

## **Liikuntaleikin kehittäminen -työkalu Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:lle**

Sanna Kankkunen & Elina Sihvola



<b>Tekijä(t)</b> Sanna Kankkunen & Elina Sihvola	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Liikuntaleikin kehittäminen -työkalu Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:lle	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 50 + 3
<p>Työn tavoitteena oli kehittää työkalu liikuntaleikin kehittelyn tueksi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n käyttöön hyödynnettäväksi osana Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa-hankkeen toimintaa. Työn tavoitteena oli vastata toimeksiantajan havaitsemaan tarpeeseen leikin kehittelystä varhaiskasvatuksen eri toimintaympäristöissä. Erityisesti kehitellessä leikkiä eri ikäisille lapsille, leikin fyysisen kuormittavuuden säilyttäminen on ollut toimeksiantajan mukaan monelle varhaiskasvattajalle haasteellista.</p> <p>Työssä perehdyttiin varhaiskasvattajan rooliin liikuntakasvattajana, lapsen varhaisvuosien kehitykseen ja sitä tukevaan liikuntaan, liikuntaleikin merkitykseen lapsen kehitykselle sekä leikin kehittelyyn. Työ toteutettiin produktiivisena opinnäytetyönä, joka sai alkunsa syksyllä 2017. Työn lopulliset tavoitteet ja tuotos muotoutui tammikuussa 2018, kun havaittiin leikin kehittäminen -työkalun tarve hankkeen toiminnan tukena. Teoriatiedon perusteella luotiin liikuntaleikin kehittämisestä suunnittelupohja, jota pilotoitiin Päijät-Hämeen alueella Erstan, Villähteen ja Kerinkallion päiväkodeissa. Pilotoinnin ja toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella työkalua kehitettiin lopulliseen ja visuaaliseen muotoon. Visuaalisesta toteutuksesta vastasi toimeksiantajan yhteistyögraafikko.</p> <p>Liikuntaleikin kehittäminen -työkalu toteutettiin A4- kokoisena tulostettavana monisteena, jossa yhdistettiin teoriatieto ja suunnittelupohja. Teoriaosuus käsitteli leikin valintaa, lapsen osallisuuden huomioimista sekä leikin eri elementtejä: motoriset perustaidot, liiketekijät, leikin säännöt sekä tila ja välineet. Suunnittelupohjaan on jaettu leikin elementit omina osinaan ja jokainen elementtikohta sisältää esimerkkejä kyseisestä elementistä, sekä työstöpohjan, joka toimii kirjaamisalustana leikkiä kehitellessä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos koettiin kouluttajien keskuudessa hyödylliseksi työkaluksi ja viimeistelyvaiheessa palautetta antaneiden varhaiskasvattajien mukaan työkalun visuaalinen toteutus oli houkutteleva ja asiasisältö selkeä. Myös opinnäytetyön tekijät olivat lopputulokseen tyytyväisiä ja kokivat valmiin työkalun onnistuneen tavoitteita vastaavasti. Lopullinen palaute työkalun onnistumisesta ja hyödynnettävyydestä saadaan valmiin työkalun pilotointivaiheessa ja varhaiskasvattajilta saadun palautteen pohjalta.</p>	
<b>Asiasanat</b> Varhaisvuosien kehitys, leikin kehittäminen, liikuntaleikki, varhaiskasvattaja	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Varhaiskasvattajan rooli liikuntakasvattajana .....	3
2.1	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	3
2.2	Ohjattu liikunta .....	5
2.3	Omaehtoinen liikunta .....	7
2.4	Lapsen osallisuuden huomioiminen .....	7
2.5	Varhaiskasvatusliikunnan toimintaympäristöt .....	8
3	Varhaisvuosien kehitys ja liikunta .....	9
3.1	Motorinen kehitys.....	10
3.1.1	Reflektiivisten toimintojen vaihe .....	11
3.1.2	Alkeellisten toimintojen vaihe .....	11
3.1.3	Motoristen taitojen omaksumisen vaihe.....	12
3.1.4	Erikoistuneiden liikkeiden vaihe.....	14
3.2	Kognitiivinen kehitys .....	15
3.2.1	Sensomotorinen vaihe .....	16
3.2.2	Esioperationaalisen ajattelun vaihe .....	16
3.2.3	Konkreettisten operaatioiden vaihe .....	17
3.3	Sosioemotionaalinen kehitys.....	18
3.3.1	Sosioemotionaalisen kehityksen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ...	19
4	Liikuntaleikin rooli lapsen kehityksessä .....	21
4.1	Leikin kehityksen muodot liikuntaleikissä .....	22
4.2	Liikuntaleikin valitseminen.....	23
4.3	Liikuntaleikkien muokkaaminen ja kehittäminen .....	25
4.3.1	Perusliikkeet ja liiketekijät.....	25
4.3.2	Sääntöjen muuttaminen .....	27
4.3.3	Tila ja välineet .....	27
5	Työn tavoitteet.....	29
6	Liikuntaleikin kehittelyn- työkalun kehittämisen vaiheet .....	30
6.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen .....	31
6.2	Ideointivaihe.....	31
6.3	Luonnosteluvaihe.....	32
6.4	Tuotteen kehittäminen.....	34
6.5	Tuotteen viimeistely .....	35
7	Liikuntaleikin kehittäminen- työkalu .....	38
7.1	Sisältö.....	38
7.2	Ulkonäkö ja muoto .....	39
7.3	Hyödyntäminen käytännössä .....	39

8 Pohdinta.....	40
Lähteet .....	44
Liitteet.....	51
Liite 1. Työpajan case -harjoitukset .....	51
Liite 2. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n leikin kehittäminen.....	52
Liite 3. Muokattu leikin kehittäminen .....	53

# 1 Johdanto

Varhaislapsuus on lapsen kehityksen, kasvamisen ja oppimisen kulta-aikaa ja sen aikana opitut taidot toimivat pohjana myöhemmin opittaville tiedoille ja taidoille. Päivähoitoympäristö yhdessä kodin kanssa luovat lapselle kasvuympäristön, jossa aikuisen toiminnalla on suuri merkitys. (Nurmi ym. 2015.) Valtaosa suomalaisista lapsista viettää arkipäivät päivähoitossa muualla kuin kotona ja sen vuoksi päivähoitossa tapahtuva toiminta on merkittävää lapsen kannalta. (Valo 2015, 26). Yksi varhaiskasvatuksen keskeisiä tavoitteita on ohjata lasta kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin (Opetushallitus 2016, 9).

Jotta lapsi voi hyvin, tulee hänen olla fyysisesti aktiivinen (Valo 2015, 19). Varhaiskasvattaja voi vaikuttaa päivittäiseen liikunnan määrään järjestämällä liikkumismahdollisuuksia, liikuntahetkiä ja leikkejä luovasti lähiympäristöä ja myös ahtaita tiloja hyödyntäen. Ahtauden sijaan tilojen käyttöön voi vaikuttaa järjestelemällä ne uudella tavalla. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15-16.) Lapsilla tulisi olla mahdollisuus liikkua monipuolisesti päivän aikana eri tilanteissa ja ympäristöissä erilaisia välineitä hyödyntäen ja varhaiskasvattajan tulisikin suunnitella päivän toiminnan rakenne tätä tukevaksi. Liikuntaa suunniteltaessa varhaiskasvattajan tulee hyödyntää monipuolisesti eri vuodenaikoja, eri materiaaleista valmistettuja liikuntavälineitä sekä huomioida liikkumisen intensiteetin, keskon ja nopeuden vaihtelu. (Opetushallitus 2016, 46.) Oikealla tavalla suunniteltu liikunta huomioi lapsen osallisuuden, lasten väliset erot iässä ja kehityksessä sekä erot eri ryhmien välillä (Valo 2015, 47).

Liikunta ja leikki ovat osa lasten elämää ja kulkevat käsikädessä eri toiminnoissa (Autio 2007, 17). Leikki on myös varhaiskasvatuksen toimintatavoissa keskeisessä asemassa (Opetushallitus 2016, 38). Leikki yhdistää kaikki kehityksen osa-alueet, liikkumisen, tunteet, ajattelun ja sosiaaliset suhteet. Lapsi ei leiki kehittyäkseen, vaan lapsi leikkii, koska kokee siitä tyydytystä, huvia ja iloa. (Autio 2007, 15.) Lapselle leikki on tärkein tapa käsitellä maailmaa, tutustua muihin ihmisiin ja oppia tuntemaan itsensä. Leikistä saadaan enemminkin uutta energiaa kuin että siihen tuhlaantuisi aikaa tai voimia. Leikin avulla lapsen elämä on rikastuttavaa, sillä se luo iloa ja mielihyvää, kehittää mielikuvitusta ja luovuutta ja yhdistää sosiaalisiin tilanteisiin ongelmanratkaisukyvyyn sekä ymmärryksen. Lapsi oppii leikkiessään toisten ihmisten huomioimista ja käyttäytymistä sosiaalisesti. (Zimmer 2001, 69; Nurmi ym. 2015.)

On melko vaikea kuvitella liikuntaleikkiä, joka on pysähtynyt paikalleen ja toisaalta on haastavaa kuvitella lapsille toteutettavaa liikuntaa ilman, että se olisi leikkiä. Liikunnan ja

leikin yhdistäminen aiheuttaa monissa aikuisissa vähäpätöisyyden tuntemuksia, mutta syventymällä lasten liikuntaleikkeihin, voidaan sieltä havaita toistuvat perusliike-elementit, joita tulisi painottaa lasten liikunnassa tuhansilla toistoilla. Leikkiminen motivoi lasta oppimaan ja sen avulla tapahtuu suurelta osin motorinen kehitys. (Autio 2007, 17.)

Jokaiselta varhaiskasvattajalta löytyy tarvittava ammattitaito toteuttaa lapsen kehitystä tukevaa liikuntaa, mutta työpäivän hektinen luonne vaikeuttaa ajan löytämistä liikunnallisen toiminnan suunnittelulle. Kaikki varhaiskasvattajat eivät koe liikunnallisen toiminnan suunnittelua omakseen ja tämä tuottaa haasteita etenkin tilanteisiin, joissa liikunnan toteutus vaatii soveltamista. Leikin kehittelyn avulla luodaan helposti samasta leikistä useampia versioita, jolloin suunnittelu ei vaadi yhtä paljon aikaa ja vaivaa ja leikin eri versioita voidaan hyödyntää useammalla liikuntahetkellä erilaisissa ympäristöissä. Leikin kehittelyn avulla huomioidaan ryhmän taso sekä jokaisen lapsen yksilöllinen kehitystaso, jolloin kaikki voivat osallistua samaan leikkiin taidoista riippumatta.

Produktiivisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää työkalu liikuntaleikin kehittelyyn varhaiskasvattajien työn tueksi. Työkalu tuotetaan Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n käyttöön yhdeksi koulutusosaksi Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -hankkeeseen. Työn tavoitteena on luoda työkalu, jonka avulla varhaiskasvattajat voivat suunnitella ja toteuttaa tutuista leikeistä erilaisia sovellutuksia eri ikäisille lapsille, erilaisia tiloja ja välineitä hyödyntäen. Työllä halutaan tukea erityisesti varhaiskasvattajia, joille liikunnan suunnittelu ja toteutus tuottavat haasteita. Kehittelyn kautta samaa leikkiä voidaan hyödyntää eri-ikäisillä lapsilla ilman leikin fyysisen kuormituksen tason merkittävää muutosta.

## **2 Varhaiskasvattajan rooli liikuntakasvattajana**

Varhaiskasvatuksesta lähtien lapselle pyritään luomaan vankka perusta läpi elämän jatkuvalle oppimiselle ja sen vuoksi on tärkeää suunnitella opetusta koulutusjärjestelmän eri vaiheiden tavoitteita vastaavaksi. Pedagogista toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa on tärkeää ymmärtää lapsen yksilöllistä kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatuslaissa asetetun tavoitteen mukaan varhaiskasvatuksen tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia ikä ja kehitysvaihe huomioiden. Varhaiskasvatuksessa tulee tarjota monipuolista, pedagogista leikkiä, liikkumiseen ja kulttuuriin liittyvää toimintaa sekä mahdollistaa näiden osalta lapsen positiiviset oppimiskokemukset. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018, 3§.)

Lasta tulee kannustaa monipuoliseen liikkumiseen ja tarjota kokemuksia liikunnan ilosta. Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatusta tulee tarjota säännöllisesti ja toiminnassa tulee huomioida monipuolisuus, lapsilähtöisyys ja liikuntakasvatuksen tavoitteet. (Opetushallitus 2016, 18-19, 46.) Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksella on tarkoitus kasvattaa lasta liikkumaan ja liikunnan avulla (Sääkslahti 2018, 153). Liikuntakasvatuksella tuetaan lapsen karkeamotorista kehitystä ja motoristen perustaitojen oppimista sekä vahvistetaan lapsen myönteistä minäkäsitystä liikkujana. Liikuntakasvatus toimii myös perustana lapsen oppimisvalmiuksien kehittymiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 489.) Liikuntakasvatusta tulisi järjestää varhaiskasvatuksessa päivittäin ja varhaiskasvattajan on huolehdittava toiminnan suunnitelmallisuudesta ja tavoitteellisuudesta. Viikko-ohjelmaan tulisi sisällyttää vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio sekä sisällä, että yksi ulkona. (Valo 2015, 24.) Varhaiskasvatusliikunnalla pyritään harjoittamaan mahdollisimman monipuolisesti eri motorisia perustaitoja erilaisissa ympäristöissä (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 142).

### **2.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Tutkitusti yli 50 prosenttia päivähoitopäivästä on fyysisesti passiivista toimintaa kuten istumista tai seisomista ja vain 10 prosenttia kohtuullisesti kuormittavaa. Huomionarvoista on myös tutkimustulos, jonka mukaan myös ohjatusta toiminnasta jopa 76 prosenttia oli kuormittavuudeltaan kevyttä. (Valo 2015, 26-27.) Tutkimustiedon mukaan fyysinen aktiivisuus on korkeampaa ulkona kuin sisällä. Vuoden ajalla oli myös osittain vaikutusta ulkona tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen ja lapset liikkuvat aktiivisemmin ulkona syksyllä kuin talvella. (Soini 2015, 97.)

Aikuisen rohkaisu liikkumiseen lisää lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja sen vuoksi varhaiskasvattajan on tärkeä rohkaista lasta fyysisesti aktiivisiin leikkeihin. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen lapsuudessa aiheuttaa terveysuhkia myös myöhemmällä iällä. Motorisilla perustaidoilla katsotaan olevan selkeä yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään ja sen vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota motorisen kehityksen tukemiseen ennen kouluikää. Tutkitun tietoon perustuen voidaan todeta motoristen taitojen kehittyvän nopeammin motorisia taitoja harjoittavien leikkien ja spesifien taitoharjoitteiden kautta kuin pelkällä vapaalla leikillä. Vapaalla leikillä on kuitenkin todettu olevan muita kehitykselle tärkeitä vaikutuksia ja sen vuoksi vapaan leikin tärkeyttä ei kuitenkaan tule sivuuttaa. (Roach & Keats 2018, 660.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on luotu ohjenuoraksi alle kahdeksan vuotiaiden lasten vanhemmille, varhaiskasvattajille, liikunta- ja terveydenhuollon alan ammattilaisille sekä muille alle kouluikäisten lasten terveyden edistämistyötä tekeville (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6). Varhaisvuosien liikunnan suositukset luotiin Suomessa ensimmäistä kertaa vuonna 2005 ja suositusten mukaan varhaiskasvatukseen lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään 2 tuntia reippaasti ja sykettä nostattavasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) Varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen- hanke käynnisti varhaisvuosien liikunnan suositusten muokkaamisen ja uudet suositukset julkaistiin vuonna 2016. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 7.) Uusimman suosituksen mukaan (Kuva 1) lasten tulisi saada monipuolista liikuntaa vähintään kolme tuntia päivässä ja pitkiä paikanolojaksoja tulisi välttää. Uusin suosituksiin on lisätty myös ohjeita fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista fyysisessä aktiivisuudessa sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)



# Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset



Kuva 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 8).

Aikaisempaan verraten, liikuntakasvatuksen tulisi olla tietoisempaa ja tavoitteellisempaa. Enää ei pelkästään riitä, että lapsille ohjatut liikuntatuokit ovat monipuolisia ja painotus pääasiassa motoristen perustaitojen kehittämisessä. Ohjattu liikunta on tärkeää, mutta myös omaehtoista liikuntaa tulisi tukea aiempaa tietoisemmin ulkoilun ja leikkien aikana. Varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan, että myös ohjatun toiminnan ulkopuolella lapset saisivat vapaasti käyttää liikuntavälineitä. (Ahonen 2017a, 273.)

## 2.2 Ohjattu liikunta

Ohjattu toiminta on aikuisen järjestämää toimintaa, joka pohjautuu pedagogisiin tavoitteisiin (Ahonen 2017a, 174). Ohjatut tuokit kehittävät oppimiseen tarvittavia taitoja, oman

toiminnan ohjausta sekä lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Myös lasten omaehtoista liikuntaa edistetään ohjatun liikuntatuokion aikana opituilla leikeillä ja peleillä, joita lapset pystyvät omatoimisesti leikkimään myöhemmin ilman aikuisen ohjausta. (Pulli 2013, 14.) Ohjatussa liikuntatuokiossa lapsi saa mahdollisuuden harjoitella uusia liikuntataitoja ryhmässä muiden lasten kanssa. Liikuntaa ohjaavan varhaiskasvattajan on tärkeä luoda innostava ilmapiiri, jossa lapsi saa paljon positiivista palautetta ja nauttii liikkumisesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27-28; Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 219.) Huomioimalla lasten välisiä tasoeroja tuokion sisällön suunnittelussa, mahdollistetaan jokaisen lapsen osallistuminen toimintaan liikunta-, kieli- tai kulttuuritaustasta riippumatta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27-28.)

Ohjatussa liikuntatuokiossa on hyvä huomioida lasten aktiivisuuden määrä tuokion kokonaiskestosta. Mitä vähemmän lapsi joutuu seisomaan paikallaan ja jonottamaan, sitä enemmän lapsi saa liikuntaa tuokion aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27-28.) Tuokion organisoinnilla voidaan vaikuttaa ajankäyttöön ja toimivia organisointitapoja ovatkin esimerkiksi kokoryhmäopetus, jossa kaikki lapset liikkuvat samassa tilassa samaan aikaan, pistetyöskentely pienryhmittäin sekä erilaisia tehtäviä sisältävät radat. Varhaiskasvattajan on tärkeä osata ohjatussa liikunnassa hyödyntää toiminnallisia ja lapsilähtöisiä opetusmenetelmiä kuten leikit ja pelit sekä lapsille soveltuvia opetustyyliä. Opetustyyleistä komentotyylillä, tehtävähäily, pariohjaus, itsearviointi, eriytyvä ohjaus, ohjattu oivaltaminen, ongelman ratkaisu sekä erilaisten ratkaisujen tuottaminen ovat hyväksi havaittuja opetusmenetelmiä lapsille suunnatussa ohjauksessa ja niiden monipuolinen käyttö tukee erilaisten lasten kehitystä ja tapoja oppia. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 145.)

Ohjattu tuokio on hyvä aloittaa yhteisellä aloituksella, jonka aikana ohjaaja rauhoittaa toimintaympäristön, kokoaa lapsiryhmän kasaan ja viestii selkeästi tuokion alkamisesta. Toiminta alkaa alkuverryttelyllä, jonka aikana lapsi saa kuluttaa ylimääräisen energian ja keskittyy myöhemmin paremmin taidon harjoitteluun. Ohjaaja on valinnut tuokiota suunnitellakseen tavoitteen ja sitä vastaavat tehtävät, joita lapset harjoittelevat alkuverryttelyn jälkeen. Tehtävien tavoitteena voi olla uuden taidon oppiminen tai jo hallitun taidon soveltaminen. Tehtävien valinnassa ja ohjauksen aikana tulee huomioida lasten yksilölliset tasoerot ja eriyttämismahdollisuudet ja taidon harjoittelun prosessimaisuus. Tuokion lopussa on hyvä muistaa loppuverryttely ja mahdollinen loppukeskustelu tuokiosta. (Jaakkola ym. 2013, 472; Sääkslahti 2018, 180-181.)

Ohjattu liikunta on helppo tuoda osaksi varhaiskasvatuksen päiväohjelmaa ilman erillistä järjestettyä liikuntatuokiota. Aamunavaushetket voi helposti liikunnallistaa erilaisilla, helposti toteutettavilla liikuntatehtävillä tai -leikeillä ja päivän aikaista fyysistä aktiivisuutta

saadaan lisättyä ohjatuilla taukojumpilla erilaisten siirtymien tai odotustilanteiden yhteydessä. Liikuntatilanteisiin on helppo myös integroida erilaisia oppimissisältöjä kuten matematiikkaa ja luonnontieteitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 144, 147-148.)

### **2.3 Omaehtoinen liikunta**

Lapsi ilmaisee itseään monin tavoin liikkumalla. Liikkuminen on välitön ilmaisun muoto tekemisestä ja luomisen iloa ja mielihyvää. Kehoaan käyttämällä lapsi oppii ympäristöstään ja sen takia hänelle olisi hyvä tarjota päivästä mahdollisimman paljon aikaa intensiiviseen liikkumiseen kuten juoksemiseen ja hyppimiseen. Näin ollen päivähoidon tulisi tarjota vaihtelevia vapaaseen liikkumiseen tarkoitettuja mahdollisuuksia. (Zimmer 2001, 118-119.)

Omaehtoista liikuntaa tehdään omasta mielenkiinnosta ja tahdosta yksin tai muiden kanssa (UKK-instituutti, 2018). Lapsille omaehtoisen liikunnan tueksi olisi hyvä olla ulkoilun aikana tarjolla erilaisia välineitä ja telineitä, jotka sopivat vaihtuviin vuodenaikoihin. Aikuisen tulisi kannustaa lapsia liikkeelle ja jopa osallistua mukaan leikkeihin ja peleihin. Sisällä tapahtuvaa omaehtoista liikuntaa ohjaavat henkilökunnan ja lasten tekemät yhteiset sopimukset tilojen ja välineiden käytöstä sekä mihin ajankohtaan päivässä liikkuminen voi ajoittua. Sisälle rakentuu helposti erilaisia taito- ja telineratoja, joihin huonekalut ja vanteet sopivat hyvin. Myös esimerkiksi lentopallon tapaisen pelin pelaaminen ilmapallolla soveltuu hyvin sisätiloissa. Lasten liikkumismahdollisuuksia monipuolistavat erilaiset retket lähiympäristössä oleviin metsiin ja puistoihin sekä järjestetyt liikunnalliset teemapäivät ja perheliikunta. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 144.)

### **2.4 Lapsen osallisuuden huomioiminen**

Varhaiskasvatuslaki velvoittaa varhaiskasvattajaa huomioimaan lapsen osallisuutta toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa lapsen ikään ja kehitykseen sopivalla tavalla. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 20§). Lapsen osallisuus ei kuitenkaan tarkoita pelkkää osallistumista toimintaan (Pulli 2013, 15). Kun lapselle annetaan mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin, vahvistetaan lapsen tunnetta yhteisöllisyydestä ja yhteisöön kuulumisesta. Lapsen osallistamisen tarkoituksena on lisätä lapsen roolia ja osallisuutta toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, kuitenkin vähentämättä varhaiskasvattajan vastuuta. Varhaiskasvattajan tehtävänä on varmistaa toiminnan pedagogiikan laatu ja luoda toimintaympäristöjä, jotka innostavat lasta omaehtoiseen liikuntaan. (Valo 2015, 18.) Lapsi oppii suunnittelemaan toimintaa pikkuhiljaa opettamalla, ruokkimalla hänen luovuuttaan ja osallistamalla suunnitellusti (Pulli 2017, 26).

Osallistaminen on luottamuksen osoitus lasta kohtaan. Sen avulla lapsi oppii uusia asioita ja vahvistaa tunnetta kyvykkyydestä. (Turja 2016, 53.) Lapsen osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa lisää lasten motivaatiota ja sitoutuneisuutta toimintaa kohtaan. Osallisuuden ansiosta tuokioista saadaan lapsille mielekkäitä ja sen avulla voidaan jopa ehkäistä toiminnan aikaisia haastavia kasvatustilanteita kuten häiriökäyttäytymistä. (Ahonen 2017a, 175-176.) Lapsen osallisuutta voidaan hyvin tukea antamalla lasten valita liikuntatuokion aikana käytettävät välineet. Sen lisäksi he voivat taidoista riippuen osallistua mukaan liikuntaleikkien ideointiin pareittain, pienryhmissä tai aikuisen kanssa. Lasten ideoista syntyneet liikuntaleikit toteutetaan, joita aikuinen voi tarvittaessa jäsentää tai kehittää. (Ahonen 2017b, 275.)

## **2.5 Varhaiskasvatusliikunnan toimintaympäristöt**

Varhaiskasvatusta tulee tarjota terveellisessä ja turvallisessa ympäristössä, jossa lapsella on mahdollisuus kehittyä ja oppia sen hetkinen ikä ja kehitysvaihe huomioiden (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 10§). Varhaiskasvatusta voidaan tarjota eri muodoissa: päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksen muotona kuten kerho- tai leikki-toimintana. Huolimatta varhaiskasvatuksen toimintamuodosta, kaikki varhaiskasvatusta tarjoavat tahot noudattavat samaa varhaiskasvatuslakia ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteita toiminnan toteutuksessa. Henkilöstön määrässä, koulutustasossa ja rakenteessa sekä lapsiryhmien koossa voi kuitenkin olla vaihtelua riippuen varhaiskasvatuksen toimintamuodosta. Lisäksi jokainen varhaiskasvatuksen muoto toteuttaa toimintaansa erilaisissa toimintaympäristöissä. (Opetushallitus 2016, 17.)

Oppimisympäristö liittyy vahvasti toimintaympäristöön ja se voidaan jaotella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tilat, välineet, paikat, yhteisöt ja käytännöt ovat kaikki oppimisympäristöjä, jotka oikealla tavalla hyödynnettynä tukevat lapsen oppimista, kehitystä ja vuorovaikutustaitoja. Kehitystä ja oppimista tukevissa oppimisympäristöissä on huomioitu lapselle ominainen uteliaisuus ja kiinnostus uusien asioiden oppimiseen. Oikeanlainen oppimisympäristö mahdollistaa lapselle mieluisan tekemisen sekä vauhdikkaan ja monipuolisesti kehittävän liikkumisen leikkien ja pelien avulla. Myös lepo ja rauhoittuminen on huomioitava oppimisympäristöjä suunniteltaessa. Ulkona sijaitsevat oppimisympäristöt kuten luonto, pihat ja leikkipuistot monipuolistavat pedagogista ja vapaata toimintaa erilaisten maastojen ja materiaalien ansiosta ja houkuttelevat lasta tutkimaan ympäristöään. Monipuoliset ja turvalliset, kehitystä tukevat leikki- ja liikuntavälineet ovat myös osa kehitystä tukevaa oppimisympäristöä. (Opetushallitus 2016, 31-32.)

### 3 Varhaisvuosien kehitys ja liikunta

Varhaisvuosien kehityksellä tarkoitetaan lapsen ensimmäisen kahdeksan ikävuoden aikana tapahtuvaa fyysistä, sosioemotionaalista, kognitiivista ja motorista kehitystä (World Health Organization 2018). Motorinen kehittyminen tarkoittaa kehitystä liikkeissä ja liikkumisessa ja kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan älyllistä suorituskkyä vaativien toimintojen kehittymistä. Affektiivinen kehittyminen käsittää sosioemotionaaliset taidot ja kehossa tapahtuvien muutosten, kuten pituuden ja painon kehittyminen ovat fyysistä kehittymistä. (Jaakkola 2016, 31.) Lapsen aivojen muuntautumiskyky ja kehitysnopeus ovat korkeimmillaan varhaisvuosien aikana ja sen vuoksi ensimmäiset ikävuodet ovat kriittisiä kehityksen kannalta. Myös perustukset terveellisiin elämäntapoihin ja hyvinvointiin luodaan jo varhaisvuosien aikana. (World Health Organization 2018.) Varhaisvuosien fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti lyhyt- ja pitkäaikaisia positiivisia vaikutuksia fyysiseen, emotionaaliseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen alueeseen koko elinajaksi. (Zeng ym. 2017, 1).

Lapsen kehittymisen osa-alueet eivät ole erillisiä tai irrallisia toisistaan vaan päinvastoin ne ovat jatkuvasti läheisessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Motorinen kehitys vaikuttaa esimerkiksi kognitiiviseen kehitykseen ja sama toisin päin. Lasten kokonaisvaltaista kehitystä voidaan tukea hyvälaatuisella motoristen taitojen opettamisella, samalla edistään heidän kognitiivista ja sosioemotionaalista kehittymistä. (Jaakkola 2016, 31.)

Motorinen ja kognitiivinen kehittyminen seuraavat toinen toistaan ja ovat siten hyvin läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Näiden kahden yhteys on selkeä siinä vaiheessa, kun tutustuminen ympäristöön tapahtuu liikkumisen avulla ja opitaan eri esineiden nimiä sekä käyttötapoja. Sanotaan, että tässä vaiheessa lapsi ajattelee liikkumisen ja liikkeen kautta. (Jaakkola 2016, 32.) Esimerkiksi, kun lapsi alkaa ryömimään tai konttaamaan hänen taitonsa tilan hahmottamisesta kehittyvät (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 22). Seuraavassa vaiheessa lapsen kielelliset taidot kehittyvät huomattavasti. Liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen kanssa samoihin aikoihin kehittyä lapsen kielellinen kehitys ja ne ovatkin selkeässä yhteydessä toisiinsa. Liikkumalla lapsi tutustuu ympäristöönsä ja sen piirteisiin laajemmin ja ymmärtää sitä paremmin. Liikkuminen vaikuttaa ymmärrykseen ja asioiden aiempaa parempaan verbaaliseen ilmaisuun. Kolmannessa vaiheessa ongelmanratkaisutilanteiden käsittely eri näkökulmista helpottuu. Taito on tärkeä esimerkiksi suunniteltaessa ja toteuttaessa haastavampia liikkeitä. (Jaakkola 2016, 32.)

Sosioemotionaalinen kehitys kulkee myös motorisen kehityksen rinnalla. Leikki vaikuttaa merkittävästi motoriseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen, sillä se on usein ryhmässä

toteutettavaa liikkumista. Liikunta sisältää aina jollain tasolla kirjoitettuja tai kirjoittamattomia sääntöjä, joita oletettavasti noudatetaan. Toiminnan ollessa yhteistä tekemistä, harjoitellaan huomaamatta toisen auttamista ja toisen tunteiden huomiointia. Peleissä ja leikeissä koetaan myös voittamisen ja häviämisen aiheuttamia tunteita, joten liikunta siis mahdollistaa monien tunteiden käsittelyn. (Jaakkola 2016, 33-34.)

### **3.1 Motorinen kehitys**

Motorinen kehitys on prosessi, jonka aikana lapsi omaksuu uusia liikuntataitoja. Yksilön geeneillä ja elinympäristöllä on yhdessä suuri vaikutus motorisen taitojen kehittämisessä. (Jaakkola 2014, 14.) Fyysinen kasvu ja kehitys, hermoston kypsyminen ja motorinen oppiminen vaikuttavat motoriseen kehitykseen ja meneillään oleva ikäkausi määrittelee mikä osa-alue kehityksessä painottuu (Kauranen 2011, 355). Motoriset taidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriikkaa vaativissa liikkeissä työtä tekevät kehon suuret lihasryhmät kun taas tarkkuutta vaativissa hienomotorisissa toiminnoissa vaaditaan kehon pienten lihasten aktivointia. (Innostun Liikkumaan 2018, 6; Seifert, Hoffnung & Hoffnung 2000, 117.) Pienen lapsen motorinen kehitys etenee kefalokaudaalaisesti eli ylävartalosta alavartaloon sekä proksimodistaalisesti eli kehon keskiosista raajojen ääriosiin (Seifert, Hoffnung & Hoffnung 2000, 117; Gallahue & Donnelly 2003, 41; Kauranen 2011, 346).

Varhaislapsuuden motorisessa kehityksessä on havaittavissa tiettyjä vaiheita. Ensimmäinen motorisen kehityksen vaihe syntymästä noin vuoden ikään asti on reflektiivisten motoristen toimintojen vaihe, jota seuraa tahdonalaisten toimintojen vaihe. Toisen ikävuoden aikana motorinen kehitys siirtyy motoristen perustaitojen harjoitteluvaiheeseen, joka kestää koulun aloitusikään asti, jonka jälkeen seuraa erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Tämä vaihe kestää noin kahdeksasta ikävuodesta aina teini-ikäiseksi asti. (Kauranen 2011, 349; Ojala 2015, 56.)

Motorinen kehitys etenee kaikilla lapsilla samassa järjestyksessä, mutta yksilöllisiä eroja on havaittavissa etenkin kehittymisen nopeudessa. Kehittymisnopeuteen vaikuttavat fyysisen ja psyykkisen kehittymisen yksilölliset erot sekä perimä. Liikunnan harrastamisen määrällä on myös merkittävä vaikutus motoriseen kehitykseen ja sen nopeuteen ja aikaisemmat liikuntataustat selittävätkin osittain kehittymisnopeuden yksilölliset erot. (Jaakkola 2014, 14-15; Kalaja & Jaakkola 2015, 195.) Motorisessa kehityksessä on myös havaittavissa kriittisiä ajanjaksoja, jolloin lapsi on herkkä häiriötoimintojen syntymiselle. Mikäli lapselta jää oppimatta jokin motorinen taito tai ominaisuus kyseisen kriittisen kauden aikana, voi häiriöllä olla pysyviä vaikutuksia lapsen motoriseen osaamiseen myöhemmällä iällä.

Lapsuudessa on havaittavissa myös nopean kehittymisen herkkyykskausia, jonka aikana lapsen valmiudet oppia ja kehittyä motorisesti ovat korostuneet. (Kauranen 2011, 347; Gallahue & Donnelly 2003, 42-43.)

### **3.1.1 Reflektiivisten toimintojen vaihe**

Ensimmäisen elinvuoden aikana tapahtuvaa motorista kehitystä kutsutaan reflektiivisten toimintojen vaiheeksi (Ojala 2015, 56; Kalaja & Jaakkola 2015, 196). Vastasyntyneen vauvan liikkuminen ja toiminta perustuu ärsykkeiden aiheuttamiin reaktioihin eli heijasteisiin, jotka johtuvat lapsen hermoston varhaisesta kehitysvaiheesta. (Kauranen 2011, 338). Refleksien avulla pieni lapsi kerää informaatiota ympäristöstään ja kehostaan. Refleksit voidaan jakaa kahteen kategoriaan tarkoituksensa mukaan: primitiivisiin ja asentoihin liittyviin refleksiin. Primitiivirefleksit liittyvät hengissä pysymiseen vaadittaviin toimintoihin kuten ravinnon saantiin, itsensä suojeluun ja tiedon hankintaa. (Ojala 2015, 56.) Primitiivirefleksejä seuraa oikaisu-, suoja- ja tasapainoreaktiot, joiden tarkoituksena on kehittää lapsen kehonhallintaa eri asennoissa ja suojata kehoa tasapainon menetyksissä ja äkillisissä asennon muutoksissa. (Kauranen 2011, 338-339, 342-343). Asentoihin liittyvät reaktiot muokkauttavat myöhemmin tahdonalaisemmiksi ja tämä mahdollistaa liikkumaan oppimisen (Ojala 2015, 56).

Lapsen lihasvoima ja kehonhallinta kehitty nopeasti ja sen vuoksi itsenäisen liikkumisen mahdollistaminen ja siihen kannustaminen on äärimmäisen tärkeää. Lapsen ollessa heireillä, tulisi hänen antaa liikkua mahdollisimman paljon vapaassa, avarassa tilassa. Toimintaympäristö tulisi tehdä turvalliseksi ja virikkeelliseksi, jotta pieni lapsi saisi rauhassa harjoitella alkeellisia motorisia taitoja. Erilaiset kiinnostusta herättävät kohteet kuten, kolot, tunnelit ja muut esteet houkuttelevat lasta liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä ja erilaiset pinnat ja materiaalit tarjoavat monipuolisia aistiärsykeitä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 57.) Pienillä lapsilla vauvakeinu, taaperokärky ja esimerkiksi potkumopo ovat myös oivia välineitä motoriikan kehittämiseen. Alle vuoden ikäisen lapsen liikkumista ja motoriikan kehittymistä voidaan normaalin arjessa tapahtuvan liikkumisen lisäksi tukea esimerkiksi vauvauinnilla, aikuinen-lapsijumpalla ja perheen yhteisellä ulkoilulla. (Sääkslahti 2018, 155, 243.)

### **3.1.2 Alkeellisten toimintojen vaihe**

Reflektiivisten toimintojen vaihetta seuraa alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, joka ilmenee usein kahden ensimmäisen elinvuoden aikana (Kauranen 2011, 349; Kalaja &

Jaakkola 2015, 196). Tässä vaiheessa lapsen keskushermoston kehitysvaihe antaa lapselle valmiudet tahdonalaisten motoristen toimintojen harjoittamiseen. Kahden ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii nopeasti ja tällä ajalla tapahtuvat motoriseen kehitykseen liittyvät muutokset vaikuttavat merkittävästi myöhempisiin motorisiin taitoihin. Kahden ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi harjoittelee tasapainottelemaan kehoaan ja liikkumaan monipuolisesti eri tavoilla, esimerkiksi erilaisissa ympäristöissä. Välineiden käsittelytaidot karttuvat myös nopeasti ja lapsi harjoittelee ruokailuvälineiden ja kynien käyttöä. (Ojala 2015, 57-58.) Taidot ovat kuitenkin vielä hyvin alkuvaiheessa, jonka vuoksi liikkeet ovat usein hallitsemattomia ja suorituksissa tapahtuu virheitä (Jaakkola 2010, 77).

Koska lapsi on oppinut kävelemään, ei liikkuminen itsessään vaadi enää käsiä avuksi ja tämän vuoksi lapsi alkaa käyttää käsiään välineiden käsittelyyn. Karkeamotoristen taitojen kehittymisen kannalta olisi tärkeä tarjota lapselle käyttöön eri kokoisia ja painoisia sekä erilaisista materiaaleista tehtyjä esineitä, joita lapsi voi heittää, työntää, vetää ja kasata. Portaissa kävely harjoittaa lapsen tasapainoa ja kävelyn sujuessa, lapsi alkaa lisätä vauhtia ja harjoittelee juoksemista. (Sääkslahti 2018, 74-75.) Koska lapsi liikkuu vilkkaasti ja kaikki ympärillä oleva kiinnostaa, olisi tärkeää huolehtia ettei virikkeitä kuitenkaan ole liikaa, jolloin lapsen tarkkaavaisuus voi häiriintyä. Vaihtelemalla ympäristöjä sekä sisällä, että ulkona mahdollistetaan lapsen monipuolinen liikkuminen. Etenkin ulkona tapahtuva liikunta laajentaa lapsen liikkumisalaa ja mahdollistaa eri liikeratojen monipuolisen ja turvallisen harjoittelun. (Karvonen ym. 2003, 59.)

### **3.1.3 Motoristen taitojen omaksumisen vaihe**

Kolmesta viiteen ja jopa kuuden vuoden iässä lapsi opettelee ja kehittää motorisia taitojaan (Sääkslahti 2018, 160). Tässä vaiheessa tapahtuvaa motorista kehitystä kutsutaan motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheeksi. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan yleisiä liikuntataitoja, joiden osaaminen on edellytys lajispesifien taitojen oppimiselle (Jaakkola 2014, 13,15; Kalaja & Jaakkola 2015, 194,195). Motoriset perustaidot luokitellaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. (Taulukko 1.)



Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Gallahue & Donnelly 2003, 54.)

<b>MOTORISET PERUSTAIIDOT</b>		
<b>TASAPAINOTAIDOT</b>	<b>LIKKUMISTAIIDOT</b>	<b>VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT</b>
Taivuttaminen Venyttäminen Kääntyminen Keinuminen Kieriminen Pysähtyminen Väistäminen Pyörähtäminen	Juokseminen Käveleminen Hyppääminen Hyppeleminen Loikkaaminen Laukkaaminen Harppaaminen Kiipeäminen Ponnistaminen	Heittäminen Kiinni ottaminen Potkaiseminen Iskeminen Kauhaiseminen Lyöminen ilmasta Vierittäminen Pomputteleminen Kierittäminen Potkaiseminen ilmasta

Tasapainotaidot jaetaan kahteen kategoriaan. Staattiset tasapainotaidot auttavat asennon tai tasapainon säilyttämisessä kehon ollessa paikallaan ja dynaamiset tasapainotaidot yl-läpitävät tasapainoa kehon liikuessa. Liikkumistaidoilla kehoa liikutetaan eri tavoilla paikasta toiseen. Välineenkäsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisen taitojen avulla tuotetaan voimaa esineen liikkeelle saamiseksi tai sen pysäyttämiseksi ja hienomotorisia taitoja käytetään tarkkuutta ja kontrollia vaativissa tehtävissä. (Gallahue & Donnelly 2003, 53, 56-57; Kalaja & Jaakkola 2015, 196.)

Motoristen perustaitojen oppiminen vaatii myös havaintomotorisia taitoja, joiden avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja huomioimaan kehon suhdetta tilaan, aikaan ja voimaan. (Innostun liikkumaan 2018, 7). Motoriset perustaidot olisi hyvä hallita ennen kouluun menoa, jotta itsenäinen suoriutuminen ison ryhmän jäsenenä onnistuisi. (Sääks-lahti 2018, 160). Motoristen perustaitojen hallitseminen ennustaa osittain myös lapsen fyysisen aktiivisuuden määrää tulevaisuudessa. (Valo 2015, 20; Williams ym. 2008, 1421). Puutteet motorisissa perustaidoissa lisäävät riskiä loukkaantumisille sekä vähentävät omaehtoista fyysistä aktiivisuutta. Sen sijaan hyvät motoriset perustaidot omaava lapsi liikkuu todennäköisemmin jatkossakin aktiivisemmin. (Valo 2015, 20.) Erityisesti hyvin hallituilla liikkumistaidoilla tutkittiin olevan selkeä yhteys korkeampaan fyysisen aktiivisuuteen (Williams ym. 2008, 1426).

Motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa motoriset perustaidot kehittyvät varmemmiksi ja liikesuorituksia opitaan hallitsemaan paremmin niin yksittäisenä suorituksena kuin peräkkäisenä tai jatkuvana liikesarjana. Taitojen runsas harjoittelu on äärimmäisen

tärkeää motoristen perustaitojen omaksumisessa. (Ojala 2015, 58.) Pitkäjänteisellä yrittämisellä ja harjoittelemalla koordinaatio ja suoritusten rytmi kehittyvät, jolloin suoritusten kontrollointi paranee. Tässä kehityksen vaiheessa ilmenee erityisen paljon yksilöllisiä eroja kehityksen nopeudessa. (Jaakkola 2016, 28.) Taitojen oppimisessa on havaittavissa kolme vaihetta. Taidon opettelu alkaa alkuvaiheesta, jossa lapsi yrittää vasta ymmärtää ja hahmottaa taitoa kokonaisuudessaan ja suoritukset ovat vaihtelevan laatuista ja epäonnistumisia tulee usein. Toiseen vaiheeseen eli harjoitteluvaiheeseen siirtyessään lapsi on ymmärtänyt taidon ja siihen vaadittavat toiminnot ja harjoittelee ahkerasti runsaiden toistojen avulla. Suoritukset ovat jo varmempia, mutta onnistumisessa on vielä vaihtelua. Kun tehtävän suorittaminen on sujuvaa ja automatisoitunutta, on lapsi saavuttanut viimeisen vaiheen eli lopullisen vaiheen. Tämä vaihe mahdollistaa havainnoinnin siirtymisen itse tehtävästä ympäristöön ja ennakoiti helpottuu. (Kalaja & Jaakkola 2015, 203; Kauranen 2011, 356-358.)

Varhaiskasvattajan tulisi tukea motoristen taitojen kehittymistä luomalla mahdollisuuksia harjoitella eri tavoilla liikkumista ja samalla lapsi oppii käyttämään omaa kehoaan liikkeen tuottajana. Lapsen uteliaisuutta ja kokeilunhalua pitää yllä erilaisissa maastoissa ja eri vuodenaikoihin liikkuminen ulkona kuten jäällä, lumella, nurmella, hiekassa, vedessä ja metsämaastoissa. Monipuolisissa ympäristöissä liikkuminen edistää lasta oivaltamaan jo osaamia perustaitoja ja kuinka niitä muuntelemalla voi oppia liikkumaan uusilla tavoilla. Erilaiset välineet ja telineet kiinnostavat lasta ja lapsen tulisi päästä tutustumaan, kokeilemaan sekä innostumaan niistä. Erilaiset leikit, joissa käytetään esimerkiksi palloa tai mailaa, voimistellaan tai kamppaillaan vahvistavat käden karkeamotoriikkaa. (Sääkslahti 2018, 160.) Aikuisen innostunut suhtautuminen liikuntaan ja kannustava asenne lapsen liikkumista kohtaan ruokkivat myös lapsen liikunnan iloa (Karvonen ym. 2003, 54).

#### **3.1.4 Erikoistuneiden liikkeiden vaihe**

Viimeinen varhaisvuosien ajalle sijoittuva motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Kyseinen vaihe alkaa seitsemän vuoden iässä ja jatkuu pitkälle teini-ikään asti. Vaiheelle ominaista on lajitaitojen oppiminen, sillä suurin osa motorisista perustaidoista on tässä kehitysvaiheessa jo hyvin hallussa. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196.) Jo opittuja liikuntataitoja vahvistetaan edelleen ja niitä hyödynnetään uusiin liikuntamuotoihin, kuten luisteluun, uintiin ja rullaluisteluun tutustuessa (Ojala 2015, 58).

Liikkumisen soveltaminen säilyttää motivaation ja samalla myös vakiinnuttaa taitoja. Taitojen riittävä toisto mahdollistaa iloittamisen jo opituista ja myös innostaa kokeilemaan uu-

sia ja haastavampiakin tehtäviä. Kasvattaja voikin tukea lapsen kehitystä varmistamalla lapselle mahdollisuus päästä kokemaan vaihtuvat vuodenaajat ja eri liikuntaympäristöt. (Sääkslahti 2018, 165-166.)

### **3.2 Kognitiivinen kehitys**

Varhaisvuodet ovat kognitiivisten taitojen kehittymisen kannalta merkittäviä (Ojala 2015, 25). Kognitiivinen kehitys tarkastelee ihmisen kykyä oppia uusia taitoja ja tietoja sekä kuinka hän soveltaa oppimaansa elämässä. Kognitiivinen kehitys käsittää havaitsemiseen, muistiin, ajatteluun, kieleen ja oppimiseen kuuluvaa kehitystä. Lapsen kognitiivisen kehityksen säätelee hyvin pitkälti ympäristö ja perimä. Lapsi on myös aktiivinen ja hakee jatkuvasti itse uusia oppimiskokemuksia. Monipuolinen ja tarpeeksi houkuttava elinympäristö mahdollistaa lapselle uusien taitojen ja tietojen oppimisen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 88.) Lapsen ajattelussa ja päättelyssä tapahtuva kehitys vaikuttaa myös lapsen kykyyn ymmärtää ja oppia erilaisia sääntöjä (Ojala 2015, 46). Viimeaikaisen tutkimustiedon pohjalta on löydetty selviä yhteyksiä liikkumisen ja parantuneiden kognitiivisten taitojen kehittymisellä. Myös vireystila ja tarkkaavaisuus paranevat liikkumisen lisäämisellä. (Valo 2015, 20.)

Varhaiskasvatukseen on vaikuttanut vahvasti kaksi, eri näkemystä omaavaa, kehitykseen ja oppimiseen liittyvää teoriaa: Vygotskin kulttuuri-historiallinen teoria ja Piaget'n konstruktivistinen teoria (Kronqvist 2016, 21). Vygotskyn mukaan oppiminen ei ole sidoksissa kehittymisprosessiin vaan lapsen vuorovaikutus ympäröivän ympäristön ja kulttuurin kanssa mahdollistavat oppimisen (Ojala 2015, 30). Vygotskyn teoria on tuonut varhaiskasvatukseen uusia näkökulmia lapsilähtöisyydestä, mutta toistaiseksi suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ei ole käytetty Vygotskyn teoriaa taustateorianä. Varhaiskasvatuspedagogiikassa on kuitenkin laajalti sovellettu Piaget'n konstruktivistista kehitysteoriaa, jonka mukaan lapsen kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain. (Kronqvist 2016, 21-22). Piaget'n mukaan lapsen ajattelun perusta muodostuu kielen sisäisestä mallista, skeemasta, jonka avulla lapsi tulkitsee ja jäsentää uutta tietoa. Uuden kokemuksen myötä lapsi rakentaa olemassa olevan skeeman päälle uuden kuvan muokkaamalla vanhaa mielikuvaa uuden tiedon perusteella. (Ojala 2015, 26). Teorian mukaan kognitiivinen kehitys koostu neljästä vaiheesta, joissa uuteen vaiheeseen siirtyminen edellyttää edellisen vaiheen taitojen omaksumista (Nurmi ym. 2015).

### 3.2.1 Sensomotorinen vaihe

Piaget'n mukaan ensimmäinen kognitiivisen kehittymisen vaihe on sensomotorinen vaihe, jossa lapsi ajattelee, päättelee ja kerää informaatiota aistihavaintojen ja motoristen toimintojen avulla. (Ojala 2015, 27.) Sensomotorinen vaihe ajoittuu kahdelle ensimmäiselle ikävuodelle. Vaiheen aikana lapsi havainnoi aktiivisesti ympäristöään aktiivisen liikkumisen kautta ja muokkaa toimintaansa havaintojen pohjalta. Lapsi oppii havaintojensa pohjalta toimimaan tietyllä tavalla saadakseen aikaan tietynlaisen lopputuloksen: esimerkiksi heiluttamalla helistintä saadaan aikaan helistimestä lähtevä ääni. (Nurmi ym. 2015.) Alle vuoden ikäinen lapsi osaa jo yhdistellä eri aistien kautta saatuja havaintoja ja muodostaa niistä mielikuvia. Luotujen mielikuvien avulla lapsi alkaa myös yhdistelemään tiettyjä sanoja tiettyihin esineisiin. Tämä on erityisen tärkeä kehitysvaihe kielellisen kehittymisen kannalta. (Huttu & Heikkinen 2017, 130.) Piaget'n teorian mukaan sensomotorisen kehitysvaiheen jälkeen seuraa esioperationaalisen ajattelun ja päättelyn vaihe, joka alkaa noin kahden vuoden iässä (Ojala 2015, 28).

Havaintotoimintojen kehittymiseen vaikuttavat vahvasti monipuoliset aistimukset tasapaino-, lihas-jänne-, tunto-, näkö- ja kuuloaisteille ja näiden mahdollistamisessa kasvattaja on tärkeässä roolissa. Kielellisen kehityksen kannalta on tärkeää, että arkipäivän toimintoja ja tilanteita nimetään lapselle niiden tapahtuessa, jolloin lapsi yhdistää toiminnan tiettyyn sanaan. Kehonhahmotusta voidaan harjoitella nimeämällä eri kehonosia esimerkiksi pukemistilanteessa ja lapsen kehon oikean ja vasemman puolen hahmotusta ja yhteistyötä voidaan kehittää mahdollistamalla monipuolinen liikkuminen. Liikkumista kannattaa myös sanoittaa, jolloin lapsi oppii ymmärtämään liikkumiseen liittyvää sanastoa ja samalla laajentaa omaa sanavarastoaan. (Sääkslahti 2018, 156, 158.) Jotta lapsi kehittyisi kognitiivisilta taidoiltaan, kasvattajan on tärkeää antaa lapsen toimia vapaasti kokeillen. Lapselle luontaista mielenkiintoa uusien asioiden ja ratkaisujen löytämiseen tuetaan parhaiten, kun lapselle ei anneta valmiita ratkaisuja ongelmiin vaan annetaan hänen ratkaista pulma itse. (Zimmer 2001, 40.) Kognitiivisen kehityksen alkuvaiheessa lapsi ymmärtää ympäröivän maailman järjestyksestä ja säännönmukaisuudesta, muttei vielä spesifejä sääntöjä (Ojala 2015, 47).

### 3.2.2 Esioperationaalisen ajattelun vaihe

Sensomotorisen vaiheen jälkeen lapsi siirtyy kognitiivisessa kehityksessään esioperationaaliseen vaiheeseen joka ajoittuu toisesta ikävuodesta aina koulun alkuun asti (Nurmi ym. 2015). Ajattelu perustuu aluksi konkreettisiin havaintoihin ja toimintoihin. Myöhemmin ajattelu muuttuu enemmän käsitteisiin pohjautuvaksi, jossa lapsi kuitenkin hyödyntää vielä omaa intuitiotaan. Tässä vaiheessa lapsi käyttää mielikuvitustaan aktiivisesti

eikä välttämättä osaa vielä erottaa mielikuvitusta todellisuudesta. Kehitysvaihe on hyvä tilaisuus kehittää lapsen mielikuvitusta ja kiinnostus roolileikkejä kohtaan kasvaakin kyseisessä kehitysvaiheessa. Esioperationaalisisessa kehitysvaiheessa lapsi on taipuvainen ajattelemaan asioita itsekeskeisesti. Lapsi ei vielä ymmärrä, että toinen ihminen katsoo samaa asiaa eri näkökulmasta ja toimii oman havaintonsa mukaisesti ennen kuin irtautuminen itsekeskeisestä ajattelutavasta alkaa kehitysvaiheen loppupuolella. (Ojala 2015, 28.)

Havaintomotoristen taitojen oppiminen mahdollistuu kun havaintotoimintojen ja etenkin niiden yhdistäminen kehittyy. Peili toimii hyvänä apuna lisäämään lapsen havainnointia ja tietoisuutta oman kehonsa ääriviivoista, eri puolista ja kehon keskilinjan ylittävästä toiminnasta. Peilin edessä voi muuttaa kehon asentoa matkimalla toisen tekemiä liikkeitä. Samaa voi tehdä myös katsomalla mallia kuvista ja jäljitellä eri liikesarjoja. (Sääkslahti 2018, 161.) Liikkeiden jäljitteleminen aiemmin nähdystä onnistuu, vaikkakin lapsen ajatteluun vaikuttaa ensisijaisesti näköhavainnot (Autio & Kaski 2005, 25). Kaikki nämä kehittävät lapsen kognitiivisia taitoja.

Liikerytmi hahmottuu ainoastaan harjoittelemalla ja toistamalla useita toistoja. Monipuolisella liikkumisella ja eripituisia etäisyyksiä vaihtelemalla, eteen, taakse ja sivuille, voidaan lisätä tietoisuutta tilasta ja eri suunnista. Eri tasoja ja vaihtelemalla voimankäyttöä kehitetään tilatietoisuutta: alhaalla, ylhäällä ja keskellä, voimakkaasti, kevyesti ja rentona. (Sääkslahti 2018, 161.) Muuttamalla tilannetta liikunnan tai leikin aikana kuten tasapainoilumalla epävakaa alustan päällä tai erilevyisten tai korkeisten esteiden ylitys luo kokemuksen syystä ja sen seurauksesta, jolloin lapsi oppii huomaamaan eri yhteyksiä. Esimerkiksi tasapainolaudalla lapsi vaihtaa asentoa niin monesti kunnes tipahtaa laudan päältä. Lapsi siis koittaa tiedostamattaan saada selville tasapainossa pysymisen periaatteen. Lapsi tarvitsee tilaa kokeillakseen tasapainoilua ja jotta voi tarvittaessa muunnella toimintaansa. (Zimmer 2001, 34-35.) Omaa kehoa voi myös hyödyntää tilatietoisuuden edistäjänä. Esimerkiksi vanhat kehon mitat kuten vaaksa, kyynärä ja jalka, toimivat erittäin hyvin lapsen kognitiivisia valmiuksia kehittävänä mittarina. (Sääkslahti 2018, 161.)

### **3.2.3 Konkreettisten operaatioiden vaihe**

Noin seitsemän vuoden iässä lapsen kehitys etenee Piaget'n mukaan konkreettisen operaatioiden kauteen. Kehityskauden aikana lapsi oppii konkreettista ajattelua ja päättelyä ja pystyy erottamaan oman ajattelunsa muista. Nämä taidot auttavat luokittelemaan esineitä

ominaisuuksien mukaan, ymmärtämään aikakäsityksiä, määrää ja säilyvyyttä sekä tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Lapsi kuitenkin tarvitsee ajattelunsa tueksi edelleen konkretiaa ja muita havainnollistavia apukeinoja. (Ojala 2015, 29.)

Havaintotoiminnot ovat kehittyneet kuuden ja kahdeksan vuoden ikään mennessä siten, että eri aistien kautta tulevien tietojen yhdistäminen onnistuu sujuvasti. Havaintomotoristen taitojen harjoittamista tulisi ruokkia mahdollisimman monipuolisesti, sillä se on lapselle todella mielekästä. Kasvattajan tulisikin tarjota liikunnan lomassa ärsykeitä eri aistit huomioiden. (Sääkslahti 2018, 166.)

Tässä iässä lapsesta tulee yleensä viimeistään osa suurempaa ryhmää. Lapsi on myös oppinut hiljattain vertailemaan itseään muihin ryhmän jäseniin, mikä on täysin luonnollista. Muihin vertaaminen haastaa lasta itseään omista pätevyyden kokemuksistaan. Kasvattajan olisi hyvä suunnitella liikuntatehtävät siten, että kaikki saisivat pätevyyden kokemuksia ja pääsisivät haastamaan kykyjään sopivasti. Tämä edesauttaa lapsen kehitystä säilyttämällä myönteistä vaikutelmaan itsestään liikkujana. Sosiaalinen ympäristö ja sieltä syntyvät reaktiot vaikuttavat suoranaisesti, kuinka hyvin lapsen myönteinen asenne säilyy liikuntaa kohtaan ja oppimiseen yleisesti. (Sääkslahti 2018, 166.)

### **3.3 Sosioemotionaalinen kehitys**

Sosioemotionaalisen kehityksen avulla lapsi oppii erilaisia taitoja tunteiden käsittelyyn ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa toimimiseen. Vuorovaikutus lapsen ja häntä ympäröivän sosiaalisen todellisuuden kanssa muokkaavat näitä taitoja. (Ahonen 2017a, 16-17.) Kommunikointi ja yhteistyö muiden kanssa sekä jakaminen ja muiden auttaminen ovat kaikki sosiaalisia taitoja (Nurmi 2015). Harjoitellessa kontaktin ottamista ja yhteistyötä muiden lasten kanssa, lapsi kehittää sosioemotionaalista pätevyyttä. Liikunnan avulla lapsi oppii myös empatiakykyä ja toisten auttamista sekä huomioonottamista. Erilaiset liikuntaleikit luovat tilanteita näiden ominaisuuksien kehittämiseksi ja sen vuoksi liikunnalla on suuri merkitys sosioemotionaaliseen kehitykseen. (Numminen 2005, 178; Valo 2015, 21.)

Itsesäätelytaidot, tunnetaidot, sosiokognitiiviset taidot ja sosiaaliset taidot muodostavat osan lapsen sosiaalisesta kompetenssista (Nurmi 2015). Sosiaalinen kompetenssi eli pätevyys tarkoittaa kykyä käyttää henkilökohtaisia ja ympäristön voimavaroja oikealla tavalla (Valo 2015, 21). Lapsen kyky säädellä tunteitaan, käyttäytymistään sekä kognitiivisia toimintojaan ovat itsesäätelytaitojen kehityksen tulosta. Tunteiden säätelyn kehityksellä lapsi

oppii säätelemään omaa tunteiden ilmaisuaan esimerkiksi pettymystä aiheuttavissa tilanteissa sekä ymmärtää muiden lasten tunteita. Kognitiivisten toimintojen kehitys mahdollistaa lapsen ymmärryksen ympäristön tapahtumista ja tätä kautta auttaa lasta ymmärtämään sen synnyttämiä tunteita. (Aro 2011, 10-12; Ahonen 2017a, 18-19.)

Tunnetaidoilla on merkittävä rooli tasapainoisten ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä (Kokkonen & Klemola 2013, 205). Lapsen tunnetaitojen kehitys alkaa jo odotusajankana. (Numminen 2005, 172). Sen takia pieni lapsi osaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa tulkita tunteita erilaisista ilmeistä, eleistä ja äänensävyistä (Aro 2011, 23-24; Pihlaja 2018, 145). Lapsi oppii jo varhain noudattamaan muiden ohjeita, säätelemään omaa toimintaansa tahdonalaisesti sekä toimimaan asetettujen sääntöjen mukaisesti luomiensa käyttäytymisen mallien pohjalta. Lapsi havaitsee tietynlaisia toistuvia sääntöjä muiden ihmisten sosiaalisessa käyttäytymisessä ja pyrkii jäljittelemään niitä vaikkei niissä aina täysin onnistukaan. Lapsi yrittää spontaanisti auttaa tai lohduttaa toista lasta niin kuin on nähnyt tehtävän. Pieni lapsi on aktiivinen käyttämään omia taitojaan vaikkei vielä täysin ymmärrä niiden rajallisuutta. Tämän vuoksi turhautumisen tunteet ja kiukunpuuskat ovat yleisiä ja lapsi tarvitsee niiden käsittelyssä aikuisen tukea. Kun lapsi alkaa ymmärtää muiden ihmisten ajattelun erilaisuutta ja tunteita sekä heidän toimintaansa näiden pohjalta, kokee lapsi pystyvänsä paremmin hallitsemaan itseään ja ympäristöään. (Aro 2011, 23-25.)

Liikuntakasvatus on hyvä keino tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittymisen tukemisessa (Valo 2015, 21). Monelle lapselle perustunteiden monipuolistaminen liikeilmaisun, kuten liikkeiden ja liikkumistapojen, keinoin auttaa ymmärtää tunteiden olevan osa elämää ja helpottaa itseilmaisua. Yhteisleikeissä lapsi omaksuu jo haastavampia sääntöjä ja erimielisyyksiä ratkotaan ja pohditaan yhdessä. Voittamiset ja tappiot leikkien ja pelien yhteydessä kehittävät lapsia omien tunteiden ilmaisemisessa. Ryhmän myönteisen vuorovaikutuksen säilymiseksi olisi hyvä harjoitella säätelemään tunteiden ilmaisun paikkaa ja muotoa. Kasvattajalla onkin oma roolinsa tukea ja auttaa lasta oivaltamaan vuorovaikutuksen myönteisiä keinoja. (Sääkslahti 2018, 164, 168-169.)

### **3.3.1 Sosioemotionaalisen kehityksen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin**

Sosioemotionaalisilla taidoilla on yhteys myös psyykkiseen hyvinvointiin (Kokkonen & Klemola 2013, 205). Psyykinen kehitys antaa valmiudet mielenterveyden ja hyvinvoinnin kehittymiselle ja kehittää tekijöitä, joiden avulla lapsi pystyy tulevaisuudessa saavuttamaan elämäntähtäimiä ja -tyytyväisyyttä. (Sääkslahti 2018, 103.) Hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnalla voidaan tarjota lapselle positiivisia kokemuksia itsestä ja

näin ollen edistää positiivisen minäkuvan syntymistä. Tämän vuoksi liikunnallisesti passiivisemmalla lapsella onkin usein suurempi taipumus huonon itsetunnon syntymiseen. Haasteet kehityksessä ja oppimisessa yhdistyvät usein haasteisiin myös sosiaalisessa pätevydessä, joka puolestaan saattaa heijastua sosiaaliseen käyttäytymiseen. Haasteet sosiaalisessa käyttäytymisessä voivat johtaa jopa syrjäytymiseen. (Valo 2015, 20-21.)

Kiintymyssuhteet ja osallisuus ovat myös osa lapsen sosiaalista kompetenssia (Nurmi 2015). Onnistumisen kokemukset saavat lapsen luottamaan omiin taitoihin sekä lisäävät rohkeutta aloitteiden tekemiselle. Lisäksi he tuovat rohkeammin omia toiveita ja tahtoaan esille sekä myös ottavat tilaa omalle toimijuudelle. Lapselle on tärkeää päästä vaikuttamaan omiin asioihin ja tekemisiin, jotka lisäävät autonomian tunnetta ja kasvattaja voikin vahvistaa lapsen kokemusta tulla hyväksytyksi kuuntelemalla lapsen ehdotuksia ja suhtautumalla niihin kannustavasti ja rohkaisevasti. Fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisessa toiminnassa lapsi saa vapaasti oman kiinnostuksensa mukaisesti harjoittaa taitojensa ja pystymisensä rajoja turvallisessa ympäristössä ja valvovien silmien alla. Kannustavalla ilmapiirillä on myös ratkaiseva merkitys, miten lapsi rohkaistuu toimimaan ryhmässä. (Sääkslahti 2018, 162, 168.)



## 4 Liikuntaleikin rooli lapsen kehityksessä

Liikuntaleikki käsitteenä tarkoittaa lapsille ominaista tilannekohtaista liikunnallista toimintaa, joka saa alkunsa yleensä leikki-tilanteessa ja on lasten omaehtoista toimintaa kuten esimerkiksi hippa- ja pomppuleikit (Zimmer 2001, 111). Varhaisvuosien aikana lasten leikki on vahvasti sidoksissa liikkumiseen ja liikuntaan. Leikkiin sisältyvä liikunta tukee perusliikuntataitoja ja kehittää kestävyyttä, nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Leikistä riippuen lapsi kehittää leikkiessään myös koordinaatiotaitojaan sekä kehontuntemusta ja harjoittelee keskittymistä, muistamista ja muiden lasten kanssa toimimista. Leikki sisältää joukon erilaisia sääntöjä, käsitteitä ja selityksiä ja harjoitellessaan niiden ymmärtämistä lapsi kehittää myös tiedollisia taitojaan. (Karvonen ym. 2003, 137-139.)

Lapset käyttävät luontaisesti omaa mielikuvitustaan leikkien luomisessa. Lapset kehittävät mielellään itse myös liikunnallisia leikkejä. Leikki on kuitenkin myös kasvattajalle hyvä tilaisuus ohjata leikkiä lapsen kehitysvaihetta tukevaksi. (Karvonen ym. 2003, 138.) Vaikka vapaan leikin rooli on merkittävä lapsen kehityksessä, ohjatussa tai tuetussa leikissä aikuinen pääsee tietoisemmin tukemaan lapsen toimintaa ja tätä kautta lapsen leikin kehitystä. Vapaan leikin aikana lapsi on usein kaukana aikuisesta, kun taas tuetussa leikissä aikuisella on aktiivisempi rooli ja hän pystyy tarkkailemaan lasten prosesseja paremmin. (Reunamo 2014, 84.) Leikkiä kehittämällä saadaan helposti vaihtelua tuttuihin leikkeihin ja aikuinen pystyy ohjaamaan leikkiä tiettyjä taitoja tai ominaisuuksia harjoittavaksi (Karvonen ym. 2003, 138).

Leikin tutkijoiden kiinnostus nimenomaan lasten liikuntaleikkejä kohtaan on ollut vähäinen, mutta ilmeisiä yhteneväisyyksiä onnistuneiden leikkimaailmojen rakentamisessa voidaan todeta. Leikkimaailman kautta lapsi pystyy hetkellisesti irrottautumaan todellisuudesta. Liikunnallisissa leikeissä ja peleissä on yhteinen idea ja leikin periaatteet, kuten säännöt, ovat yhdessä sovittuja. Näin ne muodostavat oman yhteisen kulttuuriympäristönsä. Liikuntaleikeissä on oikeasti olemassa oleva fyysisesti konkreettinen leikkialue. Pelien ja leikkien sisältö koostuu elämän perusristiriidoista ja vahvasti mukana olevasta draamasta ja sen takia sisältö koskettaaakin osallistujia myös emotionaalisesti. Aikuisella, varhaiskasvattajalla tai muulla kokeneemmalla leikkijällä on oma tehtävänsä jakamalla erilaisia rooleja leikkiin osallistujille, joilla saadaan kehitettyä liikuntaleikkiä tai -pelejä. (Sääkslahti 2018, 109.)

#### 4.1 Leikin kehityksen muodot liikuntaleikissä

Lapsen leikki ja sen muoto on riippuvainen iästä ja kehitysvaiheesta. Tämän vuoksi aikuisen osallisuus leikin mahdollistamisessa on erilainen leikin eri muodoissa. (Zimmer 2001, 70.) Jotta kasvattaja voi suunnitella lapsen kehitystä tukevaa leikkiä ja toimintaa, on tärkeää ymmärtää ikävuosien ja leikin muotojen yhteys (Karvonen ym. 2003, 139). Leikkiin liittyvien kehitysvaiheiden ymmärtäminen auttaa myös aikuista ymmärtämään oman roolinsa muuttumista leikissä (Helenius & Korhonen 2016, 74).

Lapsi alkaa leikkiä jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Alle kaksivuotiaan lapsen leikki on toiminnallista leikkiä. Toiminnalliselle leikille ominaista on oman kehon löytäminen ja sillä leikkiminen sekä kiinnostus esineisiin leikin välineenä. Leikeissä lapsi harjoittelee liikkeiden ohjausta, esimerkiksi kiinnipitämisen ja irti päästämisen koordinaatiota, sekä käsittelee esineitä niiden toimintaa vastaavalla tavalla. Lapsi alkaa hiljalleen ymmärtää, että esimerkiksi palloa pyöritetään. (Zimmer 2001,70.) Ensimmäisten vuosien aikaisille leikeille ominaista ovat usein erilaiset laulut, lorut tai hokemat ja leikittäjinä toimivat aikuiset tai isommat lapset. Kun lapsen itsenäinen liikkuminen kehittyy ja kiinnostus ympäristöön kasvaa, erilaiset piiloleikit, tunnelit ja konttausradat ovat lapselle mieluisia leikkejä. (Karvonen ym. 2003, 139-140.) Aikuisen rooli toiminnallisessa leikissä on osallistua ja muokata ympäristöä leikkiin houkuttelevaksi. (Karvonen ym. 2003, 139 ; Zimmer 2001, 71.)

Ikävuosina kahdesta neljään lapsen leikki kehittyy toiminnallisesta leikistä rakentelu- ja mielikuvitusleikkeihin. Toiminnalliset leikit eivät kuitenkaan katoa kokonaan, vaan ilmenevät myöhemmälläkin iällä eri leikeissä eri tavoin. Rakenteluleikissä lapsi ymmärtää leikki-esineiden tarkoituksen ja alkaa ohjaamaan omaa toimintaansa sen mukaisesti. Lapsi oppii rakentamaan, pinoamaan, kasaamaan ja purkamaan. Rakenteluleikit kehittävät lapsen ongelmanratkaisukykyä ja luovuutta sekä auttavat lasta ymmärtämään esineiden eri ominaisuuksia. Rakenteluleikit kulkevat lapsen kehityksessä mukana hyvinkin pitkään ja niiden merkitys kehitykselle muuttuu. Toisen ja neljännen ikävuoden välissä lapsen mielikuvitus muuttuu ja kehittyy ja lapsi oppii hyödyntämään sitä myös leikeissään. Esineiden alkuperäinen merkitys voi hetkellisesti muuttua ja lapsi keksii esineelle uuden tarkoituksen. Lapsi leikkii syövänsä rakentamaansa hiekkakakkua tai kuvittelee narun olevan käärme ja kuljettaa narua käärmeen liikkeitä kopioiden. (Zimmer 2001, 71-72.) Kyseisen kehitysvaiheen liikuntaleikeille ominaista on myös mielikuvituksen hyödyntäminen. Opittavaa asiaa pyritään havainnollistamaan käyttämällä erilaisia mielikuvia esimerkiksi liikuntavälineitä hyödyntäen. (Karvonen ym. 2003, 140.)

Noin kolmannen ja neljännen ikävuoden aikana lapsi alkaa hiljalleen siirtää leikkitoimintaansa kohti roolileikkejä. Leikin roolit muodostetaan kokemuksiin liittyvistä tutuista rooleista. Joskus lapset saattavat kehittää rooleja ihan itsestään. Usein rooleissa kuitenkin on tunnistettavissa tuttuja hahmoja lasten arjesta kuten vanhemmat tai päiväkodin hoitajat, mutta rooleissa voidaan hyödyntää myös eläimiä tai ajoneuvoja. Lapset oppivat hahmojen matkimisen lisäksi myös samaistumaan omaan rooliin ja käyttäytymään leikissä sen mukaisesti. (Zimmer 2001, 72). Roolileikin ansiosta lapsi oppii luomaan leikillään tarinan ja leikki muuttuu pitkäjänteisemmäksi. Roolileikin kautta lapsi etsii ja rakentaa omaa minäänsä ja tutkii ja tulkitsee ympäristöä ja sen ilmiöitä. Leikin kautta lapsi ymmärtää hyvän ja pahan kysymyksiä ja niiden eroja. (Helenius & Korhonen 2016, 76.) Liikuntaleikissä hyödynnetään myös samanlaisia rooleja ja aikuisen olisi hyvä eläytyä rooliin ja luoda tunneilmapiiriä ilmeikkäällä ohjaustavalla (Karvonen ym. 2003, 140). Liikunnallisten roolileikien avulla lapsi kokeilee kykyjä ja ominaisuuksia, jotka eivät ole hänelle luontaisimpia ja vakauttaa psyykkistä tasapainoaan purkamalla jännitteitä ja aggressioita roolinsa kautta (Zimmer 2001, 72).

Viidennen ja kuudennen ikävuoden aikana lapset alkavat leikkiä sääntöleikkejä, joille ominaista on aktiivinen liikunta ja yhdessä leikkiminen. (Karvonen 2003, 141 ; Zimmer 2001, 73.) Sääntöleikki sisältää jonkin tavoitteen, johon päästäkseen lapsen tulee liikkua tai toimia leikille ominaisella tavalla. Leikki koostuu säännöistä ja jokaisella leikkijällä on oma roolinsa. (Helenius & Lummelehti 2013, 157.) Säännöt ovat aikuisten määrittelemiä, mutta joskus pienet lapset oppivat leikin sääntöjä myös isommilta lapsilta vapaan leikin aikana. Sääntöleikkejä leikkivä lapsi kokee sääntöjen noudattamisen ”oikein” leikkimisenä ja sen vuoksi kokee tärkeäksi, että kaikki leikkijät noudattavat niitä. Tämä voikin usein aiheuttaa ristiriitatilanteita, sillä lapsi ei ymmärrä, että samalla leikillä voi olla useita erilaisia sääntöjä. (Zimmer 2001, 73.) Liikunnallisissa sääntöleikeissä lapsi oppii myös taktikoinnin taitoja ja lapsi alkaa kiinnostua kilpailullisuudesta. Kasvattajalla onkin tärkeä rooli huolehtia, ettei kilpailullisuutta tai taktikointia kuitenkaan korosteta leikissä liikaa. (Karvonen ym. 2003, 141.)

## **4.2 Liikuntaleikin valitseminen**

Leikkejä voidaan jakaa erilaisiin kategorioihin leikin tarkoituksen mukaan. (Pietilä 2005, 103). Aution ja Kasken (2005) jaottelun mukaan liikuntaleikit voidaan eritellä tutustumisleikkeihin, yhteistoimintaleikkeihin, lämmittelyleikkeihin, hippaleikkeihin, kehontuntemusleikkeihin ja rauhoittumisleikkeihin. (Autio & Kaski 2005, 45-52.) Pietilä (2005) taas jakaa sääntöleikit taito- ja tarkkuusleikkeihin, kilpailuihin, kiinniottoleikkeihin, piilos- tai piilotta-

misleikkeihin, arvausleikkeihin, komentoleikkeihin ja laululeikkeihin. Jokaisella leikkiluokalla on omat tavoitteensa, joihin leikillä halutaan pyrkiä. Keskittyminen ja sen harjoittaminen on yksi yleisimmistä tavoitteista lähes kaikissa leikkiluokissa. Taito- ja tarkkuusleikeissä harjoitellaan keskittymisen lisäksi koordinaatiotaitoja havainnon ja motoriikan yhdistymisen kautta. Kilpailuelementin sisältävät leikit totuttavat lasta yhteisten sääntöjen noudattamiseen sekä epäonnistumisen ja häviämisen aiheuttamien tunteiden käsittelyyn. Myös komentoleikeissä lapsi harjoittelee hyvin samankaltaisia taitoja. Kiinniottoleikit sisältävät jännitysmomentin, draaman sekä samanaikaisen, vauhdikkaan toiminnan. Kielen kehitystä, luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisutaitoja voidaan harjoitella piilos- ja piilottamisleikin avulla. Myös arvausleikit tukevat kielen kehitystä ja lisäksi harjoittavat erilaisten aisti-integraatiota ja säätelyä. Laululeikeissä korostuu motorinen sujuvuus, ryhmänä toiminen ja yhdenaikaisuus sekä tunne-elämän kehitys. (Pietilä 2005, 103-104.)

Leikin valinnassa on hyvä huomioida yksittäisen leikkijän tai koko leikkiryhmän tarpeet. Leikkiä valitessa tulee miettiä mihin leikillä halutaan pyrkiä ja mikä on leikin tavoite. Esimerkiksi energian purkua ja liikkeiden voiman säätelyharjoituksia sisältävät leikit rauhoittavat entuudestaan levotonta leikkijää tai leikkiryhmää. (Pietilä 2003, 103.) Leikki soveltuu kaikille silloin, kun samaan leikkiin voidaan ottaa kaikki lapset mukaan ja kaikki voivat osallistua ryhmän toimintaan. Joitain leikkejä voidaan leikkiä sellaisenaan ja ne soveltuvat kaikille, mutta joitain leikkejä täytyy muokata, jotta erityistarpeita omaava lapsi voi osallistua oman ikäisten lasten kanssa samaan leikkiin. Kun mahdollistetaan jokaiselle lapselle osallistuminen samaan leikkiin osana ryhmää, on hyvä miettiä ja huomioida ennen leikkiä, millaisia tukitoimia ja järjestelyjä tarvitaan. Myös leikin aikana on hyvä tarkkailla ryhmän jäsenten osallistumisen aktiivisuutta ja sitä, että jokainen pystyy osallistumaan siihen omalla yksilöllisellä tasollaan. Leikin valintaan vaikuttavat myös leikkituokion tavoitteet, leikkijöiden määrä, aika sekä käytettävissä olevat välineet. (Rintala ym. 2012, 271.)

Leikkejä, joissa joutuu nopeasti pois pelistä kannattaa välttää, sillä hitaampi lapsi joutuu usein jo leikin alussa ulkopuolelle. Sen sijaan kannattaa suosia ja valita leikkejä, joihin lapset saavat itse kehittää luovia ratkaisuja. Silloin jokainen pääsee keksimään omia tapoja liikkumiseen ja voi siten toimia omalla tavallaan. Lasten voidaan antaa vaikuttaa leikin valintaan ja niiden soveltamiseen, jolloin ryhmän välinen kommunikointi kehittyy. Tällöin myös opitaan huomioimaan ja hyväksymään erilaisuutta ja yksilöllisyyttä. Yhteistoiminnalliset leikit vaativat yhteistyötä ryhmän jäsenten kesken ja edistävät toisten huomioimista paremmin. (Rintala ym. 2012, 272.)

### 4.3 Liikuntaleikkien muokkaaminen ja kehittäminen

Taidon harjoittelun kannalta on tärkeää luoda, muokata ja vaihdella tehtäviä ja ympäristöjä, joissa taitoa harjoitellaan. Mitä vaihtelevammassa tilanteissa ja ympäristöissä tiettyä taitoa vaaditaan, sitä hyödyllisempää on käyttää jo taidon harjoitteluvaiheessa vaihtelevia tehtäviä ja ympäristöjä. (Jaakkola 2010, 136-137.) Kehittäminen muuttaa tuttua leikkiä ja antaa sille sopivaa vaihtelua. Lapset leikkivät mielellään yhä uudestaan samoja leikkejä ja tuovat myös omia ideoitaan mukaan leikkiin. (Karvonen ym. 2003, 138.)

Eri elementtien avulla voidaan kehittää ja muuntaa leikkiä. Muutos voi koskea leikin aikana yksittäistä leikkijää tai koko ryhmää. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 273.) Leikkejä ja pelejä voidaan hyvin myös muokata ja soveltaa ryhmän taidon, iän ja tarpeiden mukaan. Erilaiset sovellukset tulevat joko ohjaajan toimesta tai vähintäänkin yhtä usein lasten omista muunnoksista omaehtoisen leikin kautta. Kuuntelemalla ja poimimalla lasten ajatuksia, ohjaaja voi toteuttaa lasten ideoiden pohjalta kehitettyä leikkiä heidän tarpeiden ja harjoitettavan ominaisuuden mukaisesti. Edellytys, että riittävä toistomäärä saavutetaan tiettyä ominaisuutta harjoitellessa on se, että leikin tulee olla mielekästä ja hauskaa lapselle. Ohjaaja voi antaa vanhemmille lapsille leikin tai pelin raamit ja tarvittavat puitteet, johon lapset voivat itse keksiä säännöt ja miten leikki etenee. Sen jälkeen leikkiä voidaan testata ryhmän kanssa ja tehdä vielä tarvittavat muutokset. Lapsilla tulee olla tiedossa perustietoa leikkien ja pelien analysoinnista, jotta erilaisten sovellusten tekeminen onnistuu. Leikkien ja pelien yleinen rakenne muodostuu vaadittavasta taidosta, käytetyistä varusteista, säännöistä, lopputuloksesta sekä rajoituksista tai osallistujien määrästä. (Autio 2007, 91-92.)

Leikkiä muokatessa muunnellaan leikin eri elementtejä kuten liiketekijöitä, kehon toimintaa, välineiden käyttöä, suhdetta pariin tai ryhmään sekä esimerkiksi hipassa pelastumista, turvaa, kiinniottajia, ääntä sekä leikkialuetta. Leikin soveltamisen jälkeen sen tulisi olla edelleen kaikille haastava ja mielekäs sekä vaatimustasoltaan ryhmän tarpeille sopivan haastava, mutta ei ylivoimainen. (Rintala ym. 2012, 271, 273.)

#### 4.3.1 Perusliikkeet ja liiketekijät

Perusliikkeet ovat päivittäin tarvittavia käytännön taitoja, joiden tarkoituksena on parantaa tekemisen laatua ja ne auttavat erityisesti lapsen motorisessa kehityksessä. Perusliikkeitä ovat ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen ja keinuminen, kieriminen ja pyöriminen, työntäminen ja vetäminen sekä heittäminen ja kiinniottaminen. (Autio 2007, 29; Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 47-

48.) Zimmer (2001, 61) lisää vielä tasapainoilun yhdeksi perusliikkeeksi. Vaihtelemalla erilaisia liikkumistapoja leikin sisällä, varhaiskasvattaja varmistaa motoristen perustaitojen ja erityisesti liikkumistaitojen monipuolisen harjoittelun. Perinteisesti leikkiin kuuluvan juoksun sijaan lapsille voidaan antaa ohjeeksi liikkua jollain muulla tavalla. (Jaakkola 2014, 14.) Liikkumistapaa muuntelemalla saadaan monipuolisuutta, esimerkiksi vaihtamalla hyp-piminen kävelyksi tai juoksu laukka-askeliksi. Leikkejä voi muunnella myös vaihtelemalla edettävän matkan pituutta tai muodostamalla uusia ryhmäkokoja. Osallistujien lukumäärän mukaan vaihdellaan leikki- tai pelialueen kokoa tai muotoa. Jos leikissä on kiinniottajia, voidaan vaihdella heidän määrää sekä käytettäviä välineitä ja varusteita. (Autio 2007, 92.)

Liiketekijöiden käyttäminen mahdollistaa lasta oppimaan tiedostamaan oman kehonsa toimintaa sekä millä eri tavoin ja missä liikkumista voi toteuttaa. Lisäksi lapsi oppii suhteuttamaan yksittäiset liikkeet ja liikkumisen itseensä, muihin liikkujiin sekä välineisiin ja telineisiin nähden. Kehitys liiketietoisuudesta luo mahdollisuuden leikitellä eri tilanteissa liiketekijöiden avulla. (Numminen 2005, 210.) Liiketekijöitä ovat; suunta, tila, aika, voima, taso ja suhde (taulukko 2). Liikkeeseen saadaan liiketekijöillä monipuolisuuden lisäksi haastetta ja liikkeen hallintaa. (Jaakkola 2015, 134; Numminen 2005, 207.) Ne myös muuttavat liikkeen laatua eri ympäristöissä toteutettuna ja niitä voidaan käyttää erilaisten tehtävien eriyttämisen keinona (Jaakkola 2015, 134; Kauravaara, Lakkasuo & Luona-Helminen 2006, 18).

Taulukko 2. Liiketekijät (Jaakkola 2015, 134; Numminen 2005, 207).

<b>Liiketekijä</b>	<b>Vaihtelevuuden keinot</b>
Tila	Suuri tai pieni tila, oma tai jaettu
Aika	Nopea, hidas, tasainen tai vaihteleva
Voima	Jännitys, rentous Voimakas ja kevyt
Suunta	Eteen, taakse, sivulle, ylös- ja alaspäin, suoraan, kaartuen, kiemurrellen
Taso	Ylätaso (käsien liikkeet rinnan yläpuolella, liikkuminen päkiöillä) Keskitaso (liikkeet, jotka tehdään rinnan ja polven välisellä korkeudella) Alataso (liikkeet makuulta, ryömien tai kontaten) alas- ja ylöspäin suuntautuvat liikkeet
Suhde	Ihmisiin (yksin, pareittain, ryhmässä) Yhteys muihin ihmisiin (kosketus, katse, Tilaan ja välineisiin

### 4.3.2 Sääntöjen muuttaminen

Liikuntaleikin sääntöjä muuttamalla saadaan samasta leikistä muokattua helpompi tai vaikeampi versio (Lamponen & Pulli 2001, 10). Leikki voi olla haastava hahmottaa, jos sääntöt ovat kovin monimutkaiset ja epäselvät. Sääntöjä voidaan muuttaa poistamalla joitakin sääntöjä sekä nopeat roolin muutokset tai vähentämällä vaihtoehtojen määrää. Jos leikin sääntöjen mukaan pallo saa pomputtaa vain kerran ennen kiinniottoa, voidaan muuttaa sääntöä siten, että pallo saakin pomputtaa useamman kerran ennen kuin se on otettava kiinni. (Rintala ym. 2012, 273.) Sääntöjä tai leikissä esiintyviä rajoituksia, kuten kosketusten sallittua määrää ennen kuin se tulee luovuttaa toiselle, voi myös vaihtaa (Autio 2007, 92).

### 4.3.3 Tila ja välineet

Erilaisten tilojen hyödyntäminen monipuolistaa ohjattua liikuntaa ja edistää oppimista (Jaakkola 2015, 206). Pienellä järjestelyllä pienikin tila voi olla lapselle riittävä liikkumiseen (Pulli 2013, 19). Liikuntatuokiolla hyödynnettäviä tiloja perinteisen liikuntasalin lisäksi voivatkin olla erilaiset pienet tilat kuten käytävät, eteiset tai pienet huoneet. Ulkona hyödynnettäviä tiloja ovat kaikki rakennetut leikkikentät ja niiden tarjoamat puitteet sekä rakentamattomat paikat kuten metsät, rinteet, mäet, kuopat tai vesistöt. Rakennetuissa tiloissa kannattaa muistaa käyttää tilasta valmiiksi löytyviä elementtejä esimerkiksi tempuradan rakennuksessa. Rakentamattomat tilat houkuttelevat lapsia liikkumaan jo ilman erityistä suunniteltua toimintaa ja tämän vuoksi näitä tiloja kannattaa hyödyntää liikuntatuokiolla monipuolisesti. (Sääkslahti 2018, 203-204.)

Tilan järjestely ja organisointi tarkoituksenmukaisesti helpottaa lasten keskittymistä leikin aikana (Huovinen & Rintala 2007, 206). Välineiden avulla voidaan tehdä toiminta-alueesta virikkeellisempi ja konkretisoida ja eriyttää toimintaa. Välineiden käyttö opetuksen apuna ohjaa lapsen tehtävän suorittamiseen vaadittavalla tavalla. (Jaakkola 2015, 133.) Esimerkiksi selkeästi merkityt reitit ja värikontrastit helpottavat lapsen kulkua pelialueella ja löytämään haluttuun paikkaan. Leikkialueen merkitsemisessä voi käyttää voimistelupatjoja, jotta ulkorajat on helpompi hahmottaa esimerkiksi polttopallopelissä. Alueen voi rajata voimistelumattoilla tai hyppynaruilla, jotka ovat kiinni lattiassa teipin avulla. Leikissä voi muuttaa käytettävää tilaa vaihtamalla maalien etäisyyttä tai pesien välistä matkaa. Osallistujien lukumäärän mukaan voi vaihdella leikki- tai pelialueen kokoa tai muotoa (Autio 2007, 92). Suurentamalla tai pienentämällä pelialuetta saadaan sopivaa vaihtelua, mutta on syytä aina ensin tarkistaa ympäristön turvallisuus. Tarvittaessa tilasta voi poistaa mahdolliset häiriötekijät, kuten pianon tai julisteet seiniltä. (Rintala ym. 2012, 273.)

Liikkuminen ei aina vaadi välineitä, mutta välineiden monipuolinen käyttö voi innostaa lasta liikkumaan enemmän. Erilaiset omatekoiset välineet, kuten häntäpallot, sanomalehdistä tehdyt rullat, maitopurkit ja kankaat soveltuvat hyvin liikuntavälineiksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25,41.) Liikuntavälineiden monipuolinen käyttö saa lapset huomaamatta harjoittelemaan samoja perusliikkeitä ilman pitkästyminen (Lamponen & Pulli 2001, 2001, 8). Pelissä käytettävien välineiden kokoa tai painoa, maalien kokoa ja pallon pomppivuutta voi vaihtaa. Pelivälineitä vaihtelemalla mahdollistetaan kaikkien lasten osallistuminen peliin tai leikkiin. Kevyt ja iso pallo hidastaa pelin tempoa, jolloin on myös paremmin aikaa reagoida. Maalin kokoa pienentämällä, varmistetaan lapselle onnistumisen kokemuksia ja myös helpotetaan maalissa toimivan tehtävää. Leikissä jossa tulee osua tiettyyn kohteeseen, on hyvä vaihdella heittokohteen kokoa. (Rintala ym. 2012, 273.)



## 5 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena oli kehittää työkalu leikin kehittelyn tueksi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n käyttöön hyödynnettäväksi osana Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hankkeen toimintaa. Työn tavoitteena oli vastata toimeksiantajan havaitsemaan tarpeeseen leikin kehittelystä varhaiskasvatuksen eri toimintaympäristöissä. Erityisesti kehitellessä leikkiä eri ikäisille lapsille, leikin fyysisen kuormittavuuden säilyttäminen on ollut toimeksiantajan mukaan monelle varhaiskasvattajalle haasteellista.

Työkalun sisällön ja ulkomuodon osalta tavoitteena oli kehittää informatiivinen ja varhaiskasvattajaa aktivoiva moniste, jonka visuaalinen ilme olisi linjassa muiden Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n materiaalien kanssa. Työkalun visuaalisella toteutuksella pyrittiin tekemään monisteesta helppokäyttöinen ja helposti lähestyttävä. Tavoitteena oli myös kehittää työkalu, joka tavoittaisi mahdollisimman monia varhaiskasvattajia Päijät-Hämeen alueen varhaiskasvatuksen eri toimintaympäristöissä.

Työkalun tarkoituksena oli auttaa varhaiskasvattajia monipuolistamaan ja kehittämään liikuntaleikkejä lasten kehitysvaiheita tukevaksi. Varhaiskasvattaja voi työkalun avulla suunnitella tavoitteellisempaa liikunnallista toimintaa myös yksittäisten liikuntatuokioiden ulkopuolelle. Leikkiä kehittelemällä tuetaan eri ikäisten lasten kehitysvaiheita varmistaen kuitenkin leikin liikunnallisuus.

## 6 Liikuntaleikin kehittelyn -työkalun kehittämisen vaiheet

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU), joka on Päijät-Hämeen alueella toimiva liikunnan aluejärjestö. Järjestön tehtävänä on koota ja rakentaa yhteistyötä liikunnan ja urheilun saralla, tuottaa palveluita ja ajaa liikunnan ja urheilun etua alueellaan 16 kunnassa: Asikkalassa, Hartolassa, Heinolassa, Hollolassa, Iitissä, Joutsassa, Kuhmoisessa, Kärkölässä, Lahdessa, Lapinjärvellä, Loviisassa, Myrskylässä, Orimattilassa, Padasjoella, Pertunmaalla ja Sysmässä. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry 2018a.) Opinnäytetyöprojekti alkoi syyskuussa 2017 suunnittelupalaverilla toimeksiantajan kanssa. Palaverin tarkoituksena oli muokata opinnäytetyön aihetta tarkemmin.

Produktin menetelmänä käytettiin tuotekehitysprosessia. Tuotekehityksellä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää joko uusi tai parannella jo olemassa olevaa tuotetta. Tuotekehitysprosessin käynnistymisen edellytyksenä on tarve tuotteelle ja idea sen toteuttamismahdollisuudesta (Jokinen 2001, 9, 17.) Tuotekehitysprosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistamiseen, ideointiin, tuotteen luonnosteluun, kehittelyyn sekä viimeistelyyn (Jämsä & Manninen 2000, 28). Produktin vaiheet ja aikataulu on kuvattuna kuviossa 1.



Kuvio 1. Produktin vaiheet ja aikataulu

## 6.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistamisvaiheessa tarkoituksena on jo olemassa olevan palvelumuodon parantaminen tai tuotteen kehittäminen paremmaksi, mikäli se tai sen laatu ei vastaa enää tarkoitustaan. Tavoitteena voi olla myös kehittää kokonaan uusi tuote tai palvelu. Keskeistä on kartoittaa ongelman laajuus ja ketä ongelma koskettaa. (Jämsä & Manninen 2000, 29-31.)

Opinnäytetyön tässä työvaiheessa selvitettiin tuotekehittelyn tarvetta sekä tuotteen kohderyhmää. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry osoitti tarpeen liikuntaleikin kehittelyn työkalusta ja kohderyhmäksi valittiin Päijät-Hämeen alueen varhaiskasvattajat. Kohderyhmän rajaus käsittää kaikki varhaiskasvatusta toteuttavat toimintayksiköt päiväkodeista, perhepäivähoitoon sekä kerhoihin. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry vastaa alueellaan muun muassa varhaiskasvatushankkeiden toteuttamisesta. Toimeksiantaja toteuttaa alueellaan Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hanketta, jonka tarkoituksena on herättää ajatuksia, pohtia ja kehittää lapsiryhmän ja yksittäisen lapsen mahdollisuutta fyysiseen aktiivisuuden päivähoitopäivän aikana. Yksi hankkeen tavoitteista on varhaiskasvattajien toiminnallisuuden ja liikuntaosaamisen vahvistaminen sekä kehittää uusia tukityökaluja ja sisältöjä heidän työnsä tueksi. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry 2018b.)

## 6.2 Ideointivaihe

Ideointiprosessi sopivien vaihtoehtojen löytämisestä alkaa, kun kehittämistarpeesta on saatu varmuus, mutta sen ratkaisukeinoista ei ole vielä tehty päätöstä. Innovaatioilla ja erilaisilla vaihtoehdoilla pyritään löytämään ratkaisu niihin ongelmiin, jotka ovat sillä hetkellä ajankohtaisia. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Ideointiprosessi alkoi aiheeseen liittyvän lähdemateriaaliin ja samasta aihepiiristä aiemmin tuotettuun materiaaliin tutustumisella. Leikin kehittelyä oli käsitelty aikaisemmin pienenä osana suurempaa koulutuskokonaisuutta Päijät-Hämeen alueella sekä Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulu- konseptin ohjaajakoulutuksessa, jota liikunnan aluejärjestöt tarjoavat alueellaan. Varhaiskasvattajien sekä yhteistyötahon kokemusten perusteella tarkemmin leikin kehittelyyn keskittyvää materiaalia olisi hyvä olla saatavilla. Valmista materiaalia liikuntaleikeistä oli entuudestaan paljon tarjolla, mutta konkreettista työkalua leikin kehittelyyn avuksi ei toistaiseksi vielä ollut saatavilla. Varhaiskasvattajat itse toivoisivat mahdollisimman valmista materiaalia, joka olisi nopeasti hyödynnettävissä. Kouluttajat ja toimeksian-

taja kokivat kuitenkin valmiin materiaalin tukevan liian vähän varhaiskasvattajien omatoimista liikunnallisen toiminnan suunnittelua ja soveltamista. Aihe muokkaantui lopulliseen muotoonsa maaliskuuhun 2018 mennessä.

### 6.3 Luonnosteluvaihe

Kun syntyy päätös millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa, käynnistyy tuotteen luonnosteluvaihe. Ominaista luonnostelulle on analyysi tuotteen suunnittelua ja valmistamista ohjaavista tekijöistä ja näkökohdista. (Jämsä & Manninen 2000, 43.) Luonnosteluvaihe noudattaa samoja työvaiheita kuin ongelmanratkaisu: ongelman havaitsemisen, asiatietojen hankinnan ja ongelman analysoinnin, vaatimusten ja tavoitteiden laatimisen, ratkaisuideoiden etsimisen, ideoiden karsimisen sekä arvostelun, valittujen ratkaisujen testauksen sekä lopullisen päätöksen tekemisen. (Jokinen 2001, 21-22.)

Analysoinnissa käydään läpi ongelman ydin, toiveet ja odotukset sekä tuotteen kehittämiseksi asetetut rajoitukset. On myös tärkeä selvittää, mitä asiakkaat toivovat. Olennaista on samalla miettiä omien olemassa olevien tuotteiden mahdolliset heikot kohdat. (Jokinen 2001, 23.)

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry järjesti huhtikuussa 2018 osana Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hankkeen toimintaa Päijät-Hämeen alueen varhaiskasvattajien verkostotapaamisen, jossa yhtenä osiona oli koulutus liittyen leikin kehittelyyn. Koulutuksen tarkoituksena oli testata leikin kehittelyä työpajan muodossa. Työpaja alkoi alustuksella leikin kehittä- aiheeseen, jonka jälkeen siirryttiin toiminnalliseen osuuteen. Toiminnallisessa osuudessa käytettiin case-menetelmää, eli tapausharjoitusta, jossa kuvaillaan tosielämään pohjautuva tilanne, joka ratkaistaan soveltamalla (Heikkilä 2006). Menetelmän avulla tuetaan olemassa olevan osaamisen soveltamisen kehittymistä (Hyppönen & Lindén 2009). Varhaiskasvattajat jaettiin ryhmiin ja jokainen ryhmä sai paperille kirjattuna (liite 1) valmiiksi annetun leikin perusidean, esimerkiksi hippaleikki sekä tilan ja pakollisen käytettävän välineen. Ryhmät kehittivät annettujen ohjeiden puitteissa uuden leikin ja esittelivät sen muille esimerkin kautta. Koulutuksen pohjalta alkoi leikin kehittä-työkalun sisällön suunnittelu. Alustuksen ja toiminnallisen osuuden aikana tehtyjen havaintojen pohjalta syntyi tarve tuoda leikin kehittelyn teoriaa osaksi työkalua.

Työkalun mallina toimi toimeksiantajan entuudestaan käyttämä leikin kehittä- moniste (liite 2.), jota kouluttajat olivat käyttäneet pienenä osana koulutusta. Monisteessa oli valittu valmiiksi leikkiteemaksi kiinniottoleikki ja kuvattu ruudukkomuodossa sen elementit: leikin nimi ja kiinniottaja, liikkumispaikka, liikkumistapa, suhde toisiin leikkijöihin ja muita asioita,

jotka vaikuttavat leikin kehittelyyn. Ruudukossa oli varattu tyhjiä ruutuja jokaisen leikin elementin suunnitelmaa ja lapsen osallisuutta varten. Mallin pohjalta syntyi idea täytettävästä suunnittelupohjasta. Päivitetystä versiossa (liite 3) säilytettiin ruudukkomuoto sekä samat leikin elementit kokonaisuuksiin jaettuna: motoriset perustaidot, liiketekijät, tila ja välineet. Lisäksi ruudukkoon haluttiin nostaa leikin sovellus alle kolme vuotiaalle lapsille yhtenä suunniteltavana osana. Pohjaan lisättiin myös teoretieto leikin elementeistä selkeyttämään leikin kehitettäviä osia ja avaamaan käsitteitä.

Kevään 2018 aikana leikin kehittelyn monisteen ensimmäistä versiota testattiin kolmessa Päijät-Hämeen alueen toimintayksikössä; Erstan, Villähteen ja Kerinkallion päiväkodeissa. Testaus toteutettiin osana Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hankkeen varhaiskasvatuspajaa, jossa käytettiin samaa case- menetelmää kuin aikaisemmassa kokeilussa. Ensimmäisellä versiolla testattiin kuinka aiheeseen liittyvän informatiivisen osuuden ja työalustan yhdistäminen yhdelle lomakkeelle onnistuisi. Työpajojen aikana havainnoitiin monisteen hyödyntämistä käytännön suunnittelutilanteessa. Jokainen ryhmä kirjasi suunnittelemansa leikin monisteeseen ja ryhmien suunnitelmat leikit monisteeseen (kuva 2) jäivät varhaiskasvatustyöyksikölle käytännön hyödyntämistä varten.

eikin kehittäminen: polttoleikki <i>Käytävä</i> <i>muotojalat</i>	
LIIKUNTALEIKIN ELEMENTIT	SUUNNITELMA TOTEUTUKSESTA
<b>Liikkumismuoto:</b> <b>Liikkuminen paikallaan:</b> Kääntyminen, taivuttaminen, tasapainoilu <b>Liikkuminen paikasta toiseen:</b> hyppääminen, kieriminen, kilpeäminen <b>Välineen käsittely:</b> vierittäminen, kiinniottaminen, lyöminen, vetäminen, työntäminen	<b>Miten liikutaan?</b> <i>kääntyminen, tasapaino, hyppääminen</i>
<b>Liiketekijät:</b> <b>Suunta:</b> liikeradan suunta esim. eteen, taakse, sivulle, kiemurtaen, kaartuen <b>Aika:</b> liikesuorituksen käytetty aika, hidas/nopea <b>Voima:</b> liikkeeseen käytetty voiman määrä, voimakas/kevyt <b>Taso:</b> korkeus, jolla liike suoritetaan, ala-, keski- ja ylätaso <b>Suhde:</b> Suhde muihin ihmisiin, yhteys muihin ihmisiin, suhde tilaan ja välineisiin	<b>Miten liiketekijät näkyvät leikissä?</b> <i>suunta sivulle, eteen, taakse alataso</i>
<b>Tila ja välineet:</b> <b>Tila:</b> jossa liikkuminen tapahtuu, suuri tai pieni, oma tai jaettu, sisä- tai ulkotila <b>Välineet:</b> pallot, vanteet, hernepussit, hyppynarut, tunnelit, motoriiikkaradat	<b>Miten tilaa ja välineitä hyödynnetään leikissä?</b> <i>muotojalat käytävällä, polttopallon muodon → siltä oleva kalaa</i> <i>siinä on kalaa isomille leikit lattialla</i> <i>polttopallo palan päällä tmsker-tyyliin</i>
<b>Sovellus alle 3-vuotiaille</b>	<b>Mitä elementtejä muokkaamalla leikki soveltuu alle 3-vuotiaille?</b> <i>kulje palon päällä</i> <i>vähän ajattelu → mene tietyn väriselle palalle</i>

Kuva 2. Työpajassa suunniteltu versio polttoleikistä.

## 6.4 Tuotteen kehittäminen

Tuotteen kehittäminen etenee seuraavaksi luonnosteluvaiheessa valittujen periaatteiden ja ratkaisuvaihtoehtojen mukaisesti. Kun tuotteen tarkoituksena on välittää tietoa, luodaan asiasisältö mahdollisimman ymmärrettävään ja täsmälliseen muotoon sekä huomioidaan vastaanottajan tiedontarve. Tuotteessa olevan tekstin ydinajatus on oltava selkeä ja sen pitää aueta lukijalle ensilukemalta. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 56.)

Kesällä 2018 taustatiedon tutkimisen yhteydessä tuotoksen asiasisältöä täydennettiin lopulliseen muotoonsa. Aikaisempaan leikin kehittelyn pohjaan lisättiin ohjeistusta leikin valinnasta, lapsen osallisuuden huomioiminen, sekä leikin elementteihin lisänä leikin säännöt.

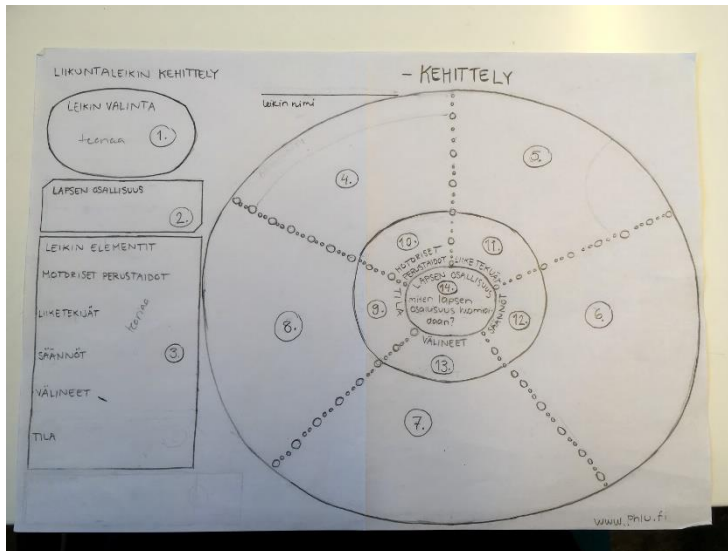
Tuotoksen lopullinen muoto varmistui syyskuussa 2018 käydyssä palaverissa toimeksiantajan kanssa. Aikaisemmin käytössä ollut ruudukkopohja muokattiin visuaalisesti mielenkiintoisempaan muotoon. Uudessa versiossa yhdistyy entistä paremmin teoritieto ja suunnittelupohja. Tuotos päädyttiin toteuttamaan sähköisessä muodossa A4- kokoisena tulostettavana pohjana. Työkalun koolla haluttiin varmistaa riittävä tila toiminnan suunnittelulle sekä teoritiedolle. Kun kaikki tarvittava tieto aiheeseen liittyen löytyy samalta monisteelta, on sen käyttö helpompaa. Tuotoksen sähköinen muoto mahdollistaa mallin helpon levityksen alueen varhaiskasvattajille sekä sen hyödyntämisen joko sähköisessä tai tulostetussa muodossa. Tulostettuna mallia voi käyttää suunnittelun kirjaamisen pohjana.

Työkalun kehittelyn vaiheessa luotiin visuaalisen toteutuksen suunnitelma ja sommiteltiin tekstikenttien ja suunnittelupohjan paikat yhdessä toimeksiantajan kanssa. Värimaailmaksi valittiin Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n teemavärit, sininen ja vihreä, ja eri värisävyjen käytöllä haluttiin erottaa teoritietoa sisältävät osat ja kirjaamisalustana käytettävät osa toisistaan. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n logon tilalle vaihdettiin järjestön nettisivun osoite, jotta varhaiskasvattaja löytäisi työkalun ja pystyisivät tulostamaan sen käyttöönsä. Nettisivun lisäksi työkaluun lisättiin maininta tekijöistä ja työkalusta osana oppinäytetyötä. Asiasisällön osalta työkaluun valittiin keskeisiksi teemoiksi leikin valinta, lapsen osallisuuden huomioiminen, leikin eri elementit: motoriset perustaidot, liiketekijät, leikin säännöt, tila ja välineet. Leikin eri elementit sekä lapsen osallisuus nostettiin myös osaksi täytettävää osiota.

## 6.5 Tuotteen viimeistely

Arviointi ja palaute auttavat kehittämään tuotetta sen eri vaiheissa. Paras keino on esiteltä tuotetta sen valmisteluvaiheessa. Tuotteen testaajina voi toimia tuotteen tilaajat tai asiakkaat. Palautteen keruu tuotteen viimeistelyvaihe sisältää tuotteen käyttökokeiluista saatujen palautteiden mukaisen korjaamisen ja yksityiskohtien viimeistelyyn. Tuotteen jake-lun suunnittelu sisältyy tuotteen viimeistelyyn. (Jämsä & Manninen 2001, 81.)

Tuotos haluttiin visuaaliselta ulkomuodoltaan toteuttaa samalla teemalla kuin muut toimeksiantajan tuottamat kuvitetut materiaalit ja sen vuoksi työkalun toteutuksessa hyödynnettiin toimeksiantajan yhteistyögraafikkoa. Opinnäytetyön tekijät hahmottelivat tuotoksen visuaalisesta toteutuksesta ensimmäisen version (kuva 3), joka lähetettiin graafikolle alustavan idean esittelyksi. Ensimmäisestä versiosta kävi ilmi teorianäkökohtien sekä suunnittelun pohjan sijainti sekä otsikot eri osioille.

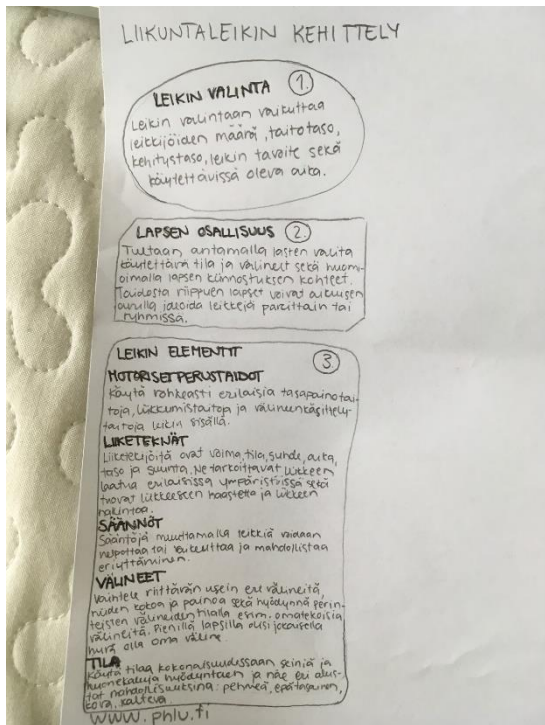


Kuva 3. Alustava idea työkalun visuaalisesta toteutuksesta.

Tämän jälkeen hahmoteltiin suunnittelupohjan kuvitusta. Kuvat ideoitiin graafikon Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n käyttöön luomia kuvamateriaaleja käyttäen. Graafikolle lähetetyssä versiossa (kuva 4) oli käsin piirretyt kuvat jokaiseen liikuntaleikin elementti-kohtaan.







Kuva 6. Hahmotelma teoriaosuuden tekstien sommittelusta

Graafikon tekemää hahmotelmaa työkalusta kaikkine osineen näytettiin kahdelle Erstan päiväkodin varhaiskasvattajalla palautteen saamiseksi. Varhaiskasvattajat toivat esille idean suunnittelupohjan otsikoiden korostamista muusta tekstistä poikkeavan värin avulla, jolloin otsikot erottuvat kehästä paremmin. Palaute huomioitiin valmiissa työkalussa.

## 7 Liikuntaleikin kehittäly- työkalu

Aikaisempien hahmotelmien pohjalta graafikko toteutti valmiin liikuntaleikin kehittäly- työkalun (kuva 7).

### LIIKUNTALEIKIN KEHITTELY

#### LEIKIN VALINTA

Leikin valintaan vaikuttaa leikkijöiden määrä, taitotaso, kehitystaso, leikin tavoite sekä käytettävissä oleva aika.

#### LAPSEN OSALLISUUS

Tuetaan antamalla lasten valita käytettävä tila ja välineet sekä huomioimalla leikissä lapsen kiinnostuksen kohteet. Taidosta riippuen lapset voivat aikuisen avulla ideoida leikkejä pareittain tai ryhmissä.

#### LEIKIN ELEMENTIT

##### MOTORISET PERUSTAIKIDOT

Käytä rohkeasti erilaisia tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja välineenkäsittelytaitoja leikin sisällä.

##### LIIKETEKIJÄT

Liiketekijöitä ovat voima, tila, suhde, aika, taso ja suunta. Ne tarkoittavat liikkeen laatua erilaisissa ympäristöissä sekä tuovat liikkeeseen haastetta ja liikkeen hallintaa.

##### SÄÄNNÖT

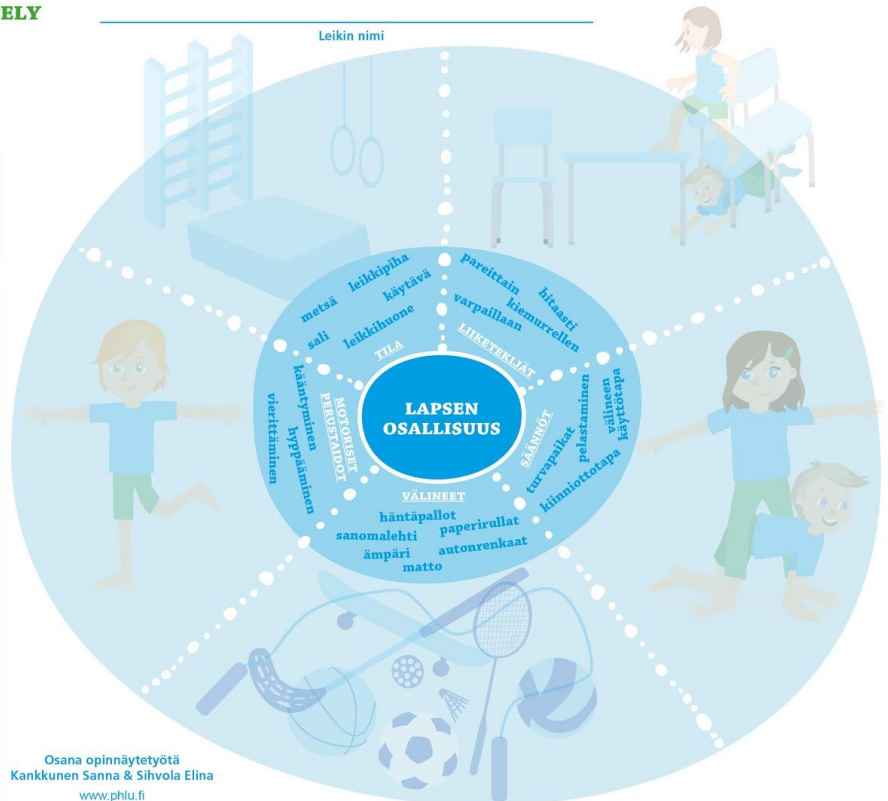
Sääntöjä muuttamalla leikkiä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa ja mahdollistaa eriyttämisen.

##### VÄLINEET

Vaihtelee riittävän usein eri välineitä, niiden kokoa ja painoa sekä hyödynnä perinteisten välineiden tilalla esimerkiksi omatekoisia välineitä. Pienillä lapsilla olisi jokaisella hyvä olla oma väline.

##### TILA

Käytä tilaa kokonaisuudessaan seinä ja huonekaluja hyödyntäen ja näe eri alustat mahdollisuuksina: pehmeä, epätasainen, kova, kalteva.



Kuva 7. Valmis liikuntaleikin kehittäly- työkalu.

### 7.1 Sisältö

Työkalun asiasisältö pohjautuu kirjallisuuskatsauksessa käsiteltäviin teemoihin ja työkalun teoriaosuuksiin nostettiin tiivistettyyn muotoon tietoa näistä teemoista. Työkalussa käsitellään teoriana lyhyesti leikin valinta, lapsen osallisuus sekä leikin eri elementit; motoriset perustaidot, liiketekijät, säännöt, välineet ja tila. Leikin kehittelyn työkaluun on varattu tila myös leikin nimelle.

Erilaisissa liikuntaleikeissä on havaittavissa toistuvia elementtejä, jotka muodostavat leikin kokonaisuuden ja joita muokkaamalla leikkiin tuodaan vaihtelua. Näitä elementtejä ovat motoriset perustaidot, liiketekijät, leikin säännöt sekä käytettävä tila ja välineet. Hyvin suunnitellussa liikuntaleikissä on huomioitu kaikki edellä mainitut elementit. Näistä elementeistä muodostuu myös leikin kehittelyn työkalun työstöalusta. Tämän avulla varhaiskasvattaja voi elementti kerrallaan purkaa leikkiä osiin ja suunnitella leikin osia yksi kerrallaan.

laan tavoitteiden mukaisesti. Jokaisesta leikin elementistä annetaan työkalussa esimerkkejä helpottamaan varhaiskasvattajan suunnittelutyötä ja ideointia. Osa esimerkeistä ohjaa myös käyttämään tavanomaisesta poikkeavia ratkaisuja.

## **7.2 Ulkonäkö ja muoto**

Työkalussa haluttiin yhdistää informatiivisuus ja työstöpohja. Tästä syystä työkaluun koottiin erillinen osio teoritiedolle ja oma, ympyrämuoto suunnittelu- ja työstöpohjaksi. Työkalun muoto havainnollistaa varhaiskasvattajalle leikin kehittämissä huomioitavat asiat ja helpottaa leikin suunnitteluvaiheen dokumentointia. Teoriaosion tarkoituksena on ohjeistaa varhaiskasvattajaa työstöpohjan täyttämässä ja selittää työkalussa käytettyjä termejä. Ympyrämuodossa on jaettu leikin elementit omina osinaan ja jokainen elementtikohta sisältää esimerkkejä kyseisestä elementistä, sekä työstöpohjan, joka toimii kirjaamisalustana leikkiä kehitellessä.

Kuvituksessa on käytetty samaa teemaa muiden Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kuvitettujen materiaalien kanssa. Työkalun värikyseksi valittiin sininen ja vihreä mukailemaan Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n logon värimaailmaa. Vihreä väri valittiin teoritiedon pohjaksi ja musta fontin väriksi erottumaan taustan väristä. Suunnitelmapohjassa käytettiin sinistä taustaväriä ja otsikoiden fontin väriksi valittiin valkoinen. Muu teksti on suunnitelmapohjassa sininen. Suunnitelmapohjan värisävyissä käytettiin tummempaa kuvan keskellä ja värit haalenivat reunoille päin, jolloin värisävyt ohjaavat suunnitelman työstöjärjestystä. Kuvat luotiin työkaluun vaalean värisinä vesileimoina, jotta työkalua voi käyttää tulostettuna versiona kirjaamisalustana. Työkalu luotiin sähköiseen muotoon helpon jakamisen mahdollistamiseksi.

## **7.3 Hyödyntäminen käytännössä**

Työkalu on tarkoitettu tuoda osaksi Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hankkeen koulutustoimintaa ja hankkeen kouluttajat hyödyntävät työkalua osana koulutusta. Työkalua voidaan käyttää leikin kehittelyn teorian käsittelyssä sekä työstöpohjana esimerkiksi työpajatyylisellä harjoitteella varhaiskasvattajien kesken. Työkalu ladataan myös Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n nettisivuille varhaiskasvattajien saataville. Verkkosivuilta työkalun voi tulostaa joko värillisenä tai mustavalkoisena versiona. Verkkosivuille ladataan myös opinnäytetyö kokonaisuudessaan, josta varhaiskasvattajat tai muut aiheesta kiinnostuneet voivat tutustua aiheeseen tarkemmin.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää työkalu liikuntaleikkien kehittämiseen Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n käyttöön, jota he voivat jakaa koulutuksien ja nettisivujen kautta varhaiskasvattajien käyttöön. Työkalun sisältötarpeita kartoitettiin kirjallisuuskatsauksen avulla sekä toimeksiantajan ja varhaiskasvattajien kanssa toimivien kouluttajien kokemuksen kautta. Työkalun sisällöksi valittiin teoretietoa leikin valinnasta, lapsen osallisuudesta sekä leikin eri elementeistä: motoriset perustaidot, liiketekijät, tila ja välineet sekä leikin säännöt. Työkalu saavuttaa kohderyhmänsä toimeksiantajan nettisivujen kautta ladattavana A4- kokoisena pdf-tiedostona. Työkalun visuaalinen toteutus luotiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n yhteistyögraafikon kanssa.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri on kokenut muutoksia viimeisten vuosien aikana ja erilaisia hankkeita ja toimenpiteitä on tullut toimintakulttuurin liikunnallistamiseen. Ensimmäisen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman (2013) tavoitteena oli muokata varhaiskasvatuksen rutiineja lasten aktiivisuutta lisääviksi sekä tukea ja ohjata varhaiskasvattajia itse oivaltamaan ja kehittämään lasten liikuntaan liittyviä asioita tarjoamalla tukea, apua ja malleja (Valo 2013, 3). Myös Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hankkeen tavoitteena on kehittää erilaisia työkaluja ja tukitoimia varhaiskasvattajan työn tueksi (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry 2018).

Varhaiskasvattajien työmäärä ja arjen hektisyys luovat haasteita liikunnallisen toiminnan suunnittelulle, vaikka varhaiskasvattaja itse kokisi lasten liikuttamisen mielekkäänä. Sen vuoksi tukimateriaalit ja työkalut tulisi olla nopeasti hyödynnettävässä muodossa. Varhaiskasvattajien omaa ammatillista kehitystä pyritään jatkuvasti tukemaan erilaisella tukimateriaalilla valmiiden vastausten sijaan. Liikuntaleikin kehittä- työkalun avulla valmiita leikkejä voidaan muokata eri tarpeita vastaaviksi.

Liikuntaleikin kehittä- oli aikaisemmin käsitelty Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n toimesta pintapuolisesti yhtenä teemana varhaiskasvatusympäristön koulutuksissa ja aiheeseen syvempi paneutuminen koettiin tarpeelliseksi. Aikaisemmin samaan aiheeseen liittyvää materiaalia on ollut saatavilla lähinnä koulutuksien yhteydessä, mutta ei yleisesti kaikkien saatavilla. Liikuntaleikin kehittä- työkalusta haluttiin tehdä käytännönläheinen ja helposti jaettava materiaali kaikkien eri toimintaympäristöissä toimivien varhaiskasvattajien käyttöön. Tämän vuoksi työkalu päätettiin luoda pdf-muotoon osaksi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n nettisivujen materiaalipankkia. Työkalu päädyttiin tekemään tulostettuna käytettäväksi, jotta työkalun avulla tehty liikuntaleikin suunnitelma jäisi myöhemmää käyttöä varten valmiiksi materiaaliksi varhaiskasvattajille.

Työkalun visuaalinen muoto toteutettiin värillisenä, mutta värit valittiin mahdollinen musta-vaalkoinen tulostus huomioiden, mikäli väritulostus aiheuttaisi lisäkustannuksia. Työstöpohjaan luotiin kuvitettuja kuvia havainnollistamaan ja elävöittämään työkalua. Kuvituksen ansiosta työkalu houkuttelee visuaalisesti ja tulostettua versiota voidaan sellaisenaan käyttää esimerkiksi julisteena päiväkodin seinällä. Aikaisemman ruudukkopohjan sijaan työkaluun haluttiin tuoda visuaalisesti jotain erilaista. Omien ideoiden pohjalta suunnitellun ulkoasun toteutukseen osallistui graafikko, jonka kädenjäljellä haluttiin paikata omasta osallistamisesta puuttuvat visuaalisen toteutuksen taidot ja luoda työkalulle viimeistely ilme.

Liikuntaleikin kehittäminen- työkaluun haluttiin tuoda kaikki leikin helposti muunneltavissa olevat elementit. Leikkiä kehitellessä varhaiskasvattajan on hyvä pohtia leikille nimi, jonka avulla tutun leikin uudistetusta versiosta tehdään virallisesti oma, uusi leikki. Leikin nimeäminen helpottaa myös ohjatessa leikkiä lapsille. Hauskan nimen avulla leikeistä luodaan lapsille mielikuva ja nimetty leikki jää lapsille helpommin mieleen.

Leikin valinnassa tulisi huomioida yksittäisen leikkijän tai koko leikkiryhmän tarpeet (Pietilä 2003, 103), sekä leikkituokion tavoitteet, leikkijöiden määrä, aika ja käytettävissä olevat välineet (Rintala ym. 2012, 271). Lapsen kehitysvaihe määrittelee pitkälti minkälaisia leikkiä lapsi kykenee leikkimään ja täten vaikuttaa leikin valintaan. Leikin valintaan vaikuttavia tekijöitä nostettiin työkalussa esiin ohjaamaan varhaiskasvattajaa suunnittelemaan toimintaa mahdollisimman tavoitteellisesti ja lapsilähtöisesti. Etenkin pienten lasten liikuntaleikit ovat usein hyvinkin passiivisia ja liikuntaleikin kehittelyn tarkoituksena onkin soveltaa leikkejä eri-ikäisille lapsille ilman leikin fyysisen kuormittavuuden vähentymistä.

Varhaiskasvatuslain mukaan lapsen osallisuutta toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tulee huomioida lapsen ikään ja kehitykseen sopivalla tavalla. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 20§). Lapsen kehittyvän osallistumisen ja vaikuttamisen taitojen tukeminen sekä oma-aloitteisuuteen kannustaminen on yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä (Opetushallitus 2017, 24). Lapsen osallisuus sijoitettiin työkalussa keskeiselle paikalle, jotta varhaiskasvattaja huomioisi lapsen osallisuutta mahdollisimman laaja-alaisesti leikkiä kehitellessä. Peleissä ja leikeissä yhdistyy leikkijöiden kesken sovitut säännöt (Sääkslahti 2018, 109) ja sääntöjen muuttaminen on helppo tapa muokata leikin vaikeustasoa (Lampinen & Pulli 2001, 10). Tämän takia myös säännöt haluttiin ottaa yhdeksi leikin muokattavaksi elementiksi.

Yleiset liikuntataidot muodostuvat motorisista perustaidoista (Jaakkola 2014, 13). Varhaiskasvattajan tulisi tukea motoristen perustaitojen kehittymistä luomalla mahdollisuuksia harjoitella eri tavoilla liikkumista ja luoda tilanteita, joissa lapsi pääsee tutustumaan oman kehon liikuttamismahdollisuuksiin (Sääkslahti 2018, 160). Liiketekijöiden käyttäminen lisää kasvattajan ymmärtämistä liikkumista kohtaan ja antaa myös uusia näkökulmia liikkumiseen (Numminen 2005, 209). Motoriset perustaidot ja liiketekijät osana leikin elementtejä muistuttavat varhaiskasvattajia monipuolisten liikkumistapojen käyttämisestä leikissä ja niiden roolista leikin soveltamisen keinona. Esimerkiksi pienessä tilassa nopea tai vauhdikas liikkumistapa ei ole aina ihanteellisin valinta, mutta muita liikkumistapoja käyttäen liikkumista ei tarvitse kuitenkaan kieltää tai vähentää.

Liikkuminen ei aina vaadi välineitä, mutta monipuolisella välineiden käytöllä voidaan vaikuttaa lapsen innostukseen liikuntaa kohtaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25). Välineiden käytössä halutaan kannustaa varhaiskasvattajia valitsemaan liikuntaan perinteisten liikuntavälineiden sijaan tavallisista poikkeavia välineitä. Erilaiset tilat monipuolistavat ohjattua liikuntaa ja edistävät oppimista (Jaakkola 2015, 206). Varhaiskasvattajaa pyritään kannustamaan ja ohjaamaan suunnittelemaan tilasta riippumatonta toimintaa ja käyttämään erilaisten tilojen vaihtelevia alustoja, tilaratkaisuja sekä liikuntavälineiden lisäksi muita mahdollisia tilasta löytyviä välineitä.

Yhteistyö ja vuorovaikutus toimeksiantajan kanssa oli tiivistä koko työkalun kehittelyprosessin ajan. Toimeksiantaja antoi palautetta ja kehitysehdotuksia työkalun ulkomuotoon ja sisältöön liittyen, jonka pohjalta paranneltiin työkalua. Vuorovaikutus myös kohderyhmän kanssa työkalun suunnitteluprosessin aikana auttoi muokkaamaan työkalusta kohderyhmän tarpeita vastaavan. Kolme testipäiväkotia oli kuitenkin melko pieni otanta koko Päijät-Hämeen alueen varhaiskasvatusta tarjoavista toimintayksiköistä ja kattavan käsityksen saamiseksi olisi ollut hyvä hyödyntää myös perhepäivähoitoa ja kerhoja testauspaikkoina. Työn tarpeellisuutta olisi voitu myös todentaa paremmin esimerkiksi varhaiskasvattajille toteutetun kyselyn muodossa, jossa olisi kartoitettu kasvattajien kokemia haasteita liikunnan suunnittelu- ja toteutustyössä. Tutkimus olisi täytynyt kuitenkin toteuttaa heti työn alkuvaiheessa, jotta tuloksia olisi voitu tuotoksen kehittämisessä hyödyntää.

Valmiin työkalun pilotointia ei ehditty toteuttaa ennen työn valmistumista, joten pilotointi jää toimeksiantajalle. Työpaja, jossa liikuntaleikin kehittäminen on osana, toteutetaan 15.11.2018 Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun järjestämässä Liikkuva varhaiskasvatushankkeen työpajassa Lahden Touhula -päiväkotien työntekijöille. Valmiin työkalun pilotoin-

nin tarkoituksena on testata työkalun toimivuutta sekä sisällön selkeyttä. Pilotoinnin yhteydessä on tarkoitus kerätä kohderyhmältä palautetta, jonka pohjalta työkaluun tehdään tarvittavia korjauksia.

Koska työkalua tullaan hyödyntämään koulutuskäytössä, on työn jatkokehitysideana tuottaa erillinen koulutusmateriaali kouluttajalle. Kouluttajan materiaalin avulla työkalua voidaan entistä paremmin käyttää osana isompaa koulutusta tai omana, erillisenä koulutuksenaan. Työkalu esitellään varhaiskasvattajille koulutuksen aikana ja materiaalit jaetaan koulutukseen osallistuneille myöhempää käyttöä varten. Koulutusmateriaalissa olisi hyvä olla tietoa liikuntaleikin kehittelystä teoriana, jota kouluttajat voisivat luennoida diaesityksen avulla. Lisäksi materiaalista olisi hyvä käydä ilmi, miten koulutus etenee sekä ohjeet liikuntaleikin työkalun käyttämiseen. Työkalun käyttöohjeissa voisi olla tarkemmat ohjeet sen tulkintaan, täyttämiseen sekä mistä työkalun voi tulostaa käyttöön. Nämä ohjeet voisi liittää myös itse työkalun mukaan, jotta käyttäminen ei vaadi välttämättä erillistä koulutusta. Koulutuksen aikana kouluttaja pystyy ohjailemaan varhaiskasvattajien toimintaa ja työtä oikeaan suuntaan, mutta koulutuksen jälkeen materiaalin käyttö jää toimintayksikön ja varhaiskasvattajan omalle vastuulle. Kuten muissa toimintakulttuuria muokkaavissa toimenpiteissä, myös leikin kehittelyn koulutuskokonaisuudessa olisi hyvä huomioida myös jatkoseuranta. Kouluttaja voisi mahdollisesti vierailta toimintayksiköissä kartoittamassa leikin kehittelyn työkalun käyttämistä, jotta se saataisiin osaksi jokaisen yksikön arkea. Varhaiskasvattajien ja yksikön suhtautuminen toimintakulttuurin muutokseen ja uusia toimintatapoja kohtaan määrittelee myös osittain kuinka hyvin leikin kehittäminen toteutetaan arjessa ja seurantakäytön avulla saataisiin myös inaktiivisemmat toimintayksiköt käynnistämään leikin kehittäminen omassa toiminnassa. Kouluttajat voisivat näin samalla kartoittaa tutkimuksen tai kyselyn avulla kuinka hyvin työkalua on arjessa hyödynnetty. Tarkoituksena olisi selvittää varhaiskasvattajien kokemuksia työkalun hyödyllisyydestä ja onko työkalulla saatu lisättyä varhaiskasvattajien pätevyyden kokemuksia liikunnan suunnittelusta ja liikuntaleikkien kehittelystä.

Jatkokehityksessä on myös huomioitu työkalun sähköinen käyttö. Työkalu voidaan luoda sähköisesti täytettäväksi tiedostoksi, jolloin käyttäminen ei vaadi tulostamista vaan se voisi tapahtua yleistyvien ja lisääntyvien älylaitteiden kuten tablettien avulla. Tällöin valmiit, täytetyt leikkisuunnitelmat voisi myös tallentaa ja kerätä sähköisessä muodossa yhteen kansioon koko yksikön käyttöön. Työkalusta ei tehty vielä sähköisesti täytettävää, koska se vaatii erillisen ja maksullisen ohjelman täyttämistä varten ja se taas voi vaikuttaa työkalun alunperin ajateltuun tavoitteeseen eli helppo- ja nopeakäyttöisyyteen.

Opinnäytetyön tuotos koettiin kouluttajien keskuudessa hyödylliseksi työkaluksi ja viimeistelyvaiheessa palautetta antaneiden varhaiskasvattajien mukaan työkalun visuaalinen toteutus oli houkutteleva ja asiasisältö selkeä. Myös opinnäytetyön tekijät olivat lopputulokseen tyytyväisiä ja kokivat valmiin työkalun onnistuneen tavoitteita vastaavasti. Lopullinen palaute työkalun onnistumisesta ja hyödynnettävyydestä saadaan valmiin työkalun pilotointivaiheessa ja varhaiskasvattajilta saadun palautteen pohjalta.

Opinnäytetyöprosessi laajensi osaamista tuotekehittelystä ja siinä huomioitavista asioista kuten tarpeen kartoituksesta, palautteen tärkeydestä ja sen käyttämisestä. Yhteistyö graafikon kanssa lisäsi kokemusta täysin uuden ammattikunnan kanssa toimimisesta. Vaikka opinnäytetyön tuotoksena oli konkreettinen tuote, projektin aikana kertynyttä tietotaitoa voidaan hyödyntää myöhemmin myös esimerkiksi palvelumuotoilussa. Opinnäytetyöprosessin ansiosta myös varhaiskasvatus toimintaympäristönä ja varhaiskasvattajan työn vaatimukset tulivat tutuksi.



## Lähteet

Ahonen, L. 2017a. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutukset käsikirja. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Ahonen, L. 2017b. Vasun käyttöopas. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppiminen. Teoksessa Rintala, P. Ahonen, T. Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. S. 7-24. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesätelyä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Bookwell Oy. 1. painos. Porvoo.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus. 5. painos. Vaajakoski.

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

Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. 4. painos. Human Kinetics. Luettavissa: [https://books.google.fi/books?id=Emx7EjUR-qpcC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?id=Emx7EjUR-qpcC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false) Luettu: 10.10.2018

Heikkilä, P. 2006. Tekemällä oppiminen. Tapausharjoitus (case). Teoksessa Heikkilä, P. & Rönkkö, M. 2006. Opetusmenetelmät opetuksen monipuolistajana. Luettavissa: <http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Opetusmenetelmat06a/html/tapausharjoitus.html> Luettu: 10.9.2018.

Helenius, A. & Korhonen, R. 2016. Leikin ensi askeleita. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. s. 68-77. 3. päivitetty painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Helenius, A. & Lummelehti, L. 2013. Leikin käsikirja. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa (toim.) Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 96-214. 2. painos. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.

Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja - opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillisen korkeakoulujen Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisuja 4/2009. Espoo. Luettavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>. Luettu: 10.9.2018.

Innostun liikkumaan 2018. Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa. Luettavissa: [http://www.innostunliikkumaan.fi/\\_file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan\\_haasteet\\_netti.pdf](http://www.innostunliikkumaan.fi/_file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan_haasteet_netti.pdf) Luettu: 10.10.2018

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus. Jyväskylä.

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

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 125-144. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jokinen, T. 2001. Tuotekehitys. 6. korj. painos. Otatieto Oy. Helsinki.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tammi. Helsinki.

Kalaja, S & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 194-209. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Kauravaara, K., Lakkasuo, T. & Luona-Helminen, R. 2006. Liikunta sopii kaikille. Soveltavan liikunnan opas vertaisohjaajalle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 181. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö. Jyväskylä.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, s. 205-235. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. WSOY oppimateriaalit. Helsinki.

Kronqvist, E.-L. 2016. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja, s. 13-30. 3. päivitetty painos. PS-Kustannus. Jyväskylä

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Tammi. Helsinki

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-Kustannus Oy. Tampere.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus. Jyväskylä. Luettavissa: <https://www.elibrary.com/reader/9789524516518> Luettu: 30.9.2018.

Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatus, esiopetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuksia 368. Helsingin Yliopisto. Helsinki.

Olympiakomitea. Tietoa varhaisvuosien liikunnasta. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tietoa-varhaisvuosien-liikunnasta/>. Luettu: 10.10.2018.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Juvenes Print - Yliopistopaino. Tampere. Luettavissa: [https://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf) Luettu: 4.10.2018.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> Luettu: 6.10.2018

Pietilä, M. 2003. Leikki psykomotorisessa ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Pihlaja, P. 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.). Varhaiserityiskasvatus. S. 141-181. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus. Tallinna.

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

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. s. 486-504. 2. uudistettu painos. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva Lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja, s. 138-152. 3. päivitetty painos. PS-Kustannus. Juva.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. s. 466. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. 2018a. PHLU. Luettavissa: <https://www.phlu.fi/phlu/>. Luettu: 2.11.2018.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. 2018b. Lasten liikunta. Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- hanke. Luettavissa: <https://www.phlu.fi/lasten-liikunta/> Luettu: 2.11.2018.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy yhteistyössä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava Liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki.

Roach, L. & Keats, M. 2018. Skill-based and planned active play versus free-play effects on fundamental movement skills in preschoolers. Preceptual and motor skills. Sage Publications Inc. Luettavissa: <http://ezproxy.haaga-helia.fi:2181/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=1a41ff18-4b78-40c7-b998-4d639f762acd%40sessionmgr4006> Luettu: 9.10.2018

Seifert, K., Hoffnung, J. & Hoffnung, M. 2000. Lifespan development. 2. painos. Houghton Mifflin Company. Boston.

Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Studies in sport, physical education and health 216. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/1/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/1/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf) Luettu: 2.11.2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2003. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1> Luettu: 6.10.2018

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-Kustannus. 2. painos. Jyväskylä.

UKK-Instituutti. Terve koululainen. 2018. Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtoinen-liikunta/> Luettu: 6.10.2018

Valo. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi hyvinvointi- ja liikkumishjelma. Ohjelma-asiakirja. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf> Luettu: 6.10.2018

Valo. 2013. Pilotointitahojen kehittämishankkeiden raportti syksy 2013. Valon julkaisusarja 4/2014. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/varhaiskasvatuksen-pilotointihankkeiden-raportti-2013.pdf> Luettu: 3.11.2018.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540> Luettu: 4.10.2018

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., Brown, W. & Pate, R. 2003. Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*. 16, 1421-1426. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214> Luettu: 3.11.2018.

World Health Organization. 2018. Early child development. Luettavissa: <http://www.who.int/topics/early-child-development/en/> Luettu: 3.11.2018.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-Kirjat. Hämeenlinna.

Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., When, X., Xiang, P. & Gao, Z. 2017. Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: a systematic review. *Hindawi. Biomed Research International*. Luettavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.haaga-helia.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=f98afa7b-c46b-4b5b-93cc-2d533c9aabec%40sessionmgr4009> Luettu: 3.11.2018.

## Liitteet

### Liite 1. Työpajan case -harjoitukset

#### **CASE 1**

**LEIKKI:** Hippaleikki

**RYHMÄ:** Alle 3- vuotiaat

**TILA:** Liikuntasali

**PAKOLLINEN KÄYTETTÄVÄ VÄLINE:** Tötsät

#### **CASE 2**

**LEIKKI:** Hippaleikki

**RYHMÄ:** 4-5- vuotiaat

**TILA:** Pieni tila (esim. leikkihuone)

**PAKOLLINEN KÄYTETTÄVÄ VÄLINE:** Vanteet

#### **CASE 3**

**LEIKKI:** Hippaleikki

**RYHMÄ:** Eskarit

**TILA:** Leikkipiha

**PAKOLLINEN KÄYTETTÄVÄ VÄLINE:** Hyppynarut

#### **CASE 1**

**LEIKKI:** Polttoleikki

**RYHMÄ:** Eskarit

**TILA:** Käytävätila

**PAKOLLINEN KÄYTETTÄVÄ VÄLINE:** Lattiamuodot

#### **CASE 2**

**LEIKKI:** Polttoleikki

**RYHMÄ:** Alle 3- vuotiaat

**TILA:** Ruokailutila

**PAKOLLINEN KÄYTETTÄVÄ VÄLINE:** Hernepussit

#### **CASE 3**

**LEIKKI:** Polttoleikki

**RYHMÄ:** 4-5-vuotiaat

**TILA:** Metsä

**PAKOLLINEN KÄYTETTÄVÄ VÄLINE:** Luonnosta löytyvä "väline"

## Liite 2. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n leikin kehittäely -moniste

Liikuntaleikin kehittäely: "Ota kiinni" – leikki.

Mieti samalla, miten lasten osallisuutta voisi huomioida!

Leikin kehittäely	suunnitelma	lapsen osallisuus
<b>Leikin nimi ja kiinniottaja:</b> Mitä kiinniottaja sanoo tai tekee?		
<b>Liikkumispaikka:</b> Missä haluaisitte leikkiä? (salissa, pihalla, metsässä, hiekkakentällä, lumihangessa, jäällä jne.)		
<b>Liikkumistapa:</b> Millä tavalla liikutaan?		
<b>Suhde toisiin leikkijöihin:</b> yksin, pareittain (vierekkäin, jonossa), ryhmänä (jono, rivi, sekaisin)		
<b>Muita asioita:</b> muuntele liiketekijöillä, hippojen määrä, turvapaikka, esteitä leikkiin yms.		



### Liite 3. Muokattu leikin kehittäminen -moniste

#### Leikin kehittäminen: polttoleikki

LIIKUNTALEIKIN ELEMENTIT	SUUNNITELMA TOTEUTUKSESTA
<p><b>Motoriset perustaidot:</b></p> <p><b>Liikkuminen paikallaan (tasapaino):</b> Kääntyminen, taivuttaminen, tasapainoilu</p> <p><b>Liikkuminen paikasta toiseen (liikkumistaidot):</b> hyppääminen, kieriminen, kiipeäminen</p> <p><b>Välineen käsittely:</b> vierittäminen, kiinniottaminen, lyöminen, vetäminen, työntäminen</p>	<p><b>Miten liikutaan?</b></p>
<p><b>Liiketekijät:</b></p> <p><b>Suunta:</b> liikeradan suunta esim. eteen, taakse, sivulle, kiemurtaen, kaartuen</p> <p><b>Aika:</b> liikesuoritukseen käytetty aika, hidas/nopea</p> <p><b>Voima:</b> liikkeeseen käytetty voiman määrä, voimakas/kevyt</p> <p><b>Taso:</b> korkeus, jolla liike suoritetaan, ala-, keski- ja ylätaso</p> <p><b>Suhde:</b> Suhde muihin ihmisiin, yhteys muihin ihmisiin, suhde tilaan ja välineisiin</p>	<p><b>Miten liiketekijät näkyvät leikissä?</b></p>
<p><b>Tila ja välineet:</b></p> <p><b>Tila:</b> jossa liikkuminen tapahtuu, suuri tai pieni, oma tai jaettu, sisä- tai ulkotila</p> <p><b>Välineet:</b> pallot, vanteet, hernepussit, hyp-pynarut, tunnelit, motoriikkaradat</p>	<p><b>Miten tilaa ja välineitä hyödynnetään leikissä?</b></p>
<p><b>Sovellus alle 3-vuotiaille</b></p>	<p><b>Mitä elementtejä muokkaamalla leikki soveltuu alle 3-vuotiaille?</b></p>