



**Riia Antikainen & Jaana Savolainen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2018

**LUONTO LAADUKKAAN VARHAISKASVATUKSEN  
MAHDOLLISTAJANA 3-5-VUOTIAIDEN LASTEN MOTORISEN  
KASVUN JA KEHITYKSEN TUKEMISESSA**

---

## TIIVISTELMÄ

Antikainen, Riia & Savolainen, Jaana

Luonto laadukkaan varhaiskasvatuksen mahdollistajana 3–5-vuotiaiden lasten motorisen kasvun ja kehityksen tukemisessa

38 s., 3 liitettä

Syksy 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa luontoliikunta vuosikello 3–5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukemiseksi päiväkodeissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä luonnon mahdollisuuksien hyödyntämistä osana päiväkodin arkea.

Opinnäytetyön menetelmänä oli kysely, joka toteutettiin sähköpostitse kahden päiväkodin henkilökunnalle. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, millaisia luontoliikuntamenetelmiä päiväkodeissa on käytössä ja miten luontoa hyödynnetään toiminnassa. Vastauksia käytettiin vuosikellon suunnittelussa. Toisena menetelmänä käytimme valokuvausta. Kuvien tarkoitus on vuosikellon elävöittäminen ja asioiden havainnollistaminen.

Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että päiväkodit hyödyntävät erilaisia valmiita malleja, kuten Metsämörri toimintaa luonnossa liikkumisessa. Luonnon hyödyntäminen toiminnassa vaihtelee ryhmän lasten iästä riippuen. Saimme vastauksista selville, millaista luontoliikuntaa toimintaa päiväkodeilla on. Teimme vastausten, eri lähteiden ja omien ideoiden pohjalta vuosikellon, joka sisältää luontoliikuntamahdollisuuksia jokaiselle vuodelle.

Avainsanat: lasten liikunta- ja luontokasvatus, luontokasvatuksen menetelmät, varhaiskasvatus, 3–5-vuotiaiden lasten motorinen kehitys

## ABSTRACT

Antikainen, Riia & Savolainen, Jaana.

Nature's possibilities in supporting the development of motor skills at the ages between 3 and 5. 38 pages, 3 appendices

Autumn 2018

Language: Finnish

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services.

The purpose of the thesis was to create a schedule for the year at the kindergarten. The schedule includes various movement and motor skill activities that can be done in a forest or some other natural environment. The goal of the thesis was to give new ideas and motivate the kindergarten staff to do more things with children in nature.

The method of the thesis was a questionnaire which was sent to the staff of two kindergartens. The questionnaire was used to figure out what kind of nature and movement-based methods are used and how often and in which ways nature is a part of daily life at the kindergarten. The other method was photography. The pictures were used to make the year schedule more vivid and to visualize things.

The answers of the questionnaire showed that the kindergartens are using some nature-based methods. One of those methods is called "metsämörri". It also depends of the age of children how much the groups do activities in nature. The answers of the questionnaires were used as a support when the year schedule was made. The schedule was also based on new ideas of the schedule makers and theoretical information found in books and from other resources.

Keywords: children's sport and nature education, early childhood education, motor skills at the ages between 3 and 5, nature based methods

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	7
3 AIEMPAA TUTKIMUSTIETOA .....	10
4 LIIKUNTA- JA LUONTOKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA .....	12
4.1 Liikunta- ja luontokasvatus osana varhaiskasvatusta Kuopiossa .....	12
4.2 Liikunta- ja luontokasvatus lasten kehityksen tukena .....	13
5 MOTORINEN KEHITYS 3–5-VUODEN IÄSSÄ.....	16
5.1 Kolmevuotiaan motorinen kehitys.....	16
5.2 Nelivuotiaan motorinen kehitys.....	17
5.3 Viisivuotiaan motorinen kehitys.....	18
6 LUONTOKASVATUKSEN MENETELMIÄ VARHAISKASVATUKSESSA .....	19
6.1 Forest Schools-ulkotoimintamuodot.....	19
6.2 Metsämörri.....	19
6.3 Case Forest.....	20
7 VUOSIKELLO PEDAGOGISEN SUUNNITTELUN APUVÄLINEENÄ.....	22
8 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT .....	24
8.1 Kysely varhaiskasvatuksen henkilöstölle .....	24
8.2 Valokuvaus vuosikellon havainnollistajana.....	25
9 KYSELYN TULOKSET .....	27
9.1 Luontokasvatus päivähoidon arjessa .....	27
9.2 Päiväkodissa käytettävät luontokasvatuksen menetelmät.....	28
9.3 Vuodenaikojen vaihtelut luontokasvatuksessa .....	29
9.4 Luontokasvatus motoristentaiteiden opettelussa .....	30
9.5 Toiveet ja kehittämissideat luontokasvatukseen liittyen .....	30
9.6 Kyselyn vastausten hyödyntäminen vuosikellon suunnittelussa .....	31
10 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI .....	32
LÄHTEET.....	34
LIITE I Kyselylomake päivähoiton henkilökunnalle.....	
LIITE II Luontoliikunta vuosikello.....	
LIITE III Petosen alueen kartat.....	

## 1 JOHDANTO

Luonto on tärkeä ihmisen hyvinvoinnin kannalta ja sillä on merkittävä rooli myös lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta katsottuna. Ihmiset ovat luonnosta riippuvaisia, vaikkakin teknisen kehityksen ja kaupungistumisen myötä luontosuhde on muuttunut voimakkaasti ja olemme osin jo vieraantuneet luonnosta. Lapsi kokee kaiken häntä ympäröivän ympäristön luonnoksi ja lapsen herkkyyden tuntee olevansa yhtä luonnon kanssa tulisikin pyrkiä säilyttämään aikuisuuteen saakka. Luontosuhde muodostuu siitä millaisia muistoja ja mielikuvia meillä on kohtaamisesta luonnon kanssa, tällöin hyvän luontosuhteen kautta lapsesta kasvaa luonnosta ja ympäristöstään välittävä ihminen. Parhaiten tämä luontosuhde kehittyy ulkona luonnossa olemalla ja luontoa kokemalla. Päivähoidolla onkin merkittävä rooli lapsen ympäristö ja luontokasvatuksessa, sillä lapsi viettää suuren osan ajastaan juuri päivähoidossa.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset kertovat, kuinka alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa työskentelevät henkilöt voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumista tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6). Tutkimusten mukaan lasten elintavat ovat viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana kehittyneet normaalin kasvun ja kehityksen kannalta huonompaan suuntaan (Booth, Rowlands & Dollman 2015; Dollman, Norton & Norton 2005). Eri tutkimusten mukaan suomalaiset 3–8-vuotiaat lapset ovat fyysisesti aktiivisia tunnista useaan tuntiin vuorokaudessa, josta reipasta liikuntaa on keskimäärin 1–2 tuntia vuorokaudessa (Haapala, Väistö, Lintu, Tompuri, Brage, Westgate & Lakka 2016; Laukkanen, Pesola, Havu, Sääkslahti & Finni 2013, 102–110; Soini, Tamelin, Sääkslahti, Watt, Villberg, Kettunen, Poskiparta 2014, 589–601).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa vuosikello 3-5-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukemiseen luonnon avulla sekä lisätä tietoisuutta luontokasvatuksen merkityksestä ja mahdollisuuksista osana laadukasta varhaiskasvatusta. Luontoliikunta vuosikello on varhaiskasvattajien työväline, jonka avulla lasten luontoliikuntaa on

helpompi mahdollistaa päivähoitorjessa. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat varhaiskasvatus, luontokasvatuksen menetelmät, lasten liikunta- ja luontokasvatus, sekä 3–5-vuotiaiden lasten motorinen kehitys. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kuopion kaupungin Kaarenhovin ja Tuuliviirin päiväkotien kanssa. Kuopion kaupungin päiväkodit osaltaan käyttävät luontoa osana päiväkodin arkea. Kaarenhovin ja Tuuliviirin henkilökunnalle tehtiin alkukysely, jonka avulla selvitettiin, mitä luontokasvatuksen menetelmiä päiväkodeilla oli jo käytössä. Varhaiskasvatuksen keskeisenä tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin takaaminen ja yhtenä osa-alueena lapsien monipuoliseen liikkumiseen innostaminen kaikkina vuoden aikoina sekä sisällä että ulkona ja tätä kautta liikunnan ilon kokeminen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön prosessi sai alkunsa meillä itsellämme olleesta ideasta kehitellä tuote, jolla voitaisiin mahdollistaa luontoliikunnan toteutumista varhaiskasvatuksessa. Aloitimme työskentelyn tutustumalla aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Liikkuminen on lapselle luontainen tapa toimia, sillä hänellä on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja vahvistaa motorisia taitojaan, ja samalla hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Varhaiskasvatuksen käsikirjan (Hujala & Turja 2016, 138) mukaan lasten liikunnan määrään ja laatuun tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. YK:n yleissopimuksen määrittelemien lapsen oikeuksien lisäksi myös varhaiskasvatustilain (L 580/2015) ja liikuntalain (L 390/2015) korostavat lasten leikin ja liikunnan merkitystä. Lasten liikunnan lisäämiselle on siis tarvetta. Lasten motoristen taitojen kehittyminen tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Tämän vuoksi päätimme rajata opinnäytetyömme aiheen motorisen kehityksen tukemiseen.

Perehdyimme 3–5-vuotiaiden lasten motoriseen kehitykseen hahmottaaksemme millaisia tämän ikäisten lasten motoristen taitojen tulisi olla. Samalla kartoitimme millaisilla menetelmillä ja keinoilla motoristen taitojen kehittymistä on mahdollista tukea luonnon avulla. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde kehoonsa ja synnyttää positiivinen käsitys itsestä liikkujana (Hujala & Turja 2016, 138). Päädyimme toteuttamaan kehittämispainotteisen opinnäytetyön, jonka tavoitteena oli kehittää tuote, luontoliikunta vuosikello yhteistyöpäiväkotien käyttöön.

Tässä opinnäytetyössä keskityimme luontokasvatukseen ja se on yksi tämän työn keskeisistä käsitteistä. Luontokasvatus on osa ympäristökasvatusta. Sivuumme opinnäytetyössä myös ympäristökasvatusta sillä varhaiskasvatuksen perusteissa (Opetushallitus 2016) käytetään tätä käsitettä. Ympäristökasvatus olisi ollut liian laaja kokonaisuus opinnäytetyötä ajatellen, siksi olemme keskittyneet luontokasvatukseen. Luontokasvatus sisältää elämyksiä ja kokemuksia ja on erityisesti ympäristöherkkyyttä ja yksilön luontosuhdetta tukevaa sekä luonnontuntemusta edistävää kasvatusta (Nordström 2004, 123).

Syksyn 2017 aikana hankimme opinnäytetyöllemme tilaajan. Olimme yhteydessä Kuopion kaupungin päiväkoteihin Petosen kaupunginosassa sähköpostin sekä puhelimen välityksellä ja saimme opinnäytetyömme yhteistyökumppaneiksi Kaarenhovin päiväkodin sekä Tuuliviirin päiväkodin. Kun opinnäytetyönsuunnitelma hyväksyttiin, haimme tutkimuslupaa, jotta pystyimme toteuttamaan kyselyn yhteistyöpäiväkotien henkilöstöille. Kyselykaavaketta olimme suunnitelleet jo opinnäytetyönsuunnitelman tekovaiheessa. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, miten päiväkodeissa hyödynnetään lähialuetta liikunta- ja luontokasvatukseen eri vuodenaikat huomioiden, millaisia retkiä päiväkotiryhmät olivat tehneet kauemmaksi luontoon, mitä luontokasvatuksen menetelmiä päiväkodeilla on käytössä sekä kuinka luontoa hyödynnetään motoristentaitojen harjoittelussa. Kiersimme lähialueen luontokohteita ja otimme niistä valokuvia eri vuodenaikoina. Keväällä 2018 aloimme työstämään vuosikelloa. Osallistumme opinnäytetyöpajoihin ja seminaareihin opinnäytetyön prosessin edetessä. Opinnäytetyön raporttia kirjoitimme kesästä 2018 alkaen. Syksyllä 2018 teimme opinnäytetyön viimeistelyn.

Suomessa Norlandia- päiväkodit on avannut Luontopäiväkoteja. Muun muassa Kuopiossa avattiin elokuussa 2017 Luontopäiväkoti Louna, jossa kävimme tutustumassa toimintaan ja käytössä oleviin menetelmiin. Myös Kuopion kaupungin päiväkodit osaltaan käyttävät luontoa osana päiväkodin arkea. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja Kuopion Kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan luonto kuuluu varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin, joten sitä tulee hyödyntää sekä liikunta- ja luontoelämysten että oppimisen paikkana (Opetushallitus 2016, 32; Kasvun ja oppimisen lautakunta 2017, 33–34).

Käytimme opinnäytetyössä menetelmänä kyselyä päivähoidon henkilökunnalle, jonka avulla kartoitamme, miten luontokasvatusta toteutetaan yhteistyö päiväkodeissa. Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa siitä, millaisia luontokasvatuksen menetelmiä päiväkodeilla on jo käytössä, sekä selvittää minkälaisia kehittämisideoita henkilökunnalla on luontokasvatukseen liittyen. Kysely toteutettiin sähköpostitse henkilökunnalle ja vastauksia käsitelimme luottamuksellisesti vain tämän opinnäytetyön toteuttamiseen. Käytimme vastauksia osana opinnäytetyön vuosikellon suunnittelua. Käytimme menetelmänä myös valokuvausta. Liitimme kuvat havainnollistamaan vuosikelloa. Valokuvien avulla päivähoidon henkilöstön on helpompi havaita luonnossa toimimisen mahdollisuuksia päiväkotien



lähiympäristössä. Liitimme opinnäytetyöhömmä myös Petosen alueen karttoja. Tämä helpottaa luontokohteiden löytämistä.

Lähetimme opinnäytetyön raportin ja vuosikellon yhteistyöpäiväkotien henkilökunnalle ennen opinnäytetyön esitarkastusvaihetta. Tämä antoi heille mahdollisuuden kommentoida ja ehdottaa mahdollisia muutoksia työhön. Kävimme esittelemässä päivähoiton henkilöstölle luontoliikunta vuosikelloa, marraskuussa päiväkotilasten päiväuniaikaan, jolloin pystyimme samalla kyselemään henkilöstöltä mielipiteitä ja kehittämisideoita vuosikellon suhteen ennen työn lopullista palautusta.

### 3 AIEMPAA TUTKIMUSTIETOA

Luontokasvatuksesta on tehty jonkin verran opinnäytetöitä eri puolella Suomea. Useissa opinnäytetöissä käsitellään luontokasvatusta luonnon arvostamisen ja tietouden näkökulmasta, mutta luontoa osana lasten motorisen kehityksen tukemisessa on tutkittu vähemmän. Esimerkiksi opinnäytetyössä Lapsi oppii luonnosta- ideoita ympäristökasvatuksen toteuttamiseen päiväkodissa on tehty ympäristökasvatuskansio yhden päiväkodin 3–5-vuotiaille lapsille (Nyholm & Åberg 2010). Opinnäytetyössä Ympäristökasvatus päiväkodeissa- aatteesta toiminnaksi keskitytään ympäristökasvatukseen kestävän kehityksen näkökulmasta (Salenius 2016).

Opinnäytetyössä Kuoriainen tahtoo kepin- 2–4-vuotiaiden lasten luontoliikunta päiväkodeissa, tarkoituksena oli ollut lisätä suunnitelmallista ja ohjattua toimintaa päiväkodin arjessa sekä antaa uusia ideoita luontoliikuntaan. Tärkeänä tavoitteena oli nähty myös tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia luonnossa liikkumisesta. (Putkonen & Pääkkölä 2015.) Opinnäytetyön Liikunnan iloa yhdessä Herra Pöllön kanssa tarkoituksena oli ollut järjestää toiminnallinen tapahtuma, päivähoidossa oleville lapsille, vanhemmille sekä henkilökunnalle. Tapahtumassa yhdistyivät liikunta- sekä luontokasvatus. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli ollut tukea positiivista kasvatuskumppanuutta yhteistyöpäiväkodissa sekä motivoida perheitä luonnossa liikkumiseen. (Selander 2016.)

Aiheesta on tehty Pro Gradu- tutkielma: Tutkiva luontokasvatus lapsen osallisuuden lisääjänä. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää lapsen osallisuutta tutkivassa luontokasvatuksessa ja tutkia miten lapsen osallisuutta voitaisiin lisätä ja kehittää. Tutkimuksessa huomattiin, että lapsen osallisuutta voidaan lisätä tutkivan luontokasvatuksen ja Case Forest- pedagogiikan avulla. Osallisuuden muotoina tutkimuksessa olivat ilmiöiden ihmettely, oma aktiivinen tutkimustoiminta ja aistinvarainen tutkiminen. Aikuisen rooli osallistavana ohjaajana osoittautui tutkimuksessa tärkeäksi. (Peltoluhta 2013.)

Aikuisten tulisi pohtia sitä, miksi opetusta halutaan tehdä sisätiloissa. Luonto tarjoaa kokonaisvaltaisen oppimisympäristön, jossa on mahdollisuus yhdistää opittua tietoa käytäntöön. Aikuisella on tärkeä tehtävä opettaa lapsia kyseenalaistamaan asioita ja esittämään kysymyksiä. Luonnon avulla on mahdollista tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja

avartaa heidän kokemuksiaan ympäröivästä maailmasta. Aikuisen oma ajatusmaailma vaikuttaa siten, että haluammeko pitäytyä kapeammassa näkökulmassa, jossa oppiminen tapahtuu sisätiloissa, vai olemmeko valmiita opettamaan asioita myös ulkona. (Higgins, Loynes & Crowther 1997, 9-13; Matti 2015, 37.)

## 4 LIIKUNTA- JA LUONTOKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

### 4.1 Liikunta- ja luontokasvatus osana varhaiskasvatusta Kuopiossa

Luonto on osa suomalaisuutta ja läsnä kaikessa toiminnassamme. Luontokasvatus on osa laajempaa kokonaisuutta, monikäsitteistä ympäristökasvatusta. Se sisältää kokemuksia ja elämyksiä ja on erityisesti ympäristöherkkyyttä sekä yksilön luontosuhdetta tukevaa ja luonnontuntemusta edistävää kasvatusta. (Nordström 2004, 123.)

Varhaiskasvatuslaki (L 580/2015), varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 (Opetushallitus 2016), sekä Kuopion Kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017 (Kasvun ja oppimisen lautakunta 2017) ovat lähtökohtana kaikelle toiminnalle päivähoidon arjessa. Varhaiskasvatuslaki määrittelee varhaiskasvatuksen tavoitteet ja hyvän varhaiskasvatusympäristön. Varhaiskasvatuslain mukaan jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen osana varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 velvoittaa varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta siten, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Henkilöstön tulee suunnitella toimintaa niin, että fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10; Opetushallitus 2016, 14).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sekä Kuopion Kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma mukaan rakennettujen ympäristöjen kuten pihojen ja leikkipuistojen lisäksi myös luonto kuuluu varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin. Nämä tarjoavat kokemuksia, materiaaleja sekä monipuolisia mahdollisuuksia leikkeihin ja tutkimiseen, joten niitä tulee hyödyntää niin liikunta- ja luontoelämysten kuin oppimisenkin paikkoina. (Opetushallitus 2016, 32; Kasvun ja oppimisen lautakunta 2017, 33–34.)

Pienet lapset liikkeelle käsikirja on Kuopion kaupungin, Vapaa-ajankeskuksen, päivähoidon ja avohoidon yhteistyösuunnitelma, joka korostaa liikkumisen ja leikin merkitystä jo pienellekin lapselle luontaisimpina tapoina toimia. Käsikirja oli laadittu tukemaan yhteistyötä eri sektoreiden välillä, jotta lasten arkipäivän liikunta monipuolistuisi. Käsikir-

jan sähköinen version tarkoituksena on se, että lasten kanssa työskentelevien työntekijöiden saama tieto liikunta- ja virkistyspalveluista sekä lasten liikunnan parissa toimivista henkilöistä on aina ajan tasalla. Käsikirja on mahdollista tulostaa esimerkiksi päivähoitossa mahdollisesti käytössä olevaan vuosittaiseen liikunnan teemakalenteriin, vanhempien iltoihin sekä erilaisiin tapahtumiin. (Jämsä-Taskinen, Kurvi & Nissi 2007.)

#### 4.2 Liikunta- ja luontokasvatus lasten kehityksen tukena

Luontokasvatus on osa ympäristökasvatusta. Varhaiskasvatuksessa ympäristökasvatus on kasvatuksellista toimintaa, jonka tavoitteena on lasten luontosuhteen vahvistaminen sekä opettaa heitä toimimaan ympäristössä vastuullisesti kestävään elämäntapaan opetellen. Lapset oppivat nauttimaan luonnosta saatuaan myönteisiä kokemuksia havainnoidessaan kaikilla aisteilla luonnonilmiöitä jokaisena vuodenaikana. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan ympäristökasvatuksen kolme ulottuvuutta: oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä sekä toimiminen ympäristön puolesta. Näitä oppimisympäristöjä sekä oppimisenkohteita ovat rakennettujen ympäristöjen lisäksi myös lähiuonto, jossa retkeily sekä tutkiminen nähdään tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Luonto nähdään myös esteettisen kokemuksen ja rauhoittumisen paikkana. (Opetushallitus 2016, 45.) Ympäristökasvatus määritellään elämänpituiseksi oppimisenprosessiksi, jonka kautta tullaan tietoiseksi ympäristöstä ja siihen liittyvistä ympäristökysymyksistä sekä omasta paikastaan sen suojelijana (Wolff 2004, 19).

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja hyvälle elämäntavalle, johon sisältyy lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostava sekä fyysistä aktiivisuutta edistävä työskentely. Varhaiskasvatuksen tavoitteena mainitaan lasten monipuoliseen liikkumiseen innostaminen kaikkina vuoden aikoina sekä sisällä että ulkona ja tätä kautta liikunnan ilon kokeminen. Liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä säännöllisesti tapahtuvaa tavoitteellista sekä monipuolista toimintaa. Riittävä fyysinen aktiivisuus nähdään tärkeänä osana lapsen tervettä kasvua ja kehitystä sekä oppimista ja hyvinvointia. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla luonteva osa lapsen päivää, johon sisältyy erilaisia liikunnanmuotoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. (Opetushallitus 2016, 46; Kasvun ja oppimisen lautakunta 2017, 51.)

Luonto on suomalaisille luontainen oppimis- ja toimintaympäristö. Metsäympäristö nähdään tärkeänä voimavara lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle, sillä se tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet yhdessä vertaisten kanssa toimimiseen. Luonnossa leikkien ja liikuntatuokioiden avulla vahvistetaan motoristen taitojen lisäksi lapsen minäkuva ja itseluottamusta. Lapsi oppii parhaiten oman toimintansa kautta kaikkia aistejaan käyttäen. Elämykset syntyvät koko keholla sekä kaikilla aisteilla koetuista kokemuksista. Kokeusten kautta lapsi käsittelee tietoa ymmärrykseksi, liittäen sitä aiempiin kokemuksiin, tunteisiin ja käsiterakenteisiin. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä tärkeämpi merkitys oppimisessa on elämyksillä ja kokemuksilla, joihin luonto tarjoaa mitä parhaimman mahdollisuuden. Hyvä oppimisympäristö on vaihteleva sekä monipuolinen, jolloin se tuottaa lapselle esteettistä mielihyvää tukien lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä ja samalla luodaan metsästä lapselle kotoisa ympäristö. Lapsen oppimisen ja kehittymisen kannalta on tärkeää, että hän tuntee olonsa turvalliseksi. (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen, & Vilén 2011, 243; Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77; Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 17; Blackwell & Pound 2011, 138.)

Lasten oppimismotivaatio ja keskittymiskyky paranevat heidän voidessaan leikkiä ja toimia mahdollisimman luonnonmukaisessa, tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Ympäristösuhteen kehittymisen kannalta vakituinen sekä monipuolinen leikkeihin innostava ympäristö on hyvä, unohtamatta mahdollisuuksia tutustua uusiin ympäristöihin. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77; Kangasniemi ym. 2009, 17; Wilson 2008, 9.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrän, laadun sekä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön roolien lisäksi ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kolme tuntia monipuolista liikkumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6–10.) Alle kouluikäisen lapsen motoriikan kehittymisen perustana ovat toiminnallisuus, lapsilähtöisyys sekä kokeilemisen mahdollisuus, joiden toteutuminen vaatii aikaa ja vapautta. Erilaisissa luontokohteissa, erityisesti metsässä, jossa maasto on epätasaista ja joka haastaa lapsen muun muassa kiipeämään, toteutuvat varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kuin itsestään. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 91.)

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee varmistaa tasa-arvon toteutuminen siten, että jokaisella lapsella on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikkumistapoja ja auttaa liikkumiseen erityistä tukea tarvitsevaa lasta saamaan kaipaamaansa tukea, jotta hänellä on mahdollisuus osallistua toimintaan. Heidän tulee mahdollistaa lasten uteliaisuuden ja innostuksen elossa pysyminen tarjoten lapsen kaikille aisteille aistimuksia ja kokemuksia hyödyntäen myös luontoa oppimisen paikkana. Seuratessa vuodenaikojen vaihtumista, henkilöstön tuleekin näyttää esimerkkiä ja innostua yhdessä lasten kanssa liikkumisesta ja nähdä ympäristön kauneus lapsen silmin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24.)

Varhaiskasvatuksessa ohjattua liikuntaa toteutetaan sekä lapsiryhmän että yksittäisten lasten kanssa. Ohjattua liikuntaa suunnitellaan lapsiryhmän kiinnostusten ja tarpeiden mukaan. Ohjatun liikunnan tulee olla, lapsilähtöistä, suunniteltua, monipuolista ja tavoitteellista toimintaa. Suunnitelmien lähtökohtana on havainnointi. Toimintakauden alussa henkilöstö suunnittelee yhdessä, millaisilla pelisäännöillä ja ennakkosuunnittelulla lapsen omaehtoista liikkumista ja liikunnan määrää voidaan lisätä. Jokaisen toimintakauden alussa varhaiskasvatushenkilöstö tekee ohjatusta liikunnasta vuosisuunnitelmaan, vuosikellon sekä ennen ohjattuja liikuntatuokioita tuokiosuunnitelmat.

## 5 MOTORINEN KEHITYS 3–5-VUODEN IÄSSÄ

Perehdyimme 3–5-vuotiaiden lasten motoriseen kehitykseen hahmottaaksemme minkälaiset juuri tämän ikäisten lasten motoristen taitojen tulisi olla. Samalla kartoitimme millaisilla menetelmillä ja keinoilla motoristen taitojen kehittymistä on mahdollista tukea metsäympäristössä. Luonnossa lapsella on tilaa ja mahdollisuus harjoitella motorisia taitojaan ilman erilaisia toiminnallisia rajoja. Lasta ei tarvitse kieltää juoksemasta tai rauhoittaa hänen liikkumistaan esimerkiksi ahtaan tilan takia. Alle kouluikäisen lapsen motoriikka on erittäin nopeasti kehittyvässä vaiheessa, jolloin ikä tason mukaisen luonnossa ketterästi liikkumisen lapsi oppii nopeasti ilman erityisiä lisäharjoitteluja. Sisätiloissa vastaavasti tarvittaisiin useita erilaisia harjoituksia ja toistoja saman taito tason saavuttamiseksi. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 92.)

Lapsen motoriikka kehittyy karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan, kefalokaudaalaisesti päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli kehon keskustasta ääreisosiin. Näiden lainalaisuuksien lisäksi motoristen taitojen kehittymiselle on merkittävää, kuinka aistimaailmamme tukee motoriikan kehitystä. Hienomotoristen taitojen kehittyminen alkaa karkeamotoriikan kehittymisellä, joille on annettava ennakkoluulottomasti tilaa kehittyä. (Hintala & Rontti 2011, 92–93.) Varhaiskasvattajan on tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on yksilö ja lapset kehittyvät eri tahtiin.

### 5.1 Kolmevuotiaan motorinen kehitys

Kolmevuotiaat ovat innostuneita liikkumisesta ja liikkuvat myös mielellään metsässä. Tässä iässä lapset alkavat hallita liikkeitään paremmin kuin aiemmin ja he oppivat asioita mallioppimisen kautta. On tärkeää, että lapsella on tilaa ja sopivia välineitä liikkumiseen, joihin luonto antaa hyvät mahdollisuudet. Useimmat kolmevuotiaat osaavat hypätä tasa-jalkaa ainakin yhden hypyn verran ja yhdellä jalalla seisominen onnistuu pienen hetken ajan. Rappusten kävely sujuu tasa-askelin. Kolmevuotiaat osaavat usein kävellä varpailaan. Jotkut innostuvat kävelemään varpailaan jatkuvasti ja se on normaalia, jos seistessä kantapää on maassa. Kuitenkin, jos lapsi kävelee varpailaan koko ajan, siihen kannattaa kiinnittää huomiota, koska silloin voi olla kyse myös kehityksen poikkeavuudesta. (Man-



nerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Children's Therapy and Family Resource Center 2011.)

Kolmevuotias pystyy heittämään palloa molemmilla käsillä niin, että pallo lähtee haluttuun suuntaan. Luonto tarjoaa hyvät mahdollisuudet epätasaisessa maastossa kulkemisen ja heittolajien harjoitteluun. Lapsi saattaa ajaa potkupyörällä, kolmipyöräisellä tai pienellä polkupyörällä, jossa on apurenkaat. Luonnossa liikkuminen tukee kokonaisvaltaisesti lapsen motoristen taitojen oppimista ja siitä on hyötyä myös esimerkiksi pyöriäilemisen opettelemisessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Children's Therapy and Family Resource Center 2011; Ivanoff, Kitinoja, Rahko, Risku & Vuori 2004, 85.)

Kolmevuotiaat osaavat riisua vaatteet itse ja pukea itselleen tai nukelle helposti puettavia vaatteita. 3–4-vuotiaiden leikit ovat joskus villejä ja rajujakin. Lapsi tarvitsee aikuista rajojen asettajaksi. Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta tunnesäätelyn taidoissa, kuten käsittelemään epäonnistumisia ja pettymyksiä. Tämä kulkee rinnakkain motoristen taitojen opettelun kanssa, sillä opetellessaan uusia taitoja, lapsi välillä epäonnistuu. Aikuisen tuki ja läsnäolo on tärkeää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Children's Therapy and Family Resource Center 2011; Ivanoff ym. 2004, 85.)

## 5.2 Nelivuotiaan motorinen kehitys

Nelivuotias hallitsee tasapainonsa ja kävely on vakaata. Tasapainoon liittyvistä taidoista hän oppii muun muassa taivutuksia, kierimistä, vartalon kierron, alastulon ja pysähtymisen. Tässä iässä lapsi oppii erilaisia liikkumistyyliä, kuten harppaukset, yhdellä jalalla eteenpäin hyppelyt, haara- perus hyppyt, keinuminen, liukuminen, viivaa pitkin käveleminen ja kiipeäminen. Nelivuotias oppii myös käsittelytaitoja. Näitä ovat esimerkiksi pallon pompottelu, vierittäminen, lyöminen ja kiinniottaminen. Pukeminen sujuu melko itsenäisesti. Haastavimmissa pukemiseen liittyvissä asioissa, joita ovat esimerkiksi housujen lenkkien laittaminen kengän alle, vetoketjut tai rukkasen laittaminen hihan alle tai päälle, lapsi saattaa vielä tarvita aikuisen apua. (Helsingin kaupunki. Sosiaalivirasto. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden varhaiskasvatuksessa; Virginia Department of

Social Services. Office of Early Childhood Development 2013, 57–58; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Ivanoff ym. 2004, 85.)

Hienomotorisissa taidoissa lapsi oppii hallitsemaan kynäotteen ja osaa jäljentää ristin ja kolmion. Näiden taitojen kehittymistä voidaan tukea luonnossa esimerkiksi keräämällä kiviä tai käpyjä sankoon. Luonnossa opitut taidot ovat osaltaan tukemassa lapsen hienomotorista kehitystä. Nelivuotias lapsi hahmottaa kehonsa osat, joten siihen liittyviä aktiviteetteja on hyvä suunnitella tälle ikäryhmälle. Uusia liikkumistapoja voi harjoitella imitoimalla eläinten liikkeitä esimerkiksi karhu- tai rapukävely. (Helsingin kaupunki. Sosiaalivirasto; Virginia Department of Social Services. Office of Early Childhood Development 2013, 57–58; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Ivanoff ym. 2004, 85.)

### 5.3 Viisivuotiaan motorinen kehitys

Viisivuotiaan motoriset taidot, kuten liikkeiden yhdistely ja sujuvuus ovat varsin hyvin kehittyneet. Tämän ikäinen lapsi kiipeilee, pyöriilee, osaa tehdä kuperkeikan ja hypätä narua. Viisivuotiaat ovat usein kiinnostuneita askartelusta. Lapsi osaa leikata ympyrän ja jäljentää kolmion. Helmien pujottelu onnistuu sujuvasti. Lapsen kätsyys on vakiintunut ja hän osaa aikuismaisen kolmisormi kynäotteen. Lapsi osaa rakentaa palikoista malin mukaisia rakennelmia. Takaperin ja etuperin kävely onnistuvat myös viivaa pitkin ja yhdellä jalalla seisominen onnistuu noin kymmenen sekunnin ajan. Viisivuotiaiden kanssa voi tehdä jo hieman haastavampia aktiviteetteja luonnossa. Erilaiset rakentelutehtävät ovat hyviä ja niihin löytyy paljon materiaaleja luonnosta. Viisivuotiaat jaksavat kävellä pidempiä matkoja kuin pienemmät lapset. Tämä mahdollistaa uusiin metsäalueisiin tutustumisen. (University of Pittsburgh. Office of Early Childhood Development; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004; Children's Therapy and Family Resource Center 2011; Ivanoff ym. 2004, 85.)

## 6 LUONTOKASVATUKSEN MENETELMIÄ VARHAISKASVATUKSESSA

Knighin (2012) mukaan Skandinavian mailla on pitkät kulttuuriset perinteet lapsen ja luonnon kohtaamisen edistämiseksi. Luontokasvatuksen merkitys tunnetaan jo maailmanlaajuisesti ja sen toimintamuodot tarjoavat vaihtoehtoisen oppimisympäristön varhaiskasvatuksen käyttöön (Knight 2012, 33; Borrandaile 2006, 14). Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on käytössä monenlaisia luontotoiminnan toteuttamisen muotoja. Luontopainotteiset ryhmät sekä päiväkodit ovat yleistymässä Suomessa ja esimerkiksi Norlandia-päiväkodit ovat avanneet viimeisen 20 vuoden aikana useita luonto- ja liikuntapäiväkoteja ympäri suomea (Norlandia Päiväkodit).

### 6.1 Forest Schools-ulkotoimintamuodot

Iso-Britanniassa lasten ulkotoimintamuotoja on kehitetty aktiivisesti. Esimerkiksi Forest Schools- ulkotoimintamuodossa kaiken ikäisiä lapsia rohkaistaan ja innostetaan saamaan positiivisia kokemuksia metsästä ja ulkoilusta. Toiminta tarjoaa lapsille monipuolisia leikkimisen ja liikkumisen mahdollisuuksia, jotka kehittävät ja tukevat lapsen fyysistä ja henkistä hyvinvointia sekä terveyttä. Toimintamuodossa korostuu voimakkaasti vertaisryhmätoiminta, jolloin kehittyvät lapsen motoriset- sosiaaliset- ja kielelliset taidot, lapsen itseluottamus sekä keskittymiskyky paranee, luontosuhde vahvistuu ja tunneälytaidot kehittyvät. Toimintaan kuuluvat yhteistoiminnallisen oppimisen menetelmät kehittävät lapsen tietoisuutta suhteessa omaan itsensä ja muihin. (Knight 2012, 36; Blackwell & Pound 2011, 134–135, 139; Borrandaile 2006, 14, 27.)

### 6.2 Metsämörri

Suomessa tunnetuin Luonnosta- kotonaan pedagogiikan toimintamuoto on Suomen Laidun organisoima Metsämörri-toiminta, jossa Metsämörri- satuhahmo innostaa lapsia lähtemään lähiluontoon liikkumaan, leikkimään, ihmettelemään ja tutkimaan. Yksittäiset elämykselliset ja kokemukselliset metsäretket, luonnossa tehdyt toiminnot: tutkiminen, liikunta, leikki sekä luontomateriaalien kerääminen muodostavat lapsilähtöisen toiminta-

mallin perustan. Toimintaa toteuttavat Suomen Ladun Metsämörri-ohjaaja koulutuksen saaneet ohjaajat, jotka muodostavat oman lapsiryhmänsä ryhmän koon, ikäjakauman sekä lasten temperamentin ja taitojen mukaan. (Drougge 2007, 44; Nikkinen 2000, 11-20; Suomen Latu. Ulkoile. Lasten toiminta. Metsämörri.)

Metsämörri toiminnassa lapsille on omat viitteelliset ikäryhmänsä. Metsänuppuiset ovat alle 3-vuotiaita, jotka saavat ensikosketukset luontoon yhdessä aikuisen kanssa. Metsämyttyset ovat 3–4-vuotiaita, jotka leikkivät ja liikkuvat luontoa ihmetellen. Metsämörriit ovat 5–8-vuotiaita lapsia, joiden tiedonhalu täyttyy ja he oppivat mielikuvitusrikkaan leikin ja luonnon tutkimisen avulla. Metsävaeltajat ovat 7–12-vuotiaita lapsia, jotka retkeilevät ja liikkuvat monipuolisesti lähiluonnossa. (Nikkinen 2000, 11-20; Suomen Latu. Ulkoile. Lasten toiminta. Metsämörri.)

### 6.3 Case Forest

Professori Jorma Enkenberg kehitti yhdessä Suomen Metsäyhdistyksen ja METKA-työryhmän kanssa Case Forest oppimismenetelmän helpottamaan metsien tuntemusta ja niiden vaikutuksen ymmärtämistä päivittäisessä elämässä. Menetelmä nähdään lapsilähtöisenä, motivoivana ja innostavana, jossa korostuu lapsen oma aktiivinen toiminta. Tavoitteena on juurruttaa lapselle elinikäisen, elämänlaajuisen ja syvällisen oppimisen periaate. Tausta ajatuksena on, ettei ole tärkeää opettaa, kuinka asiat ovat tai millainen maailma on, vaan opettaa pohtimaan, millainen maailman pitäisi olla ja miten haluaisimme asioiden tulevaisuudessa olevan. Case Forest- pedagogiikan mukaan, oppiminen tapahtuu formaaleissa, sisätiloissa ja informaaleissa, ulkopuolisissa ympäristöissä. Jotta oppimisesta pystyttäisiin muodostamaan lasten kannalta motivoiva ja mielekäs tapahtuma, tulee oppimisympäristö käsittää laajemmin ja hyödyntää oppimisessa myös autenttisia, ulkopuolisia ympäristöjä. Tarkoituksena on tuoda nämä kaksi oppimisen kannalta tärkeää ympäristöä lähemmäksi toisiaan ja edesauttaa näin merkityksellisten oppimisprosessien saamista. (Enkenberg, Liljeström & Vartiainen 2009, 2; Parikka-Nihti 2011, 52; Suomen Metsäyhdistys. Case Forest- pedagogiikka.)

Case Forest- pedagogiikassa oppimisprosessin käynnistää jokin haastava ajankohtainen ongelma, jota oppijat ratkovat yhdessä. Prosessissa hyödynnetään sekä formaaleja että

informaaleja oppimisympäristöjä aloittaen formaalissa ympäristössä, kuten päiväkodissa, jossa lapset yhdessä aikuisen kanssa valmistelevat tulevaa tutkimusprojektiaan. Kasvattajan tehtävänä on toimia ajatusten kirjaajana ja puheenvuorojen jakajana. Prosessi alkaa yhteisen keskustelun tuloksena syntyneen tutkimustehtävän ja oppimista ohjaavan kysymyksen muodostamisella. Varhaiskasvatuksessa keskustelun herättämisen tukena aikuinen voi käyttää kuvaa, tarinaa tai viemällä lapset suoraan luontoympäristöön. Projektissa tärkeintä on, että tutkimusteema on lapsilta lähtöisin. Seuraavaksi lapset pohtivat ja suunnittelevat, miten ja millä menetelmillä tutkimustehtävään etsitään tietoa. Tiedon etsintään voidaan esimerkiksi valita vierailukohde ja menetelmänä käyttää haastattelua tai valokuvausta. Suunnittelun ja pohdintojen jälkeen toteutetaan varsinainen aineistohankinta tutkimusaiheen kannalta autenttisessa ympäristössä. Viimeisenä vaiheena on kerätyn aineiston valikoiminen, järjestäminen sekä yhdistäminen, jonka jälkeen saatu aineisto esitellään. Kerätystä tiedosta voidaan koota yhteinen näyttely tai kirja. Merkittävintä on lasten osallisuuden kokeminen ja itse tutkimuksen tekeminen kuin varsinainen lopputuloksen esittely. (Enkenberg, Liljeström, Vartiainen, Myllyntausta & Peuhkuri 2010, 4–5; Parikka-Nihti 2011, 52–54; Parikka-Nihti & Suomela 2014, 104–107.)

## 7 VUOSIKELLO PEDAGOGISEN SUUNNITTELUN APUVÄLINEENÄ

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan tavoitteena on edistää lasten oppimista ja hyvinvointia sekä laaja-alaista osaamista, joka toteutuu lasten ja henkilöstön välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteisessä toiminnassa. Lasten ja henkilöstön yhdessä ideoima sekä lasten omaehtoinen että henkilöstön johdolla suunniteltu toiminta täydentävät toisiaan, jotka näkyvät toiminnan suunnitteluun tehdyissä vuosikelloissa. (Opetushallitus 2016, 39.)

Vuosikello on apuväline, jossa yhdistyvät toiminnan suunnittelu sekä sen sisällöt ja aikataulut. Osa vuosikellon sisällöstä voi olla yhteistä koko organisaatiossa ja osa voi vaihdella vastuuyksikön mukaan. Vuosikello auttaa yhdistämään toimintoja yhteisiin aikatauluihin ja ohjaa hallitumpaan ajankäyttöön. (Alhola & Lauslahti 2005, 62.) Luontoliikunta vuosikello on varhaiskasvattajien työväline, jonka avulla lasten luontoliikuntaa on helpompi mahdollistaa päivähoiton arjessa. Vuosikello auttaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä suunnittelemaan toiminta osaksi päiväkodin yhteisiä aikatauluja. Ennestään löytyy vuosikelloja liikuntakasvatukseen sekä luontokasvatukseen erillisinä, mutta ei luontoliikunta vuosikelloa.

Suunnittelimme vuosikellon, jossa on luontoliikunta mahdollisuuksia ympäri vuoden tapahtuvaan toimintaan. Luontoliikuntaan ei välttämättä tarvita erillistä välineistöä, vaan luonto itsessään toimii motoristen taitojen opettelun mahdollistajana. Vuosikellon tarkoituksena on tuoda näkyväksi jo olemassa olevat mahdollisuudet ja antaa vinkkejä toimintojen kehittämiseen. Otimme vuosikellon suunnittelussa huomioon erilaisten motoristen taitojen kehittämisen niin, että taitojen harjoittelu mahdollistuisi monipuolisesti karkeja hienomotoriikan osa-alueilla. Toteutimme luontoliikunta vuosikellon osana opinnäytetyötämme. Suunnittelimme vuosikelloon jokaisen kuukauden kohdalle leikkivinkkejä motoristen perustaitojen sekä harjoiteltavien asioiden ja teemojen tueksi. Leikit soveltuvat kolmesta viiteen vuotiaalle, mutta niitä on mahdollista muokata myös eri ikäryhmille sopiviksi. Olemme antaneet joidenkin leikkivinkkien kohdalla vaihtoehtoja, joiden avulla leikki voidaan toteuttaa eri ikäisille lapsille.

Etsimme vuosikelloa varten materiaalia monista eri lähteistä tehdäksemme siitä mahdollisimman monipuolisen leikki vinkkien suhteen. Kuukausikohtaisten harjoitteiden lisäksi olemme kirjanneet vuosikelloon teoriaa siitä, kuinka kasvattaminen liikuntaan sekä liikunnan avulla mahdollistuu varhaiskasvatuksessa. Näitä asioita ovat liikkumiseen liittyvät faktat, hyvän toimintaympäristön ominaisuudet, liikuntatuokion suunnittelussa huomioitavat tekijät, sekä liiketekijöiden hahmottamiseen vaikuttavat asiat. Vuosikello on suunniteltu tietoisesti niin, että emme ole sisällyttäneet leikkivinkkeihin esimerkiksi joulua ja pääsiäistä. Näin vuosikelloa on mahdollista käyttää kaikkien lasten kanssa toimiessa taustasta tai elämänkatsomuksesta riippumatta. Toimitimme vuosikellon sekä sähköisesti että paperiversiona yhteistyöpäiväkotien henkilökuntien käyttöön. Vuosikellossa, esimerkiksi jokainen kuukausi alkaa uudelta sivulta, samoin myös teoriaosiot ovat omina sivuina. Tämä mahdollistaa ryhmille vuosikellon rakentamisen omannäköiseksi, vastaamaan ryhmän omia tarpeita.

## 8 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

### 8.1 Kysely varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Käytimme opinnäytetyössä menetelmänä kyselyä päivähoidon henkilökunnalle, jonka avulla kartoitimme, miten luontokasvatusta toteutetaan yhteistyö päiväkodeissa. Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa siitä, millaisia luontokasvatuksen menetelmiä päiväkodeilla on jo käytössä sekä selvittää minkälaisia kehittämisideoita henkilökunnalla on luontokasvatukseen liittyen. Vastausten mukaan voimme tuoda heille jotain uutta ja antaa vinkkejä siihen, miten jo olemassa olevia käytäntöjä voi kehittää ja varioida. Kysely toteutettiin sähköpostitse henkilökunnalle ja vastauksia käsittelemme luottamuksellisesti vain tämän opinnäytetyön toteuttamiseen. Hyödynsimme vastauksia opinnäytetyömme vuosikellon suunnittelussa.

Kysely on yksi eniten käytetyistä menetelmistä yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Kyselyn etu on siinä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto kysyen monia kysymyksiä suurelta määrältä ihmisiä. Se on menetelmänä varsin nopea ja tehokas. Heikkoutena voi olla tuotetun tiedon pinnallisuus, koska aina ei voida saada selville, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tehtävään tutkimukseen. On myöskin vaikea arvioida, millaisia vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien kannalta. Ei myöskään voida tietää mitä vastaajat tietävät aiheesta. Kyselyillä on monta käyttötapaa, joista yleisimpiä ovat postitse tai internetin välityksellä toteutetut kyselyt. Myös puhelimitse tai kasvotusten tehtävät kyselyt ovat tyypillisiä. Internetin tai postin kautta tehtävissä kyselyissä yksi epävarmuustekijä on se, ettei haastattelija ole paikalla, kun vastaaja vastaa kyselyyn. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121–131.)

Kun kyselyä käytetään tutkimusmenetelmänä, on valitusta aiheesta oltava saatavilla tarpeeksi aiempaa tietoa. Sähköisen tiedonkeruun etuina ovat nopeus, edullisuus ja vaivattomuus. Tällaisten kyselyjen suosiosta johtuen vastausprosentit ovat lähivuosina pienentyneet. Kyselylomaketta suunniteltaessa on tärkeää muistaa, että lomakkeeseen sisällytetään kaikki sellaiset ja vain sellaiset kysymykset, jotka ovat tarpeellisia työn tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Tutkijoiden tulee perehtyä aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ennen kyselyn tekoa. Kyselyissä vastausajan tulisi olla enintään 15–20 minuuttia, koska liian



pitkä kysely saattaa vähentää vastaajan halukkuutta vastata kysymyksiin. On hyvä muistaa, että vastaajat tuntevat vain harvoin kysyttävän aiheen yhtä hyvin kuin kysymysten laatija. Kysymyksissä tulee käyttää yksinkertaista, täsmällistä ja tarkoituksenmukaista kieltä. Tarkat kysymykset toimivat paremmin kuin yleisluontoiset kysymykset. Kysymysten määrää ja järjestystä kannattaa harkita. (Ojasalo ym. 2015, 121–131.)

Laadimme päivähoidon henkilökunnalle kyselyn liikunta- ja luontokasvatukseen liittyen. Kysymyksiä laatiessa pyrimme miettimään, kuinka saisimme keskeiset asiat selville opinnäytetyötämme ajatellen. Valitsimme kyselyyn yhdeksän kysymystä, joiden avulla toivoimme saavamme selville, miten päiväkodissa hyödynnetään lähialuetta liikunta- ja luontokasvatukseen eri vuodenaikat huomioiden, millaisia retkiä päiväkotiryhmät olivat tehneet kauemmaksi luontoon, mitä luontokasvatuksen menetelmiä päiväkodeilla on käytössä sekä kuinka luontoa hyödynnetään motoristentaiteiden harjoittelussa. Luontoliikunta vuosikellon avulla tarkoituksenamme oli tuoda uusia menetelmiä ja tapoja hyödyntää lähialueen luontoa sekä rohkaista yhteistyö päiväkotien henkilökuntaa käyttämään luontokasvatusta enemmän osana päiväkodin arkea.

Mietimme mahdollisuutta käyttää lasten haastatteluja yhtenä menetelmänä opinnäytetyössämme, sillä uusia varhaiskasvatuslaki velvoittaa huomioimaan lasten osallisuuden päivähoiton arjessa. Lasten mielipiteet ja toiveet tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa ja siksi lasten näkökulma olisikin hyvä hyödyntää myös meidän opinnäytetyössämme. Päädyimme toteuttamaan kyselyn vain päiväkodin henkilökunnalle, sillä henkilökunnan tulee huomioida lasten mielipide toiminnan suunnittelussa ja ajattelimme näin lasten äänen kuuluvan myös henkilökunnalle suunnatussa kyselyssä. Mainitsimme kyselylomakkeessa kehittämisideoita koskevan kysymyksen kohdalla erikseen lasten mielipiteiden huomioimisen. Tällä pyrimme varmistamaan, että lasten ääni saadaan kuuluviin.

## 8.2 Valokuvaus vuosikellon havainnollistajana

Käytimme opinnäytetyössä menetelmänä myös valokuvausta. Tutustuimme Petosen alueen luontoalueisiin eri vuodenaikoina ja otimme niistä valokuvia opinnäytetyötä varten. Kävimme yhteistyöpäiväkotien lähialueilla valokuvaamassa ja kiertämässä ja ottamassa valokuvia sekä katselemassa luontoalueita. Lisäksi samalla pohdimme, kuinka alueita

olisi mahdollista hyödyntää eri vuodenaikoina. Liitimme valokuvat vuosikelloon ja alueen kartan, näin on helpompi hahmottaa, millaisia luonnossa toimimisen mahdollisuuksia alueella on.

Kuvien tarkoituksena on elävöittää vuosikelloa ja luoda siitä visuaalisesti kiinnostava. Kuvat tuovat vuosikellon käyttäjille tietoa alueesta ja auttavat hahmottamaan mikä paikka on kyseessä. Kuvien avulla on mahdollista havainnollistaa aluetta, esimerkiksi mistä löytyvät hyvät mäenlaskupaikat talvella ja mitä mahdollisuuksia lammen ranta ja metsä tarjoavat eri vuoden aikoina. Valokuvauksen avulla hahmotimme myös itse aluetta paremmin. Lisäksi kuvausten aikana tuli uusia ideoita siitä, minkälaista toimintaa eri paikoissa voisi toteuttaa. Itse otettujen kuvien lisäksi käytimme vuosikellossa myös joitakin internetistä löytyviä valmiita kuvia. Näin saimme tehtyä vuosikellosta värikkään ja kiinnostavan kokonaisuuden.

## 9 KYSELYN TULOKSET

Päivähoidon henkilökunta vastasi kyselyyn (LIITE I) melko kattavasti, saimme yhteensä viisitoista vastausta. Osa vastauksista oli lastenhoitajilta ja osa lastentarhanopettajilta. Jotkut lastentarhanopettajat olivat vastanneet kyselyyn koko tiimin puolesta. Kyselyyn vastaamisessa oli huomioitu myös lasten osallisuus esimerkiksi kysymällä lasten mielipiteitä ja havainnoimalla heidän toimintaansa. Teimme vastauksista koosteen, jonka pohjalta lähdimme työstämään vuosikelloa.

### 9.1 Luontokasvatus päivähoidon arjessa

Kyselyyn vastanneet kertoivat käyttävänsä lapsiryhmän kanssa lähialueen luontoa hyödyksi keskimäärin vähintään kerran viikossa. Yksi alle kolmevuotiaiden ryhmä vastasi käyneensä vain viisi kertaa syksyn aikana päiväkodin pihan ulkopuolella. Vastaavasti isompien lasten ryhmät kävivät retkillä vähintään kerran viikossa. Esikouluryhmä kertoi käyvänsä kaksi kertaa viikossa pienryhmissä niin sanotusti ”metsäesikoulussa” ympäri vuoden. Syksyisin vastaajat kertoivat käyvänsä retkillä vähintään kerran viikossa lumen tuloon asti, ja jatkavansa retkiä keväällä, kun lumet sulavat. Vastaajat kertoivat käyvänsä talvella hiihtämässä, pulkkamäessä tai luistelemassa noin kerran viikossa lähialueen kentillä ja maastossa. Esikoululaisilla on vastausten mukaan luistelua tai hiihtoa kaksi kertaa viikossa pienryhmissä. Muita retkiä lähialueen luontoon on silloin tällöin, muun muassa he käyvät katsomassa, että linnuilla riittää ruokaa ja viemässä kierrätysmateriaalia lähimpään kierrätyspisteeseen.

Vastaajat kertoivat käyvänsä ryhmien kanssa noin 1–2 tunnin pituisilla retkillä metsissä, jonne oli matkaa noin 0,5–2 kilometriä. Yhteensä kävelyä matkoihin tuli siis 1–3 kilometriä, pidemmillä matkoilla pienempi lapsia varten oli rattaat mukana. Pienempien lasten kanssa retket olivat sekä ajallisesti, että matkaltaan lyhyempiä, kuin isommilla. Luonnonvaraisia paikkoja, joita vastaajat kertoivat käyttävänsä hyödyksi toiminnassa (ei rakennettuja puistoja) olivat päiväkodin vieressä olevat mäet ja kumpareet mäenlaskuun, hiihtoladut, lähistön polkuverkosto, jossa kivet, kivikkorinne ja puunrungot sekä kannot. Vastauksissa mainittiin myös Ala-pyörön koulun metsikkö kivineen, Lippumäen metsä,

Pyörön koulun takana oleva pikkumetsä, Kaarenhovin vieressä oleva puisto sekä metsä-alue ja Petosen ja Litmasen lammet. Muita mainittuja luontokohteita olivat metsät, joissa on rajattu alue, lammen ranta ja nurmikkokenttä. Kauempana olevilla luontoalueilla osa ryhmistä ei käynyt lainkaan ja osa kertoi käyvänsä todella harvoin, jolloin retkeen varataan koko aamupäivä aikaa. Yksi ryhmä kertoi käyneensä Pölhön laavulla (noin 4 kilometriä päässä) joulujuhlassa sekä keväällä makkaran paistossa. Pidemmille retkille ryhmät kulkivat jalkaisin ja pienemmille lapsille mukana oli rattaat tai pulkka.

## 9.2 Päiväkodissa käytettävät luontokasvatuksen menetelmät

Luontokasvatuksen menetelmien käytöstä kysyttäessä yhtä vastausta lukuun ottamatta kaikki vastaajat kertoivat ryhmällä olevan joitain käytössä olevia menetelmiä. Näitä olivat luonnon havainnoiminen, asioiden ihmettely, lapset ja aikuiset kertovat omia tietojaan luonnosta (aikuiset kannustavat apukysymyksin ja herätellen huomaamaan), eläinten/kasvien yhdessä nimeäminen, muun muassa puiden, käpyjen, kivien, sammalen, lehtien ja marjojen tutkiminen ja kerääminen, luontoon liittyvät keskustelut (elävää kasvia ei saa vahingoittaa, ei saa roskata, metsä on eläinten koti), eri aistien käyttö (kuuntelu, katselu, maistelu, tuntoaisti) esimerkiksi luonnon äänien kuunteleminen ja tunnistaminen. Vastaajat kertoivat, että ryhmät keräävät luonnonmateriaaleja askarteluja ja leivontaa varten.

Vastaajat kertovat, että ryhmissä tutkitaan vuodenaikoja värien ja ilmiöiden kautta. Ryhmät pitävät luonnontaide sekä musiikkihetkiä luonnossa, jolloin lapset soittavat löytämiään materiaaleja haluamallaan tavalla. Luonnossa liikkeessä ryhmät laskevat ja vertailevat asioita (kivien kokoa, tai montako lasta mahtuu yhdelle kivellä, onko joku lapsi puun kokoinen vai isompi/pienempi ja niin edelleen). Ryhmät harjoittelevat motorisia taitoja tekemällä niin sanottua metsäjumppaa muun muassa hyppimällä kivien päältä alas ja kiipeilemällä kiville ja kannoille. Metsässä ryhmät toteuttavat kuvakorttisuunnistusta, aarteiden etsintää, tutkivat ötököitä ja seuraavat niiden liikkumista. Osa ryhmistä kertoi pitävänsä vuosittain Metsämörriä hyödyntäen niiden, sekä muiden lyhyempien koulutusten antia ja materiaalia luontokohteissa. Kestoltaan Metsämörri olivat kuukaudesta eteenpäin riippuen lapsiryhmästä. Muuten metsäretkeilyt koettiin elämyksinä, seikkailuna ja nauttimisena, jolloin mielikuvitus päästetään kulkemaan ja leikitään erilaisia seikkailuja

(peikkojen pesien etsiminen, vuoristossa kiipeäminen, poliisit etsivät rosvoja ja niin edelleen). Pienryhmässä kaikki lapset ja aikuinen osallistuvat leikkiin. Metsässä myös mieli ja tunteet rauhoittuvat.

### 9.3 Vuodenaikojen vaihtelut luontokasvatuksessa

Leikit, tutkimukset ja tekemiset ovat sekä samanlaisia että erilaisia vuoden ajan mukaan esimerkiksi numeroita, määriä, mittaamista voi opetella riippumatta vuodenaikasta, laulut voivat olla samat tai erilaiset ja eväiden syönti kuuluu retkiin. Lumi, vesisade, ruska, kuuma, kylmä, eläimet, äänet ja kasvit eri vuoden aikoina tuovat oman lisänsä. Lumen aikaan monet paikat ovat hankalakulkuisia ja talvella liikkuminen on muutenkin hankalaa, kun on paljon vaatteita ja pienemmällä kun motoriset taidot ovat vielä kehittymässä. Kylmyys rajoittaa myös toimintaa. Talvella luonnossa tehdään metsäretkiä, kuljetaan seikkaillen pikkupolkuja, peuhataan lumessa ja tehdään lumireittejä, käydään pulkkamäessä, luistelemassa, hiihtämässä ja kävelemässä. Luonnossa leikitään lumileikkejä (lumiukon rakennus, lumivuorilla touhuaminen ja niin edelleen), tehdään jäätimantteja, tutkitaan lumihiihtäjiä, eläinten jälkiä, hypitään kivetä hankeen, leikitään piilosta, lauletaan, viedään linnuille ruokaa, opetellaan kirjaimia, määriä ja mittoja sekä koristellaan metsäneläimille joulukuusi.

Kesällä liikkuminen on helpompaa, joten tällöin retkeillään metsässä enemmän. Puisuissa ja liikunta-alueilla käydään pelaamassa pallopelejä. Kyselyyn vastaajat kertoivat, että lasten kanssa käydään kävelyllä ihmettelemässä luonnon heräämistä, lammella katsomassa sorsia ja joutsenia. Luonnossa tutkitaan ja opetellaan kasveja ja pieniä eläimiä, ”monistetaan” luontoa paperille. Luontoretkillä tasapainoillaan, lauletaan, kuunnellaan luonnon ääniä, kerätään roskia, kerrotaan tarinoita, syödään eväitä ja rakennetaan maja ja leikkejä esimerkiksi kepeistä, kävyistä ja hypellään ja leikitään kivillä ja kannoilla. Mahdollisia kaatuneita puita käytetään siltana. Metsässä näkee perhosia ja muita hyönteisiä ja voi tutkia ja maistella kasveja ja marjoja.

#### 9.4 Luontokasvatus motoristentaiteiden opetteluksessa

Päivähoidon henkilökunta kertoi hyödyntävänsä luonnon tarjoamia mahdollisuuksia motoristen taitojen opetteluksessa melko monipuolisesti. Yhdestä ryhmästä kerrottiin, että he vievät lapsia mahdollisimman paljon metsään, koska motoriset taidot kehittyvät siellä hyvin ja huomaamattomasti, eikä ”harjoittelu” tunnu lapsista työläältä. Epätasainen maasto on parasta treeniä: kuopat, mäet, kivet, kannot, lammikot, kaatuneet puut ym. täytyy ylittää tai kiertää, liukkaat rinteet kontataan, keppejä kannetaan, kaveria vedetään mäkeä ylös jne. Metsässä lapset harjoittelevatkin motorisia taitoja luontevasti, huomaamatta ja turvallisesti (kiipeily, tasapainoilu, hyppääminen, juoksu, kieriminen, luontopoluilla kävely, mäenlasku, muun muassa keppien ja kivien kerääminen ja kantaminen). Polkuja ja varvikkoa ryhmät kertoivat käyttävänsä kulkemiseen monenlaisena pohjana ja tasapainon harjoittelumaastoina sekä polkujuoksureittinä. Puiden oksien alta ja välistä löytyy alitus, ylitys ja pujottelureittejä. Lähialueen kävelyreiteillä on myös kivoja juoksuratoja. Yhdellä ryhmällä on ollut mukana köysiä, joita on hyödynnetty tarpeen mukaan.

#### 9.5 Toiveet ja kehittämisideat luontokasvatukseen liittyen

Ryhmät toivoivat ideoita ja vinkkejä luontokasvatukseen, lähimaaston ja luonnon hyödyntämiseen liittyen sekä työntekijöiden motivoimiseen. Toivottiin vinkkejä siitä, miten rikastuttaa pienten luontokasvatusta, sillä heitä ei voi viedä pitkille matkoille. Kirjallisuutta lapsen tasolla, jossa selkeitä kuvia tekstin mukana. Henkilökunta toivoi myös kaupungilta enemmän resursseja, eli rahaa tehdä luontoretkeä kauemmaksikin, esimerkiksi kotieläinpihalle sekä virkistysalueille.

Kyselyyn vastanneiden kehittämisideoita luonto- ja liikuntakasvatukseen liittyen saimme vaihtelevasti. Yhdessä ryhmässä koettiin asia vaikeana, sillä uuden esiopetus suunnitelman käyttöönotto, jossa täytyy huomioida monia asioita esimerkiksi lasten mielenkiinnon kohteet ja tarpeet, opetuksen yhteiset tavoitteet ja muodostaa niistä oppimiskokonaisuudet. Toivottiin luonnon havainnointia aistien kautta, luontoon liittyviä kuvia yleisimmistä eläimistä sekä lajitietouden opettamista aikuisille. Tärkeänä nähtiin se, että päivittäin pitäisi ymmärtää lähimetsien merkitys lasten sekä aikuisten hyvinvoinnille.

## 9.6 Kyselyn vastausten hyödyntäminen vuosikellon suunnittelussa

Kyselyn tulosten perusteella teimme vuosikelloa sen mukaan kuinka pitkiä matkoja ryhmillä on mahdollista liikkua. Otimme huomioon myös sen, mitä vinkkejä he kaipasivat luontoliikuntaan liittyen, jotta toisimme heille jotain uutta jo aiempiin luontokasvatuksen menetelmiin verrattuna. Teimme vuosikellosta monipuolisen ja sellaisen, että sitä voi soveltaa eri ryhmissä. Vuosikellon leikit ovat sellaisia, jotka vaativat vain vähän välineitä. Näin aikuisten on helppo ohjata niitä ilman, että tarvitsisi hankkia tai ottaa mukaan paljon tavaroita. Suurin osa tarvittavista välineistä löytyy luonnosta.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyömme luo mahdollisuuksia lisätä luontokasvatusta yhteistyöpäiväkodeissa ja myöhemmin omassa työelämässä. Työmme on myös siten merkityksellinen, että luontokasvatuksen avulla on mahdollista opettaa lapsia kunnioittamaan luontoa. Kun lapset opivat toimimaan luonnossa, se on heille iso asia myös tulevaisuutta ajatellen. Lapset viettävät nykyisin aikaa tietokoneiden ja mobiililaitteiden parissa. Onkin tärkeää tarjota lapsille vaihtoehtoja ja opettaa heitä tutkimaan ympäröivää maailmaa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä tietoisuutta luontokasvatuksen merkityksestä ja mahdollisuuksista osana laadukasta varhaiskasvatusta.

Yhteistyöpäiväkotien kyselyyn vastanneet toivoivat ideoita luontokasvatukseen. Kokosimme vuosikelloon erilaisia leikkivinkkejä ja tekemistä ympäri vuoden. Otimme vuosikellon suunnittelussa huomioon kyselyjen vastaukset. Vuosikellon aktiviteetit on laitettu eri kuukausien kohdalle, mutta niitä voi muokata toimiviksi myös muina vuodenaikoina. Toki osa lumeen liittyvät toiminnoista voidaan toteuttaa vain talvella. Vuosikellon sisältö on valittu niin, että aktiviteetteja on mahdollista toteuttaa päiväkotien lähimaastossa. Ainoastaan marjojen keruu ja tunnistus tehtävä on sellainen, joka saattaa vaatia toteutuakseen retken jonnekin hieman kauemmas, jos marjametsää ei ole päiväkodin lähellä.

Pohdimme opinnäytetyön prosessin aikana turvallisuuteen liittyviä näkökulmia sekä puhtaan luonnon löytämisen vaikeutta kaupunkialueella, koska lähimetsiin kertyy paljon roskaa sekä lemmikkieläinten jätöksiä. Alueiden tarkastaminen onkin erittäin tärkeää, jotta lasten turvallisuus voidaan varmistaa. Talvella on otettava huomioon luontoalueiden muuttuminen vaarallisen liukkaiksi sekä kivien ja onkaloiden peittyminen piiloon lumen alle. Vesialueiden jäätilanne tulee selvittää ennen kuin sinne voi lähteä ulkoilemaan.

Lähetimme opinnäytetyön luettavaksi yhteistyöpäiväkotien henkilökunnalle ennen opinnäytetyön esitarkastusta ja julkaisua. Tällöin heillä oli mahdollisuus kommentoida ja esittää muutoksia opinnäytetyöhön liittyen. Kävimme esittelemässä vuosikelloa ja opinnäytetyön raporttia Kaarenhovin ja Tuuliviirin päiväkodeissa opinnäytetyön ennen opinnäytetyön julkaisua, jolloin vuosikello tuli heille jo tutuksi ja heidän on helpompi hyödyntää sitä myöhemmin päiväkotien arjessa. On tärkeää, että yhteistyöpäiväkotien henkilökun-



nalla oli mahdollisuus vaikuttaa opinnäytetyön raportin ja vuosikellon sisältöön. Henkilökunnan mielestä vuosikello on toimiva työväline arkeen. Siitä voi nopeasti valita leikkejä ulos lähtiessä ja käyttää apuna toiminnan suunnittelussa.

Työntekijät antoivat positiivista palautetta siitä, että vuosikelloon oli liitetty alueen kartat. Niiden avulla on helpompi hahmottaa missä luontoalueet sijaitsevat. Kartat auttavat varsinkin uusia työntekijöitä löytämään lähialueen luontokohteita. Työntekijöille tuli karttojen avulla joitakin uusia ideoita siitä, että missä paikoissa voisi käydä lasten kanssa. Heidän mielestään oli hyvä, että vuosikellossa on kuvia, koska ne elävöittävät vuosikelloa. Huomasimme esityksen jälkeen, että työntekijät olivat siirtäneet pöydällä olevan tulostetun vuosikellon kartat vuosikellon keskelle. Tästä tuli meille uusi idea, että vuosikelloa voi tosiaankin muunnella ja laittaa kartat aina meneillään olevan kuukauden perään. Tämä onnistuu helposti, koska vuosikellossa jokainen kuukausi alkaa uudelta sivulta.

Opinnäytetyöprosessin aikana työskentely on sujunut hyvin ja johdonmukaisesti. Olemme saaneet aikataulutettua opinnäytetyön tekemisen varsin hyvin muiden opintojen rinnalla ja työnjako on sujunut hyvin. Olemme oppineet opinnäytetyöprosessin aikana paljon asioita sosionomin työtä varten. Teemme molemmat opinnoissa lastentarhanopettajan suuntautumisvaihtoehdon ja voimme hyödyntää vuosikelloa tulevaisuudessa lasten parissa työskentelyssä. Olemme saaneet lisätietoa luonnon tarjoamista mahdollisuuksista, lasten liikunnasta ja motorisesta kehityksestä. Lisäksi olemme tutustuneet erilaisiin luontokasvatuksen menetelmiin, joita voimme hyödyntää tulevassa työssämme. Sosionomin työn kannalta on hyvä tiedostaa luonnon tarjoamat mahdollisuudet.

Tekemämme vuosikello on sellainen, että siinä olevia leikkejä voi soveltaa eri ikäisille. Vuosikello on myös ajaton siinä mielessä, että sitä voi hyödyntää vielä vuosienkin kuluessa ja keksiä leikkeihin uudenlaisia variaatioita. Toivomme, että tämän vuosikellon avulla päiväkodit saavat lisättyä arkeen luonnossa liikkumisen ja liikunnan riemua. Se millaisen mallin annamme lapsille tänään, vaikuttaa heidän lapsuuteensa ja myöhempään elämäänsä. Opetetaan lapsia kulkemaan luonnossa ja kunnioittamaan sitä niin, että luonnossa liikkumisesta tulee mukava ja odotettu yhdessä olon hetki. Jatkotutkimusaiheina voisivat olla esimerkiksi lasten kokemukset luonnosta tai se, mitä he haluaisivat tehdä luonnossa. Tulevassa tutkimuksessa kysymykset voisi kysyä suoraan lapsilta, jos siihen on mahdollisuus ja luvat ovat saatavissa

## LÄHTEET

- Alhola, K. & Lauslahti, S. (2005). *Taloutta johtamista varten*. Helsinki: Edita.
- Blackwell, S. & Pound, L. (2011). Forest Schools in the early years. Teoksessa L. Miller & L. Pound (toim.) *Theories and Approaches to Learning in the Early Years* L. London: Sage.
- Booth, V. M., Rowlands, A. V. & Dollman, J. (2015). *Physical activity temporal trends among children and adolescents*. Journal of Science and Medicine in Sport 18 (4). Saatavilla 10.10.2018 <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.002>
- Borrandaile, L. (2006). *Forest School Scotland: An Evaluation*. Edinburgh: Forestry Commission Scotland. Saatavilla [http://www.forestresearch.gov.uk/pdf/ForestSchoolfinalreport.pdf/\\$FILE/ForestSchoolfinalreport.pdf](http://www.forestresearch.gov.uk/pdf/ForestSchoolfinalreport.pdf/$FILE/ForestSchoolfinalreport.pdf).
- Children's Therapy and Family Resource Center. (2011). Preschool developmental milestones. Saatavilla 3.9.2018 <http://www.kamloopschildrenstherapy.org/gross-motor-preschool-milestones>
- Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. (2005). *Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour*. British Journal of Sports Medicine 39 (12). Saatavilla 10.10.2018 <https://bjsm.bmj.com/content/39/12/892>
- Drougge, S. (2007). *Leikeistä ja seikkailuista luontosuhteeseen. Kuvaus Luonnossa kotoaan - toiminnan menetelmistä*. Joutseno: Grafimill.
- Enkenberg, J., Liljeström, A. & Vartiainen, H. (2009). *Oppiminen oppimisaihioita rakentamalla – Teoreettinen johdanto*. Saatavilla 3.10.1028 <http://www.skogsstyrelsen.se/Global/myndigheten/Projekt/Internationella%20projekt/Case%20Forest/Teacher%20manuals/Finland%20Teacher%20manual%201.pdf>
- Enkenberg, J., Liljeström, A., Vartiainen, H., Myllyntausta, S. & Peuhkuri, T. (2010). *Oppiminen oppimisaihioita rakentamalla – Case Forest pedagogiikka*. Saatavilla 3.10.2018 <http://www.skogsstyrelsen.se/Global/myndigheten/Projekt/Internationella%20projekt/Case%20Forest/Teacher%20manuals/Finland%20Teacher%20manual%202.pdf>

- Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Tompuri, T., Brage, S., Westgate, K. & Lakka, T. A. (2016). *Adiposity, physical activity and neuromuscular performance in children*. *Journal of Sports Sciences* 34 (18). Saatavilla 10.10.2018  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2015.1134805>
- Helsingin Kaupunki. Sosiaalivirasto. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3–5-vuotiaiden varhaiskasvatuksessa. Saatavilla 26.8. 2018  
[http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi\\_pedagoginen\\_tuki\\_varhaiskasvatuksessa\\_2008.pdf](http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf)
- Higgins, P., Loynes, C. & Crowther, N. (1997). *A guide for outdoor educators in Scotland*. Saatavilla 18.10.2018  
[http://www.docs.hss.ed.ac.uk/education/outdoored/guide\\_for\\_oe\\_in\\_scotland.pdf](http://www.docs.hss.ed.ac.uk/education/outdoored/guide_for_oe_in_scotland.pdf)
- Hintsala, E & Rontti, J. (2011). *Motoristen taitojen ja hienomotoriikan vahvistaminen oppimisessa*. Oulu: Tervaväylän koulu. Saatavilla 3.9.2018  
<https://docplayer.fi/3322048-Motoristen-taitojen-ja-hienomotoriikan-vahvistaminen-oppimisessa-13-10-2011-eila-hintsala-fysioterapeutti-johanna-rontti-toimintaterapeutti.html>
- Hujala, E. & Turja, L. (toim.) (2016) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Rahko, R., Risku, A. & Vuori, A. (2004). *Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö*. (1.–2. p.). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Jämsä-Taskinen, A., Kurvi, P. & Nissi, T. (2007). *Pienet lapset liikkeelle*. Kuopion Kaupunki. Vapaa-ajankeskus, päivähoiton ja avohoidon yhteistyösuunnitelma. Saatavilla 2.12.2017  
[https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7805205/Pienet\\_lapset\\_liikkeelle.pdf/21ee4a32-ada5-4479-8aea-1b972594c532](https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7805205/Pienet_lapset_liikkeelle.pdf/21ee4a32-ada5-4479-8aea-1b972594c532)
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. (2009). *Luonto- ja elämysliikunta*. Opetushallitus ja koulukuntaliitto.
- Kasvun ja oppimisen lautakunta. (2017). *Kuopion Kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma*. Saatavilla 28.8.2018 [https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7632909/Kuopion\\_kaupungin\\_varhaiskasvatussuunnitelma.pdf/f293342d-4520-41ae-9fe3-78d2a2785506](https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7632909/Kuopion_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelma.pdf/f293342d-4520-41ae-9fe3-78d2a2785506)

- Knight, S. (2012). Valuing Outdoor Spaces: Different Models of Outdoor Learning in the Early Years. Teoksessa: T. Papatheodorou & S. Moyle (toim.). *Cross-Cultural Perspectives on Early Childhood*. London: Sage.
- L 390/2015. Liikuntalaki. Saatavilla 10.10.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- L 580/2015. Varhaiskasvatuslaki. Saatavilla 10.10.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Laukkanen, A., Pesola, A., Havu, M., Sääkslahti, A. & Finni, T. (2013). *Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5- to 8-year-old children*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24. Saatavilla 10.10.2018 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/sms.12116>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. 3–4 v. 3–4-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Saatavilla 26.8.2018 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- Matti, M. (2015) *Lastentarhanopettajien näkemyksiä lasten luontokuvasta ja luontokuvan tukemisesta varhaiskasvatuksessa*. (Pro gradu tutkielma, Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta). Saatavilla <http://spotidoc.com/doc/3764254/matti--minttu-lastentarhanopettajien-n%C3%A4kemyksi%C3%A4-lasten>
- Nikkinen, I. (2000). *Metsämörri*. Helsinki: Rakennusalan kustantajat RAK, Kustantajat Sarmala Oy & Suomen Latu.
- Nordström, H. (2004). Ympäristökasvatuksen toimintamalleja. Teoksessa H. Cantell (toim.) *Ympäristökasvatuksen käsikirja*. (s. 123). (Opetus 2000). Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Norlandia Päiväkodit. Saatavilla 10.10.2018 [norlandiapaivakodit.fi](http://norlandiapaivakodit.fi)
- Nyholm, A. & Åberg, M. (2010). *Lapsi oppii luonnosta – Ideoita ympäristökasvatuksen toteuttamiseen päiväkodissa*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 289.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010112916093>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan* (3.-4. uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro.

- Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2011). *Lapsen aika*. (12.–14. p.). Helsinki: WSOY pro Oy.
- Opetushallitus. (2016). *Varhaiskasvatuksen perusteet 2016*. Saatavilla 2.12.2017  
[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/perusteet)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21). Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22). Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Parikka-Nihti, M & Suomela, L. (2014). *Iloa ja ihmettelyä – Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa*. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Parikka-Nihti, M. (2011). *Pieniä puroja*. Helsinki: Lasten Keskus Oy
- Peltoluhta, E-M. (2013). *Tutkiva luontokasvatus lapsen osallisuuden lisääjänä*. (Pro gradu- tutkielma, Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta). Saatavilla <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59655/Peltoluhta.Enni-Mari.pdf?sequence=2>
- Putkonen, K. & Pääkkölä, E. (2015). *”Kuoriainen tahtoo kepin”*. 2–4- vuotiaiden lasten luontoliikunta päiväkodissa. (Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 2.12.2017  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97918/Opinnaytetyo\\_Putkonen\\_Paakkola.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97918/Opinnaytetyo_Putkonen_Paakkola.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salenius, S. & Uusitalo, E. (2016). *Ympäristökasvatus päiväkodeissa- aatteesta toiminnaksi*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 2.12.2017  
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104241/Ymparistokasvatus-aat-testa+toiminnaksi.pdf?sequence=1>
- Selander, E. (2016). *Liikkumisen iloa yhdessä herra pöllön kanssa. Lastentapahtuma päiväkotituvikummussa Laviassa*. (Opinnäytetyö, Diakonia- ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 2.12.2017  
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106508/opinnaytetyo%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T. & Poskiparta, M. (2014). Seasonal and daily variation in physical activity among three yearold Finnish preschool children. *Early Child Development and Care* 184 (4). Saatavilla 10.10.2018  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2013.804070?scroll=top&needAccess=true>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (1.6.2004). Lastenneuvolaopas. Saatavilla  
[http://www.ebm-guidelines.com/dtk/lno/avaa?p\\_artikkeli=lno00146](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/lno/avaa?p_artikkeli=lno00146)
- Suomen Latu. Ulkoile. Lastentoiminta. Metsämörri. Saatavilla 10.10.2018  
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri.html>
- Suomen Metsäyhdistys. Case Forest- pedagogiikka. Saatavilla 3.10.2018  
<http://www.smy.fi/smy/kouluuyhteistyodeve.nsf/allbyid/7D20E3FA983F7AE5C225777D00396103?Opendocument>
- University of Pittsburgh. Office of Child Development. Developmental milestones: 3–5-year old. Saatavilla 3.9.2018  
[http://www.ocd.pitt.edu/Files/PDF/Foster/27758\\_ocd\\_DM\\_3-5.pdf](http://www.ocd.pitt.edu/Files/PDF/Foster/27758_ocd_DM_3-5.pdf)
- Virginia Department of Social Services. Office of Early Childhood Development. (2013). Milestones of child development: learning and development from birth to kindergarten. Saatavilla 3.9.2018  
[https://www.dss.virginia.gov/files/division/cc/provider\\_training\\_development/intro\\_page/publications/milestones/milestones\\_one\\_document/Milestones\\_Revised.pdf](https://www.dss.virginia.gov/files/division/cc/provider_training_development/intro_page/publications/milestones/milestones_one_document/Milestones_Revised.pdf)
- Wilson, R. (2008). *Nature and young children. creative play in natural environments*. London: Routledge.
- Wolff, L-A. (2004). *Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys: 1960-luvulta nykypäivään*. Teoksessa Cantell, Hannele (toim.). *Ympäristökasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- YK:n Yleissopimus lapsen oikeuksista. Saatavilla 10.10.2018  
<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

## LIITE I

### KYSELY PÄIVÄHOIDON HENKILÖKUNNALLE LIIKUNTA- JA LUONTOKASVATUKSEEN LIITTYEN

1. Kuinka usein käytätte lapsiryhmän kanssa hyödyksi päiväkodin lähialueen luontoa?
2. Kuinka pitkän matkan päässä/ kuinka pitkiä retkiä teette lapsiryhmän kanssa jalkaisin?
3. Mitä luonnonvaraisia paikkoja käytätte hyödyksi toiminnassa (ei rakennettuja puistoja)?
4. Minkälaisia luontokasvatuksen menetelmiä teillä on käytössä? Kuinka niitä käytätte/sovellatte käytännössä?
5. Miten vuodenajat vaikuttavat / vai vaikuttavatko mahdollisesti luonnon hyödyntämiseen? Mitä tehdään talvella? Mitä tehdään kesällä?
6. Kuinka käytätte hyödyksi luonnon tarjoamia mahdollisuuksia motoristentaitojen opettelussa?
7. Kuinka usein käytte kauempana olevilla luontoalueilla?
  - a. Missä käytte? b. Millä kuljette?
8. Minkälaisia toiveita teillä on luontokasvatukseen liittyen?
9. Onko teillä kehittämisideoita luonto- ja liikuntakasvatukseen liittyen?

Vastaukset sähköpostitse keskiviikko 28.2 mennessä [riia.antikainen@student.diak.fi](mailto:riia.antikainen@student.diak.fi)

A close-up photograph of vibrant autumn leaves in shades of red, orange, and yellow, with dark tree branches visible.

SYKSY

A photograph of snow-covered tree branches against a clear blue sky.

TALVI

**LUONTOLIIKUNTA  
VUOSIKELLO**

3-5 VUOTIAIDEN LASTEN  
MOTORISEN KASVUN JA  
KEHITYKSEN TUEKSI

Riia Antikainen &  
Jaana Savolainen

A photograph of a tree branch with several small, fuzzy white buds against a blue sky.

KEVÄT

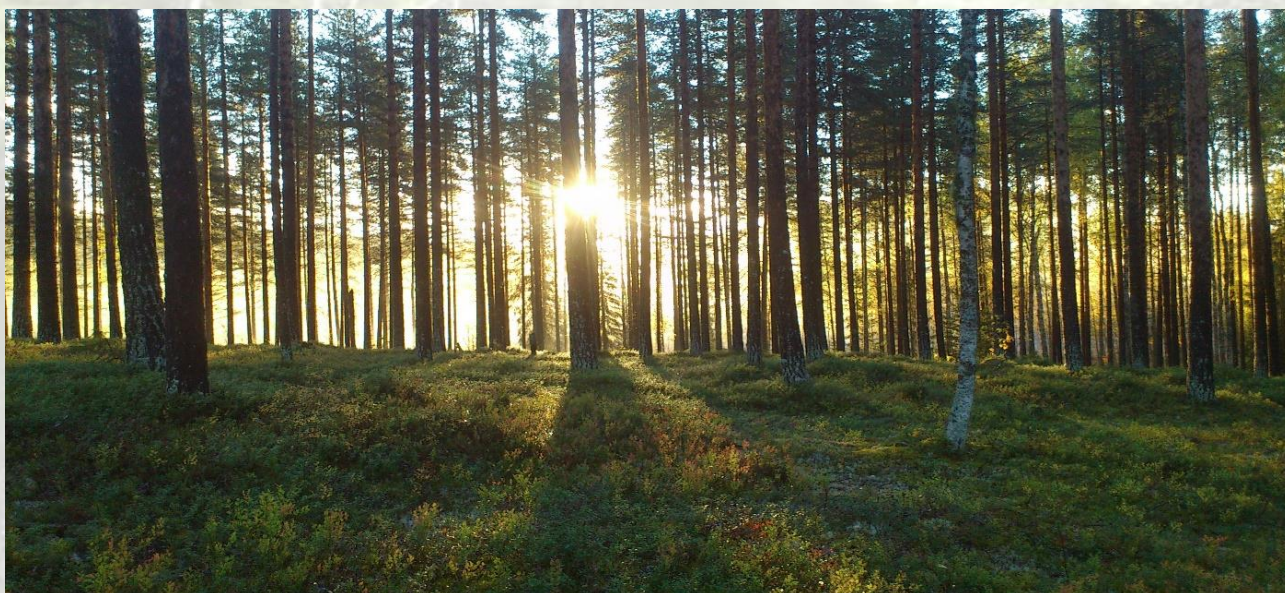
A photograph of a monarch butterfly with orange and black wings, perched on a purple flower.

KESÄ



## VUOSIKELLON TARKOITUS

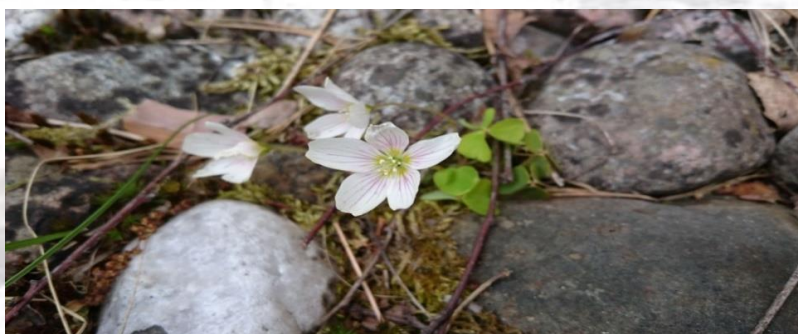
- miksi? tavoitteellisempaa ja monipuolisempaa luonnossa tapahtuvaa liikuntakasvatusta
- vuoden aikana käydään läpi kaikki perusliikuntataidot
- tulostettu versio joka ryhmään, työkaluksi ei kaappiin
- vuosikello vanhemmille näkyväksi - vanhempien osallisuus
- joka kuukauden sivulle tilaa oman ryhmän tavoitteiden kirjaamiseen
- lukuvuoden aikana kellon väliin voi kerätä tulosteena hyvät materiaalit, tuokiosuunnitelmat, havainnot ja vinkit



Lapset tarvitsevat paljon raitista ilmaa ja vapaata tilaa leikkimiseen, johon luonto antaa mitä parhaimmat mahdollisuudet. Lasten tulee saada liikkua vaihtelevassa maastossa, jotta heidän lihaksistonsa sekä motoriset taidot kehittyvät. He tutkivat maailmaa koko kehollaan ja kaikilla aisteillaan. Mitä monipuolisemmin lapset liikkuvat sitä enemmän heidän sitä nopeampaa on heidän kehityksensä Luonnossa lapset harjoittelevat huomaamattaan hienomotorisia taitojaan leikkimällä ja keräämällä pieniä esineitä, kuten kukkia, kiviä, käpyjä ja marjoja. Samalla karkeamotoriset taidot, tasapaino sekä koordinaatio kyky kehittyvät liikkumalla monipuolisessa maastossa, muun muassa hyppimällä kivien päällä, kiipeämällä puuhun, taiteilemalla juuristossa sekä hiipimällä puiden alle. Lapsen selviytyessä vaikeista paikoista hänen itseluottamuksensa vahvistuu ja luottamus omiin kykyihin lisääntyy.

## VUODEN AIKANA HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIDOT

LIIKKUMISLIIKKEET	LIIKUNTALIIKKEET	VÄLINEEN KÄSITTELYLIIKKEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KIERIMINEN</li> <li>• PYÖRIMINEN</li> <li>• RYÖMIMINEN</li> <li>• KONTTAAMINEN</li> <li>• ALASPÄIN LASKEUTUMINEN</li> <li>• YLÖSPÄIN NOUSEMINEN</li> <li>• KÄVELEMINEN</li> <li>• JUOKSEMINEN</li> <li>• PONNISTAMINEN</li> <li>• HYPPÄÄMINEN, HYPPELEMINEN</li> <li>• HYPPÄÄMINEN ESTEEN YLI</li> <li>• KIIPEÄMINEN</li> <li>• PYSÄHTYMINEN</li> <li>• PAIKALTA LÄHTEMINEN</li> <li>• SUUNNAN MUUTTAMINEN</li> <li>• HARHAUTTAMINEN</li> <li>• VÄISTÄMINEN, TÖRMÄÄMINEN</li> <li>• LAUKKAAMINEN</li> <li>• LOIKKAAMINEN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KÄÄNTYMINEN</li> <li>• VENYTTÄMINEN</li> <li>• TAIVUTTAMINEN</li> <li>• KOUKISTAMINEN</li> <li>• OJENTAMINEN</li> <li>• HEILUMINEN</li> <li>• SEISOMINEN</li> <li>• RIIPPUMINEN</li> <li>• VARTALON JA RAAJOJEN KÄYTTÖ</li> <li>• PYÖRÄHTÄMINEN</li> <li>• TASAPAINOILU</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VIERITTÄMINEN</li> <li>• KIERITTÄMINEN</li> <li>• PYÖRITTÄMINEN</li> <li>• TYÖNTÄMINEN</li> <li>• VETÄMINEN</li> <li>• HEITTÄMINEN</li> <li>• KIINNIOTTAMINEN</li> <li>• POTKAISEMINEN</li> <li>• LYÖMINEN</li> <li>• POMPOTTAMINEN</li> <li>• KULJETTAMINEN</li> <li>• ISKEMINEN</li> </ul>



# KASVATTAMINEN LIIKUNTAAN JA LIIKUNNAN AVULLA

## TERVEYTTÄEDISTÄVÄ LIIKUNTA / OMAEHTIOINEN LIIKUNTA

### LIIKKUMISEN FAKTOJA:

- liikunta koko päivä läsnä kaikessa toiminnassa, arjessa, siirtymissä
- ei tehdä puolesta, annetaan tehdä itse
- ei turhia kieltoja, taidot opitaan harjoittelemalla + kokeilemalla (ei turhia ikärajoja)



## HYVÄN TOIMINTAYMPÄRISTÖN OMINAISUUDET:

- **Tekemisen mahdollisuudet**
  - leikkisyys
  - rakentelumahdollisuus
  - mahdollisuudet motoriikan harjoitteluun
  - hoitotehtävät: kasvimaata tai muuta vastaava
- **Pienympäristöjen mahdollisuudet**
  - väljyys, luonnonmukaisuus
    - (kasvillisuus, vesi, pinnanmuodot, ilmansuunnat, valo)
  - erilaiset pinta materiaalit
- **Turvallisuus - jännittävyys**
  - mahdollisuudet seikkailuihin
  - oivaltamisen ja pärjäämisen kokemukset tärkeitä
- **Estetiikka**
- **Omat paikat ja yhdessä olon paikka**



## LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELUSSA HUOMIOITAVAA:

- tee toiminnasta omannäköinen
- ohjatun liikuntatuokion rakenne kannattaa olla mahdollisimman samanlainen (aina tuttu alkuleikki)
- samaa tuokiosuunnitelmaa kannattaa käyttää ainakin kaksi kertaa
- samat leikit "välineitä" muunnellen, näin lapsi voi keskittyä leikissä uuden oppimiseen, eikä vain sääntöjen opetteluun
- Kieltojen sijaan köytä puheessasi "Oletpa taitava, minä olen tässä apuna varmistamassa temppuasi."
- Kannusta lapsia liikkumaan niin sisällä kuin ulkonakin, jolloin autamme säilyttää lasten innon kokeilla erilaisia asioita - unohtamatta tietenkään turvallisuutta.



## JOKAISELLA LIIKUNTATUOKIOLLA:

- kehon osat/kehon hahmottaminen
- havaintomotorisia taitoja (aika, tila, voima)
- harjoitus toistojen mahdollisimman suuri määrä
- suunnitella liikkumisen määrä, ei jonotusta/odotusta -> odotusleikki, toiminta odotteluun
- eri ohjaustyylit, menetelmät
- lopuksi rauhoittuminen + rentoutuminen, joka auttaa lasta keskittymään seuraavaan tehtävään
- mieti, miten saada vähän liikkuvat lapset mukaan toimintaan
- vaihtoehtoja eri tavoin liikkumiseen, eri välineitä apuna käyttäen



## LIIKETEKIJÖIDEN HAHMOTTAMINEN:

- **suunta** eteen-, taakse-, sivulle-, alas ja ylöspäin, edestakaisin, suoraan, kaartaan ja kiemurrellen
- **tila**, jossa liikkuminen tapahtuu (suuri/pieni, oma/jaettu)
- **aika** hitaasti tai nopeasti
- **voima** kyvyt tai voimakas
  - korkeus **tasot**, jolla liike suoritetaan
  - *alataso*: päin-, selin- ja kylkimakuu, ryömiminen ja konttaaminen
  - *keskitaso*: liikkeet polven ja rinnan välisellä korkeudella
  - *ylätaso*: päkiöillä, käsin liikkeet rinnan yläpuolella
- **suhde**
  - *suhde muihin ihmisiin*: yksin, kahdestaan, pienryhmässä, suurryhmässä, vierekkäin, vastakkain, peräkkäin, päällekkäin, piirissä, jonossa, parijonossa, rivissä
  - *yhteys muihin ihmisiin*: katse, kosketus, tarttuminen, taputtaminen, tukeminen, kantaminen, lähestyminen, loitontuminen
  - *suhde tilaan/välineisiin*: päällä-alla, lähellä-kaukana, edessä-takana, vieressä-sivulla, sisällä-ulkona, välissä-keskellä, etupuolella-takapuolella ja sisäpuolella-ulkopuolella



## ELOKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Ryhmäytyminen
- Sääntöleikit ja pelit
- Lähimaastoon/ympäristöön tutustuminen

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- liikkuminen eri maastoissa
- avaruudellinen suuntautumiskyky (harhauttaa, törmätä)

### LEIKKI VINKIT:

- JOKAMIEHEN OIKEUDET LEIKKI:

*Leikki-idea:* Opetellaan mitä asioita luonnossa saa tehdä ja mitä ei.

*Leikin kulku:* Muodostetaan piiri. Luetaan väittämiä jokamiehen oikeuksista, yksi väittäjä kerrallaan. Jos väittäjä ei ole sallittua eli ei kuulu jokamiehen oikeuksiin menään kyykkyy ja sanotaan BUU! Jos väittäjä on sallittua eli kuuluu jokamiehen oikeuksiin, seistään ja nostetaan peukun pystyyn huutaen JEE!



- PÄIVÄÄ OLEN KOIVU:

*Leikki-idea:* Leikki, jossa opetellaan puiden nimeämistä

*Leikin kulku:* Jokaiselle leikkijälle jaetaan jonkin puun lehti/neulanen. Useammalla lapsella voi olla saman puun lehti/neulanen. Varmista, että kaikki tietävät, minkä lajin lehti/neulanen heillä on. Leikkijät kiertelevät toistensa seassa. Aina kun he löytävät jonkun, jolla on erilainen lehti/neulanen kuin itsellään, he esittäytyvät tälle sanoen "Hei, minä olen \*lajin nimi\*" Toinen vastaa samalla tavoin ja leikkijät vaihtavat lehtiä/neulasia keskenään. He jatkavat kiertelyä ja esittäytyvät seuraavalla kerralla saamansa uuden lajin nimellä. Leikkiä jatketaan, kunnes jokaisella leikkijällä on ollut kaikki leikissä mukana olevista lajeista. Lopuksi voidaan tarkistaa, että lajien nimet ovat säilyneet oikeina esimerkiksi pyytämällä kaikkia koivuja kokoontumaan yhteen ja näyttämään lehtensä toisilleen.

→ *Pienemmällä lapsilla voi olla koko ajan sama lehti/neulanen, jonka kanssa kierretään toisten luona.*

- METSÄN ASUKKAAT - TODELLISET JA KUVITELLUT:

*Leikki-idea:* Rakennetaan koti keräämällä luonnon materiaaleja jollekin metsän asukkaalle

*Leikin kulku:* Tehdään tarinoita metsän asukkaista, joille koti rakennettiin.

- ELÄINLEIKKI:

*Leikki-idea:* Muodostetaan pareja/ jonoja, jotka liikkuvat eläimille tunnusomaisella tavalla.

*Leikki paikka:* Epätasainen, mutta turvallinen maasto.

*Leikin kulku:* Jokainen leikkijä sanoo vuorotellen jonkun eläimen nimen, jolloin leikkijät liikkuvat eläimelle tyypillisellä tavalla. Isompien lasten kanssa voidaan myös muodostaa ryhmiä, sen mukaan kuinka monta jalkaa kyseisellä eläimellä on (linnulla 2, ketulla 4, muurahaisella 6 ja hämähäkillä 8).

- KÄÄRMEET TALVIHORROKSESSA:

*Leikki-idea:* Äiti käärme on pesässään, jonne pikku käärmeet koettava löytää.

*Leikki paikka:* Turvallinen maasto, jossa hyviä piilopaikkoja.

*Leikin kulku:* Valitaan äiti käärme. Pikkukäärmeet asettuvat niin, että pää on piilossa/ pipo silmillä. Äiti käärme menee etsimään sopivan horrostamispaikan. Kun äitikäärme

on piilossa, pikkukäärmeet lähtevät etsimään äitikäärmettä. Kun pikkukäärme huomaa äitikäärmeen horrostamispaikassaan, hän yrittää mennä sinne niin, että kukaan muu ei huomaisi. Lopulta pikkukäärmeet yksi toisensa jälkeen löytävät äitikäärmeen. Aikuinen voi päättää, milloin leikki päättyy. Jos osa leikkijöistä ei löydä äitikäärmeen luo, ne pikkukäärmeet eivät selviydy talvesta.

→ Leikki sopii siis hyvin leikittäväksi syksyllä, kun käsitellään sitä, miten luonto ja eläimet valmistautuvat talven viettoon.

- PUU HIPPA:

*Leikki-idea:* Hippaleikki, jossa turvana on puu.

*Leikki paikka:* Rajattu alue metsässä, jossa nauhalla merkataan turvapuut

*Leikin kulku:* Jokainen valitsee itselleen oman turvapuun, johon sidotaan nauha. Aluksi ohjaaja on ilman puuta ja leikkijät halaavat omaa puutaan. Kun ohjaaja huutaa "halaataan puuta" jokainen, myös ohjaaja yrittää juosta toiseen puuhun. Se joka jää ilman puuta, tulee uudeksi hipaksi.

→ Vaihtoehtoisesti voidaan mennä kolmen lapsen ryhmiin. Puuta saa vaihtaa vain käsiketjuna.



## SYYSKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Sääntöleikit ja pelit
- Yleisurheilu

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- juoksu + hyppy
- vauhditon pituushyppy; suunta ja voima
- juoksu; reaktiokyky, viestijuoksu
- leikkimieliset kisailut

### LEIKKI VINKIT:

- PÄÄSYLIPPU/ JUNALEIKKI:

*Leikki-idea: Leikkijöille jaetaan lähtiessä lehdet "pääsyliput". Jokainen ottaa erilaisen puunlehden käteensä. Muodostetaan juna, joka kulkee matkakohteeseen. Sen, joka haluaa astua junaan paluumatkalla, on hankittava paluulippu eli samanlainen lehti kuin menolippukin oli.*

- **METSÄTAIDETTA PARIN KANSSA:**

*Leikki-idea:* Taidenäyttely luonnossa.

*Leikki paikka:* Maasto, josta löytyy paljon eri värisiä luonnon materiaaleja.

*Leikin kulku:* Jaetaan lapsille kehykset, joille he etsivät maastosta sopivan paikan. Tehkää parin kanssa maahan luonnon materiaaleista taulu ja mietitään sille nimi. Lopuksi pidetään taidenäyttely, jossa kierretään kaikkien taideteokset, tutustutaan niihin ja annetaan aplodit.

→ Kehystetyt taideteokset voidaan valokuvata.

- **SAALISTUS HIPPA:**

*Leikki-idea:* Hippaleikki, jossa peto saalistaa ravintoa. Peto saalissuhde mietitään ekologisesti oikeaksi, jolloin samalla opetellaan luonnon lakeja.

*Leikki paikka:* Rajattu, turvallinen alue.

*Leikin kulku:* Yksi leikkijöistä on esim. varpushaukka ja muut varpusia, joita haukka yrittää pyydystää. Kun Haukka saa varpusen kiinni tästä tulee myös haukka. Lopulta kaikki varpuset ovat haukkoja.

- **LUONTOVIESTI:**

*Leikki-idea:* Etsitään luonnosta erilaisia asioita ohjeen mukaan. Muistettava jokamiehen oikeudet (Liite).

*Leikki paikka:* Turvallinen maasto.

*Leikin kulku:* Muodostetaan joukkueet. Jokaisella joukkueella on oma asia, joka etsitään luonnosta. Sovitaan aluksi, montako kappaletta kyseistä asiaa etsitään. Yksi joukkue etsii pelkästään kiviä ja toinen käpyjä. Se joukkue voittaa, joka ensimmäisenä on etsinyt pyydetyt asiat.

- **KENGURUN LOIKKA:**

*Leikki-idea:* Hypätään pituutta paikaltaan ponnistaen.

*Leikki paikka:* Tasainen alusta, jossa ei ole kiviä, juuria eikä monttuja.

*Leikin kulku:* Asetutaan ponnistusviivalle ja ponnistetaan tasajalkaa niin pitkälle kuin mahdollista. Hyppyä on hyvä rytmittää käsiä apuna käyttäen, näin saadaan hyppyyn lisäpontta.

- HYPPÄÄ PUUHUN

*Leikki-idea:* Hypätään korkeutta paikaltaan ponnistaen.

*Leikki paikka:* Tasainen alusta puun juurella.

*Leikin kulku:* Sidotaan huivi puun runkoon pienimmän lapsen pään yläpuolelle, jota vuorotellen koetetaan koskettaa kädet ylhäällä hypäten. Siirretään huivia jokaisen kierroksen alussa hieman ylemmäs.



## LOKAKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Temppuilu
- Kehon hahmotus

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- konttaaminen
- kävely
- laukkaaminen
- kieriminen
- ryömiminen
- kääntyminen
- pyöriminen
- kiipeileminen
- laskeutua
- nousta
- hypätä
- tempurata
- perustaidoissa kehittyminen

## LEIKKI VINKIT:

- **KÄÄRME LUO NAHKANSA:**

*Leikki-idea:* Ideana on konttaaminen/ ryömiminen toisten leikkijöiden muodostamassa tunnelissa.

*Leikki paikka:* Kuiva maasto kohta, jossa voi kontata

*Leikin kulku:* Leikkijät seisovat jonossa käärmeenä, leveässä haara-asennossa. Jonon eli käärmeen ei tarvitse olla suora. Ohjaajan huutaessa "nahanluonti" jonon viimeinen lähtee konttaamaan/ryömimään toisten jalkojen alta ensimmäiseksi. Päästyään ensimmäiseksi hän saa huutaa "nahanluonti, jolloin jonon viimeinen vuorostaan lähtee liikkeelle. Näin jatketaan, kunnes kaikki leikkijät ovat kontanneet ja käärme luonut nahkansa.

➔ Leikki voidaan toteuttaa myös kilpailuna, jolloin käärmeitä on useita.

- **ESTERATA LUONNOSSA:**

*Leikki-idea:* Liikutaan luonnossa olevien esteiden mukaan.

*Leikkipaikka:* Vaihteleva maasto, jossa runsaasti kantoja, kiviä, oja, rinteitä, kaatuneita puita yms.

*Leikin kulku:* Jokainen leikkijä keksii itse tavan, jolla suoriutuu esteistä. Mm. hypitään kantojen ja kivien yli, ryömitään puunrunkojen ali, kierittää rinnettä alas ja kiivetään puuhun.

➔ Vaihtoehtoisesti esterata kuljetaan seuraa johtajaa leikkinä, jossa jokainen saa olla vuorollaan johtajana

- **ELÄINTEN JUOKSUKILPAILUT**

*Leikki-idea:* Kilpaillaan kuka on nopein eri eläinten ominaistavoilla liikkuen.

*Leikki paikka:* Iso tasainen maasto alue

*Leikin kulku:* Merkitään alueelle lähtö sekä maalilinjat. Kilpaillaan siitä, kuka on nopein esimerkiksi kävelle, juosten, kontaten, ryömien, karhun kävelyllä, rapukävelyllä.

- **MAAIKKUNA:**

*Leikki-idea:* Havainnoidaan maailmaa "maaikkunasta" katsellen.

*Leikki paikka:* Syksyinen maasto, jossa pudonneita lehtiä.

*Leikin kulku:* Muodostetaan parit tai ryhmät. Peitetään maassa makaava lapsi lehdillä, neulasilla ja risuilla siten, että kasvojen kohdalle jää kurkistusikkuna. Pyydetään pei-

tettyä lasta kertomaan, miltä kaikki näyttää "maaikkunasta" katsoen. Vaihdetaan osia. (Ketään ei pidä pakottaa!)

- PEILI:

*Leikki-idea:* Parin löytyessä matkitaan toista peilikuvana

*Leikki paikka:* Alue, jossa on tilaa liikkua

*Leikin kulku:* Leikkijät saavat juosta, hyppiä, loikkia ja liikkua vapaasti. Kun kuuluu merkkihuuto "Pari!", he tarttuvat äkkiä lähellä olevan toverin käteen kiinni ja jäähmettyvät yhdessä paikoilleen. Kun kädet irrotetaan, toisesta leikkijästä tulee "peilikuva", joka matkii kaikkea mitä toinen pari tekee. Kumpikin on vuorollaan "peilikuva". Sovitusta merkistä leikkijät lähtevät jälleen vapaasti liikkumaan, kunnes kuuluu "Pari!" nyt jokaisen on etsittävä itselleen uusi pari.

→ Jos leikitään tutustumisleikkiä, voidaan yhdistää se tähän: "Hei, olen Iina, kuka sinä olet?"





## MARRASKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Liikuntaleikit
- Maaston vaihtelevuus
- Tarkkaavaisuus
- Kehon osien tunnistaminen

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- heittäminen
- tarkkuusheitto
- ylä- ja alakautta heittäminen
- silmän- ja käden koordinaatio

### LEIKKI VINKIT:

- LUONTOSOKKO:

*Leikki-idea:* Havainnoidaan ympäristöä.

*Leikki paikka:* Turvallinen vaihteleva maasto.

*Leikin kulku:* Liikutaan pareittain niin, että toisella on silmät kiinni, ja toinen kuljettaa rauhallisesti johonkin luonnon kohteeseen. Sokko tunnustelee kohdetta ja yrittää arvata, mikä se on.

→ Isompien kanssa leikistä saa vaikeampaa siten, että sokko tuodaan pois kohteen luota, jonka jälkeen hän saa avata silmät ja arvata, missä tunnusteltava kohde on.

- **MAAILMAN NAPA:**

*Leikki-idea:* Heitetään esineitä ympyrän eri osiin.

*Leikki paikka:* Tasainen maasto, johon voidaan piirtää kuvio.

*Leikin kulku:* Piirretään maahan esim. hiekkaan ympyrä, joka jaetaan neljään lohkoon. Keskelle piirretään pieni ympyrä, joka on maailman napa. Vedetään viiva noin kymmenen askeleen päähän ympyrästä. Valitaan aloittaja, joka heittää ensimmäisenä viisi esinettä esim. kiven, kävyn, oksan... Tarkoituksena on osua vuoron perään ympyrän lohkoihin ja viimeisenä maailman napaan. Jos esine osuu viivalle tai lohkoon, johon heittäjä on jo osunut, on seuraavan vuoro heittää. Voittaja on se, joka ensimmäisenä saa kaikki esineensä osumaan.

- **TASAPAINOILURATA:**

*Leikki-idea:* Tasapainon harjoittelu luonnon tempurataa hyödyntäen.

*Leikki paikka:* Epätasainen ja vaihteleva mutta turvallinen maasto.

*Leikin kulku:* Kuljetaan jonossa esimerkiksi kantoja, kiviä pitkin, välttämättä koskettamasta maata.

→ Nostaessa kädet sivusuuntaan tasapaino on helpompi säilyttää.

- **TARKKUUSHEITTO KÄVYILLÄ:**

*Leikki-idea:* Käpyjä tähdätään eri etäisyyksiltä ja eri korkeuksilta.

*Leikin kulku:* Jokainen heittää sovitun määrän käpyjä tasaiselta alustalta sekä kiven/kannon päältä oksista rakennettuihin eri kokoisiin neliöihin samalta etäisyydeltä sekä yhteen saman kokoiseen neliöön eri etäisyyksiltä.

- **KEIHÄÄN TARKKUUSHEITTO:**

*Leikki-idea:* Heitetään keihästä.

*Leikki paikka:* Tasainen alue.

*Materiaali:* puusta valmistettu keihäs, esim. toisesta päästä teräväksi vuoltu paju-keppi.

*Leikin kulku:* Merkitään maahan heittopaikka, josta keihästä heitetään. Heitetään vuorotellen sovittuun suuntaan keihästä, pituudet voidaan merkata esimerkiksi kävyillä ja kivillä. Muistetaan turvallisuus, ohjataan leikkijöitä pysymään poissa heitettävän keihään tieltä.

- **KÄPYJEN KERÄYS:**

*Leikki-idea:* Kerätään käpyjä ryhmissä mahdollisimman suuri määrä.

*Leikki paikka:* Metsä, josta täytyy mahdollisimman paljon käpyjä.

*Leikin kulku:* Muodostetaan ryhmät ja merkitään maahan jokaiselle ryhmälle oma kohta esimerkiksi kepeistä. Sovitaan etsinnälle aika. Seisotaan rivissä lähtöviivalla ja lähdetään käskystä yhtä aikaa etsimään käpyjä. Kävyt tuodaan kekon ryhmän oman merkin kohdalle. Se ryhmä, joka on kantanut sovitussa ajassa suurimman keon, on voittaja.

→ Keon sijaan kävyt voidaan laittaa jonoon, jolloin pisimmän jonon muodostanut voittaa.



## JOULUKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Liikuntaleikit
- Musiikkiliikunta

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- liike ja musiikki yhdistettynä
- Rytmikyky

### LEIKKI VINKIT:

- HÄMÄHÄKKIEN SUKUKOKOUS:

*Leikki-idea:* Lauletaan Hämä-hämä-häkki laulua ja liikutaan eri tavoin.

*Leikin kulku:* Ensin kuljetaan pieninä ja hitaina (laulaen hiljaa), sitten isoina ja voimakkaina (laulaen kovasti) liikutaan leikkijöiden keksimien ideoiden mukaan tavalla. Lopuksi ollaan hyppyhämähäkkejä, jotka hyppivät reippaasti samalla laulaen.

- LUONTOLAULUJA LUONNOSSA:

*Leikki-idea:* Kerätään luonto/metsäaiheisia lauluja ja mennään metsään pitämään musiikkituokio. Lauletaan niitä luonnossa.

- **SOITTOTUNTI:**

*Leikki-idea:* Soitetaan luonnon materiaaleilla.

*Leikin kulku:* Kerätään luonnosta materiaaleja, joilla voidaan soittaa eri ääniä. Esim. taputetaan kiviä yhteen, hangataan käpyä ja keppiä, heilutetaan kuivaa lehtikimppua

→ Purkit ja tölkit voi täyttää kivillä, pajupilli voidaan valmistaa sitomalla naru kaaranpalaan, jota heilutetaan ympyrässä.

- **TANSSITUNTI:**

*Leikki-idea:* Liikutaan luonnossa musiikin tahtiin.

*Leikin kulku:* Liikutaan luonnossa musiikin tahtiin esim. hyppien, kiemurrellen, matalana, mahdollisimman korkeana tai mitä ikinä keksiikään. Kun on liikuttu jonkin aikaa, pysäytetään musiikki ja näytetään asento, johon jäädään hetkeksi. Laitetaan musiikki taas soimaan ja liikkuminen jatkuu.

→ musiikkia voi soittaa esim. puhelimelta

- **KARHU NUKKUU:**

*Leikki-idea:* Piiri-hippa leikki.

*Leikin kulku:* Leikkijät ovat piirissä. Valitaan yksi leikkijöistä karhuksi, joka menee nukkumaan piirin keskelle. Leikkijät kulkevat ympäri piirissä ja laulavat laulua " Karhu nukkuu, karhu nukkuu, talvipesässänsä, ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään, karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan!" Kun leikkijät ovat laulaneet "eipäs nukukaan!", silloin piirissä olevat leikkijät lähtevät pakoon karhua. Karhu yrittää saada yhden leikkijän kiinni, josta tulee kiinni jäätyään uusi karhu.



# TAMMIKUU



## HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Tarkkaavaisuus
- Luisteluun: totuttelu
- Luistinten jalkaan laittaminen
- Välineistä huolehtiminen

## HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAJIDOT:

- luistelun alkeet
- käännös
- liukuminen
- turvallinen pysähtyminen
- kaatuminen
- toisen huomioiminen
- jää turvallisuus esim. luonnonjäiden kestävyys

## LEIKKI VINKIT:

- **SUSI JA KANANPOJAT:**

*Leikki-idea:* Hippaleikki, jossa susi pyydystää kananpoikasia.

*Leikki paikka:* Rajattu jää alue.

*Leikin kulku:* Valitaan leikkijöistä susi ja kana, muut ovat kananpoikasia. Kana asettuu luistinradan toiseen päähän, kananpojat luistelevat kanan luokse. Susi yrittää tavoittaa kananpoikasia. Kiinni saaduista kananpojista tulee seuraavalla kierroksella pikkususia. Kana vaihtaa puolta luistinradan toiseen päähän ja kutsuu niitä kananpoikasia, jotka ovat jäljellä. Kun kaikista kananpojista on tullut susia, aloitetaan alusta niin, että kaksi viimeisintä kiinni jäänyttä ovat susi ja kana.

- **HAAVI:**

*Leikki-idea:* Haavi pyydystää järvestä kaloja.

*Leikki paikka:* Rajattu alue järveksi.

*Leikin kulku:* Valitaan yksi haaviksi ja loput ovat kaloja. Haavin saadessa kala kiinni, ottaa hän haavia kädestä kiinni ja he muodostavat yhdessä isomman haavin. Jokainen kiinni jäänyt liittyy samalla tavalla haaviin, kunnes kaikki kalat on pyydystetty.

- **VARO HÄNTÄÄSI:**

*Leikki-idea:* Hippaleikki, jossa kerätään häntiä.

*Leikki paikka:* Jääalue.

*Materiaali:* Huivit/kaulaliinat

*Leikin kulku:* Etukäteen voidaan sopia, kuinka monta häntää tulee kerätä ennen kuin leikki päättyy. Kaikki kiinnittävät huivit/kaulaliinat vaatteisiinsa esim. housunkaulukseen hännäksi. Lähdetään juoksemaan/luistelemaan. Tarkoituksena on kerätä niin monta häntää kuin mahdollista ilman, että joutuu luopumaan omasta hännästään. Kun on vetäissyt toiselta hännän, voi leikkiä jatkaa kiinnittämällä yhden keräämistään hännistä oman häntänsä tilalle.

- **AMPIAISEN PIIRI:**

*Leikki-idea:* Piirileikki, jossa pujotellaan toisten välistä.

*Leikin kulku:* Muodostetaan piiri ja kaikki ottavat toisiaan käsistä kiinni. Valitaan yksi "ampiainen", joka menee piirin ulkopuolelle ja luistelee kiertäen piiriä niin kauan kuin toiset puhaltavat ilmapallon. Piirissä olevat keksivät jonkun värin "ilmapallolle" ja "pu-

haltavat" pallon, jolloin käsiä venyttäen tehdään iso piiri. Ohjaaja huutaa ampiaiselle "Ilmapallo on valmis.", jolloin ampiainen luistelee piirin keskelle joidenkin käsien alta ja "puhkaisee" pallon. Piiri supistuu, kaikki vetäytyvät kohti keskustaa. Valitaan uusi ampiainen.

- MATO:

*Leikki-idea:* Luistellaan jonossa, toisista kiinni pitäen.

*Leikin kulku:* Lapset menevät jonoon ja ottavat toisiaan lanteilta kiinni. Aikuinen ottaa jonon ensimmäistä käsistä kiinni ja lähtee takaperin luistelemaan välillä mutkitellen ja kiihdytellen. Tarkkana, ettei jono katkea, silloin mato pysähtyy ja kiinnittyy uudelleen.

- HANSKALEIKKI:

*Leikki-idea:* Etsitään oma hanska, pipo tai esim. pehmolelu.

*Leikin kulku:* Aikuinen kerää hanskoja kaikilta lapsilta. Lapset menevät hanskojen luovuttamisen jälkeen kentän laidalle nenä ulos päin silmät kiinni, ja aikuinen ripottelee sikin sokin hanskat kentälle. Sitten lapset lähtevät hakemaan omia hanskojaan. Hanskoja voi myös piilottaa kaukalon laidolle, lumikasan tms., mutta kannattaa muistaa mainita, että nyt hanskat menivät jonnekin outoon paikkaan.

→ Leikki sopii kaiken ikäisille, varsinkin "huonompi" taitoisille ja hitaammille.





## HELMIKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Tarkkaavaisuus
- Hiihto:
  - totuttelua
  - Suksien ja monojen laittamisen opettelu
  - Välineistä huolehtiminen

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- hiihdon alkeet
- ylösnouseminen
- sivuttaisnousu
- haaranousu
- turvallinen pysähtyminen
- kaatuminen
- toisten huomioiminen

## LEIKKI VINKIT:

- LUMIMIES

*Leikki-idea:* Leikitään hippaa yksi tai kaksi suksea jalassa.

*Leikki paikka:* Tasainen, poljettu kenttäalue.

*Leikin kulku:* Alueen päihin merkitään lähtöalueet ja keskelle voidaan rajata kiinniotoalue. Leikin alussa valitaan lumimies, joka huudollaan "Kuka pelkää lumimestä?" saa muut leikkijät yrittämään leikkialueen ylitystä. Kosketuksesta muutkin leikkijät muuttuvat lumimiehiksi.

➔ Leikkiä voi leikkiä yhdellä tai kahdella suksella, sauvoja ei tässä leikissä käytetä.

- KUNNON UMPISOLMU

*Leikki-idea:* Suksien hallintaan opettava umpisolmuleikki.

*Leikin kulku:* Leikkijät rupeavat lumeen makaamaan ja solmivat itsensä niin pahaan umpisolmuun kuin mahdollista. Varsinkin pienemmistä on hauskaa laittaa kädet ja jalat niin solmuun kuin mahdollista. Tehdään se, mikä hiihdettäessä joskus tapahtuu tahattomasti. Umpisolmujen tekemisen jälkeen solmut avataan. Ensin solmut auki, sitten selin makuulle suksen pohjat taivasta kohti osoittaen. Sen jälkeen reidet rintakehää vasten ja käännetään kyljelle. Eihän se kaatumisen jälkeen ylös pääseminen niin vaikeaa olekaan!

- PYYKKIPOIKAHIPPA

*Leikki-idea:* Yksi versio mainiosta hännänryöstöleikistä.

*Leikki paikka:* Tasainen, poljettu kenttäalue. Tärkeää on, että kaikilla on tarpeeksi tilaa suksilla ilman sauvoja liikkumiseen.

*Leikin kulku:* Jokaiselle leikkijälle jaetaan yksi pyykkipoika, joka kiinnitetään lantion seudulle näkyvään paikkaan. Leikin käynnistyttyä leikkijöiden tavoitteena on saada napattua muilta pyykkipoika. Leikin voittajaksi selviytyy se, jolla on leikin päätyttyä eniten pyykkipoikia. "Ryöstetyt" pyykkipojat kiinnitetään esille lantion seudulle. Ilman pyykkipoikia oleminen ei estä leikkijän mukana olemista ja pyykkipoikien ryöstämistä.

➔ Leikkiä voidaan yhdellä tai kahdella suksella ilman sauvoja.

- TUNNIN UUNO:

*Leikki-idea:* Harjoitellaan ylösnousemista sukset jalassa.

*Leikki paikka:* Tasainen, poljettu kenttäalue.

*Leikin kulku:* Hiihdetään vapaasti kenttäalueella ilman sauvoja. Ohjaajan merkistä (esim. pillinvihellys) leikkijän on mentävä kyykkyyyn tai istahdettava lumpeen ja nouseva nopeasti ylös. Leikille saadaan haluttaessa voittaja eli Uno nopeimmasta ylösnousijasta.



## MAALISKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Leikit ja pelit

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- tasapainoilu

### LEIKKI VINKIT:

- LUMIJÄLJET:

*Leikki-idea:* Kuljetaan yksiä jälkiä pitkin jonossa reitillä, jossa ei ole muita jälkiä.

*Leikin kulku:* Kuljetaan ensimmäisenä jonossa olevan jalanjälkiä pitkin niin, että jälkeen jää vain yhden ihmisen jäljet.

- KETUNRINKI

*Leikki-idea:* Leikitään hippaa lumeen poljetulla alueella.

*Leikki paikka:* Tasainen alue.

*Leikin kulku:* Tallataan lumeen iso rinki, jonka ulkokehältä kulkee polkuja keskustaan, pesään. Valitaan kettu, joka asettuu pesään. Muut ovat jäniksiä ja he menevät ulko-

kehälle. Kettu sulkee silmänsä ja laskee esimerkiksi kymmeneen, jonka jälkeen hän lähtee pyydystämään jäniksiä. Jänikset juoksevat kettua karkuun poluilla ja ulkokehällä. Keskustan pesä toimii turvapaikkana, josta kettu ei voi ottaa kiinni. Pesässä voi kuitenkin olla vain yksi jänis kerrallaan, joten sieltä pitää lähteä heti, kun toinen jänis tulee. Kun kettu saa jäniksen kiinni vaihtuu kiinni jäänyt jänikseksi.

- **MÄ OLEN TAIMI:**

*Leikki-idea:* Ohjaaja kertoo tarinaa ja samalla leikkijät esittävät tarinaa yhdessä, kukin tavallaan.

*Leikin kulku:* Leikitään siemeniä, joka kasvaa taimeksi. Ensin kasviin puhkeaa lehdet ja se kukkii. Kukissa pörisevät hyönteiset. Kasviin tulee siemeniä, jotka se lopulta ravistelee pois. Tulee syksy ja kasvi kuihtuu. Varisseista siemenistä kasvaa taas uusi taimi ja näin leikki jatkuu uudelleen ja uudelleen.

→ Samalla idealla voidaan leikkiä myös perhosen munaa. Se on ensin ihan liikkumaton. Munasta kuoriutuu toukka, joka popsii kasveja ja joka koteloituu liikkumattomaksi. Kotilosta kuoriutuu perhonen, joka munii uuden munan ja tästä syntyy taas uusi toukka. Toukasta kasvaa taas uusi perhonen.

- **KARHU HIPPA:**

*Leikki-idea:* Kuljetaan lumessa poljettua reittiä pitkin.

*Leikin kulku:* Ohjaaja ja leikkijät kulkevat jonossa polkemalla reittejä/polkuja lumeen, alueella, jossa ei näy muita jälkiä sekä karhulle pesän. Yksi leikkijöistä on karhu, joka pyydystää talviunilta heränneitä poikasia taikaisin pesään kulkemalla polkuja pitkin. Poikaset hajaantuvat poluille ja kun karhu on saanut poikasen kiinni, menee hän pesään. Kun kaikki poikaset ovat pesässä, valitaan uusi karhu hipaksi.

→ Pienten lasten kanssa leikittäessä on parempi käyttää useampaa hippaa, sillä silloin pyydystäminen on helpompaa, eikä leikkijöille tule pettymyksen tunnetta.

- **KETUT JA JÄNIKSET TALVILEIKKI**

*Leikki-idea:* Lapset oppivat tietämään millaisia sopeutumia eläimillä on talven varalle, mikä merkitys suojavärillä on joillekin eläimille.

*Leikki paikka:* Talvinen metsä.

*Materiaali:* Valkoiset kaavut.

*Leikin kulku:* Keskustellaan, millaisia keinoja eläimillä on talvella selviytymiseen. Leikitään suojavärihippaa, jolla havainnollistetaan valkeantalviasun merkitystä. Sovitaan metsästä sopiva pesäpaikka. Valitaan kaksi kettua ja loput ovat jäniksiä. Jäniksille jaetaan valkoiset kaavut, jotka he pukevat ylleen. Ketut laskevat silmät kiinni kahteenkymmeneen, jonka aikana jänikset piiloutuvat maastoon. Ketut lähtevät saalistamaan ja löydettyään jäniksen, tuovat sen kotipesäänsä. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki jänikset on löydetty.

*Tarina:* Karhu, supikoira ja mäyrä nukkuvat talviunta pesässään. Pääskysel lentävät etelään, kun taas tilhi sinnittelee pihlajanmarjoilla talven yli. Hirvillä pitkät jalat auttavat kulkemaan lumihangessa ja jäniksillä takajalkojen lumikengät mahdollistavat liikkumisen hangen päällä. Nisäkkäät vaihtavat lämpimämpään talviturkkiin ja esim. metsäjänis ja riekko vaihtavat väriä suojautuakseen paremmin talviseen maastoon.



## HUHTIKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Temppuilu
- Palloilu

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- koukistaa
- Ojentaa
- pyörittää
- kantaa
- Kuljettaa
- tarkkuuspotku (voima, suunta, tila, haltuunotto)
- potkuja kantapäillä, varpaalla, jalan sisä- ja ulkosyrjillä
- Kiinniotto
- kahdella kädellä heittäminen

### LEIKKI VINKKI:

- PALLON PUJOTUS:

*Leikki-idea:* Pujotellaan palloa potkien.

*Leikki paikka:* Tasainen maasto.

*Materiaali:* Pallo.

*Leikin kulku:* Asetetaan viisi kiveä riviin/rinkiin noin metrin päähän toisistaan. Pujotellaan vuorotellen palloa potkimalla kivien välistä.

- **PALLON HEITTÄMINEN JA POTKIMINEN:**

*Leikki-idea:* Harjoitellaan tarkkuutta sekä erilaisia potku ja heittotapoja.

*Leikki paikka:* Tasainen maasto, jossa puita, joiden väliin mahdollista tehdä maali.

*Leikin kulku:* Merkataan puiden väliin maali, johon palloa potkitaan sekä heitetään ylä- sekä alakautta.

- **METSÄPALLOA:**

*Leikki-idea:* Pelataan pallolla metsässä.

*Leikki paikka:* Tasainen ja turvallinen maasto, johon rajattu pelialue.

*Leikin kulku:* Muodostetaan joukkueet, jotka voidaan merkata esimerkiksi samavärisillä huiveilla. Merkataan esimerkiksi kuminauhalla maalit puiden väliin. Molemmat joukkueet pyrkivät saamaan pallon heittämällä/potkimalla sitä vastakkaiseen maaliin. (Sovitaan ennen pelin alkua, pelataanko potkimalla vai heittämällä).

- **TAIDEMAALARI**

*Leikki-idea:* Maalataan luontoa vedellä.

*Leikin kulku:* Kastellaan kastelukannuilla kaikenlaisia asioita ympäristössä ja katsotaan miten värit kirkastuvat. Käytetään suurta pensseliä ja maalataan vedellä kivien, oksien ja lehtien pintaa. Erityisesti kivet ja kalliot näyttävät maalattuina hienolta.





## TOUKOKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Suunnistus
- Kuvasuunnistus
- Yhteistyötaitojen kehittyminen

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- maastossa liikkuminen
- ympäristön hahmottaminen

### LEIKKI VINKIT:

- SUSI:

*Leikki-idea:* Tarkoituksena paljastaa suden piilopaikka ja varoittaa muita huutamalla "Susi, Susi".

*Leikin kulku:* Valitaan yksi sudeksi ja valitaan kotipesäksi paikka, jonne mahtuu useampi samaan aikaan. Lasketaan kotipesässä esim. kahteenkymmeneen ja susi menee sillä välin piiloon. Kun on laskettu, huudetaan "Onko susi piilossa?" Jos mitään ei kuuluu, aloitetaan etsiminen. Kun Susi löytyy, huudetaan "Susi" ja juostaan kotipesään turvaan. Jos susi ehtii koskettaa jotakuta etsijää, tulee hänestä uusi susi. Jos kaikki ehtivät kotipesään lähtee susi etsimään uutta piiloa.

- KOLMAS PERSOONA:

*Leikki-idea:* Tunnetaidot luonnon materiaaleja hyödyntäen.

*Leikin kulku:* Jokainen lapsi käy hakemassa luonnosta esineen, joka voi olla esim. käpy.

Lapset kertovat tunteistaan kävyn kautta tyyliin: "Kalle käpy on iloinen, koska...".

→ Kolmannen persoonan kautta tunteiden kuvaileminen voi olla helpompaa, sillä silloin kukaan ei varsinaisesti kerro suoraan omista tunteistaan vaan liittyy ne ulkopuoliseen osapuoleen.

- HÄMÄHÄKIN SEITTI:

*Leikki-idea:* Kuljetaan hämähäkin seitin läpi varoen koskettamasta verkkoa.

*Leikin kulku:* Ennen leikkiä kahden puun väliin tehdään narusta seitti, jossa on aukkoja. Aukkoja kannatta olla enemmän kuin leikkijöitä, ja niistä on oltava mahdollista mennä läpi. Leikkijöille kerrotaan, että heidän edessään on hämähäkinseitti. Hämähäkki asuu puussa ja on valmis hyökkäämään kimppuun, jos joku koskettaa vähänkin voimakkaammin seittiä. Hipaisusta se vain herää ja valpastuu. Ryhmän tulee päästä läpi niin, että yhtä aukkoa saa käyttää vain kerran eikä narua saa koskettaa muuta kuin hipaisten. Toiselta puolelta saa auttaa vasta, kun on päässyt sinne. Ryhmän pitää huolehtia jäsentensä turvallisuudesta.

- AARRE PIILOSSA:

*Leikki-idea:* Etsitään metsästä piilotettua esinettä.

*Leikkipaikka:* Turvallinen alue, jossa on hyviä piiloja.

*Leikin kulku:* Valitaan piilottaja, joka kätkee sovitun esineen lähimaastoon. Tämän jälkeen kaikki aloittavat etsiä esinettä. Piilottaja auttaa sanomalla "polttaa" tai "kylmenee" sen mukaan, onko esine lähellä vai kaukana. Se kuka löytää esineen on hänen vuoronsa piilottaa esine.

- AARTEEN ETSINTÄ:

*Leikki-idea:* Etsitään aarteita ryhminä.

*Leikki paikka:* Paikka, jossa on hyviä piilo paikkoja

*Leikin kulku:* Ohjaaja piilottaa rajatulle alueelle aarteita vähintään kaksi kertaa leikkijöiden määrän. Muodostetaan ryhmät ja jokaiselle ryhmälle sovitaan pesä, johon nämä tuovat aarteensa yhden kerrallaan. Kun aarteet on löydetty, katsotaan mikä

ryhmä löysi aarteita eniten. Aarteet voivat olla myös eri arvoisia, jolloin arvokkain aarre on tietysti vaikeimmassa piilossa.

- RASTIRATA:

*Leikki-idea:* Kuljetaan merkittyä reittiä, jonka varrelle on tehty rastipisteitä.

*Leikki paikka:* Metsäalue, jossa on polkuja tai muu sopiva alue päiväkodin läheisyydessä.

*Leikin kulku:* Kuljetaan rastirataa pienissä ryhmissä aikuisen opastamana. Jokaisella rastilla on jokin tehtävä esim. tunnistus-, matemaattisia- sekä lajittelutehtävä. (Rasteilla voi soveltaa myös tämän vuosikellon eri leikkivinkkejä). Tähän tehtävään voi liittää esim. karttamerkkien opettelua. Voidaan ottaa mukaan alueen kartta ja katsoa siitä reittiä yhdessä.



## KESÄKUU & HEINÄKUU



### HARJOITELTAVAT ASIAT/TEEMAT:

- Uiminen
- Pelit ja leikit

### HARJOITELTAVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT:

- uimisen alkeet; pään asento, hengitys, potku-liuku-käsiveto, vesiturvallisuus

### LEIKKI VINKIT:

- PIKKU UIMARIN JUMPPAOHJEET MAALLA:

*Leikki-idea:* Uimisen kuivaharjoittelua maalla.

*Leikin kulku:*

1. Nilkkojen ojennus ja koukistus • Istutaan lattialla piirissä jalat suorina. • Harjoitellaan nilkkojen ojennusta ja koukistusta. • Opettaja voi kertoa, että kun lähdetään uimaan tai sukeltamaan, nilkat tulee olla ojennettuna. • Osaavatko kaikki koukistaa ja ojentaa nilkkoja?

2. Istutaan maassa nojaten kyynärvarsiin ja potkitaan suurin nilkoin. Ensin isoja jättiläispotkuja hitaasti ja sitten pieniä potkuja nopeasti. Yritetään muistaa pitää nilkat ojennettuina.
3. Tasapainottelu liukuasennossa. Lapsi makaa vatsallaan liukuasennossa kädet ojennettuna pitkälle eteen ja jalat taakse (vatsan alle voi laittaa esimerkiksi tyynyn) ja yrittää tasapainotella pitäen jalat ja kädet irti lattiasta.
4. Potkitaan liukuasennossa. Jatketaan vatsallaan liukuasennossa ja potkitaan pikkupotkuja.
5. Tasapainottelu meritähti asennossa. Lapsi makaa vatsallaan maassa x-kirjaimen muotoisessa asennossa. • Nostetaan nenä, kädet ja jalat hieman irti lattiasta.
6. Sammakko uinti käden liikkeet seisoen. Kädet tekevät rintauinnin käsiliikettä. Mielikuvia käsiliikkeestä. - Kädet osoittavat suoraan eteenpäin, kämmenet alaspäin. - Kädet piirtävät ison ympyrän päätyen yhteen rintakehän kohdalla. - Työnnetään kädet yhdessä ylös halkaisten ympyrä takaisin lähtöasentoon.
7. Koiranuinnin käsivedot. Harjoitellaan kaivamaan kuoppaa koiranuinnin käsiliikkeiden tavoin.

- UINTI HARJOITTELU VEDESSÄ:

*Leikki-idea:* Uimisen kuivaharjoittelua maalla.

*Leikin kulku:*

1. On hyvä aloittaa kastautumistehtävillä. Jokaisessa uimapaikassa hieman erilaisia ja jotta lapsi voi tuntea olonsa turvalliseksi, kannattaa ensin tutustua rauhassa uima- paikkaan. Erilaiset kastautumistehtävät sopivat kaikenikäisille: kurkataan veteen, lasketaan sormia tai varpaita, kokeillaan istua altaan pohjaan jne. Kastautumisen yhteydessä on hyvä opettaa lasta puhaltamaan ulospäin, sillä ulos puhaltaessa keuhkoihin ei mene vettä. Puhaltamisen voi liittää myös kelluntoihin.
2. Liukuharjoitukset, myyrä- ja koiranuinti. Vesi kannattaa ja siksi mahdollisimman pitkäksi ojentunut vartalon asento on paras uinnin kannalta. Ojentautunutta vartalon asentoa voi harjoitella liukuharjoituksilla: kädet suoriksi vartalon päälle, korvat piiloon ja ponnistus jaloilla pitkään liukuun. Liukuun saa vauhtia, kun ottaa jalat mukaan perämoottoriksi ja kädet pitkiksi kauhakuormaajan kauhoiksi, jotka työntävät vettä taaksepäin. Näin on syntynyt myyrä uinti. Myyrä uinti eroaa koiranuinnista siinä, että myyrä uinnissa uimarin kasvot ovat koko ajan vedessä, kun ne koiranuinnin aikana ovat koko ajan vedenpinnan yläpuolella. Myyrä uinnissa saadaan hyödynnettyä jo liukuhar-

joittelussa opittu oikea vartalon asento. Siihen opetellaan lisäämään vain potkut ja käsivedot.

- SATEENKAAREN PALAT:

*Leikki-idea:* Tehdään luonnonmateriaaleista sateenkaari.

*Leikki paikka:* Maasto, josta löytyy eri väreisiä luonnon materiaaleja.

*Leikin kulku:* Aikuisella on sateenkaaripaperista tai muusta monivärisestä paperista tehty sateenkaaren malli, jonka perusteella lapset etsivät luonnosta samanvärisiä asioita. Löydetyt värit kootaan esimerkiksi kiven päälle sateenkaareksi.

→ Motivointina voi käyttää satua sateenkaaresta, jonka palasia etsitään.

- HIEKAN KULJETUS:

*Leikki-idea:* Viestileikki, jossa tarkoituksena kuljettaa hiekkaa mahdollisimman paljon lusikalla/lapiolla sankoon.

*Materiaali:* Lusikka/lapio ja sanko.

*Leikin kulku:* Muodostetaan joukkueet. Jokaisella joukkueella on yksi sanko, joka pitää täyttää hiekalla. lapset hakevat hiekkaa vuorotellen sovitusta paikasta. Se joukkue voittaa, joka ensimmäisenä on saanut sangon täyteen.

- ELÄINVIESTI

*Leikki-idea:* Viestileikki.

*Leikki paikka:* Tasainen maasto.

*Leikin kulku:* Joukkueet seisovat viivan takana. Sopivan matkan päähän asetetaan ämpäri tai muu sellainen, joka joukkueiden tulee kiertää. Viestin erikoisuutena on, että jonon ensimmäinen on rapu (rapukävely), toinen on karhu (karhukävelyä neljällä raajalla), kolmas tekee ihmisen liikkeitä (juoksee). Nopein joukkue voittaa.

Tehtävää voi soveltaa lasten ikä tason mukaisesti. Pienillä voi olla vaikkapa pupun loikia. Tässä viestissä voi ottaa lapset mukaan suunnitteluun ja pyytää heitä valitsemaan eläimiä ja näyttämään miten ne liikkuvat.

- METSIEMME MARJAT:

*Leikki-idea:* Tunnistetaan syötäviä luonnonmarjalajeja.

*Leikki paikka:* Ympäristö, josta on samanaikaisesti löydettävissä useita Suomessa luonnonvaraisia, syötäviä marjalajeja.

*Leikin kulku:* Tunnistettavat ja maisteltavat lajit valitaan vuodenajan, satotilanteen ja ympäröivän luonnon ominaisuuksien ja lasten osaamistason perusteella. (Marjat voidaan valita esim. seuraavista lajeista: ahomansikka, mustikka, variksenmarja, karpalo, juolukka, katajanmarja, lakka eli hilla, lillukka, mesimarja, mustikka, pihlaja, puolukka, riekonmarja, sianpuolukka ja vadelma.) Pohditaan yhdessä, mistä marjalajit tunnistaa, millaisesta maastosta niitä voi löytää, milloin sato kypsyy, missä osassa maata lajia esiintyy, mitä poiminnassa tulee ottaa huomioon ja miksi marjoja kannattaa kerätä. Lapset poimivat aikuisen johdolla mukeihin näytteet marjalajeista. Syödään marjoja yhdessä ja vertaillaan makuelämyksiä. Jokainen voi kertoa vuorolleen, miltä kukin marjalaji hänen mielestään maistuu.



## RYHMIEN OMAT MUISTIINPANOT:





## JOKAMIEHEN OIKEUDET

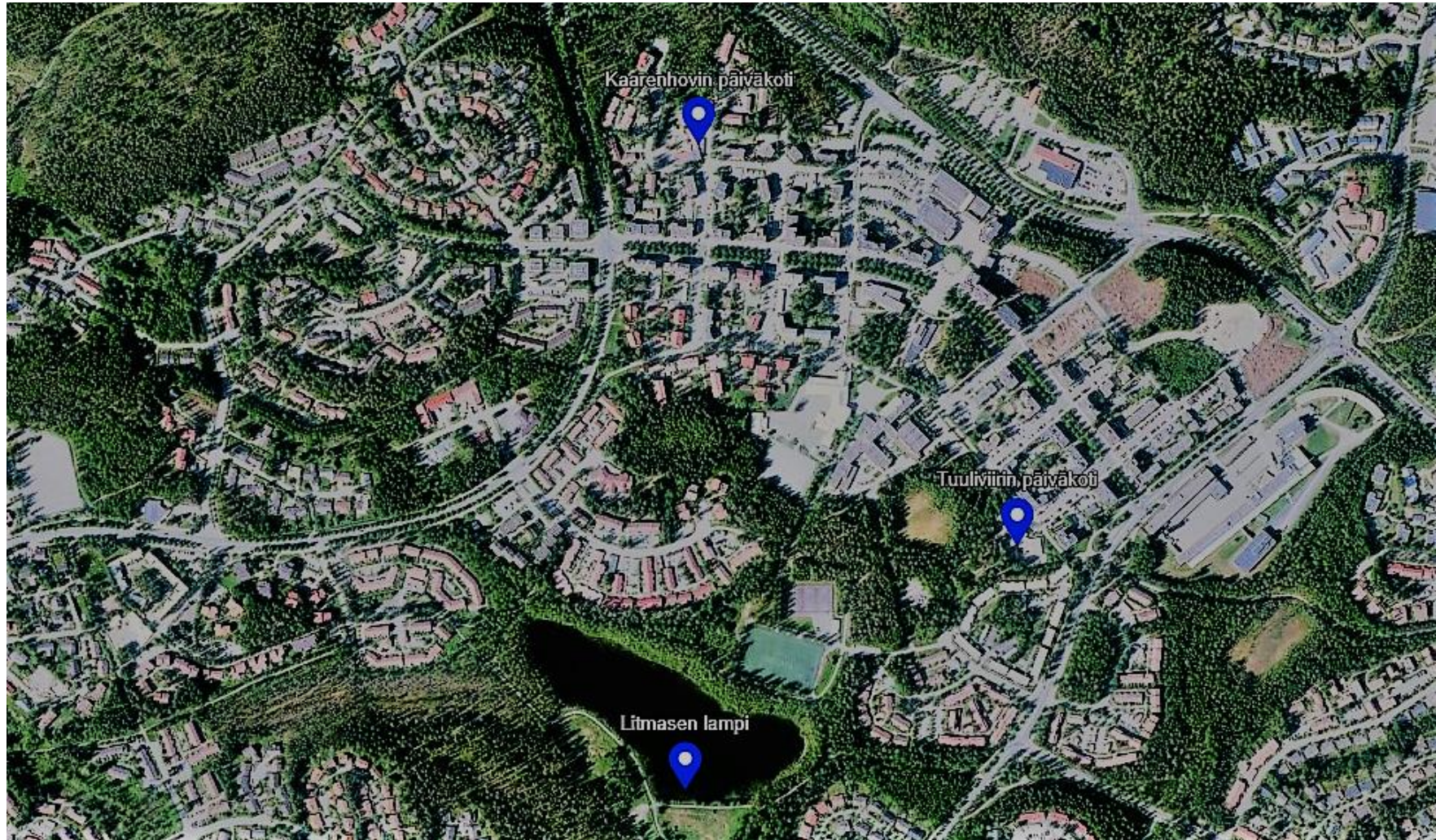


- Suomessa on kaunis luonto ja siitä on lupa nauttia – suomalaisessa luonnossa saa liikkua paljon vapaammin kuin monessa muussa maassa. Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen kansalaisen oikeuksia käyttää luontoa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen tai on sen haltija.
- **Nämä ovat luvallisia asioita:**
  - retkeily, lenkkeily
  - hiihtäminen, uiminen, veneily
  - telttailu
  - kukkien, marjojen ja sienien poimiminen (ei rauhoitettujen lajien)
  - onkiminen mato-ongella ja pilkkiminen
- **Nämä kuuluvat kiellettyjen listalle:**
  - luonnon vahingoittaminen
  - eläinten häirintä
  - roskaaminen
  - kantaa tai vahingoittaa puita/kerätä toisen maalta puuta, sammalta, jäkälää tai varpuja
  - tulenteke merkityn nuotiopaikan ulkopuolella ilman maanomistajan lupaa/ metsäpalvaroituksen aikana
  - koirien ulkoiluttaminen irrallaan
  - moottoriajoneuvolla ajelu teiden ulkopuolella
  - metsästys ja kalastus ilman lupaa
  - alueella asuvien ihmisten häirintä, esim. pihamaalla telttailu

## LÄHTEET

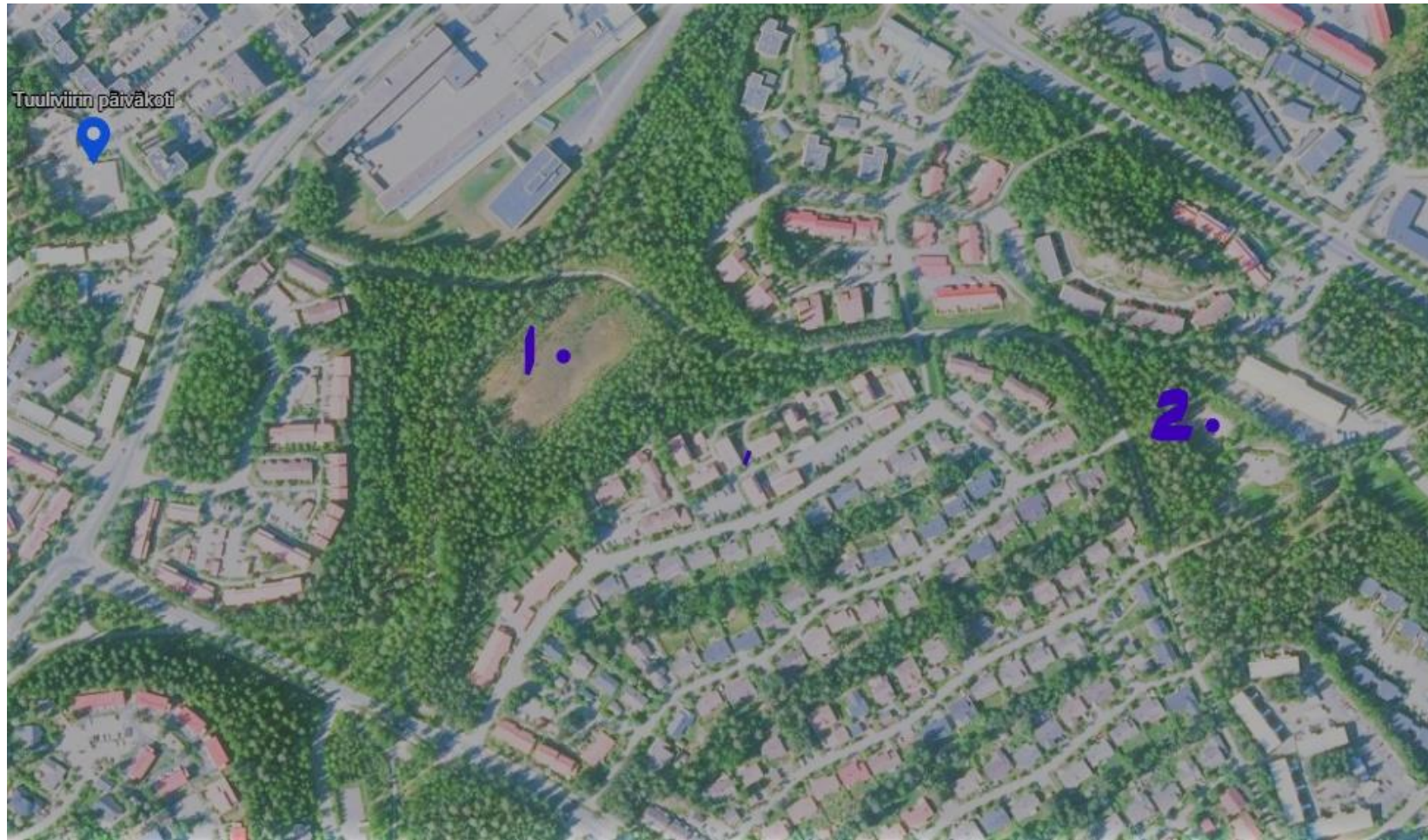
- Aulio, O. (1985). *Suuri leikkikirja*. Helsinki: Gummerus kustannus Oy.
- Honkanen, L. & Karvonen, P. (1995). *Halataan puuta. Luonto- ja liikuntaleikkejä*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy
- Koivunen, H., Koivunen, V., Tanninen, P., Taskinen, K. & Leinonen, S. (2014). *Jäniksen selässä. Repullinen luontoleikkejä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Kokljuschkin, M. (1997). *Esiopetusta liikunnan keinoin*. Tampere: Kirjayhtymä Oy
- Leikkipankki. Saatavilla 18.10.2018 <https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku>
- Leikit. Saatavilla 19.10.2018 <http://www.kolumbus.fi/mm.salo/Leikit.htm>
- Lindenpaum, P. (2000). *Hippa. 49 sisä- ja ulkoleikkiä*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lounais-Suomen metsäkeskus. Metsän oppimispolku- Leikkejä ja tehtäviä varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Saatavilla 10.10.2018 <http://frantic.s3.amazonaws.com/smy/2014/10/Leikkeja-tehtavia-varhaiskasvatukseen-ja-alkuopetukseen.pdf>
- Mäkinen, P. (2003). *Ollaanko kirkkistä? Pelejä ja leikkejä kouluikäisille*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Nikkinen, I. (2000). *Metsämörri*. Helsinki: Rakennusalan kustantajat RAK, Kustantajat Sarmala Oy
- Nikkinen, I. & Lindfors, J. (2012). *Mennään metsään. Olli Omenatoukan luontoretket*. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- Nikkinen, I. & Myyryläinen, M. (2006). *Tunturi-Tiina*. Helsinki: Multikustannus Oy.
- Opas päiväkotien opettajille. Saatavilla 20.10.2018 [www.suh.fi/files/1924/Opaspa\\_iva\\_kodeille\\_A5\\_2018.pdf](http://www.suh.fi/files/1924/Opaspa_iva_kodeille_A5_2018.pdf)
- Soronen, Sirkka. (2005). *Kieputellen*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suomen Hiihtoliitto. Saatavilla 19.10.2018 [https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/14632/opepas\\_e\\_book\\_2013.pdf](https://www.hiihtoliitto.fi/site/assets/files/14632/opepas_e_book_2013.pdf)
- Suomen Hiihtoliitto. Saatavilla 19.10.2018 [https://www.suunnistusliitto.fi/system/wpcontent/uploads/2014/08/Liikuntaleikkivinkkejä\\_SSL\\_Nuoriso.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wpcontent/uploads/2014/08/Liikuntaleikkivinkkejä_SSL_Nuoriso.pdf)
- Suomen Latu. Luokasta luontoon. Saatavilla 18.10.2018 <https://www.suomenlatu.fi/media/luontoliikuntaa.pdf>
- Suomen luonto- ja ympäristökoulujen liitto. Kiuru ja koppakuoriainen päivähoiton ja alkuopetuksen luontokasvatusideoita. Saatavilla 11.10.2018 <https://www.kierratayskeskus.fi/files/3204/kiurujakoppis.web.pdf>
- Suomen 4H-liitto. Saatavilla 15.10.2018 <https://www.4h.fi/wp-content/uploads/2014/06/Metsiss%C3%A4-Mahdollisuus-kansio-2011.pdf>
- Wickstöm, M. & Lindman, M. (2010). *Entten, tentten! Rakkaimmat piha- ja sisäleikit*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Word Online-kuvat
- Yle. Saatavilla 20.10.2018 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/04/15/lapsi-opettelee-uimaan>

## PETOSEN ALUEEN KARTTA



- <https://www.kuopio.fi/liikunta-ja-ulkoilukartat> mm. hiihtoladut, luontopolut sekä leikkipuistot

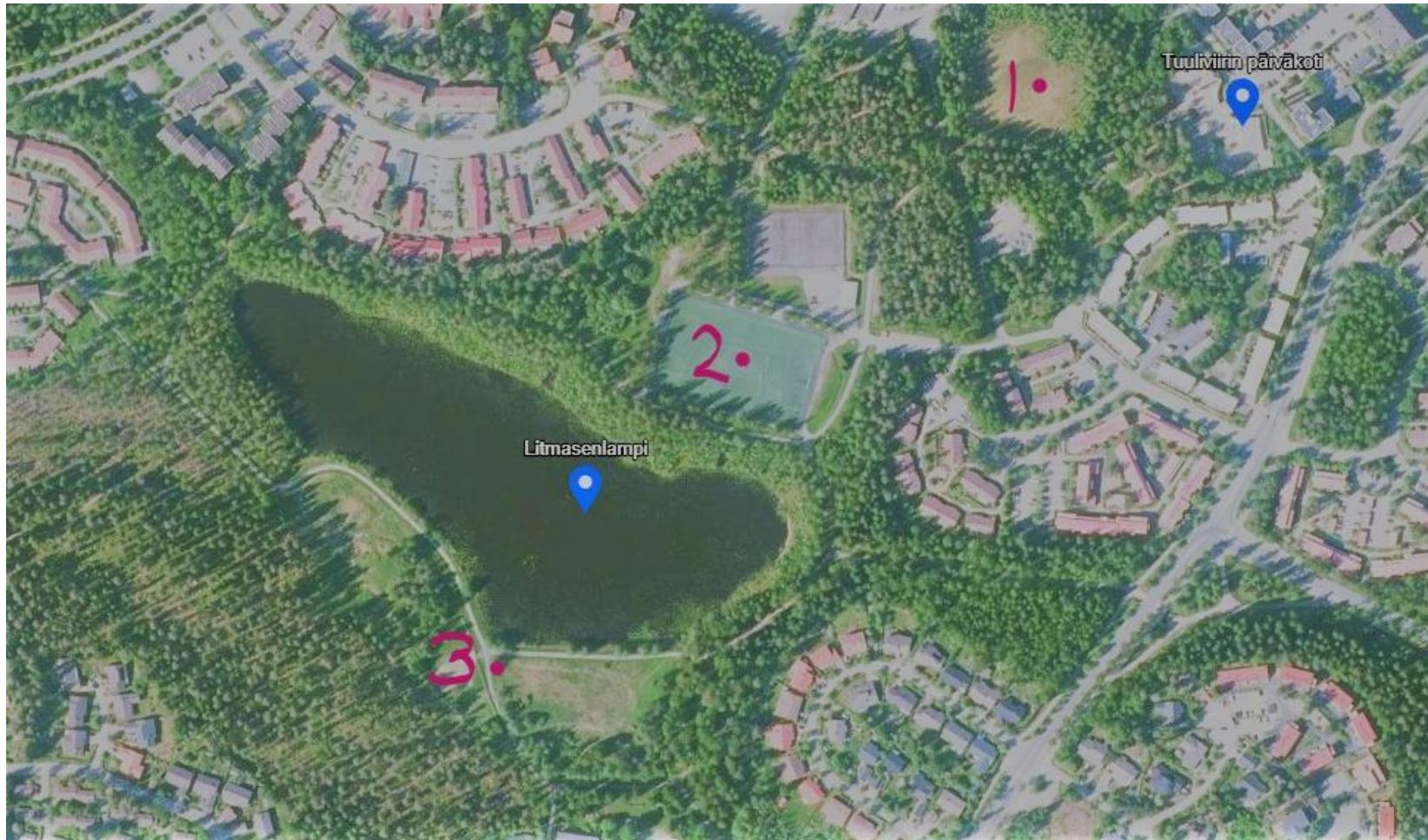
## TUULIVIIRIN LÄHIALUEEN KARTTA



1. Aukeasuon alue, jossa talvella hiihtolatu

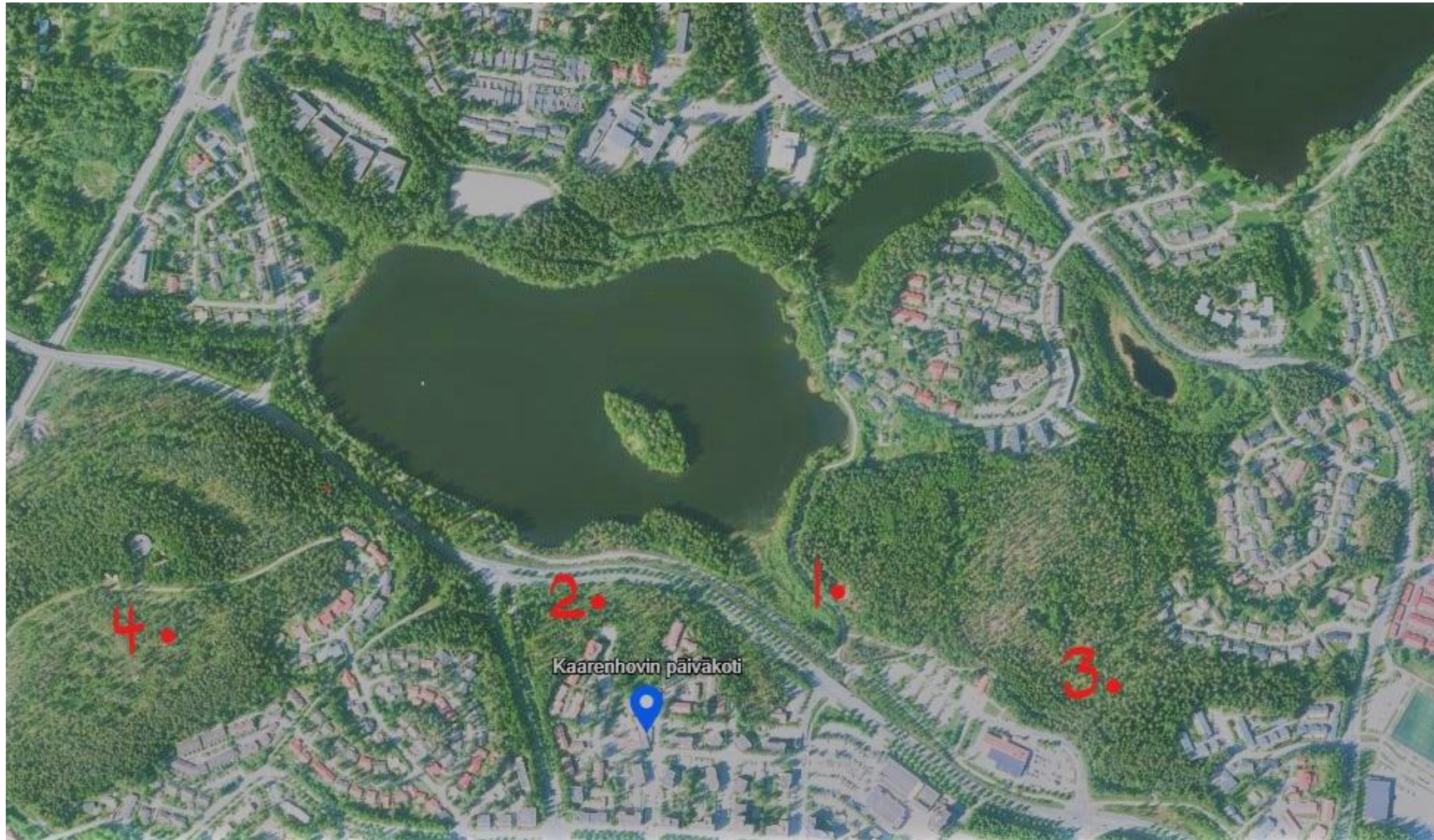
2. Kuoppamäen päiväkodin puistoalue, jossa metsäaluetta sekä talvella hiihtolatu

## TUULIVIIRIN LÄHIALUEEN KARTTA



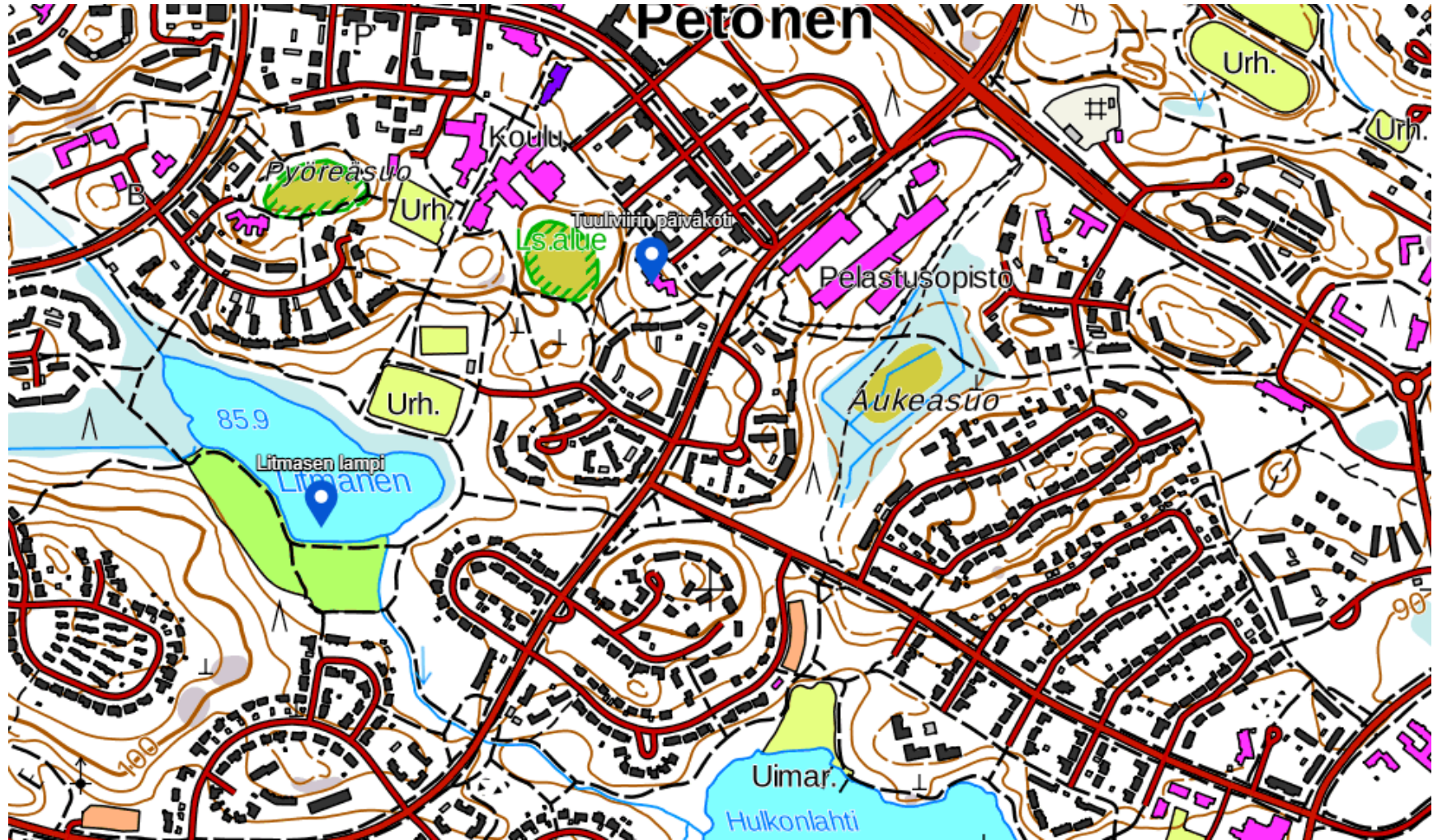
1. Metsäalue sekä pieni nurmikenttä
2. Talvella luistelurata
3. Litmasen lammen ympäristössä monipuolinen metsäalue, nurmikenttiä sekä talvella hiihtolatu ja mäenlasku paikka

## • KAARENHOVIN LÄHIALUEEN KARTTA



1. Petosenlammen ympäristössä monipuolinen metsäalue sekä talvella hiihtolatu
2. Metsäalue sekä pieni nurmikenttä
3. Lippumäen monipuolinen metsäalue
4. Petosenmäen monipuolinen metsäalue

# TUULIVIIRIN ALUEEN MAASTOKARTTA



-----polku

-----tie

## KAARENHOVIN ALUEEN MAASTOKARTTA



-----polku      -----tie

LÄHDE: Maanmittauslaitos. Karttapaikka. Saatavilla 20.10.2018 <https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/>