

Liikunnan merkitys varhaiskas- vatuksessa

Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus

Christa Markevitsch ja Elina Ruuttanen
Opinnäytetyö, kevät 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) +
Lastentarhanopettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Markevitsch, Christa & Ruuttanen, Elina. Liikunnan merkitys varhaiskasvatuksessa. Toimintapäivän suunnittelu ja toteutus. Diak Itä, Pieksämäki, kevät 2011, 62 s., 5 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen liikuntapäivä alle kouluikäisille lapsille, jotka olivat iältään 1–6-vuotiaita. Lastentarhanopettajan virkakelpoisuuden saaminen edellytti asiakasryhmän koostuvan lapsista. Yhteistyökumppanina toimi eräs päiväkodi, jonka pihalla toteutettiin liikunnallinen toimintatuokio. Työn tavoitteena oli lisätä työntekijöiden tietämystä liikuntakasvatuksen merkityksestä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös hankkia kokemusta tapahtuman järjestämisestä sekä ison lapsiryhmän kanssa toimimisesta. Opinnäytetyö on muodoltaan toiminnallinen eli produktio.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2009, jolloin yhteistyökumppani löytyi ja suunnitelma aiheesta muodostui. Tämän jälkeen alkoi toimintapäivän sisällön ideointi ja teeman hahmottuminen. Toimintapäivään kuului liikuntarata, jossa lapset tekivät erilaisia motoriikkaa kehittäviä harjoituksia. Toimintaan haluttiin yhdistää liikunta ja leikki, joten liikuntaradalla sovellettiin satuliikunta-menetelmää. Lapset etenivät liikuntaradalla sadun sisällön ja sen päähenkilön antamien ohjeiden mukaisesti.

Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu varhaiskasvatuksen ja liikuntakasvatuksen sisältöjen esittelyistä sekä satuliikunnan yhdistämisestä liikunnalliseen toimintaan. Lisäksi teoriaosuus sisältää tietoa lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja perheen ja päiväkodin vaikutuksista lapsen liikunnan harrastamiseen.

Opinnäytetyöprosessi onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Toimintapäivän järjestäminen antoi valmiuksia järjestää toimintaa eri-ikäisille lapsille erilaisia menetelmiä hyödyntäen. Työntekijöiltä pyydettiin palaute toimintapäivästä kirjallisesti ja lapsilta suullisesti. Työntekijöiden palautteista kävi ilmi, että toimintapäivä oli onnistunut hyvin ja liikuntarata sisälsi monipuolisia harjoituksia. Kysyttäessä palautetta lapsilta saatiin selville, että toimintapäivän mukavimmaksi osuudeksi koettiin aarteen löytäminen, joka oli sadun loppuhuippus.

Lapsen liikunnallisuuden tukemisesta ja sen merkityksestä on tehty paljon tutkimuksia. Tutkimukset osoittavat, että lapsen liikunnallisen toiminnan tukeminen on tärkeää. Opinnäytetyö vahvistaa käsitystä siitä, että liikunnan aloittaminen jo lapsuudessa tukee lapsen kehitystä monipuolisesti. Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa kannustaa liikunnan harrastamiseen myöhemmissäkin ikävaiheissa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, päiväkodit, satuliikunta, lasten kehitys, produktiot

ABSTRACT

Markevitsch, Christa & Ruuttanen, Elina. Physical exercise is important in early childhood education. Activity Planning and Implementation. 62 p., 5 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki 2011. Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services + kindergarten teacher qualification.

The goal of this thesis was to arrange a functional activity day for children between the ages of 1 and 6. A partner in cooperation was a day-care centre where the activity was organized. One of us also got a kindergarten teacher qualification. That is why the topic was to relate to early childhood education. The aim of this thesis was to increase kindergarten workers' knowledge about physical education and how important it is in early childhood education. The purpose of this thesis was also to get experiences on organizing activities and working with children. The thesis was a functional production.

The process began in autumn 2009 when a partner was found and plan of the topic was agreed on. After that activity planning was started and the theme of activity started to shape. The activity day included a sporty route where the children made a variety of exercises that develop motor skills. Sports and play were combined with the activity so a fairy sports method was used. Children progressed on the sporty route as the main character of the fairy advised.

The theory part of this thesis consisted of early childhood education, physical education and fairy sports. The theory part also consisted of child development and how parents and day-care centers can affect the physical activity of the child.

The thesis and the activity day went well in every way. When organizing the activity, it gave knowledge of organizing activities for different-aged children. The feedback was collected from the workers and children of the day-care centre. From the workers feedback was asked in writing and from the children feedback was asked verbally. It turned out from the workers' feedbacks that activity succeeded well and the content of activity was varied. It turned out from children's feedbacks that the best part of the activity was finding the missing gifts at the end of the story.

Many studies have been done of supporting children to do sports and how important it is to support them. In conclusion, the thesis supports the hypothesis that physical exercise supports child development when sports are started in childhood. When the child gets used to doing sports in childhood it motivates him to do it at the later ages.

Keywords: early childhood education, physical education, day-care centers, fairy sports, child development, production

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	7
2.1 Opinnäytetyöprosessin alku	7
2.2 Aiheen valinta ja sen rajaus	7
2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	8
3 VARHAISKASVATUS	10
3.1 Mitä varhaiskasvatus on?	10
3.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma	10
3.3 Mikkelin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma	11
4 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	13
4.1 Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset lasten liikunnalle	13
4.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä	13
4.2.1 Lapsen oman kehon hahmottaminen	15
4.2.2 Terveyskasvatus	15
5 LASTEN LIIKKUMINEN JA LIIKKUMISEN KEHITYSVAIHEET	17
5.1 Lasten motorinen kehitys ikävuosittain	17
5.2 Lasten liikkuminen motorisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta ...	18
5.3 Turvallisuuden huomioiminen lasten liikkumisessa	19
6 LIIKKUMISEN MAHDOLLISTAJAT	20
6.1 Perhe liikkumisen mahdollistajana	20
6.2 Päiväkoti liikkumisen mahdollistajana	21
6.3 Välineet ja tilat liikkumisen mahdollistajana	23
7 OHJAAJAN MERKITYS LIIKUNTAKASVATUKSESSA	25
7.1 Ohjaajan tehtävät ja osaaminen	25
7.2 Liikuntahetkien suunnittelu	26
8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ETENEMINEN	28
8.1 Tutustuminen päiväkotiin	28
8.2 Suunnitelmien tarkentuminen ja toimintapäivän sisällön rakentuminen	29
8.2.1 Satuliikunta	30
8.2.2 Liikuntaradan runko	31
8.3 Toimintapäivästä tiedottaminen päiväkotiin ja lasten vanhemmille	31

9 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS	33
9.1 Valmistelut ja toteutus	33
9.2 Toiminnan lopetus	34
9.3 Havaintoja lasten toiminnasta.....	35
10 TOIMINTAPÄIVÄSTÄ SAADUT PALAUTTEET JA TULOSTEN REFLEKTOINTIA	37
10.1 Työntekijöiden ja lasten palaute	37
10.2 Mitä lapset oppivat toimintapäivästä	38
10.3 Oppimamme asiat ja reflektointia toimintapäivästä	39
11 TYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET JA PROSESSISTA SAADUT HYÖDYT	42
11.1 Menetelmän luotettavuus ja suhde aiempiin tutkimuksiin	42
11.2 Työn tärkeimmät tulokset	42
11.3 Tutkimuksen eettisyys ja tuloksiin vaikuttaneita tekijöitä	43
11.4 Ammatillinen kehittyminen ja tavoitteiden toteutuminen	44
LÄHTEET.....	47
LIITTEET	49
LIITE 1: Tiedote toimintapäivästä vanhemmille	49
LIITE 2: Toimintapäivän satu ja suunnitelma	51
LIITE 3: Liikuntaradan ohjeistukset	54
LIITE 4: Lasten diplomi.....	61
LIITE 5: Palautekysely päiväkodin työntekijöille	62

1 JOHDANTO

Lapselle liikkuminen ja leikkiminen on luontainen tapa toimia ja tutkia ympäristöään ja hän hahmottaa ympäristönsä lukuisten eri liikkeiden maailmana. Lapsuutta voidaan pitää liikkeelle innostamisen aikana, sillä missään muussa elämänvaiheessa liikkumisella ei ole yhtä suurta roolia kuin lapsuudessa. (Zimmer 2002, 13.) Lapsi oppii tutustumaan ympäristöönsä jatkuvasti liikkumalla, katsomalla ja kuulemalla. Lasten luonnollinen liikkuminen on viime vuosina vähentynyt, mihin vanhempien ja kasvatustyötä tekevien ammattilaisten tulisi kiinnittää huomiota.

Ensimmäisenä työssämme tulee esiin opinnäytetyöprosessin alkuvaiheita, aiheen valintaa ja päiväkotiin järjestämämme toimintapäivän suunnittelua. Päätimme järjestää päiväkodin lapsille liikunnallisen radan, joka sisälsi monenlaisia liikunnallisia tehtäviä. Halusimme toiminnan tapahtuvan leikin varjolla, joten yhdistimme liikunnan ja leikin sadun avulla. Toimintapäivän suunnitteluun liittyvien asioiden jälkeen kerromme teoria-tietoa varhaiskasvatuksesta ja liikuntakasvatuksesta. Kerromme lapsen liikunnallisesta kehityksestä ja siitä, miten se vaikuttaa lapsen eri ikävaiheissa. Käymme läpi myös tekijöitä, jotka omalta osaltaan joko rajoittavat tai edistävät lasten mahdollisuutta liikkumiseen.

Seuraavaksi kerromme toimintapäivän toteutuksesta ja tekemistämme havainnoista lasten toimimisesta liikuntaradalla. Esittelemme myös käyttämämme satuliikunta-menettelmiä toimintapäivän toteuttamisessa. Tämän jälkeen käsittelemme työntekijöiden ja lasten antamaa palautetta toimintapäivästä ja refleктоimme omaa toimintaamme toiminnan järjestämisestä. Sen jälkeen esittelemme työn tärkeimmät johtopäätökset ja tuomme esille prosessista saatuja tuloksia ja hyötyjä. Lopuksi pohdimme ammatillista kehittymistämme koko opinnäytetyöprosessin ajalta ja asettamiemme tavoitteiden toteutumista.

Salassapitosyiden takia emme tuo työssämme esille, mihin päiväkotiin järjestimme toimintapäivän. Olemme saaneet työllemme tutkimusluvan varhaiskasvatuksesta vastaavalta henkilöltä. Olemme sitoutuneet koko opinnäytetyöprosessin ajan luottamukselliseen työskentelyyn yhteistyökumppanimme ja varhaiskasvatuksen työntekijän kanssa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

2.1. Opinnäytetyöprosessin alku

Aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun syksyllä 2009 ideaseminaarin myötä. Jo alusta lähtien oli selvää, että työmme aihe kohdistuu lapsiin, sillä olemme molemmat kiinnostuneita työskentelystä lasten ja nuorten kanssa. Toinen meistä saa lastentarhanopettajan kelpoisuuden sosionomin tutkinnon ohella, mikä määrittä pitkälti sen, että aiheen oli liityttävä varhaiskasvatukseen. Selvää oli myös se, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme kokemusta toiminnan järjestämisestä sekä menetelmien käytöstä asiakasryhmän parissa. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä toiminnan opastamista, toiminnan järjestämistä tai toiminnan järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi tapahtuman tai messujen järjestäminen tai perehdyttämisopas tai turvallisuusohjeistus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa valittaessa pohdimme, mikä olisi sellainen työn muoto, mikä palvelisi valitsemaamme kohderyhmää parhaiten. Ajattelimme, että toiminnan järjestämisen kautta saamme konkreettisella tavalla lisää kokemusta tapahtuman järjestämisestä ja kokemusta lasten parissa työskentelystä käytännössä. Löysimme opinnäytetyön yhteistyökumppanin melko helposti, ja sekin motivoi keskittymään juuri tähän kohderyhmään. Opinnäytetyömme aihe varmistui loppusyksyn aikana, ja ideoimme toiminnaksi liikuntaan liittyvän tapahtumapäivän eräässä eteläsavolaisessa päiväkodissa. Yhteistyökumppanillamme ei ollut erityistä toivetta aiheen suhteen, joten saimme valita sen itse ja selvitimme sen jälkeen, onko aihe yhteistyökumppanin mielestä sopiva kyseiselle kohderyhmälle.

2.2 Aiheen valinta ja sen rajaus

Valitsimme aiheeksemme liikuntakasvatuksen ja sen merkityksen varhaiskasvatuksessa, sillä olemme huolissamme nykylasten liikunnan määrän vähentymisestä. Lapset leikkivät entistä vähemmän ulkona ja viettävät aiempaa enemmän aikaa pelikonsolien ja tietokonepelien parissa. Nykyään myös luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat vähen-

tyneet ja niitä korvaamaan on rakennettu ”keinotekoisia” leikkipaikkoja. Päivittäisen liikunnan väheneminen yhdessä ravinnosta saadun energian määrän lisääntymisen kanssa on johtanut siihen, että ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti. Varhaiskasvatuksessa henkilökunta voi omalla toiminnallaan lisätä lasten mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen ja lisätä lasten motivaatiota harrastaa liikuntaa.

Rajasimme opinnäytetyömme aiheen koskemaan alle kouluikäisiä lapsia, jotka ovat päiväkodissa. Emme ottaneet tässä työssämme huomioon esimerkiksi perhepäivähoidossa olevia lapsia, koska yhteistyökumppanimme oli päiväkotia. Lisäksi olemme käsitelleet valitsemaamme aihetta siitä näkökulmasta, kuinka päiväkodin henkilökunta voi omalla työllään ja asenteellaan innostaa lapsia liikkumaan. Myös vanhemmilla ja kodin antamalla mallilla on lasten liikkumiseen suuri merkitys, ja olemme kertoneet siitä työssämme. Toimintapäivästä emme kuitenkaan tehneet sellaista, jossa vanhemmat olisivat olleet mukana.

Toimintapäivässä käytimme liikuntakasvatuksen tukena satuliikuntaa, jonka avulla rakensimme liikuntaradan teeman. Olisimme voineet hyödyntää satuliikuntaa toiminnassa enemmänkin, esimerkiksi antamalla lapsille mahdollisuuden tuottaa kuvataiteen keinoin ajatuksiaan käyttämästämme sadusta. Päädyimme kuitenkin siihen, että se olisi laajentanut opinnäytetyömme aihetta liikaa, eikä olisi keskittynyt tarpeeksi liikunnalliseen toimintaan.

2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme oli ensimmäinen pitkäkestoinen kirjallinen tehtävämme, joka vaati meiltä erityistä sitoutumista koko prosessin ajaksi. Koemme, että opinnäytetyöprosessin ansiosta meillä on tulevaisuudessa paremmat taidot sitoutua erilaisiin projektitöihin. Saimme opinnäytetyömme kautta myös lisää kokemusta yhteistyöstä työelämän edustajien kanssa sekä niiden itsenäisestä etsimisestä ja yhteistyöstä sopimisesta. Olemme aiemmissa opinnoissa tehneet yhteistyötä työelämän kanssa, mutta silloin opettajat ovat hoitaneet yhteistyökumppanin etsimisen ja asettaneet raamit toiminnalle. Tavoitteenamme oli myös saada lisää kokemusta erilaisten menetelmien soveltamisesta käy-

täntöön. Opinnäytetyömme avulla pystymme osoittamaan, kuinka osaamme hyödyntää oppimiamme tietoja ja menetelmiä käytännössä asiakkaiden kanssa.

Toimintapäivän tarkoituksena oli lisätä lasten motivaatiota liikkumiseen ja tehdä päivästä sellainen, jossa jokainen lapsi saisi onnistumisen kokemuksia liikuntaradan erilaisissa motorisissa harjoituksissa. Toivoimme myös, että toimintapäivä lisäisi entisestään työntekijöiden näkemystä siihen, kuinka tärkeitä liikunnalliset osa-alueet ovat lapsen kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehittämisessä. Tavoitteenamme oli, että saisimme lisää kokemusta eri-ikäisten lasten kanssa työskentelystä sekä ison lapsiryhmän ohjaamisesta. Toimintapäivän järjestämisen avulla saisimme myös kokemusta siitä, minkälaisia työvaiheita toimintapäivän järjestämisessä on ja mitä kaikkea siinä täytyy ottaa huomioon.

3 VARHAISKASVATUS

3.1 Mitä varhaiskasvatus on?

Varhaiskasvatus tarkoittaa lapsen eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta ja sen tavoitteena on edistää lapsen tervettä kehitystä, kasvua ja oppimista. Varhaiskasvatuksen kuuluu olla suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta sekä yhteistoimintaa, jonka keskeisessä asemassa on lapsen omaehtoinen leikki. Tavoitteena on, että hoito, kasvatus ja opetus muodostavat saumattoman kokonaisuuden, joka tukee jokaisen lapsen yksilöllisiä kehityspiirteitä kaikissa kasvatuksen ja koulutuksen vaiheissa. Päivähoito eri muotoineen on tällä hetkellä vallitsevin yhteiskunnallisen varhaiskasvatuksen toimintaympäristö. Esimerkkejä erilaisista päivähoidon muodoista ovat muun muassa perhepäivähoito, ryhmäperhepäivähoito sekä kunnalliset ja yksityiset päiväkodit. Esiopetus kuuluu osaksi varhaiskasvatusta ja se järjestetään vuotta ennen oppivelvollisuuden alkamista. Näin ollen varhaiskasvatus, siihen kuuluva esiopetus ja perusopetus muodostavat lapsen kehityksen kannalta johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää, että varhaiskasvatuksen henkilöstöllä ja lasten vanhemmilla on toimiva vuorovaikutus ja kasvatuksellinen kumppanuussuhde. Varhaiskasvatusta toteutetaan yhdessä laajan lasta ja perhettä palvelevan verkoston kanssa, jossa ovat osallisina sosiaali-, terveys- ja opetustoimi sekä erilaiset lapsi- ja perhetyötä tekevät järjestöt, yhteisöt ja seurakunnat varhaiskasvatuspalveluineen. Vanhemmilla on kuitenkin lastensa ensisijainen kasvatusvastuu ja edellä mainitut yhteistyökumppanit ja palvelut tukevat lasten kotikasvatusta. Vanhemmilla on myös oikeus päättää laittavatko he lapsensa päivähoitoon ja esiopetukseen vai järjestävätkö he lapsensa hoidon muilla tavoin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

3.2 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa varhaiskasvatuksen sisältöä ja sen kehittämistä koko maassa. Valtakunnallinen suunnitelma varmistaa varhaiskasvatuksen

laadullisen tasa-arvon kuntien välillä ja myös eri yksiköiden välillä saman kunnan alueella. Suunnitelma ohjaa varhaiskasvatuksen toiminnan sisältöä siten, että se olisi mahdollisimman toimiva lapsen tasapainoisen kehityksen ja elinikäisen oppimisen tavoitteen kannalta. Valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattuna varhaiskasvatuksen arvot, tehtävät ja tavoitteet, lapsi- ja oppimiskäsitys, hyvä kasvatusta- ja oppimisympäristö, varhaiskasvatuksen menetelmät ja toimintatavat, varhaiskasvatuksen eri toimintojen merkitys lapsen hyvinvoinnille sekä toiminnan seuranta ja arviointi. Suunnitelmaan on kirjattu myös erityistä tukea tarvitsevien ja pitkäaikaissairaiden lasten sekä vähemmistökuultuureihin kuuluvien lasten varhaiskasvatuksen toteuttaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.)

Kunnilla voi olla käytössään myös omia varhaiskasvatussuunnitelmia, kuten myös yksittäisillä päivähoiton toimipisteillä. Jokaiselle päivähoiton asiakkaana olevalle lapselle laaditaan sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista annetun lain mukaisesti henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma yhteistyössä lapsen huoltajien kanssa. Henkilökohtaisen suunnitelman toteutumista arvioidaan säännöllisesti, yleensä vuosittain tai puolivuositain. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma toimii kaikkien edellä mainittujen varhaiskasvatussuunnitelmien pohjana. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000.)

3.3 Mikkelin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun lapsi voi hyvin, hänellä on mahdollisimman hyvät kasvun, oppimisen ja kehittymisen edellytykset. Hän nauttii yhdessäolosta lasten ja kasvattajien yhteisössä sekä kokee iloa ja toimimisen vapautta kiireettömässä ja turvallisessa ilmapiirissä. Hyvinvoinnin edistämiseksi lapsen terveyttä ja toimintakykyä vaalitaan ja lapsen perustarpeista huolehditaan. Lapsi kokee, että häntä arvostetaan, hänet hyväksytään omana itsenään, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi ja hän saa vahvistusta terveelle itsetunnolle. Lapsi kohdataan yksilöllisten tarpeiden, persoonallisuuden ja hänen perhekulttuurinsa mukaisesti ja hän kokee olevansa tasa-arvoinen riippumatta sukupuolestaan, sosiaalisesta tai kulttuurisesta taustastaan tai etnisestä alkuperästään. (Mikkelin varhaiskasvatussuunnitelma 2008.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioidaan myös lasten liikunnallisuus ja liikunnan harrastamisen tarve, sillä liikunnalla on merkittävä osa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin edistämiseksi. Mikkelin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa lasten liikunnan edistämistä ja tukemista pidetään tärkeänä ja sitä pyritään toteuttamaan mahdollisimman monipuolisesti kaupungin päivähoitossa. Kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan liikunnan positiivisia vaikutuksia ja sen tuottamaa iloa, virkistystä ja elämyksiä. Onnistumisen kokemukset lisäävät lapsen itseluottamusta samalla kun lapsen fyysiset ja motoriset taidot kehittyvät. Liikunta edistää monipuolisesti lapsen kokonaiskehitystä, hyvinvointia, terveyttä ja kuntoa. Lapsen kehitykseen olennaisesti kuuluvat herkkyykskaudet vaikuttavat merkittävästi motoristen taitojen oppimiseen. On tärkeää, että lapsen luontaista liikkumisen halua ja tarvetta tuetaan. Lapselle tarjotaan mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan päivittäin ja häntä kannustetaan kehittämään karkea- ja hienomotorisia taitojaan. Tukemalla myönteisesti lapsen luontaista liikuntaa luodaan pohja aikuisiän säännölliselle liikunnan harrastamiselle. (Mikkelin varhaiskasvatussuunnitelma 2008.)

4 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset lasten liikunnalle

Varhaiskasvatuksen suosituksissa liikunnan osalta kuvataan, että lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia tuetaan liikunnan ja leikkien avulla. Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut suosituksensa, että alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kaksi tuntia. Liikunnan pitäisi olla monipuolista ja eri ympäristöissä, ulkona ja sisällä tapahtuvaa liikkumista. Liikuntaan kannustamisessa olisi oleellista, että lapsen ympäristö on tehty liikuntaan houkuttelevaksi ja liikuntavälineet ovat lasten saatavilla ja käytettävissä. Nykypäivän muutokset lasten elinpiirissä ja arkielämässä ovat vähentäneet merkittävästi lasten päivittäisen liikkumisen määrää. Vain joka kolmannes lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tähän tulisi kiinnittää huomiota lasten perheissä ja päivähoitossa, sillä aikuisen rooli lasten liikkumisen mahdollistajana tai rajoittajana on merkittävä. Aikuisen tulisi huomioida myös se, ettei estä lapsen liikkumista turhilla kielloilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 10–13.)

4.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä

Zimmerin (2000) mukaan liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on luoda lapselle liikkumisen avulla valmiudet oppia tuntemaan ja hahmottamaan oma itsensä, muut ihmiset sekä oman ympäristön tila ja siinä vaikuttavat ihmiset ja asiat. Liikuntakasvatuksen tehtävänä on tarjota lapselle hänen liikkumistarpeensa mukaiset liikunta- ja leikki-mahdollisuudet. Lapsen motorisia taitoja täytyy kehittää ja parantaa hänen kehitystas-teen mukaisesti ja lasta pitää tukea luottamaan hänen omiin liikunnallisiin ja motori-siin kykyihinsä. Yhtä tärkeää on myös auttaa lasta säilyttämään liikunnan ja liikkumisen ilo ja tukea lapsen uteliaisuutta tutusta uusiin asioihin. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikuntakasvatuksen täytyy vastata lasten jatkuvaan liikkumistarpeeseen ja antaa heille mahdollisuus purkaa energiaa erilaisen liikkumisen muodossa. Liikunnallisen toiminnan on tärkeää sisältää jotain sellaista, mikä herättää lasten halun liikkumiseen ja pitää heidän mielenkiintonsa

liikuntaan yllä. Toisaalta yhtä tärkeää on myös luoda toimintaa, mikä on lapsille tuttua, sillä se luo heille turvallisuuden tunteen ja tietyn järjestyksen. (Zimmer 2002, 122.)

Lasten osallistumisen liikunnalliseen toimintaan tulisi perustua vapaaehtoisuuteen niin, että lapsi voi halutessaan seurata toimintaa sivusta ennen kuin itse tulee siihen mukaan. On selvää, että vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta vaikuttaa suotuisasti lapsen liikunnalliseen kehitykseen ja motivaatioon, sillä silloin lapsi saa itsenäisesti havainnoida omaa osaamistaan ja valmiuksiaan. Tällöin lapsi oppii myös omatoimisuuteen, joka on lapsen minän kehityksen edellytys. Kun lapselle annetaan mahdollisuus vapaaehtoisesti osallistua toimintaan ja ottaa vastuuta siitä, milloin hän tuntee olevansa valmis tulemaan toimintaan mukaan, hän oppii tekemään aloitteita ja päätöksiä. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei lapselta vaadita liikaa päätöksiä tai liian aikaisin vaan lapsen päätäntäkyvyn annetaan kehittyä tarpeeksi. (Zimmer 2002, 123–124.) Lapsilähtöiseen liikuntakasvatukseen kuuluu myös se, että liikuntatuokioissa on jätetty tilaa lasten omien ideoiden toteutukselle. Lapset esittävät usein toiveitaan ja olisi tärkeää, että ohjaaja huomioisi näitä toiveita sen sijaan, että ajattelee hyvin suunnitellun tuntisuunnitelman menevän hukkaan, jos sitä muokataan. (Pulli 2001, 55)

Liikuntakasvatuksen tavoitteiden pitäisi erilaisen liikunnallisen tarjonnan, ohjatun toiminnan ja liikuntaleikkien myötä tarjota suotuisasti mahdollisuuksia lapsen tasapainoiselle kehitykselle. Päiväkoti-ikäisten lasten liikuntakasvatuksen tärkeimpänä sisältönä pidetään kehontuntemuksen ja monipuolisten perustaitojen harjaannuttamista. Näitä niin kutsuttuja perusliikkeitä, ovat käveleminen, juokseminen, kiipeileminen, hyppääminen, heittäminen, työntäminen, kieriminen ja vetäminen. Kaikki nämä liikkeet ovat yleismotoriikan ja urheilumotoriikan perusta. Liikkeet kehittyvät lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana ja sitä paremmin, mitä enemmän lapsella on mahdollisuuksia harjoitella ja vahvistaa liikkeitä. Jotta lapsen liikkumistaidot voivat kehittyä, lapsen koordinaatiokyvyn täytyy myös saada harjaannusta. Koordinaatiokykyyn kuuluvat tasapaino-, reaktio- ja suunnistuskyky. (Zimmer 2002, 125.) Päivähoidon liikunnan sisällöt keskittyvät pitkälti erilaisiin liikunnallisiin leikkeihin, jotka harjoittavat monipuolisesti kaikkia yllämainittuja taitoja. Päivähoidossa voidaan myös harjoitella monia urheilulajeja, kuten uintia, hiihtoa ja luistelua, vaikka lapsen motoriset perustaidot eivät olisikaan vielä kehittyneellä tasolla. Toiminta kuitenkin tapahtuu leikin muodossa, eikä sisällä urheilula-

jien tekniikan opettelua, sillä se ei kuulu lapsen varhaisvuosien liikuntaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 52–53.)

4.2.1 Lapsen oman kehon hahmottaminen

Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän tuntee oman kehonsa ja hahmottaa eri ruumiinosat ja kehon erilaiset asennot. Oman kehon hahmottamiseen kuuluu myös erilaisten fyysisten tilojen, kuten väsymyksen ja uupumisen kokeminen. Lapsen on tärkeä kohdata myös omia fyysisiä rajojaan, jotka liittyvät kestävyyyteen, koordinaatioon, voimaan ja ketteryyteen. Yhtäläillä lapsi oppii vähitellen hahmottamaan myös jännityksen ja rentoutumisen vaikutukset kehossaan. Oman kehon käsittämisen ohella lapsi muodostaa paljon aistikokemuksia, jotka liittyvät erilaisten aistihavaintojen kokemiseen tietoisesti ja ympäristön hahmottamiseen kaikkia aisteja hyödyntäen. Aistikokemusten avulla lapsi oppii liikkumalla ilmaisemaan itseään sekä solmimaan kontakteja toisiin lapsiin. Oman kehon - ja aistikokemusten lisäksi lapsi oppii hahmottamaan oman minänsä, jonka avulla hän oppii muodostamaan käsityksen omista motorisista kyvyistään ja luottamaan suorituskykyynsä. Minän kokemisen lisäksi lapsi oppii muodostamaan sosiaalisia kokemuksia, jolloin hän ymmärtää toisten ihmisten läsnäolon ja osaa huomioida heitä ja kunnioittaa heidän tarpeitaan. Tämä tulee esille esimerkiksi lasten liikuntaleikeissä, jolloin lapsi kykenee ottaa toiset lapset huomioon ja miettimään yhdessä muiden kanssa, miten he haluavat leikissään toimia. (Zimmer 2002, 125.)

4.2.2 Terveyskasvatus

Terveyskasvatuksen kohteena ovat yksilöt ja ryhmät. Terveyskasvatuksella pyritään vaikuttamaan tarkoituksenmukaisesti kohderyhmiin ja yhteisöihin, joissa ihmiset huolehtivat terveydestään. Tällöin hyviä kohderyhmiä ovat esimerkiksi koulut ja päiväkodit, joissa kasvatus- ja opetustyön lisäksi voidaan panostaa myös terveystieteeseen. Koulut ja päiväkodit tavoittavat valtakunnallisesti suuren määrän lapsia, joille voidaan kertoa terveyden edistämiseen liittyvistä asioista ja siten pyrkiä huolehtimaan ennaltaehkäisevästi lasten liikunnallisuudesta. (Vertio 2004.)

Terveyskasvatuksen keskeisellä ajatuksella, fyysisen liikunnan harrastamisella, ei tavoitella ainoastaan sitä, että liikunta on lapselle terveellistä vaan myös sitä, että se on kehit-

tävää lapselle. Päiväkoti-ikäinen lapsi liikkuu uuden oppimisen ilosta ja aistimiensa kokemusten tuottamasta mielihyvän tunteesta. Jos lapsella ei ole mahdollisuuksia purkaa energiaansa, hän turhautuu ja voi alkaa käyttäytyä häiritsevästi. Kun lapsi on saanut tyydytettyä liikunnan tarpeensa, se vaikuttaa myönteisesti myös lapsen unenlaatuun; tällöin lapsi nukkuu yleensä riittävästi ja rauhallisesti. Levännyt lapsi jaksaa ja oppii uusia asioita paremmin, saa tästä myönteistä palautetta ja voi siten yhä paremmin. (Hermanson 2007, 94.)

Terveyskasvatuksen voi liittää osaksi päiväkodin normaalia arkea. Terveyskasvatukseen liitetään terveellisen ravinnon ja monipuolisen, lapsen tarpeet kattavan liikunnan tarjoaminen ja mahdollisuus runsaaseen ajanviettoon raittiissa ulkoilmassa. Lapsen elimistö tarvitsee erilaisia ärsykeitä, jotta sen suorituskyky kehittyy riittävästi. Lapsen elimistön vaatimaa rasitusta voidaan saavuttaa päiväkodissa erilaisilla liikuntaleikeillä. Lapsi tarvitsee liikuntaa päivittäin, jolloin yksi liikuntatunti viikossa päiväkodin viikko-ohjelmassa ei anna lapselle riittävästi rasitusärsykeitä. Päiväkoti-ikäisille lapsille liikkuminen on ominainen tapa tutkia ympäristöä ja he liikkuvat mielellään paikasta toiseen, jolloin heitä ei tarvitse erikseen motivoida liikkumaan. On tärkeää, että päiväkodissa lapsille annetaan tarpeeksi tilaa liikkua, jotta lapset saavat luonnollisen liikunnan tarpeensa tyydytettyä. Kaikenlainen liikkuminen, niin lyhyt- kuin pitkäkestoinenkin liikuntasuoritus, juokseminen, hyppiminen tai ikätovereiden kanssa riehuminen väsymykseen saakka tekee hyvää lapsen kehitykselle, sillä se tukee lapsen elimistön kasvuärsykeitä, vahvistavat lihaksistoa ja sydämen toimintaa ja verenkiertoa sekä parantaa koordinaatiokykyä. Lapset eivät kuitenkaan liiku sen takia, että liikkuminen vahvistaisi heidän kehonsa eri osia tai että liikunnan harrastamisella on suora yhteys hyvään oloon ja terveyteen. Lapset liikkuvat siksi, koska kaikenlainen liikunta on heidän mielestään hauskaa. (Zimmer 2005, 42–44.)

5 LASTEN LIIKKUMINEN JA LIIKKUMISEN KEHITYSVAIHEET

Nykyisin ajatellaan, että lapset kehittyvät dynaamisten systeemien teorian mukaan, mikä tarkoittaa sitä, että kehitykseen vaikuttavat perimä ja siihen liittyvä kypsyminen sekä moninaiset oppimiskokemukset (Karvonen ym. 2003, 35). Kehitys on hyvin yksilöllistä ja lapset oppivat saman taidon, esimerkiksi kävelytaidon eri aikaan. Motorinen kehitys etenee kuitenkin kaikilla lapsilla päästä jalkoihin ja kehon keskiosista ääreisosiin. Ensin lapsella kehittyy karkeamotoriikka, jonka jälkeen kehittyvät hienomotoriset taidot. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan liikkeitä, joissa käytetään isoja lihasryhmiä, esimerkiksi kävelyssä tai tasapainoilussa. Hienomotoriikalla tarkoitetaan liikkeitä, joissa lapsi käyttää kehon pienempiä lihaksia, esimerkiksi piirtämisessä ja leikkaamisessa.

5.1 Lasten motorinen kehitys ikävuosittain

1–2 vuoden ikäinen lapsi on oppinut jo liikkumaan pystyasennossa kävellen, minkä seurauksena hänen liikkumisalueensa laajenee huomattavasti. Tämän ikäinen lapsi opettelee liikkumisen perustaitoja, joihin kuuluvat esimerkiksi kävely, juokseminen, hyppääminen ja ryömiminen. Lapsi kokeilee taitojaan myös tasapainoilussa, tavaroiden kantamisessa sekä niiden heittämisessä ja kiinniottamisessa. Tässä iässä liikkuminen on vielä laaja-alaista ja epätaloudellista: esimerkiksi kävelyn ensivaiheissa lapsi saattaa pitää tasapainoa yllä ylös levitettyjen käsien avulla. Toisen ikävuoden loppupuolella lapsen liikkumisen vauhti lisääntyy ja lapsi on hyvin kiinnostunut tutkimaan ympäristöään. Kävelytaito on kehittynyt niin paljon, ettei lapsen tarvitse enää keskittyä valvomaan askeliaan, mikä innostaakin kantamaan esineitä paikasta toiseen. (Karvonen ym. 2003, 54–58.)

3–4 ikävuoden aikana lapsen liikkumisessa ominaisinta on aiemmin opittujen liikkumismuotojen vakiintuminen ja kehittyminen. Tämän ikäinen lapsi pystyy yhdistelemään toisiinsa erilaisia liikkumismuotoja esimerkiksi juoksemista ja hyppäämistä. Tässä iässä on tärkeää harjoitella nopeaa reagointia, esimerkiksi juoksuvauhdin pysäyttämistä tai liikkeiden sovittamista musiikin rytmiin. Tasapainon kehittyminen kuuluu myös tähän ikävaiheeseen, minkä seurauksena neljännen ikävuoden lopulla lapsi yleensä oppiikin

ajamaan pyörällä ilman apupyöriä. Myös lapsen hienomotoriset taidot kehittyvät kaiken aikaa 3–4 vuoden iässä. (Karvonen ym. 2003, 60.)

Viisi- ja kuusivuotias lapsi on leikeissään ja liikkumisessaan oma-aloitteinen ja kekseliäs. Lapsen koordinaatio ja tasapaino ovat kehittyneet, joten hän ottaa leikkeihinsä mielellään mukaan hyppynaruja, erikokoisia palloja ja mailoja. Hän osaa myös ajaa pyörällä epätasaisessa maastossa. Tämän ikäinen lapsi osaa jo jonkin verran arvioida, mitä taitoja hän osaa ja hän uskaltaa kokeilla eri asioita. Hienomotoriikka on kehittynyttä, ja lapsi rakentelee ja askartelelee yleensä mielellään. (Karvonen ym. 2003, 63)

5.2 Lasten liikkuminen motorisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta

Lasten motoriset taidot vaativat kehittyäkseen tilanteita, joissa lapsi saa toistaa oppimaan taitoja sekä oppia lisää uusia taitoja erilaisissa ympäristöissä monipuolisten välineiden avulla. Lapsen runsas ja monipuolinen liikkuminen edistää lapsen motoristen taitojen kehittymistä ja lapsi pystyy saavuttamaan taidoissaan automatisoituneen vaiheen eli taidon ihannemallin. Kyseisessä vaiheessa lapsi liikkuu automatisoituneesti eikä hänen tarvitse miettiä omaa liikkumistaan. Näin ollen hän kykenee siirtämään kaiken huomionsa ympäristön havainnointiin. Mitä paremmat liikuntataidot lapsella ovat, sitä enemmän hänelle jää mahdollisuuksia seurata ympärillään tapahtuvia asioita. Tähän väitteeseen perustuvat myös tutkimustulokset, joiden mukaan lasten hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. Yleisenä tavoitteena on, että lapsen tulisi saavuttaa motoristen perustaitojen automatisoituneet vaiheet ennen kouluikää. Ellei lapsille anneta riittävästi mahdollisuuksia harjoittaa perusmotorisia taitoja, he eivät saavuta taitojen ihannemallia. Tällöin taidot jäävät suppeiksi, minkä seurauksena liikkuminen saattaa jossakin tilanteissa olla kömpelöä. Liikunnan harrastaminen on hyvin tärkeää myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen ja vahvistumisen kannalta. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö pääsevät riittävästi kehittymään, on lapsen liikuttava päivittäin niin, että hän hengästyy useita kertoja päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10–13.)

Liikunta tukee myös lasten sosiaalista kehitystä, vaikkei siitä puhuta niin paljon kuin liikunnan merkityksestä motoriseen tai fyysiseen kehitykseen. Koljosen tekemän tutki-

muksen mukaan liikunnallisilta ja motorisilta taidoiltaan taitavammat lapset ovat itsevarmempia, itsenäisempiä ja pelottomampia kuin motoriikaltaan heikommat lapset. Kun liikunta tarjoaa onnistumisen kokemuksia, se parantaa lasten keskinäistä vuorovaikutusta ja minäkuvaakin sekä lisää hänen luottamustaan omiin kykyihinsä. (Koljonen 2000, 13.)

5.3 Turvallisuuden huomioiminen lasten liikkumisessa

Liikunnallisessa toiminnassa lapsen turvallisuudesta huomioiminen on välttämätöntä, jotta lapsi ei ajaudu vaaratilanteisiin tai vahingoita itseään. Päiväkodin henkilökunnan ja lapsen vanhempien on oltava hyvin valppaita seurattessaan lapsen toimintaa ja heidän on huolehdittava, että liikunnan harrastamiseen tarkoitettut välineet ovat kunnossa. (Zimmer 2002, 173.) Lasten turvallisuus on pystyttävä takaamaan, mutta aikuisen tulisi kuitenkin muistaa, ettei estä lapsen toimintaa turhilla kielloilla. On yleistä, että aikuiset sanovat lapselle, ettei sisällä saa juosta ja hyppiä tai he rajoittavat lapsen ulkona leikkimistä; esimerkiksi kieltämällä lasten puissa kiipeilyä. Näin ollen miltei huomaamatta aikuiset kieltävät ja rajoittavat lasten liikkumista turvallisuus- ja mukavuussyihin vedoten. (Nuori Suomi 2010.)

Tällaista voi esiintyä muun muassa päiväkodeissa, joissa lapsiryhmät ovat suuria ja henkilökunnalla on paineita valvoa lasten turvallisuutta. Tällöin tilanteet saatetaan ratkaista niin, että lasten liikkumista rajoitetaan erilaisilla kielloilla. Kasvatuksellisiin tavoitteisiin kuitenkin kuuluu, että lapsi saisi mahdollisuuksia itse arvioida omia taitojaan ja sitä, kuinka hän osaisi toimia mahdollisessa vaaratilanteessa. Esimerkiksi puihin kiipeillessä lapsi oppii arvioimaan itse, kuinka korkealle hän uskaltaa kiivetä ja kuinka hän pääsee turvallisesti alas. (Karvonen ym. 2003, 112.)

6 LIKKUMISEN MAHDOLLISTAJAT

Lapsen halua liikkumiseen ei ole rajattu mihinkään aikaan tai paikkaan, vaan lapsi liikkuu aina kun haluaa, myös silloin kun hänen ei pitäisi. Lapsi ei kuitenkaan hahmota erilaisten tilanteiden eroa vaan pyrkii jatkuvasti liikkumaan hänelle luontaisella tavalla. Siksi sellaisissa tiloissa, joissa lapset viettävät aikaansa, pitäisi liikkumisen olla mahdollista, esteetöntä ja toivottua. Tällaiset tilat ovat sitä tärkeämmässä asemassa mitä nuoremista lapsista on kyse, sillä he tarvitsevat liikkumiselleen paljon tilaa. (Zimmer 2005, 87.) Liikunta on lapselle terveen elämän ehto. Fyysisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tekijöitä arjessa ovat ravinto, liikkuminen ja lepo sekä säännöllinen päivärytmi. Aikuisilla on vastuu lapsista – siitä, millaiset lähtökohdat lapselle annetaan aikuisuutta varten. Aikuiset vaikuttavat siihen, millaista ruokaa lapset syövät, patistetaanko lapset sohvalta tai tietokoneen ääreltä ylös ja liikkeelle. Lapsille tällaista vastuuta ei voi antaa. Sen vuoksi jokaisen lasta lähellä olevan tai hänen kanssaan työtä tekevän henkilön on hyvä tarkastella, miten itse toimii. (Nuori Suomi 2008, 5.)

6.1 Perhe liikkumisen mahdollistajana

Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana perheellä on suurin merkitys lapsen liikunnalliseen kehitykseen ja suotuisten liikkumistilojen järjestämiseen. Lapsen asuinympäristö ja kodin materiaalit, tavarat ja sisustus vaikuttavat merkittävästi lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen ja antavat lapselle virikkeitä. Lapsi hahmottaa lähiympäristönsä ja pyrkii tutkimaan sen ominaisuuksia mielellään. Vanhemman ja lapsen välisellä suhteella on tällöin suuri merkitys, sillä vanhemmat päättävät, mahdollistetaanko lapsen kehitystä tukemalla häntä tutustumaan ympäristöönsä vai rajataanko lapsen liikkumistilaa. Lapsen perhe ja koti luovat erilaisia liikunnallisia virikkeitä, mutta yhtä tärkeää on se, että perhe muokkaa myös lapsen asennoitumista ja mielikuvia liikkumiseen ja urheiluun. Vanhempien tai sisarusten harrastukset ovat usein esikuvia lapselle ja hän pitää niitä mielekkäinä asioina. Erityisesti liikunnallisilla harrastuksilla ja perheen yhteisillä liikuntahetkillä voi olla suuri merkitys lapsen motoriseen kehitykseen. Lapsi oppii yhdistämään liikunnan harrastamisen mieleiseksi tekemiseksi yhdessä perheen kanssa. Yhteinen te-

keminen lapsen ja vanhempien välillä syventää heidän keskinäistä suhdetta ja se tukee lapsen kehitystä erityisesti ensimmäisten ikävuosien aikana. (Zimmer 2005, 89.)

Lapset ja vanhemmat voivat perheen ja kodin sisällä tapahtuvien liikuntahetkien lisäksi liikkua ja viettää aikaa yhdessä monenlaisissa paikoissa, jolloin leikin ja liikkumisen ei tarvitse rajoittua pelkästään perhepiiriin tai tuttuun kodin ympäristöön. Liikunnallista toimintaa on mahdollista kokeilla esimerkiksi perheneuvoloiden, kansalaisopistojen, urheiluseurojen järjestämissä äiti/isä-lapsiryhmien toiminnoissa, joissa tarjotaan vanhemmille ja lapsille kontaktimahdollisuuksia uusiin ihmisiin ja ympäristöihin. Tällöin lapset pääsevät liikkumaan ja leikkimään heille vieraiden lasten kanssa ja vanhemmat voivat vaihtaa ajatuksiaan muiden aikuisten kanssa. Vanhemmille ja lapsille kohdistetun liikunnallisen toiminnan suunnittelussa on tärkeää miettiä toiminnan sisältöä, mutta myös sitä miten lapsia ja vanhempia toiminnassa lähestytään. On tärkeää miettiä, kuinka toiminnasta saadaan järjestettyä lapsille mielekästä ja jokaisen lapsen kykyjä ja kehitystä tukevaa. Lisäksi suunnittelussa täytyy huomioida se, kuinka saada vanhemmat osallistumaan toimintaan. Vanhempien osallistumisella yhteiseen liikunnalliseen toimintaan lasten kanssa on suuri merkitys, sillä se kannustaa lapsia ja tuottaa heille paljon enemmän iloa, kuin jos vanhemmat ainoastaan avustaisivat lapsia. (Zimmer 2005, 95.)

6.2 Päiväkoti liikkumisen mahdollistajana

Päiväkodit lisäävät merkittävästi lasten liikkumista ja leikkimistä perheen sisällä tapahtuvan liikkumisen ohella. Päiväkodin ympäristö on erilainen kuin kotona ja lapsilla on paljon erilaisia virikkeitä uusien asioiden kokemiseen. Uudenlaisen ympäristön lisäksi päiväkotitoiminta tarjoaa lapsille mahdollisuuden tutustua muihin aikuisiin ja ikätovereihin. Päiväkodin tehtävänä on hoitaa, kasvattaa ja kouluttaa lasta. Päiväkodin työntekijöiden suhde lapseen muodostuu varhaislapsuudessa, ja heillä on suuri mahdollisuus vaikuttaa ennaltaehkäisevästi lasten elintottumuksiin ja mahdollisiin liikunnallisiin rajoituksiin, jotka voivat johtua esimerkiksi perhe- tai kulttuurisyyistä. Päiväkoti muokkaa kotikasvatuksen tavoin lapsen asennoitumista liikunnan harrastamiseen ja oman kehon hahmottamiseen. (Zimmer 2005, 103.) Päiväkodin liikunnallinen toiminta tarjoaa lapselle erinomaisen tilaisuuden yhdessä toimimiseen ja uusiin ihmiskontakteihin. Liikunta antaa lapselle myös hyvän tilaisuuden pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja sääntöjen noudat-

tamista ja näitä kaikkia asioita lapsi kohtaa päiväkodin arjessa. Yhdessä toimiminen lisää myös lapsen monikulttuurista suvaitsevaisuutta, sillä päiväkodissa lapsi pääsee liikkumaan ja leikkimään erilaisten lasten kanssa. (Laakso 2010.)

Lapsi tutustuu ikätovereidensa lisäksi myös muun ikäisiin lapsiin, jolloin päiväkodin lapsiryhmät voivat olla sekaryhmiä ja niissä on tyttöjä ja poikia. Päivähoidossa eri-ikäisten lasten muodostamat sekaryhmät muodostavat lapselle kokemuksia eri-ikäisten kanssa toimimisesta. Erityisesti nuoremmat lapset hyötyvät paljon vanhempien lasten kanssa toimimisesta; he oppivat uusia asioita seurattessaan vanhempien lasten toimintaa ja erilaisia kielellisiä virikkeitä. Sekaryhmissä nuoremmat lapset oppivat jatkuvasti asioita vanhemmilta lapsilta; he tarkkailevat ja matkivat tekemistä ja vähitellen osallistuvat toimintaan mukaan. Tällä on tärkeä merkitys myös vanhemmille lapsille, sillä he oppivat ottamaan nuoremmat lapset mukaan leikkeihin ja jakamaan tietoaan ja osaamistaan heille. He oppivat tiedostamaan, että he ovat vanhempia ja osaavat enemmän asioita kuin nuoremmat lapset. Päiväkodin liikunnallisissa leikeissä toiminta on usein helpompi toteuttaa, jos samassa ryhmässä on mukana eri-ikäisiä lapsia. Tällöin vanhemmat lapset voivat olla nuorempien lasten apuna. Esimerkiksi ulkoleikeissä vanhempi lapsi voi pyörittää nuoremmalle hyppynarua tai piirtää ruutuhyppelyssä ruudut maahan tai piirileikeissä pitää nuorempaa lasta kädestä ja tehdä liikkeet hänen kanssaan. (Zimmer 2005, 108.)

Sekaryhmissä lasten välinen kilpailu ja vertailu muihin on vähäisempää kuin samanikäisten ryhmissä, sillä lasten ikäjakautuma rajoittaa vertailua. Lapset hahmottavat, että ryhmässä on erilaisia lapsia, joiden jokaisen suoritukset ovat hyväksyttäviä ja siten kilpailutilanteita ei synny. Jotta kaikki lapset tulevat huomioituksi yksilöllisesti sekaryhmissä, on tärkeää, että perusedellytykset toiminnalle ovat kunnossa. Tällaisia edellytyksiä ovat ympäristön ja henkilökunnan toimintamahdollisuudet, lapsiryhmien koot ja ominaisuudet. Kun nämä edellytykset on huomioitu, sekaryhmät tarjoavat lapsille hyvät mahdollisuudet hankkia erilaisia liikunnallisia kokemuksia. Lapset myös ymmärtävät, että eri-ikäisillä lapsilla on eriasteisia taitoja, mutta siitä huolimatta he voivat leikkiä ja liikkua yhdessä. (Zimmer 2005, 109.)

6.3 Välineet ja tilat liikkumisen mahdollistajana

Liikuntavälineet tuovat iloa ja vaihtelua lasten liikkumiseen. Ne antavat lapselle mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa omia ideoitaan monipuolisesti. Liikuntavälineitä voidaan käyttää päivittäin hyvin monin eri tavoin ja niiden avulla lapset voivat opetella esimerkiksi kielellisiä ja matemaattisia käsitteitä. Välineitä käyttäessä lapsi oppii vertailemaan esineiden ominaisuuksia painava-kevyt, iso-pieni ja hallitsemaan omaa voimankäyttöään. Välineet auttavat lapsia myös kehittämään aistien ja lihasten yhteistoimintaa sekä käsi-silmä/jalka koordinaatiota. Liikuntavälineet olisi hyvä sijoittaa hoitotiloissa sellaisiin paikkoihin, mistä lapset voivat ottaa niitä helposti käyttöönsä ja näin ollen mahdollistaa välineiden spontaanin käytön. Välineiden säilyttäminen esimerkiksi koreissa ja seinillä roikkumassa houkuttelevat arempaakin lasta tutkimaan ja kokeilemaan. Välineiden tulee olla rakenteeltaan kestäviä ja muunneltavia, jotta samalle välineelle voi keksiä useita käyttötarkoituksia. Monipuoliseen liikuntaan soveltuvia välineitä ovat esimerkiksi hernepussit, erikokoiset pallot, hyppynarut, erilaiset mailat. (Jämsä-Taskinen, Kurvi & Nissi 2007, 12, 26–28.) Myös monia arkisia tavaroita voi hyödyntää ja käyttää soveltaen liikunnallisessa toiminnassa. Tähän tarkoitukseen sopivat hyvin esimerkiksi tyhjät mehutölkit, sanomalehdet ja erikokoiset pahvilaatikot. Arkipäiväisten tavaroiden hyödyntäminen tavallisesta käytöstä poikkeavalla tavalla antaa lapsille uusia virikkeitä ja mahdollisuuden keksiä välineille uusia käyttötarkoituksia (Zimmer 2002, 166).

Lapset tarvitsevat paljon tilaa liikkuaan ja tutkiaa ympäristöönsä. Liikunta- ja leikkipaikkojen tulee olla suunniteltu lasten tarpeet huomioiden ja niiden täytyy tarjota lapsille mahdollisuuksia puuhastelemiseen, tutkimiseen, löytämiseen ja kokeilemiseen. Huonot ja riittämättömät tilaratkaisut voivat vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen; mitä ahtaammat tilat ovat, sitä useammin lapset ovat levottomia ja heidän välillään voi syntyä erimielisyyksiä ja kinastelua. Sen sijaan joustavat tilaratkaisut tukevat lapsen yksilöllistä huomioimista ja niissä voidaan ottaa paremmin huomioon kunkin lapsen persoonasta johtuva liikunnan ja levon tarve. (Zimmer 2002, 162–163.) Tilanahtaus on tuttua esimerkiksi päiväkotien alle kolmevuotiaiden lasten ryhmissä, joissa tilantarve on suuri. Tämän ikäiset lapset harjoittelevat paikasta toiseen liikkumista, ja ominaista kyseisen ikäryhmän leikille on tavaroiden kuljettaminen paikasta toiseen. Tiloihin ei luonnollisesti voi vaikuttaa kovin paljoa, mutta tilankäyttöön voi kiinnittää huomiota ja ke-

hitellä sitä paremmaksi. Myös pienissä tiloissa voi liikkua, ja lapsia voi innostaa liikkumiseen hyvin monin keinoin ilman suuria liikuntasaleja. (Karvonen ym. 2003, 15–16.) Esimerkiksi teipillä voi tehdä lattiaan hyppyrudukon, viivoja, ympyröitä tai jalanjälkiä. Ne innostavat lapsia hyppimään tai loikkimaan aina kulkiessaan teipatuilla kohdilla. Seinälle tai oven yläpuolelle voi kiinnittää esimerkiksi lapasen, kädenjäljen tai teippiviivoja. Ne innostavat lapsia ohi kulkiessaan kokeilemaan, osuvatko tai yltävätkö he hyppäämällä merkkiin. (Nuori Suomi 2008, 16, 23.)

Päiväkodin piha-aluetta olisi ihanteellista hyödyntää liikunnallisessa toiminnassa mahdollisimman paljon. Ulkona leikkimistä saattaa usein tapahtua lapsella vain päiväkodissa olon aikana, koska lapsen kotioiloissa siihen ei välttämättä kiinnitetä tarpeeksi huomiota. Päiväkodeissa olevat lapset viettävät suurimman osan ajastaan sisätiloissa, vaikka ulkona leikkiminen antaisi lapselle enemmän virikkeitä ja mahdollisuuksia oman kehon ja aistien käyttämiseen kuin sisällä leikkiminen. Ulkona liikkuminen vastaa monipuolisesti kaikkiin niihin lapsen liikunnallisen kehityksen tarpeisiin, mitä liikuntakasvatuksessa pidetään tärkeinä. Ulkoliikunta ja -leikit tarjoavat mahdollisuuksia perusliikunnan harjoittamiseen, sillä niissä tapahtuu muun muassa kävelemistä, juoksemista, hyppimistä, kiipeämistä, kierimistä, heittämistä, riippumista ja tasapainoilua. (Zimmer 2002, 161–162, 168–170.)

Aikuinen voi innostaa lasta käyttämään pihavälineitä ja harjaannuttamaan liikkumisvalmiuksia tekemällä pieniä muutoksia ympäristössä. Esimerkiksi köyden lisääminen liukumäkeen tai keinuminen vatsallaan tuo tuttuihin toimintoihin uutta kiinnostusta. Päiväkodin pihalla olisi tärkeää huomioida myös pihan tasot ja kannustaa lasta liikkumaan eri tasoissa. Tasaisella tasolla liikkuminen on lapselle helppoa ja turvallista. Lisähaastetta lapselle tuovat hieman korkeammalla olevat tasot; esimerkiksi hiekkalaatikon reuna, kivet ja metsämaasto. Haastavin taso löytyy telineistä, liukumäestä ja keinuista. Nurminteissä kieriminen tarjoaa lapselle voimakasta tasapaino- ja liikeaistikokemusta. (Jämsä-Taskinen ym. 2007, 17–20.) Erittäin hyvä monipuolisen liikkumisen varmistaja on retki luontoon, jota kannattaa hyödyntää aina silloin, kun se on mahdollista. Epätasainen alusta ja erilaiset kiipeilymahdolliset takaavat lapsille liikkumistapojen vaihtelun. Sisäleikit ja -pelit muuttuvat metsässä aivan erilaisiksi ja antavat lapsille uudenlaisia haasteita. (Nuori Suomi 2008, 24.)

7 OHJAAJAN MERKITYS LIIKUNTAKASVATUKSESSA

7.1 Ohjaajan tehtävät ja osaaminen

Lasten liikunnan ohjaajan tehtävänä on saada lapset innostumaan liikunnasta, niin että heistä kasvaa ja kehittyy innokkaita liikunnan harrastajia, jotka haluavat oppia jatkuvasti uutta. Ohjaajan täytyy tarjota lapselle sellaisia tietoja, taitoja ja asenteita, joiden avulla liikunnallisen elämäntavan on mahdollista syntyä. Ohjaajan tavoitteena on, että lapsi kasvaa aikuiseksi, jolle liikunnan harrastaminen on luonnollinen osa elämää. Lapsen liikunnan harrastaminen voi kehittää kokonaisvaltaisen kasvun lisäksi myös lapsen yhteistyökykyisyyttä, erilaisten ihmisten ymmärtämistä ja arvostamista sekä halua auttaa toisia ihmisiä. (Autio & Kaski 2005, 56–57.)

Hyvän ohjaajan ominaisuuksiin kuuluvat avoimuus, rehellisyys, kannustavuus, luotettavuus ja turvallisuus. Koska varhaiskasvatuksen liikunnallisessa toiminnassa ohjaaja työskentelee pienten lasten kanssa, on selvää, että toiminnan täytyy olla turvallista ja että lapsen vanhemmat voivat luottaa ohjaajaan. Luotettava ohjaaja osaa kääntää tilanteen myös päinvastoin, jolloin hän luottaa lasten kykyihin tehdä asioita kehitysasteensa mukaisesti. Kun ohjaaja on turvallinen, lapsi osallistuu toimintaan mielellään ja vanhemmat voivat turvallisin mielin jättää lapsen ohjaajan huomaan. (Autio & Kaski 2005, 65–66.)

Pätevä ohjaaja osaa luoda liikuntatuokioista monipuolisia huomioimalla toiminnassa lasten herkkyyksikaudet ja yksilölliset erot sekä liikkeiden oppimisvaiheet ja niiden kehittymisen. Ohjaaja valmistele tarvittavan tilan liikuntamyönteiseksi ja mahdollisuuksien mukaan käyttää hyväksi vaihtelevia tiloja ja erilaisia tasoja, suuntia ja nopeuksia. Liikuntatuokioihin saa moni-ilmeisyyttä myös musiikilla, loruilla, itse keksityillä kertomuksilla ja erilaisten liikkeiden kehittelyllä. Monipuolisen toiminnan toteuttamiseen vaikuttaa suuresti määrin ohjaajan motivaatio lasten ohjaamiseen ja heidän liikunnallisten taitojen kehittämiseen. Ohjaajan on oltava aidosti kiinnostunut erilaisten ja erikäisten lasten kanssa työskentelemisestä ja hänellä tulisi olla tavoitteita kehittää lasten liikunnallista toimintaa ja mahdollisuuksia monipuolisen liikunnan harrastamiseen. (Autio 2007, 316.)

Lasten ohjaaminen on kasvatustyötä, jota ohjaajan täytyy tehdä yhdessä lasten vanhempien kanssa. Ohjaajan ja vanhempien yhteistyötä kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi, jossa kaikki osapuolet luottavat toisiinsa ja arvostavat toistensa työtä. Ohjaajan on oltava avoin palautteen antamiselle ja vastaanottamiselle, jotta hän voi tarjota lapsille heidän kasvunsa ja kehityksensä mukaista liikunnallista toimintaa päivähoiton ympäristössä. Koska lasten kanssa työskentely on kokonaisvaltaista kasvatustyötä, ohjaajan rooli voi olla eri tilanteissa hyvin moninainen. Ohjaaja voi tilanteiden mukaan toimia ensisijaisesti valmentajana ja ohjaajana, asiantuntijana, työntekijänä, vanhempana, kasvattajana, kuuntelijana, vertaisohjaajana tai toiminnan järjestäjänä. Ammattitaitoinen ohjaaja on oivaltava, joka näkee lapsen yksilönä ryhmässä ja soveltaa toimintaa lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan. Hän sisällyttää toimintaan vaihtoehtoisia harjoitteita, joka tavoittaa erilaiset lapset ja jokaisen henkilökohtaiset tarpeet. (Lind, Lipponen, Rinta & Tamminen 2008, 29–30.)

Ohjaajan on hyvä pohtia, miten omat arvot näkyvät käytännön työskentelyssä ja millaista mallia hän antaa lapsille arvojensa suhteen. Liikunnallisen toiminnan vetämisessä ohjaajan on erityisesti mietittävä omaa suhdettaan terveyden ylläpitämiseen. Jos ohjaaja ei itse koe tärkeäksi terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista, voi hänen olla vaikeaa motivoida lapsia pitämään huolta kehostaan ja liikunnallisuudestaan. Lapset liikkuvat luonnostaan ilman ohjaustakin, mutta ohjaajan tehtävänä on pitää huolta lasten terveyden vaalimisesta ja tarjota heille heidän kehityksasteensa mukaisia monipuolisia liikunnan harjoitteita. (Autio & Kaski 2005, 68–71.)

7.2 Liikuntahetkien suunnittelu

Liikuntatuokion suunnitelman perusosat koostuvat oppimistavoitteista, sisällöstä, menetelmistä ja apuvälineiden osuudesta sekä toiminnan toteutuksesta. Jotta liikuntahetken oppimistavoitteet voivat toteutua, täytyy ensin miettiä toiminnan sisältö, seuraavaksi menetelmät ja mahdolliset apuvälineet ja viimeisenä luoda toimiva toteutusmalli. Liikunnallisen tuokion oppimistavoitteet voidaan jakaa liikettä koskeviin, tiedollisiin, tunnepitoisiin ja elämyksellisiin sekä yhteisiin ja yhteistyötä tukeviin tavoitteisiin. Sisältöön ja menetelmiin kuuluvia tekijöitä ovat leikki, kisailu, kuntotekijät, taitoharjoittelu ja suoritusten havainnointi ja tarkkailu. (Autio 2007, 313.)

Liikuntatuokion onnistumiseen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisiin tekijöihin vaikuttavat oppilasryhmät; niiden fyysiset ja psyykkiset tekijät, ikä, suoritusedellytykset ja motoriset valmiudet sekä sosiaalisuus. Ryhmän sosiaalisuus voi vaikuttaa merkittävästi siihen, millaista toimintaa ohjaaja voi järjestää, millaisista asioista lapset ryhmässä innostuvat ja miten he osallistuvat toimintaan yhdessä. Sisäisiin tekijöihin kuuluu olennaisesti myös ohjaajan rooli. Hänen tietonsa, taitonsa ja kokemuksensa liikunnallisen toiminnan aiheesta vaikuttavat kulloisenkin tuokion suunnitteluun ja toteuttamiseen. Lisäksi ohjaajan kasvatukselliset näkemykset, mieliala ja etukäteisvalmistelut vaikuttavat tuokion onnistumiseen. Ulkoisiin tekijöihin liittyvät toimintaan osallistuvien määrä, toiminnan kesto, välineet, tilajärjestelyt sekä ulkotiloissa järjestettävässä toiminnassa myös sää. (Autio 2007, 313–314, 316.)

Liikunnallista toimintaa ja liikuntatuokioita suunnitellessa ohjaajan on tärkeää muistaa, että toiminnan rakenteen tulisi sellainen, että sitä on tarvittaessa mahdollista muuttaa. Usein lapset keksivät toiminnan edetessä paljon hyviä ideoita, joita voi hyödyntää toiminnassa ja siten huomioida lasten toiveita. Toiminta ei kuitenkaan saa olla suunnittelematonta, sillä ilman valmisteluja ohjaaja voi olla hyvin epävarma eikä tiedä, miten ohjata toimintaa onnistuneesti. (Zimmer 2002, 139.) Suunnitellun toiminnan ansiosta liikuntatuokiot ovat tarkoituksenmukaisia ja tehokkaita, ja siten lapsi hyötyy tuokiosta parhaalla mahdollisella tavalla. Liikuntatuokioiden suunnitelmat on hyvä tehdä kirjallisina, sillä ne helpottavat ohjaajan työskentelyä. Kirjallinen suunnitelma tukee ohjaajaa keskittymään ohjaukseen kokonaisvaltaisemmin ja huomioimaan lapset yksilöllisemmin. Suunnitelma on ohjaajan tukena myös silloin, kun hän miettii, mitä asioita milloinkin on tehty tai jos jotkin osa-alueet, liikkeet tai leikit tarvitsevat vielä toistoa. (Autio 2007, 312–315.)

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ETENEMINEN

Olimme hyvissä ajoin aloitelleet opinnäytetyöprosessia ja halusimme, että itse toimintapäivä olisi jo kevään 2010 aikana, jotta voisimme keskittyä kirjoittamistyöhön syksyn 2010 ajaksi. Joulukuussa 2009 otimme yhteyttä päiväkotiin ja kävimme allekirjoittamassa sopimuksen yhteistyöstä. Tapaamisessa tuli esiin toive päiväkodin henkilökunnalta, että toiminta kohdistuisi kaikkiin päiväkodin neljäänkymmeneen lapseen, jotka olivat iältään 1–6-vuotiaita. Se asetti meille haastetta, koska lasten ikäjakauma oli hyvin laaja ja näin ollen toiminnan tuli olla kaikenikäisille lapsille sopivaa, tarjoten silti sopivasti haasteita. Olikin selvää, että aiheena ei voisi olla ensin suunnittelemamme lasten välisten ystävyysuhteiden tutkiminen. Melko pian meille selkiintyi ajatus siitä, että opinnäytetyön aiheena voisi olla liikuntakasvatuksen merkitys alle kouluikäisillä lapsilla. Pidimme valitsemaamme aihetta tärkeänä ja ajankohtaisena, koska lasten omaehtoinen liikunta ja mahdollisuudet liikkumiseen ovat vähentyneet viime vuosina. Toimintapäivämme aihe sai kannatusta päiväkodin henkilökunnalta, ja pystyimme aloittamaan suunnittelutyön toimintapäivän sisällön aikaansaamiseksi. Halusimme tehdä toimintapäivään radan, jossa edetään rastilta toiselle suorittaen erilaisia tehtäviä ja harjoitteita.

8.1 Tutustuminen päiväkotiin

Helmikuussa 2010 kävimme tutustumassa yhteistyökumppanina toimivan päiväkodin henkilökuntaan ja tiloihin. Selvitimme, minkälaisia liikunnan harrastamiseen olevia välineitä meillä on mahdollisuus käyttää toimintapäivässämme. Katselimme myös pihalueta sillä silmällä, että osaisimme ottaa huomioon pihan rakennukset ja leikkelineet ja hyödyntää niitä toiminnassa. Kerroimme henkilökunnalle, että suunnitelmissamme olisi muodostaa päiväkodin pihalle rata, jossa olisi mahdollisimman paljon erilaisia liikunnallisia tehtäviä ja harjoituksia. Keskustelimme siitä, olisimmeko tehneet kaksi erillistä rataa, joista toinen olisi ollut vanhemmille ja toinen nuoremmille lapsille. Mietimme myös, voisivatko lapset olla radalla eri aikaan, esimerkiksi aamu- ja iltapäivällä. Henkilökunta oli sitä mieltä, että on selkeämpää ja helpompaa päivänselityksen kannalta, jos kaikki lapset ovat radalla samaan aikaan. Näin ollen toimintapäivän sisällön tuli olla

sellainen, että kaikenikäiset lapset pystyvät kulkemaan radan läpi kukin omien taitojensa mukaan.

Tapaamisessa sovimme myös toimintapäivämme päivämääräksi 26.5.2010 ja alustavaa työnjakoa. Sovimme, että lapset jaettaisiin pienempiin ryhmiin, joissa olisi eri-ikäisiä lapsia. Tällöin nuoremmat lapset voisivat ottaa oppia vanhemmilta lapsilta ja vanhemmat oppisivat ottamaan muut huomioon ja ehkä odottamaan, jos kaikki lapset eivät selviäsi tehtävistä yhtä nopeasti. Päätimme, että suunnittelemme päivän ja lähetämme päiväkodille listan tarvikkeista, joita tarvitsisimme päivän aikana sekä tarkemman kuvauksen toimintapäivästä viikkoa ennen toimintapäivää. Sovimme myös, että lähetämme viestit tietylle päiväkodin työntekijälle, joka välittää viestimme myös muille työryhmän jäsenille.

8.2 Suunnitelmien tarkentuminen ja toimintapäivän sisällön rakentuminen

Kevään 2010 aikana etsimme aiheeseen sopivaa lähdekirjallisuutta ja ideoita siihen, mitä kaikkea liikunnallinen toimintapäivä voisi sisältää. Halusimme, että radalla olisi jokin teema tai satu, jonka ympärille rakentaisimme liikunnalliset osuudet. Emme halunneet tehdä radasta liian suorituskeskeistä, vaan halusimme leikin varjolla saada lapset liikkumaan, sillä mielestämme liikunnan tulisi olla omaehtoista ja omassa tahdissa tehtävää mukavaa toimintaa. Nykyisessä varhaiskasvatuksessa painotetaan usein liikaa lasten suoritusten harjoittamista. Mielestämme olisi tärkeää huomioida myös tekemisen mielekkyys, tunnekokemukset ja lapsen persoonallisuuden kehitys lasten liikuntatuokioita suunnitellessa. Varhaisvuosien liikunnan tulisi tukea myös lasten elämys- ja mielikuvamaailman rakentumista, jolloin lapset antavat esimerkiksi välineille tai telineille itse keksimiään merkityksiä (Karvonen ym. 2003, 73). Elämys- ja mielikuvamaailman tukemista tuli toiminnassamme esiin eri rasteilla, joissa oli muutettu muun muassa hernepusseja eläinten ruoaksi ja autonrenkaat sammalmättäiksi. Halusimme tehdä radalle tarkoituksella myös sellaisia osioita, joissa lapset saivat käyttää luovuuttaan ja esimerkiksi ylittää esteen haluamallaan tavalla. Siitä syystä emme ohjaajina käyneet rataa läpi näyttäen, mitä missäkin rastilla tehdään, koska se olisi saattanut vähentää lasten omien luovien ratkaisujen kokeilua.

Toimintapäivän suunnittelua hankaloitti paljon se, ettemme nähneet toisiamme suunnitteluvaiheen aikana vaan hoidimme asiaa sähköpostien välityksellä. Kevään aikana olimme eri opintokokonaisuuksissa ja paikkakunnilla työharjoittelujen vuoksi, minkä takia meillä ei ollut mahdollisuutta kokoontua yhteen paikkaan suunnittelemaan toimintaa ja jakamaan ajatuksiamme. Tästä johtuen pyrimme työskentelemään sähköisesti mahdollisimman säännöllisesti ja kirjaamaan ajatuksiamme tarkasti ylös. Sähköpostitse ideoiden jakaminen toisillemme sujui kuitenkin hyvin ja mielestämme se onnistui jopa odotuksia paremmin. Olimme tyytyväisiä, että saimme rakennettua toimintapäivän rungon pitkälti sähköpostitse. Suunnittelutyön olisi kuitenkin voinut aloittaa vielä aiemmin, sillä se vei yllättävän paljon aikaa.

8.2.1 Satuliikunta

Käytimme toimintapäivässä liikunnan ja leikin yhdistämisen apuna satuliikuntaa. Liikuntaradan teema oli rakennettu itse keksimämme sadun muotoon ja jokainen radan tehtävä suoritettiin sadun mukaisesti. Satuliikunnalla tarkoitetaan liikunnallisen toiminnan yhdistämistä satujen ja tarinoiden maailmaan. Satuliikunnassa on mahdollisuus tutustua satuihin ja tarinoihin koko kehoa apuna käyttäen. Satuliikunnassa voidaan kehittää montaa eri taitoa samanaikaisesti ja samalla tehdä liikuntahetkestä sadun tai tarinan avulla mielenkiintoisempi ja mieleenpainuvampi. Samalla lapselle annetaan mahdollisuus käyttää omaa mielikuvitustaan yhdessä liikunnan tuomien hyötyjen kanssa. Satujen merkitys lapsen kehityksessä on hyvin merkittävä. Sadut ovat yksi lasten taiteen muoto, ja niiden syvin merkitys on erilainen eri ihmisille ja myös samalle ihmiselle hänen elämänsä eri aikoina. Sadut antavat lapsen mielikuvitukselle tilaa, ja niiden avulla lapset pääsevät käsittelemään omia tunteitaan. Satujen avulla voidaan myös auttaa lasta kohtaamaan tulevaa, kuten muutoksia elämäntilanteissa. (Mäkelä 2002, 8.)

Satuliikunnassa lapsen kieli kehittyy, sanavarasto laajenee sekä itseilmaisuus paranee. Satua kuunnellessa lapsi voi pohtia siinä käytettävää kieltä ja sadun hahmojen toimintatapoja. Kielen kehityksen kannalta onkin erityisen tärkeää, että lapsille luettaisiin satuja, koska ne laajentavat lasten sanavarastoa ja lisäävät äidinkielen tuntemusta. Satujen lukeminen on tärkeää kaikille lapsille, mutta erityisesti sellaisille lapsille, joilla on jotakin kielellisiä vaikeuksia tai hitautta puhumaan oppimisessa. (Durso 2010.)

8.2.2 Liikuntaradan runko

Liikuntaradan ensimmäisellä rastilla lapset etenivät joko hyppien tai harppaamalla jalanjälkiä pitkin seuraavalle rastille. Lapsille oli isot ja pienet jalanjäljet erikseen; pienemmät jalanjäljet olivat lähempänä toisiaan ja soveltuivat näin nuoremmille lapsille. Toisella rastilla oli tehtävänä keilaus, jossa pallon avulla kaadettiin muovipulloja. Pullot olivat eripituisten matkojen päässä, jolloin se soveltui hyvin eri-ikäisille lapsille. Kolmannella rastilla lapset saivat ohjeekseen viedä metsän eläimille ruokaa, eli todellisuudessa lapset kantoivat hernepussia joko kädessään tai päänsä päällä seuraavalle rastille. Neljännellä rastilla lapset ylittivät autonrenkaita vapaalla tyylillä, joko hyppäämällä tai kiipeämällä. Viidennellä rastilla vanhemmat lapset kiipesivät kiipeilytelineen kautta telineen toiselle puolelle ja nuoremmat lapset kävelivät tasapainotellen lautaa pitkin. Kuudennella rastilla oli vuorossa tunneli, jonka läpi lapset ryömivät. Seitsemännellä rastilla lapset kiersivät muovikeiloja puolelta toiselle, joko juosten tai hyppien yhdellä jalalla. Kahdeksas rasti sijaitsi liukumäen päällä, josta jokainen lapsi heitti kaksi hernepussia maassa oleviin ämpäreihin. Ämpärit olivat eri matkojen päässä, ja lapset saivat itse valita, kumpaan ämpäriin heittivät. Sen jälkeen lapset laskivat liukumäen alas.

Tässä vaiheessa, kun rata oli kierretty yhden kerran, palattiin radan alkuun ja tehtiin samat rastit uudestaan. Toisen kerran jälkeen lapsia ohjeistettiin etsimään jotakin isoa ja kiiltävää, joka voisi olla metsänpeikon kadonnut aarre. Aarteen löytymisen jälkeen kivet kuljetettiin lähemmäs metsän reunaa värikkäälle kankaalle, josta peikko haki ne. Sieltä lapset siirtyivät leikkivarjolle, jossa oli loppuleikki, palautteen kysyminen lapsilta ja diplomien jako.

8.3 Toimintapäivästä tiedottaminen päiväkotiin ja lasten vanhemmille

Lähetimme päiväkodille suunnitelman päivänkulusta ja liikuntaradan sisällöstä kaksi viikkoa ennen toimintapäivän järjestämistä, jotta päiväkodin henkilökunta ennättäisi tutustua siihen. Suunnitelman lähettäminen kahta viikkoa ennen tapahtumaa mahdollisti myös sen, että olisimme ennättäneet vielä muokata tapahtuman runkoa, jos siihen olisi ollut työntekijöiden mielestä tarvetta. Lähetettyämme suunnitelman päiväkodille, päätimme itse muokata hieman alkuperäistä suunnitelmaa ja kerroimme muutoksista säh-

köpostilla päiväkodin yhteyshenkilölle. Pohdimme paljon sitä, millaiset tehtävät sopivat liikuntaradan kokonaisuuteen ja millaiset eivät ja vastaavasti, mitkä tehtävät ovat tärkeitä saada radalle mukaan. Selvitimme myös päiväkodin yhteyshenkilölle syyt tiettyjen rastien muokkaamiseen, jotta hän olisi tietoinen tarkoituksestamme saada liikuntaradasta mahdollisimman monipuolinen ja kaikille lapsille soveltuva.

Teimme myös tiedotteen toimintapäivästä päiväkodin lasten vanhemmille, jotta he tietäisivät, mistä oli kyse. Toimintapäivään osallistuneet lapset olivat ala-ikäisiä, joten meidän piti kysyä vanhemmilta lupa lapsen toimintapäivään osallistumiseen sekä siihen saako lasta kuvata toimintapäivän aikana. Tiedotteeseen teimme vaihtoehdot kyllä tai ei, joista vanhemmat saavat rastittaa haluamansa vaihtoehdon. Pyysimme vanhempia palauttamaan tiedotteen päiväkodin työntekijöille viimeistään kahta päivää ennen toimintapäivää. Tällöin päiväkotikiinnitys tarkistaa, ketkä lapset voivat osallistua toimintaan ja saako kaikkia lapsia kuvata.

9 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS

9.1 Valmistelut ja toteutus

Saavuimme päiväkodille kaksi tuntia ennen varsinaisen toiminnan alkua. Olimme aiemmin piirtäneet kuvan päiväkodin pihasta, jonka pohjalta olimme suunnitelleet liikuntaradan toteutuksen ja mihin kohtaan mikäkin rasti oli tarkoitus sijoittaa. Hahmotelmamme päiväkodin pihasta erosi kuitenkin jonkin verran todellisesta ympäristöstä, ja meidän piti ideoida uudestaan, mihin paikkoihin liikuntaradan rastit sijoitamme, jotta voimme järjestää toiminnan suunnitelmien mukaisesti. Rastien kasaamisessa ja tavaroiden viemisessä oikeille paikoilleen kului yllättävän paljon aikaa, erityisesti ensimmäisellä rastilla. Emme olleet huomioineet sitä, miten jalanjäljet kestävät astumista ulkona, sillä testasimme niitä vain sisätiloissa. Kartongista valmistetut jalanjäljet eivät pysyneet pihalla maassa kiinni, ja tuuli tarttui niihin ja siirsi ne pois paikoiltaan. Emme kuitenkaan voineet tehdä asialle siinä vaiheessa mitään. Totesimme vain, että jalanjälkien valmistaminen olisi pitänyt toteuttaa eri tavalla.

Pienistä muutoksista huolimatta pysyimme kuitenkin aikataulussa ja saimme koottua kaikki liikuntaradan rastit paikalleen. Huomasimme jo varhaisessa vaiheessa kootessamme liikuntarataa, että siihen olisi pitänyt varata enemmän aikaa. Tällöin olisimme voineet rauhassa tarkistaa, olemmeko saaneet kaiken tehtyä. Lisäksi aikaa olisi jäänyt keskittyä seuraavaan tilanteeseen, jossa tapasimme päiväkodin työntekijät ja lapset.

Yhdeksältä aamulla päiväkodin lapset ja henkilökunta olivat kokoontuneet saliin, johon me menimme esittäytymään ja kertomaan tulevasta radasta. Ensin kerroimme lapsille sadun metsänpeikosta, joka oli kadottanut aarteensa metsään ja toivoi päiväkodin lapsilta apua aarteensa löytämiseen. Tarkensimme lapsille ja henkilökunnalle, että ympäristö, josta aarretta etsitään, on päiväkodin oma piha ja lähimetsä. Ohjeistimme vielä lapsille, että löytääkseen peikon aarteen, heidän on seurattava tarkasti pihalla olevan liikuntaradan ohjeita. Kuvailimme radan sisältävän monenlaisia tehtävärasteja, joihin toivoimme kaikkien lasten osallistuvan. Sadun ja ohjeiden kertomisen jälkeen päiväkodin työntekijät kirjoittivat jokaiselle lapselle nimilaput. Olimme sopineet nimilappujen kirjoittamisesta työntekijöiden kanssa jo aiemmin ja perustelimme asiaa sillä, että meidän on hel-

pompaa seurata lapsia ja saada heidän huomionsa helpommin, kun tiedämme heidän nimensä.

Tämän jälkeen oli tarkoitus, että lapset olisivat siirtyneet vähitellen ryhmä kerrallaan ulos ja muut lapset olisivat vielä jääneet hetkeksi aikaa sisälle työntekijöiden kanssa. Tässä tilanteessa oli kuitenkin meidän ja työntekijöiden välillä tapahtunut jokin väärinymmärrys ja kaikki lapset tulivatkin samaan aikaan pihalle. Tästä syystä muut kuin ensimmäisen ryhmän lapset joutuivat odottamaan tarpeettoman pitkään päästäkseen rasteille. Tämä oli hyvin harmittavaa, koska kyseessä oli nimenomaan liikunnallinen toimintapäivä, eikä ollut tarkoitus testata lasten kärsivällisyyttä toimettona olemiseen. Ehdotimme jossakin vaiheessa lapsiryhmien ohjaajille, että lapset voisivat leikkiä esimerkiksi hippaa ennen rasteille menoa, jotta lapsilla olisi jotakin tekemistä. Emme voineet itse jäädä ohjaamaan lapsille tähän tilanteeseen mitään leikkiä, sillä jo radalle päässeet lapsiryhmät tarvitsivat apuamme rasteilla. Yritimme myös saada kuvattua mahdollisimman paljon toimintaa videolle.

Koska lapset joutuivat odottamaan rasteille pääsyä, päiväkodin henkilökunta ehdotti meille, että lapset kävisivät radan läpi vain kertaalleen, jonka jälkeen kaikille lapsille annettaisiin yhtä aikaa ohje mennä etsimään aarretta. Alun perin olimme suunnitelleet, että lapset olisivat kiertäneet radan kahdesti, ja pienryhmä kerrallaan olisi saanut ohjeen mennä etsimään aarretta. Totesimme, että henkilökunnan ehdotus olisi tässä tilanteessa todennäköisesti parasta, sillä emme halunneet odottaa lapsia yhtään enempää. Tämä suunnitelman muutos vaikutti kuitenkin siihen, ettei lapsille tullut toimintaradassa toistoja niin kuin ensin oli suunniteltu, ja kuten liikunnallisessa toiminnassa yleensä on tavoitteena. Tämä näkyi myös saamissamme palautteissa, joita käsittelemme tarkemmin kappaleessa 10.

9.2 Toiminnan lopetus

Yllättävistä muutoksista huolimatta lapset kiersivät liikuntaradan läpi sovellettujen ohjeiden mukaan, ja saimme ohjattua toiminnan loppuun asti. Viimeiselle rastille olimme suunnitelleet tehtäväksi muutamia leikkejä leikkivarjon kanssa. Kyseisellä rastilla olimme molemmat koko ajan mukana, koska halusimme osallistua toimintaan lasten

kanssa ja kysyä heiltä palautetta. Lisäksi ohjausta ei enää tarvinnut muilla rasteilla, joten pystyimme molemmat osallistumaan viimeiselle rastille. Rastin tapahtumat kuvasi videolle päiväkodin työntekijä, sillä koimme tärkeäksi myös tämän osion kuvaamisen emmekä pystyneet itse osallistumaan kuvaamiseen.

Rastilla kuljimme lasten kanssa leikkivarjoa ympäri ja heilutimme sitä ilmassa. Lisäksi annoimme lapsille hernepusseja, joita heidän täytyi kannatella varjon päällä. Leikkien jälkeen pyysimme lapsia istumaan leikkivarjon ympärille ja kysyimme, mitä mieltä lapset olivat toimintapäivästä. Sen jälkeen kerroimme lapsille, että peikko oli niin onnellinen saamastaan avusta, että halusi jakaa aarteensa lasten kanssa ja näin he saivat jokainen muistoksi aarteita; kullan- ja vihreänvärisiä kiviä. Lisäksi jaoimme lapsille diplomit. Huomioimme lapset yksilöllisesti siten, että jokainen lapsi kutsuttiin nimeltä yksitellen hakemaan diplomi toimintapäivän suorittamisesta. Lopuksi kiitimme kaikkia lapsia osallistumisesta ja toivotimme heille mukavaa kesää. Tämän jälkeen lapset siirtyivät henkilökunnan kanssa päiväkodin sisätiloihin ja toimintapäivä päättyi tähän.

9.3 Havaintoja lasten toiminnasta

Videoimme lasten toimintaa liikuntaradalla, ja heidän toiminnastaan tehdyt havainnot pohjautuvat videoiden materiaaliin. Lapset toimivat liikuntaradalla 6-7 hengen ryhmissä, joiden ohjaajana oli päiväkodin henkilökunnan jäsen. Ohjaaja luki jokaisella rastilla ohjeen ja ohjasi pienryhmän lapsia suorittamaan kunkin rastin tehtävät. Eniten ohjaamista tarvitsivat luonnollisesti ryhmän nuorimmat lapset. Havaitsimme, että joillakin rasteilla vanhemmat lapset joutuivat odottelemaan nuorempien lasten rasteilla suoriutumista. Tämä näkyi joissakin tilanteissa siten, että vanhemmat lapset meinasivat lähteä tekemään seuraavan rastin tehtäviä kuuntelematta ohjeita. Toisaalta oli myös mukava huomata, kuinka vanhemmat lapset kannustivat nuorempia lapsia heidän onnistuessa tehtävissään ja auttoivat heitä rasteilla. Nuoremmat lapset katsoivat mallia isompien lasten suorituksista ja tekivät sitten itse perässä. Siten oli siis hyvä idea jakaa ryhmät siten, että niissä oli eri-ikäisiä lapsia. Osa lapsista tarvitsi ohjaajan kannustusta tai esimerkkiä ennen kuin itse kokeili rastien tehtäviä. Huomasimme, että toisen rastin ohjeistus oli liian pitkä. Kaikki lapset eivät jaksaneet kuunnella rastin ohjetta loppuun asti. Etenkin nuorempien lasten kannalta olisi ollut parempi, jos ohjeistus olisi ollut lyhyem-

pi. Videoilta käy ilmi, että kaikki rastit olivat sellaisia, joista jokainen lapsi pystyi selviytymään itsenäisesti tai ohjaajan avustuksella. Videoita seuratessa meille välittyi tunne, että lapsilla oli mukavaa, ja varsinkin viimeinen osio leikkivarjolla oli hyvin mieleinen ja lapset nauroivat ääneen. Heistä oli myös kivaa, että he saivat toimintapäivästä muistoksi diplomin ja aarreketit.

Päiväkodin lapsiryhmät muodostuivat sekaryhmistä ja niiden toiminta tuli hyvin esille toimintapäivässä. Lapset toimivat yhdessä ja ryhmät muodostettiin siten, että kaikissa ryhmissä oli nuorempia ja vanhempia lapsia. Sekaryhmät todistivat hyvin, että eri-ikäisten lasten on mahdollista toimia yhdessä ja he voivat tulla hyvin toimeen keskenään. Lasten välillä ei myöskään ollut havaittavissa kilpailua, mikä voi olla hyvin yleistä samanikäisten lasten keskuudessa. Vanhemmat lapset auttoivat pienempiä lapsia liikuntaradan rasteilla esimerkiksi näyttämällä mallia, jos pienemmät lapset eivät ymmärtäneet kuvaohjeesta, mitä rastilla täytyi tehdä. Osa vanhimmista lapsista osasi myös jo lukea, jolloin he saivat lukea rastien ohjeistuksen. Tämä tuki heidän osaamista ja itsetuntoa, sillä he onnistuivat tekemään uusia asioita itsenäisesti ja pääsivät opettamaan niitä muille. Sen lisäksi nuoremmat lapset saattoivat seurata heitä ihailien ja pitää heitä samaistumisen kohteena, koska vanhemmat lapset osasivat asioita jo enemmän kuin he.

Kaikissa lapsiryhmissä oli toki ohjaajana päiväkodin työntekijä, jolloin lasten ei tarvinnut toimia keskenään missään vaiheessa. Koska ohjaajina toimi päiväkodin henkilökunta, he tiesivät miten kukin lapsi käyttäytyy ja millä kehitysasteella he ovat. Ohjaajat pystyivät havainnoimaan lasten toimintaa ja antamaan tilaa jokaisen taidoille, esimerkiksi juuri silloin, jos joku lapsista halusi lukea rastien ohjeistukset muille ryhmän jäsenille.

10 TOIMINTAPÄIVÄSTÄ SAADUT PALAUTTEET JA TULOSTEN REFLEKTOINTIA

Teimme päiväkodin työntekijöille palautekyselyn, jossa kysyttiin palautetta toimintapäivästä ja sen monipuolisuudesta. Kysyimme myös heidän mielipidettään liikuntakasvatukseen ja siihen kuinka tärkeänä osana henkilökunta pitää sitä. Kysely tehtiin nimettömästi ja vastausaikaa oli yksi viikko. Vastauksia saimme viisi kappaletta.

10.1 Työntekijöiden ja lasten palaute

Saamamme palaute ja käyttämämme lähdeaineisto vakuuttavat tutkimusongelmamme siitä, että liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Varhaiskasvatuksen henkilökunnalla on suuri rooli lasten liikuntakasvatuksen järjestämisessä. Siten on hienoa, että ainakin yhteistyökumppanimme huomioi liikunnan tärkeyden lasten toiminnassa. Järjestämämme liikuntarata on mielestämme hyvä keino innostaa lapset kokeilemaan hyvin monenlaisia motorisia harjoituksia yhden liikuntatuokion aikana. Liikuntarata on siksi hyvä idea, että sitä voi helposti soveltaa eri tilanteisiin ja eri-ikäisille lapsille sopivaksi. Toimintapäivässä oli liikaa tilanteita, joissa lapset joutuivat odottamaan. Jatkossa vastaavanlaiselle radalle tulisi suunnitella lisää rasteja, jotta kaikille lapsille olisi koko ajan tekemistä tai lapsia pitäisi olla vähemmän radalla samanaikaisesti. Rata tulisi myös käydä kahteen kertaan läpi, kuten alun perin olimme suunnitelleet. Tällöin lapsille tulisi radalla toistoja motorisista harjoituksista. Lapset voisivat saada myös enemmän onnistumisen kokemuksia käydessään radan läpi ensimmäisellä kerralla ikään kuin harjoittelun ja toisella kerralla jo sujuvammin.

Työntekijöiden palautteesta käy myös ilmi, että olimme onnistuneet järjestämään riittävän monipuolista ja sovellettavissa olevaa toimintaa, jotta kaikenikäiset lapset pystyivät osallistumaan siihen. Tämän koimme toiminnan suunnittelussa ehkä haastavimmaksi asiaksi juuri lasten suuren ikäeron vuoksi, joten olemme tyytyväisiä siihen, että onnistuimme toiminnan toteuttamisessa hyvin.

Kysyimme lapsilta palautetta yksinkertaisten hymynaamojen avulla, toisella hymynaamalla oli iloinen ilme ☺ ja toisella surullinen ilme ☹. Näytimme lapsille molemmat

kuvat ennen palautteen kysymistä ja kerroimme, että toinen hymynaama on iloinen ja toinen surullinen. Kerroimme, että kysymme heidän mielipidettään päivästä ja he saavat nostaa kätensä ylös silloin kun näytetään sitä kuvaa, jolta heistä tuntui. Kun näytimme ensin iloista ilmettä, kaikkien kädet nousivat ylös eli sen mukaan kaikilla lapsilla oli kivaa. Kyselystä olisi voinut tehdä luotettavamman pyytämällä lapsia laittamaan silmänsä kiinni, jotta he eivät olisi nähneet, mitä kaveri vastaa ja antaneet sen mahdollisesti vaikuttaa omaan mielipiteeseensä. Kun kysyimme palautetta hymynaamojen avulla, jokainen lapsi oli sitä mieltä, että toiminta oli ollut mukavaa. Kun lapset kertoivat omin sanoin, mikä päivässä oli ollut heidän mielestään mieleen painuvinta, tuli lähes kaikilta vastaukseksi aarteen löytäminen tai aarrekivien saaminen muistoksi.

Mielestämme oli tärkeää kysyä lapsilta palautetta toiminnasta, vaikka palautteen sisällöllä ei ole olennaista merkitystä tehtävän kannalta. Yleensä lapset eivät voi vaikuttaa siihen, kuinka liikunta näkyy varhaiskasvatuksessa, miten liikunnallisuutta tuetaan tai järjestetäänkö päivähoidossa liikunnallisia tapahtumia. Halusimme huomioida lasten näkökulman toiminnasta, koska toiminta oli nimenomaan tarkoitettu kyseisille lapsille. Laajemmassa näkökulmassa olisi tärkeää huomioida lasten mielipiteet, koska kyse on liikuntakasvatuksen toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa, jossa keskeiset toiminnot ja päätökset koskevat eniten juuri lapsia.

10.2 Mitä lapset oppivat toimintapäivästä

Toimintapäivässämme tärkeänä tekijänä oli lasten näkökulma, sillä halusimme toteuttaa tapahtuman juuri lapsille. Suurimpana osana lasten oppimisessa oli varmastikin se, mitä toiminnallamme tavoittelimme eli saada lapset liikkumaan ja kehittämään heidän motoriikan osaamistaan liikunnallisen tapahtuman avulla. Lapset saivat toimintapäivän myötä kokemuksia erilaisista sadun keinoin toteutetuista motorisista harjoituksista, joita ei välttämättä muissa tilanteissa synny. Päiväkodin ympäristö mahdollistaa lasten ympärivuorokautisen ulkoilun, ja päiväkodin pihan läheisyydessä oleva metsä on varmasti paikka, mitä työntekijät hyödyntävät liikunnallisen toiminnan järjestämisessä. Päiväkodin arkirytmii on kuitenkin tiivis eikä aina ole välttämättä aikaa tarjota lapsille uudenlaisia tapoja järjestää liikuntaa. Toimintapäivän avulla pystyimme tuomaan vaihtelua las-

ten liikuntaan, ja erilaiset liikuntaradat ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa käytännössä.

Liikuntarata kehitti lasten motoriikkaa ja kehon hallintaa tasapainon, hyppäämisen, juoksemisen, kiipeämisen, ryömimisen, koordinaatiokyvyn ja heittämissä osalta. Radan tehtävät oli valittu niin, että ne tukivat lasten kehonhallintaa kokonaisvaltaisesti huomioiden kaikki ne vartalon osa-alueet mitä liikkumiseen tarvitaan. Motoriikan taitojen ja liikunnallisen osaamisen lisäksi lapset oppivat ja saivat kokemuksia myös muista tärkeistä asioista. Lapset olivat koko toimintapäivän ajan yhdessä muiden lasten ja päiväkodin työntekijöiden sekä meidän kanssa, jolloin he olivat jatkuvasti vuorovaikutuksessa omanikäistensä ja aikuisten kanssa. Liikuntaradalla lapset joutuivat väistämättä huomioimaan toisiaan ja antamaan tilaa toisilleen, jotta kaikki saivat tehtävät suoritettua. Lapset joutuivat välillä odottamaan pitkähkön aikaa, mikä saattoi olla monelle lapselle aivan uusi tilanne. Palautteenanto-tilanne saattoi myös olla sellainen, mistä kaikilla lapsilla ei ollut aiempaa kokemusta. Sen aikana lapset joutuivat kuuntelemaan ja antamaan puheenvuoron toiselle sekä muodostamaan omia mielipiteitä. Kaikki tilanteet olivat lasten kehityksen kannalta hyvin opettavaisia, sillä jokainen lapsista sai niistä yksilöllisiä kokemuksia.

10.3 Oppimamme asiat ja reflektointia toimintapäivästä

Liikunnallisen tapahtuman järjestämisessä korostui moneen kertaan se, kuinka tärkeää suunnittelu on. Kun itse tapahtuma järjestettiin, sen aikana tuli esiin, miten välttämätöntä on suunnitella etukäteen asioita, jotta ne voi toteuttaa käytännössä. Koska tapahtuma järjestettiin lapsille, oli hyvin tärkeää suunnitella sen ohjelma sopivaksi erikäisille lapsille. Liikunnallisen tapahtuman piti sisältää riittävästi toimintaa ja sellaista tekemistä, minkä lapset kokevat miellyttäväksi, ja joka motivoi lapsia osallistumaan siihen. Toiminnan täytyi olla sopivan haastavaa vanhimmille päiväkodin lapsille, jotta heidän innostuksensa säilyisi, muttei kuitenkaan liian vaikeaa nuoremmille lapsille, koska silloinkin innostus saattaa lopahtaa.

Käytimme tapahtuman suunnitteluun paljon aikaa ja ennen tapahtumaa tuntui, että olemme hyvässä aikataulussa, mutta jälkikäteen ajateltuna suunnittelutyö olisi

kannattanut aloittaa vieläkin aiemmin. Monet tapahtuman järjestämiseen liittyvät asiat jäivät ratkaistaviksi viimeisille päiville ennen tapahtumaa, kuten liikuntaradan rastien muokkaaminen tai rasteille tarvittavan rekvisiitan hankkiminen ja koristelu. Tällaiset asiat olisi voinut hoitaa aiemminkin, jolloin ne eivät olisi enää kuormittaneet tapahtuman järjestämistä viimeisten päivien aikana. Meidän olisi ehdottomasti kannattanut tavata esimerkiksi vielä viikkoa ennen toimintapäivää koko päiväkodin henkilökunnan kanssa, jotta kaikille olisi selkiintynyt idea toimintapäivän liikunnallisesta tarkoituksesta. Se olisi myös saattanut poistaa muutamia tietokatkoksia, joita ilmeisesti oli syntynyt meidän ja henkilökunnan välille. Lisäksi olisimme nähneet päiväkodin pihaan tehdyt muutokset, joita vierailumme aikana helmikuussa ei vielä ollut tehty.

Toiminnallisen tapahtumapäivän järjestäminen ei ollut meille ennestään tuttua, vaikka aikaisemmissa opinnoissa olemme järjestäneet tapahtumia eri asiakasryhmille. Kyseisen toimintapäivän järjestäminen vaati pitkäaikaista suunnittelua, sillä tapahtumassa täytyi ottaa huomioon monia eri asioita. Jo pelkästään tapahtumapaikan puitteet, missä toiminta järjestettiin, piti huomioida hyvin ja ottaa selvää, millaisia ominaisuuksia sillä on liikunnallisen tapahtuman järjestämiseen. Oli todella hyvä, että toisella meistä oli aikaisempaa tietämystä kyseisen päiväkodin tiloista työharjoittelunsa johdosta, sillä hän pystyi hahmottamaan jo heti suunnittelun alkuvaiheessa, millainen päiväkodin ympäristö on ja mitä se mahdollistaa meidän järjestävän toimintapäivässä. Käytyämme tapaamassa helmikuussa päiväkodin henkilökuntaa päiväkodin tilat hahmottuivat meille molemmille selkeästi. Lisäksi meille kerrottiin, että päiväkodin sisä- ja ulkotiloja voi hyödyntää tarpeen mukaan ja erilaisia välineitä on mahdollista saada käyttöön. Kyseinen tutustumiskäynti helpotti suunnitteluamme paljon, sillä monet tarvikkeet, joita ajattelimme käyttää tapahtumapäivän liikuntaradalla, löytyivät päiväkodin varastosta. Siten meidän ei tarvinnut alkaa etsiä niitä muualta tai kustantaa niitä itse.

Suurimpia ongelmia suunnittelutyön aikana olivat päällekkäiset opinnot ja juuri se, ettei meillä ollut mahdollisuutta tavata toisiamme moneen kuukauteen. Muut opinnot vaativat veronsa siinä missä opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu, joten ajankäyttö piti hahmottaa tarkasti, jotta saimme vaaditut tehtävät suoritettua ajallaan ja viemään toimintapäivän suunnittelua eteenpäin. Kuten edellä on jo mainittu, onnistuimme työskentelemään hyvin sähköpostien välityksellä ja niiden ansiosta

olimme molemmat ajan tasalla siitä, mitä olimme siihen mennessä tehneet ja mitä täytyi vielä suunnitella.

Tarvitsimme toiminnalliseen opinnäytetyöhömme tutkimusluvan, josta meillä kummallakaan ei ollut tietoa etukäteen. Tutkimusluvan hankkiminen muodostui hankalaksi, sillä emme tieneet mistä sellaisen saa ja kenelle se piti lähettää. Tutkimuslupa olisi ollut mielekästä hankkia aiemmin, mutta koska meillä ei ollut tietoa sellaisesta, emme osanneet sitä aiemmin pyytää. Saimme luvan kuitenkin hyvissä ajoin ennen toimintapäivän järjestämistä, joten mitään vahinkoa siitä ei seurannut.

Toimintapäivän aikana huomasimme myös ehdottoman tärkeäksi sen, että seuraavalla kerralla tällaista toimintaa järjestettäessä avustajia tulisi olla enemmän. Toiminnan suunnitteluun kului yllättävän paljon aikaa ja olisimme saaneet päivästä onnistuneeman ja päivästä enemmän irti monin tavoin, jos olisimme saaneet toimintapäivään enemmän avustajia. Jo se, että olisimme saaneet ottaa toimintapäivään yhden henkilön kuvaamaan tapahtumia, olisi helpottanut toiminnan kulkua paljon, mutta salassapitosyistä emme saaneet tähän lupaa. Tämä aiheutti sen, että meidän piti yrittää samaan aikaan avustaa lapsia rasteilla yhdessä henkilökunnan kanssa ja kuvata lasten toimintaa videolle. Avustajien ansiosta olisimme pystyneet ohjaamaan ja havainnoimaan lapsia ja heidän toimintaansa rasteilla enemmän.

11 TYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET JA PROSESSISTA SAADUT HYÖDYT

11.1 Menetelmän luotettavuus ja suhde aiempiin tutkimuksiin

Mielestämme lasten liikunnallisuutta tutkiessa käytännön havainnointi on erityisen tärkeää yhdessä teoreettisen pohjatiedon kanssa. Valitsimmekin menetelmäksemme toiminnallisen liikuntaradan, jossa voimme havainnoida lasten toimintaa käytännössä. Tavoitteenamme oli myös saada lisää kokemusta lapsiryhmän ohjauksesta ja toiminnan järjestämisestä isolle lapsiryhmälle. Nämä tavoitteet eivät olisi päässeet täyttymään, jos olisimme vain kuvitteellisesti suunnitelleet toimintaa ja etsineet tietoa lasten ohjaamisesta. Kuvaamisen ansiosta pystyimme katsomaan toimintapäivässä kuvattuja videoita jälkikäteen ja tekemään niistä uusia huomioita. Oli myös hyvä, että jokaisessa lapsiryhmässä oli mukana päiväkodin henkilökuntaan kuuluva aikuinen. Tämä mahdollisti sen, että pystyimme havainnoimaan lapsia enemmän ja mahdollisesti avustamaan heitä tarvittaessa.

Liikuntakasvatusta on viimeisten vuosien aikana tutkittu paljon, mikä selittyy jo sillä, että olemme löytäneet opinnäytetyömme paljon ajankohtaista tietoa ja tutkimuksia liikuntakasvatuksesta. Liikuntakasvatusta ja sen käytännön toteutumista on erinomaista tutkia varhaiskasvatukseen liittyvissä opinnäytetöissä. Titta Pohjantähti (2008) on tutkinut opinnäytetyössään lasten liikunnallisuutta ja sen tukemiseksi hän on järjestänyt liikunnallisen tapahtuman kouluikäisille lapsille. Jotta liikunnan harrastaminen ei jäisi vain yhden tapahtuman aikana järjestetyksi toiminnaksi, Pohjantähti on laatinut oppaan siitä, kuinka toimiva liikuntatapahtuma voidaan järjestää lapsille. Oppaan tarkoituksena on tukea henkilöitä, jotka ammatikseen vastaavat lasten liikunnan harjoittamisesta. Nämä henkilöt ovat useimmiten päiväkodin työntekijöitä, peruskoulun opettajia sekä urheiluseurojen ja muiden vapaa-ajalla harrastettavien kerhojen ohjaajia.

11.2 Työn tärkeimmät tulokset

Olemme tutkineet opinnäytetyömme aihetta tarkasti ja tutustuneet siihen liittyviin tutkimuksiin ja suosituksiin monipuolisesti. Nämä kaikki tukevat ajatustamme siitä, että

liikuntakasvatus jo alle kouluikäisillä lapsilla on hyvin tärkeää tasapainoisen kehityksen kannalta. Liikunnan vaikutusta on tutkittu lapsen kehityksen osa-alueiden rakentumisessa, emmekä löytäneet sellaista tutkimustietoa, joka olisi kumonnut ajatuksemme liikunnan tärkeydestä. Kaikilla lapsilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen perheessä tai vapaa-ajalla, joten päiväkodissa järjestettävillä liikuntatuokioilla on tärkeä rooli etenkin näiden lasten liikunnallisen kehityksen kannalta. Liikunnan harrastaminen kehittää lapsen minäkuvaa, itseluottamusta, omien vahvuuksien ja kehittämisen kohteiden tunnistamista ja vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Tällaiset taidot luovat hyvän pohjan lapsen kehitykselle ja ne tukevat lasta valmistautumaan kouluelämään, jossa lapsi tarvitsee kyseisiä taitoja päivittäin.

Lapsen mielekkäät kokemukset liikunnan harrastamisesta syntyvät usein siitä, että lapsi saa harrastaa mieluisaa toimintaa yhdessä muiden lasten kanssa. Tällöin lapsi kokee, että yhdessä tekeminen on mukavaa ja leikkikaverit ovat tärkeitä. Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa kannustaa liikunnan harrastamiseen myöhemmissä ikävaiheissa.

11.3 Tutkimuksen eettisyys ja tuloksiin vaikuttaneita tekijöitä

Pyrimme koko opinnäytetyö prosessin ajan toimimaan eettisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä eettisyys näkyy muun muassa siten, millä tavalla opiskelija suhtautuu työhönsä ja henkilöihin, joiden kanssa työskentelee prosessin aikana (Kivirinta, Kuokkanen, Määttänen, & Ockenström 2007, 27). Olemme pyrkineet toimimaan tasa-arvoisesti kaikkia henkilöitä kohtaan ja kunnioittamaan jokaisen yksityisyyttä. Tästä syystä emme tuo työssämme esiin yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin tai sen henkilökunnan tietoja. Pyysimme päivähoidon esimieheltä sekä päiväkodin johtajalta lupaa järjestää toimintapäivä kyseisessä päiväkodissa sekä lupaa havainnoida lapsia videokuvaamisen keinoin. Tiedotimme lasten vanhempia siitä, että järjestämme päiväkodissa toimintapäivän, ja he saivat päättää, antavatko lapsensa osallistua toimintaan ja antavatko luvan kuvata lastaan. Kaikki päiväkodin lapset saivat osallistua toimintaan ja heitä sai kuvata, mutta olimme myös miettineet varasuunnitelman siltä varalta, että kaikkia lapsia ei saikaan kuvata videolle.

Olemme pitäneet kiinni yhteistyökumppanimme sekä ohjaajamme kanssa sovituista aikatauluista. Toimintapäivää järjestettäessä kysyimme yhteistyökumppanimme mielihoidettua suunnitteluvaiheessa aiheen valintaan sekä myöhemmin toimintaradan yksityiskohtiin. Tiedotimme myös yhteistyökumppaniamme, jos päätimme muuttaa jotakin suunnitelmaa, esimerkiksi radan rastien sisältöä. Yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin henkilökunta sai antaa palautetta toiminnasta nimettömän palautekyselyn avulla. Mielestämme nimettömänä tehty palautekysely lisää tulosten luotettavuutta. Annoimme myös yhteistyökumppanillemme mahdollisuuden tutustua opinnäytetyöhöemme ja antaa siitä palautetta ennen sen julkistamista.

11.4 Ammatillinen kehittyminen ja tavoitteiden toteutuminen

Saimme toimintapäivän ansiosta hyvää kokemusta tapahtuman suunnittelusta ja järjestämisestä. Sosionomi (AMK) voi työskennellä muun muassa erilaisissa projekteissa tai järjestöissä, joissa tarvitaan taitoa ideoida ja järjestää erilaisia tapahtumia monenlaisille asiakasryhmille. Yhteistyötaitomme kehittyivät, koska opinnäytetyöllämme on yhteistyökumppani, jonka kanssa olemme pitäneet tiiviisti yhteyttä, varsinkin ennen toimintapäivää. Kehityimme myös organisoimaan asioita ja jakamaan vastuuta tasapuolisesti. Kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta näin ison toiminnan suunnittelusta, joten tehtävien organisointiin piti kiinnittää paljon huomiota. Toiminnallinen opinnäytetyö on pitkäkestoinen tehtävä, johon kuuluu suunnittelu, toteutus ja arviointivaiheet, ja olemmekin oppineet paljon uutta muun muassa aikataulujen suunnitteluista. Yllätyimme siitä, kuinka paljon huomiota täytyi kiinnittää ajankäyttöön ja yhteydenpitoon, koska kaikista suunnitelmista ja muutoksista piti informoida toistemme lisäksi myös yhteistyökumppania.

Koemme, että opimme toimintapäivästä paljon ja voimme jatkossa ryhtyä huomattavasti varmemmalla otteella suunnittelemaan ja järjestämään erilaisia toimintahetkiä eri asiakasryhmille. Mielestämme meiltä molemmilta löytyi hyvää ideointi- ja soveltamiskykyä, jota tarvittiin toiminnan sisällön suunnittelussa, etenkin kun oli kyse hyvin eri kehitysvaiheissa olevista lapsista. Sisäistimme yhteistyön tärkeyden toiminnan kohteena olevaan päiväkotiin ja aina päätöksiä tehdessä otimme yhteyttä yhteistyökumppaniin ja varmistimme, oliko asia heidän mielestään sopiva. Osasimme ottaa huomioon monen-

laisia asioita, jotka liittyvät olennaisesti lasten parissa työskentelyyn. Esimerkkeinä voi mainita ohjeissa olevat kuvat, jotka laitoimme rastien kirjallisiin ohjeisiin mukaan. Sillä varmistimme, että jokainen lapsi voisi suullisen ohjeen kuultuaan vielä katsoa kuvasta mallia, mitä rastilla on tarkoitus tehdä.

Lasten toimintaa järjestettäessä ohjaajan asenteella ja innostavuudella on suuri merkitys, kuinka lapset kokevat tilanteen. Pyrimme omalla esimerkillämme innostamaan lapsia mukaan sadun teemaan, esimerkiksi kiinnittämällä huomiota äänenkäyttöön satua lukiessamme. Olimme iloisesti yllättyneitä myös siitä, kuinka hyvin saimme ison neljänkymmenen hengen lapsijoukon pysymään kasassa loppuleikeissä ja palautekyselyssä ja pystyimme ohjaamaan heitä onnistuneesti. Kummallakaan meistä ei ollut aikaisempaa kokemusta näin ison lapsiryhmän kanssa toimimisesta, joten olimme yllättyneitä, että se sujui niin sujuvasti. Toinen meistä saa lastentarhaopettajan kelpoisuuden sosionomin ammattitutkinnon lisäksi, joten hänelle toimintapäivä oli erityisesti hyvää harjoitusta ja jatkossa hän osaa entistä paremmin suunnitella toimintaa eri-ikäisille lapsille.

Tutkimusongelmanamme oli käsitellä liikuntakasvatuksen merkitystä alle kouluikäisten lasten kehityksessä ja pohtia, miten liikuntakasvatus näkyy varhaiskasvatuksen arjessa ja millä tavoin sitä voidaan järjestää esimerkiksi päiväkodeissa. Liikuntakasvatuksen sisällyttäminen konkreettisesti päiväkodin toimintaan voidaan toteuttaa muun muassa järjestämällä erilaisia liikunnallisia tapahtumia. Järjestämämme toimintapäivän avulla saimme hyvän kuvan siitä, mihin liikuntakasvatuksella varhaiskasvatuksessa pyritään. Toimintapäivän avulla saimme tietoa siitä, kuinka alle kouluikäiset lapset toimivat liikunnallisissa suorituksissa. Pääsimme seuraamaan tilanteita, joissa eri-ikäiset lapset omien taitojensa ja kehityksensä mukaan suorittivat erilaisia tehtäviä. Oppikirjoista saamme paljon tietoa lasten ikäluokkiin kuuluvista kehityshaasteista ja -tehtävistä sekä motoriikan kehityksestä, mutta niiden havainnoiminen käytännössä lisäsi tietämystämme merkittävästi. Pystyimme yhdistämään teorian tietomme lapsen kehityksestä siihen toimintaan, miten hän käyttäytyi liikuntaradalla ja osallistui rastien suorittamiseen. Olimme suunnitelleet liikuntaradan rastien sisällöt sellaisiksi, että ne tarjoavat mahdollisimman paljon erilaisia motoriikan kehittymiseen liittyviä harjoituksia ja niiden sisällöt sopivat hyvin päiväkodin lasten kehitykseen.

Etsimme tietoa toimintapäivän ja liikuntaradan järjestämiseen varhaiskasvatuksen op-
paista sekä toiminnallisista opinnäytetöistä. Haastavaksi muodostui se, kuinka saimme
jokaiselle rastille erilaisen motoriikan eri osa-alueita kehittävän tehtävän. Olimme etsi-
neet tietoa siitä, mitkä kehon osat on tärkeää huomioida lasten liikunnallisissa harjoituk-
sissa, mutta oli hankalaa löytää kullekin osalle liikuntaradan sisällön kannalta sopiva
tehtävä. Radan metsäinen teema asetti myös vaikeuksia rastien sisällön suunnitteluun,
sillä kaikkien tehtävien piti liittyä teemaan. Edelleen suunnittelua hankaloitti se, että
liikuntaradan tehtävät piti sopia kaikille lapsille yksivuotiaista esikouluikäisiin saakka.
Kaiken kaikkiaan teimme suuren työn, että saimme liikuntaradan toteutettua. Lisäksi
keksimme radan metsäisen teeman aivan itse, joten mielikuvitusta ja luovien menetel-
mien hyödyntämistä tarvittiin työn toteuttamiseen paljon. Itse keksitty teema toiminnal-
lisen osuuden järjestämisessä tuo lisäarvoa ja ainutlaatuisuutta opinnäytetyöhömmö.
Toiminnallisen tapahtuman järjestämisen myötä meillä on valmis liikunnallinen temp-
purata-malli ja siihen sopiva satu, jota voimme tulevaisuudessa käyttää soveltaen mo-
nenlaisissa tilanteissa lasten kanssa työskenneltäessä. Myös muut opiskelijat ovat olleet
kiinnostuneita tekemästämme liikuntaradasta ja pyytäneet siitä ideoita järjestäessään itse
samankaltaisia motorisia harjoitteita lapsille. Konkreettisen toimintapäivän järjestämi-
sestä saamamme hyödyn lisäksi hyödynämme siitä myös välillisesti muiden opiskelijoiden
kautta, jotka voivat käyttää opinnäytetyöhömmö kuuluvaa liikuntaradan mallia apuna
omissa opinnoissaan.

LÄHTEET

- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autio, Tuire 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Durso, Barb. Keep kids healthy 2010. A pediatrician's guide to your children's health and safety. Language Development. Viitattu 2.1.2011.
<http://www.keepkidshealthy.com/development/language.html>
- Hermanson, Elina 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim.
- Jämsä-Taskinen, Annukka; Kurvi, Päivi & Nissi, Tapio 2007. Pienet lapset liikkeelle. Kuopion kaupunki. Viitattu 17.1.2011.
<http://tervekuopio.entecore.fi/resources/userfiles/File/Pienetlapset20liikkeitik20081007.pdf>
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena; Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Kivirinta Mervi; Kuokkanen, Ritva; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Juvenes Print Oy.
- Koljonen, Maija 2000. ”Uskallan ja osaankin”- Psykomotorinen harjaannuttaminen oppimisvaikeuslapsen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Viitattu 10.12.2010.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2000827290>
- Laakso, Lauri 2010. Liikunnan avulla kasvattaminen. Edu ja Opetushallitus. Viitattu 18.2.2011.
http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvattaminen
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000. 22.9.2000/812. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 15.11.2010.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20sosiaalihuollon%20asiakkaan%2A>

- Lind, Pasi; Lipponen, Henry; Rinta, Tuire & Tamminen, Kaisa 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti.
- Mikkelin varhaiskasvatussuunnitelma 2008. Viitattu 5.1.2011.
http://www.mikkeli.fi/fi/liitteet/03_mikkeli-tieto/03_julkaisut/vasu_2008_www.pdf
- Mäkelä, Marja-Leena 2002. Satuseikkailu kirjastossa. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.
- Nuori Suomi 2008. Lisää harrastamisen mahdollisuuksia. Liikunta- ja kerhotoiminnan malleja. Opetusministeriö. Viitattu 15.2.2011.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntakerhot_PDF/lisaa_harrastamisen_mahdollisuuksia_opas.pdf
- Nuori Suomi 2010. Aikuisilla päävastuu lasten ja nuorten päivittäisestä liikkumisesta. Viitattu 11.1.2011.
<http://www.nuorisuomi.fi./artikkeli-paivahoito?id=19508234-aikuisilla-paavastuu-lapsen>
- Pohjantähti, Titta 2008. Liikunnan riemua. Malli liikuntatapahtumien järjestämiseen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Järvenpään yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Pulli Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: liikuntaa esiopetukseen. Helsinki: Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. Julkaisuja 2000:9. Viitattu 6.11.2010.
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/kasvatus/varkasv.htm>
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki. Viitattu 10.12.2010.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf
- Vertio, Harri 2004. Terveyskasvatuksesta terveyden edistämiseen. Kansanterveys 2/1998. Viitattu 18.2.2011. Saatavissa
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1998/2_1998/terveyskasvatuksesta_terveyden_edistamiseen/
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Zimmer, Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITE 1. TIEDOTE TOIMINTAPÄIVÄSTÄ VANHEMMILLE

TOIMINTAPÄIVÄ ... PÄIVÄKODISSA

Olemme kaksi sosionomi-opiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta Pieksämäen yksiköstä ja järjestämme liikunnallisen tapahtuman ... päiväkodin lapsille 26.5. Tapahtuma kestää noin kaksi tuntia, aamuyhdeksästä lounaaseen saakka ja se ajoittuu siten osaksi lasten normaalia päivärytmiä päiväkodissa.

Toimintapäivä sisältää liikunnallisen radan, jota kuljetaan läpi metsäisen sadun siivittämänä. Rata muodostuu erilaisista rasteista, ja ne ovat sellaisia joihin kaikki lapset voivat osallistua taitojensa mukaan. Päiväkodin työntekijät ovat apunamme ja he auttavat lapsia liikkumaan rastilta toiselle.

Tapahtuma liittyy opinnäytetyöhöemme, jossa tutkimme liikuntakasvatuksen merkitystä alle kouluikäisen lapsen kehityksessä ja sitä, millä tavoin liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa. Järjestämämme toiminta on yksi tapa, millä tavoin liikuntakasvatus saadaan osaksi päiväkotien arkea ja keino, millä tavoin liikunnan harrastaminen voidaan tuoda mieleisellä tavalla tutuksi lapsille. Olemme saaneet tutkimusluvan toiminnallemme kaupungin päivähoidon esimieheltä.

Kysymme myös teidän vanhempien suostumusta lapsenne osallistumisesta toimintapäivään ja sitä saammeko videokuvata lastanne toiminnan aikana. Kuvaamme tapahtuman, jotta voimme myöhemmin raportoida toiminnan sisältöä ja sen onnistumista opinnäytetyössämme. Hävitämme kaiken materiaalin sen jälkeen, kun emme tarvitse sitä enää opinnäytetyöhöemme.

Keväisin terveisin

Christa Markevitsch
Elina Ruuttanen

christa.markevitsch@student.diak.fi
elina.ruuttanen@student.diak.fi

Saako lapsenne osallistua päiväkodissa järjestettävään toimintapäivään?

Kyllä

Ei

Saako lastanne kuvata toimintapäivän aikana?

Kyllä

Ei

Lapsen nimi: _____

Toivomme, että palauttaisitte tämän osan päiväkodin henkilökunnalle 24.5. mennessä.

LIITE 2. TOIMINTAPÄIVÄN SATU JA SUUNNITELMA

1 SATU METSÄNPEIKOSTA

Olipa kerran peikko, joka asui pienessä majassa tiheän kuusimetsän keskellä. Päivät pitkät hän kuljeskeli metsässä seuranaan metsän eläimiä. Ajankulukseen peikko etsi metsästä kultaisia, kimaltavia aarteita, joita hän keräsi isoon aarreakkuunsa. Aina illan tullen nukkumaan käydessään peikko piilotti aarreakkunsaa sängyn alle, jotta kukaan ei veisi sitä häneltä salaa, peikon nukkuessa. Eräänä aamuna herätessään peikko kuitenkin kauhukseen huomaa, että sängyn alla ei ole mitään. Aarreakku on kadonnut! Peikko on tästä hyvin harmissaan ja pyytääkin menninkäisiltä apua tulla etsimään aarretta hänen kanssaan.

2 TOIMINTAPÄIVÄN SISÄLLÖN SUUNNITELMA

Jo ennen kuin luemme sadun lapsille, voisimme jakaa työntekijöille jo valmiiksi palauttekyseilyn toiminnasta, ja toivomme ystävällisesti heidän vastaavan siihen. Kerromme, milloin voimme hakea lomakkeet pois. Aluksi luemme lapsille sadun, joka johdattelee lapset radan metsäiseen teemaan. Sadun lukemisen jälkeen laitamme lapsille nimilaput. Tämä helpottaa meitä, että jokaisen nimi olisi kertaalleen käyty läpi ja jokainen lapsi siten yksilöllisesti huomioitu. Nimilappujen avulla pystymme seuraamaan lasten toimintaa paremmin, kun näemme mitä kukakin lapsi tekee. Lisäksi voimme kutsua heitä nimillä mikä helpottaa suuresti saamaan lapsiin kontaktia toiminnan aikana. Nimilappujen jakamisen jälkeen lapset siirtyvät jaetuissa ryhmissä pikkuhiljaa pukemaan, joista yksi ryhmä kerrallaan siirtyy rasteille ulos. Pukemisessa ja ulos siirtymisessä avustaa jokaisen ryhmän ohjaaja/aikuinen. Sisälle jäävät aikuiset leikittävät lapsia sen aikaa kunnes jokainen ryhmä pääsee ulos.

Me (Christa ja Elina) olemme tässä vaiheessa ulkona valmiina ottamassa lapsia vastaan. Kun ensimmäinen ryhmä on päässyt toiselle rastille, niin seuraava ryhmä voi tulla ulos ja samalla tavalla edetään seuraavien ryhmien kanssa. Jokaisella rastilla on ohjelappunen ohjaajalle, joka lukee sen ääneen lapsille ja kertoo mitä rastilla täytyy tehdä. Kirjal-

lisen ohjeen lisäksi ohjelapuissa on kuva mikä havainnollistaa, mitä kullakin rastilla täytyy tehdä.

3 TARKKA KUVAUS LIIKUNNALLISEN RADAN SISÄLLÖSTÄ:

1. Ensimmäinen rasti on ulko-oven tienoilla, mistä neuvotaan eteenpäin. Tästä lapset siirtyvät eteenpäin seuraten maahan laitettuja jalanjälkiä harppoen ja hyppien yhdellä jalalla tai tasajalkaa eteenpäin isolle kuuselle, jossa on seuraava rasti. Rastilla on kahdet jalanjäljet, vasemmalla puolella jäljet ovat pienille lapsille (menninkäisille) ja oikealla puolella isommille lapsille (menninkäisille).

2. Puun luona rastina on keilaaminen, jossa keiloina toimivat tyhjat muovipullot. Myös tässä kohtaa keilarata on pienille ja isommille lapsille erikseen, jalanjäljet johdattavat lapset oikean radan luo. Jokainen lapsi saa heittää kaksi kertaa ja yrittää saada kaadettua pullot. Keilaamisen jälkeen kuuselta edetään kohti kiipeilytelinettä, kantaen hernepussia valitsemallaan tavalla esimerkiksi kädessä tai pään päällä. Hernepussit kootaan ämpäriin (matkan varrella), jonka jälkeen ylitetään autonrenkaat vapaalla tyylillä. Kun kaikki pienryhmän lapset ovat kantaneet hernepussit ämpäriin, joku ohjaajista tai Christa tai Elina käy viemässä hernepussit paikoilleen kuuselle, jotta ne ovat valmiina seuraavaa ryhmää varten.

3. Kiipeilytelineellä on kolmas rasti, jossa isommat lapset kiipeävät yläkautta telineen toiselle puolelle. Pienempiä varten on tai lauta, joita pitkin he voivat kulkea, jos eivät kiipeä. Loikkien tunnelin luo.

4. Neljännellä rastilla vuorossa on leikkitunneli, josta lapset ryömivät kerran läpi. Sen jälkeen vuorossa on tolppia, joita lapset ohittavat puolelta toiselle, kukin tyylillään esimerkiksi hyppien yhdellä jalalla. Tolpat johdattavat lapset liukumäen luokse.

5. Liukumäellä on viides rasti, jossa lapset nousevat liukumäen päälle ja heittävät sieltä hernepusseja kahteen ämpäriin, jotka ovat eripituisten matkojen päässä liukumäestä. Sen jälkeen lapset laskevat mäen alas. Jokainen lapsi saa 4-5 hernepussia ja ohjaaja antaa hernepussit aina seuraavalle lapselle.

Ensimmäisen kierroksen jälkeen liukumäeltä mennään takaisin radan alkuun jalanjälkien luo ja mennään rata uudestaan läpi samalla tavalla. Toisen kierroksen aikana liukumäen läheisyyteen täytyy laittaa ohje, jossa kerrotaan että aarrearkku on jossakin lähis-

töllä. Ohjeistetaan liikkumaan hiipien ja tarkkaavaisesti ja etsimään jotain isoa ja kiiltävä Aarrearkku on piilossa ruohikolla /heinikossa pihan läheisyydessä. Aarrearkulla jokainen lapsi ottaa mukaansa kolme kultaista kiveä ja kuljettaa ne kankaalle, joka on vähän matkan päässä aarrearkusta. Aarrearkulla ohjeistetaan nuolilla minne kivet pitää viedä. Viimeisellä rastilla lapset jättävät kivet kankaalle ja juoksevat pihalle leikkivarjon luo, jossa ryhmien kanssa käydään erilaisia leikkejä läpi, niin kauan kunnes kaikki ryhmät ovat saapuneet leikkivarjolle.

Ensimmäisen ryhmän kanssa voi käydä läpi ajatuksia mitä liikuntarata heissä herätti ja miltä aarteen etsintään osallistuminen tuntui. Ryhmän kanssa voi alkuun heilutella varjoa ja vaihtaa paikkoja värien kesken (keltaiset vaihtaa paikkaa, vihreät, violetit jne.). Toisen ryhmän tullessa varjolle voidaan esimerkiksi juosta tai kävellä varovasti varjon ympärillä ja jatkaa värien vaihtamista toisten lasten kanssa. Kolmannen ryhmän saapuessa varjon päällä voi kannatella esimerkiksi käpyä tai palloa tai hernepussia. Neljännen ryhmän kohdalla voi mm. jakaa lapset kahteen osaan leikkivarjon ympärillä ja toinen joukkue yrittää saada palloa /hernepussia kestämään varjon päällä ja toinen joukkue yrittää saada sen pois varjolta. Joukkueet voi tämän jälkeen vaihtaa tekemään päinvastoin. Leikkien jälkeen kysymme lapsilta palautetta toiminnasta hymynaamojen avulla ja jokainen lapsi saa halutessaan myös kertoa mikä päivässä hänen mielestään oli parasta ja/tai mieleenpainuvinta. Tämän jälkeen ohjeistamme lapsia istumaan ringiin ja jaamme lapsille diplomit. Tässä vaiheessa olemme käyneet hakemassa kankaan ja kivet pois viimeiseltä rastilta. Tähän väliin kerromme, että saimme peikolta viestin, jossa hän oli menninkäisille niin kiitollinen saamastaan avusta, että halusi jakaa aarteensa heidän kanssaan ja niinpä peikko laittoi meidän tehtäväksi jakaa kivet kaikille. Peikko olisi halunnut tulla paikan päälle kiittämään kaikkia lapsia mutta ei uskaltanut, koska on niin arka. Lupaamme lapsille välittävämme viestin peikolle, että kaikki lapset saivat osansa peikon suuresta aarteesta ja toivovat että peikko ei enää jatkossa kadota niin kallisarvoista aarretta. Kultaisten kivien päälle on laitettu vihreät kivet, jotta ne on helppo antaa lapsille yhtä aikaa kultaisten kivien kanssa. Joku työntekijöistä kuvaa diplomien jakoa ja myös sitä, kun kysymme palautetta lapsilta. Lapset, joita ei saa kuvata, pyritään sijoittamaan vierekkäin leikkivarjon ympärille ja ringiin. Tämän jälkeen meidän osiomme päivästä on valmis ja lapset voivat siirtyä sisätiloihin. Jos aikaa jää jäljelle ja päiväkodin henkilökunnalle sopii, lapset voivat halutessaan kiertää radan vielä läpi. Tämän jälkeen puramme radan pois.

LIITE 3. LIIKUNTARADAN OHJEISTUKSET

Peikko lähti kiireen vilkkaa etsimään aarrettaan, josta jäi merkiksi jalanjäljet joita myöten seurata kohti aarretta. Peikko lähti matkaan niin kiireellä että jalanjälkiä syntyi useammat. Jalanjäljistä päätellen eteenpäin täytyy siis kulkea yhdellä jalalla tai tasajalkaa hyppien ja loikkien. Pienemmät menninkäiset voivatkin seurata vasemmanpuoleisia jälkiä ja isommat menninkäiset oikealla puolella olevia jalanjälkiä.



Kuva 1. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 226.)

Eipä ennättänyt peikko kauaa kulkea, kun jo kohtasi ensimmäisen esteen. Peikon tielle osui kasa isoja kiviä, mutta hän ei niitä jaksanut siirtää. Niinpä peikko keksi heittää pienillä kivillä isompia kiviä, jotta ne siirtyisivät hieman paikaltaan ja peikko pääsisi kulkemaan eteenpäin. Peikko sai-kin kaadettua monta kiveä, mutta tielle jäi vielä niin monta kiveä etteivät menninkäisetkään pääse niiden yli elleivät yritä kaataa niitä. Pienemmät menninkäiset kaatavat vasemmalla puolella olevat (pullot) ja isommat menninkäiset oikean puoleiset. Jokainen pääsee heittämään kaksi kertaa ja saa yrittää kaataa kaikki (pullot) nurin.



Kuva 2. (Karvonen ym. 2003, 194.)

Metsän linnut olivat huomanneet peikon kulkemisen metsässä ja päättivät, että peikko voisi matkansa aikana auttaa heitä kantamaan pesänrakennustarvikkeita varastoon. Peikko ei voinut kieltäytyä tehtävästä vaan oli hyvin innoissaan päästäkseen auttamaan lintuja pesänrakennuksessa. Peikko kantoi linnuille kaikenlaista tavaraa, kiviä, puiden oksia ja lehtiä ja saattoipa seassa olla muutama kaunis kesän kukkakin. Peikko näytti linnuille taitonsa ja kantoi tavaroita niin käsissään kuin pään päälläkin. Samalla tavalla peikko toivoo myös menninkäisten tekevän.



Kuva 3. (Karvonen ym. 2003, 162.)

Metsässä peikkoa vastaan tuli monen monta ojaa ja sammalmättäitä, joiden yli täytyi pomppia jotta matka voi jatkua. Yksitellen peikko

pomppi esteiden yli ja saattoipa hänen kenkäänsäkin hieman kastua peikon upotessa kostean sammaleeseen.



Kuva 4. (Karvonen ym. 2003, 213.)

Kävellessään metsässä peikko kohtasi monenlaisia esteitä. Peikko joutui kiipeämään välillä puuhunkin ja kulkemaan pienen pieniä polkuja myöten, jotta tie aarteen luo löytyisi. Tämän kohdan peikko huomasi hyvin hankalaksi, joten onkin tehtävä niin, että isommat menninkäiset voivat kiivetä kiipeilytelineen toiselle puolelle ja pienemmät menninkäiset kulkevat eteenpäin lautta pitkin.

Isot menninkäiset voivat
kiipeillä toiselle puolelle



Kuva 5. (Karvonen ym. 2003, 173.)

Pienet menninkäiset voivat mennä lautta pitkin toiselle puolelle



Kuva 6. (Karvonen ym. 2003, 318.)

Peikko jatkoi matkaansa loikkien eteenpäin niin isoilla askeleilla kuin vain mahdollista. Loikat johdattivat peikon yhä syvemmälle metsään kohti pimeää luolaa, josta eteenpäin pääsee vain ryömimällä.

Luolan jälkeen metsässä oli kiviä vaikka kuinka paljon ja ne olivat pahasti peikon tiellä. Niinpä peikon piti väistellä kivet pomppien ja milloin miten-

kin, jotta pääsi eteenpäin kohti erästä korkeaa paikkaa mäen päälle. (liukumäki) Tässä kohtaa menninkäisetkin voivat kiertää kivien välistä jokainen omalla tyylillään, kunhan ovat tarkkaavaisia, etteivät kaada kiviä matkan aikana.



Kuva 7. (Karvonen ym. 2003, 194.)

Peikko hyppeli suurien kivien välissä niin kauan että ei ollutkaan enää aivan varma mihin hänen olisi pitänyt mennä ja kävikin niin, että vahingossa hän eksyi metsän keskelle. Ei aikaakaan, kun oravat tulivat paikalle ja auttoivat peikkoa löytämään oikean tien kohti aarretta. Peikko oli saamastaan avusta niin onnellinen, että hän halusi antaa oraville lahjaksi jotakin. Hänellä ei kuitenkaan ollut mukanaan mitään lahjaa, mutta hän tiesi kyllä erään lahjan, mikä varmasti olisi oravien mieleen. Niinpä peikko laittoi seuraajiansa tehtäväksi hankkia oraville paljon syötävää tulevan kesän varalle. Ja mikäpä muu oravien herkkua olisikaan kuin kävyt. Menninkäisten pitää siis jokaisen yrittää saada kerättyä oraville käpyjä kahteen eri astiaan. Jokainen saa vuorollaan kokeilla kuinka monta käpyä (eli hernepusia) saa kerättyä oravien ämpäreihin.



Kuva 8. (Karvonen ym. 2003, 166.)

Peikko alkoi olla aarteenetsinnästä jo hieman uupunut joten hän oli hyvin iloinen kun huomasi olevansa korkean mäen päällä, jonka hän voi laskea alas ja hengähtää hieman mäenlaskun aikana. Niinpä peikko otti vauhtia ja laski mäen alas kovaa vauhtia.

Peikko ei kuitenkaan vielä löytänyt aarrettaan metsän siimeksestä, vaikka etsi sitä joka puolelta. Niinpä menninkäisten täytyy auttaa peikkoa ja jatkaa vielä aarteen etsintään. Matka jatkuukin takaisin jalanjalkien luo.

Peikko on sitä mieltä, että aarre on jossakin aivan lähistöllä ja ohjeistaa menninkäisiä etsimään lähistöltä jotakin isoa ja kiiltävää. Menninkäisten täytyy tutkia ympäristöä tarkkaavaisesti ja hiipien paikasta toiseen, jotta aarteen voi löytää.

Upeaa, aarre on vihdoinkin löydetty! Aarrearkku on täynnä kauniinkultaisia aarteita. Menninkäisten täytyy viedä aarteet vielä lähemmäs peikkoa, sillä peikko ei uskalla tulla hakemaan aarrettaan vaan haluaa poimia aarteensa rauhassa metsän siimeksessä. Menninkäisten täytyykin jokaisen kuljettaa

kolme kultaista kiveä pienen matkan päähän, jotta peikko saa aarteensa takaisin.

Menninkäiset ovat iloisia että he löysivät peikon aarteen mutta he säikähtävät pian näkevänsä itse peikon ja päättävät lähteä peikkoa karkuun. Samalla he näkevät kauempana pihalla jotain hyvin värikästä ja he kaikki lähtevät juoksujalkaa katsomaan mikä heitä siellä odottaa.



Kuva 9. (Karvonen ym. 2003, 268.)

LIITE 4. LASTEN DIPLOMI

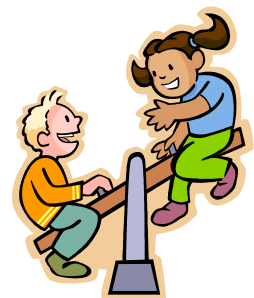
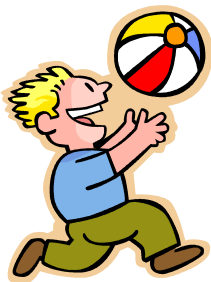


DIPLOMI

ON SUORITTANUT
LIIKUNTARADAN
...PÄIVÄKODINTAPAHTUMAPÄIVÄSSÄ

ja osoittanut omaavansa erinomaiset taidot
monipuolisen liikunnan harrastamiseen.

26.5.2010



Christa Markevitsch

Elina Ruuttanen

LIITE 5. PALAUTEKYSELY PÄIVÄKODIN TYÖNTEKIJÖILLE

PALAUTEKYSELY TOIMINTAPÄIVÄSTÄ PÄIVÄKODIN TYÖNTEKIJÖILLE
26.5.2010

1. Miten näet liikuntakasvatuksen merkityksen osana varhaiskasvatusta?
2. Miten liikuntakasvatusta voi mielestäsi tukea tällaisen toimintapäivän avulla?
3. Miten arvioisit toiminnan sisältöä motorikan osalta?
4. Millä tavalla siinä oli huomioitu eri-ikäisten lasten liikunnallinen kehitys?
5. Miten toimintapäivää olisi voinut kehittää?
6. Mitä muuta haluat sanoa?

Kiitos palautteesta! ☺