



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Liikuntatuokiokansio liikuntakasvatuksen tu- kemiseksi päiväkotit Tuulikellossa

Mattila Noora & Tiittanen Tero

2012 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
 Laurea Otaniemi
 Sosiaalialan koulutusohjelma
 Varhaiskasvatus ja lastensuojelu

Tiivistelmä

Mattila Noora, Tiittanen Tero

Liikuntatuokiokansio liikuntakasvatuksen tukemiseksi päiväkotit Tuulikellossa

Vuosi	2012	Sivumäärä	82
-------	------	-----------	----

Varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät ovat vastuussa turvallisen, tavoitteellisen ja riittävän liikunnan tarjoamisesta alle kouluikäisille lapsille. Liikunta laajasuuntaisena kehityksen edistämisen välineenä omaksutaan nykyään osaksi päiväkotien kasvatustyön yleisiä periaatteita.

Toiminnallinen opinnäytetyömme on toteutettu työelämähankeena itse valitsemassamme päiväkotit Tuulikellossa. Tarkoituksenamme oli luoda arjen työtä helpottava työkalu liikuntatuokiokansion muodossa, yhteistyöpäiväkodin oman liikuntakasvatuksen rinnalle. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kymmenen liikuntatuokiota, joiden pohjalta kokosimme liikuntatuokiokansion. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehityksen rajasimme liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa, lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja lasten liikunnanohjaamiseen.

Ohjasimme kymmenen liikuntatuokiota 12 lapsen sekaryhmälle joka koostui 4 - 6-vuotiaista lapsista. Otimme vuorotellen vastuun liikuntatuokioiden ohjaamisesta ja toisen ohjatessa toinen toimi apuohjaajana ja havainnoijana. Havainnoinnissa keskityimme kunkin yksittäisen toiminnan onnistumisen, kiinnostavuuden ja haastavuuden arvioimiseen ja perustelemiseen. Päiväkodin kaksi työntekijää osallistuivat vuorotellen tuokioihin palautteen antajan roolissa. Pyysimme palautetta kirjallisesti ohjauksessa käytetystä vuorovaikutuksesta, motivoinnista ja turvallisuudesta. Myös tuokion onnistumisesta, kiinnostavuudesta ja haastavuudesta pyysimme perusteltua palautetta. Kunkin tuokion päätteeksi keräsime lapsilta palautetta yksitellen kolmen hymiön avulla. Nämä palautteet kirjassimme lasten henkilökohtaisiin ”liikuntareissareihin”, jotka lopulta jäivät muistoiksi lapsille. Toiminnallisen osuuden päätteeksi kävimme päiväkodin työntekijöiden kanssa arviointikeskustelun prosessin eri vaiheista. Keräämämme aineiston avulla muokkasimme ja kehitimme kansiosta päiväkotit Tuulikellossa monipuolisesti palvelevan liikuntatuokiokansion. Kansiota arvioitiin meidän sekä päiväkodin työntekijöiden toimesta.

Opinnäytetyöprosessin olemme kuvanneet työn kannalta neljän keskeisen ajanjakson kautta: aloitus, opinnäytetyösuunnitelma, toiminnallinen vaihe sekä kirjoittaminen, kokoaminen ja viimeistely. Oppimispäiväkirjan pitäminen on ollut meille hyödyllinen työväline koko opinnäytetyöprosessin ajan. Sen avulla olemme pystyneet orientoitumaan etenkin kirjoitustyössämme käsillä olevaan tehtävään vaivatta.

Yhteistyömme ja motivaatiomme ovat pysyneet koko prosessin ajan korkealla tasolla ja rakautemme liikuntaa ja sen ohjaamista kohtaan on pitänyt työn mielekkäänä. Yhteistyötahojemme aktiivinen ja positiivinen suhtautuminen on ollut työmme onnistumisen kannalta korvaamaton tuki.

Asiasanat: Liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, lapsen kehitys, liikunnan ohjaaminen ja liikuntatuokiokansio

Mattila Noora, Tiittanen Tero

Exercise-session-folder for physical education in the day care centre Tuulikello

Year	2012	Pages	82
------	------	-------	----

People working in the field of early childhood education are responsible for offering safe, target-oriented and sufficient exercise for children under school age. Exercise is seen as a tool to encourage general development and is accepted as a part of the common principles in education in day care.

Our functional thesis has been carried out as a working life project in a day care centre of our choice called Tuulikello. Our goal was to create a tool which would help the work in day care centres. The aim was to create an exercise-session-folder to complement the day care centre's own exercise education. The aim of our functional thesis was to plan, carry out and evaluate ten exercise sessions which would function as a basis for our exercise-session-folder. We narrowed down the theoretical framework of our thesis into physical education in early-childhood-education, into comprehensive development of children and into physical education instruction of children.

We instructed ten exercise sessions for children at the age of 4-6 years in groups of 12. We took turns in taking the responsibility of the instruction of the exercise sessions. When the other one worked as an instructor, the other one participated as an assistant instructor and as an observer. While observing, we concentrated on the evaluation and argumentation of how successful, interesting and challenging each individual activity was. Two of the workers in the day care centre participated in the sessions and gave feedback. We asked them written feedback regarding interaction, motivation and safety during the instruction. We also requested substantiated feedback on how successful, interesting and challenging the session was. At the end of each session we also requested feedback from the children individually with the help of three smiley faces. We entered this feedback on the children's exercise passports which the children got to keep as mementoes. When the active part was over we had a conversation with the workers of the day care centre about the different stages of the process. With the help of the material we collected we compiled an exercise-session-folder which offers day care centre Tuulikello an all-around service. The folder was evaluated by ourselves and by the workers of the day care centre.

We have described the process of making our thesis through four essential time periods: the start, the planning of the thesis, the functional phase, and the compiling of the report and the folder. A learning diary has been a useful tool for us throughout the whole thesis process. With the help of the diary it has been easy for us to orientate on the task in hand especially in the writing of the thesis.

We have been highly motivated throughout the whole process and our teamwork has functioned well. Our love for exercise and instructing it has made the work meaningful. The active and positive attitude shown by our co-operation partners has been an irreplaceable support for us in succeeding in our thesis.

Key words: physical education, early childhood education, child's development, physical guidance, and exercise-session-folder

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tausta	6
3	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	7
4	Lapsen kehitys	8
	4.1 Fyysinen kehitys	9
	4.1.1 Taitotekijät.....	9
	4.1.2 Kuntotekijät.....	10
	4.2 Motorinen kehitys	11
	4.3 Psykkinen kehitys	12
	4.4 Kognitiivinen kehitys	14
	4.5 Sosiaalisten taitojen kehittyminen.....	15
	4.6 Psykomotoriikka	16
5	Lasten liikunnanohjaaminen	16
	5.1 Kehitystason huomioiminen	17
	5.2 Ohjaajan rooli liikunnassa	18
	5.3 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja ohjaaminen.....	19
	5.4 Liikuntavälineet ohjatun liikunnan tukena	20
	5.5 Sadut, mielikuvat ja musiikki ohjaajan apuvälineinä	21
6	Opinnäytetyön toteutus.....	22
	6.1 Toimintakeskeinen menetelmä	22
	6.2 Osallistuva havainnointi.....	23
	6.3 Oppimispäiväkirja	24
7	Prosessin kuvaus.....	24
	7.1 Aloitus.....	24
	7.2 Opinnäytetyösuunnitelma	25
	7.3 Toiminnallinen vaihe	26
	7.4 Kirjoittaminen, kokoaminen ja viimeistely	27
8	Arviointi.....	28
	8.1 Havainnointi kansion kehittämisen työkaluna.....	28
	8.2 Päiväkodin työntekijän palaute.....	30
	8.3 Lapsilta kerätty palaute	32
	8.4 Arviointikeskustelu päiväkotit Tuulikellossa.....	33
	8.5 Liikuntatuokiokansion arviointi	34
	8.6 Itsearviointi	36
9	Pohdinta	38
	Lähteet	41
	Liitteet.....	43

1 Johdanto

Alle kouluikäisten lasten liikkuminen on paljolti päivähoidon vastuulla. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry julkaisivat 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset oppaan, jossa mainitaan huoli 2000-luvun lasten riittävästä liikunnasta sekä normaalin fyysisen kehityksen ja kasvun vaarantumisesta. Alle kouluikäisten lasten kasvua ja kehitystä voidaan tukea varhaiskasvatuksessa järjestettävällä liikunnalla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda arjen työtä helpottava työkalu liikuntatuokiokansion muodossa yhteistyöpäiväkodin oman liikuntakasvatuksen rinnalle. Tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kymmenen liikuntatuokiota, joiden pohjalta syntyi liikuntatuokiokansio yhteistyöpäiväkodin henkilökunnan hyödynnettäväksi ja lapsien liikuttamiseksi.

Liikuntatuokioihin osallistui yhteensä kaksitoista 4 - 6-vuotiasta tyttöä ja poikaa. Kymmenen liikuntatuokiota suunniteltiin monipuolisesti varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) huomioiden eri teemojen ympärille. Kunkin liikuntatuokion keskeiset tavoitteet ja ohjauksessa huomioitavat asiat kirjattiin mallituokioihin tulevaa käyttöä helpottamaan. Ohjasimme jokaisen tuokion sille etukäteen sovittuna ajankohtana ja purimme kunkin tuokion päätteeksi oman havainnointilomakkeemme, päiväkodin työntekijän palautteen ja lapsilta kerätyn palautteen tekstimuotoon. Niiden avulla muokkasimme ja kehitimme toiminnan tuloksena syntyvää liikuntatuokiokansiota entistä mielekkäämmäksi ja toimivammaksi kokonaisuudeksi. Toiminnallisen osuuden päätteeksi kokosimme ideointivaiheessa mukana olleista leikeistä eri tuokioiteemojen alle kansiota monipuolistavan materiaalipankin. Materiaalipankki sisältää kaksi toimintavariaatiota mallituokioissa esiintyvistä teemoista. Näitä vaihtoehtoja voi kätevästi hyödyntää varsinaisten mallituokioiden rinnalla.

Opiskelijoina meitä kiehoi toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen mahdollisuus ja liikunnallisia arvoja arvostavina ihmisinä, halusimme päästä tekemään jotakin liikuntakasvatukseen ja liikunnan ohjaamiseen liittyvää projektia. Näin syntyi idea liikuntatuokiokansion tekemisestä yhteistyöhankkeena valitsemiemme työelämän edustajien kanssa. Työelämän yhteistyöpäiväkodiksi sitoutui yksityinen päiväkotitoiminta Tuulikello Espoon Perkkäällä.

Opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen olemme rajanneet liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksessa, sen merkityksen sekä tavoitteiden kautta. Olemme myös kuvanneet lapsen kehityksen eri osa-alueet kattavasti, huomioiden kohderyhmämme erityispiirteet ja ohjauksessa huomioitavat tarpeet.

2 Opinnäytetyön tausta

Suomalaisessa yhteiskunnassa liikuntakasvatus nähdään kansalaisten fyysisen kunnon ja toimintakyvyn perustana. Nuorena opitut terveelliset liikuntatavat ehkäisevät terveydellisiä riskejä ja auttavat jaksamaan paremmin. Yhteiskuntamme on koneellistunut ja hyötyliikunta on vähentynyt. Tämä herättää huolen ihmisten fyysisestä passivoitumisesta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 18 - 19.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005) mainitaan liikunnan ja leikin olevan lapselle luontaisia tapoja osoittaa fyysistä aktiivisuutta, joka toimii jokapäiväisessä arjessa terveyden ja hyvinvoinnin tukijana. Suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua riittävällä kuormitustasolla ainakin kaksi tuntia päivässä. Tarvittavien tuntien ei tule täytyä kerralla, vaan niiden tuulee koostua useammasta päivän aikana tapahtuvasta tuokios- ta. Riittäväksi kuormitukseksi lasketaan lapsen hengästyminen. Liikunnan määrän lisäksi, varhaiskasvattajien tulee luoda lasten liikkumiselle houkuttelevat sekä turvalliset puitteet. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) korostaa myös toiminnan tavoitteellisuutta ja huolellista suunnittelua.

Opinnäytetyöprosessi alkoi päätöksellä tehdä jotain tavallisesta tutkimuksesta poikkeavaa. Ohjaava opettaja antoi vinkin toiminnallisen opinnäytetyön mahdollisuudesta, joka kuulosti mielenkiintoiselta. Pohtiessa opinnäytetyön teemaa ja kohderyhmää, esille nousi molempien voimakas kiinnostus liikunnan ohjaamista ja lasten liikuntakasvatusta kohtaan. Liikunnan sa- ralla koemme omaavamme erityistaitoja, joita pystyimme hyödyntämään opinnäytetyöproses- sissamme. Molemmilla meistä on joukkueurheilu- ja urheiluvalmennustaustat sekä lisäksi toi- nen meistä on opiskellut aikaisemmin liikuntaneuvojaksi.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyöhankkeena työelämän edustajien kanssa. Työelämän kontaktina toimi päiväkotit Tuulikello Espoossa. Olimme opinnäytetyömme ideointivaiheessa yhteydessä päiväkotit Tuulikelloon ja johtajasta lähtien koko henkilökunta oli sitä mieltä, että lasten lii- kunnan ohjaamiseen olisi hyvä saada tukea arjen työssä. Päiväkotit Tuulikellon tilat luovat oman haasteensa lasten liikuntatuokioiden järjestämiselle, sillä päiväkodissa on pieni sisälii- kuntatila. Myös Tuulikellon oma piha-alue on melko pieni liikuntatuokioiden järjestämiseen. Tilojen haastavuuden vuoksi liikuntatuokioiden huolellinen suunnittelu on mielestämme en- siarvoisen tärkeää. Ajatustamme tukee myös Oulun läänihallituksen vuonna 2006 julkaisema lähiliikuntaprojektin raportti. Raportti sisältää tutkimuksen, jonka pohjalta on luotu erilaisia toimintamalleja ja oppimateriaalia liikunnan kehittämiseksi. Tutkimuksen tulosten tarkaste- lussa on maininta siitä, että kaikilla alle kouluikäisillä lapsilla tulisi olla mahdollisuus kehitys- tasoaan vastaavan liikunnan harjoittamiseen. Raportissa korostetaan liikuntaympäristön mer- kitystä. Tuloksissa mainitaan myös, että tavoitteiden saavuttaminen vaatii kaikkien mu-

kanaolijoiden yhteistä keskustelua, suunnittelua ja pohdintaa (Oulun lääninhallitus 2006). Uskomme ilmiön olevan Suomen päiväkodeissa yleinen, joten myös tätä kautta työmme tarpeellisuus tulee perustelluksi.

3 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatuksen tavoitteet näyttävät paperilla usein ihanteellisilta, mutta ennen pitkää toteutuksen laadukkuus kuitenkin turvaa tavoitteiden toteutumisen. Tulos onnistuneesta liikuntakasvatuksesta on aktiivinen, iloinen ja yritteliäs lapsi. Pää tavoite saavutetaan aina välitavoitteiden kautta, huomioiden koko ajan kunkin lapsen ikä ja lähtökohdat. Liikuntakasvatuksen tavoitteet rakentuvat liikunnallisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä tekijöistä, tiedollisesta ja sosiaalisesta kehityksestä sekä hyvästä itsetunnosta. (Autio 2001, 27.) Liikuntakasvatuksessa lähtökohtina ovat lapsi, hänen tarpeensa ja elämäntilanteensa. Liikuntaa ja liikkumista pidetään toisaalta maailman ja todellisuuden kokemisena, toisaalta lapsen elämän ilon välittömänä ilmauksena. (Zimmer 2001, 9.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005) pitää sisällään hieman karrikoidun viittauksen siitä, kuinka 2000-luvun lapset käyttävät vapaa-aikansa. Lapset viettävät päivänsä sisällä pelaten videopelejä ja tietokonetta tai katsellen videoita. Runsaat ulkoleikit ovat jääneet taka-alalle ja esiin on astunut voimakas tietotekniikan hyödyntäminen lasten vapaa-aikaa säätelevänä voimana. Tämän tyyppinen muutos aiheuttaa sen, että päiväkodit ovat niitä paikkoja, joissa terveellistä ja lapsen kehittymistä tukevaa liikkumista voidaan harjoittaa.

Renate Zimmer toteaa esipuheessaan Liikuntakasvatuksen käsikirjassa (2001) liikuntakasvatuksen ja liikkumisen merkityksen lasten päivähoitossa, muuttuneen suuresti viime vuosien aikana. Kasvattajat pohtivat, saavatko lapset tarpeeksi tilaa ja mahdollisuuksia kokonaisvaltaiseen kehitykseen, joka pitää sisällään myös kokemusten hankinnan kehon ja aistien avulla. Päiväkodilla on tärkeä vastuu tässä asiassa, sillä siellä on hyvät edellytykset korjata elintason mukanaan tuomaa liikunnan puutetta. Päiväkodissa lapsille voidaan tarjota heidän tarpeitaan vastaava elintila.

Käsitykset lapsen kehityksestä ja pedagogisista tavoitteista ovat muuttuneet siten, että nykyisin liikkumista ja liikuntaa ei nähdä erillisenä alueena, vaan laajasuuntaisena kehityksen edistämisen välineenä. Vaatimuksena on liikunnan sulauttaminen päiväkotien arkeen ja oppien ja kokemusten välittymistä aistihavaintojen sekä liikkumisen kautta osaksi päiväkotien kasvatus-työn yleisiä periaatteita. Kasvatuksellisen näkökulman muutos, vaatii muutoksia myös lastentarhanopettajien koulutukseen tulevaisuudessa. Varhaiskasvattajien on ymmärrettävä liikun-

nan tärkeys pienten lasten kasvatuksessa ja opetettava oikeanlaisten liikunnallisten puitteiden luomisen taito omassa arjen työssä. (Zimmer 2001, 9.)

Liikuntakasvatuksen didaktisten periaatteiden mukaan liikunnallisen tarjonnan tulisi vastata seuraavia pedagogisen toiminnan suuntaviivoja: lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus. (Zimmer 2001, 122.) Tuire Autio mainitsee kirjassaan *Liiku ja leiki* (2001) liikunnan olevan jokaisen lapsen oikeus. Lapselle tulee mahdollistaa liikkuminen, uusien asioiden näkeminen sekä kokeminen liikunnan laaja-alaisella kentällä. Liikunnan tulee olla lapselle mieluista ilman minkäänlaista pakottamista ja painostusta. Varhaiskasvatuksen liikunnassa tulee näkyä eri vuodenaajat, niihin liittyvät olosuhteet sekä mielikuvituksellinen erilaisten elementtien käyttö. Mielenkiintoinen sekä riittävän haastava liikunta yhdessä tasavertaisen kohtelun ja hyväksytyksi tulemisen kanssa, rakentavat lapsen positiivista itsetuntoa. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteena voidaan mainita myös se, että lapsi itse oppisi ymmärtämään hyvän peruskunnan sekä hyvien motoristen taitojen merkityksen. Ennen kaikkea jokaiselle lapselle tulisi voida tarjota hyvää oloa fyysisen aktiivisuuden kautta.

Lapsen monipuolinen liikunta edesauttaa tunteiden kuvaamista sekä eläytymisen ja esittämisen taitoja. Liikunnan avulla voidaan parantaa lapsen keskittymiskykyä ja kohentaa aistien yhteistoimintaa. Liikuntakokemukset tarjoavat mahdollisuuden myös lapsen mielikuvituksen kehittymiselle. Erilaiset säännöt liikkussa ja leikkiessä luovat turvalliset puitteet asioiden näkemiselle ja kokemiselle. Myös oikean ja väärän erottaminen toisistaan helpottuu leikkeihin sisältyvien sääntöjen myötä. (Autio 2001, 36 - 37.)

4 Lapsen kehitys

Lapsen kokonaiskehityksen olennainen osa ovat motorinen kehitys ja liikkuminen. Liikkuminen mahdollistaa lapselle uusien taitojen oppimisen. Lapsen motorisen kehityksen kautta tarjoutuvat uudet mahdollisuudet, ovat perustana myös sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitymiselle. Liikkumisen kautta tai sitä hyödyntäen opitaan usein uutta. Liikkeen puuttuessa, jää lapselta monta asiaa oppimatta, näkemättä ja kokematta, etenkin alle kouluikäisillä lapsilla. (Ahonen, Cantell, Nissinen & Rintala 2000, 5.)

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan suunnitellun ja ohjatun liikunnan myötä voidaan positiivisesti vaikuttaa lasten kokonaiskehitykseen. Liikunnan avulla voidaan auttaa lapsia ymmärtämään, tiedostamaan ja kunnioittamaan kehoa ja sen saavutuksia. Hyvin suunnitellussa tavoitteellisessa liikunnassa yhdistyvät fyysisen, sosiaalisen ja ajattelevan minän kehittyminen. Innostavan ja hauskan ohjatun liikunnan myötä voidaan opettaa lapsille terveyden ja hyvän peruskunnan tärkeyttä. Tavoitteellisen liikunnan myötä voidaan edistää persoonallisten taito-

jen, kuten itsetietoisuuden, sietokyvyn ja empatian kehittymistä. Liikuntakasvatus koskee jokaista lasta, sukupuoleen, kykyihin tai taustaan katsomatta ja sen kautta luodaan pohjaa koko elämän kestäväälle fyysiselle aktiivisuudelle. (Doherty & Brennan 2008, 6 - 9.)

4.1 Fyysinen kehitys

”Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen tapahtuma, josta liikunnallinen kehitys on yksi iso osa-alue” (Autio 2001, 26). Perusliikkeet kuten seisominen ja juokseminen luovat perustan kaikille liikuntasuorituksille. Nämä taidot kehittyvät lapsille jokapäiväisen elämisen myötä. Perusliikkeiden automatisoituminen ja kehittyminen syntyy useiden toistojen kautta. Varhaiskasvatuksessa tapahtuvalla ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys lapsen fyysisten taitojen kehittymiselle. (Miettinen 1999, 56.)

Perusliikkeiksi lasketaan liikkumisliikkeet, liikuntaliikkeet ja esineen käsittelyliikkeet. Liikkumisliikkeitä ovat ryömiminen, kieriminen, konttaaminen, kävely, juoksu, hyppääminen, hyp-pely ja kiipeäminen. Liikuntaliikkeitä eli paikallaan tapahtuvia liikkeitä ovat istuminen, sei-sominen, taivutus, kiertäminen, kääntyminen, nosto/pudotus, pysähtyminen ja kaatuminen. Esineen käsittelyliikkeiksi kutsutaan heittämistä, kiinniottamista, lyömistä, potkaisemista, pompottelua, vierittämistä, työntämistä, kuljettamista ja raskaiden esineiden käsittelyä. (Miettinen 1999, 56.)

4.1.1 Taitotekijät

Jokainen liikuntasuoritus pitää sisällään erilaisia taitotekijöitä, jotka ohjailevat ja säätelevät perusliikkeiden hallintaa. Taitotekijöiksi katsotaan: tasapaino, rytmikyky, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, muuntelukyky, yhdistelykyky ja reaktiokyky. Taitotekijät painottuvat liikuntataitojen oppimisen eri vaiheissa eri tavalla. Alkuvaiheessa esille tulevat avaruudellinen suuntautumiskyky ja tasapaino, myöhemmässä vaiheessa erottelukyky ja yh-distelykyky. Lapsen taitotekijöiden kehittäminen tulisi aina tapahtua hauskan toiminnan kaut-ta. (Autio 2001, 49.)

Tasapaino on erittäin oleellinen perustekijä lasten liikunnassa. Tasapainoasennon ylläpitämi-seen vaaditaan eri aistien yhteistoimintaa, esimerkiksi näköaistia ja kuuloaistia. Tasapainon hallinta voi olla joko paikallaan (staattinen) tai liikkeessä (dynaaminen) tapahtuva tasapainon hallinta. Tasapaino kehittyy eniten ennen seitsemän vuoden ikää, siltikin tasapainoa tulee harjoituttaa koko lapsuusiän ajan. Rytmikyvyssä on kyse liikkeen ajoittamisesta. Lihastoimin-nan oikea-aikaisuus, kesto ja nopeuden muutokset toimivat rytmitajun kautta. Rytmii on si-doksissa jokaiseen liikkeeseen jollain tavoin, minkä vuoksi se on tärkeitä huomioida alle kou-luikäisten liikuntatuokioissa. Rytmikyky kehittyy luonnollisesti sisällyttämällä liikuntatuokioon musiikkia, lauluja sekä loruja. Avaruudellinen suuntautumiskyky on kykyä liikkua tilassa oike-

aan suuntaan (oikealle, vasemmalle, eteen ja taakse). Avaruudellinen suuntautumiskyky kertoo tilan hahmottamisesta sekä toisten tilassa liikkuvien lasten huomioimisesta. (Autio 2001, 49.)

Erottelukyky on kykyä erotella aistien kautta koettua informaatiota. Se sisältää myös tiedon lihasten jännityksen ja rentouden vaihtelusta. Jokaisessa liikkeessä vaaditaan mahdollisimman oikeanlaista voiman, ajan ja tilan käyttöä. Liikkeiden hallintaa lapsilla voi kehittää esimerkiksi erilaisten tempuratojen avulla. Muuntelukyky on kykyä sopeutua vallitseviin olosuhteiden muutoksiin. Muuntelukyky tulee esille taitona toimia eri tilanteissa sopivimmalla tavalla, muutosten mukaisesti. Muuntelukyky ilmenee uusien liikemallien korjaamisena, tuottamisena ja kontrolloimisena. Yhdistelukyky on taito yhdistää osaliikkeitä liikeyhdistelmiksi, kuten esimerkiksi pallon heittäminen juoksusta. Reaktiokyky on kykyä reagoida erilaisiin aistiärsykkeisiin tarkoituksenmukaisesti ja mahdollisimman nopeasti. (Autio 2001, 50 - 51; Miettinen 1999, 58.)

4.1.2 Kuntotekijät

Motoriset perustaidot rakentuvat fyysisistä kyvyistä. Voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus (notkeus) luokitellaan kuntotekijöiksi. Liikunnallisten taitojen ja suoritusten paraneminen edellyttää kuntotekijöiden kehittymistä. Kuntotekijöiden kehittyminen vaatii lapselta säännöllistä ja riittävän pitkäkestoista opettelua. Taitojen opettelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon, että lapsella luusto on vielä joustavaa ja mukautuvaista, eikä lihasmassaa ole vielä tarpeeksi suhteessa kokoon. Lapsella on pieni ja nopeasti väsyvä sydän, joten syke nousee herkästi korkeaksi. (Miettinen 1999, 58.)

Voimalla tarkoitetaan lihaksen tai lihasryhmän kykyä tuottaa voimaa niin, että esineen tai kehon siirtäminen, työntäminen ja vetäminen paikasta toiseen onnistuvat. Monipuolinen liikuminen ja leikkiminen ennen kouluikää varmistavat riittävän tuki- ja liikuntaelimestön vahvistumisen. Voiman kehittyminen vaikuttaa motoristen taitojen oppimiseen ratkaisevasti. Alle kouluikäisten lasten riittävä voiman harjoittaminen voidaan taata monipuolisella liikkumisella ja leikkimisellä. Kehittyminen ei vaadi erillistä keskitettyä voimaharjoittelua. (Autio 2001, 43.)

Lapsen kykyä vastustaa henkistä ja ruumiillista väsymystä, kutsutaan kestävyudeksi. Lapsilla kestävyuden kehittäminen tulisi aloittaa vauhdikkaiden leikkien kautta. Kestävyuden harjoittamisella tuetaan myös muita fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, voimaa ja liikkuvuutta. Lasten kestävyuden kehittymistä voidaan tukea luonnollisesti erilaisten pelien ja juoksuleikkien avulla. Kestävyuden harjoittamista ei voi koskaan aloittaa liian aikaisin. (Autio 2001, 39 - 41.)

Nopeus määritellään hermo-lihasjärjestelmän kyvyksi suorittaa toimintoja mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeus on fyysinen suoritustekijä, jossa kunnolla ja koordinaatiokyvyllä on keskeinen merkitys. Nopeus on ominaisuus, jonka kehittyminen alkaa jo varhain lapsuudessa ja jota voidaan kehittää harjoittelulla. Liikenopeuden kehitysvaihe alkaa 4-vuotiaana ja kestää 13-vuotiaaksi asti. Nopeuden harjoittamista tukevia leikkejä ja pelejä ovat muun muassa kilpajuoksut, hippaleikit sekä reaktio- ja lähtöleikit. Nopeutta vaativissa peleissä ja leikeissä on syytä muistaa, että lapsi suorittaa annettuja tehtäviä aina maksimiteholla. (Autio 2001, 44; Miettinen 1999, 59.)

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat suorituksissa. Tästä seuraa parempi tekninen suorittaminen ja suurempi liikenopeus. On tutkittu että notkeus vaikuttaa positiivisesti: voimantuottoon, nopeuteen, rentouteen, kestävyYTEEN ja vammojen ennaltaehkäisyyn. Liikkuvuus kehittyy lapsella nopeammin 3 - 8 ikävuoden välillä. Liikkuvuuden kehittyminen toimii pohjana muiden fyysisten taitojen oppimiselle. (Autio 2001, 45.)

4.2 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan raajojen ja vartalon toiminnallisia muutoksia. Motorinen kehitys on fyysisen kasvun tavoin, jatkuva tapahtuma hedelmöityksestä aikuisuuteen. Motorinen kehitys määräytyy pitkälti lihaksiston, luuston ja keskushermoston kehityksestä. Motoristen taitojen oppimiseen vaikuttavat lisäksi: lapsen motivaatio uuden oppimiseen, persoonallisuus ja ympäristön tarjoamat virikkeet, eli toisin sanoen mahdollisimman monipuoliset oppimiskokemukset. Näin ollen motoriset suoritukset eivät ole seurausta vain perimän aiheuttamasta kypsymisestä. (Aaltonen 1997, 145; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35.)

Arkiset kyvyt luovat tulevaisuudessa pohjan lapsen urheilullismotorisille kyvyille ja taidoille. Motoriselle kehitykselle varhaiskasvatuksessa ovat tunnusomaisia integraatio ja eriytyminen. Massaliikkeeksi kutsutaan esimerkiksi vauvan eriytymättömiä liikkeitä, jolloin koko keho liikkehtii. Lapsen motoriikka kehittyy vauhdilla ensimmäisten elinkuukausien aikana. Liikkeet eriytyvät ja erilaistuvat, koordinoimattomista massaliikkeistä muotoutuu yhä määrätietoisempia yksittäisiä liikkeitä. Esimerkiksi kolmen vuoden ikäinen saattaa käyttää kumpaakin kättään ja koko vartalon voimia heittääkseen pallon ja vähitellen hän oppii rajoittamaan voimanpönistuksensa kumpaankin käsivarteensa ja myöhemmin vain yhteen käteen. (Zimmer 2001, 57.)

Eriytyminen tarkoittaa näin myös etenevää hienosäätöä, toimien ja käyttäytymistapojen laajentumista ja tarkentumista. Keskittyminen ja integraatio ovat edellisen päinvastainen suuntaus. Kun yksittäiset suoritukset lisääntyvät, käynnistyy samanaikaisesti keskushermostossa näiden toimintojen ohjaus ja koordinointi. Tällöin aivot muodostavat ohjauspisteen, jossa yksittäiset suoritukset sovitetaan yhteen. Kokonaisuin liikekuvioihin johtaa liikkeen erillisten

osasten integrointi. Tällöin lapsi oppii havaitsemaan erillisiä aistiärsyksiä ja samalla hän kykenee liittämään ne yhteen, muodostaen näin kokonaisuuden. Eriytyminen ja yhtäaikainen integroituminen ovat kehittymisen alkuperusteita niin fysiologisella tasolla kuin motorisella ja psyykkiselläkin tasolla. (Zimmer 2001, 57.)

Vaikka samanikäisten lasten liikkumisessa ja kehityksessä on tiettyjä yhteisiä piirteitä, varhaisvuosien motorinen kehitys sisältää paljon myös kehitysympäristöistä aiheutuvaa lasten välistä vaihtelua ja yksilöllisiä eroja. Aiemmin opitut tavat liikkua eriytyvät ja kehittyvät karkeamotorisesta hienomotoriseen neljästä kuuteen vuotiailla lapsilla. Motorisen kehityksen nopea eteneminen näkyy 1. suoritusten lisääntymisenä määrällisesti, 2. liikeratojen laadullisessa paranemisessa ja 3. erilaisten tilanteiden soveltamiskyvyssä. Tällöin lapsi osaa yhdistellä toisiinsa eri liikkumismuotoja, esimerkiksi juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kiinniottoa. Neljän ja viiden ikävuoden välillä, lapsen koordinaatio kehittyy ja moni lapsi oppii esimerkiksi pyöräilemään. Myös hienomotoriset taidot paranevat samanaikaisesti. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 56; Zimmer 2001, 62.)

4.3 Psyykinen kehitys

Lapsen psyykkisen kehityksen pohjana toimivat jo varhain kehittyvä fyysinen tietoisuus itsestä sekä lapsen ja vanhempien väliset tunnesuhteet. Psyykinen kehitys on eräänlainen tapahtumien sarja, jota muokkaavat yksilöllisten ominaisuuksien ja kasvuympäristön vuorovaikutus. Lapsi saa ympäristöstään virikkeitä kehittymisen ja oppimisen tueksi. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lapsi muodostaa hiljalleen minäkäsitystään. Omalla toiminnalla ympäristössä ja siinä toimivissa ihmisissä aiheutetut reaktiot sekä toiminnasta saatava palaute ohjaavat lapsen psyykkistä kehitystä. Uusia asioita verrataan aina jo koettuihin sekä opittuihin asioihin ja juuri tämän vertailun myötä lapsi jäsentää ja kehittää minäkäsitystään ja oppii uutta. Oppiminen tapahtuu henkilöiden välisen kommunikoinnin sekä esineiden avulla tapahtuvan tutkiskelun, kokeilemisen ja mielikuvien myötä (affektiivisuus). (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 19 - 21.)

Lapsi oppii ja kehittyy voimakkaassa vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Lapsen ja hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus voidaan nähdä monitasoisena ilmiönä. Mikrosysteemiksi kutsutaan lapsen välitöntä elinympäristöä, joka käsittää kodin, päivähoiton ja muut tahot joiden kanssa lapsi on tekemisissä päivittäin. Seuraava taso on eksosysteemi, jonka kanssa lapsen vuorovaikutus on välillistä. Eksosysteemin tahot ja vaikuttavat lapsen kehitykseen epäsuorasti ja tällaisiksi voidaan mainita esimerkiksi vanhempien työt ja harrastukset. Makrosysteemi käsittää yhteiskunnassa vallitsevat lait, säädökset ja normit. Viimeisenä tasona vaikuttaa kronosysteemi, joka käsittää lapsen parhaillaan elämää historiallista aikaa. Kronosysteemi käsittää vallitsevat yhteiskunnassa tapahtuvat muutostilat, jotka

voivat vaikuttaa lapsen elämään suoraan tai epäsuorasti sekä lyhyellä tai pidemmällä aikavälillä. Lapsen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä on siis lukuisia. Päivähoito näyttölee erittäin suurta osaa juuri mikrosysteemissä ja tämän vuoksi on tärkeää, että päivähoitossa työskentelevät tiedostavat omat vaikuttamisen mahdollisuutensa. (Ahonen ym. 2006, 21 - 22.)

Alle kouluikäisten lasten psyykkisessä kehityksessä korostuu puheen lisääntyminen ja sen myötä kyky ilmaista yhä monimutkaisempia ajatuskokonaisuuksia. Lapsen tapa hahmottaa maailma poikkeaa aikuisen tavasta vielä paljon. Lapsi hahmottaa ympärillään tapahtuvia asioita elämysten ja niiden myötä muodostuvien kuvien avulla, eikä ole kykenevä abstraktiin ajatteluun. Tony Dunderfelt kuvaa kirjassaan *Elämänkaaripsykologia* (2011), miten alle kouluikäisen lapsen yliminän kehittyminen liittyy lapsen osaksi ympärillä vallitsevaa sosiaalista arvo- ja normimaailmaa sekä kulttuuria. Yliminällä tarkoitetaan lapsen kykyä sisäiseen psyykkiseen kontrolliin ja sensuuritoimintaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että aikuiset asettavat lapselle rajoja sekä fyysisesti että sanallisesti ja samanaikaisesti lapsi opettelee kohtaamaan ympärillään vallitsevia sosiaalisia sääntöjä ja normeja. Lapsi kehittyy sääntöjen ja normien sisäistämisen myötä mielihyväperiaatteella toimivasta yksilöstä kohti sosiaaliseen normistoon sulautunutta yksilöä. (Dunderfelt 2011, 73 - 75.)

Liikuntatuokioita suunniteltaessa on syytä tiedostaa, että alle kouluikäinen lapsi on jo hyvin kiinnostunut leikeistä, joissa on selvät säännöt sekä mahdollisesti johtajat. Myös rakentelu- leikit alkavat lapsilla usein kolmen ikävuoden jälkeen. Leikeissä alkaa hahmottua rajua fyysistä suuntausta, joka pitää sisällään kiipeilyä, pallopelejä, kilpailua, erilaisten roolien ottamista sekä seikkailua. Dunderfelt (2011) kuvaa lasta matkivana pienenä ihmisenä, jolla on valtava tarve jäljitellä ympäristöään. Jäljittely on lapselle ominainen tapa oppia ympärillä vallitsevia tapoja ja tottumuksia. Leikki toimii lapsen maailmassa luonnollisena kanavana sosiaalisten taitojen oppimiseen. Leikit kehittyvät lasten kasvaessa ja uudet leikit tuovat mukanaan uusia haasteita, joiden myötä lapsi oppii muiden huomioon ottamista, asioista sopimista ja myös hänen kielelliset valmiutensa kasvavat. (Dunderfelt 2011, 79; Ahonen ym. 2006, 59 - 61.)

Varhaiskasvatuksessa ja erityisesti päivähoitossa toiminnan tavoitteena on koulukypsyyden saavuttaminen. Koulukypsyyden saavuttaminen vaatii lapsen psyykkisen kehittymisen voimasta tukemista juuri päivähoitossa. Liikuntakasvatus on oiva ja lapselle mieluinen kanava oppia koulukypsyyden vaatimia asioita. Niitä ovat esimerkiksi pitkäjänteisyys, keskittymiskyky, valmius ottaa vastaan uusia virikkeitä sekä kyky keskittyä tehtävien suorittamiseen tarvittavaksi ajaksi. (Dunderfelt 2011, 80.)

4.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys kattaa havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehityksen. Kehitys etenee vaiheittain, eli seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää edellisen vaiheen sisäistämistä. Perusta lapsen tiedolliselle kehitykselle luodaan ensimmäisten ikävuosien aikana. Kehityksen alkuvaiheessa lapsen havaitseminen on yhteydessä motoristen taitojen oppimiseen. Havainto-motorinen oppiminen käsittää aistitoimintojen hermistämistä ympäristöstä tulevien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja prosessointiin. Havaitsemisen kehittymisen edellytys on sensorinen integraatio eli motorisen toiminnan ja taidon edellyttämän aistimuksen hermostollinen yhdentymisen ja järjestyminen käyttöä varten. (Numminen 1996, 64-65.) Sensorinen integraatio merkitsee aistitoimintojen yhdentymistä eli aistitiedon järjestymistä käytettäväksi. Kaikkien aistitoimintojen yhteistoiminta muodostaa perustan lapsen persoonallisuuden kehitykselle myöhemmässä vaiheessa. (Numminen 1996, 72)

Lapsen ajattelun kehitys etenee vaiheittain. Intuitiivisen ajattelun vaihe käsittää 4 - 7-vuotiaat lapset. Intuitiivisen ajattelun vaiheessa, lapsen ajattelua ohjaa hänen tekemät välittömät havainnointinsa. Tästä huolimatta lapsi on kykeneväinen jonkin asteiseen luokitteluun. Lapsi kykenee luokittelemaan havaitsemansa esineet koon, värin tai muodon mukaan. Lapsella on kehittyessään tarve yrittää jäsentää tietoa sekä etsiä syiden ja seurausten suhteita. Lapsi kartuttaa tietoisuuttaan havainnoimalla ja ottamalla osaa ympäristön tarjoamiin ärsykeisiin ja haasteisiin. (Ahoon ym. 2006, 19 - 20.)

Ajattelu on mielessä tapahtuvaa tiedon käsittelyä, jota hyödyntäen lapsi säätelee omia psyykkisiä toimintoja ja hallitsee ulkoista käyttäytymistään. Lapsi muokkaa vastaanotettua ja muistista palautettua tietoa ajattelunsa avulla. Lapsi rakentaa psyykkisen ympäristönsä mielikuvien eli sisäisten mallien avulla. Erityisen hyvin mielikuvien hyödyntäminen opetuksen tukena palvelee yli kolme vuotiaita lapsia. Tällöin lapsella on konkreettisia fyysisiä kokemuksia, joihin peilata mielikuvansa, joten uusien mielikuvien rakentaminen onnistuu aikaisempien pohjalta. (Numminen 1996, 75.) Leikin avulla lapsi käsittelee ja tutkii erilaisia esineitä ja oppii erottamaan ja tiedostamaan niiden ominaispiirteitä, kuten pyöreä pallo pyörii ja kulmikas noppa pysähtyy paikoilleen. (Zimmer 2001, 33 - 34.)

4 - 5-vuotiaiden lasten kielen käyttäminen on jo melko kehittynyttä. Lapsi osaa jo käyttää eri sanaluokkien sanoja aikuisten tavoin. Lapsi osaa myös taivuttaa sanoja sekä lauseiden muodostamisen perussäännöt. Lapsen havaitsemien esineiden ja asioiden laadullisessa tarkastelussa tapahtuu kehitystä. Samaa kehittymistä tapahtuu myös ajan ilmaisemisessa sekä tarinan kerronnan taidoissa. Esikouluikäisen lapsen sanavarasto koostuu yli 10 000 sanasta. Lapsi kykenee havaitsemaan sanojen äänne-eroja ja nimeämään sujuvasti esineitä ja symboleja. Esi-

kouluikäinen lapsi toimii annettujen ohjeiden mukaisesti ja kysyy kysymyksiä havainnoistaan. (Ahonen ym. 2006, 45.)

Lapsen muistin kehittyessä hän oppii muodostamaan pysyviä mielikuvia, joiden avulla hän pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia sekä palauttamaan mieleensä aiemmin koettuja tapahtumia. Pitkäkestoiseen muistiin tallentuvat lapsen kokemukset, tiedot ja taidot. Opitut asiat edistävät käsillä olevien tapahtumien jäsentämistä. Lyhytkestoinen muisti puolestaan aktivoidaan käyttöön silloin, kun jotain tietoa tulee säilyttää väliaikaisesti. Lyhytkestoinen muisti on myös työkalu aktiivisen tiedon prosessoimisessa. Tiedon siirtyminen lyhytkestoisesta pitkäkestoiseen muistiin edellyttää toistoja ja tiedon säännöllistä käyttämistä. (Ahonen ym. 2006, 49 - 50.)

Ahonen ym. kirjoittaa kirjassaan Ihmisen psykologinen kehitys (2006), että lapsen henkilökohtaiset ominaisuudet määrittävät usein lapsen kiinnostuksen kohteet. Tällaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi sosiaalisuus, aktiivisuus ja taidot. Samaan tapaan lapsen kiinnostuksen kohteita määrittävät mahdolliset rajoitteet, vammat sekä erityislahjakkuus. Nämä ominaisuudet huomioiden ja niitä tukemalla voidaan kannustaa ja opastaa lasta esimerkiksi liikunnan pariin niin, että lapsi kokee liikkumisen hauskaksi ja kehittäväksi toiminnaksi.

4.5 Sosiaalisten taitojen kehittyminen

Lapsen sosiaaliseen oppimiseen vaikuttavat ratkaisevasti kokemukset, joita lapset saavat jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja yhteistyössä muiden ihmisten kanssa. Lapsi oppii antamaan periksi, pitämään puolensa, riitelemään, sopimaan, saamaan tahtonsa läpi, alistumaan, jakamaan, luopumaan, neuvottelemaan, määräämään, hylkäämään ja hyväksymään. ”3 - 6 vuoden ikä on tärkeimpiä vaiheita sosiaalisten käyttäytymismuotojen kehityksessä” (Zimmer 2001, 26). Näiden vuosien aikana opitut käyttäytymismallit säilyvät koko elämän ajan ja merkitsevät myös myöhemmissä vaiheissa. Tällöin luodaan myös pohja niiden sosiaalisten käyttäytymismuotojen omaksumiselle, jotka vaikuttavat suuresti siihen, miten lapsi kasvaa sosiaaliseen ympäristöönsä. Nykyaikana perheet eivät ole kovin isoja lapsimäärältään, joten lapselle tarjoutuu vähän mahdollisuuksia harjoitella sisaruksien kesken sosiaalisen käyttäytymisen perusmuotoja. (Zimmer 2001, 26.)

Zimmerin (2001) mukaan lapsi kasvaa sosiaaliseen yhteisöön muiden lasten avulla. Eri-ikäisistä muodostuvat lapsiryhmät luovat parhaimmat mahdollisuudet toisten auttamiseen, toisilta oppimiseen ja sopeutumiseen nuorempien tai vanhempien kykyihin. Liikunnallisten leikkien järjestäminen on erityisen toimivia tähän tarkoitukseen, sillä niihin sisältyy paljon tilanteita joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkikavereiden kanssa, ristiriitojen selvittelyä, roolien ottoa, sääntöjen sopimista ja niiden yhteistä hyväksymistä.

Neljästä ikävuodesta alkaen lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen luo edellytykset ryhmässä toimimiseen. Tavallisesti 4 - 6-vuotiaan lapsen tunteiden säätely on edennyt pisteeseen, jossa kyetään huomioimaan toiset lapset. Lapsi malttaa kuunnella ohjeita hieman pidempään ja oman vuoron odottaminen helpottuu. Odottelu-aika kannattaa pitää mahdollisimman lyhyenä, jotta oppiminen tehostuu. Esikouluikäinen lapsi alkaa ymmärtää sovittujen sääntöjen tärkeyden pelien ja leikkien onnistumisen kannalta. Sääntöjen on oltava yksinkertaisia ja niitä ei saa olla liikaa. Neljävuotiaana sanasto on kasvanut ja kokemusmaailma on kattunut, mikä tekee hyvää lapsen omalle mielikuvitukselle. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 37 - 38.)

4.6 Psykomotoriikka

Psykomotoriikka on kokonaisvaltainen fyysismotorinen, kehollinen ja psyykinen prosessi. Ihminen on näistä osa-alueista muodostuva kokonaisuus. Ilman psyykkisiä ja emotionaalisia prosesseja ei ole olemassa liikunnallista toimintaa eikä suoritusta. Siten lapsen kehitys on aina myös psykomotorista kehitystä. Kehon ja mielen välillä vallitsee suhde. Psykomotoriikka ymmärretään erityisenä näkemyksenä ihmisen kehityksestä, jossa liikunta ilmenee olennaisena ja merkittävänä ilmaisukeinona ihmiselle. Liikkuessa lapsi toimii kokonaisvaltaisesti. Kaikkiin liikuntasuorituksiin liittyy kognitiivisia, motivaatiota sisältäviä ja emotionaalisia piirteitä. Lapsen liikunta on lujasti yhtä kokemuksen, ajattelun, tunteiden ja toimintojen kanssa, joten automaattisesti näiden alueiden välillä on yhteenkuuluvuuden lisäksi myös vuorovaikutusprosesseja. (Zimmer 2011, 19; Miettinen 1999, 65.)

Pauli Miettinen (1999) korostaa, että psykomotoriikka ei ole mikään erillinen liikuntamuoto tai -laji, vaan liikunta nähdään lapsen kasvun ohjaamisessa apuvälineenä, millä tavoitellaan lapsen koko persoonallisuuden kehittämistä monipuolisten liikunta- ja havaintokokemusten avulla.

Psykomotoriikan hyödyntämisen ja tukemisen tärkeänä tavoitteena on persoonallisuuden vahvistaminen liikuntatuokiokokemusten avulla. Tavoitteena on vahvistaa myös lapsen luottamusta omiin kykyihinsä. Psykomotoriikka tarjoaa avun lapsen motoristen heikkouksien ja häiriötekijöiden läpi käymiseen sekä omien ongelmien ratkomiseen tai ympäristöön kohdistuvien ongelmien selvittämiseen. (Zimmer 2011, 19.)

5 Lasten liikunnanohjaaminen

Stakesin varhaiskasvatussuunnitelman (2005) eli Vasun mukaan kasvattajien tehtävänä on luoda lapselle liikuntavirikkeinen ympäristö, poistaa liikuntaesteet ja opettaa lapselle turvallista

liikkumista lapsen omassa toimintaympäristössä. Säännöllisellä liikunnan ohjaamisella on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Jokaisen lapsen motorista kehitystä tulisi havainnoida säännöllisesti ja ohjatun liikunnan pitäisi olla monipuolista, jotta lapselle tarjoutuu mahdollisuus uuden oppimiseen ja kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Kasvattajayhteisön liikuntamyönteinen asenne tukee lasten oppimista ja luo perustan laadukkaalle liikunta- ja terveystasvatuksen toteuttamiselle.

Kuten aikaisemmin tekstissä mainitsimme, varhaiskasvatussuunnitelma sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) luovat raamit päivähoiton liikunnalle. Liikuntatuokioita suunniteltaessa ja ohjattaessa on hyvä huomioida liikuntamuotojen ja vaihtoehtojen laaja kirjo. Liikuntatuokio voidaan pitää sisällä tai ulkona, apuvälineillä tai ilman, musiikkia hyväksi käyttäen tai vaikka suunnitellen tuokio jonkin juonen ympärille.

5.1 Kehitystason huomioiminen

Vygotski on aloittanut keskustelun kehittävästä opetuksesta ja ohjauksesta, ottamalla ensimmäisenä käyttöön käsitteen lähikehityksen vyöhyke. Lähikehityksen vyöhykkeellä tarkoitetaan lasten jo saavuttaman kehitystason ja heille ohjattuna ja avustettuna mahdollistuvan toimintatason välistä eroa. Tällä vyöhykkeellä esiintyvät ohjaamisen ja sen mukanaan tuoman uuden kehityksen mahdollisuudet. Opetuksen ja ohjauksen tavoitteena on havaita syntymässä olevia, mutta ei vielä valmiita alueita. Lapsilla saavutettu kehityksen taso voi olla sama, vaikka heidän lähikehityksen vyöhykkeensä olisi erilainen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 21.)

Lasten ohjauksessa olisi ihanteellista pyrkiä aitoon lapsilähtöisyyteen ja henkilökohtaisten kehitystasojen huomioimiseen. Itse ohjaaminen kannattaa suunnata jo saavutetun kehitystason yläpuolelle, sillä näin lapselle mahdollistuu uuden oppimisen ilo ja onnistumisen elämys. Kehittävän ohjauksen ja opetuksen tehtävänä on herättää ja saada liikkeelle kasvuun johtavia oppimisprosesseja. Aluksi ne mahdollistuvat lapselle yhteistyön, vuorovaikutuksen aikuisten ja kokeneempien lasten kautta, mutta vähitellen lapset omaksuvat ne henkilökohtaisiksi ominaisuuksikseen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 22 - 23.)

Lasten motorisia perustaitoja selvittäneissä kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu sukupuolten välillä isoja eroja. Suomalaisten tyttöjen ja poikien motorisissa perustaidoissa ei ole löydetty suuria eroja, vaikka lasten yksilölliset erot ovat kasvaneet merkittävän suuriksi. Sekaryhmät ovat opetuksen näkökulmasta perusteltuja, mutta suurien yksilöllisten erojen vuoksi, opetuksen hajauttamiseen tulee panostaa enemmän. Varhaislapsuuden aikana lasten taidoissa ei ole merkittäviä sukupuolten välisiä eroja, mutta mielenkiinnon kohteet voivat alkaa vaihdella tyttöjen ja poikien välillä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 39.)

5.2 Ohjaajan rooli liikunnassa

Ohjaaja tekee työtä omalla persoonallaan ja parhaat tulokset saavutetaan ohjaajan ollessa aito asioita kokeva ja tunteva aikuinen. Ohjaajat ovat siis aina ainutlaatuisia ja erilaisia. Ohjaajilla on kaikilla omat vahvuutensa sekä heikommat osa-alueet. Ohjaajan tulee huomioida lapsiryhmien erilaisuus ja sen mukanaan tuomat haasteet. Ohjaajan tulee kannustaa ja motivoida ryhmänsä lapsia. Liikuntatuokioiden ohjauksessa korostuu ohjaajan luotettavuus ja turvallisuus. Turvallisuutta voi lisätä esimerkiksi suunnittelemalla jokaisen tuokion huolellisesti ja luomalla toiminnalle turvalliset puitteet. (Autio & Kaski 2005, 63 - 65.)

Ohjaaja opastaa ja tukee lapsen tai lapsiryhmän liikuntaa, hän voi myös havainnoida toimintaa jolloin paljastuu lapsen sen hetkinen kehityksen taso, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet. Havaintoja hyödyntämällä voidaan suunnitella uusia liikuntahetkiä, joissa lapsi saisi rajumpaa ja haasteellisempaa liikuntaa turvallisesti ilman ylimääräisiä kieltoja. Pienten lasten liikuntaleikeissä on liukuva raja spontaanin toiminnan ja ohjatun leikin välillä. Havainnoinnin pohjalta laadittu liikuntasuunnitelma palvelee parhaiten lapsia, sillä liikuntataidoissa voi ilmetä lasten välillä valtavia eroja. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 138; Pulli 2001, 53.)

Karvosen, Siren-Tiusasen ja Vuorisen (2003) mukaan leikillä on kokonaisvaltainen vaikutus lapsen kehitykseen. Leikki pitää sisällään iloa, riemua ja jännitystä, se on toimintaa johon jokainen lapsi haluaa osallistua. Perusliikuntataidot saavat leikin myötä harjoitusta, sillä niihin sisältyy monipuolisesti juoksemista, kävelemistä, hyppäämistä ja heittämistä. Kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus kehittyvät myös leikin kautta. Juoksuleikit ovat tehokas kuntoliikuntamuoto lapselle, koska niissä pystyy helposti säätelemään omatoimisesti nopeutta ja voimaa. Lapsi voi myös pitää lepotaukoja kun siltä tuntuu. Juoksuleikkeihin saattaa sisältyä tasapainon, reaktiokyvyn, rytmikyvyn ja kehontuntemuksen harjoituksia. Lapsi oppii leikin avulla käsitteitä, alkeellisia sääntöjä, vuoron odottamista ja yhteistyötä. Joissain leikeissä vaaditaan erityisesti keskittymistä, rohkeutta, muistia tai itsehillintää. Lapsen omien ideoiden toteuttaminen mahdollistuu mukavasti leikin kautta.

Hyvä ohjaaja antaa liikuntaa ohjattaessaan lapsen omalle mielikuvitukselle tilan, sillä siten lapsi oppii jäsentämään kokemuksiaan. Aikuinen voi rajoittaa lapsen oppimista antamalla liian tiukat mielikuvitusrämit. Opetusmenetelmän mukaan ongelmanratkaisutehtävät ja kysymysten avulla oivaltamaan ohjaaminen jättävät tilaa lapsen omille kokeiluille. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 38.)

Liikuntatuokioiden ohjauksessa positiivisen palautteen ja jokaisen lapsen tasavertaisen kohtelun merkitys on äärimmäisen tärkeää. Ohjaajan tulee huomioida jokainen lapsi erikseen, sillä

sen myötä lapsi kokee olevansa tärkeä ja hyväksyty. Myös rakentavan palautteen merkitys on huomioitava ohjaustilanteessa. Rakentavan palautteen myötä korostuu ohjaajan kyky moti-voida lasta jatkamaan yrittämistä takaiskuista huolimatta. Myös rajojen ja sääntöjen asettaminen ja noudattaminen on lapsen kehityksen kannalta tärkeää. Liikuntatuokioiden aikana lapsi kokee laajan skaalan erilaisia tuntemuksia. Onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet rakentavat lasten minäkuva ja itsetuntoa. Ohjaaja vaikuttaa omalla toiminnallaan, antamallaan palautteella sekä kannustamisellaan siihen, että kehityksen suunta pysyy oikeana. Terveen psyykkisen kehityksen tukemiseen voidaan vaikuttaa suunnittelemalla lapsen kehitysvaihetta tukevaa, sekä tarkoituksen mukaista liikuntaa. Myös lasten mahdollisuus vaikuttaa itse tuokion kulkuun tulee huomioida. (Autio & Kaski 2005, 65 - 66; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96 - 97.)

5.3 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja ohjaaminen

Liikuntatuokioiden suunnittelu on varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoista pohdintaa. Siinä tulee huomioida se, että lasten liikunta on jaettavissa eri osa-alueisiin. Lapset liikkuvat vapaasti ja spontaanisti, kun aikuiset luovat puitteet toiminnalle. Toisaalta liikunta voi tapahtua aikuisen käynnistämänä, jolloin lapset voivat liittyä toimintaan omasta tahdostaan ja mielenkiintonsa mukaan. Opinnäytetyön kannalta olennaisiksi nousevat etukäteen suunnitellut tuokiot. Tuokioiden suunnittelun tulee seurata liikunnan vuosisuunnitelmaa. Vuodenaikojen ja resurssien mukaan laadittu vuosisuunnitelma helpottaa liikunnan kokonaiskuvan ymmärtämistä. Vuosisuunnitelma helpottaa lähiympäristössä tapahtuvan liikkumisen huomioimista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 97 - 99.)

Karvosen, Siren-Tiusanen ja Vuorisen (2003) mukaan vuosisuunnitelmaa suunnitellaan sisällyttämällä siihen erilaisia teemoja, jotka määräävät milloin kunkin tyyppistä liikuntaa harjoitetaan. Tällaisia teemoja voivat olla esimerkiksi luontoliikunta tai uinti. Myös liikuntapainotteisten retkien suunnittelu hahmottuu ja helpottuu varhaiskasvattajille suunnitelman myötä. Vuosisuunnitelmassa tulisi huomioida kaikenlainen lasten liikunta, oli kyseessä sitten ohjattu tai vapaa liikkuminen. Vuosisuunnitelmasta tulisi ilmetä myös kuhunkin toimintaan tarvittavat resurssit, kuten välineet, varusteet, tuokioiden aiheet sekä toimintaan käytettävä rahamäärä.

Ohjaajien tulee tuokiosuunnitelmissa huomioida luonto, eri vuodenaajat ja niiden tarjoamat erilaiset elementit varhaiskasvatuksen liikunnassa. Suomen pitkän talven aikana lasten kanssa voidaan opetella ja harjoitella hiihtämisen ja luistelemisen taitoja. Mielikuvituksellinen lähiympäristön käyttö tarjoaa mahdollisuuden liikkumiseen puistoissa, urheilukentillä sekä metsissä. Leikkipuistot sisältävät tempuradoille sopeutuvia esteitä ja telineitä. Urheilukenttien suuri koko mahdollistaa tilan erilaiseen käyttämiseen sopeutuvan toiminnan. Metsä puolestaan tarjoaa elämyksellisiä liikuntamahdollisuuksia. Metsä tarjoaa maaston vaihtelua, joka

edesauttaa luonnollista fyysistä ponnistelua sekä ympäristöön ja luontoon tutustumista. Metsä ympäristönä mahdollistaa mielikuvitukselliset, luovat, villit ja seikkailulliset leikit. Metsän alati muuttuva maasto mahdollistaa liikkeiden ja lihasten monipuolista käyttämistä. Luonnossa lapsi kokee vapauden tunteita ja siellä saa myös metelöidä, joka usein sisäliikunnassa ei ole suotavaa. Luonnossa tapahtuvassa liikunnassa korostuu tutkimuksellisuus sekä lapsista itsestään lähtevä spontaani toimiminen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 235 - 236.)

5.4 Liikuntavälineet ohjatun liikunnan tukena

Liikuntavälineet tuovat lasten liikunnan ohjaamiseen paljon uutta. Ne edesauttavat mielikuvituksen käyttämistä ja kehittymistä. Ne rikastavat leikkejä sekä mahdollistavat uusien asioiden luonnollisen oppimisen. Liikuntavälineet ovat konkreettisia asioita, joita lapsi voi tutkiskella kaikkia aistejaan hyödyntäen. Tämä edesauttaa leikkien ymmärtämistä, mahdollistaa lasten oman luovuuden tukemista leikeissä ja edistää aistien yhteistoimintaa. Liikuntavälineet mahdollistavat yhdessä toimimisen ja auttavat liikesuorituksissa jaksamista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159 - 160.)

Leikkivarjo on liikuntaväline, joka tänä päivänä löytyy lähes kaikista päiväkodeista. Sen käyttäminen on mahdollista sekä sisä- että ulkoliikunnassa. Leikkivarjoja löytyy erikokoisia, joten sen käyttäminen eri-ikäisten lasten kanssa on mahdollista. Leikkivarjo tarjoaa erilaisen tavan harjoittaa lasten voimaa, liikkuvuutta, nopeutta ja kestävyyttä. Sen avulla lapset voivat harjoitella perusliikkeitä ja kehittää koordinaatiokykyä. Leikkivarjoa hyödyntävät leikit on suunniteltu vastaamaan lapsen fyysisiä ja sosiaalisia tarpeita. Leikkivarjoa käyttäessä on hyvä muistaa, että ohjaaja voi rikastuttaa tuokioita käyttämällä musiikkia sekä muita liikuntavälineitä mielikuvituksellisesti. (Autio 2001, 109 - 110.)

Ohjatun liikkumisen tukena toimivat erinomaisesti myös pallot. Maailma on täynnä erikokoisia, -värisiä, -näköisiä ja erivärisiä palloja. Palloja valmistetaan lukuisista eri materiaaleista ja niitä voi käyttää oman mielikuvituksen mukaan lähes mihin vain. Pallon muoto ja se miten se käyttäytyy kiehtovat lapsia. Erilaiset pallot tarjoavat erilaisia ärsykeitä ja parantavat monipuolisesti lapsen aisteja ja niiden yhteistoimintaa. Pallo on oiva lisä muiden liikuntavälineiden kanssa toimiessa. Muiden liikuntavälineiden tavoin myös palloa voi hyödyntää sekä ulko- että sisäliikunnassa. Palloa voi mahdollisuuksien mukaan kuljettaa jaloilla ja käsillä, potkia, lyödä, heittää, työntää, vierittää, ottaa kiinni tai vaikka puhalttaa. Kaiken kaikkiaan pallo on erittäin monipuolinen liikuntaväline, jota kannattaa hyödyntää mahdollisuuksien rajoissa. (Autio 2001, 133 - 134; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159 - 160.)

Liikuntavälineiksi lasketaan kaikki esineet, joita voi hyödyntää liikunnassa, kuten esimerkiksi mailat, keilat, räpylät, huivit, puolapuut, renkaat ja köydet. Listalle mahtuu myös narut, joiden käyttäminen on ohjatun liikunnan tukemisessa suotavaa. Naru tarjoaa monipuolisen mahdollisuuden kehittää lapsen taitoja. Narun käyttö liikunnan apuvälineenä voi olla monipuolista. Se soveltuu sisällä ja ulkona tapahtuvaan liikuntaan, sitä voi käyttää temppuradoissa ja sitä voi hyödyntää niin musiikkileikeissä, hippaleikeissä kuin leikkivarjoleikeissäkin. Narun käytössä leikkivälineenä mielikuvitus on rajana. (Autio 2001, 121.)

Tuire Aution kirjassa *Liiku ja leiki* (2001) temppuilun todetaan olevan lapselle luontainen tapa testata omia rajojaan. Temppuilun kautta lapselle tarjoutuu mahdollisuus oman toiminnan ideoimiseen ja kokeilemiseen. Temppuilun avulla lapsi oppii kehonhallintaa sekä esteiden ja telineiden monipuolista käyttämistä. Temppuilu mahdollistaa perusliikkeiden lukuisat toistot ja hauskuuden sekä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Temppuilussa ja temppuratojen mielikuvituksellisessa käytössä kehittyy niin lapsen oivalluskyky kuin mielikuvituskin. Temppuradan rakentamisessa ohjaaja voi käyttää hyödyksi lähes kaikkia tarjolla olevia esteitä, telineitä, liikuntavälineitä sekä tiloja. Lapsen itsetunto kehittyy liikunnan kentällä onnistumisien myötä. Nämä onnistumiset ruokkivat lapsen rohkeutta kokeilla uusia haastavampia asioita.

5.5 Sadut, mielikuvat ja musiikki ohjaajan apuvälineinä

Juonen, sadun tai tarinan mukaan toteutettavaa liikuntaa voidaan suorittaa monin eri tavoin. Tuokio voi olla aikuisen suunnittelema, mutta myös lasten ajatusten pohjalta toteutuva. Ohjattu tuokio voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona ja siihen voi sisällyttää useinkin eri liikuntavälineen käyttöä. Juonelliset liikuntatuokiot on suunniteltava kohderyhmää kiinnostavien teemojen ympärille. Tuokiot mahdollistavat rajattoman mielikuvituksen käytön ja niissä korostuu hauska yhdessä olo ja tekeminen. Musiikkiliikunnan tavoin juonellisissa liikuntatuokioidissa voidaan kehittää lasten kykyä keskittyä sekä kykyä eläytyä leikkiin. Eläytymistä ja mielikuvituksen käyttöä voi ohjaustilanteissa tukea erilaisen rekvisiitan myötä. Päiväkodit ovat täynnä hauskoja pukuja sekä päähineitä, joiden avulla liikuntatuokiosta saadaan jälleen kokonaisvaltaisempi kokemus. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 218 - 219.)

Musiikin ollessa läsnä päiväkodin jokapäiväisessä arjessa, on sen käyttäminen myös liikunnan apuvälineenä luonnollista. Musiikkia voidaan käyttää tehokkeinona jonkin tietyn tunnelman luomisessa. Nopeatempoinen musiikki on oiva apuväline esimerkiksi energian purkamisessa ja rauhallinen musiikki auttaa rauhoittumaan sekä rentoutumaan. Musiikin käyttämistä voidaan hyödyntää liikkeelle panevana voimana, joka saa aikaan kuuliassa tietynlaisen reaktion. Musiikin avulla lapsi oppii rytmiikkaa ja sen myötä myös liikuntaan sekä liikkeisiin liittyviä ajoituksia. Kun liikuntaan lisätään musiikki, saadaan liikuntakokemuksesta kokonaisvaltaisempi. Musiikki auttaa lasta eläytymään käsillä olevaan tilanteeseen, ilmaisemaan itseään ja käyttä-

mään mielikuvitustaan. Musiikin käyttö apuvälineenä auttaa myös kehittämään lapsen keskittymiskykyä. Kaikkien perusliikkeiden oppimisen edellytyksenä on rytmi. Rytmii määrittää lapsen henkilökohtaista ja luonnollista liikkumista. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 299 - 300; Pulli 2001, 61.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Kehittämistyömme välineenä toimi liikuntatuokiosuunnitelmien ohjaaminen käytännössä. Ohjasimme kymmenen tuokiota, jotka havainnoimme. Palautetta kerättiin kirjallisesti päiväkodin henkilökunnalta. Palautelomakkeet pohjautuivat arvostelumittarilla oleviin hymiöihin sekä henkilökunnan vapaaseen sanaan. Näissä valitsemissamme menetelmissä on näkyvissä myös laadullisen tutkimusmenetelmän piirteitä, sillä Eskolan ja Suorannan mukaan (2005) havainnointi ja haastattelut ovat laadullisen tutkimusmenetelmän tyypillisiä ominaisuuksia. Lisäksi kohderyhmämme lasten ja heidän varhaiskasvattajiensa mielipiteiden huomioon ottaminen työmme eri vaiheissa, liittyy olennaisesti myös laadullisen tutkimuksen tekoon. Me tulemme projektissamme hyödyntämään näitä tietoja kansion toimivuuden kehittämiseksi. Seuraavaksi kerromme toimintakeskeisestä opinnäytetyömenetelmästä, osallistuvasta havainnoinnista ja oppimispäiväkirjan hyödyntämisestä työn eri vaiheissa.

6.1 Toimintakeskeinen menetelmä

Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003) toimintakeskeisen opinnäytetyön tuloksena voi olla konkreettinen tuote eli meidän työssämme liikuntatuokiokansio. Kuvaamme prosessin raportin muodossa. Lopuksi ohjeistamme ja opastamme kansion käytön päiväkodin työntekijöille. Kansiomme tulee erottua muista vastaavista töistä ja olla yksilöllinen ja meidän näköisemme. Toimintakeskeisen työn kriteereinä Vilka ja Airaksinen (2003) pitävät luodun tuotteen uutta muotoa, tuotteen käytettävyyttä kohderyhmässä ja käyttöympäristössä. Myös asiasisällön sopevuutta kohderyhmälle, sen selkeyttä, houkuttelevuutta, informatiivisuutta ja johdonmukaisuutta pidetään tärkeinä kriteereinä.

Opinnäytetyö toteutettiin tuotesuunnitteluhankkeena, jossa tarkoituksena oli suunnitella ohjekansio liikuntatuokioiden järjestämiseksi 4 - 6-vuotiaille lapsille. Työhön liitettiin kaikki prosessia ilmentävät aineistot; esimerkiksi kuvat ja tuokiosuunnitelmat. Opinnäytetyö oli osallistava työ, sillä se sisälsi toiminnan järjestämisen valitulle kohderyhmälle. Toiminnan ja tuotoksen lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluivat seuraavat kirjalliset osuudet: aiesopimus, opinnäytetyösuunnitelma sekä opinnäytetyöprosessin lopussa arvioitavaksi jätettävä ja esitettävä raportti. (Laurean opinnäytetyöohje 2011, 16.)

Toiminnallisen opinnäytetyön runko koostuu seuraavista osioista. Taustasta, jossa kuvataan lähtötilanne ja kehittämistarpeet sekä perustellaan toiminta ja hanke. Tavoitteet, jossa kerrotaan toiminnan- ja työn tavoitteet sekä perustellaan tehdyt rajaukset. Lähdeaineistoa hyödynnetään aihealueen teoreettisen taustan kuvaamisessa ja keskeisten käsitteiden avaamisessa. Käytännön toteutuksessa eli toiminnallisessa vaiheessa esitellään työelämähankeorganisaatiota, sen kehitystä ja yhteistyösuhteita. Työvaiheiden eteneminen ja tuotokset kuvataan aikajärjestyksessä. Myös käytännön toiminnan yhteys tavoitteisiin ja tietoperustaan esitellään lukijalle. Arviointi on olennainen osa toimintakeskeistä opinnäytetyötä. Arvioinnin kohteita ovat: toteutuksen arviointi ja ongelmat sekä korjausehdotukset, yleinen toiminnan arviointi ja oman oppimisen arviointi. Toteutuksen arviointi perustuu havainnointiin, kerättyyn palautteeseen ja oppimispäiväkirjaan. Itsearviointia olemme myös hyödyntäneet työssämme. (Laurean opinnäytetyöohje 2011, 16 - 17.)

6.2 Osallistuva havainnointi

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan havainnointia, joka tapahtuu meidän tapauksessamme osallistumalla ohjattavien lasten ehdoilla toimintaan heille normaalissa ympäristössä. Osallistuvan havainnoinnin ominaispiirteitä ovat muun muassa havainnoinnille ennalta sovittu ajanjakso, havainnoinnin tapahtuminen aiemmin valitusta teoreettisesta näkökulmasta sekä toiminnan suunnittelu valittua teoreettista näkökulmaa hyödyntäen. (Vilkkä 2006, 44.)

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmäksi osallistuvan havainnoinnin. Havainnointi soveltuu hyvin tilanteisiin, joiden kulkua on vaikea täysin ennakoida ja jotka saattavat sisältää nopeitakin muutoksia. Havainnointi on tiedonkeruumenetelmä, joka sopii hyvin opinnäytetyöhömmme. Lapsilla saattaa olla ilmaisussaan joitain kielellisiä haasteita, joten normaalin liikuntatuokion havainnointi kertoi ohjaajille usein enemmän kuin lapsilta pyydetty sanallinen palaute. Havainnoinnin haittapuolena nähdään se, että havainnoijan saatetaan katsoa häiritsevän tuokiota. Tämän haasteen vaikutuksen minimoimme siten, että havainnoija toimi koko tuokion ajan aktiivisesti myös apuohjaajan roolissa. Kävimme myös etukäteen tutustumassa päiväkodin lapsiin riittävän monta kertaa. Huolellisen tutustumisjakson myötä lapset eivät vierastaneet meitä toiminnan alkaessa, vaan odottivat innolla liikuntatuokioiden alkamista. Havainnointi menetelmänä, antaa totuuden mukaista sekä monipuolista informaatiota arjen vuorovaikutustilanteista ja tästä syystä katsoimme sen sopivan aineistonkeruumenetelmäksi opinnäytetyössämme. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 200.)

Havainnoimme itse tuokioon valittuja toimintoja osallistuvalla havainnoinnilla (liite 3). Keräsimme jokaisesta liikuntatuokiosta palautetta sekä päiväkodin henkilökunnalta että kohdeyhtymän lapsilta. Henkilökunnan jäsen täytti jokaisen tuokion jälkeen oman palautelomakkeensa (liite 4) ja lapsilta keräsimme palautteen kolmen eri tunnetiloja kuvaavan hymiön avulla (liite 5). Kertynyttä aineistoa hyödynsimme kansion kehittämisessä.

6.3 Oppimispäiväkirja

Kirjoitimme koko opinnäytetyöprosessin ajan oppimispäiväkirjaa. Päiväkirjaan kirjattiin kaikki työhömmme liittyneet tapahtumat. Päivämäärät kirjasimme oppimispäiväkirjaan tarkasti ja huolellisesti, mutta tapahtumien kuvaukset ovat kirjoitettu vapaamuotoisesti, koska totesimme sen sopivan työskentelytyyliimme. Vapaamuotoisiin toiminnan kuvauksiin kirjoitimme työskentelyn aikana heränneitä ajatuksia ja tunteita.

Oppimispäiväkirja on opinnäytetyöprosessia helpottava työkalu, johon merkitään tekijöiden suunnitelmat, ajatukset, tunteet ja esimerkiksi epävarmuuden aiheet. Oppimispäiväkirjaan voidaan merkitä luettuja ja koettuja asioita, jolloin omaa edistymistä on helpompi seurata. Päiväkirjan tyyli voi olla strukturoitu ja tarkka, mutta aivan yhtä hyvin se voi olla myös vapaamuotoisemmin kirjoitettu. Oppimispäiväkirjaan tulee kirjata tarvittavat asiat säännöllisesti, sillä muuten tärkeiden asioiden unohtamisen mahdollisuus kasvaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 45 - 46.)

Oppimispäiväkirja oli meille työkalu, joka helpotti erityisesti opinnäytetyön raportin kirjoittamisvaiheessa. Se toimi kirjoittamisprosessin tukena, sillä sen avulla saattoi helposti palauttaa mieleen työn eri vaiheissa heränneitä ajatuksia ja kehittämisehdotuksia. Koimme oppimispäiväkirjan olleen erittäin tärkeä työkalu, jonka avulla myös työkiireiden keskellä onnistuimme nopeasti orientoitumaan opinnäytetyön tekemiseen. Edellä mainitut asiat ovat mainittuina myös oppimispäiväkirjan hyötyinä Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran kirjassa Tutki ja kirjoita (2009, 45 - 46).

7 Prosessin kuvaus

Olemme jakaneet opinnäytetyöprosessimme aikajärjestyksessä neljään eri vaiheeseen: aloitus, opinnäytetyösuunnitelma, toiminnallinen vaihe ja viimeisenä vaiheena koko prosessin kirjoittaminen, kokoaminen sekä viimeistely. Näiden opinnäytetyön vaiheiden sisään mahtui paljon lähdekirjallisuuteen tutustumista, epävarmuutta, liikunnan ohjaamisen riemua ja sitä kautta lasten ilon aistimista sekä kehittymistä niin kirjoittajina kuin yleisesti ihmisinä.

7.1 Aloitus

Sitouduimme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön toukokuussa 2011. Koimme työn aloittamisen haasteelliseksi sillä varsinainen työn punainen lanka oli vasta hahmottumassa. Opinnäytetyön aihe selvisi meille erilaisten hankepajojen, ideariihien ja opinnäytetyöohjauksien kautta. Tahdoimme saada työn aluilleen ennen kevätlukukauden loppumista ja sen vuoksi koimme tärkeäksi että työ käynnistettiin välittömästi. Yhteinen kiinnostus liikuntaan ja lii-

kunnan ohjaamiseen sekä lastentarhaopettajan pätevyyttä kohtaan, loivat pohjan sille, että aiheeksi valittiin 4 - 6-vuotiaiden lasten liikuntatuokioiden ohjaaminen varhaiskasvatus ympäristössä. Yhteistyöpäiväkotimme työntekijät esittivät meille toiveen siitä, että he saisivat avullamme tukea liikuntatuokioiden suunnitteluun ja ohjaamiseen heidän käytössään olevin resurssein. Valitsimme yhteistyöpäiväkodiksi Tuulikellon, joka on yksityinen päiväkotiperhe Espoon Perkaalla.

Yhteistyö päiväkotiperhe Tuulikellon edustajien kanssa toimi hienosti, sillä paikka ja henkilökunta olivat toiselle meistä jo ennestään tuttuja työharjoittelujakson kautta. Otimme heihin yhteyttä ja kerroimme ajatuksistamme opinnäytetyön aiheeseen liittyen. He olivat innostuneita aiheestamme ja sitoutuivat välittömästi tarjoamaan meille tarvittavat resurssit opinnäytetyön onnistumiseksi. Kävimme tapaamassa päiväkodin lapsia ja henkilökuntaa, jotta saimme heidät mukaan opinnäytetyön ideoimiseen alusta lähtien.

Yhteistyökumppanien sitouduttua hankkeeseemme, oli aika aloittaa aiesopimuksen hahmotteleminen. Aiesopimuksen laatimisen myötä meille tarkentui opinnäytetyön aihe, tarkoitus, keskeiset käsitteet, alustava viitekehys ja käytettävät menetelmät. Tavoitteeksemme muodostui suunnitella, ohjata ja arvioida kymmenen liikuntatuokiota päiväkodin 4 - 6-vuotiaille tytöille ja pojille. Ohjattujen tuokioiden pohjalta tulisimme kokoamaan päiväkodin liikuntakasvatuksen rinnalle liikuntatuokiokansion, jonka tarkoituksena olisi helpottaa ja tuoda uusia ideoita liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen Tuulikellossa. Hyväksytyin aiesopimuksen myötä pääsimme aloittamaan opinnäytetyösuunnitelman laatimisen.

7.2 Opinnäytetyösuunnitelma

Tapasimme opinnäytetyön merkeissä heinäkuussa 2011 ja sovimme alustavasta aikataulutuksesta. Opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen oli vaativaa puuhaa, sillä sen vaikutus lopulliseen työhön tulisi olemaan valtava. Työskentelimme suunnitelman parissa tehokkaasti koko elokuun ajan. Oppimispäiväkirjasta saattaa helposti huomata, kuinka työskentelyymme tuli elokuussa lisää puhtia. Tutustuimme aiheestamme löytyvään kirjallisuuteen ja aloimme kirjoittamaan aiheeseemme liittyvää teoretietoa ja samalla loimme työllemme tavoiteaikataulun, jonka mukaan sitouduimme työskentelemään syyslukukauden aikana.

Suunnitelman laatimisen yhteydessä meille hahmottui aikataulutuksen myötä myös muita työhömmä liittyviä haasteita. Suurin haaste oli töiden ja opinnäytetyön tekemisen yhdistäminen siten, että opinnäytetyömme etenisi aikataulun mukaisesti. Olimme suunnitelman laatimisen aikoihin uudelleen yhteydessä yhteistyöpäiväkotimme, sillä halusimme pitää heidät ajan tasalla työmme etenemiseen liittyvissä asioissa. Yhteistyöpäiväkotiperhe suhtautui työhömmä sen kaikissa eri vaiheissa joustavasti ja tukeaan osoittaen.

Syyskuun alussa esitimme alustavan opinnäytetyösuunnitelmamme koululla järjestetyssä opinnäytetyön ohjauksessa. Esitys ja sen opponoinen etenivät kehittävässä hengessä ja ohjaavat opettajat antoivat meille suuren määrän kehittämissuunnitelmia ja tiettyjä vaatimuksia liittyen työn rajaamiseen. Saaduista neuvoista ja vaatimuksista huolimatta, saimme kokonaisuudessaan positiivista ja rohkaisevaa palautetta suunnitelmastamme. Sovimme opettajien kanssa, että tekisimme tarvittavat muutokset työhöme kahden viikon kuluessa, eikä suunnitelmaa tarvitsisi muutosten jälkeen esittää uudelleen. Tämä oli meille suuri helpotus.

Suunnitelmaan tehtyjen muutosten jälkeen pääsimme aloittamaan varsinaisten liikuntatuokioiden suunnittelemisen. Tuokioita suunniteltaessa saimme tarvitsemaamme apua ja tukea ohjaavalta opettajaltamme. Lähinnä pyysimme palautetta siitä olivatko valitsemaamme tuokioteemat tarpeeksi monipuolisesti valittuja, jotta niistä koituisi mahdollisimman suuri apu kohderyhmämme liikuntakasvatuksen tueksi. Tuokiosuunnitelmien laatiminen osoittautui mielisiksi, mutta haasteelliseksi prosessiksi ja huomasimme tuokioiden suunnittelun olevan meille eräänlaista kasvun ja kehittymisen aikaa. Käsityksemme päivähoitossa ohjattavan liikunnan järjestämisestä laajeni ja mieliimme konkretisoitui kuva siitä, minkälaisiin lapsen kasvuun ja kehittymiseen liittyviin asioihin huolellisesti suunnitellulla liikunnalla pystytään vaikuttamaan. Ennen tuokioiden suunnittelua kävimme selvittämässä päiväkodin käytössä olevat tilat, välineet ja lähiympäristön. Käyntiemme yhteydessä tutustuimme päiväkodin lapsiin ja sovimme opinnäytetyömme toiminnallisen vaiheen aikataulusta.

7.3 Toiminnallinen vaihe

Toiminnallinen vaihe oli mielestämme mielekkäin opinnäytetyön eri vaiheista ja se kesti syyskuun lopusta aina marraskuun alkuun asti. Ohjasimme suunnittelemaamme kymmenen liikuntatuokiota seitsemän viikon aikana siten, että joillakin viikoilla ohjauksia oli yksi ja toisilla viikoilla kaksi kappaletta. Huolellinen suunnittelutyö takasi tuokioiden ohjauksien onnistumisen kerta toisensa jälkeen. Tuokioiden onnistuminen oli helposti havaittavissa sekä lapsilta että työntekijöiltä kerätystä palautteesta ja myös havainnointiaineistomme tukivat tätä. Saamastamme palautteesta ja omista havainnoistamme kerromme tarkemmin kohdassa arviointi.

Toiminnallisen vaiheen työpäivät olivat pitkiä, sillä tuokioiden ohjaamisen lisäksi teimme jokaisella kerralla tarvittavat alkuvalmistelut, kuten musiikkien ja välineiden asettamiset valmiiksi, valitun toimintapaikan tarkistaminen ja muokkaaminen sekä tuokion yhteydessä tarvittavien lomakkeiden ja vihkojen esitöytäminen. Aloitimme jokaisen tuokion aloituspiiristä, jossa kerroimme tuokion sisällöstä ja samoin päätimme tuokiot lopetuspiiriin, jossa keskustelimme lasten tuntemuksista ja pohjustimme heille tulevaa tuokiota. Ohjauksen ja lomakkei-

den täyttämisen jälkeen siirryimme koululle, jossa perehdyimme saamaamme palautteeseen ja havainnointimme tuloksiin.

Toiminnallisen vaiheen aikana jouduimme tekemään kaksi muutosta suunnitelmaamme, joista ensimmäinen muutos koski ohjaustilannetta. Alun perin olimme suunnitelleet, että toisen ohjatessa tuokiota, toinen keskittyy havainnoimiseen ja täyttää lomaketta toiminta kerrallaan. Huomasimme ohjauksien alkaessa, että havainnoijan käyttäminen apuohjaajana on toiminnan onnistumisen kannalta järkevää. Muutimme toimintaamme siten, että molemmat osallistuivat ohjaustilanteeseen ja havainnointilomake täytettiin välittömästi tuokion ja lapsilta kerätyn palautteen jälkeen. Toinen muutos koski havainnointilomakettamme sekä työntekijän palautelomakkeen muuttumista informatiivisempaan muotoon. Nämä muutokset teimme vuorovai-
kutuksessa ohjaavien opettajiemme kanssa ja olimme lomakkeiden uuteen sisältöön tyytyväisiä. Uusien lomakkeiden kautta mahdollistui kattavamman ja tarkemman palautteen saaminen päiväkodin työntekijöiltä ja myös oma havainnointimateriaalimme tarkentui aiempaan verratuna.

Toiminnallisen vaiheen aikana osallistuimme aktiivisesti opinnäytetyöohjauksiin ja tarjolla oleviin opinnäytetyöpajoihin. Opinnäytetyöohjauksissa saimme ohjaavilta opettajiltamme apua työmme kokonaisvaltaiseen etenemiseen liittyvissä asioissa. Opinnäytetyöprosessiin liittyvät työpajat järjestettiin opinnäytetyöohjauksen kanssa samoina päivinä, joten nämä olivat työmme edistymisen kannalta tehokkaita päiviä. Atk-työpajalla saimme positiivista palautetta työmme ulkoasusta. Saimme myös tarpeellista opastusta tiivistelmän tekemiseen ja liitteiden merkitsemiseen. Tiedonhallinnan työpajalla kertosimme tiedonhakuun liittyviä perusasioita ja varmistuimme siitä, että olemme käyttäneet työssämme asianmukaista lähdekirjallisuutta oikein. Kirjoittamisen työpajalle mietimme etukäteen tekstistämme mieltämme askarruttavia kysymyksiä, joihin saimme vastaukset. Kysymystemme lisäksi kävimme läpi esimerkkejä yleishyödyllisistä opinnäytetyön kirjoittamiseen liittyvistä ilmiöistä ja asioista.

7.4 Kirjoittaminen, kokoaminen ja viimeistely

Opinnäytetyön raportin prosessinkuvauksen kirjoittaminen alkoi kun saimme opinnäytetyösuunnitelmamme hyväksyttyä ohjaavilla opettajillamme. Tuokioihin liittyvien havaintojen ja kerättyjen palautteiden purkamisen myötä, saimme raporttiimme arviointimateriaalia. Kansioon aloimme kerätä sisältöä liikuntatuokioita suunniteltaessa ja niiden teemoja rajatessa. Lisäksi päätimme koota kansioon materiaalipankin, jonne keräsimme eri teemoihin liittyviä ylimääräisiä leikkejä, jotka eivät päätyneet itse mallituokioihin. Marraskuun puolivälissä, viimeisen ohjaustuokion jälkeen, saimme keskittyä pelkästään raportin kirjoittamiseen ja kansion kokoamiseen. Työskentelimme tiheässä tahdissa kotona ja koululla. Suurimmaksi osaksi teimme kirjoittamistyötä yhdessä koululla. Näin pystyimme muokkaamaan ja tuotta-

maan tekstiä sujuvassa vuorovaikutuksessa, keskustellen esille nousseista ajatuksista ja ideoista, välittömästi sellaisten ilmetessä. Kotoa käsin kirjoitimme yhdessä sovittuja kotiläksyjä, jotka tarkistimme ja lisäsimme seuraavalla kerralla työhömmе.

Hetken elättelimme toivetta opinnäytetyön valmistumisesta ennen vuodenvaihdetta, mutta luovuimme tästä haaveesta, sillä käytössämme oleva yhteinen aika, ei olisi riittänyt niin intensiiviseen työskentelyyn. Uudeksi tavoitteeksi asetimme työn valmistumisen helmikuussa 2012. Tavoitteemme myötä meille tarjoutui aikaa työskennellä kirjallisten töiden parissa huolellisesti ja prosessimme sai rauhassa kypsyä kohti lopullista muotoaan. Pitkäjänteisen työskentelyn tuloksena oli huomattavissa, kuinka tekstimme hiljalleen muotoutui kohti haluttua lopputulosta. Lopulta opinnäytetyösuunnitelmasta jalostettiin muokaten, poistaen, tiivistäen ja uutta tekstiä tuottaen arvioitavaksi jätettävä raportti. Varsinaisessa opinnäytetyöraportissa oleva teorian tieto liikuntakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa, lapsen kehityksestä ja lasten liikunnan ohjaamisesta on liikuntatuokioiden ohjaamisen kannalta hyödyllistä tietoa, joten päädyimme liittämään sen sellaisenaan myös kansioomme.

8 Arviointi

Prosessin kuvauksessa kerroimme mitä opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan piti sisällään ja seuraavaksi paneudumme itsearviointiin ja käytettyjen menetelmien sekä syntyneen tuotteen arvioimiseen. Arvioinnissa keskitymme työn eri osa-alueiden arvioimiseen. Aloitamme arvioimalla omaa toimintaamme prosessin aikana. Itsearvioinnin lisäksi keskitymme havainnointiin kehittämisen työkaluna, päiväkodin työntekijöiden palautteeseen ja lapsilta kerättyyn palautteeseen, joiden avulla jalostimme kansiotamme toimivampaan suuntaan. Käyttämämme menetelmiä kuvaamme lomakkeisiin kirjattujen suorien lainauksien avulla. Lisäksi avaamme käymäämme arviointikeskustelua päiväkodin henkilökunnan kanssa ja arvioimme prosessin tuloksena syntynyttä liikuntatuokiokansiota.

8.1 Havainnointi kansion kehittämisen työkaluna

Valitsimme yhdeksi aineistonkeruumenetelmäksi toimintakeskeiseen menetelmään hyvin soveltuvan osallistuvan havainnoinnin. Havainnoinnin tueksi teimme havainnointilomakkeen (liite 3), joka sisälsi valmiita teemoja havainnoinnin helpottamiseksi. Alkuperäinen havainnointilomake (liite 3) ja palautelomake (liite 4) kehittyivät ensimmäisten ohjauksien myötä informatiivisempaan suuntaan, koska totesimme päiväkodin henkilökunnan kanssa alkuperäisen lomakkeen antavan sisällöltään samanlaista palautetta ja havaintoja ilman perusteluita. Kehitimme havainnointilomaketta ja palautelomaketta yhdessä ohjaavien opettajiemme kanssa ja olimme tyytyväisiä uuteen lomakemalliimme. Jokainen tuokioon valituista ohjatuista toiminnoista havainnoitiin erikseen. Havainnoinnin kohteina olivat ohjatun toiminnan onnistuminen,

kiinnostavuus ja haastavuus ja vastaus tuli perustella kirjoittaen. Havainnointilomake sisälsi myös vapaan sanan leikistä ja ohjauksesta. Havainnoinnin tarkoitus oli kansion kehittäminen kohti toimivampaa ja käyttökelpoisempaa kokonaisuutta.

Havainnointi oli määrä suorittaa siten, että toinen meistä toimii tuokion ohjausvastuussa ja toinen havainnoi tuokiota täyttäen havainnointilomaketta (liite 3). Huomasimme kuitenkin heti ohjausten alettua, että havainnointi tuli suorittaa tuokion päätteeksi, sillä apuohjaajan hyödyntäminen helpotti tuokioiden ohjaamista sekä mahdollisti monipuolisempien tuokioiden ohjaamisen. Purimme tuokioilta kootut palautteet sekä havainnoinnin tuotokset jokaisen ohjauksen jälkeen, jolloin asiat olivat vielä tuoreina mielessä. Tuokioiden välittömän purkamisen ja tuokioista keskustelemisen kautta minimoimme virheellisten johtopäätösten syntymisen. Teimme tuokion purkamisen pohjalta havaitut kehittävät muutokset tuokiosuunnitelmiimme ja näin työstimme kansiotamme toimivampaan suuntaan. Seuraavaksi on listattuna joitain muutoksiin johtaneita kehitysehdotuksia:

”Yhden käden otetta olisi voitu harjoitella tässä kohdin 4-6 v. kanssa”.

”Pallon valinta ja ympyrän koko...Valittava huolella”.

”Yksi raja voisi toimia paremmin. Useat keilat hämäsivät lapsia”.

”Maalit mahdollisimman lähekkäin, tulee myös väistelyä ja pujoteltua”.

”Kokeilisin jälkikäteen isojen ja pienempien sijoittamista enemmän lomittain”.

Havainnointien tarkan selailun avulla huomasimme lasten spontaanin toiminnan mahdollistamisen tärkeyden. Lapsia innostavaan tuokiosuunnitelmaan on sisällytetty lasten mahdollisuus vaikuttaa omalla toiminnallaan tuokion kulkuun. Saamalla vaikuttaa tuokion kulkuun, lapset jaksavat leikkiä kauemmin ja se lisää myös innostuneisuutta. Tuokiosuunnitelmissa oli huomioitu mahdollisuus toiminnan muuttamiseen, mikäli ohjaaja katsoi sen olevan hyödyllistä. Opimme myös puuttumaan ajoissa virheelliseen suorittamiseen ja sillä tavoin edesautoimme tuokion tavoitteiden toteutumista. Seuraavaksi olemme poimineet muutamia esimerkkilainauksia omista havainnoinneistamme, joista näkyy lasten vaikuttamismahdollisuudet tuokioiden kulkuun:

”Teemaan loistavasti kytketty rentoutus johon lapset saivat itse vaikuttaa”.

”Normaalista poikkeavaa liikuntaa ja vielä uudessa ympäristössä. Kokonaan lasten projekti, jossa jokaisen antama panos näkyvillä”.

”Omien rajojen mukaan sai tehdä / muokata haastavuustasoa”.

”Lapset saivat itse keksiä erilaisia venyttelyliikkeitä mm. merirosvo, mörkö, hirviö jne.”.

”Jokainen loi itse oman leikkinsä haasteellisuuden. Ilmeet, eleet, äänet toivat hyvää lisää leikkiin. Kaikilla mahdollisuus kehitystä vastaavaan liikkumiseen”.

”Ohjaaja organisoi rotaation rastilla. Lapset keksivät myös omia vaihtoehtoja”.
 ”Hyvä idea ottaa lapset mukaan keksimään sanoja. Pääsevät näin vaikuttamaan leikin kiinnostavuuteen”.

Havainnoinnin perusteella myös apuohjaajien monipuolisen hyödyntämisen merkitys korostui. Aktivoimalla käytössä olevat aikuiset mukaan toimintaan, voidaan parantaa tuokioiden laatua. Useamman aikuisen hyödyntäminen toiminnan valvomisessa lisää myös tuokioiden turvallisuutta. Positiivisia havaintoja apuohjaajien käyttämisestä löytyi havainnointimateriaalista melko paljon. Seuraavat lainaukset ovat esimerkkejä mukana olleiden aikuisten aktivoimisesta ja sen mukanaan tuomista hyödyistä:

”Hyvin organisoitu apuohjaajien sijoittuminen”.

”Eri rasteilla vaadittiin apuohjaajia”.

”11- lapsen kanssa hyvä olla 2 aikuista ohjaamassa oikeaan suoritukseen”.

”Hyvä laittaa ohjaajat maaliin torjumaan, lopulta myös lapset halusivat toimia apumaalivahteina”.

”2 ohjaajaa helpotti toimintaa”.

”Vaatii kaksi ohjaajaa ja tarina taustalle täytyy kertoa uskottavasti ja eläytyen”.

Hyvä ohjaus. Hyvin mukana. Vastuu jaettu 2:lle aikuiselle”.

Katsellessamme auki kirjoitettuja tuokion purkujamme havainnointien pohjalta, saatoimme poimia kansion toimivuuden kannalta suurimman havaintokokonaisuuden, joka oli hyvin suunnitellun toiminnan tärkeys. Hyvän ja perusteellisen suunnittelun myötä, emme juuri kohdanneet vastoinkäymisiä ohjaustilanteissa. Keskustelimme mahdollisista haasteista ennen jokaista tuokiota ja teimme myös huolellista suunnittelutyötä käymällä tarkistamassa ohjauspaikat ennen tuokion alkamista. Perusteltu suunnittelu mahdollisti tarkan ajankäyttämisen. Huolellisen suunnittelun johdosta huomasimme, että tuokioiden sisällöt ja tuokioille asetetut tavoitteet kohtasivat. Hyvän suunnittelun myötä kehittämissuhteiden määrä jäi melko vähäiseksi. Kehitysehdotukset pitivät sisällään pieniä, mutta onnistumisen kannalta tärkeitä havaintoja.

8.2 Päiväkodin työntekijän palaute

Jokaista tuokiota oli seuraamassa yksi työelämäedustaja eli päiväkodin vakituinen työntekijä. Hänen tehtävänä oli seurata liikuntatuokio ja sen pohjalta täyttää meidän laatima palautelomake (liite 4). Palautetta annettiin ohjauksesta, kolmesta eri näkökulmasta. Näitä olivat vuorovaikutus, motivointi ja turvallisuus. Työntekijä arvioi arviointimittarilla olevien hymiöiden avulla näiden seikkojen olleen ohjauksessa joko matalaa tai korkeaa, tai jotain siltä väliltä. Arviointimittarin avulla saatu palaute oli aina merkitty korkeaksi. Lopuksi työntekijä sai

kirjoittaa vapaan sanan tuokion ohjauksesta ja avata yllä olevia merkintöjä sanallisesti. Kirjoitettu palaute oli työmme kehittämisen kannalta kehittävää.

Päiväkodin työntekijän ohjauksesta annettavassa palautteessa toistui jokaisen liikuntatuokion kohdalla sama positiivinen palaute. Vuorovaikutus, motivointi ja turvallisuus arvioitiin olevan korkeaa liikuntatuokiossamme. Seuraavaksi on lueteltu muutamia esimerkkejä, joita päiväkodin työntekijä kirjoitti ”vapaa sana” ohjauksesta kohtaan:

”Ympyrän muodostaminen oivallettu hyvin. Kaksi aikuista vastakkain, lapset puolipiirissä”.

”Kommunikointi lasten kanssa oli laadukasta ja ammattimaista”.

”Leikkien ohjeet kerrottiin niin, että lapset ymmärsivät mitä tehdä”.

”Kiva kun ohjaaja on itse mukana toiminnassa, eikä ohjaa vain sivusta”.

”Ohjaus oli selkeää ja motivoivaa”.

”Huomaa, että lapsilta alkaa ”vieraskoreus” hälvemään ja he uhmaavat ohjaajia entistä enemmän, tämä ei kuitenkaan vaikuta ohjauksen laatuun”.

”Turvallisuus oli huomioitu hyvin leikkien toteutuksessa”.

Palautelomakkeen (liite 4) toisella sivulla, päiväkodin työntekijä antoi palautetta tuokiosta. Arvioinnin kohteina olivat tuokion onnistuminen, kiinnostavuus ja haastavuus. Kahden ensimmäisen liikuntatuokion aikana käytimme lomaketta, jossa saimme palautteen hymiöiden avulla. Onnistuminen, kiinnostavuus ja haastavuus olivat näin ollen joko matalaa tai korkeaa. Lopussa oli mahdollisuus kirjoittaa vapaa sana tuokiosta ja tarkentaa arvioinnin kohteena olleita teemoja. Tulimme siihen tulokseen, että tuokiosta annettava palautelomake ei ollut tarpeeksi informatiivinen, joten päätimme tehdä siitä toimivamman.

Arvioinnin kohteina pysyivät samat teemat onnistuminen, kiinnostavuus ja haastavuus, sillä ne antoivat meille liikuntatuokiokansion kokoamiseen tärkeää tietoa. Uudessa lomakkeessa onnistumisen, kiinnostavuuden ja haastavuuden arviointiin annettiin kaksi erilaista vaihtoehtoa, esimerkiksi onnistui hyvin ja ei onnistunut. Valinta piti perustella kysymyksellä miksi. Näiden kohtien jälkeen päiväkodin työntekijä sai kirjoittaa vapaan sanan tuokiosta ja tarkentaa vielä valintojaan. Seuraavaksi on lueteltu muutamia esimerkkejä päiväkodin työntekijän kirjallista palautteesta, jotka liittyvät tuokion sisältöön:

”Leikit olivat sopivan haastavia ja mielekkäitä. Lapset pääsivät harjoittelemaan oman kehon hallintaa, sääntöjen noudattamista ja värejä”.

”Kaikki leikit olivat sellaisia joita voimme jatkossakin leikkiä ja muutaman toiston jälkeen ne sujuvat varmasti ongelmitta tämän ryhmän kanssa”.

”Leikit olivat erittäin sopivia ja mielenkiintoisia. Erityisen kiva oli tunnelipallo, sitä voi leikkiä vaikka sisälläkin. Lapset jaksoivat keskittyä tosi hyvin koko tuokion ajan”.

”Lapsilla oli mahdollisuus toimia leikeissä oman kehitystasonsa mukaan ja tästä syystä mielenkiinto säilyi pidempään. Haastavuus oli juuri sopiva”.

”Välineenä leikkivarjo on jo kiehtova. Leikit oli hyvin suunniteltu ikätason mukaan. Varjon avulla lapset oppivat hyvin yhteistyön merkityksen”.

”Paras palaute tuokion onnistumisesta näkyi lasten ilosta”.

”Kiva aihe, joka innosti lapsia juoksemaan ja iloitsemaan oman suorituksensa onnistumisesta. Kiva kun oli parit”.

”Kiitos paljon kun pääsin taas oppimaan uusia leikkejä joita voin käyttää tulevaisuudessa omassa työssäni”.

”Kokonaisuus oli suunniteltu hyvin ja tarina oli hauska. Kaikki leikit olivat kivoja ja ohjeet selkeitä. Lapsilla oli paljon mahdollisuuksia vaikuttaa tuokion kulkuun”.

8.3 Lapsilta kerätty palaute

Lapsilta kerättiin palautetta jokaisen ohjauskerran päätteeksi. Palaute kerättiin siten, että lapset pyydettiin vuorotellen erilliseen tilaan, jossa he antoivat tuokiosta oman palautteensa. Dunderfelt (2011) kuvaa lapsen olevan altis matkimaan ja jäljittelemään ympäristöään. Tästä syystä koimme tärkeäksi, että palaute pyydettiin yksitellen. Palaute kerättiin kolmen erilaisen hymiön avulla (liite 5, kuva 1). Yksi hymiöistä oli surullinen, yksi neutraali ja yksi hymiöistä oli iloinen. Näistä kolmesta hymiöstä lapsen tuli valita se, joka kuvasi parhaiten hänen omia tuntemuksiaan tuokiosta. Mikäli omia tuntemuksia vastaavan hymiön valinta oli lapselle haastavaa, helpotettiin tilannetta kysyen palautetta suullisesti. Tämä tapahtui vain ensimmäisillä kerroilla, kun lapset vielä totuttelivat uusiin toimintatapoihin. Lisäksi lapsilta kysyttiin tuokion suosikkileikkiä ja saadun palautteen pohjalta kirjoitettiin pieni kuvaus kunkin lapsen liikuntareissariin (liite 5, kuva 2). Liikuntareissari on pieni vihko, johon jokaisen tuokion päätteeksi kirjasimme lapsen hymiöiden avulla antaman palautteen. Piirsimme lapselle myös osallistumista tunnilla kuvaavan positiivisen hymiön kannustukseksi. Lapset saivat palautteen antamisen yhteydessä liimata liikuntareissariinsa valitsemansa tarran.

Huomasimme palautteen keräämisen yhteydessä, että liikuntareissari ja siihen liimattavat tarrat, innostivat lapsia antamaan meille palautetta. Lapset näkivät konkreettisesti jokaisen tuokion jälkeen omat aikaansaannoksensa liikuntareissarin sivuille kirjoitettujen tekstien, siihen liimattujen tarrojen ja piirrettyjen hymiöiden myötä. Lapset kyselivät, milloin saavat liikuntareissariinsa kotiin vietäväksi ja vanhemmille näytettäväksi. Viimeisen tuokion päätteeksi kirjoitimme jokaiselle lapselle vielä henkilökohtaisen yhteenvedon osallistumisesta tuokioihin,

luimme nämä ääneen lapsille ja jaoimme ne juhlallisesti. Liikuntareissari toimii jatkossa mukavana muistona ohjaamistamme liikuntatuokiosta.

Palautteenkeruu onnistui mielestämme hyvin heti ensimmäisestä kerrasta lähtien. Lapset eivät juuri jännittäneet palautteen antamista yksin erillisessä tilassa, sillä olimme ennen ohjauksen alkamista käyttäneet riittävästi aikaa tutustumiseen. Totuttuaan palautteen antamiseen, lapset suorastaan odottivat, milloin pääsevät antamaan ohjaajille palautetta tuokiosta. Palaute kerättiin jokaiselta lapselta erikseen, jotta saisimme lapsen omia tuntemuksia vastaan rehellisen palautteen. Liikuntareissariin kirjatun palautteen lisäksi saimme lapsilta palautetta myös heidän vilpittömistä reaktioistaan tuokioiden kuluessa. Tuokioiden aikana oli helposti havaittavissa liikkumisen mukana tuoma riemu. Lasten hymyt, nauru sekä riemunkiljahdukset osoittivat meille toimintamme merkityksellisyyden ja tärkeyden.

Tuokion purkamisen yhteydessä kirjoitimme myös omia havaintojamme siitä, kuinka palautteenkeruu oli kulloinkin sujunut. Näiden havaintojen avulla on helppo kuvailla, kuinka palautteenkeruu lapsilta on toimintamme aikana sujunut. Seuraavaksi olemme poimineet muutamia esimerkkejä, siitä millaisia havaintoja olemme toiminnan aikana tehneet:

”Mikäli palautteen antaminen hymiöiden avulla oli haastavaa, kysyttiin lapselta palaute vielä suullisesti ja hieman aiempaa tarkentaen”.

”Vain yksi lapsi ei välittänyt tarrojen saamisesta, muut odottivat sitä innolla”.

”Lapset utelivat jälleen, että saavatko he viedä vihon kotiin näytettäväksi kun tuokiot meidän ohjaamina loppuvat”.

”Tällä kertaa lapset jo matkalla alkoivat kysellä kuka saa tulla ensimmäisenä ja kuka toisena antamaan tuokiosta palautetta”.

”Lapset alkoivat jo matkan aikana varata vuoroja palautteen antamiseen. Tämä on merkki siitä että lapset kokevat palautteen antamisen tärkeäksi osaksi liikuntatuokiota ja pitävät tapaamme ”kuulla lapsen ääni” mielekkäänä”.

”Ilahduttavinta palautteen keruussa oli se, että aiemmin neutraalin hymiön valinnut lapsi valitsi tuokion päätteeksi hymyilevän hymiön”.

8.4 Arviointikeskustelu päiväkotit Tuulikellossa

Sovimme päiväkotit Tuulikellon työntekijöiden kanssa, että käymme arviointikeskustelun tiistaina 20.12.11 päiväkodilla, heidän joulujuhliensa jälkeen. Arviointikeskustelussa pyysimme päiväkodin työntekijöiltä palautetta opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa tehdystä yhteistyöstä. Yhteistyön lisäksi arviointikeskustelussa käsiteltiin toimintamme hyödyllisyyttä. Seuraavaksi esittelemme arviointikeskustelusta nousseita huomioita.

Päiväkodin työntekijät olivat kiitollisia siitä, että olimme tiedottaneet heitä ajoissa tuokioiden kulusta, aikatauluista, osallistujista ja muista tuokioon liittyvistä yksityiskohdista. He kokivat meidän selittäneen heille ennen toiminnallista vaihetta yksityiskohtaisesti, minkälaisesta toiminnasta opinnäytetyössämme on kysymys. Olimme myös kartoittaneet heidän päiväkotinsa soveltuvuuden kyseiselle toiminnalle. Työntekijät antoivat kiitosta siitä, että tuokioiden toteuttamispäivistä ja muista yksityiskohdista sovittiin ajoissa, huomioiden päiväkodin aikataulut ja päivärytmi.

Toiminnallisen vaiheen aikana yhteistyö välillämme sujui joustavasti. Päiväkodin työntekijät kokivat, että olimme ohjeistaneet heitä hyvin ennen jokaisen tuokion alkua, jonka vuoksi he tiesivät oman roolinsa tuokioiden valmisteluissa. Yksittäisen toimintatuokion aikana henkilökunnan mielipiteet ja vinkit otettiin avoimesti vastaan ja kommunikointi sujui luontevasti. Käyttämämme palautelaput olivat aina valmiina työntekijän täytettäväksi ja ne olivat hyvin suunniteltu ja helppo täyttää. Jokaisen tuokion jälkeen käydyt vapaamuotoiset suulliset keskustelut olivat hyviä, sillä silloin käytiin läpi yksityiskohtia liittyen esimerkiksi yksittäisen lapsen toimintaan tuokion aikana. Molemmiin puoleinen luottamus kasvoi tuokio tuokiolta.

Toiminnallisen vaiheen jälkeen päiväkodin työntekijät kokivat meidän pitäneen heihin edelleen yhteyttä ja sovimme yhdessä tulevasta aikatauluista, esimerkiksi tämän arviointikeskustelun, joulujuhlien, kansion arvioimisen ja tulevan seminaarin suhteen. Lapset olivat iloisia ”liikuntareissareistaan” ja esittelivät ylpeinä niitä vanhemmilleen. Keskustelussa päiväkodin työntekijät kuvailivat yhteistyösuhdetta luontevaksi ja tasavertaiseksi. He kokivat saaneensa kaiken tarvittavan tiedon ajoissa. Työyhteisölle opinnäytetyömme antoi paljon uusia vinkkejä uusista leikeistä sekä toiminta- ja ohjaustavoista. He kokivat saaneensa uutta intoa suunnitella ja toteuttaa uudenlaisia liikuntamuotoja. Keskustelun päätteeksi työntekijät arvioivat liikuntatuokiokansion erittäin hyödylliseksi ja aikovat käyttää sen leikkejä ja liikunnan eri variaatioita apunaan tulevaisuudessa. Koko opinnäytetyöprosessin ajan toiminnassa oli havaittavissa rehellinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa korostui osapuolten välinen kunnioitus ja arvostus.

8.5 Liikuntatuokiokansion arviointi

Kansio sisältää alkusanat, joissa kiitämme opinnäytetyömme valmistumiseen vaikuttaneita tahoja ja haastamme yhteistyöpäiväkodin käyttämään kansiotamme. Alkusanojen jälkeen kansioon on kirjattu lyhyt ohjeistus kansion käyttäjälle. Kansioon on liitetty kattava teoriaosuus, jossa käsitellään liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa, lapsen kehitystä ja lasten liikunnan ohjaamista. Teoriaosuuden jälkeen kansiossa on suunnittelemamme kymmenen liikuntatuokiota (liite 1) ja tyhjä tuokiosuunnitelmapohja. Liitimme kansioon myös materiaali-pankin (liite 2), joka sisältää vaihtoehtoja toimintaa kunkin tuokioiteeman alle. Kansion lo-

pusta löytyvät loppusanat päiväkodin työntekijöille. Loppusanoissa toivomme päiväkodin käytävän kansiota liikunnan suunnittelun ja ohjaamisen tukena arjen työssä. Toivotamme päiväkodille myös antoisia hetkiä liikunnan parissa.

Kansion sisältämät tuokiosuunnitelmat ovat testattu kohderyhmän lapsilla. Tuokioita on kehitetty koko opinnäytetyöprosessin ajan oman havainnointimme, päiväkodin henkilökunnan- ja lapsilta saadun palautteen avulla. Tuokiosuunnitelmat ovat sellaisenaan valmiita ohjattaviksi, sisältäen listan tuokiolla tarvittavista välineistä ja neuvoja kyseisen tuokion ohjaamiseen.

Päädyimme liittämään laajan teoriaosuuden kansioon, jotta se olisi sellaisenaan informatiivinen. Teoriaosuuden lisääminen kansioon mahdollistaa kansion käyttäjälle tiedon saamisen niin, ettei hänen tarvitse selailla samalla opinnäytetyöraporttiamme. Tuokiosuunnitelmat, materiaalipankki sekä tuokiosuunnitelmapohjat ovat löydettävissä helposti ja teoriatiedon sivuuttaminen on täten lukijalle mahdollista. Pidämme teoriatiedon sisällyttämistä liikunta-tuokiokansioon tärkeänä, sillä näin jokainen kansiota lukeva voi perehtyä aiheeseen oman mielenkiintonsa mukaan. Olemme sitä mieltä, että laatimamme liikuntatuokiokansio auttaa jatkossa päiväkotia Tuulikellon henkilökuntaa liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. Kansion avulla on helppo ideoida uusia liikuntatuokiomalleja ja näin sen sisältö herää eloon ja kehittyy käytettäessä.

Seuraavaksi arvioimme kansion ulkoasua. Olimme aluksi sitä mieltä, että toisen ohjatessa ja toisen havainnoidessa tuokiota, olisi tuokioiden kuvaaminen erittäin haastavaa. Varmuuden vuoksi hoidimme kuvausluvut kuntoon ja otimme muutamia valokuvia kansion elävöittämiseksi. Yksittäisistä tuokioista otetut valokuvat olivat mielestämme hyviä ja kansion sisältöä kuvaavia. Ohjausten loppuessa harmittelimme valokuvaamisen aloittamista myöhäisessä vaiheessa. Valokuvien vähäisyyden vuoksi, menimme tuokioiden päätyttyä varta vasten päiväkodille valokuvaamaan lapsia. Jälkeenpäin otetut lavastetut toimintakuvat onnistuivat ja päädyimme kuvittamaan kansioniämme niillä.

Päiväkodin työntekijät antoivat meille seuraavanlaista palautetta kansiostamme: ”Kansio oli erittäin selkeä ja helppokäyttöinen. Kansiossa oli käsitelty lapsen kasvua ja kehitystä monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Teoriatieto oli tiivistetty napakkaan ja helppolukaiseen pakettiin. Toimintatuokioista oli kattava selostus ja ohjaajan on helppo tarkistaa tuokion kulkua ja halutessaan muokata sitä lapsiryhmälle sopivaksi. Kansio tulee olemaan meillä viikoittaisessa käytössä ja tulemme käyttämään oppimiamme leikkejä ja tuokioita osana päiväkotimme liikuntakasvatusta. Kansio on selkeästi suunniteltu käyttöön otettavaksi ja siitä löytyy kaikki tarvittava tieto liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen. Kansioonkin välittyy Teron ja Nooran iloinen ja positiivinen asenne ja intohimo lasten ja nuorten liikuntakasvatusta kohtaan. Tulemme käyttämään ja täydentämään kansiota tulevaisuudessa sekä lisäämme sen

osaksi Varhaiskasvatussuunnitelmaamme. Tulemme näyttämään sen opiskelijoillemme, jotta he saavat ideoita ja teoretietoa täydentämään omaa ammatillista kasvuaan. Kansio on kaikin puolin kiitettävä, kuten toiminnallinen osuuskin. Olemme erittäin kiitollisia Terolle ja Nooralle, että he ovat jakaneet meille omaa ammattitaitoaan ja motivaatiotaan lasten liikuntaa kohtaan.”

8.6 Itsearviointi

Olemme tyytyväisiä että päädyimme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö on työläs, monivaiheinen ja aikaa vievä prosessi, josta olemme selviytyneet omasta mielestämme hyvin. Toimintamme suurimpana haasteena on ollut työelämän ja koulunkäynnin yhteensovittaminen. Huolellisen aikataulutuksen ansiosta olemme työskennelleet suurimmaksi osaksi yhdessä koululla, mutta myös erillään kotoa käsin. Prosessin aikana olemme kokeneet haasteellisia aikoja, mutta myös mukavia ja palkitsevia ajanjaksoja.

Prosessin neljästä vaiheesta aloitus tuntui vaikealta, sillä kokonaisuuden suunnittelu, teoriapohjan kirjoittaminen ja sen rajaaminen tuottivat ongelmia. Aluksi suunnitelmamme ei tuntunut löytävän valmista muotoaan ja tämä näkyi työskentelyssämme hermostuneisuutena. Taustalla vallitsi epävarmuus työmme etenemisestä ja kiireinen ilmapiiri antoi lisäpaineita haasteelliseen työvaiheeseen. Vähitellen suunnitelma alkoi hahmottua ja korjaavan palautteen kautta työmme eteni kohti toivottua suuntaa.

Suunnitelman valmistuttua pääsimme keskittymään tuokioiden suunnittelemiseen ja ohjaamiseen. Tässä toiminnallisessa vaiheessa, työmme eteni sovitun aikataulun mukaisesti ilman suuria haasteita. Hyvin tehty suunnittelutyö toimi turvallisena pohjana ohjauksissa. Päiväkodin työntekijöiden kanssa sovitut aikataulut pitivät ja yhteistyö eri tahojen kanssa toimi moitteettomasti. Nautimme tuokioiden ohjaamisesta ja koimme tämän vaiheen olevan opettavais- ta aikaa myös tulevaisuutta ajatellen. Opimme yhteistyötaitoja, pienten lasten ohjaamiseen liittyviä taitoja ja ennen kaikkea opimme tuntemaan upean lapsiryhmän. Kehittyvän havainnointityön tuloksena, toiminnan suunnittelu helpottui tuokioiden edetessä.

Oman toiminnan arvioinnin yhteydessä tahdomme painottaa, että onnistuneen opinnäytetyöprosessimme takeina ovat toimineet yhteistyöpäiväkodin innokas ja sitoutunut lapsiryhmä. Ajan myötä opimme tunnistamaan kohderyhmällemme ominaisia taitoja ja taipumuksia. Muodostuneita pareja ja pienryhmiä opimme erottamaan toisistaan tarvittaessa, paremman lopputuloksen saavuttamiseksi. Opimme mitä kaikkea liikunta varhaiskasvatussympäristössä pitää sisällään. Liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa on lukuisia huomioitavia tekijöitä, jotka tulee tunnistaa ja sitä kautta kyetä reagoimaan niihin. Opimme sen, että liikuntatuokioiden

onnistuminen vaatii positiivisen asenteen lisäksi yhteistyötä kaikkien lapsen kasvatukseen osallistuvien tahojen kesken.

Toiminnallisen vaiheen työpäivät olivat pitkiä ja mielenkiintoisia. Kerta toisensa jälkeen tuotot osoittautuivat lapsille mielekkäiksi. Ohjausten edetessä saimme varmistuksen siitä, että teemat oli valittu monipuolisesti ja niissä oli huomioitu liikunnan vuosisuunnitelma ja lasten kehitystasot. Toiminnallisen vaiheen lähentyessä loppuaan, oli aika aloittaa valmistautuminen raportin kirjoittamisprosessiin ja liikuntatuokiokansion kokoamiseen.

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan noin vuoden ja tähän vuoteen on mahtunut paljon työtämme hankaloittavia ja rikastuttavia tapahtumia. Olemme oppineet sovittamaan kahden ihmisen työt, harrastukset sekä koulunkäynnin niin, että työmme on edennyt lähes alkuperäisen aikataulutuksen mukaisesti. Suurin huolenaiheemme opinnäytetyöprosessin aikana, liittyi käytössä olevan ajan riittämättömyyteen. Nooran varatessa 2011 loppuvuoden vapaaksi opinnäytetyötä varten, otti Tero vastaan uuden työpaikan ja tämä aiheutti työskentelyllemme uudenlaista jännitettä.

Vuoden 2012 alkaessa olimme molemmat päivätyössä ja muokkasimme toimintatapojamme lähinnä arki-iltapäivätyöskentelyksi. Aikatauluista sovittaessa olimme tarkkoja siitä, että teimme töitä yhdessä niin paljon kuin mahdollista. Pyysimme töistä muutamia vapaapäiviä tammi- ja helmikuun aikana, jolloin osallistuimme viimeisiin hankeohjauksiin. Jouduimme vuorotellen tilanteeseen, jossa oma työ aiheutti paineita yhteiselle projektillämme ja opimme tekemään kompromisseja, jotka mahdollistivat aikataulussa pysymisen.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme hyödyntämään toistemme vahvoja osaamisen alueita. Noora otti vastuuta kirjoitusasun yhtenäistämisen ja työskentelyllemme myös organisointiosaamista. Ilman Nooran panosta työ olisi luultavasti myöhästynyt reilusti ja sisältänyt lukuisia kirjoitusvirheitä sekä puhekielen ilmauksia. Nooralla oli myös voimakas rooli tiedonhaussa. Nooran tuottaessa mielin määrin tekstiä opinnäytetyöhön, otti Tero puolestaan vastuuta epäolennaisen tekstin pois karsimisesta opinnäytetyöstä. Tero huolehti yhteydenpidosta päiväkodin suuntaan, sillä hän oli henkilökunnalle ennestään tuttu työharjoittelusta. Tekstin tuottamisessa molemmat antoivat oman panoksensa. Noora antoi suuremman panoksen teorian kirjoittamisessa ja Tero puolestaan kirjoitti mielellään kuvauksia, pohdintoja ja arviointeja. Työnjako oli reilua ja työt jakautuivat tasapuolisesti.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus ovat sisällytetty yleiseen pohdintaan. Tämä siksi, että opinnäytetyömme on luonteeltaan opasmainen. Opasmaisudella tarkoitamme sitä, ettei työssä ole puututtu kenenkään henkilöllisyyttä paljastaviin kuvauksiin, kykyihin tai ominaisuuksiin. Sen sijaan tarkoituksena on ollut tuottaa päiväkodille informatiivinen opinnäytetyö, joka on mahdollisesti sovellettavissa ja muokattavissa myös muiden organisaatioiden käyttöön.

Tutkimukset ja opinnäytetyöt ovat aina jonkinlaisia interventioita tutkittavien tai ohjattavien arkielämään. Toimme mukamme muutoksen lasten normaaleihin liikuntatuokioihin. Tässä tapauksessa ohjaajat olivat ulkopuolisia ja he edustivat toiminnallaan jotain toista organisaatiota. Meidän oli oltava tietoisia siitä, että toiminnallamme on vaikutus jokaisen ohjattavan elämään. Tästä syystä esimerkiksi lupien pyytäminen asianmukaisin toimenpitein oli tärkeää. Toiminnallisen opinnäytetyön onnistumisen edellytyksenä oli ohjattavien lasten luottamuksen saavuttaminen. Lapsille ja heidän vanhemmilleen kerrottiin mahdollisimman tarkkaan ja hyvissä ajoin opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista. Pyrimme myös tutustumaan päiväkodin lapsiin mahdollisimman hyvin ennen ohjausten alkamista. (ks. Vilkka 2006, 57.)

Eettistä pohdintaa olemme tehneet opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Pyrimme tiedostamaan koko opinnäytetyöprosessin, että meillä on tiettyä valtaa suhteessa toimintaympäristöön ja sen toimijoihin. Vallan käyttöä ovat muun muassa valinnat tiedonkeruumenetelmästä, opinnäytetyön aiheesta ja havaintojen tulkinnoista. Vallankäytön piiriin kuuluu vahvasti myös se, miten opinnäytetyön tuloksista tiedotetaan. Erityisesti lasten parissa tehtävässä työssä on muistettava, että heidän kyky pitää puoliaan ja ilmaista itseään saattaa olla hyvinkin rajoitunutta ja lapsista vastuullisten henkilöiden oikeanlainen informoiminen on erittäin tärkeää. (Ahonen ym. 2006, 282 - 283.)

Kaikkea informaatiovelvollisuudesta aina ohjaustilanteisiin helpotti tiivis yhteistyö valitun päiväkodin henkilökunnan kanssa. Teimme opinnäytetyön aikana päätöksen hankkia asiaan kuuluvat luvat tuokioiden valokuvaamiseen, jotta saisimme kansioistamme persoonallisemman. Kuvien myötä kansio kytkeytyi persoonallisesti valittuun päiväkotiin ja siitä tuli mielekäs lukea. Toiminnallisen työn eettisessä pohdinnassa korostuvat työssä tehdyt valinnat, kohdeyhmän alttius vallankäytölle ja heidän yksityisyytensä suojaaminen. Meidän tapauksessa ei työn eettisyydestä koitunut suuria haasteita, sillä toimintamme tarkoitus oli enemmän arjen työtä helpottavan informaation tuottaminen, kuin henkilökohtaisiin taitoihin ja kykyihin paneutuminen tai puuttuminen. (vrt. Vilkka 2006, 59; Ahonen ym. 2006, 283 - 284.)

Toimintakeskeisen opinnäytetyön luotettavuudesta kertoo moni asia. Luotettavuuden arvioinnissa on kuitenkin sovellettava osittain laadulliseen tutkimukseen määriteltyjä ohjeita. Hanna Vilkka (2005) kirjoittaa, että laadullisen tutkimuksen olevan luotettava, kun seuraavat ehdot täyttyvät: Tutkimuskohde ja tulkittu materiaali käyvät yhteen kirjoitetun teoriapohjan kanssa. Opinnäytetyön tuotoksen on oltava tekijänsä rehellinen kuvaus tehdyistä ratkaisuksista ja valinnoista. Opinnäytetyöprosessi on kuvattava mahdollisimman tarkasti lukijalle sen kaikissa vaiheissa. Opinnäytetyöntekijän on perusteltava miten saavutettuun lopputulokseen on päästy ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet tehtyihin päätöksiin. Myös saatujen tietojen oikeanlainen käsitteleminen nousee esille opinnäytetyön luotettavuudesta puhuttaessa. Mikäli opinnäytetyöprosessin aikana ilmenee häiriöitä, on ne kirjattava työhön avoimesti, mitään pois jättämättä. Jo mainittujen asioiden lisäksi opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa valitut menetelmät, lähdemateriaalien rikas käyttäminen, ja arviointiin sekä palautteen keruuseen valitut työkalut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 213 - 214.)

Koimme oppimispäiväkirjan työmme luotettavuuden kannalta tärkeäksi työkaluksi, sillä siihen on kirjattu jokainen opinnäytetyön parissa vietetty tapahtuma. Sen avulla on voinut palata aiemmin tehtyjen päätösten ja keskusteluiden pariin pidemmänkin ajanjakson jälkeen. Hyödyntämällä oppimispäiväkirjaa olemme kyenneet kuvaamaan opinnäytetyöprosessimme tarkasti ja rehellisesti. Jos tekisimme vastaavanlaisen työn uudestaan, sisällyttäisimme ehdottomasti tuokioiden valokuvaamisen suunnitelmaamme. Näin laadukasta dokumentointimateriaalia olisi kertynyt jokaiseen tuokioteemaan liittyen alusta alkaen. Myös kansion visuaalinen suunnittelu helpottuisi huomattavasti.

Opinnäytetyömme on ollut ajanjaksona lähes vuoden mittainen prosessi, jonka aikana olemme tehneet yhteistyötä usean eri tahon kanssa. Prosessiin kuuluu olennaisesti opinnäytetyöntekijöiden tekemät päätökset kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. Nämä päätökset määrittelevät työn lopputuloksen ja siitä syystä olemmekin yrittäneet perustella mahdollisimman kattavasti kaikki prosessin aikana tekemämme päätökset. Kerromme avoimesti työssämme esiintyneistä haasteista ja siitä, kuinka yhteisen pohdinnan ja keskustelun myötä olemme kyseisistä haasteista selvinneet. Yhteistyö päiväkodin työntekijöiden, lasten sekä ohjaavien opettajiemme kanssa on sujunut avoimessa ja toisia kunnioittavassa hengessä.

Opinnäytetyömme aikana meille on muodostunut realistinen käsitys varhaiskasvatuksen liikunnan nykytilanteesta ja sen järjestämisen haasteellisuudesta. Liikunnan ohjaamisen laadun parantuminen vaatii kasvattajilta asenne muutoksia ja jatkuvaa kouluttautumista. Olemme ymmärtäneet, että tänä päivänä sosionomikoulutus ei anna tarvittavia tietoja ja taitoja perusteelliseen lasten liikunnan ohjaamiseen varhaiskasvatuksessa. Koimme opinnäytetyön merkitykselliseksi seuraavista syistä: Kansio helpottaa päiväkotit Tuulikellon liikunnan suunnittelusta ja ohjaamista jatkossa. Päiväkoti tulee ottamaan kansiomme osaksi varhaiskasvatus-

suunnitelmaansa. Kansio toimii apuvälineenä päiväkodin uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Kansio voi kehitettynä ja muunneltuna tarjota helpotusta usean päiväkodin liikuntaa rajoittaviin tilahaasteisiin. Olemme kasvattaneet omaa ammatillista osaamistamme jokaisen opinnäytetyön vaiheen aikana. Olemme oppineet, että varhaiskasvatuksen ohjatun liikunnan suunnittelu on pitkäjänteistä ja tarkoin harkittua työtä.

Seuraavaksi pohdimme työmme jatkamisen mahdollisuuksia. Opinnäytetyön edetessä mielimme on herännyt ajatuksia siitä, että kansion toimivuutta tai hyödyllisyyttä voisi tutkia päiväkotit Tuulikellossa tulevaisuudessa. Kansion testaaminen muissa päiväkodeissa voisi olla toinen mielenkiintoinen tutkimusaihe. Kansiota voisi käytön myötä kehittää ja testata sen kehitettyä versiota 4 - 6-vuotiailla lapsilla. Mielenkiintoista olisi myös samantyyppisen opinnäytetyön tekeminen nuoremmille lapsille tai hieman tarkemmin rajatulle lapsiryhmälle. Meidän työssämme tarkempi rajaus olisi aiheuttanut yhteistyöpäiväkodin vaihtamista ja sitä emme halunneet.

Lähteet

Aaltonen, Marjo 1997: Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. & Rintala, P. 2000. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: Otava.

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-2. painos 2007. Helsinki: WSOY

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Autio, T., Louhiala, L. & Nenonen, P. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 3. painos. Jyväskylä: VK-Kustannus OY.

Doherty, J. & Brennan, P. 2008. Physical education and development 3-11 a guide for teachers. New York: Routledge

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro

Eskola, J., Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Gummerus.

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

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. 6.-8. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

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

Laurea ammattikorkeakoulu. 2011. Laurean opinnäytetyöohje. Laurea INTRA. https://intra.laurea.fi/intra/fi/02_opiskelu/02_opiskelu_osa2/01_opinnot/05_opinnaytetyo/01_ont_ohjeet/Opinnaeytetyoeohje_aseteltu_240511.pdf. Luettu 8.9.2011.

Miettinen, P. 1999. Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus OY.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3.painos. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Oulun lääninhallitus. 2006. Iloa lähiliikunnasta Oulun lääninhallituksen lähiliikuntaprojektin raportti. [http://www.laaninhallitus.fi/lh/biblio.nsf/B08BC22637762425C225718E00378294/\\$file/Julkaistu_110.pdf](http://www.laaninhallitus.fi/lh/biblio.nsf/B08BC22637762425C225718E00378294/$file/Julkaistu_110.pdf). Luettu 21.12.2011.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/varhaiskasliiksuo_2005.pdf. Luettu 1.8.2011.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>. Luettu 23.8.2011.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havannoi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

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

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otava.

Liitteet

Liite 1: Liikuntatuokiomallit	44
Liite 2: Materiaalipankki	69
Liite 3: Havainnointilomake	74
Liite 4: Palautelomake	79
Liite 5: Lapsilta kerättävä palaute.....	81
Liite 6: Valokuvauslupa	82

Liite 1: Liikuntatuokiomallit

Liikuntatuokiosuunnitelma 1.

Päivämäärä:

Teema: Liikuntaleikki
Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä
Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila
Välineet: musiikkisoitin, pallo ja 2 eriväristä merkkinauhaa

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (reaktiokyky, erottelukyky ja muuntelukyky)
- Esineenkäsittelyliikkeet (vierittäminen ja kiinniottaminen)
- Kuntotekijät (kestävyys ja nopeus)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Käsitteiden oppiminen
- Keskittymiskyky

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Uuden oppiminen

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Oman vuoron odottaminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Ohjaaja luo omalla esimerkillään turvalliset puitteet liikuntaleikkien järjestämiselle, eli ottaa huomioon tilan ja mahdolliset siellä olevat esteet. Liikuntaleikit ovat usein leikkejä joissa juostaan ja pyritään ottamaan toisia kiinni. Ohjaaja voi halutessaan myös rauhoittaa leikkiä, sillä lapset suorittavat yleensä aina täydellä teholla itseään säästelemättä.

Aloituspäiri ja lämmittely

Tutustumisleikkejä:

Istutaan lattialla aloituspäirissä. Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä lapsille pidellen samalla palloa kädessään. Tämän jälkeen hän ojentaa pallon vieressään istuvalle, joka myös kertoo

ääneen nimensä. Jatketaan näin kunnes pallo saapuu takaisin ohjaajan käsiin ja kaikki ovat tulleet esitellyiksi. Jatketaan tutustumista leikin variaation muodossa, jolloin palloa vieritetään lattiaa pitkin ristiin rastiin henkilöltä toiselle ja kerrataan piirissä istuvien nimet.

Liikepiiri:

Seisotaan piirissä, jokainen saa omalla vuorollaan kertoa oman nimensä ja tehdä vapaavalintaisen liikkeen. Kun liike on näytetty, muut piirissä olijat matkivat liikkeen yhtäaikaaisesti.

Toiminta

Hedelmäsalaatti:

Lapset istuvat piirissä markatuilla paikoilla. Jokaiselle annetaan hedelmän nimi (omena, banaani, päärynä ja appelsiini). Piirin keskellä oleva lapsi huutaa esimerkiksi ”päärynä”, jolloin kaikki ”päärynät” vaihtavat keskenään paikkoja. Keskellä olija yrittää ehtiä tyhjälle paikalle, ja jos hän ehtii, paikatta jäänyt siirtyy keskelle. Keskellä oleva voi huutaa myös ”hedelmäsalaatti”, jolloin jokaisen täytyy vaihtaa paikkaa.

Janne Jäämies ja Sanna Sulattaja:

Yksi lapsista valitaan Janne Jäämieheksi, hänet merkataan sinisellä nauhalla ja yksi Sanna Sulattajaksi merkatun hänet punaisella nauhalla. Lapset liikkuvat vapaasti sovitulla alueella. Kun Janne Jäämies koskettaa jotakuta, jähmettyy tämä paikalleen asentoon jossa oli kosketushetkellä. Sanna Sulattaja yrittää pelastaa näitä koskettamalla. Leikissä voidaan vaihdella Janne Jäämiesten ja Sanna Sulattajien määrää ja tehdä siten leikistä haastavampi tai helpompi. Kivoja variaatioita leikistä saadaan myös pelastamistapaa muuntelemalla, esimerkiksi kiinnijääneet jähmettyvät haaraseisontaan, jolloin pelastaminen tapahtuu konttaamalla jalkojen välistä.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rauhoittavaa musiikkia. Lapset etsivät itselleen paikan johon käydään vatsamakuulle rentoutumaan. Ohjaaja käy jokaisen luona hieromassa kevyesti piikkipallolla lapsen selkää. Lopuksi ohjaaja pyytää lapsia rauhassa nousemaan istumaan. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 2.

Päivämäärä:

Teema: Temppurata

Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila

Välineet: musiikkisoitin, puolapuut, penkit, vanteet, tunneli, matto, keilat ja hernepussit

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (tasapaino, erottelukyky ja muuntelukyky)
- Liikkumisliikkeiden harjoittaminen
- Liikuntaliikkeiden harjoittaminen
- Kuntotekijät (liikkuvuus ja voima)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Muistin harjoittaminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Onnistumisen kokemukset

Sosiaaliset tavoitteet

- Oman vuoron odottaminen

Ohjaus:

Ohjaajan tulee kertoa ja näyttää mitä kullakin toimintapisteellä tehdään. Temppuradan turvallisuutta voi ohjaajan toimesta lisätä siten, että asettuu itse turvaamaan sekä avustamaan kaikkein haastavimmissa tehtävissä. Mikäli joku temppuradan pisteistä ei toimi suunnitellusti, voi sitä muuttaa toimivampaan suuntaan. Ohjaajan tulee käyttää mielikuvitustaan, sillä temppurataan käyttökelpoisia esteitä ja välineitä löytyy lähes mistä vain. Toimintaa voidaan kehittää haastavammaksi tai helpottaa tarpeen vaatiessa. Temppurata mahdollistaa lapsen yksilöllisen huomioimisen ja kannustamisen kullakin toimintapisteellä. Käytä mahdollisimman montaa apuohjaajaa turvallisen toimintaympäristön luomiseksi.

Aloituspäiri ja lämmittely

Seuraa johtajaa:

Aloitustapahtuu piirissä ja ohjaaja kyselee lapsilta kuulumisia. Piirissä ohjaaja kertoo myös tuokion sisällöstä. Lämmittelynä toimii seuraa johtajaa leikki. Tilaan on aiemmin kasattu temppurata, jota lapset saavat käyttää hyödyksi leikissä. Seuraa johtajaa leikissä kuljetaan

jonossa ja jonon ensimmäinen näyttää omalla esimerkillään muille, mitä tulee tehdä, jonka jälkeen muut jonossa olevat seuraavat ensimmäisen esimerkkiä. Jokainen saa vuorollaan olla johtajana ja ensimmäisenä vuorossa on tuokion ohjaaja.

Toiminta

Temppurata:

Temppurata pitää sisällään erilaisia toiminnallisia pisteitä. Temppuratatoiminta alkaa jokaisen pisteen huolellisella läpikäymisellä. Ohjaaja kertoo/näyttää rastityyppisesti mitä kullakin rastilla on mahdollista tehdä ja lapset saavat esittelykierroksella kokeilla jokaisen pisteen toimintaa.

Pisteillä suoritettavat tehtävät alkavat helpoimmista, jonka jälkeen lapsille tarjotaan myös haasteellisempia variaatioita. Temppuradalla on viisi toiminnallista pistettä, jotka ovat kuvattuna seuraavaksi:

PUOLAPUUT: Puolapuissa kiivetään ylös sekä alas ja liikutaan sivuttain vanteen läpi, jonka jälkeen lapset saavat liukua puolapuihin pitkällä penkillä rakennetusta liukumäestä.

VANTEET: Maahan on laitettu kaksi vannetta, joiden ympäri liikutaan ohjeiden mukaisesti esimerkiksi; rapukävelyllä, tasajalkahypyillä suuntaa muuttaen, karhun kävelyllä tai sivulaukalla.

TUNNELI: Lapset saavat kontata päiväkodista löytyvän tunnelin läpi. Konttaamista voi kokeilla myös takaperin. Mikäli valmista tunnelia ei löydy, voi sen rakentaa esimerkiksi tuoleja, patjoja ja leikkivarjoa hyväksikäyttäen. Tunnelin voi yhdistää johonkin muuhun rastiin haasteellisuuden lisäämiseksi.

PENKKI: Pitkän penkin päällä voi harjoitella tasapainoilua kävellen, hyppien tai vaikka esteitä pujotellen. Penkin voi ylittää ja alittaa sekä pää että jalat edellä. Penkillä voi liikkua vatsallaan maaten ja käsillä itseään eteenpäin vetäen.

MATTO: Matolla lapsi voi kokeilla tukkina kierimistä ja kuperkeikka. Matto soveltuu myös erilaisiin tasapainoharjoitteisiin, kuten yhdellä jalalla seisominen sekä hyppiminen eteen, taakse ja sivuille.

KEILAT: Keiloja pujotellaan etu- ja takaperin. Tehtävää voidaan vaikeuttaa lisäämällä lapsen pään päälle yhden tai useamman hernepussin. Pujottelun lopuksi rastiin voi lisätä vaikka hernepussin tarkkuusheiton.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Perinteinen venyttely:

Venyttelyssä käydään läpi kehon suurimmat lihasryhmät, kuten esimerkiksi etu- ja takareidet, pakarot, kyljet, selkä, hartiat ja ojentajat. Ohjaaja kertoo ja näyttää huolellisesti mitä kulloinkin venytetään. Ohjaaja myös opastaa lapset oikeisiin asentoihin. Ohjaajan on syytä puuttua virheelliseen tekemiseen, jotta venyttely tapahtuu turvallisesti. Venyttelyn voi tehdä piirimuodostelmassa, jolloin siitä voi siirtyä helposti lopetuspiiriin. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 3.

Päivämäärä:

Teema: Perinneleikit
Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä
Kesto & tila: noin 60 minuuttia, hiekkakentällä
Välineet: keppi, keilat, 2 palloa

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (reaktiokyky ja tasapaino)
- Esineenkäsittelyliikkeet (pallon vierittäminen, heittäminen ja kiinniottaminen)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Käsitteiden käyttäminen (nimet ja värit)

Tunneperiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset
- Äänen käyttö ulkotilassa

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Perinneleikkien ohjaamisessa tulee huomioida että jokainen lapsi saa nauttia leikin kulusta ilman liiallista kilpailua. Perinneleikkien sääntöjä voidaan muokata ryhmän taitojen ja ikärakenteen mukaan. Ohjaaja kontrolloi leikkien sujuvuutta ja oikeudenmukaisuutta olemalla itse aktiivisesti leikeissä mukana. Ohjaaja kannustaa omalla esimerkillään lapsia oikeanlaisiin suorituksiin. Perinneleikkejä ohjaamalla säilyvät vanhat leikkiperinteet sukupolvelta toiselle. Opittuaan perinneleikkejä, lapset voivat leikkiä niitä omatoimisesti keskenään.

Aloituspöytä ja lämmittely

Polttopallo:

Piirretään leikkialueelle kepillä iso ympyrä. Leikkijät seisovat ympyrässä ja yksi leikkijöistä seisoo polttajana ympyrän ulkopuolella. Polttaja yrittää pallolla osua ympyrän sisällä olevia polven alapuolelle. Polttaja ei saa astua ympyrän sisälle. Ne joihin pallo osuu, joutuvat myös polttajiksi. Viimeiseksi ympyrään jäänyt on voittaja.

Toiminta

Peili:

Vedetään maahan pitkä viiva noin 20 askeleen päähän seinästä. Valitaan yksi pelaajista "peiliksi". Peili asettuu seinän viereen ja loput pelaajat viivan taakse. Peili kääntyy selkä selin muihin pelaajiin. Silloin kun peili on kääntyneenä seinään päin, eikä näe muita pelaajia, saavat he liikkua kohti seinää. Aina kun peili kääntyy pelaajia kohti, pitää pysähtyä mahdollisimman nopeasti. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, huutaa hän tämän pelaajan nimen. Nähdyksi tulleen pitää palata takaisin lähtöviivalle ja aloittaa eteneminen alusta. Pelin voittaa se, joka pääsee peilin huomaamatta ensimmäisenä koskemaan seinää. Voittaja saa toimia seuraavan kierroksen peilinä.

Väri:

Valitaan yksi leikkijä johtajaksi. Muut leikkijät menevät sovitun matkan päähän johtajasta. Johtaja sanoo jonkun värin ja askelmäärän. Kaikki joilla on vaatteissaan mainittua väriä, saavat lähestyä johtajaa sanotun askelmäärän verran. Johtaja voi myös keksiä hauskoja askel-tapoja kuten karhun askel, jolloin leikkijät ottavat oikein suuren harppauksen tai tipun askel, jolloin leikkijät ottavat aivan pikkuisia askeleita. Katsotaan kuka ensimmäisenä pääsee johtajan luokse. Sitten vaihdetaan johtajaa.

Lopetusleikki- ja piiri

Solmuleikki:

Lapset ottavat toisiaan käsistä kiinni. Jonon ensimmäinen lähtee viemään kerää viimeisen lapsen ympärille ikään kuin lankakeräksi. Lapset saavat mennä toistensa käsien yli ja ali, jotta solmusta tulee vaikeampi ratkaista. Käsiä ei saa missään vaiheessa irrottaa toisistaan, sillä muuten leikki epäonnistuu. Kun solmu on valmis, pyydetään ohjaajaa selvittämään se. Lapset voivat myös vuorollaan toimia solmun selvittelijöinä tai siitä voi kehitellä vaikka pienen haastetehtävän. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 4.

Päivämäärä:

Teema: Pihapelit

Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, läheinen nurmikenttä tai hiekkakenttä

Välineet: jokaiselle lapselle oma jalkapallo, keiloja, maalit (ei pakolliset, sillä maalit voi tehdä esim. keiloista)

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Esineen käsittelyliikkeet (heittäminen, potkaiseminen ja pomputtelu)
- Taitotekijät (reaktiokyky, yhdistelykyky)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havainto-motorinen oppiminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Avarassa tilassa toimiminen (huutaminen, tilan käyttäminen ja spontaani toiminta)
- Oman jalkapallon mukanaan tuomat uudet elämykset

Sosiaaliset tavoitteet

- Ohjeiden ja sääntöjen sisäistäminen

Ohjaus:

Ohjaamisessa on hyvä muistaa esimerkin näyttämisen tärkeys. Yksikin hyvin sisäistetty pihapeli voi jatkossa toimia vapaassa ulkoliikunnassa lapsijohtoisesti ilman aikuisen ohjausta, esimerkiksi tunnelipallo. Oman pallon myötä lapset eivät hae turvaa toisesta, vaan pystyvät keskittymään täysillä omaan toimintaansa. Leikkejä voi mahdollisuuksien mukaan soveltaa leikitäväksi myös sisätiloihin.

Aloituspäiri ja lämmittely

Tunnelipallo:

Tuokio aloitetaan aloituspäirissä ja käydään läpi kuulumiset. Ensimmäisenä leikkinä leikitään tunnelipallo. Lapset muodostavat jonon ja käyvät seisomaan jalat haara-asennossa noin metrin päähän toisistaan. Jonon ensimmäinen kumartuu ja laittaa pallon vierimään omien jalkojensa välistä kohti takana seisovaa henkilöä ja tämä saattaa taas vierivän pallon omien jalkojensa välistä kohti seuraavaa henkilöä. Näin toimitaan kunnes pallo saapuu viimeisenä jonossa seisovalle. Viimeisenä seisova henkilö ottaa pallon käteensä ja juoksee jonon ensimmäiseksi aloittaen uuden kierroksen. Toimintaa jatketaan kunnes kaikki ovat kerran olleet sekä viime-

senä että ensimmäisenä. Yhden kokonaisen kierroksen toiminnasta voidaan ottaa aikaa ja ottaa leikki uudestaan tuokion päätteeksi. Näin saadaan luotua pientä jännitystä ja jokainen yrittää parhaansa yhteisen ajan eteen.

Toiminta

Kuljetus ja patsas:

Jokainen lapsi saa oman jalkapallon, jota kuljetetaan jaloilla potkien rajatulla alueella. Ohjaajan huutaessa ”jotain hauskaa”, lapset pysähtyvät ja istuvat oman pallonsa päälle. Tämä voidaan toistaa useampaan otteeseen. Leikkiä voidaan muuttaa ohjaajan toimesta siten että ohjaajan huudosta lapset saavat pysähtyä mielikuvituksellisiksi patsaiksi palloa hyödyntäen. Rajatulle alueelle voi myös asettaa muutamia keiloja kierrettäväksi, jotta lasten mielenkiinto säilyisi.

Oma huoneen siivous:

Lapset jaetaan kahteen ryhmään ja molemmilla ryhmillä on ”oma huone”. Ryhmien omat huoneet ovat erotettu toisistaan keskelle piirretyllä viivalla. Molemmissa huoneissa on sama määrä palloja, jotka ovat annetun ajan puitteissa ”siivottava” pois omasta huoneesta, toisen ryhmän huoneeseen. Palloja on siis yritettävä saada toisen ryhmän huoneeseen mahdollisimman nopeasti ja samalla olisi yritettävä pitää oma huone puhtaana. Aluksi palloja voi heittää toiseen huoneeseen, mutta leikkiä voidaan muuttaa haastavammaksi. Haastetta voi lisätä asettamalla sääntöjä pallojen liikuttamiseen. Palloja voidaan käsitellä esimerkiksi pelkästään jaloilla. Ajan loputtua voidaan laskea omaan huoneeseen jääneet pallot ja aloittaa leikki taas alusta.

Monen pallon jalkapallopele:

Perinteisesti jalkapalloa pelataan yhdellä pallolla. Lasten kanssa on muistettava, että jokaisen kyvyt ovat kovin erilaiset ja tästä syystä jalkapalloa pelataankin useammalla pallolla. Jokainen lapsi voi yrittää maalintekoa millä tahansa pallolla ja kumpaan tahansa maaliin. Maalit olisi hyvä saada lähekkäin, jotta väliin jäävä tila olisi pienempi ja näin mahdollistuisi muiden lasten väistely sekä pujottelu. Ohjaajat voivat toimia maalivahteina, mutta usein lapsistakin löytyy halukkaita kyseiselle pelipaikalle. Pää asia on että kaikilla on hauskaa ja että kaikki pääsevät touhuamaan pallon kanssa.

Lopetusleikki ja piiri

Pallotunneli:

Toistamme tuokion aloitusleikkinä toimineen pallotunnelin ja yritämme parantaa jo mitattua kokonaisaika. Pallotunnelin jälkeen muodostamme lopetuspiirin. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 5.

Päivämäärä:

Teema: Mielikuvaliikunta
Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä
Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila
Välineet: musiikkisoitin, lastenmusiikkia, kuvat: puu, luu ja kuu

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Liikkumisliikkeiden harjoittaminen
- Taitotekijät (erottelukyky ja muuntelukyky)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havaintomotorinen oppiminen (kuullun yhdistäminen motoriseen toimintaan)
- Keskittymiskyky

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Eläytymisen ja esittämisen taidot

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Oman vuoron odottaminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Mielikuvaliikunnan ohjaamisessa tulee antaa tilaa lapsen omille muunteluille, oivalluksille ja keksinnöille. Lapsen sisäinen kyky kuvitella asioita, rikastuu monipuolisen mielikuvaliikunnan kautta. Tuokiossa ei kilpailla eikä lapsi voi epäonnistua. Ohjaaja innostaa lapsia omalla esimerkillään hulluttelemaan ja irrottelemaan oikein kunnolla tuokion aikana.

Aloituspäiri ja lämmittely

Mielikuvamarssi:

Liikutaan musiikin tahdissa vapaasti jumppatilassa. Ohjaaja antaa erilaisia verbaalisia ohjeita, jotka lasten tulee ymmärtää ja toimia niiden mukaisesti oman mielikuvituksensa pohjalta.

- reipasta kävelyä koko vartalo rytmikkäästi heiluen
- varpailtaan kävelyä + kädet ojennetaan ylös (jättiläinen)
- kantapäillä kävellään tömistellen (norsumarssi)
- hiivitään hiljaa (hiiri)
- ulko- ja sisäsyryjäkävely (pellemarssi)

Lisäksi voidaan kokeilla paritehtäviä, kuten ”etsikää ystävä ja laittakaa varpaat vastakkain” jne. Ohjaaja voi keksiä rajattoman määrän erilaisia tehtäviä mielikuvituksensa pohjalta.

Toiminta

Puu-Kuu-Luu:

Jumppatilan kolmeen eri seinään kiinnitetään selkeät kuvat puusta, kuusta ja luusta. Ohjaaja sanoo jonkun näistä sanoista, jolloin leikkijöiden tulee liikkua nimettyyn paikkaan mahdollisimman pikaisesti. Haastavuutta saadaan lisäämällä leikkiin eri tapoja joilla liikutaan tai eri kehonosia joilla tulee koskettaa nimettyä seinää. Näin lapsi joutuu hahmottamaan omaa kehoaan ja oppii rekisteröimään eri käsitteitä.

Eläinperhe:

Lapset seisovat piirissä ja ohjaaja käy kuiskaamassa jokaisen lapsen korvaan jonkin eläimen nimen (esim. karhu, lintu, käärme ja jänis). Ohjaajan merkistä lapset lähtevät liikkumaan tilassa matkien kyseistä eläintä oman mielikuvituksensa mukaan. Samalla lapsi etsii omaa eläinperhettään muiden joukosta. Kun kaikki ”perheenjäsenet” ovat löytyneet, asettuvat samaa eläinperhettä edustavat lapset istumaan omaan nurkkaan. Tämän jälkeen kukin eläinperhe vuorollaan esittää omaa lajiaan ja toiset yrittävät arvata mikä eläinperhe on kyseessä.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Kalanruoto:

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rauhoittavaa musiikkia ja ohjaa lapset kalanruodon muotoiseen asetelmaan lattialle rentoutumaan. Kalanruoto muodostetaan siten että ensimmäinen lapsi makaa selällään lattialla ja seuraava lapsi asettaa pään edellisen vatsan päälle jne. Ylhäältä katsottuna lapset muodostavat kalanruotoa muistuttavan kuvion. Ryhmän koostuessa eri-ikäisistä lapsista voi ohjaaja asettaa lapset kalanruotoasetelmaan siten, että vuorotellen vanhempi ja vuorotellen nuorempi käy makuulle lattialle. Ohjaajan pyynnöstä lapset nousevat yksitellen rauhassa istumaan ja aloitus tapahtuu kalanruodon pyrstöpäästä. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 6.

Päivämäärä:

Teema: Leikkivarjo
Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä
Kesto & tila: noin 60 minuuttia, sisätila tai läheinen nurmikenttä
Välineet: leikkivarjo ja palloja (mahdollisesti myös naruja)

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Esineen käsittelyliikkeet (erilaiset otteet, varjon nostaminen ja laskeminen)
- Taitotekijät (rytmikyky, ja yhdistelykyky)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Käsitteiden oppiminen ja kertaaminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Hauskaa yhteistoimintaa
- Mielikuvien käytön korostaminen

Sosiaaliset tavoitteet

- Hauska yhteistoiminta
- Ohjeiden kuunteleminen

Ohjaus:

Leikkivarjoleikkejä ohjattaessa on syytä muistaa, että kyseessä on lapsia kiehtova väline. Ohjeita annettaessa on muistettava rauhallisuus sekä se, että toiminta alkaa vasta kun ohjaaja antaa siihen luvan. Varjon hypistely voi nopeasti saada lapset innostumaan ja keskittymään epäolennaiseen.

Aloituspäiri ja lämmittely

Leikkivarjoon ja käsitteisiin tutustuminen:

Aloituspäirissä ohjaaja kyselee kuulumisia ja esittelee tuokiossa käytettävää leikkivarjoa, otteita sekä käsitteitä. Lasten kanssa käydään läpi myötäote, vuoro-ote sekä vastaote. Otteiden jälkeen varjoa voidaan heilutella ylös ja alas vaikka hengityksen tahdissa. Harjoitellaan rauhallista ja hidasta hengitystä jonka jälkeen vaihdetaan raskaaseen ja nopeampaan hengittämiseen. Varjon nostelun yhteydessä voidaan kokeilla paikan vaihtoa varjon ollessa ylhäällä. Paikka voidaan vaihdella esimerkiksi siten, että saman värin kohdalla olijat vaihtavat paikkaa keskenään. Haastavuutta voidaan lisätä vaihtaen paikkaa esimerkiksi yhdellä jalalla hyppien tai suorittaen varjon alla jokin sovittu tehtävä.

Toiminta

Karuselli:

Seuraavaksi kokeillaan liikkua varjon kanssa karusellin tavoin ympyrässä. Leikkivarjosta pidetään kiinni yhdellä kädellä ja kuljetaan ympyrää nopeutta sekä suuntaa vaihdellen. Parin kieroksen jälkeen joku tai jotkut lapsista voivat asettua leikkivarjon keskustaan istumaan ja muut jatkavat karusellin pyörittämistä. Jatketaan kunnes lapsista kaikki halukkaat ovat saaneet kyydin karusellissa.

Kissa ja hiiret:

Lapset ja aikuiset istuvat polvi-istunnassa varjon reunalla pitäen varjosta kiinni myötäotteella. Varjon päälle asettuu yksi lapsi, joka toimii leikissä kissana. Varjon alle puolestaan asettuvat kaksi lasta leikkien varjon alla liikkuvia hiiriä. Kissa yrittää saada hiiriä kiinni. Varjon reunalla olevat yrittävät auttaa hiiriä pysymään piilossa heiluttamalla leikkivarjoa. Kissoja ja hiiriä vaihdellaan niin, että kaikki halukkaat saavat kokeilla molempia rooleja.

Pallon vieritys ja pomputtelu leikkivarjolla:

Seistään leikkivarjon reunoilla pitäen varjosta kiinni vastaotteella. Varjon päälle asetetaan erikokoisia ja painoisia palloja (mahdollisesti myös naruja) ja katsotaan miten palloja voidaan pomputtaa varjon avulla. Pomputtelun jälkeen yritetään saada pallo kiertämään varjon kehällä ympyrää siten, että reunalla olijat myötäilevät pallon liikkeitä laskien varjoa hieman ennen kuin se osuu omalle kohdalle ja ajoittavat varjon nostamisen juuri pallon ollessa omalla kohdalla.

Patsaat:

Seistään leikkivarjon ympärillä pitäen myötäotteella kiinni leikkivarjosta. Kaksi lasta asettuu varjon alle ja muut nostavat ja laskevat varjoa. Varjon alla olevat lapset asettuvat mielikuvituksellisiksi patsaiksi varjon ollessa alhaalla. Varjon noustessa jälleen ylös, varjoa käsittelevät henkilöt näkevät lasten muodostamat patsaat. Leikki toistetaan riittävän monta kertaa, jotta kaikki halukkaat saavat muodostaa oman patsaansa varjon alla.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Lapset asettuvat makaamaan tai istumaan vierekkäin leikkivarjon alle ja ohjaajat ottavat kiinni leikkivarjon reunoista. Ohjaajat nostavat ja laskevat varjoa lasten päällä nopeutta ja korkeutta muunnellen. Lapset saavat seurata katseellaan varjon liikettä ja tuntea varjosta lähtevän ilman virtauksen kasvoillaan. Tämän jälkeen asetutaan rauhallisesti lopetuspiiriin. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 7.

Päivämäärä:

Teema: Kurpitsasuunnistus
Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä
Kesto & tila: noin 60 minuuttia, lähipuistossa tai leikkipaikalla
Välineet: 12 kurpitsarastia, kartat lapsille ja keilat

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (avaruudellinen suuntautumiskyky)
- Kuntotekijät (kestävyys, nopeus ja liikkuvuus)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havaintomotorinen oppiminen (näköaisti)
- Ympäristön havaitseminen kartan avulla (ajattelu ja muisti)

Tunnepitoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Onnistumisen kokemukset
- Etsimiseen ja löytämiseen liittyvä jännitys

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Oman vuoron odottaminen
- Parityöskentely

Ohjaus:

Ennen tuokion alkua ohjaaja piirtää lapsille kartat valitusta alueesta. Karttaan tulee merkitä olennaisimmat puistossa olevat asiat esimerkiksi keinut, kiipeilytelineet ja puut. Puistosuunnistuksessa ohjaajan tulee käydä rajat tarkasti läpi lasten kanssa. Ohjaajan on hyvä näyttää lapsille mallirasti ja asettua puistoon keskeiselle paikalle seisomaa. Näin lapset voivat palata vaivattomasti ohjaajan luokse kysymään lisävinkkejä rastien etsimiseen ja myös ohjaaja pystyy helpommin kontrolloimaan lapsiryhmää.

Aloituspäiri ja lämmittely

Halloweenhippa:

Valitaan yksi hippa joka erotetaan merkkinauhalla. Muut juoksevat hippaa karkuun ja jos hippa saa kiinni, pitää pysähtyä paikalleen ja ruveta irvistelemään ja heiluttelemaan käsiään sivulla kuten lepakko. Paikallaan räpyttelevän lepakon voi pelastaa koskettamalla häntä olkapäähän.

Toiminta

Kurpitsasuunnistus:

Lapset jaetaan pareihin ja jokaiselle parille annetaan puistoaluetta esittävä kartta. Ohjaajat asettuvat puistoon keskeiselle paikalle seisomaan ja he merkkäavat yksitellen jokaiselle parille kartasta kohdan, josta löytyy kurpitsarasti. Tämän jälkeen pari lähetetään matkaan. Parit palaavat ohjaajan luokse aina rastin löydettyään ja ohjaaja näyttää lapsille seuraavan etsittävän rastin, siihen asti kunnes kaikki 12 kurpitsarastia on tullut löydetyksi.

Rentoutus ja lopetuspiiri

Venytellään ja hengitellään piirissä. Ohjaaja näyttää liikkeen ja lapset yrittävät matkia niitä. Venyttelyliikkeet voidaan naamioda Halloween aliheisiksi, esimerkiksi: kurpitsa, lepakko, haamu, hämähäkki, mato jne. Myös lapset saavat osallistua venyttelyliikkeiden keksimiseen. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 8.

Päivämäärä:

Teema: Pallot ja narut

Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia, läheinen nurmikenttä

Välineet: jokaiselle lapselle oma jalkapallo, nauhoja ja keiloja

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Esineen käsittelyliikkeet (pallon kuljettaminen jaloin sekä käsin, heittäminen ja kiinniottaminen)
- Taitotekijät (yhdistelykyky)
- Kuntotekijät (nopeus)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havainto-motorinen oppiminen, tilan käyttäminen

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Mielikuvien rikas käyttäminen
- Uuden oppiminen
- Onnistumisen kokemukset

Sosiaaliset tavoitteet

- Pari- ja pienryhmätoiminta

Ohjaus:

Välineet ovat tuokiolla vahvasti mukana jokaisessa leikissä. Tuokiolla käytettävät välineet elävöittävät mukavasti toimintaa. Esineiden käsittelytaitoja opeteltaessa on tärkeää näyttää huolellisesti malliesimerkit. Ohjaajan on myös syytä puuttua virheelliseen tekemiseen ja ohjata lapsia toimimaan tahdotulla tavalla. Oikeanlaisten suoritusten kehuminen ja positiivisen palautteen antaminen on helppoa pari- ja pienryhmätoiminnassa.

Aloituspäiri ja lämmittely

Häntähippa:

Tuokio alkaa aloituspäirillä, jossa käydään läpi kuulumiset. Energia puretaan häntähipan merkeissä. Häntähipassa valitaan yksi jääjäksi ja muille osallistujille asetetaan nauha roikkumaan vaatteista ikään kuin hännäksi. Hipan tehtävä on yrittää saada käsillään ryöstettyä häntä joltain leikkijältä. Häntänsä menettäneestä osallistujasta tulee seuraava hippa. Leikki saattaa olla joillekin lapsille melko haastava ja leikkiä voidaan muuttaa niin, että hipan tehtävää

muutetaan hieman. Ryöstettyään hännän hänen on pudotettava se maahan ja leikkijän on kiinnitettävä häntä itseensä ennen kuin voi taas osallistua leikkiin. Ohjaajien käyttäminen häntien kiinnittäjinä on myös mahdollista ja ohjaajien kannattaa asettua alueen ulkoreunalle tasaisin välein. On hyvä huomioida hännän paikka sivulla lapsen vyötäisillä, jotta hännän ryöstäminen on turvallisempaa ja riskit vähäisempiä.

Toiminta

Pallon käsittelytaitojen opettelua:

Ensimmäisessä osassa lapset jaetaan pareihin ja parit asettuvat seisomaan vastakkain. Pari harjoittelee pallon heittämistä, potkaisemista, vierittämistä sekä pallon kiinniottamista eri tavoin. Toisessa osassa tehdään keiloista pujottelurata, jossa lapset saavat harjoitella pallon kuljettamista jaloin sekä pallon potkaisua maaliin.

Pyörremyrsky:

Pallot asetetaan suureen pallopussiin ja ohjaaja kertoo lapsille, että kaupunkiin tulee pyörremyrsky. Tarinaa kertoessaan ohjaaja ottaa pussin pohjasta kiinni ja alkaa tyhjentää pallopussia pyörien itse ympäri. Ohjaajan pyöriessä pallot lentävät pussista ympäriinsä ja lasten tulee tuoda pallot takaisin pussiin mahdollisimman nopeasti. Tuokion pallot voivat olla mitä tahansa palloja, joten pyörremyrskyn iskiessä lasten on hyvä seistä esimerkiksi jalkapallomaa-
lin takana, jotta loukkaantumisilta vältytään.

Pallon ryöstö:

Lapset jaetaan pieniin ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle tehdään nauhoista tai keiloista oma alue. Käytössä olevat pallot jaetaan tasaisesti ryhmien alueiden sisälle. Lasten tehtävänä on ohjaajan merkistä käydä ryöstämässä palloja muiden ryhmien alueilta omalle alueelleen. Leikkiä voidaan muuttaa vaihtamalla pallon kuljetustapoja esimerkiksi palloa kantaen tai jaloilla kuljettaen.

Lopetusleikki ja -piiri

Patsaan muovaus:

Lapset jaetaan pareihin ja tehtävänä on muovata parista patsas. Apunaan lapset voivat käyttää palloja, keiloja sekä nauhoja mielikuvituksensa mukaan. Muokkaajaa ja muokattavaa vaihdetaan pariin otteeseen, jotta kaikki pääsevät kokeilemaan miltä tuntuu olla molemmissa rooleissa. Tämän jälkeen muodostetaan lopetuspiiri. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 9.

Päivämäärä:

Teema: Luontoliikunta

Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä

Kesto & tila: noin 60 minuuttia & lähimetsä

Välineet: köysi, keilat, sakset, lankaa, erivärisiä pahveja ja muovipusseja

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky ja muuntelukyky)
- Kuntotekijät (kestävyys ja voima)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Havaitseminen (värien avulla), muisti, kieli ja ajattelu
- Pitkäjänteisyys

Tunnepitoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Avarassa tilassa toimiminen
- Tunne ryhmään kuulumisesta

Sosiaaliset tavoitteet

- Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen
- Toisten auttaminen ja toisilta oppiminen
- Yhteistoiminta

Ohjaus:

Lähimetsässä ohjatessa on tärkeää kontrolloida että kukaan lapsista ei vahingossakaan eksy omille teilleen. Myös metsässä olevat vaarat on hyvä eliminoida etukäteen. Lasten kanssa on turvallista sopia merkki tai sääntö, jonka kuultua palataan aina sovittuun pisteeseen. Muuten luonnossa leikkimisessä lapsi saa vapaasti käyttää omaa mielikuvitustaan, aistejaan ja ehdottaa omia ideoitaan.

Aloituspäiri ja lämmittely

Kuljetaan seikkailuköydestä kiinni pitäen parijonossa kohti lähimetsää. Perille saavuttua käydään aloituspäirissä tarkasti alueen rajat lävitse ja annetaan toiminta ohjeet.

Toiminta

Lintuemomatojen kerääminen:

Rajatulle alueelle ohjaaja pätkii runsaasti langanpätkiä. Sovitaan etukäteen lintujen pesäpaikka. kaikki lapset eli lintuemot lähtevät lentämään etsien poikasilleen matoja. Lintuemo tuo yhden madon kerrallaan pesään. Tietyn ajan päästä lasketaan kuinka paljon matoja löydettiin. Madot voivat olla erivärisiä ja pahvista voidaan tehdä myös muita variaatioita eri eläimistä. Lapset voivat itse piilottaa niitä metsään ja asetella eläimiä eri tasoille (maahan, puiden oksille, kiville). Ohjaaja voi kehittää leikin ympärille pienen juonellisen tarinan.

Tilkkutäkki:

Piirretään maahan kepeillä kahdeksan osan ruudukko. Sovitaan lasten kanssa, minkä väristä luonnonmateriaalia kuhunkin ruutuun tuodaan. Esimerkiksi yksi ruutu täytetään ruskealla, toinen keltaisella, kolmas harmaalla, neljäs vihreällä, viides asioilla jotka eivät kuulu luontoon jne. (kuva 2.). Ohjaajalla on hyvä olla mukanaan pussi, jonne lopuksi kerätään tilkkutäkistä luontoon kuulumattomat asiat ja kannetaan lähimpään roskakoriin.

Värien etsiminen:

Etsitään syksyisestä luonnosta erivärisiä lehtiä ja muuta kasvustoa. Ryhmitellään nämä ruskaan värisien papereiden päälle. Lapsille voidaan antaa avuksi omat värikortit, jotka kertovat mitä väriä tulee milloinkin etsiä.

Rentoutus ja lopetuspäiri

Karhuvaarin etsiminen:

Aikuinen piiloutuu metsikköön ja alkaa äännellä karhun tavoin. Lapset eli karhunpoikaset etsivät karhuvaariaan ja löytäessään jäävät vaarinsa luokse. Leikki päättyy kun kaikki karhunpoikaset ovat löytäneet tien karhuvaarin luokse. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Liikuntatuokiosuunnitelma 10.

Päivämäärä:

Teema: Musiikkisatuliikunta
Ryhmä: 4 - 6-vuotiaiden sekaryhmä
Kesto & tila: 45-60 minuuttia, sisätila
Välineet: musiikkisoitin ja kaikki päiväkodista löytyvät soittimet, tyhjiä wc-paperirullia

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

- Taitotekijät (avaruudellinen suuntautumiskyky ja rytmikyky)
- Esineen käsittelyliikkeet (soittimien käsittely ja soittaminen)

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

- Oman ajattelun ja mielikuvien korostaminen
- Keskittymiskyky

Tunnepitoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

- Jäljittely elämysten sekä ympäristön tarjoamien mielikuvien mukaan
- Eläytymisen ja esittämisen taidot

Sosiaaliset tavoitteet

- Oman vuoron odottaminen

Ohjaus:

Ohjauksessa haluamme painottaa mielikuvien merkitystä. Ohjaajan tulee heittäytyä täysillä musiikin ja mielikuvien maailmaan. Kaikki kokevat asiat omalla persoonallisella tavallaan, joten kaikki tulkinnat ovat oikeita. Lapset vaikuttavat mielellään tuokion kulkuun, joten sen salliminen on mielestämme erittäin tärkeää. Eri soitinten käyttäminen tuokiolla rikastuttaa toimintaa.

Aloituspäiri ja lämmittely

Tanssi ja jähmety:

Jokainen tuokio alkaa aloituspiirillä, jossa kysellään kuulumisia ja kerrotaan tuokion sisällöstä. Musiikin soidessa lapset saavat tanssia erilaisia tansseja tai vaihtoehtoisesti liikkua vapaasti tilassa. Musiikin lakatessa lapset pysähtyvät patsaiksi. Leikki mahdollistaa kaikkien yksilöllisen huomioimisen positiivisen palautteen kautta.

Toiminta

Musiikkisafari:

Lapset istuvat autoon, laittavat turvavyöt kiinni ja lähtevät mielikuvasafarille. Keskittymistä helpottamiseksi lapsille voidaan antaa tyhjä wc-paperirulla ikään kuin kaukoputkeksi. Taustalla soi rauhallinen musiikki ja lapset saavat vuorotellen kertoa mitä näkevät kaukoputkestaan. Esimerkiksi mitä eläimiä näkevät ja mitä eläimet tekevät? Esille nousevat eläimet kirjataan ylös ja niitä käytetään seuraavassa leikissä jatkumona.

Viidakoseikkailu:

Auto saapuu viidakon laitaan ja lapset astuvat ulos autosta ja venyttelevät itsensä virkeiksi. Lapset lähtevät musiikin tahdissa kulkemaan polkua, joka kulkee viidakon läpi. He saapuvat tien risteykseen, eivätkä he tiedä mihin suuntaan pitäisi lähteä. Tien risteyksessä seisoo myös sarvikuono (ohjaaja), joka kertoo lapsille oikean suunnan, mutta vastineeksi lasten on imitoitava safarilla nähtyjä eläimiä (taustalla ohjaajan oma säestys tai rauhallista taustamusiikkia). Lapset imitoivat safarin eläimiä ja sarvikuono näyttää heille oikean tien. Liikkumista jatketaan jälleen musiikin tahdissa.

Seuraavaksi alkaa rankkasade ja lasten on suoritettava sadetanssi. Sadetanssin tarkoituksena on rokata rankkasade pois taivaalta. Sadetanssissa lapsilla on käytettävissä myös erilaisia soittimia (kuva 3). Onnistuneen sadetanssin jälkeen sade hellittää ja lapset voivat jälleen jatkaa matkaansa musiikin tahdissa.

Lapset saapuvat joen rantaan ja joki pitäisi ylittää. Joen rannalla on riittävästi kanootteja, mutta niitä vartioi nälkäinen ja suuri apina (ohjaaja). Lasten tulee muodostaa kaksi jonoa puolapuiden eteen ja kiivetä ylös hakemaan apinalle hedelmiä. Jokainen lapsi kiipeää vuorotellen ylös ja alas puolapuita ikään kuin hedelmiä puista noutaen. Kun hedelmiä on noudettu apinalle riittävästi, tämä suostuu antamaan lapsille kanootit, joilla melotaan joen yli.

Joen rantaan päästyään retkikunta alkaa olla janoinen ja lähistöltä löytyykin hyvä juomapaikka. Lapset kulkevat juomapaikalle musiikin tahdissa ja huomaavat että juomapaikkaa vartioi iloinen alligaattori (ohjaaja). Juodakseen lasten on suoritettava alligaattoriviesti ainakin kahdesti läpi. Alligaattoriviestissä lapset seisovat jonossa jalat haara-asennossa. Jonon viimeinen lapsi asettuu päinmakuulle ja lähtee luikertelemaan alligaattorin tavoin muiden lasten jalkojen välistä. Luikerrellessa ei saa käyttää jalkoja. Jokainen lapsi saa vuorollaan luikerrella viimeiseltä paikalta ensimmäiseksi. Leikki toistetaan ainakin kahdesti.

Juotuaan joen vettä lapset vaipuvat syvään uneen, josta jatkammekin luontevasti loppuren-
toutukseen...

Rentoutus ja lopetuspiiri

Eläinhieronta:

Rauhallinen musiikki soi ja lapset asettuvat makaamaan päinmakuulle. Odotetaan, että lapset rauhoittuvat perusteellisesti. Rauhoittumisen jälkeen aikuiset käyvät kysymässä lapsilta vuorotellen minkälaisen eläinhieronnan haluaisivat saada. Vastauksen jälkeen aikuinen antaa lapselle hieronnan valitun eläimen tavoin. Kun kaikki lapset avaavat silmänsä tai nousevat istumaan piiriin niin kerrotaan että koko viidakkoseikkailu olikin vain unta. Lopetus tehdään jokaisen tuokion päätteeksi piirissä. Piirissä kysellään lasten päällimmäiset tuntemukset tuokiosta ja mistä lapset ovat pitäneet erityisesti. Lopuksi ohjaaja kertoo mitä seuraavalla kerralla on ohjelmassa.

Tuokiosuunnitelmapohja

Päivämäärä:

Teema: _____

Ryhmä: _____

Kesto & tila: _____

Välineet: _____

Oppimistavoitteet:

Fyysiset ja motoriset tavoitteet

-

Kognitiiviset tavoitteet (tiedolliset)

-

Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (affektiiviset)

-

Sosiaaliset tavoitteet

-

Aloituspöytä ja lämmittely

Toiminta

Rentoutus ja lopetuspöytä

Liite 2: Materiaalipankki

Liikuntaleikit

Formula-kisa

Lapset tekevät ohjaajan kanssa tarvittavat valmistelut Formula-kisaa varten. Laitetaan päälle oikeanlaiset ajohaalarit, ajohanskat sekä kypärä. Tämä auttaa virittäytymään oikeanlaiseen tunnelmaan sekä mielentilaan. Sovitaan yhteinen reitti, jonka varrella on patjoja, jotka toimivat varikoina. Varikolla voi hengähtää tankkauksen tai renkaidenvaihdon aikana. Taustalla voi soida vauhdikas innostava musiikki. Leikki soveltuu hyvin myös ulkona leikittäväksi.

Rokkihippa

Hippa tai hipat lähtevät ottamaan muita lapsia kiinni. Kiinni jäätyään lapsen on jäätävä paikoilleen seisomaan ja rokkailemaan. Hänet voi pelastaa vain menemällä seisomaan rokkaavaa vastapäätä ja alkamalla itsekin rokata. Rokkaajat ovat turvassa hipoilta ja hetken yhdessä rokattuaan voivat rokkaajat lähteä pelastamaan muita rokkaajia. Leikki saattaa helpottaa, mikäli taustalla soi jokin vauhdikas kappale.

Temppurata

Temppurata ulkona

Temppurataa on hyvä kokeilla myös ulkona. Esimerkiksi puistot sisältävät paljon temppuradoille tyypillisiä esteitä ja telineitä. Temppurata onnistuu hyvin myös luonnon muokkaamissa ympäristössä, kuten metsässä. Kaatuneiden puiden ylittäminen ja alittaminen sekä puihin, kiville tai kallioille kiipeily ovat luonnollisia vaihtoehtoja temppuradan suunnitteluun luonnossa. Ulkoliikunnassa voi myös hyödyntää lasten omaa innokkuutta suunnitella ja rakentaa itse oma temppuratansa.

Näppärysrata

Temppurata voi olla luonteeltaan myös hieman normaalista poikkeava. Temppuradan rasteilla voi harjoittaa niin sanottuja näppäryyttä vaativia kykyjä. Rasteilla voisi olla esimerkiksi pallon tarkkuusheittoa, nauhan sitomis- tai pujottamistehtäviä, askarteluaiheisia tehtäviä, saven tai muovailuvahan työstämistä tai vaikka pukeutumisen harjoittelua. Rastien suunnittelussa tulee vain muistaa millaisia arkisia asioita lasten kanssa halutaan kulloinkin harjoitella tai opetella.

Perinneleikit

Tervapata

Maahan piirretyn ympyrän kehälle piirretään jokaiselle leikkijälle oma puoliympyrän muotoinen paikka. Yhdestä leikkijästä tulee kiertäjä ja muut asettuvat ympyrän kehälle omiin paikkoihinsa. Kiertäjä kulkee leikkijöiden takaa kepin/kävyn/tikun kanssa ja pudottaa sen mahdollisimman huomaamattomasti jonkun leikkijän kohdalle tämän taakse. Kepin tms. taakseen saanut leikkijä nappaa sen ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan kuin kiertäjä. Molemmat yrittävät päästä tyhjäksi jääneeseen paikkaan. Se, joka EI ehdi ensimmäisenä perille, jatkaa kiertäjänä. Ympyrän keskelle on piirretty myös pienempi ympyrä eli tervapata, sinne joutuu, jos ei huomaa keppeä sillä aikaa, kun kiertäjä on tehnyt kepin jätön jälkeen kokonaisen kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava leikkijä joutuu sinne tai miten erikseen sovitaan.

Kymmenen tikkua laudalla

Kiven päällä olevalle laudanpätkälle asetetaan kymmenen tikkua. Lapsista valitaan yksi potkaisija, joka lennättää tikut ilmaan potkaisemalla laudan toiseen päähän. Etsijäksi valittu lapsi kerää tikut takaisin laudalle, toisten juostessa sillä aikaa piiloihinsa. Kun etsijä löytää piilossa olevan, juoksevat he yhtä aikaa laudan luokse. Jos etsijä ehtii koskettamaan lautaa ja sanoa piilossa olleen lapsen nimen, jää tämä ”vangiksi”. Jos piilosta juossut lapsi ehtii ensiksi, hän potkaisee uudelleen tikut laudalta ilmaan. Etsijän kootessa tikkuja, lapsi juoksee uuteen piiloon. Muut lapset voivat yrittää pelastaa ”vangin”, potkaisemalla tikut uudelleen ja juoksemalla uusiin piiloihin. Leikki loppuu, kun kaikki lapset ovat löytyneet ja ensimmäisenä löydetyistä tulee uusi etsijä.

Pihapelit

Pihasählyä

Käytännössä salibandymailoilla ja palloilla voi hieman varioiden suorittaa samoja pelejä ja leikkejä joita pihapelit tuokiosuunnitelma sisältää. Kyseisillä liikuntavälineillä voidaan harjoitella syöttämistä, laukaisua, kuljettamista tai vaikka pallotunnelia. Kaikille osallistuville lapsille olisi hyvä löytyä oma maila ja oma pallo.

Sanomalehtimiekkailu- ja sähly

Tehdään sanomalehdestä rullaamalla lehtipötköjä ja laitetaan maalarinteippiä sen ympärille tueksi. Miekkailaan pareittain lehtipötköillä ja yritetään osua paria ennalta sovittuun kohtaan (esim. peppu, selkä, vatsa ja kyynärpää). Samoja lehtipötköjä voidaan käyttää myös sanomalehtimailoina, joilla pelataan sählyä. Huomioi että pallon tulee olla tarpeeksi kevyt.

Mielikuvaliikunta

Taikaportti

Aikuinen pitää vannetta pystyssä ja lapset kulkevat vuorollaan vanteen läpi. Kulkiessaan vanteen läpi lapsi muuttaa muotoaan esimerkiksi joksikin eläimeksi. Ohjaajan merkistä lapset kulkevat jälleen läpi taikaportista ja jälleen lapsi muuttaa muotoaan. Taikaportti voi olla osana tarinaa, jossa ohjaaja määrittää sen, miksi lapset muuttuvat, mutta lapset voivat myös itse päättää omasta muodonmuutoksestaan.

Pehmolelujumppa

Jokainen lapsi saa valita itselleen oman pehmolelun. Piirissä istuessa lapset esittelevät oman pehmolelunsa muille lapsille mielikuvitustaan käyttäen. 1. Otetaan mukaan muutama jump-pamatto ja lähdetään juoksemaan niiden ympärille pehmolelut sylissä. Ohjaajan merkistä, lapset käyvät istumaan matoille ja toisesta merkistä jatketaan juoksemista. 2. Ohjaaja haastaa lapsia kysymyksellä mitä temppuja kunkin lapsen pehmolelu osaa tehdä. Lapset näyttävät vuorollaan oman temppunsa ja muut opettavat sen omalle pehmolelulle (esim. hyppiä, pomppia puolelta toiselle ja pyöriä). 3. Ohjaaja pyytää lapsia näyttämään kuinka korkealle pehmolelut osaavat lentää ja lapset kokeilevat ja yrittävät saada oman lelunsa ilmasta kiinni. 4. Ohjaaja pyytää lapsia kuljettamaan pehmoleluja mahdollisimman erilaisilla tavoilla. 5. Lapset etsivät pehmolelulle oman paikan tilasta ja kokeilevat erilaisia hyppyjä ja loikkia niiden ylitse. 6. Lopuksi ohjaaja pyytää lapsia tuomaan kaikki pehmolelut yhden jumppamaton päälle lepäämään ja lapset nostavat yhteistyössä maton ilmaan ja kuljettavat sitä rauhallisesti tilassa.

Leikkivarjo

Sateenvarjo

Lapset seisovat pienessä hartioiden levyisessä haara-asennossa leikkivarjon ympärillä. Pidetään ote varjon reunasta yläotteella, kädet vapaasti riippuen. Nostetaan rauhallisella liikera-dalla yhtäaikaaisesti varjo ensiksi ylös ja lasketaan sitten alas. Toistetaan sama useita kertoja. tehdään variaationa sama liike erilaisissa asennoissa, esimerkiksi polviseisonnassa, polvi-istunnassa, toispolviseisonnassa ja istuen.

Krokotiilileikki

Lapset käyvät lattialle istumaan piiriin, jalat suorina eteenpäin osoittaen. Leikkivarjo on levitetty lasten jalkojen päälle siten että lapset pitävän reunoista kiinni ja vetävät varjon reunan vyötärölle asti. Yksi tai kaksi leikkijöistä pujahtaa varjon alle krokotiiliksi ja mönkii kevyesti nipistämään sormenpäillään toisen lapsen varpaista. Sitten ”krokotiilin pureman” saanut lapsi sukeltaa varjon alle ja aikaisempi krokotiili pujahtaa samasta aukosta istumaan. Voidaan

myös leikkiä niin että krokotiilit lisääntyvät varjon alle ja lopulta kaikki ovat kerääntyneet krokotiileiksi varjon alle piiloon.

Puistosuunnistus

Valokuvasuunnistus

Lähtöpaikalla annetaan kuva ensimmäisestä kohteesta joka lapsen tulee ympäristöstään löytää. Perillä lasta odottaa seuraava kohdetta osoittava valokuva ja näin lapsi etenee kuvia seuraamalla rastilta toiselle. Ohjaaja voi kehittää reitille jonkun juonen, jonka mukaan edetään ja lopussa lasta odottaa jokin ratkaisu tai yllätys.

Eläin jahti

Lähipuistoon tai metsikköön on piilotettu erilaisia pehmoeläimiä, joita lapset etsivät karttaan tai valokuviin merkittyjen rastien perusteella. Kun kaikki eläimet ovat löytyneet, lapset voivat jatkaa leikkiä rakentelemalla eläimille luonnonantimista pesiä.

Pallot ja narut

Narun muotoilu

Naru on oiva väline esimerkiksi numeroiden opettelun tueksi. Lapset voivat muotoilla narusta jonkin numeron lattialle. Sen jälkeen lapset suorittavat jonkin määrätyn harjoitteen ja narusta muovattu numero kertoo toistojen määrän esimerkiksi kolme kuperkeikkaa tai seitsemän hyppyä yhdellä jalalla. Narusta voi numeroiden lisäksi taiteilla erilaisia muotoja lattialle. Narun voi myös heittää ilmaan ja antaa pudota vapaasti lattialle. Tämän jälkeen lasten on yrittävä asettua itse narun mukaiseen asentoon.

Pallon pommitus

Asetetaan huoneen keskelle suuri pallo, jota lapset yrittävät liikuttaa heittäen sitä pienemmillä palloilla tai vaikka hernepusseilla. Pallon pommitusta voidaan pelata kahden joukkueen välisenä pelinä, jolloin joukkueet asettuvat vastakkain seisomaan. Molemmat joukkueet yrittävät saada suuren pallon liikkumaan vastustajien alueelle. Pallon pommitusta kannattaa kokeilla myös ulkoliikunnassa.

Luontoliikunta

Lintujen pesäpuut

Leikkiin valitut puut merkitään nauhalla. Lapset eli linnut lentelevät ja visertelevät etukäteen sovitulla leikkialueella. Kun aikuinen antaa merkin, on kaikkien lintujen etsittävä itselleen

oma pesäpuu. Jokaiselle linnulle löytyy oma pesäpuu, eli vain yksi lintu voi olla kerrallaan yhdellä pesällä.

Menninkäisten luontotempurata

Suunnitellaan ja toteutetaan metsään tempurata, joka sisältää tasapainoilua, riippumista, hyppimistä, kävelyä, juoksua ja heittämistä. Esimerkiksi kannoille ja kiville kiipeäminen ja alas hyppääminen, tasapainoilukävely kaatunutta puunrunkoa pitkin, pujottelu puiden välissä, puuhun kiipeäminen ja sen oksassa roikkuminen, tarkkuusheittoa kävyillä ja erilaisia jumppaliikkeitä puuta vasten. Ohjaajat ottavat lapset aktiivisesti radan ideointiin ja toteutukseen mukaan.

Musiikki- ja satuliikunta

Taikahuivi

Ohjaaja koskettaa vuorotellen lapsia huivilla ja kosketuksen jälkeen lapsi saa lähteä liikkumaan vapaasti tilassa pitäen jotain ääntä. Ohjaaja lähettää vuorotellen kaikki lapset liikkeelle. Huivin kosketus toimii myös liikkumisen ja äänteleminen pysäyttävänä merkinä. Äänien valinnassa voi käyttää lasten omaa mielikuvitusta, sovittua teemaa (luonto, liikenne ja koneet) tai esimerkiksi ohjaajan antamaa ääntä.

Hippaa tanssien

Yksi lapsista valitaan hipaksi. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan ja lapset lähtevät juoksemaan tilassa hippaa karkuun. Kun hippa onnistuu ottamaan jonkun lapsista kiinni, alkaa tämä kiinni jäänyt tanssia musiikin tahdissa paikallaan omalla tyyllillään. Lapsi jota ei ole vielä saatu kiinni, voi käydä pelastamassa tanssijan siten että asettuu tanssivan lapsen viereen ja tanssii hetken samalla tyyllillä kuin hän. Näin on pelastuminen tapahtunut ja molemmat ovat taas vapaita juoksemaan. Ohjaajan merkistä vaihdetaan uusi hippa.

Rentoutus

Lettukestit

Lapset menevät makaamaan lattialle letuiksi (pannulle paistumaan) ja kun he ovat rauhoittuneet tarpeeksi, ohjaajat menevät ja kääntävät ”letut” paistumaan myös toiselta puolelta.

Tuntoaistimus

Lapset käyvät makaamaan jumppamatoille tai lattialle. Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rauhoittavaa musiikki, esimerkiksi aaltojen kohinaa tai luonnon ääniä. Ohjaaja käy sivelemässä jokaista lasta vuorollaan esimerkiksi huivilla, paperinpalalla tai kankaalla. Loppupiiirissä lapset saavat arvuutella mikä materiaali oli omalla kohdallaan kyseessä.

Liite 3: Havainnointilomake

Liikuntatuokion havainnointilomake

päivämäärä:

Liikuntatuokion ohjaaja:

havainnoija:

Osallistujien lukumäärä:

Tila:

1. toiminta:

Onnistuminen

onnistui hyvin

Miksi:

ei onnistunut

Miksi:

Kiinnostavuus

hyvin kiinnostava

Miksi:

ei kiinnostava

Miksi:

Haastavuus

sopivan haastava

Miksi:

ei haasteita

Miksi:

Vapaa sana leikistä:

Vapaa sana ohjauksesta:

2. toiminta:

Onnistuminen

onnistui hyvin

Miksi:

ei onnistunut

Miksi:

Kiinnostavuus

hyvin kiinnostava

Miksi:

ei kiinnostava

Miksi:

Haastavuus

sopivan haastava

Miksi:

ei haasteita

Miksi:

Vapaa sana leikistä:

Vapaa sana ohjauksesta:

3. toiminta:

Onnistuminen

onnistui hyvin

Miksi:

ei onnistunut

Miksi:

Kiinnostavuus

hyvin kiinnostava

Miksi:

ei kiinnostava

Miksi:

Haastavuus

sopivan haastava

Miksi:

ei haasteita

Miksi:

Vapaa sana leikistä:

Vapaa sana ohjauksesta:

4. toiminta:

Onnistuminen

onnistui hyvin

Miksi:

ei onnistunut

Miksi:

Kiinnostavuus

hyvin kiinnostava

Miksi:

ei kiinnostava

Miksi:

Haastavuus

sopivan haastava

Miksi:

ei haasteita

Miksi:

Vapaa sana leikistä:

Vapaa sana ohjauksesta:

5. toiminta:

Onnistuminen

onnistui hyvin

Miksi:

ei onnistunut

Miksi:

Kiinnostavuus

hyvin kiinnostava

Miksi:

ei kiinnostava

Miksi:

Haastavuus

sopivan haastava

Miksi:

ei haasteita

Miksi:

Vapaa sana leikistä:

Vapaa sana ohjauksesta:

Liite 4: Palautelomake

Päiväkodin työntekijän palautelomake

Päivämäärä:

Nimi:

Palaute ohjauksesta:

Vuorovaikutus



matala



korkea

Motivointi



matala



korkea

Turvallisuus



matala



korkea

Vapaa sana ohjauksesta:

Palaute tuokiosta:

Onnistuminen

onnistui hyvin

Miksi:

ei onnistunut

Miksi:

Kiinnostavuus

hyvin kiinnostava

Miksi:

ei kiinnostava

Miksi:

Haastavuus

sopivan haastava

Miksi:

ei haasteita

Miksi:

Vapaa sana tuokiosta:

Liite 5: Lapsilta kerättävä palaute

Lapsilta kerättävä palaute liikuntatuokion jälkeen

Apuohjaajana toiminut ja havainnoinnista vastannut otti vastuun myös lapsilta kerättävän palautteen keräämisestä. Palautteen keruu suoritettiin jokaisen liikuntatuokion päätteeksi erillisessä tilassa ja lapset otettiin yksitellen vastaan. Näin lapset eivät pystyneet matkimaan toisiaan palautteen annossa, vaan joutuivat ajattelemaan mahdollisimman itsenäisesti. Käytimme apuna hymiöitä myös lapsilta kerättävässä palautteessa. Pysimme lasta asettumaan seisomaan omaa tunnetilaansa vastaavan hymiön päälle (kuva 1). Palautteenannon yhteydessä annoimme lapsen valita omaan liikuntareissariinsa tarran merkiksi osallistumisesta (kuva 2). Saimme näin sitoutettua lapsen käymään tuokioissa ja osallistumaan palautteen antamiseen jokaisen tuokion päätteeksi. Viimeisen tuokion päätteeksi jaoinme liikuntareissarit lapsille kivaksi muistoksi kotiin vietäväksi.



Kuva 1. Palautteen keruu lapsilta hymiöiden avulla



Kuva 2. Liikuntareissari

Liite 6: Valokuvauslupa

Päivähoidon tulosityksikkö

Vanhempien/hoitajien lupa lapsensa kuvaamiseen, haastatteluun ja julkiseen esittämiseen

Lupa koskee valokuvausta, videointia, äänittämistä, dokumentoitua haastattelua jne., joka tapahtuu lehdistön, television, radion, tutkijan tai muun ulkopuolisen tahon toimesta ja joka ei kuulu päivähoidon tavanomaiseen toimintaan

Lapsen nimi

Päivähoitoyksikön nimi Päiväkoti Tuulikello

Annan luvan alla kuvattuun tarkoitukseen:

Kuvaus tilanteesta, johon kysytään lupa

Teron ja Nooran suunnittelema ja toteuttama
jumppasarja, opinnäytetyö

Tämä lupa on voimassa toimintakauden 1.8. 200... - 31.7.200...

Vanhemmilla/hoitajilla on mahdollisuus halutessaan muuttaa luvan ehtoja kesken toimintakauden.

Espoossa 18 pnä Marras kuuta 2011



vanhempien/hoitajien allekirjoitukset