

Tiina Sjöberg

Ulkoleikkikansio

Lasten motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittämisen välineenä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

4.12.2012

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Tiina Sjöberg Ulkoleikkikansio – Lasten motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittämisen välineenä 28 sivua + 1 liite 24.10.2012
Tutkinto	Sosionomi
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaiskasvatus
Ohjaajat	Lehtori, Seija Mäenpää Lehtori, Mervi Nyman
<p>Lasten liikunnan määrä on jatkuvan tarkastelun alla. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) lapsille suositellaan kaksi tuntia reipasta, hengästyttävää liikuntaa päivässä. Tämä ei kuitenkaan kaikilla lapsilla toteudu. Valmistuvana sosionomina ja lastentarhanopettajana olen kiinnostunut lasten kehityksestä ja lasten hyvinvoinnista.</p> <p>Liikunta on erittäin tärkeää lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle. Liikkuminen, motoristen taitojen kehittyminen ja oppiminen tulee lapsille luonnollisesti erilaisten leikkien ja pelien mukana. Liikunnan avulla lapsen itsetunto ja lapsen ”minä” kasvaa onnistumisten myötä. Leikkien ja pelien avulla lapsi kehittyy myös sosiaalisesti, työskentelemällä ryhmässä, hän oppii kunnioittamaan ja kuuntelemaan toisia, sekä kokee kuuluvansa johonkin. Kasvattajilla on suuri rooli leikkien ja liikunnan mahdollistajina ja kannustajina. Kasvattajien tulisi tiedostaa tämä toimissaan, jotta lapsi saisi hyvän pohjan omalle liikkumiselle ja sosiaalisille taidoille.</p> <p>Päiväkoti Vaahteramäessä haluttiin kehittää ulkoilutoimintaa sekä nostaa lasten viikoittaisen liikunnan määrää, jolloin he tarjosivat kyseistä aihetta opinnäytetyöksi. Opinnäytetyöni on monimuotoinen ja se koostuu tästä raportista ja ulkoleikkikansioista. Ulkoleikkikansion tarkoitus on olla päiväkodin kasvattajien arkea helpottava työväline, jonka avulla he monipuolistavat ulkoilutoimintaa ja lisäävät lasten viikoittaisen liikunnan määrää. Siihen on koottu 18 erilaista ja monipuolista ulkoleikkiä, joiden valintaperusteena on ollut erilaisten motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen, osallisuus sekä yhteisöllisyys. Kansio on suunnattu yli neljävuotiaille motoristen taitojen kehittymisen perusteella. Aikuiset toimivat roolimalleina, toiminnan mahdollistajina ja kannustajina sekä tukijoina. Tämän takia toivoin, että aikuiset osallistuisivat leikkien leikkimiseen lasten kanssa.</p> <p>Päiväkodin lapset osallistuivat prosessiin testaamalla leikkejä kanssani sekä piirtämällä kuvia liitettäväksi Vaahteramäen päiväkodin kansioon. Lapset ja kasvattajat voivat täydentää kansiota yhdessä, lisäämällä leikkejä ja kuvia. Ulkoleikkikansiota voidaan kopioida alueen muihin päiväkoteihin, jolloin liikkuvien lasten määrä toivottavasti kasvaa.</p>	
Avainsanat	Motorinen kehitys, liikuntaleikki, osallisuus, vuorovaikutus, yhteisöllisyys, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Author Title Number of Pages Date	Tiina Sjöberg Physical Outdoor Play - Increasing Children's Weekly Physical Activity 28 pages + 1 appendice Autumn 2012
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Mervi Nyman, Senior Lecturer
<p>The purpose of my Bachelor's thesis was to increase the weekly amount of physical activity in early childhood at daycare center Vaahteramäki. Physical activity is very important in early childhood and for children's overall growth and learning. Through play and playing games children's physical activity, motor skills and learning become natural elements in their lives. They also learn to be part of a group, respect and listen to others and comply with the rules. Children's self-esteem and ego grow in a healthy way through physical activity and play.</p> <p>As a graduating Bachelor of Social Services and kindergarten teacher children's wellbeing interests me a lot. I am also worried about the fact that children do not get enough physical activity during a day and that numbers of overweight children are rising. Children should move two hours per day.</p> <p>This thesis based on practice consists two parts: first I collected information about children's growth and skills from books and surveys. Based on the knowledge, I made a folder of outdoor play, that helps teachers and other staff members at kindergarden to diversify children's outdoor activity. The folder contains 18 different delightful and versatile games. Instructions for the games are written on play cards that are stored in the folder. All games are physically activating and develop both motor and social skills. The folder is easy to use. Adults are role models, enablers and supporters. Because of that I hope that adults join the children to play the games.</p> <p>The children at daycare center Vaahteramäki participated in this process by testing games with me and by drawing pictures for their folder. Together children and adults can fill the folder with new games and pictures. The folder of outdoor plays can also be copied to other daycare units and hopefully there will be more children who are motivated to move more than before.</p>	
Keywords	participation, interaction, physical activity in early childhood education, physical education, physical play

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatuksen asiakirjat	2
2.1	Leikki ja liikunta Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa	3
2.2	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	4
3	Liikunnan ja leikin merkitys lapsen kokonaiskehitykseen	5
3.1	Motoriset taidot luovat pohjan kehitymiselle	5
3.2	3–6-vuotiaan lapsen kehityksen eteneminen	6
3.3	Liikunnan merkitys lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon	8
3.4	Leikki osana kehitystä	8
3.5	Aikuisen merkitys liikunnan ja leikin tukemisessa	10
4	Liikunta ja leikki lisäävät osallisuutta ja yhteisöllisyyttä	12
4.1	Osallisuus ja vuorovaikutus	12
4.2	Yhteisöllisyys	14
5	Ulkoleikkikansio	15
5.1	Kansion lähtökohdat ja tavoitteet	15
5.2	Kansion kokoamisprosessi	17
5.3	Leikkien valinta, testaus ja muutokset	18
5.4	Leikkikortit	20
5.5	Leikkikansion ja leikkikorttien käyttö	22
6	Ulkoleikkikansion arviointi	23
6.1	Tavoitteiden toteutuminen	23
6.2	Leikkien valinta	24
6.3	Ulkoleikkikansio ja leikkikortit	26
7	Pohdinta	27
	Lähteet	29
	Liitteet	
	Liite 1. Leikkikortit	

1 Johdanto

Nykypäivänä lasten liikunnan määrä ei vastaa lapsille suotuisan kehityksen tarvitsemää määrää. Lasten ja nuorten ylipaino on myös kansanterveydellinen ongelma. Varhaiskasvatuksen lasten liikunnan suosituksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005) lapsille suositellaan kaksi tuntia reipasta, hengästyttävää liikuntaa päivässä, tämä ei kuitenkaan kaikilla toteudu. Tutkimusten (esimerkiksi LATE-hanke 2010) mukaan lapsuudessa opittu liikkuminen tai liikkumattomuus jatkuu aikuisuuteen asti. Uusimman kansainvälisen Designed to move (ACSM – ICSSPE – NIKE 2012) -tutkimuksen mukaan nyt alle 10-vuotiaiden lasten eliniän odotetaan olevan jopa viisi vuotta lyhyempi, kuin heidän vanhempiansa. Tuloksen syynä on liian vähäinen liikkuminen.

Lapsella on syntymästään asti luontainen tarve liikkua ja liikkuminen on välttämätöntä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehittymiselle ja oppimiselle. Liikkuminen tulee lapsilla luonnostaan leikin ja pelien mukana. Liikunta tuo parhaimmillaan iloa ja riemua. Se vahvistaa itsetuntoa onnistumisten kautta. Liikunnan ja leikkien avulla voi ilmaista tunteita ja kehittää ryhmätyöskentelytaitoja. Lapsille tekemisen mielekkyys on tärkeintä. Aikuisilla on suuri rooli ja mahdollisuus lasten leikkien ja liikunnan monipuolistajina, kannustajina sekä innostajina. He voivat antaa uusia virikkeitä ja toimia itse esimerkkinä.

Tehtävänä oli suunnitella ulkoilutilanteisiin ”Ulkoleikkikansio”. Kansion tarkoitus on olla päiväkodin kasvattajien arkea helpottava työväline, jonka avulla he monipuolistavat ulkoilutoimintaa ja lisäävät lasten viikoittaisen liikunnan määrää. Siihen on koottu 18 erilaista ja monipuolista ulkoleikkiä, joiden valintaperusteena on ollut erilaisten motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen ja osallisuuden sekä yhteisöllisyyden lisääminen. Kansio on suunnattu yli neljävuotiaille motoristen taitojen kehittymisen perusteella. Nuoremmat lapset voivat halutessaan myös osallistua toimintaan. Prosessin aikana olin yhteistyössä päiväkodin kanssa. Kävin testaamassa leikkejä sekä sain heiltä palautetta leikkejä ja leikkikortteja koskien. Päiväkodin lapset olivat osallisena prosessissa leikkien testauksessa sekä kansion kuvittamisessa. Leikkikorttien kuvat on tehnyt tuttavani.

Työ koostuu tästä raportista ja ulkoleikkikansiosta. Olen pyrkinyt teoriavalinnoissani tuomaan esille varhaiskasvatuksen toimintaan liittyviä asioita monipuolisesti, jotta lukija saisi ymmärryksen siitä, miten monet asiat varhaiskasvatuksen toimintaan vaikuttavat, ja siitä miten tärkeä merkitys monipuolisilla liikuntaleikeillä on lapsen terveen ja tasapainoisen kehityksen kannalta

Työelämän yhteistyökumppanina on Päiväkoti Vaahteramäki, joka toimii Helsingin kaupungin sosiaaliviraston alaisuudessa. Päiväkoti sijaitsee Pikku-Huopalahdessa ja kuuluu Reijola – Munkkiniemen päivähoidoalueeseen. Päiväkodissa on neljä ryhmää, joista yksi ryhmä on kehityksessään viivästyneiden lasten integroitu erityisryhmä ja yksi esi-kouluryhmä. Päiväkodissa on yhteensä 80 1–6-vuotiasta lasta ja 13 kasvatus ja hoito-henkilökunnan jäsentä.

Pääasiallisena toimintaympäristönä leikeille toimii päiväkodin piha. Piha-alue on profiiliiltaan monipuolinen, alueella on mäkiä, kallioita ja tasaisia alueita. Pihalla on erilaisia pihaleikkivälineitä, esimerkiksi keinut, hiekkalaatikko, peliseinä ja liukumäki. Pihaleikkivälineiden turvallisuus on juuri tarkastettu, ne ovat turvamääräysten mukaiset. Päiväkodin läheisyydessä on myös puistoja sekä metsäalueita, joita kannattaa mahdollisuuksien mukaan hyödyntää leikkejä leikittäessä. Päiväkodin piha-alueen ulkopuolelle lähdetessä valvovia aikuisia kuitenkin tarvitaan enemmän, mikä voi osoittautua esteeksi.

2 Varhaiskasvatuksen asiakirjat

Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu:n) perusteet ovat varhaiskasvatuksen sisällöllisen kehittämisen ja ohjauksen väline, joka vaikuttaa valtakunnallisesti. Sen tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista koko maassa. Vasu:n perusteet toimivat kunnallisten ja yksikkökohtaisten suunnitelmien pohjana. Varhaiskasvatussuunnitelman (Vasu:n) perusteet on luotu yhteistyössä Stakesin (nykyinen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: THL) sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön, Opetushallituksen, Suomen Kuntaliiton ja muiden asiantuntijatahojen kanssa. (THL 2012.)

Helsingin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma (2011) luo toimintaraamit kaupungin päiväkodeille. Tämän varhaiskasvatussuunnitelman pohjana on käytetty valtakunnallisen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteis-

sa olevaa liikunnan ohjeistusta tarkentamaan ja täydentämään on laadittu Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Seuraavaksi kerron liikunnasta Helsingin vasussa sekä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista hieman enemmän.

2.1 Leikki ja liikunta Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan kasvatuksen ja kasvamaan saattamisen tavoitteena on lapsen kasvaminen itseksi, itsenäiseksi ja toiset huomioon ottavaksi sekä oppimaan sosiaalisen kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen taitoja. Opettamisen tavoitteena on, että lapset oppivat ongelmanratkaisun prosesseja, välineiden ja menetelmien hallintaa sekä omaksuvat ympäristön ja elämän hallinnan tietoja ja taitoja sekä sivistyneen inhimillisen toiminnan perusasioita, kiinnittyvät suomalaiseen kulttuuriin ja helsinkiläisyyteen. Tasapainoinen kasvu, kehitys ja oppiminen tähtäävät lasten itsenäisen toimintakyvyn ja elinikäisen oppimisen perustan luomiseen ja edelleen kehittymiseen. Siihen lapsi tarvitsee aikaa, tilaa ja mahdollisuuksia omaehtoiseen, lapsille ominaiseen toimintaan, leikkimiseen, liikkumiseen, tutkimiseen ja taiteelliseen kokemiseen ja ilmaisemiseen. Kasvattajien tehtävänä on rikastaa, jäsentää, ohjata ja tukea lasten toimintaa. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2011: 7, 9.)

Varhaiskasvatuksessa lasten toiminta on huomion keskipisteessä. Leikkiminen on lasten ensisijaisin ja lapsilähtöisin toiminnan tapa. Leikkimisessä viriää helposti kognitiivisia, luovia ja sosiaalisia prosesseja. Jo leikin rakentaminen edellyttää usein uusia, ennen kokeilemattomia ratkaisuja ja jatkuvaa neuvottelua ja yhteistoimintaa koko ryhmän kanssa. Leikin kuluessa ja kehittyessä monet kognitiiviset prosessit tulevat käyttöön luonnollisissa tilanteissa. Leikeissä lapset joutuvat usein havainnoimaan tarkasti, muistamaan ja vertaamaan asioita, lapset käsitteellistävät leikkiin kuuluvia ilmiöitä jne. Sosiaaliset prosessit kehittyvät yhteisissä pyrkimyksissä leikin onnistumisen kannalta kuten säännöistä sopimisessa, yhdessä ajattelussa ja ristiriitojen ratkaisemisesta. Liikkuminen kuuluu usein leikkimiseen. Leikin juoneen kuuluu useasti juoksemista, hyppäämistä, kiipeämistä, pieniin koloihin ahtautumista, heittämistä ja kiinni ottamista. Kehollinen ja kokemuksellinen oppiminen virittää ja ylläpitää luovia prosesseja. Liikkuminen voi olla myös liikunnallista harjoittelua, jolloin täytyy havainnoida myös muita ja seurata heidän suorituksiaan, jäsennettävä ja muistettava harjoiteltavia liikesarjoja. (Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma 2011: 9-11.)

2.2 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Lasten liikunnan määrästä puhutaan jatkuvasti ja sitä tulisi monipuolistaa joka puolella. Sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä Nuoren Suomen kanssa ovat vuonna 2005 laatineet Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Näissä suosituksissa kuvataan, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tuetaan liikunnan ja leikin avulla.

Suosituksien mukaan lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Päivittäinen määrä koostuu useista lyhyemmistä jaksoista. Liikunnan tulee olla suunniteltua, tavoitteellista ja monipuolista, lapsen kehitystaso huomioiden. Liikuntaympäristön tulisi olla liikuntaan houkutteleva sekä turvallinen. Ympäristön tulisi tarjota mahdollisuus fyysisen harjoittelun lisäksi myös sosiaaliseen ja emotionaaliseen harjoitteluun. Liikuntavälineitä tulee olla tarpeeksi ja niiden tulee olla muunneltavia, monipuolisia sekä helposti saatavilla, myös lasten omaehtoiseen toiminnan aikana. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 3-15, 28.)

Liikkuminen yhdessä fyysisen kasvun ja erityisesti painon lisääntymisen kanssa kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi hänen tulisi liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Tämän takia olisi hyvin tärkeää tukea ja rohkaista vähän liikkuvia lapsia liikkumaan enemmän. Ravinnosta saadun energian määrän lisääntymisen ja päivittäisen liikunnan määrän vähenemisen vuoksi, ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti. Vuonna 2005 ylipainoisia lapsia oli 10-20%. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005:10.)

Lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua ohjattuihin liikuntatuokioihin useita kertoja viikossa. Liikuntatuokioita tulee järjestää sisällä (1krt/vko) ja ulkona (1krt/vko). Niiden lisäksi lyhyitä liikuntatuokioita voi sisällyttää myös muiden toimintojen osaksi. Ohjatun liikuntatuokion pituus vaihtelee lasten iästä ja liikunnan intensiteetistä riippuen 10 minuutista noin 60 minuuttiin. Aikuisen tulee seurata, tarkkailla lasten liikunnan määrää ja laatua, sekä kannustaa, rohkaista ja ohjata yksilöllisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 24.)

Yhteistyö lasten vanhempien kanssa on tärkeää, jotta päivittäinen liikunnan määrä toteutuisi. Varhaiskasvattajien tulisi antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Vanhempia tulisi kannustaa liikkumaan ja leikkimään lasten kanssa. Vanhempien sekä varhaiskasvattajien esimerkillä terveistä ja aktiivisista elämäntavoista on merkitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 32.)

3 Liikunnan ja leikin merkitys lapsen kokonaiskehitykseen

Päiväkotien ja koulujen liikunnan määrällä ja laadulla on erittäin tärkeä merkitys lasten normaalin kasvun ja kehityksen sekä motoristen perustaitojen harjaantumisen kannalta. Lapsilla tulisi päivittäin olla tarpeeksi mahdollisuuksia monipuoliseen motoristen perustaitojen harjoitteluun ja erilaisiin aktiviteetteihin positiivisessa ja kannustavassa oppimisympäristössä. Liikunnan avulla voidaan myös vähentää ja hoitaa ahdistusta, masennusta ja muita psyykkisiä oireita (Vilén ym. 2008: 330).

3.1 Motoriset taidot luovat pohjan kehitymiselle

Lapsuusaika on motoristen perustaitojen oppimisen tärkein vaihe. Jos lapsi ei saa tarpeeksi monipuolisia liikekokemuksia, saattaa motoristen perustaitojen oppimisessa tulla viivästyksiä, joka saattaa johtaa liikuntataitojen viivästyneeseen kehittymiseen. Sari Stigmanin (2006: 4) mukaan motoristen perustaitojen oppiminen antaa pohjan myöhemmille lajitaitojen oppimiselle ja liikunnan harrastamiselle. Motoristen taitojen kehittämisellä ja hallinnalla voi siten olla osaltaan vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Joissakin liikunta-aktiivisuutta kartoittaneissa tutkimuksissa lapset ovat maininneet liikuntaan osallistumisen suurimmaksi esteeksi juuri heikot motoriset taidot, Stigman (2006:4) jatkaa.

Hermostollinen kehittyminen liittyy hyvin kiinteästi lapsen kognitiiviseen (tiedolliseen) kehitykseen, johon aistihavainto-, ajattelu-, ja muistitoiminnot kuuluvat. Näiden toimintojen tulisi olla kehittyneitä, jotta lapsi voi oppia uusia asioita ja tutustua erilaisiin ilmiöihin. Kognitiiviset toiminnot kehittyvät lapsen oman, aktiivisen ja vastavuoroisen toiminnan seurauksena. Kognitiivisen kehityksen välineitä ovat havaintomotoriset taidot ja motoriset perustaidot. Näiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin kysymyksiin. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joilla lapsi hahmottaa

omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa tilaan (lähellä – kaukana), aikaan (hitaasti–nopeasti) ja voimaan (kevyt – painava). (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 14.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan lihaksilla aikaansaattua tietoista toimintaa, joka sisältää havaitsemisen, suunnittelun ja motivaation. Motorinen kehitys ilmenee kehon ja sen eri osien toimintojen muutoksina. Kehityksen oikeasuuntaisuuteen vaikuttavat hermo-lihasjärjestelmän, hengityselinten ja luuston kehitys samoin kuin aistien kautta välittyvät viestit kehon sisältä ja ympäristöstä, ja mahdollisuus liikkua. (Numminen 2005: 94.) Motorinen toiminta voidaan jakaa hienomotorisiin ja karkeamotorisiin. Hienomotorisessa toiminnassa käytetään vain pieniä tai vain joitakin lihaksia (esimerkiksi sormet, varpaat). Karkeamotoriikassa isommat lihakset ja lihasryhmät tekevät töitä.

Motoriset perustaidot ovat ihmisen itsenäiselle selviytymiselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä. Taidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoihin. Tasapainotaitoja on staattisia sekä dynaamisia. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan paikallaan olevan asennon ylläpitämistä, esimerkiksi paikallaan seisominen. Dynaaminen tasapaino on liikkeen aikaista tasapainon ylläpitämistä, esimerkiksi juokseminen. Käsittelytaitojen avulla ihminen pystyy toimimaan erilaisten esineiden, välineiden ja telineiden kanssa, heitto, potku, kiinniotto ja kuljetus ovat tästä esimerkkinä. Liikkumistaidot ovat taitoja joiden avulla liikutaan paikasta toiseen, kuten kävely, juoksu, laukka, kipeäminen ja hyppy. (Karvonen – Siren-Tiusanen – Vuorinen 2003: 47.)

Monipuolinen ja runsas liikkuminen erilaisissa maastoissa kehittää lapsen taitoja edelleen ja hän alkaa savuttaa automatisoituneen vaiheen eli taidon ihannemallin. Tässä vaiheessa lapsen ei tarvitse enää miettiä liikkumistaan vaan voi siirtää huomionsa muiden asioiden, kuten ympäristön havainnoimiseen. Perusmotoristen taitojen ihannemallit tulisi saavuttaa ennen kouluikää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005: 13.)

3.2 3–6-vuotiaan lapsen kehityksen eteneminen

Lapsen kehityksen tunteminen on tärkeää, jotta osaa tukea lasta oikealla tavalla, valita oikeanlaisia menetelmiä ja haastavuudeltaan sopivia harjoituksia ja leikkejä. Jokainen lapsi on yksilö ja tämä tulisi muistaa. Kaksivuotias lapsi voi olla erittäin kehittynyt liikuntataidoiltaan kun taas neljävuotias voi olla hyvin kömpelö.

3–4-vuotiaalla olisi hyvä harjoittaa ketteryyttä. Alussa suoritukset voivat olla vaikeita, mutta toistojen myötä suoritus nopeutuu ja muuttuu sujuvammaksi hermostollisten yhteyksien järjestäytyessä. Oikea rytmi on tärkeä osa ketteryyttä. Oikean suoritusrytmin "löytäminen" edesauttaa myös nopeuden kehitystä. Lasten liikuntaleikkeihin rytmittämään kannattaa ottaa lorut ja laulut mukaan, sillä ne auttavat rytmittämään liikettä. Lorun lausuminen vaikuttaa myös lapsen puheen kehitykseen. Tiedolliselta kehitykseltään 3–4-vuotias ymmärtää sääntöjä, mutta joidenkin asioiden yhtä aikaa tekeminen ei vielä onnistu. Tunne-elämältään 3–4-vuotias on vielä uhmakas ja oman tahto on vahva. Lapsi kuitenkin ymmärtää, että kaikilla ei ole samanlaisia tunteita ja ajatuksia, kuin hänellä itsellään. Lasta tulisi jatkuvasti kannustaa omatoimisuuteen ja itsenäiseen tekemiseen. (Autio – Kaski 2005: 23-28; Miettinen 1999:12-14.)

4–6-vuotiaana perusmotoriset taidot, kuten juoksu, hyppy, heittäminen ja pallon käsittely, tulisi olla kohtalaisesti jo hallinnassa. Tässä iässä lapsi oppii siirtämään helpommin taitojaan uusiin tilanteisiin ja tehtäviin, sekä yhdistelemään liikunnan eri muotoja samanaikaisesti ja peräkkäin, esimerkiksi juoksu – esteen yli hyppy, heitto ilmaan – kiinniotto, juoksu – pallon heitto. Kuusivuotias osaa keskittyä hyvin hieman vaativimpiinkin liikuntaharjoituksiin. Motorisesti kuusivuotiaan tulisi hallita kehonsa sekä perusliikkeet hyvin, joiden lisäksi hän harjoittelee jo erityistaitoja vaativia liikkeitä. Tiedollisella tasolla 4–5-vuotias alkaa ymmärtää monipuolisempia ohjeita. Viisivuotiaana lapsi jaksaa keskittyä paremmin ja asioiden muistaminen on helpompaa. Teoissaan kuusivuotias osaa erottaa oikean ja väärän sekä säännöt. Sääntöjen noudattaminen alkaa tulla tärkeäksi. Tunne-elämältään viisivuotias on myönteinen ja tasapainoinen. Kuusivuotias on ailahteleva: ilo ja suru voivat vaihdella nopeasti. Lapsi saattaa menettää malttinsa pienistäkin asioista. (Autio – Kaski 2005: 23-28; Miettinen 1999:12-14.)

Jotta motoriset perustaidot kehittyvät lopulliseen vaiheeseen tarvitaan satoja tai tuhansia toistoja. Kehittyäkseen liikkujana lapsen tulee saada liikkua ohjattujen tuokioiden aikana mahdollisimman paljon. Kasvattajan täytyy organisoida toiminta niin, että odotusaika minimoidaan ja toiminta-aika maksimoidaan. (Pönkkö – Sääkslahti 2011: 143.) Taitojen automatisoituessa olisi tärkeää kiinnittää huomiota myös niiden oikeanlaiseen suoritustapaan. Väärin opitun liikkeen korjaaminen vaatii siitä poisoppimista, joka hidastaa liikunnallista kehitystä (Miettinen 1999:13).

3.3 Liikunnan merkitys lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon

Keho ja sen terveys ja hyvinvointi vaikuttavat ihmisten minäkuvaan, sekä yleiseen mielialaan. Oma mielikuva omasta kehosta on tärkeä. Kehonkuvan perusteet muodostuvat jo lapsena vanhemman antamasta sylistä, kosketuksesta ja kokemuksista, joissa liikutaan ja tehdään aistimuksia ympäristössä. Kehonkuva määrittelee ihmisen käsitystä minästä: kuka ja millainen olen. (Vilén ym. 2008: 229.)

Uusien taitojen oppiminen on erityisen tärkeää kasvavalle lapselle, joka harjoittelee vielä perusmotorisia taitoja. Se luo kokemusta kehonhallinnasta ja antaa konkreettisia keinoja selvitä arjesta. (Vilén ym. 2008:335.) Uusien asioiden oppiminen tuo osaamisen ja onnistumisen kokemuksia, joita ihminen tarvitse myönteisen minäkuvan ylläpitämiseen ja lisää itseluottamusta. Onnistumisen kokemuksia saa toiminnasta tai tehtävästä, joka on suunniteltu lapsen kehitystasolle sopivaksi. Välillä kasvattajan olisi hyvä antaa lapselle tehtäviä, joista tietää tämän selviytyvän hyvin, vaikka oppimista ei tällä kerralla tapahtuisikaan, sillä onnistuminen lisää motivaatiota ja sitä kautta oppimista. (Koivunen 2009: 38-39.)

Lapsen innostuneisuutta tulisi palkita ja suorituksista tai käyttäytymisestä kiittää. Palautetta ja kiitosta olisi hyvä saada aikuisen lisäksi muilta ryhmän lapsilta, sillä itsetunto kehittyy muiden hyväksynnän kautta. Kaverilta saatu myönteinen palaute on usein hyvin merkittävä. Lapsen tulee kuitenkin oppia vastaanottamaan positiivisen palautteen lisäksi myös negatiivista. Tekemisen kautta lapsi oppii ja saa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia, jotka muokkaavat lasta tasapainoiseksi ihmiseksi. (Autio – Nenonen – Louhiala 2007: 35-36.)

3.4 Leikki osana kehitystä

Monelle tuttu sanonta ”Leikki on lasten työtä” ei ihan pidä paikkaansa. Leikki on lapselle tärkeä kehitystehtävä, oppimisen väline ja joissakin tilanteissa kohde. Työssäni se toimii kuitenkin kehittävänä välineenä liikunnan lisäämisessä.

Leikin kautta lapsi oppii fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Alussa leikin kautta tutustutaan omaan ympäristöön ja omitaan leluja. Kolmevuotiaana leikitään rinnakkain omia kuvitteluleikkejä ja lainaillaan toisilta leluja. Neljän vuoden iässä leikitään yhdessä, roolileikkien tullessa mukaan kuvioihin. Esikouluikäiset lapset tekevät paljon yhteis-

työtä ja leikkivät ryhmissä, asettaen sääntöjä. (Koivunen 2009: 40.) Leikin avulla lapset myös työstävät omia kokemuksiaan, elämyksiään ja omaa ajatusmaailmaansa. Leikeissä voidaan tuoda esille myös tiedostamattomia ristiriitoja. Leikissä syntyneillä mielikuvituksellisilla tilanteilla on aina tietty merkitys lapselle itselleen. Symboli- ja roolileikit antavat tilaisuuden kokeilla erilaisia käyttäytymisvaihtoehtoja. Lapset matkivat ja samaistuvat aikuisten, mielikuvitushahmojen ja televisiosankareiden rooleihin, esimerkiksi vilttejä poliiseja, ninjoja tai leijonia. Roolit ja tilanteet yhdistyvät liikkumiseen ja niitä korostetaan kokonaisvaltaisesti kehollisesti sekä eleillä ja ilmeillä, näin leikkiin tulee mukaan dramatiikkaa. (Zimmer 2011: 73-77.)

Leikki voidaan jakaa vapaaseen leikkiin ja ohjattuun leikkiin. Vapaassa leikissä lapset ovat ohjaimissa, mutta silti kasvattajan tulee neuvoa, ohjata ja valvoa. Ohjattu leikki on leikki, jossa ohjaaja päättää leikin sisällön, leikkikaverit ja paikan. Ohjatut ulkoleikit ja sääntöleikit olivat joitakin vuosia sitten päivittäisiä leikkejä. Kyseisissä leikeissä lapset oppivat keskittymään, noudattamaan sääntöjä ja odottamaan vuoroaan. (Koivunen 2009:41.)

Ohjatuissa liikuntaleikeissä lapset tutustuvat mukavalla tavalla toisiinsa ja aikuisiin. Leikki innostaa yhteistoimintaan, tuottaa iloa ja antaa liikuntaa samanaikaisesti usealle lapselle samanaikaisesti. Leikeissä lapset voivat itse säädellä nopeuttaan ja voiman käyttöönsä, jolloin vältetään yllirasittuminen. Liikuntaleikit ovat monipuolisia, leikeissä kehittyä lapsen kyky havainnoida, taito huomioida muita, sääntöjen noudattaminen ja tapa toimia rehellisesti. Näiden lisäksi kaikki suuret lihasryhmät saavat harjoitusta liikuntaleikkien aikana. Nuorimmat lapset leikkivät tavallisesti aikuisen kanssa tai pareittain, vanhemmat lapset leikkivät suurempina ryhminä. (Karvonen – Pirttimaa 1986: 30.)

Sääntöleikit alkavat kiinnostaa lapsia neljän vuoden iässä. He keksivät omat sääntönsä, jos heille annetaan siihen mahdollisuus. Lapset ovat hyvin rehellisiä, oikeudenmukaisia ja empaattisia, sekä kantavat huolta nuoremista ja fyysisesti heikommista. (Numminen 1996: 93.) Sääntörikkomukset huomataan ja rikkojalle vaaditaan rangaistusta. Pelistä sulkeminen tai jäähyllä joutuminen on lapsille kova paikka, ja joillekin se on hyvin suuri koettelemus, sillä halutaan olla mukana itse toiminnassa. (Numminen 2005:184.) Sääntöleikeissä opitaan kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. Säännöt opettavat lapsille hyviä tapoja ja toisten kunnioittamista, niiden avulla voidaan myös pitää ryhmäkoossa ja vaikuttamaan ryhmän sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. (Hännikäinen 2006:141.)

3.5 Aikuisen merkitys liikunnan ja leikin tukemisessa

Marjatta Kallialan (2008: 223) mukaan lapset odottavat, että aikuiset leikkivät heidän kanssaan, auttavat riitatilanteissa, näkevät lasten hyvät teot ja vastaavat, kun lapset lähestyvät heitä. Näin ollen myös lasten mielestä aikuisen läsnäololla on leikissä ja liikunnassa hyvin suuri merkitys. Leikkituokioissa aikuisilla on mahdollisuus vaikuttaa onnistumisen kokemuksiin, joiden kokeminen on hyvin tärkeää toiminnan jatkon kannalta. Lapsen liikuntamotiiveina voidaan pitää itse toimintaa ja siitä saatavia positiivisia aistimuksia, tunnekokemuksia ja –elämyksiä. Voittoa tärkeämpää on hauskuus ja tekeminen. Liikunnassa mukana pysymiseen vaikuttaa positiivinen rohkaisu, tukeminen ja kannustaminen. (Numminen 1996: 92; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005:21).

Lapsi oppii kokeilemalla. Yritysten ja erehdysten kautta lapsi oppii vähitellen oivaltamaan toiminnallisia ratkaisuja ja mielekkäitä toimintatapoja. Aikuisen tehtävänä on rohkaista lasta kokeilemaan, yrittämään itsenäisesti, päättämään ja kokeilemaan uudelleen, näin lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja uskaltaa kokeilla uudestaan. Varhaiskasvatuksen liikuntaan opetusmenetelmistä soveltuvat hyvin erilaiset leikin muodot, kuten liikuntaleikit ja -pelit sääntöineen ja rooleineen, laulu- ja piirileikit, ilmaisuleikit, mutta myös niin sanotut vapaat, lasten omaehtoiset leikit tai rakenteluleikit sekä yksin, että yhdessä toisten kanssa. (Pönkkö – Sääkslahti 2011: 143.)

Asiantuntijoiden mukaan aikuisten osallistuminen leikkiin on havaittu kannustavan lapsia pitkäjänteisempään leikkiin. Epäsuoran ohjauksen ohella leikkien edistymistä auttavat hyvin ajoitetut vuorovaikutukset. Aikuisen tulee olla aktiivinen, joka näkyy myönteisenä asenteena erilaisia leikkejä kohtaan sekä haluna keskustella lasten kanssa ja kuunnella heidän aloitteitaan. Leikin kautta oppimista voidaan tukea tunnistamalla opetukselle ja ohjaukselle otolliset hetket. Aikuiset voivat rikastuttaa leikkejä tekemällä malliksi, ajattelemalla ääneen ratkaisuja, etsimällä tapoja liittää leikkeihin mukaan uusia leikkijöitä ja tulemalla leikkeihin mukaan partnereiksi ja vaikuttamalla niihin sisältä käsin oman roolin kautta. Aikuisten on kuitenkin silloin alistuttava leikkien yhteisiin sääntöihin ja toteutettava yhdessä lasten kanssa niiden juonta. Aikuisten mukanaolo helpottaa erityisesti arkojen lasten pääsyä ja integroitumista leikkeihin. (Mikkola – Nivalainen 2011: 54; Siren-Tiusanen 2006: 14-16.)

Aikuisen täytyy pitää myös huolta että sääntöjä noudatetaan, koska lapset ovat säännöistä hyvin tarkkoja. Aikuinen voi yhdessä lasten kanssa asettaa säännöt myös ulkoleikkien leikkimiseen esimerkiksi: aloitettu leikki leikitään loppuun asti, voittajat tai leikitä pois pudonneet jäävät kannustamaan toisia vielä leikissä mukana olevia ja tärkeimpänä leikissä tulee noudattaa reilua peliä. (Hännikäinen 2006:141.) Aikuisten tulisi kuitenkin muistaa etteivät aikuisten säännöt sovi aina lapsille. Sääntöjä tulisi soveltaa lasten toimintaan sopiviksi sekä antaa ”tilaa” lasten omille sovelluksille, tällöin lapset kokevat, että heidän ajatuksiaan arvostetaan, mikä puolestaan lisää heidän itsearvostustaan. (Numminen 1996: 93.) Lapsen iän karttuessa sääntöjä voi kuitenkin vaikeuttaa ja lisätä.

Ryhmän jäsenillä on erilaisia rooleja, esimerkiksi aloitteentekijä, järjestelijä, vetäytyjä, normien seuraaja ja huomion tavoittelija, joita kasvattajan olisi hyvä tunnistaa (Vilén ym. 2008:280). Kasvattaja tarvitsee roolien tunnistamisen lisäksi monia erilaisia taitoja. Nämä taidot jaetaan reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoihin. Reaktiotaitoja ovat muun muassa aktiivinen kuuntelu, selventäminen, kokoaminen ja tiedon jakaminen. Vuorovaikutustaitoja ovat tasapuolisuus, yhdistäminen, rajoittaminen ja yksimielisyyden rakentaminen. Näiden taitojen avulla ryhmänohjaaja tukee ryhmäläisiä vuorovaikutukseen. Toimintataitojen avulla ohjaaja rohkaisee ilmaisemaan itseään ja auttaa hankalissa tilanteissa. Toimintataitoja ovat empatia, vahvuuksien esiin nostaminen, kysyminen ja mallin antaminen. (Vilén ym. 2008: 280-281.) Ulkoleikeissä ohjeiden anto on tärkeää, jotta leikki saadaan käyntiin. Lapsilla on paljon omia näkemyksiä asioista ja toiveita omista rooleistaan (hippana, pelastajana tai leikin johtajana). Leikkien tarkoituksena on kuitenkin osallistaa ja tukea vuorovaikutukselliseen yhteiseen toimintaan, jolloin myös lasten ehdotuksia tulisi kuulla. Leikin ohjaaja tarvitsee taitoa rajoittaa ja koota ehdotukset yhteen.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa ympäristön houkuttelevuus on yksi tärkeä asia. Ympäristön ja välineiden vaihtumisella on väliä lapsen taitojen kehittymiseen. Ympäristöä täytyy muokata, jotta lapsi joutuu mukauttamaan jo aiemmin oppimaansa taitoa uuden ympäristöntarpeita vastaaviksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005:26.) Muun muassa näistä syistä myös ulkotilojen viihtyvyyteen ja virikkeellisyyteen tulee kiinnittää huomiota, niitä täytyy ylläpitää ja uudistaa. Kallialan ja Tahkokallion (2006:17-19) mukaan suomalaisten päiväkotien pihojen vahvuus on usein niiden luonnonläheisyys. Keinut, hiekkalaatikko, liukumäki ja hiekkalelut ovat vakiovälineitä, sen sijaan majanrakennustarvikkeita on heidän mukaansa vähän tai ei ollenkaan. Ulkona

käytettäviä välineitä voi lisätä vähitellen muistaen oman luovuuden ja välineiden muunneltavuuden. Kun jaksetaan ottaa esille ja panna pois, vaihtaa ja yhdistää uudella tavalla, myös pihalla leikittävät leikit tulevat entistä monipuolisemmiksi ja pitkäkestoisemmiksi. (Kalliala ja Tahkokallion 2006: 17-19.)

4 Liikunta ja leikki lisäävät osallisuutta ja yhteisöllisyyttä

4.1 Osallisuus ja vuorovaikutus

Helsingin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2011:12) lasten osallisuus merkitsee, sitä että lapsilla on aito mahdollisuus tulla kuulluksi itseään ja omaa toimintaansa koskevis- sa asioissa sekä toiminnan suunnittelussa. Lapsilla tulisi myös olla mahdollisuus pääs- tä mukaan kasvatusyhteisön toimintaan ja sitä koskevien ratkaisujen tekoon. Osallisuu- teen kuuluu myös, että yhteisön tapa kommunikoida tukee lasten mahdollisuuksia ra- kentavaan vuorovaikutukseen toistensa ja kasvattajien kanssa. (Helsingin varhaiskas- vatussuunnitelma 2011: 12.)

Osallisuutta toteutuu lapsen saadessa riittävästi tietoa siitä, mitä ollaan tekemässä ja miten toiminta vaikuttaa hänen elämäänsä. Lapsen mielipidettä kysyttäessä ja antamal- la hänelle mahdollisuuden valinnanvapauteen, saa hän osallistumisen kokemuksen ja tunteen siitä, että on tärkeä. Tämä antaa lapselle tietoisuuden siitä, että hänet otetaan todesta ja ettei aikuinen päättää aina hänen puolestaan. Lapsi tuntee, että hän itse voi osallistua oman toimintansa ja elämänsä päätöksiin. Iloisessa ja vapaaehtoisesti tapah- tuvassa osallistumisessa lapsen persoonallisuus kehittyy. (Liukkonen 2010: 115-117; Zimmer 2011: 79.) Kasvattajan tulee siis pyrkiä keskittymään lapsen kanssa itse toi- mintaan, joka on lapselle pääasia ja sisäisen motivaation lähde. Lapsen ollessa sisäi- sesti motivoitunut hän unohtaa ympärillä olevan ja kokee sisäistä riemua. Ulkoinen motivaatio, kuten aikuisen pakottaessa lapsen toimintaan, aiheuttaa jännitteen ja pakon tunteen, jolloin toiminta useasti lopetetaan. Lapselta puuttuu tällöin itsetarkoituksellinen tekeminen ja mielihyvän tunne. (Numminen 1996: 91-92.)

Osallisuuden kokemukset vahvistavat toimijuutta yhteisöissä. Koska pienten lasten osallistumisen kokemuksen ja kuulluksi tulemisen merkitys alkaa muotoutua jo varhain, on turvallisen kasvuympäristön luominen hyvin tärkeää. Osallisuuden kehittyminen vaatii taitoja, jotka opitaan toimimalla sosiaalisissa tilanteissa. Tällaiset taidot opitaan jo

varhain lasten ja vanhempien vuorovaikutuksessa, mutta niiden oppimiselle on luotava mahdollisuudet myös päiväkodissa ja koulussa. (Rasku-Puttonen 2006:113.) Hyvää kasvuja kehitystä varten tulee luoda turvallinen toimintaympäristö, tarjota positiivisia osallistumiskokemuksia ja aikuisen aitoa läsnäoloa, tukea lasten keskinäistä vuorovaikutusta, sekä huomioida lasten toiveita siten, että niistä syntyy kokemuksia vaikuttamisesta. Lasten osallisuus on leikkiä, liikkumista, pelaamista, kokeilua, tutkimista ja taideilmaisua. (Liukkonen 2010: 115-117.)

Vastavuoroinen vuorovaikutus muodostaa yhteisöissä toiminnan perusedellytyksen. Vuorovaikutus toimii välineenä muodostettaessa jaettua näkemystä yhteisön jokapäiväisistä kokemuksista: vuorovaikutuksen kautta yhteisön jäsenet ilmaisevat yhteisöön kuulumista. (Ikonen 2006:158.) Vuorovaikutus on yhdessäoloa ja kaksisuuntaista keskustelua, jossa osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Tuntemalla, kokemalla, puhumalla ja kuuntelemalla lähetetään viestejä puolin ja toisin. Tunteiden hallinta ja empatiakyky luovat pohjan lapsen vuorovaikutustaitojen kehitykselle. Leikeissä ja peleissä lapset omaksuvat tunteiden näyttösääntöjä: milloin on soveliasta näyttää tunteensa ja milloin ei. (Vilén - Leppämäki - Ekström 2008:18; Numminen 2005:183.)

Vilénin ym. (2008:10) mukaan vuorovaikutuksessa saa aina palautetta. Palaute luo vuoropuhelua, motivoi, suuntaa toimintaa ja auttaa eteenpäin. Lapsia tulisi ohjeistaa palautteen annossa keskittymään kaverin onnistumisiin, oivalluksiin, yrittämiseen ja sitkeyteen. (Vilén ym. 2008:180) Ulkoleikkien jälkeen tulisi siis antaa nopea, positiivinen palaute lapsille sekä kannustaa heitä toimimaan yhdessä ja antamaan palautetta leikkikaverilleen.

Päiväkodissa yksi tärkeimmistä lasten toiminnan ja vuorovaikutuksen tavoitteista on me-tunteeseen liittyvän yhteisöllisyyden tunteen saavuttaminen. Me-henki ohjaa kuuntelemaan ja sopimaan asioista, yhteisen edun vuoksi. Ryhmän jäsenten erilaisuus (organisoiija, tunteikas, valittaja, hiljainen, esittäjä...) kehittää lasten vuorovaikutustaitoja. Toisten erilaisuuksien huomaaminen auttaa lapsia oppimaan toimimaan eri tavoilla, tulemaan toimeen ja lähestymään toisia. (Ikonen 2006:156; Numminen 2005:184.)

4.2 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys edellyttää yhdessä tekemistä, yhteisiä tavoitteita, sekä sitoutumista yhteiseen toimintaan (Karila – Nummenmaa 2006:36). Yhteisöjen ja yhteisöllisyyden merkitys yksilölle ja ryhmälle pohjautuu subjektiivisiin kokemuksiin ja tunnemaailmaan sekä arvostuksiin. Yhteisöt antavat lapsille kokemuksen yhteenkuuluvuudesta, yhteiseen toimintaan kiinnittymisestä, osallisuudesta ja vertaiskulttuurista. Lapset oppivat yhteisöissä toimiessaan sosiaalisia taitoja sekä omaksuvat erilaisia tietoja. (Ikonen 2006:164.)

Yksi merkityksellisimmistä yhteisöistä lasten elämässä on päiväkotit. Päiväkodissa muodostamissa vertaisyhteisöissä lapset saavat yhdessä toimiessaan kokemuksen yhteisön jäsenyydestä; siitä miltä tuntuu kuulua yhteisöön, miten yhteisön jäsenyys saavutetaan, mitä yhteisö merkitsee ja millaisia haasteita siihen kuulumisen sisältää. Lapsilla löytyy eroavaisuuksia tiedoissa, ymmärtämisessä ja osaamisessa. Tällainen erilaisuus osaamisessa ja näkökantojen monipuolisuus toimivat yhteisön oppimisen ja osaamisen kehittymisen resursseina. Yhteisöjen jäsenenä lapset harjoittelevat monia sosiaalisen elämän kannalta tärkeitä taitoja, kuten jakamista, toisten ystävällistä kohtelua, itsensä ilmaisua, vuorovaikutustaitoja ja roolin ottoa. Yhteisöön liittymistä voidaan pitää asteittain osallisuuden prosessina, jolloin yksilö saavuttaa yhteisön täysivaltaisen jäsenyyden ja samalla aktiivisen osallisuuden kautta rakentaa yhteisöä. Lapsilla yhteisön jäsenyys edellyttää esimerkiksi arvoista, normeista ja säännöistä neuvottelua ja sopimista sekä samankaltaisia leikkimieltyksiä ja kiinnostuksen kohteita. (Nummenmaa ym. 2007:38; Ikonen 2006:149.)

Yhteisön jäsenyys on tärkeää lapsille, tämä ilmenee heidän tarpeistaan muodostaa kahdenkeskisistä ystävyysryhmittymistä laajempia pieniyhteisöjä. Yhteisöllisyys tulee esiin ryhmän jäsenten välisessä vahvassa (henkisessä) yhteydessä, keskinäisessä kiintymyksessä sekä toisista välittämässä ja auttamisessa. Yhteisöllisyys ilmenee myös toiminnassa: lapsille mielekäs ja arvokas yhteinen toiminta tuottaa lapsille kokemuksen yhteisöön kuulumisesta ja toisaalta toiminta vahvistaa jo olemassa olevaa yhteisöä. (Ikonen 2006: 156-157.)

Aikuisen toiminnalla on myös merkitystä yhteisöjen kehittämisessä. Vuorovaikutustaidot ja leikkitaidot kehittyvät erilaisten kokemusten kautta ja näiden kokemusten mahdollistajana ja rikastajana kasvattajalla on keskeinen merkitys (Ikonen 2006:159). Yh-

teenkuuluvuuden tunnetta voidaan pitää tärkeänä edellytyksenä pienten lasten yhteistoiminnan kehittymiselle ja sosiaaliselle oppimiselle päiväkodissa (Hännikäinen 2006:129). Yhteisön rakentaminen vaatii kasvattajalta lasten osallisuuden tukemista. Ryhmän yhteisten sääntöjen luominen yhdessä on tärkeä keino edistää yhteisöön kuulumista ja vastuunottoa. Säännöistä keskusteleminen auttaa lapsia ymmärtämään niiden merkityksen ja perustelut, näin he voivat sitoutua niihin paremmin. Yhteisen päämäärän hyväksi työskenteleminen, yhteisöllisyyden ja huolenpidon jatkuva tavoitteellinen edistäminen edesauttavat yhteisönkehittymistä. Ryhmään kuulumista vahvistavat tarpeelliseksi kokemisen tunne. Erilaiset vastuutehtävät lisäävät lapsen ymmärrystä itsestä, vastuuntuntoa ja itsearvostusta. (Rasku-Puttonen 2006: 112-113.)

Inhimillisen kehityksen perustana sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Yhteisöt tarjoavat raamit yksilön kognitiiviseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Raamien tulisi tukea yksilön jäsenyyttä ryhmässä ja kanssakäymisen kautta opettaa yksilöä tuntemaan itseään. Yhdessä työskennellessään lapset oppivat tuntemaan myös toisiaan ja käsitykset sekä havainnot toisista tarkentuvat. Yhdessä jaetut ajatukset, koetut kokemukset laajentavat lasten käsityksiä. Näin he muokkaavat yhteisön kulttuuria, eivätkä vain sisäistä sitä automaattisesti. Yhteisön on opittava kantamaan vastuuta ja hyväksymään erilaiset yksilöt ryhmässä. Parhaimmillaan yhdessä työskentely auttaa lapsia syventämään asioiden ymmärtämistä sekä kehittämään vuorovaikutuksessa tarpeellisia ryhmätyötaitoja. Lasten ja aikuisten välinen vuorovaikutus yhteisissä toiminnoissa vaikuttaa siihen, että lapsista tulee taitavia osallistujia oman yhteisönsä elämässä. Oppiessaan arvostamaan ryhmän erilaisia jäseniä lapset oppivat myös luottamaan toisiinsa. Jotta luottamusta voi tapahtua, edellyttää se kokemuksen tasa-arvosta ja oikeudenmukaisuudesta, tässä kasvattajalla on ratkaiseva rooli. (Hännikäinen – Rasku-Puttonen 2006: 14.)

5 Ulkoleikkikansio

5.1 Kansion lähtökohdat ja tavoitteet

Kansion suunnittelu käynnistyi joulukuussa 2011 vierailulla Päiväkoti Vaahteramäessä. Päiväkoti Vaahteramäen henkilökunta tahtoi muuttaa ja monipuolistaa päiväkodin ulkoiluhetket ulkoilutoiminnaksi, sekä samalla lisätä lasten liikunnan määrää. Päiväkodissa oli mietitty asioita jo hyvin pitkälle ennen minun osallistumistani. He olivat perustaneet pihapedagogiikkaryhmän, jossa päiväkodin johtajan lisäksi jokaisesta lapsiryhmästä oli

edustamassa vähintään yksi kasvattaja. Päiväkodin johtajan mukaan ulkoilutilanteen olisi tarkoitus olla ohjattua ulkoilutoimintaa. Toiminnassa aikuisen rooli voisi olla mahdollisesti jotain muuta kuin valvoa. Aikuisten tehdessä asioita yhdessä lasten kanssa, voitaisiin mahdollisesti lasten riitatilanteita saada vähennettyä.

Pihapedagogiikkaryhmä oli kysellyt opettajien sekä lasten mielipiteitä ulkoilusta jo valmiiksi. Koska päiväkodissa oli tehty alkukartoitus sekä pohdittu valmiiksi mitä toiminta voisi olla, minun ei ollut enää tarpeellista tehdä tätä uudelleen. Ryhmä oli kerännyt keskustelemiaan asioita yhteen kansioon. Kansiossa oli esimerkiksi haastatteluja lapsilta, palaverimuistioita ja henkilökunnan mielipiteitä. Eräässä muistiossa oli mainittu, että ulkoilutoiminnan apuvälineenä voisi olla ulkoleikkikansio. Yhteisen keskustelun pohjalta päädyimme siihen, että tekisin opinnäytetyönäni kyseisen ulkoleikkikansion, koska se on selkeästi rajattavissa ja mahdollista tehdä yksin.

Yhteistyössä pihapedagogiikkaryhmäläisten kanssa rajasimme kansion kohderyhmäksi yli neljävuotiaat, koska heillä alkaa olla perusmotoriset taidot hallinnassa. Tämä ei kuitenkaan estä nuorempia lapsia osallistumasta toimintaan, sillä lapset ovat kehitykseltään hyvin eritasoisia. Ryhmän mukaan toimintaa voisi olla yhdestä kahteen kertaan viikossa, jolloin se ei häiritse päiväkodin viikkorytmiä tai edellytä suuria muutoksia päiväkodin arjessa.

Työni tehtäväksi muodostui luoda monipuolinen, arkea helpottava ulkoleikkikansio päiväkodin kasvattajien avuksi. Kansion avulla kasvattajat voivat monipuolistaa ulkoilutoimintaa ja tätä kautta lisätä lasten viikoittaisen liikunnan määrää. Kansiossa olevien leikkien valintaperusteeksi valitsin erilaisten motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehittämisen ja osallisuuden sekä yhteisöllisyyden lisäämisen, sillä liikunnan lisääntymisen määrää en pysty työni lopussa arvioimaan. Leikkien avulla pyritään lisäämään yhteistyötä sekä kehittämään vuorovaikutustaitoja eri ryhmien lasten, sekä lasten ja aikuisten välillä.

Kansion onnistuessa päiväkotiki saa työkalun käyttöönsä, jolla kasvattajat pystyvät helposti monipuolistamaan ulkoilutilanteita ja muuttamaan ne vuorovaikutteiseksi ulkoilutoiminnaksi, jossa jokainen lapsi on osallisena. Ohjatulla ulkoleikkitoiminnalla normaalien lasten leikkien lisäksi saadaan lasten viikoittaista liikunnan määrää nostettua. Kansiossa hyötyvät etenkin ne päiväkodin työntekijät, jotka eivät koe liikuntaa vahvuudek-

seen tai tunne erilaisia ulkoleikkejä. Kansiota pystyy myös kopioimaan alueen muihin päiväkoteihin, jolloin liikkuvien lasten määrää voidaan lisätä.

5.2 Kansion kokoamisprosessi

Aloitin aiheeseen perehtymisen etsimällä ja tutustumalla erilaisiin lähteisiin: kirjoihin, lehtiin, internetissä oleviin erilaisiin foorumeihin ja sivustoihin. Aluksi keräsin teorialietoa, jonka pohjalta keräsin ja hain erilaisia leikkejä sekä leikkien muunnelmia. Leikkejä kertyi yhteensä 25, joista valitsin kansioon 18. Leikkien valintaperusteena olivat liikunnallisuus, motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen, vuorovaikutteisuus sekä kohderyhmän ikä (4-7-vuotiaat). Valitsin mukaan myös alle neljävuotiaalle tarkoitettun leikin, jotta jokainen toimintaan osallistuva lapsi saisi onnistumisen kokemuksia.

Olin yhteydessä päiväkotiin pääosin sähköpostitse. Alkuvaiheessa, kerätessäni teoria-tietoa ja perusteluja valitsemilleni leikeille, yhteydenpito oli vähäisempää. Tapaamisia oli yhteensä neljä, ennen kansion luovutusta. Ensimmäisellä kahdella kerralla selvensimme mitä teen sekä pihapedagogiikkaryhmäläisten toiveita ja ajatuksia. Kesän aikana keräsin teorialietoa sekä valitsin leikkejä. Elokuussa olin itse leikkimässä lasten kanssa. Tämän kerran jälkeen päiväkoti sai ohjeet, joiden avulla he leikkivät lapsia sekä analysoivat ohjeita ja antoivat palautetta parin viikon ajan. Lasten piirustukset hain elokuun lopussa.

Päiväkodin henkilökunnalla ei ollut kansion toteutukseen toiveita tai vaatimuksia. Kansion toteutuksesta vastaaminen, sisällön suunnittelu ja päättäminen oli siis tehtäväni. Henkilökunnan toiveena kuitenkin oli, että kansiossa olisi myös perinteisiä pihaleikkejä uusien leikkien lisäksi. Perinneleikkejä ei enää leikitä kotipihoilla, jolloin meidän, aiempien sukupolvien leikkimät perinteiset pihaleikit katoavat ja unohtuvat. Kansion avulla on siis tarkoitus myös opettaa näitä perinneleikkejä uudelle sukupolvelle, jotta ne säilyisivät edelleen. Perinneleikkejä kansiossa ovat Kirkonrotta, 10 tikkua laudalla, Peili, Polttopallo, Hedelmäsalaatti ja Väri. Leikkien alkuperäinen suunniteltu määrä oli 12-15, mutta lisäsin leikkien määrää kolmella, jotta useampi perinneleikki saatiin mukaan.

Päätettyäni leikit, kirjoitin niiden ohjeet. Kirjoittaessa ohjeita pyrin kirjoittamaan ohjeet selkeästi ja lyhyesti, siten että ne ovat helppo- ja nopealukuiset. Suunnittelin samalla leikkikorttien kuvia. Siskoni on yhdessä ystävänsä kanssa saattanut kuvat lopulliseen

muotoonsa. Leikkien valinnasta, leikkikorteista ja kansion sisällöstä kerron seuraavissa kappaleissa tarkemmin.

5.3 Leikkien valinta, testaus ja muutokset

Yksi peruste leikkien valintaan oli motoristen taitojen kehittäminen, sillä niiden oppiminen vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja motoristen taitojen ihannemalli tulisi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan (2005:13) kehittyä ennen kouluun menoa. Seuraavaksi esittelen leikit, siinä järjestyksessä jossa ne esiintyvät kansiossa, leikkien tarkemmat ohjeet ovat liitteenä (Liite 1). Tasapainotaitoja kehittäviä leikkejä ovat Peili, Pesässä tungosta, Valokuvaaja ja Väri. Käsittelytaitoja kehittäviä leikkejä ovat Hyönteisten etsintä, Ilmapallot, Koppipallo, Polttopallo ja Keilaus. Liikkumistaitoja kehittäviä leikkejä ovat Hedelmäsalatti, Hiirenhäntä, Hula-hula hippa, Kirkonrotta, Lentävä talonmies, Lohikäärmeenpyrstö, Pulkanveto, Tahmeat popcornit ja 10 tikkua laudalla.

Pyrin valitsemaan leikkejä, jotka kehittävät eri tavoilla motorisia perustaitoja. Monissa valitsemisani leikeissä toteutuu monien taitojen kehittymistä päällekkäin ja samanaikaisesti, esimerkiksi Koppipallossa. Koppipallossa taitojen kehittyessä ei jossain vaiheessa tarvitse enää keskittyä pallon heittoon tai kiinniottoon, jolloin voidaan yhdistää liikkeitä, esimerkiksi juoksua ja heittoa. Vaikka toiminta on ohjattua, toteutuu niissä kuitenkin itsenäistä toimintaa, jota 3-4-vuotiaat tarvitsevat. Esimerkiksi Keilauksessa heitetään tai potkitaan palloa yksittäin tai pienemmissä ryhmissä. Kasvattaja ei voi koko aikaa seistä vieressä vaan hänen täytyy seurata kaikkia osallistujia. Tällöin lapset harjoittelevat itsenäisesti, mutta kasvattajalta saa tukea, apua sekä ohjeistusta.

Toinen peruste leikeille oli kehittää niiden kautta sosiaalisia taitoja, sekä lisätä osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Sosiaalisten taitojen merkitys korostuu erityisesti joukkuepeleissä. Sääntöjen noudattaminen, toisten kuunteleminen, kannustus ja huomioiminen ovat taitoja, joita tarvitsee joka päivä ja niitä täytyy opetella jatkuvasti. Leikeissä lapset ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, jolloin taitojen oppimista tapahtuu. Kuten aiemmin kirjoitin yhdessä koetut ja jaetut kokemukset auttavat lapsia muokkaamaan yhteisön kulttuuria. Leikkiessä yhdessä muiden lasten kanssa heidän vuorovaikutustaidot kehittyvät ja niissä tapahtuu kokemusten kokemista ja jakamista. Leikkien tiimellyksessä lapsia tulisi muistuttaa antamaan palautetta toiselleen, joka auttaa heitä muovaamaan omaa minäkuvaansa ja on osa vuorovaikutuksen oppi-

mista. Leikkiessään lapset toimivat yhdessä, joissakin leikeissä kuten Hedelmäsalaa-tissa ja Ilmapalloissa, pienryhmillä ja pareilla on yhteisiä tavoitteita; vaihtaa paikkaa tai pitää pallo ilmassa, jotka auttavat yhteisöllisyyden tunteen kasvussa.

Lapsen puheen ja kielen kehitys on vahvasti sidoksissa vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Lapsi tarvitsee kielellisiä virikkeitä ja sosiaalista vuorovaikutusta, jotta hän omaksuu kielen. (Kunnari – Paavola 2012:57.) Halusin tuoda leikkeihin mukaan muistia ja puheenkehitystä edistäviä piirteitä, esimerkiksi Hiirenhännässä narun yli hyppies-sä voi lausua runoja. Runon lausunta auttaa myös rytmittämään toimintaa, joten olen-kin ehdottanut myös Tahmeat popcornit leikissä lorun tai lauseen toistoa.

Aikuisen tulee muistaa antaa valtaa myös lapsille, tällöin heidän motivaationsa toimin-taa kohtaan säilyy. Kuunnellessa ja huomioimalla lasten näkemyksiä leikeistä, antamal-la heidän osallistua leikin valintaan ja päättää leikeissä liikkumistyyli, annetaan heille tieto siitä, että heidät otetaan todesta. Tällainen lisää myös osallisuuden tunnetta. Lap-set pääsivät osalliseksi jo ulkoleikkikansion työstövaiheessa, jolloin he osallistuivat leikkien testaamiseen. Lapset saivat valita kolmesta leikistä kaksi mitä halusivat leikkiä. Leikeissä tarvittiin hippa ja pelastaja, joihin löytyi heti vapaaehtoiset. Välillä hippoja vaihdettiin kuten myös tilanteessa, jossa lapsi ilmoitti, ettei enää jaksa olla hippa. Lap-set olivat innokkaasti mukana piirtämässä toisen leikin rajaviivoja ja laivoja. Lapset osallistuivat myös oman päiväkotinsa ulkoleikkikansion sisällön luomiseen. Sain heiltä piirustuksia, jotka liitetään osaksi kansiota.

Päiväkodissa käydessäni testaamassa ja havainnoidessani leikkejä ja niiden toimivuut-ta en käyttänyt mitään tieteellistä havainnointimenetelmää. Ohjatessani leikkejä lapsille yritin huomioida toteutuvatko leikeissä niille asettamani tavoitteet: motoristen taitojen harjoittelu, vuorovaikutteisuus, osallisuus ja leikistä nauttiminen. Havainnointia tein olemalla itse läsnä tilanteessa, osallistumalla leikkiin ja kysymällä lapsilta suoraan hei-dän mielipiteitään. Testauksen jälkeen jätin leikkiohjeet päiväkotiin, jotta päiväkodin henkilökunta pystyi perehtymään ohjeisiin ja leikkeihin paremmin. Parin viikon kuluttua tästä kävin keskustelemassa henkilökunnan kanssa valinnoistani ja kuulemassa heidän mielipiteitään. Pyysin heiltä palautetta muun muassa leikkikorttien ulkoasusta ja (fontti, koko, tekstin selkeys), leikeistä (Ovatko ne sellaisia, joita olivat ajatelleet, kaipaavatko he jotain leikkejä erityisesti, haluavatko he kilpailullisia leikkejä?).

Tein henkilökunnan sekä lasten palautteen perusteella hieman muutoksia leikkeihin ja leikkikortteihin. Joihinkin leikkien ohjeisiin täytyi tehdä selvennyksiä. Joistakin leikeistä sain hieman kahdensuuntaista palautetta, esimerkiksi Ilmapalloista: ”Ilmapallot ovat ehkä enemmän sisäkäyttöön, kun ne menee ulkona helposti rikki (Kasvattaja 1).” ”Nyt ajankohdalle ehkä huonot, mutta voisin kuvitella leikkiväni tätä vappuna (Kasvattaja 2.)” Tällaisista palautteista oli vaikea saada käsitystä, onko leikki huono vai ei. Päätin kuitenkin pitää ilmapallo-leikin kansiossa, sillä se on monipuolinen etenkin motorisia käsittelytaitoja kehittävä, edullinen, hauska ja ohjaajan halutessa hyvin vuorovaikutteinen. Ohjausvuorossa oleva ohjaaja päättää mitä sallii ja mitä ei.

Alkuperäisissä keskusteluissa sovimme, että kansioista jätetään tutut leikit, kuten Peili, Väri ja Polttopallo pois, mutta saamassani palautteessa näitä kuitenkin toivottiin kansioon. Palautteiden perusteella lisäsin Peilin ja Värin, sekä säilytin Polttopallon listalla mukana. Kirkonrottaa pidin itse haastavana leikkinä kohderyhmän ikäisille lapsille, mutta tätä leikkiä toivottiin myös, joten pidin sen leikkilistalla. Hedelmäsalaatti -leikkiin pienempiä lapsia varten (alle neljävuotiaille) ehdotettiin kaulaan tai muualla roikkuvia kuvia hedelmistä. Tällaiset apukuvat helpottaisivat lapsia muistamaan ja tarvittaessa he voisivat tarkistaa, mikä hedelmä he olivat. Palautteen pohjalta tein kansioon irtokuvia hedelmistä. 10 tikkua laudalla -leikki koettiin hieman vaikeana, sillä kaikki eivät osaa laskea kymmeneen. Se sopisi esikoululaisille keväällä. Helpotukseksi laitoin variaatio kohtaan joitakin muunnoksia; kaksi hippaa ja tikkujen määrän vähentämisen viiteen.

5.4 Leikkikortit

Kansio koostuu 18:sta A4 -kokoisesta leikkikortista, kahteen leikkiin kuuluvista apukuvista, leikkiluettelosta, kasvattajille suunnatuista kansion käyttöön liittyvistä infokorteista sekä Päiväkoti Vaahteramäen lasten liikunta-aiheisista piirustuksista. Kansiossa oleva materiaali on laminoitu, jotta se kestäväää käyttöä ja ulkoilmaa. Kansio itsessään on pehmeää muovia, sen kulmat ovat pyöristetyt mahdollisen törmäysvahingon varalta. Kansion sisältö löytyy päiväkodista myös paperiversiona, ohjeiden häviämisen tai kastumisen varalle.

Infokorteissa on kerrottu mitä varten kansio on ja miten sitä voi käyttää. Muistin virkistykseksi -infokortteihin olen nostanut lyhyesti teoriaa motorisesta kehityksestä, perustaidoista, osallisuudesta, vuorovaikutuksesta ja yhteisöllisyydestä. Edellä mainitut käsitteet ovat mainittuna leikkikorttien kehittää -kohdassa. Tältä teoriasivulta kasvattaja voi

tarkistaa mitä kyseiset asiat tarkoittavat, jos hän ei muista tai käsitteet ovat vieraita. Leikkiluettelossa leikit on jaoteltu motoristen perustaitojen kehittämisen mukaan tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoihin. Päädyin tähän ratkaisuun, sillä leikkien valinnassa motoristen perustaitojen kehittäminen on ollut yksi valintakriteeri. Vaikka valitsemisani leikeissä toteutuu näitä kaikkia taitoja samanaikaisesti, päädyin kuitenkin jaottelemaan leikit näin, jotta kansio olisi selkeä ja helppokäyttöinen.

Leikit ovat jokainen omalla, kaksipuoleisella kortillaan ja ne voidaan irrottaa kansiosta, jotta koko kansiota ei tarvitse ottaa leikkitalanteeseen mukaan. Leikkiohjeissa on ensin leikin nimi, tämän jälkeen, leikissä tarvittavat mahdolliset välineet ja leikkijöiden sopiva määrä. Ikä on myös merkitty, jos kyseinen leikki ei esimerkiksi sovi haastavuudeltaan vielä neljävuotiaalle. Näiden jälkeen tulevat leikkiensäännöt. Sääntöjen jälkeen on leikin variaatio tai useampia variaatioita. Leikkikorttien alimmaisena on kerrottu mitä leikki kehittää: motorisesti ja sosiaalisesti.

Leikki- ja infokorttien teossa ohjeiden selkeyteen ja ymmärrettävyyteen tuli kiinnittää huomiota. Pienemmille lapsille ohjeet annetaan yleensä visuaalisesti tai verbaalisesti. Sanallisten ohjeiden tulisi olla selkeitä ja yksinkertaista kieltä, jota lapset ymmärtävät. Kaikkein nuorimmille lapsille kannattaa käyttää visuaalisia ohjeita, esimerkiksi toisen lapsen käyttöä esimerkkinä, videota tai kuvan piirtämistä. (Numminen 1996:122.) Leikkiohjeet on kirjoitettu yksinkertaisilla lauseilla, lyhyesti ja ytimekkäästi valkoiselle pohjalle, mustalla Calibri fontilla. Näin ohjeet ovat helppolukuiset ja lukemiseen ei mene kauan aikaa.

Koska lapset ottavat suurimman osan ympärillä olevista ärsykkeistä vastaan silmän kautta, leikkikortin etupuolella on leikin nimeä kuvaava kuva. Kuvan avulla lasten on helpompi muistaa, mikä leikki on kyseessä vaikka he eivät sitä osaisi lukea. Kuvien avulla lapset saadaan aktivoitua myös itsenäiseen toimintaan; opittuaan leikit ensin aikuisten opastuksella, he voivat käyttää leikkikortteja yhdessä ilman aikuisen ohjausta. Virtasen (2009: 129-138) mukaan kuvien teossa tulisi huomioida kuvien selkeys ja hahmotettavuus. Ylimääräisiä asioita kannattaa välttää, jotta huomio ei kiinnittyisi epäolennaiseen, hän jatkaa. Kuvia hahmotellessani kiinnitin tähän huomiota. Päätin teettää kuvat, siten että ne kuvastavat leikin nimeä, sillä leikeissä tapahtuvat toiminnot olisi ollut hyvin vaikeat piirtää ja silloin kuvat eivät myöskään olisi olleet helposti hahmotettavissa. Kuvat ovat isoja ja niistä käy selkeästi ilmi, mikä leikki on kyseessä. Kuvat on

piirretty ja väritetty tusseilla. Lasten piirustukset on sijoitettu kansioon välilehdiksi leikkien väliin. Kansion etukannessa on tekemäni kollaasi lasten piirustuksista.

5.5 Leikkikansion ja leikkikorttien käyttö

Työssä en ole ohjeistanut päiväkodin henkilökuntaa tavasta, jolla heidän tulee ohjattua ulkoleikkitoimintaa toteuttaa tai aikatauluttaa, sillä en tiedä heidän toimintatapojaan tai viikkorytmiä. Yhteistyössä pihapedagogiikkaryhmän kanssa sovimme, että se ei ole minun tehtäväni, vaan he itse hoitavat aikataulutuksen ja muun henkilökunnan sitouttamisen kansion käyttöön.

Pohdimme pihapedagogiikkaryhmän kanssa yhdessä tapaa, jolla he aloittavat leikkikansion käytön. Päädyimme ratkaisuun, jossa lapset saavat valita kahdesta leikkikortti-vaihtoehdosta toisen. Nämä leikit opetellaan ensin kunnolla, jonka jälkeen otetaan uudet kaksi vaihtoehtoa. Tällä tavalla toimiessa annetaan lapsille mahdollisuus valita ja opetetaan samalla demokraattiseen päätöksen tekoon, jossa eniten ääniä saanut leikki voittaa ja sitä leikitään ensimmäiseksi. Jokaisen ääni saadaan kuuluviin ja lapset oppivat mahdollisesti myös perustelemaan valintansa, aikuisen sitä kysyessä, johon yritän päiväkodin henkilökuntaa kannustaa. Kysymällä lasten mielipiteitä, kehitetään heidän vuorovaikutustaitojaan. Kansion infokortteihin (ks. liite1) olen laittanut joitakin vinkkejä lisää, miten leikkikortteja voi käyttää ja leikkejä opettaa.

Kansiota säilytetään ulkovarastossa lasten ulottuvilla siten, että lapset voivat leikkiä leikkejä myös itsenäisesti opeteltuaan ne ensin kasvattajien kanssa. Lapset voivat tehdä leikkialoitteita helpommin myös kasvattajille, kun kansio on heidän saatavillaan. Toivon, että kasvattajat tarttuvat näihin aloitteisiin. Vaikka kansio on suunnattu ja leikit valittu neljävuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille, ei mikään estä nuorempien lasten osallistumista toimintaan.

Kuten aiemmin jo mainitsin, yhteisöjen on opittava kasvamaan yhdessä ja hyväksymään erilaiset yksilöt ryhmässä. Päiväkodissa toimii kehityksessään viivästyneiden lasten integroitu erityisryhmä. Toivoisin, että integroidusta ryhmästä otettaisiin lapsia myös mukaan, sillä he hyötyvät yhteisestä ryhmätoiminnasta ihan samalla tavalla, kuin lapset yleensäkin. Kaisu Viitasenkin (2006:28) mukaan päiväkodissa tulisi jo aloittaa inklusiivisen kasvatuksen (vammainen henkilöiden huomioiminen) toteuttaminen, jossa yhtenä lähtökohdana on myönteisen näkemyksen luominen toisista lapsista, lasten ke-

hityksen ja elämän moninaisuuden sekä kaikkien lasten yhteisen kasvatuksen ohella. Tästä myös yhteisöllisyydessä on kyse. Työskentelemällä yhdessä integroitujen lasten kanssa, lapset oppivat kehittämään erilaisia vuorovaikutustaitoja jotta saavat asiat selvitettyä. Näistä taidoista on apua heille myös tulevaisuudessa.

6 Ulkoleikkikansion arviointi

6.1 Tavoitteiden toteutuminen

Työlle asettamani tavoitteet toteutuivat mielestäni hyvin. Sain luotua kansion, jossa on 18 monipuolista ulkoleikkiä, joita voi leikkiä myös sisällä. Ohjatun ulkotoiminnan ja muiden ohjattujen toimintojen avulla lapsi kasvaa ja kehittyy kokonaisvaltaisesti ja oppii motorisesti, aivan kuten Varhaiskasvatuksen perusteissa (THL 2005:23) toivotaan. Leikkien kautta lasten vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Kansio on helppokäyttöinen ja siisti. Ulkoleikkikansio täyttää monet kriteerit Helsingin vasusta sekä liikunnan suosituksista.

Työn tavoitteena oli luoda arkea helpottava ulkoleikkikansio päiväkodin kasvattajien avuksi. Kansion avulla kasvattajat voivat monipuolistaa ulkoilutoimintaa ja tätä kautta lisätä lasten viikoittaisen liikunnan määrää. Vielä on aikaista sanoa helpottaako ja monipuolistuuko päiväkodin toiminta kansion myötä, sillä kansiota ei ole käytetty vielä kunnolla. Uskon kuitenkin toiminnan monipuolistuvan ja liikunnan määrän kasvavan, sillä päiväkodin johtaja sekä pihapedagogiikkaryhmän jäsenet olivat hyvin innoissaan kansiosta. Päiväkodin henkilökunnasta on hyvin paljon kiinni, miten he lähtevät kansiota käyttämään ja miten useasti he sitä viikossa käyttävät. Kansion käyttömäärä vaikuttaa myös lasten viikoittaisen liikunnan määrän nousuun.

Ennen tarkkaa rajauksen löytämistä haalin hieman liikaa informaatiota. Saatuaani rajattua leikkien valinnan perusteeksi erilaisten motoristen sekä sosiaalisten taitojen kehittämisen ja osallisuuden sekä yhteisöllisyyden lisäämisen päiväkodissa, oli rajaus tämän jälkeen hyvin selkeä ja toimiva. Leikkien valinta ei ollut helppo prosessi, sillä valinnassa täytyi huomioida asettamani tavoitteet leikeille.

6.2 Leikkien valinta

Leikit olen valinnut kansioon huolella ja niiden valintaprosessissa olen kuunnellut päiväkodin henkilökunnan ja lasten mielipiteitä ja toiveita. Leikkien valinnassa kiinnitin huomiota motoristen perustaitojen kehittymiseen monipuolisesti. Onnistuin valitsemaan leikkejä joissa perustaidot kehittyvät samanaikaisesti ja kuitenkin tietyt perustaidot ovat keskiössä, kuten pallon käsittelytaidot tai staattinen tasapaino. Leikkeihin saa helposti muunnoksia vaihtamalla liikkumistapaa sekä tasoja ja suuntaa vaihtamalla.

Sosiaalisten taitojen kehittymien, osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen olivat myös valintakriteereinä. Karila – Nummenmaan (2006:36) mukaan yhteisöllisyys edellyttää yhdessä tekemistä, tavoitteita ja sitoutumista yhteiseen toimintaan. Leikeissä lapset ovat yhteisön jäseniä, joilla on yhteisenä tavoitteena leikin leikkiminen, tullessaan mukaan leikkiin he sitoutuvat toimintaan. Leikkien kautta oppii vuorovaikutustaitoja, itsensä ilmaisua ja toisten huomioimista. Valitsemissani leikeissä tämä toteutuu.

Osallisuutta ja vuorovaikutusta tapahtuu leikeissä melko automaattisesti, tämä ei kuitenkaan anna kasvattajille vapautta jättää huomioimatta osallistamisen tärkeyttä. Parin kanssa työskentelyä ei välttämättä katsota olevan yhteisöllistä toimintaa, mutta olen toista mieltä. Ikosen (2006:158) mukaan vastavuoroinen vuorovaikutus muodostaa yhteisöissä toiminnan perusedellytyksen. Ollessa parin tai pienryhmän kanssa vuorovaikutuksessa lapsi pääsee toimintaan osalliseksi, jonka kautta hän askel askeleelta on osa suurempaa yhteisöä. Osallisuuden tai yhteisöllisyyden lisääntymistä päiväkodissa en pysty nyt arvioimaan tai tietämään. Kansion täytyisi olla käytössä jonkin aikaa, jotta tuloksia olisi nähtävissä. Voisin kuitenkin kuvitella, että vuorovaikutus lasten kanssa jotka toimintaan osallistuvat kasvaa, tämä kuitenkin perustuu vain omiin mielipiteisiini.

En halunnut valita ainoastaan isossa ryhmässä leikittäviä leikkejä, koska niissä saattaa joku jäädä huomaamatta syrjään. Syrjään vetäytyviä sekä vähän liikkuvia lapsia täytyy muistaa houkutellessa mukaan toimintaan. Pareittain tai pienryhmässä tehtävät toiminnot voivat olla heille mielekkäämpiä. Päiväkodin kasvattajat tuntevat päiväkodin lapset melko hyvin. Osa heistä tietää etukäteen millaisia rooleja lapset leikkiessään ottavat ja ketkä vetäytyvät helposti syrjään tai eivät nauti liikkumisesta. Lasten tuntemus helpottaa heitä heidän suunnitellessaan ja ohjatessaan leikkituokioita. Kasvattajat voivat lisätä ja muokata leikkejä omien näkemysten ja kokemuksen mukaan.

Pohtimalla leikkien käyttöönottoa kasvattajien kanssa yhdessä sain heidät myös osaksi prosessia. Osallistamalla heitä jo alusta lähtien ja kyselemällä heidän mielipiteitään toivon saaneeni heidät sitoutumaan toimintaan. Lähtökohta ainakin on parempi, kuin jos olisin vain tehnyt kansion kysymättä heiltä mitään. Osallisuus ei siis ole ainoastaan lasten juttu, vaan prosessissa täytyi ottaa myös kasvattajia huomioon. Osallistin lapsia jo kansion teko vaiheessa, enkä asettanut tavoitteita osallisuudelle ainoastaan kasvattajien tehtäväksi.

Ajankohtana ulkoleikkikansion testaamiselle elokuu oli huono. Elokuussa päiväkodissa aloittaa paljon uusia lapsia ja Vaahteramäessä on käytössä pehmeä lasku, joka tarkoittaa sitä, että päiväkodissa on lasten vanhempia mukana. Uusien lasten ja uusien varhaiskasvattajien toisiinsa tutustuminen on ensisijalla ja hyvin tärkeää. Tämän vuoksi leikkien testaus päiväkodissa jäi hieman vähälle. En ollut itse tätä asiaa tajunnut, eikä yhteisessä tapaamisessamme kesäkuun alussa päiväkodin henkilökuntaakaan osannut tätä ajatella.

Valitsimissani leikeissä tarvitaan jonkin verran välineitä, kuten hyppynaruja, pulloja tai keiloja, laudan ja palloja. Leikkiohjeita kirjoittaessani tajusin kuitenkin, että en tiedä kuinka paljon päiväkodilla on näitä välineitä olemassa tai onko heillä mahdollisuuksia näitä hankkia. Tämä asia minun olisi täytynyt selvittää ennen kansion tekemistä. Onneksi monet tarvittavista materiaaleista saa helposti esimerkiksi keittiön roskista, esimerkiksi tyhjiä mehukanistereita ja maitotölkkejä voi käyttää keiloina. Hula-hula hippaan rekvisiitaksi voi halutessaan tehdä lein kreppipaperista ja narusta. Rajat voi piirtää maahan kengänkorolla, jolloin vanteita ei tarvitse.

Pulkaleikissä tarvitaan hieman erilaisia ja isompia esteitä. Aiemmin mainitsin ympäristön muunneltavuuden tärkeydestä. Ehdotan päiväkotiin hankittavaksi erilaisia rakenteluvälineitä, kuten puulaatikoita, autonrenkaita sekä lautoja. Vastaavia välineitä suositetaan myös psykomotoriikassa. Tällaisia liikuteltavia välineitä voi käyttää monipuolisesti, niitä voi työntää ja kantaa, lapset voivat tehdä majoja, erilaisia tasapainoiluratoja, toisin sanoen mitä heillä vain tulee mieleen. Lasten rakentaessa ja toimiessaan yhdessä, he ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, jonka myötä heidän vuorovaikutustaitonsa kehittyvät ja ovat osallisena pientä rakenteluyhteisöä. Kesäkuun keskustelussa mainitsin jo näistä materiaaleista ja ehdotukseni sai silloin jo kannatusta.

6.3 Ulkoleikkikansio ja leikkikortit

Kansion alussa olevat infokortit kertovat selkeästi ja ytimekkäästi kasvattajalle kansion merkityksen ja antavat vinkkejä sen käyttöön. Leikkikortit ovat pääosin selkeät, niissä on tietty rakenne, joka toistuu jokaisessa kortissa. Koska yritin avata leikit vaihe vaiheelta, tuli muutamaankorttiin tekstiä enemmän. Esimerkiksi Koppipallossa ja 10 tikua laudalla -leikeissä on enemmän ohjeita, jolloin kortti näyttää hieman sekavalta. Leikkikorttien alaosassa kehittää –osuus on helpottamassa kasvattajia huomaamaan mikä leikissä on keskeistä ja mitä leikillä yritetään tavoittaa ja kehittää.

Leikkikorttien kuvat onnistuivat hyvin. Minun olisi täytynyt kiinnittää heti alussa huomiota ohjeistamiseen, sillä toinen henkilö ei voi tietää mitä ajattelen ja haen takaa, jos en selkeästi sitä ilmaise. Kuvittajien kysyessä tarkentavia kysymyksiä ja minun selittäessä tarkemmin ja näyttämällä muutamia esimerkkikuvia, saivat he selkeämmän ymmärryksen millaisia kuvia lapsille tulisi piirtää. He olivat tehneet hienoja, mutta hieman vanhemmille lapsille sopivia. Lapsille suunnatut kuvat täytyy olla selkeitä ja niissä ei kannata olla mitään ylimääräistä, jotta huomio ei kiinnity epäolennaiseen. Ohjeistuksen tärkeyden muistan seuraavalla kerralla, kun tarvitsen jotain.

Lasten piirustukset tuovat kansioon näkyville ”lasten äänen”, ne antavat kansiolle myös ilmettä. Lasten piirustusten aihe oli leikki ja liikunta ulkona. Piirustuksia sain yhteensä 15. Alussa toivoin, että kuvat olisivat kuvanneet joitakin leikkejä, mutta vain kolmesta piirustuksesta oli havaittavissa joku ulkoleikki (esimerkiksi Hedelmäsalaaatti). Suurin osa piirustuksista on esikoululaisten tekemiä ja heistä moni oli aloittanut päiväkodissa elokuun alussa, kuten myös heidän lastentarhanopettajansa. Yhteistyöajan vähäisyys on varmasti ollut osaltaan vaikuttamassa kuvien aiheissa ja ohjeistuksessa. Itse olisin myös voinut jättää kirjallisen ohjeen suullisen ohjeen lisäksi, tällä olisin varmistanut oikeanlaisen ohjeistuksen perille menon kaikille osallisille. Yhden lapsen piirustuksen mukaanottoa mietin hieman kauemmin. Kyseisessä piirustuksessa oli ase, josta tuli tulta ja paperilla näkyi veripisaroiita. Pohdintaani vaikutti lähiaikoina tapahtuneet ikävät tapaukset, aseisiin liittyen. Päädyin kuitenkin ottamaan piirustuksen mukaan kansion, sillä se on kyseisen lapsen näkemys ulkoleikeistä. Ryhmän kasvattajat ovat myös olleet piirustushetkessä läsnä ja nähneet teoksen, joten luotin heidän päätökseen ja pidin kyseisen teoksen mukana.

Kansion teossa käytännönläheisyys oli tausta-ajatukseni koko prosessin ajan. Halusin luoda päiväkodille välineen, joka voidaan oikeasti ottaa käyttöön ja osaksi arjentoimintoja. Varhaiskasvatuksessa toiminta on hektistä ja ylimääräistä aikaa uusien toimintojen tai käytäntöjen luomiseen ei löydy.

Työn luotettavuutta tuo teorialähteet, joissa kirjoittajina ovat asiantuntijat. Teorian kirjoittajia olen kunnioittanut kunnollisilla lähdemerkintöjä käyttäen, enkä ole kopioinut heidän tekstiään työhöni ilman lähdemerkintöjä. Kuvat olen teettänyt tätä työtä varten, eikä niitä ole kopioitu muusta lähteestä. Valitsin sanavalintani kunnioittaen kasvattajia, en valinnut liian hienoja sanoja vaan valitsin kielen mahdollisimman helppo lukuisaksi ja käytännönläheiseksi.

7 Pohdinta

Valmistuvana sosionomina ja lastentarhanopettajana tämä aihe sopi itselleni todella hyvin. Ennen työelämään lähtöä oli hyvä perehtyä lasten liikuntaan ja motoriseen kehitykseen tarkemmin. Lasten vähäinen liikunta, ylipainon lisääntyminen sekä heikot motoriset taidot useilla lapsilla on huolestuttavaa ja siksi koen erittäin tärkeänä huomion kiinnittämisen näihin asioihin. Ulkoleikkikansio on vain yksi väline, jolla voi monipuolistaa toimintaa ja herätellä lapsia liikkumaan.

Toivon, että henkilökunta ottaa kansion aktiiviseen käyttöön ja täydentää sitä lasten kanssa. Kansio on hyvä lisäväline päiväkodeille antamaan virikkeitä ulkoilutoimintaan ja lisäämään erityisesti lasten liikuntaa, mutta miksi ei myös aikuisten. Kansiota on helppo jakaa alueen muihin päiväkodeihin. Päiväkoti Vaahteramäen henkilökunta voisi esimerkiksi viedä kansion näytille päivähoitoalueen yhteisiin kokouksiin, jolloin muut alueen päiväkodit voisivat kopioida sen omiin yksiköihinsä. Käyttö on helppoa ja jokainen päiväkotivoi tehdä kansiosta omanlaisensa osallistamalla lapsia lisäämällä heidän piirustuksia ja kuuntelemalla heidän ideoitaan uusista leikeistä. Olisi mahtavaa, jos osa lapsista veisi leikkejä eteenpäin ja opettaisi niitä ystävilleen ja vanhemmilleen kotipihalla.

Olisi kiinnostavaa tutkia ja saada tietää miten kansio on otettu päiväkodissa käyttöön: onko kansiota käytetty ja onko se saanut lisää täytettä, jos ei, niin mikä tähän on johtanut. Toiseksi voisi tutkia onko lasten liikunta päiväkodissa lisääntynyt kansion myötä. Tästä joku saisi hyvän opinnäytetyön aiheen. Motoristen perustaitojen kehitystä voisi

myös tutkia. Toki on vaikeaa tutkia motoristen perustaitojen kehitystä myöhemmin, koska nyt ei ole tehty aiheeseen liittyvää alkukartoitusta.

Oma tietämykseni lasten liikunnasta ja motorisesta kehityksestä – sen vaikutuksesta oppimiseen, on kasvanut hurjasti. Ymmärrän nyt niiden harjoittamisen tärkeyden ja monipuolisuuden vieläkin paremmin, sekä koen saaneeni monia erilaisia työvälineitä ja ideoita tulevaisuuden työympäristöäni ajatellen. Kansiota saan itselleni hyvän valmiin työvälineen tulevaisuuden ammattiini varhaiskasvattajana. Tulevaisuudessa tulen varmasti kehittämään ja täydentämään kansiota uusilla leikeillä ja tiedolla. Vastaavanlaisen kansion voisi tehdä myös pienemmille lapsille 1-3-vuotiaille, jossa olisi kerättyä heidän kehitystään edistäviä leikkejä ja toimintoja. Samantyylisestä ”kokoelmakansiota” olisi hyötyä sisäliikuntatuokioiden suunnittelussa tai jossakin muussa toiminnassa, kuten musiikissa tai askartelussa, jossa nopeilla yksinkertaisilla vinkeillä olisi käyttöä.

Työtä tehdessä olen oppinut pohtimaan mitä asioita voisi tehdä yhdessä lasten kanssa. Itse olen ollut lapsesta lähtien hyvin liikunnallinen, mutta olen saanut siihen tukea vanhemmiltani, päiväkodista sekä koulusta. Liikunnan ja onnistumisen elämysten avulla itsetuntoni on kasvanut, joka vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen. Toivon, että kansion leikkien avulla lapset saavat onnistumisen kokemuksia ja positiivisia elämyksiä, joita jakaa muiden lasten kanssa. Yhdessä leikkimisen myötä ehkä heidänkin itsetunnot kasvavat. Aikuisten tulisi muistaa kannustuksen ja tukemisen positiivinen vaikutus, niin päiväkodissa sekä kotona.

Vaikka leikkejä leikittäisiin vain kerran viikossa, on se kuitenkin parempi kuin ei mitään. Erilaisissa leikeissä ihmissuhdetaidot, toisen auttaminen ja sosiaaliset taidot korostuvat. Näiden taitojen opettelu on hyvin tärkeää lasten tulevaisuuden kannalta, sillä niin koulussa, kuin työelämässäkin työskennellään hyvin paljon erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä. Toivoisin, että tätä työtä lukevat saisivat ymmärryksen liikunnan monipuolisuudesta, sekä lasten liikunnan tarpeesta ja välttämättömyydestä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, kehittymiselle ja oppimiselle. Monia erilaisia ja monipuolisia lähteitä, kirjoja ja valmiita materiaalipankkeja on olemassa, joita kannattaa hyväksi käyttää, itse ainakin aion näin tehdä. Uskallan väittää, että liikkumalla päivittäin yhdessä lasten kanssa esimerkkiä näyttäen, omakin kunto ja hyvinvointi kasvaa. Liikunnasta ja tekemisestä nauttiminen on tärkeää meille kaikille!

Lähteet

ACSM – ICSSPE – NIKE = The American College of Sports Medicine – International Council of Sport Science and Physical Education – NIKE 2012: Designed to move – report. Verkkodokumentti. <designedtomove.org>. Luettu 18.10.2012.

Aulio, Olli 2009: Suuri leikkikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Autio, Tuire – Kaski, Satu 2005: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Autio, Tuire – Nenonen, Pirjo – Louhiala, Liisa 2007: Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK.kustannus Oy.

Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Oppaita ja työkirjoja 2011:1. Helsingin varhaiskasvatussuunnitelma. Helsinki: Star-Offset Oy.

Hännikäinen, Maritta 2006: yhteenkuuluvuuden tunne ja oppijoiden yhteisöksi kehittyminen. Teoksessa: Karila, Kirsti – Alasuutari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen, Helena (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere Vastapaino. 126-146.

Hännikäinen, Maritta – Rasku-Puttonen, Helena 2006: päiväkotia ja koulu vuorovaikutuksellisia yhteisöinä. Teoksessa: Karila, Kirsti – Alasuutari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen, Helena (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere Vastapaino. 11-16.

Härkönen, Ulla – Karhu, Raisa – Konkka, Jyrki – Mikkola, Tuula – Roivas, Marianne 2011: Hyvinvointi- ja toimintakyky -yksikön opinnäytetyöohje. Helsinki: Metropolia digipaino.

Ikonen, Merja 2006: Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa: Karila, Kirsti – Alasuutari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen, Helena (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere Vastapaino. 149-165.

Kalliala, Marjatta – Tahkokallio, Leena 2006: Mitä aikuinen voi tehdä lasten leikin hyväksi? Teoksessa Lastentarhanopettajaliitto ry: Leikin aika. Verkkodokumentti. <<http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01LTOL/00LTOL/06JULKAISUT/ESITTEET/LEIKINAIKA.PDF>> Luettu 30.6.2012. 17-19

Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.

Karila, Kirsti - Nummenmaa, Anna Raija 2006. Kasvatusvuorovaikutus ja yhteisöllinen työkuultuuri. Teoksessa: Karila, Kirsti – Alasuutari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen, Helena (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere Vastapaino. 34-47.

Karvonen, Pirkko – Pirttimaa, Raija 1986: Liikkumisen ilo. Liikuntakasvatusta alle kouluikäisille lapsille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, P-julkaisusarja No 15. Jyväskylä: Gummerus.

Karvonen, Pirkko – Siren-Tiusanen, Helena – Vuorinen, Riitta 2003: Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus.

Kataja, Jukka – Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo 2011: Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy.

Koivunen, Pirjo-Leena 2009: Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, Pirjo-Leena 2006: Leikkejä ja harjoituksia lapsille. Oamkustanne

Kunnari, Sari – Paavola, Leila 2012: Vuorovaikutus äänteellisen kehityksen perustana. Teoksessa: Kunnari, Sari – Savinainen-Makkonen, Tuula (toim.). Pienet sanat - Lasten äänteellinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. 57-62.

Lasten ja nuorten terveysseuranta tutkimus (LATE-hanke) 2010. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>>
Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille. 2011. Osteoporoosiliitto – Ukk-Instituutti. Verkkodokumentti. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/69-lapset_ja_kasvavat_nuoret.pdf> Luettu 1.7.2012.

Liukkonen, Reetta 2010. Joskus joutsenet näyttävät kurjilta – luovat ja toiminnalliset työmenetelmät lastensuojelussa. Teoksessa Tanskanen, Ilona – Timonen-Kallio, Eeva (toim.): Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy. 114-125.

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Mikkola, Petteri – Nivalainen, Kirsi 2011: Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Pedatieto Oy.

Numminen, Pirkko 1996: Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Numminen, Pirkko 2005: Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Nummenmaa, Anna Raija – Karila, Kirsti – Joensuu, Maija – Rönholm, Riikka 2007: Yhteisöllinen suunnittelu päiväkodissa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Pönkkö, Anneli – Sääkslahti, Arja 2011: Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, Eeva – Turja, Leena (toim.): Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136-150.

Rasku-Puttonen, Helena 2006: Oppijoiden yhteisö, osallisuus ja kasvattajan merkitys. Teoksessa: Karila, Kirsti – Alasuutari, Maarit – Hännikäinen, Maritta – Nummenmaa, Anna Raija – Rasku-Puttonen, Helena (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere Vastapaino. 111-125.

Saloviita, Timo 2006: Yhteistoiminnallisen oppiminen ja osallistava kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siren-Tiusanen, Helena 2006: Leikki ja Oppiminen. Teoksessa Lastentarhanopettajaliitto ry: Leikin aika. 14-16. Verkkodokumentti. <<http://www.lastentarha.fi/pls/portal/docs/PAGE/LTOL/01LTOL/00LTOL/06JULKAISUT/ESITTEET/LEIKINAIKA.PDF>> Luettu 30.6.2012

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Stigman, Sari 2006: Lasten liikunta ja paino. Teoksessa UKK-instituutti: Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Lasten liikunta. Verkkodokumentti.
<<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>.> Luettu 1.7.2012.

THL 2012. Varhaiskasvatuksen perusteet. Stakes 2005: Oppaita 56. Verkkodokumentti.< <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066>.> Luettu 14.8.2012.

Viitala, Kaisu 2006: Lapsuus ja erityinen tuki päivähoitossa. Teoksessa Kontu, Elina – Suhonen, Eira: Erityispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki: Yliopistopaino. 9-33.

Vilén, Marika - Leppämäki, Päivi - Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virtanen, Hannu 2009: Selkokielen käsikirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Zimmer, Renate 2001: Liikuntakasvatuksen käsikirja – Didaktismetodisia perusteita ja käytännön ideoita. Himanen, Eva (suom.) Helsinki: LK-kirjat.

Zimmer, Renate 2011: Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Koljonen, Maija – Myllymäki, Johanna (suom.) Lahti: VK-Kustannus Oy.

Kuvakorttein kuvat on tehty ainoastaan tätä ulkoleikkikansiota varten, niiden käyttö muihin tarkoituksiin on kielletty.

Kuvittajat: Lehtonen, Saska - Sjöberg, Taru 2012.

