toimintaa sekä lähelle että pitkälle tulevaisuuteen. Siihen liittyy useita eri asioita, kuten päätöksentekoa, arviointia, tehtyjen suunnitelmien toteuttamista, ideointia ja itse toimintaa. Kuviossa nähdään siihen liittyvän myös osallistumisen käsite, koska joillekin lapsille pelkkä osallistuminen on jo iso askel. Kuviossa esitelty toimintaprosessi on sellainen jonka jokaiseen vaiheeseen lapsen

pystyisi osallistamaan. Lapsi voisi päästä heittämään ilmoille omia ideoitaan, suunnitella toimintaa muiden ohella, auttaa tekemään valintoja ja päätöksiä aikuisten kanssa ja miksei lopulta olla mukana toiminnan arvioinnissa. Aikuisen on välillä helpompi ottaa vain lasten ideat huomioon, mutta kuitenkin itse rakentaa ja suunnitella niistä toimintakertoja. Lapsen voisi ottaa tähän koko prosessiin mukaan, jotta osallisuus toteutuisi paremmin. (Turja 2016, 50)

Kuviossa 1. on kuvattu kolme eri ulottuvuutta lapsen osallisuuteen. Ensimmäinen ulottuvuus on valtaistumisen aste, jossa kuvataan aikuisen ja lapsen välistä valtasuhdetta osallisuuteen nähden. Oleellista on lapsille annettun tiedon määrä toiminnan ja ympäristön suhteen ja kuinka paljon lapset voivat tehdä päätöksiä toiminnan suhteen. Toinen ulottuvuus koskee osallisuuden aihetta ja vaikutuspiiriä, joka tarkoittaa lyhyesti sitä, mikä toiminta tai tilanne on kyseessä, kun päästään vaikuttamaan, ketä se koskee ja ketkä siihen osallistuvat. Kolmas ulottuvuus on ajallinen ulottuvuus, joka on Turjalta (2016) uusi lisäys osallisuuden malliin. Ajallinen ulottuvuus määrittelee toiminnan kestoja, onko toiminta lyhyt- vai pitkäkestoista ja ovatko toiminnan tuomat vaikutukset kertaluonteisia, vai onko niillä kauaskantoisia vaikutuksia. Lapsen on helpompi päästä vaikuttamaan kertaluontoisiin asioihin, jotka tapahtuvat lyhyen ajan sisällä, kuin sellaisiin toimintoihin, joilla yleensä on kauaskantoiset vaikutukset, kuten sääntöjen laatiminen tai mahdollinen ympäristön muokkaus uusien huonekalujen osalta. (Turja 2016, 51–52)

Jotta koko kasvuyhteisön kehittymistä voi tapahtua, täytyy osallisuus määritellä erikseen päiväkotiyhteisöissä. Osallisuus on aina lähtökohta yhteisöllisyyden toteutumiselle ja se voidaan määritellä vuorovaikutuksessa lasten ja kasvattajien kesken. Kun osallisuus toteutuu päiväkodissa, voi lapsi tuntea itsensä arvokkaaksi päiväkotiyhteisön jäseneksi. (Eskel & Marttila 2013, 78) Osallisuus yhteisössä vaatii keskinäistä luottamusta kasvattajien ja lasten välillä. Tärkeää on myös lapsen itseluottamuksen ja itsetunnon tukeminen. Kommunikaatio ja kieli ovat erityisessä asemassa, oleellista on löytää yhteinen kieli, jotta lasta voidaan kuulla. Tässä täytyy ottaa huomioon lasten mahdolliset erityiset tuen tarpeet ja se, miten kommunikaatiota voisi tukea esimerkiksi kuvien avulla. Kieli ei kuitenkaan saa olla rajoitteena osallisuuden toteutumiselle. (Turja 2016, 50–51)

Lapsilla tietoisuus siitä, mitkä päiväkodin toimintatavat ovat ja mitä osallisuus on, ovat edellytyksenä sille, että osallisuus voi kunnolla toteutua. Lasten on vaikea itse lähteä kertomaan ideoitaan, jos he eivät ole tietoisia siitä, että näin saa tehdä ja että heidän ideoillaan on vaikutus toimintaan. Oman roolinsa tietäminen yhteisössä on tärkeää, jotta syntyy rohkeutta ideoida ja osallistua toimintaan kukin omalla tavallaan. Kasvattajan tehtävä on luoda lapsille keinoja osallistua suunnitteluun ja toteutukseen. Lasten kokoukset ja haastattelut ovat esimerkkejä lasta osallistavista toimin-

tatavoista. Yhtä tärkeää on sanoittaa lapselle heidän toiveiden toteutuminen arjessa, jotta lapset tiedostavat osallisuutensa merkityksen. (Turja 2016, 50–51)

Liikunnan avulla on helppo lisätä lapsen osallisuutta. Aluksi liikunnan on hyvä olla ohjattua, jotta lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja saa itsevarmuutta. Ohjauksen kautta lapset alkavat esittää omia ideoitaan helpommin, jolloin liikunnasta tulee osallisuutta edistävää. Osallisuus voi olla liikunnassa hyvinkin monipuolista. Lapsi voi ehdottaa esimerkiksi eri välineiden käyttöä, erilaisia leikkejä tai missä tilassa haluaisi liikkua. (Numminen 2005)

## 2 MOTORINEN KEHITYS ALLE KOLMEVUOTIAALLA

Tässä luvussa käsittelemme alle kolmevuotiaan lapsen motorisia taitoja ja niiden kehitystä. Olemme rajanneet tämän siksi, että opinnäytetyömme koskee päiväkotiryhmää, jossa on alle kolmevuotiaita lapsia. Liikuntaleikkikortit, jotka tämän prosessin aikana teimme ja jotka esittelemme tarkemmin luvussa 7, ovat tehty lasten motoristen taitojen avuksi ja harjoitteiksi varhaiskasvatukseen. Olemme eritelleet alle motoriset perustaidot ja esittelemme vielä motoriikan kehitystä ikävaiheittain.

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan lihaksilla aikaansaattua tietoista toimintaa, joka sisältää havaitsemisen, suunnittelun ja motivaation. Motorinen kehitys ilmenee muutoksina kehon ja sen eri osien toiminnoissa. Oikeasuuntaiseen kehitykseen vaikuttavat suuresti luuston, hengityselinten ja hermojärjestelmän kehittyminen. Tärkeää on myös kehon sisältä ja ympäristöstä aistien kautta välittyvät tietoviestit ja liikkumisen mahdollisuus. (Numminen 2005, 94)

### 2.1 Motoriset perustaidot

Varhaislapsuudessa motoriselle kehitykselle ovat omat tunnuspiirteensä, eriytyminen ja integraatio. Vauvan liikkeistä ei vielä voida eritellä yksittäisiä liikkeitä, vaan koko vartalo liikkuu yhdenkin liikkeen mukana. Zimmer (2001, 57) käyttää tästä määritelmää ”massaliike”. Hyvin nopeasti nämä liikkeet eriytyvät ja niistä muotoutuu yksittäisiä määrätietoisia liikkeitä. (Zimmer 2001, 56–57). Lapsen varhaiset motoriset perustaidot kehittyvät yleensä ensimmäisinä, jolloin vartalon ja raajojen liikkeitä opitaan hallitsemaan myös yhdessä. Motorisiin perustaitoihin luokitellaan tasapainotaidot, käsittelytaidot ja liikkumistaidot, joiden pohjalta ne pystytään vielä eriyttämään lajitaitoihin. (Numminen 1997, 24; Koivunen & Lehtinen 2015, 159)

Numminen (1997) kertoo kirjassaan, että tasapainotaitoihin kuuluvat erilaiset staattiset liikkeet, kuten koukistus ja ojennus, sekä dynaamiset liikkeet, joihin kuuluvat kieriminen ja pyöriminen. Käsittelytaidot koskevat nimensä mukaan erilaisten asioiden ja esineiden käyttöä. Taidoista esimerkiksi narun vetäminen, hyrrän pyöritys, pallon pompotus ja kuljetus kuuluvat näihin käsittelytaitoihin. Tasapainotaitojen käyttö alkaa lapsella jo vauvana, kun hän yrittää päästä makuulta selälleen, tai yrittää saavuttaa jotain kauempana olevaa esinettä. Kun lapsi onnistuu tässä, hänelle jää siitä hyvänolon tunne ja todennäköisesti hän tulee koittamaan sitä myös uudelleen. Tämä halu yhdessä hermostollisen kehityksen kanssa johtavat myöhemmin yrityksiin istua ja seisoa. (Numminen 1997, 24)

Tasapainon kehityttyä lapsi alkaa kävelemään ja oman kehon hallinta on tärkeää, kun hän yrittää esimerkiksi seisoa yhdellä jalalla. Liikkumisen erilaisia taitoja kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana ovat muun muassa kiipeily, käveleminen ja juokseminen tai hyppely. Kun liikkumistaitoja on opittuna, voi käsittelytaitojen kehittyminen kulkea eteenpäin. (Numminen 1997, 26; Zimmer 2001, 61) 1.-3. ikävuoden aikana lapsi ei enää olekaan täysin sidottu kasvattajan toimintaan, vaan hän pääsee liikkumaan itsenäisemmin ja lapsi alkaa oppia edellä mainittuja uusia taitoja (Zimmer 2001, 61). Käsittelytaitojen kehittymiseen tarvitaan jo motoristen- ja havaitsemistoimintojen sujuvampaa yhteistyötä. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään, hienomotorisiin ja karkeamotorisiin taitoihin. (Numminen 1997, 2005) Karkeamotorisilla taidoilla tarkoitetaan liikkeitä, joita toteuttavat suuret lihasryhmät. Näitä taitoja ovat muun muassa vierittäminen, pyörittäminen, vetäminen, kiinniottaminen ja pomputtaminen. Hienomotorisia käsittelytaitoja taas tuottavat pienet lihakset, vaikka nykyään onkin todettu hienomotoristen toimintojen aktivoivan myös suurempia lihasryhmiä. Hienomotorisia taitoja kuitenkin ovat esimerkiksi kynän ja saksien käyttö. (Sääkslahti 2015; Numminen 2005)

Lapsen motorinen kehitys kasvuvaiheessa on muutosta muutoksen perään. Liikunnallinen käyttäytyminen eriytyy ja muuttaa muotoaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja ympäristöissä. Karkeamotoriikka kehittyi ensimmäisenä, jonka jälkeen lapsi alkaa hioa hienomotorisia taitojaan. (Koivunen & Lehtinen 2015, 159) Tässä iässä lapsi on motivoitunut liikkumaan ja ponnistelee oppiakseen uutta. Lapsella on halu oppia uutta ja kasvattajan tehtävänä on tukea hänen motorisia taitoja ja niiden kehitystä (Zimmer 2001, 62).

Kun lapselle taataan hyvät olosuhteet, liikkuvasta lapsesta kasvaa liikkuva aikuinen. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi on lapselle annettava mahdollisuuksia kokeilemiseen ja taitojensa kehittämiseen. Varhaiskasvatuksessa liikunnan tulee pystyä houkuttelemaan, tukemaan ja kasvattamaan myös niitä lapsia, joiden kehitys on hitaampaa. Kun kaikki lapset otetaan huomioon, tuottaa liikunta kaikille iloa oppimisen kautta. (Karvonen 2002, 5) Kun

puhutaan lapsen motorisesta kehityksestä, on kasvattajan tärkeää olla tietoinen kehityksen päävaiheista, jotta pystytään mahdollisesti vertailemaan ja arvioimaan motorista kehitystä (Karvonen 2002, 9).

## 2.2 Motorinen kehitys ikävaiheittain

Alle vuoden ikäisen motorinen kehitys on nopeaa. Motorinen kehitys alkaa jalkojen ja käsien liikehännästä, sen jälkeen kehittyy enemmän kokonaisvaltaiseen vartalon liikkumiseen kuten vartalon nostamiseen käsien varaan tai selinmakuulta vatsalleen kääntymiseen. Reilun puolen vuoden ikäisenä lapsi pystyy jo paremmin kannattelemaan itseään aikuisen käsien varassa. Sen jälkeen alkavat ryömimiset ja lapsi pystyy jo istumaan itse hetkellisesti. Alle vuoden ikäisenä lapsi saattaa jo hyvinkin ottaa ensimmäisiä kävely askeleita. (Kauranen 2011, 350–352) Jokaisen lapsen kohdalla kehitys on kuitenkin erilaista, eikä voida suoraan sanoa missä vaiheessa mitään tapahtuu. Kaikki liikkuminen joka tapahtuu alle vuoden ikäisenä vahvistaa keskivartalon lihaksia ja erityisesti niiden hallintaa. Tasapainoasti kehittyy ja eri lihasten yhteistyö antaa mahdollisuuden kehittää eri liikkumistyyplejä, kuten konttauksen ja lopulta kävelyn. (Sääkslahti 2015, 76)

Vuoden ikäiseltä lapselta lyhyet kävelymatkat onnistuvat ja melko hyvin. Lapsi saattaa vielä tässä vaiheessa tarvita aikuisen tukea, mutta pystyy myös kävelemään itsenäisesti ainakin hetkellisesti. Kaatumisia voi kuitenkin tapahtua usein, ennen kuin kävely on suhteellisen varmaa ja aikuisen kannattaa tukea ja motivoida lasta kävelemään, jotta kehitystä tapahtuu edelleen. (Kauranen 2011, 252) Jo pienestä pitäen lapsi matkii muita lähipiirissä olevia aikuisia ja muita lapsia, eli tapahtuu mallioppimista. Monet motoriset perustaidot lapsi oppii nimenomaan mallioppimisen kautta ja aikuisen kannattaa hyödyntää sitä. (Sääkslahti 2007, 35; Sääkslahti 2015, 77)

Kaksivuotiaan lapsen kävely on jo varmempaa ja hän pystyy kävelemään taaksepäin ja sivuilleen pieniä pätkiä. Portaat ovat tämän ikäiselle mielenkiintoiset, sillä nyt sujuu jo niissä kulkeminen ylöspäin ja alaspäin. Portaiden kiipeäminen kehittää tasapainoa ja haasteiden lisääntyessä tasaisella alustalla liikkuminen nopeutuu. Juokseminen kuitenkin on vielä epävarmaa ja lapsi ottaa ensimmäisiä kunnon hyppyjä tasajaloin. Pallon heittäminen ja potkaiseminen onnistuvat jo kaksivuotiaalta. (Kauranen 2011, 353; Sääkslahti 2015, 77) Kaksivuotiaan lapsen kävelyn vahvistuessa hän ei rasitu enää yhtä helposti liikkueessaan. Lapsen motorinen kehitys tähän ikävuoteen asti on vauhdikasta ja kun verrataan muihin ikävuosiin, ei lapsi tai aikuinen pysty sisäistämään niin suurta määrää yhtä pienen ajan sisällä. (Zimmer 2001, 62)

Kun lapsi on kolmevuotias, käveleminen onnistuu jo hyvin ja hän pystyy seisomaan yhdellä jalalla. Toisten ihmisten liikkeiden havaitseminen on kuitenkin vielä hankalaa, jonka vuoksi yhteentörmäyksiä tulee, jos on pal-

jon lapsia samassa paikassa samaan aikaan. (Kauranen 2011, 353) Kolmevuotias on jo hyvää vauhtia opettelemassa hyppimistä. Ponnistaminen alkuvaiheessa on kahdella jalalla samaan aikaan ja kehittyessään lapsi kokeilee oman tasapainotaitonsa rajoja seisoen tai hyppien yhdellä jalalla. Tämän ikäisenä lapsi on myös paljon aktiivisempi ja kokeilee uusia asioita, jotta löytää uusia haasteita. Lapsi kokeilee erilaisia urheiluvälineitä ja mitä niillä tehdään, jolloin käsittelytaidot harjaantuvat. Olisikin tärkeää, että päiväkodeissa olisi erilaisia urheiluvälineitä lasten saatavilla koko ajan, jotta mahdollistetaan ympäristö lasten taitojen kehitykselle. (Sääkslahti 2015, 77–78)

### 3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa avataan liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa ja mitä se merkitsee ja tarkoittaa alle kolmevuotiaiden lasten kohdalla. Alaluvuissa käydään läpi liikuntakasvatuksen tavoitteet ja tarkoitus, liikuntakasvatus päiväkodissa ja liikunnan terveydellinen merkitys lapselle. Liikuntakasvatuksen tavoitteet ja tarkoitus avaavat sen, mikä on tärkeää ja miksi. Liikuntakasvatus päiväkodissa taas tuo esille enemmän konkreettisia asioita ja miten liikunta arjessa näyttäytyy. Viimeisenä tässä luvussa käydään vielä läpi terveydellisiä vaikutuksia jotka ovat yhteydessä liikuntaan. Tämä aihe on tullut entistäkin ajankohtaisemmaksi, vaikka siitä on oltu tietoisia aikaisemminkin.

Tasapainoiseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen sisältyy muun muassa erilaisten arjen taitojen oppiminen. Tämän takia varhaiskasvatuksen liikunnan tärkeimpiä tavoitteita on oppia liikkumaan ja liikunnan avulla kehittää liiketietoisuutta. Nykyään lapsia rajoitetaan helposti liikaa liikkumisen suhteen, kun estetään kiipeily pihoidilla ja varotaan, ettei vaan satu mitään. Zimmer (2001, 9) sanookin, että kasvattajat ovat joutuneet uusimaan ajatusmaailmaansa koko ajan, jotta lapset pääsevät kokemaan asioita aistiensa ja kehonsa kautta, myös yritysten ja erehdysten avulla.

Liikunnan välineellisen merkityksen sanotaan olevan erityisen suuri ennen kymmenettä ikävuotta, eli niinä vuosina, jolloin lapsen kehitykseen voidaan vaikuttaa eniten. Näin ollen liikunnan merkitys varhaiskasvatusiässäkin korostuu. (Numminen 2005, 193) Liikunnan varhaiskasvatuksessa tulisi olla muun muassa lapsilähtöistä ja säännöllistä, eri aisteja hyödyntävää sekä lapsia osallistavaa. Varhaiskasvatusikäisen on hyvä päästä kokemaan liikkumista yksin, ryhmässä tai pareittain. (Ahonen 2017, 270–271)

### 3.1 Liikuntakasvatus päiväkodissa

Sääkslahti (2015, 141) on avannut liikunnan käsitettä seuraavasti: ”Liikunta on kaikenlainen liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen mutta myös muuhun fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä käyttäytyminen tai toiminta”. Kun lapsi liikkuu, hän käyttää kehoaan eri tavoilla leikeissä ja arjen askareissa. Liikkumalla tutustuu omaan kehoonsa paremmin ja pystyy toteuttamaan omaa tahtoaan. Lapselle on tärkeää päästä liikkumaan pienestä pitäen monipuolisesti ja Sääkslahden (2015, 142) mukaan lapsen liikuntataidot kehittyvätkin parhaiten monipuolisen liikunnan avulla, kun hän pääsee liikuttamaan itseään.

Nykypäivänä lasten kohdalla riittävän liikunnan puutteesta on tulossa ongelma. Perheissä ei välttämättä enää liikuta usein, eikä se ole enää osa tavallista arkea. Aikaisemmin lasten liikkuminen on ollut luonnollista ja kuulunut lapsen jokapäiväiseen elämään. Se mihin nykypäivänä ollaan menossa vaikuttaa lapsen koko elämään. Sen takia on entistä tärkeämpää, että päiväkodeissa pidetään kiinni liikunnan tärkeydestä, jotta lapset löytäisivät motivaation ja ilon liikkumiseen jo pienestä pitäen. (Finne 2017, 9)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005) ovat seuraavat:

- Lapsen tulee saada reipasta liikuntaa minimissään kaksi tuntia päivässä.
- Lapselle täytyy mahdollistaa motoristen taitojen harjoittelu erilaisissa ympäristöissä.
- Kasvattajan tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa monipuolista liikuntakasvatusta tavoitteellisesti päivittäin.
- Kasvattajien tehtävänä on luoda ympäristö, joka houkuttelee lasta liikkumaan, taata esteetön ympäristö ja opastaa turvalliseen liikkumiseen eri ympäristöissä.
- Päiväkodissa on oltava perusvälineistö lasten liikuntaa varten. Niitä tulee olla riittävästi ja helposti saatavilla, jotta omaehtoinen liikkuminen toteutuu.
- Kasvatushenkilöstön ja vanhempien yhteistyö tulee olla aktiivista ja vastavuoroista.

Päiväkodissa liikunta voi olla sekä ohjattua liikuntaa että omaehtoista liikuntaa. Ohjattua liikuntaa voi olla esimerkiksi aamupiirissä toteutettu aamujumppa, joka on kestoltaan lyhyt ja tapahtuu pienessä tilassa. Erilaisissa siirtymissä voidaan esimerkiksi osallistaa lapset taukoliikuntaan, jolloin saadaan lapset taas keskittymään tilanteeseen. Varhaiskasvatuksessa voi olla myös itse ohjattua liikuntaa, joka voi tapahtua niin sisätiloissa kuin ulkonakin ja se toteutetaan säännöllisesti viikoittain. Ohjattu liikunta taas on tavoitteellista ja se suunnitellaan etukäteen joko kasvattajien kesken tai yhdessä ryhmän lasten kanssa. Omaehtoinen liikunta voi myös tapahtua

ulkona tai sisällä. Kun päiväkodissa ulkoillaan, lasten ulottuvilla on erilaisia välineitä, jotka usein ovat sidottuna vuodenaikaan, ja näin lapsille tarjotaan monipuolinen ympäristö liikunnalle. Kasvattajat voivat kannustaa ja motivoida lapsia liikkumaan ja olla mukana toiminnassa, mutta lähtökohteisesti idea liikkumiseen lähtee lapselta itseltä. Erilaiset retket ja mahdolliset teemapäivät luovat myös lapsille luontevan tilaisuuden päästä liikkumaan, ilman varsinaista ohjatun liikuntahetken tarvetta. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 144)

### 3.2 Tavoitteet ja tarkoitus

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikunnan tarkasteluun otetaan mukaan kasvatuksellinen näkökulma. Tavoitteena liikuntakasvatuksessa on lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla ja pohjan luominen lapsen aktiiviselle, liikunnalliselle elämäntavalle. Sääkslahti (2015) lausahtaa kirjassaan ”kasvatetaan liikuntaan liikunnan avulla”, mikä kiteyttää hyvin liikuntakasvatuksen pyrkimyksen ja ilmaisee kauaskantoisen tavoitteen lapsen elämään. (Sääkslahti 2015, 151) Varhaiskasvatuksen tavoitteena on myös saada lapset innostumaan monipuolisesta liikunnasta ja kokemaan sen tuoma ilo. Lapsia tulee kannustaa liikuntaan ulkoilun ja leikkien avulla vuodenajasta riippumatta. Kaikki ohjattu liikkuminen on hyväksi, mutta täytyy myös mahdollistaa lasten omaehtoinen liikkuminen päivittäin, jolloin lapselle itselle iskostuu halu lähteä liikkumaan. (Opetushallitus 2016, 46)

Liikkuminen ja leikki kulkevat käsi kädessä lapsuudessa, jolloin päiväkotiki on hyvä yhdistämään nämä kaksi asiaa toisiinsa. Päiväkotiki-ikäinen lapsi sisällyttää liikunnan spontaanisti leikkeihin varsinkin pihalla, jonka takia on myös hyvä olla vapaata leikkiaikaa omaehtoisen liikkumisen ja leikin yhdistämiseen. Liikuntaleikit luovat muutenkin vahvempaa pohjaa perusliikuntataidoille, jotka ovat esimerkiksi juokseminen, heittäminen ja hyppiminen. Liikuntaleikkien myötä myös kestävyys, vartalon liikkuvuus, voima ja nopeus kehittyvät. Monipuolisen liikunnan mahdollistavat myös erilaiset ja erikokoiset tilat, jotta lapsi oppii hahmottamaan ympäristöään ja liikkumaan erilaisissa tiloissa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 137–138)

Liikunnalla on todettu olevan yhteys myös kielelliseen kehitykseen, joka on kriittisessä vaiheessa jo ennen kolmatta ikävuotta. Aiheesta on kuitenkin tehty vasta vähän tutkimuksia eikä suoraa yhteyttä pystytä selittämään. On silti ollut havaittavissa positiivista vaikutusta kielelliseen kehitykseen, kun lapsi liikkuu enemmän. On kuitenkin olemassa harjoituksia, sekä motorisia että kielellisiä, jotka toteutetaan liikkumalla ja näissä harjoituksissa liikunta ja kieli yhdistyvät. (Moser & Wenger 2000, 61)

### 3.3 Terveydelliset vaikutukset

Finne (2017) kertoo, kuinka nykypäivänä lasten yleinen kuntotaso on heikentynyt huomattavasti ja epäterveelliset elämäntavat ovat lisääntyneet, joka luo ongelmia tulevaisuudessa. Lapsen eliniän ennuste on tämän myötä kääntynyt laskuun. Tämä on johtanut siihen, että joudutaan miettimään koko ajan enemmän sitä, mitä liikunta ja terveelliset elämäntavat tulevat merkitsemään ja mikä rooli niillä pitäisi olla jo varhaislapsuudessa. (Finne 2017, 10)

Liikkumattomuus varsinkin lapsuuden aikana johtaa entistä enemmän sairauksiin vanhempana ja elintapoihin liitettävät sairaudet ovatkin lisääntyneet. Liikalihavuus on esimerkki sairaudesta, jonka takana voivat olla epäterveelliset elämäntavat ja liikkumattomuus. Tämän takia on erityisen tärkeää sytyttää kipinä liikkumiseen jo varhaislapsuudessa. Liikkuminen itsessään lisää jo luiden kestävyyttä, mikä on tärkeää lapsena, kun luut kehittyvät. (Finne 2017, 33)

Terveyden kannalta on myös tärkeää, että lapset liikkuvat niin että hengästyvät ja hikoilevat, jotta he tunnistavat omat voimavaransa ja pystyvät tuntemaan luottamusta omaan kehoonsa. Liikunta ja sen harjoittelu auttavat myös esimerkiksi diabeteksen riskien hallinnassa sillä, kun keho on fyysisesti hyvässä kunnossa, on sairauksien riski pienempi. (Finne 2017, 33) Jo aikaisemminkin on todettu yhteys liikunnalla ja sen terveydellisillä vaikutuksilla lapsen kehitykseen. Voidaan siis todeta fyysisen aktiivisuuden olevan jopa edellytys lapsen kasvulle, kehitykselle sekä oppimiselle. (Soini & Sääkslahti 2017, 130)

Liikunnallinen hyvinvointi vaikuttaa myös aivoihin ja näin ollen lapsen älykkyyteen. Erilaiset liikuntatuokiot ja -hetket antavat aivoille lisää virtaa, jolloin lapsen vireystaso nousee. Älyllinen suorituskyky myös nousee, kun lapsi pystyy hallitsemaan liikunnalliset perusliikkeet. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lapsen muistiin ja tarkkaavaisuuteen. Kaikki tämä vaikuttaa ja toimii myös, kun lapsi kasvaa ja menee kouluun. (Finne 2017, 37–38; Soini & Sääkslahti 2017, 130)

## 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Aikaisempia tutkimuksia etsiessämme halusimme löytää sellaisia tutkimuksia, jotka olisivat tarpeeksi lähellä omaa aihettamme, mutta kuitenkin antaisivat erilaisen näkökulman, jotta voisimme hiukan vertailla tuloksia keskenään. Valitsimme yhden opinnäytetyön, joka oli toiminnallinen kuten oma opinnäytetyömme ja toinen oli pro gradu – tutkielma, joka taas koski enemmän aikuista kasvattajana.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Annika Wacker on tehnyt opinnäytetyön 2014 liittyen varhaiskasvatusikäisten liikuntaan. Opinnäytetyön nimi on Liikunnan merkitys alle 3-vuotiaille lapsille; Liikuntaleikkiopas päiväkodille. Opinnäytetyö tehtiin Jyväskylässä yksityiselle päiväkodille ja se toteutettiin toiminnallisena työnä. Konkreettisesti Wacker halusi tehdä päiväkotiin pientenryhmille liikuntaleikkioppaan, jonka pohjana toimivat henkilökunnan ja vanhempien toiveet. Henkilökunnan ja vanhempien toiveet oli selvitetty kyselylomakkeilla. Toiveiden pohjalta haluttiin saada lisää tietoa lasten motorisesta kehityksestä ja lisää vaihtoehtoja liikuntaleikkeihin lapsille. Oppaaseen kirjoitettiin myös tietoa Jyväskylän seudun liikuntapalveluista. (Wacker 2014)

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään alle 3-vuotiaan lapsen motorista kehitystä, sekä alle 3-vuotiaan lapsen liikkumista ja leikkiä. Liikuntaleikkioppaaseen on koottu 20 erilaista liikuntaleikkiä sekä ohjeet ja tarvittavat välineet niiden toteuttamiseen. Lisäksi oppaaseen on koottu tietoa alle 3-vuotiaan motorisesta kehityksestä sekä informaatiota pienille lapsille suunnatuista liikuntapalveluista Jyväskylässä. Liikuntaleikkiopas annettiin päiväkodille, sekä kyseisessä ryhmässä olevien lasten koteihin. (Wacker 2014)

Tämä kyseinen opinnäytetyö on varsin samanlainen kuin meidän oma ja tukee hyvin perusteluitamme tämän aiheen valitsemiseksi. Tutkimus kuitenkin eroaa sen verran että se on kokonaisuudessaan kvalitatiivinen tutkimus pääasiallisesti, vaikka sen tulos onkin toiminnallinen. Me pyrimme saamaan erilaista sisältöä tekemällä toiminnallisen opinnäytetyön päiväkotiin. Tavoitteenamme oli myös saada lasten näkökulma esille, koska niin moni tutkimus pohjautuu kasvattajien ja muiden aikuisten varaan.

Toinen valitsemamme tutkimus on pro gradu-tutkielma, joka on tehty Tampereen yliopistossa 2015. Sen on tehnyt Sanna Kärki ja tutkielman nimi on Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Tutkielmassa on paljon teoriataustaa; liikunta varhaiskasvatuksessa ja lastentarhanopettajan ammatti-identiteetti. Nämä kaksi löytyvätkin jo suoraan tutkielman nimestä ja ne avataan hyvinkin kokonaisvaltaisesti teoriapohjassa. Tutkielmassa haluttiin painottaa nimenomaan aikuisen ja kasvattajan roolia lapsen liikuntakasvatuksessa ja miten omalla toiminnallaan voi vaikuttaa liikuntakasvatuksen toimivuuteen. Ammatti-identiteetti on iso osa tätä ja täytyy osata muokkautua ajan myötä, jotta uudenkin varhaiskasvatussuunnitelman perusteet täytyisivät. Tutkielma tehtiin kyselylomakkeilla, joihin vastasi 15 lastentarhanopettajaa, jonka jälkeen Kärki analysoi tulokset. (Kärki 2015)

Tutkimuskysymyksenä oli: Millainen on liikuntakasvatuksen merkitys lastentarhanopettajille. Tuloksista näkyy selvästi, että varhaiskasvattajat ovat sitä mieltä, että halu liikuntakasvatukseen on lähdettävä omasta itsestään, jolloin voidaan rikkoa rajoja ja saada lapset liikkumaan monipuolisemmin myös päiväkodissa, niin sisällä kuin ulkonakin. Kasvattajat tunsivat myös

liikunnan merkityksen jo pienillä lapsilla ja sen vaikutuksen varsinkin heidän motoriseen kehitykseensä. Tutkielman tuloksissa tuotiin myös esille se, miten lastentarhanopettajat haluaisivat saada lisää tietoa ja esimerkkejä alle 3-vuotiaiden liikunnasta ja mahdollisista liikuntaleikeistä. Tutkielman lopuksi Kärki totesi, että jos tutkimusmenetelmä olisi ollut toisenlainen, olisi tuloksista saattanut saada vielä enemmän irti. (Kärki 2015)

Kärjen pro gradu-tutkielmassa todetaan, kuinka tärkeää on kasvattajan rooli liikuntakasvatuksessa ja sen takia valitsimme tämän tutkielman. Omassa prosessissamme kasvattajan roolilla on myös merkitys, kun mietitään osallisuutta ja asenteita liikuntaa kohtaan.

## 5 PROSESSIN TOTEUTUS JA SUUNNITTELU

Prosessimme lähtökohtana oli tutkimusongelmaksemme muodostunut: Miten lisätä liikuntaa alle kolmevuotiailla? Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, ei varsinaista tutkimuskysymystä muodostunut. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan vaihtoehtoa ammattikorkeakoulussa tehtävälle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Siinä keskitytään erityisesti tavoitteelliseen toimintaan sekä sen raportointiin. (Vilkkä & Airaksinen, 2004, 9)

Tavoitteenamme ei ollut löytää vastausta yhteen kysymykseen, vaan luoda toimiva ja valmis työkalu kasvattajille päiväkotiin, jolla he saisivat lisättyä liikuntaa kyseisen päiväkotiryhmän arkeen. Halusimme luoda työkalun, jota on helppo käyttää tilanteesta riippumatta ja jossa lapsen osallisuus on näkyvissä. Toteutimme prosessiamme havainnoimalla lapsia ohjaamalla toimintakerroilla ja keräten näin tietoa esimerkiksi heidän tämän hetkisistään mielenkiinnonkohteista ja taidoista.

Tässä luvussa kerromme tarkemmin aineiston hankintamenetelmänä käytettävästä havainnoinnista ja miksi valitsimme tämän menetelmän. Toinen alalukumme taas käsittelee toimintakertojen suunnittelua.

### 5.1 Havainnointi

Valitsimme havainnoinnin tiedonkeruumenetelmäksemme, jotta saisimme mahdollisimman laajasti tietoa ryhmän lapsista ja näin ollen muokattua prosessin tuotoksesta, liikuntaa lisäävästä työkalusta, juuri heille sopivan. Havainnointi menetelmänä on kaiken lapsesta saatavan tiedon perusta ja pohja. Havainnoinnin prosessi alkaa aina itse havainnoinnista ja siirtyy sen kirjaamiseen eli dokumentointiin ja sen kautta analysointiin. Tarkoitus on saada mahdollisimman tarkka kuva lapsen tekemisistä sekä kasvusta ja kehityksestä. Havainnoinnin tärkein tavoite on oppia tuntemaan lapsi paremmin ja ymmärtämään hänen käyttäytymistään sekä

mistä tietynlainen käyttäytyminen johtuu. Havainnoinnin kautta kasvattaja suuntaa ajatuksensa lapsiin ja lapsiryhmään. Tämä tieto on kaiken toiminnan suunnittelun pohja. (Koivunen & Lehtinen 2015, 15–16)

Havainnointi on työkalu kasvattajalle myös silloin, jos lapsella ilmenee esimerkiksi kehityksellisiä ongelmia. Havainnoinnin perusteella saada enemmän tietoa, jonka avulla voidaan luoda esimerkiksi erilaisia tukitoimia lapselle. Havainnoinnin kautta saadaan myös aina selville lapsen vahvuudet. Havainnointia tapahtuu päivittäin, sekä yksittäiseen lapseen että koko ryhmään kohdistuvaa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 17 ja 33)

Prosessimme kannalta tärkeintä oli havainnoida toimintakertoja. Täytyi ottaa huomioon se, että tilanne oli normaalista poikkeava ja lapset saattaisivat reagoida uuteen tilanteeseen. Erikoistilanteissa kasvattajan on havainnoitava lapsia tarkemmin kuin ehkä tavallisessa arjessa. Ei voida olla varmoja minkälaisia tunteita ja reaktioita erikoistilanne aiheuttaa lapsissa, mutta suurimmalta osalta reaktiot ovat yleensä positiivisia. Kasvattajan on silloin tärkeä nähdä ja huomioida mitä lapset pitävät erityisen mielekkäinä ja käyttää niitä asioita hyödyksi. Lapset eivät kuitenkaan aina erikoistilanteissa osaa ilmaista omia tunteitaan, jolloin kasvattajan täytyy yrittää kysyä lapselta, jotta saisi vastauksen. Aina kuitenkin kysyminen ei riitä, vaan kasvattajan on havaintojen avulla aistittava lapsen tunteita ja mielihiteitä. (Koivunen & Lehtinen 2015, 30–31)

Ohjatussa toimintatuokiossa lapsia havainnoidaan erityisesti heidän suoritustensa ja taitojensa kautta. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, miten lapset ilmaisevat tunteitaan, koska se vaikuttaa oleellisesti suoritukseen ja toimintakertojen sujuvuuteen. Prosessimme aikana meidänkin tuli kiinnittää tähän erityistä huomiota, jotta havaintomme olisivat mahdollisimman tarkkoja. Tuokiokeskeiset havainnoinnit voivat liittyä juuri yhteen asiaan, kuten siihen miten lapset liikkuvat ryhmässä ja miten se vaikuttaa heidän suorituksiinsa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 56)

Prosessissamme havainnointia ei pidetty salassa, vaan ensimmäisellä kerralla kerrottiin mitä tulisi tapahtumaan ja miksi. Koivunen & Lehtinen (2015) kirjoittavatkin että avoimuus on aina parempi vaihtoehto lasten kanssa, kuin asioiden salassa pitäminen. Tässä prosessissa toinen toimi tuokion vetäjänä ja toinen suoritti havainnointia ryhmän aktiivisena jäsenenä. Kun havainnoija on aktiivinen ryhmän jäsen, on hänen otettava huomioon oman läsnäolonsa vaikutus tuloksiin ja yrittää olla häiritsemättä lapsia toiminnallaan. (Koivunen & Lehtinen 2015, 57)

Havainnointimme keskittyi toimintakertojen aikana lasten tämän hetkisiin liikuntataitoihin sekä mielenkiinnonkohteisiin. Havainnoinnillamme pyrimme saamaan vastausta siihen, millaiset toiminnat lapsille olivat mieleisiä ja mitkä ideat vaativat muokkausta.

## 5.2 Toimintakertojen suunnittelu

Toimintakertoja suunniteltaessa otimme huomioon yhteistyöpäiväkodin toiveet, joita kartoitimme keskustellessamme ohjaajamme kanssa opinnäytetyöprosessin alussa. Keskustelusta nousi esille toive toiminnan soveltuvuudesta koko ryhmälle sekä sen monipuolisuus. Yksi tärkeimmistä toiveista oli kuitenkin toiminnan helppous, jotta liikuntaa saataisiin lisättyä ryhmässä nimenomaan perusarjen tilanteisiin ilman aikaa vaativia esivalmisteluja.

Ohjaajan kanssa keskusteltuamme päädyimme valmistamaan monipuolisia ja yksinkertaisia liikuntakortteja, jotta kyseisen päiväkotiryhmän aktiivisuutta pystyttäisiin lähteä lisäämään mahdollisimman helposti. Laadimme ennen toimintakertoja korttien aktiviteeteille löyhät teemat: motoriset harjoitteet, liikuntaleikit ja rentoutukset kuunnellen myös ohjaajamme toiveita. Alustavat teemat valikoituivat tutkittuamme aiheeseen liittyvää teoriaa ja tutustuttuamme esimerkiksi alle kolmevuotiaan lapsen motorisiin taitoihin. Kuten olemme luvussa 3.1 todenneet, on liikunnan monipuolisuus tärkeässä roolissa lapsen liikuntataitojen kehittyessä. Tämän pohjalta halusimmekin luoda korttien teemoista myös mahdollisimman erilaiset toisiinsa verrattuna. Emme kuitenkaan tässä vaiheessa rajanneet vielä enempää korttien sisältöä, sillä halusimme antaa myös lasten ajatusten ja toiminnan muokata korttien tulevaa sisältöä prosessin aikana.

Päätimme, että kokeilemme joitakin samoja liikuntaleikkejä ja -harjoitteita toimintakertojen aikana eri-ikäisten lasten kanssa. Päädyimmekin esimerkiksi ohjaamaan kaksi toimintakertaa, joissa kaksivuotiaat ja kolmevuotiaat olivat erikseen, melko samanlaisella rungolla. Näin saisimme vertailupohjaa eri-ikäisten motorisista taidoista ja toimintakyvystä. Näillä havainnoilla ja tiedoilla olisi suuri rooli korttien sisällön suunnittelussa, jotta kortit soveltuisivat mahdollisimman hyvin koko ryhmän käytettäväksi. Kuten Numminen (2005) kertoo kirjassaan, suunnittelussa ja toteutuksessa tulee ottaa huomioon lasten iät ja heidän kehitysvaiheensa. Tällöin toiminta vastaa lapsen ikätasoa ja edistää kehitystä.

Toimintakertoja suunnitellessamme halusimme luoda selkeän rungon, jota lasten olisi helppo seurata. Esimerkiksi jokaisella kerralla laulaisimme saman alku- ja loppulaulun. Tämä luo varsinkin nuoremmille lapsille turvallisuuden tunnetta siitä mitä tapahtuu seuraavaksi ja heidän on helpompi osallistua mukaan toimintaan. (Numminen 2005, 201)

## 6 TOIMINTAKERRAT JA KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Toteutimme yhteistyöpäiväkodissa alle kolmevuotiaiden ryhmässä yhteensä viisi toimintakertaa. Niitä ennen kävimme kerran tutustumassa ryhmään leikkien ja toimien heidän mukanaan yhden aamupäivän ajan. Tutustumiskerralla halusimme kerätä tietoa ryhmän lapsista ja toimintamalleista tulevia ohjauksetojamme varten. Olemalla mukana ryhmän toiminnassa etukäteen emme olleet varsinaisilla ohjauskerroilla lapsille täysin tuntemattomia. Toivoimmekin tämän hieman rentouttavan heitä ja poistavan turhan jännityksen.

Päätimme yhdessä ohjaajamme kanssa, että jaamme lapset karkeasti iän mukaan pienempiin ryhmiin. Jaoimmekin ryhmän noin kaksi- ja kolmevuotiaisiin. Jakamalla lapset pienempiin ryhmiin saman ikäisten kanssa meidän oli helpompaa suunnitella toimintamme vastaamaan juuri heidän ikäistensä toimintakykyä. Heidän toimintansa havainnointi oli myös huomattavasti helpompaa, kun ryhmä oli pienempi. Jakamalla lapset ikäryhmittäin osasimme myös kiinnittää havainnoidessamme huomiota juuri kyseiselle ikäryhmälle oleellisiin seikkoihin, esimerkiksi kolmevuotiailla juuri heidän kehitysvaiheensa motorisiin taitoihin.

### 6.1 Leikitäänkö eläimiä? - toimintakerta noin kaksivuotiaiden kanssa

Ensimmäisellä varsinaisella toimintakerrallamme toimimme yhdessä ryhmän noin kaksivuotiaiden kanssa. Heitä oli paikalla viisi. Ohjaajamme oli toiminnassa mukana seuraamassa ja rohkaisemassa lapsia. Hän antoi kuitenkin meidän ohjata toimintaa, eikä hän puuttunut mihinkään koko toimintakerran aikana.

Aloitimme jokaisen toimintakertamme samalla yhteisellä laululeikillä. Siinä harjoiteltiin kehonosien nimiä, niiden liikkeitä ja suuntia. ”Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle. Ensin mennään kyykkyy, sitten nousee ylös. Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.” Laulu lauletaan Ukko Nooa-lastenlaulun sävelellä. Toistimme laulun ja sen sanojen mukaiset liikkeet ensimmäisellä kerralla neljästi, sillä lapset tuntuivat todella innostuvan siitä. Uusi tilanne ja uudet ihmiset loivat omat jännitteensä tilanteeseen ja pystyimme aistimaan lapsista jännittyneisyyttä toimintamme alussa. He kuitenkin lähtivät toimintaan mukaan reippaasti ja suurin jännitys vaikutti katoavan jo alun laululeikin aikana.

Teimme lasten kanssa motorisia harjoitteita. Ensimmäiseksi yhdistimme eläimet liikkumiseen ja osallistimme lapsia antamalla heille päätävävallan siitä, mitä eläimiä leikkisimme. Päiväkodin työntekijät olivat jo aiemmin yhdessä lasten kanssa kiinnittäneet ryhmätilaan kuusi kuvaa eläimistä, jotka olivat: jänis, karhu, susi, kettu, siili ja orava. Eläinten kuvien voitiin päätellä olevan lapsille ennestään tuttuja, sillä he tunnistivat eläimet heti ja olivat myös innokkaita kertomaan niistä meille lisää. Hyödynsimme näitä kuvia

monilla toimintakerroilla. Lapset kertoivat ehdotuksia seinällä olevien eläinkuvien avulla. Lapset osasivat liikkua eläinten lailla mallioppimisen avulla.

Tämän jälkeen leikimme eläimiä liikkuen eri tavoilla ja käyttäen erilaisia pintoja apuna. Leikimme ketteriä kettuja kulkemalla penkkiä pitkin, jota kutsuimme kaatuneeksi puunrungoksi. Näytimme ensin itse ja lapset seurasivat perässä. Autoimme myös lapsia, jotta kynnys osallistumiseen maldaltuisi, varsinkin pienillä lapsilla. Lapset olivat tästä selkeästi innoissaan, joka voitiin päätellä esimerkiksi heidän halustaan jatkaa harjoittelua penkillä vielä senkin jälkeen, kun olimme siirtymässä seuraavaan harjoitukseen.

Kettujen jälkeen muutuimme pupuiksi ja loikimme ympäri tilaa. Yritimme myös hypätä pehmeälle sohvalle ("vuorelle") ja sieltä alas. Lapset kokeilivat sohvalle kiipeämistä kukin vuorollaan, mutta esimerkiksi edellistä harjoitetta vastaavaa innostusta ei ollut havaittavissa. Lapset olivat selkeästi jo kiinnostuneita "ratamme" seuraavasta harjoituksesta, sillä osa heistä halusi jo siirtyä sen luo.

Viimeinen eläin jota leikimme, oli susi. Olimme tehneet pöydästä lakanoilla suden luolan, jonka ali oli tarkoitus ryömiä tai kontata. Konttasimme "luolan" läpi ja ulvoimme kuin sudet. Lapset pitivät tästä paljon, mikä näkyi siinä, että monet heistä meinasivatkin useampaan otteeseen jäädä "luolaan". Tämä taas aiheutti jonon, joka pysäytti toiminnan hetkellisesti. Monet heistä innostuivat myös ulvomaan luolassa ollessaan kuten sudet. Annoimme lapsille myös vapaata tilaa, jotta he voisivat leikkiä mitä eläimiä vain.

Toinen harjoittemme lasten kanssa oli motoristen taitojen harjoittelua temppujen kautta. Laitoimme lattialle isoja tyynyjä ja patjoja ja lapset alkoivat heti auttaa meitä ja toivat meille tyynyjä. He laittoivat niitä myös itse jonon jatkoksi. Ensin kysyimme lapsilta, että onko erilaista kävellä tai kontata pehmeällä alustalla, johon he sanoivat sen olevan helppoa. Kuitenkin kun lapset olivat kävelleet ja kontanneet tyynyjä pitkin, he tulivat sanomaan meille, ettei se ollutkaan niin helppoa. Vaikka harjoite oli heidän mielestään haastava, jaksoivat he silti keskittyä siihen melko hyvin. Kokeilimme myös tyynyillä ja patjoilla kierimistä, mutta lapset lähtivät helposti kierimään vinoon ja kierivät lattialle. Lapsien mielestä se oli kuitenkin mielekästä, sillä he kokeilivat sitä omasta tahdostaan useamman kerran. Avustettuina he pystyivät kierimään suoraan eteenpäin. Kysyimme lapsilta lopuksi olisiko heillä jotain lempitemppua tai liikettä, jonka haluaisivat näyttää muille, mutta kukaan ei oikein uskaltanut tähän heittäytyä, tai he eivät tienneet mitä tekisivät.

Harjoitteiden jälkeen keräännymme lasten kanssa loppupiiriin ja lauloimme yhdessä leikkien "Suljen ihanan soittorasian", joka oli lapsille jo ennestään tuttu. Ennalta tuttu loppulaulu teki lopetuksesta selkeän ja mielekkään, sillä ohjaajamme kertoi laulun olevan monen ryhmäläisen suosikki.

## 6.2 Kieritään ja kontataan - temppuilua kolmevuotiaiden kanssa

Toisella toimintakerralla mukanaamme olivat ryhmän noin kolmevuotiaat lapset, joita oli myös paikalla viisi. Aloitimme toimintakerran ilman ohjaajamme läsnäoloa, sillä ryhmä oli tulossa ulkoa sisälle. Kaikki ryhmän aikuiset tarvittiin tähän siirtymätilanteeseen ja myös me autoimme siinä. Hän tuli kuitenkin mukaan seuraamaan ohjausta noin puolesta välistä.

Kyseisen toimintakerran leikit ja aktiviteetit olivat lähes samat kuin aikaisemman kaksivuotiaiden kanssa toteutetun kerran toiminnat. Kuten mainitsimme jo luvussa 5.2, halusimme tällä saada vertailukohdetta kahden eri ikäluokan välille. Aloitimme kerran siis alkulaululla "Kädet ylös, kädet alas...". Toistimme laulun ja siihen kuuluvat liikkeet kolme kertaa. Lapset olivat aluksi selvästi jännittyneitä, mutta kun laulu tuli heille useamman toiston jälkeen tutummaksi, alkoivat he innostua toiminnasta ja tehdä mukana lauluun kuuluvia liikkeitä.

Alkulaulun jälkeen siirryimme leikkimään ryhmätilassa. Kyselimme jälleen seinällä olevien eläinkuvien perusteella esimerkiksi, että "Mikä eläin näistä on taitava tasapainoilija?" Lapset vastasivat kysymyksiimme innoissaan. Tämä oli selvästi havaittavissa, sillä jokainen heistä halusi kertoa oman vastauksensa meille. Tämän jälkeen lapset saivat tasapainoilla ryhmätilan penkillä ("kaatunut puunrunko") kuten aikaisemmalla kerralla, mutta tällä kertaa haastoimme lapsia liikkumaan monin eri tavoin. Ensin konttasimme penkillä kuten ketut, mutta pian lapset alkoivat keksiä itse uusia tapoja ylittää penkki. Kokeilimmekin muun muassa ryömimistä ja jopa takaperin kävelemistä penkillä. Lapset ilmaisivat sanallisesti, että kyseinen harjoite oli heidän mielestään hauskaa. Monet heistä olivat myös selvästi ylpeitä taidoistaan, jotka tulivat tässä harjoitteessa esille, sillä he pyysivät meitä katsomaan tarkasti heidän suoritustaan.

Kun jokainen lapsi oli päässyt kokeilemaan tasapainoilua penkillä eri liikkein, vaihdoimme taas käsiteltävää eläintä seinällä olevien kuvien avulla. Kysyimme lapsilta mikä eläin seinillä olevista kuvista voisi liikkua hyppien, johon heistä jokainen osasi vastata, että pupu tai jänis. Tämän jälkeen leikkimme loikkivia pupuja sohvalle ("vuorelle") hyppien, kuten ensimmäiselläkin kerralla. Sohvalle hyppiminen oli monen lapsen mielestä hauskaa, mutta usean mielenkiinto alkoi jo kiinnittyä seuraavaan harjoitteeseen, johon liittyi pöydästä ja lakanasta tehty "luola". Tämä näkyi siinä, että lapset alkoivat kyselemään, voiko luolaan jo mennä ja mitä siellä tehdään.

Vuorelle hyppelyn jälkeen pääsimmekin ryömimään suden luolan läpi. Tätä ennen kysyimme lapsilta, että ”Mikä eläin täällä voisi asua?”, johon lapset vastasivat, että susi. Jokainen lapsi uskalsi kontata luolan läpi. Yksi lapsista ehdotti, että yrittäisimme päästä luolan läpi myös ryömien maassa kuten käärmeet. Päätimme kokeilla sitä ja tämä osoittautuikin lapsille melko haastavaksi. Eräs lapsi myös kertoi luolaan menemisen olevan melko jännittävää, koska siellä on pimeää. Hänkin kuitenkin uskalsi mennä sen läpi useamman kerran.

Luolassa ryömimisen jälkeen pääsimme vielä temppuilemaan patjoilla, joilla tasapainoilimme ja koitimme erilaisia tapoja liikkua. Liukuimme muun muassa kävellen varpailla, hyppien yhdellä jalalla, kierien sekä jopa tehden kuperkeikkoja peräkkäin. Edellä mainituista kieriminen osoittautui selkeästi lasten suosikiksi, sillä sitä heistä jokainen kokeili monta kertaa. Ensimmäisellä kerralla heidän kieriessään oli selvästi havaittavissa, että heidän oli vaikeaa esimerkiksi hahmottaa, mihin suuntaan heidän tulee pyöriä, jotta he pysyisivät patjoilla. Heidän oli myös melko vaikeaa hahmottaa omaa vauhtiaan kieriessään, sillä he törmäilivät toisiinsa useasti.

Lapsille oli aluksi haastavaa tehdä kuperkeikkaa. Yksi lapsista sanoi sen olevan jopa pelottavaa ja hän kertoi, ettei ole aiemmin kuperkeikkaa kokeillut. Saimme kuitenkin hänetkin rohkaistua kokeilemaan kuperkeikkaa ja muutaman harjoituskerran jälkeen se lähtikin sujumaan todella hyvin. Lapsi oli itsekin uudesta taidostaan erittäin ylpeä ja hän kertoi, että aikoo näyttää kuperkeikan heti päiväkotipäivän jälkeen kotona vanhemmilleen. Lopetimme toimintakerran sen jälkeen, kun huomasimme lasten väsyvän temppuiluun. Lauoimme lasten kanssa loppulauluna ”Suljen ihanan soittorasian”, kuten kaksivuotiaidenkin kanssa.

### 6.3 Tasapainoillaan koko ryhmän kanssa

Kolmannella toimintakerralla mukana oli isompi ryhmä ja kaikki lapset olivat osallistuneet toimintakerroillemme jo aiemmin. Ryhmäläisistä viisi oli kolmevuotiaita ja neljä kaksivuotiaita. Ohjaajamme oli jälleen koko ajan mukana seuraamassa.

Samoin kuin kahdella aiemmalla kerralla aloitimme toiminnan alkulaululla ja siihen liittyvillä liikkeillä. Lauoimme sen kuusi kertaa läpi eri tyyleillä. Käytimme tässä jälleen apuna ryhmätilan eläinkuvia, joista lapset saivat valita mieleisiään eläimiä. Heidän valittuaan eläimen, mietimme yhdessä kuinka kyseinen laji tekisi alkulaulun liikkeet (esimerkiksi karhu isosti ja korostetusti, orava pienesti ja varovasti). Jokainen ryhmäläinen osallistui lauluun tehden myös siihen kuuluvat liikkeet. Laulu oli heille tällä kertaa jo paljon tutumpi, sillä ohjaajamme kertoi heidän laulaneen sitä myös sellaisina päivinä, jolloin me emme olleet päiväkodissa läsnä.

Kolmannella kerralla keskityimme tasapainoon liittyviin harjoitteisiin. Kuten olimme aiemmillä kerroilla havainneet, eläimet olivat lapsille sillä hetkellä mieleisiä, joten hyödynsimme niitä myös tällä toimintakerralla. Alkulaulun jälkeen harjoittelimme tasapainoilua ensin niin, että jokainen makasi ryhmätilan lattialla vatsallaan ja leikimme hylkeitä keikkuen jalat ja kädet ilmassa. Yksi kolmevuotiaista keksi, että myös madot liikkuvat vatsallaan. Siispä jatkoimmekin hetken aikaa liikkumista tilassa ryömien kuin kastemadot. Ryömimisen jälkeen kaikki madot ja hylkeet yrittivät kääntyä vatsalta selälleen. Lapset tarvitsivat tähän hieman apua ja rohkaisua, sekä aikuisen konkreettisesti näyttämään liikkeen. Muutama heistä (kaksi kolmevuotiaista) osasi tosin heti, vain sanallisilla ohjeilla.

Seuraavaksi kysyimme lapsilta, että mikä eläin voisi liikkua neljällä jalalla, johon eräs lapsi vastasi kissa. Olimme kontillamme ja pyöristimme selkää kissamaisesti. Selän pyöristäminen oli osalle lapsista melko haastavaa ja he halusivatkin mieluummin liikkua tilassa kontaten. Annoimme heidän kontata hetken aikaa, jonka jälkeen jatkoimme seuraavaan tasapainoharjoitukseen.

Konttailun ja selän pyöristämisen jälkeen leikimme lintuja ja seisoimme yhdellä jalalla. Osa lapsista pysyi pystyssä ilman tukea, mutta muutamat ottivat toisistaan kiinni, jotta pysyisivät pystyssä ilman horjuntaa. Leikkiesämme lintuja osa lapsista rohkaistui myös kokeilemaan hyppimistä yhdellä jalalla. Tämä sujuikin heiltä melko hyvin ja he kertoivat harjoitellessaan sitä aiemmin kotona.

Seuraavaksi poistuimme eläinmaailmasta ja siirryimme harjoittelemaan käsittelytaitoja hernepussien avulla. Ryhmätilassa lattialla on ympyrän muotoinen matto, jota pidimme ”maalina”. Lapsien oli tarkoitus heittää hernepusseja maaliin vuorotellen. Muutimme maalin paikkaa ja välimatkaa, jolloin harjoittelu oli monipuolisempaa. Lapset kokeilivat myös heittää hernepusseja eri tyyleillä, kuten seisomalla yhdellä jalalla tai menemällä mahalleen lattialle ja yrittäen heittää näistä asennoista. Tasapainoilu yhdellä jalalla ja hernepussin heittäminen samaan aikaan vaikutti olevan osalle nuoremmista lapsista liian haastavaa, joka oli havaittavissa turhautumisena ja ”tahallisena kaatumisena”. Koko ryhmä vaikutti kuitenkin tykkäävän hernepussien heittämisestä, joten annoimme heidän jatkaa vielä hetken omalla tyylillään. Lopuksi taas lauloimme yhdessä loppulaulun, johon koko ryhmä lähti hyvin mukaan ja jokainen leikki lauluun kuuluvat liikkeet.

#### 6.4 Ideoista liikuntaleikkikorteiksi

Lähdimme luomaan liikuntaleikkikortteja yhdessä lasten kanssa neljänellä varsinaisella toimintakerralla. Ohjaajamme auttoi meitä valitsemaan askarteluun mukaan lapsia, jotka olivat edellisillä kerroilla innostuneita ja kiinnostuneita toiminnasta, sillä hän halusi varmistaa, että saisimme kort-

teihin tarpeeksi ideoita. Lapsia osallistui korttien askarteluun neljä. Ohjaajamme ei itse osallistunut kyseiseen toimintakertaan. Halusimme lasten saavan askartelusta mahdollisimman paljon irti ja kun lapsia oli vähemmän, he pystyivät keskittymään ohjeisiin ja koko prosessiin paremmin. Askartelu tapahtui ryhmän tiloissa ja kokoonnuimme yhden pöydän ääreen.

Kerroimme lapsille mitä tulisimme tekemään ja miten. Koska liikkuminen erilaisia eläimiä käyttäen oli selkeästi ryhmän lasten mielestä mielekästä, hyödynsimme niitä myös korteissamme. Lapset saivat leikata vanhasta eläinkirjasta haluamiaan eläimiä ja liimata niitä kartongista leikatuille korttipohjille, joita oli kolmea eri väriä. Yksi lapsista sai itse leikattua ja liimatua kuvia, mutta muut tarvitsivat vielä aikuisen apua esimerkiksi saksien käsittelyssä.

Askartelun lomassa keskustelimme heidän kanssaan kyseisten eläinten tavoista liikkua ja kirjasimme niitä ylös. Kävi ilmi, että kaikki lapsista muistivat erityisen hyvin aiemmalta toimintakerralta harjoitteen, jossa leikimme ketteriä kettuja penkillä tasapainoillen. He sanoivat tämän olleen kivaa ja hauskaa. Tästä siis syntyi esimerkiksi yhden kortin sisältö ja myös koko työemme otsikko. Korteja oli myös mahdollisuus koristella esimerkiksi erivärisillä silkkipaperipaloilla, joita lapset saivat niihin itse liimata. Silkkipaperipalojen rypistäminen ja liimaaminen vaikuttivat olevan lasten mielestä hauskaa ja tätä he halusivatkin tehdä kauan. Neljäs toimintakerta oli hieman aiempia lyhempi ja askartelu tapahtui muun leikin ohella. Tästä johdettua emme aloittaneet kertaa tutuilla alku- ja loppulauluilla.

Toimintakerran jälkeen ideoimme kahdestaan kunkin kortin ohjeet käyttäen hyödyksi aiemmilla kerroilla keräämiämme havaintoja lasten toiminnasta sekä heidän askartelukerralla keksimiään ideoita. Prosessin aikana syntyneet liikuntaleikkikortit esitellään tarkemmin luvussa 7.

## 6.5 Kortit käytössä - prosessin päätös

Viimeisellä toimintakerralla testasimme koko ryhmän kanssa prosessin aikana tehtyjä liikuntaleikkikortteja. Toimintakertaan osallistuivat kaikki kahdeksan paikalla olevaa lasta, ohjaajamme sekä ryhmän lastenhoitaja. Aloitimme jo aikaisemmilla kerroilla opitulla alkulaululla, jonka jälkeen siirryimme korttien pariin.

Ensimmäisenä lapset saivat nostaa kortin motoristen harjoitteiden pusista. Sieltä esiin nousi kortti nimeltä "Pikku-perhosen pohdiskelua". Kortin aiheena on kehonosien tunteminen ja tunnistaminen. Osoitimme lapsille eri kehonosiamme, muun muassa olkapään ja polven, jotka heidän tuli nimetä ja osoittaa omista kehoistaan. Tämä sujui ryhmän vanhemmilta lapsilta melko hyvin, mutta nuoremmille se oli hieman hankalaa. Tämän jälkeen harjoittelimme koskettamaan lattiaa aina yhdellä mainitulla kehon-

osalla. Aloitimme helpommista, kuten vain selkä tai vatsa, mutta lasten innostuessa tästä enemmän haastoimme heitä myös sanomalla yhä vaikeampia yhdistelmiä, esimerkiksi kaksi jalkaa ja yksi käsi. He innostuivat myös keksimään omia yhdistelmiä, joten jatkoimme kyseistä toimintaa vielä hetken aikaa. Yksi ryhmän lapsista ehdotti korvan laittamista lattiaan, mikä osoittautui vaikeaksi monelle lapsista. Pään kääntämisessä siten, että korvan saa lattiaan oli hahmottamisvaikeuksia. Yksi nuoremmista lapsista hermostuikin harjoitteen haastavuudesta, eikä suostunut enää jatkamaan harjoitetta.

Kehonosien harjoittelun jälkeen lapset saivat nostaa samasta pussista vielä yhden kortin, joka oli nimeltään "Ossi-orava heittelee käpyjä taitavasti - osaankohan minäkin?". Kortin avulla harjoittelimme pallon käsittelyä eri tavoin. Olimme tuoneet päiväkotiin keilapelin, jossa oli kuusi pehmokeilaa ja kaksi pehmopalloa. Lapset saivat yrittää heittää ja vierittää palloja kohti keiloja, mikä kehitti lasten tarkkuutta. Tämä oli erityisen hauskaa lapsista. Lapset pääsivät myös heittämään palloja kohti ryhmätilan seinää, vierittämään palloja lattiaa pitkin sekä harjoittelemaan pallon pomputtelua. Nämä harjoitteet tuntuivat olevan koko ryhmän mieleen, sillä jokainen heistä halusi yrittää heittoja moneen kertaan.

Motoristen harjoitteiden jälkeen pääsimme vielä rentoutumaan koko ryhmän kanssa. Rentoutukseksi valittiin "Huolettomat huuhekajat"-kortti, jossa jokaisen on tarkoituksena makoilla hiljaa paikallaan keskittyen ainoastaan ympäristön ääniin. Keskustelimme aluksi lyhyesti siitä, mitä ääniä päiväkodin viereisestä metsästä voisi mahdollisesti kuulua. Tämän jälkeen avasimme ikkunan ja lapset saivat asettua makaamaan huoneessa halumaansa kohtaan. Luonnon ääniä kuului huoneeseen melko vähän. Rentoutuksen jälkeen kävimme läpi, mitä kukakin oli kuullut. Koska aikaa oli vielä jäljellä, päätimme ottaa vielä toisen rentoutuksen ("Simo-siili käpertyy kerälle rentoutumaan"-kortti), jossa lattialla lepääviä lapsia sivellään silkkihuivein. Taustalle lapset saivat valita heidän suosikkilevyltään rauhallista musiikkia.

Rentoutusten jälkeen lauloimme vielä viimeisen toimintakerran päätteeksi Soittorasialoppulaulun. Kerroimme lapsille, että tämä oli viimeinen ohjauksertamme ja heidän tekemänsä liikuntaleikkikortit jäisivät päiväkotiin ja lapset voivat leikkiä korteilla uudestaan myöhemmin. Lopuksi kiitimme lapsia ja aikuisia mukavista toimintakerroista, joita saimme heille pitää.

## 7 PROSESSIN TUOTOS – LIIKUNTALEIKKIKORTIT

Tässä luvussa esittelemme prosessin tuotoksen, eli liikuntaleikkikortit varhaiskasvatukseen kasvattajille ja lapsille. Kortit on jaettu kolmeen eri teemaan: motoriset harjoitteet, liikuntaleikit ja rentoutukset. Näiden teemojen alla on kortteja, joista pystyy helposti rakentamaan toimintakerran tai

joita voi spontaanisti käyttää eri tilanteissa. Kaikki kortit on värikoodattu, jotta lapset erottaisivat helpommin mistä harjoitteista olisi kyse ja kasvat-tajatkin pysyvät paremmin perillä korteista ja niiden sisällöstä. Motoriset harjoitteet ovat sinisellä korttipohjalla, liikuntaleikit keltaisella pohjalla ja rentoutukset oranssilla pohjalla. Kaikille teemoille on tehty omat pussit, jotta niiden säilyttäminen olisi helpompaa ja lasten olisi hauska nostaa sieltä aina yksi kortti kerrallaan.

Jaoin kortit teemoittain, jolloin lasten on helpompi hahmottaa ja yh-distää mitä tapahtuu milloinkin. Teemat muodostuivat jo toimintakertojen suunnitteluvaiheessa, mutta lyötiin lukkoon vasta kun toimintakerrat oli-vat ohi ja näimme mikä toimi ja mikä ei. Otimme harjoitteita ja leikkejä valitessa huomioon lasten ja ohjaajien mielipiteet leikeistä, jolloin kor-teista tuli paremmin koko ryhmää palvelevat. Korttien nimet keksimme eläinten kuvista, jotka lapset olivat kortteihin valinneet. Halusimme nimistä hauskoja, jotta ne olisivat lasten mielestä mielenkiintoisia ja niiden avulla saisi myös keskustelua aikaan lasten kanssa.

## 7.1 Motoriset harjoitteet

Motoristen harjoitteiden kortteja on viisi kappaletta, joista jokaisessa on erilaisia harjoitteita. Niitä voi yhdistää toisiinsa ja koota niistä toimintahetkiä. Motoriset harjoitteet ovat yksi teema korteissa, koska jokaisen lapsen oma etu on oppia motoriset perustaidot ja suorittaa ne mahdollisimman oikein pystyäkseen käyttämään niitä hyödykseen arjen toiminnoissa päivittäin. Motorisina perustaitoina voidaan pitää tasapaino-, liikkumis- ja kä-sittelytaitoja, joita olemmekin valinneet kortteihin. Lopulta motoriset pe-rustaidot luovat vankan pohjan erilaisille lajitaidoille ja niiden oppimiselle. (Numminen 1997, 24)

Yksi kortti käsittelee tasapainoilua ja siihen liittyviä harjoituksia, jossa päästään eläinten maailmaan ja sitä kautta harjoitellaan tasapainoa. Esi-merkiksi leikitään flamingoja ja seistään yhdellä jalalla ja sitten yritetään liikkua eteenpäin yhdellä jalalla. Vaikeustasoa voi aina nostaa kokeilemalla yhdellä jalalla seisomista esimerkiksi tyynyn päällä, jolloin pehmeä alusta tuo lisähaastetta. Taitava liikkuminen kaiken kaikkiaan vaatiikin tasapainoa ja sen harjoittelua. Ensin on hyvä aloittaa matalista ja helpommista liik-keistä ja nostaa vaikeustasoa lapsen kehityksen mukaan esimerkiksi väli-neiden avulla. (Karvonen 2002, 89)

Teimme myös kortin, jossa on erilaisia käsittelyharjoitteita muun muassa pallolla. Voidaan vierittää palloa lattiaa pitkin, pomputella palloa (jos on pallo, joka pomppii), koittaa heittää palloa johonkin valittuun kohtaan, jol-loin syntyy tarkkuusharjoittelua. Voidaan myös harjoitella pallon heittä-mistä aikuiselle tai ikätoverille. Pallo on monelle lapselle mielenkiintoinen väline ja pallon käsittely on helpompi aloittaa ensin isommalla pallolla ja edetä pienempään, kun käsittely on jo sujuvampaa. (Karvonen 2002, 85)

Löytyy myös kortti, jonka sisältönä on ketteryyden harjoittelua (kuva 1.), kuten penkillä konttaamista, pöydän ali ryömimistä ja erilaisten esteiden yli kulkemista. Näin pystytään käyttämään montaa motoriikan osa-aluetta, jolloin syntyy monipuolista harjoittelua. Hyppäämiselle ja sen harjoittelulle on oma kortti, jossa on lueteltu erilaisia hyppäämistyylejä, joita pystytään koittamaan ja harjoittelemaan. Jokainen kasvattaja pystyy kuitenkin lisäämään harjoitteiden vaikeustasoa lasten mukaan. Viimeinen kortti sisältää erilaisia tempu harjoitteita. Voidaan harjoitella kuperkeikkoja, kierimistä sivuttain tai eteenpäin ja taaksepäin kävelyä tai juoksemista (vaatii esteetöntämän tilan). Näiden korttien taitoja lapsi tarvitsee, jotta lapsi osaa erilaisia tapoja liikkua paikasta toiseen ja hänen kehollinen tietämyksensä kasvaa. Nämä liikkumistaidot ovat myös sellaisia, jotka jokaisen lapsen tulisi oppia kunnolla ennen seitsemättä ikävuotta. (Numminen 1997, 26)



Kuva 1. Motoriset harjoitukset -kortti

## 7.2 Liikuntaleikit

Seuraava korttien teema on liikuntaleikit. Liikuntaleikkien merkitys on lapselle iso, koska leikki on suuri osa lapsen arkea. Liikuntaleikit tuovat iloa liikuntaan ja ne rentouttavat tilanteita. Ne kehittävät niin motorisia taitoja kuin perusliikuntataitoja ja ovat lapselle myös niin sanottua kuntoliikuntaa. Lapsen koordinaatio kehittyy ja hän oppii myös tuntemaan oman kehonsa paremmin. Onnistumisen kokemukset leikeissä luovat itsetuntoon positiivisia vaikutuksia ja samalla myös sosiaaliset taidot kehittyvät. (Karvonen ym. 2003, 139) Liikuntaleikkejä on hyvin paljon, eikä tarkoituksenamme ol-

lutkaan kerätä kortteihin kaikkia mahdollisia leikkejä vaan esimerkkejä, joiden myötä kasvattajien on helppo edetä ja keksiä itse lisää liikuntaleikkejä. Liikuntaleikki -kortteja on kuusi kappaletta.

Yhdessä kortissa on liikunnallisia laululeikkejä, kuten ”Elefanttimarssi” tai ”Pikkuiset kultakalat lammessa ui”, jotka lasten on helppo oppia ja lähteä leikkiin mukaan. Kirjasimme korttiin ylös myös meidän käyttämämme versiomme ”Ukko Nooa” kappaleesta, joka on esitelty jo aikaisemmin luvussa 6.1. Nämä leikit ovat monipuolisia ja kehittävät niin verbaalista kuin fyysistäkin toimintaa. Seuraavassa kortissa oli erilaisia hippaleikkejä. Tavallinen hippa on tietysti monen pienen lapsen lempileikki, mutta kirjoitimme siitä ylös myös muita versioita, kuten ”Halhippa”, jossa kuunnellaan musiikkia ja liikutaan samalla. Sitten kun musiikki loppuu, täytyy äkkiä juosta halamaan toista lasta ja sitten leikki jatkuu taas ennallaan. ”Eläinhippa” oli yksi kortissa olevista leikeistä ja se oli tavallista hippaa, mutta liikuttiin aina eri eläimen tavoin.

Yhdessä kortissa oli erilaisia matkimis- ja seuraamisleikkejä (kuva 2.), kuten seuraa johtajaa, mutta eläinteemasta johtuen se sai uuden nimen ”Seuraa Susihukkaa”. Sitten liikuntaleikkikortteista löytyi erilaisia pallopelejä. Yksi esimerkeistä oli ”paperipallosota”. Siinä ryhmässä voidaan tehdä pallot joko itse sanomalehdistä tai käyttää oikeita palloja. Kasvattajat ovat toiminnassa mukana ja lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Sen jälkeen istutaan lattialle, joukkueet toisiaan vastakkain ja jaetaan pallot tasan kummankin joukkueen kesken. Sen jälkeen lapset saavat aloittaa pallojen viertämisen toiselle puolelle huonetta. Pelissä ei tarvitse selvittää voittajaa, vaan pitää hauskaa.



Kuva 2. Liikuntaleikit -kortti

Viimeinen leikkikortti sisältää erilaisia leikkejä leikkivarjon avulla. Kasvat-tajat ja lapset voivat kukin ottaa varjosta kiinni ja lähteä kävelemään jom-paankumpaan suuntaan. Sitten voidaan vaihtaa tyylejä, esimerkiksi liiku-taan hiipien, tai hyppien tai vaikka juosten. Sen jälkeen voidaan vaihtaa suuntaa ja keksiä uusia liikkumistapoja. Toisessa esimerkissä otetaan pallot käyttöön. Muutama pallo laitetaan varjon keskelle ja sitten pomputellaan varjoa ja yritetään estää pallojen tippuminen lattialle. Kaikista näistä lei-keistä voidaan tehdä erilaisia variaatioita, jotta ne soveltuvat jokaiselle ryhmälle erikseen.

Liikuntaleikit sopivat hyvin kaikille lapsille ja opettavat paljon omasta ke-hosta ja opettavat lapsia myös hallitsemaan itseään. Alle kolmevuotiailla lapsilla ei niinkään ole kyse voittamisesta ja häviämisestä, vaan hauskan pitämisestä. Tässä vaiheessa lapsi nimenomaan tutustuu omaan kehoonsa ja miten se toimii, jolloin liikuntaleikit antavat siihen mahdollisuuden leikin ohella. (Karvonen 2002, 100)

### 7.3 Rentoutukset

Kolmas ja viimeinen korttien teema on rentoutuminen. Lasten muuten niin vilkas päivä ei välttämättä tarjoa monia mahdollisuuksia rentoutumiseen, jonka vuoksi päädyimme tekemään rentoutusharjoituksia kortteihin. Ren-toutuminen vähentää usein stressiä, jota saattaa kertyä jo lapsille päivän aikana. Rentoutuminen ei niinkään ole pelkkää paikallaan oloa, vaan tar-koituksena onkin saada lapsi keskittymään vain sen hetkiseen harjoituk-seen. Kun puhutaan rentoutumisesta, on tärkeää huomioida paikallaan olemisen ja aktiivisen keskittymisen ero, jotta lapselta ei myöskään vaadi liikaa. (Hooker & Fodor 2008, 77)

Rentoutusharjoitteiden avulla halusimme myös saada vuorovaikutustilan-teita rauhallisemmaksi, koska lapsi ottaa helposti kasvattajasta mallia. Kun kasvattaja on rauhallinen ja rentoutunut, on myös lapsen helpompi ren-toutua ja tuntea olonsa turvalliseksi. Rentoutuminen luo myös hyvänolon tunteen jo varhaiskasvatusikäiselle lapselle. (Tompuri 2016, 10 ja 15)

Rentoutuskorteista löytyy sekä lyhyitä harjoitteita jotka sopivat siirtymäti-lanteisiin ja pidempiä, jotka soveltuvat paremmin esimerkiksi liikuntahet-ken lopetuksiksi. Korttien harjoitteita voi myös helposti soveltaa ryhmälle ja tilaan sopiviksi, kuten muidenkin teemojen kortteja. Osa harjoituksista on sellaisia mihin tarvitsee välineitä, mutta toiset harjoituksista taas pystyy toteuttamaan ilman välineitä. Valitsimme rentoutusteeman myös kyseisen lapsiryhmän takia, koska he pitivät rentoutumisesta ja kasvattajat kokivat sen hyödylliseksi.

Korteista löytyi esimerkiksi harjoitus, jossa lapset makaavat lattialla ja osa kasvattajista voi hyvin olla mukana. Kasvattajalla voi olla huivi, jolla hän sitten ”maalaa” lasta esimerkiksi tämän ääriviivoja pitkin. Huivin tilalla voi

käyttää melkein mitä vaan tavaraa, joka sattuu sillä hetkellä tilasta löytymään. Rentoutusharjoitusta voi esimerkiksi käyttää lepoa hetkeltä välipalalle siirtymiseen. Korteista löytyi myös parirentoutus, joka toimii hyvin samanlaisesti kuin edellä mainittu rentoutus, mutta lapsi oppii miten toista lasta saa koskea ja huivin käyttö on siihen oivallinen. Kummastakin näistä harjoituksista pystyy muokkaamaan omanlaisensa.

Yksi rentoutuskorteista sisältää harjoituksia musiikin avulla (kuva 3.). Musiikin kuuntelu on monelle lapselle mielekästä ja auttaa rentoutumaan paremmin, kuin pelkän hiljaisuuden vallitessa. Lapset voivat esimerkiksi maata lattialla tai patjoilla ja kuunnella musiikkia. Lapset voivat itse valita musiikin, tai se voi olla myös kasvattajan tehtävä.



Kuva 3. Rentoutuskortti

Sitten löytyy myös aikaisemmin toimintakerroilla käytössä ollut ”Huolettomat huuhekajat” -kortti, jossa siis yritetään lasten kanssa kuunnella ympäristön ääniä. Tätä harjoitusta voidaan käyttää myös ulkona esimerkiksi metsäretkellä. Leikkivarjon avulla voidaan myös tehdä rentoutusharjoituksia, kuten yhdessä kortissa sanotaan. Voidaan esimerkiksi mennä makaamaan leikkivarjon alle tai tehdä niin, että lapset makaavat ympyrässä lattialla ja kasvattajat voivat liikutella varjoa ylös ja alas, jolloin syntyy viileä ilmavirta. Jos leikkivarjoa ei ole saatavilla, voidaan käyttää esimerkiksi vilttiä.

Viimeinen korteista oli tarinankerrollinen mielikuvitusmatka. Olimme sisällyttäneet kortteihin oman mielikuvitustarinan, jonka olimme itse kirjoittaneet. Jokainen voi myös itse keksiä omansa tai voi vaikka lukea kirjaa niin, että lapset voivat kuvitella olevansa tarinassa itse mukana. Osallisuutta tähän tuo myös, jos jo aikaisemmin lapset ovat voineet osallistua tarinan kirjoittamiseen.

## 8 PÄÄTELMÄT

Tässä luvussa keskityimme prosessista tehtäviin päätelmiin ja toimintakerrojen arviointiin. Arviointimme keskittyy lasten toimintaan ja osallistumiseen, sekä erityisesti liikuntaleikkikorttien käyttämiseen. Tuomme myös tässä luvussa esille opinnäytetyömme tarkoitusta ja syitä sen toteuttamiselle. Vertaamme havaintojamme aikaisempiin tutkimuksiin ja työssämme käytettyyn teoriapohjaan.

Työskentelymme saman ryhmän kanssa oli pitkäjänteistä ja useamman toimintakerran aikana pääsimme tutustumaan ryhmään hyvin. Ryhmän lasten toiminnan tunteminen tuki prosessimme edistymistä ja toiminnan arviointia. Koemme, että opimme tuntemaan ryhmän tarpeeksi hyvin arvioidaksemme toimintamme vaikutusta heihin. Lapset myös oppivat tuntemaan meidät tarpeeksi hyvin vapautuakseen alun jännityksestä ja heittäytyäkseen toimintakertoihin mukaan arastelematta. Varsinkin viimeisellä kerralla olimme lapsille jo selkeästi ”tuttuja tätejä” ja he tiesivät, että tulevat kanssamme liikunnalliseen toimintatuokioon. Osa heistä myös kertoi olevansa tulevasta toiminnasta erittäin innoissaan.

Koemme, että onnistuimme laatimaan toimintakerroista juuri kyseiselle ryhmälle sopivia ja heitä motivoivia. Suorittamalla samoja toimintoja erikäisten kanssa, saimme tarvittavaa tietoa lasten motorisesta kehityksestä, kiinnostuksen kohteista sekä heidän tämän hetkisestä toimintakyvystä.

Oman arviomme mukaan voidaan todeta lasten liikunnallisten taitojen kehittyneen jo yksittäisen toimintakerran aikana. Esimerkiksi monen lapsen ketteryys tuntui lisääntyvän ja alun arkuus häipyvän ensimmäisten toimintakertojen aikana. Tämä näkyi esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi ei harjoitteen alussa vielä tuntunut hahmottamaan suuntaa, johon hän oli lattialla kierimässä. Rohkaisimme häntä kuitenkin yrittämään monesti uudestaan ja jo lyhyen ajan kuluttua hän halusi yrittää kuperkeikkaa. Hän tarvitsi apua kolmella ensimmäisellä kerralla, mutta sen jälkeen hän osasi tehdä sen jo täysin ilman apua ja melko hallitusti. Hän kertoi, että aikoo näyttää kuperkeikan äidilleen heti kotiin päästyään. Tämä esimerkki siis puoltaa sitä, että aikuisen tarjotessa lapselle monipuolisen ympäristön ja toimiessa rohkaisijana, lapset ovat usein luonnostaan kiinnostuneita liikkumisesta.

Kun verrataan aikaisemmin mainitsemiimme tutkimuksiin (luku 4), voidaan todeta meidän onnistuneen tavoitteessamme tuoda esille nimenomaan lasten osallisuutta prosessin aikana. Ryhmän lapset olivat läsnä koko prosessin aikana ja heille annettiin mahdollisuuksia tuoda omia mielipiteitään esille ja vaikuttaa lopulliseen tuotokseen, eli liikuntaleikkikortteihin. Kärjen (2015) pro gradu-tutkielmassa todettiin liikunnan vaikuttavan kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen ja myös meidän teoriapohjamme viittaa myös tähän. Kärjen tulokset ja johtopäätökset näin ollen tukevat myös meidän tutkimustamme.

Kirjallisen ja suullisen arvioinnin perusteella myös kyseisen ryhmän henkilökunta oli prosessiimme ja sen tuotokseen tyytyväisiä. He kokivat saaneensa taas uusia työkaluja liikuntaleikkikorteista ”arjen pyörittämiseen ja hallintaan” ja uutta intoa liikunnan lisäämiseen arjen lyhytkestoisissakin tilanteissa. He ovatkin käyttäneet kortteja muun muassa aamupiireissä ja muissa omassa ryhmätilassa tapahtuvissa tilanteissa. Palautteen perusteella korttien ohjetekstit ovat tarpeeksi selkeitä ja helppoja soveltaa.

Henkilökunnan palautteen mukaan lasten suosikeiksi korteista ovat nousseet palloleikit ja eläintemppuilut. Lapset olivat myös oppineet jo nimeämään eri kehonosiaan. Ohjaajamme mielestä tämän kaltaiset valmiit ”liikunta/toimintapaketit” ovat helppokäyttöisiä, monipuolisia ja lapsia kiinnostavia sekä innostavia. Näiden palautteiden perusteella prosessimme oli siis todellakin onnistunut ja ensimmäisessä tapaamisessa ohjaajamme kanssa määriteltyyn ryhmän ongelmaan saatiin luotua yksi mahdollinen ratkaisu.

## 9 POHDINTA

Kumpikin meistä on liikkunut koko ikänsä, jolloin aiheen valitseminen ei ollut vaikeaa. Halusimme nimenomaan saada lisättyä lasten liikkumista, vaikka toiminnallinen opinnäytetyö vaikutti siihen sopivalta. Olimme syksyllä 2016 harjoitteluvaihdossa Australialaisessa päiväkodissa, joka antoi meille paljon uusia näkökulmia varhaiskasvatukseen. Australiassa osallisuus ja liikunta olivat nostettu aivan uudelle tasolle. Lapset saivat liikkua monipuolisesti ja omaa mielikuvitustaan käyttäen joka päivä usean tunnin ajan vielä korostetummin kuin Suomessa. Lapsilla oli ryhmästään suora kulku pihalle ja he saivatkin valita, olivatko sisällä vai ulkona. Lasten havainnointiin ja havaintojen dokumentointiin käytettiin reilusti aikaa päivittäin. Näiden havaintojen avulla saatiin lapsille yksilöllisemmät suunnitelmat ja sillä näytti olevan iso vaikutus myös lasten kehitykseen. Tämä oli myös osasyynä siihen, että halusimme osallisuuden näkyvän myös omassa opinnäytetyössämme liikunnan lisäksi.

Kun paluu Suomeen Australiassa vietetyn syksyn jälkeen koitti ja puhe opinnäytetyöstä tarkemmin alkoi, oli aiheen valitseminen helppoa: lisää monipuolista liikuntaa lapsille! Uuden Varhaiskasvatussuunnitelman julkistaminen ja liikunnan merkityksen korostuminen päiväkodin arjessa vauhditti ajatusprosessiamme. Pian olikin jo idea helppokäyttöisistä ja moniin arjen tilanteisiin soveltuvista liikuntaleikkikorteista kasassa.

Prosessin aikana pohdimme useasti aikuisen roolin suurta merkitystä lapsen innostajana päiväkodin arjessa ja ennen kaikkea sitä, miten helposti kasvattajan oma negatiivinen asenne liikuntaa kohtaan heijastuu lapsiin.

”Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa.” (Vasu 2016, 46.) Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ja sen mielekkyys lapsille on kuitenkin ennen kaikkea kasvattajan asenteesta kiinni. Jos liikunta nähdään väkinäisenä, eikä sen toteuttamiseen riitä innostusta varhaiskasvatuksen henkilökunnankaan puolelta, niin miten se saadaan luontevasti osaksi pienten lasten arkea?

Mielestämme saimme tuotua esille monipuolisen liikunnan tärkeyden lasten jokapäiväisessä elämässä. Halusimme myös saada varhaiskasvattajat pohtimaan: olisiko heillä mahdollisuutta muuttaa omaa ajatusmaailmaansa liikunnan suhteen? Liikkuminen kun ei aina vaadi suuria määriä suunnittelua ja aikaa.

Varhaiskasvatuksen keskuudessa yleinen ongelma on myös vanhoihin tuttuihin kaavoihin kangistuminen. Näin ollen liikuntakasvatuskin voi pahimmassa tapauksessa olla lasten näkökulmasta itseään toistavaa ja yllätyksetöntä, josta puuttuu liikunnan riemu ja uuden kokeminen. Liisa Ahonen onkin kirjassaan ”Vasun käyttöopas” (2017, 270.) todennut, että monesti kaavoihin kangistutaan nimenomaan silloin, kun jokin asia on jo tarpeeksi tuttua ja turvallista, vaikka silloin juuri tulisi pysähtyä ja tarkastella toimintaansa yhä kriittisemmin.

Toiminnallisen opinnäytetyömme prosessi onnistui kokonaisuudessaan mielestämme hyvin ja tuotos oli nopeaan aikatauluun nähden erittäin monipuolinen. Jos kuitenkin saisimme tehdä saman projektin uudelleen, muokkaisimme sen aikataulutusta. Suunnitteluvaihe olisi voinut olla pitkäjänteisempää ja enemmän yhteistyössä työelämäohjaajamme kanssa. Teoriaan olisi voinut keskittyä vielä enemmän ennen toimintakertoja.

Tämän lisäksi kiinnittäisimme nykyistä enemmän huomiota toimintakerrojen havainnointiin sekä havaintojen ylös kirjaamiseen. Vaikka prosessimme aikana toinen havainnoi aina enemmän, olisimme voineet tehdä selkeämmän jaon ja toimia niin, että toinen toimisi ainoastaan havainnoitsijana. Näin ollen prosessin raportointiin saisi poimittua enemmän havaintojen pohjalta tehtyjä ratkaisuja. Kuitenkin olimme tyytyväisiä omaan toimintaamme ja koimme saaneemme tarpeeksi havaintoja, jotka palvelivat prosessimme etenemistä ja lopputulosta.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin mitä tahansa liikuntakortteja käytössä ja miten lapset niihin suhtautuisivat pidemmällä aikavälillä. Olisi mielenkiintoista nähdä lapsen kehitys pitkäjänteisessä työskentelyssä, johon meillä ei ollut mahdollisuutta. Samanlaisen tutkimuksen voisi myös toteuttaa vanhemmilla lapsilla kuten 3-5 vuotiailla. Saimme ohjaajaltamme palautetta, että liikuntaleikkikortteja oli kokeiltu myös muissa ryhmissä ja ne oli havaittu toimiviksi.

Jotta liikunta nähdään varhaiskasvatuksessa tärkeänä ja sen toteuttamiseen panostetaan, olisi mielestämme tärkeää jo henkilökunnan koulutuksen aikana siihen kiinnittää entistä enemmän huomiota. Liikunta itsessään on niin moninainen kokonaisuus vaikuttaen lapsen kehitykseen laajasti. Näin ollen tulevien ammattilaisten tulee nostaa se yhä tärkeämmäksi ja suuremmaksi osaksi varhaiskasvatusikäisten arkea.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. (2017). *Vasun käyttöopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskel, P. & Marttila, M. (2013). Osallisuuden kokemus osana yhteisöllisyyttä. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Vasa (toim.) *Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Lahti: Fitra Oy.
- Hooker, K. & Fodor, I. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*. 12(1), 75–91. Haettu 16.11.2017 osoitteesta: <http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/teachingmindfulnessstochildren.pdf>
- Hännikäinen, M. (2013). Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä. Hoitoa, kasvatusta vai opetusta? Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.) *Varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa*. Tampere: Vastapaino, 30–52.
- Karvonen, P. (2002). *Hyppää pois! lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen*. 2. painos. Tampere: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kauranen, K. (2011). *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen*. Tampere: Tammerprint Oy.
- Koivunen, P-L. (2015). *Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen*. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. (2015) *Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kärki, S. (2015). *Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana*. Pro gradu – tutkielma. Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma. Tampereen yliopisto. Haettu 18.5.2017 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1>
- Lipponen, L. (2016). Tutkiva oppiminen varhaispedagogiikassa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 3. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 31–38.

Moser, T. & Wenger, J. (2000). Kieli ja liike: liikunnan mahdollisuudet kielien kehityksen tukemisessa. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 47–72.

Numminen, P. (1997). *Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan*. 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Numminen, P. (2005). *Avaa ovi lapsen maailmaan - Kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä*. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Opetushallitus (2016). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Tampere: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy.

Parikka-Nihti, M. (2011). *Pieniä puroja - Kasvua kohti kestävä kehitystä*. 2. painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2016). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 3. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–152.

Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus – Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Vastapaino Oy, 129–144.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Haettu 27.9.2017 osoitteesta

[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf)

Sääkslahti, A. (2007). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 32–41.

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

Tompuri, M. (2016). *Tenavat tasapainoon – Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Turja, L. (2011). Lapset osallisina – kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria. *Varhaiskasvatus tänään*. Suomen Varhaiskasvatus ry:n verkkolehti.

5/2011. s. 24–35. Haettu 24.9.2017 osoitteesta

<http://ecef.org/wp-content/uploads/2014/03/2011-3-Turja.pdf>

Turja, L. (2016). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 3. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–54.

Varhaiskasvatuslaki 580/2015. Haettu 20.9.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.

Wacker, A. (2014). *Liikunnan merkitys alle 3-vuotiaille lapsille. Liikuntaleikkiopas päiväkodille*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 18.5.2017 osoitteesta <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79694/Annika%20Wacker.pdf?sequence=1>

YK:n lasten oikeuksien sopimus (1989). Suomen YK-liitto. Haettu 3.10.2017 osoitteesta [http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/lapsen\\_oikeudet\\_paino.pdf](http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/lapsen_oikeudet_paino.pdf)

Zimmer, R. (2001). *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

## Esimerkit liikuntaleikkikorteista

