

SISÄLIIKUNTATUOKIOITA  
VIISIVUOTIAILLE PÄIVÄKOTILAPSILLE

Heidi Murtojärvi

Opinnäytetyö, kevät 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan  
virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Murtojärvi, Heidi. Sisäliikuntatuokioita viisivuotiaille päiväkotilapsille.

Helsinki, kevät 2012, 91 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää yhteistyökumppanina olleen helsinkiläisen päiväkodin viisivuotiaiden ryhmän sisäliikuntaa. Tavoitteena oli tukea päiväkotiryhmän henkilökuntaa sisäliikunnan toteuttamisessa ja antaa heille ideoita omaan suunnitteluun liikuntakasvatuksessa päiväkodissa.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kahdesta pääosasta: raportista eli prosessin dokumentoinnista ja toiminnan ohjeistamisesta eli produktista. Teoreettisena viitekehyksenä toimi liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa. Produktiosuutena oli 9 sisäliikuntatuokiosuunnitelmaa sisältävä kansio. Kohderyhmän lähtötilannetta kartoitettiin alkukartoituksella, joka toteutettiin avoimena haastatteluna. Alkukartoituksen mukaan tehtiin sisäliikuntatuokiosuunnitelmat. Sisäliikuntatuokiosuunnitelmissa oli viisi eri jaksoa: tempurata, kehonhahmotus, välineenä leikkivarjo, voimistelu sekä välineinä vanteet ja sanomalehti. Kaikki paitsi ensimmäinen jakso kestivät kaksi viikkoa. Päiväkodin viisivuotiaita lapsia ohjaava henkilökunta eli lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja testasivat suunnitelmia sisäliikuntatuokioilla syksyllä 2011. Henkilökunta arvioi jokaisen tuokion täyttämällä arviointilomakkeen. Loppuarviointi koko ansiosta tehtiin avoimena haastatteluna. Sisäliikuntatuokiosuunnitelmat muokattiin palautteen mukaisesti.

Henkilökunta oli kaikin puolin tyytyväinen suunnitelmiin. He pitivät suunnitelmia onnistuneina, monipuolisina ja ikäryhmälle sopivina. Kohderyhmän lapset olivat palautteen mukaan erittäin innoissaan kaikesta tekemisestä sisäliikuntatuokioilla. Henkilökunnan palautteen mukaan kansio sisältöineen oli hyvä ja helppo ottaa käyttöön. Heidän mielestään pitkän ajan valmiiksi suunnitellut tuokiot ovat aina hyviä ja käytännön työtä helpottavia. Palautteen mukaan kohderyhmän sisäliikunta kehittyi ja henkilökunnan epävarmuus sisäliikunnan toteuttamisessa vähentyi. Henkilökunta sai myös uusia ideoita oman suunnittelutyönsä tueksi.

Päiväkodin henkilökunta otti valmiiksi suunnitellut tuokiot ilolla vastaan, joten on pääteltävissä, ettei heillä ole riittävästi aikaa työn huolelliseen suunnitteluun. Valmiiksi suunnitelluille tuokioille on henkilökunnan mukaan tarvetta.

Asiasanat: liikuntakasvatus, liikunnan suunnittelu, produkti, päiväkoti, toiminnallinen opinnäytetyö, varhaiskasvatus, viisivuotiaat lapset

## ABSTRACT

Murtojärvi, Heidi.

Indoor sports sessions for five-year-old children in day care.

91 p., 3 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Social Services.  
Degree: Bachelor of Social Services.

The main purpose of the thesis was to develop physical education in a day care center in Helsinki. Furthermore, the purpose was to support the staff in the planning of physical education in early childhood education. The thesis was done in collaboration with one day care center that functions under the City of Helsinki Department of Social Services. The target group consisted of five-year-old children and the staff working with them, i.e. one kindergarten teacher and one nanny.

This thesis was an action research that aims at improving a practice through experimenting, theoretical knowledge and feedback. The theoretical framework in the thesis consisted of physical education and motor development. The baseline for the sessions was evaluated through an open interview with the staff. As a product, a folder that contained nine indoor sport sessions was produced after the interview feedback. The duration of each prepared session was from 45 minutes to one hour. The sessions had five different periods: stunt track, body awareness, group activities with a parachute, gymnastics and play with circlets and newspapers. Each period except the first one lasted two weeks. Next, the staff tested the sessions and evaluated them by using an evaluation form in fall 2011. The final evaluation of the folder took place in an open interview. The sessions were modified according to the feedback.

The folder was well received and the children were excited about every exercise. The staff was very content with the ready-made sessions and also thought that such sessions are good and helpful for the practical work. In their opinion, the folder was versatile and easy to use and the sessions suitable for the age group. Moreover, the folder and the whole process also developed the staff's planning of activities in general.

The enthusiastic reception of the sessions suggested that the staff in day care centers has too little time for profound and careful planning.

Keywords: action research, day care center, early childhood education, five-year-old children, physical education, planning, product

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
3 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	9
3.1 Alkukartoituksella tietoa kohderyhmästä .....	9
3.2 Kohderyhmän kuvaus .....	10
4 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN KEHITYKSEEN .....	13
4.1 Sosio-emotionaalinen kehitys ja oppiminen .....	14
4.2 Kognitiivinen kehitys ja oppiminen .....	16
4.3 Motorinen kehitys .....	17
4.4 Motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitys .....	19
4.5 Viisivuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä .....	21
5 LIIKUNTAKASVATUS JA LIIKUNNAN SUUNNITTELU PÄIVÄKODEISSA ...	24
5.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet päiväkotien varhaiskasvatuksessa .....	24
5.2 Liikunnan laatu päiväkotien varhaiskasvatuksessa .....	26
5.3 Liikuntatuokioiden suunnittelu päiväkodeissa .....	27
5.4 Tuokiosuunnitelman rakenne .....	29
5.5 Suunnittelussa huomioitavaa .....	31
5.6 Kuvat ohjeistuksen tukena .....	32
6 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN TOTEUTUS .....	34
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	34
6.2 Sisäliikuntasuunnitelmat .....	36
6.2.1 Temppurata .....	37
6.2.2 Kehonhahmotus ja reaktiokyky .....	39
6.2.3 Liikuntavälineenä leikkivarjo .....	40
6.2.4 Voimistelu, koordinaatio ja tasapaino .....	41
6.2.5 Liikuntavälineinä vanteet ja sanomalehti .....	42
6.3 Liikuntatuokioiden arviointi .....	42
6.4 Palaute liikuntatuokioista .....	44
6.5 Loppuarviointi .....	46

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI.....	49
7.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen .....	49
7.2 Opinnäytetyö prosessina .....	51
7.3 Suunnitteluun liittyviä huomioita.....	53
7.4 Jatkotutkimusehdotuksia .....	54
7.5 Ammatillinen kasvu .....	55
LÄHTEET .....	58
LIITE 1: Saate tuokiosuunnitelmien koekäyttöön .....	62
LIITE 2: Arviointilomake .....	63
LIITE 3: Tuokioita sisäliikuntaan .....	64

## 1 JOHDANTO

Päiväkodeissa toteutettavan varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, johon sisältyy erilaisten arjen taitojen oppiminen. **Varhaiskasvatuksella** tarkoitetaan alle kouluikäisten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Kotien ulkopuolella tapahtuvaa varhaiskasvatusta järjestetään varhaiskasvatuspalveluissa, joista keskeisimpiä ovat päiväkotitoiminta ja perhepäivähoito. Päiväkodeissa varhaiskasvatuksen tulisi olla suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa lapsen omaehtoisella leikillä on keskeinen merkitys. (Sääkslahti 2003, 30; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.)

Kasvatus ja kehitys nivoutuvat toisiinsa ja päämääränä on lapsen parhaan mahdollisen kehityksen tukeminen. Tavoitteena päiväkotien varhaiskasvatuksessa on vahvistaa lapselle ominaisia tapoja toimia. Näitä tapoja ovat leikkiminen ja liikkuminen. Lapsen oppimisen mahdollisuudet kasvavat kun fyysinen aktiivisuus yhdistetään toimintaan ja opetukseen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). **Liikuntakasvatus** on osa varhaiskasvatusta, jolla lapsen kehitystä tuetaan. Kaikki toiminta, jossa käsitellään liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta, on liikuntakasvatusta sen laajassa määritelmässä (Laakso 2003, 14, 16). Päiväkotien liikuntakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten motorista ja fyysistä oppimista ja kehitystä (Karvonen 2000, 13; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Fyysisyys on olennainen osa ihmisen kokonaispersoonallisuutta, jonka vuoksi tasapainoon fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä on pyritty myös kasvatuksessa. Lapset tarvitsevat liikkumisen ja leikkimisen tuomaa fyysistä aktiivisuutta päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi. (Laakso 2003, 16–17; Numminen 1996 11–12; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Lapsena harrastettu liikunta luo myös pohjan elinikäiselle liikunnalle ja terveydelle (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 3).

Tärkeää monipuolisen ja lapsilähtöisen toiminnan toteuttamisessa on huolellinen suunnittelu. Valmiit materiaalit ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun henkilökunta kokee epävarmuutta monipuolisen liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Epävar-

muus saattaa johtua siitä, että liikuntaa ei koeta omaksi vahvuudeksi. Tällöin suunnittelutyö, uuden tiedon etsiminen ja siihen perehtyminen syvällisesti vie kiireisessä arjessa paljon aikaa. Päiväkodin arki vaatii henkilökunnalta jatkuvaa läsnäoloa lapsiryhmässä eikä irrottautuminen pois ryhmästä suunnittelun toteuttamiseksi ole aina helppoa tai mahdollista. Suunnittelutyötä vaatii aikaa eikä sitä pysty tekemään samalla kun ohjaa lapsia.

Epävarmuus saattaa luoda kynnyksen toiminnan toteuttamiselle. Kynnys voi olla niin korkea, että toiminta ohitetaan tai toteutetaan laadullisesti huonosti siten, että liikkuminen ei vastaa lasten ikää ja kehitystasoa. Valmiiden, varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteiden toteutumista tukevien materiaalien avulla liikuntakasvatuksen toteuttamisessa pääsee liikkeelle ja eteenpäin. Materiaaleista voi saada vinkkejä ja uusia ideoita oman suunnittelun tueksi.

Opinnäytetyön aihe nousi työelämän toimijoiden toiveesta ja todellisesta tarpeesta. Opinnäytetyön avulla haluan osaltani alentaa henkilökunnan kokemaa epävarmuutta ja sen tuomaa suunnittelun kynnystä.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kahdesta pääosasta: raportista eli prosessin dokumentoinnista ja toiminnan ohjeistamisesta eli produktista. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, joten se voi olla ohje, ohjeistus tai opastus. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.) Tämän opinnäytetyön produktiosuutena on kansio, joka sisältää valmiiksi suunniteltuja tuokioita sisäliikuntaan viisivuotiaille päiväkotilapsille. Kansion sisältö on luettavissa liitteessä 3 Tuokioita sisäliikuntaan. Kansioon on liitetty liikuntaharjoitteita havainnollistavia piirrettyjä kuvia. Kuvat helpottavat hahmottamaan tuokion kulkua ja toimivat sanallisen ohjeen tukena. Liikunnassa kuvat auttavat myös hahmottamaan liikettä ja sen tekemistä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin viisivuotiaiden ryhmässä toteutettavaa sisäliikuntaa. Tässä opinnäytetyössä käytän jatkossa nimitystä ryhmän henkilökunta tarkoittaessani viisivuotiaiden ryhmän varhaiskasvatuksesta vastaavaa lastentarhanopettajaa ja lastenhoitajaa. Ryhmän henkilökunta koki, ettei liikuntakasvatus sisäliikunnassa ole heidän vahvuutensa. He kertoivat tarvitsevansa tukea sisäliikunnan käytännön suunnittelussa ja kokivat valmiit materiaalit tarpeellisiksi, jotta he pääsisivät liikkeelle omassa suunnittelutyössään.

Iivosen (2008, 16) väitöskirjan mukaan päiväkodeissa lasten motoristen taitojen harjoittelua saattavat rajoittaa lastentarhanopettajien ja lastenhoitajien riittämätön teoreettinen tietämys lasten motorisesta kehityksestä sekä puutteelliset taidot organisoida lasten kehitystasolle sopivaa harjoittelua. Tämä voi johtaa siihen, että organisoidut tehtävät, harjoittelun ympäristöt ja käytettävät välineet ovat lapsille joko liian vaativia tai helppoja, jolloin lasten mielenkiinto suuntautuu muualle ja taitojen harjoitteluun käytettävä aika vähenee. Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea henkilökuntaa monipuolisen sisäliikunnan toteuttamisessa ja antaa ideoita henkilökunnan oman suunnittelutyön tueksi, jotta sisäliikunta ryhmässä olisi lasten ikä- ja kehitystasolle sopivaa.

Opinnäytetyön produktina oli kansio, jonka tavoitteena oli selkeys ja helppokäyttöisyys. Kansion sisältämien tuokioiden tavoitteena oli niiden käytettävyys myös muilla ikäryhmillä harjoitteita helpottamalla tai vaikeuttamalla. Lisäksi tavoitteena oli, että kansio jäisi päiväkodin henkilökunnan aktiiviseen käyttöön.

Opinnäytetyön tavoitteena on myös oma ammatillinen kasvu ja kehittyminen. Tavoitteena on lisätä omia teoreettisia tietoja ja taitoja ja kykyä soveltaa niitä käytännön asiantuntijatehtävissä varhaiskasvatuksen ammattilaisena.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli helsinkiläinen päiväkotiki, jossa itse työskentelelen. Opinnäytetyössä ei mainita päiväkodin nimeä, jotta päiväkotiki tai siellä työskentelevät henkilöt eivät olisi tunnistettavissa. Keväällä 2010 päiväkodin viikkopalaverissa päiväkodin viisi- ja kuusivuotiaiden lasten ryhmän varhaiskasvatuksesta vastaava henkilökunta kertoi tarvitsevansa tukea sisäliikuntatuokioiden suunnitteluun erityisesti viisivuotiaiden osalta. Henkilökuntaan kuuluu kuusivuotiaiden esiopetuksesta vastaava lastentarhanopettaja ja viisivuotiaiden toiminnasta vastaavat lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja. Kuusivuotiaiden kohdalla tuen tarve ei ollut heidän mielestään yhtä suuri. Esi-koulua käyvien kuusivuotiaiden liikuntakasvatuksen tukena ovat esikoulukirjan mukaiset suunnitelmat ja Kokljuschkinin (1997) Esiopetusta liikunnan keinoin -kirja.

#### 3.1 Alkukartoituksella tietoa kohderyhmästä

Tein alkukartoituksen avoimena haastatteluna viisivuotiaiden ryhmän henkilökunnan eli lastentarhanopettajan ja lastenhoitajan kanssa. Avoimessa haastattelussa ei käytetä haastattelulomaketta. Avoin haastattelu on ikään kuin keskustelu, jossa pyritään vuorovaikutuksessa saamaan selville tutkijaa kiinnostavat ja tutkimuksen aihepiiriin liittyvät asiat. Aihepiirit on ennalta määritelty ja haastattelijan tehtävänä on varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään läpi. Kysymysten järjestyksellä tai tarkalla muodolla ei niinkään ole väliä. Haastattelijalla ei ole valmiita kysymyksiä, vaan lista tukikysymyksistä, jotka koskevat käsiteltäviä asioista. (Eskola & Vastamäki 2007, 25, 27–28, 35, 37.) Avoimena haastatteluna toteutettua alkukartoitusta kutsun jatkossa alkukartoituskeskusteluksi.

Alkukartoituksen muoto nousi esiin ryhmän henkilökunnan toiveesta. Ryhmän henkilökunta koki kyselylomakkeiden käytön raskaana ja työläänä ja toivoi vapaamuotoista keskustelua toimintamenetelmäksi. Avoimessa haastattelussa apunani olleilla tukikysymyksillä selvitin ryhmässä toteutettua toimintaa liikunnan osalta. Tukikysymykset koskivat muun muassa liikunnan aiempaa toteuttamista, syitä valmiisiin suunnitelmiin, sisäliikuntaan sisällytettäviä tavoitteita ja muita huomioon otettavia seikkoja.

Alkukartoitus tapahtui päiväkodin tiloissa, ryhmän henkilökunnan omassa viikkopalaverissa syyskuussa 2011. Haastattelutilanteessa tein vastauksista kirjalliset muistiinpanot. Eskolan ja Vastamäen (2007, 28) mukaan haastattelupaikan valinnalla on olennainen osa haastattelun onnistumisen kannalta. Tilanteen tulisi olla mahdollisimman rauhallinen eikä muita virikkeitä kannattaisi olla tarjolla kovin paljon sillä tarkoitus on keskittyä itse haastatteluun. Mielestäni viikkopalaveri palveli parhaiten ja käytännöllisimmin haastattelun toteuttamispaikkana. Viikkopalaveri on jokaiselle ryhmälle järjestetty viikoittainen rauhallinen aika, joka kestää kyseisessä päiväkodissa tunnin. Palaveri kuuluu työaikaan, jolloin ryhmän henkilökunta pääsee kokoontumaan yhteen keskustelemaan toiminnastaan, lapsiryhmästä ja tulevan toiminnan suunnitelmista. Ryhmän henkilökunta koki myös itse viikkopalaverin olevan paras aika alkukartoituskeskustelulle. Tilanne ja paikka olivat ryhmän henkilökunnalle tuttuja, jolloin haastateltavat eivät kokeneet itseään epävarmoiksi (Eskola & Vastamäki 2007, 30).

### 3.2 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmässä on yhteensä 21 lasta. Heistä viisivuotiaita on 11, joista kuusi on eri kieli- ja kulttuuritaustaisia. Tästä johtuen suomenkielen oppiminen on mukana ryhmän kaikessa toiminnassa ja se tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa muun muassa siten, että toimintaohjeet on kuvitettu. Ryhmän yleisiä lasten kehitykseen, kasvuun ja oppimiseen liittyviä tavoitteita suomenkielen oppimisen, harjoittelemisen ja vahvistamisen (muun muassa sanavaraston kartuttaminen, taivutusmuotojen harjoittelu, paikkaa ja aikaa määrittelevien sanojen ymmärtäminen) lisäksi olivat:

- ohjeiden vastaanottaminen ja niiden muistaminen
- pareittain ja ryhmänä toimimisen kautta vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja vahvistaminen
- kilpailuhenkisyyden vähentäminen
- itsetunnon vahvistaminen
- onnistumiskokemusten saamisen erityinen tärkeys

Henkilökunta oli sopinut ryhmän yleisistä tavoitteista elokuussa 2011. Ryhmän henkilökunta toivoi, että nämä tavoitteet sisältyisivät myös liikuntatuokiosuunnitelmiin.

Valtakunnallisessa selvityksessä päiväkotien liikuntaolosuhteista (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 31) tuli esiin, että päiväkotien ja henkilökunnan oma aktiivisuus on merkittävä tekijä liikuntamahdollisuuksien parantamisessa esimerkiksi liikuntavälinehankinnoilla ja lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien hyödyntämisessä. Käytävissä olevien sisätilojen ahtaus koettiin selvityksen mukaan ongelmana ja syynä liikuntamahdollisuuksien heikentymiseen (Ruokonen ym. 2009, 28). Alkukartoituksen mukaan ryhmän lapset saavat käyttää päiväkodin liikunta- ja juhlasalia päivittäin ilta-päivän sisäleikeissä. Paljeovilla jaettuna sali on tehokkaasti käytössä. Toisella puolella salia ovat puolapuut, iso paksu patja ja erilaisia liikuntavälineitä, kuten palloja, muotolaattoja ja hyppynaruja. Toisella puolella käytävissä ovat sählymailojen, merkkikartioiden ja keilojen lisäksi roolivaatteita ja kirjoja. Liikunta- ja juhlasaliin vievän käytävän naulakossa on erikokoisia vanteita.

Saarilahden ja Seppäsen opinnäytetyössä (2011, 40) selvisi, että pienryhmätoiminnalla pystytään vaikuttamaan lasten liikuntamahdollisuuksien parantamiseen sisä- ja ulkotiloissa. Tässä korostuvat toiminnan suunnitelmallisuus, sisätilojen muunneltavuus ja henkilökunnan ammattitaito. Myös liikuntavälineiden määrän lisääminen ja niiden saaminen pois varastoista lasten vapaaseen käyttöön vaikutti tutkimuksen mukaan liikuntamahdollisuuksiin parantavasti. Alkukartoituksen mukaan kohderyhmässä toimitaan suunnitelmallisesti pienryhmissä ohjatuilla liikuntatuokioilla, jotta sali olisi tilavuutensa puolesta järkevässä käytössä. Lisäksi ilta-päivän sisäleikit salissa tapahtuvat pienryhmissä. Ryhmätilojen liikuntavälinevaraston ovet ovat auki ja välineet vapaasti lasten käytävissä. Tältä osin ryhmä on toiminut Saarilahden ja Seppäsen (2011) opinnäytetyöstä nousseiden suosituksen mukaisesti.

Päiväkodin henkilökunta on myös suunnitellut esimerkiksi päiväkodin pienen pihan tehokkaaseen käyttöön ulkoiluissa porrastamalla ryhmien ulkoiluajoja. 5–6-vuotiaiden ryhmä ulkoilee eri aikaan kuin päiväkodin kaksi muuta ryhmää. Liikkumista ulkona ei tarvitse rajoittaa kun pienemmät lapset eivät ole siellä yhtä aikaa isojen kanssa. Isommat lapset saavat muun muassa hyppiä keinusta, kiivetä liukumäkeä ylös, pyöräillä omilla pyörillään ja pelata jalkapalloa ja sählyä. Sisätiloissa sali tarjoaa ryhmän henkilökunnan mielestä tarpeeksi tilaa ryhmän sisäliikuntatuokioihin, jonka takia lähellä sijaitsevien koulujen jumppasalien käyttöä he eivät ole kokeneet tarpeelliseksi.

Alkukartoituksen mukaan ryhmän henkilökunta koki tärkeänä liikunnan ilon ja riemun. Tähän liittyvät kokemukset siitä, että liikunta ja liikkuminen on hauskaa ja mukavaa toimintaa. Tärkeinä mainittiin myös perusliikuntaan ja eri liikuntamuotoihin, eri liikuntavälineisiin ja niiden käyttöön sekä joukkuelajeihin tutustuminen (jossa korostuu ryhmänä toimiminen), lasten oman luovuuden ja mielikuvituksen vahvistaminen liikuntavälineiden hyödyntämisessä ja kilpailuhenkisyyden pitäminen mahdollisimman alhaisena.

Ryhmän henkilökunta tuntuu olevan kokemastaan sisäliikuntaan kohdistuvasta epävarmuudesta huolimatta hyvin liikuntamyönteistä ja he toimivat aktiivisesti lasten liikkumisen mahdollistamiseksi ja edistämiseksi. Heidän mielestään monipuolinen liikunta on erittäin tärkeää lasten kokonaisvaltaisessa kehityksessä. He ovat suunnitelleet toimintansa liikunnassa siten, että lähiliikuntapaikkoja hyödynnetään koko toimintakaudella niiden tarjoamien mahdollisuuksien mukaan. Lähiliikuntapaikkoja ovat esimerkiksi leikkipuistot kiipeilytelineineen, isot hiekkakentät, metsä ja liikuntahalli. Talvella hiekkakentät on jäädytetty, jolloin siellä voi käydä luistelemassa ja päiväkodin ympärillä oleva kumpuileva maasto tarjoaa mahdollisuuden mäenlaskuun. Muulloin hiekkakenttiä käytetään paljon tilaa vaativiin liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin. Lajitaidoista jalkapalloilun harjoitteluun ryhmä käyttää Suomen Palloliiton tekemää materiaalipakettia, jonka avulla harjoitellaan pallon käsittelytaitoja jaloin ja käsin. Liikuntahalliin lapset viedään noin kerran kuussa ja siellä he voivat harjoitella yleisurheiluun liittyviä harjoitteita kuten juoksua, pituus- ja korkeushyppyä. Kansio sisäliikuntatuokioihin on tehty ryhmän sisätiloissa tapahtuvan liikunnan toteuttamiseksi.

#### 4 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN KEHITYKSEEN

Kehityksen osa-alueet ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa toisiinsa, joka tarkoittaa, että lasten kehitys on kokonaisvaltaista. Fyysinen kasvu on lapsen fyysisen olemuksen muuttumista eli vartalon ja sen osien kasvua. Kehitys taas on lapsen toiminnan muutoksia iän ja kypsymisen seurauksena, jolloin lapsen toimintakykyisyys kasvaa. (Numminen 1996, 11.)

Fyysiseen kehitykseen liittyy oman kehon tiedostaminen sekä liikkumistaitojen hallinta (Sherborne 1993, 111). Oman kehon tiedostamisen oppiminen on tärkeätä, ja lasten tulisi olla tietoisia omasta kehostaan. Tunnekokemus omasta itsestään kokonaisuutena on tärkeää. Koko kehoon liittyvä liike vaikuttaa lapseen tasapainottavasti. Lapset oppivat käyttämään ja hallitsemaan kehoaan monipuolisesti ja saavat kokemuksia erilaisista liikkeistä. Lisäksi lapset oppivat käsittelemään erilaisia esineitä sekä tulemaan toimeen ulkoisen maailman kanssa. (Sherborne 1993, 41, 111.) Liikunnan kautta lapsi muodostaa käsitystä itsestään, toisista ihmisistä ja ympäristöstä (Itkonen & Pietilä 1998, 7).

Vaihteleva ja monipuolinen liikunta on välttämätön edellytys tuki- ja liikuntaelimestön kehittymisessä. Lihaksiston kehittyminen antaa erityisesti selkärangalle mahdollisimman hyvän tuen, jolloin lapsen keho löytää oikean kehonasennon. Näin ennaltaehkäistään myös mahdollisia myöhempiä ryhtivikoja. Verenkierto- ja hengityselimistö tarvitsevat kehittyäkseen liikuntaa. Tärkeitä ovat erilaiset juoksua, hyppyjä tai kiinniotta vaativat liikuntaleikit. (Itkonen & Pietilä 1998, 6–7.)

Iivonen (2008, 37) kertoo väitöskirjassaan kouluikäisten lasten odotettua vähemmästä liikunnan määrästä. Fyysisen aktiivisuuden laadun heikentymisellä ja määrän vähentymisellä on oletettu olevan yhteyttä elinympäristössä tapahtuneisiin muutoksiin, jotka rajoittavat fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Tällaisia muutoksia saattavat olla kaupungistuminen ja liikenteen kasvaminen (Iivonen 2008, 43).

Liikkumattomuuden seurauksena ovat tuki- ja liikuntaelimestön kunnon heikentyminen ja tunne-elämän ja sosiaalisen elämän vauriot. Tasapainoisen ja kokonaisvaltaisen terveyden ylläpitäminen ja edistäminen vaativat fyysisiä toimintoja eli liikkumista.

(Numminen 2005, 41.) Sydän- ja verisuonisairauksien riski kasvaa liikkumattomuuden seurauksena. Liikunta lapsena on tärkeätä, sillä se vaikuttaa positiivisesti lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, liikuntataitoja, auttaa vuorovaikutustaitojen ja reilun pelin hengen oppimisessa, auttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä ja parantaa painonhallintaa. (UKK-instituutti i.a.; Rajala ym. 2010, 5.) Lapsilla on sisäinen halu ja fysiologinen tarve liikkua. He kokevat mielihyvää asteittain vaikeutuvista tehtävistä ja oppivat uusia motorisia taitoja, jotka automatisoituvat useiden toistojen jälkeen. (Sääkslahti 2003, 38.)

Lapsena koettu liikunnan ilo ja liikuntamyönteisyys edistää liikunnallista elämäntapaa lapsen kasvaessa aikuiseksi. Liikunnalla ehkäistään epäedullisia terveystuoksia jo lapsuudessa, kunhan liikunnallinen elämäntapa säilyy aikuisuuteen. Liikuntaan osallistumista on tuettava kaikissa elämän vaiheissa, sillä valitettavasti liikkumaton elämäntapa säilyy voimakkaampana kuin aktiivinen elämäntapa. Todennäköisesti liikunnan mielekkäänä kokeva ja siitä iloa saava lapsi kasvaa liikuntamyönteiseksi ja liikkuvaksi aikuiseksi. (Rajala ym. 2010, 4–5.)

Liikuntakasvatuksen keskeisiä tekijöitä ovat sosio-emotionaalinen kehitys ja oppiminen, kognitiivinen kehitys ja oppiminen, kognitiivisten käsitteiden oppiminen ja motorinen kehitys ja oppiminen (Gallahue & Donnelly 2003, 10; Numminen 1996, 11–13).

#### 4.1 Sosio-emotionaalinen kehitys ja oppiminen

Sosio-emotionaalinen kehitys on tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Siihen liittyvät tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ja niiden ilmaiseminen ja hallitseminen. Lisäksi sosio-emotionaaliseen kehitykseen liittyy toisten kuunteleminen ja auttaminen. Sosio-emotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan käyttäytymistä, joka luo edellytyksiä rakentamaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Numminen 2005, 172.)

Sosio-emotionaalisella oppimisella tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii tulemaan toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Lapsen kokemukseen ympäristöstä vaikuttavat ympäristössä olevat ihmiset ja virikkeet. Vuorovaikutuksessa lapsi harjoittelee ymmärtämään toisia ja sosiaalisia sääntöjä. Liikunnalliset kokemukset vaikuttavat ystäviin suh-

tautumiseen ja lapsen kokemukseen itsestään. Erityisesti positiiviset kokemukset ja elämykset yhteisissä toiminnoissa liikunnassa antavat erinomaiset puitteet fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen minäkäsityksen kehitykseen. (Numminen 1996, 13.) Mäkelä (2010) tutki liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassaan iltapäiväkerholaisten sosio-emotionaalisten taitojen ilmenemistä liikuntatuokioilla. Mäkelän (2010, 13) pro gradu -tutkielman mukaan lapsi oppii sosio-emotionaalisia taitoja jäljittelemällä ja testaamalla hyväksyntää aikuisilta ja muilta lapsilta. Taidot kehittyvät aikaisemman kokemuksen ja käyttäytymisestä saadun palautteen mukaan. Sosiaalisten taitojen oppimisessa tärkeää ovat käytännön harjoittelu ja toistot, sillä taitoja ei voi opetella lukemalla tai vain toisten ohjeita kuuntelemalla.

Erityisesti organisoitua liikuntaa ja urheilua on pidetty toimintana, joka edistää ja kehittää lapsen sosiaalista kehitystä sekä moraalista ajattelua (Telama & Laakso 1998, 275). Joillakin lapsilla on saattanut olla vähän tai vajavaisia sosiaalisia kokemuksia, jolloin he eivät ole tottuneet koskettamaan toisia lapsia tai telmimään toisten kanssa yhdessä. Heidän itseluottamuksensa voi olla puutteellista tai he saattavat olla varautuneita. Tämän takia tilanteista tulisi luoda leikillisiä ja hauskoja. Vähitellen lapset huomaavat, että tilanteet ovat turvallisia ja niistä saa iloa. (Sherborne 1993, 8.) Ryhmässä toimiessaan ja liikkuessaan lapset voivat kokea voimakasta me-henkeä, joka antaa mahdollisuuden oppia käsittelemään muiden lasten tunteita. Lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät ja he oppivat erilaisia tapoja lähestyä toisia ja tulla toimeen toisten kanssa. Lisäksi lapset oppivat noudattamaan ohjeita ja sääntöjä. (Numminen 1996, 13; Numminen 2005, 184.)

Alkukartoituksen mukaan kohderyhmän yhtenä tärkeänä tavoitteena oli sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja vahvistaminen. Tähän tavoitteeseen suunnittelemani liikuntatuokioilla päästään toimimalla pareittain, pienryhmissä ja koko ryhmänä. Lapset saavat kokemuksia erilaisten ihmisten kanssa toimimisesta silloin, kun pienryhmät tai parit eivät aina ole samoja. Lisäksi lapset oppivat, että erilaisten ihmisten kanssa voi tulla toimeen. Henkilökunnan tehtävänä olisi tarjota näitä kokemuksia huolehtimalla siitä, että pienryhmät ja parit eivät ole jokaisella kerralla samat. Aikuinen voisi siis määrätä parit ja pienryhmien kokoonpanot sen sijaan, että lapset valitsisivat aina itse.

Suunnittelin sisäliikuntatuokioiden harjoitteet siten, että lapsille tulisi kokemuksia helppoista ja myös haasteellisimmista toiminnoista. Molempien toimintojen kautta lapset saavat oppimisen ja osaamisen kokemuksia. Helpommissa he eivät jää toiminnan ulkopuolelle. Haasteellisten toimintojen onnistuessa onnistumisen tunne vahvistuu. Toistojen kautta haasteelliset toiminnot helpottuvat ja lapset huomaavat, että onnistuminen on mahdollista. Onnistumisten kokemusten kautta lasten itsetunto vahvistuu ja tyytyväisyys itseensä kasvaa.

Liikuntatuokioissa kaikki toiminnot olivat liikuntaleikkejä. Tällä pyrin siihen, että tuokio olisi leikkilinen ja hauska, jotta lapset saisivat niistä iloa. Lisäksi liikuntaleikeissä toiminta tapahtuu yhteisten sääntöjen mukaan, jolloin lapset harjoittelevat ja oppivat sääntöjen ja ohjeiden noudattamista.

#### 4.2 Kognitiivinen kehitys ja oppiminen

Liikunta edistää alle kouluikäisten lasten kognitiivista kehitystä ja oppimista. Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys on ajattelutoiminnan ja siihen kytkeytyvien havaitsemisen ja motoristen toimintojen lisäksi muistamismuotojen ja näiden kaikkien edellä mainittujen suhteiden muutoksia. (Gallahue & Donnelly 2003, 104; Numminen 1996, 12.) Kognitiivinen kehitys edellyttää havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin toimintoja, jolloin voi muodostua uusia tiedollisia rakenteita tai vanhojen rakenteiden muutoksia (Numminen 2005, 156). Liikuntataitojen oppiminen on havaintokykyyn ja ajattelutoimintaan liittyvä monimutkainen aktiivinen prosessi. Mitä vaativampi liiketehtävä on, sitä monimuotoisempia ajattelullisia ja älyllisiä prosesseja se vaatii. (Gallahue & Donnelly 2003, 104.)

Liikunta voi auttaa käsitteiden oppimisessa ja ajattelun kehittymisessä. Käsitteiden oppimisessa vaaditaan, että lapselle tulee tietoa erilaisten esineiden ja välineiden käyttömahdollisuuksista kaikkia aistikanavia hyödyntäen. Erityisesti liikunnallisten leikkien ja pelien kautta lapsi voi oppia sosiaalisia, emotionaalisia ja eettisiä käsitteitä ja niiden merkityksiä. Liikunta voi olla myös tukemassa sellaisten käsitteiden oppimista, joita yleensä opitaan vain luokkahuoneessa, kuten matemaattiset tai avaruudelliset käsitteet. Liikunnan avulla voidaan siis konkretisoida vaikeatajuisia käsitteitä. Ajattelun kehitty-

misessä mahdollistetaan havaitsemiseen, nimeämiseen ja luokitteluun liittyviä ydinkohtia ja lisäksi näiden välisiä suhteita kokonaisuuden hahmottamisessa. Myös erilaisilla kysymyksillä voidaan tukea ajattelun kehittymistä. Tällaisia kysymyksiä ovat esimerkiksi miksi, miten, kuinka ja mitä muita tapoja on. Tällöin lapsi joutuu itse ratkaisemaan kysymyksen ajattelemalla ja antamalla siihen vastauksen. (Numminen 1996, 12–13.)

Alkukartoituksessa ilmeni, että kielen ja käsitteiden oppiminen ja ohjeiden vastaanottaminen ja niiden muistaminen olivat kohderyhmän toiminnan tavoitteita. Liikuntatuokiolla erilaisia käsitteitä ja niiden merkityksiä harjoiteltiin käytännön kautta tekemällä, esimerkiksi mitä tarkoittavat ylä- ja alaote, piiri, takana, vieressä, äänettömästi, päädys- sä ja keskellä. Muistamisen tukena tuokiolla käytettiin kuvia ja toisissa liikuntaleikeissä lapsia pyydettiin itse keksimään liikkumistapoja, joka tukee ajattelun kehittymistä.

Lasten keskittymiskyky kehittyy liikunnan avulla. Erityisesti erityislasten ongelmana ovat keskittymiskyvyttömyys sekä kyvyttömyys oppia kokemuksista. Lapset oppivat liikuntatuokiolla kohdistamaan ja kanavoimaan energiansa tarkoituksellisesti, jolloin he pystyvät osallistumaan enemmän ja keskittymään toimintaan paremmin. Lasten oppies- sa vähitellen keskittymään mukaviin ja palkitseviin kokemuksiinsa tehtäviin kyky keskittää huomio vähemmän kiinnostaviin, epäolennaisiin asioihin kehittyy. (Sherborne 1993, 16, 29, 30.) Alkukartoituksen mukaan kohderyhmässä oli yksi erityislapsi, joka tarvitsi mui- ta ryhmän lapsia enemmän tukea keskittymiseen ja kielenoppimiseen. Lisäksi hänellä oli vaikeuksia suuntien hahmottamisessa, jonka takia sisäliikuntatuokiolla harjoiteltiin nimeämistä, tiettyyn suuntaan menemistä ja kehon osien liikuttamista pyydetyllä taval- la.

### 4.3 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia (Haywood & Getchell 2001, 5). Motorinen kehitys on muutoksia motorisissa toiminnoissa, jotka muodostuvat vuorovaikutuksessa lapsen ja ympäristön välillä. Motorista kehitystä edistää motorinen oppiminen, joka etenee motoristen perustaitojen oppimisesta lajitaitojen oppimiseen. (Gallahue & Donnelly 2003, 14, 36; Haywood & Getchell 2001, 5.)

Motorinen oppiminen on yksinkertaisuudessaan liikuntasuorituksen oppimista (Eloranta 2003, 85; Haywood & Getchell 2001, 5). Motorisessa kehityksessä edetään kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen, vartalon ja sen osien eriytyminen tapahtuu vähitellen. Vastasyntynyt reagoi koko vartalollaan ja raajoillaan, kun taas isompi lapsi pystyy säätelemään sekä vartalonsa että raajojensa asentoja ja liikkeitä tarkoituksenmukaisesti. (Numminen 1996, 22.)

Motorisen kehityksen suuntia voi olla erilaisia ja ne vaihtelevat yksilöittäin. Motorinen kehittyminen vaatii kuitenkin päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Uusia liikkeen muotoja syntyy ja motoriset taidot kehittyvät, kun lapset saavat tutkia kehoaan ja tilaa erilaisissa toiminnoissa sekä kokeilla ja opetella uusia taitoja. (Siren-Tiusanen 1998, 93–94.) Motorisia taitoja ovat karkeamotoriset taidot ja hienomotoriset taidot. *Karkeamotoriset taidot* koskevat kehon kaikkia lihasryhmiä ja *hienomotoriset taidot* vain joitakin pienempiä lihasryhmiä. (Numminen 2005, 33.) Aiemmin opittujen taitojen toistaminen erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa kehittää motorisia taitoja. Liikkuvuutta voi kuitenkin rajoittaa se, jos ympäristö ei tarjoa riittäviä toimintamahdollisuuksia. (Siren-Tiusanen 1998, 93–94; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Päiväkodin henkilökunnalla ja arkkitehtuurilla eli sillä, minkälaiseksi päiväkodin tilat on rakennettu, on suuri rooli toiminnan toteutumisessa. Vaikka rakennettu ympäristö ei puitteiltaan tarjoaisikaan valtavia mahdollisuuksia, tulisi henkilökunnan silti järjestää mahdollisimman monipuolista toimintaa. Näenkin tärkeänä erilaisten liikuntakoulutusten mahdollisuudet näkökulmien avaajana ja ideoiden hyödyntäjänä.

Tahdosta riippumattomat reaktiot, eli refleksit, muodostavat perustan motorisen kehityksen järjestykselle. Reaktiot ovat hyvin järjestyneitä ja ne heijastavat hermoston aisti- ja liiketoimintojen yhdentymisen eri vaiheita. Jotkut toimivat jo ennen syntymää ja toiset tulevat syntymän jälkeen tietyssä järjestyksessä. Oikaisureaktiot liittyvät pään, vartalon ja raajojen hallintaan ja ne mahdollistavat pystyasentoon nousun. Pystyasennon ylläpitäminen vaatii lisäksi tasapainoa, jonka kehittyminen alkaa samanaikaisesti oikaisu-reaktioiden kanssa. Vartalon ja raajojen lihasvoiman ja liikkumisen lisääntyessä kehitytty myös tasapaino vähitellen. Liikkuessaan lapsi saa mahdollisuuksia oppia mukauttamaan vartalon ja raajojen asentoja tasapainon ylläpitämiseksi. Asentojen mukauttamista kutsutaan tasapainoreaktioiksi, jotka kehittyvät tietyssä iänmukaisessa järjestyksessä

päinmakuulta selinmakuun ja istuma- sekä konttausasentojen kautta seisoma-asentoon. Tasapainoreaktiot mahdollistavat tasapainon säilyttämisen ja saavuttamisen erilaisissa tilanteissa läpi elämän. Motorinen kehitys siis etenee syklisesti tietyssä järjestyksessä kehitysvaiheesta toiseen. (Numminen 1996, 22–23.)

Motorinen toiminta perustuu keskushermoston ja tuki- ja liikuntaelimestön yhteistoimintaan, jossa selkäydin hermosoluketjuineen antaa käskyn liikekoneistolle toimia ja samalla ottaa takaisin tulevan tiedon takaisin keskushermostoon. Tällä tavalla motorinen käyttäytyminen toimii ja kehittyy jatkuvassa vuorovaikutuksessa. (Eloranta 2003, 88.)

Hermostollisen kehittymisen myötä kehonhahmottamisen ja kehon eri puolten eli puoli-suuden oppiminen lisääntyy. Kehonhahmottaminen on taitoja tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, esimerkiksi jalka, käsi, pää ja vatsa. Siihen liittyy kehon ääriviivojen tunnistaminen sekä kehon eri puolten tunnistaminen, esimerkiksi taka- ja etupuoli sekä oikea ja vasen kylki. Kehonhahmottamiseen liittyy myös taito ylittää kehon oletettu keskilinja, joka on nenän ja navan kautta kulkeva linja. Kehon keskilinja halkaisee kehon pystysuorassa kahteen samanlaiseen, oikeaan ja vasempaan puoliskoon. (Numminen 2005, 63–64, 85, 87–88.) Kehon asentoihin ja kehon hahmottamiseen, liikkeisiin ja liikesuuntiin liittyvät taidot kehittyvät kokemusten kautta. Liikkuessaan lapset saavat lihasjänteistä välityksellä aistimuksia kehostaan, joka mahdollistaa kehonkaavion kehityksen ja kehon eri osien tunnistamisen ja nimeämisen. (Iivonen 2008, 19.)

Alkukartoituksen mukaan itsetunnon vahvistaminen oli yksi ryhmän liikuntakasvatuksen tavoitteista. Kehonhahmottamisen kautta tunnekokemus omasta itsestä kehittyi, mikä vahvistaa itsetuntoa. Tämän vuoksi kehonhahmottamiseen liittyviä harjoitteita on sisällytetty tuokiosuunnitelmiin.

#### 4.4 Motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitys

Motorisessa kehityksessä ensin kehittyvät perustaidot, jotka luovat perustan lajitaitojen oppimiselle. **Motorisilla perustaidoilla** tarkoitetaan ihmisen itsenäiselle motoriselle selviytymiselle välttämättömiä taitoja ja niiden yhdistelmiä. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Motorisia perustaitoja ovat

esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen. (Gallahue & Donnelly 2003, 52; Numminen 1996, 24–25.)

*Tasapainotaitojen* kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä lapsen tasapaino kehittyy ikään suhteutettuna progressiivisesti, erityisesti 5–7 ikävuoden välillä. Tasapainotaitoihin sisältyvät *staattinen*, eli paikallaan tapahtuva tasapaino, joista esimerkkinä ovat istuminen ja seisominen. Staattiseen tasapainoon liittyvät myös koukistus, ojennus, kiertäminen, kääntyminen ja heiluminen. Tasapainotaitoihin sisältyy lisäksi *dynaaminen* tasapaino, joka tarkoittaa tasapainossa pysymistä liikkeessä. (Gallahue & Donnelly 2003, 53–56; Karvonen 2000, 34; Numminen 2005, 71; Sääkslahti 2003, 31–32.)

*Liikkumistaidoiksi* kutsutaan niitä taitoja, joilla siirrytään paikasta toiseen eli kävelyä, juoksua, hyppyä, hyppelyä ja kiipeämistä. Näiden taitojen kehitys tulisi saavuttaa ennen seitsemättä ikävuotta. (Gallahue & Donnelly 2003, 53–56; Karvonen 2000, 34; Numminen 2005, 71; Sääkslahti 2003, 31–32.)

*Käsittelytaidoissa* kyseessä on havaitsemis- ja motoristen taitojen yhteistyö. Käsittelytaitojen avulla pystytään käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. *Karkeamotorisiin käsittelytaitoihin* kuuluvat esimerkiksi vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, potku, pomotus, lyönti, pukkaus ja kuljetus. Näistä ensimmäiset seitsemän taitoa kehittyvät kolmanteen ikävuoteen mennessä, minkä jälkeen mahdollistuu liikkuvan pallon pomotus-, kuljetus- ja lyöntitaitojen kehitys. *Hienomotorisiin käsittelytaitoihin* kuuluvat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, saksilla leikkaaminen, piirtäminen ja soittaminen. (Gallahue & Donnelly 2003, 57–58; Karvonen 2000, 34; Sääkslahti 2003, 31–32.) Liikuntakasvatuksessa huomio kuitenkin kiinnitetään karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittymiseen, vaikka ne antavatkin perustan hienomotoristen taitojen kehittymiselle (Numminen 1996, 31).

**Havaintomotorisilla taidoilla** tarkoitetaan lapsen oman kehon ja sen eri puolten hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan (Karvonen 2000, 21–22; Numminen 1996, 12; Numminen 2005, 60;). Havaintomotorinen oppiminen on moniaistillista, sillä se vaatii eri aistien käyttöön ottoa, esimerkiksi näköä, kuuloa ja tuntoa. Lopputuloksena aistien yhdistymisenä on havainto tai havaintomotorinen reaktio. (Kar-

vonon 2000, 19–21; Numminen 2005, 61.) Liikkumisen mahdollistamiseksi tarvitaan aistimuksia ja aistitoimintojen yhdistymistä eli aistitiedon jäsentymistä, josta käytetään nimitystä sensorinen integraatio. Aistitoimintojen merkitys motorisille toiminnoille on suuri, sillä ne vaikuttavat liikkeiden ohjauksen ja tasapainon hallinnan kehittymiseen. (Karvonen 2000, 20; Numminen 2005, 62.)

Motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen avulla lapset etsivät merkityksiä ja vastauksia erilaisiin asioihin ja kysymyksiin. Nämä taidot ovat tiedollisen kehityksen välineitä ja ne kehittyvät kokemusten kautta ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. (Karvonen 2000, 21–22; Numminen 1996, 12; Numminen 2005, 60.)

Motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehittämisessä olisi tärkeää, että lapset saisivat riittävästi harjoitella perustaitoja. Tuttua taitoa jaksetaan toistaa kymmeniä, jopa satoja kertoja, jos ympäristö ja välineet välillä vaihtuvat. Oppiminen pohjautuu toistojen lisäksi aiemmista suorituksista saatuihin kokemuksiin. Perustaitoja joutuu muokattamaan uuden, erilaisen ympäristön sekä uusien välineiden tarpeita vastaaviksi. Taitojen mukauttaminen vaatii uusien hermoverkkojen kehittymistä, sillä aiemmin kehittyneet hermoverkot eivät riitä ohjaamaan toimintaa uudessa ympäristössä. Uuden oppimiselle on paremmat edellytykset silloin, kun hermoverkkoja on enemmän. Riittäväällä liikunnan harrastamisella luodaan edellytykset hermoverkkojen ja -järjestelmien kehittymiselle. Liian vähäinen tai yksipuolinen liikunta vaikuttaa sekä lapsen liikunnallisten valmiuksien heikkoon kehitykseen että koko lapsen hermoston ja sitä kautta koko persoonallisuuden kehittymiseen. Lapsella on enemmän aikaa ja mahdollisuuksia seurata ympäröiviä tapahtumia kun hänen liikuntataitonsa ovat paremmat. Tapaturmat vähentyvät hyvien motoristen perustaitojen osaamisen myötä. (Eloranta 2003, 88–89; Ikonen & Pietilä 1998, 6.) Hyvien motoristen perustaitojen vahvistamiseksi perustaitoja harjoiteltiin ja toistettiin jokaisella sisäliikuntatuokiolla.

#### 4.5 Viisivuotiaiden lasten motorisen kehityksen erityispiirteitä

Lapsilla täytyy olla kehitykselliset edellytykset oppia sekä kiinnostusta asiaa kohtaan jotta uuden asian oppiminen on mahdollista (Sääkslahti 2003, 33). Koska motorinen kehitys etenee tietyssä järjestyksessä, aiemmin opittuja taitoja harjoitellaan viidennen

ikävuoden aikana. Lisäksi suoritusten laadun parantuminen, taitojen joustavampi siirtäminen uusiin tilanteisiin ja tehtäviin sekä liikunnan eri muotojen samanaikainen tai peräkkäinen yhdistäminen kehittyvät (Hiltunen 2001, 105; Itkonen & Pietilä 1998, 9).

Lasten liikkuminen on spontaania ja he nauttivat nopeista ja energisistä liikkeistä. He jaksavat ja haluavat tehdä paljon ja pitävät liikkeiden toistosta ja rytmikkästä liikkumisesta. Viisivuotiaat pitävät haasteista, jotka kehittävät kehotietoisuutta ja kehon hallintaa. Vaativimpia tämänikäisille ovat liikkeet, joissa täytyy koskettaa hellävaraisesti, hillitä liikettä, hallita liikkeen etenemistä tai rajoittaa liikelaajuutta. (Sherborne 1993, 64.) Lihasvoima ja yleinen kestävyys alkavat kehittyä tässä ikävaiheessa. Voimaa voidaan vahvistaa käyttäen lasten omaa kehoa vastuksena esimerkiksi erilaisilla tempuroidoilla. Notkeus ja oman kehon tuntemus kehittyvät edelleen ja silmän ja käden yhteistoiminta paranee. (Hiltunen 2001, 105–106.)

Lasten suunnitelmallisuus lisääntyy viidennen ikävuoden aikana ja toiminnoille tulee tarkoituksia sekä tavoitteita. Tämä tarkoituksellisuus näkyy erityisesti leikeissä, rakennelmissa ja piirroksissa sekä siinä kuinka leikin tavoitteet voidaan saavuttaa. (Itkonen & Pietilä 1998, 4–5.) Viisivuotiaat lapset pystyvät osallistumaan toimintaan ryhmässä sosiaalisten taitojen kehittymisen sekä suunnitelmallisuuden lisääntymisen johdosta. Näiden taitojen kehittyessä lapset ottavat aiempaa enemmän huomioon myös toiset lapset, sillä tunteiden säätely on kehittynyt tätä vastaavalle tasolle. Oman vuoron odottaminen sekä ohjeiden kuuntelemiseen keskittyminen ovat myös kehittyneet. (Itkonen & Pietilä 1998, 5; Sääkslahti 2003, 35.)

Motorisissa perustaidoissa viisivuotiaat ovat harjaantuneet vaiheeseen, jossa heitä kiehto taitojen soveltaminen erilaisissa ympäristöissä erilaisilla välineillä (Itkonen & Pietilä 1998, 5; Sääkslahti 2003, 36). Monipuolisesti kehon osia rasittava liikunta on tässä ikävaiheessa tärkeitä. Perustaitoja voi soveltaa eri tilanteissa ja olosuhteissa ja liikkeen laatua vaihdella. Kiipeily erilaisissa köysissä ja telineissä, juoksuleikit ja hyppääminen äänekkäästi, voimakkaasti tai pehmeästi ovat esimerkkejä näistä. (Hiltunen 2001, 106.)

Tasapainotaitojen, staattisen ja dynaamisen tasapainon, kehittämiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota viidennestä ikävuodesta alkaen (Karvonen 2000, 34). Tasapainotaitoja voi kehittää esimerkiksi erilaisilla tasapainoharjoitteilla, joita ovat kierähdykset, hy-

pyt, alastulot ja taivutukset. Kuperkeikat ja pyöräilyn, luistelun ja hiihdon harjoittelu sopivat myös tähän ikävaiheeseen. (Hiltunen 2001, 106.)

Erilaisten esineiden käsittelytaitojen harjoittelu on myös olennaista viidennen ikävuo-  
den aikana. Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja  
pallojen ja hernepussien kanssa toiminen. (Hiltunen 2001, 106.) Tärkeätä tässä ikävai-  
heessa on huomion kiinnittäminen liikkeen oikeaan suorittamiseen, sillä väärin opitut  
liikkeet vaativat korjaantuakseen poisoppimista, joka osaltaan hidastaa liikunnallista  
kehitystä (Itkonen & Pietilä 1998, 10).

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat viisivuotiaat päiväkotilapset. Alkukartoituksen  
mukaan ryhmän tavoitteita olivat muun muassa vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja  
ohjeiden kuuntelemiseen keskittyminen. Pyrin sisällyttämään sisäliikuntatuokioihin  
kaikkia edellä mainittuja elementtejä, jotta harjoitteet tukisivat ikäryhmän mukaista ke-  
hitystä ja kohderyhmän tavoitteita.

## 5 LIIKUNTAKASVATUS JA LIIKUNNAN SUUNNITTELU PÄIVÄKODEISSA

Jokaisen lapsen ja nuoren tulisi liikkua suositusten mukaan päivittäin 1–2 tuntia reippaasti, ajoittain hengästyen, henkisen, fyysisen ja sosiaalisen terveytensä ylläpitämiseksi (Numminen 2005, 40; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9, 11). Kokopäiväisen päivähoidon myötä lasten liikkumisesta on tullut tärkeä asia. Vanhemmat eivät usein vie enää illalla lapsiaan ulos liikkumaan. (Siren-Tiusanen 1998, 103.) Television katselu ja tietokone peleineen ja internet selailumahdollisuuksineen vievät lapset pois aktiivisesta toiminnasta ja leikistä passiivisen katsojan rooliin, jolloin liikkumisen määrä vähenee olennaisesti (Autio 1995, 16; Iivonen 2008, 44; Numminen 2005, 39–40).

Liikkuminen on leikin ohella lapselle ominainen tapa toimia ja oppia. Leikki tuottaa iloa ja nautintoa, innostaa yhteistoimintaan ja motivoi oppimaan. Lapset oppivat toimimaan ryhmässä ja erilaiset taidot harjaantuvat. Liikunta ja leikit, yhdistettynä liikuntaleikit, tarjoavat ne peruselementit, joiden toistoja lasten liikunnassa halutaan painottaa. (Autio 1995, 17; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Motorinen kehitys tapahtuukin suurelta osin leikin avulla, jolloin lapset oppivat kehonsa ja liikkuvuutensa mahdollisuuksia (Gallahue & Donnelly 2003, 43).

### 5.1 Liikuntakasvatuksen tavoitteet päiväkotien varhaiskasvatuksessa

Valtakunnallinen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ohjaa päiväkodeissa tehtävää työtä lasten kokonaisvaltaisen kasvun tukemisessa. Sosiaali- ja terveysministeriö on yhdessä Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n kanssa laatinut Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005), joka osaltaan tukee varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista toteutumista.

Nuori Suomi ry on sitoutumaton järjestö, joka edistää lasten ja nuorten hyvinvointia liikunnan ja urheilun avulla. Järjestö tarjoaa lasten ja nuorten liikkumista lisääviä toteutusmalleja mm. päivähoidon. Nuori Suomi ry on päiväkotien lisäksi kiinteässä yhteistyössä lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen, paikallisten urheiluseurojen, koulujen, kuntien, viranomaisten, median ja yritysyhteistyökumppaneiden kanssa. Järjestöltä on saa-

tavissa oppaita ja tukimateriaalia käytännön työhön ja se tarjoaa muun muassa koulutusta liikuntaosaamiseen lasten ja nuorten parissa toimiville aikuisille. Nuori Suomi ry tekee myös liikuntaan ja urheiluun liittyviä tutkimuksia ja selvityksiä sekä pyrkii kehittämään liikuntaolosuhteita. (Nuori Suomi ry i.a.) Järjestö on tehnyt muun muassa Valtakunnallisen selvityksen päiväkotien liikuntaolosuhteista (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009).

Tavoitteina liikuntakasvatuksessa ovat kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. **Kasvattaminen liikuntaan** ja opettaminen liikkumaan perustuu liikkumistaitojen ja fyysisen kunnon kehittämiseen lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. Liikkumaan oppimisen kautta lapset oppivat tuntemaan oman vartalonsa, sen osat ja niiden käytön. (Gallahue & Donnelly 2003, 10; Laakso 2003, 17, 20; Numminen 1996, 11; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.) Liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ovat keskeisiä liikuntaan kasvattamisen tavoitteita (Heikinaro-Johansson 2003, 108–109; Lintunen 2003, 28; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17).

**Kasvattaminen liikunnan avulla** tarkoittaa, että liikunnan avulla voidaan oppia ja omaksua tietoja ja taitoja, joita pelkästään istuen ja kuunnellen ei välttämättä opita. Liikunnan kautta saadaan mahdollisuuksia yhdessä toimimiseen, oikean ja väärän pohtimiseen ja se vaikuttaa positiivisesti ajattelun ja tunne-elämän kehittymiseen. (Gallahue & Donnelly 2003, 10; Laakso 2003, 17, 20; Numminen 1996, 11; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

Päiväkodeissa erityisesti ulkotilat ja salit liikuntatilana tarjoavat hyvät mahdollisuudet energiseen liikkumiseen. Valitettavasti sisätilat ovat usein ahtaita ja epätarkoituksenmukaisesti varustettuja eikä toisissa päiväkodeissa ole erillisiä liikuntatiloja. Lisäksi aikuiset rajoittavat monesti lasten fyysistä aktiivisuutta sen vaarallisuuteen vedoten, esimerkiksi kiipeily, hyppiminen tai juokseminen ovat kiellettyjä. Tämän takia lasten liikkumistarpeille tulisi löytää päivähoidossa turvallisia ja sallittuja keinoja. Samalla lapset jaksaisivat keskittyä toimintoihin ahtaissakin sisätiloissa, kun he saisivat purkaa lihaksissaan olevaa energiaa. Lasten fyysinen aktiivisuus koostuu monenlaisista asioista. Silloin, kun he osallistuvat päiväkodin henkilökunnan ohjaamiin motorisiin toimintoi-

hin, jotka ovat lasten kehitysedellytyksiä vastaavia, muuttuvat heidän liikkumismallinsa myös vapaissa toiminnoissa ja leikeissä. (Siren-Tiusanen 1998, 103–104.)

## 5.2 Liikunnan laatu päiväkotien varhaiskasvatuksessa

Liikunnan laatuun varhaiskasvatuksessa on esitetty velvoitteita Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 15):

- Fyysisten kokemusten kautta liikunnan tulee luoda edellytyksiä lapsen minän rakentumiselle.
- Aikuisten tulisi järjestää olosuhteet sellaisiksi, joissa lapset saavat harjoitella monipuolisesti eri aistien kautta tulevan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä.
- Aikuisten tulisi luoda tilanteita, joissa lapsilla on mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen ja joissa lapset voisivat itsenäisesti opetella liikkuttamaan kehoaan.
- Aikuisten olisi rohkaistava lapsia leikkimään ja liikkumaan muiden lasten kanssa.

Varhaiskasvatuksessa päiväkodeissa toteutettavan liikunnan tulisi olla monipuolista, jolloin kaikkia kehonosia ja lihasryhmiä harjoitetaan. Tärkeää olisi myös varmistaa perusliikuntamuotojen hallinta. Liikunnan tulisi sisältää vaihtelevasti paikalleen keskittyntä toimintaa ja liikettä ja erilaisia liikuntamuotoja. Siinä tulisi olla lyhyitä ponnistuksia, joita tauot katkaisevat ja toimintoja, jotka kehittävät nopeutta. Lisäksi liikunnan tulisi sisältää eri kehonosien, havaintojen ja motoriikan sekä hermolihasjärjestelmän yhteistyötä sekä riittävästi toistoja ja toiminnan vakiinnuttamista. Edellä mainittujen lisäksi liikunnan tulisi olla hauskaa, sillä varhaisilla kokemuksilla on suuri vaikutus myöhempään suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. (Itkonen & Pentikäinen 1998, 7; Karvonen 2000, 25; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

Lasten oppimiseen liittyvät ongelmat sekä tarkkaavaisuushäiriöt ovat usein sidoksissa motoriikan ongelmiin. Taustalta löytyy monesti puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit. Tämän vuoksi suunnitelmallinen ja monipuolinen, fyysis-motorisia taitoja ja kaikenlaisia liikkumistapoja kehittävä ja vaihtelevia oppimiskokemuksia antava liikuntakasvatus olisi lapsen kannalta mielekkäin tapa ennaltaehkäistä mahdollisten oppi-

misen ongelmien syntyä. Silloin, kun toiminta on suunniteltu lapsen motorisia ja havaintomotorisia taitoja vastaavaksi, harjaantuvat samalla lapsen hermostolliset prosessit ja toiminta tuottaa lapselle mielihyvää. (Laakso 2003, 19; Sherborne 1993, 41.)

Liikunnassa koetaan monenlaisia elämyksiä ja kokemuksia joita ei välttämättä muualla koeta. Näihin liittyvät myös oppimisen ja osaamisen tunteet, yhteenkuuluvuuden tunne ja tyytyväisyys omaan itseen. Lasten itseluottamuksen kehittymistä pidetäänkin yhtenä liikuntakasvatuksen tavoitteena. Itseluottamus kehittyy varmemman ja toimivamman kehon hallinnan sekä onnistumisen kokemusten avulla. (Sherborne 1993, 52, 77.) Liikunnan avulla voi kokeilla omia kykyjään ja uskallustaan ja saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Motivaatio liikkumiseen pysyy yllä mielihyvän kokemusten kautta. Kasvattaja tarvitseekin monipuolista ammattitaitoa, jotta myönteinen asenne liikuntaa kohtaan säilyy lapsuudesta aikuisuuteen. (Lintunen 2003, 29; Numminen 2005, 33.)

### 5.3 Liikuntatuokioiden suunnittelu päiväkodeissa

**Liikuntatuokio** on tavoitteellinen toiminnallinen oppimistuokio, jonka tavoitteet ja sisältö suunnitellaan etukäteen. Liikuntatuokion tavoitteet riippuvat lasten iästä, kehitystasosta ja mielenkiinnosta. Ohjatun toiminnan kautta lapset saavat lisää ideoita ja aineksia itsenäiseen liikkumiseen. Liikuntatuokioita toteuttaessa tärkeitä on innostuneen, rohkaisevan ja lämpimän tunnelman luominen, jotta toiminta olisi iloista ja nautittavaa lapsille ja ohjaaville aikuisille. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 30–31.) Päiväkodeissa kaikkia ohjattuja tavoitteellisia oppimistuokioita kutsutaan toimintatuokioiksi.

Päiväkodeissa toteutettavan liikuntakasvatuksen tulisi olla monipuolista, lapsilähtöistä ja tavoitteellista. Lapsilähtöisen, monipuolisen ja tavoitteellisen liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä (Heikinaro-Johansson 2003, 108–109; Numminen 1996, 11; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18). Parhaiten tällaiseen onnistuneeseen toimintaan päästään huolellisella suunnittelulla. Suunnitelmien tekeminen vaatii ammattitaitoa mutta se myös kehittää taitoja toimia pätevästi kasvattajana. Suunnitelmien laatimisen kautta kasvattaja joutuu pohtimaan toiminnan tavoitteita ja arvioimaan tavoitteiden edistämiseen sopivia sisältöjä (Uusikylä & Atjonen 2002, 53).

**Suunnitelma** on toimintaa ohjaava asiakirja, joka antaa rajat toiminnalle. Suunnitelman laadinta lähtee toiminnan kehysten määrittelystä, jota ohjaavat valtakunnalliset, kunta-kohtaiset sekä päivähoitoyksikkökohtaiset perusteet. Kehyksillä määritellään liikuntakasvatuksen tavoitteet ja sisällöt. Tästä edetään tarkempiin suunnitelmiin. Vaikka suunnitelma antaa kehykset toiminnalle, tulee sen antaa liikkumatilaa lasten yksilölliselle oppimiselle. Suunnitelman pitää siis olla joustava. Liian rajatulla ja ahtaalla suunnitelmalla liikkumatilaa yksilöllisyydelle, yllätyksellisyydelle tai ryhmästä nouseville seikoille ei ole. (Heikinaro-Johansson 2003, 102, 104; Uusikylä & Atjonen 2002, 47, 57.) Lasten kanssa toimittaessa tilanteet muuttuvat nopeasti eikä aina voida edetä pelkän suunnitelman mukaisesti. Tämän lisäksi ohjattava ryhmä asettaa vaatimuksia suunnitelman sovellettavuuteen. Etukäteen valmistettu suunnitelma ei saisi rajoittaa toimintaa ja estää sitä. Lisäksi muulloinkin kuin toimintatuokioiden aikana olisi huomioitava mahdollisuudet liikunnalliseen toimintaan. (Itkonen & Pietilä 1998, 13.)

Liikunnan suunnitteleminen päiväkodeissa, tulisi jakaa vuosisuunnitelmaan, kausi- tai jaksosuunnitelmiin ja tuokiosuunnitelmiin. *Vuosisuunnitelma* on laaja, koko toimintakauden kestävä kokonaisuus, joka paloitellaan teemojen mukaan lyhyemmiksi kausiksi. (Itkonen & Pietilä 1998, 13–14; Numminen 1996, 112–115; Numminen 2005, 200; Uusikylä & Atjonen 2002, 56; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.) Päiväkodeissa toimintakaudeksi kutsutaan aikaa, joka alkaa elokuussa ohjatun toiminnan alkaessa ja päättyy touko-kesäkuun vaihteessa toiminnan päättyessä. Kouluissa samaa ajanjaksoa kutsutaan lukuvuodeksi.

*Kausi- tai jaksosuunnitelma* kestää esimerkiksi viikon, pari viikkoa tai kuukauden eri vuodenaikojia hyödyntäen. Se on yksityiskohtaisempi kuin vuosisuunnitelma, se voidaan suunnitella teemoittain ja se sisältää vuosisuunnitelmaa tarkempia tavoitteita. *Tuokiosuunnitelmat* ovat kausi- tai jaksosuunnitelmaa yksityiskohtaisempia ja ne sisältävät eriteltyinä tuokion tavoitteet, sisällöt, materiaalit ja välineet sekä arvioinnin. (Itkonen & Pietilä 1998, 13–14; Numminen 1996, 112–115; Numminen 2005, 200; Uusikylä & Atjonen 2002, 56.)

#### 5.4 Tuokiosuunnitelman rakenne

Toimintatuokioissa tulee olla selkeä struktuuri. Struktuurilla tarkoitetaan toiminnan rakennetta eli kehyksiä, joiden sisällä toiminta tapahtuu. Päiväkodissa struktuuri ymmärretään yleensä säännöllisenä päiväjärjestyksenä ja samaan aikaan toistuvina tapahtumina kuten ulkoilu, lounas ja päivälepo. Päiväjärjestyksen lisäksi yksittäiset toimintahetket voidaan strukturoida erikseen. Strukturoitu toiminta tarkoittaa rakenteiltaan samanlaisena toistuvia vaiheita ja se lisää lasten turvallisuuden tunnetta ja vähentää levottomuutta. (Koivunen 2009, 62.) Ohjatussa toiminnassa struktuuri suunnitellaan huolellisesti etukäteen. Toiminnassa tarvittavat välineet tulee varata etukäteen valmiiksi, jotta kesken toiminnan ei tarvitse lähteä hakemaan tavaroita. Keskeytykset toimintaan aiheuttavat ylimääräistä liikehdintää ja häiriöitä intensiiviseen keskittymiseen. (Koivunen 2009, 64.) Tuokiosuunnitelma sisältää kulloinkin kyseessä olevan tuokion oppimistavoitteet, sisällöt ja menetelmät (Soronen & Seeslahti 1999, 11).

Yleensä liikuntatuokio alkaa siitä, että lapset motivoidaan liikkumaan (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32; Numminen 2005, 235). Motivointia voidaan kutsua myös virittäytymiseksi. Virittäytymisen avulla lapset tiedostavat liikuntatuokion alkaneeksi ja he valmistautuvat tulevaan tuokioon. Virittäytymisessä käytin Karvosen ja Pirttimaan (1986, 53) kirjassa esiteltyä lorua jokaisella sisäliikuntatuokiolla mukailen sen yksinkertaisemmaksi. Lorusa toimitaan sanojen mukaan ja se on luettavissa liitteessä 3 Tuokioita sisäliikuntaan.

Virittäytymisen jälkeen verrytellään. Verryttelyn on tarkoitus olla vapaamuotoista ja liikkuvaa ja sitä jatketaan niin kauan kunnes lapset ovat hengästyneet. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32.) Yleisimmin verryttelyssä käytetään tuttua, energiaa purkavaa juoksuleikkiä (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101). Verryttelyä kutsun suunnitelmissani energianpuruksi. Lasten yleensä innostuksesta johtuva ylimääräinen energia purkautuu verryttelyssä ja he pystyvät keskittymään tuleviin harjoitteisiin paremmin. Energianpurkuleikkeinä suunnitelmissani oli erilaisia hippaleikkejä.

Varsinaisessa toimintaosiossa harjoitellaan suunnitelman mukaisia asioita. Havainnollistamisen tueksi aikuinen voi näyttää liikkeitä tai käyttää kuvia. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32; Karvonen ym. 2003, 101.) Piirsin suunnitelmiini kuvia havainnollistamisen,

muistin ja puheen tueksi. Kuviin on otettu mallia internetistä Nuori Suomi ry:n Suunnittelun liikuntaa -palvelusta, Karvosen ja Pirttimaan (1986) ja Aution (1995) teoksista. Kaikki tuokioihin liittyvät kuvat eivät ole omia piirroksiani, vaan osa on kopioita valmiista kuvista.

Tuokion voi lopettaa erilaisilla tavoilla kuten välineiden poiskorjaamisella, rauhallisen musiikin kuuntelulla, rentoutumisella tai yhteisellä piirillä (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32; Karvonen ym. 2003, 201). Koekäyttöön annetuissa tuokioissa varsinaisten harjoitteiden jälkeen tapahtui rentoutuminen eri tavoilla. Rentoutumisen jälkeen lapsilta kerättiin palaute tuokiosta. Rentoutuneina lapset olisivat valmiita siihen, että varsinainen liikuntatuokio oli ohi ja virittyneisyystila olisi otollinen tehtyjen harjoitteiden mieleen palauttamiseen ja arvioimiseen.

Ryhmän henkilökunnalta saadun palautteen mukaan rentoutuminen ja lasten palautteen kerääminen kuitenkin toimivat käytännössä paremmin eri järjestyksessä. Raporttiin ja liitteisiin 1 (Saate tuokioiden koekäyttöön) ja 3 (Tuokioita sisäliikuntaan) palautteen keräämisen ja rentoutumisen järjestys on muutettu ryhmän henkilökunnan palautteen mukaiseksi.

Viimeisenä liikuntatuokioissa oli tuokiolla mahdollisesti käytettyjen välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa. Yhdessä tapahtuva siivous sisältyy tuokioon, mikä opettaa samalla lapsille siivouksen merkitystä. Silloin myös henkilökunnan yhteinen aika lasten kanssa toimimisessa on maksimoitu.

Kirjallisuudesta löytyy monia ehdotuksia liikuntatuokion rakenteesta eli missä järjestyksessä mitäkin tulisi tehdä eli osiot ja kuinka kauan nämä eri osiot kestävät. Ehdotuksia esittelevät muun muassa Autio (1995, 312–314), Karvonen ja Pirttimaa (1986, 31–32), Kokljuschkin ja Pulli (1995, 21, 23), Numminen (1996, 113–118), Sherborne (1993, 72–75) ja Soronen ja Seeslahti (1999, 11). Kokosin suunnittelemani liikuntatuokioiden rakenteen näitä ehdotuksia mukailien ottaen huomioon henkilökunnan toiveen. Koko sisäliikuntatuokion kesto oli noin tunti. Liikuntatuokioiden rakenne muotoutui palautteen jälkeen kuuteen eri osioon:

1. Virittäytyminen (noin 5 minuuttia)
2. Energianpurku (noin 5-10 minuuttia)

3. Harjoitteet (noin 30 minuuttia tai lasten vireystilan mukaan)
4. Palautteen kerääminen (noin 5 minuuttia)
5. Rentoutuminen (noin 10 minuuttia)
6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

### 5.5 Suunnittelussa huomioitavaa

Toiminnan suunnittelussa tulisi huomioida ensisijaisesti lasten ikä ja kehitysvaihe (Numminen 2005, 201). Lapsilla on samassa ikävaiheessa yksilöllisiä eroja ja tarpeita, joita ei kuitenkaan voi koko aikaa ottaa huomioon. Tietoisuus olemassa olevista eroista kuuluu lapsilähtöiseen kasvatukseen, jolloin kaikille lapsille taataan tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja kehittymiseen eroista huolimatta. Lasten elimistö vaatii monipuolista liikkumista kehittyäkseen tasapainoisesti. (Karvonen 2000, 25.)

Liikunnan suunnittelussa tulisi huomioida käytettävissä olevat tilat, välineet, telineet, soittimet ja kaikki materiaali, joka on saatavilla. Huomioon tulisi ottaa myös käytettävissä olevien viikkotuokioiden lukumäärä ja tuokioon käytettävän ajan pituus sekä lapsiryhmän koko. (Numminen 1996, 112; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.) Sisätiloissa liikuntatuokioita tulisi järjestää Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005, 24) mukaan yhden kerran viikossa ja tuokioiden pituus voi vaihdella lasten iän ja intensiteetin mukaan 10 minuutista tuntiin. Myös Karvonen ym. (2003, 101) suosittelevat tuokion kestoksi 10 minuutista tuntiin lasten iän, kehitystason ja kiinnostuksen mukaan. Kohderyhmänä olleilla viisivuotiailla liikuntatuokioiden pituus kestää 45 minuutista tuntiin. Viisivuotiaat lapset jaksavat jo keskittyä toimintaan, olla aktiivisia ja toistamaan harjoitteita tämän ajan (Sääkslahti 2003, 35). Lisäksi noin tunnin pituisella liikuntatuokiolla liikunnan kuormittavuus on sopiva ikään nähden. **Perusliikkeiden** (esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöminen) harjoittelemisen ja toistojen lisäksi aikaa on myös uuden oppimiseen ja sitä kautta kehittymiseen. (Numminen 2005, 206.) Liikuntatuokioon mahtuu tarpeeksi vaihtelevuutta ja lepoa hetkiä (Karvonen 2000, 25).

Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon perusliikkeiden lisäksi **liiketekijät**. Liiketekijät ovat yhteisiä kaikille taidoille ja niitä ovat voima, tila, aika, suunta ja taso. (Kokljusch-

kin & Pulli 1995, 12–13; Numminen 1996, 107.) *Voimaa* hahmotetaan kevyesti tai voimakkaasti. *Tilaa* hahmotetaan esimerkiksi lähellä tai kaukana. *Aikaa* hahmotetaan esimerkiksi hitaasti tai nopeasti. Ajan hahmottamiseen liittyy myös samanaikaisuuden ja rytmin oppiminen. *Suuntaa* hahmotetaan esimerkiksi eteen, taakse ja sivulle. *Tasoa* hahmotetaan esimerkiksi alhaalla tai ylhäällä muun muassa kontaten tai varpailla kävelen. (Karvonen 2000, 21–22; Numminen 1996, 12; Numminen 2005, 60.)

Lasten kannalta liiketekijöiden yhdistäminen perusliikkeiden harjoittamiseen on mielekkäämpää kuin tietyn liikkeen harjoittelu vain yhdellä tapaa. Liiketekijät monipuolistavat opetuksen sisältöä perusliikkeiden harjoittelussa ja kehittämisessä. Uuden oppimisessa pääsee eteenpäin samalla kun aiemmin opittuja valmiuksia ja taitoja vahvistetaan ja toistetaan. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12–13; Numminen 1996, 107.)

Karvosen (2000, 22–23) mukaan kevyillä ja painavilla välineillä, musiikin ja mielikuvien avulla asioita koetaan ja ymmärretään. Eri suuntiin, eri tasoissa ja eri voimakkuuksilla tapahtuvilla liikkeillä lapsille voidaan luoda monipuolisia havaintomotorisia kokemuksia. Eri liiketekijöiden hyödyntämisen kautta kehontuntemus, suunnan ja ajan hahmottaminen kehittyvät. Liikuntatuokiota rikastuttavia ja monipuolistavia elementtejä perusliikkeiden ja liiketekijöiden lisäksi ovat esimerkiksi aistiharjoitukset, oman kehon tuntemisharjoitukset ja rytmi- ja luovuusharjoitukset (Kokljuschkin & Pulli 1995, 25).

## 5.6 Kuvat ohjeistuksen tukena

Kuvien käyttö on hyvä apuväline toiminnan strukturoimisessa ja ne auttavat hahmottamaan toimimisen rakennetta. Kuvat, jotka voivat olla itse piirrettyjä, lehdistä leikattuja tai kuvaohjelmista tulostettuja, myös tukevat ja korvaavat puhetta. Toiminnan rakennetta kuvaavien kuvien ollessa esillä esimerkiksi seinällä lasten nähtävillä, niistä voi tarkistaa, mitä seuraavaksi tapahtuu. (Koivunen 2009, 64.) Kuvien käyttö sinällään ei ole tavoite toiminnassa ja ohjeistuksessa, vaan tärkeää on se, onko kuvien sisältö sellainen, että se tukee oppimista. Kuvia käytettäessä pitää myös puhua samanaikaisesti, jotta kuvan ja sanojen, puhutun kielen, merkitys yhdistyvät. (Tetzchner & Martinsen 2000, 35–36, 313.) Jos lapsilla on kielellisiä oppimisvaikeuksia, siihen liittyy usein myös muistamisen ja tarkkaavuuden vaikeus ja sanojen mieleen palauttamisen vaikeus (Loukusa,

Kunnari & Vedenkannas 2011, 30). Muistin, tarkkaavuuden ja kielen, sanallisten ohjeiden ymmärtämisessä kuvat toimivat tukirakenteina ja ovat tärkeitä (Launonen 2011, 252).

Kuvista hyötyvät kaikki lapset. Erityisesti lapset, joilla on keskittymisvaikeuksia tai kielellisiä puutteita, hyötyvät selkeästä struktuurista ja kuvien käytöstä (Koivunen 2009, 64). Kohderyhmässä yli puolet lapsista on eri kieli- ja kulttuuritaustaisia, minkä vuoksi kuvien käyttö kaikessa toiminnassa on päiväkodin arkea. Tästä syystä suunnittelemani sisäliikuntatuokiot sisältävät kuvia muun muassa harjoitteista, kehonosista ja kehon asennoista.

## 6 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN TOTEUTUS

Keskustelin ryhmän henkilökunnan kanssa sisäliikuntatuokiosuunnitelmista kevään 2011 aikana. Syyskuussa 2011 teimme yhteistyösopimuksen, jossa liitteenä oli opinnäytetyön senhetkinen hankesuunnitelma. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimiva päiväkotij sijaitsee Helsingissä, joten kaupungin sosiaalivirastolta tuli hakea tutkimuslupa. Tutkimuslupa sosiaalivirastolta tarvitaan aina, kun tuotoksena on kirjallinen raportti. Tutkimusluvan opinnäytetyölle hain marraskuussa 2011 ja luvan sain joulukuussa 2011. Sisäliikuntatuokiosuunnitelmat olivat jo käytössä päiväkodissa ennen tutkimusluvan tuloa, mutta opinnäytetyön luonteesta johtuen tässä ei ollut ongelmaa. Tutkimusluvan saaminen antoi luvan julkistaa raportin muodossa kaikki tekemäni. Ilman tutkimuslupaa tuokiosuunnitelmat olisivat olleet osa omaa henkilökohtaista kehittämistyötä työpaikallani päiväkodissa.

### 6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen. Lopullisena tuotoksena on konkreettinen tuote eli produkti. Tuote voi olla kirja, ohjeistus, tietopaketti tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2004, 9, 51.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena on kansio, joka sisältää käytännön työhön liittyviä ohjeita eli sisäliikuntatuokiosuunnitelmia. Tuotteen muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, selkeys ja sisällön sopivuus kohderyhmälle ovat esimerkkejä tuotteen kriteereistä (Vilka & Airaksinen 2004, 53).

Kansiomuotoon päädyin ryhmän henkilökunnan toiveesta. Päiväkodissa erilaisten tuokioiden valmiit ohjeistukset, kuten suomen kielen harjoitteluun tarkoitettu kielikansio ja musiikkileikkituokioihin tarkoitettu muskarikansio ovat myös kansiomuodossa. Niiden käyttäminen on helppoa, käytännöllistä ja selkeää. Myös omasta mielestäni kansio on selkeä ja tarvittava tieto on helposti löydettävissä. Yksi tuokio on yhdellä sivulla, joten tarvittaessa sen irrottaminen kansioista on helppoa. Koko kansiota ei tarvitse kantaa mukana tuokioilla. Liikuntatuokioita sisältävässä kansiossa kuhunkin tuokioon liit-

tyvät kuvat ovat tuokion ohjesivun jälkeen muovitaskussa, josta ne on helppo ottaa käyttöön ja mukaan tuokiolle.

Opinnäytetyössä on piirteitä kehittämispainotteisesta toimintatutkimuksesta, jossa tunnusomaista on pyrkimys saavuttaa välitöntä ja käytännöllistä hyötyä tutkimuksesta. Toimintatutkimus ei ole varsinaisesti tutkimusmenetelmä vaan lähestymistapa, jossa voidaan käyttää välineinä erilaisia tutkimusmenetelmiä. Teoria ja käytäntö nähdään toimintatutkimuksessa saman asian eri puolina ja teoria onkin sisällä käytännöissä ja päinvastoin. (Heikkinen 2007, 196–197.) Toimintatutkimus voi olla selkeästi yhden organisaation sisäisten toimintatapojen kehittämistä tai laajemmin koko yhteisöä koskevaa projektia. (Toikko & Rantanen 2009, 30.) Tässä opinnäytetyössä tavoiteltiin yhden päiväkotiryhmän henkilökunnan toimintatapojen kehittämistä. Opinnäytetyön erityinen välitön ja käytännöllinen hyöty koko työyhteisölle on valmiina käytettävissä olevat suunnitelmat.

Toimintatutkimuksessa korostetaan todellisuuden muuttamista osana tutkimusprosessia. Toimintatutkimuksessa keskeistä on tutkia ja kehittää sosiaalista toimintaa eli ihmisten yhteistoimintaa. Tavoitteena on saada aikaan muutoksia sosiaalisessa todellisuudessa ja samalla tutkia tapahtuneita muutoksia. Toiminnan kehittäminen ja sen systemaattinen seuranta ovat keskeisessä asemassa. (Heikkinen 2007, 197; Toikko & Rantanen 2009, 29–30.) Kohderyhmän todellisuuden muutos prosessin edetessä oli henkilökunnan epävarmuuden vähentäminen sisäliikunnan suunnittelussa ja ideoiden antaminen sisäliikuntaan.

Tiedon tuotannon tapaa luonnehditaan toimintatutkimuksissa prosessimaiseksi. Tämä opinnäytetyö on prosessi, joka alkoi suunnittelusta jatkuen toteutuksen ja arvioinnin kautta kirjalliseen muotoonsa. Tutkimusprosessia ei voida suunnitella tarkasti ennalta, vaan prosessin aikana esiin nousseet havainnot ohjaavat sen etenemistä. (Toikko & Rantanen 2009, 29–30.) Tavoitteena on reflektiivinen eli pohdiskeleva tarkastelutapa, jossa käytänteet nähdään uudessa valossa (Heikkinen 2007, 201). Prosessin yhteisöllisyys on keskeinen piirre toimintatutkimuksessa ja tyypillistä yhteisön jäsenten sitoutuminen (Heikkinen 2007, 205–206.) Tutkijan osallisuus toimintatutkimuksessa voi vaihdella tasavertaisesta toimijasta ulkopuoliseen asiantuntijaan. Tutkija voi olla havainnoivan tutkijan roolissa tai aktiivisena osallisena kohdeyhteisön jäsenenä. (Toikko

& Rantanen 2009, 29–30.) Olin suunnitelmien toteuttamisessa ulkopuolisen roolissa, sillä en ollut paikalla havainnoimassa toimintaa tai aktiivisena yhteisön toimijana. Suunnittelin liikuntatuokiot ryhmän henkilökunnan toteutettaviksi ja arvioitaviksi, en osallistunut tuokioiden toteuttamiseen.

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa kysymyksenasettelut nousevat käytännön toiminnasta ja rakenteista. Siinä tavoitellaan konkreettista muutosta ja samalla pyritään perusteltuun tiedon tuottamiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 21–23.) Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan tavoiteltu konkreettista muutosta kuin siltä osin, että ryhmän henkilökunta saa käytännön toimintaansa uusia ajatuksia ja varmuutta liikuntatuokioiden suunnitteluun.

Toimintatutkimuksen piirteet toteutuvat tässä opinnäytetyössä siltä osin, että ryhmän henkilökunnalla oli halu kehittää työtään, sillä he pohtivat ja arvioivat keskustellen omia työtapojaan ja aiemmin tekemiään ratkaisujaan, jotka vaikuttavat nykyhetkeen. He myös tiedostivat realistisesti kehittämiskohteitaan. Henkilökunta keskusteli vaihtoehdoista ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saamiseksi ja oli valmis kokeilemaan käytännössä esiin nousevia vaihtoehtoja. (vrt. Heikkinen 2007, 203.) Tässä kohdassa opinnäytetyön tekijän hyödyntäminen sisäliikuntatuokioiden suunnittelijana tuli kyseeseen.

## 6.2 Sisäliikuntasuunnitelmat

Tutustuin liikuntakasvatusta käsittelevään kirjallisuuteen, esimerkiksi Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2003) ja Varhaisvuosien liikunta (Karvonen ym. 2003). Monissa lähdekirjoissa on suunnitteluun ja opettamiseen liittyviä ehdotuksia. Liikuntakasvatuskirjallisuudessa on myös valmiita liikuntaleikkejä ja liikunnallisia harjoitteita. Suunnittelun myötä tutuksi tuli Nuori Suomi ry:n Suunnitellen liikuntaa -palvelu, joka on organisaation internet-sivustolla. Pelkästään erilaisia liikuntaleikkejä sisältävistä kirjoista käytin muun muassa Pippurisäkki-teosta (Haapalainen, Pietilä & Tarvainen 1994).

Alkukartoituksessa tuli esiin, että viisivuotiaiden ryhmän kanssa samoissa ryhmätiloissa toimivat myös esikoululaiset lastentarhanopettajansa johdolla. Toimintakauden toimintasuunnitelma oli tehty yhteiseksi esikoululaisille ja viisivuotiaille. Tämän takia monet toiminnot oli suunniteltu siten, että niitä pystyttäisiin toteuttamaan esikoululaisten ja viisivuotiaiden kanssa, iän mukaan jakautuneissa pienryhmissä. Henkilökunta toivoi esikoululaisten kanssa käytettävästä esikoulukirjasta nousseiden liikuntatuokioiden jaksosten teemoja sisältyvän myös viisivuotiaiden sisäliikuntatuokioihin. Jaksojen suunnittelussa käytin ryhmän toimintasuunnitelmasta ja vuosisuunnitelmasta nousevien teemojen ja sisältöjen lisäksi myös esikoulukirja Hauska Matka Eskariin! – opettajan kirjaa (Jansson, Metsälä-Kotipelto & Vuorela 2006). Suunnittelin viisi eri teemaa sisältävää jaksoa. Ensimmäinen jaksoista oli yhden viikon ja loput neljä jaksoa kahden viikon mittaisia. Jaksot olivat 1) temppurata, 2) keuhonhahmotus ja reaktiokyky, 3) liikuntavälineinä leikkivarjo, 4) voimistelu (koordinaatio ja tasapaino) ja 5) liikuntavälineinä vanteet ja sanomalehti.

Seuraavassa palaverissa syyskuussa 2011 ryhmän henkilökunta tutustui jaksosuunnitelmiin ja hyväksyi ne yksimielisesti. Suunnittelin tuokiosuunnitelmat näiden hyväksytyjen jaksosuunnitelmien perusteella. Ryhmän henkilökunnan kanssa sovin myös, että sisäliikuntatuokioissa ei käsitellä lajitaitoja, vaan ne tulevat esiin toimintakauden aikana ryhmän muissa liikuntatuokioissa. Turvallisuuskulman huomioin jokaisen tuokion yhteydessä kyseessä olevan teeman ja yksittäisen harjoitteen näkökulmasta.

Ryhmän henkilökunta toteutti sisäliikuntatuokiot siten, että kaikki ryhmän lapset ja henkilökunta olivat paikalla. Toinen henkilökunnasta ohjasi koko ryhmää ja toinen havainnoi ja auttoi, jos joku lapsista tarvitsi tukea esimerkiksi sanallisten ohjeiden ymmärtämisessä tai keskittymisessä.

### 6.2.1 Temppurata

Temppurata on yleensä saliin tehty rata, jonka varrella on erilaisia tehtäviä ja jota kierretään sovittuun suuntaan. Temppurataa kierretään ja tehtäviä suoritetaan niin kauan kunnes aikuinen pysäyttää toiminnan. Temppuradalla hyödynnetään erilaisia telineitä ja

välineitä. Temppuradan tarkoituksena on vahvistaa perustaitoja ja tukea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä (Autio 1995, 156).

Temppurataa suositaan sen monipuolisuuden takia. Yleensä lapset nauttivat luontaisesti temppuilusta ja heidän elämäänsä kuuluvat juokseminen, hyppääminen, heittäminen, heiluminen ja kiipeäminen. Erilaisten telineiden ja apuvälineiden avulla opitaan vartalon hallintaa eri asennoissa, lihaksisto kehittyy tasapuolisesti ja liikkuvuus nivelissä kasvaa. Telineiden tulisikin olla monipuolisia, houkuttelevia ja erilaisia suoritustapoja mahdollistavia. Temppuradalla harjoitellaan monipuolisesti kaikkia perusliikkeitä. (Autio 1995, 153.) Lisäksi temppuradalla lapset liikkuvat paljon käyttäen eri tasoja, suuntia ja tiloja. Liiketoistojen ansiosta liikkuvuus, voima, kestävyys, nopeus ja koordinaatio kehittyvät tasapuolisesti. Tämä auttaa perustaitojen oppimisessa ja nopeuttaa temppuilutaitojen oppimista. (Autio 1995, 158.)

Sovimme ryhmän henkilökunnan kanssa, että liikuntatuokiot alkavat temppuradalla. Henkilökunnan mukaan he olisivat itsekin osanneet suunnitella temppuradan, mutta halusin kehittää omaa suunnittelutaitoani temppuradan suhteen. Tavoitteina temppuradalla olivat muun muassa perustaitojen vahvistaminen, suunnan hahmottaminen, toisten huomioon ottaminen ja onnistumisen kokemukset.

Suunnittelemani temppurata koostui erilaisista liikkumistavoista, tasapainoilutaidoista ja lihaskuntoliikkeistä. Kiinteänä telineenä hyödynsin puolapuita ja päiväkodista löytyviä erilaisia välineitä kuten penkkejä, hyppynaruja, lattiamuotoja, kävelypurkkeja, merkkikartioita, vanteita ja teatterikangasta. Jokaiseen tehtävän suorituspaikkaan piirsin kuvan, joka kertoi mitä siinä kohdassa pitää tehdä. Kun temppurataa tehdään uudelleen, voi sitä kehittää esimerkiksi siten, että lapset itse keksivät, mitä kulloinkin tulee tehdä ja millä tavalla liikkua. Temppurataidealla voi tehdä monia erilaisia tuokioita, vain luovuus ja mielikuvitus ovat rajana, turvallisuutta unohtamatta. Piirsin temppuradan pohjapiirustuksen, josta näkyy salin eri puolilla ja eri kohdissa tapahtuvat harjoitteet.

## 6.2.2 Kehonhahmotus ja reaktiokyky

Lasten tulisi olla tietoisia omasta kehostaan esineiden käsittelytaitojen ja ulkoisen maailman kanssa toimeen tulemisen lisäksi. On tärkeää, että lapset saavat tunnekokemuksen omasta itsestään kokonaisuutena, sillä koko kehoa koskettava liike vaikuttaa lapsiin tasapainottavasti. (Sherborne 1993, 41.) Kehonhahmotukseen kuuluu tietoisuus omasta kehosta, sen jokaisesta osasta ja näiden välisistä suhteista (Autio 1995, 77; Karvonen 2000, 21).

Kehonhahmotus on perusta lapsen motoristen taitojen ja niiden sujuvuuden kehittymiselle. Tuntoon perustuvat aistimukset omasta kehosta saavat lapset tietoisiksi siitä, mistä keho alkaa ja mihin se loppuu. Tuntoon perustuvan tietoisuuden lisäksi kehotietoisuuden kehittymiseen liittyy näköhavainnot. (Autio 1995, 77.) Lapset voivat nähdä esimerkiksi jalkojensa ja käsiensä liikkeitä. Sen sijaan esimerkiksi lonkkia ja polvia lapset eivät näe kunnolla. Näillä kehonosilla on tärkeä osa kaikessa liikkumisessa ja niitä tulisi harjoittaa ja kehittää liikuntatuokiolla. (Sherborne 1993, 42.) Reaktiokyvyssä vaaditaan itsehallintaa ja siihen liittyy kyky reagoida nopeasti näön- ja kuulonvaraisiin ja kosketukseen liittyviin merkkeihin. Itsehallinta kehittyy, kun lasten pitää odottaa tiettyä merkkiä, joka antaa luvan toimintaan. (Karvonen 2000, 101.)

Kehon hahmottamisessa esiintyvät vaikeudet vaikuttavat lasten jokapäiväiseen elämään. Oman kehon ja sen liikkumismahdollisuuksien tunteminen vaikuttavat lapsen tapaan liikkua. Lapset liikkuvat kömpelästi ja taitamattomasti jos he eivät tunne omaa kehoaan. Heikosti kehittynyt kehonhahmotus vaikuttaa myös lasten minäkuvaan epävarmuutena ja arkuutena, joka voi heijastua lasten tunne-elämään myöhemmässä iässä. (Karvonen 2000, 15; Kokljuschkin & Pulli 1995, 19.) Varmemmalla ja toimivammalla kehon hallinnalla voidaan edesauttaa lasten itseluottamuksen kehittymistä (Sherborne 1993, 52).

Kehonhahmotustuokioiden tavoitteina olivat kehonosien tunnistamisen ja nimeämisen opettelu, parin kanssa toimimisen ja nopean tekemisen harjoittelu ja oikeaan suuntaan lähteminen. Kehonhahmotustuokioiden kaikissa toiminnoissa nimettiin kehonosia ja opeteltiin tunnistamaan niitä liikuntaleikkien avulla. Näillä tuokiolla oli käytössä paljon kehonosakuvia.

### 6.2.3 Liikuntavälineenä leikkivarjo

Leikkivarjo on laskuvarjoa muistuttava usein pyöreän muotoinen iso värikäs kangas, jonka reunoista lapset pitävät kiinni. Leikkivarjossa on keskellä ilma-aukko, josta sisään jäänyt ilma pääsee ulos ja siten pitää varjon hetkellisesti muodossaan. Leikkivarjon koko riippuu lasten iästä ja ryhmän koosta. Yleisimmin käytetyn varjon halkaisija on 366 senttimetriä johtuen käytettävissä olevien sisätilojen koosta. Esikouluikäisille suositellaan halkaisijaltaan 5-6 metriä olevaa leikkivarjoa, joka sopii sisätilojen lisäksi ulkotiloissa käytettäväksi. (Aution 1995, 110.)

Leikkivarjon kanssa tehtyihin harjoitteisiin yhdistyvät hauskuus, elämykset ja mielikuvat ja sen kanssa toimimisesta nauttivat kaikenikäiset lapset. Leikkivarjon avulla perusliikkeitä harjoitellaan uudella ja mielenkiintoisella tavalla. Se kehittää rytmii- ja koordinaatiokykyä ja lisää voimaa, liikkuvuutta, nopeutta ja kestävyyttä. Koko vartalon isojen lihasryhmien lihaksiston ja nivelten kehittymisen lisäksi erityisesti käsien ja hartiaseedun nivelet ja lihaksisto kehittyvät voiman ja liikkuvuuden osalta. Kämmenen lihaksiston monipuolisen kehittymisen tukemiseksi leikkivarjon harjoitteissa vaihdellaan erilaisia otteita. (Autio 1995, 109–111.)

Leikkivarjo tukee koko ryhmän yhteistyötä lisäämällä ja opettamalla ryhmätyöskentelyä ja sosiaalisuutta, se ei ole vain yksilöväline (Autio 1995, 110). Liikuntatuokioiden teemoja esitellessäni kävi ilmi, että päiväkodissa olevaa leikkivarjoa ei ole käytetty. Alkukartoituksen mukaan ryhmässä toimimisen harjoittelu oli yksi liikuntatuokioiden tavoitteista. Tätä tavoitetta leikkivarjoharjoitteet tukivat hyvin, sillä kaikki leikit tehtiin ryhmänä. Tuokioiden harjoitteet oli suunniteltu leikkivarjoon tutustumiseksi, erilaisten otteiden harjoitteluun ja leikkivarjon liikuttamiseen erilaisiin tapoihin. Suunnitelmien harjoitteet voisi jakaa useampaan tuokioon erityisesti silloin, kun leikkivarjo on välineenä uusi. Leikkivarjon kanssa voisi käyttää myös erilaisia palloja, jotka tuovat monipuolisuutta harjoitteisiin.

#### 6.2.4 Voimistelu, koordinaatio ja tasapaino

Koordinaatio on kykyä yhdistää eri kehonosien liikkeet sujuvaksi kokonaissuoritukseksi (Karvonen 2000, 14.) Koordinatiiviset kyvyt ovat liiketoimintojen säätelyä ja ohjaamista koskevia tekijöitä ja niillä on yhtymäkohtia kuntotekijöihin. Tasapainokyky, reaktiokyky, avaruudellinen suuntautumiskyky, erottelukyky, rytmikyky, liikkeenosien joustava yhteensovittamiskyky ja ketteryys luokitellaan koordinatiivisiksi kyvyiksi. Kuntotekijöihin liittyvät voiman, nopeuden ja kestävyuden lisäksi notkeus. Näitä harjoittelemalla voidaan ehkäistä ja vähentää kömpelöä ja arkaa liikkumista ja edistää keskittymiskykyä ja havaintomotoristen toimintojen tarkkuutta. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 22–23.)

Tasapainokyky on tärkein koordinatiivinen kyky lasten liikunnassa. Se on liikkumisen perustekijä ja sen hallitseminen liittyy kävelyyn, juoksuun ja hyppäämiseen. Reaktiokyky on kyky reagoida mahdollisimman nopeasti annettuun merkkiin. Avaruudellinen suuntautumiskyky on kykyä suunnata tilassa esimerkiksi eteen, taakse ja sivulle. Lisäksi avaruudellisella suuntautumiskyvyllä tarkoitetaan lasten kykyä liikkua ottaa huomioon tilan rajoitukset ja muiden lasten liikkuminen. Erottelukyvyllä tarkoitetaan kykyä tuntea kehon liikkeiden, asentojen ja lihasten voiman käytön vaihteluja. Rytmikyvyllä tarkoitetaan liikkeen ajoittamista eli lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoa ja nopeuden muutosta. Liikkeenosien joustava yhteensovittamiskyky tarkoittaa erilaisia liikeyhdistelmiä kuten juoksun ja hypyn sekä juoksun ja heiton yhdistämistä. Ketteryys on taitoa hallita liikekoordinaatio ja kehon kokonaismotoriikka. Ketteryydeksi kutsutaan kykyä muuttaa kehonliikkeitä nopeasti eri suuntiin. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 22–23.)

Voimistelun yhteydessä käyttämäni termit koordinaatio ja tasapaino liittyvät liikunnallisiin kykyihin. Koordinatiivisia kykyjä ja tasapainoa voidaan harjoitella monella tavalla ja niitä tuli esiin myös aiemmilla liikuntatuokioilla. Tavoitteina tuokioilla olivat muun muassa tasapainon ja kehon hallinnan harjoittelu, suunnan hahmottaminen, ohjeiden kuunteleminen ja rauhalliseen tekemiseen keskittymisen harjoittelu.

### 6.2.5 Liikuntavälineinä vanteet ja sanomalehti

Välineet tuovat monipuolisuutta ja vaihtelevuutta, iloa ja elämyksiä liikuntatuokioihin. Lapset oppivat esineiden ominaisuuksista ja ympäristöstä kun he käsittelevät erilaisia välineitä. Välineet kehittävät luovuutta ja mielikuvitusta esimerkiksi kuvittelemalla, että pahvilaatikko tai vanne on auto tai tunneli. Eri aistien yhteistoiminta ja silmien ja käsien tai silmien ja jalkojen yhteistyö kehittyy välineiden käsittelyn kautta. (Karvonen ym. 2003, 159.) Välineet tehostavat liikkeiden suorittamista ja ne rohkaisevat ja houkuttelevat myös arkoja lapsia liikkumaan. Pareittain työskentely ja yhteistoiminta korostuvat välineiden käytössä. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 32; Karvonen ym. 2003, 159.) Välineitä tulisi olla tuokiossa niin monta, että jokainen lapsi saisi omansa. Vanhoista ja yksinkertaisista materiaaleista kuten sanomalehdistä saa kekseliäisyydellä paljon aikaisiksi ja ne voivat innostaa lapsia liikuntaan ja leikkeihin. (Karvonen 2000, 74.)

Alkukartoituksen mukaan vanteet ovat ryhmän lasten käytössä päivittäisissä leikeissä. Sisäliikuntatuokioille valitsin vanteet, koska halusin antaa uusia ideoita niiden käyttötapoihin. Vanteita oli kuitenkin niin vähän, ettei niitä olisi riittänyt jokaiselle lapselle omaa. Tämän vuoksi vanneharjoitteet tehtiin pareittain tai pienissä ryhmissä. Pareittain ja ryhmänä toimimisen harjoittelu oli yksi tuokioiden tavoitteista. Muita tavoitteita olivat muun muassa suuntien hahmottaminen ja erilaisten käsittelytapojen harjoittelu. Sanomalehti on arkinen väline, jota yleensä luetaan. Sen käyttömahdollisuudet monissa toiminnoissa kuitenkin ovat laajat. Välineenä sanomalehti on helppo ja edullinen materiaali. Liikuntatuokioilla sanomalehdistä tulee mahdollisesti paperisilppua, jota voi hyödyntää esimerkiksi askarteluissa. Halusin suunnitella sisäliikuntatuokiot erikseen vanteille ja sanomalehdille, mutta yhdistin ne samaan jaksoon. Molempien välineiden erillisille tuokioille ei ollut riittävästi aikaa opinnäytetyön valmistumisen aikataulussa.

### 6.3 Liikuntatuokioiden arviointi

Ennen kuin ryhmän henkilökunta sai kansion koekäyttöön, esittelin heille saateen tuokiosuunnitelmien koekäyttöön (liite 1) ja tuokioiden arviointilomakkeen (liite 2) ryhmän viikkopalaverissa syyskuun lopussa 2011. Saate (liite 1) toimi ohjeistuksena kansion tuokiosuunnitelmien käyttöön. Saatteessa mainitut asiat käytiin keskustellen läpi eikä

muuta ohjeistusta käytetty. Ryhmän henkilökunta perehtyi saatteeseen ja arviointilomakkeeseen ja antoi niistä suullisen palautteen samassa palaverissa. Tämän palautteen mukaan saate ja arviointilomake muutettiin joidenkin sanakäänteiden osalta.

Tuokioita toteutti viisivuotiaiden ryhmän henkilökunnan lisäksi esikouluryhmän lastentarhanopettaja. Hän antoi myös kirjallisen palautteen tuokioista arviointilomakkeella (liite 2), minkä otin huomioon tuokioita muokatessani lopulliseen muotoon. Hänen palautteensa oli samansuuntaista kuin viisivuotiaiden ryhmän henkilökunnalta saatu palaute. Esikouluryhmän lastentarhanopettajan palaute osoittaa liikuntatuokiosuunnitelmien monipuolisuuden ja muokattavuuden. Suunnittelemani liikuntatuokiot eivät ole sidoksissa vain viisivuotiaisiin. Suunnitelmien muokattavuus kulloinkin kyseessä olevan ryhmän mukaan oli tavoitteen mukaista.

Jokaisen liikuntatuokion jälkeen ryhmän henkilökunta täytti samalla viikolla ryhmän viikkopalaverissa keskustellen arviointilomakkeen (liite 2), jossa he arvioivat liikuntatuokiosuunnitelmaa ja sen toteuttamiskelpoisuutta. Arviointilomake oli puolistrukturoitu lomake, jossa kysymysten muoto, järjestys ja merkitys oli joka kerta sama. Puolistrukturoidussa haastattelussa vastaaja saa kertoa omin sanoin vastauksensa eikä siinä käytetä valmiita vastausvaihtoehtoja. (Eskola & Vastamäki 2007, 27.) Lomakkeessa oli kahdeksan kysymystä henkilökunnalle ja kaksi lapsille. Lomake sisälsi avoimia kysymyksiä liittyen ohjeistukseen, harjoitteisiin ja kuviin ja lasten palautteeseen siitä, miten he kokivat tuokion. Lomakkeen viimeinen kysymys oli strukturoitu eli vastausvaihtoehdot olivat valmiit: lapsia pyydettiin valitsemaan erillisistä korteista itselleen kaikkein sopivin (vrt. Eskola & Vastamäki 2007, 27). Strukturoitu osuus sisälsi kolme hymynaamaa: kivaa ja miellyttävää merkitsevän leveän hymyn, mitäänsanomattoman hymyn ja inhoitavaa tai huonoa merkitsevän alakuloisen hymyn. Toiminnallisessa opinnäytetyössä arviointilomakkeella kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida, vaan sitä voidaan käyttää lähteenä (Vilkka & Airaksinen 2004, 64). Arviointilomakkeella kerättyä aineistoa, tässä tapauksessa tuokioiden palautetta, olen käyttänyt lähteenä tuokiosuunnitelmien muokkaamisessa ryhmän henkilökunnan toiveiden mukaisiksi.

Halusin pitää tuokiopalautelomakkeen mahdollisimman lyhyenä, mutta kuitenkin kattavana. Lyhyellä lomakkeella tavoittelin sitä, että lomake olisi nopeasti täytettävä eikä veisi paljon henkilökunnan aikaa. Tämä varmistaisi sen, että jokaisen tuokion jälkeen

palaute eli lomakkeen täyttö tulisi varmasti tehtyä. Kysymyksistä viiteen pystyi vastaamaan kyllä tai ei -vastauksilla. Näistä kysymyksistä kolmessa oli tarkentava kysymys, jolloin vastausta piti perustella.

Ryhmän henkilökunta toivoi avointa keskustelua tuokiopalautteen antoon, mutta koska itse en ollut tuokioiden toteuttamisen aikaan samassa työyhteisössä, totesin keskustelemaan palautteenannon olevan vaikea toteuttaa. Lisäksi halusin harjoitella arviointilomakkeen laatimista.

#### 6.4 Palaute liikuntatuokioista

**Ohjeistukset** olivat palautteen mukaan ymmärrettäviä, selkeitä ja riittävän yksityiskohtaisia. Kaksi ohjetta, tempuradan nauhakiinnitys puolapuille ja leikkivarjon turvapaikka-hippa olivat palautteen mukaan monimutkaisia. Selvensin ohjeistusta ja tein muutoksia pyydetyiltä osin, muun muassa mainitsemalla useammat kävelypurkit tempuradalla, lisäehdotuksilla liikkumistavoista joihinkin leikkeihin ja vähentämällä joistakin tuokioista harjoitteiden määrää.

**Harjoitteista** saadun palautteen mukaan harjoitteet vastasivat teemaa jokaisella tuokiolla ja tavoitteita saavutettiin vaihtelevasti. Liikkuminen oli monipuolista ja pääsääntöisesti tuokioilla oli sopivassa suhteessa riittävästi haasteita ja toisaalta myös riittävästi tuttua ja sitä kautta onnistumisen kokemuksia. Joissakin tuokiossa harjoitteet koettiin helpoiksi ja niihin toivottiin haasteita lisää esimerkiksi harjoituskertoja ja eri liikkumistapoja lisäämällä. Joissakin tuokioissa harjoitteita oli palautteen mukaan liikaa mutta suurimmassa osassa niitä oli sopivasti aikaan nähden.

*Oikein sopivia viisivuotiaille ja niissä oli sopivassa suhteessa haasteita ja onnistumisen kokemuksia. Lasten liikkumista oli helppo havainnoida. Mielienkiinto pysyi yllä ja lapset saivat ponnistella ja yrittää tosissaan. Tämän johdosta onnistuminen oli palkitsevaa.*

Hyvänä henkilökunta koki, että kehonosakorteissa oli myös haastavia kehonosia, kuten kyynärpää, olkapää ja nilkka. Leikkivarjo koettiin mieluisaksi mutta vähän käytettynä levottomuutta aiheuttavaksi.

**Kuvista** henkilökunta piti paljon. Erityisesti he pitivät siitä, että kuvat olivat valmiita eikä heidän tarvinnut alkaa etsimään vastaavia. Kuvat olivat heidän mielestään erittäin hyviä ja ne tukivat ohjeistusta, helpottivat omaa ohjausta ja tuokion toteuttamista. Kuvat toivat palautteen mukaan selkeyttä ohjeistukseen, tukivat lasten muistia ja helpottivat myös suomea toisena kielenään puhuvien lasten toimintaa. Kuvia oli helppo käyttää ja ne vastasivat harjoitteita.

*Kuvat selkeyttivät toimintaa myös aikuisille ja niistä oli helppo tarkistaa, mikä on seuraavana vuorossa.*

Havainnollistavat kuvat koettiin erityisen tärkeänä nopeat koukut -leikissä tuokion onnistumisen kannalta. Kehittämisehdotuksina kuviin palautteissa mainittiin laminointi, sillä kuvat kestävät käyttöä paremmin muovipinnoitteen ansiosta ja toivomus isommista kuvista kehonosiin. Palautteissa toivottiin erillisiä isoja seinäkuvia kädestä, jalasta ja päästä. Laminoin kuvat seuraavia käyttökertoja varten ja suurensin kehonosakuvia kopiokoneen avulla, jotta ne näkyvät paremmin.

**Lasten palautteen** mukaan kivointa olivat olleet hippaleikit. *Hipoista täysi kymppi!*

Vaikeimpina lapset kokivat parin kanssa tehdyt venytykset. Hymynaamakuvista kivaa merkitseviä oli kaikissa tuokioissa eniten. Tästä päättelen, että lapset pitivät tuokioista, vaikka jotkut harjoitteet eivät kaikkien mielestä mukavia olleetkaan, kuten kehon ääri- viivojen piirtäminen pareittain. Leikkivarjo oli ollut lapsille erityisen mieluinen, sillä sitä ei ollut aiemmin käytetty.

**Kehittämisehdotuksena** tuokioihin mainittiin, että palautteen voisi kerätä ennen rentoutusta. Ensimmäisen tuokion jälkeen henkilökunta keräsikin palautteen ennen rentoutumista. Rentoutumiseen henkilökunta toivoi vain yhtä harjoitusta, jolloin se olisi rentouttavampaa. Esimerkiksi rentoutusta vanteella vetämällä pidettiin hauskana mutta ei rentouttavana. Lapset mielsivät rentoutuksen yhtenä leikeistä, joten aina samana toistuva rentoutus auttaisi lapsia rauhoittumaan ja valmistautumaan tuokion päättymiseen. Muutin rentoutuksen jokaiselle kerralle samanlaiseksi ja lisäksi vaihteluehdotukset tuokioiden esittelysivuun liitteeseen 3 Tuokioita sisäliikuntaan. Alkuperäinen tarkoitus oli, että rentoutus olisi jokaisella kerralla sama, mutta tämä unohtui jostakin syystä prosessin aikana. Hienoa on, että asia tuli esiin henkilökunnan palautteessa.

Kysyin arviointilomakkeessa **ryhmän ilmapiiriä**, sillä halusin henkilökunnan tarkkaillevan lapsia ja tekevän havaintoja siitä, millä mielellä lapset ovat. Mielestäni ilmapiiriä havainnoimalla ohjaaja pystyy tarvittaessa muuttamaan tuokion kulkua siten, että lapset osallistuvat aktiivisesti toimintaan ja jaksavat keskittyä.

*Tunnelma oli positiivinen.*

*Rullatut lehdet kiinnostivat lapsia kovasti liikkuvina, oli haasteellista pitää lattiassa kiinni! ☺*

Ryhmän ilmapiiri oli palautteen mukaan jokaisella kerralla innostunut, joten tuokion kulkua ei tarvinnut muuttaa. Vaikka keskittyneiden, vireiden ja kuuntelevien lasten viireystila olikin välillä riehakas, paikoin levoton ja törmäyksiäkin tuli, lapset osallistuivat palautteen mukaan innoissaan toimintoihin.

## 6.5 Loppuarviointi

Loppuarviointi tapahtui joulukuussa 2011 ryhmän henkilökunnan viikkopalaverissa, jossa mukana olivat lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja. Loppuarvioinnin koko liikuntatuokiosuunnitelmia sisältävästä kansioista toteutin avoimena haastatteluna. Toive loppuarvioinnin toteutustapaan nousi ryhmän henkilökunnalta. Alkukartoituksessa avoin haastattelu toimi mielestäni hyvin ja totesin sen olevan sopiva muoto myös loppuarviointiin. Avoimena haastatteluna toteutettua loppuarviointia kutsun jatkossa loppuarviointikeskusteluksi.

Tukikysymyksinä loppuarviointikeskustelussa olivat kysymykset, kuten mitä mieltä olitte kokonaisuudesta, miten kokonaisuus toimi ryhmän kannalta ja millä tavalla sisäliikunta ryhmässä kehittyi. Vastauksista tein kirjalliset muistiinpanot. Loppuarviointikeskustelussa saadun palautteen mukaan ryhmän henkilökunta oli kaikin puolin tyytyväinen suunnitelmiin. He pitivät suunnitelmia monipuolisina ja ikäryhmälle sopivina. Ryhmän henkilökunta kertoi, että valmiista suunnitelmista he saivat uusia ideoita ja innostusta myös omaan suunnitteluunsa. Ryhmän henkilökunta koki, että kansio sisältöineen oli hyvä ja helppo ottaa käyttöön. Heidän mielestään pitkän ajan valmiiksi suunnitellut sisäliikuntatuokioidot ovat aina hyviä ja käytännön työtä helpottavia.

Ryhmän henkilökunnan mukaan ryhmässä toteutettu sisäliikunta monipuolistui edellisiin vuosiin verrattuna. Uudet liikuntaleikit ja esimerkit välineiden käytöstä lisäsivät henkilökunnan mielestä heidän omaa mielikuvitustaan siitä, millä eri tavoilla välineitä voisi käyttää. Henkilökunta koki, että pitkittynyt epävarmuus liikunnan suunnittelussa oli tuonut sisäliikuntatuokioihin kaavamaisista vanhan toistoa. He eivät ole kertomansa mukaan osanneet ajatella uusia mahdollisuuksia. Syynä tähän ryhmän henkilökunta piti ajan riittämättömyyttä. Heidän mukaansa arjen työssä ei ole tarpeeksi aikaa etsiä tietoa. Ryhmän henkilökunnan mukaan loppuarviointikeskustelussa esiin tulleet ehdotukset siitä, mistä tietoa voisi helposti etsiä, ovat olleet hyviä. Ehdotuksissa mainitsin muun muassa Nuori Suomi ry:n internetsivut, josta löytyy Suunnittelen liikuntaa -palvelu.

Loppuarviointikeskustelussa tuli ilmi, että kahta viikkoa pidemmät jaksot voisivat toimia paremmin. Ryhmän henkilökunnasta tuntui, että juuri kun aiheeseen oli päässyt sisään, se vaihtui. He kertoivat ottavansa huomioon pidempään kestävät jaksot ryhmän tulevissa liikuntatuokioissa. Palautteen mukaan suunnitelmissa mainitut harjoitteiden kestot auttoivat heitä jäsentämään ajankulua. Tuokion rakenne eli struktuuri oli henkilökunnan mielestä hyvä paitsi rentoutuksen ja lasten palautteenannon osalta. Ensimmäisen tuokion jälkeen he muuttivat rakennetta siten, että lasten palautteenanto tapahtui ennen rentoutusta. Rakenteesta tuli pienellä muutoksella henkilökunnan mukaan toimivampi. Liitteessä 3 Tuokioita sisäliikuntaan suunnitelmat ovat lopullisessa muodossaan.

Palautteen mukaan suunnitelluissa tuokioissa ei olisi tarvinnut olla niin montaa harjoitetta ja vähempikin määrä olisi riittänyt. Saatteessa tuokiosuunnitelmien koekäyttöön (liite 1) kerrottiin, ettei kaikkea tarvitse tehdä ja harjoitteita voi jättää toteuttamatta. Ryhmän henkilökunta kertoi ottaneensa lapsilta tulevia ehdotuksia huomioon, jonka takia jotkut suunnitellut harjoitteet jäivät tekemättä. Suunnitelmien oli tarkoitus olla joustavia, jolloin liikkumatilaa ryhmältä nouseville toiveille olisi. Ryhmän henkilökunta otti lasten toiveita huomioon ja jätti muutaman harjoitteen toteuttamatta valmiista suunnitelmista. Tästä on mielestäni pääteltävissä, että suunnitelmat eivät rajoittaneet toimintaa tai estäneet sitä.

Lapsilta pyydettyssä hymynaamapalautteessa oli ryhmän henkilökunnan mukaan yksi vaihtoehto liikaa. He poistivat välivaihtoehdon, jolloin lasten palautteenanto helpottui. Lapsilta meni paljon aikaa vaihtoehtojen selaamiseen. Palautteenanto oli ryhmän henki-

lökunnan mielestä haasteellista lapsille, sillä tuokioista ei ole aikaisemmin kerätty palautetta tällä tavalla. Ryhmän henkilökunnan mukaan viisivuotiaat lapset katsoivat toisiltaan, mitä hymynaamaa vieressä istuva kaveri näytti. Tämän jälkeen lapsi näytti samaa omana mielipiteenään. Henkilökunnan mukaan lapsilla on tapana kertoa omana mielipiteenään edellä kertoneen lapsen mielipide. Näin ollen, jos ensimmäinen lapsi ei pitänyt tuokiosta tai mainitsi hyppyjen olleen kivoja, kertoivat myös muut lapset hänen jälkeensä samat asiat. Henkilökunnan mielestä lapsilta kerätty palaute ei olisi ollut välttämätön. Luotettavampana palautteena henkilökunta piti toisen läsnä olevan aikuisen havainnointia. Esikoululaisten lastentarhanopettajan mukaan esikoululaiset osasivat arvioida realistisemmin tuokioita ja ajattelevan itse omaa mielipidettään kuin viisivuotiaat.

Henkilökunnan havainnoissa lasten liikkumista kävi ilmi, että ryhmän lapsilla oli vaikeuksia tai puutteita koordinaatiivisissa kyvyissä, erityisesti tasapainossa ja kuntotekijöissä. Ryhmän henkilökunta voi ottaa tämän huomioon suunnitellessaan seuraavia sisäliikuntatuokioita. He voivat sisällyttää tuleviin sisäliikuntatuokioihin enemmän tasapainoa ja kuntotekijöitä kehittäviä harjoitteita.

Haasteellisena henkilökunta koki toisen ihmisen suunnitteleminen tuokioiden ohjaamisen. Heidän mielestään itse suunniteltu tuokio on helpompi toteuttaa kuin toisen suunnittelema, sillä silloin tietää etukäteen, mitä seuraavaksi on tulossa. Toisaalta heidän mielestään tuokioiden ohjaaminen toista kertaa on helpompaa, koska sisältö on jo kertaalleen tullut tutuksi. Tuokiot kestävät henkilökunnan mukaan useampia käyttökertoja ja he kertoivat käyttävänsä niitä mielellään uudelleen.

## 7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin syksyllä 2010. Alkuperäinen ajatus jalkapalloilusta vaihtui sisäliikuntaan yhteistyöpäiväkodin henkilökunnan toiveesta. Esiin noussut toive oli käytännöllisempi ja hyödyllisempi oman työni ja työyhteisöni ammatillisen kehittämisen kannalta. Sain erittäin hyvän mahdollisuuden kehittyä ammatillisesti ja syventää omaa osaamistani työssäni lastentarhanopettajana. Työn ja oman ammatillisuuden kehittämiseen sain tämän prosessin myötä vahvan kosketuspinnan.

### 7.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kohderyhmän sisäliikuntaa. Tavoitteena oli tukea henkilökuntaa monipuolisen sisäliikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa, vähentää suunnittelutyön tuomaa epävarmuuden tunnetta ja antaa uusia ideoita oman suunnittelutyön tueksi. Tavoitteena oli tehdä helposti käytettävä valmiita liikuntatuokioiden suunnitelmia sisältävä kansio, joka jäisi kyseisen päiväkodin henkilökunnan käyttöön. Kansiota voisivat vapaasti käyttää myös muut asiasta kiinnostuneet päiväkotien työntekijät. Suunnitelmien sisältöä saisi vapaasti muokata oman ryhmän tarpeita vastaaviksi helpottamalla tai vaikeuttamalla. Myös Karvonen ym. (2003, 102) mainitsevat, että hyvä liikuntatuokio kestää useita käyttökertoja joustaessaan ja mukautuessaan ryhmän tarpeisiin.

Kehittämistoiminnassa luotettavuudella tarkoitetaan ennen kaikkea käyttökelpoisuutta. Olennaista kehittämistoiminnassa on tiedon käyttöarvo, eli tieto on totta, jos se on käyttökelpoista. (Toikko & Rantanen 2009, 121, 125.) Loppuarviointikeskustelussa saamani palautteen mukaan ryhmän sisäliikunnan laatu parani edellisiin vuosiin nähden. Sisäliikunta oli monipuolisempaa kuin aikaisemmin. Ryhmän henkilökunta kertoi saaneensa innostusta omaan suunnittelutyöhönsä ja uusia ideoita oman suunnittelutyönsä tueksi. Tästä on pääteltävissä, että opinnäytetyön produktiosuus ja sen tuottama tieto ryhmän henkilökunnalle oli käyttökelpoista ja näin ollen luotettavaa.

Kohderyhmässä ei ole henkilökunnan mukaan tehty arviointia lasten yksilöllisistä motorisista taidoista ennen liikunnan suunnittelun aloittamista. Ryhmän henkilökunta on asettanut yleisiä tavoitteita, jotka tukevat lasten kehitystä. Liikunnassa he ovat ottaneet huomioon suomen kielen oppimisen tai erityisen tuen tarpeet. Motoristen taitojen lähtötason arviointi olisi hyvä lisä lasten yksilöllisten tarpeiden huomioonottamisessa. Lähtötason arviointiin on olemassa esimerkiksi Karvosen (2000) kehittämä lomake ja ohjeet lomakkeen käyttöön ja arvioinnin toteuttamiseen. Kirjan hankkiminen päiväkodin henkilökunnan käyttöön saattaisi lisätä liikunnan suunnittelun monipuolisuutta ja lapsilähtöisyyttä. Motoristen taitojen arvioinnin kautta päiväkodin kaikkien ryhmien henkilökunta saisi enemmän tietoa lasten yksilöllisen motorisen kehityksen vaiheista (vrt. luku 4.3 Motorinen kehitys). Lisäksi henkilökunta osaisi suunnittelussaan ottaa huomioon, mitä erityisesti tulisi tukea ja harjoitella (vrt. luku 4.4 Motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen kehitys).

Tavoite kansion tekemisestä toteutui ja kansio sisältöineen on päiväkodissa henkilökunnan kahvihuoneessa hyllyssä muiden ohjeistuskansioiden vieressä. Myöhemmin voisi tehdä jatkotutkimuksen siitä, onko materiaali käytössä ja missä laajuudessa. Voin seurata kansion käyttöä käytännössä, koska olen itse töissä samassa päiväkodissa. Naapuripäiväkodeista on osoitettu kiinnostusta kansiota kohtaan. Todennäköisesti sitä tullaan käyttämään myös muiden päiväkotien sisäliikuntatuokioilla. Kiinnostus valmiita suunnitelmia kohtaan nostaa epäilemättä esiin niiden olemassaolon tarpeellisuuden. Valmiita suunnitelmia saisi olla enemmän ja helposti saatavilla (vrt. Iivonen 2008, 48–50). Esiin nousee tärkeä asia, joka koskee päiväkodeissa tehdyn työn hektisyyttä ja vaativuutta. Näyttää siltä, että suunnittelussa laatu kärsii ajanpuutteen vuoksi. Toiminta toteutetaan siitä huolimatta, että henkilökunta ei ole ehtinyt kunnolla suunnitella toimintaa ja sen toteutusta.

Olen tyytyväinen tuokiosuunnitelmien ohjeistuksiin liittämiini kuviin. Mielestäni ne olivat onnistuneita ja kyseessä olevan harjoitteen sisältöä ja tekemistä kuvaavia. Ryhmän henkilökunnalta saatu palaute tuki ajatustani kuvien onnistumisesta.

Opinnäytetyön myötä kehitin ammatillisuuttani liikuntakasvatuksessa, jota en ole kokenut vahvuudekseni. Oma epävarmuuteni sisäliikuntatuokioiden suunnittelussa väheni

prosessin edetessä. Prosessin aikana minut nimitettiin oman päiväkotini liikuntavastavaksi, minkä koen uutena mielenkiintoisena haasteena.

## 7.2 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyön aikataulu nopeutui alkuperäisestä suunnitelmasta, koska ryhmän henkilökunta toivoi saavansa valmiit suunnitelmat käyttöönsä lokakuussa 2011. Alkuperäisen suunnitelman mukaan suunnitelmat olisivat tulleet ryhmän koekäyttöön vasta keväällä 2012. Suunnittelutyö vei enemmän aikaa kuin kuvittelin. Erityisesti kuvien etsiminen, piirtäminen ja liittäminen suunnitelmiin olivat työläitä ja aikaa vieviä. Opinnäytetyöprosessi oli raskaampi kuin olin kuvitellut. Tähän vaikuttivat samanaikaisesti tapahtunut täysipäiväinen työssäkäynti, muut täysipäiväisesti suoritettut opinnot ja prosessin loppuvaiheessa koetut henkilökohtaisessa elämässä tapahtuneet vastoinkäymiset, jotka uuvuttivat. Täysipäiväisen työssäkäynnin lopettaminen, keskittyminen vain opintoihin ja opinnäytetyöhön antaisi enemmän aikaa paneutua asioihin syvemmin. Olen kuitenkin tyytyväinen käytännön tuotokseen eli tuokioihin sisäliikuntaan (liite 3), joka mielestäni on tärkeämmässä roolissa työelämää ajatellen kuin kirjallinen raportti. Prosessin aikana löydetty suunnittelun apukirjallisuus ja Nuoren Suomen internet-palvelu tulevat olemaan käytössäni myös jatkossa.

Aikataulun nopeutumisesta johtuen liikuntatuokioiden arviointilomakkeen laatimiseen jäi liian vähän aikaa. Muokkaisin arviointilomakkeen kysymykset sellaiseen muotoon, että niihin pitäisi vastata laajemmin. Kysymykset muuttaisin alkamaan esimerkiksi sanoilla miten, mitä, millaisia. Ajanpuute näkyi myös lomakkeiden täytössä. Ensimmäisten tuokioiden palautteisiin ryhmän henkilökunta oli kirjoittanut muutamalla sanalla vastauksia, mutta viimeisimmissä vastaukset olivat yksisanaisia. Haasteena näenkin palautteen annossa sen, millä tavalla kiireisessä arjessa ehtii kirjoittaa kattavan palautteen.

Toimijoiden sitoutuminen prosessiin vaikuttaa aineistojen ja tuotosten luotettavuuteen. Olennaista olisi tietää, ovatko toimijat osallistuneet aktiivisesti kehittämiseen koko prosessin ajan. Sitoutumattomuus heikentää aineistojen ja tulosten luotettavuutta ja virhemahdollisuus kasvaa. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Loppuarviointikeskustelun mu-

kaan ryhmän henkilökunta oli sitoutunut toimintaan. Ryhmän henkilökunta toteutti kaikki tuokiot ja antoi kirjallisen palautteen arviointilomakkeella. Virhemahdollisuuden kasvuna tulkitseen palautteiden yksisanaiset vastaukset, muuten pidän palautetta luotettavana.

Nummisen (2005, 239) teoksesta löytyi prosessin loppuvaiheessa esimerkki hymynaamojen käytöstä lasten arvioidessa liikuntatuokiota. Oma ideani lasten palautteenantoon sai jälkikäteen tukea kirjallisuudesta. Aion käyttää hymynaamapalautetta tulevilla tuokioilla, vaikka ryhmän henkilökunnan mielestä lapsilta kysyty palaute ei olisikaan välttämätöntä. Mielestäni on tärkeää kysyä lasten mielipiteitä tuokioiden sisällöistä, ideoita tuleviin tuokioihin ja saada lapsilta palautetta, jotta tuokioita pystyy muuttamaan lapsilähtöisemmiksi. On myös mielenkiintoista seurata, muuttuuko lasten antama palaute yksilöllisemmäksi sitä mukaa, mitä enemmän palautetta käytetään.

Ryhmän henkilökunnan toteuttaessa tuokioita olin suorittamassa harjoittelua toisessa työyhteisössä. Oma työyhteisö yhteistyökumppanina oli helppo. Päiväkodin viisivuotiaiden lasten ryhmän henkilökuntaa oli helppo lähestyä ja keskustelu alkukartoituksen ja loppuarvioinnin aikana oli rentoa. He eivät kokeneet minua oman työnsä arvostelijana, vaan ottivat tarjoamani tuen avosylin vastaan. Sain vastavuoroisesti heiltä tukea opinäytetyöprosessin kirjallisen raportin loppuvaiheessa. Mielenkiintoista olisi ollut ohjata ja toteuttaa itse suunnittelemani tuokioita. Onneksi siihen on mahdollisuus soveltamalla tuokioita oman ryhmäni lapsille sopiviksi.

Lähteinä olen käyttänyt lasten motoriseen kehitykseen ja liikuntakasvatukseen liittyviä teoksia. Lähteet sisältävät pääosin ammatillista tietoa. Teosten kirjoittajat ovat muun muassa liikuntatieteiden maistereita ja tohtoreita ja liikuntakasvatuksen asiantuntijoita. Osa lähteistä on kirjoitettu ennen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) laatimista, mutta niiden sisältämä tieto on edelleen käyttökelpoista. Lasten motorinen kehitys tapahtuu edelleen samalla tavalla ja liikunta vaikuttaa kehityksen eri osa-alueisiin yhä samalla tavalla. Osaa lähteistä on käytetty Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) lähteinä.

### 7.3 Suunnitteluun liittyviä huomioita

En ihmettele, että päiväkodissa henkilökunta toivoo saavansa valmiita suunnitelmia käyttöönsä. Suunnittelu-aika on työn määrään nähden riittämätön. Kokonaistyön suunnitteluun käytettävissä oleva aika on määritelty Helsingin kaupungin sosiaaliviraston pysyväisohjeissa. Pysyväisohjeet (2008) ovat Helsingin kaupungin sosiaaliviraston hallinto- ja kehittämiskeskuksen laatimia työtä ohjaavia asiakirjoja. Toiminnan suunnitteluun ja valmisteluun on määritelty käytettäväksi 8 % viikkotyöajasta. Viikkotyöaika on 38 tuntia 15 minuuttia. Tämä tarkoittaa, että päivittäin suunnitteluun on käytettävissä 36 minuuttia. Suunnittelua ovat myös muun muassa työyhteisön yhdessä toteuttamat suunnittelukokoukset, tiimipalaverit tai muu suunnittelu (Pysyväisohje 2008).

Toimintatuokioiden suunnitteluun aika on riittämätön kun ottaa huomioon, että suunnitteluajasta osa menee muuhun tarkoitukseen kuin varsinaiseen lapsiryhmän toiminnan suunnitteluun. Jokin toiminnan osa-alue saattaa jäädä heikommalle suunnittelulle erityisesti silloin, kun koetaan, että kyseinen osa-alue on omien vahvuuksien ulkopuolella. Tällöin aikaa suunnittelulle pitäisi olla enemmän, sillä itselle tuntemattoman tiedon etsimiseen aikaa kuluu luonnollisesti enemmän. Työnantajan tulisi järjestää päiväkotien henkilökunnalle enemmän ammattitaitoa ylläpitävää ja kehittävästä koulutusta. Mielestäni koulutus ylläpitää työmotivaatiota, ennaltaehkäisee työuupumusta ja antaa käytännön työkaluja. Myös Rajala ym. (200, 11) toteavat, että päivähoiton henkilökunnan koulutus luo edellytyksiä päivittäisten toimintatapojen muuttamiselle niin, että liikunnasta tulee osa jokaista päivää päiväkodissa.

Innostuksissani huomasin suunnitelleeni muutamiin tuokioihin liian monta harjoitetta. Saatteessa mainittiin, että niitä ei olisi kaikkia tarvinnut toteuttaa. Mielestäni on parempi, että vaihtoehtoja tekemiseen on enemmän kuin se, että tekeminen loppuu kesken. Kuitenkin materiaalia tuokioille tuli suunniteltua niin paljon, että sitä riittää useammallekin sisäliikuntatuokiolle. Jaksoja voi jatkaa pitempään kuin tämän opinnäytetyön puitteissa tehdyt kaksi viikkoa. Alkuperäisistä suunnitelmista löytyy sopivia liikuntaleikkejä toteutettavaksi useilla liikuntatuokioilla.

Alatalo (2011) on laatinut opinnäytetyönään päiväkodin työntekijöiden ja varhaiskasvattajien käyttöön Liikunnan käsikirjan varhaiskasvattajille. Käsikirja antaa teoreettista

tiedollista pohjaa varhaiskasvatuksen liikuntatuokioiden suunnittelemiseen ja ohjaamiseen ja tietoutta eri ikäkausien motorisen kehityksen piirteistä. Käsikirja on tehty yhteistyössä Keravan kaupungin kanssa, mutta sen sisältö ei ole kaupunkisidonnainen. Sitä voisivat hyödyntää valtakunnallisesti oman työnsä tukena erityisesti uudet, aloittelevat päiväkodin työntekijät, tai ne työntekijät, joilla ei ole liikunnallista kokemusta. Käsikirjan, joka antaa yleistä tietoa päiväkodeissa toteutettavaan liikuntakasvatukseen ja ohjaamistapoihin, voisi hyvin yhdistää samaan kansioon suunnittelemini sisäliikuntatuokioiden kanssa. Käsikirjassa ei ollut valmiita suunnitelmia sisäliikuntatuokioihin, joten yhdessä nämä kaksi täydentävät toisiaan. Alatalon käsikirja antaa teoreettisen pohjan ja minun suunnitelmani käytännön esimerkit.

#### 7.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Koska henkilökunta otti ilolla vastaan valmiita suunnitelmia ja määritelty työaikaan sisältyvä suunnittelu-aika on heidän mielestään riittämätön, nousee esiin kysymys siitä, onko työajan käyttöä käytännössä ja suunnitteluajan riittävyyttä suhteessa todelliseen työhön tutkittu. Mielenkiintoista olisi selvittää, miten päättäjät ovat ajatelleet suunnitteluajan käytettäväksi. Lisäksi selvitystä vaatisi mielestäni se, vastaako ohjeistus tämän päivän varhaiskasvatuksen laadulle ja tuottavuudelle määriteltyjä tavoitteita. Tutkimusta siitä, miten erityisesti vastavalmistuneet kokevat suunnitteluajan riittävyyden ei löytynyt. Suunnittelu-aikaan liittyvää tutkimusta voisi tehdä myös siitä, miten jo vuosien työkokemuksen omaavat kokevat vaatimusten nousun suhteessa aikaan. Lisäksi olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta siitä, auttavatko valmiit suunnitelmat todella suunnittelutyössä ja innostavatko ne perehtymään syvemmin kyseessä olevaan aiheeseen.

Alkukartoituksessa selvisi, että yli puolet lapsista kohderyhmässä olivat eri kieli- ja kulttuuritaustaisia. Tämän vuoksi suomenkielen oppiminen on edelleen keskeisellä sijalla kaikessa ryhmässä toteutettavassa toiminnassa. Mielenkiintoinen tutkimuksen kohde olisikin se, miten liikunta tukee ja edistää kielen oppimista. Tähän opinnäytteeseen en sitä lisännyt aikataulullisista ja rajaamiseen liittyvistä syistä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on laadittu jo vuonna 2005. Mietin, vastaavatko kohta kymmenen vuotta sitten laaditut suositukset tämän päivän varhaiskasvatusta

päiväkodeissa vai ovatko ne kenties vanhentuneet. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, millä tavalla päiväkodeissa noudatetaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia.

Rajala ym. (2010, 11) nostavat esiin tutkimus- ja kirjallisuuskatsauksessaan, että päiväkodeissa toteutettujen liikuntainterventioiden vaikutuksista on hyvin vähän laadukkaita tutkimuksia. Olemassa olevat tutkimukset antavat viitteitä siitä, että ohjatut ja strukturoidut liikuntatuokiot lisäävät lasten liikunnan määrää ja kehittävät lasten motorisia taitoja. Ihmettelyn katsauksesta esiin tullutta tutkimusten vähäistä määrää, sillä oletin tutkimusta olevan paljon ja liikunnan opiskelijoiden, opettajien tai tutkijoiden tekevän sitä. Mitä ilmeisimmin tutkittua tietoa päiväkotien liikunnan vaikutuksista lasten fyysiseen aktiivisuuteen tarvitaan lisää. Tärkeänä näen myös tutkimuksen siitä, miten vähän liikkuvat lapset saadaan innostumaan liikunnasta, mikä toivottavasti lisäisi heidän fyysistä aktiivisuuttaan ja liikuntamyönteisyyttään.

## 7.5 Ammatillinen kasvu

Prosessin tarkoitus oli kehittää ammattitaitoani ja pohtia tekemiäni ratkaisuja. Konkreettisen tekemisen, rakentavan kriittisen ja positiivisen palautteen ja pohdinnan kautta taidot kehittyvät. Tuokioiden suunnitteluprosessi kehitti ja syvensi omaa ammatillista kasvua varhaiskasvatuksen ammattilaisena. Koin tarvitsevani lisää teoreettista tietoa lasten ikä- ja kehitysvaiheisiin kohdistuvassa liikuntakasvatuksessa. Kehittymishaasteinani olivat ammatillisen osaamiseni kehittämisen erityisesti toiminnan suunnittelu- ja arviointityössä, koska sitä ei opinnoissamme erikseen opiskella tai harjoitella. Opinnäytetyö tarjosi suunnittelu- ja arviointityön kehittämiseen konkreettisen ja hyvän keinon.

Ammatillista kasvua pohtiessa peilasin kehittymistäni Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkoston (2010) laatimaan esitykseen sosionomi (AMK) -tutkinnon kompetensseista. Kompetensseissa määritellään muun muassa eettistä osaamista, asiakastyön ja palvelujärjestelmän osaamista, kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista, tutkimuksellista kehittämisosaamista ja johtamisosaamista.

Tuokioita suunnitellessani pyrin ottamaan huomioon yksilöt ja heidän ainutkertaisuutensa, vaikka en poiminutkaan yksilöllisiä kehittymistarpeita lasten henkilökohtaisista

varhaiskasvatussuunnitelmista (vrt. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010). Yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen pyrin sillä, että tuokioita toteuttava henkilökunta tekee havaintoja lapsista, heidän motorisista ja sosiaalisista taidoistaan. Edukseni suunnittelutyössä katson, että työskennellessäni samassa työyhteisössä olen oppinut tuntemaan kohderyhmän lapset. Olen saanut heitä havainnoimalla käsitystä siitä, minkälaisia toimintoja heidän kehityksensä eteenpäin viemiseen vaaditaan. Suvaitsevaisuuden, tasa-arvon ja vuorovaikutustaitojen edistämiseksi tuokioilla tehtiin pari- ja ryhmätehtäviä ja jokainen lapsi sai osallistua toimintaan haluamallaan tavalla (vrt. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010). Osallistumisen tai osallistamisen havainnointia en valitettavasti pystynyt tekemään, koska en ollut tuokioilla läsnä.

Opinnäytetyöprosessi ja raportin kirjoittaminen ovat opettaneet asioiden jäsentämistä ja yhtymäkohtien näkemistä eri asioiden, teorian ja käytännön työn välillä eli tutkimuksellista otetta työhön. Opinnäytetyö oli eräänlainen kehittämishanke, jonka myötä käytäntöpainotteinen tutkimuksellinen osaaminen suunnittelussa, arvioinnissa ja raportoinnissa kehittyivät. Lisäksi opinnäytetyön prosessin myötä kehittyivät organisointi- ja ajanhallintataidot ja stressinsietokyky esimerkiksi aikataulun nopeutumisen vuoksi. (vrt. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010.)

Työssä käytettäviä menetelmiä ja niiden tavoitteellisuutta on jatkuvasti pohdittava asiakkaan näkökulmasta (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010). Ajattelen asiakastyötä siitä näkökulmasta, että lapsi on minun pääasiallinen asiakkaani. Lapsen kautta myös hänen vanhempansa ja perheensä ovat asiakkaitani, sillä perhekokonaisuus on taustalla vaikuttamassa. Kasvatustyössä vanhemmat ovat lapsensa asiantuntijoita ja tehtäväni on yhteistyössä vanhempien kanssa tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Lapsen etu tulee olla kaikissa häntä koskevissa toiminnoissani ja päätöksissäni pääasia. Näissä toiminnoissa tulee myös huomioida työn taustalla vaikuttavien lait, kaupungin organisaation ohjeet ja vanhemmilta tulevat toiveet.

Ammatillinen kehittyminen jatkuu edelleen, sillä lasten kanssa tehtävässä työssä ei voi koskaan olla valmis tai täydellinen. Työn luonne on muokkautuva ja muuttuva sen mukaan, millaisia kohtaamisia vuorovaikutuksessa erilaisten lasten ja heidän vanhempiansa kanssa tulee. Ammatilliseen kehittymiseen liittyvät tietenkin myös vuorovaikutustilanteet työyhteisön jäsenten kanssa. Kohtaamiset ja vuorovaikutustilanteet ovat ennalta

arvaamattomia ja jokaisen kanssa erilaisia ja yksilöllisiä. Ne, jos mitkä, kehittävät ammatillisuutta, ongelmanratkaisutaitoa ja minua ihmisenä.

## LÄHTEET

- Alatalo, Kaisa 2011. Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille. Laurea-ammattikorkeakoulu. Tikkurila. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Autio, Tuire 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.
- Eloranta, Veikko 2003. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 85–100.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–43.
- Gallahue, David L. & Donnelly, Frances Cleland 2003. Developmental physical education for all children. 4<sup>th</sup> edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haapalainen, Sirkka; Pietilä, Mauri & Tarvainen, Marjatta 1994. Pippurisäkki. Liikuntaleikkejä 1–4-vuotiaille, 4–6-vuotiaille, esikouluikäisille ja ala-asteen oppilaille. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Haywood, Kathleen M. & Getchell, Nancy 2001. Life span motor development. 3<sup>rd</sup> edition. Champaign, III: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki 2003. Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Liikunnan opetuksen suunnittelu. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 101–127.
- Heikkinen, Hannu T.L. 2007. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 196–211.
- Hiltunen, Pentti 2001. Liikunnan iloa! : terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.

- Iivonen, Susanna 2008. Early Steps -liikuntaohjelman yhteydet 4–5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Itkonen, Hannu & Pietilä, Mauri 1998. Monipuolisuutta varhaislapsuuden liikuntaan. Pikku-Lete, opas varhaislapsuuden liikuntaan. Tul:n LETE-projektin julkaisu 1992/1998 2.painos. Helsinki: TUL.
- Jansson, Marika; Metsälä-Kotipelto, Sanna & Vuorela, Maija 2006. Hauska matka eskaariin! Opettajan kirja. Helsinki: Otava.
- Karvonen, Pirkko & Pirttimaa, Elina 1986. Liikkumisen ilo. Liikuntakasvatusta alle kouluikäisille lapsille. Mannerheimin lastensuojeluliitto. P-julkaisusarja no 15. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokljuschkin, Mikael & Pulli, Elina 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten keskus.
- Kokljuschkin, Mikael 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Laakso, Lauri 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 14–23.
- Launonen, Kaisa 2011. Lasten pragmaattisten taitojen kuntoutuksen perusteet. Teoksessa Soile Loukusa & Leila Paavola (toim.) Lapset kieltä käyttämässä. Pragmaattisten taitojen kehitys ja sen häiriöt. Jyväskylä: PS-kustannus, 245–260.
- Lintunen, Taru 2003. Liikunta ihmisen elämänkulussa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 24–29.
- Loukusa, Soile; Kunnari, Sari & Vedenkannas, Ulla 2011. Pragmaattisen kehityksen taustatekijöitä. Teoksessa Soile Loukusa & Leila Paavola (toim.) Lapset kieltä käyttämässä. Pragmaattisten taitojen kehitys ja sen häiriöt. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–42.

- Mäkelä, Silja 2010. Iltapäiväkerholaisten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen liikuntatuokioilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.
- Numminen, Pirkko 1996. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan: kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus.
- Nuori Suomi ry. Hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Viitattu 6.9.2011. [http://nuorisuomi.fi/nuori\\_suomi](http://nuorisuomi.fi/nuori_suomi)
- Pysyväisohje 2008. Henkilöstön työaika. Päivähoidon kasvatushenkilöstöä koskevat erityismääräykset. Helsingin kaupunki, sosiaalivirasto. Tulostettu Helsingin kaupungin sosiaaliviraston intranetista 12.12.2011
- Rajala, Katja; Haapala, Henna; Kantomaa, Marko & Tammelin, Tuija 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry. Viitattu 23.1.2012.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY\\_katsaus\\_101214.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf)
- Ruokonen, Reijo; Norra, Jan & Karvinen, Hanna 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Helsinki: Nuori Suomi ry. Saatavissa myös [http://www.nuorisuomi.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys\\_nettilaatu.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf)
- Saarilahti, Heli & Seppänen, Anne 2011. 3–5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin toimipaikka. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Sherborne, Veronica 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta: yleisopetus, erityisryhmät ja esiopetus. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Siren-Tiusanen, Helena 1998. Motorisen kehityksen kontekstisidonnaisuus. Teoksessa Paula Lyytinen; Mikko Korhakangas & Heikki Lyytinen (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Helsinki: WSOY, 87–104.
- Soronen, Sirkka & Seeslahti, Pirkko 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Kirjayhtymä.

- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010. Esitys sosionomi (AMK) -tutkinnon kompetensseista. Viitattu 21.1.2012.  
[http://www.sosiaaliportti.fi/File/c16110a5-e16c-4834-9532-48847ff5dd52/Sosionomi\\_AMK\\_Kompetenssit\\_15042010.pdf](http://www.sosiaaliportti.fi/File/c16110a5-e16c-4834-9532-48847ff5dd52/Sosionomi_AMK_Kompetenssit_15042010.pdf)
- Sääkslahti, Arja 2003. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 30–40.
- Telama, Risto & Laakso, Lauri 1998. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Paula Lyytinen; Mikko Kor-kiakangas & Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 275–288.
- Tetzchner, Stephen Von & Martinsen, Harald 2000. Johdatus puhetta tukevaan ja kor-vaavaan kommunikointiin. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkö-kulmia kehittämisprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampe-re: Tampere University Press.
- UKK-instituutti. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Viitattu 20.1.2012.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen)
- Uusikylä, Kari & Atjonen, Päivi 2002. Didaktiikan perusteet. 1.–2. painos. Porvoo: WSOY.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö: Opetus-ministeriö: Nuori Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 17. Saatavissa myös  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=D LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D LFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf)
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Toinen tarkistettu painos. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 56. Saatavissa myös <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## LIITE 1: Saate tuokiosuunnitelmien koekäyttöön

Hei!

Käsissäsi on paketti valmiita suunnitelmia sisäliikuntatuokioihin. Hienoa, että olette tässä kehittämistyössä mukana!

Tässä muutama ohje suunnitelmien koekäyttöön:

Sisäliikuntatuokioiden kulku noudattaa joka kerta samaa rakennetta:

1. Virittäytyminen (joka kerralla sama)
2. Energianpurku (hippa tms.)
3. Harjoitteet
4. Palautteen kerääminen
5. Rentoutuminen (joka kerralla sama)
6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

- **Tuokiosuunnitelmien käytöstä**

Suunnitelmissa on joustavuutta ja väljyyttä, kaikkea ei tarvitse tehdä. Voitte ryhmän vireystilan mukaan toistaa useampaan kertaan kivaa tekemistä ja jättää jotakin pois. Rentoutumisessa voitte nystyräpallon sijasta käyttää esimerkiksi maalipensseliä tai –telaa, jolla parin keho sivellään. Voitte jättää välineen myös kokonaan pois, jolloin sivellään paljain käsin vatsallaan makaavan parin jalat, selkä ja kädet.

- **Kuvien käytöstä**

Kun esittelette uuden harjoitteen, laittakaa kuva ko. harjoitteesta taululle/seinälle. Ennen loppurentoutusta voitte lasten kanssa muistella kuvien avulla, mitä tehtiin ja koota palautetta siitä, mikä erityisesti jäi mieleen. Lisäksi lapset voivat hymynaamakorteilla arvioida koko tuokiota.

- **Arviointilomakkeesta**

Toivon, että jokaisen tuokion jälkeen täytätte arvioinnin. Vain arvioimalla ja antamalla palautetta suunnitelmia voidaan kehittää paremmaksi, mahdollisimman toimivaksi ja tietenkin teidän toivomaanne suuntaan. Lomakkeessa on muutamia apukysymyksiä ja kaikki palaute, kehitysehdotukset ja ajatukset ovat tervetulleita.

Hauskoja ja riemukkaita hetkiä liikunnan parissa!

Terveisin, Heidi



## LIITE 2: Arviointilomake

Liikuntasuunnitelman ja toteuttamiskelpoisuuden arviointi

Tuokion aihe: \_\_\_\_\_

### 1. OHJEISTUS

1.1 Oliko harjoitteet esitetty ymmärrettävästi? Oliko ohjeistus riittävä vai olisitteko kaivanneet jotakin lisää tai selvennystä?

---

---

### 2. HARJOITTEET

2.1 Vastasivatko harjoitteet teemaa? Saavutettiin tavoite?

---

---

2.2 Olivatko harjoitteet sopivia kohderyhmälle?  
(mm. ikä ja taidot huomioon ottaen helppoja/sopivia/liian vaikeita)

---

---

2.3 Oliko harjoitemäärä sopiva?

---

---

2.4 Mitä olisi tehtävä toisin? Miten juuri tätä tuokiota voisi tehdä paremmaksi?

---

---

2.5 Millainen oli ryhmän ilmapiiri?

---

---

### 3. KUVAT

3.1 Miten koit kuvien käytön? (esim. helppo käyttää/haasteellista)

---

---

3.2 Vastasivatko kuvat harjoitteita? Olivatko selkeitä? Miten parantaisit kuvia?

---

---

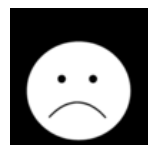
### 4. LASTEN PALAUTE

4.1 Mikä kivointa ja mikä kurjaa/tyhmää?

---

---

4.2. Lasten mielipide koko tuokiosta (ympyröi, mitä mieltä eniten)



# TUOKIOITA SISÄLIIKUNTAAN



Tuokiot jakautuvat **viiteen jaksoon:**

tempurata (1krt), kehonhahmotus (2krt), leikkivarjo (2krt),  
voimistelu (2krt) ja vanteet & sanomalehti (2krt)

### **Tavoitteita kaikille tuokioille:**

- ohjeiden kuuntelemisen, niiden muistamisen ja noudattamisen ja keskittymiskyvyn harjoittelu
- ohjeiden kuuntelemisen, niiden muistamisen ja noudattamisen ja keskittymiskyvyn harjoittelu
- parin ja ryhmän kanssa toimimisen ja toisten huomioon ottamisen harjoittelu
- käsitteiden harjoittelu
- nopean tekemisen ja rauhallisen tekemisen harjoittelu
- erilaisten käsittelytapojen harjoittelu välineiden avulla
- monipuolisten kokemusten saaminen erilaisista liikkeistä ja liikkumistavoista
- onnistumisen kokemusten ja elämysten saaminen (itsetunnon vahvistaminen ja kehittyminen)
- lasten liikkumisen havainnoiminen (mikä sujuu, missä tarvitaan harjoitusta)
- kilpailuhenkisyuden pitäminen mahdollisimman pienenä

### **Rakenne:**

1. Virittäytyminen (joka kerralla sama)
2. Energianpurku (hippa tms.)
3. Harjoitteet
4. Palautteen kerääminen
5. Rentoutuminen (joka kerralla sama)
6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

### **Harjoitteet:**

Muistakaa joustavuus, kaikkea ei tarvitse tehdä. ☺ Voitte ryhmän vireystilan mukaan toistaa useampaan kertaan kivaa tekemistä ja jättää jotakin pois. Rentoutumisessa voitte nystyräpallon sijasta käyttää esimerkiksi maalipensseliä tai –telaa, jolla parin keho sivellään. Voitte jättää välineen myös kokonaan pois, jolloin sivellään paljain käsin vatsallaan makaavan parin jalat, selkä ja kädet.

### **Kuvat:**

Viimeisiltä sivuilta löytyy kuvia tuokioihin. Kun esittelette uuden harjoitteen, laittakaa kuva ko. harjoitteesta taululle/seinälle. Ennen loppurentoutusta voitte lasten kanssa muistella kuvien avulla, mitä tehtiin ja koota palautetta siitä, mikä erityisesti jäi mieleen.

# TEMPPURATA

**Tavoitteet lisäksi:** monipuolisesti eri liikkumistapojen harjoittelua

- muiden huomioon ottaminen radalla

- käsitteiden ja suuntien hahmottamisen harjoittelu

- onnistumisen kokemukset ja elämykset (eri tekemisissä tarpeeksi haastetta mutta myös tuttua ja helpompaa → itsetunnon vahvistaminen ja tasapainoinen kehitys)

## 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE  
SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE.  
SIITÄ ETEEN TAIVUTA,  
SORMIN VARPAAT TAVOITA.  
KÄDET YLÖS KOHOTA  
JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

## 2. Energianpurku (hippa tms. 5-10min)

Kannustusjuoksu pareittain. Istutaan piirissä lattialla, pari kerrallaan juoksee piirin ympäri muiden kannustaessa. Muita tapoja liikkua: hyppely tasajalkaa tai yhdellä jalalla/kävely tömistäen tai varpailla.

## 3. Harjoitteet (n. 30min)

Temppurata. Käydään ensin lasten kanssa radan osiot yhdessä läpi ja sovitaan radan kiertosuunta.

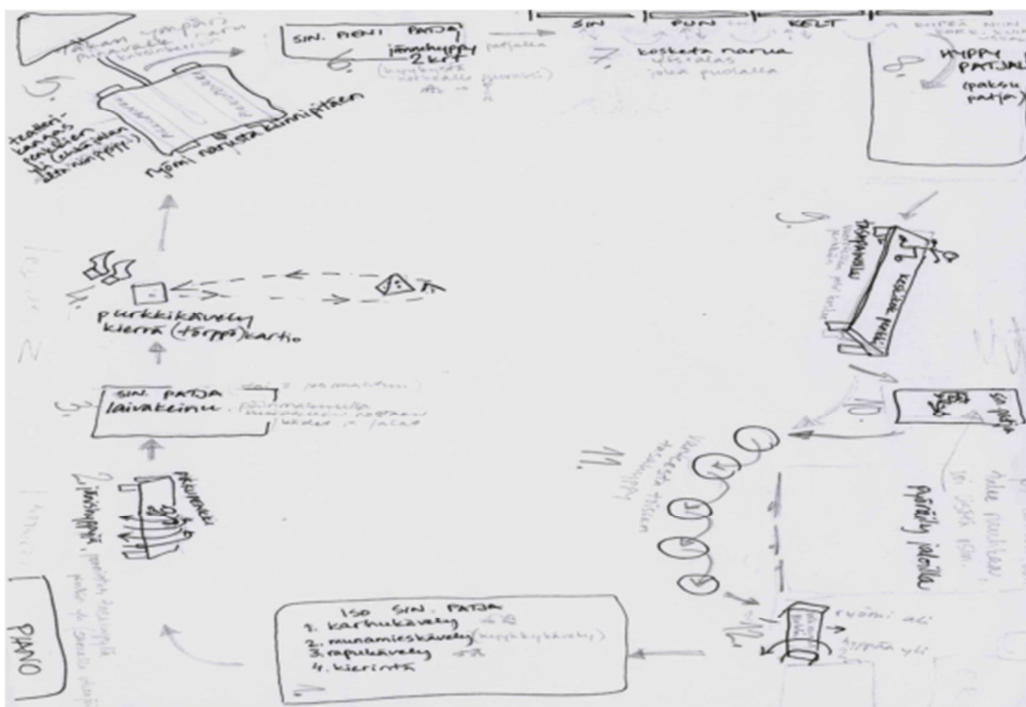
## 4. Palautteen kerääminen (n. 5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

## 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallohieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret. (Tässä lisätavoitteena parityöskentelyn harjoittelu.)

## 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa



Temp-  
puradan  
pohja-  
piirros

## Temppurata

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat, nystyräpallo, erikokoisia penkkejä ja patjoja, kahdet tai useammat kävelypurkit, lattialaattoja ja merkkikartioita (molempia kahdet tai yhtä monet kuin kävelypurkkeja), joustamaton köysi, erivärisiä nauhoja, vanteita, iso teatterikangas tms. Lisäksi halutessa reipasta musiikkia tahdittamaan menoa ja rauhallista musiikkia loppurentoutukseen.

1. Erilaiset kävelyharjoitukset isolla ohuella patjalla. Karhukävely, munamieskävely, rapukävely sekä kieriminen.
2. Jänishyppy. Tasaponnistus pienen/matalan penkin yli tasaponnistuksella vuoroin oikealle ja vasemmalle samalla liikkuen eteenpäin.
3. Laivakeinunta pienellä patjalla. Päinmakuulla jalat ja kädet suorina, vuorotellen nosto käsillä sekä jaloilla. (selän lihakset)
4. Purkkikävely. Lähtö lattialaatalta kiertäen merkkikartio. Kahdet purkit (tai useammat tilasta riippuen) ruuhkan välttämiseksi.
5. Ryömintä kankaan ali pitäen kiinni köydestä. Iso teatterikangas tms. pienten penkkien yli, kiinnitys penkin jalkojen alle. Köysi kannattaa kiinnittää molemmista päistä ja käyttää joustamatonta köyttä.
6. Jännehypyjä pienellä patjalla. Hyppy kyykystä ylös kädet koskettaa melkein kattoa. (jalkojen suuret lihakset)
7. Kiipeäminen puolapuulle, kosketa joka puolapuulla merkkinauhan väristä nauhaa. Jokaisella puolapuulla merkkinauha ylimmässä puolassa, joka kertoo mitä väriä pitää kiivetä koskettamaan ko. puolapuulla. Kiivetään siis vain yksi kerta yhdelle puolapuulle! Erivärisiä nauhoja kiinnitetty eri korkeuksille joka puolapuulla. Kosketa esim. ensimmäisessä puolapuussa sin, toisessa pun ja kolmannessa kelt. Tarkoituksena keskittyä katsomaan ja hahmottamaan minkäväristä pitää koskettaa.
8. Hyppy puolapuulta paksulle patjalle. Korkeus ja tyyli vapaa.
9. Tasapainoilu keksikokoisella penkillä. Vuoropolvi koskettaa penkkiä samalla eteenpäin kulkien.
10. Pyöräily sinisellä patjalla. Selällä, jalat ylhäällä tekevät pyöräilyliikettä. (vatsalihakset)
11. Hyppy vanteesta toiseen. Tasaponnistuksella eteenpäin. Vaikeutus: itsensä ympäripyörähtäminen hypyn aikana.
12. Ryömintä penkin ali ja hyppy/kiipeäminen yli. Suunnan hahmottaminen, hyppy tapahtuu ikään kuin takaisinpäin.

# KEHONHAHMOTUS KERTA 1

(+reaktiokyky ja suuntien hahmotus)

**Tavoitteet lisäksi:** -kehonosien hahmottaminen, tunnistaminen ja nimeäminen  
-oikeaan suuntaan lähteminen ja suunnan hahmottaminen  
-nopean tekemisen harjoittelu

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat ja nystyräpallo

## 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA/  
SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

## 2. Energianpurku (hippa tms. 5-10min)

**Polvihippa.** Tavallinen hippa, jossa pelastaa voi laittamalla polvet kaverin polviin ja halaus (pysyy pysyissä paremmin sekä harjoitellaan koskettamista). Huomioi varovaisuus, ei saa satuttaa toisen polvia!

## 3. Harjoitteet (n. 15min+15min+5min tai vireystilan mukaan)

### A) Kehonosapiirit

-musiikki soi, tauko jolloin kaikki piiriin, laitetaan yhteen kehonosa, jonka aikuinen sanoo ja tukena näyttää kuvan

### B) Kehonosien tunnistamisleikki + reaktionopeus

-seinillä kuvia eri kehonosista

-lapset makaavat selällään keskellä salin lattiaa päät samaan suuntaan

-ohjaaja huutaa ”käsi”, lapset juoksevat käden kuvan luo ja laittavat käden seinään. ”Jalka”, lapset juoksevat jalan kuvan luo ja nostavat jalat seinään jne. ”Pää” –varovaisuus!

-juoksun sijasta voi hyppiä/kontata/ryömiä

-kehonosia voi lisätä

### C) Kaivo ja portti –venytykset

Kaivo: Istuen kasvot pariin päin, polvet koukussa. Parin käsivarsista kiinni, taivutetaan päätä ja selkää taaksepäin. Tuki parista.

Portti: Seisten parin olkapäistä kiinni, astutaan pois päin parista, työnnetään pylly kauas. Varo ettei päät kolahda! Ylös rauhallisesti, kädet yhä olkapäissä. Loppuun halaus. ☺

## 4. Palautteen kerääminen (n. 5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

## 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallohieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

## 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

## KEHONHAHMOTUS KERTA 2

(+reaktiokyky ja suuntien hahmotus)

**Tavoitteet lisäksi:** -kehonosien hahmottaminen, tunnistaminen ja nimeäminen  
-oikeaan suuntaan lähteminen ja suunnan hahmottaminen  
-nopean tekemisen harjoittelu

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat ja nystyräpallo

### 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA,/ SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

### 2. Energianpurku (hippa tms. 5-10min)

**Töpselihippa:** Kiinnijääneet kädet vyötärölle, pelastaja työntää suorat kädet kiinnijääneen kainalonkoloihin.

### 3. Harjoitteet (n. 15min +15min+5min tai vireystilan mukaan)

#### A) Kehonosien tunnistamisleikki + reaktionopeus

-seinillä kuvia eri kehonosista

-lapset makaavat selällään keskellä salin lattiaa päät samaan suuntaan

-ohjaaja huutaa ”käsi”, lapset juoksevat käden kuvan luo ja laittavat käden seinään. ”Jalka”, lapset juoksevat jalan kuvan luo ja nostavat jalat seinään jne. ”Pää” –varovaisuus!

-juoksun sijasta voi hyppiä/kontata/ryömiä

-kehonosia voi lisätä

#### B) Nopeat koukut

-musiikki soi, tauko, tehdään ohjaajan mallista/kuvasta tietty asento mahdollisimman nopeasti

#### C)Kaivo ja portti –venytykset

Kaivo: Istuen kasvot pariin päin, polvet koulussa. Parin käsivarsista kiinni, taivutetaan päät ja selkää taaksepäin. Tuki parista.

Portti: Seisten parin olkapäistä kiinni, astutaan poisparista, työnnetään pylly kauas. Varo ettei päät kolahda! Ylös rauhallisesti, kädet yhä olkapäissä. Loppuun halaus. ☺

### 4. Palautteen kerääminen (n.5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

### 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallohieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

### 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

# LEIKKIVARJO KERTA 1

**Tavoitteet lisäksi:** -käsitteiden ylä- ja alaote harjoittelu  
-varjon seuraaminen, keskittyminen  
-värien opettelu

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat, leikkivarjo ja nystyräpallo

## 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA, /  
SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

## 2. Energianpurku (hippa tms. 5-10min)

**Häntähippa:** Leikkijöillä erivärisiä häntiä kiinni housun vyötäröllä takapuolella (esim. temppuradassa puolapuilla olleet narut). Nimeävät oman värinsä. Ohjaajan merkistä yritetään ryöstää tietynvärisiä häntiä. Toistetaan kunnes kaikenväriset hännät saatu kiinni. EI lasketa kuka sai eniten! Leikkiä toistetaan alusta 3-4 kertaa.

## 3. Harjoitteet (kesto yht. noin 30min)

Toistojen määrää voi vaihdella, tässä 5 toistoa, koska ovat viisivuotiaita ☺

**Sateenvarjo:** Seistään. Yläotteella kiinni leikkivarjosta, rauhallisesti nostetaan yhtäaikaisesti varjo ylös ja alas. Toistetaan 5 kertaa. Sama liike samalla otteella polviseisonnassa (ylös-alas, 5 toistoa). Sama liike samalla otteella istuen (ylös-alas, 5 toistoa). Haastetta mukaan: liikutaan myötä- ja vastapäivään samalla varjoa liikuttaen, kävelyn lisäksi hyppely/kyykkykävely (munamieskävely)/lasten ehdotukset.

Noustaun seisomaan, vaihdetaan ote alaotteeksi. Toista edellä mainitulla tavalla (seisten, polviseisonnassa, istuen, jokaista 5 toistoa). Haastetta mukaan: kuten edellä, lapset liikkeelle ☺

**Sieni:** Seisten, yläote. Nostetaan varjo ylös, ohjaajan merkistä nopeasti alas painaen varjon reuna tiiviisti lattiaan kiinni. Varjo pysyy sienien muodossa. Toistetaan 5 kertaa (tai ryhmän mukaan).

**Ilmapallo:** Aloitetaan seisten, alaote. Nostetaan varjo ylös, samalla askeleita kohti keskustaa, niin lähelle toisia kuin ehtii. Kun varjo maksimikorkeudessa, palataan alkuperäisille paikoille ja lasketaan varjo. Toistetaan 3-5 kertaa ryhmän vireystilasta riippuen

**Liikkuva pilvi:** Yläote. Nostetaan varjo ylös, kun korkeimmassa muodossaan, irrotetaan ote yhtä aikaa ja annetaan varjon lentää pilvenä pois. Lapset voivat seurata pilveä kävellen/juosten/hyppien ja kun varjo laskeutuu, lapset piiloutuvat varjon alle. VAROVAISUUS! toiseen ei saa törmätä. Toisto 3-5 kertaa ryhmän vireystilasta riippuen.

**Väri vaihto:** Jokainen suoraan jonkun värin kohdalla (kaksi voi olla samassa). Nostetaan varjo ylös. Ohjaaja sanoo jonkun värin. Kyseisen värin kohdalla olevat juoksevat varjon ali ja etsivät itselleen samanvärisen uuden paikan. Vaikeutus: varjo liikkuu nopeammin. Juoksemisen sijaan voi hyppiä, karhukävellä, pyytää lapsia keksimään lisää tapoja liikkua. Toisto kunnes kaikki värit sanottu ja jos lapset tykkäävät, useampaan kertaan.

## 4. Palautteen kerääminen (n. 5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

## 5. Rentoutuminen (n.5min)

Nystyräpallohieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

## 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

## LEIKKIVARJO KERTA 2

**Tavoitteet lisäksi:** -käsitteiden takana, edessä, päällä, vieressä harjoittelu  
-varjon seuraaminen, keskittyminen  
-värien opettelu

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat, leikkivarjo ja nystyräpallo (mahd. muita palloja)

### 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA,/ SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

### 2. Energianpurku (hippa tms. 5-10min)

**Leikkivarjohippa:** Leikkivarjo kieputettuna pitkulaiselle rullalle salin toiseen päähän. Leikkivarjon ympärillä eri paikoissa on turva ohjeen mukaan. Aikuinen on hippa ensin!

Aikuinen huutaa: Hippa tulee ja turva ooooooooo... (venytä lausetta jotta lapset juoksevat karkuun eivätkä suoraan turvaan) varjon takana! yrittää ottaa kiinni, kiinniotetusta tulee hippa. Palataan alkuasetelmaan salin toiseen päähän. Aikuinen huutaa: Hippa tulee ja turva on varjon päällä! Tähän tapaan jatketaan ja turvapaikka vaihtuu: takana / edessä / päällä / vieressä.

### 3. Harjoitteet (n. 30min)

**Mönkiäinen:** Toimitaan ohjeiden mukaan. Varjo keskellä salia.

1. juostaan varjon reunan myötäisesti (lattialla, ei varjon päällä) esim. myötäpäivään
2. ryömitään varjon päälle
3. hypitään yhdellä jalalla varjon reunan ulkopuolelle
4. kaikki varjon alle
5. kaikki seisomaan (yhä varjon alla)
6. Mönkiäinen liikkuu – kaikki nousevat seisomaan ja liikkuvat kävellen/hyppien/tms. ohjaajan määrittelemään suuntaan esim. kohti puolapuita, kohti pianoa
7. kaikki myytyksi varjon alle ja ryömitään pois.
8. reunaan kiinni yläotteella (tästä seuraavaan harjoitteeseen)

**Sirkustelta** (muunnos sienestä): Varjo ylhäällä, kiepsahdetaan sisäpuolelle ja lasketaan varjon reuna kiinni lattiaan. Toisto 5 kertaa ryhmästä riippuen.

**Väritelta:** Yhdistelmä sienestä, sirkusteltasta ja väri vaihdosta. Värin kohdalla olevat kiepsahtavat sisäpuolelle omalla paikalla ja kaikki laskevat reunan kiinni lattiaan. Toisto kunnes värit sanottu ja lasten vierystilan mukaan.

**Karuselli:** Pidetään kiinni varjon reunasta, lähdetään kävelemään myötäpäivään, kävely muuttuu keijujen hennoksi juoksuksi, joka muuttuu luolamiehen tömistelyksi. Vaihetaan suuntaa ja sama toistuu. Seuraavaksi varjon keskelle voi mennä istumaan 2-3 lasta ja muut pyörittävät karusellia juosten myötäpäivään. Toistetaan niin monta kertaa, että kaikki lapset ovat päässeet keskelle. Muistetaan vaihtaa suuntaa ettei pää mene pyörälle. Varjon keskelle voi ottaa myös pallon.

### 4. Palautteen kerääminen (n. 5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

### 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallhieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

### 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

# VOIMISTELU KERTA 1

(koordinaatio ja tasapaino)

**Tavoitteet lisäksi:** -tasapainon harjoittelu  
-lihasten voimistaminen

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat ja nystyräpallo

## 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA./  
SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

## 2. Energianpurku (hippa tms. 5-10min)

**Kurki ja sammakko –hippa:** perushippaa, kiinnijäänyt jää seisomaan kurkiasentoon, sammakko voi pelastaa kurjen hyppimällä sammakkohyppyjä vieressä. TAI ei voi pelastaa, kurkien pitää seistä niin kauan kuin kaikki ovat kiinni.

## 3. Harjoitteet (n. 30min)

**A) Tulkaa lapset puoliksi/pianolle! ”Miten?”:** Lapset puolapuiden edessä rivissä. Aikuinen huutaa: Tulkaa lapset pianolle! Lapset vastaavat: Miten? Aikuinen vastaa: juosten etuperin. Samalla kun lapset tulevat pianolle, aikuinen menee puolapuiden luo. Aikuinen huutaa: Tulkaa lapset puoliksi! Lapset vastaavat: Miten?. Aikuinen: takaperin kävellen. Taas vaihdetaan paikkaa. Kysymykset - vastaukset jatkuvat. Aikuisen liikkumisehdotukset: juosten etuperin / kävellen takaperin / sivuttain juosten / tömistellen / äänettömästi / kontaten / kierien. Lopuksi lapset saavat ehdottaa liikkumistapaa.

**B) Hauskaa yksin ja parin kanssa:** reipas musiikki soi, lapset saavat päättää miten liikutaan. Tauko ja ohjaajan mallista/kuvasta asento tai liike. Ohjaaja saa itse määrittää missä järjestyksessä liikkeet tulevat. Liikkeet yksin: kukkoseisonta / vaaka / tähti / etunoja / takanoja  
Liikkeet parin kanssa: jalkapohjat yhteen/ paripumppu / kyykkyhyppely / kaivo / portti  
Toistetaan niin monta kertaa, että kaikki liikkeet on tehty ainakin 2 kertaa. Paria ei tarvitse määrittellä etukäteen, vieressä oleva voi tulla pariksi (lapsi kykenee tekemään myös jonkun muun kuin parhaan kaverin kanssa)

**C)Tukkijoki:** Lapset voi jakaa kahteen ryhmään, toiminta on nopeampi. (Jos ohjaat yksin, helpompi ohjata lapsia kun et jaa kahteen ryhmään.)

Lapset makaavat kylki kyljessä ja yksi käy muiden päälle poikittain makaamaan ”tukiksi”. Alla makaavat lähtevät kierimään samaan suuntaan, samalla tukki liikkuu. Toistetaan niin monta kertaa, että kaikki ovat saaneet olla tukkeina.

## 4. Palautteen kerääminen (n. 5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

## 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallohieronta.

Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

## 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

## VOIMISTELU KERTA 2

(koordinaatio ja tasapaino)

**Tavoitteet lisäksi:** -tasapainon harjoittelu  
-lihasten voimistaminen

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat ja nystyräpallo

### 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA./  
SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

### 2. Energianpurku (hippa tms. 10min)

**X-hippa:** perushippaa, kiinnijäänyt X-asentoon, pelastaa voi ryömimällä jalkojen välistä.

**Pelasta hylje-hippa:** perushippaa, kiinnijäänyt mahd. pieneksi myttyräksi, pelastaa voi hyppäämällä yli (kuten pukkiihyppy)

### 3. Harjoitteet (n. 30min)

**A) Hauskaa yksin ja parin kanssa:** reipas musiikki soi, lapset saavat päättää miten liikutaan. Tauko ja ohjaajan mallista/kuvasta asento tai liike. Ohjaaja saa itse määrittää missä järjestyksessä liikkeet tulevat. Liikkeet yksin: kukkoseisonta / vaaka / tähti / etunoja / takanoja

Liikkeet parin kanssa: jalkapohjat yhteen/ paripumppu / kyykkyhyppely / kaivo / portti

Toistetaan niin monta kertaa, että kaikki liikkeet on tehty ainakin 2 kertaa. Paria ei tarvitse määrittellä etukäteen, vieressä oleva voi tulla pariksi (lapsi kykenee tekemään myös jonkun muun kuin parhaan kaverein kanssa)

**c) Paripeili penkillä:** parit, ollaan penkillä tai lattialla. Toinen parista näyttää liikkeen, toinen tekee saman, on ikään kuin peili. Vaihdetaan osia. Toistetaan niin monta kertaa, että molemmat ovat saaneet näyttää 2-3 kertaa tai vireystilan mukaan.

**C) Ryhmänostot:** Lapset voi jakaa kahteen pienempään ryhmään jotka muodostavat piirin.

a) Päänmakuulle päät piirin keskustaan. Käsistä kiinni. Kohotetaan kädet ja ylävartalo ylös, lasketaan rauhallisesti alas. Lasketaan samalla ääneen (ehkä musiikin tahtiin, lasku jaollinen neljään iskuun): ylös, kaksi, kol-me ; alas, kaksi, kol-me. Toistetaan kohotukset 3-4 kertaa.

b) Samassa piirissä kiepsahdetaan selälle, päät yhä piirin keskustaan. Nostetaan jalat suorina kohti kattoa ja lasketaan lattiaan. Sama lasku ääneen kuin edellisessä. Toisto 3-4 kertaa.

### 4. Palautteen kerääminen (n. 5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

### 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallohieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

### 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

## VANTEET JA SANOMALEHTI KERTA 1

**Tavoitteet lisäksi:** -erilaisten käsittelytapojen harjoittelu, kuten vierittäminen ja pysäyttäminen  
-lasten ajattelun kehittämisen tukeminen

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat, vanteita, sanomalehtiä (jokaisella oma aukeama) ja nystyräpallo

### 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA,/ SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

### 2. Energianpurku (hippa tms.) (n. 5min)

**Maa-meri-laiva:** salin toinen pääty maa, toinen pääty laiva, keskellä meri. Juostaan aikuisen ohjeen mukaan mahdollisimman nopeasti sinne minne pitää. Kukaan ei putoa leikistä! Jatketaan kunnes lapset väsyttetty ☺

### 3. Harjoitteet (n. 30min tai vireystilan mukaan)

**A)Hypyt vanteen sisään:** Pareittain. Kokeillaan miten vanteeseen voi hypätä sisään ja ulos kahdella jalalla. Sama yhdellä jalalla. Jatketaan hyppelyä kunnes molemmat saaneet kokeilla molemmilla tavoilla.

**B)Vanneautot:** Salin toiseen päähän tehty kartioista pujottelurata. Pareittain vanteen sisällä, kannatetaan vannetta käsillä. Edessä on kuljettaja, takana matkustaja. Lapset saavat itse päättää miten liikutaan eteenpäin ja miten peruutetaan. Liikutaan salissa vapaasti sekä eteenpäin että peruuttaen ja mutkitellen. Lopuksi pujotellaan kartiorata. Vaihdetaan kuljettajaa ja matkustajaa. HUOM! vauhti saattaa kiihtyä, kolariväärasta muistuttaminen.

**C)Ruuhkabussi:** Vanteet lattialla (5 tai 6 vannetta) hajallaan. Liikutaan väistellen vanteita kunnes aikuinen huutaa: Kaksi ruuhkabussiin! Kaksi lasta yhden vanteen sisään ja liikutaan peruuttaen / sivusuunnassa puolapuiden luo. Lasketaan vanteet lattialle, aikuinen poistaa vanteita ja laittaa loput hajalleen takaisin lattialle. Jälleen liikutaan, nyt aikuinen huutaa: Neljä ruuhkabussiin! Neljä lasta vanteen sisään. Jatketaan samaan malliin poistaen vanteita ja kokeillaan kuinka monta vanteen sisään mahtuu. Toistetaan leikki alusta jos lapset haluavat.

**D)SANOMALEHDEN KANSSA LIIKKUMINEN:** Liikutaan ohjeen mukaan salia päästä päähän.

1. Juokse sanomalehti pään yläpuolella
2. Juokse sanomalehti mahdollisimman alhaalla
3. Sanomalehti pysyy rinnan päällä
4. Sanomalehti polvien välissä
5. Sanomalehti leuan alla
6. Sanomalehti pyllyn alla (voiko juosta?)

Lisäksi lasten keksimiä tapoja liikkua ☺

**E)Piirijuoksu:** Rullaa lehti. Piiri, selät vastakkain, istutaan koukkuistunnassa. Sanomalehtirulla pidetään lattiassa kiinni, yksi juoksee piirin ympäri ja hyppää lehtien yli. Kun omalla paikalla, koskettaa seuraavaa olkapäähän, tämä lähtee samalle kierrokselle. Jatketaan kunnes kaikki saaneet juosta kierroksen. HUOM! Koukkuistunta tiivis, ettei kukaan kompastu. Voi myös hyppiä tasajalkaa/yhdellä jalalla ja pyytää lapsia keksimään eri tapoja liikkua.

### 4. Palautteen kerääminen (n. 5min)

Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

### 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallohieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

### 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

## VANTEET JA SANOMALEHTI KERTA 2

**Tavoitteet lisäksi:** -erilaisten käsittelytapojen harjoittelu, kuten vierittäminen ja pysäyttäminen  
-lasten ajattelun kehittymisen tukeminen

**Tarvikkeet:** tuokion kuvat, vanteita, sanomalehtiä (jokaisella oma aukeama) ja nystyräpallo

### 1. Virittäytyminen (joka kerralla sama, alle 5min)

Keskellä salia, loru, tee sanojen mukaan:

NOSTA KÄDET KORKEALLE/SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE./SIITÄ ETEEN TAIVUTA,/ SORMIN VARPAAT TAVOITA./KÄDET YLÖS KOHOTA/JA NELJÄ KERTAA TAPUTA!

### 2. Energianpurku (hippa tms.) (n. 5min)

**WC-pönttöhippa:** perushippa, kiinnijäänyt jää pöntöksi toispolviseisontaan ja toinen käsi koholla. Pelastus: istuminen polvelle ja kohotetusta kädestä nosto (vessan veto).

### 3. Harjoitteet (n. 30min tai vireystilan mukaan)

**A)Ruuhkabussi:** Vanteet lattialla (5 tai 6 vannetta) hajallaan. Liikutaan väistellen vanteita kunnes aikuinen huutaa: Kaksi ruuhkabussiin! Kaksi lasta yhden vanteen sisään ja liikutaan peruuttaen / sivusuunnassa puolapuiden luo. Lasketaan vanteet lattialle, aikuinen poistaa vanteita ja laittaa loput hajalleen takaisin lattialle. Jälleen liikutaan, nyt aikuinen huutaa: Neljä ruuhkabussiin! Neljä lasta vanteen sisään. Jatketaan samaan malliin poistaen vanteita ja kokeillaan kuinka monta vanteen sisään mahtuu. Toistetaan leikki alusta jos lapset haluavat.

**B)Vanteen vieritys:** Pareittain vieritetään vanne toiselle. Pysäytys, pujottautuminen läpi ja vieritä takaisin parille. Tämä pysäyttää ja pujottautuu läpi. Jatketaan kunnes molemmat tehneet 3-5 kertaa tai vireystilan mukaan.

**C)Vanne ali parin:** Toinen parista selällään lattialla, toinen kuljettaa vannetta hänen vartalonsa alta. Lattialla oleva antaa vanteelle hieman tilaa liikkua kohottamalla kehoa. Vaihdetaan osia.

**D)Vanteella vetäminen:** Pareittain. Toinen päinmakuulla lattialla/pienellä patjalla kädet kiinni vanteessa, toinen vetää makaavaa eteenpäin. Vetomatka voi olla salin päästä päähän. Vaihdetaan osia.

**E)SANOMALEHDEN KANSSA LIKKUMINEN:** Liikutaan ohjeen mukaan salia päästä päähän.

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1. Juokse sanomalehti pään yläpuolella        | 4. Sanomalehti polvien välissä |
| 2. Juokse sanomalehti mahdollisimman alhaalla | 5. Sanomalehti leuan alla      |
| 3. Sanomalehti pysyy rinnan päällä            | 6. Sanomalehti pyllyn alla     |
- Lisäksi lasten keksimiä tapoja liikkua ☺

**F)Elävät aidat:** Rullaa lehti. Istutaan rivissä koukuistunnassa. Lehti aitana lattiatasossa. Rivin ensimmäinen nousee ja juoksee hyppien lehtiaidat, sitten käy istumaan rivin toiseen päähän. Jälleen rivin ensimmäinen lähtee liikkeelle. Rivi liikkuu tällä tavalla salin päästä päähän. Voi myös hyppiä tasajalkaa/yhdellä jalalla ja pyytää lapsia keksimään eri tapoja liikkua.

**G)Lehtituho:** 3 lapsen ryhmä. Kaksi pitää kiinni lehden reunoista, yksi lyö keskelle siten, että lehti menee rikki. Voi lyödä myös 2 tai 3 kertaa, kunhan lehti rikkoutuu. Vaihdetaan osia niin, että jokainen on saanut rikkoa oman lehensä. Lopuksi silput rytätään palloksi.

### 4. Palautteen kerääminen (n.5min)

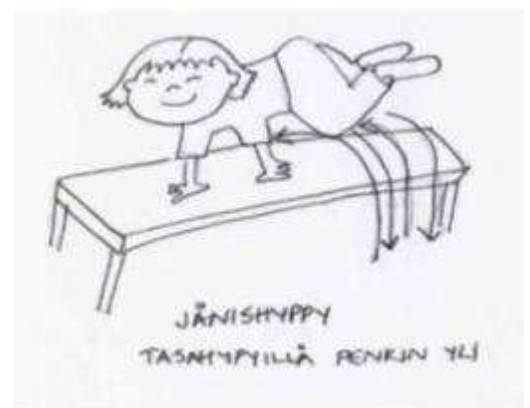
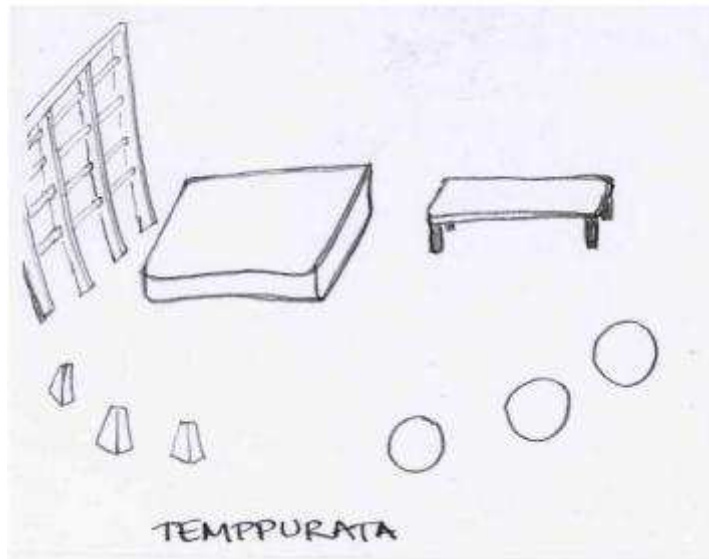
Kuvat osioista taululla. Kokonaisarvio, lapset näyttävät yhtä omista hymynaamoistaan. Mikä kivaa/tylsää, mikä helppoa/vaikeaa?

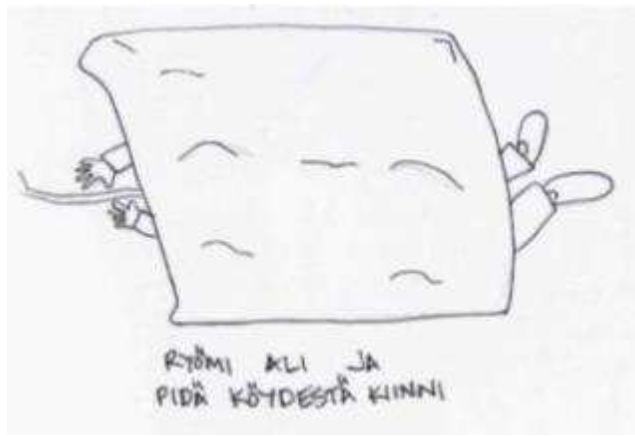
### 5. Rentoutuminen (n. 5min)

Nystyräpallohieronta. Rauhallinen musiikki. Pareittain. Toinen vatsallaan patjalla, toinen hieroo hiljaa ja rauhallisesti nystyrä- tai pehmopallolla jalat, selän ja käsivarret.

### 6. Mahdollisten välineiden siivoaminen pois yhdessä lasten kanssa

KUVIA TUOKIOIHIN





RÖMI ALI JA  
PIDÄ KÖYDESTÄ KIINNI



TASAPAINOILU  
-VUOROTELLEN POLVI PENKKIIN



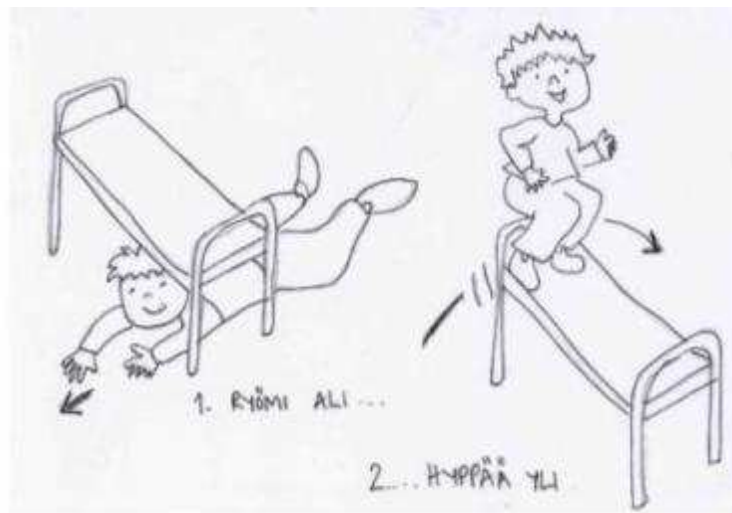
KIIPEÄ  
KOSKETTAMASSA  
VÄRINÄRUA



LAIVAKEINU



HYPPÄÄ PATJALLE NIIN KORKEALTA  
KUIN USKALLAT



KARHUKÄVELY



KYHKYKÄVELY  
"MUNAMIESKÄVELY"



RAPUKÄVELY



KIERINTÄ



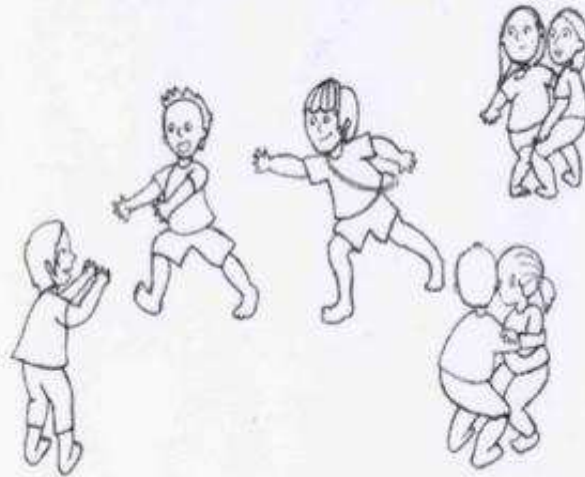
JÄNNEHYPPY



KANNUSTUSJUOKSU

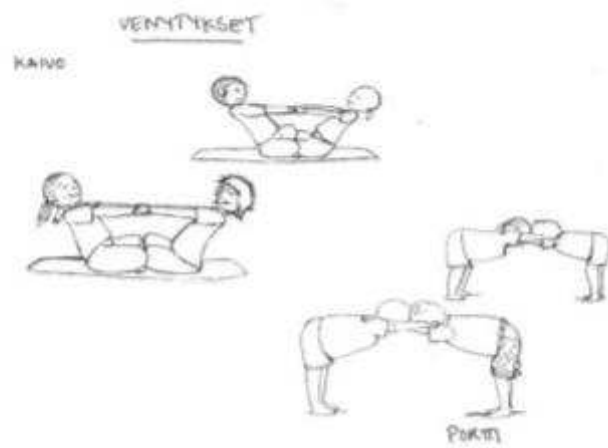


POLVIHIPPA



KEHONOSAPIIRIT





NOPEAT KOUKUT



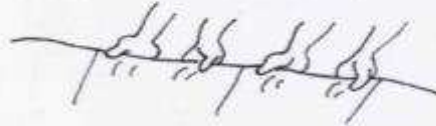
HÄNTÄHIPPA



LEIKKIVARJOHIPPA  
TURVA VARJON TAKANA/ EDESSÄ JNE.



YLAOTE  
-KÄMMENSILKÄ  
YLOS PÄIN



ALAOTE  
-KÄMMENSILKÄ  
ALASPÄIN



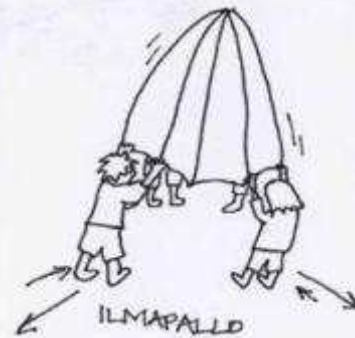
SIENI



SATEENVARJO



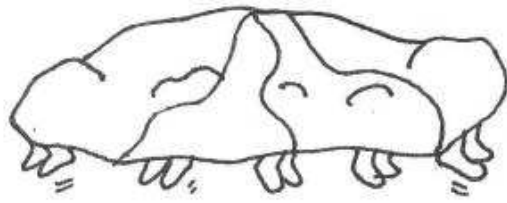
LIIKKUMA PILVI



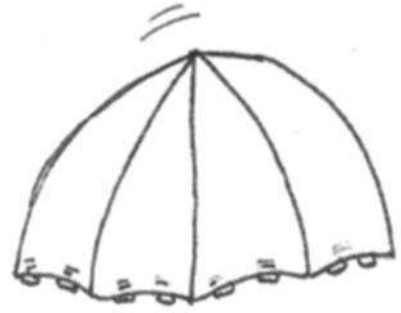
ILMAPALLO



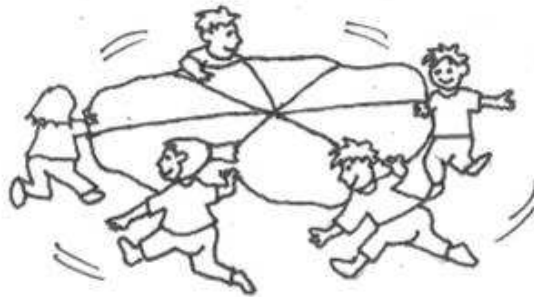
VÄRIVAIHTO



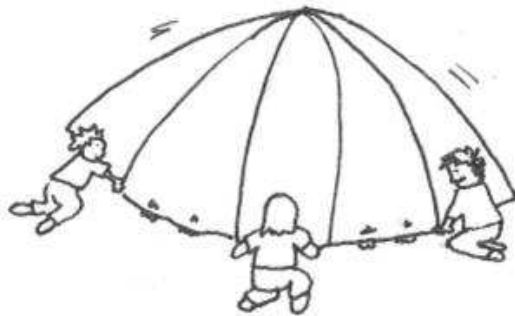
MÖNKIÄINEN



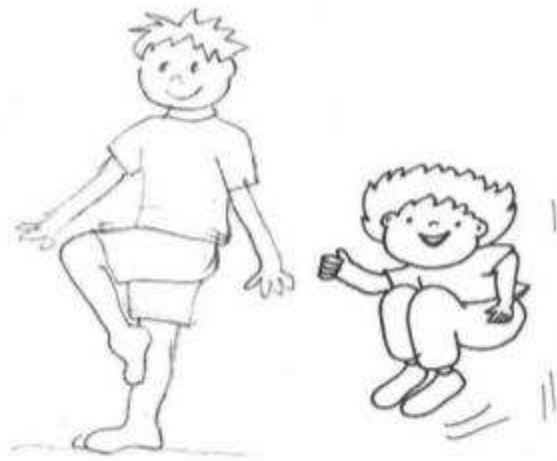
SIRKUSTELTA  
-KAIKKI SISÄPUOLELLA



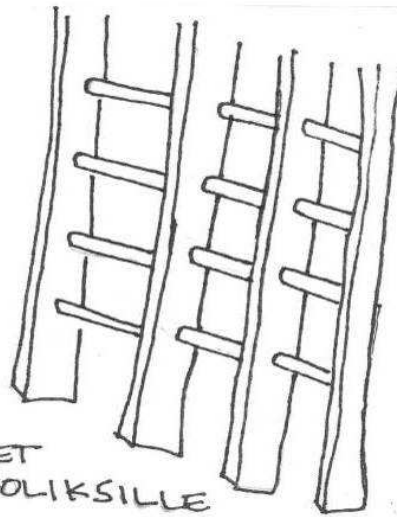
KARUSELLI



VÄRITELTA  
-VÄRIN KOHDALLA OLEVAT  
SISÄPUOLELLE



KURKI JA SAMMAKKO -HIPPA



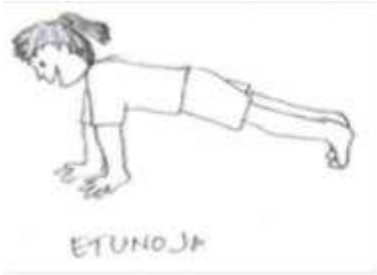
TULKAA  
LAPSET  
PUOLIKSILLE



KUKKOSELSONTA



VAKKA



ETUNOJA



TAKANOJA



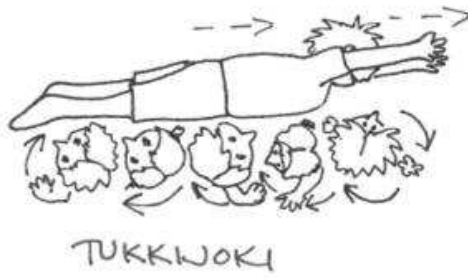
TÄHTI



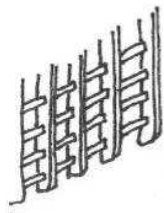
PARIPUMPPU



JALKAPOHJAT VASTAKKAIN



PARIFEILI  
-PENKILLÄ TAI LATTIALLA



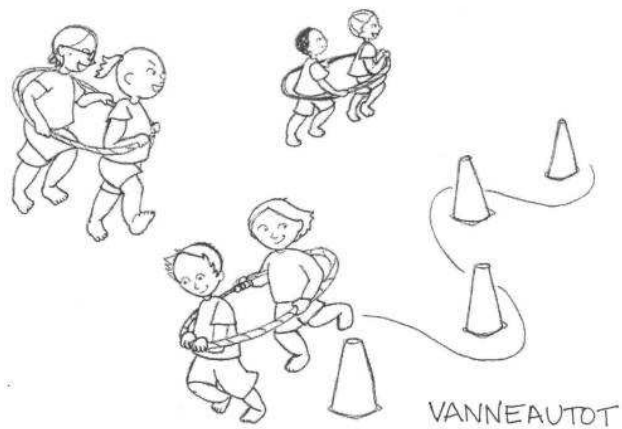
MAA-MERI-LAIVA



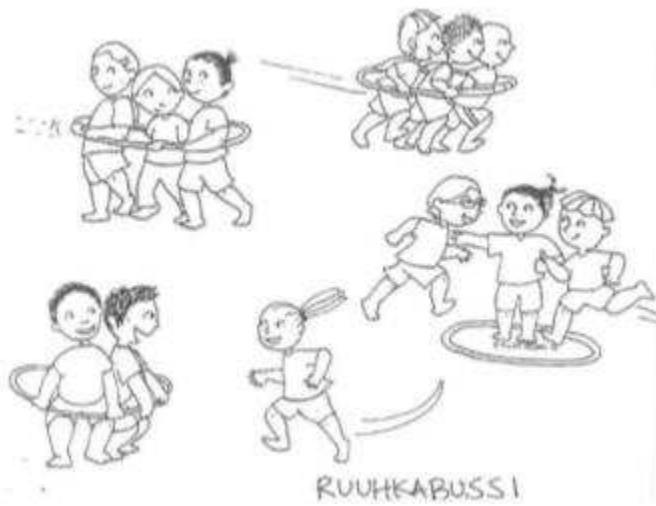
VANTEET JA SANOMALEHTI



HIIPIT VANTEEN SUIKAIN



VANNEAUTOT



RUUKABUSSI



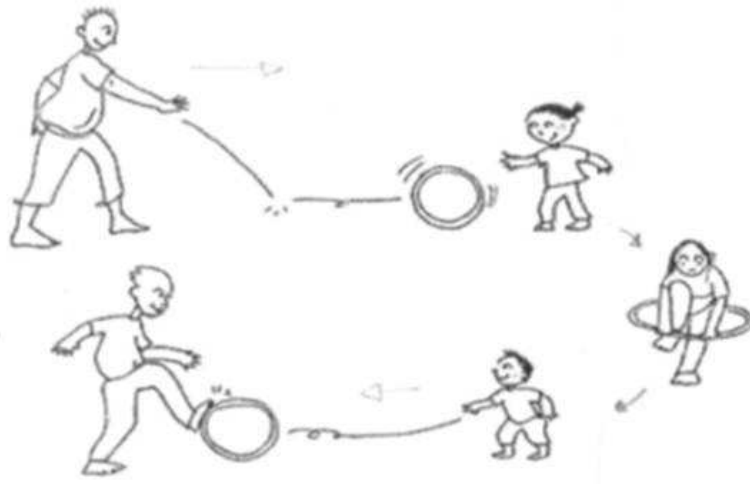
SANOMALEHDEN KANSSA  
LIKKUMINEN



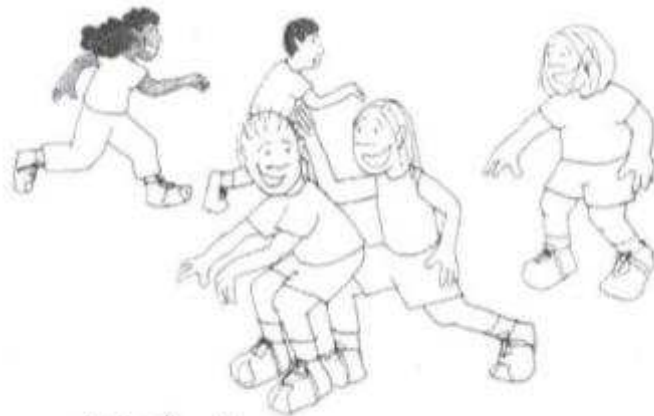
PIIRIJUKSU



VANNE TOISEN ALI



VANTEEN VIERITYS



WC-PÖNTTÖHIPPA



ELÄVÄT AIDAT



LEHTITUHTO



selkä



kaula



vatsa



olkapää



kynärpää



kantapää