



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Laadukas liikunta osana varhaiskasvatusta

Liikunnan vuosisuunnitelma Sorvankaaren päiväkodille ja  
työkalupakki sen käyttöä tukemaan

Pekkanen Iida & Virtanen Netta

2013 Otaniemi

**Laurea-ammattikorkeakoulu**  
Laurea Otaniemi

**Laadukas liikunta osana varhaiskasvatusta**  
Liikunnan vuosisuunnitelma Sorvankaaren päiväkodille ja työkalupakki  
sen käyttöä tukemaan

Pekkanen Iida & Virtanen Netta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2013

Iida Pekkanen ja Netta Virtanen

**Laadukas liikunta osana varhaiskasvatusta**  
**Liikunnan vuosisuunnitelma Sorvankaaren päiväkodille ja työkalupakki sen käyttöä tuke-**  
**maan**

Vuosi 2013 Sivumäärä 84

---

Opinnäytetyömme aiheena on liikunnan vuosisuunnitelma ja työkalupakki sen käyttöön Sorvankaaren päiväkodille. Opinnäytetyö on tehty Sorvankaaren päiväkodin toiveet ja tarpeet huomioon ottaen ja se on tarkoitettu ryhmien käyttöön mahdollisimman pian.

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta liikuntakasvatuksesta sekä antaa heille työkaluja toteuttaa liikuntakasvatusta laadullisesti ja tavoitteellisesti. Työn tarkoitus on auttaa niin vasta valmistuneita kuin alalla jo pidempään työskennelleitäkin. Liikunnan vuosisuunnitelmaa tulee koko päiväkodin käyttöön, jossa jokainen ryhmä voi itse muokata ja suunnitella suunnitelman käyttöä ryhmälleen sopivaksi.

Opinnäytetyömme koostuu teoriaosuudesta sekä liikunnan vuosisuunnitelmasta ja siihen kuuluvasta työkalupakista. Opinnäytetyön teoria muodostuu seuraavista aiheista: liikunta osana varhaiskasvatusta, liikunnan merkitys lapsen kehityksessä, päivähoitoikäinen lapsi liikkujana sekä liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus. Liikunnan vuosisuunnitelman sisällön lähtökohtana ovat teemat, joita on useampi joka kuukaudelle.

Iida Pekkanen and Netta Virtanen

**High-quality physical education as part of early childhood education  
An annual plan of the physical education for kindergarten Sorvankaari and some tools to use it**

Year	2013	Pages	84
------	------	-------	----

---

As our thesis we made an annual plan of the physical education and some tools to use it for kindergarten Sorvankaari. In our thesis we have been taken into account kindergarten needs and wishes and they will use this plan in their kindergarten soon.

The purpose of this thesis is to increase the awareness of the kindergarten workers in physical education as well as give them tools to implement high quality and target oriented physical education. The purpose of this thesis is helping those which are just graduated and also help those who have been working already longer time. Plan will come for the whole kindergarten, where groups can use and edit it as they like.

Our thesis is based on theoretical part and an annual plan of physical education part and its respective tools. The theory consists the following topics: physical activity as part of early childhood education, the importance of physical for child development, moving child in a day care and planning and implementation in physical education. The content of the plan is based on the themes and every month has its own themes.

**Keywords:** Early childhood education, physical education, annual plan of the physical education for the kindergarten.

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tausta .....	7
3	Liikunta osana varhaiskasvatusta.....	9
	3.1 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma .....	11
	3.2 Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma .....	15
	3.3 Sorvankaaren päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma .....	16
4	Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä.....	17
	4.1 Motorinen kehitys .....	17
	4.1.1 Motoriset perustaidot.....	18
	4.1.2 Liiketekijät .....	20
	4.1.3 Taitotekijät.....	22
	4.2 Fyysinen kunto.....	22
	4.2.1 Kuntotekijät.....	24
	4.3 Terveys ja hyvinvointi .....	25
	4.4 Sosiaalinen kehitys .....	26
	4.5 Kognitiivinen kehitys .....	27
	4.6 Oppiminen .....	28
	4.7 Sosio-emotionaalinen kehitys .....	29
5	Päivähoitoikäinen lapsi liikkujana.....	33
	5.1 Liikuntaa alle 4-vuotiaille .....	34
	5.2 Liikuntaa 4-6-vuotiaille .....	38
6	Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus.....	42
	6.1 Vuosi- ja jaksosuunnitelma .....	43
	6.2 Liikuntatuokion toteutus.....	48
	6.3 Ohjeista toimintaan.....	51
	6.4 Havainnointi.....	53
	6.5 Toimiva liikuntatuokio .....	56
	6.6 Liikkumisympäristö, välineet ja lajit .....	59
7	Opinnäytetyöprosessi.....	65
8	Pohdinta .....	71
	Lähteet .....	73
	Liitteet.....	75

## 1 Johdanto

Sosiaali- ja terveysministeriön, opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n (2005) julkaisemassa Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa sanotaan, että päivittäinen liikkuminen on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun vuoksi erittäin tärkeää. Liikkuessaan lapsi tutustuu ympäristöön, itseensä ja toisiin lapsiin, kokee iloa, ajattelee, ilmaisee tunteitaan ja oppii. Lisäksi kehonhallinta ja itsetunto kehittyvät. 2000-luvun lasten liikkumisen vähäisyydestä ollaan huolissaan. Tietoteknisten laitteiden yleistymisen myötä liikunta on jäänyt vähäisemmälle. (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005).

Edellisten asioiden innoittamina haluamme opinnäytetyöllämme tuoda liikunnan entistäkin vahvemaksi osaksi Sorvankaaren päiväkodin arkea, jonne suunnitelma tulee käyttöön. Halusimme myös tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Meille molemmille liikunta on tärkeä osa elämää ja lähellä sydäntä. Haluamme tämän työn kautta välittää liikunnan iloa ja tuoda motivaatiota harjoitteluun lapsille ja myös aikuisille. Päiväkodissa työskennelleinä olemme myös nähneet kuinka suuri lasten liikkumisen tarve todella on.

Opinnäytetyössämme on teoria osuus ja toiminnallinen osuus. Opinnäytetyön teoriaosuudessa tuomme monipuolisesti tietoa siitä mitä liikunta on varhaiskasvatuksessa pohjautuen valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan, Nurmijärven kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan ja Sorvankaaren päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaan. Tuomme esille sen miten monipuolisesti liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen, mitä liikuntakasvatuksella voidaan saada aikaan ja mitä kaikkea kasvattajan tulee huomioida liikuntaa suunnitellessaan ja toteuttaessaan. Lisäksi haluamme korostaa lasten huomiointia ikä- ja kehitystasoisesti ja näin kerromme päivähoitoikäisten lasten liikunnasta ja liikunnallisesta kehityksestä monipuolisesti kehityksen eri vaiheet huomioiden. Huomioimme myös erikseen eri-ikäisille soveltuvat välineet ja lajit. Teoriatiedon ja päiväkodilta saamiemme toiveiden ja palautteen perusteella olemme työstäneet liikunnan vuosisuunnitelman sekä työkalupakin vuosisuunnitelman käyttöä tukemaan. Palautteen keräsimme kyselylomakkeella.

Liikunnan vuosisuunnitelmassa on erillinen suunnitelma taulukon muodossa jokaiselle kuukaudelle. Kukin kuukausi sisältää 3-4 teemaa, jotka liittyvät monipuolisesti muun muassa eri lajeihin, liikuntamuotoihin tai ajankohtaisiin juhlapyyhiin. Jokaisen teeman kohdalle on kirjattu omat tavoitteet. Tavoitteita on paljon, mutta liikunta on monipuolisesti kehittävää toimintaa. Tavoitteiden on myös tarkoitus herättää huomio liikuntaan monipuolisesti lapsen kehitykseen vaikuttavana asiana. Lisäksi kunkin teeman kohdalla Elokuusta Toukokuuhun on kirjattu esimerkkejä toiminnasta. Olemme tarkoituksella halunneet jättää myös varhaiskasvatuksen kasvattajille tilaa suunnitella toiminta heidän oman ryhmänsä tarpeiden mukaisesti. Liikunnan

vuosisuunnitelma tulee heidän työnsä tueksi. Olemme myös tarkoituksella jättäneet esimerkit pois Kesä- ja Heinäkuulta, sillä niiden on tarkoitus olla vapaamman liikkumisen aikaa.

Työkalupakkiin olemme koonneet tietoa, joka auttaa Sorvankaaren päiväkodin henkilökuntaa hyödyntämään liikunnan vuosisuunnitelmaa parhaalla mahdollisella tavalla. Haluamme tehdä kaikkemme, jotta liikunta olisi yksi tärkeimmistä asioista päiväkodin arjessa. Työkalupakki sisältää tiivistetysti tietoa liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen, lapsen ikätasoisesta osaamisesta ja mielenkiinnon kohteista, ohjeita ohjaajalle, liikunta tuokion suunnittelemisesta, selvennyksiä vuosisuunnitelmassa esiintyviin tavoitteisiin, havainnointi lomakkeita sekä tietoa liikkumisympäristöistä, välineistä, erilaisista liikkumismahdollisuuksista ja kirjallisuutta liikuntakasvatuksen suunnitteluun.

Aluksi kerromme opinnäytetyön tarkoitusta ja taustaa. Sen jälkeen tulee teoriaosuus. Työn loppupuolella kerromme opinnäytetyöprosessin etenemisestä, johon olemme sisällyttäneet ammatillisen kasvun. Pohdinta osuudessa pohdimme vielä valmista kokonaisuutta, millainen on hyvä opinnäytetyö, työmme mahdollisia vaikutuksia liikuntakasvatukseen Sorvankaaren päiväkodissa, käyttökelpoisuutta, mahdollisia jatkotutkimuksia, työn vaikuttavuutta asenteisiin sekä sitä miten olemme onnistuneet opinnäytetyössämme. Liitteenä löytyvät vielä kuvat, taulukot ja laatimamme kyselylomake. Toivomme, että työmme saa kasvattajat pohtimaan liikunnan kokonaisvaltaista vaikutusta lapsen kehitykseen.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tausta

Liikunnan pitäisi olla osa jokaisen ihmisen jokapäiväistä elämää. Jo liikunnan suosituksissa sanotaan, että alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä mahdollisimman monipuolisesti. Tämä siksi, että liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen monipuolisesti. Kuitenkaan läheskään kaikki lapset eivät harrasta tarvittavaa määrää liikuntaa ja saa tarpeeksi laadukkaita fyysisiä aktiviteetteja edes viikoittain. Nuoren suomen tekemän tutkimuksen mukaan lapsen liikunta on muuttunut. Vaikka tutkimus osoittaaakin, että liikuntaa harrastaneiden 3-6-vuotiaiden lasten määrä on noussut vuodesta 1995 vuoteen 2010 28 %, niin samalla lasten ja nuorten fyysisen kunnan on arveltu huonontuneen. Tähän uskotaan vaikuttaneen se, että vaikka lajien harrastaminen onkin lisääntynyt, niin samalla yleinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Siinä missä ennen leikittiin ja pelailtiin päivittäin pihalla, niin nykyään on siirrytty määrätyn ajoin tapahtuvaan laji harrastamiseen. Näin ollen harrastamisen tuoma hyöty ei riitä yksinään paikkaamaan peruselämän fyysisten aktiviteettien puutosta. Mikään ei myöskään korvaa sitä, että samalla 3-6-vuotiaista 13 % ei harrasta urheilua tai liikuntaa lainkaan. Tähän asiaan on tehtävä muutos ja toivomme, että voimme ainakin omalta osaltamme vaikuttaa tähän tilanteeseen tämän työn kautta. (Nuori Suomi 2009-2010)

Liikuntasuositukset ovat muuttuneet aikojen saatossa, kun uusien tutkimusten kautta on löydetty tarkempaa tietoa aiheesta. Tämän vuoksi onkin erityisen tärkeää, että varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät aikuiset ovat selvillä siitä mikä lapselle on todella hyväksi. Vanhaan ja vuosia sitten opittuun tietoon ei voi suoraan turvautua vaan on pyrittävä kehittämään itseään ja omaa työtään. Liikuntakasvatuksen tarkoitus on luoda lapsille pohja liikkua ja iloita liikkumisesta jo pienestä lähtien. Tämän vuoksi alalla työskentelevien onkin erittäin tärkeä tehtävä edessään, sillä heidän puheensa ja tekonsa antavat parhaimmillaan lapselle mallin toimia oikein. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 62-71)

Opinnäytetyömme tarkoitus onkin tutustua monipuolisesti varhaiskasvatukseen liikuntaan ja tehdä sen pohjalta mahdollisimman monipuolinen ja helposti käytettävä liikunnan vuosisuunnitelma Sorvankaaren päiväkotiin. Tähän mennessä päiväkodissa on tehty liikunnan vuosisuunnitelma ainoastaan esikouluryhmälle, joten on tärkeää luoda lisää käytännön materiaalia myös muihin ryhmiin. Mielestämme vuosisuunnitelma itsessään ei kuitenkaan anna käyttäjälleen tarpeeksi tukea toteuttaa mahdollisimman laadukasta fyysistä toimintaa, joten kokoamme vuosisuunnitelman lisäksi myös työkalupaketin, jonka tarkoitus on lisätä päivähoiton työntekijöiden tietoisuutta liikuntakasvatukseen kokonaisuudesta, sekä tukea heitä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan laadukasta ja tavoitteellista liikuntakasvatusta.

Liikuntakasvatus on käsitteenä itsessään hyvin laaja, jonka vuoksi emme ole voineet huomioida opinnäytetyössämme aivan kaikkea. Pyrimme kuitenkin ottamaan työssämme huomioon myös Sorvankaaren päiväkodin tarpeet, jonka pohjalta teimme tiettyjä rajauksia. Tämän vuoksi suunnitelmaamme ei sisälly erityistä tukea tarvitsevat lapset ja esikoululaiset, joilla molemmilla on omat opetus-, kasvatus- ja kuntoutussuunnitelmansa huomioon otettavina. Suunnitelma on kuitenkin helposti käytettävissä ja muokattavissa myös näille ryhmille. Rajasimme myös yllämainittujen syiden vuoksi työstä kulttuurisen näkökulman pois, sillä siitä saisi jo itsessään tehtyä oman opinnäytetyön aiheen laajuuden vuoksi. Työn tarkoitus oli kuitenkin pääasiassa tuottaa päiväkodille yleinen työmenetelmä, jota kukin kasvattaja ja ryhmä voi hyödyntää parhaaksi näkemällään tavalla.

#### Sorvankaaren päiväkoti

Sorvankaaren päiväkoti on Nurmijärven Kirkonkylällä sijaitseva päiväkoti, joka on valmistunut vuonna 2005. Uutuutensa vuoksi päiväkodissa onkin erittäin toimivat ja ajanmukaiset tilat. Päiväkodissa on viisi eri lapsiryhmää, joiden toiminta sijoittuu omiin ryhmätiloihin, jotka ovat jaettu toiminta- ja lepohuoneisiin. Päiväkodissa on myös yhteisinä tiloina iso aula, ”akvaario” ja liikuntasali. Salin lisäksi päiväkodilla on monipuolinen liikuntavälineistö, joka antaa jo itsessään mahdollisuuden liikunnan monipuoliseen harjoittamiseen. (Sorvankaaren päiväkodin varhaiskasvatuksen suunnitelma 2012-2013, 1)



Päiväkodin piha-alue on erittäin toimivaksi kehitelty oppimisympäristö. Leikkipiha on jaettu kolmeen eri alueeseen, joka mahdollistaa mm. lasten leikkimisen eri alueilla ilman sen suurempaa tungosta. Leikki alueelle on aseteltu järkevästi ja monipuolisesti erilaisia liikkumaan innostavia elementtejä kuten liukumäet, kiikut ja kiipeilyteline. Näistä välineistä huolimatta pihalla on paljon avointa tilaa, joka mahdollistaa lasten monipuolisen leikin ja liikkumisen myös muilla tavoin, kuten vaikkapa ruutua hyppelemällä tai polttopalloa pelaamalla.

Päiväkodilla on käytettävissään heti leikkipihan aidan toisella puolella alkava metsä. Metsä on melko iso, täynnä polkuja, eikä sen välittömässä läheisyydessä sijaitse runsasliikenteisiä teitä. Päiväkodista reilun kilometrin päässä sijaitsee myös kaukalo, useampi iso hiekka ja nurmientä sekä leikkipuisto. Päiväkodilla on siis hyvät liikuntamahdollisuudet rakennuksen ulkopuolellakin.

### 3 Liikunta osana varhaiskasvatusta

Sopiva liikunnan määrä lisää terveyttä ja toimintakykyä, kun taas vastaavasti liikunnan puute aiheuttaa terveydellisiä haittoja ja vaaroja. Teollistuneissa maissa riittävän liikunnan puute on yksi suurimmista terveyteen liittyvistä muutettavissa olevista tekijöistä. Tämän vuoksi onkin erittäin tärkeää panostaa jo varhaisvuosista lähtien lasten kasvatukseen myös tässä näkökulmasta. Kasvatuksessa voidaan käyttää apuna valmiiksi laadittuja suosituksia, joissa kerrotaan kuinka paljon lapsen tulisi liikkua missäkin iässä ja millaista fyysistä aktiivisuutta suosittellaan. On kuitenkin muistettava, että suositukset perustuvat minimimäärään siitä, kuinka paljon ihmisen tulisi liikkua, jotta liikkumattomuuden haittavaikutukset voitaisiin ehkäistä. (Jaakkola ym. 2013, 62-71)

Vaikka suositukset ovat yleisesti hyväksytyjen tieteellisten näyttöjen pohjalta, on huomioitava ettei suositusten määrien tarkkuutta tule korostaa liikaa, sillä jokainen ihminen on yksilö ja näin ollen myös liikunnasta saatava vaste on yksilöllistä. Yleiset liikunnan suositukset ovat aina jonkinlaisia sopuratkaisuja, jotka asiantuntijaryhmät ovat laatineet jonkin viranomaisjärjestön tai organisaation toimesta. Suositukset ovat tuloksia yhteisen näkemykseen päätymisestä, jotka ryhmä on valmis hyväksymään. (Jaakkola ym. 2013, 62-71)

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivässä vähintään 2 tuntia monipuolisesti ikään ja taitoihin sopivalla tavalla. Liiallisen pitkien istumisjaksojen määrää tulisi välttää (2h) ja samalla myös viihdemedian parissa vietettyä aikaa päivässä, pitää järkevissä määrissä (max 2h.) Tarkoitus ei kuitenkaan ole seisoa kellon ääressä tai tehdä minuutti aikataulua päivälle vaan tarkeinta on löytää elämään sopiva tasapaino ja ottaa liikunta osaksi rutiineita. (Jaakkola ym. 2013, 62-71)

Pelkästään liikkuminen ei riitä vaan lapsille on pyrittävä järjestämään reipasta liikuntaa, jonka aikana hengitys ja sydämen syke kiihtyvät ainakin hieman ja saadaan lapsi hikoilemaan. Vauhdikkaat pihaleikit kuten polttopallo sekä poliisi ja rosvo ovat hyviä esimerkkejä kyseisenlaisesta toiminnasta. Suurin hyöty syntyy lisäksi siitä, että vähintään puolet päivän aikana kiertyvästä fyysisestä aktiivisuudesta toteutuu yli 10min kestävästä reippaasta liikuntatuokioista, jolloin lapsi liikkuu enemmän kuin on paikallaan. (Jaakkola ym. 2013, 62-71)

Lisäksi lapsen liikkumiseen pitäisi päivittäin sisällyttää myös rasittavaa liikuntaa, jonka aika lapsi hengästyy selkeästi, sekä hänen sydämen sykkeensä nousee huomattavasti. Tällaisesta esimerkkinä ovat niin ikään pelit ja leikit, joissa lapsi juoksee kovaa vauhtia. Tämänlainen tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja edullisia vaikutuksia elimistössä. Se on myös kestävyuden kehittämisen ja sydämenterveiden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyempi liikunta. Tehokkaan liikunnan ei tarvitse kestää kuin muutamista sekunneista muutamisiin minuutteihin. Se rytmittyy pätkiin, joissa liikunta- ja lepojaksot vuorottelevat. Lasten arki ei kovinkaan usein sisällä automaattisesti tilanteita, joissa sydämen syke nousee, joten olisikin erittäin tärkeää, että lapselle järjestettäisiin vastaavaa aktiiviteettia jonkun toimesta. Pääasiassa tehokas liikunta on yhteydessä lapsen omiin urheilullisiin harrastuksiin. (Jaakkola ym. 2013, 62-71)

Kuten jo edellä mainitsimme, terveyden kannalta ei kuitenkaan riitä, että liikunnassa otetaan huomioon pelkästään liikunnan tehokkuus vaan on huomioitava myös sen monipuolisuus, sekä liiallisen istumisen välttäminen. Monipuolisuus on nimenomaan se tekijä, joka vaikuttaa motoristen taitojen sekä hyvien liikuntataitojen kehittymiseen. Monipuolinen liikunta tukee myös hermoston kehitystä, sekä vahvistaa lapsen edellytyksiä uusien tiedollisten asioiden oppimisessa. Tämän vuoksi pelkästään kelloon katsominen ei riitä lapsen liikkumisen huomioimisessa, sillä esimerkiksi pitkät ja tehokkaatkaan pyöräretket eivät tarjoa yksinään lapselle tarpeeksi monipuolista liikuntaa. Monipuolisuus lisää myös motivaatiota, sillä monipuolisempaa liikuntaa on mukava harrastaa, eikä siihen kyllästy niin helposti. Monipuolisuutta liikuntaan voidaan tuoda yksinkertaisesti erilaisilla liikuntatuokioilla, joissa otetaan huomioon kaikkien motoristen taitojen harjoittaminen, sekä eri ympäristöjen hyödyntäminen. (Jaakkola ym. 2013, 62-71) Näistä kerromme vielä lisää erillisissä osioissa myöhemmin.

Liikunnan monipuolisuudesta ja tehoista huolimatta kaikki voidaan kuitenkin pilata yksinkertaisesti istumalla liikaa. Istuminen heikentää terveyttä monin tavoin ja pitkäaikaisena se vaikuttaa jo haitallisesti aineenvaihduntaan, joka vaikuttaa terveyteen laaja-alaisesti. Istumista koituvia terveyden haittoja pystytään lieventämään pitämällä taukoja istumisten välillä ja tietysti istumista itseään vähentämällä. (Jaakkola ym. 2013, 62-71)

Varhaiskasvatuksen henkilökunta ei toki pysty puuttumaan yksinään näihin liikunnan suosituksen toteutumiseen, mutta mikä tärkeintä sillä on tärkeä rooli kasvattaa lapsia liikuntaan ja liikunnan avulla, sekä tätä myötä vaikuttaa myös perheisiin ja heidän toimintaansa. Liikunnasta puhuttaessa ei pidä supistaa sitä tarkoittamaan yksinomaan liikunnanopetusta, sillä parhaimmillaan se on kaikkea päiväkodissakin päivän aikana tapahtuvaa, kuten ulkoiluhetket ja teemapäivät. (Jaakkola ym. 2013, 62-71)

Kaikki lasten vanhemmat eivät välttämättä ymmärrä kuinka tärkeä liikunta on lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Vanhemmat eivät toisinaan ymmärrä edes sitä, miten suuri merkitys liikunnalla on yksinomaan lapsen ravinnon ja unen saantiin. Tämän vuoksi päivähoiton kasvatustajien tulisi keskustella yhdessä vanhempien kanssa myös liikuntakasvatuksesta. Keskustelussa on aina kyse kumppanuudesta ja yhteisestä pyrkimyksestä taata lapselle laadukkaampi elämä, eikä sitä tulisi siis hävetä. (Pulli 2013, 18-20)

### 3.1 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (VASU) on Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (STAKES) tekemä ohjeistus, jonka tarkoitus on ohjata varhaiskasvatuksen toteuttamista sisällöllisesti. Vasun pohjana ovat varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, joiden sisältöön kuuluvat yhteiskunnan järjestämien ja valvoman varhaiskasvatuksen periaatteet ja kehittämisen pääpiirteet. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, saatteeksi)

Vasun tavoitteena on taata kaikille ihmisille varhaiskasvatuksen yhdenvertainen toteutuminen. Lisäksi vasun tarkoituksena on ohjata sisällöllistä kehittämistä ja luoda edellytykset varhaiskasvatuksen laadun kehittämiseen yhdenmukaistamalla toimintaa varhaiskasvatuksen piirissä. Tämän myötä vasun tavoitteena on myös lisätä varhaiskasvatuksen piirissä toimivan henkilöstön ammatillista tietoisuutta, vanhempien osallisuutta lapsen palveluissa ja tukea sitä moniammatillista yhteistyötä, jota tehdään lasten ja perheiden parissa ennen oppivelvollisuuden alkamista. Vasu muodostaa yhdessä esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman kanssa lasten kasvua, oppimista ja hyvinvointia edistävän kokonaisuuden. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 7-8)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman lisäksi myös kunnat ja sen sisällä olevat yksiköt laativat vielä omat varhaiskasvatussuunnitelmansa. Tämä siksi, että näin kunta ja yksiköt saavat laadittua varhaiskasvatustalvet perheitä parhaiten palvelevalla tavalla, sillä mikään kunta ei ole tismalleen samanlainen. Onkin tärkeää, että kunta laatii tarkemmat varhaiskasvatuksen strategiset linjaukset, jotka otetaan huomioon kuntakohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 7-8)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden on tarkoitus ohjata kaikkia toimintamuotoja yhteiskunnan järjestämässä ja valvomassa varhaiskasvatuksessa. Kunnat arvioivat varhaiskasvatussuunnitelman perusteita hyödyntäen oman kuntansa varhaiskasvatuksen palvelujen toteutusta ja konkretisoivat omassa varhaiskasvatussuunnitelmassaan vasun sisällöt ja toimintatavat eri toimintamuodoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 7-8)

Kasvatus on yhteydessä kulttuuriin ja yhteiskunnan jatkuvaan muutostilaan. Tämän tulee vaikuttaa osaltaan varhaiskasvatuksen toteutuksen jatkuvaan arviointiin, tavoitteiden asettamiseen ja toteuttamiseen. Kasvatuksen ihanteellinen ja perinteinen tehtävä on myös pyrkiä kehittämään entistä parempaa maailmaa ja yhteiskuntaa. Jotta varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ymmärrettäisiin oikein, on syytä nähdä perusteet puitteiksi, joista keskustellaan ja jotka ymmärretään yhteisiksi käytännöiksi ja toimintaperiaatteiksi niin kunnissa kuin yksiköissäkin. Myös toiminnasta vastaavien poliittisten päättäjien sitoutuminen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan on oleellista jatkuvan prosessimaisen työskentelyn ja varhaiskasvatussuunnitelman toteutumisen takaamiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 7-8)

Lapselle ominaiset tavat toimia

Lapsella on neljä ominaista tapaa toimia, nämä tavat ovat: leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja eri taiteen alueisiin liittyvä ilmaiseminen. Ominaiset tavat toimia vahvistavat lapsen hyvinvointia ja käsitystä itsestä sekä lisäävät lapsen osallistumismahdollisuuksia. Toimiessaan ominaisella tavalla lapsi ilmentää tunteitaan ja ajatteluaan. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 20)

Toimintaa suunniteltaessa nämä ominaiset tavat tulisi ottaa huomioon jo suunnittelussa, sekä toteutuksen muodoissa. Toimintatavoissa kiteytyvät kielen merkitys, lapsen oppiminen ja sisällölliset orientaatiot. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 20)

Leikkiminen

Lapset pitävät leikkimisestä ja leikkiminen tuottaa lapsille syvää tyydytystä. Lapset oppivat paljon leikkiessään, mutta he eivät silti leiki oppiakseen asioita. Leikki on asenne, jonka lapsi on sisäistänyt ja se on yksilökohtaista. Toisten mielestä jokin toiminta voi olla leikkiä ja toisten mielestä ei. Leikki on sosiaalista, joten tämän vuoksi lapsen vertaisryhmällä on suuri vaikutus leikin kulkuun. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 21)

Pienimmillä lapsilla leikki syntyy vuorovaikutuksessa isomman lapsen tai aikuisen kanssa. Kuvitteluleikkiin siirtymistä ohjaa myös jo varhain alkava esineympäristön aktiivinen tutkiminen. Kuvitteluleikit tarkoittavat nykyhetkestä irtaantumista sekä abstraktin ajattelun ja mielikuvituksen alkua. Isompia lapsia houkuttelevat jo sääntöleikit. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 21)

Lasten leikkien ainekset syntyvät kaikesta siitä, mitä he kuulevat, kokevat ja näkevät. Leikin kautta lapset jäljittelevät jo opittuja asioita ja luovat myös uutta. Todellisen maailman ja fiktion sekä fantasian piiristä lapset poimiva itselleen merkittäviä asioita, jotka he kääntävät edelleen leikin kielelle. Kaikki leikissä näkyvä on lapselle merkityksellistä, vaikka lapsi ei otaakaan leikkeihinsä kaikkea hänelle merkityksellistä. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 21)

Kasvattajien toiminta on suuressa roolissa lapsen leikin tyydyttävyyden kannalta. Leikin tukeminen vaatii kasvattajalta tarkkaa havainnointia ja kykyä eritellä leikkitilanteita. Herkkäaistinen ja sitoutunut kasvattaja huomaa lasten sanattomia ja sanallisia aikomuksia ja aloitteita. Kasvattaja on tukena lasten leikissä joko suoraan tai epäsuoraan ohjaamalla, kuitenkin niin, että antaa lapselle myös omaa tilaa leikkiä. Epäsuoran osallistumisen tarkoituksena on leikin rikastuttaminen esimerkiksi välineiden avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 21)

Kasvattajan osallistuminen leikkiin riippuu suuresti tilannetekijöistä, kuten lapsen iästä, leikkimiseen tarvituista taidoista, leikin lajista ja niin edelleen. Tilanteesta riippuen kasvattaja on joko leikkiin osallistuja tai havainnoija. Kasvattaja ymmärtää vertaisryhmän merkityksen lapselle ja tajuaa sen mahdollistavan omaehtoisen leikin. Kasvattaja osoittaa arvostuksensa leikkiä kohtaan kuuntelemalla lasta, joka tarkoittaa niin havainnointia kuin kielellistä kommunikointiakin. Kasvattajan tehtävä on myös tutustua lapsen todellisuuteen, jota leikit heijastavat. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 21)

Näiden myötä kasvattajan on ymmärrettävä leikki oppimisen näkökulmasta. Kasvattaja ymmärtää leikin merkityksen esimerkiksi toisen asemaan asettumisen, kielen oppimisen, kuvittelun kyvyn ja liikunnallisten taitojen kannalta. Tämän kautta kasvattajan tulisi osata kytkeä leikki kaikkiin toiminnan osa-alueisiin kuitenkin niin, että lapsi saa myös omaa tilaa leikkiä. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 21-22)

Olennaisena asiana leikin kannalta on myös varhaiskasvatuksen leikkiympäristön tietoinen ylläpitäminen, uudistaminen ja luominen. Lapsen tarpeiden kannalta tyydyttävimmän leikkiympäristön luominen rakentuu lapsen kehitysvaiheiden tuntemuksen ja leikkikulttuurin pohjalle. Leikkiympäristöä luodessa olisi hyvä ottaa huomioon lasten kiinnostuksen kohteet ja ajankohdattaiset asiat. Lapset olisi hyvä osallistaa leikkiympäristön kehittämiseen kykyjensä mukaan. Myös lasten vanhemmat voidaan pyytää mukaan rikastuttamaan leikkiympäristöä, jolloin tarjotaan luonteva yhteistyömahdollisuus varhaiskasvatuksen ja perheiden välillä. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 22)

Leikkiympäristöä suunnitellessa on otettava huomioon lasten kehitys- ja ikätaso, sekä erilaisien leikkien vaatimat tila-, aika-, ja välineratkaisut. Paras olisi, jos välineitä olisi mahdollisimman monipuolisesti ja ne olisivat muunneltavissa. Myös välineiden riittävyys on todella tärkeää. Leikkiympäristöä olisi hyvä laajentaa niin luontoon kuin lähiympäristöönkin mahdollisuuksista riippuen. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 22)

### Liikkuminen

Lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perustana toimii joka päiväinen liikkuminen. Päivittäisen liikunnan tukeminen jo varhaiskasvatuksessa on erittäin tärkeää siksi, että lapsen liikunnallisen elämäntavan kehittyminen käynnistyy jo varhaislapsuudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 22)

Liikkumisen myötä lapsi ilmaisee tunteitaan, ajattelee, oppii uutta ja kokee iloa. Lapsi kokee myös liikkumisen myötä vauhtia, elämyksiä ja fyysisiä kokemuksia kuten hikoilua ja hengästyistä. Lisäksi liikunta on lapselle turvallinen ja luontainen tapa tutustua itseensä, ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Myös liikunnan kautta saama tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa hyvälle itsetunnolle. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 22)

Liikkumisen osalta kasvattajan tehtävä on taata lapselle mahdollisuus liikkua päivittäin. Tämä saadaan aikaan luomalla tarpeeksi virikkeellinen ympäristö, joka mahdollistaa liikkumisen ja herättää lapsen mielenkiinnon sitä kohtaan. Kasvattajan olisi myös hyvä poistaa ympäristöstä niitä esteitä, jotka huonontavat lasten mahdollisuuksia liikkua. Ohjauksen osalta olisi tärkeää kannustaa jokaista lasta liikkumaan ja toimimaan turvallisesti liikkumishetkiä toteuttaessa. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 22)

Liikkumisen mahdollisuuksia järjestettäessä on hyvä ottaa huomioon säännöllisen ohjatun liikunnan tärkeys. Ohjattu liikunta vaikuttaa merkittävästi lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja motoriseen oppimiseen. Tämän vuoksi liikunnassa olisikin tärkeä huomioida lasten ikä- ja kykytaso sekä opetustyylien monimuotoisuus ja lapsen yksilökohtainen kehitys, jolloin lapsen kehitystä ja motorista oppimista pystyttäisiin tukemaan parhaiten ja lapsen kokonaisvaltaisen oppiminen mahdollistuu. Opetustyylien monimuotoisuudesta esimerkkinä on motoristen aktiviteettien yhdistäminen toimintaan ja opetukseen, jolloin lasten oppimisen mahdollisuudet lisääntyvät. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 23)

Liikunnan merkityksestä lapsen oppimiselle olisi hyvä keskustella myös kasvattajayhteisön kesken, sillä se luo perustan ja antaa laajempaa näkökulmaa laadukkaalle liikunta- ja terveyskasvatukseen toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toiminnalle. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 23)

Varhaiskasvatuksen ympäristö on onnistunut silloin, kun se vahvistaa lapsen luontaista halua liikkua ja herättää lapsessa mielenkiinnon oppia uusia asioita ja innostaa kehittämään lapsen omia taitoja. Ympäristön tulee olla sopivan haasteellinen, mutta se ei saa kuitenkaan olla niin haastava, ettei lapsi kykene toteuttamaan haluamiansa aktiviteettejä. Lisäksi liikkumatilan tulisi olla liikkumiseen ja leikkimiseen motivoiva. Tämä tulee muistaa myös ulkotiloissa, sillä piha on lapselle keskeinen liikuntapaikka. Tämän vuoksi pihan tuleekin olla liikkumiseen motivoiva. Olisi hyvä jos liikuntavälineet olisivat lasten saatavissa niin, että omaehtoinen liikunta ja leikki voisivat toteutua. Myös ympäröivä luonto ja käytössä olevat liikunta-alueet kuten urheilukenttä olisi hyvä hyödyntää. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 23)

Tilaratkaisuja tehdessä olisi hyvä huomioida tilojen muunneltavuus, sillä liikkuva lapsi tarvitsee runsaasti tilaa. Tilaratkaisuissa tulisi huomioida myös se seikka, että lapsi tarvitsee myös sisätiloissa mahdollisuuden vauhdikkaaseenkin liikuntaan leikkejä ja pelejä varten. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005, 23)

### 3.2 Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma

Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelman laativat kunnanjohtaja Kimmo Behmin nimeämä työryhmä, jota vetivät tehtävään valitut päivähoiton esimiehet. Kunnan varhaiskasvatussuunnitelman on tarkoitus täydentää Nurmijärven kunnassa jo aiemmin tehtyä Lapsi- ja nuorisopoliittista ohjelmaa varhaiskasvatuksen alueella. Kunnan varhaiskasvatussuunnitelma on sosiaalilautakunnan hyväksymä ja sen pohjalta päivähoidossa on laadittu yksikkökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat vuonna 2006. (Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma 2010, johdanto)

Kunnan tekemän varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteena on valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman tapaan varhaiskasvatuksen laadun kehittäminen sekä henkilökunnan ammatillisen tietoisuuden, vanhempien osallisuuden ja moniammatillisen yhteistyön lisääminen. Tarkoituksena varhaiskasvatussuunnitelmalla on tuottaa eläviä asiakirjoja, joiden pohjalta toiminnan sisältöjen kehittäminen mahdollistetaan arvioinnin avulla. (Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma 2010, johdanto)

Nurmijärven kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan lapselle ominaisia tapoja toimia, joita olivat jo edellä mainitut leikkiminen, liikkuminen ja eri taiteen alueiden kokeeminen ja ilmaiseminen, sekä tutkiminen. Vasussa myös korostetaan, että näiden osa-alueiden mahdollistaminen lapsille on kasvattajien vastuulla, joiden tehtävä on suunnitella toimintaa ja ympäristöä. (Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 13)

Nurmijärven vasussa on otettu leikki huomioon monipuolisesti, joka liittyykin lapsen päivittäiseen toimintaan erittäin olennaisesti. Leikin yhteyteen on lisätty tietoa myös leikin havainnoinnista, joka on erittäin tärkeää myös liikuntaan viitaten. Havainnoinnin perusteella voidaan saada paljon liikkumiseen viittaavia tietoja, kuten ylipäättänsä sitä, miten paljon lapsi liikkuu leikkiessään ja jopa sitä kuinka lapsi kehittyy motorisesti. (Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 14)

Itse liikkumisesta kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa on hyvin valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa myötäilevä teksti, josta kuitenkin voisi nostaa esiin seuraavan erittäin tärkeän kohdan: ”Liikkuminen kuuluu arkipäivän tilanteisiin ja kasvattajien tulee sallia ja edistää sitä päivittäin. Ohjattua liikuntaa järjestetään säännöllisesti sekä sisä- että ulkotiloissa lähiympäristöjä mahdollisimman hyvin hyödyntäen.” (Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma 2010, 15)

### 3.3 Sorvankaaren päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma

Sorvankaaren päiväkotitoiminta noudattaa toiminnassaan jo yllämainittuja valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman sisältöä, sekä Nurmijärven oman varhaiskasvatussuunnitelman sisältöä. Näihin on kuitenkin hyvä lisätä Sorvankaaren omassa vasussa mainittava oppimisen ilo, joka on nostettu valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta sekä kunnan omasta varhaiskasvatussuunnitelmasta esiin.



Kuten jo aiemmin on tullut selväksi, niin lapsi oppii kokeilemalla, leikkimällä, tekemällä ja tutkimalla sekä käyttää oppiessaan kaikkia aistejansa. Lapsi oppii asioita yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa. Päiväkodin aikuisen tehtävä on luoda rajat ja taata turvallinen oppimisympäristö, jossa on mahdollisuus onnistua ja epäonnistua turvallisesti. Myös vallitsevalla tunneilmapiirillä on vaikutus lapsen oppimiseen. Oppimisen ilo syntyykin yhdessä turvallisuuden ja myönteisen ilmapiirin kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan vielä, että päiväkotiyhteisö hyödyntää suunnittelussa ja oppimistilanteissa lasten omia kiinnostuksen kohteita. (Sorvankaaren päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma, 4)

#### 4 Liikunnan merkitys lapsen kehityksessä

##### 4.1 Motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys etenee kaikilla lapsilla suurin piirtein samassa järjestyksessä ja samalla nopeudella. Jotta lapsi voisi oppia uuden taidon, on hänen ensin hallittava aikaisemmat kehitysvaiheet. Eri kehitysvaiheiden saavuttaminen on yhteydessä keskushermoston kehittymiseen sekä myelinisaatioon eli kypsymiseen, joka mahdollistaa uusien motoristen taitojen oppimisen. Motorista kypsymistä voidaan tukea virikkeellisellä ympäristöllä. (Kauranen 2011, 346-349)

Motoriikan kehitys etenee kolmen pääsuunnan mukaisesti. Motoriikka kehittyy kefalokaudaalisesti, proksimodistaalisesti ja kokonaisvaltaisesta eriytyneeseen. Kefalokaudaalisesti etenevä kehitys tarkoittaa päästä jalkoihin etenevää kehitystä, joka voidaan huomata esimerkiksi siinä, että lapsi oppii ensin kannattelemaan päätään ja hallitsemaan sen liikkeitä. Proksimodistaalinen tarkoittaa keskeltä äärialueille etenevää kehitystä. Kokonaisvaltaisesta eriytyneisiin liikkeisiin tapahtuvassa kehityksessä voidaan puhua kehityksen etenemisestä karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan. Alussa lapsi käyttää suuria lihaksiaan tehden kokonaisvaltaisia karkeamotorisia liikkeitä ja kehityksen edetessä pienemmät lihakset ja hienomotoriikka tulevat liikkeisiin mukaan. (Kauranen 2011, 346-349)

Motoriseen kehitykseen kuuluu sekä hitaampia, että nopeampia kausia eli tarkemmin sanottuna häiriötoiminnoille herkkiä kriittisiä kausia ja nopealle kehittymiselle herkkiä kausia. Kriittisen kauden aikana häiriö lapsen normaalissa kehityksessä voi aiheuttaa pysyviä muutoksia motoriikkaan. Nopealle kehittymiselle herkällä kaudella lapsen fyysiset ominaisuudet kehittyvät nopeammin ja lapsen valmiudet tiettyjen liikunnallisten taitojen harjoitteluun ja oppimiseen ovat erityisen hyvät. Oppiminen vie enemmän aikaa ja vaivaa jos lapsi ei opi tiettyjä asioita tietyn nopealle kehittymiselle herkän ajanjakson aikana. Fyysiset ominaisuudet kehittyvät nopeiden kausien aikana pääsääntöisesti geenien ohjaamana, mutta ympäristöllä kuten

esimerkiksi sen liikkumismahdollisuuksilla on suuri vaikutus motoriseen kehitykseen. (Kauranen 2011, 346-349)

Motoriikka kehittyy fyysisen kasvun, hermoston kypsymisen, motorisen oppimisen ja ympäristön virikkeiden yhteisvaikutuksesta. Eri osa-alueilla on erilaiset painotukset eri ikävaiheissa. Lapsuuden alussa motoriseen kehittymiseen vaikuttaa pääasiassa hermoston kehittyminen ja kypsyminen. Tällöin lapsi oppii perusliikkumisen muodot. Myöhemmin ympäristön vaikutus korostuu ja lapsen taidot alkavat kehittyä motorisen oppimisen kautta. Motorisen oppimisen prosessi syntyy ympäristön ja harjoittelun yhteisvaikutuksesta. (Kauranen 2011, 346-349)

Lapsen kehityksessä on kaksi kautta, jolloin ympäristön merkitys on erityisen suuri myöhemmän motorisen suorituskyvyn kannalta. Nämä kaudet sijoittuvat ikävuosille 5-8 ja 9-12. (Kauranen 2011, 346-349). Tämä opinnäytetyö kohdistuu varhaiskasvatuksen piirissä oleviin lapsiin, joten tässä tapauksessa voimme puhua 5-6-vuotiaista lapsista. Tuon kyseisen ajanjakson aikana lapsen on helppo oppia kokonaisvaltaisia ja yksinkertaisia liikkeitä kun taas monimutkaisten kehon ääriosien liikkeiden suorittaminen ja yhdistely on vielä vaikeaa. Koordinaatiota vaativat harjoitukset on hyvä yhdistää leikkiin. Lasten kanssa on hyvä harjoitella monipuolisesti ja kehittää liikkumisen perusominaisuuksia, erityisesti tasapainoa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja nopeutta. (Kauranen 2011, 346-349)

#### 4.1.1 Motoriset perustaidot

Motorisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Jotta lapsi voi käyttää motorisia perustaitoja jokapäiväisessä toiminnassa sekä oppia lajitaitoja, eli useamman liikkeen yhdistämistä, on hänen opittava perustaidot mahdollisimman oikein. (Numminen 1996, 24-37)

Lapsen luontainen halu saada itselleen kaukana olevia esineitä saa hänet nousemaan ylös, kierimään, ryömimään, konttaamaan ja etenemään istuen hänen ollessaan niihin fyysisesti valmis. Näissä lapsi käyttää tiedostamattaan oikaisu- ja tasapainoreaktioita. Tavoitteen saavuttamisesta tullut hyvinolontunne saa lapsen toistamaan samaa asiaa useita kertoja ja toistojen myötä liike tapahtuu lopulta ilman tietoista ohjausta. Lapsen toiminnan aktivoima hermostollinen kehitys yhdessä halun kanssa johtaa siihen että lapsi nousee istumaan ja sen jälkeen seisomaan. (Numminen 1996, 24-37)

Tasapainotaidoilla tarkoitetaan liikkeitä, joissa vartalo pysyy paikallaan ja liike suoritetaan oman pituus- tai poikkiakselin ympäri ja joissa tasapaino säilyttäen pyritään siirtymään paikasta toiseen. Tasapainon ylläpitäminen on kehon painopisteen mukauttamista joko paikallaan olevaan tai liikkuvaan tukeen nähden. Näin tasapaino on yhteydessä kaikkiin motorisiin suorituksiin. Tasapainotaidot jaetaan staattiseen ja dynaamiseen. Aluksi harjoitellaan staattisia taitoja eli tehdään liikkeitä paikallaan ja sen jälkeen harjoitellaan dynaamisia taitoja eli liikutaan liikkeitä tehden paikasta toiseen. Ensimmäisien elinkuukausien aikana kehittyviä pituus- ja poikittaisakselin ympäri tapahtuvia staattisia tasapainotaitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Lapsen oppiessa kierimään pituusakselinsa ympäri ja ryömimään tasapaino muuttuu dynaamiseksi. Vähitellen lapsi nousee istumaan, konttausasentoon ja seisomaan ja näin staattinen tasapaino kehittyy näissä asennoissa. Kontatessa ja kävellessä tasapaino muuttuu dynaamiseksi. (Numminen 1996, 24-37) Konttaaminen on todella hyvä keino harjoittaa tasapainoa ja se valmistaakin lasta pystyasennossa liikkumiseen. (Zimmer 2001, 58-63) Tämän jälkeen onnistuu myös kieriminen pituusakselin ympäri eli kuperkeikka (Numminen 1996, 24-37).

Muita päivähoitoikäisen lapsen tasapainotaitoja ovat laskeutuminen, nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdista, lähteminen paikalta, harhauttaminen ja törmääminen. Tasapaino kehittyy yhä tehokkaammin lapsen kasvaessa ja on erityisen tehokasta 5-7-vuotiaana. Jotta tasapainoa voidaan pitää yllä, on lihasten toimittava tietyllä tavalla ja lihakset ovat tässä parhaimmillaan lapsena. Taidot paranevat toistojen avulla. (Numminen 1996, 24-37)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla siirrytään paikasta toiseen. Lapsi tarvitsee niissä tasapainotaitoja. Liikkumistaitoja ovat kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppääminen, hyppely ja laukka. Ne kehittyvät kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana edellä mainitussa järjestyksessä. Kehittynyt liikemalli on hyvä saavuttaa ennen 7-vuoden ikää. (Numminen 1996, 24-26)

Käsittelytaitoihin tarvitaan havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä ja ne jaetaan karkea- ja hienomotorisiin. Karkeamotoristen käsittelytaitojen avulla käsitellään esineitä. Kolmeen ikävuoteen mennessä kehittyvät vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku. Tämän jälkeen lapsi kykenee osumaan liikkuvaan kohteeseen mikä mahdollistaa pompotus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus taitojen kehittymisen. Hienomotorisissa käsittelytaidoissa tarvitaan tarkkuutta ja täsmällisyyttä ja niitä ovat esimerkiksi piirtäminen ja leikkaaminen. Karkeamotoriset taidot painottuvat liikuntakasvatuksessa ja ovat perusta hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Suoritusmalli paranee toistojen myötä ensimmäisten seitsemän vuoden aikana. (Numminen 1996, 26-31)

#### 4.1.2 Liiketekijät

Liiketekiöitä ovat voima, tila, aika ja suhteet ja ne tulevat suoraan motorisista perustaidoista liikeanalyysiä käyttäen. Liiketekiöitä käytetään eritavoin eri taidoissa. Jotta lapsi oppii säätämään liiketekiöiden käyttöä eri taidoissa ja niiden eri suoritusvaiheissa, on hänen opittava ymmärtämään liiketekiöiden merkitys. Kun lapsi oppii käyttämään jonkin taidon yhteydessä tiettyä liiketekiötä, kuten esimerkiksi säätämään voimankäyttöään, pystyy hän säätämään sitä jatkossa myös muiden taitojen yhteydessä. Liiketekiöiden huomioiminen liikunnassa tekee siitä paljon monipuolisempaa. Useiden toistojen myötä, hermoyhteyksien järjestyessä tarkoituksen mukaisiksi, liikesuoritukset nopeutuvat. Liiketekiö-käsitteet tulevat lapsille tutuiksi kun niitä käytetään liikesuoritusten yhteydessä. Tämä aloitetaan jo pienillä eli 1-3-vuotiailla lapsilla. Liiketekiöiden huomioiminen edesauttaa sitä, että lapsi kehittyä taitavaksi, on tietoinen omasta osaamisestaan, osaa peruskäsitteet ja haluaa mielellään ilmaista itseään liikunnan keinoin. Aluksi tutustutaan omaan kehoon ja sen toimintoihin eli esimerkiksi siihen miten kättä voidaan liikuttaa eri tavoin. (Numminen 1996, 107-110)

Lapsen oppiessa seisomaan voidaan alkaa käyttämään tilatekiötä (Numminen 1996, 107-110). Jotta lapsi voi hahmottaa tilan, on hänen ymmärrettävä sen koko ja siellä mahdollisesti olevien esineiden sijainti suhteessa omaan kehoon. Tilanhahmottaminen on yhteydessä kehonhahmottamiseen ja on riippuvainen näköaistista, kuuloaistista ja tuntoaistista. Lapset voivat tehdä liikkeitä omassa tilassaan tai yhteisessä tilassa ja rajatussa paikassa isolla alueella. Voidaan esimerkiksi tehdä takaa-ajoja, pakenemisiä, väistelyjä. (Autio & Kaski 2005, 61-62) Ympäristöä voidaan tutkia tai liikkua eri suuntiin, eteen, sivulle, alas, ylös ja taaksepäin. Lapset voivat myös liikkua eri tasoissa. Esimerkiksi pienempien kanssa voidaan liikkua alatasossa ja isompien kanssa ylätasossa. Alatasolla tarkoitetaan sitä kun kehon korkein kohta on polvien korkeudella lapsen seisoessa. Keskitasossa kehon korkein kohta on rinnan korkeudella ja ylätaso saavutetaan lapsen seisoessa tai noustessa päkiöille. Lapset voivat myös liikkua eri radoilla, joita ovat ilmassa, maassa, pyöreä, kaareva, suora ja siksak. Kun tukipinta on laaja ja painopiste on lähellä tukipintaa, tasapainon ylläpitäminen on helpompaa. Isommille lapsille voidaan antaa haastetta yhdistelemällä ylätasossa eri suuntia ja liiketekiöitä, kuitenkin yhdistämällä jo opittuihin vain yksi uusi liiketekiö kerrallaan. Lapsen on siis osattava liiketekiö hyvin ja sen jälkeen sen voi yhdistää jonkin muun liiketekiön kanssa. Erilaisia tekijöitä voidaan käyttää niin pienten kuin isompienkin lasten kanssa kun huomioidaan osaamisen taso ja annetaan sopivat haasteet. (Numminen 1996, 107-110)

Voimankäytön oppiminen on olennaista sillä sitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa. Harjoittelu aloitetaan suuresta voimakäytöstä jonka jälkeen edetään voimankäytön säätelyyn. Voiman käyttöön liittyvät käsitteet paljon, vähän, vapaa, hallittu ja virtaus. Voimankäytön harjoittelu auttaa liikerytmin, lihasten rentouttamisen sekä liikkeen virtauksen eli lihassupistuksen jatkumon oppimisessa. (Numminen 1996, 107-110) Lihastyö on joko dynaamista eli lihas supistuu ja rentoutuu vuorotellen tai staattista eli lihas pysyy pidempään jännittyneenä. Näitä on hyvä harjoitella tasapuolisesti. Voimaa voidaan harjoitella esimerkiksi liikkumalla raskaasti tai kevyesti, hyppimällä, tekemällä jännitys- ja rentoutusharjoituksia sekä harjoittelemalla pienellä voimalla ja suurella voimalla esimerkiksi pallon potkaisua, heittämistä, vierittämistä, pomputtamista, lyömistä ja kuljetusta. (Autio & Kaski 2005, 61-62)

Liiketekijä aika on se ajanjakso, joka liikkumiseen käytetään ja se liittyy liikerytmiin. Aikaan liittyvät käsitteet vähän ja siihen nopea, kiihtyvä ja äkkinäinen sekä paljon ja siihen hidas, hidastuva ja pidättyväinen. Voidaan liikkua hitaasti tai nopeasti tai jotain siltä väliltä. Voidaan myös liikkua niin, että pitää pysähtyä välillä tai vaikka rytmittää liikkumista käyttäen omaa kehoa soittimena. Pienemmät lapset tarvitsevat enemmän aikaa liikkumiseen. (Numminen 1996, 107-110) Liikkeen opetteluvaiheessa tarvitaan enemmän aikaa mutta kun liike automatisoituu niin lapsi voi aistia ajan jonka hän tarvitsee kuhunkin vaiheeseen. Aika on yhteydessä liiketajuun ja kehontuntemukseen. Aikaa voidaan harjoittaa liikkumalla hitaasti tai nopeasti, voidaan liikkua mielikuvan, lorun, laulun, jonkin oman rytmityksen tahdissa, musiikin tahdissa tai hypitään. Voidaan myös harjoitella pallon potkaisua, heittämistä, vierittämistä, pomputtamista, lyömistä ja kuljetusta hitaasti tai nopeasti tai jotain siltä väliltä. (Autio & Kaski 2005, 61-62)

Suhteet pitää sisällään vartalon ja raajojen väliset suhteet sekä sen raajojen väliset suhteet toisiinsa. Voidaan liikkua suhteessa kehoon, ihmiseen tai välineisiin/telineisiin. Suhteessa kehoon liitetään käsitteet alapuolella-yläpuolella, yhdessä-erillään, edessä-takana sekä lähellä-kaukana. Suhteessa ihmisiin liitetään käsitteet matkien-peilikuvana, peräkkäin-vuorottain, kysyen-vastaten, nostaen-olla nostettavana sekä tukien olla tuettavana. Suhteessa välineisiin/telineisiin liitetään käsitteet yläpuolella-alapuolella, lähellä-kaukana, edessä-takana, vieressä, lakeutuen ja ponnistaen. Edellisten lisäksi suhteisiin liittyvät käsitteet rajat, maalit, säästys, lorut ja laulut. Suhteiden yhdisteleminen erilaisten liikkeiden avulla kehittää kehohahmottamista ja havaintomotorisia taitoja. Jo pieni vauva hakee kontaktia toiseen ihmiseen ja tämän suhteen tukeminen on todella tärkeää. Lapset voivat esimerkiksi pareittain jäljitellä toistensa liikkeitä. Kun lapsi alkaa käyttää erilaisia välineitä, tulisi hänen antaa tutustua niihin rauhassa eri aistejaan käyttäen. Toisiin lapsiin tutustutaan jo hyvin varhain, sillä jo 2-3-vuotiaat leikkivät kavereiden kanssa. Lapsen oppiessa toimimaan ystävän kanssa, voidaan opetella parijonossa kulkemista ja piirileikkejä. Tämän jälkeen tulevat pienryhmässä toimimi-

sen taidot, jolloin voidaan leikkiä ja pelata monia erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä yhdessä. (Numminen 1996, 107-110)

#### 4.1.3 Taitotekijät

Taitotekijät, joita ovat tasapaino, avaruudellinen suuntautumiskyky, rytmikyky, erottelukyky, muuntelukyky, yhdistelykyky ja reaktiokyky, vaikuttavat liikkeen suorittamiseen ja ne painottuvat perustaitojen oppimisen eri vaiheissa eri tavoin. Alkuvaiheessa painottuvat tasapaino ja avaruudellinen suuntautumiskyky ja myöhemmin yhdistelykyky ja erottelukyky. (Autio 2007, 49-51)

Tasapaino kuuluu liikkumisen perustekijöihin ja siitä onkin kerrottu enemmän kohdassa Motoriset perustaidot. Rytmikyvyllä ajoitetaan liike oikein ja se on mukana jokaisessa liikkeessä. Liikkeen oikea-aikaisuus, kesto ja nopeuden muutokset ovat rytmitajun säätelemiä. Hyviä välineitä rytmitajun kehittämiseen ovat laulu, loru ja liike. Avaruudellinensuuntautumiskyky on kyky suuntautua tilassa oikein, kuten eteen, taakse, rajoittuneessa tilassa tai muut huomioiden. Erottelukyky on kyky erotella aistien välityksellä saamamme tieto tarkasti ja erotella lihasten työskentely ja rentoutusvaihe. Erottelukyky perustuu voiman tilan ja ajan erotteluun kussakin liikkeessä sopivaksi. Alle kouluikäinen ei näitä vielä osaa erotella, mutta radat ovat oiva erottelukyvyn harjoittamisen mahdollisuus. Muuntelukyky on kyky sopeutua epävanomaisiin ja nopeasti muuttuviin olosuhteisiin. Tällaisia ovat esimerkiksi maasto, rytmi ja liikkuvat esteet. Yhdistelykyky on liikkeidenosien joustavaa yhdistelemistä. Tämä nähdään kolmesta vuodesta eteenpäin kun lapsi oppii yhdistelemään liikkeitä. Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida tarkoituksen mukaisella tavalla nopeasti tiettyyn ärsykkeeseen. Reaktiokykyä harjoitellaan käyttämällä näkö-, kuulo- tai tuntoaistia. 5-vuotiaan reaktiokyky on kaksi kertaa hitaampi kuin aikuisen. (Autio 2007, 49-51)

#### 4.2 Fyysinen kunto

Fyysisellä kunnolla on vaikutuksensa motoriseen kehitykseen. Fyysinen kunto voidaan jakaa terveyteen liittyvään kuntoon ja suoritukseen liittyvään kuntoon. Fyysisen kunnan kehittyminen tukee lapsen selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista ilman, että hän väsy. Sillä on lisäksi myös vaikutuksensa lapsen psyykkisen ja sosiaalisen minäkuvan kehittymiseen. Terveyteen liittyvään kuntoon kuuluvat lihasvoima- ja kestävyys, verenkierto- ja hengityselimistön kestävyys, nivelten liikkuvuus ja kehon rasvan määrä. Suoritukseen liittyvään kuntoon eli motoriseen suoritukseen tarvittavia tekijöitä ovat tasapaino, koordinaatio, ketteryys ja nopeus. (Numminen 1996, 31-44)

Voima jakautuu maksimivoimaan, nopeusvoimaan ja kestovoimaan ja ne kehittyvät lasten päivittäisissä leikeissä. Lihasten maksimivoima eli lihasten suurin voimataso kehittyy kun lapset esimerkiksi juoksevat tai pyöriävät tai kantavat tavaroita paikasta toiseen tai kiipeilevät ja riippuvat telineissä. Nopeusvoima eli nopeasti tuotettu voima kehittyy esimerkiksi hyppiesä ja telineillä kiipeillessä tai riippuessa. Kestovoima kehittyy esimerkiksi kiipeillessä, riippuessa, tavaroita kantaessa ja painiessa. Kestovoimalla tarkoitetaan tietyn voimatason ylläpitämistä pitkään tai useita kertoja lyhyillä palautumisajoilla. (Numminen 1996, 31-44)

Verenkierto- ja hengityselimistöön kestävydestä puhuttaessa tarkoitetaan sydämen, keuhkojen ja verisuonten kestävyttä pitkäkestoisessa rasituksessa eli kykyä toistaa sellaisia liikkeitä useita kertoja peräkkäin, jotka edellyttävät tietyn tason rasitusta sydän- ja verenkiertoelimistöltä. Sen kehittämisessä olennaisia ovat toistot, kesto ja teho. Lasten toiminta on kuitenkin enemmän intervallityyppistä ja harvoin niin pitkäkestoista ja tehokasta, että se kehittäisi kestävyttä. Lapsen elimistö ei ole vielä valmis vastaamaan sen kaltaiseen rasitukseen. Lapset säätelevät leikeissään rasituksen ja levon määrää itsenäisesti. (Numminen 1996, 31-44)

Nivelten liikkuvuus tarkoittaa sitä millainen liikkumismahdollisuus vartalon ja sen osien nivelillä on. Liikkuvuuteen vaikuttavat perintötekijät ja harjoittelu. Hyvä liikkuvuus on etu monessa asiassa, se esimerkiksi auttaa oikeiden suoritustekniikoiden löytämisessä ja ennaltaehkäisee vammautumista. Liikkuvuus vaikuttaa lihastasapainoon ja sitä kautta ryhtiin ja tasapainoiseen liikkumiseen. Luuston ja lihaksiston kasvaessa lapsilla on erinomainen mahdollisuus kehittää liikkuvuuttaan ja onkin hyvä opetella venytysliikkeitä ja tehdä niitä päivittäin ja aina liikunnan jälkeen. (Numminen 1996, 31-44)

Koordinaatiolla tarkoitetaan monen eri lihaksen tasapainoista yhtäaikaista toimintaa ja se on nähtävissä kaikissa liikkeissä. Suurten lihasten koordinaatiota kehittävät esimerkiksi erilaiset väline- ja telineleikit. Koordinaatio kehittyy toistojen avulla ja liikunnan puute voi näin hidastaa liikkeiden koordinaation kehittymistä ja aiheuttaa kömpelyyttä. Ketteryydellä tarkoitetaan tasapainon säätelyä tiettyyn suuntaan tietyllä nopeudella. Nopeus on osittain periytyvää mutta sen kehittymiseen voidaan myös vaikuttaa ensimmäisten elinvuosien aikana. Juoksu- leikit, välineleikit ja pallopelit kehittävät perusnopeutta. Reaktionopeudella tarkoitetaan sitä kuinka nopeasti lapsi reagoi ärsykkeeseen ja aloittaa toiminnan. (Numminen 1996, 31-44)

#### 4.2.1 Kuntotekijät

Liikunnan monipuolisuus ja vaihtelu edesauttaa sitä että lapsi nauttii liikunnasta ja ottaa sen elämäntavaksi. Kuntotekijöitä, jotka jo kappaleessa Fyysinen kunto mainitaan, ovat kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. Kuntotekijöiden on kehityttävä jotta taidot ja suoritus paranevat. Harjoittelun on oltava säännöllistä ja pitkäkestoista. Ohjeena on yksi tai kaksi leikimielistä tuokiota viikossa. (Autio 2007, 39-48)

Kestävyys tarkoittaa henkistä ja ruumiillista kykyä vastustaa väsymystä. Lapsen elimistö on todella sopeutumiskykyinen, erityisesti aerobisessa kestävyudessa eli kun energia muodostetaan hapen avulla. Anaerobinen kestävyys on lapsilla heikompi kuin aikuisilla ja näin harjoitteissa onkin muistettava että harjoitusmenetelmien, niiden keston ja tehon on oltava pienempiä kuin aikuisella. Harjoitteluun ei saa liittyä minkäänlaista pakkoa ja niiden on oltava lapsille sopivia. Kestävyuden kehittäminen lapsena on tärkeää ja kestävyydellä onkin suora vaikutus muihin kuntotekijöihin. Erilaisten harjoitteiden avulla pystytään luomaan peruskestävyys lapselle ja menetelmänä hyviä ovatkin pitkäkestoiset harjoitukset kuten kävely, pyöräily, kestojuoksu, ja hiihto. (Autio 2007, 39-48)

Voimalla tarkoitetaan lihasten kykyä tuottaa voimaa, jolla siirretään, työnnetään tai vedetään keho tai väline paikasta toiseen. Se kuinka paljon voimaa aina tarvitaan, riippuu esineen, esteen, vaadittavan korkeuden tai pituuden koosta tai painosta. Voiman kehittyminen vaikuttaa motoristen taitojen oppimiseen. Alle kouluikäinen ei tarvitse erillistä voimaharjoittelua ja heille riittävät monipuoliset pelit ja leikit. (Autio 2007, 39-48)

Nopeudella tarkoitetaan hermo-lihasjärjestelmään perustuvaa kykyä suorittaa motorisia toimintoja olosuhteisiin nähden lyhyimmässä mahdollisessa ajassa. Tuokioissa tulee aina olla mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen sillä lapset monesti nauttivat siitä paljon. Nopeuden kehitysvaihe alkaa 4-vuotiaana. Juoksuliike ja nopeus kehittyvät 5-7-vuotiailla lapsilla huomattavasti. Kyseisessä iässä lapsi nauttii juoksemisesta ja hänen tulisikin saada siihen mahdollisuus niin sisä- kuin ulkotiloissa. Nopeusharjoitteissa tulee huomioida matkan pituus ja toistojen määrä eli kovimmalla juoksuteholla juostaan lyhyitä matkoja ja tehdään vaihtelevia harjoitteita. (Autio 2007, 39-48)

Liikkuvuudella tarkoitetaan lapsen kykyä tehdä laajarataista liikettä joko itsenäisesti tai ulkoisen voiman avustamana. On yleistä liikkuvuutta, jolla tarkoitetaan isojen nivelryhmien kuten olka, lonkka ja selkä liikkuvuutta. On lajikohtaista liikkuvuutta, jolla tarkoitetaan tietyn nivelen liikkuvuutta mitä juuri jossain tietyssä lajissa tarvitaan. Lisäksi on aktiivista ja passiivista liikkuvuutta. Molemmissa puhutaan suurimmasta mahdollisesta liikelaaajuudesta jonka lapsi pystyy tuottamaan, mutta aktiivisessa lapsi tuottaa sen itse ja passiivisessa se tuotetaan



ulkoisen voiman avulla. Ihmisen passiivinen liikkuvuus on suurempi kuin aktiivinen liikkuvuus. Liikkuvuuden kehittyminen on perusedellytys motoristen taitojen ja lajitaitojen oppimiseen ja niissä kehittymiseen. Liikkuvuuden nopean kehityksen vaihe osuu 3-8-vuoden välille. Alle kouluikäisillä on erinomainen liikkuvuus ja sitä on hyvä ylläpitää leikin avulla. Tuki ja liikuntaelimistö ei ole vielä valmis rajuun harjoitteluun. Jo noin 5-6-ikävuoden välillä tulevat usein näkyviin ensimmäiset ongelmat liikkuvuudessa. (Autio 2007, 39-48)

#### 4.3 Terveys ja hyvinvointi

Lapset eivät ajattele liikunnan terveydellisiä puolia vaan liikkuvat siksi, että se on hauskaa. Liikunta on yksi niistä asioista, jotka kuuluvat terveystasvatukseen ja tukevat lapsen tervettä kehitystä. Liikunnan lisäksi siihen kuuluu niin ulkoilu kuin terveellinen ravintokin. Terveen kehityksen tueksi lapsi tarvitsee monipuolista liikuntaa päivittäin. Liikunnalla on vaikutuksensa tuki- ja liikuntaelimistöön, sydän sekä hengitys- ja verenkiertoelimiin, aineenvaihduntaan ja hermostoon. (Zimmer 2001, 42-43)

Päivähoitoikäiset lapset tarvitsevat lähinnä tilaa ja mahdollisuuksia voidakseen tyydyttää luonnollisen liikkumisen tarpeensa. Lapsi huomaa myös itse liikunnan hyvää tekevän ja vapauttavan vaikutuksen. Pieni lapsi ei jaksakaan istua kauaa paikoillaan vaan haluaa lähteä liikkumaan. Lapsen tulisi saada päivittäin mahdollisuus kuluttaa voimansa loppuun, juosta, telmiä ja riehua, sillä voi olla vaikutuksensa niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin kehitykseen. Lapsi kehittyy ja tutustuu kehoonsa liikunnan avulla. (Zimmer 2001, 43-44)

WHO:n määritelmän mukaan terveyteen kuuluu niin fyysinen, henkinen kuin sosiaalinenkin hyvinvointi. Leikki- ja liikuntamahdollisuuksien vähentymisestä, teknillistymisestä ja havaintomotoristen kokemusten vähentymisestä voi olla haittaa lasten terveelle kehitykselle. Esikouluikä on tähdellisen tärkeää aikaa myöhemmän ryhdin ja suorituskyvyn kannalta. Liikunnan puute tai väärä ravinto on haitta kasvavalle elimistölle. Puutteellinen liikunta johtaa muun muassa joidenkin sairauksien yleistymiseen ja vaikuttaa lisääntyvässä määrin myös lasten käyttäytymiseen ja aistihavaintojen työstämiseen. (Zimmer 2001, 44-45)

”Vaikka liikunnalliset kokemukset ovat lapsen terveydelle välttämättömiä, on syytä korostaa, että toivottua tulosta saadaan aikaan vasta silloin, kuin lapsi itsestään silkasta ilosta ja mielihyväästä osallistuu liikuntaleikkeihin.” (Zimmer 2001, 45)

Lasten kehitystason ja tarpeiden huomioiminen liikunnassa on erityisen tärkeää, sillä se edesauttaa lapsen hyvää oloa liikunnan aikana. Liikunnan aikana ilmapiirin on oltava luottamusta herättävä ja vapaaehtoisuutta korostava. Silloin lapset voivat olla avoimia ja oppia enemmän. Liikunta tilanteet voivat olla joskus pelottavia lapselle. Uudet ja tuntemattomat asiat, huonot kokemukset ja tunne epäonnistumisesta ovat esimerkkejä siitä miksi liikunta voi pelottaa. Pelkoja voidaan kuitenkin poistaa puhumalla asiasta, etenemällä vaiheittain ja luomalla lapselle positiivisia kokemuksia. (Zimmer 2001, 45-46)

Kokonaisvaltaisessa terveystieteessä tulisi erityisesti ottaa huomioon lapset joiden kehitys on vajavaista esimerkiksi motoriikan tai kielen alueella on haasteita tai lapsi on ylipainoinen. Liikunta voi olla tehokas apu näille lapsille, mutta ohjauksen on oltava hyvin herkkää tavoitteena ensisijassa itsetunnon vahvistaminen ja ryhmään sulautuminen. Liikunnan ilon ja mielihyvän tuntemisen lisäksi on tärkeää, että lapsi tuntee osaavansa ja tietää että hänet ja hänen suorituksensa hyväksytään sellaisinaan. Lapsuudessa luodaan pohja tulevien vuosien liikunnalle. Lapsilähtöinen terveystieteellinen kasvatustapa olisi myös hyvä aihe päiväkotien vanhempainiltoihin. (Zimmer 2001, 46-48)

#### 4.4 Sosiaalinen kehitys

Lasten saamat jokapäiväiset kokemukset kanssakäymisestä ja elämästä muiden kanssa vaikuttavat suurimmassa määrin lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Näissä tilanteissa lapsi oppii antamaan periksi, pitämään puolensa, riitelemään, sopimaan, saamaan tahtonsa läpi, alistumaan, jakamaan, luopumaan, neuvottelemaan, määräämään, hylkäämään ja hyväksymään. 3-6 vuoden iässä lapsi on sosiaalisen oppimisensa kannalta herkässä vaiheessa, sillä osa tuolloin opituista käyttäytymismalleista säilyvät läpi elämän ja pohja sosiaalisten taitojen omaksumiselle syntyy. Lapsi tarvitsee muita lapsia sosiaalisten taitojen harjoitteluun, hän oppii toisilta ja joutuu sopeutumaan toisten kykyihin. Liikuntaleikit sisältävät kanssakäymistä erilaisten lasten kanssa, konfliktien selvittämistä, rooleja ja sääntöjä, joten se on oiva keino harjoitella sosiaalisia taitoja. (Zimmer 2001, 26-28)

Sosiaalisessa kehityksessä esiintyy ikäkausittain haasteita. Alle 3-vuotias ei vielä valitse leikkiveriteitä kun taas 3-vuotiaalle leikkiveriteillä ja niiden pysyvyydellä alkaa jo olla merkitystä, ketä vaan ei enää hyväksytäkään leikkiin mukaan. 3- 4-vuotiaalle lapselle toisen asemaan asettuminen on vaikeaa. Tämä tuottaa haasteita muiden huomioonottamisessa leikin aikana. Noin 6-vuotias lapsi pystyy katsomaan toisten näkökulmaa, sitä miten hänen oma toimintansa vaikuttaa muihin ja miten toiset voivat reagoida hänen toimintaansa. Tämän taidon avulla hän pystyy muokkaamaan omaa käyttäytymistään tilanteeseen sopivammaksi. Liikunta leikit ja pelit harjoittavat näitä taitoja. (Zimmer 2001, 29-30)

#### 4.5 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedollista kehitystä ja se pitää sisällään havaitsemisen, ajattelun, kielen ja muistin kehityksen. Perusta lapsen tiedolliselle kehitykselle syntyy jo ensimmäisinä elinvuosina. Ympäristöllä on vaikutuksensa tiedon omaksumisen nopeuteen ja lopulliseen kehitystasoon. (Numminen 1996, 64) Ensimmäisten ikävuosiensa aikana kehitys tapahtuu liikkumalla ja havainnoimalla ympäristöä. Lapsi oppii lähinnä aistien, kehon ja välittömien tekojen kautta. Tutkimalla ja kokeilemalla saadaan kokemuksia, tietoa ja ymmärrystä esineiden ja asioiden ominaisuuksista. Esimerkkinä voidaan mainita lapsen ymmärryksen kehittyminen siitä, että pallo pyörii tai miten pallon koko tai alusta voi vaikuttaa pallon liikkuvuuteen. (Zimmer 2001, 33-34)

Liikkeiden ohjaamiseen tarvitaan tietylle taidolle ominaista tietoa ja se omaksutaan havaitsemalla. Jotta havaitseminen onnistuisi, on oltava valpas erilaisten ärsykkeiden tunnistamisessa ja tulkitsemisessa. Ihminen aistii jonkin tietyn asian kun tietty ärsyke vaikuttaa tiettyyn aistielimeen. Aistielimestä se kulkee hermoratoja pitkin impulssina aivoihin ja aivoissa syntyy päätös siitä siirretäänkö se muistiin vai hermoihin, jotka saavat toiminnan aikaan. Havaitseminen ja motorinen oppiminen ovat yhteydessä toisiinsa lapsen kehityksen alkuvaiheessa. Tässä kohtaa puhutaan havainto-motorisesta oppimisesta, joka tarkoittaa aistitoimintojen herkistämistä ympäristöstä tulevien ärsykkeiden käsittelyssä. Sensorinen integraatio on edellytys havaitsemisen kehittymiselle. Sensorisessa integraatiossa aistitoiminnot, motorisen toiminnan ja taidon edellyttämät aistimukset, yhdentyvät ja aistien avulla saatu tieto järjestyy niin, että sitä voidaan käyttää. Lapsi oppii valitsemaan, tulkitsemaan ja järjestämään ärsykeitä paremmin ja näin syntyy sisäisiä malleja, jotka auttavat ohjaamaan liikkeitä. (Numminen 1996, 64-80)

Ajattellessaan ihminen vastaanottaa, palauttaa muistista ja käsittelee tietoa. Psykkisten toimintojen säätely ja käyttäytymisen ohjaaminen tapahtuvat ajattelun avulla. Mielikuvat ja käsitteet ohjaavat ajattelua. Lapsen psyykinen maailma syntyy mielikuvien ja kielen avulla. Liikunnassa voidaan käyttää mielikuvia apuna kolmen vuoden iästä lähtien. Silloin lapsella on jo aikaisempia mielikuvia konkreettisista fyysisistä kokemuksista ja näin hän voi kehittää aikaisempia mielikuviaan. Liikuntakasvatus on erinomainen keino mielikuvien uudelleen rakentumisen tukena ja siinä tulisikin ottaa aikaa esimerkiksi leikeille ja lasten omalle itseilmaisulle. Kasvattajan tulee havainnoida lasten ajattelun kehitystä, jotta hän pystyy tukemaan kehitystä parhaimmalla mahdollisella tavalla. Kasvattaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lapsen ajattelun kehitykseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. (Numminen 1996, 64-80)

Sisäiset mallit muuttuvat paljon lapsen ajattelun kehittyessä. Aluksi lapsi toimii toiminnallisten mallien avulla. Kehityksen edetessä hän alkaa muodostaa kuvia kokemuksistaan ja tallentaa ne muistiinsa. Vähitellen kuviin alkaa kytkeytyä sanoja. Lapsi puhuu ääneen suunnitellessaan toimintaansa tai ratkoessaan ongelmia. Päivähoitoikäinen lapsi omaksuu uuden tiedon omien havaintojen ja kokemusten perusteella. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa lapsen ajattelun kehitykseen, esimerkiksi puhumalla käsitteitä ääneen. Lapsi oppii näin yhdistämään näkö- ja tuntoaistin avulla konkreettisen asian kuten esimerkiksi vartalon osan ja samanaikaisesti kuulemansa sitä vastaavan käsitteen. (Numminen 1996, 64-80)

#### 4.6 Oppiminen

Oppimisprosessissa yksilö kohtaa asioita, jotka muuttavat hänen tietojaan, taitojaan tai valmiuksiaan ja vaikuttavat sitä kautta yksilön toimintaan. Tiedon vastaanottaminen, aktiivinen käsittely ja järjestäminen ovat kaikki olennaisia oppimiseen kuuluvia asioita. Oppimisprosessiin vaikuttaa oma yksilöllinen oppimistyyli, tunteet ja itsetunto. Liikunnan avulla opitaan paitsi tuntemaan itseään myös kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun perusteita. Esimerkkejä näistä ovat muun muassa käsitteiden, suuntien, määrien ja värien oppiminen liikunnan avulla. Liikunnasta saa eväitä myös hyvään luku ja kirjoitustaitoon kuten esimerkiksi keuhonhahmottaminen, oikean ja vasemman puoliskon yhteistyö tai silmä-käsikoordinaatio. (Ahonen, Cantell, Nissinen & Rintala 2005, 25)

Säännöllinen päivärytmi, riittäväillä unilla, hyvällä ravinnolla ja sopivissa määrin toteutuvien aktiivisen toiminnan mahdollisuuksineen on avain tekijä lasten terveellisen kasvun kannalta. Sopivissa määrin saatu lepo ja ravinto antavat lapsille energiaa liikkumiseen ja uuden oppimiseen. Joistain lapsista tulee motorisesti aktiiveja ja he käyvät jopa niin sanotusti ylikierroksilla ollessaan liian väsyneitä. Joskus yksittäinen motorisen yliaktiivisuuden esiintyminen lapsessa voi johtua myös liiallisesta fyysisestä tai psyykkisestä rasituksesta. Lapsen vireystila vaikuttaa merkittävästi oppimisen motivaatioon ja aktiivisuuteen. Lisäksi siihen vaikuttaa myös se miten ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ovat yhteydessä lasten oppimis- ja kehitystarpeisiin. Pienet lapset käyttävät oppimisprosessissa koko kehoaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 65-66)

Lapsi tutkii leikkiessään ympäröivää maailmaa ja oppii. Leikissä on nähtävissä lapsen ulkoinen ja sisäinen maailma ja tunteet joita lapsi tuntee. Lapsi ylittää leikissä ikänsä ja käyttäytymisensä keskimääräisen tason. Leikki edistää oppimisen valmiuksien kehittymistä, mikä tutkimusten mukaan vaikuttaa lapsen oppimiseen myös myöhemmällä iällä. Leikin ohjaaminen sopivissa määrin ja leikin varjolla opettaminen ovatkin tärkeitä asioita lasten kehityksen ja oppimisen kannalta. (Karvonen ym. 2003, 66-67)

Seuraavana on esimerkki siitä miten pieni lapsi ylittää itsensä leikissä.

”Isot lapset leikkivät päiväkodin pihassa perinteistä pihaleikkiä ”kymmenen tikkua laudalla”. Kaksivuotias seurasi tarkkaavaisena leikkiä. Kun isot lapset lopettivat leikin, alkoi kaksivuotias leikkiä yksin samaa leikkiä omalla tavallaan. Hän asetti tikut laudalle, ponkaisi jalalla tikut ilmaan ja juoksi roskiksen taakse piiloon. Hetken kuluttua hän palasi takaisin, keräsi tikut ja huudahti: ”Tikkua laudalla!” Sitten hän taas ponkaisi tikut ilmaan ja juoksi roskiksen taakse piiloon toistaen leikkiä lukemattomia kertoja.” (Karvonen ym. 2003, 66)

Leikissä kuvitellaan, noudatetaan sääntöjä ja otetaan rooleja. Leikki vaikuttaa lapsen kaikkien kehitykseen. Leikissä lasten tiedot ja taidot yhdistyvät. Leikissä otetaan rooleja, mutta samalla ollaan myös realistisessa tilanteessa ja näin leikki edellyttää tosiasioiden oppimista. Roolihahmojen teot ja roolisuhteet ovat yhteydessä minäkuvan muotoutumiseen. Tietynlainen rooli ohjaa lasta käyttäytymään leikissä tietyllä tavalla, joka kehittää tahdonalaisuutta. Tämä tahdonalaisuus on selkeässä yhteydessä myöhemmin oppimisessa tarvittavaan tiedostettuun tahdonalaisuuteen ja kontrolliin, mutta ei ihan vielä ole sitä. (Karvonen ym. 2003, 66-68)

#### 4.7 Sosio-emotionaalinen kehitys

##### Minän kehitys

””Minä itse” on lapsen ensimmäinen itsenäistymisen ilmaus” kirjoittaa Renate Zimmer kirjassaan liikuntakasvatuksen käsikirja (2001, 21)

Lapsen käsitys omista taidoistaan, siitä mihin hän kykenee tai ei kykene ja mikä on mahdollista, muovautuu sen mukaan millaisia kokemuksia hän on saanut kehollaan ja kehostaan. Tekemällä ja kokeilemalla lapsi löytää asioita mitä hän pystyy tekemään itsenäisesti. Itse tekeminen on tärkeää lapselle niin leikissä kuin perustoiminnoissa, esimerkiksi pukemisessa. Pie-nillä lapsilla itsenäistymisen halu tulee selkeimmin esille fyysismotorisessa toiminnassa kuten esimerkiksi juuri pukemistilanteessa. Ensimmäisten elinvuosien fyysisillä kokemuksilla on suuri vaikutus minän kehitykseen ja lapsen identiteetin rakentumiseen. (Zimmer 2001, 21-25)

Lapsi tekee johtopäätöksiä persoonastaan seuraamalla oman käyttäytymisensä vaikutuksia. Liikunnallisten kokemusten yhteydessä hän yhdistää toiminnan tuloksen suoraan siihen mitä hän kokee osaavansa mikä näin vaikuttaa hänen itseluottamukseensa. Lapsen itseluottamus kasvaa kun hän huomaa osaavansa jotakin. Toisten antamalla palautteella ja sillä miten lapsen omassa mielessään käsittelee on myös vaikutuksensa. Lapsi vertaa itseään ja taitojaan muihin. Omien kokemustensa ja toisten antaman palautteen perusteella hänelle syntyy kuva

siitä mitä muut hänestä ajattelevat mikä taas vaikuttaa siihen miten lapsi jatkossa toimii. (Zimmer 2001, 21-25)

Minäkuvalla on vaikutus lapsen koko käyttäytymiseen, siihen miten tyytyväinen tai tasapainoinen lapsi on, miten hän käsittelee ongelmia tai miten hän suhtautuu uusiin tilanteisiin. Negatiivinen minäkuva vaikuttaa siten että lapsi voi tuntea itsensä helposti uhatuksi ja luovuttaa helposti. Positiivinen minäkuva vaikuttaa siten että lapsi osoittaa rohkeutta ja energisyyttä eikä luovuta helposti. Minäkuvalla on vaikutuksensa myös siihen miten lapsi kokee onnistumisen ja epäonnistumisen. Lapsilla on taipumus yleistää asioita ja näin lapsi voi ajatella fyysisten kykyjensä perusteella olevansa hyvä tai huono myös muilla alueilla. (Zimmer 2001, 21-25)

### Tunteet

Tunteet ja niiden säätelyn kehitys sekä minäkuvan kehitys ovat lapsilla läheisessä yhteydessä toisiinsa. Tunteiden esiintyminen, kesto, muuntuminen, pysyvyys ja intensiivisyys ovat hyvin yksilöllisiä. Se miten lapsi säätelee tunteitaan määrää tunteen laadun, intensiteetin ja ajoituksen. Tunteiden säätelyprosessissa ihminen pyrkii säätelemään, muuntamaan ja arvioimaan tunteitaan. Lapsella tämä kehittyy sosiaalisten tilanteiden ja kognitiivisen kehityksen myötä. Lapselle tunteet ovat persoonallisuuden kehityksessä sekä sosio-emotionaalisisessa kehityksessä olennaisessa roolissa. (Numminen 1996, 85-90)

Kulttuuri on suuressa roolissa siinä miten tunteita ilmaistaan vai ilmaistaanko niitä ollenkaan. Lapset näyttävät mielellään tunteitaan ja hakeutuvat tilanteisiin ja leikkeihin joista he saavat mielihyvää. Tunteiden ilmaiseminen oikealla tavalla on keskeinen seikka tunteidensäätelyprosessissa. Aikuisen tehtävä on ikätasoisesti tulkita, ohjata ja säädellä lapsen tunnereaktioita yleisesti hyväksyttävään suuntaan. Onnistumiseen tunteiden säätelyn kehityksen tukemisessa vaikuttavat lapsen ja vanhemman välinen suhde ja tapa miten lasta ohjataan. (Numminen 1996, 85-90)

Niin positiivisilla kuin negatiivisillakin kokemuksilla on vaikutuksensa tunteiden säätelyn prosessiin. Kokemukset esimerkiksi tukahduttavat tai lisäävät tunnetta tai niillä on vaikutusta tunteen laatuun. Olennaisia asioita ovat, että tunteita on mahdollista oppia säätelemään ja tälle kehitykselle luodaan pohja jo lapsena. (Numminen 1996, 85-90)

Lämpimän ja turvallisen ilmapiirin syntyminen lapsen ja vanhemman välille ensimmäisinä ikävuosina on tärkeää. Tunteiden kautta lapsi ilmaisee itseään. Kolmevuotias matkii tunteita, ilmeitä ja eleitä. Negatiivisten tunteiden osoittaminen vähenee 3-4-vuoden iässä, sillä silloin lapsi alkaa hallita tunteitaan. 3-5-vuotiaat haluavat yleensä kokea pelon tunnetta herätteleviä tilanteita ja niihin päästäänkin seikkailun kautta. Aluksi lapsi ilmaisee tunteitaan toimin-

nan, kuten jalan polkemisen, avulla. 5-6-vuotias lapsi ilmaisee tunteensa jo enimmäkseen sanojen kuin toiminnan avulla. Lapsi hallitsee negatiiviset tunteensa paremmin kun hän on hetkeä aiemmin saanut kokea positiivisia tunteita. (Numminen 1996, 85-90)

Uusi sosiaalinen tilanne, kuten päivähoiton aloittaminen, tuo mahdollisuuden tunteiden ilmaisun ja hallinnan uudenlaisten tapojen oppimiseen. Jos lapsi hyväksytään uudessa ympäristössä, hän uskaltaa ilmaista tunteitaan laajasti. Jos lasta ei hyväksytä uudessa ympäristössä, hän ilmaisee paljon negatiivisia tunteita. (Numminen 1996, 85-90)

### Motivaatio

Motivaatio lähtee yksittäisistä toimintaan innostavista kiinnostuksen kohteista, tarpeista ja vieteistä. Ihminen pyrkii luontaisesti kohti sellaista, joka tuottaa mielihyvää. Lapsen käyttäytymiseen vahvasti vaikuttavia motiiveja ovat uteliaisuus, liikkumisen tarve, tutkimisen tarve, hyväksynnän tarve, uuden tarve, liikkumisen ilo sekä suorittamisen tarve. (Zimmer 2001,78-86)

Motivaatiota on erilaista, on toimintamotivaatio, sosiaalimotivaatio, kontaktimotivaatio sekä suoritusmotivaatio. Toiminta motivoi lasta liikkumaan, lapsi haluaa päästä tavoitteeseen. Ihmissuhteiden kautta syntyy sosiaalisia motiiveja, lapsi haluaa olla kontaktissa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Kontaktimotiivi on olennainen seikka ystävyysuhteissa ja sosiaalisessa käyttäytymisessä. Se motivoi kontaktiin muiden kanssa. Suoritusmotiivi saa lapsen tekemään suorituksia, joita toiset arvostavat. (Numminen 1996, 91-92) Siihen liittyy se, että lapsi pyrkii usein kilpailemaan toisten kanssa. Kun vaatimustaso on sopiva, lapset ovat motivoituneimpia. (Zimmer 2001,78-86)

Motivaatiota on lisäksi sisäistä ja ulkoista. Lapsella on tarve kehittyä paremmaksi ja itsenäisemmäksi. Sisäinen motivaatio on sitä, että lapsi toimii omien tarpeidensa ja halujensa mukaisesti ja siitä lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää. Lapsi voi keskittyä suorituksessa joko omaan minään eli siihen mitä muut minusta sanovat tai itse tehtävään eli toiminta on pääasia. Luontaisesti lapsi keskittyy itse tehtävään. Sisäisesti motivoitunut lapsi unohtaa ympärillä olevan, nauttii suorituksesta eli keskittyy itse tehtävään ja tuntee iloa. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan sitä että lapsi määrätään tekemään jotain niin, että lapselle tulee pakontunne ja hän jännittää. (Numminen 1996, 91-92)

Päiväkoti-ikäisillä lapsilla motivaatio lähtee toiminnasta ja sen aikaansaamista positiivisista kokemuksista. Lapset tarvitsevat rohkaisua, tukemista ja kannustamista. Iän karttuessa ystävyysuhteet tulevat yhä tärkeämmiksi ja ryhmään kuulumisen ja sen käyttäytymisnormien noudattaminen on lapselle tärkeää. Samanhenkisten ystävien merkitys on suuri, sillä silloin he

nauttivat samoista asioista ja saavat yhteisiä kokemuksia, iloja ja suruja. (Numminen 1996, 91-92)

### Leikin kehitys

Lapsi tutustuu ympäristöönsä ja itseensä, oppii ymmärtämään maailmaa ja solmii sosiaalisia suhteita leikin kautta. Leikissä lapsi kokee iloa ja saa uutta energiaa. Hänen luovuutensa, mielikuvituksensa ja ongelmanratkaisukykyensä kehittyvät leikkiessään. Lapsi syventyy leikissä siihen tiettyyn toimintoon jota on tekemässä ja näin tapahtuu myös liikunnallisissa leikeissä. Lapsi voi toistaa samaa asiaa monia kertoja häiriintymättä siitä mitä ympärillä tapahtuu. (Zimmer 2001, 69-73)

”Lapsi oppii leikkiessään. Hän ei kuitenkaan koskaan leiki oppiakseen, vaan siksi, että leikki tuottaa hänelle iloa.” (Zimmer 2001, 69)

Leikkiminen alkaa jo vauvana toiminnallisista leikeistä. Lapsi leikkii sormillaan, esineillä ja toisten ihmisten kanssa. Aluksi liikkeet ovat etusijalla ja vauva harjoittelee liikkeidensä ohjausta kuten esimerkiksi kiinnipitämistä ja irti päästämistä. Vähitellen lapsi löytää spontaanisti esineistä lisää mielenkiintoa, erilaisia materiaaleja ja käyttötarkoituksia. Hän alkaa käsitellä esineitä enemmän niiden käyttötarkoitusta vastaavalla tavalla kuten vierittämään palloa. Lapsen voimat ja taidot pääsevät koetukselle ja keho saa harjoitusta kun hän tutkii innokkaasti ympäristöään ja kokeilee kaikkea mahdollista, kuten esimerkiksi avaa ja sulkee kaappeja, kiipeää, pudottaa esineitä ja hakkaa palikoita yhteen. Toiminnallisissa leikeissä lapsi löytää uusia kykyjä itsestään. Myöhemmällä iällä toiminnalliset leikit näkyvät paljolti liikunnallisina leikkeinä. (Zimmer 2001, 70-71)

Toiminnallisista leikeistä kehkeytyy rakenteluleikkejä. Lapsi alkaa rakentaa, torneja, kasata ja purkaa rakennelmiaan. Toisen ja kolmannen ikävuoden taitteessa hän käyttää esineitä yhä tarkoituksenmukaisemmin ja luo niistä jotakin kuten esimerkiksi torni tai junarata. Lapsi yhä enenevässä määrin suunnittelee toimintaansa sekä toimii johdonmukaisemmin. Liikunta jää rakenteluleikeissä ajan kanssa yhä vähäisemmäksi mielikuvituksen ja ajattelun kehittymisen myötä. (Zimmer 2001, 71)

Toisen ja neljännen ikävuoden välillä leikkeihin tulee mukaan fiktio, illuusio ja symbolit. Lapsen mielikuvitus kehittyä, esineet muuttavat käyttötarkoitustaan nopeastikin tai lapsi leikkii syövänsä leipomansa leivän. Lapsen ajattelu kehittyä ja hän oppii ennakoimaan tapahtumia kokeilematta ensin. (Zimmer 2001, 71-72)



Leikki-ässä (3/4 - 6vuotiaat) roolileikit ovat suosiossa. Roolit tulevat lasten omasta kokemuksesta ja mielikuvitusmaailmasta. Suosiossa ovat esimerkiksi äidin ja isän hahmot, mutta myös eläimet ja ajoneuvot. Lapset eläytyvät täysin rooleihinsa. Roolileikit ovat myös osa liikuntakasvatusta, sillä roolihahmojen esittämiseen kuuluu yleensä liikkuminen ja fyysiset keinot. Liikuntaleikeissä on mahdollisuus hyödyntää ja edistää lapsen mielikuvitusta ja kuvittelukykyä. Roolien kautta lapsella on mahdollisuus ilmaista itseään ja myös jotain sellaista, joka muuten voi olla haasteellista. Hän voi jopa löytää itsestään jotain uutta. (Zimmer 2001, 72)

Yhteisiä sääntöleikkejä leikitään usein enemmän noin 5-6-vuoden iästä eteenpäin. 6-vuotiaat lapset näkevät säännöt herkästi aikuisen määräämänä sääntöinä joita ei voi muuttaa. Tämä on normaaliin kehitykseen kuuluva vaihe. Leikin leikkiminen eri tavalla jonkun muun kanssa voi olla hämmentävää ja tähän voi auttaa sääntöjen ohella myös leikin nimen muuttaminen erilaiseksi. Sääntöjen merkityksestä voi puhua lasten kanssa, mutta vaikka lapsi ymmärtäisi säännöt ei se tarkoita automaattisesti, että hän välttämättä toimisi niiden mukaisesti. Kouluiässä lapsi kykenee ymmärtämään sääntöjen sopimuksen omaisen luonteen ja sen että niitä voidaan muuttaa milloin vaan. (Zimmer 2001, 73)

## 5 Päivähoitoikäinen lapsi liikkujana

Lapsi kehittyy tietyssä tahdissa, kuten jo aiemmin on tullut selväksi. Vaikka onkin muistettava, että jokainen lapsi on yksilö ja taitojen kehittyminen etenee jokaiselle ominaisella tahdilla, niin silti pystytään yleistämään tiettyjä ikäkausia, jolloin lapsen tulisi oppia tiettyjä asioita. Lapset eivät kuitenkaan opi itsestään asioita, vaan he oppivat niitä havainnoimalla ympäröivää maailmaa. Tämän vuoksi myös varhaiskasvatuksen kasvattajilla on suuri vastuu tietää mitä lapsen tulisi oppia eri ikäkausina, jotta he voisivat tarjota mahdollisimman hyvän tuen lapsen kasvatukseen. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 67-76)

Lasten liikkuminen on tärkeää tuki- ja liikuntaelimestön kehityksen kannalta. Lasten tuki- ja liikuntaelimestö on todella joustava. Heidän luunsa eivät tämän vuoksi murru yhtä helposti kuin aikuisen luut, mutta joustavuuden vuoksi lapsi voi altistua helposti huonoille asennoille. Lapsilla on myös vähemmän lihasmassaa suhteessa kehonpainoon kuin aikuisilla. Lasten lihaskisto on supistumiskyvyltään rajoittuneempi ja alttiimpi väsymiselle. (Karvonen ym. 2003, 41-42)

Lasten liikuntasuoritukset ovat ketjussa toteutettuja lyhytkestoisia suorituksia lepotaukoineen. On tärkeää, että lapset saavat itse säädellä lepotaukonsa. Kun aiemmat asiat otetaan huomioon, lapsi pystyy hyvinkin suureen rasitukseen. Ulkoilu vaikuttaa lapseen positiivisesti rentouttamalla heitä, vähentämällä stressiä ja piristämällä keskushermostoa. (Karvonen ym. 2003, 41-42)

## 5.1 Liikuntaa alle 4-vuotiaille

Pienten liikunnassa on tärkeää säilyttää asioiden yksinkertaisuus ja konkreettisuus. Kehonkieli on lapselle ensimmäinen kieli. Motoriikka, keho ja tietoisuus ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Lapsi ajattelee ja toimii samanaikaisesti. Liiallinen lapsen aktiivisuuden rajoittaminen vaikuttaa sekä liikunnalliseen, että älylliseen kehitykseen. Liikunta on pienelle lapselle jopa niin merkityksellistä, että jos sitä yritetään rajoittaa, niin lapsi voi hermostua. Näin hoidollisissa tilanteissa, joissa halutaan lapsen pysyvän hetken paikoillaan, onkin hyvä kiinnittää lapsen huomio hetkeksi muualle kuten esimerkiksi kuvaan tai ääneen. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 199- 201)

Emotionaalisuus, jäljittely ja toisto ovat hyvän vuorovaikutuksen, oppimisen ja aktiivisuuden avainsanoja. Pienimmät lapset tunnistavat tilanteiden perustunnelman. Hellä ja turvallinen ilmapiiri sekä lapsen aloitteisiin vastaaminen tukevat parhaiten pienen lapsen kehitystä. Pieni lapsi ei välttämättä itse osaa löytää sopivaa aktiviteettia ja tarvitsee siihen aikuisen apua. Lapsella on voimakas tarve jäljitellä muita. Jäljittelyä toteutuu esimerkiksi silloin kun toinen lapsi tekee jonkin asennon ja toinen tekee saman perässä tai silloin kun lapsi haluaa juuri saman esineen mikä toisella lapsella on kädessään. Lapsi kerää tietoa aikuiselta tarkkailemalla tämän liikkeitä ja tekemällä perässä. Mitä paremmin lapset ovat sitoutuneet jäljittelyyn, sitä parempi tunneilmapiiri tilassa vallitsee. Lapsilta saa toiminnan mielekkyydestä aina suoran palautteen, sillä he eivät peittele tunteitaan tai ajatuksiaan. Lapsi toistaa asioita ja oppii sen kautta. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hän saa harjoitella ikäiselleen tyypillisiä asioita monipuolisesti. Lapsi hakee jatkuvasti toiminnalleen myös haasteita kuten esimerkiksi jos kävely sujuu jo voi lapsi seuraavaksi ottaa jonkin tavaran ja kantaa sitä mukanaan kävellessään. Kävelyssä säilyy näin mielekkyys ja samanaikaisesti lapsen taidot kehittyvät. (Helenius ym. 2001, 202-210)

Alle 4-vuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys on nopeaa. Lapsi oppii paljon uusia asioita omalla tahdillaan. Erot samanikäistenkin lasten välillä voi olla erittäin suuria. Alle 4-vuotiaalle lapselle opetetaan liikkumisen perusteet eli opitaan perusliikkeet, joiden varaan myös kaikki muut liikuntataidot rakentuvat. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 67-76) Liikkumisen perusmuotoja ovat kävely, juoksu, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen, kantaminen ja heittäminen. Heittämistä lapsi alkaa harjoitella kolmannella ikävuodellaan, jonka lopussa tulevat ensimmäiset kiinniotamisen yritykset. Aluksi lapsi oppii liikkeen peruskaavan, mutta fyysisten taitojen ja voimien täydellinen hallitseminen on vielä haastavaa. Lapsen koordinaation kehittyessä liikkeet kehittyvät ja liikeradat hioutuvat. (Karvonen ym. 2003, 54-56)

Lapselle tulisi antaa mahdollisuus monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen, sillä siten tuetaan parhaiten lapsen liikunnallista kehitystä. Oppimisympäristön virikkeellisyys, liikkumiseen aktivoivat lelut ja yhteiset liikuntatuokiot ovat osa lapsen päivätoimintoja. Pääasiassa tämän ikäisten lasten liikkuminen tapahtuu leikin muodossa. Kahteen vuoteen asti lapsella painottuu liikkumisleikit ja kahdesta kolmeen vuoteen lapsi oppii leikkimään samassa tilassa muiden kanssa. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

#### 1-2-vuotias lapsi

Lapsen liikunnallinen kehitys alkaa omaan kehoon tutustumalla. Pieni lapsi liikuttaa vartaloon, käsiään ja jalkojaan, jolloin hän oppii erottamaan itsensä ympäristöstä. Tässä iässä oppiminen ja asioiden merkitysten käsittäminen syntyykin juuri liikkeen ja liikkumisen avulla. Tässä iässä lapsi oppii ryömimään, istumaan, kävelemään ja seisomaan. Seisomaan nousemisen myötä lapsi vapauttaa myös kätensä muihin tehtäviin, joka mahdollistaa ympäristöön tutustumisen. (Karvinen ym. 1991, 67-76) Kävelyn oppiminen vaihtelee 11 ja 18 kuukauden välillä. (Zimmer 2001, 58-63).

Yksivuotiaan lapsen liikkeet ovat vielä kovin haparoivia. Kävely onnistuu, mutta vasta kahden vuoden iässä kävelyrytmi alkaa vakiintua. Tuolloin lapsi oppii myös kävelemään sivulle ja taaksepäin. Kävelystä lapsi oppii pikkuhiljaa kömpelön ja epävarman juoksun. Juoksentelun lisäksi kaksivuotias alkaa hypellä ja nousee jopa portaita tasa-askelin. Pallot ovat mielekkäitä leikkimisvälineitä ja apupyörillä varustettu pyörä innostaa uuteen liikkumismuotoon. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

Toisella ikävuodellaan lapset liikkuvat vilkkaasti, sillä he ovat niin uteliaita tutkimaan ympäristöään ja sen toimintamahdollisuuksia, välineitä ja niiden käyttötapoja. Uuden oppimisesta syntyvät tunteet voimistuvat entisestään ja jäljittelyn halu kasvaa voimakkaasti. Lapset osaa- vat valita jäljittelyn kohteensa kehitystarpeitaan ja mahdollisuuksiaan vastaaviksi. Oppies- saan uutta lapsi laajentaa jatkuvasti itsenäisen selviytymisen aluettaan. Kävelyn ja pysty- asennon tasapaino harjaantuu ja sen myötä lapsi oppii kävelemään eri suuntiin, muuttamaan suuntaa ja kulkemaan erilaisilla pinnoilla. Tässä ikävaiheessa lapsi ottaa mielellään haastetta kävelyynsä kantamalla, työntämällä ja vetämällä leluja, sillä hänen ei enää tarvitse valvoa kulkuaan näköaistinsa avulla. Lapsi nauttii kiipeilystä ja leikeistä joihin sisältyy jotain yllättä- vää kuten piiloleikki. Lapsi pitää sekä aikaisemmin oppimansa toistamisesta, että uuden op- pimisesta. (Karvonen ym. 2003, 58-59)

Lapsi on alkanut nauttimaan liikkumisen tarjoamista iloista. Lasta on hyvä houkutella liikkumaan ja suorittamaan sellaisia asioita, jotka vastaavat hänen kehitystasoaan ja tuottavat mielihyvää. Juuri opitut kävely, juoksenteleminen ja kiipeily ovat erittäin mielekkäitä tekemisiä ja ne vievätkin lapsen uusiin seikkailuihin ja auttavat häntä tutustumaan ja tutkimaan uusia asioita. Tässä iässä lapsi on utelias ja haluaa katsella, kuunnella, haistella, maistella, koskella ja tarkkailla asioita. Tähän auttaa jo hieman kehittyneet taidot joihin kuuluu yllä mainittujen lisäksi asioihin ja esineisiin tiukasti tarttuminen. Lapsen innokkuuden vuoksi onkin tärkeää, että hänelle taataan turvallinen ympäristö toteuttaa itseään. Rajat pitää asettaa, mutta niissäkin on muistettava kohtuus ja mikä tärkeintä, johdonmukaisuus. Kieltoja ei myöskään tule asettaa liikaa. ( Karvinen ym. 1991, 67-76)

Lapsi harjoittelee itsenäisyyttä ja omatoimisuutta. Hän tarvitsee paljon aikuisen seuraa ja tukea harjoittamisissaan asioissa. Lapsi harjoittelee kaikenlaisia asioita kuten pukeutumista ja riisumista, mutta hänellä ei vielä ole kehittynyt riittävät kyvyt käyttää puhetta tunteiden ilmaisemiseen. Tämän vuoksi kiukunpuuskat, tavaroiden heittelemiset, itkut ym. ovat tavanomaisia asioita. Kasvattajan tuki lapselle onkin erittäin tärkeää, lapsi tarvitsee paljon hellyyttä ja rohkaisemista eikä tätä koskaan tulisi haukkua esimerkiksi tyhmäksi. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

Lapsen on mahdollista hyötyä vertaisryhmästä motorisen kasvunsa ja kehityksensä tukena jo kahden ensimmäisen vuoden aikana, sillä hän seuraa muiden tekemisiä ja tekee itse perässä. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 199- 201) Lapsi on erittäin kiinnostunut toisista samanikäisistä lapsista. Lapsi ei kuitenkaan ymmärrä vielä toiseen kohdistuvaa kipua purrestaan tai tönäistessään tätä. Näiden asioiden vuoksi lapsen olisikin hyvä tutustua toisiin lapsiin ja totutella heidän kanssaan yhdessä olemiseen turvallisesti aikuisen valvonnassa. ( Karvinen ym. 1991, 67-76)

### 2-3-vuotias lapsi

Lapsi jatkaa yllämainittujen asioiden kehittämistä. Hänestä alkaa tulla entistä itsenäisempi ja hän alkaa ilmaista omia tahtojaan voimakkaammin. Lapsi on oppinut omatoimisemmaksi ja puuhakkaaksi, välillä jopa itsepäiseksi. Tunnetilat voivat vaihdella suurestikin. Lapsi oppii, että pystyy itse vaikuttamaan asioihin ja tämän vuoksi hän alkaa haluta ja tahtoa asioita tyylillä minä itse. Tässä iässä lapselle ei ole vielä kehittynyt samanlaista ajantajua kuin aikuisilla. Tämän vuoksi onkin huomioitava, että lapsi tarvitsee päätöksissään ja tekemisissään aikaa. Kehityserot tässä iässä ovat erittäin suuria. Lapsia ei tulisikaan vertailla keskenään vaan lapsiin tulisi keskittyä yksilöinä. Lasta ei saa hoputtaa toimimaan nopeammin vaan hänelle on annettava oma aikansa ilmaista itseään omalla tavalla ja vauhdilla. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

Lapsi tarvitsee selkeät rajat kuten aiemminkin. Ne luovat hänelle turvallisuuden tunnetta. Kieltojen on kuitenkin oltava johdonmukaisia ja perusteltuja, jotta lapsi ymmärtää asian. Aikuisen on kuitenkin muistettava, että äksyilyyn tai vitsailu ei auta, sillä lapselle ei ole vielä kehittynyt huumorintajua, eikä hän ymmärrä vihaisuutta, joka häneen kohdistetaan. Aikuisen onkin syytä osata pyytää lapselta anteeksi tarpeen tullen. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

Kolmannella ikävuodellaan lapset saattavat olla edelleen vilkkaita liikkujia. Tässä vaiheessa lapset oppivat aikuisen tuen ja ohjauksen avulla leikkimään itsenäisesti ja pitkäkestoisemmin. Toiminta, liikkeet ja toistot ovat edelleen lasten suosiossa. Toimintoihin haetaan uutuuden viehätystä muuntelemalla ja yhdistelemällä liikkeitä. Lapsen mielikuvitus alkaa kehittyä. Lapset ovat kiinnostuneita toisten tekemisistä ja haluavat tehdä samoja asioita kuin muut, näin he oppivat paljon toisiltaan. Kiinnostus ryhmässä tekemiseen on ajoittain suurta. Puheen oppimisen myötä lapsiryhmä pystyy kuuntelemaan sekä noudattamaan yksinkertaisia ohjeita ja merkkejä yhtäaikaaisesti lapset myös nauttivat ohjatuista tuokioista. Kolmantena ikävuotena lapsen aiemmin oppimat liikkumisen perusmuodot kehittyvät täydellisemmiksi, liikkeet monipuolistuvat, kuten esimerkiksi lapsen oppiessa kulkemaan portaita vuoroaskelin. Tässä ikävaiheessa on tärkeää harjoitella koordinaatiokykyä kehittävää toimintaa, kuten esimerkiksi reaktionopeutta, vauhdin pysäyttämistä juoksusta tai liikkumista rytmiin. Lapsi pitää paljon palloleikeistä, peuhuleikeistä, laulu- ja piirileikeistä ja erilaisista välineistä. (Karvonen ym. 2003, 60-62)

Lapsi tunnistaa liikkumismahdollisuuksia. Pienen lapsen liikkuminen syntyy parhaiten lapsen toimiessa spontaanisti, kokeillessa, ja tutkiessa ympäristöään. Lapsi nauttii yhdessä jaetuista ilonhetkistä, joka voi olla esimerkiksi sellainen, että hypitään yhdessä. Sosiaalinen vuorovaikutus on suoraa ja välitöntä. Katsekontaktit, ilmeet ja äänet ovat oleellinen osa liikuntahetkeä. Lapsella on kyky jakaa kokemuksia ja hän tiedostaa toimimismahdollisuutensa. Lapsella on suuri motivaatio harjoitteluun, oppimiseen ja kehittymiseen. (Karvonen ym. 2003, 54-56)

### 3-4-vuotias lapsi

Kolmivuotias lapsi haluaa olla jo iso ja selviytyä arkipäivän asioista itsenäisesti. Aiemmin harjoitellut perustaidot kuten pukeminen ja riisuminen sujuvat jo huomattavasti paremmin, sillä lapsi osaa käyttää jo käsiään selkeästi paremmin. Samanikäisten ja vähän vanhempien lasten tuki ja yhdessä tekeminen on tärkeää. Lapsella on vilkas mielikuvitus, hänellä saattaa olla mielikuvitus ystäviä ja hän saattaa kertoa haluamiansa ja kuvittelemiansa asioita totena. Mielikuvitusta on tuettava, mutta samalla aikuisen tehtävä on myös muistuttaa lapselle toden ja tarun rajoista. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

Lapsi on rauhallisempi ja oppii toisten antamista esimerkeistä tarkkailemalla. Hän peilaakin omaa käytöstään juuri havainnoimiensa esimerkkien avulla. Lapsi ymmärtää ja osaa noudattaa yhdessä sovittuja sääntöjä ja ohjeita aikuisen ollessa paikalla, mutta ei kuitenkaan osaa pitää niitä jatkuvasti mielessään. Tämän vuoksi kolmivuotiaasta lasta ei voikaan vielä jättää yksin ja ilman valvontaa. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

Kolmivuotiaan juoksu on jo huomasti kehittyneempää, mutta vartalo on vielä tässä vaiheessa usein pystyssä ja polvet hiukan koukussa. Käsien tehtävä on alkuvaiheessa ylläpitää tasapainoa, mutta ne eivät vielä osaa myötäillä jalkojen liikettä. Kolmivuotiaan motoriikka on kuitenkin jo melko kehittyntä ja hän alkaa olla ketterä. Nopeuden säätely ja äkkikäännökset onnistuvat jo. Liikkuminen on huomattavasti helpompaa ja rappusien nousu onnistuu vuoroaskelin. (Karvinen ym. 1999, 67-76)

Pallon käsittelytaidot ovat parantuneet, mutta heitot sujuvat vielä jäykässä asennossa, ylä- tai alakautta. Pallon kaari on laaja ja heitto on melko epätarkka. Kiinniottaminen ei yleensä onnistu, sillä lapsi ei vielä osaa kunnolla joustaa käsivarsiaan vaan pitää niitä jäykästi palloa kohti ojennettuina. Myös voimaa on tullut lisää, mutta se riittää vasta tangosta roikkumiseen, ei heilumiseen. Sen sijaan kiipeäminen matalien esteiden yli onnistuu. (Karvinen ym. 1991, 67-76)

## 5.2 Liikuntaa 4-6-vuotiaille

Lapsi käyttää enenevässä määrin liikkeidensä säätelyssä sisäisiä mielikuviaan ja suunnittelee toimintaansa. Toiminnoilla on tarkoituksia ja tavoitteita. Lapsi oppii odottamaan vuoroaan ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Liikesuoritukset kehittyvät harjoittelun myötä ja lapsi oppii käyttämään niitä monipuolisemmin erilaisissa ja muuttuvissa tilanteissa. Liikkeiden yhdistely samanaikaisesti ja peräkkäin kehittyä, kuten esimerkiksi heiton ja kiinnioton yhdistäminen tai juokseminen ja pallon heittäminen samanaikaisesti. Tässä iässä onkin tärkeää se, että liikkeet opitaan oikealla tavalla, sillä pois oppiminen vie aikaa ja liikunnallinen kehitys voi näin hidastua. Ketteryyttä vaativat suoritukset ovat vielä vaikeita 3-4-vuotiaille. Harjoittelun myötä hermostollisten yhteyksien järjestäytyessä liikkeet saavat sujuvuutta ja nopeutta. Rytmin oppiminen auttaa nopeuden kehityksessä. Lapsen elimistö ei tässä ikävaiheessa ole vielä valmis kestävyyssuorituksiin ja lapsi tarvitsee lepotaukoja väliin. Ryhmässä toimimisen taidot kehittyvät ja 5-vuotiaana lapsi osaa jo toimia pienryhmässä. (Miettinen 1999, 12-14)

Aiemmin opitut liikkeet eriytyvät ja kehittyvät. Motorinen kehitys etenee nopeasti, suoritus-  
ten määrä lisääntyy, liikkeiden laatu paranee, tasapainokyky kehittyy ja lapsi oppii sovelta-  
maan liikkeitään erilaisissa tilanteissa. Lapsi osaa yhdistellä erilaisia liikkumisen muotoja,  
hienomotoriikka paranee. Lapsella on valmiudet asioiden kuvittelemiseen ja entistä parem-  
mat valmiudet jäljittelyn kautta oppimiseen. (Karvonen ym. 2003, 54-56 ja 63)

Lapsen liikunnallinen käyttäytyminen on rajua ja hän riehaantuu helposti toimimaan yli rajo-  
jen. Lapsi on kuitenkin innostunut kokeilemaan kaikkea ja toistamaan erityisesti sellaisia asi-  
oita, joista hän pitää. Liikunnalliset kyvyt kehittyvät sujuvimmiksi ja nopeammiksi. Samalla  
tasapaino, silmä-käsi- sekä silmä-jalka-koordinaatio kehittyvät. Hienomotoriikka ei kuiten-  
kaan vielä kovinkaan kehittyneenä, joten liikkeet ovat melko kömpelöitä. Myös reaktioaika on  
melko hidaskas. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

Kielen ja ajattelemisen kehittymisen myötä myös liikunta alkaa seurata kielen merkityssisäl-  
töjä. Perusliikkeet alkavat muodostumaan malleiksi, joskin edellytyksenä on se, että lapsi  
pystyy liittämään eri aistit saamiinsa tietoihin. Ohjaajan ohjeilla ja puheilla onkin erittäin  
suuri merkitys tässä vaiheessa. Sanallisten ohjeistuksien avulla lapsi oppii yhdistämään liik-  
keen mielikuvaan. Lapsen tulisikin pyrkiä myös itse sanoittamaan liikkeitään ja opettaa lasta  
tällöin itseohjaukseen. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

Taitotekijöistä tasapainokyvyn harjoittelu on tärkeää, sillä tasapaino kehittyy ennen kou-  
luikää. Tasapainokyky on liikkumisen perustekijöitä ja sen harjoitteluun onkin tarjottava  
paljon tilaisuuksia. Kuntotekijöistä tärkeänä harjoittamisen kohteena on liikenopeus. Lapsen  
tulisi saada harjoittaa räväkkää liikkumista kevyissä vaatteissa. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

Tällä ikäkaudella lapsen on mahdollista oppia eri lajien perustaitoja, kunhan vain niihin vaa-  
dittavat perusliikkeet ja niiden yhdistelmät ovat hallinnassa. On kuitenkin muistettava ettei  
minkään lajin harjoittaminen yksin takaa monipuolista taitojen hallitsemista ja liikunnallista  
kehitystä. Tässä ikäjaksossa onkin painotettava perusliikkeiden runsasta harjoittamista moni-  
puolisissa olosuhteissa. Tavoitteena on perusliikkeiden hallinta perusvaiheessa ja edelleen  
siirtyminen kehittyneeseen vaiheeseen. Kun perusliikkeet ovat hallussa, voidaan aloittaa nii-  
den yhdistelemisen harjoittelu. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

#### 4-vuotias

Aiempiin ikäjaksoihin verrattuna neljävuotias on huomattavasti villimpi sekä menevämpi ja leikit saattavat jopa muuttua rajuiksi. Mielikuvitus on yhä vilkkaampi, eikä lapsi aina erota toden ja kuvitellun rajaa, joten hän saattaa kertoa useinkin asioita totuutena vaikka näin ei olisikaan, se ei kuitenkaan tarkoita että lapsi valehtelisi. Kehonhallinta on jo huomattavasti kehittyneempää kuin aiemmin ja esimerkiksi portaiden nousu vuoroaskelin helpompaa. Myös pallon heittäminen ja potkaiseminen sujuu. Nelivuotias on innokas näyttämään taitojaan ja pitää temppuilusta. Usein hän ei kuitenkaan osaa vielä hallita itseään ja käyttää liikkeissään liikaa voimaa. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

Pelissäännöt ja rajat on oltava edelleen selkeitä, mutta tässä vaiheessa asioista pystytään jo neuvottelemaan yhdessä lapsen kanssa. Lapsi ymmärtää jo säännöt ja kiellot hyvin, muttei muista niitä vieläkään yksin jäädessään. Oikea ja väärä ymmärretään jonkinasteisesti, mutta asiaa ei vielä osata sisäistää. Leikkiminen pienessä ryhmässä sujuu huomattavasti paremmin, mutta pieniä kahakoita saattaa syntyä. Tässä iässä lapsi osaa jo muuttaa sääntöjä mieleisiksi ja hänestä voi olla vaikeaa hävitä. Aikuisen esimerkki onkin tärkeää, sillä lapsi jäljittelee saamaansa esimerkkiä mallina omassa toiminnassaan. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

Nelivuotias pitää liikkumisesta ylipäättänsä. Liikkeet ovat tarkoituksenhakuisia ja nopeita, myös energiaa löytyy. Tässä iässä lapsi hyppää, juoksee, kävelee, ryömii, hyppelee, kiipeää, heittää, potkaisee ja ottaa kiinni. Käden tarkkuus kehittyy nopeasti ja yksinkertaiset pelit kiinnostavat. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

#### 5-vuotias lapsi

Kuudennella ikävuodellaan lapsi muuttuu paljon. Hän rauhoittuu ja alkaa jo pohtia asioita. Myös ruumiillinen muutos tapahtuu kun lapsen pyöreys alkaa haihtua ja lapsi alkaa solakoitumaan sekä hänen ryhtinsä paranee. Liikkeet ovat muuttuneet varmemmiksi ja kehon hallinta on parantunut. Lapsi on innokas kokeilemaan nopeuttaan, tasapainoan ja kestävyyttään. Taitojen karttuessa lapsi alkaa saavuttaa jo tarvittavia kykyjä esimerkiksi hiihdon ja erilaisten pelejen opettelua varten. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

Lapsen moraaliset tunteet ja käsitykset kehittyvät, hän tuntee syyllisyyttä rikkoessaan sääntöjä. Hän pohtii hyvän ja pahan välisiä eroja ja sisäistää vanhempien antamia ohjeita ja neuvoja. Lapsi oppii pelisäännöt, mutta saattaa silti rikkoa niitä, tuolloin lasta ei kuitenkaan saisi torua muusta kuin itse tekemisestä eikä persoonallisuudesta. Lapsi osaa arvioida tekemisiään ja kestää jossain määrin epäonnistumista. (Karvinen ym. 1991, 81-88)



Lapsi mallintaa vieläkin aikuiselta saamaansa esimerkkiä toimia eri tilanteissa. Hän haluaa luottamustehtäviä ja tuntee sitä kautta olonsa arvokkaaksi sekä kuuluvansa aikuistenmaailmaan. Lapselle on hyvä opettaa peruskäytöstapoja, jotka hän pystyy jo tässä iässä ymmärtämään. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

#### 6-vuotias lapsi

6-vuotias lapsi alkaa muuttua kömpelöksi pituuden kasvun seurauksena, eikä hän näin ollen pysty aivan samaan kuin aiemmalla ikävuodella. Kuusi vuotiaan tulisi jo hallita perusliikkeet ja niiden yksinkertaiset yhdistelmät. Kuusivuotiailla on jo pyrkimys liikunnallisiin suorituksiin ja erilaisten taitojen oppimiseen. He pitävät peleistä ja nauttivat esimerkiksi hiihdosta ja luistelusta. Lapsen liikunnantarve on suuri ja hän haluaa oppia liikuntaa ”uudessa” kehossaan. Välillä kiire on niin kova, että omiin jalkoihinsa sekoaa, mutta lapsi jaksaa silti yrittää ja jatkaa liikkumista. Liikuntamuodoista esimerkiksi pyöräily, liikuntaleikit, keinuminen, voimistelu, kiipeily kiinnostavat lasta kovasti ja hän haluaakin yleensä kokeilla kaikkea. Tässä iässä järjellä ei ole kovinkaan suurta sijaa leikeissä ja ne saattavat toisinaan yltyä hyvinkin rajuiksi. Tämän vuoksi aikuisen ohjaus ja valvonta on tärkeää. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

6-vuotiailla on jo kestäviä ystävyys-suhteita, mikä edesauttaa ryhmässä toimimisen valmiuksien kehittymistä. Hän on kiinnostunut oikean tekniikan löytämisestä ja virheidensä korjaamisesta. (Miettinen 1999, 12-14) Lapsella on omia mielipiteitä ja niiden julkittuomista tulisikin rohkaista vaikka ne olisivat kavereiden mielipiteistä poikkeavia. 6-vuotias vertailee paljon asioita ja hän osaa olla jo erittäin itsekriittinen. Kilpailutilanteet eri asioista syntyvät helposti. Siksi onkin hyvä, että lasta opetetaan toimimaan yhdessä erilaisissa ryhmätilanteissa, jossa he voivat yhteispeliä. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

Kavereiden mielipiteet ovat tärkeitä ja 6-vuotias haluaakin olla samanlainen muiden ikätovereidensa kanssa. Lapsi alkaa myös valikoida kavereitaan ja paras kaveri on tärkeä. Tytöt ja pojat alkavat eroamaan toisistaan ja saman sukupuolen seura on tärkeää. Myös leikki mieltymykset alkavat eriytyä. Siinä kun tytöt hyppäävät mielellään narua, niin pojat pitävät hieman vauhdikkaammista leikeistä. (Karvinen ym. 1991, 81-88) 6-vuotias on myös jo mahdollisesti löytänyt omien kiinnostustensa mukaisen harrastuksen (Miettinen 1999, 12-14).

Kouluikä lähentyessään lapsi alkaa tasaantua ja rauhoittumaan, joskin kypsyminen myös tässä iässä voi tapahtua eritahdissa. Tällöin lapsessa esiintyviä normaaleja ominaisuuksia ovat mm. lyhytjänteisyys, uteliaisuus, luomiskyky, kyselyn tarve, dramaattisuus, huono häviäminen, liian korkeat päämäärät, itsekkyyden, riippuvaisuus, itsevarmuus, rohkeus, seikkailunhalu, muiden matkiminen ja alkavat kiinnostua asioiden perusteluista. (Karvinen ym. 1991, 81-88)

## 6 Liikuntakasvatuksen suunnittelu ja toteutus

### Liikuntakasvatus

Liikunta on lapsen oikeus, joka kuuluu jokaiselle kehitystasosta tai erityisryhmään kuulumisesta huolimatta. Kuten jo aiemmin on mainittu, niin tätä oikeutta säätelevät yhteiskuntatekijät, jotka tarkentavat sitä, mitä lasten liikuntatunneilla tulisi opettaa ja ottaa huomioon. Päiväkodeissa tämä tarkoittaa varhaiskasvatussuunnitelmien huomioimista. Varhaiskasvatussuunnitelmassa määritellyt liikunnan kriteerit antavat kuitenkin paljon tilaa päiväkodin henkilöstölle suunnitella juuri omalle ryhmälle sopivaa toimintaa omien tilojen määrittämissä rajoissa. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003, 101, Autio 1995, 25)

Päiväkodissa tehtävällä liikuntakasvatuksella on tärkeä merkityksensä lapsen kokonaisvaltaisesti. Päiväkoti on lapselle paikka, jossa hänelle tarjoutuu erilaisia mahdollisuuksia ja virikkeitä kotipiiriä runsaammin. Päiväkoti on ensimmäinen kodin ulkopuolinen kasvatusjärjestelmä, joten sen tehtävänä on pyrkiä vaikuttamaan lapsen elintottumuksiin ja rajoitteisiin, jotka voivat johtua mm. perhe- tai kulttuuri syistä. Kyseisenlainen rajoite voi olla esimerkiksi liikuntarajoite. Päiväkoti muokkaa lapsen asennoitumista omaan kehoonsa, joka vaikuttaa huomattavasti lapsen liikuntakäsitykseen. Näiden syiden vuoksi on erittäin tärkeää, että päivähoidossa huomioidaan liikuntakasvatuksen sisältö ja sen pedagoginen puoli. (Zimmer 2001, 103)

Lisäksi lasten liikunnalla on selkeästi seuraavanlaisia eri tavoitteita:

- 1) Opettaa lapselle taitoja monipuoliseen liikuntaan ja antaa lapselle virikkeitä, sekä kannustaa lapsi liikkumaan myös järjestettävien tuokioiden ulkopuolella
- 2) Opettaa lapsi ymmärtämään kunnon ja motoristen taitojen merkitys omalle kehitykselle ja terveydelle
- 3) Pyrkimys saada lapselle omakohtainen hyvä olo fyysisen liikunnan kautta -> Onnistumisen ilo
- 4) Vastuun ottaminen toinen toisesta ja positiivinen me-hengen luominen  
( Autio 1995, 25, Soronen & Seeslahti 1999, 11)

## 6.1 Vuosi- ja jaksosuunnitelma

Vuosisuunnitelmaan tulee sisällyttää kaikki ne teemat, joita vuoden aikana aiotaan käyttää. Näihin teemoihin tulisi ottaa huomioon myös vuodenaikojen vaihtelu ja sen tuomat mahdollisuudet. Lasten mielenkiinnon säilyttämiseksi on tärkeää, että kasvattaja ottaa suunnitteluun huomioon lasten toivomukset eri teemoihin, sekä huomioi ajankohtaisia kiinnostuksen kohteita. Näitä voi olla mm. yleisurheilukilpailut tai jääkiekon MM-kisat. Tällaista suunnittelua kutsutaan lapsilähtöiseksi, koska lapset toimivat aktiivisena osana suunnittelua. Vuosisuunnitelmassa käytettävät teemat ja ajankohdat olisi hyvä laittaa esille erimerkiksi ilmoitus- taululle, jota kautta vanhemmat tulisivat tietoisemmiksi oman lapsen liikunnan toteutuksesta ja sen merkityksestä. (Numminen 1996, 112-113)

Vuosisuunnitelman jälkeen on aika siirtyä jaksosuunnitelmaan. Jaksosuunnitelmilla tarkoitetaan liikuntatuokioiden jaottelemista pienempiin jaksoihin. Jaksojen pituudet riippuvat monista eri tekijöistä, kuten harjoitettavasta teemasta, lapsille järjestettävän liikunnan määräästä jne. Pääsääntöisesti kuitenkin niin, että yksi jakso kestää 2-3 perättäistä tuokiota. Kutakin osateemaa käsitellään siihen valitussa ympäristössä painottaen tiettyjä liiketekijöitä. Jaksosuunnitelma on erittäin tärkeässä osassa liikuntatunnin onnistumisen kannalta, sillä hyvän liikuntasuunnitelman avulla saadaan lapsi ylläpitämään henkistä ja fyysistä aktiivisuutta mahdollisimman pitkän ajan. Lisäksi suunnitelman tehtävänä on eliminoida muut mahdolliset keskeytystekijät toiminnassa, kuten ulkopuolisten keskeytykset ja välineiden puuttumiset. (Numminen 1996, 113-115)

Ennen jatkosuunnitelman tekemistä on kuitenkin hyvä ottaa selvälle muutamia asioita:

- Ryhmän ikärakenne
- Ryhmän koko
- Sukupuoli rakenne
- Jokaisen lapsen huomiointi yksilönä
- Harjoittelun hauskuuden ja mielekkyyden muistaminen
- Toistojen tärkeys
- Mahdollisuus kokeille ja tehdä mahdollisimman paljon
- Liikuntatuokioiden ajankohdat
- Liikuntatuokioiden suorittamispaikat
- Välineet
- Taitotaso

(Autio & Kaski 2005, 121)

On selvää ettei näitä kaikkia asioita pysty välttämättä saamaan selville ennen ensimmäisiä liikuntatuokioita, joten ensimmäisillä liikuntatuokioilla on hyvä pyrkiä tutustumaan kulloisenkin ryhmän kehitystasoon. Kun tämä asia on selvillä, voi tarkempaa suunnitelmaa alkaa rakentamaan. (Autio & Kaski 2005, 121)

Tarkkailun jälkeen on helppoa suunnitella, mitä ryhmässä olevat lapset voivat ylipäätänsä oppia ja toisaalta, mitä heidän ikäisiensä tulisi oppia. Näistä asioita olisi hyvä tehdä lista. Listan avulla pystyt laatimaan perusidean tuntien sisällöistä ja tavoitteista. Alle kouluikäisistä puhuttaessa tuntien sisällöt ja tavoitteet pyörivät yleensä perusliikkeiden sekä liikunnallisten kykytekijöiden harjaannuttamisen ympärillä. (Soronen & Seeslahti 1999, 10)

Liikuntatuokioon liitettävät tavoitteet ovat seuraavanlaisia:

- Liikettä koskevat tavoitteet (Motoriset)
  - Tiedolliset tavoitteet (Kognitiiviset)
  - Tunneperoiset ja elämykselliset tavoitteet (Affektiiviset)
  - Yhteiset ja yhteistyöhön suuntaavat tavoitteet (Sosiaaliset)
- ( Soronen & Seeslahti 1999, 11)

Näitä tavoitteita harjoitetaan seuraavien sisältöjen ja menetelmien avulla:

- Taitoharjoittelu
  - Kuntotekijät
  - Leikki
  - Kisailu
  - Suoritusten tarkkailu ja havainnointi
- (Soronen & Seeslahti 1999, 11)

Tässäkin on kuitenkin muistettava se, että 1-3-vuotiaiden liikkeet ovat vielä epätäydellisiä, hitaita, kömpelöitä ja suuntautumattomia. Tämän vuoksi lapselle onkin tässä iässä hyvä antaa mahdollisuus monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen. Sen sijaan 4-6-vuotiaat ovat jo huomattavasti nopeampia ja energisempiä. Liikunta painottuu myös lihasryhmien harjoittamiseen ja lapsi osaa jo tavallisimmat perusliikkeet ja harjoittaa niiden myötä perustaitoja kuten uiminen, luisteleminen jne. (Soronen & Seeslahti 1999, 10)

Perusliikkeitä ovat:

Liikkumisliikkeet:

- Käveleminen
- Juokseminen
- Kiipeäminen
- Loikkiminen
- Hyppääminen

Liikuntaliikkeet:

- Istuminen
- Seisominen
- Kierrot
- Taivutukset
- Kieriminen
- Ojennukset, kääntyminen
- Heiluminen, pyöriminen

Esineen käsittely  
liikkeet:

- Heittäminen
- Kiinniotto
- Lyöminen, potkai-
- Pomputtelu, vierit-
- Vetäminen, työntä-

(Autio 2007, 315)

Liikuntatuokiossa lapselle opetetaan siis motorisia taitoja, jolloin harjoitetaan juurikin yllä mainitsemiani perusliikkeitä. Tuokioiden aikana lapsi harjoittaa taitoja satojen ja jopa tuhansien toistojen avulla ja näin ollen lapsi myös oppii samalla. Nämä ovatkin niitä taitoja, joita lapsi tarvitsee jokapäiväisessä elämässään. (Soronen & Seeslahti 1999, 12)

## Tuokiosuunnitelma

Jakson/Teeman nimi		Välineet/Telineet:	
Opetuksen sisältö			
Päivämäärä:			
Opetustavoitteet:		Havaintovälineet:	
1.		Säestysvälineet:	
2.			
3.			
Tunnin vaiheet	Ydinkohdat	Järjestelyt	Aika
Alkuverryttely			
Uuden asian esittäminen ja motivointi			
Harjoittelu			
Yhteenveto			
Rauhoittuminen/rentoutuminen			
Tunnin arviointi			

(Numminen 1996, 116)

Jaksosuunnitelmaan sisältyy myös tuokiosuunnitelman tekeminen. Tuokiosuunnitelman tehtävänä on lapsen vartalon ja raajojen liikkeiden ohjauksen kehittäminen. Tuokiosuunnitelman ei tarvitse välttämättä olla juuri yllä olevan kuvan mallilla tehty, mutta kyseinen malli on todettu käytännössä erittäin toimivaksi. On kuitenkin muistettava, ettei täydellisesti harkiten ja aikaa käyttäen tehty suunnitelma välttämättä mene juuri niin kuin on ajateltu. Asiasta ei tule ottaa itseensä ja yllättäen tulleista ongelmista selviää helpoiten ottamalla ne oppimisen kannalta. Tunnin jälkeen on hyvä palata tapahtumaan ja kirjata itselleen muistiin, kuinka asioita olisi voinut tehdä toisin. Tässä yhteydessä on hyvä herkistää aistinsa myös lasten käyttämälle kehonkielelle. Tuokion puiminen jälkeinpäin kehittää parhaillaan tuokion järjestäjää itseään ohjaajana. (Numminen 1996, 116-117)

Liikuntatuokion suunnittelussa ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa. Liikuntatuokion ei tarvitse aina olla ennalta tarkkaan suunniteltu, sillä yhtä lailla se voi olla erittäin toimiva ja hyvä, vaikka leikit olisikin heitetty lennosta asiaa sen kummemmin miettimättä. Usein tällainen tyyli ei kuitenkaan takaa liikuntakasvatuksen olevan tavoitteellista ja monipuolista. Sen takia tuokiosuunnitelmia tulisikin pohtia käyttäen tarkkoja ja järkeviä perusteita yksittäistenkin liikuntatuokioiden sisältövalinnoille. (Pulli 2013, 31)

Tuntisuunnitelma on hyvä tehdä kirjallisena muun muassa seuraavin syiden vuoksi:

- ”Varmistutaan, että aiheen rytmitys on sopiva: lapsille on tärkeä, että taukoa ja toimintaa on sopivasti
- Tunnista tulee eheämpi kokonaisuus: ohjaaja tietää mitä tavoittelee ja mistä hän aloittaa.
- Hyvät ideat säilyvät muistissa.
- Ohjelman sisältö on helpompi muistaa.
- Tunteja pystytään kehittämään eteenpäin.
- Rutiinin luominen helpottuu: Miten aloitetaan ja lopetetaan, miten tilaa käytetään, liikumisreittien pohtiminen.
- Harjoituksen turvallisuus varmistuu.
- Jää aikaa lasten kuunteluun ja palautteen antamiseen.”

(Numminen 1996, 116-117)

Suunnitelma olisi hyvä opetella ulkoa, niin että liikuntatuokiosta tulisi itse ohjaustilanteessa sujuva. Suunnitelmassa tulisi ottaa jo etukäteen huomioon, että käytettävät välineet ym. ovat varmasti saatavilla nopeasti. Jos tuokioon liittyy esimerkiksi musiikkia, se olisi hyvä testata etukäteen niin, että se varmasti sopii toimintaan. Tuokioissa on aina hyvä muistaa suunnitella mukaan varaleikkejä siltä varalta, jos jokin leikki ei onnistukaan tai se kestää odotettua vähemmän aikaa. Toisaalta on huomioitava myös se, ettei kaikkea suunniteltua myöskään ehdi tekemään. (Numminen 1996, 116-117) Suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon myös se, että annetaan lapselle vapaus toimia ja tehdä omien ajatustensa mukaisesti. Jokaiselle tunnille olisi aina hyvä ottaa vähän uutta, mutta myös paljon tuttua. (Numminen 1996, 116-117)

## 6.2 Liikuntatuokion toteutus

Suunnitelmien valmistumisen jälkeen on aika siirtyä itse liikuntatuokion toteutukseen. Numminen on jakanut kirjassaan liikuntatuokion neljään osaan, jotka ovat: alkuverryttely/leikki, uuden asian esittäminen, harjoittelu ja yhteenveto. Pienempien lapsien kohdalla liikuntatuokion ei tarvitse olla niin pitkä kuin isommilla, joten tuolloin on järkevintä lyhentää alkuverryttelyn ja yhteenedon kestoa. Myös harjoitteluosasta pystytään ohittamaan mentaalinen harjoittelu ja soveltava osa. Uuden asian esittäminen ja fyysinen harjoittelun taito on aina säilytettävä, sillä ilman niitä taitoa tuskin edes opitaan. (Numminen 1996, 116-117.)

Tässä välissä on kuitenkin hyvä vielä muistuttaa asianmukaisesta liikuntatuokion vaatetuksesta. Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että lapsi on pukeutunut asianmukaisesti erillisiin liikuntavarusteisiin. Liikuntatuokioon ei siis kuulu farkut ja röyhelömekot vaan mielellään joustavat housut ja paita, jotka takaavat liikuntatuokion suorittamisen mahdollisimman vaivattomasti. Toinen tärkeä asia on muistaa, että liikuntatuokio tulisi suorittaa paljain jaloin turvallisuus-  
syiden vuoksi. (Soronen & Seeslahti 1999, 11.)



## Liikuntatuokion jakautuminen osiin

Alkuverryttely/leikki	5-7 min
Uuden asian esittäminen ja motiivointi	5-10 min
Harjoittelu	
- Mentaalinen	2-3 min
- Fyysinen	
- Taidon harjoittaminen	10-15 min
- Taidon soveltaminen	5-10 min
Yhteenveto	
- Rauhoittuminen	2 min
- Kertaaminen	3 min
- Poistuminen	2 min
	<hr/> Yhteensä 34-52 min.

(Numminen 1996, 118)

## Alkuverryttely/leikki

Alkuverryttely on usein melko lyhytkestoinen. Verryttelyn tavoitteena on purkaa aiemmista toiminnoista jäänyttä patoutunutta energiaa, antaa lapsille mahdollisuus tutustua käytettävään tilaan sekä aktivoida heidän koko kehonsa tulevaan liikuntasuoritukseen. Alkuverryttely ei kuitenkaan saisi olla täysin erillinen itse liikuntatuokion aiheesta, sillä sen tulisi auttaa lapsia suuntaamaan huomio uuteen asiaan. Varsinaista alkuverryttelyä ennen lapsille voidaan kuitenkin antaa mahdollisuus liikkua haluamallaan tavalla, samalla kun odotetaan, että kaikki lapset ovat valmiita aloittamaan itse liikuntatuokion. Alkuverryttelyn tulisi olla fyysisesti raskas ja helposti organisoitu toiminto, joka vie lapset mukanaan. (Numminen 1996, 116-118, Kokljuschkin 1995, 23)

## Uuden asian esittäminen ja motivointi

Ennen uuden asian esittämistä olisi hyvä kerrata edellisen tunnin ydinkohdat. Sillä tavoin ohjaajan on helppo rakentaa yhtymäkohta uuteen opittavaan asiaan. Se kuinka paljon erilaisia liikkeitä otetaan kullekin tuokiolle mukaan, riippuu edellisten harjoituskertojen määrästä, sekä siitä minkä ikäisiä lapsia ohjataan. Nyrkkisääntönä on kuitenkin hyvä muistaa, että opittavia asioita on mieluummin vähän kuin liian paljon. (Numminen 1996, 116-117, Kokljuschkin 1995, 23)

Tärkeintä uuden asian esittämisessä on, että se näytetään ensin lapsille visuaalisesti. Ensin esitetään kokonaissuoritus, esim. pallon potkaiseminen. Tässä lapset voidaan osallistaa toimintaan kysymällä mitä kuvassa tapahtuu. Sen jälkeen pohditaan pallon potkaiseminen ydinkohtia, jotka toimivat keskustelun ytimenä. Kysymyksiä voivat olla vaikkapa: mitä sitten tapahtuu? tai miksi näin tapahtuu? Liikuntatuokion ohjaajan tulee olla valmis vastaamaan kaikkiin lasten esittämiin kysymyksiin. (Numminen 1996, 116-119)

Tuokion aikana lapsia ei tulisi pakottaa mihinkään vaan päinvastoin heitä tulisi kannustaa toimintaan kaikkia mahdollisia keinoja hyväksi käyttäen. Jos lapsi haluaa kokeilla opetettavaa suoritusta paikallaan, hänelle tulisi antaa siihen mahdollisuus. Samalla ohjaajalla on hyvä tilaisuus saada lapset kiinnittämään huomionsa siihen miltä eri asennot ja liikkeet tuntuvat, näyttävät tai kuulostavat. Tällä tavoin lapset oppivat käyttämään kaikkia aistejaan monipuolisesti ja yhdistämään ne lopulta myös itse suorituksen aikaan saaviin motorisiin yksiköihin. Parhaimmillaan ohjaaja saa toiminnallaan herätettyä lapsen sisäisen motivaation uuden oppimista kohtaan. (Numminen 1996, 116-119)

## Harjoittelu

Mentaaliharjoittelulla tarkoitetaan mielikuvaharjoittelua. Se on ajatustoimintaa, jonka avulla voidaan edistää aistitoimintojen järjestäytymistä oikeassa suhteessa taidon, voima-, tila- ja aikatekijöihin nähden kokonaisuudeksi ilman fyysistä harjoitusta. Mielikuvat perustuvat aikaisemmin koettuun ja ne antavat mahdollisuuden niiden uudenlaiseen yhdistelyyn luovan uuden mielikuvan syntymiseksi. Mielikuvien pohjana on aina aiemmin havaittu kokemus, jonka vuoksi lapset onkin saatava havaitsemaan opittavan taidon ulkoiset rakenteet: kokonaisuus ja ydinkohdat. Mielikuvaharjoitusten avulla ohjaaja pyrkii antamaan lapselle tarvittavat ohjeet, jotta tämä pystyy suorittamaan opetettavan taidon. Lapsi on oppinut opeteltavan taidon, kun ulkopuolinen mielikuva ja sisäinen mielikuva toiminnasta sulautuvat yhteen. Lopullinen sisäinen malli toiminnasta kehittyy mielikuvaksi vasta fyysisen suorituksen aikana. Kuten kutienkin jo aiemmin mainitsin, nämä mielikuvat eivät ole kuitenkaan pakollisia lapsen oppimisen kannalta, mutta jos aika sallii ja ohjaaja haluaa edistää lapsien oppimista, toimii mielikuvahar-

joittelu hyvänä apuvälineenä, jota lapsi oppii parhaimmassa tapauksessa käyttämään myöhemminkin erilaisten toimintojen yhteydessä. (Numminen 1996, 119-120)

#### Yhteenveto

Yhteenvetoa tehdessä ohjaajan olisi hyvä istuttaa lapset ympärilleen ja pyytää heitä lattialle selin-makuulle silmät kiinni ja rentoutumaan. Rauhan laskeutuessa ohjaaja palauttelee lasten mieleen tunnin ydinkohdat ja pyytää lapsia miettimään missä he voisivat käyttää hyväksi tunnilla opittuja taitoja. Tässä yhteydessä on myös hyvä pyytää lapsia kertomaan omia kokemuksiaan tunnista. Yhteenvedon aikana ohjaajalla on hyvä tilaisuus pyytää lapsia kokeilemaan opittuja asioita myös päiväkodin ulkopuolella arkipäiväisissä toiminnoissaan. Parhaillaan ohjaaja voi puheillaan innostaa lapsia liikkumaan ja herättää heidän mielenkiintonsa jo valmiiksi seuraavaa liikuntatuokiota kohtaan. Lopuksi ohjaaja kiittää lapsia, johon lasten on syytä vastata asianmukaisesti. On myös hyvä opettaa tässä yhteydessä lapset keräämään yhdessä ohjaajan kanssa liikuntatunnilla käytetyt välineet. (Numminen 1996, 116-120, Kokljuschkin 1995, 23)

Myös poistumisesta voidaan tehdä hauska tapahtuma liittämällä siihen vaikka liikuntatuokion teeman mukainen toiminto. Jos aiheena olisi esimerkiksi ollut tasapaino, niin tätä voidaan harjoittaa poistumistilanteessa hausalla tavalla loikkimalla yhdellä jalalla omiin ryhmätiloihin. Kaiken kaikkiaan yhteenveto on erittäin tärkeä asia liikuntatuokiota, vaikka se onkin kesoltaan melko lyhyt. (Numminen 1996, 116-120 )

#### 6.3 Ohjeista toimintaan

Yksinomaan liikuntatuokion teoreettinen osaaminen ei kuitenkaan riitä vaan hyvän liikuntatuokion toteutuksen kannalta on tärkeää osata järjestelytaito. Järjestelytaidoilla tarkoitetaan taitoa hallita siirtymiset ja saada lapset järjestäytymään nopeasti uudelleen. Hyvä järjestelytaito takaa sen, että toistojenmäärään jää riittävästi aikaa ja näin ollen myös kulloisenkin oppimistapahtuma teho kasvaa. (Autio 2007, 83-84)

Järjestäytymisen elin ehto on se, että mahdollisimman moni lapsi liikkuu samanaikaisesti hallitusti. Asia helpottuu liikuntatuokioiden rutinoitumisen myötä, kun lapsi oppii kuuntelemaan ohjeita ja seuraamaan tilannetta. Tähän tärkeänä osana kuuluu myös ohjeiden selkeys ja pelkistettävyys. Jos ohjaaja puhu jatkuvasti harjoitteiden välillä lasten keskittyminen herpaantuu ja näin ollen myös toiminta häiriintyy. Häiriintymisen tapahtuessa kasvattajan tulee kuitenkin pysäyttää lapsi ja siirtää hänen huomionsa takaisin itse tehtävään asiaan. Lapsi nauttii hallitusta tilanteesta, sillä tuolloin hän voi rauhasa keskittyä tekemiseen ja oppimiseen. Harjoitus järjestelyt ja säännöt ovatkin aivan yhtä tärkeitä kuin itse taidon oppiminen. (Autio 2007, 83-84)

Toiminta onnistuukin parhaiten, kun kasvattaja keksii oikean kohdan ja tyylin ohjeistaa lapsia. Joka harjoitteen välissä puhumisen sijaan on hyvä keskittyä antamaan ohjeita pitkin harjoittelua. Ohjeet olisi hyvä olla mahdollisimman henkilökohtaisia, positiivisia ja lyhyitä. Liian pitkiä ohjeita kuunnellessa lapsi unohtaa yleensä kokonaisuuden ja muistaa vaan ohjeiden alun ja lopun. (Autio 2007, 83-84)

Ohjeita antaessa on aina hyvä aloittaa ensin kertomalla koska jokin asia tehdään ja vasta siten kertoa mitä tehdään. Tämä takaa lapsille paremman mahdollisuuden keskittyä itse tekemiseen. Asiaa selkeyttää, jos lasten kanssa sovitaan jokin merkki tai avainsana, jolla liikuntasuoritus aloitetaan. Esimerkkinä selkeästä, pelkistetystä ohjeesta, jossa käytetään avainsanaa voisi olla seuraavanlainen: ” Kun sanon, ´nyt´, haluan että lähдете juoksemaan huoneen toiseen päähän.”. Vastaavasti merkkiä käytettäessä ohje voisi olla seuraava: ” Kun puhallan pilliin, etsitte parin ja lähдете hyppimään käsi kädessä salia ympäri.” Avainsanaa ja/tai merkkiä käytettäessä lapset keskittyvät kuuntelemaan ja toimivat vasta merkin saatuaan. (Autio 2007, 83-84)

Yhtä lailla kuin toimintaa aloittaessa myös toiminnan pysäytykseen tarvitaan jokin merkki. Merkin on oltava niin kuuluva tai näkyvä, että toimintaan keskittyneet lapset pystyvät huomaamaan sen kesken hauskan liikuntasuorituksen. Saman merkin on aina tarkoitettava samaa asiaa, jotta lapsi ei menisi sekaisin. Esimerkkeinä hyvistä pysäytysmerkeistä on käden nosto ylös tai pilliin puhaltaminen. (Autio 2007, 83-84)

Jotta toiminta olisi tarpeeksi yksinkertaista ja selkeää lapselle, olisi hyvä että liikkeen aloituksessa ja lopetuksessa käytettäisiin eri merkkejä. Jokaisen lapsen tulee myös noudattaa valmiiksi sovittuja merkkejä, sillä se itsessään kasvattaa ryhmän oppimismoraalia. Tässä vaiheessa onkin hyvä muistaa, että on tärkeä antaa myös positiivista palautetta sääntöjen noudattamisesta, sillä se motivoi lasta noudattamaan sääntöjä myös jatkossa. (Autio 2007, 83-84)

#### 6.4 Havainnointi

Lasten liikunnallisia taitoja tulisi havainnoida useamman kerran vuodessa, asiaa varten järjestetyllä tuokiolla ja muutenkin yleisesti liikuntatuokion yhteydessä. Erityisesti havainnointi tulisi suorittaa toimintakauden alussa sekä lopussa. Näiden havainnointi kertojen tarkoituksena on mahdollistaa tavoitteellisen varhaisliikunnan suunnittelu ja arviointi. Lisäksi kasvattaja saa havainnoimalla merkittävää tietoa lapsen motorisista liikuntataidoista ja liikunnallisesta kehityksestä sekä tärkeää palautetta omasta työstään. (Soronen & Seeslahti 1999, 15)

Havainnointiin tärkeänä elementtinä kuuluu havainnointilomake, johon kasvattaja kirjaa ylös lapsen kyvyt. Lomakkeita voi olla paljon erilaisia ja myös kasvattaja voi itse kehittää omiin tarpeisiinsa sopivan lomakkeen. Tämä olisi itse asiassa hyödyllistäkin, sillä jokaisessa ryhmässä ja päiväkodissa on omat tarpeensa ja vain siellä tiedetään minkälainen lomake soveltuisi parhaiten mihinkin ryhmään. (Soronen & Seeslahti 1999, 15)

Havainnointia suorittaessa lapselle näytetään yksi tehtävä kerrallaan mitä tämän tulisi tehdä, jotta lapsi pystyisi keskittymään mahdollisimman hyvin kulloiseenkin tehtävään. Lapsen tulisi myös saada mahdollisuus suorittaa annettu tehtävä useamman kerran, jotta havainnoinnin tulos olisi mahdollisimman realistinen. ( Soronen & Seeslahti 1999, 15)

Seuraavaksi olemme lisänneet havainnointilomakkeen Sorosen ja Seeslahden kirjoittamasta kirjasta ”Kieputellen - Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen” esimerkin siitä millainen havainnointilomake voisi yksinkertaisuudessaan olla:

## HAVAINNOINTILOMAKE

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Ikä syysy \_\_\_\_\_ kevät \_\_\_\_\_

Havainnointipäivät syysy \_\_\_\_\_ kevät \_\_\_\_\_

Havainnoitsijan nimi \_\_\_\_\_

syysy \_\_\_\_\_

kevät \_\_\_\_\_

1 = suoritus onnistui

2 = suoritus puutteellinen

3 = suoritus epäonnistui

syysy      kevät

### 1. Juokseminen

a) Juoksun ja kävelyn vuorottelu



b) Takaperin juoksu



### 2. Tasapaino

a) Yhdellä jalalla seisominen















b) Käveleminen viivaa pitkin



### 3. Kiipeäminen



(Soronen & Seeslahti 1999, 18-19)

		syksy	kevät
<b>4. Kuperkeikka</b>			
<b>5. Pallon heittäminen</b>	osumakerrat	—	—
<b>6. Pallon kiinniottaminen</b>	kiinnisaantikerrat	—	—
<b>7. Hyppääminen</b>			
a) Tasahyppy			
b) Joustinarun yli			
<b>8. Rythmi</b>			
a) Oman käyntirytmien taputtaminen			
b) Annetussa rytmissä käynti			
<b>9. Lateraalisuus/puolisuus</b>			

(Soronen & Seeslahti 1999, 18-19)

Yllä näytetty lomake on todella toimiva pohja päiväkotikäyttöön. On kuitenkin muistettava, että jokaisen ryhmän on hyvä puntaroida millainen lomake olisi hyvä juuri heille. Onhan selvää, että 2-vuotiailta ei voi vaatia samoja asioita kuin 6-vuotiailta. Lomake on kuitenkin erittäin muuntautumiskykyinen ja siihen voidaan täyttää juuri niitä elementtejä, joita halutaan harjoitella. Myöskään arvostelu numeroilla 1-3 ei ole pakollista vaan kohdat voi täyttää myös sanallisesti tai niihin voi lisätä myös sanallisen havainnoinnin. Arviointi numeroiden merkitystä voi myös muuttua tai niitä voi lisätä. Esimerkiksi yhtä hyvin kohta ”2 = suoritus puutteellinen” voisi olla seuraavalla tavalla ”2 = harjoittelee”. Kasvattajien on myös hyvä muistaa, että Nurmijärvellä on uudistettu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmalomake, johon osana kuuluu lapsen havainnointilomake. Myös kyseinen lomake voi olla erittäin hyvä tähän käyttöön.

## 6.5 Toimiva liikuntatuokio

Jotta liikuntatuokio onnistuisi mahdollisimman sujuvasti, on tärkeä ottaa huomioon seuraavat 6 tekijää: tavoitteellisuus, lapsi keskipisteenä, ilmapiiri, kasvattaja, toistot ja monipuolisuus. (Autio 1995, 27)

### Tavoitteellisuus

Tavoitteellisuudella tarkoitetaan sitä, että liikuntatuokiossa keskitytään jonkin tavoitteen saavuttamiseen. Tavoitteet määrää aina kulloinenkin lapsiryhmä. Onhan selvää ettei esimerkiksi 6-vuotiaille voida asettaa vastaavia tavoitteita kuin esimerkiksi 3-vuotiaille. Tärkeää tavoitteiden asettamisessa on myös se, että niitä asetetaan useampi, jotta kaikilla liikuntatuokioon osallistujilla olisi mahdollisuus saavuttaa jokin tavoite. Tämä siksi, ettei kaikille ryhmässä pystytä useinkaan järjestämään itsenäisiä harjoituksia, jossa voitaisiin ottaa parhaiten huomioon lapsen henkilökohtainen taso suorittaa annettuja tehtäviä. Tavoitteita asettaessa ei tulisi myöskään kiirehtiä, sillä nimenomaan pienemmät välitavoitteet ovat niitä, jotka takaavat suuremman päätavoitteen saavuttamisen. (Autio 1995, 27)

Tavoitteita tehdessä on huomioitava, ettei riitä jos tavoitteet vain kirjataan ylös paperille. Tavoitteiden toteutumisen takaa erityisesti toteutuksen laadukkuus. Onnistuneesta toteutuksesta voidaan puhua lapsen ollessa tuokiossa aktiivinen, iloinen ja yrittävä. (Autio 1995, 27)

### Lapsi keskipisteenä

Kuten jo aiemmin totesimme, että lapsi kehittyy tiettyssä tahdissa ja määrättyjen taitojen voidaan olettaa kehittyvän tiettyinä ikäkausina, tulee myös ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilöllisyys. Tämän vuoksi kaikkia lapsia ei pystytä käsittelemään samoin tavoin, joka siis myös vaikuttaa liikuntatuokion tavoitteisiin. Jokaisen lapsen onkin voitava osallistua liikuntatuokioon oman tasonsa vastaavin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Lasta on huomioitava ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat lähtökohdat ja mahdollisuudet kehittyä. (Autio 1995, 27)

Lasten huomioimisessa helpottaa ryhmän tuttuus. Kasvattaja opettelee tuntemaan ryhmänsä ja sen jäsenet. Tällä tavoin tuokiosuunnitelman tekeminen ja toteuttaminen helpottuu ja ryhmä saa tarvitsemaansa sopivaa toimintaa. Kasvattaja voi käyttää suunnittelussa apunaan myös lapsia kuuntelemalla heidän mielipiteitään ja antamalla heille tilaa suunnitella ja toteuttaa omia toiveitaan. (Autio 1995, 27)



## Ilmapiiri

Liikuntatuokion ilmapiiri on erittäin tärkeä seikka onnistumisen kannalta, sillä se luo parhailaan lapselle pohjaa innostua myös jatkamaan liikunnallisia suorituksia liikuntatuokion ulkopuolella. Nimenomaan kasvattajasta lähtevät esimerkit ja myönteinen suhtautuminen heijastuu lasten käyttäytymisessä ja heidän suorituksissaan. Myönteisen ilmapiirin myötä lapset innostuvat kokeilemaan uutta ja näin ollen jaksavat suorittaa motorisen taidon oppimisen kannalta tärkeitä toistoja. (Autio 1995, 20-22)

Hyvään ilmapiiriin on useamman elementin summa, joita kaikkia on hyvä huomioida, jotta liikuntatuokio onnistuisi mahdollisimman hyvin. Näihin elementteihin kuuluvat seuraavat asiat:

- Liikuntatuokiossa lapsi toimii ja tekee. Kaikilla tulee olla mahdollisuus osallistua, myös ryhmän arimmat lapset huomioidaan.
- Jokaiselle lapselle annetaan aikaa: opetetaan, autetaan, keskustellaan, kuunnellaan, annetaan palautetta ja kannustetaan. Jokainen lapsi tulisi huomioida vähintään kerran liikuntatuokion aikana.
- Toiminnasta tuleva runsas myönteinen palaute. Palaute voi olla hyvinkin pienistä asioista koostunutta, kuten kannustamista ylipäättänsä lapsen yrittämisestä ja osallistumisesta. Kannustamisena toimivat sanallinen kannustus, ilmeet ja eleet sekä konkreettisesti fyysinen kontakti. Kiitos ja kannustukset saavat aikaan huomattavasti parempia suorituksia kuin rangais-  
tukset.
- Toiminnan tulee koostua turvallisesta, kannustavasta ja innostavasta ilmapiiristä.
- Rutiinit. Rutiineja edesauttaa liikuntatuokioissa käytettävä ”kaava”, joka toistuu samankaltaisena, vaikka tunnin sisältö muuten muuttuisikin.

(Autio 1995, 20-22)

## Kasvattaja

Kasvattajien tyylit vaihtelevat ihmisen oman ainutlaatuisen persoonallisuuden myötä. Toiselle oikea tyyli toimia voi olla toiselle väärä. Jokaisen kasvattajan olisikin hyvä löytää itselle ominainen ja sopiva ohjaustyyli toimia. Henkilökohtaisen tyylin löytyessä kannattaa kuitenkin muistaa, ettei koskaan kannata rutinoitua vaan myös jokaisella kasvattajalla on vastuu kehittyä työssään. Mm. virheiden, palautteiden ja erinäisten ihmisten kanssa käytävien keskustelujen avulla on helppo huomioida, mitä voisi itse tehdä toiminnassaan hieman eritavalla ja saada näin ollen tuokiota sujumaan paremmin. (Kokljuschkin 1995, 22)

Onnistuneeseen liikuntatuokioon ei tarvita urheilullista tai muutenkaan liikuntaa harrastavaa kasvattajaa. Tärkeintä on toimia tilannekohtainen tuokion ohjaaja, joka ymmärtää ja osaa eläytyä lasten maailmaan. Ohjaamisen taito perustuukin kasvattajan haluun tuottaa lapselle liikunnan iloa ja riemua monipuolisin tavoin. Ohjaajan tehtävä on tuottaa onnistumisen iloa ja elämyksiä lapselle yksilönä ja koko ryhmälle. Ohjaaja kehittää jo yhdellä liikuntatuokiolla lapsille muistoja, joita he muistelevat myös tulevaisuudessa ja toimivat näiden muistojen pohjalta. (Kokljuschkin 1995, 22; Soronen & Seeslahti 1999, 12)

Kasvattajan rooli ohjaajana on tarkkailla ja ohjata liikuntatuokiota. Ohjaaja katselee, kuuntelee, kommentoi, korjaa ja kyselee. Hyvä ohjaaja osaa olla joustava ja vaihtaa rooliaan liikuntatuokion aikana tuokiossa mukanaolijasta tuokion tarkkailijaksi. Välillä lasten on hyvä antaa liikkua yksin ja näin ollen tehdä myös omat päätökset suorituksessaan. Ohjaajan on oltava tarkkaavainen, jotta hän huomaisi muutokset yksittäisessä lapsessa ja koko ryhmässä. Ohjaaja huolehtii tuokion sujumisesta ja luo ympärilleen turvallisuuden tunnetta. (Kokljuschkin 1995, 22 )

#### Toistot

Kuten jo aiemminkin on mainittu, liikunnallisten taitojen oppiminen vaatii runsaan määrän toistoja. Tämän vuoksi onnistuneisiin liikuntatuokioihin vaikuttaa myös toistojen määrä. Se ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti sitä, että liikuntatuokioissa suoritetaan jatkuvasti samoja toimintoja vaan jokaista taitoa voidaan opetella uusin keinoin muuntelemalla liikkeitä liiketekijöiden avulla. Monipuolisten toistojen myötä lasten mielenkiinto pysyy yllä ja heidän kykynsä ja taitonsa parantuvat. Tässä yhteydessä on kuitenkin myös hyvä muistaa, että lapset haluavat tehdä sellaisia asioita, joita jo osaavat. Näin ollen liian hankalat liikuntatuokioidot eivät motivoi lasta liikkumaan. (Kokljuschkin 1995, 22)

#### Monipuolisuus

Liikunnassa monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tuetaan kaikilla persoonallisuuden osa-alueilla. Näitä osa-alueita ovat: liikunta, ajattelu, yhteistoiminta ja tunteet. Yksinomaan liikunnan monipuolisuus ei kuitenkaan riitä, liikunnan itsessään tulisi myös kehittää lasta monipuolisesti. Esimerkkinä monipuolisesta liikuntalajista on voimistelu, joka antaa parhaillaan lapsella mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen kehittymiseen, itseilmaisuuksiin ja luovuuden toteuttamiseen. (Autio 1995, 39)

Monipuolisuus on otettava huomioon jo tuntisuunnitelmia tehdessä. Tämä on tärkeää etenkin alle kouluikäisten liikuntatuokioiden suunnittelussa, sillä tuokioiden tulisi sisältää runsaasti eri kehonosien, havaintojen, motoriikan ja hermolihasarjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoituksia. Näitä harjoituksia ovat kaikki kehon tuntemukseen ja hallintaan tähtäävät toiminnot ja leikit sekä perusliikkeiden opettelu. (Autio 1995, 39)

Monipuolisuutta ja vaihtelua liikuntatuokioihin saadaan kun käytetään perusliikuntamuotoja, joita ovat mm. uinti, hiihtäminen, luistelu, pyöräily ja palloilu. Myös erilaiset juhlat, retket ja toimintapäivät ovat oivia keinoja tuottaa lapselle uusia elämyksiä, antaa mahdollisuuden tuoda itseään esille ja kehittää yhteistoimintataitojaan. Monipuolisuutta voidaan myös lisätä käyttämässä apuna musiikkia, runoutta, kuvataiteita jne. (Autio 1995, 39)

Monipuolisuutta eri liikuntatuokioihin voidaan saada myös ohjaamisen keinoin, toteuttamalla toistot iloisesti, elämyksellisesti, hauskaasti ja tehokkaasti. Tällaista monipuolisuutta tuokioihin saa ottamalla huomioon seuraavat asiat:

- erilaisten tasojen, tilojen, suuntien ja nopeuksien käyttäminen
- herkkyykskaudet ja yksilölliset erot
- liikkeiden oppimisvaiheet ja niiden automatisoituminen
- myönteinen ja vaihteleva liikuntatila
- lasten liikeideoiden kehittäminen ja omaehtoinen liikunta
- sopivat välineet ja mukava musiikki
- taitoa kehittävät erilaiset temput ja telineradat.

(Soronen & Seeslahti 1999, 12)

## 6.6 Liikkumisympäristö, välineet ja lajit

Alle kouluikäinen lapsi ei vielä liiku kovinkaan laajalla ympäristöllä. Suurin osa toiminnasta sijoittuu lähelle kotia ja päiväkotia. Tärkein virikkeitä tarjoava paikka on sellainen missä lapsi yleensä liikkuu ja leikkii luonnostaan. Paikka voi olla oma tai naapurin oma piha, leikkipuisto, lähimetsä, päiväkoti tai joku muu vastaava. Aikuisen tehtävä on tehdä näistä ympäristöistä mahdollisimman virikkeellisiä ja turvallisia. (Karvinen ym. 1991, 170-171)

Virikkeiden tuominen on myös siksi tärkeää, että lapset liikkuvat nykypäivänä yhä vähemmän. Lapset eivät toimi nykyään niin usein omatoimisesti vaan heitä pitää houkutellessa lähtemään liikkeelle ja kokeilemaan asioita. Virikkeiden avulla eri ympäristöistä mahdollistetaan lapsen luonnollinen leikkihalu ja innostus toimia ja kokeilla asioita. Päiväkodeissa tämä tarkoittaa käytännössä pihojen ja sisätilojen varustamista mahdollisimman monipuolisilla välineillä ja rakenteilla. On myös muistettava, että aina näiden keinojen ei tarvitse tarkoittaa uusien liikuntavälineiden ostamista, sillä liikkumisen iloa voidaan luoda esimerkiksi teippaamalla jalan ja käden jälkiä ympäri päiväkodin tiloja, joita pitkin lapsen on tarkoitus mennä. (Karvinen ym. 1991, 170-171)

On kuitenkin muistettava, että aikuisten rakentamat virikkeet eivät suinkaan aina kohtaa lasten mieltymysten ja tarpeiden kanssa. On siis tärkeää huomioida lasten kiinnostuksen kohteet, jos esimerkiksi jokin leikkialue tai väline jää huomioimatta, usein tarkoittaa se yleensä sitä ettei lapsi ole kiinnostunut asiasta. Tällöin aikuisen tehtävä on rakentaa ympäristö uudelleen niin, että lapsi löytäisi tarpeeksi mielenkiintoisia virikkeitä toimiakseen. Hyvänä esimerkkinä on se, ettei lapsi innostu yksinään leikkialueista, jos sinne ei ole lisätty virikkeeksi vaikkapa palloja, välineitä joita voi alueella käyttää. Liikkumiseen houkutteleva ympäristö sekä sopivat telineet ja välineet opettavat jo itsessään. (Karvinen ym. 1991, 170-171)

Lapsi jaksaa toistaa samoja asioita todella useasti kun ympäristö ja välineet vaihtuvat välillä. Silloin lapsi joutuu mukauttamaan perustaidot vastaamaan uuden ympäristön tarpeita, mikä edellyttää uusien motorisia perustaitoja ohjaavien hermoverkkojen kehittymistä. Mitä enemmän hermoverkkoja on, sitä paremmat valmiudet on oppia uusia taitoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 25-30) Tähän hyvänä keinona on myös liikunta- ja kehonosien kuvien kiinnittäminen seinille. (Pulli 2013, 18-20)

Jokaisessa päiväkodissa ei ole salia, tai se ei ole aina ryhmän käytettävissä. Tällöin liikuntaa varten voi järjestää tyhjää tilaa eri tiloja avuksi käyttäen, raivaamalla niistä ylimääräisiä esteitä pois. Esimerkiksi ruokahuoneesta saadaan tehtyä liikuntatila siirtämällä pöydät ja tuolit huoneen reunoille tai jopa kokonaan pois huoneesta. Nämä fyysiset esteet eivät ole useinkaan se suurin ongelma lasten liikunnan järjestämisessä, sillä usein esteet liittyvät kasvattajien asennoitumiseen. Yksinkertainen kieltojen muunteleminen huomautuksiksi saa lapset liikkumaan huomattavasti runsaammin ja vähentää negatiivista ilmapiiriä, sekä tuo parhaimmillaan kaikille iloa liikua. Olisikin hyvä, että kasvattajat istuisivat aivoriiheen ja kokoaisivat liikuntaan liikkuvat kiellot paperille ja mieltäisivät onko liikuntaan liittyvä kielto oikeasti tarpeellinen. (Pulli 2013, 18-20)

Hyviä esimerkkejä tutuista päiväkodissa käytettävistä kielloista ja niiden vaihtoehtoisista muunnelmista voisi olla seuraavanlaisia:

Älä juokse, että et kaadu ja törmää kaveriin -> Pysy pystyssä ja huomioi kaverit juostessasi.  
Älä kiipeä, voit pudota -> Sano kun haluat kiipeillä, niin minä tulen varmistamaan, että pääset ylös ja osaat tulla alas. (Pulli 2013, 18-20)

Liikkumisympäristön on tarjottava monipuolisia vaihtoehtoja motoristen perustaitojen harjoitteluun. Ympäristön on oltava vaihteleva ilman välineitä ja välineiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25-30)

- sisällä
  - musiikin tai erilaisten äänten kanssa
  - eri tiloissa, esimerkiksi liikuntatila, käytävä
  - telineillä ja erilaisilla rakenteilla kuten esimerkiksi puolapuut, rappuset, rekkitanko
- ulkona eri vuodenaajat huomioiden
  - pehmeällä hiekalla ja hiekkakentällä
  - nurmella
  - metsämaastossa, esimerkiksi tasamaata, ylämäkeä ja alamäkeä
  - vedessä
  - lumella
  - jäällä
  - puistoissa eri telineitä ja rakenteita hyödyntäen, esimerkiksi keinut, tikkaat, puolapuut, kiipeilyverkot, portaat, liukumäki ja heittoseinä

(Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25-30)

Välineet houkuttelevat lapsia liikkumaan. Jos sopivia välineitä ei löydy, voi niitä tehdä vaikka itse tai käyttää jotain vastaavaa välinettä. Välineiden puuttuminen ei siis ole este liikumiselle. Liikuntavälineitä voi käyttää yhdistellen ja apuvälineitä, kuten teippi tai sinitarra, käyttäen. (Lamponen & Pulli 2001, 8)

Liikuntavälineet ovat tarkoitettu käytettäväksi, ne ovat kulutustavaraa. On siis tärkeää ettei niitä pidetä vain varastojen hyllyillä koristeena vaan ne annetaan lapsille käytettäväksi. Liikuntavälineiden tulisi olla lasten käytössä joka päivä ja se tulisi opettaa lapsille. (Pulli 2013, 18-20)

Päiväkodilla tulee olla lasten liikunnan perusvälineitä riittävästi ja niiden on oltava lasten saatavilla myös kun toiminta on omaehtoista. Niiden on oltava kestäviä ja valmistettu myrkyttömistä materiaaleista. Perusvälineitä on myös hyvä olla paljon, jotta niitä riittää jokaiselle oma. Perusvälineellä tarkoitetaan esimerkiksi palloa. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25-30)

#### Alle 3-vuotiaille suositeltavat välineet

- sisällä
  - Erikokoisia ja eripainoisia sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja palloja
  - Hernepussit
  - Päällä istuttavat mopot ja autot
  - Trampoliini
  - Patjat
  - Voimistelupenkit
  - Renkaat
  - Leikkivarjo (halkaisija noin 4 m)
  - Mailat
- ulkona
  - Vedettävät ja työnnettävät välineet kesä- ja talvileikkeihin
  - Päällä istuttavat välineet, autot ja mopot
  - Eri materiaaleista tehdyt eri kokoiset pallot

(Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25-30)

#### 3-6-vuotiaille suositeltavat välineet

- sisällä
  - Kaikki, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
  - Vanteet
  - Hyppynarut
  - Huivit
  - Sählymailoja
  - Pingis- /tennismailan tyyppisiä lyhytvartisia mailoja
  - Tasapainoa kehittäviä välineitä
  - Ilmapalloja
  - Liikuntamusiikkia

- ulkona
  - Kaikki, jotka mainitaan 0-3-vuotiailla
  - Erilaiset mailat
  - Koripallokori
  - Vanteet
  - Hyppynarut
  - Twist-kuminauhat
  - Pyörät
  - Potkulaudat
  - Pihakartta
  - Kuvia kuvasuunnistukseen

(Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25-30)

Lisäksi ulkona voi olla myös vanhoja auton renkaita ja tasapainolautoja. Välineitä voi myös tehdä itse ja näitä ovat esimerkiksi häntäpallot, sanomalehdistä tehdyt kepit ja mailat, lakanat, kangassuikaleet, pahvilaatikot, maitopurkit, tyynyt, talous tai wc paperi rullat ja höyhenet. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 25-30)

Liikuntalajit eri-ikäisille lapsille

- Alle kaksi vuotiaan liikuntalajeja ovat
  - uinti
  - jumppa aikuisen kanssa
  - muskariliikunta
  - erilaiset välineet, kuten pallot ja narut
  - talvilajit: pulkkamäki, lumileikit
  - tanssi
- 2-3-vuotiaan liikuntalajeja ovat
  - uinti
  - jumppa aikuisen kanssa
  - muskariliikunta
  - erilaiset välineet, kuten pallot ja narut
  - pallottelut
  - pyöräily
  - painiminen
  - tanssi
  - talvilajit, esimerkiksi lumileikit ja hiihto

- 3-4-vuotiaan liikuntalajeja ovat
  - uinti
  - jumppa
  - pyöräily
  - pallopelit
  - luistelun harjoittelu
  - talvilajit: lumileikit ja hiihto
  - tanssi
  - erilaiset välineet, kuten pallot ja narut
  - mailapelit
  - paini
- 4-5-vuotiaan liikuntalajeja ovat
  - uinti
  - jumppa
  - pyöräily
  - pallopelit
  - luistelu
  - mailapelit
  - talvilajit: lumileikit, hiihto
  - tanssi
  - erilaiset välineet
  - paini
- 5-6-vuotiaan liikuntalajeja ovat
  - uinti
  - jumppa
  - pyöräily
  - pallopelit
  - mailapelit
  - erilaiset välineet
  - luistelu
  - paini
  - muksujudo
  - tanssi
  - talvilajit: laskettelu, hiihto, lumileikit
  - talutusratsastus

(Autio & Kaski 2005, 22-28)



## 7 Opinnäytetyöprosessi

Hakala, J.T. kertoo kirjassaan *Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille*, opinnäytetyön olevan prosessi, jonka lopputulos ei kerro kaikkea sitä, mitä opinnäytetyön tekeminen on pitänyt sisällään. Todellisuudessa opinnäytetyö on tuotos, polku, joka on syntynyt monien eri vaiheiden ja mutkien kautta. Polku on siis prosessi, joka pitää sisällään kaiken sen työn ja tunteet, jota opinnäytetyön tekijä on kokenut työtä tehdessään. Seuraavaksi kuvaammekin sitä, miten oma opinnäytetyömme prosessi on edennyt. (Hakala, J. T. 2004, 16-17)

Aloitimme opinnäytetyömme tekemisen kevään ja kesän vaihteessa 2012. Laadimme suunnitelman ja aikataulun työn toteuttamiseksi, joka ei kuitenkaan näin myöhemmin arvioituna toteutunut monien syiden seurauksena. Pidimme kuitenkin työn aikana opinnäytetyön etenemisestä päiväkirjaa/muistiota, johon kirjasimme tapahtuneita asioita. Tämän vuoksi asioihin palaaminen onkin ollut melko helppoa.

Opinnäytetyön työstäminen alkoi yksinkertaisesti aiheen keksimisellä. Meillä oli ollut vasta kouluun liittyen varhaiskasvatuksen liikuntaopetusta ja halusimme perehtyä aiheeseen paremmin. Lisäksi olimme päättäneet tehdä toiminnallisemman työn, sillä se tuntui soveltuvan parhaiten omaan persoonallisuuteemme, joka näin myöhemmin ajateltuna auttoi motivoimaan eteenpäin työtä tehdessä. Eräs tärkeä seikka työn aiheessa oli myös se, että halusimme itsekkin hyötyä työn tekemisestä ja sen tuomasta tiedosta. Olimme myös huomanneet aiemmin työskennellessämme, ettei liikuntakasvatusta juuri tunnuta pohtivan monestikaan sen tarkemmin ja halusimme varhaiskasvatuksen henkilöstön todella huomaavan miten laajasta aiheesta on kysymys.

Näiden ajatusten pohjalta juttelimmekin opinnäytetyön ohjaajamme kanssa, jonka kanssa yhdessä keksimme kehittää liikunnan vuosisuunnitelman johonkin päiväkotiin, jossa sellaista ei vielä ollut. Asumme Nurmijärvellä, joten paikkakunnan valitseminen käytännöllisistä syistä ei tullut vaikeaksi. Myös päiväkodin valitseminen tuli helpoksi, sillä pohdimme paikkaa, jossa olisi parhaat puitteet toteuttaa liikunnan vuosisuunnitelmaa tilojensa ja ympäristönsä puolesta. Onneksemme ensimmäinen paikka johon tarjosimme mahdollisuutta toteuttaa työ, Sorvankaaren päiväkotinä, hyväksyi asian.

Kävimme aluksi kesän alussa keskustelemassa aiheesta hieman lisää yhdessä päiväkodin johtajan kanssa. Meille kerrottiin päiväkodista eräs yhteistyökumppani, jonka kanssa lähtisimme työstämään työtä tarkemmin. Aikataulut eivät kuitenkaan heti sopineet yhteen, joten päätimme aloittaa työn työstämisen vasta syksyllä yhteistyökumppanin saavuttua lomalta. Syksyllä kuitenkin valitettavasti selvisi, että yhteistyökumppanimme ei ollutkaan tietoinen yhteistyöstään meidän kanssa ja käsityksemme yhteistyöstä oli hieman erilainen, joten aloimme rakentaa opinnäytetyötä aivan uudella tavalla.

Tässä vaiheessa koulut ja muut henkilökohtaisen elämämme asiat olivat alkaneet rullata melko kovalla tahdilla, joten opinnäytetyössä tapahtui noin vuoden kestänyt hitaampi jakso. Teimme toki työtä koko ajan, mutta melko hitaalla tempolla. Tärkeimpiä tuona aikana tapahtuneita asioita oli kysely, jonka teimme päiväkodin työntekijöille. Kysely liittyi yksinkertaisesti siihen, mitä päiväkodin eri ryhmät toivoivat ja odottivat liikunnan vuosisuunnitelman sisältävän.

Kävimme myös samaan aikaan läpi varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvää teoriaa, joka vei todella paljon enemmän aikaa kuin olimme uskoneetkaan. Aiheeseen liittyvää tietoa oli paljon ja saimme ymmärtää miten laaja kokonaisuus liikuntakasvatus todella on. Tässä vaiheessa tajusimme, että työtä on rajattava ja paljon. Niinpä kävimme läpi teorian ja päiväkodin toiveiden pohjalta kaiken sen välttämättömän mitä työhön tarvitaan, jotta se täyttäisi päiväkodin toiveet, antaisi heille työkalun toteuttaa työtään laadukkaasti ja kuinka paljon meillä itsellämme oli ylipäättänsä resursseja toteuttaa työtä, joka ei ole kuin 15opintopisteen arvoinen. Nämä asiat mielessä päätimme rakentaa paketin, jossa yhdistäisimme liikunnan vuosisuunnitelman ja työkalut käyttäen sitä liikuntatuokioissa. Myös teoriamme rakentui tältä pohjalta niihin välttämättömiin aiheisiin, jotka oli mielestämme tärkeitä nostaa esille. Pikkutarkkuuden sijaan halusimme siis työn keskittyvän kokonaisuuteen ja sen hallitsemiseen niin, että työstä olisi hyötyä myös vasta varhaiskasvatuksen pariin siirtyneestä, joka ei tiedä aiheesta juuri mitään. Pelkistimme siis työn sellaiseksi, että mikä tahansa ryhmä voisi sitä käyttää, muokkaamalla sen omiin tarpeisiinsa sopivaksi.

Työtä tehdessä huomasimme sen koko ajan laajenevan, sillä teoriaa ja vuosisuunnitelmaa rakentaessamme tajusimme mitä lisäelementtejä vuosisuunnitelman ymmärtäminen todella vaati, jotta sen kokonaisuus tulisi selväksi eikä jäisi vain suunnitelmaan kirjoittamamme asian varaan. Tässä vaiheessa koimme tärkeäksi, että suunnitelmaan kirjataan yksinkertaisiltakin tuntuvia asioita, joista voi kuitenkin olla hyötyä kenelle tahansa ja jotka ovat tärkeitä ottaa huomioon liikuntakasvatusta toteuttaessa.

Tässä vaiheessa huomasimme myös, että teoria ja niihin liittyvät taulukot olivat jo melko vanhoja, 90-luvulta peräisin olevia. Yritimme etsiä uudempaa kirjallisuutta, jota kuitenkin löytyi melko heikosti tai se oli mielestämme huonosti tai epäselvästi kirjoitettua. Tarkastelujen tuloksena huomasimme ettei tieto ollut kuitenkaan muuttunut mihinkään ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa juteltuamme tulimme siihen tulokseen, että hieman vanhempien kirjojen käyttö oli ihan hyväksyttyä tässä tapauksessa.

Lopulta olimme saaneet kasaan alustavan liikunnan vuosisuunnitelman ja siihen liittyvät työkalut, jotka annoimme arvioitavaksi ohjaajallemme ja Sorvankaaren päiväkotiin elokuussa 2013. Annoimme työn arvioitavaksi, vaikka se olikin vielä keskeneräinen ja hienosäätöä vailla, sillä halusimme saada palautetta sen hyvistä, huonoista ja kehitystä tarvitsevista puolista. Emme liittäneet teoriaa mukaan, sillä aikataulullisesti sen lukeminen olisi vaatinut aivan liian paljon ylimääräistä aikaa, jota päiväkodissa ei useinkaan ole. Tällöin tehtävänä oli avoimen palautteen antaminen, sillä ajattelimme sen olevan helpointa päiväkodin kannalta.

Palautteen anto viivästyi valitettavasti reilusti yli kuukaudella päiväkodin kiireiden vuoksi, jolloin keskustelimme opinnäytetyön ohjaajan kanssa ja päätimme tehdä päiväkodille kyselylomakkeen, jonka pohjalta heidän olisi helpompi vastata vuosisuunnitelman kehittämiseen. Kehitimme lomakkeen, johon kokosimme vuosisuunnitelmaan ja työkalupakkiin liittyviä kohtia, joihin halusimme vastauksia. Osa kysymyksistä oli suljettuja tarkoituksella, sillä ne eivät aina tarvitseet sen kummempaa selitystä. Joihinkin tämänlaisiin kysymyksiin laitoimme kuitenkin vielä avoimen kysymyksen jatkeeksi, jotta saisimme mahdollisimman laajan tiedon siitä, mitä voisimme työllemme vielä tehdä. Annoimme lomakkeeseen vastaamiseen aikaa kaksi viikkoa.

Valitettavasti lomakkeen kanssa tuntui kuitenkin kirjallisesta ohjeistuksesta ja johtajalle annetusta suullisesta ohjeistuksesta huolimatta tapahtuvan jokin väärinkäsitys. Nimittäin emme juuri saaneet vastauksia asettamiimme kysymyksiin, moneen kysymykseen oli vastattu viivalla vaikka siinä olikin ollut selkeä kyllä/ei -kysymys ja sen sijaan saimme arvioinnin opinnäytetyöstämme kokonaisuutena, jota päiväkoti ei ollut kuitenkaan saanut luettavakseen. Meille jäi siis lopulta sellainen kuva, että kyselylomakkeeseen vastanneet eivät olleet ymmärtäneet mistä heidän piti todellisuudessa antaa palautetta. Lisäksi kokemamme arviointi sai meidät tuntemaan, ettei työmme todellakaan ollut ollenkaan sitä mitä päiväkodilta oli toivottu ja rehellisesti sanottuna asia herätti meissä paljon melko ikäviä tunteita ja päätimme suosiolla laittaa työn muutamaksi päiväksi tauolle, jotta saisimme hengähtää ja miettiä vasta sitten mitä tehdä.

Hengähdystauko ja irrottautuminen työstä auttoivat ja keräsimme palautteesta niitä asioita, joita pystyimme toteuttamaan työn kannalta ja jotka olivat järkeviä muutoksia työhön. Lomakkeiden seassa olikin muutama erittäin hyvä huomio ja lisäksi opinnäytetyön ohjaajalta saamamme palautteen perusteella vahvistimme muutaman asian työssä olevan muokkauksen tarpeessa. Huomasimmekin palautteen keräämisen olevan hyvä tapa kehittää työtä, sillä monessa asiassa olimme tulleet omalle työllemme sokeiksi emmekä olleet nähneet parantamisen varaa siinä missä sitä oli. Sanottakoon kuitenkin, että koimme melko hankalaksikin sen, miten yhdistää päiväkodilta saamamme toiveet ja tarpeet omaan työhömmä niin, että kokonaisuus pysyisi järkevänä eikä kasvaisi liian suureksi.

Aloitimme lokakuun alussa työn korjailun ja kehittämisen aivan uudella tarmolla. Kokeilimme eri tyylejä rakentaa liikunnan vuosisuunnitelma ja lopulta saimme kehitettyä siitä version, jonka näytimme opinnäytetyön ohjaajallemme, joka oli tyytyväinen uuteen malliin. Vuosisuunnitelmasta tulikin huomattavasti laajempi, käytännöllisempi ja järkevämpi kokonaisuus. Aiemman melko niukan syksy, talvi, kevät, kesä jaottelun sijaan erottelimme kuukaudet omiksi kokonaisuuksikseen, joille rakensimme oman teeman ja tavoitteet, yleistä huomioitavaa aiheeseen liittyen sekä esimerkkejä, joita päiväkodista oli pyydetty. Tämän rakenteen pohjalta uskoimme liikunnan vuosisuunnitelmassa yhdistyvän ne asiat, jotka olimme poimineet teoriasta tärkeinä seikkoina; tavoitteellisuus, monipuolisuus, liikunnan ilo, liikkumisen perustaitojen harjoittaminen ja niin edelleen.

Tässäkin vaiheessa jouduimme kuitenkin tekemään tiettyä rajausta, joka liittyi eri ikäryhmiin. Päiväkodista oli tullut toive huomioida eri-ikäiset lapset suunnitelmassa. Halusimme kunnioittaa tätä toivetta, mutta pikkutarkka huomioiminen asian suhteen olisi ollut liian suuri työ. Tämän vuoksi päätimmekin lisätä teoriaan ja työkalupakkiin enemmän tietoa eri-ikäisten lasten liikunnallisesta kehityksestä. Näiden tietojen ja oman käytännön huomioinnin pohjalta työntekijät voivat sitten valita itse vuosisuunnitelmasta heidän mielestä ryhmälle oleelliset teemat ja tavoitteet ja toteuttaa tällä tavoin liikunta kasvatusta. Tämän lisäksi esimerkeissä olevat leikit ovat monelta osin muunneltavissa eri ikäryhmille sopiviksi. Työkalupakki on myös saanut päiväkodin toiveiden mukaan lisätietoa liikuntaympäristöistä sekä ikätasoisesti välineistä ja liikuntalajeista.

Pohdimme myös motoristen perustaitojen lisäämistä vuosisuunnitelmaan. Koimme järkevimmäksi laittaa eri teemojen sisällä ainoastaan sen, mitä taito-osa-alueita kussakin teemassa käytetään. Näin ollen jokainen ryhmä voi itse päättää minkä taitojen harjoittaminen on tärkeää heidän ryhmälleen juuri sillä hetkellä. Tämän asian pohtimiseen apuna toimivat kirjoittamamme teoria ja työkalupakki. Motoristen perustaitojen lisäksi lisäsimme suunnitelman jokaiseen osioon erikseen liiketekijät, taitotekijät ja kuntotekijät kun aiemmin ne löytyivät vain teoriasta ja liiketekijät lisäksi työkalupakista. Lisäsimme vuosisuunnitelmaan myös jokaiseen teemaan erikseen sosiaaliset, sosio-emotionaaliset ja kognitiiviset tavoitteet. Tässä kappaleessa mainittuihin asioihin löytyy työkalupakista tietoa, jotta kenellekään ei jää epäselväksi mistä vuosisuunnitelmassa puhutaan.

Työkalupakin havainnointi ja arviointi osio koki myös suuren muutoksen kun muokkasimme sen teoratiedon ja saamamme palautteen pohjalta entistäkin paremmaksi. Havainnoitavia asioita tuli enemmän, mutta uskomme havainnointi lomakkeiden palvelevan käyttäjänsä nyt paremmin. Täydensimme taulukoita niin, että jo olemassa olevien tietojen lisäksi niistä löytyy nyt kaikki loputkin motoriset perustaidot. Lisäksi lisäsimme taulukoihin lapsi osaa taidon lisäksi kohdat ei osaa ja harjoittelee.

Emme voineet perehtyä perin pohjin kaikkiin aiheisiin, joten päätimme sen ja saamamme palautteen pohjalta, että työssämme on hyvä olla mukana kirjalista. Kirjalistaan kokosimme monia liikuntaan liittyviä kirjoja, joiden tehtävä on auttaa lukijaansa liikuntatuokioiden suunnittelussa. Kirjalistassa on mm. esimerkkejä kirjoista joissa on leikkejä, välineistä, tiloista ja itse liikuntatuokion ohjaamisesta.

Vuosisuunnitelman tekeminen vaati kokonaisuudessaan paljon kekseliäisyyttä ja lapsenmielisyyttä. Se vei paljon aikaa, mutta onneksi meillä molemmilla oli runsaasti kokemusta lasten parissa toimimisesta. Tämä auttoi myös liikunnan vuosisuunnitelman rakentumisen järkeväksi kokonaisuudeksi, sillä meillä oli tietynlainen käsitys siitä minkälaiset teemat voisivat olla kullekin ajankohdalle sopivia.

Lopuksi halusimme hieman piristää liikunnan vuosisuunnitelmaa, jotta se ei olisi vain tylsän näköinen nivaska tekstiä, jota kukaan ei halua käyttää. Niinpä lisäsimme siihen pieniä aiheeseen liittyviä kuvia, joiden tarkoitus on piristää lukijaansa ja saada heissä aikaan työssä tarvittavaa liikunnan iloa, joka oli yksi päiväkodin omista toiveista.

## Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiudet soveltaa tietoa ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä. Opinnäytetyön tarkoitus on siis opettaa tekijäänsä sekä kehittää tätä ja lisätä ammattitietoutta ja taitoja. Opinnäytetyön tehtävänä on valmentaa tekijäänsä organisaatiokykyä ja yhteistyötaitoja, taitoa työskennellä eri verkostoissa ja kokoonpanoissa, kielitaitoa, kekseliäisyyttä, joustavuutta ja kykyä heittäytyä toimenkuvasta toiseen. Opinnäytetyö kasvattaa tekijäänsä kohtaamaan työelämän vaatimuksia. (Hakala, J. T. 2004, 7-9) Tuntuukin, että juuri näitä taitoja ja tarkoituksia olemme työstäneet työmme aikana.

Opinnäytetyön tekeminen olikin meille erittäin opettavainen kokemus. Toisaalta se kasvatti meitä ymmärtämään paremmin varhaiskasvatusta liikunnallisesta puolesta käsin ja toisaalta se antoi myös paljon henkisiä valmiuksia tehdä työtä. Tällä tarkoitamme muutamaa asiaa. Ensinnäkin olemme saaneet valtavasti työkaluja toteuttaa työtämme ja toiseksi yhteistyö työelämän kumppaneiden kanssa on saanut meidät ymmärtämään paremmin myös heitä. Koemme myös, että meillä on nyt runsaasti enemmän valmiuksia osallistua eri projekteihin ja pohdita mitä niissä tulisi ottaa huomioon.

Opinnäytetyön aihe oli mieluinen, joten motivaatio pysyi matkan varrella mutkista huolimatta vahvana. Se myös vahvisti meitä tekemään työtä siinäkin vaiheessa kun tuntui ettei enää jaksa. Ison huomion myös koimme siinä, miten tärkeää hyvät yhteistyökumppanit ovat työssä kuin työssä. Ilman toisiamme emme olisi välttämättä päässeet yli aivan niin helposti kaikista kivikoista, joita matkan varrelle tuntui kasaantuvan ja toisaalta myös opinnäytetyön ohjaajan ohjaus auttoi ymmärtämään mikä voima yksinkertaisella positiivisella palautteella ja kannustamisella on eteenpäin jaksamisessa. Nämä ovatkin isoja asioita muistaa myös tulevaisuudessa omassa työssä jaksamisen kannalta.

Työn yksi tarkoitus oli lisätä liikuntakasvatuksen tietoista ymmärtämistä omassa työssä ja ainakin itse voimme sanoa, että osaamme tämän jälkeen ottaa paremmin huomioon liikunnan merkityksen työssä ja kehittää työtä sen mukaisesti. Jo tällä hetkellä olemme voineet miettiä runsaasti, mitä edellisissä työkokemuksissamme on mennyt pieleen juuri tällä osa-alueella.

## 8 Pohdinta

Hyvälle opinnäytetyölle on monta eri selitystä, mutta yhtenä omaan työhömmе liittyvänä perusteena koemme seuraavan Hakala, J. T.:n kirjasta poimitun kohdan, jossa kerrotaan hyvän opinnäytetyön olevan käytännönläheinen ja yhteydessä työelämään. Lisäksi hyvä työ on sellainen, joka osoittaa tekijänsä asiantuntijuutta ja itsenäistä ajattelua ja toiminnan kehittämiseen tuloksekas. (Hakala, J. T. 2004, 33) Tässä olemmekin mielestämme onnistuneet erittäin hyvin kuten jo aiemmin on ollut luettavissa ja seuraavaksi pohdimme vielä lisää asiaa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutustua liikunta kasvatuksen teoriaan ja laatia sen pohjalta liikunnan vuosisuunnitelma ja siihen nitoutuva teoria sekä myöhemmin mukaan tullut työkalupakki. Tutustuimme aiheeseen lukemalla erilaisia liikunnan vuosisuunnitelmia ja vuosisuunnitelmista saamiemme huomioiden pohjalta selaamalla liikuntakasvatuksen kirjallisuutta ja tutkimuksia. Näiden pohjalta rakensimme liikunnan vuosisuunnitelman joka onnistui mielestämme lopulta erinomaisesti. Jopa niin erinomaisesti, että se yllätti meidät itsemme ja sai meidät innostumaan liikuntakasvatuksesta aivan uudella tavalla.

Kuten jo aiemmin mainitsimme, niin kirjallisuuden vanhuus yllätti meidät. Yritimme teoriaan liittyviä lähteitä etsiessämme löytää mahdollisimman uutta kirjallisuutta, mutta pian huomasimme, että se oli joko erittäin vähäistä tai joissain tapauksissa asia oli kerrottu todella epäselvästi. Näin ollen jouduimmekin tekemään tiettyjä ratkaisuja, joihin olemme erittäin tyytyväisiä. Toki olisimme voineet käyttää lähteinä uudempaakin kirjallisuutta, mutta lopulta tuntuu, ettei se olisi juurikaan hyödyttänyt meitä tai lukijaansa. Mielestämme tärkeimpänä asiana toimii se, että käyttämämme tiedot eivät ole vanhentuneet ja ne tulevat ymmärrettävinä ja selkeinä mainituiksi.

Saimme mielestämme laadittua työn, joka auttaa päiväkodin työntekijöitä toteuttamaan liikuntakasvatusta entistä laadukkaammin ja tavoitteellisemmin. Uskomme, että työmme hyödyttää niin alalla pidempään toimineita kuin vasta aloittaneitakin. Toivomme myös, että työ herättää päiväkodissa ajatuksen siitä, miten laaja asia liikuntakasvatus kokonaisuudessaan on ja miten paljon se vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti.

Kaiken kaikkiaan laadimme siis työn, jonka tarkoituksena liikunnan määrään ja laatuun vaikuttaminen Sorvankaaren päiväkodissa. Emme voi toki tietää onko suunnitelma lopulta todella toimiva ja yhdistyykö siinä varmasti kaikki ne toiveet ja tarpeet, mitä päiväkodilta saimme. Yritimme kuitenkin tehdä parhaamme heiltä saamamme palautteen avulla ja uskomme, että työstä olisi todella hyötyä heille.

Pohdimme, että olisi mielenkiintoista jos joku tekisi opinnäytetyön siitä miten kehittämämme liikunnan vuosisuunnitelma todellisuudessa toimii. Onko se käytännöllinen, onko sitä helppo käyttää ja takaako se liikunnan monipuolisuuden. Toisaalta myös millä tavoin työ vaikuttaa liikuntakasvatukseen. Lisääkö se työntekijöiden tietoisuutta asioista vai onko se vain yksi paperinivaska lisää kansioiden pohjalle? Aletaanko työtä ylipäättänsä käyttää arjen työssä vai ei?

Koemme myös tärkeäksi mainita erään asian, joka tuli mieleemme työtä tehdessä. Nimittäin aikuisten omat asenteet ja into tehdä työtä vaikuttavat siihen miten laadukasta liikuntakasvatus todella on. Voimme kirjoittaa vaikka tuhat sivua siitä miten ihanaa liikunta on, mutta silti jokainen kasvattaja on itse vastuussa siitä miten työtä tekee ja ottaako vastaan ne työkalut, joita heille valmiiksi annetaan. Toivomme, että työmme saisi jokaista työntekijää ajattelemaan itseään liikuntakasvattajana ja ehkä pohtimaan asiaa myös omissa ryhmissään. Mitä kukin voi tehdä toisin tai samalla tavalla, jotta toiminta olisi mahdollisimman laadukasta. Tämän tärkeänä seikkana kuitenkin toimii se, että työmme luettaisiin kokonaisuudessaan ja sieltä poimittaisiin asioita myös käytännön työhön.

Nurmijärven kunnan varhaiskasvatukseen kehitellään parhaillaan liikunnan vuosisuunnitelmaa. He ovat pyytäneet meiltä luvan käyttää tässä projektissa hyödyksi meidän tekemäämme liikunnan vuosisuunnitelmaa Sorvankaaren päiväkodille. Olemme antaneet heille luvan käyttää suunnitelmaamme hyödyksi. Olemme todella iloisia tästä kunniasta.

Lopuksi haluamme vielä kiittää yhteistyökumppaneita ja kaikkia, jotka ovat meitä tukeneet tämän työn tekemisessä.



## Lähteet

- Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. & Rintala, P. 2005. Liiku ja Opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus
- Autio, T. 1995 Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus kirja Oy.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: Bookwell Oy.
- Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet päivähoidossa, Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Helsinki: Otava.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten keskus.
- Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet!. Helsinki: Tammi
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lastenkeskus Oy
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua, Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lastenkeskus.
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen, Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Rauma: Tammi.
- Stakes oppaita 2005:56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja, Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT, Lasten keskus
- Nuori Suomi. Iloa liikkeelle. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, lapset ja nuoret. Viitattu 1.10.2013 [http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8e87d7d4a90826c7c72273b789868e7c/1383144842/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8e87d7d4a90826c7c72273b789868e7c/1383144842/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)

Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelma. 2010. Viitattu 2.3.2013.  
[http://www.nurmijarvi.fi/filebank/3125-Nurmijarven\\_kunnan\\_varhaiskasvatussuunnitelma\\_2010.pdf](http://www.nurmijarvi.fi/filebank/3125-Nurmijarven_kunnan_varhaiskasvatussuunnitelma_2010.pdf)

Sorvankaaren päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma 2012-2013. Viitattu 2.3. 2013.  
<http://www.nurmijarvi.fi/filebank/7220-SorvanVasu2012.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 2.3.2013  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf)

## Liitteet

Liite 1 Ohjeistus kyselylomakkeen täyttöön .....	76
Liite 2 Kyselylomake .....	77
Liite 3 Tuokiosuunnitelma .....	79
Liite 4 Liikuntatuokion jakautuminen osiin .....	80
Liite 5 Esimerkki havainnointi lomakkeesta .....	81
Liite 6 Ryhmien toiveet syyskuussa 2012 .....	83
Liite 7 Tutkimuslupa.....	84

## Liite 1 Ohjeistus kyselylomakkeen täyttöön

### OHJEISTUS KYSELYLOMAKKEEN TÄYTTÖÖN

- ✓ Kyselylomakkeen täyttöön on varattu aikaa n. 2vk. Tulemme hakemaan lomakkeen perjantaina 11.10.
- ✓ Kyselylomaketta täyttäessä on tärkeää, että olette tutustuneet kunnolla saamaanne liikunnanvuosisuunnitelman materiaaliin.
- ✓ On suotavaa, että kaikkiin kysymyksiin tulisi vastaus. Vastaukseen ei tarvitse kuitenkaan yrittää keksiä väkisin asiaa. Toisinaan lyhytkin vastaus on hyvä vastaus.
- ✓ Kyselylomakkeen tarkoitus on tuottaa mahdollisimman laadukas ja teidän päiväkodin tarpeisiin sopiva tuotos. Tämän vuoksi juuri teidän mielipiteenne on meille erittäin tärkeä.
- ✓ Haluamme kuulla niin risuja kuin ruusujakin. Jokainen mielipide ja huomautus otetaan huomioon parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi.
- ✓ Vastaukset tulevat liitteinä osaksi opinnäytetyötämme. Lisäksi käsittelemme vastauksistanne saamaa informaatiota opinnäytetyössämme kappaleessa opinnäytetyön prosessi.
- ✓ Käsittelemme kaikki saamamme tiedot luottamuksellisesti. Huomioikaa ettemme tarvitse muita ryhmän tietoja kuin ryhmän lasten ikäjakauman.

## Liite 2 Kyselylomake

## KYSELYLOMAKE LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMASTA

Ryhmän lasten ikäjakauma:

PVM:

1. Haluaisitteko lisäinformaatiota ohjaajalle annettuihin ohjeistuksiin?
  - Minkälaista?
  
2. Jos muuttaisit liikunnan vuosisuunnitelmassa olevia taulukoita niin miten muuttaisit niitä?
  - Löytyykö taulukoista joitakin epäkohtia?
  - Löytyykö taulukoista tarvitsemanne informaatio?
  
3. Minkälaisia taulukoita kaipaisit lisää suunnitelmaan?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Onko liikunnanvuosisuunnitelman vuodenaikajaksoissa mielestänne kaikki tarpeellinen?
  - Mitä puuttuu? Mitä on liikaa? Miten muokkaisit?

SYKSY:

TALVI:

KEVÄT:

KESÄ:

MUUTA:

5. Minkälaista täydennystä haluaisitte liikkumipaikka, liikkumismuoto ja leikkiväline luetteloihin?

6. Minkälaisia luetteloita lisäisitte?

7. Mistä aiheista liikuntakasvatukseen liittyen haluaisitte lisää materiaalia kirjaluetteloon?

#### YLEISTÄ

Mitä haluaisitte lisää liikunnan vuosisuunnitelmaan ja ohjeistukseen?

Onko suunnitelmassa jotain liikaa? Mitä?

Muuta palautetta:

KIITOS LOMAKKEESEEN VASTAAMISESTA!

## Liite 3 Tuokiosuunnitelma

Jakson/Teeman nimi		Välineet/Telineet:  Havaintovälineet:  Säestysvälineet:	
Opetuksen sisältö			
Päivämäärä:			
Opetustavoitteet:			
1.			
2.			
3.			
Tunnin vaiheet	Ydinkohdat	Järjestelyt	Aika
Alkuverryttely			
Uuden asian esittäminen ja motivointi			
Harjoittelu			
Yhteenveto			
Rauhoittuminen/rentoutuminen			
Tunnin arviointi			

(Numminen 1996, 116)






## Liite 4 Liikuntatuokion jakautuminen osiin

Alkuverryttely/leikki	5-7 min
Uuden asian esittäminen ja motiivointi	5-10 min
Harjoittelu	
- Mentaalinen	2-3 min
- Fyysinen	
- Taidon harjoittaminen	10-15 min
- Taidon soveltaminen	5-10 min
Yhteenveto	
- Rauhoittuminen	2 min
- Kertaaminen	3 min
- Poistuminen	2 min
	<hr/> Yhteensä 34-52 min.


(Numminen 1996, 118)



## Liite 5 Esimerkki havainnointi lomakkeesta

<b>HAVAINNOINTILOMAKE</b>	
Lapsen nimi	_____
Ikä syksy	_____ kevät _____
Havainnointipäivät syksy	_____ kevät _____
Havainnoitsijan nimi	_____
syksy	_____
kevät	_____
<b>1 = suoritus onnistui</b> <b>2 = suoritus puutteellinen</b> <b>3 = suoritus epäonnistui</b>	
	syksy    kevät
<b>1. Juokseminen</b>	
a) Juoksun ja kävelyn vuorottelu	
b) Takaperin juoksu	
<b>2. Tasapaino</b>	
a) Yhdellä jalalla seisominen	
b) Käveleminen viivaa pitkin	
<b>3. Kiipeäminen</b>	

(Soronen &amp; Seeslahti 1999, 18-19)

		syksy	kevät
<b>4. Kuperkeikka</b>			
<b>5. Pallon heittäminen</b>	osumakerrat	—	—
<b>6. Pallon kiinniottaminen</b>	kiinnisaantikerrat	—	—
<b>7. Hyppäminen</b>			
a) Tasahyppy			
b) Joustinnarun yli			
<b>8. Rythmi</b>			
a) Oman käyntirytmien taputtaminen			
b) Annetussa rytmissä käynti			
<b>9. Lateraalisuus/puolisuus</b>			

(Soronen & Seeslahti 1999, 18-19)

## Liite 6 Ryhmien toiveet syyskuussa 2012

### Ryhmä 1

- Mahdollisimman monipuolista liikuntaa/liikuntaleikkejä ikätaso huomioiden

### Ryhmä 2

- Ikä huomioiden monipuolisesti kaikki on tervetullutta
- Uutta, innostavaa
- Vuodenaikojen mukaan

### Ryhmä 3

- Ei mitään erityistoiveita
- Jotain kivoja juttuja

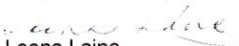
= monipuolista liikuntaa sisälle ja ulos

### Ryhmä 4

- Ohjattu ulkoliikunta
- Vuodenaikojen ja lajien huomiointi
- Havainnoinnin tärkeys, kirjaaminen
- Konkreettisia esimerkkejä
- Tavoitteellista toimintaa ikäkausitaidot huomioiden
- Liikunta ei ole pelkkä jumppapäivä
  - Muulloinkin ohjattua
  - Päivän eritilanteissa pitkin viikkoa
  - Erilaisia retkiä, kävely, metsä, kenttä, puistot (pulkkailu, kirjastomatkat, metsämörri, maja, seikkailu) Väh 1krt/2vk jokainen lapsi pääsisi retkelle

Ryhmä 5 ei halunnut toivoa

## Liite 7 Tutkimuslupa

<b>NURMIJÄRVEN KUNTA</b> Sivistystoimi Varhaiskasvatuspäällikkö	<b>PÄÄTÖS</b>  01.06.2012	§ 73
<b>Asia</b>	TUTKIMUSLUPA	
<b>Selostus</b>	Iida Pekkinen ja Netta Virtanen ovat sosiaali-alan opiskelijoita Otaniemi Laureassa. He anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten liikunnan vuosisuunnitelman tekemistä päiväkodille. Saatuja tuloksia on mahdollisuus hyödyntää myös muissa Nurmijärven päiväkodeissa.	
<b>Päätös</b>	Päätän myöntää Iida Pekkalselle ja Netta Virtaselle tutkimusluvan sillä edellytyksellä, että he noudattavat tutkielman laatimisessa vaihtelu- ja salassapitosääntöjä. Lisäksi edellytän, että toimittavat valmiin tutkimuksen allekirjoitaneelle.  Liitteenä oleva vaihtelositoumus tulee palauttaa allekirjoitettuna osoitteeseen: Kunnanvirasto Varhaiskasvatus / Leena Laine PL 37 (Keskustie 2 B) 01900 Nurmijärvi.	
<b>Allekirjoitus</b>	 Leena Laine varhaiskasvatuspäällikkö	
<b>Päätöksen nähtäväksi asettaminen</b>	1.6.2012	
<b>OIKAISUVAATIMUS</b>	Päätöksen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen, joka on toimitettava sivistyslautakunnalle 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.	
<b>OHJEET</b>	<p><b>Oikaisuvaatimuskirjelmä</b> Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti ja siinä on ilmoitettava:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. valittajan nimi, ammatti ja postiosoite (asiamiehen osalta vastaavat tiedot);</li> <li>2. päätös, johon haetaan muutosta;</li> <li>3. millä osin päätökseen haetaan muutosta ja muutos, jota siihen vaaditaan tehtäväksi; sekä</li> <li>4. muutusuvaatimuksen perusteet.</li> </ol> <p>Kirjelmä on vaatimuksen tekijän itsensä tai hänen valtuuttamansa asiamiehen allekirjoitettava ja siihen on liitettävä päätös, johon haetaan muutosta sekä selvitys siitä, mistä päivästä oikaisuvaatimuksen/valituksen tekemisen aika seuraavassa todetun mukaisesti lasketaan.</p> <p><b>Oikaisuvaatimusaika</b> Oikaisuvaatimus- ja valitusaika lasketaan tiedoksisaannista.</p> <p>Asianosaiselle (se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa) lähetetään päätöstä koskeva pöytäkirjanote erikseen tiedoksi kirjeellä. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluessa kirjeen lähettämisestä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäville.</p> <p><b>Oikaisuvaatimuksen toimittaminen muutoksenhakuviranomaiselle</b></p> <p>Oikaisuvaatimuskirjelmä on muutoksenhakijan itsensä tai hänen valtuuttamansa asiamiehen toimitettava taikka postitse lähetettävä oikaisuvaatimusviranomaisen kirjaamoon ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.</p> <p>Oikaisuvaatimusviranomaisen osoite ja postiosoite: Nurmijärven sivistyslautakunta Katuosoite: Keskustie 2B, 01900 Nurmijärvi Postiosoite: PL 37, 01901 Nurmijärvi</p>	
<b>JAKELU</b>	hakija(t) aluejohtajat päiväkodin johtaja Tiina Ahokas	