

TUNTEITA LIIKKUVISSA KOLOISSA -KANSIO

Liikuntaleikkejä Puistolan päiväkodin esikoululaisten tunnetaitojen
tukemiseksi

Emmi Niskanen
Hanne Pesonen

Opinnäytetyö

Fysioterapeutti AMK
Sosionomi AMK



| | |
|---|------------|
| Koulutusala Fysioterapia, Sosiaaliala | |
| Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma, Sosiaalialan koulutusohjelma | |
| Työn tekijä(t) Emmi Niskanen, Hanne Pesonen | |
| Työn nimi Tunteita liikkuvissa koloissa -kansio. Liikunnallisia leikkejä Puistolan päiväkodin esikoululaisten tunnetaitojen tukemiseksi | |
| Päiväys | 25.09.2010 |
| Sivumäärä/Liitteet | 40/59 |
| Ohjaaja(t) Auli Pohjolainen, Tuija Sairanen | |
| Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kiuruveden kaupunki, Puistolan päiväkot | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus on vastata Kiuruveden kaupungin Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnan tarpeeseen tukea esikoululaisten tunnetaitojen kehittymistä. Samalla he toivoivat uusia pieneen tilaan suunniteltuja liikunnallisia leikkejä. Työn tavoitteena oli tuottaa liikunnallisia leikkejä sisältävä kansio, jonka leikit soveltuvat pieneen sisätilaan. Kansioon kootujen leikkejä hyödyntäen päiväkodin henkilökunta pystyy paremmin tukemaan esikoululaisten sosioemotionaalisen ja motorisen kehityksen tavoitteita.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Sen teoreettisena viitekehyksenä oli tunnetaitojen ja kehon yhteys, sosioemotionaalinen ja motorinen kehitys sekä toiminnallisten tuokioiden ohjaaminen lapsiryhmässä. Aiempien tutkimusten mukaan liikunnalla on todettu olevan myönteistä vaikutusta lapsen tunnetaitojen kehitykseen. Eri tunteet näkyvät yksilön kehon asennoissa sekä fyysisessä olemuksessa.</p> <p>Tunteita liikkuvissa koloissa -kansion suunnittelussa ja toteutuksessa noudatettiin toimintatutkimuksen syklistä rakennetta. Kansion sisältämät yhdeksän tuokiota suunniteltiin ja kokeiltiin Puistolan päiväkodin esikoululaisista arvotussa 15 lapsen ryhmässä. Tuokioihin osallistui kerhollaan kuudesta kymmeneen lasta. Kokeilun perusteella tuokioista laadittiin kansio, jota päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunta kokeili kahden viikon ajan. Henkilökunnalta kerättiin palaute puolistrukturoidulla lomakkeella. Palautteen perusteella kansiota kehitettiin edelleen Tunteita liikkuvissa koloissa -kansiksi.</p> <p>Tunteita liikkuvissa koloissa -kansion tuokiot on jaettu kolmeen teemaan, joita ovat luottamus, tunteiden ilmaisu ja tunteiden tulkinta. Jokainen tuokio alkaa tulotunteiden jakamisella tunnekorttien avulla. Tuokiot sisältävät teemojen mukaisia liikuntaleikkejä. Lopuksi on loppurentous sekä palautteen anto palautejanalla.</p> | |
| Avainsanat Tunnetaidot, keho, motorinen kehitys, sosioemotionaalinen kehitys, liikunnallinen leikki | |

| | | | |
|---|------------|------------------|-------|
| Field of Study Physiotherapy, Social services | | | |
| Degree Programme Degree programme in Physiotherapy, Degree Programme in Social services | | | |
| Author(s) Emmi Niskanen, Hanne Pesonen | | | |
| Title of Thesis Emotions in moving holes -manual. Exercises of movement in the support of emotional skills of pre-school children in Puistola day care centre | | | |
| Date | 25.09.2010 | Pages/Appendices | 40/59 |
| Supervisor(s) Auli Pohjolainen, Tuija Sairanen | | | |
| Project/Partners Kiuruvesi town, Puistola day care centre | | | |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis is to create means to help the Puistola day care centre staff to support pre-school aged children with the development of emotional skills. In addition the staff had requested ideas for indoor exercise games that can be executed in limited spaces. The aim of the thesis is to produce a manual, where the kind of activities described above, are presented. With the help of the exercises in the manual, the day care centre staff will be able to support pre-school aged children to reach the level of social-emotional- and motor learning desired.</p> <p>The thesis was carried out as a practical development project. The thesis is based on the theory of connection between emotional skills and the human body, theory of social-emotional- and motor learning, and theory of instructing functional sessions for groups of children. According to previous studies, physical exercise has been proven to have positive effects on the development of emotional skills with children. The variety of emotions show in the physical appearance and the postures of the human body.</p> <p>Emotions in the moving holes -manual are planned and executed according to the cyclic structure of practical research. The nine sessions presented in the manual were planned and tested with a group of 15 children randomly chosen among the pre-school aged children in the Puistola day care centre. Between six to ten children participated in a session at a time. Based on the experiment, suitable sessions were chosen to be included to the manual which were then tested again, by the day care centre staff, for two weeks. Feedback was collected from the staff using a semi-structured feedback form. The manual was finished off with the help of feedback provided.</p> <p>Emotions in the moving holes -manual consist of three different themes which are trust, expression of emotions and interpretation of emotions. In the beginning of every session children are asked to express their current emotional status using "Emotion cards". The games are based on the pre-chosen theme of the session. In the end the children will have a moment to relax before using "a Feedback line" to provide feedback.</p> | | | |
| Keywords Emotional skills, human body, motor development, social-emotional development, exercise game | | | |

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

| | | |
|-----|---|-----------|
| 1 | JOHDANTO..... | <u>6</u> |
| 1.1 | Tavoitteet ja tarkoitus..... | <u>6</u> |
| 1.2 | Puistolän päiväkot..... | <u>7</u> |
| 1.3 | Kehittämistehtävä | <u>9</u> |
| 2 | TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN KEHON KAUTTA | <u>12</u> |
| 2.1 | Motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys..... | <u>12</u> |
| 2.2 | Tunteet kehossa | <u>15</u> |
| 2.3 | Didaktikka toiminnallisissa tuokioissa..... | <u>19</u> |
| 3 | TUNTEITA LIIKKUVISSA KOLOISSA -KANSIO | <u>21</u> |
| 3.1 | Tuokioiden suunnittelu ja kokeilu | <u>21</u> |
| 3.2 | Tuokioiden arviointi..... | <u>24</u> |
| 3.3 | Kansion suunnittelu ja arviointi | <u>26</u> |
| 3.4 | Kansion ulkoasu | <u>29</u> |
| 4 | POHDINTA..... | <u>31</u> |
| 4.1 | Opinnäytetyöprosessi | <u>31</u> |
| 4.2 | Ammatillinen kasvu..... | <u>34</u> |

LIITTEET

Liite 1. Tuokiosuunnitelmat

Liite 2. Lupa-anomus huoltajille lapsen osallistumisesta

Liite 3. Valintakirje

Liite 4. Palautelomake päiväkodin henkilökunnalle

1 JOHDANTO

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan vaikutusta sosioemotionaaliseen kehitykseen ja sitä kautta myös hyvien tunnetaitojen kehittymiseen. Esimerkiksi kasvatustieteen maisteri Marko Kantomaan (2010) tekemässä väitöskirjassa todetaan, että ahkerasti liikkuva nuori menestyy koulussa ja tulee toimeen kavereiden kanssa. Tällainen nuori kokee myös terveytensä paremmaksi. Fyysisen aktiivisuuden myötä nuoren keskittymiskyky ja muisti paranevat. Tämä selittää paremman koulumenestyksen. Vähäinen liikunnan määrä taas on yhdistettävissä tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöihin. Fyysinen harjoittelu tuo tekijälleen iloa ja mielihyvää ja näin se ei jää pelkäksi fyysiseksi kokemukseksi, vaan harjoittelu vahvistaa myös itsetuntemusta sekä lisää oman elämän hallintaa (Roxendal & Winberg 2002, 60).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä moniammatillisesti fysioterapeutti- ja sosionomiopiskelijan yhteistyönä. Käytännön toteutus koostui yhdeksän tuokiosuunnitelman laatimisesta ja kokeilusta. Tuokiot kokeiltiin esikoululaisryhmässä. Tuokioiden arvioinnin ja lasten palautteen perusteella tuokioita kehitettiin ja niistä muodostui kokeilukansio, jota edelleen arvioitiin ja kehitettiin. Työn toimeksiantajana toimi Kiuruveden kaupungin Puistolan päiväkotitoimisto. Työn aihe, esikoululaisten tunnetaitojen tukeminen liikunnallisilla leikkeillä apuna käyttäen, nousi Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnan toiveista saada työväline, jolla voidaan tukea lasten tunnetaitojen kasvua ja kehitystä. Heillä oli myös toiveena saada lisää ideoita pienen liikuntasalin käyttömahdollisuuksiin.

1.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Kehittämistyömme tavoitteena oli tuottaa Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnalle helppokäyttöinen kansio, joka sisältää ideoita esikoululaisten tunnetaitojen kehitystä tukevien liikuntatuokioiden ohjaamiseen. Tavoitteena oli suunnitella kansio siten, että sen sisältämät leikit soveltuvat pieniin sisätiloihin ja ovat mahdollisia toteuttaa yhden ohjaajan ohjaamana.

Kehittämistyömme tarkoituksena oli, että kansio toimii hoito- ja kasvatushenkilökunnan työvälineenä, jolla he voivat paremmin tukea esikoululaisten tunnetaitojen kehitystä ja liikunnallisia tavoitteita. Isokorven ja Viitasen (2001, 134–136) mu-

kaan lapsen tunnetaitojen kehittyminen tapahtuu pitkällä aikavälillä, joten taitojen mittaaminen opinnäytetyöprosessin aikana ei ollut tarkoituksenmukaista toteuttaa. Lasten tunnetaitojen tukeminen tukee sosioemotionaalista kasvua ja sitä kautta auttaa myönteisen minäkuvan muodostamisessa, vastuullisessa käyttäytymisessä sekä ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Tukemalla tunnetaitoja varhaisessa vaiheessa voidaan ehkäistä yleisimpiä sosiaalisia ongelmia, kuten syrjäytymistä ja häiriökäyttäytymistä. (Kauko & Klemola 2006, 40–41.)

1.2 Puistolan päiväkoti

Puistolan päiväkodissa on 30 hoitopaikkaa. Hoito- ja kasvatushenkilökuntaan kuuluvat päiväkodin johtaja, lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa. Esikoululaisilla on mahdollisuus tulla päiväkotiin aamulla ennen kouluun menoa ja ilta-päivällä koulun jälkeen. Avoin päiväkoti on auki perheille arkipäivisin kello 9.00–12.00. (Puistolan päiväkoti 2009.) Esikoululaisella tarkoitetaan pääsääntöisesti 6-vuotiasta lasta, joka on oppilaana esiopetuksessa. Perusopetuslaki edellyttää kuntia järjestämään sen alueella asuville lapsille vapaaehtoista esiopetusta ennen kuin oppivelvollisuus alkaa seitsemänvuotiaana. Päivähoitolaki edellyttää kuntia järjestämään päivähoitoa alle kouluikäisille. (Esiopetus 2009; L 1998/628, momentti 1; L 1973/36, momentti 1.)

Puistolan päiväkoti toimii vanhassa kaksikerroksisessa puutalossa Kiuruveden keskustassa. Talon yläkerrassa on pieni liikuntasali, jossa on puolapuut, nassikapainimatot sekä muut liikuntavälineet. Pieni tila rajoittaa liikuntaleikkien suunnittelua niin, että juoksuleikkejä ei voi tilassa toteuttaa. Aidatulla piha-alueella on liikuntatelineitä, liukumäki, kiikkuja, hiekkalaatikko sekä aitta, jossa säilytetään välineitä ulkoleikkejä varten. Pihassa on myös vapaata tilaa, jossa voi leikkiä esimerkiksi hippa- tai piirileikkejä. Päiväkodin johtaja (2009) kertoi, että lapsilla on vapaan leikin lisäksi mahdollisuus osallistua ohjattuun toimintaan. Päiväkodin toimintaa ohjaa leikkikeskeinen toimintaperiaate. Leikin kautta kehittyvät monet psyykkiset taidot, kuten tunteet. Päiväkodin toimintaa ohjaa varhaiskasvatussuunnitelma, joka on laadittu valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta.

Jokaisella kunnalla on velvollisuus laatia oma, valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin perustuva varhaiskasvatussuunnitelmansa. Lisäksi on

olemassa myös työyksikkökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. Varhaiskasvatussuunnitelmien tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa, luoda yhdenmukaiset toiminnan järjestämisperusteet, vahvistaa kasvatuskumppanuutta sekä lisätä moniammatillista yhteistyötä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 7.) Varhaiskasvatussuunnitelmissa pyritään ottamaan huomioon kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys, mutta me keskitymme opinnäytetyössämme erityisesti liikunnallisiin tavoitteisiin sekä tunnetaitojen tukemiseen.

Kunnallisissa suunnitelmissa tulevat esiin varhaiskasvatuksen järjestämisen keskeiset periaatteet, kehittämisen painopisteet sekä varhaiskasvatuksen palvelujärjestelmä kyseisessä kunnassa. Yksikkökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma on kunnan suunnitelmaa yksityiskohtaisempi ja siinä kuvataan varhaiskasvatuksen lähtökohdat ja toteutuminen jokapäiväisissä kasvatuskäytännöissä. Yksikkökohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa kuvataan myös alueen tai yksikön erityispiirteitä ja painotuksia. Lisäksi jokaiselle lapselle tehdään yhdessä vanhempien kanssa oma varhaiskasvatuksen suunnitelma, joka ohjaa lapsikohtaisesti varhaiskasvatuksen toteutumista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 8–9.)

Puistolän päiväkodissa noudatetaan liikunnan osalta valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisia suosituksia. Perusteissa todetaan liikunnalla olevan merkitystä lapsen hyvinvointiin ja terveeseen kasvuun. Liikkueksaan lapsi oppii myös ilmaisemaan tunteitaan, kokee iloa sekä oppii uutta. Liikkuessaan lapsi tulee myös tietoisemmaksi omasta kehostaan ja sitä kautta liikunnalla on vaikutusta myös lapsen itsetuntoon. Kasvattajien on annettava lapsille mahdollisuus päivittäiseen liikuntaan. Ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä motoriselle oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22–23.)

Varhaiskasvatussuunnitelmien lisäksi on olemassa liikuntasuosituksia, jotka ovat laatineet sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö sekä Nuori Suomi ry. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan 3–6-vuoden iässä lapsen tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla omaehtoista ja hengästyttävää, jotta lapsi kehittyy motorisen kontrollin kaikilla osa-alueilla, havaintomotorisilta, kognitiivisilta sekä motorisilta perustaidoiltaan (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4–5). Myös norjalaisen tutkimuksen mukaan (Andersen

ym. 2006) lasten tulisi liikkua vähintään 1,5 tuntia päivittäin sydän- ja verisuonitautien välttämiseksi. Tutkimuksessa tarkkailtiin liikunnan määrän yhteyttä verenpaineeseen sekä insuliini- ja kolesteroliarvoihin lapsilla ja nuorilla. Kansainvälisen suosituksen mukaan lapsen tulee liikkua tunti päivässä kehittyäkseen tasapainoisesti (Wuolio 2006).

Puistolán päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu esikoululaisen tunnetaitojen osalta tärkeiksi asioiksi muun muassa anteeksi pyytáminen ja anteeksi antaminen, auttaminen, rehellisyys, oikeudenmukaisuus ja yhteisiin sopimuksiin sitoutuminen. Näitä taitoja harjoitellaan päivittäin arjen tilanteissa, mutta nämá tulevat esiin myös liikuntatuokioiden sisállöissä. (Kananen-Kárkkäinen 4.12.2009.)

1.3 Kehittámistehtävä

Kehittámistehtävámme pohjautui aiempien tutkimusten tuloksiin ja johtopáätöksiin siitä, että sosioemotionaalísella kehityksellä ja fyysisellä aktiivisuudella on yhteys. Sosioemotionaalisten taitojen kehittámisestä liikunnan avulla tehdyissä tutkimuksissa on todettu liikuntatuntien tarjoavan luonnostaan erinomaisen ympáristön sosioemotionaalisten taitojen kehittámiselle erityisesti toiminnallisen ja yhteistyötä korostavan luonteensa sekä tapahtumarikkautensa vuoksi. Lisäksi liikunta tuo muitakin sosioemotionaalisia haasteita, joita ovat muutokset liikuntaryhmán kokoonpanossa. (Lintunen & Kuusela 2009, 185; Tunteet käyttöön liikuntatunnilla 2005, 86–87.)

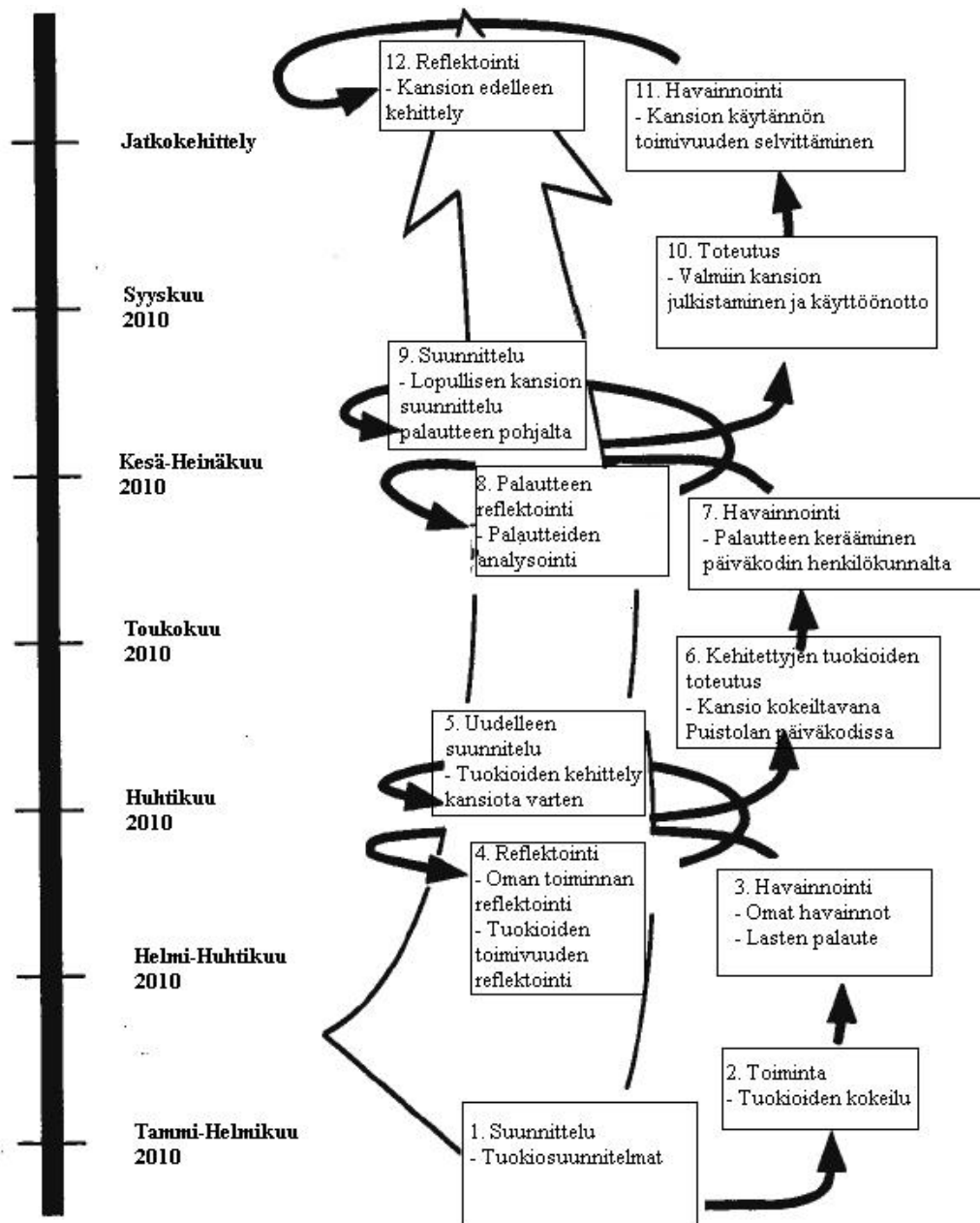
Tunnetaitoja voidaan tukea myös tietoisesti liikuntaryhmässä. Tällöin tunteiden opettelu tapahtuu mallioppisen, harjoittelun ja ohjaajan antaman vahvistuksen myötä. Tunnetaitojen harjoittelu ryhmässä tuo monipuolisia oppimistilanteita ja edistää oppimista vaikka tunteiden omaksuminen onkin subjektiivinen kokemus. Yksilön taidot vaikuttavat koko ryhmán ja yhteisön ominaisuuksiin ja toimintaan. Tunnetaitojen kehittámisen on myös todettu lisäävän sosiaalista käyttäytymistä. Näin positiivinen oppimisilmapiiri kehittyy ja myönteiset liikuntakokemukset muodostuvat. (Lintunen 2004, 14–15.)

Hietalan ja Tolosen (2006, 77–83) mukaan liikunnalla voidaan vaikuttaa lasten tunnetaitojen kehitykseen. Pro gradu tutkielmassaan he toteuttivat laadullisen

toiminta- ja tapaustutkimuksen, jossa he selvittivät esikoululaisten lasten tunnetaitojen hallintaa ja onko liikunnan avulla mahdollista kehittää tunnetaitoja. Tutkimus toteutettiin koe- ja kontrolliryhmä-asetelmalla kahdeksan viikkoa kestäneen liikuntakasvatusohjelman aikana. Tulokset osoittivat, että koeryhmän lapsilla oli tapahtunut myönteistä kehitystä tunnetaitojen osalta enemmän kuin kontrolliryhmällä. Eniten muutoksia oli tapahtunut vuorovaikutustaidoissa.

Lahtinen ja Nyystilä (2004, 64–66) ovat päässeet pro gradu tutkimuksessaan samoihin johtopäätöksiin kuin Hietala ja Tolonen (2006, 77–83). Lahtinen ja Nyystilä toteavat, että tunteiden säätelyn oppiminen vie paljon enemmän aikaa kuin yhden lukukauden verran. Pitkällä aikavälillä tunnetaitojen harjoittaminen ohjatuksi tuo enemmän tuloksia tulevaisuudessa. Esimerkiksi koulumenestys ja motivaatio paranevat, vastuunotto ja ongelmanratkaisukyky kehittyvät sekä käyttäytyminen ohjatuissa tilanteissa paranee. (Lintunen 2004, 15).

Aloitimme kehittämistehtävän toteuttamisen tuokiosuunnitelmien laatimisesta. Kuviossa 1 on kuvattuna kehittämistyön aikataulu ja vaiheet. Tuokiosuunnitelmien laatimisen jälkeen kokeilimme tuokiot Puistolän päiväkodin esikoululaisista arvotussa ryhmässä kevään 2010 aikana. Kokeilu sisälsi yhdeksän liikuntatuokiota, jotka oli jaettu kolmeen teemaan. Jokainen teema sisälsi kaksi sisä- ja yhden ulkoliikuntatuokion. Lasten palautteen ja omien kokemustemme perusteella teimme tuokioihin muutoksia. Näistä tuokioista muodostui kokeilukansio, joka oli kaksi viikkoa Puistolän päiväkodissa kasvatus- ja hoitohenkilökunnan arvioitavana toukokuussa 2010. Kokeilun jälkeen keräsimme henkilökunnalta palautteen puoli-strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselyn tulosten pohjalta teimme muutoksia kansioon, jonka jälkeen lopullinen Tunteita liikkuvissa koloissa -kansio oli valmis. Kehittämistehtävää voi tulevaisuudessa jatkaa tutkimalla kansion käytännöllisyyttä sekä tunnetaitojen tukemista pitkällä aikavälillä ja tämän pohjalta kehittää kansiota edelleen.



KUVIO 1. Kehittämistyön aikataulu ja vaiheet Heikkisen ja Rovion (2007, 123) toimintatutkimuksen spiraalia mukailien

2 TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN KEHON KAUTTA

Ihminen kehittyy syntymän jälkeen usealla eri osa-alueella, kuten kognitiivisesti, psyykkisesti, motorisesti ja sosiaalisesti. Nämä osa-alueet nivoutuvat tiiviisti yhteen ja asettuvat limittäin muodostaen yhdessä ihmisen koko persoonan ja fyysisen olemuksen. Näiden osa-alueiden yhteistoimintaa kuvaa se, että häiriö yhdellä alueella vaikuttaa toisiin. Kehitys jatkuu taukoamatta läpi elämän. (Zimmer 2001, 148.) Ihmisen kokonaisuutena ymmärtäminen on tärkeää, vaikka keskitymmekin tässä työssä kuvaamaan motorisen ja sosioemotionaalisen kehityksen vuoropuhelua.

2.1 Motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan kykyjen, taitojen ja liikkeiden oppimista, joka jatkuu aikuisuuteen saakka. Oppimiseen vaikuttavat keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehitys. Perimä antaa tietyt mahdollisuudet yksilölle taitojen omaksumiseen, mutta ympäristöllä sekä yksilön persoonallisuudella on myös suuri merkitys tässä prosessissa. Motorista kehitystä on aiemmin kuvattu vaiheittain etenevänä prosessina. Uusimman näkemyksen, dynaamisen systeemin teorian, mukaan se on enemmän uudelleen järjestäytymistä ja tapahtuu vuoropuheluna sisäisten aistijärjestelmien, ympäristön sekä uusien motoristen taitojen tuomien vaatimusten välillä. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilén 2009, 123; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35–36; Viholainen & Ahonen 2003, 221.)

Sosioemotionaalinen kehitys on osa psykososiaalista kehitystä, jossa keskeisiä alueita ovat sosiaalisten taitojen, tunne-elämän sekä vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Sosioemotionaalisisessa kehityksessä painopiste on kuitenkin enemmän tunne-elämässä eli emotionaalisisessa kehityksessä. (Vilko-Riihelä 1999, 223.) Se tapahtuu suhteessa kasvu-ympäristöön ja on tiiviisti yhteydessä minäkäsityksen ja tunne-elämän kehityksen kanssa. Sosiaalinen toiminta edellyttää tiettyjä perusvalmiuksia, kuten sääntöjen ymmärtämistä, turhautumisen sietokykyä, suvaitsevaisuutta ja toisten huomioonottamista. (Karling ym. 2009, 166–167; Zimmer 2001, 28.)

Lapsi saa varhaisessa vaiheessa kokemuksia ympäröivästä maailmasta aistitoimintojen kautta, joista osa kehittyy jo sikiöaikana. Aistit jaetaan kauko- ja lähiais-

teihin. (Zimmer 2001, 54.) Heti syntymän jälkeen vauva reagoi tuntoaistillaan vastaanottamiin ärsykyksiin reflekseillä, esimerkiksi tarttumis- ja imemisrefleksit. Näköaistin avulla vauva tulkitsee hoitajan kasvojen ilmeitä ja jäljittelee niitä. Tämä mahdollistaa kiintymys- ja vuorovaikutussuhteen muodostumisen hoitajan ja vauvan välille. Refleksien ja vuorovaikutuksellisuuden tarkoituksena on suojata lasta ja turvata eloonjääminen. (Gallahue & Ozmund 2006, 131; Karling ym. 2009, 124.)

Ensimmäisten elinkuukausien aikana refleksit vaimenevat, liikkeet alkavat eriytyä ja niistä muodostuu yhä enemmän koordinoituja, yksittäisiä liikkeitä. Kehitys tapahtuu yksilöllisesti, mutta se noudattelee tiettyjä periaatteita. Karkeamotoriset taidot kehittyvät ensin ja muotoutuvat myöhemmin hienomotorisiksi taidoiksi. Liikkeiden differentioitumisen eli eriytymisen kanssa samaan aikaan kehittyä liikkeiden integraatio, joka tarkoittaa keskushermostossa käynnistyvää eriytyneiden liikkeiden ohjausta. Integraatio mukauttaa yksittäiset liikkeet yhteen ja näin syntyy kokonaisia liikekuvioita. (Karling ym. 2009, 128–129; Zimmer 2001, 57–58.)

Lapsi oppii hallitsemaan kehoaan kokonaisuutena vaiheittain. Ensin kehittyä pään ja myöhemmin vartalon ja raajojen hallinta. Tätä kehitystä kutsutaan kefalokaudaaliseksi kehitykseksi. Tämän lisäksi kehityssuunta on proksimodistaalinen eli lähellä kehon keskiosaa olevien, proksimaalisten lihasten hallinta kehittyä ensin. Tämän jälkeen kehittyä kehon kauimmaisten eli distaalisten lihasten hallinta. (Karling ym. 2009, 128–129; Viholainen & Ahonen 2003, 222.)

Samaan aikaan motorisen kehityksen kanssa alkaa lapsen sosioemotionaalinen kasvu, joka jaetaan Lintusen (2004, 16) mukaan viiteen ydinpätevyysalueeseen. Ensimmäinen osa-alue on tietoisuus omista tunteista, jolloin yksilö osaa nimetä, tunnistaa ja ilmaista eri tunteita sekä ymmärtää niiden välisen eron. Toinen alue on sosiaalinen tietoisuus, jolla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita. Kolmannen osa-alueen muodostaa tunteiden säätely, jolloin yksilö kykenee käsittelemään esimerkiksi kielteisiä tunteita. Neljänteen osa-alueeseen kuuluvat arvot ja asenteet, jotka tulevat esiin toisten kunnioittamisena sekä sosiaalisena ja henkilökohtaisena vastuullisuutena. Viidentenä osa-alueena sosioemotionaalisisessa kasvatuksessa tulisi kiinnittää huomiota sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin, kuten aktiiviseen kuunteluun, ilmeikkääseen viestintään, yhteistyöhön ja neuvottelutaitoihin. Sosioemotionaaliseen kasvuun liittyy myös empatian taitojen kehittyminen.

Lapsen ensimmäiset 18 kuukautta on nopean kehityksen aikaa. Lapsi oppii tällöin hallitsemaan kehonsa, mikä mahdollistaa esimerkiksi konttaamisen ja kävelyn oppimisen. Tilassa liikkumisen myötä lapsen sosiaalinen ja fyysinen ympäristö laajenee. Taitojen kehittyessä lapsen oma aktiivisuus lisääntyy ja minäkuva kehittyy onnistumisten ja epäonnistumisten myötä. Fyysiset kokemukset vaikuttavat lapsen minän kehitykseen. Leikit monipuolistuvat tuoden uusia haasteita motoriseen kehitykseen. Motorisia taitoja harjoitellaan kavereiden kanssa erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Tällöin eteen tulee myös tilanteita, joissa lapsi kohtaa haasteita myös sosioemotionaalisisessa kehityksessä. (Zimmer 2001, 21–28, 57.)

Seitsemänten ikävuoteen mennessä lapsi on jo saavuttanut kaikki sosioemotionaalisen kasvun alueet ja harjoittelee taitojen käyttöä erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. (Lintunen 2004, 16). Samaan aikaan motorisen kehityksen painopiste sijoittuu motoristen taitojen automatisoitumiseen ja perusliikuntataitojen yhdistelmien oppimiseen. (Karvonen ym. 2003, 44.) Esikoululaiset ovat kiinnostuneita sääntö- ja kilpailuleikeistä. Leikeillä on itsetunnon ja minäkuvan kehityksessä merkittävä rooli, koska lapsi saa onnistumisen ja voittamisen elämyksiä. Tätä rajoittava tekijä voi joillakin lapsilla olla kuudennen ikävuoden aikana tapahtuva nopea raajojen kasvu, joka aiheuttaa väliaikaista kömpelyyttä. Tällöin lapsi joutuu harjoittelemaan uudelleen kehonsa hallintaa. (Pulli 2001, 28.)

Esikoululainen pystyy toimimaan kavereiden kanssa ja lapselle alkaa muodostua kaveripiiri, jonka jäsenet ovat hänelle tärkeitä. Lapsen psyykinen ja fyysinen minäkuvansa eriytyvät. (Aalto 2007, 21.) Esikoululainen on motorisesti taitava ja karkeamotoriset yhdistetyt taidot, esimerkiksi yhdellä jalalla hyppiminen, varpailaan kävely ja pallon kiinniottaminen hypätessä, ovat tässä vaiheessa jo kehittyneet. (Giagazoglou ym. 2004, 324–325). Myös Gallahuen ja Ozmundin (2006, 49–53) mallin mukaan esikoululainen osaa hyppiä taitavasti ja rytmikkäästi, myös käyttäen laukkahyppyjä. Hienomotorisesti silmä-käsi-koordinaatio on kehittynyt siten, että lapsi pystyy esimerkiksi piirtämään kuvioita ja leikkaamaan saksilla. (Giagazoglou ym. 2004, 324–325).

2.2 Tunteet kehossa

Ihminen ei ole muodostunut erillisistä jäsenistä tai tunteista, vaan kyseessä on kokonaisuus, joka ilmaisee eri tavoin ajatuksia, tunteita, luovuutta ja toimintaa (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2009, 268). Kehoa ei voida erottaa persoonasta, koska se on edellytys toiminnalle ja ympäröivän maailman käsittelylle sekä tunteiden kokemiselle. Vastaavasti muutokset psyykkisellä tasolla vaikuttavat kehoon. Esimerkiksi masentunut ihminen voi kokea kehonsa raskaana ja voimattomana. (Roxendal & Winberg 2002, 52, 55.)

Yksilön omien tunteiden tunnistaminen, niiden ilmaisu ja säätely sekä toisten tunnetilojen tunnistaminen ovat osa tunnetaitoja (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12). Usein tunnetaito-käsitteelle löytyy myös rinnakkain käytettäviä käsitteitä, kuten tunneäly, emotionaalinen pätevyys ja tunnelukutaidot. Käsitteiden käyttö vaihtelee eri puolilla maailmaa, mutta Suomessa tunnetaito-käsite liitetään tiiviisti sosiaalisiin taitoihin. Tällöin voidaan puhua sosioemotionaalisista taidoista, jotka taas sisältävät tunne- ja vuorovaikutustaidot. (Lahtinen & Nyystilä 2004, 11.)

Ihminen kokee tunteita syntymästään asti, joten jo pienenä koetut tunteet vaikuttavat lapsen minäkäsityksen muodostumiseen. Tietyt tunteet ovat synnynnäisesti osa ihmisen kehitystä, mutta tunne-elämän kehittyminen taas on riippuvainen yksilön saamista kokemuksista, joita keho ottaa vastaan. Lapsen tunteet ja empatia kehittyvät askeleittain, mutta vaativat kehittyäkseen vuorovaikutusta. (Jalovaara 2005, 11; Pihlaja 2004, 217; Roxendal & Winberg 2002, 52, 55; Talvitie ym. 2009, 268.) Tämän vuorovaikutuksen avulla kehittyvät tunnetaidot (Lahtinen & Nyystilä 2004, 11).

Tunnetaitojen kehittymisen edellytys on oman kehon ja ympäristön käsittäminen varhaislapsuudessa. Tähän lapsi tarvitsee aistitoimintoja. Aisteja ovat näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tunto eli taktilinen aisti. Lisäksi on aisteja, joita lapsi tarvitsee aistiakseen oman kehonsa toimintoja ja hallitakseen vartaloaan. Näitä aisteja ovat taktilinen, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aisti. Proprioseptiivisen aistin kautta yksilölle välittyy tietoa kehon asennosta ja kehon osien suhteesta toisiinsa lihasten, nivelsiteiden ja jänteiden reseptoreilla. Liike- ja tasapaino eli vestibulaarinen aisti käsittelee sisäkorvan tasapainoelimen kautta saatuja aistimuksia tasapainosta ja painovoimasta. Sisäkorvan reseptorit reagoivat pään ja kehon asen-

non muutoksiin. Tätä aistien toimintaa kutsutaan havaintomotoriikaksi. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4–5; Zimmer 2001, 54–55.)

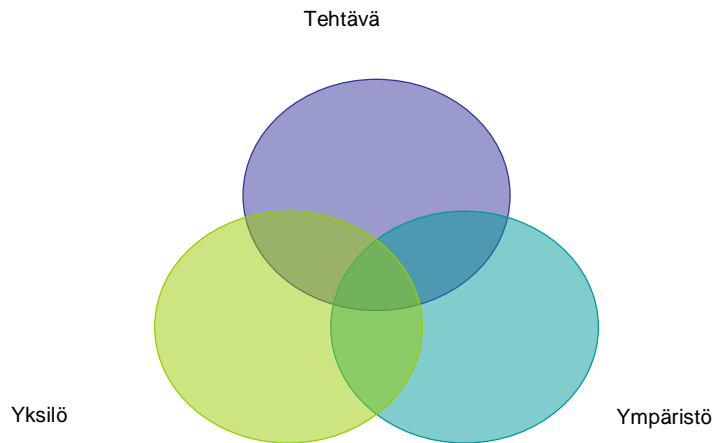
Lapsi tarvitsee havaintomotorisia taitoja vuorovaikutussuhteen luomiseen hoitajansa kanssa. Vauva näkee hoitajansa kasvoilla ilmeitä sekä kokee hoitajansa tunnetilan kehollaan ja tunnistaa niistä muun muassa surullisuuden, onnellisuuden ja pelon tunteet. (Isokorpi 2004, 130; Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 13–33.) Turvallisen vuorovaikutussuhteen myötä lapselle muodostuu luottamus lähiympäristöönsä kohtaan. Tämän luottamuksen turvin hän voi alkaa harjoitella tunnetaitoja. (Lintunen 2004, 15.) Ensimmäiseen ikävuoteen mennessä lapselle on kehittynyt tarvittavat kognitiiviset taidot, jotta hän pystyy liittämään emotionaalisia merkityksiä tiettyihin asioihin ja näkemiinsä ilmeisiin ja kokemuinsa tunnetiloihin. Kognitiivisiin taitoihin kuuluu esimerkiksi muisti. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4–5; Pihlaja 2004, 217.)

Alle yksivuotias lapsi kykenee kokemaan toisen pahan olon itsessään ja se saa lapsessa aikaan ahdistusta. Kaksivuotias lapsi osaa jo lohduttaa esimerkiksi antamalla lelun toiselle. Lapsi osaa myös satuttaa ja kiusata toisia. Vuotta vanhempana lapsella on jo kyky kuvitella toisten tunteita ja oloa. Empatian kehityksessä lapsi kehittyy edelleen toisten ihmisen lohduttamisessa. Kolmannen ja neljännen ikävuoden aikana lapsi oppii jo hieman piilottamaan omia tunteitaan. Tässä vaiheessa lapsi jo tietää, ettei toisen paha olo sijaitse itsessä vaan toisessa. (Pihlaja 2004, 217.) Esikouluikäisen, 5–6-vuotiaan lapsen tunnetaitojen kehitys seuraa vahvasti sosioemotionaalista kehitystä, joten hän on jo yleensä oppinut hieman hallitsemaan tunteitaan ja niiden ilmaisua. Lapsi osaa jo nimetä ja tunnistaa perustunteita kuten ilon, surun, vihan, pelon ja ujouden. (Isokorpi 2004, 130; Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 13–33.)

Tunteiden ilmaisu on kuitenkin riippuvainen myös yksilön temperamentista ja iästä sekä kasvatuksesta. Tunnetaitojen kehittyminen vaatii tunteiden tiedostamista ja tunnistamista, jotta niitä voisi oppia säätelemään ja ilmaisemaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tunteet tulevat vahvasti esiin etenkin sosiaalisessa käyttäytymisessä ja ohjaavat osaltaan tekoja, ajatuksia ja päätöksiä. Näin ollen tunnetaitojen harjaantumattomuus näkyy kaikissa sosiaalisissa toiminnoissa, kuten lapsilla leikkien sujumattomuutena ja aikuisilla työelämän ongelmina. Tunnetaidoiltaan taitava ihminen on todennäköisesti myös sosiaalisesti taitava sekä hallitsee empatian kyvyn. Hän käyttää sosiaalisissa tilanteissa kosketusta, sanoja, äänenpainoja,

ilmeitä, eleitä, asentoja tai tekoja tunteiden ilmaisun välineenä. Oikeita ja vääriä tunteita ei ole olemassa, vaan tunne on aina subjektiivinen kokemus ja näin myös hyväksyttävissä. Tunnetaidoiltaan harjaantumaton lapsi ei pysty ilmaisemaan tunteitaan sanallisesti ja ilmaisee siksi tunteensa voimakkaasti kehollaan, esimerkiksi vihaisena lyö toisia. (Jalovaara 2005, 11; Klemola, Heikinaro-Johansson, Lintunen & Rovio 2004; Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12–33.)

Koska tunteet ilmenevät voimakkaasti kehossa, liikkeiden hallinta on läheisessä vuorovaikutuksessa niiden kanssa. Kehotuntemus on liikkeiden hallintaa sekä kykyä ohjata liikkeitä ja kehon asentoja. Esimerkiksi jokaisella on oma persoonallinen tapansa liikkua ja olla, kuten kävellä ja ilmehtiä. (Talvitie ym. 2009, 270.) Tätä kehon olemusta ja hallintaa kutsutaan motoriseksi kontrolliksi. Se sisältää kehon hallitsemisen ja liikuttamisen tilassa. Motorisen kontrollin onnistumiseen vaikuttavat yksilö, ympäristö sekä tehtävä. Kuviossa 2 kuvataan näiden kolmen tekijän vuorovaikutuksellisuutta. Tehtävän onnistuminen riippuu tehtävän haastavuudesta tai helppoudesta suhteessa lapsen sen hetkisiin motorisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin taitoihin, kokemukseen sekä motivaatioon. Varhaislapsuudessa muodostuneen vuorovaikutussuhteen onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa merkittävästi tunnetaitojen omaksumiseen. Jos tilanne on lapselle liian haasteellinen, tuottaa se epäonnistumisen kokemuksia. Nämä negatiiviset kokemukset toistuessaan turhauttavat lasta. Ympäristö luo tilanteeseen oman vaikutuksensa joko helpottaen lapsen toimintaa tai vaikeuttaen sitä. (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4–5.) Lapsen toimintaympäristö muodostuu fyysisen ympäristön lisäksi sosiaalisista ympäristöistä, joita ovat esimerkiksi koti ja päivähoito (Laine, Ruishalme & Salervo 2009, 152-153).



KUVIO 2. Motorisen kontrollin osa-alueet (Shumway-Cook & Woollacott 2007, 4–5)

Tunnetaitoja voidaan opettaa ja kehittää jo päivähoitossa. Lapsi tarvitsee aikuisen tunteita, jotta oppisi itse paremmin säätelemään ja jäsentämään omaa olemistaan, käyttäytymistään ja oppimistaan. Alle kouluikäisillä lapsilla liikkuminen, leikit ja sadut ovat hyviä tapoja harjoitella tunteiden ilmaisua ja tunnistamista. Päivähoitossa muodostuu ihmissuhteita, joissa opetellaan rajojen, sääntöjen ja ohjeiden merkitystä. Tällainen ympäristö vaatii lapselta omien tarpeiden ja toiveiden käsittelemistä ja sitä kautta myös omien tunteiden hillitsemistä ja oikeanlaista ilmaisua. (Isokorpi 2004, 127, 130.)

Tunnetaitojen kehittäminen tulee tehdä tietoisesti, reflektoiden ja itse itseään ohjaten. Tällöin tunnetaitojen oppimista tapahtuu parhaiten. Jokainen tarvitsee kuitenkin tunteilleen peilin, toisen ihmisen, jota vasten omia tunteitaan voi tarkastella. Tämä on tärkeää etenkin lasten tunnetaitojen kehityksessä, jolloin hänelle tärkeät ja läheiset ihmiset rakastavat häntä ehdoitta ja jotka rohkaisevat tunteiden ilmaisuun ja niistä keskusteluun. Vuorovaikutuksen kautta lapsi saa myös käsityksen omien tunteidensa vaikuttavuudesta ja oppii hyväksymään tunteiden olemassaolon. Kielteisten tunteiden ja lapselle arkojen asioiden läpikäymiseen olisi hyvä olla edes yksi läheinen ja luotettava ihminen. (Isokorpi & Viitanen 2001, 134–135.)

2.3 Didaktiikka toiminnallisissa tuokioissa

Liikkuminen on lapsille olennainen tapa ilmaista itseään, olla vuorovaikutussuhteessa toisten kanssa sekä kokea erilaisia asioita. Se, miten ohjattu liikuntatuokio onnistuu, on monen tekijän summa. Onnistumiseen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisiä tekijöitä ovat lasten fyysiset ja psyykkiset valmiudet, ikä, sosiaalisuus ja suoritusedellytykset sekä ohjaajan tiedot, taidot, kokemukset, etukäteisvalmistelu, kasvatuksellinen suhtautuminen ja mieliala. Ulkoisia tekijöitä ovat osallistujien määrä, tuokion kesto, tila, välineet ja ulkoliikunnassa sää. (Autio 2007, 313–314; Karvonen ym. 2003, 96.)

Hyvä ohjaaja ottaa mahdollisimman laajasti huomioon niin sisäiset kuin ulkoisetkin tekijät etukäteen, jotta voi varautua niihin. Erilaisia tapoja liikuntatuokioiden rakentamiseen on paljon, mutta olipa tuokion sisältö millainen tahansa, on hyvä lähteä liikkeelle tuokiosuunnitelman tekemisestä. Se helpottaa tuokion etenemistä, koska ohjaajan ei tarvitse miettiä kesken tuokion seuraavaa harjoitetta. Hän voi edetä suunnitelman mukaisesti ja tarvittaessa tehdä muutoksia tuokion kulkuun. Suunnitelman lisäksi ohjaaja kirjaa ylös toteutuksen ja arvioi tuokion toimivuutta. Hyvä liikuntatuokio kestää useita käyttökertoja muovautuen yhä enemmän käytäntöä vastaaviksi kokeilun kautta. (Autio 2007, 312; Karvonen ym. 2003, 102.)

Lapsen ikä- ja kehitystasosta riippuen ohjaaja voi käyttää verbaalista eli sanallista ohjausta, visuaalista tai manuaalista ohjausta. Verbaalista ohjausta voidaan konkretisoida käyttämällä kielikuvia. Suoraa mallin näyttämistä eli visuaalisen ärsyketä käyttävä ohjaaja näyttää lapsille suunnitellun harjoituksen sanallisten ohjeiden yhteydessä. Manuaalisessa ohjauksessa ohjaaja käyttää sanallisen ärsykkeen ja visuaalisen ärsykkeen lisäksi käsiään ohjatessaan lasta. Hän tekee harjoituksen yhdessä lapsen kanssa selittäen tilannetta samalla. (Karvonen ym. 2003, 102–103; Rintala 2002, 160.)

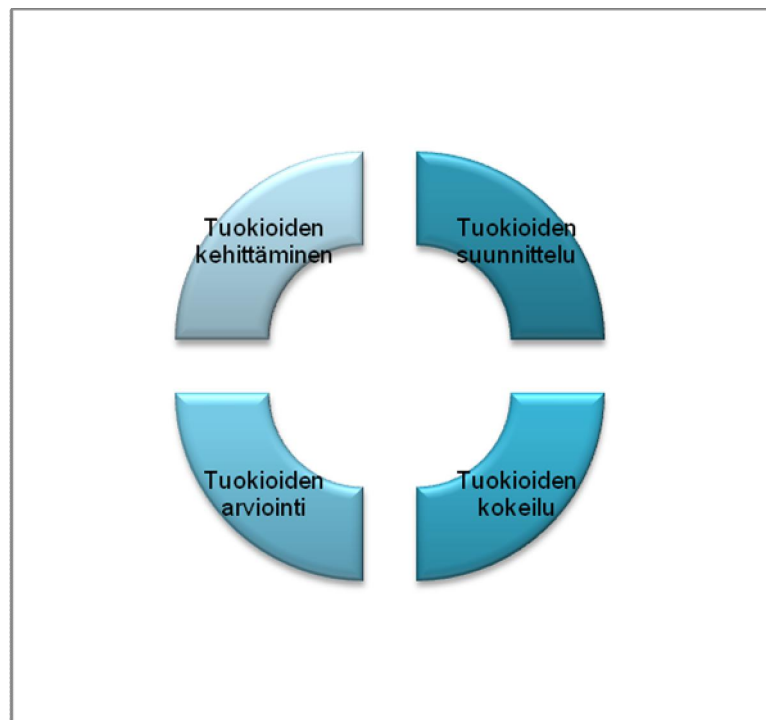
Sosioemotionaalisia taitoja tukevassa liikunnassa työmenetelminä käytetään eläytyvää kuuntelua ja selkeää itseilmaisua, jotka osoittautuivat toimiviksi ja rakentaviksi tavoiksi kohdata nuoria sekä selvittää ongelmatilanteita. Näin oppilaiden taidot kertoa omista tunteistaan sekä toisten tunteiden kuuleminen kehittyi. Jokainen päivä olisi hyvä aloittaa omien kuulumisten kertomisella. Sosioemotionaalisten taitojen käyttäminen ja kehittäminen tukevat sekä oppilaan että opettajan

sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. (Lintunen & Kuusela 2009, 185; Tunteet käyttöön liikuntatunnilla 2005, 86–87.)

3 TUNTEITA LIIKKUVISSA KOLOISSA -KANSIO

3.1 Tuokioiden suunnittelu ja kokeilu

Tuokiot muodostuivat toimintatutkimuksen sykliä mukaillen suunnitelmien ja omaehtoisen koekäytön pohjalta. Kuviossa 3 kuvataan tätä sykliä, joka on osa aiemmin kuvattua toimintatutkimuksen spiraalia (kuvio 1). Refleктоimme jokaisen tuokion käytännön toimivuutta ja sujuvuutta kokeilun aikana sekä sen jälkeen. Tämän reflektionin perusteella teimme tuokioon tarvittavat muutokset. Seuraavissa tuokioissa toistimme jo hyväksi havaittuja käytäntöjä, mutta tarvittaessa muutimme toimimattomiksi havaitsemiamme kohtia tuokion rakenteessa. Heikkisen (2007, 35) mukaan toimintatutkimuksen sykliä noudattamalla saavutetaan entistä parempia uusia toimintatapoja. Toimintatutkimuksen lähtökohtana on tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi ja se kohdistuu erityisesti sosiaaliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2007, 80; Heikkinen 2007, 16–17).



KUVIO 3. Liikuntatuokioiden kehittäminen Heikkisen, Rovion ja Kiilakosken (2007, 79) toimintatutkimuksen sykliä mukaillen

Liikuntatuokioiden suunnitelmat, toteutukset ja arvioinnit kirjattiin Savonia-ammattikorkeakoulun pedagogisen ohjauksen suunnittelurungosta muokatulle

lomakkeelle (liite 1). Lomake koostuu suunnitelmaosiosta, johon kirjattiin tavoitteet, motivointi, ryhmittely ja sosiaalimuoto, toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika, toiminnan konkreettinen kuvaus, huomiot ja välineet. Lopuksi ovat toteutus- ja arviointiosiot.

Käytimme suunnitelmien pohjana teoretietoa lasten liikunnasta, motoriikasta ja sosioemotionaalisista taidoista. Saimme taustatietoja ryhmään arvotuista lapsista keskustelemalla päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnan kanssa. Heikinaro-Johanssonin ja Huovisen (2007, 104–105) mukaan ohjaaja tarvitsee tietoa ryhmään osallistuvien lasten taidoista ja erityispiirteistä, jotta hän voi laatia sopivat tavoitteet. Tavoitteiden selkeä määrittely antaa suuntaa tuokioiden sisällön ja välineiden valinnoille.

Liikuntatuokiot suunniteltiin 10–15 esikoululaisen ryhmälle. Liikuntatuokioita oli yhteensä yhdeksän ja ne oli jaettu kolmeen teemaan. Kukin teema sisälsi kaksi sisäliikuntatuokiota ja yhden ulkoliikuntatuokion. Teemoiksi valittiin luottamus, tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden tulkinta. Luottamus toimi ensimmäisenä teemana, koska Lintusen (2004, 15) mukaan ryhmän jäsenten välinen luottamus luo pohjan tunteiden ilmaisemiselle ja avoimelle vuorovaikutukselle. Peltosen ja Kullberg-Piilolan (2005, 12–33) mukaan toisten tunteiden tulkinta sekä omien tunteiden ilmaisu ja säätely ovat osa tunnetaitoja. Tunteiden tulkinta- ja ilmaisu ovat hyvin subjektiivisia kokemuksia. Tämän pohjalta muodostuivat kaksi seuraavaa teemaa, tunteiden ilmaisu ja tunteiden tulkinta.

Tuokiot noudattivat samaa rakennetta, joka sisälsi aloituksen, liikunnallisen leikin, teeman mukaisen leikin, loppurentoutuksen sekä palautteen antamisen. Aloitus oli yhteinen tulotunteiden jakaminen neljän symbolisen tunnekortin avulla. Jokainen kortti kuvasi erilaista säätilaa, joita olivat aurinkoinen, puolipilvinen, sateinen ja ukkosmyrsky. Karvosen ym. (2003, 101–102) mukaan aloituksen tulee olla yhteinen kokoontuminen, jonka aikana jokainen lapsi huomioidaan. Aloituksen jälkeen seurasi liikunnallinen leikki. Leikin tavoitteena oli antaa lapsille mahdollisuus purkaa energiaa ja tutustua tilaan. Tämä auttaa Karvosen ym. (2003, 101–102) mukaan lapsia keskittymään tulevaan toimintaan. Päiväkodin liikuntasali on pieni, eivätkä juoksemista sisältävät leikit soveltuneet toteutettavaksi. Siksi tuokiot sisälsivät ryömimistä ja konttaamista.

Seuraava leikki sisälsi teeman mukaista toimintaa, jonka tavoitteena oli luottamuksen ja tunnetaitojen kehittäminen. Tämän jälkeen oli loppurentoutus rauhallisen musiikin soidessa. Roxendalin keho terapian (Talvitie ym. 2009, 270–271) mukaan laaja tukipinta on rentoutumisen edellytys. Tämän vuoksi sisätuokioiden loppurentoutuksessa käytettiin makuuasentoa. Ulkotuokioissa loppurentoutus toteutettiin lasten seistessä lantion levyisessä haara-asennossa. Laajan tukipinnan lisäksi käytimme kosketusta rentoutumista edistävänä elementtinä. Talvitien ym. (2009, 280–281) mukaan kosketus edistää hyväksymisen tunnetta ja tietoisuutta oman kehon rajoista. Loppurentoutuksen jälkeen lapset antoivat tuokiosta yksitellen palautetta, joka kerättiin palautejanalla.

Palautejana koostui viidestä erilaisia ilmeitä kuvaavasta osasta. Janan idea nousi terveydenhuollossa käytettävästä kivun arviointimittarista, visuaalisesta analogiasteikosta. Heinosen (2007) mukaan VAS-mittaria (Visual analogue scale) käytetään kivun määrän arviointiin. Lapsilla käytetään viisiosaista kasvoasteikkoa, josta lapsi valitsee oman kivun voimakkuutta vastaavan kuvan. Meidän työssämme mitattiin kivun sijasta tuokion onnistumista lasten näkökulmasta. Palautejanaan on valittu kasvoja kuvaavat symbolit, joissa positiivisimmasta negatiivisimpaan ovat nauravat, hymyilevät, neutraalit, alakuloiset ja surulliset kasvot. Peltosen ja Kullberg-Piilolan (2005, 13–33) mukaan lapsi oppii jo vauvana yhdistämään kasvojen ilmeet tunteisiin ja siksi valitsimme janaan nämä symbolit.

Ennen tuokioiden kokeilua pyysimme jokaisen Puistolan päiväkodissa aamu- ja iltapäivähoidossa olevan esikoululaisen huoltajilta luvan lapsen osallistumiseen ryhmän arvontaan (liite 2). Luvan saaneista lapsista arvottiin 15 lapsen ryhmä. Arvonnassa oli mukana kaksi Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökuntaan kuuluvaa henkilöä. Lähetimme lasten huoltajille kirjeen, jossa kerroimme esikoululaisen valinnasta ryhmään (liite 3). Tuokioissa oli paikalla kerrallaan kuudesta kymmeneen lasta. Ryhmäkoon vaihtelu johtui sairauspoissaoloista.

Käytimme tuokioissa erilaisia liikuntavälineitä. Karvosen ym. (2003, 159–160) mukaan välineet motivoivat lasta liikkumaan tuodessaan iloa ja elämyksiä. Lapselle on luonteenomaista kokeilla ja ideoida erilaisia käyttötarkoituksia välineille, joiden käsittely edistää käsi-silmä koordinaation kehittymistä, avaruudellista hahmotuskykyä, aistien ja lihasten yhteistoimintaa sekä mielikuvituksen kehitystä (Autio 2007, 109, 133, 153).

3.2 Tuokioiden arviointi

Arvioimme tuokioita oman kokemuksemme ja lasten palautteen perusteella, jonka he antoivat palautejanalla. Kertasimme jokaisen lapsen kohdalla mitä kukin palautejanan osa tarkoittaa. Tuokiokohtainen palautteen jakautuminen näkyy taulukossa 1. Ensimmäisellä kerralla lapset antoivat paljon positiivista palautetta. Tällöin emme vielä kysyneet lapsilta perusteluja palautteelle. Omien havaintojemme perusteella oletamme, että syynä ensimmäisen tuokion positiiviselle palautteelle oli Sanomalehtikisa, josta lapset innostuivat selvästi. Useat lapset antoivat negatiivista palautetta toisen tuokion loppurentoutuksen liian pitkästä kestosta, jonka vuoksi kiinnitimme huomiota rentoutuksen pituuteen. Kolmannen tuokion kohdalla positiivisia arvosanoja on paljon verrattuna negatiivisiin. Tämä johtui liikuntavälineenä käytetyn purjeen suosiosta. Lasten palautteen perusteella lisäsimme purjeen kanssa leikittäviä leikkejä kyseiseen tuokioon.

Lapsilla oli usein vaikeuksia perustella palautteensa. Kolme kertaa lapsen antama arvosana ja perustelut olivat ristiriitaisia. Esimerkiksi, kun palautteen antotilanteessa lapsi valitsi huonoimman arvosanan ja lapselta kysyttiin, että ”mikä oli kurjinta tuokiossa, kun annoit huonon arvosanan?” Lapsi vastasi: ”Se on kurjaa, kun tämä loppui.” Eli meidän olisi pitänyt suunnitella kysymys tarkemmin, jotta olisimme pystyneet hyödyntämään lasten palautteen tehokkaammin.

| PA-LAUTE | 1. TUOKIO | 2. TUOKIO | 3. TUOKIO | 4. TUOKIO | 5. TUOKIO | 6. TUOKIO | 7. TUOKIO | 8. TUOKIO | 9. TUOKIO |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
|  | 7 | 4 | 2 | 1 | 1 | | | 2 | 3 |
|  | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | |
|  | | | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| YHTEENSÄ | 9 | 10 | 7 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 |

TAULUKKO 1. Lasten antama palaute tuokioista

Jokaisen tuokion kokeilun jälkeen reflektioimme toimintaamme ja tuokion kulkua painottaen käytännön toimivuutta. Tarkasteltavia asioita olivat tuokioiden toimivuus suhteessa tilaan, käytettävissä oleviin välineisiin, lapsiryhmän kokoon sekä leikkeihin käytettyyn aikaan. Arviointi ja kansioon tehtävät muutokset kirjattiin lomakkeen arviointiosioon, johon merkittiin punaisella kansion kehittelyvaiheessa huomioitavat asiat. Toimintatutkimuksen mallin mukaan toiminnan kehittämiseen pyritään käyttämällä reflektointia (Heikkinen 2007, 33), jonka perusteella kehitimme tuokioiden aloitusta, motivointikeinoja, lasten ohjeistamista ja leikkien sisältöjä.

Alussa olimme suunnitelleet tulotunteiden jakamisen sellaiseksi, että lapset asettuivat seisomaan eripuolella huonetta asetettujen tunnekorttien luokse oman sen hetkisen tunteensa perusteella. Huomasimme kuitenkin pian, että lapset menivät usein saman kortin luo, missä kaveritkin olivat. Siksi muutimme järjestelyä siten, että lapset asettuvat lattialle ryhmäksi ja jokainen lapsi kävi vuorotellen valitsemassa omaa tunnettaan vastaavan kortin ja perusteli muille valintansa. Ohjaajina

kannustimme lapsia valitsemaan juuri omien tunteiden mukaisen kortin. Tällä menetelmällä saimme mielestämme lapset paremmin kertomaan omia päivän tapahtumiaan ja valitsemaan enemmän omien lähtökohtien pohjalta.

Ensimmäisessä tuokiossa käytimme motivointikeinona itse keksimäämme tarinaa, jonka tarkoitus oli motivoida lapsia. Tämä osoittautui tarpeettomaksi, koska tuokioon sisältyvät leikit olivat itsessään innostavia ja motivoivia. Seuraavissa tuokioissa lapsia motivoitiin erilaisilla viestileikeillä ja annettiin lapsille mahdollisuus keksiä itse ja kokeilla liikkeitä, koska Pullin (2001, 28) mukaan esikoululaiset ovat luovia ja kiinnostuneita sääntö- ja kilpailuleikeistä. Esikoululaiset ovat motorisesti taitavia ja kokeilevat mielellään liikkeiden yhdistelmiä (Karvonen ym. 2003, 44).

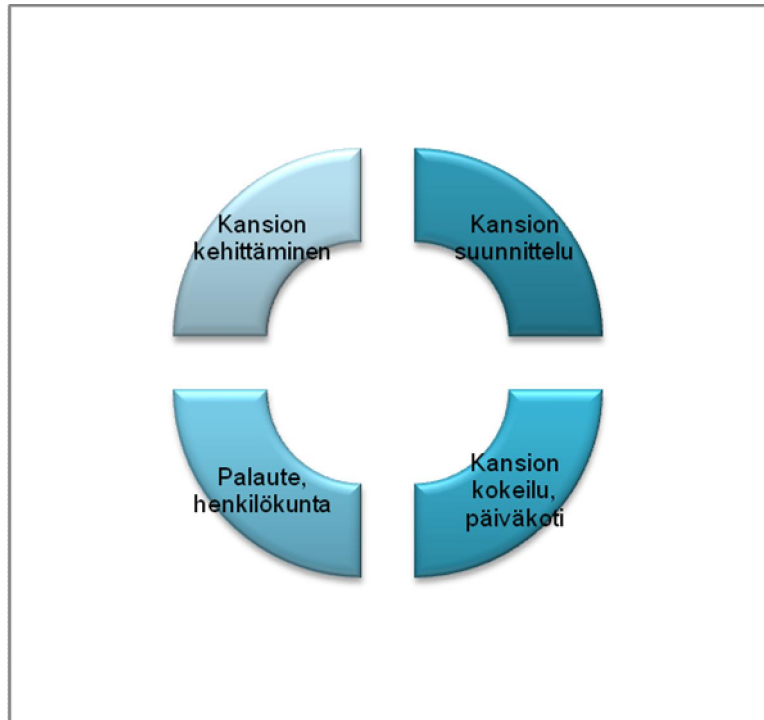
Ensimmäisillä kerroilla totesimme, että leikkien ohjeistuksessa piti olla täsmällinen. Epäselvä tai liian monimutkainen ohjeistus aiheutti lapsissa epävarmuutta. Käytimme tuokioiden edetessä yhä enemmän mallintamista eli leikkiin kuuluvien liikkeiden näyttämistä. Talvitiin ym. (2009, 179) mukaan mallintaminen on visuaalinen kokemus, josta lapsi saa mahdollisimman selkeän kuvan halutusta suorituksesta ja näin sisäistää paremmin annetun ohjeen.

Tuokioiden kokeilun perusteella huomasimme yhden leikin olevan toimimaton Puistolan päiväkodin pieneen liikuntasaliin ja siksi vaihdoimme sen. Tämä leikki oli Hernepussisähly viidennessä tuokiossa. Valitsimme uudeksi leikiksi Limaklöntti-leikin. Kolmannen tuokion loppurentoutuksessa käytimme liikuntavälineenä purjetta. Se innoitti lapsia keksimään purjeen kanssa leikittäviä uusia leikkejä, jotka lisäsimme kansioon. Lisäsimme kansioon myös lasten ideoimia erilaisia kävelytyylejä neljännen tuokion Joukkueviestin yhteyteen.

3.3 Kansion suunnittelu ja arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteen mukaisesti laadimme tuotteena kansion Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnan käyttöön. Pidimme tärkeänä, että kansio on toimiva, ulkoasultaan selkeä ja innostava. Päädyimme kansiomuotoiseen tuotteeseen, koska se on käytännöllinen ja sen sisältö on helposti muokattavissa sivuja vaihtamalla. Visuaalisuus ja ohjeiden selkeys oli meille tärkeä asia, siksi käytimme kuvia leikkien havainnollistamisessa.

Kehitimme kansion toimintatutkimuksen sykliä noudattaen, kuten liikuntatuokiokin. Kuviossa 4 kuvataan kansion kehittäminen, joka on osa koko prosessia. Kansion suunnitteluvaihe alkoi tuokioiden kokeilun ja kehittelyn päätyttyä. Tuokiot muodostivat kokeilukansion, joka annettiin Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnalle kokeiltavaksi ja arvioitavaksi. Pyysimme henkilökunnalta palautteen, jonka perusteella teimme kansioon muutoksia.



KUVIO 4. Kansion kehittäminen Heikkisen, Rovion ja Kiilakosken (2008, 79) toimintatutkimuksen sykliä mukaillen

Palautelomake, jolla päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunta arvioi kansiota, oli puolistrukturoitu lomake (liite 4). Se laadittiin Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin oppaan mukaan (Koskinen-Ollonqvist, Parkkunen & Vertio 2001). Palautetta pyydettiin viideltä henkilöltä, jotka kaikki palauttivat lomakkeen täytettynä.

Palautelomakkeella arvioitiin kansion kolmea eri osa-aluetta: ulkoasua, kieliasua ja sisältöä. Osa-alueet 1 (ulkoasu) ja 2 (kieliasu) olivat jaettu osiin A ja B kysymysten muodon mukaisesti. A-osassa kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joissa olivat vaihtoehdot 1–5. Näistä vastaaja valitsi yhden omaa mielipidettä vastaavan vaihtoehdon. B-osa oli avoin kysymys, jolle oli varattu oma vastaustila. Heikkilän (2008, 49) mukaan avoimilla kysymyksillä voidaan saada vastauksia kysymyksiin, joita ei etukäteen ole osattu ottaa huomioon. Niillä voidaan saada

esiin uusia näkökulmia tai hyviä ideoita. Osa-alueessa 3 (sisältö) osia oli neljä, A-D. Osa 3A sisälsi kysymyksiä tuokioiden käytännön toimivuudesta, 3B varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteiden toteutumisesta ja 3C tuokioiden rakenteesta. Viimeinen osa eli 3D oli jälleen avoin kysymys, vastaaja pystyi lisäämään omia mielipiteitään kansion sisältöön liittyen.

Viiden eri henkilön vastauksissa ulkoasua oli kommentoitu selkeäksi ja helppokäyttöiseksi. Myös väreittäin jaetut toimintakokonaisuudet selkeyttävät sisältöä vastaajien mielestä hyvin. Lisäksi isot ja selkeät tunnekortit saivat hyvää palautetta. Suuria eroja ulkoasulle annetuissa arvosanoissa ei ollut, vaan linja oli melko yhtenäinen. Palautelomakkeen toinen osio selvitti kansion kieliasun toimivuutta. Tämän suhteen päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunta oli jälleen yksimielistä, kommenteissa esiintyivät hyvänä asiana lyhyet, helpot ja selkeät ohjeet.

Palautelomakkeen viimeisen osion eli sisältöön liittyvän avoimen kysymyksen vastauksista nousi esiin joidenkin leikkien lapsellisuus ja motivoinnin puute. Lisäksi yhdessä lomakkeessa oli ehdotus kansion käyttämisestä koulupäivän aikana. Tämän tulkitsimme niin, että lapset olisivat koulussa vielä virkeitä ja keskittymiskykyisempiä kuin koulupäivän jälkeen päiväkodissa. Motivointikeinoja toivottiin lisää ja sellaisiksi oli ehdotettu loruja tai lauluja leikin alkuun. Pohdimme huolellisesti palautteessa esille tullutta mielipidettä leikkien lapsellisuudesta. Pohdinnan tuloksena vaihdoin yhden leikin toiseen. Positiiviseksi tulkittavaa palautetta saivat monipuolinen välineiden käyttö sekä huolellisesti mietitty, mukava ulkoasu sekä selkeys ja helppo luettavuus.

Eniten hajontaa arvosanoissa oli sisältöön liittyvän osion alueella. Eniten kritiikkiä saivat tuokioiden toimivuus päiväkodin liikuntasalissa sekä tuokioiden sopivuus yhden ohjaajan ohjaamana. Päiväkodin liikuntasalin toimivuutta oli arvioitu arvosanoilla huono (1 vastaaja), hyvä (2 vastaajaa) ja erittäin hyvä (2 vastaajaa). Yhden vastaajan mielestä tuokiot sopivat yhden ohjaajan ohjattaviksi erittäin huonosti ja yksi ei osannut sanoa. Kolme vastaaja antoivat arvosanan hyvä. Näiden vastausten perusteella vaihdoin Tunnista tunne -ilmaisuleikin Tunnepeili -leikkiin, joka toimii yhden ohjaajan ohjaamana.

3.4 Kansion ulkoasu

Suunnittelimme kansion ulkoasun Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opasta käyttäen, kuten palautelomakkeenkin (ks. Koskinen-Ollonqvist ym. 2001). Suunnitellessa huomioitavia asioita olivat tuotteen kestävyys ja käytännöllisyys sekä sisällön muokattavuus ja selkeys. Valitsimme kansioksi kierrekansion, johon suunnittelimme kansilehden. Sivut laitettiin muovitaskuihin, jotta ne kestäisivät käyttöä. Niitä on tarvittaessa helppo myös täydentää ja vaihtaa. Kansion liitteet, joita ovat tunnekortit ja palautejana, laitettiin omiin muovitaskuihinsa. Näin ne pysyvät hyvin kansion mukana.

Kansion ensimmäinen sivu on johdanto. Sen tarkoituksena on johdattaa lukija aiheeseen (Suhonen & Tenkama 2010, 15). Tunnekorttien ja palautejanan esittelyt ovat omilla sivuillaan. Kansion sisältämät teemat erottuvat toisistaan erivärisillä sivuilla. Viimeisellä sivulla on lähdeluettelo.

Tunnekorttien värit ovat puhtaita värejä, jotka ovat selkeitä ja erottuvat toisistaan. Mitä suurempi on kuvioden ja pohjavärin tummuusero, sen suurempi kontrasti ja kuviot erottuvat paremmin (Huttunen 2005, 143). Värien valinnassa noudattelimme säätilojen luonnollisia sävyjä käyttäen positiivisissa korteissa kirkkaita värejä, kuten vaalean sinistä ja keltaista. Negatiivisissa korteissa käytimme taas tummia värejä, kuten harmaata ja mustaa. Tunnekortit ovat laminoituja, joten ne ovat kestäviä.

Palautejanan osat ovat väreiltään positiivisesta negatiiviseen oranssi, keltainen, vihreä, harmaa ja musta. Vihreä väri keskellä on neutraali. Värien välittämä tunne on subjektiivinen kokemus ja siihen vaikuttavat henkilökohtaiset mieltymykset sekä kulttuuriset seikat (Huttunen 2005, 104). Myös palautejanan osat ovat laminoituja. Ne ovat liitetty toisiinsa nauhoilla siten, että janan voi taittaa kasaan.

Jokaisen tuokion alussa on lista tuokiossa tarvittavista välineistä, jotta tuokion valmistelu sujuu nopeasti. Jokaisen leikin alkuun on kirjattu tavoitteet, johon leikillä pyritään. Tuokioissa esitellään jokainen leikki yksitellen sekä aina leikin yhteydessä siihen kuuluvat ohjeet. Ohjeet on annettu selkeästi ja lyhyesti, jotta niitä olisi helppo noudattaa. Teemat ovat erotettu toisistaan välilehdillä sekä väreillä. Näin kansion käyttäjän on helppo valita kansiosta haluamansa teeman mukainen tuokio.

Valmiin kansion nimi muodostui vasta työn loppuvaiheessa. Halusimme kansiolle sisältöä kuvaavan, lyhyen ja ytimekkään nimen. Nimi muodostui kansiossa olevasta leikistä. Valitsimme nimeen liikkuvat kolot -leikin, koska siinä oli liikunnallisuutta sekä leikki oli tuokioiden kokeiluvaiheessa yksi esikoululaisten suosikeista. Yhdistimme leikin nimeen tunteet, joita harjoiteltiin jokaisessa tuokiossa.

4 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan pitkä ja monivaiheinen, mutta erittäin mielenkiintoinen ja kasvattava. Pitkä prosessi on opettanut meille toiminnan aikatauluttamista, kokonaisuuksien hallintaa ja pienempiin osioihin jakamista sekä stressin sietokykyä. Opinnäytetyöskentelyssä omalle työlleen sokeutuminen on ollut havaittavissa etenkin työn loppuvaiheessa. Tällöin raportin kirjoittaminen oli tiivistä. Jos voisimme tehdä työn uudestaan nykyisellä kokemuksella ja tiedolla, se olisi todennäköisesti hyvin erilainen kuin nyt. Pohdimme ensin opinnäytetyöprosessin lopputulokseen vaikuttaneita asioita. Sen jälkeen kuvaamme ammatillista kasvuamme moniammatillisessa yhteistyössä.

4.1 Opinnäytetyöprosessi

Teimme opinnäytetyön moniammatillisena yhteistyönä, sillä se on ajankohtainen asia jonka merkitystä korostetaan työelämässä. Eri ammattialojen välinen yhteistyö on tärkeää, jotta asiakasta voidaan huomioida mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja esimerkiksi kuntoutus on tehokkaampaa. Tarjosimme moniammatillisen työn mahdollisuutta Puistolän päiväkodille. Yhdessä toimeksiantajan kanssa pohdimme sopivaa aihetta, joka olisi työelämä lähtöinen ja sisältäisi meidän molempien ammatillisen osaamisen alueita. Löysimme aiheen, josta nousi selkeästi esiin meille molemmille omat näkökulmat, joista pidimme tarpeettoman tiukasti kiinni prosessin aikana. Vasta loppuvaiheessa löysimme yhteisen viitekehyksen, jonka myötä työmme muodostui ehyemmäksi kokonaisuudeksi.

Aloitimme kehittämistyön tuokiosuunnitelmien laatimisesta ja tuokioiden kokeilusta. Tämä aiheutti sen, että selkeää viitekehystä ei muodostunut alkuvaiheessa. Siksi tekstin jäsentely oli haasteellista raportin kirjoittamisvaiheessa. Jos olisimme tutustuneet teorian tietoon ensin, meidän olisi ollut helpompi perustella valintojamme käytännön toteutuksessa. Tämä olisi vaikuttanut leikkien valintaan siten, että ne olisivat olleet yhteneväisemmät kuin nyt kansiossa olevat leikit. Samoin leikkien tavoitteet olisivat olleet täsmällisempiä ja ne olisivat vastanneet työn tavoitteita nykyistä paremmin.

Perusteellisemmän käytännön suunnittelun myötä olisimme voineet rajata tuokioiden määrää. Jos tuokioita olisi ollut vähemmän kuin yhdeksän, yksittäisten leikkien suunnitteluun olisi ollut enemmän aikaa. Toisaalta yhdeksän leikkiä mahdollistaa sen, että kansion käyttäjällä on enemmän vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia käytössään.

Tuokioiden kokeilu toteutettiin yhdessä siten, että ohjasimme vuorotellen tuokion leikkejä. Vaikka toisella oli päävastuu ohjauksesta, myös toinen oli osallisena leikissä. Jos toinen meistä olisi ollut selkeästi tarkkailijana, olisimme saaneet realistisemman käsityksen tuokion toimivuudesta yhden ohjaajan ohjaamana kuin nyt saimme. Tällöin myös havainnot olisi kirjattu jo tuokioiden aikana, jolloin ne olisivat toimineet paremmin reflektoinnin apuna. Kuitenkaan pienessä sisätilassa tarkkailija ei olisi pystynyt olemaan huomaamaton, koska leikit vaativat käyttöön kaiken olemassa olevan tilan. Lisäksi pieni sisätila muodosti haasteita leikkien suunnitteluun. Esimerkiksi juoksemista sisältävät vauhdikkaat leikit eivät soveltuneet tilaan. Halusimme kuitenkin antaa lapsille mahdollisuuden purkaa energiaa liikkumiseen. Koimme tällaisten leikkien suunnittelun vaikeaksi. Konttaus- ja ryömimisleikkien käyttö mahdollisti kuitenkin tämän tavoitteen saavuttamisen.

Lapset antoivat palautetta palautejanalla. Aluksi kirjasimme ylös palautteesta vain arvosanan. Tuokioiden edetessä kiinnitimme enemmän huomioita myös perustelujen pyytämiseen. Olisimme voineet pyytää perusteluja monipuolisilla ja täsmällisillä kysymyksillä, kuten "Mikä leikki oli mielestäsi paras ja mikä huonoin? Miksi?". Tällöin olisimme pystyneet käyttämään lasten palautetta paremmin hyödyksi tuokioiden kehittämisessä kuin nyt pystyimme.

Vaihdoin päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnan palautteen perusteella yhden leikin. Yhdessä palautteessa oli mainittu myös motivointikeinojen puuttuminen. Emme lisänneet kansioon motivointikeinoja palautteesta huolimatta, koska tämä maininta tuli esiin vain yhden vastaajan vastauksissa ja mielestämme tarinan tai lorujen käyttö olisi rajannut ohjaajan luovuutta tuokioiden soveltamisessa. Pohdimme palautetta analysoidessamme, minkä palautteen perusteella teemme muutoksia ja minkä emme. Meillä ei ollut aikaresursseja toteuttaa kaikkia muutoksia. Henkilökunnan kansion kokeilu-aika oli lyhyt ja se on voinut vaikuttaa palautteeseen. Nyt emme ehkä saaneet niin perusteellista palautetta kuin olisimme voineet. Mikäli kansio olisi ollut päiväkodissa pidemmän ajan, kuten kuukauden, olisi puutteet kansion toimivuudessa nousseet paremmin esille. Henkilökunnan

palautteeseen on vaikuttanut myös lomakkeella kysytyt asiat. Pohdimme, olisiko kysymyksiä voinut asetella toisin ja mitä olisi pitänyt kysyä lisää. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi onko vastaaja itse kokeillut kansion tuokioita ja kuinka monta.

Kansion suunnitteluvaiheessa palasimme liian harvoin omiin huomioihimme, jotka olimme kirjanneet tuokiosuunnitelmalomakkeen arviointiosioon. Kansioon olisi tullut enemmän muutoksia, jos olisimme reflektoineet toimintaamme enemmän. Myös täsmällisen kenttäpäiväkirjan kirjoittaminen tuokion aikana olisi auttanut kansion kehittämisessä. Kenttäpäiväkirjaan olisi voinut kirjata asioita ohjaamisesta. Huomasimme tuokioita ohjatessamme, miten sisäiset ja ulkoiset tekijät vaikuttivat tuokion sujuvuuteen ja ohjaamiseen sekä lasten persoonat ryhmädynamiikkaan. Esimerkiksi yhden, hallitsevan lapsen toiminta vaikutti muiden lasten toimintaan ja valintoihin. Kannustimme muita lapsia toimimaan omien valintojen mukaisesti. Halusimme luoda turvallisen ilmapiirin subjektiivisten tunteiden ja ajatusten ilmaisuun. Oma ohjaamisemme kehittyi tämän kokemuksen kautta.

Opinnäytetyöprosessin aikana teimme eettisiä valintoja, jotka vaikuttivat lopputulokseen. Tällainen oli esikoululaisryhmän muodostuminen tuokioiden kokeiluvaiheessa. Ryhmä olisi voinut muodostua tietoisesti valituista lapsista, joilla on ongelmia sosioemotionaalisissa taidoissa. Päädyimme kuitenkin arpomaan ryhmän, koska se oli eettisesti parempi valinta. Jos olisimme päätyneet lasten tietoiseen valintaan, meillä olisi täytynyt olla jokin kriteeri, jonka mukaan sosioemotionaaliset ongelmat määritellään lapsilla. Kuka olisi voinut määritellä sen, onko lapsella sosioemotionaalista tuen tarvetta vai ei? Teimme eettisen valinnan kansiossa olevien kuvien suhteen. Kuvissa esiinnyimme itse tai niissä on opiskelutovereitamme. Lasten kuvaamiseen olisimme tarvinneet erillisen luvan vanhemmilta, jotta kuvia olisi voinut julkaista.

Olemme saavuttaneet opinnäytetyöllemme asetetun tavoitteen ja tuottaneet Tunteita liikkuvissa koloissa -kansion. Sen tarkoitus on toimia henkilökunnan työvälineenä. Kansion toimivuus käytännössä tulee ilmi vasta pidemmän käytössä olon jälkeen. Kiuruveden kaupungilla on käyttöoikeus kansioon ja näin myös muut päiväkodit voivat halutessaan käyttää kansiota varhasikasvatuksessa. Kansio on siirrettävyydeltään onnistunut, koska tuokioissa käytetyt välineet löytyvät useimmista päiväkodeista. Tuokioiden toteutusta ei ole sidottu tilan tai ryhmän kokoon. Jatkossa kansion toimivuutta ja lasten tunnetaitojen kehitystä kansion avulla voisi

tutkia. Kansio sisältää leikkejä, joiden toimivuutta tunnetaitojen kehityksessä ei ole tieteellisesti todettu.

4.2 Ammatillinen kasvu

Prosessin alussa viitekehyksen rajaamisen ongelma tuli esiin siinä, että ajatelimme molemmat suppeasti omien tulevien ammattien näkökulmasta. Tämä aiheutti sen, että kirjoitimme paljon toisistaan erillistä tekstiä eivätkä tekstit keskustelleet vaikka molemmat kirjoitimme saman aihepiirin sisällä. Tämä kaksijakoisuus näkyi myös käytännössä molempien huolehtiessa oman näkökulmansa olemassa olosta tuokioissa. Sen sijaan meidän olisi pitänyt keskittyä näkökulmien yhdistymiseen ja avoimeen vuoropuheluun.

Yksi syy yhteisen näkökulman löytämisen vaikeuteen oli se, että fysioterapian rajat eli se, mikä kuuluu fysioterapiaan ja mikä ei, oli vaikea hahmottaa. Haasteena oli päästä pois ajattelutavasta, jossa fysioterapia on vain liikkeeseen ja liikuntaan liittyvää toimintaa. Ihmisen mielen ja tunteiden yhdistäminen kehollisuuteen selkeytyi meille vasta prosessin loppuvaiheessa. Suurimmat saavutukset ammatillisessa kasvussa tapahtuivat tämän näkökulman löytämisessä. Fysioterapeutiksi kasvaminen prosessin aikana vaati paljon töitä, koska työ on aloitettu opintosuunnitelmaan nähden vuotta aikaisemmin. Tämä ammatillinen kasvu edellytti fysioterapian monipuolista tarkastelua ja ihmisen näkemistä moniulotteisena kokonaisuutena. Fysioterapeuttinen näkökulma on laajentunut myös siinä suhteessa, että nyt yhteistyön seurauksena ymmärrän yksilön motivaation merkityksen liikkeelle ja liikkumiselle. Esimerkiksi pieni lapsi tarvitsee motivaatiota lähteäkseen kävelemään. Tämä motivaatio voi nousta sosiaalisista kontakteista.

Opinnäytetyöprosessin aikana sosionomin (AMK) ammatilliset taidot nousivat esiin erityisesti tuokioiden suunnittelussa ja ohjaamisessa. Sosionomin (AMK) tehtäviin kuuluu erilaisten ryhmien vetäminen, johon opinnäytetyön toteuttaminen antoi paljon lisäkokemusta. Opinnäytetyön aihe vaati myös perehtymistä lapsen kokonaiskehitykseen, josta on hyötyä tulevaisuudessa varhaiskasvatustyön kentällä. Näkökulman avartaminen lapsen motorisen kehityksen ja kontrollin alueelle auttoi ottamaan huomioon tehtävät, joita esikoululaisen on mahdollista suorittaa. Kokemus moniammatillisesta yhteistyöstä on myös antanut kokemuksen siitä,

ettei kaikkia yksilöä koskevia asioita tarvitse ymmärtää yksin, vaan apua voi aina kysyä muilta ammattialoilta.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet toimimaan järjestelmällisemmin, sillä se on vaatinut suunnitelmallisuutta pysyäkseen hallinnassa. Tarvitsemme asioiden organisointikykyä tulevaisuudessa fysioterapeuttina ja sosionomina (AMK). Koemme, että tulevaisuudessa tulemme hyötymään tästä moniammatillisesta yhteistyöstä. Toisen näkökulman huomioon ottaminen on ollut opettavaista ja palkitsevaa. Tämä on näkynyt siinä, että yhteisen näkökulman löytyessä koemme koko työn olevan laadukkaampi.

LÄHTEET

Aalto, K. 2007. *4–6-vuotiaiden lasten havaintomotorinen testistö – Havaintomotoriikan laadulliseen arviointiin ja seurantaan*. [Verkkójulkaisu] Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö [viitattu 15.6.2010]. Saatavissa: <https://oa.doria.fi/>

Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Soren, B. & Anderssen, S. A. 2006. *Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study*. [Verkkójulkaisu] [viitattu 24.6.2010]. Saatavissa: <http://www.thelancet.com>

Autio, T. 2007. *Liiku ja leiki*. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 5. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Gallahue, D. L. & Ozmund, J. C. 2006. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. 6th edition. New York: McGraw-Hill

Giagazoglou, P., Tsimaras, V., Fotiadou, E., Evaggelinou, C., Tsikoulas, J. & Angelopoulou, N. 2004. *Standardization of the motor scales of the Griffiths Test II on children aged 3 to 6 years in Greece*. [Verkkójulkaisu] Laboratory of Special Education and Developmental Pediatrics, Department of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki. Thessaloniki. Greece. [viitattu 15.6.2010]. Saatavissa: <http://web.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi>

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Heikkinen, H. L. T. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.

Heikkinen, H. T. L. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 114–130.

Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2007. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.

Heinonen, M. 2007. *Kivun arviointimenetelmät*. [Verkkosivu] Duodecim. Terveyskirjasto [viitattu 29.6.2010]. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi>

Hietala, S. & Tolonen, S. 2006. *Tunnetaitojen kehittäminen esiopetuksessa liikunnan avulla*. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu - tutkielma.

Huttunen, M. 2005. *Värit pintaa syvemmältä*. Helsinki: WSOY.

Isokorpi, T. 2004. *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. Juva: PS-kustannus.

Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. *Tunnevoimaa!* Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jalovaara, E. 2005. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus Oy.

Kananen-Kärkkäinen, M. 2009. Päiväkodin johtaja. Puistolan päiväkot. Kiuruvesi. 4.12.2009. Henkilökohtainen tiedonanto.

Kantomaa, M. 2010. *The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents*. [Verkojulkaisu] Väitöskirja. Oulun yliopisto [viitattu 19.8.2010]. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi>

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R., & Vilén, M. 2009. *Lapsen aika*. 12. uudistettu painos. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kauko, K. & Klemola, U. 2006. *Oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen – liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia*. Liikunta & tiede. 6, 40–46.

Puistolan päiväkot. Kiuruveden kaupunki. 2009. [Verkkosivu] [viitattu 23.10.2009]. Saatavissa: <http://www.kiuruvesi.fi/?deptid=15163>

Klemola, U., Heikinaro-Johansson, P., Lintunen, T. & Rovio, E. 2004. *Sosioemotionaalaisia taitoja kehittävä opintojakso liikunnan aineopettajakoulutuksessa*. [Verkkójulkaisu] Liikunta & tiede 6/2004, 50–57 [viitattu 15.5.2010]. Saatavissa: http://www.lts.fi/filearc/185_s50-57_Klemola.pdf

Koskinen-Ollonqvist, P., Parkkunen, N. & Vertio, H. 2001. *Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas*. [Verkkokirja] Terveyden edistämisen keskus [viitattu 8.5.2010]. Saatavissa: http://www.health.fi/content/files/jul_laa_suunnitteluopas.pdf

Lahtinen, A. & Nyystilä, R. 2004. *Tunteet tutuiksi – toimintatutkimus tunnepainotteisesta liikuntakerhosta 1.–2. luokille*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Laine, A., Ruishalme, O. & Salervo, P. 2009. *Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla*. 8. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Laki lasten päivähoidosta. L 1973/36. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 20.5.2010]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Lintunen, T. 2004. *Tunteita pulpetille – sosioemotionaalinen oppiminen tukee hyvinvointia*. Liikunta & tiede. 4, 14–16.

Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmässä. Teoksessa Rovio, E. Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). *Ryhmäilmiöt liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 185.

Esiopetus. Opetushallitus. 2009. [Verkkosivu] [viitattu 16.2.2010]. Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. *Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille*. Uudistettu painos. Saarijärvi: Lastenkeskus.

Perusopetuslaki. L 1998/628. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 17.5.2010]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Pihlaja, P. 2004. Sosiaalis-emotionaaliset vaikeudet lapsuudessa. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. *Eryityiskasvatus varhaislapsuudessa*. Juva: WSOY.

Pulli, E. 2001. *Opi liikkuen, liiku leikkien: Liikuntaa esiopetukseen*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Rintala, P. 2002. Ärsykkeiden esittämishierarkia. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.). *Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry, 160.

Roxendal, G. & Winberg, A. 2002. *Levande människä. Basal kroppskänedom för rörelse och vila*. Stocholm: Natur och cultur.

Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. H. 2007. *Motor control. Translating Research into Clinical Practice*. 3rd edition. Baltimore: Williams & Wilkins.

Suhonen, P. & Tenkama, P. 2010. *Raportointiohjeet*. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Talvitie, U., Karppi, S. & Mansikkamäki, T. 2006. *Fysioterapia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tunteet käyttöön liikuntatunnilla. 2005. Liikunta ja tiede. 1-2, 86–87.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. [Verkkajulkaisu] Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005 [viitattu 28.6.2010]. Saatavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/varhaiskasliiksuo_2005.pdf

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. [Verkkokirja] Stakes. 2. tarkistettu painos [viitattu 23.11.2009]. Saatavissa: <http://varttua.stakes.fi>

Viholainen, H. & Ahonen, T. 2003. Motoriikka. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.). *Joko se puhuu*. Kielen kehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PK-kustannus, 221–222.

Vilkko-Riihelä, A. 1999. *Psyhyke. Psykologian käsikirja*. Porvoo: WSOY.

Wuolio, T. 2006. *Tutkimus: lasten liikuntasuositus muuttumassa*. [Verkojulkaisu] [viitattu 28.6.]. Saatavissa: <http://www.slu.fi>

Zimmer, R. 2001. *Liikuntakasvatuksen käsikirja*. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT.

TUOKIOSUUNNITELMAT**Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 1****Suunnittelurunko**

4.2.2010

Teema: Luottamus**Kohderyhmä:** Puistolan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta**Tavoitteet:**

Sosiaaliset tavoitteet:

- Lasten välisen luottamuksen vahvistuminen.
- Tutustuminen ryhmän jäsenten kesken (uudessa ryhmässä).

Motoriset tavoitteet

- Silmä-käsikoordinaation kehittyminen.

Motivointi

Lasten motivoimisessa käytämme tarinaa myyrälapsista. Tarinan tavoitteena on motivoida lapset toimintaan mielikuvan avulla. Leikki ja mielikuvituksen käyttö ovat esikoululaisille mieluista ja luonnollista. Seuraavaa tarinaa kerrotaan jatkuvasti koko tuokion ajan ja liikuntaleikit sisältyvät tarinaan.

- Tarina alkaa myyrälapsista, jotka huomaavat, että päivä aikana on satanut PALJON lunta (sanomalehden paloja ympäriinsä lattialla). Lumesta voi tehdä vaikkapa lumipalloja, joita myyrälapset alkavat innoissaan pyöritellä (rutistelevat sanomalehdistä palloja). Tämän jälkeen alkaa kova kisailu. Myyrälapset jaetaan kahteen joukkueeseen tilan eri puolille. Alkaa kiivas kamppailu siitä, kumpi joukkue pääsee ensimmäisenä eroon kaikista palloista. Tilanne päättyy myyrä-äidin (ohjaajan) kutsuun (pillin vihellys). Myyrälapset keräävät yhdessä lumipallot koriin. Myyrälapset kutsutaan sisään katsomaan vierasta. Myyrien kotiin on saapunut taikuri (ohjaaja). Taikurilla on mukanaan taikaviltti. Taikuri ohjeistaa kaikkia myyrälapsia asettumaan lattialle kippuraan kasvot alaspäin. Yksi lapsista peitetään taikaviltillä, muut nousevat ylös ja yrittävät arvata, kuka viltin alla piileskelee. Lopuksi tulee pimeää ja taikurin on lähdettävä. Ennen lähtöään taikuri heittää unihiekkaa ja myyrälapset nukahtavat välittömästi. Rauhallinen musiikki soi, ohjaajat siivelevät lapsia silkkihuiveilla. Huivin kosketus muuttaa myyrälapset takaisin esikoululaisiksi.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus:

- Lapset tulevat liikuntasalin takaosaan, jossa seinillä on neljä eri tunnekorttia. Lapsia pyydetään asettumaan omaa tunnetta vastaavan tunnekortin viereen seisomaan. Lapsilta kysellään sen hetken tunnetiloista ja tehdyistä valinnoista. Ohjaaja kohdistaa kysymykset valitsemilleen lapsille.

Toiminta:

- Sanomalehtikisassa lapset saavat aluksi kontata vapaasti ympäri liikuntasalia. Lapset tekevät valmiiksi revityistä sanomalehden paloista palloja. Sen jälkeen lapset ja pallot jaetaan kahteen joukkueeseen pelin sääntöjen mukaisesti.
- Nimileikissä lapset saavat ryhmittyä vapaasti, mutta heidät ohjeistetaan kuitenkin niin, etteivät he ole aivan kiinni toisissaan. Leikki jatkuu ohjeiden mukaisesti.
- Rentoutuksessa lapsia pyydetään jäämään paikalleen lattialle mukavaan asentoon.

Lopetus:

- Lapset tulevat antamaan palautteen yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika yhteensä n.45min

Aloitus: n. 10 min

- Tulotunteiden purku tunnekorttien (tehdään itse osaksi kansiota) avulla

Toiminta: n. 30 min

- Sanomalehtikisa n. 15 min
- Nimileikki n.10 min
- Rentoutus n. 5 min

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen

Toiminnan konkreettinen kuvaus

Lapset siirtyvät vaiheesta toiseen alussa kerrotun tarinan mukaisesti.

- Tulotunteiden purku tunnekorttien avulla
 - o Lapset saavat asettua seisomaan sen tunnekortin kohdalle, mikä vastaa omaa sen hetkistä tunnetilaa. Kortit ovat symbolisia.

- Sanomalehtikisa
 - o Lattialle on aseteltu sanomalehden paloja. Lapset ohjeistetaan rutistelemaan niistä palloja. Ryhmä jakautuu kahteen osaan eri puolille salia viivojen taakse. Lapset alkavat heitellä sanomalehtipalloja vastapuolelle. Tarkoituksena on saada kaikki pallot vastapelaajien puolelle. Leikki päättyy etukäteen sovittuun äänimerkkiin. Lopuksi lapset keräävät sanomalehtipallot koriin.

- Nimileikki
 - o Lapset asettuvat lattialle kippuraan kasvot lattiaa kohti silmät kiinni. Ohjaaja peittää yhden lapsista kokonaan viltillä/peitolla. Luvan saatuaan muut lapset nousevat ylös ja koettavat arvata, kuka viltin alla piileskelee. Kun oikea nimi sanotaan, voi viltillä peitetty lapsi nousta ylös. Hän on seuraava peittelijä.

- Rentoutus
 - o Lapset jäävät edellisestä leikistä lattialle paikoilleen. Heitä kehoitetaan ottamaan mukava asento. Rauhallinen musiikki alkaa soida soittimesta ja ohjaajat kulkevat lapsia silkkihuiveilla sivellen.

- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset pyydetään nousemaan ylös yksi kerrallaan musiikin samalla soidessa. Lähtiessään lapset antavat palautetta tuokiosta palautejanalla (tehdään itse). Toinen ohjaaja ottaa palautteen vastaan. Tämän jälkeen lapset poistuvat tuokiosta yksi kerrallaan.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Mikäli eriyttämisen tarvetta ilmenee, lapsi voi mennä muuhun tilaan aikuisten luo.
- Ryhmässä mahdollisesti olevien erityistä tukea tarvitsevien lasten tuen tarpeet on otettava huomioon ohjauksessa ja suunnittelussa.
- Mikäli lapset eivät motivoitu tarinasta, tarinan voi jättää pois tai muuttaa sitä.
- Mikään toiminta ei ole toisistaan riippuvainen, näin jonkun leikin voi jättää väliin, mikäli aika ei riitä.
- Otettava huomioon lasten määrä, joka voi vaikuttaa ajan käyttöön ja tilanteiden sujuvuuteen.
- Sanomalehtikisassa käsiin voi tarttua painomustetta, joten tuokion loppuksi lapset ohjataan käsien pesulle.

Välineet

- Tilana päiväkodin liikuntasali.
- Tunnekortit (tehdään itse).
- Sanomalehtiä (tuodaan itse).
- Kori, johon sanomalehdet kerätään (päiväkodilta).
- Pilli tai kello tmv. (päiväkodilta).
- Viltti (päiväkodilla).
- Silkkihuiveja (päiväkodilta).
- CD-soitin (päiväkodilta).
- Rentouttava musiikki (päiväkodilta).
- Palautejana (tehdään itse).

Toteutuminen ja havainnointi

Alakerrassa ohjaajat esittelivät itsensä ja toiminnan lyhyesti kaikille paikalla olleille esikoululaisille. Seuraavaksi siirryttiin ryhmään valittujen esikoululaisten (tänään paikalla 9) kanssa eteeseen, jossa he vaihtoivat liikuntavaatteet päälle. Lapset siirtyivät jonossa yläkertaan liikuntasalin takaosaan, jossa lapset asettuivat sohvalle. Osa lapsista heittäytyi sohvalle pitkälleen ja heitä piti ohjata sanallisesti istumaan. Ohjaaja kertoi huoneessa olevien tunnekorttien tarkoituksen ja ohjasi lapset asettumaan omaa tunnetta vastaavan kortin viereen yksitellen. Suurin osa lapsista asettui aurinko-kortin viereen, syynä hyvään mielialaan oli kaverit ja mukavat leikit päivän aikana. Kaksi lasta meni ukkospilvi-kortin kohdalle, koska heidän oli pitänyt herätä aamulla aikaisin.

Suunnitelman mukaisesti aloituksesta siirryttiin sanomalehtikisaan tarinan avulla. Lapset pyörittelivät palloja sanomalehden paboista. He olivat levottomia. Yksi lapsista löi nenänsä toisen lapsen päähän lattialla kontatessaan ja alkoi itkeä. Ohjaaja selvitti tilanteen ja antoi itkevälle lapselle mahdollisuuden mennä penkille istumaan hetkeksi. Muut lapset pyydettiin riviin pallojen rutistelun jälkeen. Rivin muodostus ei onnistunut, vaan he asettuivat joukoksi ohjaajan eteen. Joukko jaettiin kahteen osaan, toinen toiselle puolelle salia. Keskelle tuotiin matala penkki rajaamaan kahden joukkueen puolia. Lapset ohjeistettiin sanomalehtikisaan, jonka jälkeen peli alkoi. Toinen ohjaaja oli toisen joukkueen puolella. Kisa päättyi siihen, kun ohjaaja kilisytti triangelia. Lapset keräsivät sanomalehdet laatikkoon yhdessä. Sen jälkeen jatkettiin nimileikillä.

Lapset ohjattiin lattialle kippura-asentoon silmät kiinni. Ohjaaja peitti yhden lapsista viltillä ja muut arvasivat, kuka viltin alla on. Kun muut olivat arvanneet oikean nimen, peitetystä lapsesta tuli uusi peittelijä. Näin käytiin kaikki lapset läpi. Leikin jälkeen ohjaaja suunniteltua tarinaa mukaillen heilautti viittaa ja lapset vaipuivat uneen. Rauhallinen musiikki alkoi soida ja ohjaaja sivel lapsia silkkihuiveilla. Musiikin soitua hetken lapsia pyydettiin yksitellen poistumaan palautteen antoon toisen ohjaajan luokse. Palautteen annettuaan lapset poistuivat alakertaan.

Arviointi

Aloitus

- Aloitus sujui hyvin alakerrassa. Lapset olivat juuri tulleet koulusta ja koko esikoululaisryhmä oli levoton. Mutta he maltoivat kuitenkin kuunnella esittelyä. Kaikille lapsille ei ollut varattu liikuntavarusteita mukaan, mutta se ei ollut ongelma, koska tuokio ei sisältänyt vauhdikasta liikuntaa. Tunnekorttien valinnassa oli havaittavissa kaverin mukaan menemistä. **Seuraavalla kerralla lapsilta olisi hyvä kysellä tarkemmin tuntemuksia ja painottaa enemmän kunkin omia tunteita.** Lapsista huomasi, että tila oli heille ennestään tuttu, sillä he menivät suoraan sohvalle ja osa heittäytyi siihen pitkälle. Tilaa käytetään myös vapaaseen leikkiin ja se näkyi lapsista.
- Osa ryhmän lapsista oli vilkkaita ja touhusivat paljon keskenään omia juttujaan eivätkä aina malttaneet kuunnella ohjeita hiljaa. Heitä joutui erottelemaan ja ohjeistamaan useasti koko tuokion aikana.

Sanomalehtikisa

- Lapset eivät innostuneet tarinasta ja se jäi vähän sanomalehtien aiheuttaman innostuksen varjoon. Sanomalehtikisa toteutui idealtaan hyvin. Kahteen joukkueeseen jaettaessa lapset eivät ymmärtäneen riviä, joten jatkossa ei kannata ohjata heitä asettumaan riviin. Kisassa lapset eivät meinanneet pysyä seinän vieressä ohjeista huolimatta.

Nimileikki

- Lapset huomasivat nopeasti, kuka puuttui porukasta. He myös peittivät toisiaan huolellisesti. Nimileikki eteni hyvin suunnitelman mukaisesti. Tarina kulki edelleen mukana, mutta se ei ollut lapsista kiinnostava. **Jatkossa ei käytetä tarinaa, koska lapset motivoituvat itse tekemisestä erittäin hyvin.** Osalle lapsista nimileikki oli jo ennestään tuttu.

Rentoutus

- Lapset osasivat rauhoittua loppurentoutukseen erittäin hyvin. **Jatkossa kannattaa kiinnittää huomiota lasten asetteluun,** koska tietyt lapset vierekkäin ollessaan touhusivat muuta. Päästimme lapset yksitellen pois rentoutuksesta, ensimmäisinä levottomimmat lapset. **Jatkossa kannattaa kuitenkin antaa juuri levottomimmille lapsille tilaisuus rauhoittua kunnolla.**

Palautteen pyytäminen

- Seitsemän lasta oli sitä mieltä, että tuokio oli hyvä. Yhden lapsen mielestä se oli erittäin hyvä ja yhden mielestä erittäin huono. Palautteen anto meni sujuvasti yksitellen ja lapset tuntuivat ymmärtävän palautejanan merkityksen.

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 2

Suunnittelurunko

11.2.2010

Teema: Luottamus

Kohderyhmä: Puistolan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta

Tavoitteet:

Sosiaaliset tavoitteet:

- Lasten välisen luottamuksen vahvistuminen.
- Toisten huomioon ottamisen kehittyminen.

Motoriset tavoitteet:

- Notkeuden kehittyminen.
- Koordinaatiokyvyn kehittyminen.
- Hahmotuskyvyn kehittyminen.

Motivointi

Esikoululaisille sääntöleikit ovat mieluisia. Tässä tuokiossa täytyy noudattaa sääntöjä ja huomioida toiset. Tehtävänä on temppurata, joka jo itsessään on motivoiva.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus:

- Lapset tulevat liikuntasalin takaosaan, jossa seinillä on neljä eri tunnekorttia. Lapsia pyydetään asettumaan omaa tunnetta vastaavan tunnekortin viereen seisomaan. Lapsilta kysellään sen hetken tunnetiloista ja tehdyistä valinnoista. Ohjaaja kohdistaa kysymykset vuorotellen kaikille lapsille.

Toiminta

- Temppuradan ohjeistuksessa lapset seisovat ryhmässä. Pisteiden tehtävät kerrotaan lapsille sanallisesti ja havainnollistaen. Tämän jälkeen ohjaaja ohjaa lapset paikoilleen temppuradan osiksi ja toiset jonoksi odottamaan vuoroaan. Lapset vuorotellen ryömivät, konttaavat, pujottelevat ja ovat temppuradan osia tehtävänannon mukaisesti.
- Paistetut kananmunat-leikissä lapset ovat asettuneina vapaasti lattialle selinmakuulle.

Lopetus:

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika n. 45 minuuttia

Aloitus: n. 10 min

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla.

Toiminta: n. 30 min

- Lasten muodostama temppurata 20 min.
- Paistetut kananmunat-leikki 10 min.

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorttien avulla
 - o Lapset saavat asettua seisomaan sen tunnekortin kohdalle, mikä vastaa omaa sen hetkistä tunnetilaa. Kortit ovat symbolisia. Aloitus tapahtuu liikuntasalin ta-kaosassa. Tavoitteena on saada selville lasten sen hetkinen tunnetila.
- Temppurata
 - o Ohjaaja on valmistellut tarvittavat välineet temppuradalle etukäteen. Aloituksesta lapset siirtyvät liikuntasalin puolelle. Lapsille kerrotaan temppuradasta ja annetaan ohjeet sen suorittamiseksi. Puolet lapsista ohjataan asettumaan temppuradan osiksi. Toiset lapset lähtevät suorittamaan rataa. Suorittavat lapset ovat jonossa ja odottavat vuoroaan. Ohjaaja antaa lapsille luvan lähteä suorittamaan temppurataa yksitellen.

Piste1: Pujottelu

Kolme kartiota on aseteltu lattialle jonoon. Lasten on tarkoitus ryömien pujotella niiden välistä.

Piste 2: Kiveltä toiselle

Tässä osiossa lapset hyppivät lattialle aseteltujen tyynyjen päällä tyynyltä toiselle

kuin ylittäisivät joen hyppimällä kiveltä toiselle. Tyynyjen alle on asetettu liukuesteet.

Piste 3: Sillan alitus

Tämä tempuradan osa koostuu kolmesta lapsesta, jotka ovat asettuneet karhunkäyntiasentoon. He muodostavat tunnelin jonka läpi toiset lapset konttaavat.

Piste 4: Tukki-joki

Viisi lasta on asettunut lattialle vatsalleen vierekkäin kyljet toisiaan vasten.

Kädet ja jalat ovat ojennettuina vartalon jatkeeksi. Rataa suorittava lapsi asettuu varovaisesti vatsalleen toisten päälle poikittain. Lattialla makaavat lapset lähtevät pyörimään sivulle samaan suuntaan. Heidän päälleen asettunut lapsi liikuu tämän seurauksena rivin toiseen päähän. Ohjaaja huolehtii turvallisuudesta.

Kun rataa suorittavat lapset ovat kulkeneet radan, vaihdetaan osia ja tempuradan osina olleet lapset pääsevät suorittamaan rataa. Kun kaikki lapset ovat saaneet sekä suorittaa radan ja olleet sen osina, lopetetaan toiminta ohjaajan merkistä. Lapsia ohjataan keräämään välineet yhdessä omille paikoilleen.

- Paistetut kananmunat-leikki
 - o Kerättyään välineet paikoilleen lapset ohjataan asettumaan lattialle selinmakuulle kananmuniksi paistinpannulle. Ohjaaja laittaa soittimesta soimaan rentouttavaa musiikkia. Lapsia kehoitetaan rentoutumaan ja ohjaaja kiertää kokeilemassa lasten rentoutusta (kananmunan kypsymistä). Kun lapsi on tarpeeksi rento (kypsä), ohjaaja kääntää hänet päinmakuulle. Kypsyneet kananmunat lasketaan yksitellen leikistä pois palautteen antoon.
- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset pyydetään nousemaan ylös yksi kerrallaan musiikin samalla soidessa. Lähtiessään lapset antavat palautetta tuokiosta palautejanalla. Toinen ohjaaja ottaa palautteen vastaan. Tämän jälkeen lapset poistuvat tuokiosta yksi kerrallaan.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Liikuntatuokiosuunnitelmassa ei ole leikkiä lasten energian purkua varten ennen toimintaa.

Jos lapset kuitenkin ovat energisiä eivätkä malta keskittyä, toimintaan varattua aikaa lyhennetään ja lasten kanssa leikitään ensin palloviestiä, jossa palloa kuljetetaan ilman käsiä. Tähän käytetään aikaa enintään 10 minuuttia.

- Mikäli ryhmään kuuluu erityistä tukea tarvitsevia lapsia, heidän tuen tarpeensa on otettava huomioon toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa.
- Mikäli joku lapsi häiritsee toimintaa ja muiden osallistumista, voi hän mennä muuhun tilaan toisten aikuisten luo.
- Otettava huomioon lasten määrä, mikä vaikuttaa ajankäyttöön ja tilanteen sujuvuuteen.

Välineet

- Tilana päiväkodin liikuntasali.
- Tunnekortit (tehdään itse).
- Kartiot 3 kpl (päiväkodilta).
- Tyynyt 4 kpl + liukuesteet (päiväkodilta).
- Rauhallista musiikkia (päiväkodilta).
- CD-soitin (päiväkodilta).
- Palautejana (tehdään itse).

Toteutuminen ja havainnointi

Tuokiossa oli paikalla yhteensä 10 lasta, neljä tyttöä ja kuusi poikaa. Tuokio aloitettiin niin, että yksi päiväkodin henkilökunnasta toi kaikki tuokioon osallistuvat lapset yläkertaan. Lapset ohjattiin jonossa liikuntasalin takaosaan. Aluksi ohjaajat kertasivat lapsien nimiä ja esittäytyivät uusien lasten kanssa. Tämän jälkeen siirryttiin tulotunteiden purkamiseen tunnekorttien avulla. Suurimmalle osalle lapsista tämä oli jo tuttua. Tällä kertaa jakautuminen tunnekorttien luo meni niin, että kaikki tytöt olivat aurinko-kortin luona ja pojat ukkospilvi-kortin luona. Lapset saivat mennä korttien luo yksitellen. Tämän jälkeen jokaiselta lapselta kysyttiin, miksi oli valinnut juuri kyseisen kortin. Perusteluja aurinko-kortin valinnalle tytöillä oli kaverit ja pelaaminen. Ukkospilvi-kortin valinneet lapset perustelivat valintaansa aikaisella heräämisellä mutta myös yksi lapsi oli kaatunut päivällä ja polvet olivat kipeät.

Aloituksesta siirryttiin ohjeistamaan tempuradan tehtävät. Kolme lasta asettui ”karhuiksi” karhukäyntiasentoon ja loput lapset asettuivat toisen ohjaajan kanssa tukkijoeksi. Rataa suoritti aina yksi lapsi kerrallaan. Kaikki lapset suorittivat radan vuorollaan, paitsi eräs lapsista ei halunnut suorittaa rataa vaan olla koko ajan sen osana joko tukkijoessa tai karhuna. Lapsilla ei ollut mitään tarkkaa suoritusjärjestystä vaan ohjaajat huolehtivat, että jokainen sai vuorollaan olla sekä karhu, tukkijoen osa sekä radan suorittaja. Kun kaikki olivat käyneet läpi radan, välineet siivottiin pois yhdessä.

Suunnitelmasta poiketen totesimme käytännössä paremmaksi laittaa **tukkijoen alle nassikka-painimattoja**, jotta lattialla pyöriminen olisi lapsille mukavampaa. Samoin suunnitelmaan oli merkitty, että puolet lapsista suorittaisi rataa yhtä aikaa. Tähän ei kuitenkaan riittänyt resursseja, koska lapsia oli paikalla vain kymmenen (suunnitelma oli tehty 15 lapselle). Tällöin esimerkiksi tukkijokeen ei olisi riittänyt osallistujia. Siksi vain **yksi lapsi kerrallaan suoritti radan**.

Rentoutuksessa lapset ohjattiin menemään lattialle selin makuulle, niin että ympärille jäi hyvin tilaa. Lapsille kerrottiin että he ovat kananmunia paistinpannulla paistumassa. Musiikki laitettiin soimaan ja toinen ohjaajista kiersi kääntämässä kananmunat ympäri. Kypsät kananmunat saivat ohjaajan luvalla poistua yksitellen palautteen antoon.

Palautteen keräsi toinen ohjaajista palautejanalla liikuntasalin ulkopuolella aulassa. Tuokio kesti kokonaisuudessaan noin 40 minuuttia. Palautteen jälkeen lapset poistuivat alakertaan.

Arviointi

Aloituis:

- Tulotunteiden purkaminen jakoi pojat ja tytöt eri korttien luo. Vaikutti jopa siltä, että pojat olivat jo etukäteen päättäneet, minkä kortin luo aikovat mennä. Jatkossa **tulotunteiden purkua pitää ehkä muuttaa siten, että lapset käyvät yksi kerrallaan kortin luona seisomassa ja kertomassa valinnastaan**. Tämä toivottavasti vähentää porukan mukana menemistä omien tunteiden ilmaisussa.
- Tunnekorteista on käytetty vain kahta ääripäätä. Jatkossa tuleekin miettiä, **miten kortit sijoitetaan, jotta myös välimuotokortit tulisi huomatuiksi**.

Temppurata

- Lapset kuuntelivat melko hyvin ohjeet alussa ja olivat melko pian järjestäytyneet radaksi. Yhdelle lapselle oli **vaikea hahmottaa karhukäyntiasentoa** ja häntä piti ohjata manuaalisesti.
- Lapset **pitivät kovin tukkijoesta**, joka oli heidän mielestään jännittävää ja hauskaa. Yksi lapsi ei aina toiminut ohjeiden mukaisesti, vaan esimerkiksi jätti pyörimättä, jolloin leikki ei toiminut niin hyvin.
- Muut radan osat olivat myös lapsille helppoja ja mielenkiintoisia.
- Väliillä **lapsiryhmä oli levoton ja äänekäs, mutta tämä sallittiin heille**, koska kyseessä oli kuitenkin melko jännittävä ja uusi asia. Lisäksi heillä on takanaan pitkä koulupäivä, eivätkä he jaksa aina keskittyä pitkäaikaisesti samaan asiaan.
- Kokonaisuudessaan **temppurata oli hyvä ja toimiva juttu**.

Paistetut kananmunat -leikki

- Aluksi lasten oli **vaikea rauhoittua rentoutukseen**, mutta loppujen lopuksi kaikki rauhoittuivat todella hyvin kuuntelemaan musiikkia. **Rentoutus kesti pitkään**, koska lapset olivat olleet levottomia ja liikunta oli ollut reipasta. Rentoutus vastasi tarkoitusta hyvin.

Palautteen anto

- Lapsista kaksi oli sitä mieltä, että tuokio oli erittäin hyvä. Neljä lasta antoi arvosanaksi hyvän. Yksi lapsi piti tuokiota tyydyttävänä (vihreä naama). Kolme lasta arvioi tuokion erittäin huonoksi. Perusteluita tähän olivat muun muassa liian pitkä rentoutus, yksi lapsi ei osannut sanoa syytä arviolleen.

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 3

Teema: Luottamus, ukoleikkejä

25.2.2010

Kohderyhmä: Puistolalan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta

Tavoitteet

Sosiaaliset tavoitteet

- Parin kanssa toimimisen harjoittaminen.
- Vuoron vaihtamisen oppiminen pari tehtävissä.
- Luottamuksen harjoittaminen.

Motoriset tavoitteet

- Reaktiokyvyn harjoittaminen.
- Avaruudellisen hahmottamiskyvyn harjoittaminen.
- Liikkuvuuden ja notkeuden harjoittaminen.

Motivointi

Ulkoleikit ja reilut tilat liikkumiseen motivoivat lapsia. Välineet, kuten purje antaa lapsille elämyksen tunteita ja innostaa toimintaan.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus:

- Lapset valitsevat omaa tunnetta vastaavan kortin vuorotellen ja perustelevat valintansa.

Toiminta:

- Maa-meri-ilma -pelissä kaikki lapset juoksevat kohteesta toiseen yhtä aikaa.
- Liikkuvat kolot -leikissä lapset saavat vapaasti muodostaa parit. Parit sijoittuvat toisistaan riittävän kauas.
- Purje -leikissä lapset ovat jakautuneet kahteen ryhmään, ensimmäinen ryhmä seisoo ringissä pitäen purjekankaan reunoista kiinni. Toinen puoli ryhmästä on purjeen alla.

Lopetus:

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika

Aloitus: n. 10 min

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla.

Toiminta: n. 25 min

- Maa-meri-ilma -peli n. 10 min.
- Liikkuvat kolot -peli n. 10 min.
- Purje n. 5 min.

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorttien avulla
 - o Ohjaaja pitelee tunnekortteja ja lapset käyvät yksi kerrallaan valitsemassa omaa tunnettaan vastaavan kortin ja perustelee muille valintansa.
- Maa-meri-ilma -peli
 - o Ulkona nimetään kolme toisistaan erillään olevaa kohdetta maaksi, mereksi ja ilmaksi. Kaikki lapset menevät esimerkiksi maaksi nimettyyn paikkaan. Ohjaaja huutaa seuraavan kohteen nimen, esimerkiksi ”ilma!”. Lapset juoksevat nopeasti ilmaksi nimettyyn paikkaan. Tätä jatketaan kunnes ohjaaja lopettaa pelin. Vaihtoehtoisena peli voidaan toteuttaa siten, että viimeisenä huudettuun kohteeseen saapunut putoaa pois pelistä ja lopussa jäljelle jäänyt lapsi voittaa pelin.
 - o Pelin tarkoituksena on antaa lapsille mahdollisuus energian purkamiseen.
- Liikkuvat kolot -peli
 - o Lapset ohjataan muodostamaan parit. Parit asettuvat pihalla siten, että jokaiselle parille jää hyvin tilaa ympärilleen. Parin toinen jäsen muodostaa omalla kehollaan ja raajoillaan koloja, joista toinen lapsi yrittää ryömiä läpi. Esimerkiksi ensimmäinen lapsi asettuu karhukäyntiasentoon ja toinen lapsi ryömii käsien ja jalkojen välistä. Ensimmäinen lapsi muuttaa asentoaan jatkuvasti. Näin syntyy liikkuva luolasto. Sitten lapset vaihtavat paikkoja ja kolot muodostanut lapsi siirtyy ryömiään. Lopuksi puolet lapsista muodostaa ison luolaston ja toinen puoli ryhmästä ryömii suuressa luolastossa. Ohjaaja lopettaa leikin. Ryhmän kahtiajako jatkuu seuraavassa leikissä.
- Purje

- o Puolet lapsista pitää purjeen reunasta kiinni ja toinen puoli menee sen alle. Purjetta heilutellaan lasten päällä. Purjeen annetaan laskeutua kokonaan lasten päälle ja sen jälkeen osat vaihtuvat. Purjetta heilutelleet lapset asettuvat nyt vuorostaan sen alle ja toiset siirtyvät purjeen heiluttelijoiksi. Lopuksi annetaan taas purjeen laskeutua alla olevien päälle. Lapset ohjataan leikin loputtua jonoon päiväkodin ovelle.
- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset tulevat vuorotellen jonosta päiväkodin eteiseen, jossa ohjaaja pyytää palautteen palautejanalla. Tämän jälkeen lapsi voi mennä sisälle riisumaan. Näin pyydetään palaute jokaiselta lapselta.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Jos emme pääse ulos säätilan vuoksi suunnitelman mukaisesti, voi tämän kerran toteuttaa myöhemmin. Tällöin toteutetaan tämän tuokion sijaan seuraavan sisätiloihin suunnitellun tuokion.
- Ryhmässä mahdollisesti olevien erityistä tukea tarvitsevien lasten tuen tarpeet on otettava huomioon ohjauksessa ja suunnittelussa.
- Ryhmään osallistuvien lasten määrä voi vaikuttaa ajan käyttöön.
- Mikäli eriyttämisen tarvetta ilmenee, lapsi voi mennä sisätiloihin muiden aikuisten luo.

Välineet

- Tilana päiväkodin piha-alue.
- Tunnekortit 2 kpl (tehdään itse osaksi kansiota).
- Purje.
- Palautejana (tehdään itse osaksi kansiota).

Toteutuminen ja havainnointi

Suunnitelmasta poiketen tämä tuokio **toteutettiin neljäntenä tuokiona**, koska viikko sitten oli kova pakkanen ja jouduimme vaihtamaan tämän ja neljännen tuokion paikkaa.

Tuokiossa oli paikalla seitsemän lasta, neljä poikaa ja kolme tyttöä. Tuokio alkoi siten, että lapset tulivat koulusta ja jäivät suoraan ulos heitettyään reput sisälle. Kävimme ulkona tunnekorttien avulla läpi lasten päivän tapahtumia siten, että lapset vuorotellen valitsivat omaa tunnettaan vastaavan kortin ja kertoivat syyn valintaansa. Valinnoissa esiintyivät tällä kerralla sekä puoli-

pilvinen että aurinkoinen kortti. Syynä valintoihin oli mm. uusi reppu ja kaverit. Yksi lapsista valitsi ukkospilvi-kortin, koska ei ollut saanut aamulla nukkua.

Seuraavaksi lapset ohjeistettiin maa-meri-ilma-peliin. Sovimme aidan varren olevan maa, lumipenkan olevan meri ja toisen lumipenkan olevan ilma. Lapset menivät ensin aidan varteen eli maahan. Ohjaaja huusi vuorotellen kolmea elementtiä ja lapset juoksivat pisteestä toiseen sen mukaisesti. Lopuksi kaksi lasta siirtyi huutamaan ohjeita ja ohjaajat siirtyivät lasten kanssa juoksemaan. Peli lopetettiin, kun lapset alkoivat väsyä juoksemiseen.

Ohjaajat ohjeistivat lapsille liikkuvat kolot-pelin idean. Ensin lapset saivat itse jakautua tyttö-poika pareihin, minkä jälkeen yksi pariton lapsi otettiin näyttämään ohjaajan kanssa esimerkkiä. Ohjaaja asettui karhunkäynti asentoon ja lapsi konttasi ”koloista” läpi. Toiset parit toimivat esimerkin mukaisesti. Ensin tytöt olivat koloja ja pojat ryömivät heidän ali. Sitten osat vaihtuivat. Seuraavaksi kaikki tytöt muodostivat suuren luolaston, josta pojat ryömivät yhtä aikaa. Lopuksi osia vaihdettiin siten, että pojat muodostivat luolaston tyttöjen ryömiessä alitse. Ohjaajat osallistuivat tyttöjen kanssa luolaston muodostukseen, mutta eivät mahtuneet poikien muodostamaan luolastoon.

Lopuksi ohjaajat ottivat purjeen esiin ja sen avulla leikittiin erilaisia leikkejä. Ensiksi pojat menivät purjeen alle ja tytöt heiluttelivat sitä, osia vaihdettiin hetken kuluttua. Sitten toinen ohjaaja poistui palautteen antoon ja lapset jäivät pitämään purjeen reunoista toisen ohjaajan kanssa. Leikki **muuttui siten, että kaikki heiluttivat purjetta ja sen ollessa ylhäällä, sukelsivat purjeen alle pitäen reunasta kiinni**. Palautteen antoon pyydettiin lapset yksi kerrallaan ja sitä kautta sisälle pois tuokiosta. Toiset lapset jatkoivat leikkiä ulkona sillä aikaa. Lopuksi vielä leikissä olleet lapset leikkivät paikan vaihtoa purjeen ollessa ylhäällä.

Palautteen keräsi toinen ohjaajista päiväkodin eteisessä. Palautteen jälkeen lapset menivät sisälle riisumaan ulkovaatteet. Kokonaisuudessaan tuokio kesti 30 minuuttia.

Arviointi

Aloitus:

- Tulotunteiden purkutilanteessa valinnat **jakoutuivat ensimmäistä kertaa muihinkin kortteihin** kuin aurinko- ja ukkospilvikortteihin. Tällä kertaa lapset valitsivat enemmän positiivisia kortteja kuin aiemmin. Tähän saattoi olla vaikutusta sillä, että hallitsevasti käyttäytyvä lapsi oli käymässä vessassa silloin, kun toiset valitsivat kortit. Tämä lapsi valitsee aina ukkospilvi-kortin.
- Lapset osasivat aiempaa paremmin perustella valintojaan. Lapset alkavat oppia koko ajan

paremmin tunnekorttien ideaa.

- Uusi tapa tulotunteiden purkuun oli, että ohjaaja pitää kortteja ja lapset vuorotellen valitsevat yhden perustellen valintansa. Koemme tämän hyväksi tavaksi.

Maa-meri-ilma:

- Leikissä oli paljon juoksemista ja osa lapsista väsyi aikaisemmin kuin toiset.
- Lapset ymmärsivät leikin idean hyvin ja leikki olikin jo osalle tuttu.

Liikkuvat kolot -peli

- Parien muodostus tyttö-poika pareiksi sujui hyvin. Yksi lapsi jäi parittomaksi, koska ei ollut motivoitunut aloittamaan leikkiä. Ohjaaja otti lapsen omaksi parikseen ja motivoi lasta peliin antamalla hänen toimia esimerkkinä toisille lapsille.
- Lapset ymmärsivät pelin idean nopeasti ja toteuttivat annetut tehtävät huolellisesti
- **Vaihdot osien välillä tapahtuivat nopeassa tahdissa, jotta lapset eivät ehtineet kyllästyä peliin.**

Purje

- Purje-leikki oli lapsista ylivoimaisesti hauskin. Sen huomasi mm. siitä, että lapset kiljuivat innoissaan purjeen alla ja jaksoivat hyvin keskittyä.
- **Tulevaisuudessa olisi parempi, jos lasten kanssa leikittäisiin ensin toiminnallisempia leikkejä purjeella.** Nyt lapset innostuivat purjeesta niin paljon, etteivät koko aikaa malttaneet heilutella purjetta rauhallisesti, vaan riuhtoivat purjetta eri suuntiin.
- Lapset halusivat leikkiä paikkojen vaihtamista purjeen alla sen ollessa ylhäällä. **Kansiota ajatellen tämä voisi olla ensin purje-leikkinä ennen rauhallista purjeen heiluttelua.**

Palautteen anto:

- Palautteen anto **toimi hyvin päiväkodin eteisessä.** Tila oli rauhallinen ja tuokio loppui luontevasti sisälle siirtymiseen.
- Kolme lasta arvioi tuokion arvosanalla erittäin hyvä, kaksi lasta arvioi tuokion hyväksi. Perusteluina positiiviselle palautteelle oli purje-leikki, joka oli neljän lapsen mielestä parasta tässä tuokiassa. Yksi lapsi antoi arvosanaksi huonon ja yksi erittäin huonon, koska oli kurjaa, kun tuokio loppui. Ilmeisesti lapset olisivat vielä halunneet jatkaa purjeella leikkimistä.
- Lapsilla menee varmaan vielä sekaisin osittain palautteen idea, koska tuokiosta annetaan huonoa palautetta sen hetkisen olotilan perusteella eikä koko tuokion perusteella. Esimerkiksi huonon arvosana antanut lapsi oli juuri hetkeä ennen todennut toiselle ohjaajalle tuokion olleen mukava ja harmitteli sen loppumista.

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 4**Suunnittelurunko**

18.2.2010

Teema: Tunteiden ilmaisu**Kohderyhmä:** Puistolän päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta**Tavoitteet:**

Sosiaaliset tavoitteet:

- Häviämisen tunteen sietämisen harjoittaminen.
- Tunteiden ilmaisun kehittyminen.

Motoriset tavoitteet:

- Nopeuden kehittyminen.
- Koordinaatiokyvyn kehittyminen.
- Kehotietoisuuden kehittyminen.

Motivointi

Tuokion alussa oleva joukkueviesti kohottaa ryhmähenkeä, innostaa kilpailemaan ja sitä kautta toimintaan.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus:

- Lapset tulevat liikuntasaliin ja valitsevat yksitellen yhden omaa tunnetta vastaavan tunnekortin ja perustelevat valintansa toisille.

Toiminta:

- Joukkueviestissä lapset ovat asettuneina jonoon kahteen joukkueeseen jaettuna. Jonon järjestys vaihtuu viestin edetessä. Viesti päättyy siihen, kun jonon jäsenet ovat samassa järjestyksessä kuin viestin alkaessakin.
- Tunnekujaissa lapset ovat asettuneet kahteen riviin vastakkain. Lapset kävelevät kujan läpi

vuorotellen. Lasten paikat riveissä vaihtuvat.

- Pallohieronnassa lapset ovat asettuneina pareittain lattialle vapaasti. Toinen parin jäsen on asettunut lattialle vatsalleen ja toinen istuu vieressä hieroen pallolla lattialla olevaa pariaan.

Lopetus:

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika yhteensä n.50min

Aloitus: n. 10 min

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla.

Toiminta: n. 35 min

- Joukkueviesti n. 10 min.
- Tunnekuja n. 20 min.
- Pallohieronta n. 5 min.

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorttien avulla
 - o Ohjaaja pitelee neljää tunnekorttia, joista lapset käyvät yksi kerrallaan valitsemassa omaa sen hetkistä tunnettaan vastaavan kortin ja perustelevat valintansa toisille.
- Joukkueviesti:
 - o Lapset jaetaan tasan kahteen eri joukkueeseen. Jos lapsia on pariton määrä, voi ohjaaja olla yksi joukkueen jäsen. Lapset asetetaan jonoon. Jonossa ensimmäisenä olevan lapsen tehtävänä on kiertää jonon toiseen päähän mahdollisimman nopeasti hernepussia kuljettaen. Kävelytyyli ja hernepussin kantotapa sovitaan ennalta yhdessä lasten kanssa. Kun jonon ensimmäinen on päässyt jonon hännille, lähettää hän hernepussin jonossa olevien jalkojen välistä nyt jonossa ensimmäisenä olevalle lapselle. Hernepussin saatuaan kierros aloitetaan alusta. Voittaja on se joukkue, jonka kaikki jäsenet ovat kiertäneet kierroksen ennen toista joukkuetta. Viesti toistetaan eri kävelytyyleillä aikataulun mukaisesti 2-3 kertaa.
 - o Esimerkkejä kävelytyyleistä: rapukäynti, karhukäynti, gorillakäynti jne.

- Tunnekuja:
 - o Lapset asettuvat kahteen riviin vastakkain muodostaen reilun metrin levyisen kujan. Yksi lapsista miettii itselleen jonkin tunteen, jonka hän haluaa ilmaista. Hän ei kerro sitä muille. Hän ottaa kasvoilleen valitsemansa tunteen mukaisen ilmeen ja kävelee kujan läpi. Esimerkiksi iloisen tunteen valittuaan lapsi voi hyppelehtiä hymyillen kujan läpi. Tunne valitaan yhdessä ohjaajan kanssa ja tarpeen mukaan ohjaaja auttaa lasta muodostamaan tunteen mukaisen ilmeen keskustelemalla. Kujan päässä lapsi kääntyy ja katsoo kujan muodostaneita, toisia lapsia. Kujassa olevat lapset matkivat kujan läpi kävelleen lapsen ilmettä ja eleitä sekä yrittävät arvata, mikä tunne oli kyseessä. Tunteen arvattuaan vuoro vaihtuu ja äsken kujasta läpi kävellyt lapsi asettuu osaksi kujaa. Kun kaikki ovat kävelleet kujan läpi vuorollaan, ohjaaja lopettaa leikin.
 - o Kujan tarkoituksena on tunteiden ilmaisun harjoittaminen. Lasten on myös hyvä nähdä, miltä eri tunteet omilla kasvoilla toisten mielestä näyttävät.
 - o Ohjaaja voi aloittaa harjoituksen esimerkkinä. Tämä konkretisoi lapsille harjoituksen idean.

- Pallohieronta
 - o Lapset pyydetään istumaan lattialle pareittain. Parit muodostuvat siten, että tunnekujassa vastakkain olleet lapset ovat pari. Jokaiselle parille jaetaan yksi pallo (tennis-pallo tai nystypallo). Toinen parin jäsenistä asettuu lattialle vatsalleen ja toinen hieroo rauhallisesti tätä hartioista ja selästä. Lopuksi parit vaihtavat osia.

- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset pyydetään nousemaan ylös pari kerrallaan. Lähtiessään lapset antavat palautetta tuokiosta palautejanalla (tehdään itse). Toinen ohjaaja ottaa palautteen vastaan. Tämän jälkeen lapset poistuvat tuokiosta.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Mikäli eriyttämisen tarvetta ilmenee, lapsi voi mennä muuhun tilaan aikuisten luo.
- Ryhmässä mahdollisesti olevien erityistä tukea tarvitsevien lasten tuen tarpeet on otettava huomioon ohjauksessa ja suunnittelussa
- Otettava huomioon lasten määrä, joka voi vaikuttaa ajan käyttöön ja tilanteiden sujuvuuteen
- Joukkueviesti on vauhdikas peli ja voi olla etteivät lapset rauhoitu sen jälkeen tunnekujaan. Jos he eivät rauhoitu, pallohieronta toteutetaan joukkueviestin jälkeen.
- Kaikki lapset eivät välttämättä hahmota tunteen ja ilmeen yhteyttä. Silloin ohjaaja avustaa lasta enemmän tunteen ilmaisussa esimerkiksi näyttämällä tunteen lapselle ensin.

Välineet

- Tilana päiväkodin liikuntasali.
- Tunnekortit (tehdään itse osaksi kansiota).
- Hernepussi (päiväkodilta).
- Tennispalloja, nystypalloja tai muita vastaavan kokoisia palloja 7–8 kpl (päiväkodilta).
- Palautejana (tehdään itse osaksi kansiota).

Toteuttaminen ja havainnointi

Tänään oli suunnitelmasta poiketen sisäliikuntaa, koska oli liikaa pakkasta emmekä voineet pitää liikuntatuokiota 3A. Alussa ohjaajat kertoivat nimensä sekä esittelivät tuokion kulun koska paikalla oli yksi uusi lapsi, jolle tilanne oli vieraampi. Yhteensä paikalla oli neljä poikaa ja neljä tyttöä.

Tulotunteiden purku toteutettiin isossa tilassa lasten istuessa lattialla. Lapset pyydettiin yksikerrollaan ohjaajan luokse ja valitsemaan yhden tunnekorteista. Tällä koetettiin välttää sitä, että lapset matkivat toisiaan menemällä joukolla saman kortin luo. Lapsilta kyseltiin tarkemmin päivän tapahtumia ja perusteluja kortin valinnalle. Aurinkoisen kortin valinneet lapset perustelivat valintansa sillä, että heillä on ollut mukava päivä hyvien kavereiden vuoksi ja penkkaripäivänä on saanut karkkia. Ukkosmyrskykortin valintaan vaikuttivat väsymys ja se, ettei ole saanut play station pelikonsolia sekä se, että ei ole kavereita ja ne eivät ole mukavia.

Joukkueviestin alussa tutustuimme erilaisiin liikkumistapoihin, kuten rapukävely, karhukäynti ja gorillakävely. Lapset jaettiin kahteen joukkueeseen ja joukkueet asettuivat jonoihin. Lapset ohjeistettiin pelin sääntöihin ja ideaan sanallisesti sekä konkreettisesti näyttämällä. Alussa sovitettiin, että ensimmäinen tyyli viestissä on rapukävely ja hernepussia kannetaan vatsan päällä. Aluksi käytiin harjoituskierros, että toiminta tulisi kaikille tutuksi. Toisella kierroksella lapset halusivat mennä edelleen rapukävelyä ja kolmannella kokeiltiin karhukäyntiä. Neljännellä kierroksella yksi lapsista ehdotti pingviinikävelyä ja se toteutettiin viimeisenä. Lapsilta meinasi mennä viestien välissä sekaisin eri liikkumistyyliä, esimerkiksi karhukäynnissä lapset meinasivat lähteä kuljettamaan hernepussia rapukävelyllä.

Tunnekuja toteutettiin siten, että kujassa olevat lapset istuivat lattialla. Ohjaaja ohjeisti leikin ja näytti esimerkkiä. Lapset matkivat kujasta läpi kulkeneen ilmeitä ja koettivat arvata toisten tunteita. Kaikki lapset kävelivät vuorotellen kujan läpi. Kaksi lasta ei halunnut osallistua esittämiin vaan he olivat kujan jäseniä koko leikin ajan.

Pallohieronnassa lapset saivat itse valita parin toisin kuin oli suunniteltu. Parit asettuivat lattialle ja hieroivat pallolla toisiaan vuorotellen. Hieronnassa käytettiin pehmeitä "plussapalloja". Pallohieronnassa käytettiin musiikkia taustalla. Lapset poistuivat tilanteesta yksi kerrallaan palautteen antoon. Ohjaaja meni hieromaan paritonta lasta hierovan lapsen lähtiessä palautteen antoon. Palautteen anto toteutettiin yläkerran aulassa. Lapset tulivat yksitellen antamaan palautteen. **Nyt lapsilta pyydettiin myös perustelut valinnalle.**

Arviointi

Aloitukset

- Tulotunteiden purkutilanteessa toisenlainen tyyli ei vaikuttanut juurikaan valintoihin, koska tytöt valitsivat edelleen aurinkoisen kortin ja pojat ukkosmyrskykortin. Tulotunteiden purku tällä tavalla toimi kuitenkin paremmin ja lapset saivat yksilökohtaisen huomion. **Jatkossa aloitus toteutetaan tällä tavalla.**

Joukkueviesti

- Eri liikkumistyylit olivat lapsille tuttuja ja he olivat innoissaan kuullessaan joukkueviestistä. Ensin oli pidettävä yksi harjoitusviesti, jotta säännöt selkenivät kaikille. Lapset olivat taitavia eri kuljetustyyliissä. Ohjeiden kuuntelu sujui hyvin lapsilta myös viestin aikana vaikka lapset hyppivät innoissaan.
- Joukkueviestin jälkeen siirtyminen toiseen peliin olisi pitänyt olla reilumpi, koska nyt osa halusi jatkaa viestiä ja osa ei jaksanut ja se aiheutti levottomuutta. Samalla se antoi tilaa lasten omalle, ei toivotulle puuhastelulle. **Jatkossa meidän tulee kiinnittää enemmän huomiota leikkien ja pelien siirtymävaiheisiin.**

Tunnekuja

- Alussa osallistuivat alussa tunnekujaan todella hyvin ja aktiivisesti. Kokonaisuudessaan **leikki oli liian pitkä**, koska lapset alkoivat väsymään ja menettämään mielenkiintoaan toimintaan. Leikki kesti n. 15 minuuttia. Leikin luonteen vuoksi (vaatii keskittymistä ja suoritus tapahtuu yksi kerrallaan) keston olisi pitänyt olla lyhyempi.
- Lapset saivat itse valita, minkä tunteen he esittävät ja siksi tuli paljon iloisia ja vihaisia tunteita. Nämä tunteet ovat helppoja esittää ja tunnistaa.
- Lapsille oli vaikeaa nimetä tunteita, jos tunne oli vaikeampi. Esimerkiksi ylpeys ja ujous. Lapsista näki, että he tiesivät tunteen, mutta eivät löytäneet sille nimeä.

Pallohieronta

- Koska lapset saivat **itse valita parin, oli joidenkin vaikea rauhoittua** hierottavaksi ja hierojaksi. Vastaisuudessa meidän on kiinnitettävä enemmän huomiota lasten pariin muodostukseen ja tarpeen vaatiessa myös vaikutettava siihen. Toisilla pareilla toiminta meni höpöttä-

miseksi. Osa lapsista osasi kuitenkin hyvin hieroa ja hierottavana olleet osasivat spontaanisti kertoa parilleen, mistä hän ei ollut vielä hieronut.

Palautteen pyytäminen

- Neljä lasta oli tuokiosta sitä mieltä, että se oli erinomainen. Pallohieronta oli ollut heidän mielestään erikoisen mukavaa. Yhden lapsen mielestä kaikki leikit olivat olleet mukavia. Yksi lapsista antoi hyvän, yksi ei osannut sanoa ja yksi erittäin huonon ja yksi erittäin huonon arvostuksen. Huonolla ja erittäin huonolla arvostuksella oli perusteluina se, että emme leikkineet lasten toiveen mukaisesti rikkinäistä puhelinta. Yhden lapsen mielestä myös tunnekuja oli tylsä leikki.

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 5**Suunnittelurunko**

4.3.2010

Teema: Tunteiden ilmaisu**Kohderyhmä:** Puistolalan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta**Tavoitteet**

Sosiaaliset tavoitteet:

- Omien tunteiden selkeän ilmaisun vahvistuminen.
- Joukkuepelaamisen sääntöjen vahvistuminen.

Motoriset tavoitteet

- Silmä-käsikoordinaation kehittyminen.
- Tasapainon kehittyminen.
- Kehotietoisuuden lisääntyminen.

Motivointi

Motivoiva joukkuepeli on alussa, koska se saa lapset innostumaan toiminnasta. Tunteiden ilmaisu, mielikuvat ja eläytyminen ovat kiinnostavia esikoululaisten mielestä.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus

- Lapset tulevat liikuntasaliin ja valitsevat yksitellen yhden omaa tunnetta vastaavan tunnekortin ja perustelevat valintansa toisille.

Toiminta

- Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen joissa he pelaavat hernepussisählyä kepit mailoimaan. Joukkueet pelaavat toisiaan vastaan.

- Ohjatussa rentoutuksessa lapset asettuvat lattialle itse valitsemilleen paikoille siten, että ympärillä on tilaa.

Lopetus:

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika yhteensä n. 45min

Aloitus: n. 10 min

- Tulotunteiden purku tunnekortteilla.

Toiminta: n. 30 min

- Hernepussisähly n.15 min.
- Kaikki peliin -leikki n. 10 min.
- Ohjattu rentoutuminen n. 5 min.

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorttien (tehdään itse osaksi kansiota) avulla
 - o Lapset saavat asettua seisomaan sen tunnekortin kohdalle, mikä vastaa omaa sen hetkistä tunnetilaa. Kortit ovat symbolisia. Aloitus tapahtuu liikuntasalin takaosassa. Tavoitteena on saada selville lasten sen hetkinen tunnetila.
- Hernepussisähly
 - o Aloituksesta lapset siirtyvät salin puolelle ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti. Välineet on otettu valmiiksi esille sählyä varten. Ohjaaja jakaa lapset kahteen joukkueeseen. Lapset asettavat hernepussit pänsä päälle. Joukkueiden tehtävänä on kuljettaa lattialla olevaa hernepussia ylösalaisin käännetyllä sählymailalla toisen joukkueen maaliin. Pään päällä oleva hernepussi ei saa pudota. Jos se putoaa, pelaajan on pysähdyttävä ja nostettava se takaisin ennen kuin hän saa jatkaa peliä. Voittajajoukkue on se, jolla on eniten maaleja ohjaajan lopettaessa pelin. Pelaajilla on puolenuhat erottamassa joukkueet toisistaan. Pelin loputtua välineet kerätään yhdessä pois.
 - o Hernepussisählyn tavoitteena on, että lapset saavat purkaa paineita liikuntaan. Joukkuepelin säännöt kertautuvat sekä silmä-käsikoordinaatio ja tasapaino kehittävät.

- Kaikki peliin -leikki
 - o Lapset jäävät hernepussisählyn jälkeen lattialle istumaan. Ohjaaja antaa ohjeita seuraavaa leikkiä varten. Ohjeiden mukaisesti lapset lähtevät kulkemaan kontaten lattialla. Aurinko paistaa (ohjaaja näyttää aurinko – tunnekorttia ja iloinen musiikki soi) ja lapset tervehtivät toisiaan iloisesti ja ystävällisesti. Kohta taivas kuitenkin tummentuu (ohjaaja näyttää ukkosmyrsky – tunnekorttia ja sammuttaa musiikin) ja lapset siirtyvät kulkemaan rapukäyntiä. Lapset ovat vihaisia toisilleen, murisevat ja tiuskivat. Tunnetta ilmaistaan myös kasvoilla. Pilvi väistyy nopeasti ja kaunis musiikki alkaa taas soida. Aurinko paistaa jälleen (ohjaaja näyttää aurinko – tunnekorttia) ja lapset konttaavat iloisesti toisiaan tervehtien. Musiikki sammuu jälleen tumman pilven tullessa esiin. Tumman pilven ei kuitenkaan anneta tulla vaan lapset ohjaajan johdolla pitelevät pilveä päänsä päällä. Lopuksi pilvi revitään alas ja poljetaan lattiaan. Iloinen musiikki alkaa taas soida ja lapset saavat kulkea vapaalla tyylillä musiikin tahdissa. Kun musiikki vaihtuu rauhalliseksi, leikki loppuu.
 - o Kaikki peliin – leikin tavoitteena on kehittää tunteiden ilmaisun taitoja.
- Ohjattu rentoutuminen
 - o Lapset asettuvat lattialle pitkälleen rauhoittavan musiikin soidessa. Ohjaaja ohjaa lapsia jännittämään ja rentouttamaan vuorotellen eri ruumiinosia. Ohjaaja voi aloittaa esimerkiksi varpaista ja jatkaa ylemmäs jalkoihin jne. Kun kaikki ruumiinosat on käyty näin läpi, ohjaaja ohjaa lapsia venyttämään koko kehoaan mahdollisimman pitkäksi. Lopuksi lapset jäävät pitkälleen lattialle kuuntelemaan musiikkia. Ohjaaja antaa lapsille yksi kerrallaan luvan poistua palautteen antoon.
 - o Ohjatun rentoutuksen tavoitteena on rauhoittaa lapset leikin jälkeen. Se kehittää myös oman kehon tuntemusta ja hahmottamista.
- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset pyydetään nousemaan ylös yksi kerrallaan musiikin samalla soidessa. Lähtiessään lapset antavat palautetta tuokiosta palautejanalla (tehdään itse). Ohjaaja ottaa palautteen vastaan. Tämän jälkeen lapset poistuvat tuokiosta yksi kerrallaan.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Mikäli eriyttämisen tarvetta ilmenee, lapsi voi mennä muuhun tilaan aikuisten luo.
- Ryhmässä mahdollisesti olevien erityistä tukea tarvitsevien lasten tuen tarpeet on otettava

huomioon ohjauksessa ja suunnittelussa.

- Ohjaajan tulee korostaa Kaikki peliin – leikin aikana, että vaikka toisille tiuskitaan ja muristetaan, ei toisiin silti saa koskea, lyödä tms. Negatiiviset tunteet osoitetaan ilmeillä ja eleillä, ei fyysistä kontaktia käyttäen. Positiivista tunnetta voi osoittaa halauksin ja kättelyllä.
- Otettava huomioon lasten määrä, mikä vaikuttaa ajankäyttöön ja tilanteen sujuvuuteen
- Osa välineistä haetaan AIP: n (aamu- ja iltapäiväkerho) tiloista.

Välineet

- Tilana päiväkodin liikuntasali.
- Tunnekortit (tehdään itse osaksi kansiota).
- Sählymaalit tai tolpat (päiväkodilta).
- Hernepussit n. 16 kpl (päiväkodilta).
- Sählymailat (päiväkodilta tai AIP:n tiloista).
- Puoluenauhat (AIP).
- CD-soitin (päiväkodilta).
- Iloinen musiikki (päiväkodilta).
- Rauhallinen musiikki (päiväkodilta).
- Palautejana.

Toteutuminen ja havainnointi

Lapset tulivat yläkertaan henkilökuntaan kuuluvan ihmisen saattamana. Tänään paikalla oli kuusi lasta, kolme tyttöä ja kolme poikaa. Lapset järjestäytyivät liikuntasalin ovelle jonoksi, josta luvan saatuaan siirtyivät salin lattialle istumaan. Tulotunteet purettiin entiseen tapaan, lapsista yksi kerrallaan kävi muiden edessä kertomassa päivän tapahtumista korttien avulla. Korttien valinnat jakautuivat tällä kertaa siten, että kaksi lasta valitsi ukkospilvi-kortin. Syyksi he kertoivat sen, ettei ollut kavereita sekä sen ettei pääse isän luo. Yksi lapsista valitsi puolipilvisen kortin, koska päivä oli ollut ihan hyvä ja oli ollut kavereita. Kolme lasta valitsi aurinkoisen kortin, koska heillä oli ollut kavereita ja he olivat touhunneet yhdessä, kuten pelanneet bingoa.

Tuokio aloitettiin pelaamalla hernepussisählyä. Lapset jaettiin kahteen eri joukkueeseen, siniseen ja keltaiseen mailojen värin mukaisesti. Keilat asetettiin maalitolpiksi salin eri puolille. Lapsille jaettiin hernepussin päiden päälle ja yksi pussi toimi pelivälineenä. Pelin alkaessa lapset lähtivät kuljettamaan pussia pelin sääntöjen mukaisesti mailat väärinpäin käsissään ja koettivat osua toisten maalitolppien väliin. Lopuksi peliä kokeiltiin myös niin, että mailat saivat olla oikein päin käsissä. Sähly päättyi ohjaajan merkkiin. Sählyn jälkeen mailat, hernepussit ja keilat kerättiin pois ja laitettiin takaisin paikoilleen.

Lapset ohjattiin istumaan lattialle ja kuuntelemaan seuraavan leikin ohjeet. Hymyillessä ja kontatessa toisia sai halata ja kätellä, mikäli toinen antoi siihen luvan. Harmaan pilven saapuessa sai murista ja äristä, mutta toiseen ei saanut koskea. Ohjaajan annettua ohjeet Kaikki peliin-leikkiin lapset konttasivat iloisen musiikin soidessa ja ohjaajan pidellessä aurinko-korttia ympäri salia hymyillen ja halaillen toisiaan. Kun musiikki loppui, lapset siirtyivät rapukäyntiin ja alkoivat murista toisilleen vihasina. Toinen ohjaaja heilutteli harmaata kangasta lasten ympärillä. Kangas toimi ikään kuin sadepilven asemassa. Sadepilvi väistyi pian ja iloinen musiikki alkoi soida uudelleen sekä aurinko-kortti tuli esiin. Lapset palasivat konttausasentoon ja alkoivat hymyillä ja halata toisiaan. Hetken päästä harmaa pilvi saapui taas ja musiikki loppui. Lapset siirtyivät rapukävelyyn ja murisivat jälleen toisilleen. Ohjaaja esimerkin mukaisesti harmaa pilvi vedettiin yhteisvoimin alas ja taputeltiin lattiaan. Tämän jälkeen iloinen musiikki alkoi soida ja lapset saivat liikkua iloisesti ja vapaasti ympäri salia.

Suunnitelmasta poiketen leikistä jäi pois kokonaan pilven kannattelu ennen alas repimistä. Samoin harmaata kangasta ei ole mainittu itse suunnitelmassa, mutta tuokion toteutuksessa se kuitenkin oli mukana.

Kaikki peliin-leikistä siirryttiin sujuvasti lattialle selin makuulle. Rentouttava musiikki alkoi soida ja ohjaaja ohjeisti lapsia jännittämään ja rentouttamaan vuorotellen eri ruumiinosia. Jännittäminen aloitettiin varpaista ja edettiin jalkoihin, vatsaan, käsiin ja lopulta kasvoihin. Kaikki osat käytiin läpi kaksi kertaa. Lopuksi lapset jäivät makaamaan lattialle suunnitelman mukaisesti ja rentoutumaan musiikin kanssa. Suunnitelmasta poiketen ohjaaja käytti rentoutuksessa silkkipaperista tehtyä huiskaa, jolla siveli lapsia. Yksitellen lapsille annettiin lupa lähteä palautteen antoon. Palautteen annettuaan lapset poistuivat alakertaan.

Arviointi

Aloituis

- Tulotunteiden purkaminen sujui hyvin. Lapset osaavat käyttää ensimmäisiä tuokioita paremmin kaikkia neljää tunnekorttia.

Hernepussisähly

- Hernepussisähly ei toiminut suunnitelmien mukaisesti pienessä tilassa, sillä mailat olivat melko pitkiä ja pelin pelaaminen kävi melko helpoksi eikä liikuntaa juuri tullut
- Hernepussit pysyivät toisilla lapsilla paremmin ja toisilla ei ollenkaan, mikä aiheutti turhautumista koska eivät tällöin päässeet osallistumaan kunnolla peliin.
- Tätä leikkiä ei tulla laittamaan kansioon, sillä sen toteuttamiseen tila on liian pieni. Tilalle tulee Limaklöntit-leikki

Kaikki peliin-leikki

- Leikissä lapset noudattivat sääntöjä erittäin hyvin sekä eläytyivät rooleihin
- Leikki oli toimiva, mutta **vaatii selkeän ohjeistamisen** ennen leikkiä sekä **selvän eron** iloisen ja huonon hetken välillä (esim. musiikki).

Jännitä - rentouta -rentoutus

- Lapset rauhoittuivat rentoutukseen melko hyvin, mutta muutama lapsi ei oikein malttanut kuunnella ja toteuttaa ohjeita.
- **Ohjeistettu osio voisi olla lyhyempi**, esimerkiksi jokaiselle ruumiin osalle vain kerran jännitys ja rentoutus.
- **Lopussa huiskalla lasten sively oli tarpeellinen**, koska se auttoi vilkkaampiakin lapsia rauhoittumaan

Palautteen pyytäminen

- Kaksi lapsista antoi tuokiolle arvosanan erittäin hyvä, yksi hyvän, yksi ei osannut sanoa ja kaksi lasta antoi arvosanaksi erittäin huono. Parasta tuokiossa olivat "halauspeili", rentoutus ja sähly. Tylsintä oli tuokion loppuminen, sähly ja se, ettemme pelanneet rikkinäistä puhelinta.

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 6**Suunnittelurunko**

18.3.2010

Teema: Tunteiden ilmaisu, ulkoleikkejä**Kohderyhmä:** Puistolan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta**Tavoitteet**

Sosiaaliset tavoitteet

- Omien tunteiden selkeän ilmaisun vahvistuminen.
- Yhteistyötaitojen kehittyminen.

Motoriset tavoitteet

- Silmä-käsikoordinaation kehittyminen.
- Nopeuden kehittyminen.
- Reaktiokyvyn kehittyminen.

Motivointi

Ulkona tila motivoi liikkumaan. Tykkään piirissä vaihtuvat liikkeet ja se, että lapset saavat vuorotellen olla piirin keskellä tekee leikistä mielenkiintoisen.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus

- Lapset jäävät ulos saapuessaan koulusta. Ohjaajat pitelevät neljää eri tunnekorttia. Jokainen lapsi käy vuorollaan näyttämässä omaa tunnetta vastaavan kortin ja perustelee valintansa.

Toiminta

- Käsipesäpallossa lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueiden jäsenet seisovat omilla jonoissaan. Jonon ensimmäinen vaihtuu pelin sääntöjen mukaisesti. Jokainen joukkueen jäsen on vuorollaan jonon ensimmäinen.
- Tykkään piirissä lapset seisovat piirissä kasvot keskustaan päin. Yksi lapsista on kerrallaan piirin keskellä. Paikat vaihtuvat leikin sääntöjen mukaan.

Lopetus

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika n. 45 minuuttia**Aloitus: n. 10 min**

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla.

Toiminta: n. 30 min

- Käsipesäpallo 10 min.
- Tykkään piiri 10 min.
- Jonohieronta 10 min.

Lopetus: n. 5min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla
 - o Lapset tulevat vuorotellen näyttämään sitä tunnekorttia, mikä vastaa omaa sen hetkistä tunnetilaa. Kortit ovat symbolisia. Lapset kertovat samalla perusteluja valinnalleen.
- Käsipesäpallo
 - o Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueen jäsenet asettuvat jonoihin siten, että jonon ensimmäiset ovat kasvot vastakkain. Jonojen väliin tulee jättää tilaa noin kaksi metriä. Jonojen jäsenet seisovat samansuuntaisesti. Toisen joukkueen jäsenet ovat ensin syöttäjiä ja toisen joukkueen jäsenet ovat lyöjiä. Syöttäjäjoukkueen ensimmäinen syöttää ison pehmeän pallon ilmaan ja lyöjäjoukkueen ensimmäinen jäsen lyö palloa kyynärvarrellaan. Kun lyöjä osuu palloon ja pallo lentää maahan, saa syöttäjä lähteä hakemaan palloa. Tällä aikaa pallon lyöjä lähtee juoksemaan omaa joukkueen muodostamaa jonoa ympäri. Kierrokset lasketaan. Kun syöttäjä on saanut pallon kiinni ja juossut sen kanssa oman jononsa viimeiseksi, hän laittaa pallon jonon jäsenten jalkojen välistä nyt jonossa ensimmäisenä olevalle joukkueen jäsenelle. Pallon saatuaan jonon ensimmäinen huutaa "HEP!" jolloin lyöjän tulee lopettaa juokseminen. Hänen saamansa kierrokset merkitään ylös ja hän asettuu oman jononsa viimeiseksi. Lyöjä ja syöttäjä vaihtuvat näin niin

kauan, että kaikki joukkueen jäsenet ovat olleet joko syöttäjinä tai lyöjinä. Tämän jälkeen joukkueet vaihtavat osia. Voittaja on se joukkue, jolla on eniten yhteen laskettuja juoksukierroksia.

- Tykkään piiri

- o Lapset ohjataan piiriin kasvot piirin keskusta päin. Lapset ohjataan toimimaan samalla tavalla kuin piirin keskellä oleva. Ohjaaja on ensin piirin keskellä. Esimerkiksi ohjaaja sanoo, että ”tykkään mansikoista” ja menee samalla kyykkyyn. Kaikki piirissä olevat lapset, jotka pitävät mansikoista, menevät myös kyykkyyn. Ne lapset, jotka eivät pidä mansikoista jäävät seisomaan. Piirin keskellä olija vaihtuu. Kaikki lapset saavat käydä

vuorotellen keskellä kertomassa mistä tykkäävät ja keksimässä liikkeen. Kun kierros on käyty, käydään uusi kierros kertoen asioita, joista ei tykätä. Leikin loputtua lapset asettuvat jonoon.

- Jonohieronta

- o Lasten ollessa jonossa heidät ohjeistetaan hieromaan edessä olevan hartioita ja selkää. Ohjaajat voivat olla aluksi mukana jonon päissä näyttämässä mallia. Hetken hierottuaan lapset kääntyvät ympäri ja hierovat nyt edessä olevaa toista lasta. Näin jokainen saa hieroa kahta lasta ja tulee myös kahden eri lapsen hieromaksi (pois lukien jonon ensimmäisenä ja viimeisenä olevat). Jos lapsia on paljon, voidaan hieronta toteuttaa piirissä.

- Palautteen pyytäminen

- o Lapset tulevat vuorotellen jonosta päiväkodin eteiseen, jossa ohjaaja pyytää palautteen palautejanalla. Tämän jälkeen lapsi voi mennä sisälle riisumaan. Näin pyydetään palaute jokaiselta lapselta.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Jos emme pääse ulos suunnitelman mukaisesti, voi tämän kerran toteuttaa myöhemmin. Tällöin toteutetaan tämän tuokion sijaan seuraavan sisätiloihin suunnitellun tuokion.
- Ryhmässä mahdollisesti olevien erityistä tukea tarvitsevien lasten tuen tarpeet on otettava huomioon ohjauksessa ja suunnittelussa.
- Ryhmään osallistuvien lasten määrä voi vaikuttaa ajan käyttöön.
- Mikäli eriyttämisen tarvetta ilmenee, lapsi voi mennä sisätiloihin muiden aikuisten luo.

- Käsipesäpallossa on huomioitava jonojen etäisyys toisistaan, jotta lyöjä mahtuu lyömään palloa turvallisesti.
- Ohjaajan tulee korostaa lapsille sitä, että heidän täytyy pyrkiä ilmaisemaan omia tykkäämisen ja ei-tykkäämisen kohteita mahdollisimman rehellisesti.

Välineet

- Tilana päiväkodin piha-alue.
- Tunnekortit 2 kpl (tehdään itse osaksi kansiota).
- Iso, pehmeä pallo ulkokäyttöön (päiväkodilta).
- Palautejana (tehdään itse osaksi kansiota).

Toteutuminen ja havainnointi

Lapset jäivät koulusta tultuaan suoraan pihalle vietyään ensin repun sisälle. Lapsia oli tällä kertaa paikalla yhteensä kuusi, kaksi tyttöä ja neljä poikaa. Tuokio aloitettiin tulotunteiden purkamisella tuttuun tapaan. Tällä kertaa kaikki pojat valitsivat ukkospilvi-kortin. Perusteluina oli väsymys, se ettei ollut kavereita, hiihtäminen ja kiireinen hiihtoloma. Tytöt valitsivat aurinko-kortin ja puolipilvi-kortin. Perusteluna oli se, että koulussa on ollut kavereita.

Käsipesäpalloa varten lapset jaettiin kahteen eri joukkueeseen. Molempiin joukkueisiin tuli yksi tyttö. Ohjaajat jakoivat joukkueet lasten yhteistoimintaa silmällä pitäen. Peli ohjeistettiin lapsille ja läpi käytiin yksi harjoituskierron. Tämän jälkeen varsinainen peli aloitettiin ja pisteet laskettiin.

Edellisen pelin päätyttyä lapset ohjeistettiin asettumaan piiriin Tykkään piiriä varten kasvot piirin keskusta päin. Ohjaaja kertoi leikin säännöt ja aloitti leikin asettumalla piirin keskelle näyttämään esimerkkiä. Piirin keskellä oli valitsi aina seuraavan esittäjän. Piirin keskellä oli kertonut leikin ohjeiden mukaisesti jonkun asian josta tykkää ja keksi jonkin liikkeen, jonka muut samasta asiasta tykkäävät toistivat perässä. Kun kierros oli käyty läpi, aloitettiin uusi kierros, jossa kerrottiin asioita joista ei tykkää.

Piiristä lapset ohjeistettiin jonoon hierontaa varten. Lapset hieroivat toisiaan selästä ja hartioista. Hetken kuluttua lapset kääntyivät ohjeiden mukaisesti ympäri ja hieroivat nyt toista lasta. Kääntymisiä tehtiin useasti. Toisten hieroessa toinen ohjaajista poistui kuuntelemaan lasten palautteita, jonne lapset kutsuttiin yksitellen toisten vielä jatkaessa hierontaa. Palaute annettiin päiväkodin eteisessä, jonka jälkeen lapset saivat lähteä sisälle riisumaan ulkovaatteita.

Arviointi

Aloitus

- Tulotunteiden purkaminen sujui hyvin, vaikka lasten valinnoissa oli jälleen huomattavissa tietynlaista kaverin mukaan menemistä. Toiset lapset eivät myöskään jaksaneet keskittyä.

Käsipesäpallo

- **Pelin säännöt olivat hieman hankalat** ymmärtää. **Harjoituskierrros** oli erittäin tärkeä pelin onnistumisen kannalta.
- **Pihamaa oli hieman liukas**, joka tulisi seuraavilla toteutuskerroilla ottaa huomioon.
- Peli on hauska ja toimiva, mutta vaatii ehkä useamman kerran harjoittelun

Tykkään -piiri

- Tykkään piirissä lapset eivät aina muistaneet, että liike tehdään **vain kun ollaan piirin keskellä olevan kanssa samaa mieltä**.
- Leikin ideaa voisi selkeyttää niin, että piirin keskellä olija sanoo esimerkiksi ”Minä tykkään mansikoista. Kuka muu tykkää mansikoista?” Näin lapset muistaisivat paremmin leikin idean. Nyt lapset toistivat lähes kaikki liikkeet riippumatta siitä, olivatko samaa mieltä vai eivät.
- Mikäli lapset innostuvat tekemään laajoja liikkeitä, on otettava huomioon että tilaa on tarpeeksi.

Jonohieronta

- Jonossa lapset maltoivat hieroa melko hyvin, mutta **hieronnan kesto on pidettävä lyhyenä**.
- Lapsia voisi **ohjeistaa hieman paremmin hierontaotteisiin** koska osa alkoi kutittaa edessä olevaa lasta.
- Lapsia ohjeistettiin niin, että **toista tulee hieroa samoin kuin itseä toivoisi hierottavan**.

Palautteen anto

- Kolme lasta antoi palautteeksi erittäin hyvän. Piirissä olo oli ollut mukavaa, samoin se kun toinen lapsi oli osannut hieroa niin hyvin.
- Yksi lapsi antoi arvosanaksi huonon, koska emme edelleenkään pelanneet rikkinäistä puhelinta
- Kaksi lasta antoi erittäin huonon arvosanan, koska ei saanut nukkua. Toinen lapsista kertoi perusteluksi sen, että oli lähtenyt käsipesäpalloa pelatessa juoksemaan väärään suuntaan. Hänelle kerrottiin myös palautteenanto tilanteessa, ettei väärin ymmärtäminen haittaa mitään, koska peliä vasta harjoiteltiin.

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 7

Suunnittelurunko

25.3.2010

Teema: Tunteiden tulkinta

Kohderyhmä: Puistolan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta

Tavoitteet

Sosiaaliset tavoitteet:

- Tunteiden tulkitsemisen taidon vahvistuminen ryhmässä.
- Ohjeiden noudattaminen.

Motoriset tavoitteet:

- Oman kehon hahmottamisen kehittyminen.
- Liikkeen ja tunteen yhdistämisen kehittyminen.

Motivointi

Lapset motivoidaan toimintaan mielikuvien avulla. Tyynyleikissä lapset voivat myös ehdottaa omia ideoitaan tyynyjen kanssa liikkumiseen. Myös ilmaisutaidon vapaus motivoi lapsia tunnemusiikki -liikuntaleikissä.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus:

- Lapset tulevat liikuntasaliin alakerrasta. Ohjaajat pitelevät neljää eri tunnekorttia. Jokainen lapsi käy vuorollaan näyttämässä omaa tunnetta vastaavan kortin ja perustelee valintansa.

Toiminta:

- Tyynyleikissä lapset asettuvat vapaasti lattialle tyynyjen päälle istumaan. Tyynyjen kanssa liikutaan tilassa vapaasti, mutta leikin ohjeiden mukaisesti.
- Tunnemusiikki – liikuntaleikissä lapset seisovat piirissä, jossa liikkuvat vuorotellen musiikin tahdissa. Lapsen paikka piirissä kuitenkin säilyy.

- Kaksi on paatissa soutajaa – rentoutuksessa kaksi lasta aloittaa leikin. Muut lapset liittyvät leikkiin vuorotellen ohjeiden mukaisesti. Vuoroa odotellessaan lapset istuvat lattialla ja voivat laulaa mukana laulua.

Lopetus:

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika n. 40 minuuttia

Aloitus: n. 5 min

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla.

Toiminta: n. 20 min

- Tyynyleikki n. 7 min.
- Tunnemusiikki -liikuntaleikki n. 7 min.
- Kaksi on paatissa soutajaa -rentoutus n. 7 min.

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorttien avulla
 - o Lapset tulevat vuorotellen näyttämään sitä tunnekorttia, mikä vastaa omaa sen hetkistä tunnetilaa. Kortit ovat symbolisia. Lapset kertovat samalla perusteluja valinnalleen.
- Tyynyleikki
 - o Lapset asettuvat lattialle tyynyjen päälle istumaan. Lapset ohjeistetaan leikkiin, jossa lasten tulee kuljettaa tyynyä eritavoin.
 - o Ensimmäiseksi lasten tehtävänä on olla pusku-traktoreita. Lapset asettuvat tyynyn päälle päinmakuulle tyyny vatsan alla. ”Traktori” liikkuu eteenpäin käsillä vetäen ja taaksepäin käsillä työntäen. Jalkojen tulee olla ylhäällä. Lapset voivat myös pyöriä ympäri tyynyn kanssa antaen käsillä vauhtia.
 - o Seuraavaksi tyyny asetetaan selän päälle ja näin lapsista tulee kilpikonnia. Lapset liikkuvat aluksi kontaten ja koettavat pitää tyynyn selän päällä.
 - o Kolmas vaihe on sienimetsä, jossa lapset kulkevat eri tavoin tyyny pään päällä, esimerkiksi eteen ja taaksepäin sekä ympäri pyörien.
 - o Neljännessä vaiheessa lapset ovat nostureita. Lapset istuvat lattialla jalat suorana tyyny jalkojen välissä nilkkojen kohdalla. He vievät tyynyn jaloilla pään yli lattiaan ja tuovat takaisin pysäyttämättä liikettä.

- Tunnemusiikki -liikuntaleikki
 - o Lapset ohjeistetaan ympyrään liikuntasalin keskelle. Leikissä tehtävänä on liikuttaa kehoa musiikin mukaisesti kuitenkin paikkansa säilyttäen. Musiikiksi valitaan nopeita ja hitaita kappaleita, joissa on eri tunnelmat. Lapset liikkuvat musiikin tahdissa vuorotellen. Jokaisen kappaleen jälkeen voidaan keskustella lyhyesti, millainen tunne kappaleesta tuli. Sama kappale voi soida useamman eri lapsen kohdalla. Näin käydään jokainen lapsi vuorotellen läpi.

- Kaksi on paatissa soutajaa -rentoutus
 - o Leikissä lapsista valitaan kaksi aloittajaa. He istuutuvat lattialle jalat harallaan jalkapohjat vastakkain. Aloitetaan laulu: ”Kaksi on paatissa soutajaa, kaksi on paatissa soutajaa. Aallokko paattia keinuttaa, tuuthan sä kanssani soutamaan.” Laulun jälkeen lattialla istuvat lapset pyytävät paattiin seuraavat soutajat mukaan, jotka asetuvat edellisten soutajien selkien taakse istumaan jalat harallaan. Aloitetaan laulu alusta, mutta nyt paatissa on neljä soutajaa. Tätä toistetaan niin kauan, että kaikki lapset ovat mukana paatissa. Viimeisen laulun jälkeen paatissa olijat kaatuvat taaksepäin toistensa syliin. Lapset jäävät tähän asentoon kuuntelemaan rauhallista musiikkia.

- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset pyydetään nousemaan ylös yksi kerrallaan musiikin samalla soidessa. Lähtiessään lapset antavat palautetta tuokiosta palautejanalla (tehdään itse). Toinen ohjaaja ottaa palautteen vastaan. Tämän jälkeen lapset poistuvat tuokiosta yksi kerrallaan.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Mikäli ryhmään kuuluu erityistä tukea tarvitsevia lapsia, heidän tuen tarpeensa on otettava huomioon toimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa.
- Mikäli joku lapsi häiritsee toimintaa ja muiden osallistumista, voi hän mennä muuhun tilaan toisten aikuisten luo.
- Otettava huomioon lasten määrä, mikä vaikuttaa ajankäyttöön ja tilanteen sujuvuuteen.
- On myös mahdollista, etteivät lapset jaksa vain laulaa loppurentoutuksessa, jolloin huomio voi keskittyä johonkin ylimääräiseen. Laulu ei kuitenkaan ole kovin pitkä ja lapsia voi motiivoida kertomalla paattiin pääsemisen ehdon, joka on kaunis käytös.
- Tunnemusiikki – liikuntaleikissä lapset tulee ohjeistaa selkeästi sekä esimerkkiä näyttämällä leikkiin. Lapsille voi olla hankalaa ilmaista ja tunnistaa musiikin osoittamaa tunnetta.

Välineet

- Tilana on päiväkodin liikuntasali.
- Tunnekortit (tehdään itse).
- Tyynyjä n.10 kpl (päiväkodilta).
- CD-soitin (päiväkodilta).
- Erilaista musiikkia (päiväkodilta).
- Palautejana (tehdään itse).

Toteutuminen ja havainnointi

Lapset tulivat yläkertaan jonossa. Tänään paikalla oli seitsemän lasta, kolme tyttöä ja neljä poikaa. Tulotunteet purettiin entiseen malliin siten, että jokainen lapsi kävi vuorollaan kertomassa päivästänsä toisille tunnekorttien avulla. Pojat valitsivat jälleen ukkospilvi-kortin ja tytöt aurinko-kortin. Syynä pojilla huonoon tuleen oli se, ettei ollut kavereita ja oli pitänyt käydä päivällä kirkossa. Tytöt olivat hyvällä tuulella koska, oli ollut kavereita.

Tuokiota jatkettiin tyynyleikillä. Lapset ohjeistettiin ensin leikin sääntöihin ja sen jälkeen heille annettiin tyyny, jotka he laittoivat ohjeiden mukaan ensin vatsan alle, sitten selän päälle, pään päälle ja lopuksi jalkojen väliin. Leikin lopuksi ohjaaja keräsi tyyny sivummalle. Lapset jäivät lattialle makaamaan ja kuuntelemaan ohjeita.

Lapset ohjattiin lattialta piiriin seisomaan ja heille annettiin ohjeet seuraavaan leikkiin, joka oli tunnemusiikki-liikuntaleikki. Musiikki alkoi soida ja ohjaaja näytti lapsille esimerkkiä musiikin tahdissa liikkumisesta. Leikkiä muutettiin siten, että ohjaaja näyttää koko ajan esimerkkiä lapsille musiikin tahdissa liikkumisesta ja jokainen vuorollaan kertoi millaista musiikki oli. Tässäkin ohjaaja auttoi ja antoi vaihtoehtoja. Kun seitsemän musiikkinäytettä oli kuunneltu ja nimetty, ohjaaja lopetti leikin ja siirryttiin loppurentoutukseen.

Loppurentoutuksen aluksi lapset pyydettiin istumaan seinän viereen ja valittiin kaksi vapaaehtoista leikin aloittajiksi. Aloittajat istuutuivat lattialle vastakkain salin keskelle. Ohjaaja antoi ohjeet ”kaksi on paatissa soutajaa-rentoutukseen” suunnitelman mukaisesti. Sääntöjen mukaan lapset otettiin leikkiin kaksi kerrallaan kunnes kaikki lapset olivat paatissa. Leikin lopussa lapset jäivät pitkälle salin lattialle. Tästä heidät ohjattiin yksi kerrallaan palautteen antoon. Palautteen annettuaan lapset poistuivat alakertaan.

Arviointi

Aloitus

- Tulotunteiden purku sujui entiseen malliin. Pojat ja tytöt valitsevat edelleenkin samoja kortteja ja syyt olivat samoja kuin edellisillä kerroilla.

Tyynyleikki

- Tyynyleikin idea ymmärrettiin hyvin ja ohjeita noudatettiin. Nosturia leikittäessä kaksi lasta ei halunnut kokeilla liikettä. Toisella syynä oli se, että **housut painoivat selkään** ja toinen ei sanonut syytä.
- Jatkossa tulee huomioida **kova lattia ja laittaa nassikkapainimatot lasten alle ja muistaa liikuntavaatetuksen tärkeys.**

Tunnemusiikki-liikuntaleikki

- **Musiikin tahdissa liikkuminen oli vaikeaa** eivätkä lapset oikein innostuneet suunnitelman mukaisesta toteutuksesta. Siksi suunnitelmaa muutettiin siten, että **ohjaaja näyttää mallia ja lapset saavat tulla sen jälkeen mukaan liikkumaan.** Musiikkiin liittyvää tunnettakin piti pohtia yhdessä, koska valitut kappaleet olivat melko samanlaisia ja siksi vaikeita tunnistaa.
- Jatkossa **musiikki on valittava paremmin. Tilanteeseen käy kappaleet, joiden välillä on selkeä ero.** Eli esimerkiksi selvästi iloista ja surullista musiikkia.

Kaksi on paatissa soutajaa -rentoutus

- Lapset ymmärsivät ohjeet ja joillekin lapsille leikki olikin tuttu.
- Jatkossa voisi vielä **selventää leikkiä toistamalla sen**, jolloin se olisi sujuvampi.

Palautteen anto

- Kolme lasta antoi palautteeksi erittäin hyvän, koska paattileikki oli ollut mieluinen ja eräs lapsi sanoi, että kaikki oli ollut mukavaa. Yksi lapsi ei osannut sanoa mielipidettään tuokios- ta. Kahden lapsen mielestä tuokio oli ollut huono. Syynä tähän oli se, että yhden lapsen jalka oli jäänyt paattileikissä toisten alle hetkeksi. Toisen lapsen mielestä nosturi tyynyleikissä oli ollut vaikeaa. Yksi lapsi antoi palautteeksi erittäin huonon, koska emme leikkineet tyynysotaa vaikka hän sitä toivoi.

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 8**Suunnittelurunko****Teema:** Tunteiden tulkinta

1.4.2010

Kohderyhmä: Puistolalan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta**Tavoitteet**

Sosiaaliset tavoitteet:

- Tunteiden tulkitsemisen taidon vahvistuminen.
- Non-verbaalisen viestinnän tunnistamisen ja ilmaisun kehittyminen.

Motoriset tavoitteet:

- Koordinaatiokyvyn kehittyminen.
- Oman kehon hahmottamisen kehittyminen.

Motivointi

Lapsille pallopelit ovat usein mieluisia, myös erilainen pallon käyttötapa motivoi. Ilmaisutaitojen käyttäminen Seis! -leikissä motivoi lapsia eläytymään.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus:

- Lapset tulevat liikuntasaliin alakerrasta. Ohjaajat pitelevät neljää eri tunnekorttia. Jokainen lapsi käy vuorollaan näyttämässä omaa tunnetta vastaavan kortin ja perustelee valintansa.

Toiminta:

- Pyyhepallossa lapset ovat asettuneina pareittain liikuntasalin eri puolille. Jokaista paria vastaa salin toisella puolella oleva toinen pari. Lapset liikkuvat yrittäessään ottaa palloa kiinni.
- Seis! –leikissä lapset ovat salin vastakkaisilla puolilla rivissä. Jokaisella lapsella on pari toisessa rivissä vastapäätä. Yhteisesti sovitusta merkistä toisen rivin lapset lähtevän lähestymään pariaan ja pysähtyvät pelin sääntöjen mukaisesti. Tämän jälkeen vuoro vaihtuu.

- Kirjainrentoutuksessa lapset ovat asettuneet päinmakuulle salin lattialle ja poistuvat tästä ohjaajan merkin mukaisesti vuorotellen.

Lopetus:

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika n. 45 minuuttia

Aloitus: n. 5 minuuttia

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla.

Toiminta: n. 35 minuuttia

- Pyyhepallo n. 15 min.
- Seis! -leikki n. 10 min.
- Kirjainrentoutus n. 10 min.

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorttien (tehdään itse osaksi kansiota) avulla
 - o Lapset tulevat vuorotellen näyttämään sitä tunnekorttia, mikä vastaa omaa sen hetkistä tunnetilaa. Kortit ovat symbolisia. Lapset kertovat samalla perusteluja valinnalleen.
- Pyyhepallo
 - o Pyyhepallossa lapset jaetaan pareihin. Jokaiselle parille jaetaan iso pyyhe tai muu vastaava kangas, noin 50 x 100cm. Parit asettuvat salin eri puolille vastapäätä toista paria. Jokaiselle neljän hengen joukolle annetaan yksi pallo jota he heittelevät pyyhkeellä toisilleen. Pyyhettä pidellään kiinni nurkista ja pyyhe on kahden lapsen välissä. Pelin kulkua voidaan muuttaa siten, että koko lapsiryhmälle jätetään vain yksi pallo jota he heittelevät pyyheparilta toiselle. Peli päättyy ohjaajan antamaan merkkiin.
- Seis! -leikki
 - o Leikissä lapset ovat pareittain siten, että parin jäsenet ovat asettuneet salin vastak-

kaisten seinien viereen vastapäätä omaa pariaan. Aluksi sovitaan kummalla seinällä olevat lapset saavat ilmaista tunteitaan ensin. Ilmaisuvuorossa oleva parin jäsen pysyy paikallaan toisen jäsenen kävellessä hitaasti häntä kohti. Paikallaan pysyvä yrittää viestittää silmillään, milloin hänen kumppaninsa on pysähdyttävä. Seuraavalla lähestymiskerralla pysähtymiskäskyn voi antaa silmien lisäksi myös ruumiin asennoilla. Viimeisillä kerroilla käsky voidaan antaa käyttämällä ääntä ja kokeilemalla erilaisia äänensävyjä. Leikin lopuksi jutellaan siitä, mikä tavoista oli tehokkain.

- Kirjainrentoutus
 - o Rentoutuksessa lapset makaavat lattialla päinmakuulla. Musiikki soi ja ohjaaja kiertää piirtämässä sormellaan vuorotellen lasten selkiin jonkun kirjaimen. Kirjaimen arvatussa lapsi voi poistua palautteen antoon.
- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset pyydetään nousemaan ylös yksi kerrallaan musiikin samalla soidessa. Lähtiessään lapset antavat palautetta tuokiosta palautejanalla (tehdään itse). Toinen ohjaaja ottaa palautteen vastaan. Tämän jälkeen lapset poistuvat tuokiosta yksi kerrallaan.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Mikäli ryhmään kuuluu erityistä tukea tarvitsevia lapsia, heidän tuen tarpeensa on otettava huomioon toimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa.
- Mikäli joku lapsi häiritsee toimintaa ja muiden osallistumista, voi hän mennä muuhun tilaan toisten aikuisten luo.
- Otettava huomioon lasten määrä, mikä vaikuttaa ajankäyttöön ja tilanteen sujuvuuteen.
- On huomioitava, että lapset eivät vielä tunnista välttämättä kaikkia kirjaimia. Siksi kannattaa käyttää kirjaimia, jotka esiintyvät lapsen nimessä.
- Lapsille voi myös olla haasteellista Seis! -leikkiin keskittyminen. Siksi ohjaajan on pidettävä huoli, ettei leikki veny liian pitkäksi.

Välineet

- Tilana päiväkodin liikuntasali.
- Tunnekortit (tehdään itse).
- Pyyhkeitä n. 7 kpl (päiväkodilta).
- Pehmeitä palloja 1–4 kpl (päiväkodilta).
- CD-soitin (päiväkodilta).
- Rauhallista musiikkia (päiväkodilta).
- Palautejana (tehdään itse).

Toteutuminen ja havainnointi

Lapset tulivat jonossa yläkertaan yhden hoitajan saattelemana. Lapset asettuivat salin lattialle vapaasti istumaan tulotunteiden purkua varten. Paikalla oli seitsemän lasta, neljä poikaa ja kolme tyttöä. Kolme lasta valitsi ukkospilvi-kortin ja neljä lasta aurinko-kortin. Syynä ukkospilven valitsemiseen oli se, etteivät kaverit olleet ottaneet leikkiin mukaan, väsymys sekä se ettei ollut kavereita. Aurinko-kortin valintaan vaikutti mm. se, että oli saanut valvoa yöllä sekä kirjan lukeminen kaverin kanssa oli ollut hauskaa.

Tuokion ensimmäinen leikki oli pyyhepallo, jossa lapset jaettiin tyttö-poika pareihin. Leikki eteni suunnitelman mukaisesti, ensin palloteltiin pareittain, lopuksi leikissä oli vain yksi pallo jota heiteltiin parilta toiselle. Seuraava leikki oli Seis!-leikki, jossa lapset olivat salin eri puolilla. Suunnitelman mukaisesti ensin lähestyvä lapsi pysäytettiin pelkällä katseella ja ajatuksella. Tämän jälkeen vuoro vaihtui parin toiselle osapuolelle. Toisessa vaiheessa mukaan otettiin liike, jonka avulla pari pysäytettiin. Myös tämä vaihe käytiin läpi vuorotellen. Viimeisessä vaiheessa sai käyttää myös ääntä. Lopuksi lapsilta kysyttiin, mikä oli heidän mielestään tehokkain tapa saada toinen pysähtymään. Lasten mielestä puhe ja liike yhdessä olivat tehokkaimmat.

Seis! -leikistä siirryttiin loppurentoutukseen. Lapset saivat mennä lattialle pitkälleen vapaasti, musiikki laitettiin soimaan ja toinen ohjaaja kertoi kirjainrentoutuksesta. Ohjaaja kiersi piirtämässä jokaisen lapsen selkään yhden kirjaimen, jonka arvattuaan lapsi sai poistua palautteen antoon. Palautteen annettuaan lapset saivat mennä alakertaan.

Arviointi

Aloitus

- Tulotunteet purettiin entiseen tapaan. Tällä kertaa eräs poika, joka on aina aikaisemmin valinnut ukkospilvi-kortin, otti tällä kertaa aurinkoisen kortin. Hän myös käyttäytyi koko tuokion ajan erittäin hyvin ja hyvä mieli näkyi.
- Tämä osoitti, että **lapset osaavat tarvittaessa valita juuri omaa tunnetta kuvaavan kortin**. Tunteen perustelu on kuitenkin vielä hieman hankalaa, mikä näkyy siinä että usein samalla lapsella on sama perustelu, esimerkiksi on ollut kavereita – ei ole ollut kavereita.
- Lapset ehdottivat, että **myös ohjaajat valitsisivat tunnekortit**. Tämä on hyvä ajatus, sillä myös ohjaajien tunnetilat vaikuttavat tuokion kulkuun sekä ohjaajien valinnat toimivat esimerkkeinä. Kansiota tehdessä tämän voisi ottaa huomioon.

Pyyhepallo

- Lapset innostuivat leikistä, vaikka se oli joillekin haastavaa
- **Pyyhkeet olisivat voineet olla vähän pienempiä, ehkä käsipyyhkeitä** joita olisi helpompi hallita.
- **Pyyhe tuli pitää melko tiukalla** lasten välissä ja pyyhkeen ja pallon yhteishallintaa on **tarpeen harjoitella** että leikki saadaan sujuvaksi. Sanallisen ja manuaalisen ohjauksen sekä harjoittelun avulla toiminta kuitenkin onnistui melko hyvin.

Seis! -leikki

- Lapset ymmärsivät leikin idean yllättävän hyvin
- Kaikki eivät kuitenkaan innostuneet leikistä suunnattomasti, syynä tähän oli ehkä leikin rauhallisempi luonne ja koska se vaati keskittymistä.
- **Ohjeistuksen selkeyteen** on syytä kiinnittää huomiota, sillä lapset eivät ymmärtäneet liikkeen tarkoitusta samalla tavalla.
- Aluksi on syytä **keskustella siitä, mikä olisi tehokas pysäyttävä liike**

Kirjainrentoutus

- Lapset maltoivat suurimmaksi osaksi rauhoittua hyvin ja ohjaaja valitsi helposti arvattavia kirjaimia
- Lasten kirjainten oikein arvaamisessa oli suuria eroja, johtuen erilaisesta kognitiivisen kehityksen vaiheesta sekä kehon hahmotuksesta.
- Lisäksi syynä voi olla se, ettei kaikkia kirjaimia ole vielä käyty läpi esikoulussa. Kirjaimet oli kuitenkin valittu pääasiassa niin, että **ne esiintyvät lapsen nimessä.**

Palautteen anto

- Kolme lasta antoi erittäin hyvän, kaksi hyvän, yksi huonon ja yksi erittäin huonon arvosanan.
- Parasta tuokiossa oli lasten mielestä rentoutus, toisen lapsen antama apu pyyhepallossa, tuokion lyhyys sekä pyyhepallo yleisesti.
- Kurjinta oli Seis!-leikki, koska se oli tylsä sekä se, ettei saanut palloa kiinni pyyhepallossa

Tunnetaitojen tukeminen liikunnan avulla – tuokiosuunnitelma 9

Suunnittelurunko

8.4.2010

Teema: Tunteiden tulkinta, ulkoleikkejä

Kohderyhmä: Puistolalan päiväkodin esikoululaiset, 10–15 lasta

Tavoitteet

Sosiaaliset tavoitteet:

- Tunteiden tulkitsemisen taidon kehittyminen.
- Ilmaisutaidon kehittyminen.

Motoriset tavoitteet:

- Nopeuden kehittyminen.
- Tunteen ja liikkeen yhdistämisen kehittyminen .

Motivointi

Tarinat motivoivat lapsia ilmaisemaan ja esiintymään on useimmille lapsille mieluisaa.

Hippaleikit motivoivat lapsia liikkumaan reippaasti.

Ryhmittely ja sosiaalimuoto

Aloitus:

- Lapsia pyydetään asettumaan omaa tunnetta vastaavan tunnekortin viereen seisomaan. Lapsilta kysellään sattumanvaraisesti tämän hetken tunnetiloista ja tehdyistä valinnoista. Ohjaaja kohdistaa kysymykset valitsemilleen lapsille.

Toiminta:

- Ketjuhipassa lapset juoksevat vapaasti hippaa karkuun. Leikkitilan rajat on sovittu etukäteen yhdessä. Lapset ovat vuorollaan hippoja leikin sääntöjen mukaisesti.
- Tunnista tunne -ilmaisuleikissä lapset jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmät esittävät toisilleen eri tunteita jotka toinen ryhmä koettaa tunnistaa. Osat vaihtuvat.
- Taputtelurentoutuksessa lapset ottavat tilaa itselleen riittävästi pihalle vapaasti asettuen, kuitenkin niin että kuulevat ohjaajan ohjeet. Rentoutuksessa toimitaan itsenäisesti.

Lopetus:

- Lapset tulevat palautteen antoon yksi kerrallaan, jonka jälkeen ohjattu toiminta loppuu.

Toiminnan vaiheet ja niihin käytettävä aika, noin 40min

Aloitus: n. 5 min

- Tulotunteiden purku tunnekorteilla.

Toiminta: n. 30 min

- Ketjuhippa n. 15 min.
- Tunnista tunne -ilmaisuleikki n. 10 min.
- Taputtelurentoutus n. 5 min.

Lopetus: n. 5 min

- Palautteen pyytäminen.

Toiminnan konkreettinen kuvaus

- Tulotunteiden purku tunnekorttien (tehdään osaksi kansiota) avulla
 - o Ohjaaja valitsee tunnekorteista kaksi, auringon ja ukkospilven. Ne sijoitetaan toisistaan erilleen. Lapset saavat valita, kumpi kortti kuvaa parhaiten hänen sen hetkistä tunnettaan. Lasten kanssa keskustellaan valinnoista.
- Ketjuhippa
 - o Aluksi sovitaan yhteisesti leikkialueen rajat, joiden sisäpuolella leikkijöiden tulee pysyä. Yksi leikkijöistä on hippa, joka yrittää tavoittaa muita. Kun hän saa jonkun lapsista kiinni, tulee tästäkin hippa ja he jatkavat käsi kädessä kiinniottamista. Ketjun pitää kokoajan ehjänä ja ainoastaan uloimpana olevat lapset saavat ottaa kiinni muita lapsia vapaalla kädellä. Kun kaikki leikkijät ovat ketjussa, on leikki lopussa.
- Tunnista tunne -ilmaisuleikki
 - o Lapset jaetaan kahteen eri ryhmään. Molemmilla ryhmillä on oma ohjaaja, jonka kanssa ryhmäläiset pohtivat, miten voisi ilmaista kolme ryhmälle nimettyä tunnetta. Tunteita voivat olla toisella ryhmällä esimerkiksi *ylpeys, ilo ja pelko*. Toinen ryhmä voi miettiä *ujouden, surun ja kiitollisuuden* tunteiden ilmaisemista.
 - o Ryhmät esittävät tunteensa vuorotellen toiselle ryhmälle, jonka jäsenet yrittävät tunnistaa oikeat tunteet. Tämän jälkeen vuoro vaihtuu. Kun kaikki tunteet on esitetty, leikki loppuu.

- Taputtelurentoutus
 - o Taputtelurentoutuksessa lapset saavat seisoa vapaasti pihamaalla niin, että ympärillä on tilaa. Rentoutuksessa lapset taputtelevat itseään alkaen päältaelta, takaraivosta ja niskasta. Ohjaaja näyttää esimerkkiä. Taputtelu tulee tehdä varovasti joko sormenpäillä tai avokämmenellä. Taputtelu etenee olkapäihin, selkään ja takamukseen. Seuraavaksi lapset voivat istua maahan jos mahdollista tai vain seisoa. Näin taputellaan reiden takaosa ja pohje sekä jalan etuosa. Jalkaa vaihdetaan ja tehdään samat taputtelut toiselle jalalle. Seuraavaksi lapset taputtelevat seisten eturuumistaan ylhäältä alas (rintakehä ja vatsa). Lopuksi käsivarret ravistellaan rennoksi ja vavisutetaan koko vartaloa samalla, kun hypellään ylös alas varpaillaan.

- Palautteen pyytäminen
 - o Lapset tulevat vuorotellen jonosta päiväkodin eteiseen, jossa ohjaaja pyytää palautteen palautejanalla. Tämän jälkeen lapsi voi mennä sisälle riisumaan. Näin pyydetään palaute jokaiselta lapselta.

Huomioitavaa (eriyttäminen, varasuunnitelma)

- Jos emme pääse ulos suunnitelman mukaisesti, voi tämän kerran toteuttaa myöhemmin.
- Ryhmässä mahdollisesti olevien erityistä tukea tarvitsevien lasten tuen tarpeet on otettava huomioon ohjauksessa ja suunnittelussa.
- Ryhmään osallistuvien lasten määrä voi vaikuttaa ajan käyttöön.
- Mikäli eriyttämisen tarvetta ilmenee, lapsi voi mennä sisätiloihin muiden aikuisten luo.
- Tunnista tunne – ilmaisuleikkiin tarvitaan kaksi ohjaaja, joten se on otettava huomioon toteutuksessa. Leikkiä voi myös soveltaa tarvittaessa yhdelle ohjaajalle mutta tällöin ryhmän on oltava varsin itseohjautuva tehtävänannon toteutuksessa.
- Rentoutuksessa ohjaajan on korostettava kevyitä otteita, etteivät lapset innostu satuttamaan itseään.

Välineet

- Tilana päiväkodin piha-alue.
- Tunnekortit 2 kpl (tehdään itse osaksi kansiota).
- Palautejana (tehdään itse osaksi kansiota).

Toteutuminen ja havainnointi

Lapset saapuivat koulusta ja reput vietyään sisälle, jäivät ulos päiväkodin pihalle. Lapsia oli paikalla tänään kahdeksan, kolme tyttöä ja viisi poikaa. Tulotunteiden purku toteutettiin entiseen tapaan yksitellen. Lisäksi ohjaajat kertoivat omat sen hetkiset tunteensa ja päivän tapahtumia.

Ohjaajat kertoivat seuraavaksi ketjuhipan säännöt ja rajasivat alueen hippaa varten. Rajat piirrettiin hiekkaan ja lumipenkkää käytettiin osittain hyödyksi rajana. Toinen ohjaajista oli ensimmäinen hippa ja lapsen kiinni saatuaan tästäkin tuli hippa pelinsääntöjen mukaisesti. Peli eteni suunnitellusti ja se toistettiin kahdesti.

Tunnista tunne-ilmaisuleikkiin ohjaajat jakoivat lapset kahteen ryhmään jako kahteen -menetelmällä. Molempien ryhmien kanssa oli yksi ohjaaja, joka vei ryhmänsä syrjemmälle miettimään kolmea tunnetta, jotka tuli esittää toiselle ryhmälle. Suunnitelmasta poiketen lapset saivat itse ehdottaa kolme tunnetta, jotka he halusivat esittää. Toinen ryhmä esitti vihaisen, pettyneen ja väsyneen tunteen. Toisella ryhmällä oli vihainen, iloinen ja surullinen. Tunteiden esittäminen toteutettiin siten, että yksi ryhmä esitti kaikki tunteet peräkkäin. Tämän jälkeen oli toisen ryhmän vuoro.

Lapset halusivat vielä pelata ketjuhippaa. Koska aikaa oli vielä jäljellä, ohjaajat antoivat heidän pelata yhden kerran. Tätä ei ollut suunnitelmassa. Pelin jälkeen lapset ohjeistettiin asettumaan pihalle siten, että ympärillä on tilaa.

Taputtelurentoutuksessa ohjaaja neuvoi ja näytti esimerkkiä otteista ja taputtelun kohteesta. Taputtelurentoutus eteni suunnitelman mukaisesti päästä pohkeisiin. Toinen ohjaaja haki yhden lapsen kerrallaan palautteen antoon rentoutuksen yhä jatkuessa. Kun rentoutus oli loppunut, lapset jotka eivät olleet vielä antaneet palautetta, odottivat toisen ohjaajan kanssa ulkona.

Arviointi

Aloitukset

- Tulotunteiden purku sujui entiseen tapaan. Suurin osa pojista valitsi jälleen ukkospilvikortin ja tytöt pääosin aurinko-kortin. Pari lasta valitsi puolipilvi-kortin.
- Nyt myös **ohjaajat valitsivat omat korttinsa**, tämä tapa on hyvä ja laitetaan kansioon.

Ketjuhippa

- Lapset innostuivat leikistä kovasti etenkin ensimmäisillä kerroilla. Myös pelin idea oli helppo ymmärtää.
- Pelialueen rajoista kiinni pitäminen oli haasteellista reippaan leikin aikana. Selkeät rajat ovat tärkeitä.
- Juokseminen uuvutti toisia lapsia ja he eivät olisi halunneet pelata hippaa enää uudestaan.

Tunnista tunne -ilmaisuleikki

- Lasten motivointi leikkiin on tärkeässä asemassa leikin onnistumisen kannalta.
- Lapset maltoivat suurimmaksi osaksi hyvin pohtia tunteita ja ehdottivat niitä aktiivisesti, mutta joillekin lapsille keskittyminen oli haasteellisempaa.
- Leikki on kuitenkin haastavaa toteuttaa yhdellä ohjaajalla, joten tilalle vaihdetaan Tunnepeili-leikki.

Taputtelurentoutus

- Osa lapsista innostui taputtelusta liikaa ja käytti kovia otteita ohjeista huolimatta.
- Toiset lapset osasivat kuitenkin toteuttaa rentoutuksen hyvin.

Palautteen anto

- Yksi lapsista antoi arvosanaksi erittäin hyvän, kolme hyvän, kaksi huonon ja kaksi lasta erittäin huonon. Parasta lasten mielestä oli ketjuhippa, mutta toisten mielestä se oli ollut myös huonoita. Pari lasta antoi huonon arvosanan siitä syystä, kun ei edelleenkään leikittey rikkinäistä puhelinta.

LUPA-ANOMUS HUOITAJILLE LAPSEN OSALLISTUMISESTA

Hyvä esikoululaisen huoltaja,

Olemme sosionomi (AMK) -opiskelija Emmi Niskanen ja fysioterapeuttiopiskelija Hanne Pesonen Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme toiminnallista opinnäytetyötä Puistolan päiväkodilla. Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda kansio esikouluikäisen tunnetaitoja tukevan liikunnan ohjaukseen. Työmme tavoitteena on kehittää päiväkodin henkilökunnalle toimiva liikuntakansio, joka on helposti käytettävissä päiväkodin arjessa. Kansiota työstäessämme pidämme liikuntatuokioita esikoululaisista koostuvalle ryhmälle Puistolan päiväkodissa helmi-huhtikuun aikana 2010. Tuokiot toteutetaan aina samana viikonpäivänä iltapäivällä. Tuokiot kestävät n. 45 minuuttia

Liikuntatuokiot sisältävät erilaista liikuntaa ulko- ja sisätiloissa. Ohjaukset tapahtuvat normaalissa päiväkodin päivärytmissä ja päiväkodin tiloissa eli osallistuminen ryhmään ei vaadi lasten huoltajilta erityisjärjestelyjä aikataulujen suhteen. Liikuntaan sopiva vaatetus on hyvä olla mukana. Ilmoitamme tarkemmin tarvittavasta vaatetuksesta päiväkodin välityksellä edellisellä viikolla.

Me opiskelijat arvomme päiväkodin henkilökunnan läsnä ollessa lopullisen ryhmän niistä esikoululaisista, joiden huoltajat ovat allekirjoituksellaan antaneet luvan lapsensa ryhmään osallistumiseen. Ryhmän kooksi on suunniteltu 10–15 lasta. Noudatamme työssämme luottamuksellisuutta eikä ryhmään osallistuvien lasten nimet tai mitkään muut henkilöllisyyttä paljastavat tekijät tule julki. Lapset esiintyvät työssämme ryhmänä.

Tarvittaessa saatte lisätietoja Puistolan päiväkodin johtajalta Mervi Kananen-Kärkkäiseltä tai meiltä opiskelijoilta sähköpostitse. (emmi.niskanen@student.savonia.fi tai hanne.E.pesonen@student.savonia.fi).

Leikkaa tästä

Lapseni SAA osallistua ryhmään

Lapseni EI SAA osallistua ryhmään

Palauta tämä vastauksesi Puistolan päiväkotiin perjantaihin 22.1.2010 mennessä.

Kiitos!

Huoltajan allekirjoitus

VALINTAKIRJE

Hei,

Olemme suorittaneet osallistuja-arvonnassa opinnäytetyömme toteutusta varten pidettäviin liikuntatuokioihin Puistolassa päiväkodissa 25.1.2010. Teidän lapsenne, _____ on arvottu mukaan ryhmään. Liikuntatuokiot toteutetaan torstaisin alkaen 4.2.2010. Tuokiot pidetään ennen välipalaa noin klo 12.30–13.30. Viimeinen tuokio on 8.4.2010. Viikon 10 tuokio jää pois hiihtoloman vuoksi. Tuokioita varten on hyvä varata mukaan sisäliikuntaan sopiva vaatetus.

Terveisin,

Emmi Niskanen, sosionomiopiskelija ja Hanne Pesonen, fysioterapeuttiopiskelija

PALAUTEKIRJE PÄIVÄKODIN HENKILÖKUNNALLE**PALAUTELOMAKE**

Tämän palautelomakkeen tarkoituksena on kerätä Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnalta palautetta Ideakansioista esikoululaisten tunnetaitojen tukemiseksi liikunnan avulla. Ideakansio on osa kahden Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijan, fysioterapeutti- ja sosionomiopiskelijan, opinnäytetyönä toteutettavaa kehittämistehtävää.

Kehittämistehtävän tavoitteena on luoda Puistolan päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunnalle työväline lasten tunnetaitojen tukemiseksi ja liikunnan lisäämiseksi päiväkodissa. Tuotteena syntyvän Ideakansion tarkoituksena on toimia tällaisena työvälineenä. Ideakansiossa olevat tuokiot on suunniteltu Puistolan päiväkodin tilat ja resurssit huomioon ottaen. Tuokioita on kokeiltu opiskelijoiden ohjaamina. Tämän pohjalta on syntynyt ensimmäinen versio ideakansioista, jonka sisällön toimivuutta päiväkodin hoito- ja kasvatushenkilökunta nyt arvioi tämän palautelomakkeen muodossa.

Palautelomakkeella kerätään palautetta kolmelta osa-alueelta: Ideakansion ulkoasusta, kieliastasusta ja sisällöstä. Kysymykset ovat puolistrukturoituja. Vastaa jokaiseen kysymykseen rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka vastaa omaa mielipidettäsi. Jokaisen osa-alueen lopussa on yksi avoin kysymys, johon toivottavasti lisäät omia huomioitasi osa-alueesta.

Kaikissa kysymyksissä, joihin vastataan asteikolla 1-5, on vaihtoehdot asetettu seuraavasti: 1= erittäin huono, 2= huono, 3= en osaa sanoa, 4= hyvä ja 5= erittäin hyvä.

1. Ulkoasu

A) Millainen mielestäsi on Ideakansion

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| yleisilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| värimaailma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kuvien ja tekstin asettelu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kuvien selkeys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kuvien välittämä tieto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| tunnekorttien ulkoasu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| palautejanan ulkoasu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1= erittäin huono, 2= huono, 3= en osaa sanoa, 4= hyvä ja 5= erittäin hyvä

B) Mitä muuta haluat kertoa Ideakansion ulkoasusta?

2. Kieliasu

A) Millainen mielestäsi on Ideakansion

| | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| ohjeiden ymmärrettävyys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ohjeiden selkeys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ohjeiden loogisuus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kirjasimen koko | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| kirjasimen selkeys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| otsikoinnin täsmällisyys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1= erittäin huono, 2= huono, 3= en osaa sanoa, 4= hyvä ja 5= erittäin hyvä

B) Mitä muuta haluat kertoa Ideakansion kieliasusta?

3. Sisältö

A) Millainen mielestäsi on Ideakansion tuokioiden toimivuus suhteessa

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| päiväkodin liikuntasaliin käytössä oleviin liikuntavälineisiin yhteen tuokioita ohjaavaan ohjaajaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1= erittäin huono, 2= huono, 3= en osaa sanoa, 4= hyvä ja 5= erittäin hyvä

B) Miten mielestäsi Ideakansion sisältö vastaa varhaiskasvatussuunnitelmassa asetettuja

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| motoriseen kehityksen tavoitteita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| tunnetaitojen kehittymisen tavoitteita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1= erittäin huono, 2= huono, 3= en osaa sanoa, 4= hyvä ja 5= erittäin hyvä

C) Miten mielestäsi Ideakansiossa toimii/toimivat

| | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| tuokioiden sisällöt suhteessa | | | | | |
| teemoihin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| tunnekortit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| energian purkamiseen | | | | | |
| tarkoitettut liikuntaleikit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| tunteiden käsittelyä | | | | | |
| harjoittavat leikit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| loppurentoutus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| palautejana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| tuokioiden ohjaaminen | | | | | |
| käytännössä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1= erittäin huono, 2= huono, 3= en osaa sanoa, 4= hyvä ja 5= erittäin hyvä

Mitä muuta haluat kertoa Ideakansion sisällöstä?

Kiitos vastauksistasi!

