

Kaisa Selin

LIIKUNTATUOKIO OSANA ESIKOULULAISTEN
PÄIVÄKOTIPÄIVÄÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma
2013

LIIKUNTATUOKIO OSANA ESIKOULULAISTEN PÄIVÄKOTIPÄIVÄÄ

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2013
Ohjaaja: Ahosmäki, Merja
Sivumäärä: 24
Liitteitä: 3

Asiasanat: varhaiskasvatus, päiväkotiki, liikuntakasvatus, esiopetus

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö jonka toteutin projektin muodossa. Järjestin viisi liikuntatuokiota esikouluryhmälle. Tuokioissa oli mukana yhden päiväkotiryhmän esikouluikäiset lapset. Heitä oli tuokioissa enimmillään 10. Tuokiot järjestettiin päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa. Tuokioiden tarkoitus oli valmistaa esikoululaisia koulun tulevia liikuntatunteja varten ja opetella erilaisia taitoja. Tein malli-tuokioita joita voidaan käyttää myös myöhemmin. Valitsin kohderyhmäksi esikoululaiset, jotta he voivat opetella erilaisia taitoja koulussa alkavia liikuntatunteja varten. Esikoululaisten päiväkotipäivässä voisi esikoulutuntien lisäksi olla liikuntatunteihin valmistavia liikuntatuokioita. Tuokiot voitaisiin pitää ennen esikoulutunteja, jotta lapset voisivat purkaa energiaa ja keskittyä paremmin oppimiseen.

On tärkeää, että lapset saavat liikunnasta positiivisia kokemuksia jo varhaislapsuudessa. Todennäköisesti liikkuvasta lapsesta tulee myös liikkuva aikuinen. Tuokioissa on huomioitu kohderyhmä; niissä liikutaan leikkien avulla. Leikinomainen liikkuminen vähenee kun lapselle tulee ikää. Sen vuoksi liikunnan mahdollistaminen ja siihen kannustaminen esikouluiässä on tärkeää. Lapsi tarvitsee liikuntaa myös kasvuun ja kehitykseen. Kirjoitan opinnäytetyöni teoria-osuudessa liikunnan vaikutuksista lapsen kehitykseen, liikuntatuokioiden järjestämisestä sekä varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelmasta.

Liikuntatuokioissa huomasin eron vapaa-ajalla liikuntaa harrastavien ja ei-harrastavien välillä. Lapset, jotka liikkuvat myös vapaa-ajallaan, liikkuvat enemmän myös liikuntatuokioissa. Sen vuoksi on erityisen tärkeää kannustaa niitä, jotka liikkuvat vähemmän. Käytin ”hymiökortteja” ottaakseni selvää lasten mielialasta liikuntatuokiota ennen ja niiden jälkeen. Lapset valitsivat keskimäärin enemmän iloisia hymiöitä tuokioiden jälkeen kuin niitä ennen. Lastentarhanopettajat kertoivat lasten myös levänneen päiväuniaikaan ja syöneen hyvin päivinä joina oli ohjattua liikuntaa. Lasten tottuminen ohjattuun liikuntaan jo esikoulussa, voi edesauttaa liikuntatuntien mielekkyyttä tulevaisuudessa. Liikuntatuokiot saivat positiivisen vastaanoton ja ne vahvistivat liikunnan lisäämisen tärkeyttä lasten elämässä.

EXERCISE SESSION AS A PART OF PRESCHOOL CHILDREN'S DAY IN KINDERGARTEN

Selin, Kaisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social service

November 2013

Supervisor: Ahomäki, Merja

Number of pages: 24

Appendices: 3

Keywords: early childhood education, kindergarten, physical education, preschool education

This thesis is a hands-on project. I made five exercise sessions for a group of children in preschool. One group of preschool children, from one kindergarten, took part to those sessions. There were up to 10 children in one session. Sessions were held in the facilities of the kindergarten, indoors and outdoors. The purpose of these sessions was to prepare children for upcoming physical education lessons at school and to learn different skills. I made session models which can be used later as well. My target-group was children in preschool, so they could learn different skills before going to school. There could be exercise sessions in preschool children's day in kindergarten. Sessions could be held before preschool classes, so the children could focus better on learning.

It is important for children to get positive experience from sports during early childhood. An active child will most likely become an active adult. The sessions are specifically planned for the target group, which means exercising happens when the children are playing. When children grow older, they don't play as much as they used to. That's why it is important to encourage children and make sure they have the opportunity to do sports when they are in preschool. Children need physical training for their growth and development. I'm writing in my thesis about children's development when they do physical training, making an exercise session and early childhood education- and preschool teaching plan.

During those sessions, it was possible to notice the difference between children who didn't do exercise and the ones that did on their free time. Those who did sports on their free time were also more active in the sessions. That's why it is very important to encourage those who don't do a lot of sports. I used "smiley cards" to find out what was the children's mood before and after the sessions. On the average, children picked up more happy faces after the session than before it. Preschool teachers told that children also rested and ate well at session days. When children get used to having controlled exercise sessions in preschool, sports at school may be more pleasant in the future.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PERUSTANA VARHAISKASVATUS- JA ESIOPETUSSUUNNITELMA.....	6
2.1	Mitä varhaiskasvatus on?.....	6
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelma.....	7
2.3	Esiopetuksen tehtävä ja tavoitteet.....	8
2.4	Liikuntakasvatus päiväkodissa.....	9
2.5	Leikkivä ja liikkuva esikoululainen.....	10
2.6	Liikuntatuokion järjestäminen ja taitojen opettelu.....	11
2.7	Ohjaajan merkitys liikuntatuokion kannalta.....	12
3	LIIKUNTA LAPSEN KEHITYKSEN KANNALTA.....	13
3.1	Liikunta fyysisen kehityksen ja terveyden kannalta.....	13
3.2	Liikunta motorisen kehityksen kannalta.....	14
3.3	Liikunta tiedollisen kehityksen kannalta.....	15
3.4	Liikunta henkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta.....	15
4	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	16
4.1	Projektin aloitus ja suunnittelu.....	16
4.2	Liikuntatuokioiden toteutus.....	17
4.3	Liikuntatuokion rakenne.....	18
4.3.1	Aloitus.....	19
4.3.2	Alkulämmittely.....	19
4.3.3	Harjoitusosa.....	19
4.3.4	Lopetus.....	20
4.4	Arviointi.....	21
5	POHDINTA.....	22
	LÄHTEET.....	24
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Olen pohtinut paljon sitä, kuinka paljon lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa päivähoitossa. Olen myös erittäin kiinnostunut liikunnan vaikutuksista lapsen käytökseen, itsetuntoon ja pitemmällä tähtäimellä tämän tulevaisuuteen. Ajatukseni liikunnan tärkeydestä on vahvistunut Sosionomi (AMK) –opintoihin kuuluneiden harjoittelujen ja teoriassa opitun myötä. Olen seurannut eri päiväkotien toimintaa ja pohtinut järjestettyjen liikuntatuokioiden positiivisia vaikutuksia sekä päiväkotipäivään, että lapsen hyvinvointiin.

Ajatukseni opinnäytetyöhöni aiheeseen lähti siitä, että tutustuessani eri päiväkotien arkeen, huomasin ohjattujen liikuntatuokioiden olevan vähäisiä joissakin päiväkoedeissa. Huomasin myös lasten olevan rauhattomia iltapäivisin. Tästä tuli ajatus, että olisi hyvä, jos lapset saisivat purkaa energiaa ohjatussa liikuntatuokiossa päivän alussa. Olettamukseni oli, että he olisivat rauhallisempia loppupäivästä. Lähtökohtana oli, että lastentarhanopettajat voisivat järjestää liikuntatuokioita useammin, ja tätä kautta lasten liikkuminen lisääntyisi.

Päädyin ottamaan kohderyhmäkseni esikouluikäiset. Halusin järjestää liikuntatuokioita esikoululaisten päiväkotipäivään. Esikoulussa harjoitellaan erilaisia taitoja koulua varten. Tiedollisten taitojen lisäksi tulisi mahdollisesti harjoitella myös liikunnallisia taitoja koulun tulevia liikuntatunteja varten. Järjestin malliliikuntatuokioita yhden päiväkotiryhmän esikoululaisille. Toteutin opinnäyteyöni toiminnallisen osuuden projektin muodossa. Liikuntatuokiot järjestettiin päiväkodin tiloissa, sekä sisätiloissa, että ulkona. Tuokioiden tarkoituksena on opettaa erilaisia taitoja liikuntaleikkien kautta. Energian purkaminen liikuntatuokiossa voi vaikuttaa päivän rauhallisuuteen sekä auttaa lapsia keskittymään myös tiedollisiin opeteltaviin asioihin. Erilaisten taitojen opettelu jo varhaislapsuudessa auttaa niiden toteuttamiseen koulussa.

Esiopetussuunnitelman yhdeksi keskeiseksi sisällöksi on määritelty fyysinen ja motorinen kehitys. Sen mukaan päivittäinen monipuolinen liikunta on välttämätöntä lapsen tasapainoiselle kasvulle, kehitykselle ja terveydelle, joten pidän projektiani todella tärkeänä ja ajankohtaisena. Liikunnallisen elämäntavan syntyminen jo var-

haislapsuuden aikana on erittäin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Päivittäinen liikunta on myös lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen välttämätön edellytys. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 17.)

Lapsi liikkuu luonnostaan, mutta on myös lapsia, jotka liikkuvat vähemmän. Mitä enemmän lapselle tulee ikää, sitä vähemmän hänen elämäänsä mahdollisesti kuuluu lapsenomaisen liikkuminen ja leikkiminen. Monen lapsen elämään vaikuttaa kehittynyt tekniikka, johon kuuluu mm. tietokonepelit, jotka vähentävät lasten liikkumista. Opinnäytetyön tarkoitus on antaa lapsille positiivisia kokemuksia liikunnasta, sekä valmistaa esikoululaisia tulevaan koulumaailmaan liikunnan osalta. Tavoitteena olisi, että liikunta päiväkodeissa lisääntyisi ja esikoululaisille lisättäisiin enemmän liikuntaa esiopetukseen.

Kouluissa liikuntatunnit voivat olla usein kilpailuhenkisiä ja suorituskeskeisiä. Tämä saattaa aiheuttaa negatiivista asennetta liikkumista kohtaan. Kilpailuhenkisessä liikunnassa haetaan voittajia, eikä niinkään nautita yhdessä tekemisestä. Opinnäytetyöni liikuntatuokiot on suunniteltu niin, että ne ovat lapsilähtöisiä ja niiden tavoitteina on erilaisten taitojen oppiminen, positiivinen kannustaminen ja ryhmänä toimiminen. Järjestämiäni liikuntatuokioita voi myös hyödyntää jatkossa, ne ovat työssäni liitteenä.

2 PERUSTANA VARHAISKASVATUS- JA ESIOPETUSSUUNNITELMA

2.1 Mitä varhaiskasvatus on?

Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämäntilanteissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Vanhempien ja ammattilaisten kiinteä yhteistyö ja kasvatuskumppanuus ovat merkityksellisiä, jotta perheiden ja kasvattajien yhteinen kasvatustehtävä muodostaa parhaan mahdollisen kokonaisuuden. Varhaiskasvatuksen keskeisenä voima-

varana ovat ammattitaitoiset työntekijät. Jotta laadukas varhaiskasvatus toteutuu, tulee kasvatusyhteisöiltä ja jokaiselta yksittäisellä kasvattajalta löytyä vahvaa ammatillista osaamista. Päiväkotitoiminta on yksi keskeisimpiä varhaiskasvatuspalveluja. Kasvattajien kolme kasvatuspäämäärää ovat henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen ja itsenäisyyden asteittainen lisääminen. (Stakes 2005, 11-13.)

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatussuunnitelman laatimisesta vastaa päiväkodin henkilöstö. Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa varhaiskasvatussuunnitelman sisältöön ja osallistua sen arviointiin. Lähtökohtana on, että varhaiskasvatussuunnitelma on koko kasvatusyhteisön yhdessä laatima, se on aktiivisessa käytössä ja sen sisältö perusteineen on koko henkilöstön ja vanhempien tiedossa. Varhaiskasvatus kehittyy jatkuvasti vanhempien ja lasten suorittamalla toiminnan arvioinnilla. Vanhemmat seuraavat ja arvioivat varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteiden toteutumista. Henkilöstö arvioi ja kehittää suunnitelmaa sekä määräajoin että aina tarvittaessa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan jokaiselle päivähoidossa olevalle lapselle hoitosuhteen alussa. Toiminta on johdonmukaista, kun tiedostetaan lapsen yksilöllisyys ja otetaan huomioon vanhempien näkemys. Henkilöstön tulee ottaa huomioon havainnointitieto toimintaa suunnitellessa ja lapsikohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä. Suunnitelmassa otetaan huomioon lapsen kokemukset, ajankohtaiset tarpeet, tulevaisuuden näkymät, mielenkiinnon kohteet, vahvuudet ja yksilölliset tuen ja ohjauksen tarpeet. Myös liikunta on yksi lapsen tarpeista. Keskustelussa vanhempien kanssa kiinnitetään huomiota erityisesti lapsen kehitystä vahvistaviin myönteisiin puoliin. Lapsen hyvinvointiin liittyvät huolenaiheet ja ongelmat tuodaan esille mahdollisimman konkreettisina ja niihin haetaan ratkaisua. Keskusteluissa sovitaan myös vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön toimintatavoista. Vanhemmat ja henkilöstö voivat sopia myös lapsen osallistumisesta varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja arviointiin jollakin tavalla. Varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti sekä henkilöstön kesken että vanhempien kanssa. Henkilöstön tulee huolehtia siitä, että lapsen varhaiskasvatussuunnitelma ja esiopetuksen suunnitelma muodostavat toimivan kokonaisuuden. (Stakes 2005, 32-33.)

Kunta laatii oman varhaiskasvatussuunnitelmansa sen käytäntöihin ja muihin suunnitelmiin sopivaksi (Stakes 2005, 44). Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman päämääriä ovat hyvinvoiva lapsi, henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, turvallisuus, itsenäisyys ja sosiaalisuus. Kasvattaja huolehtii lapsen kehitystä tukevan oppimisympäristön tietoisesta rakentamisesta, ylläpitämisestä ja uudistamisesta. Kasvattajan tulee olla osallinen leikin toteutuksessa. Tämä mahdollistaa lapsilähtöisen toiminnan, lapsen luontaisen tavan oppia leikin, tutkimisen, liikkumisen ja erilaisen taiteellisen kokemisen kautta. Hyvässä oppimisympäristössä lapsi tekee havaintoja ja muodostaa omia käsityksiä asioista ja ilmiöistä liikkumisen, leikin, tutkimisen ja taitteen eri alueiden kautta. (Kasvatus- ja opetuslautakunta 2013, 10-12.)

2.3 Esiopetuksen tehtävä ja tavoitteet

Esiopetuksessa, eli esikoulussa, käyvät lapset jotka ovat tulevana lukuvuonna siirtymässä päiväkodista peruskouluun. Esiopetusta järjestetään päiväkodissa käyville lapsille päiväkotipäivän aikana. Esiopetuksen keskeisenä tehtävänä on edistää lapsen kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytyksiä. Siinä tuetaan ja seurataan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, kognitiivista ja emotionaalista kehitystä. Esiopetuksessa myös ennalta ehkäistään näissä mahdollisesti ilmeneviä vaikeuksia. On tärkeää vahvistaa lapsen tervettä itsetuntoa myönteisten oppimiskokemusten kautta sekä tarjota mahdollisuuksia monipuoliseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Lapsen kokemusmaailma rikastuu ja hänelle muodostuvat omat kiinnostuksen kohteet. Myös sukupuolten erityistarpeet on huomioitava. Esiopetuksessa lapsille mahdollistetaan tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja koulun aloittamiseen. (Opetushallitus 2010, 6-7.)

Esiopetuksen tavoitteena on lapsen myönteisen minäkuvan vahvistuminen. Lapsi saa valmistautua tulevaan koulutiehen ja kehittää oppimisen taitoaan. Lapsi omaksuu ikänsä ja edellytystensä mukaisesti perustietoja, -taitoja ja -valmiuksia oppimisen eri alueilta. Esiopetuksessa leikkimisen ja samanikäisten kavereiden merkitys on tärkeää. Lapsi säilyttää oppimisen ilon ja uskaltaa rohkeasti kohdata uusia oppimishaasteita. Lapsi oppii myös pohdintaa oikeasta ja väärästä jolloin hänen toimimisensa vastuuntuntoisena yhteisön jäsenenä vahvistuu. Näin lapsi oppii tiettyjä elämässä eteen

tulevia pelisääntöjä. Hän sisäistää yhteiskuntamme hyviä tapoja ja ymmärtää niiden merkityksen osana jokapäiväistä elämää. Hän oppii paremmin hallitsemaan itseään, opettelee selviytymään arkipäivän tilanteissa ja oppii toimimaan yhteiskunnan hyvien tapojen mukaisesti. Hän oppii myös ymmärtämään tasavertaisuutta ja hyväksymään ihmisten erilaisuutta. Pyritään siihen, että lapsi ymmärtää myös miten terveyttä ja hyvinvointia ylläpidetään. Lapsen identiteetti ja kyky ilmaista itseään kehittyvät tutustumalla eri taidemuotoihin, kulttuureihin ja luontoon. Hän oppii havainnoimaan ja ympäristöään monipuolisesti, nauttimaan ympäristön monimuotoisuudesta ja kau- neudesta sekä tulee tietoiseksi oman toimintansa vaikutuksesta. (Opetushallitus 2010, 7-8.)

2.4 Liikuntakasvatus päiväkodissa

Lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta on päivittäinen liikkuminen. Tämän vuoksi esiopetuksessa voisi olla päivittäin järjestettyä liikuntaa muun oppimisen lisäksi. Liikkuessaan lapsi kokee monia asioita: ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Niiden lisäksi liikkuminen on vauhtia ja elämyksiä, hikeä ja hengästymistä. Liikkuminen on lapselle myös luonnollinen tapa tutustua itseensä, ympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Lapsen tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa terveelle itsetunnolle. Liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. (Stakes 2005, 22.)

Lasten ja nuorten liikkuminen on valtakunnallisen liikuntapolitiikan tavoitteiden ja toimenpiteiden painopisteenä. Lasten liikuntataitojen oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä korostetaan valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista. Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan päiväkoteihin tulee nimetä liikuntavastaavat, lisätä henkilöstön tietoisuutta liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä sekä parantaa päiväkotien liikuntaedellytyksiä, kuten tiloja, välineitä ja pihalu- uetta. Vanhempien kanssa käytävissä kehityskeskusteluissa tulee huomioida myös liikunta osana lapsen kehitystä ja terveyden edistämistä. Lasten terveellisten elämäntapojen rakentumisessa kodilla ja vanhemmilla on suuri merkitys. Vastuu on myös terveys-, kasvatus- ja opetusalan ammattilaisilla, jotka kohtaavat lapsia. Tämä edistäisi liikunnan lisääntymistä myös esikoululaisille. (Hujala & Turja 2011, 139.)

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Sen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17.)

2.5 Leikkivä ja liikkuva esikoululainen

Esiopetus suunnitelman yhdeksi keskeiseksi sisällöksi on määritelty fyysinen ja motorinen kehitys. Sen mukaan päivittäinen monipuolinen liikunta on välttämätöntä lapsen tasapainoiselle kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. Liikkumisen ja leikin avulla harjaannutetaan lapsen fyysistä ja motorista kuntoa, perustaitoja sekä liikehallintaa. Lapsen hienomotoriikka eli kädentaidot sekä käden ja silmän yhteistyö kehittyvät arkipäivän toiminnoissa. Toiminnot voivat olla esimerkiksi saksilla leikkaamista, erilaista askartelua tai leikkejä joissa käden ja silmän yhteistyö toteutuu. Päiväkodissa on hyvä olla ohjattua liikuntaa, mutta myös mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Lasta rohkaistaan toimimaan erilaisissa liikuntatilanteissa omatoimisesti ja ryhmässä. Henkilökunta auttaa lasta ymmärtämään liikunnan merkityksen tämän hyvinvoinnin kannalta. (Opetushallitus 2010, 16.)

3-6 -vuotiaiden lasten liikkumisesta suurin osa on omaehtoista liikuntaa. Aikuisen tulee huolehtia siitä, että lapsella on päivittäin useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti vaihtelevassa ja liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Liikkuminen koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista koko päivän aikana. Vastuu riittävän päivittäisen liikunnan saavuttamisesta on varhaiskasvatushenkilöstöllä ja vanhemmilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11.)

Esikouluiässä lasten yksilölliset erot näkyvät selkeästi. Ohjaustilanteissa on tärkeää saada jokaiselle lapselle onnistumisen kokemus ja rohkaista liikkumaan myös niitä, jota eivät luonnostaan lähde heti liikkumaan. Esikouluikäiset tahtovat harjoitella erityistaitoja vaativia lajeja, kuten hyppynarulla hyppimistä tai luistelua. Lapsi säätelee nopeutta, hallitsee suunnan muutoksia ja tekee useita toimintoja samanaikaisesti. Erilaiset pihaleikit, kuten jalkapallo, naruhyppely tai polttopallo, ovat hyviä motorisia

harjoitteita. Myös mielikuvien ja leikin apuna käyttäminen on mahdollista. (Autio & Kaski 2005, 28.)

Esikoululainen on kiinnostunut asioista. Lapsen innostus tulee ottaa todesta ja tukea hänen aloitteellisuuttaan ja haluaan oppia ja kokeilla. Näin lapsi kokee toimintansa merkitykselliseksi ja tärkeäksi. Jos lapsi kokee usein toimivansa väärällä tavalla, hänessä kasvavat syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteet. Esikouluikäiset leikkivät kaveripiirissä ja tyttöjen ja poikien leikit alkavat näyttää erilaisilta. Lapsi huomioi toiset ja kykenee auttamaan heitä. Lapsen persoonallisuus kehittyy voimakkaasti viisi-kuusi -vuotiaana. Lapsella on käsitys itsestään, se ei riipu onnistumisista tai epäonnistumisista ja se muuttuu hitaasti. (Autio & Kaski 2005, 27-28.)

2.6 Liikuntatuokion järjestäminen ja taitojen opettelu

Liikuntatuokiota varten tulee huomioida tarvittavat tilat ja välineet. Lapsille tarkoitettussa tuokiossa päätetään myös harjaannutettavat taidot, joiden pohjalta suunnitellaan tuokioiden sisältö. Tulee myös huomioida, onko ryhmää tarpeellista eriyttää taitojen tai erilaisten fyysisten ominaisuuksien mukaan. Liikunnan määrä tulee järjestää mahdollisimman suureksi. Tuokiolle tulee etukäteen mahdollistaa myönteinen ilmapiiri ja huomioida erityisesti vähemmän liikkuvien lasten kannustaminen. Positiivisen palautteen antamisella on suuri merkitys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 18.)

Varhaiskasvattajien on luotava lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Päiväkodissa tulee olla myös liikunnan perusvälineistö. Välineiden tulee olla saatavilla ja niitä tulee olla tarpeeksi. (Hujala & Turja 2011, 136).

Liikunnan painopisteitä lasten liikuntatuokioissa voi olla esimerkiksi havaintomotoristen taitojen harjaannuttaminen, tutustuminen erilaisiin liikuntaympäristöihin tai ryhmän jäsenenä toimiminen. Lasten motoristen perustaitojen harjoittelussa tulee olla paljon monipuolisuutta ja niitä tulee soveltaa erilaisiin ympäristöihin. Siten lapset voivat myöhemmin oppia eri lajien perustaitoja. Liikuntatuokioiden suunnittelussa

tulee huolehtia myös siitä, että ne kehittävät monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia kuten voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä. (Nuori Suomi ry n.d.)

2.7 Ohjaajan merkitys liikuntatuokion kannalta

Lasten intoon liikuntaleikkejä kohtaan vaikuttaa myös se, millainen ohjaaja on. Päiväkodin henkilökunnan asenne ja menettelytavat voivat vaikuttaa positiivisesti lapsen persoonallisuuden kehittymiseen. Kasvatustyyli ei saa olla komentelevaa, jotta lapsi selviää omatoimisesti haastavimmistakin tehtävistä, kuten esimerkiksi motorikkaradan telineistä. (Zimmer 2002, 141-142.)

Ohjaajan tärkein ominaisuus on aitous eli olla oma itsensä. Jokaisella ohjaajalla on persoonallinen tapa ohjata ryhmää. Ohjaajan on hyvä säilyttää oma persoonallisuutensa tuokioita toteuttaessa. Lapset vaistoavat helposti epäaitouden ja kommentoivat suoraan. Esimerkiksi ohjaajan ollessa väsynyt, voi antaa selityksen, jotta lapset eivät luule väsymyksen johtuvan heistä. Ohjaajalla tulee olla hyvä itsetuntemus. Ohjaaja voi kehittää omaa itsetuntemustaan luomalla ilmapiirin, joka kannustaa palautteen antamiseen. Ohjaajan tulee olla tietoinen esimerkiksi siitä, jos ei pidä jostakin lapsesta. Kun sen tiedostaa, siihen pystyy myös vaikuttamaan. Ohjaajan tulee olla myös kannustava, eli antaa myönteistä ja rakentavaa palautetta. Ohjaajaan tulee voida myös luottaa. Hyvä ohjaaja luottaa myös lapsiin, jonka kautta myös lapset luottavat omiin kykyihinsä. Lapset alkavat toimia oma-aloitteisesti ja oppivat sitä kautta myös vaativampia taitoja. Myös lasten myönteinen minäkäsitys liikkujana vahvistuu ja itseluottamus kasvaa. (Autio & Kaski 2005, 64-66.)

Ohjaajan turvallisuudella tarkoitetaan kahta asiaa. Sitä, että tuntirakenne- ja suunnittelu on turvallista, sekä kasvatuksellista turvallisuutta; ohjaaja vastaa tunnista sekä asettaa lapsille rajat. Ohjaajana toimivan yksi tärkeä ominaisuus on lapsista välittäminen. Lapsen on tärkeää kokea olevansa tärkeä ja pidetty mahdollisista epäonnistumisista tai muista teoista huolimatta. Hyvä ohjaaja on luova. Jokainen lapsi ja ohjaustuokio on ainutkertainen. Ohjaajan tulee luottaa kokemukselliseen tietoonsa ja miettiä käytännön kautta. Ohjaajan luovuus voi parhaimmillaan antaa lapsille oppimistapahtumia ja onnistumisen iloa. (Autio & Kaski 2005, 64-66.)

3 LIIKUNTA LAPSEN KEHITYKSEN KANNALTA

3.1 Liikunta fyysisen kehityksen ja terveyden kannalta

Lapsen liikkuminen ja leikkiminen on fyysistä aktiivisuutta, jota hän tarvitsee päivittäisen hyvinvoinnin ja terveyden tueksi. Siksi erityisesti vähän liikkuvaa lasta tulee rohkaista liikkumaan enemmän. Päivittäisen liikunnan määrän väheneminen yhdessä ravinnosta saadun energian määrän lisääntymisen kanssa on johtanut siihen, että ylipainoisten lasten määrä on kasvussa. Lapsen hyvinvointi edellyttää sopivaa levon ja liikkumisen suhdetta, säännöllistä ja monipuolisesti terveellistä ravintoa sekä päivittäistä ulkoilua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Lapsella on tarve liikkua. Lapsi tarvitsee liikuntaa, koska se on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen edellyttävät asianmukaisen ravinnon lisäksi lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Liikkuminen yhdessä fyysisen kasvun ja painon lisääntymisen kanssa kuormittaa kehon eri osia ja vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyisi, tulisi lapsen liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen asti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Lihasten, luiden ja jänteiden vahvuus määrittelee mitä lapsi jaksaa kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä hän kestää ja miten suuria törmäyksiä hänen luunsa kestävät. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa siihen, miten hyvin hän selviää arkielämän vaatimuksista, esimerkiksi kuinka pitkiä matkoja lapsi jaksaa liikkua omin lihasvoimin. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on riittävä lapsilla, jotka jaksavat liikkua, leikkiä ja keskittyä pitkiäkin aikoja yhteen tehtävään. Nivelten ja jänteiden liikelaaajuus ja kireys vaikuttavat siihen, kuinka liikkuva sekä notkea lapsi on. Notkeus edellyttää monipuolista liikuntaa ja leikkimistä. (Hujala & Turja 2011, 137.)

Riittävä päivittäinen liikunta vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä. Kun liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhain, terveyteen myönteisesti vaikuttavat tekijät alkavat vuosien kuluessa kasautua. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee myös eri sairauksia. Se ehkäisee ylipainon, 2-tyyppin diabeteksen,

sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Liikunnalla on myös erityinen merkitys lapsille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Heidän kokonaiskehitykselleen riittävän hyvä fyysinen toimintakyky on tärkeä tekijä, sillä se luo edellytyksiä tasapainoisempaan osallistumiseen ja yhteiseen toimintaan muiden samanikäisten lasten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 10.)

3.2 Liikunta motorisen kehityksen kannalta

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, joita ihmiset tarvitsevat läpi elämän itsenäiseen selviytymiseen, kuten kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen ja potku- ja lyöntiliikkeet. Motoriset taidot voivat kehittyä, kun fyysiset edellytykset, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot ovat kehittyneet riittävän pitkälle ja lapsi on saanut harjoitella liikkumista. Lapsella tulee olla suurilla lihasryhmillä tuotetut motoriset taidot hallussa, ennen kuin hienomotoriset taidot voivat kehittyä. Lapsi ei voi oppia säätelemään kynänkäytön edellyttämää voimaa, ennen kuin hän on oppinut hallitsemaan karkeampia liikkeitä, kuten esimerkiksi pallon käsittelyä. (Hujala & Turja 2011, 137.)

Lasten motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia harjoitella liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa kokeilla ja opetella riittävästi uusia taitoja, sekä toistaa aiemmin oppimaansa useissa erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Kansainvälisissä suosituksissa on ennen suositeltu yhtä tuntia päivittäisen liikunnan kokonaismääräksi. Nykyään se ei enää riitä, vaan reipasta ja riittävän hengästyttävää liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Koska lapsen hengästymisen raja on yksilöllinen, tulee huomioida lasten yksilölliset erot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

3.3 Liikunta tiedollisen kehityksen kannalta

Aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta muokkaa myös kognitiivisia taitoja. Havaitsemiseen liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli niin tietojen, taitojen kuin motorikankin oppimisessa, joten puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteyttä erilaisten oppimisen ongelmien kanssa. Erilaisia ongelmia ovat heikko tasapaino, puutteellinen kehonhahmotus, vaikeuksia ylittää kehon keskilinja, ongelmia yhdistää kehon oikean ja vasemman puolen liikkeitä sekä vaikeuksia hahmottaa tilaa. Monipuolisella liikunnalla voidaan parantaa aistitoimintojen yhteistyötä ja yleisiä oppimisen edellytyksiä. (Hujala & Turja 2011, 137.)

Lapsi rakentaa toiminnan välityksellä itselleen mielikuvia. Itsenäisesti liikkueensa hän kokeilee, testaa, tutkii, vertailee ja tekee johtopäätöksiä. Toiminnassa ovat mukana kaikki aistit, siksi niistä jää myös hyvin vahvoja muistijälkiä. Se helpottaa asioiden muistamista ja mieliin palauttamista eri asiayhteyksissä ja uusissa tilanteissa. Sanojen, jotka ovat abstrakteja kielellisiä käsitteitä, merkitysten oppiminen tapahtuu toiminnan ja kehollisten kokemusten yhteydessä. Liikunnalla on suuri merkitys abstraktien käsitteiden konkretisoinnissa. (Hujala & Turja 2011, 138.) Lapsella on luontainen uteliaisuus, jonka salliminen kasvattaa oppimisvalmiuksia. Lapsi hallitsee myös lauserakenteet automaattisesti. Sisälsin liikuntatuokioiden leikkeihin satuja jotka kehittävät kuuntelutaitoa ja lauserakenteiden hallitsemista. (Autio & Kaski 2005, 27.)

3.4 Liikunta henkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta

Liikuntatilanteissa lapsi saa luontevasti harjoitella sosiaalisia taitoja. Kehon hahmottaminen luo perustan kehonkuvan syntymiselle. Hyvän kehonkuvan syntyminen on yksi keskeinen tekijä myönteisen minäkuvan kehittymiselle. Myönteinen minäkuva luo edellytyksiä terveen itsetunnon kehittymiselle. Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa sekä lasten, että aikuisten kanssa lapsi omaksuu sosiaalisen kanssakäymisen eri muotoja. Myönteisellä minäkuvalla ja terveellä itsetunnolla varustettu lapsi oppii muiden kanssa leikkiessään huomioimaan muita osallistujia säätelemällä omaa toimintaansa ja tunteiden ilmaisua. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14.)

Monet liikuntatilanteet kuten pelit, leikit ja kisailut herättävät vahvoja tunteita. Ryhmään kuulumisen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta harjaannuttaa myös tunteiden ilmaisun säätelyä. Kun lapsi kokee olevansa hyväksyty, pätevä, sopivasti ihailtu sekä henkisesti tapapainossa, hän kykenee tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Kehollisella ilmaisulla on myös suuri merkitys terveen itsetunnon rakentumisessa. Tunteita ja ajatuksia ilmaistaan luontevasti liikkuen, leikkien, näytellen ja tanssien. Kehollinen ilmaisu on vastapainoa suorittamiselle ja tarjoaa mahdollisuuden päästä sisään kokemukseen ajattomuudesta. Eettis-moraalinen kehitys haastetaan myös, sillä yhteisten pelien ja leikkien edellytys on sääntöjen noudattaminen. Lapsi jää yhteisen leikin ulkopuolelle ilman sääntöjen noudattamista. (Hujala & Turja 2011, 138.)

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

4.1 Projektin aloitus ja suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan hyötyä käytäntöön työkentälle. Se voi olla esimerkiksi toiminnan järjestämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeäksi korostuu käytännön toteutus ja tietenkin myös raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Päätin hyödyntää projektissa yhteistyökumppaniani eli minulle tuttua päiväkotia ja taitoani ohjata lapsia. Näin sain kontaktia työelämään sekä mahdollisuuden kehittää omaa osaamistani. Opinnäytetyöni on hyödyllinen, käytännönläheinen ja yhteydessä työelämään. (Hakala 2004, 33.)

Järjestin viisi liikuntatuokiota esikouluryhmälle. Toteutin tuokiot sillä ajatuksella, että ne valmistavat esikoululaisia tulevana koululaisina liikunnan osalta. Suunnittelin tuokiot niin, että leikeissä harjoiteltiin erilaisia taitoja. Päiväkoti otti minut ja opinnäytetyöni mielellään vastaan. Päiväkoti hyötyi myös projektista ulkopuolisen toteutuksessa lapsille ohjelmaa, sekä lisäksi he saivat ideoita liikuntatuokioista. Esikoululaisia oli ryhmässä 10 ja he olivat 5-6 -vuotiaita. Liikuntatuokioita oli viisi ja ne toteutettiin neljän viikon aikana. Kerroin tuokioiden teemat lastentarhanopettajille etukäteen. Ilmoitin esikoululaisten vanhemmille tiedotteella liikuntatuokioista. Samassa tiedotteessa tein kyselyn suostumuksesta valokuvaamiseen ja kuvien julkaisuun

opinnäytetyössä. Tuokiot saivat positiivista palautetta vanhemmilta. Varhaiskasvatuksessa työskentelevien tuleekin olla aktiivisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Vanhemmat ovat kiinnostuneita siitä, mitä lapsen päiväkotipäivän aikana tapahtuu. (Hujala & Turja 2011, 136.)

Otin selvää mitä välineitä päiväkodista löytyy ja mitä välineitä toisin mukanani tuokioita varten. Osa tuokioista pidettiin sisällä ja osa ulkona. Ulkoilupäivinä olin varautunut myös sisäliikuntatuokion suunnitelmalla, jos sää ei olisi sopiva. Päiväkodissa oli mahdollisuus käyttää piha-aluetta, sisätilaa sekä jumppasalia, jossa oli piano. Puitteet olivat hyvät. Huoneiden koko ei ollut iso, mutta soveltamalla niistä sai tehtyä sopivia liikuntatiloja.

4.2 Liikuntatuokioiden toteutus

Halusin toteuttaa mahdollisimman monipuolisia liikuntatuokioita. Liikuntatuokioissa oli mm. satujumppaa, musiikkiliikuntaa, palloleikkejä, erilaisia pihaleikkejä, motoriiikkarata ja aarrekarttasuunnistus (LIITE 1). Otin lasten toiveet myös huomioon. Valitsin leikkejä, jotka eivät ole kilpailullisia. Useissa valitsemissani leikeissä piti käyttää myös ryhmätyötaitoja. Ideoita leikkeihin sain mm. Nuori Suomi-sivustolta.

Osa ryhmän esikoululaisista oli minulle tuttuja, sillä olin ollut samassa päiväkotiryhmässä työharjoittelussa sekä tehnyt sijaisvuoroja. Osaa lapsista en ollut ennen tavannut. Kerroin lapsille mistä oli kyse. Ryhmän esikoululaiset vaikuttivat ylpeiltä siitä, että tuokiot järjestettiin vain heitä varten. Tuokiot toteutettiin erossa muusta ryhmästä. Käytännössä toteutus saatiin järjestettyä hyvin, sillä ryhmässä oli tarpeeksi työntekijöitä lapsia varten. Joku työntekijöistä seurasi aina tuokioiden toteutumista. Lastentarhanopettajat antoivat minulle vapaat kädet tuokioiden toteuttamiseen. Toimin tuokioissa ainoana ohjaaja. Ryhmä oli sopivan suuri liikuntaleikkien toteuttamiselle, mutta myös tarpeeksi pieni yhden ohjaajan hallittavaksi.

Tuokiot toteutettiin ehdotukseni mukaan aamulla, jolloin päiväkodissa alkoi vapaa-leikki-tuokio. Näin ne eivät häirinneet päiväkodin muuta suunniteltua ohjelmaa, ja

tuli luonnollisena lisänä päiväkotipäivän toimintaan. Jokainen tuokio kesti noin puoli tuntia. Mahdollisesti liikuntatuokio voisi käytännössäkin tulla osaksi esikoululaisten päivää aamun aikana, ennen tai jälkeen esikoulutunnin. Esikoulua pidetään kyseisessä päiväkodissa aamuisin, mikä on useissa päiväkodeissa käytäntönä.



Kuva 1. Hippaleikki

4.3 Liikuntatuokion rakenne

Onnistuneella liikuntatuokio on hyvin suunniteltu ja sillä on selkeä rakenne. Siinä on aloitus, alkulämmittely, harjoitusosa ja loppurentoutus. Aloituksessa luodaan turvallisuutta ja päästään tuokion tunnelmaan. Lapsia voidaan johdatella tulevaan teemaan. Alkuleikkeinä on hyvä olla sellaisia leikkejä, jotka saavat lapset hengästymään. Se voi olla jotakin sellaista, jossa ei vielä harjoitella mitään erityistaitoa, vaan kehitetään vaikkapa kehon suuria lihaksia, joka saa hien pintaan. Käytin tuokioissa esimerkiksi hippoja, hernepussin liu'uttamista tai pallon heittelyä piirissä. Alkuleikissä lapsi saa purettua suuren osan energiastaan, jotta voi keskittyä paremmin harjoitusosaan. Harjoitusosassa opetellaan erilaisia taitoja leikkien kautta. Ensimmäisellä kerralla oli satujumppaa, joka kehittää mm. kuuntelutaitoa. Toisella kerralla oli tarkkuuteen ja ke-

hohhallintaan liittyviä taitoja. Viimeisellä kerralla taas oli aarteen metsästystä, joka kehittää ryhmätyötaitoa ja päättelykykyä. Kun leikeistä tehdään lapsille mielenkiintoisia, he liikkuvat huomaamattaan. Tuokioiden lopuksi rentouduttiin esimerkiksi painelemalla hernepusseilla parin selkää tai piirtämällä tämän ääri viivat lattiaan naru-
jen avulla. Se valmisti lapsia rauhoittumaan päiväkodin seuraavaa ohjelmaa varten.

4.3.1 Aloitus

Liikuntatuokion aloittaminen aina samalla tavalla luo lapsille turvallisuutta. Jokainen tuokio aloitettiin hymiökorteilla. Lapset valitsivat omaa tunnetilaansa kuvaavan hymiökortin; iloinen, mielteliäs tai surullinen. Ensimmäisen kerran jälkeen lapset osasivat jo odottaa, että alussa valitaan tunnetilan mukainen kortti. Hymiökortit olivat hyvä alustus kuulumisten vaihtamiseen. Kysyin lapsilta miksi he valitsivat juuri sen hymiökortin. Näin saatoin ymmärtää miksi joku on esimerkiksi pahantuulinen. Koska en tuntenut kaikkia lapsia, muistelin myös kaikkien lasten nimet tuokion alussa ja kysyin jos en muistanut. Jokaisella tuokiolla oli eri teema, josta kerroin myös. Avasin lapsille hiukan tulevaa tuokiota, mutta en yksityiskohtaisesti, sillä tuokion eri osien alussa selostin tarkasti, mitä osiossa tultiin tekemään. Kerroin myös, miksi kyseistä asiaa harjoitellaan, jotta se motivoisi lapsia. (Nuori Suomi ry n.d.)

4.3.2 Alkulämmittely

Alkulämmittelyn aikana on tarkoitus liikkua niin vauhdikkaasti ja niin kauan, että kaikkien lihakset lämpiävät ja että lapset ovat hengästyneitä. Valitsin mahdollisimman vauhdikkaita ja kuluttavia leikkejä alkulämmittelyyn, kuten esimerkiksi erilaisia hippaleikkejä. (Nuori Suomi ry n.d.)

4.3.3 Harjoitusosa

Harjoitusosan tarkoitus on kerrata aiemmin opittuja taitoja, harjoitella uusia taitoja ja saada tietoa. Kerroin harjoitusosan alussa mitä tehdään. Näytin itse mitä lasten tulisi tehdä, tai pyysin lapsista vapaaehtoisia joka sai tulla näyttämään. Näin informaatio

saatiin lapsille mahdollisimman selkeästi. Lapset olivat myös innoissaan siitä, kun joku heistä pääsi näyttämään esimerkkiä. Pysin järjestämään niin, että kaikki vapaaehtoiset pääsivät näyttämään jonkin taidon ennen itse harjoituksen alkua. Esimerkiksi motoriikkaradassa tämä oli helppo toteuttaa. Anoin positiivista palautetta leikin kuluessa. Harjoitusosa kesti pisimpään ja olikin osio, jonka mukaan tuokion teema oli kehitelty. (Nuori Suomi ry n.d.)

4.3.4 Lopetus

Liikuntatuokio on hyvä lopettaa osaan, jonka aikana rauhoitutaan. Lopetus oli esimerkiksi loppurentoutus tai venyttely. Otin lopetukseen mukaan myös hymiökortit samalla tavalla kuin alussa, ottaakseni selvää, vaikuttiko liikunta lasten mielialaan. Lopetuksessa laitettiin yhdessä välineet paikoilleen, riippuen siitä mitä välineitä käytettiin, sekä menttiin pesulle. Lapset menivät myös juomaan vettä tuokioiden päätteeksi. Tuokion päätteeksi kerroin myös milloin on seuraava liikuntakerta ja kiitin lapsia osallistumisesta. Viimeisellä kerralla kiitin lapsia tuokioista ja haastattelin myös muutamaa lasta tuokioihin ja liikuntaan liittyen. (Nuori Suomi ry n.d.)



Kuva 2. Leikin tiimellyksessä

4.4 Arviointi

Käytin tuokioissa apuna kolmea hymiökuvaa, jotka ilmensivät iloista, mielteliästä ja surullista. Pyysin lapsia asettamaan hernepussin tai asettumaan itse tuokion aluksi ja lopuksi sen hymiökuvan päälle, joilta heistä sillä hetkellä tuntui. Lasten tunnetilat olivat keskimäärin enemmän iloisia kuin surullisia tuokion päätteeksi, verrattuna tunnetilaan tuokioiden alussa. Lasten ilmeistä ja kommenteista, kuten esimerkiksi ”*jee onks meil taas liikuntaa*” päättelin tuokioiden olevan heille mieleisiä. Tuttujen aloitusrutiinien kerrotaan luovan turvallisuutta ja jäsentävän huomattavasti lapsen ajattelua sekä ajankäyttöä. Yhden lapsen kommentti oli kuitenkin samaa aloitusta käyttäessäni ”*miks taas tää tyhmä eläinjuttu*”. Tästä huomasin, että vaikka teoriassa jokin toimintatapa todetaan hyväksi, se ei aina ole kaikkien lasten mieleen. Vaikka joidenkin lasten asenne saattoi olla negatiivinen leikkien alussa, toiminnallisen osuuden päästessä käyntiin kaikki olivat innolla mukana. Viimeisellä kerralla kaksi lasta siirtyi toiminnan loppuvaiheessa sivuun, koska eivät jaksaneet enää liikkua. Viimeisillä kerroilla lapset osasivat jo odottaa hymiokuva-arviointia. Lasten oman tunnetilan arviointiin saattoi vaikuttaa myös ryhmäpaine. Jos moni meni iloisen hymiön kohdalle, tuli muille paine mennä samalle kohdalle. Jos taas jotkut menivät surullisen kohdalle, joku saattoi painostaa muitakin asettumaan sille kohdalle. Ryhmässä nousi esille vahvoja persoonia, jotka saattoivat yllyttää toisia lapsia valitsemaan saman hymiön. Haastattelin viimeisen kerran jälkeen kahta toimintakertoihin osallistunutta lasta. He olivat pitäneet liikuntatuokioista, erityisesti motoriikkaradasta ja aarrekarttasuunnituksesta. Kesken tuokioita tuli myös palautetta siitä, mitkä tuokioidet olivat lasten mieleen. Ensimmäisellä kerralla oli satujumppaa, jota lapset toivoivat olevan heti seuraavalla kerralla. On hyvä kuunnella lasten toiveita, sillä se saa lapset motivoitumaan. Toisaalta tulee myös muistaa harjoiteltavat taidot ja pysyä suunnitelmasa. Lasten kanssa toimiessa kaikki ei aina mene suunnitelmien mukaan ja välillä pitää soveltaa. Olin varautunut tähän ja miettinyt esimerkiksi ”varaleikkejä” jos suunnitelmien mukaisissa tuokioissa kestäisikin vähemmän aikaa kuin olin arvioinut.

Huomasin liikuntatuokioissa eroja liikuntaa harrastavien ja ei-harrastavien lasten välillä. Lapset, jotka harrastivat jotakin liikuntalajia, liikkuivat aktiivisemmin tuokioissa. Mietinkin, miten ne lapset, jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan, eivätkä välttämättä ole kokeneet ohjattua liikuntaa päiväkodissa, tulevat pärjäämään koulu-

liikunnassa. On tärkeää, että päiväkodissa ja myöhemmin koulussa järjestettävässä liikunnassa panostetaan siihen, että kaikki kokevat liikunnan mieleisenä. Pyrin valitsemaan liikuntaleikit mahdollisimman lapsilähtöisesti. Mukana ei ollut kilpailullisia leikkejä, sillä on tärkeää, että kaikki pääsevät tasa-arvoisesti liikkumaan eivätkä koe olevansa toisia huonompia. Lasten liikkumiseen voi vaikuttaa myös omalla toiminnallaan. Huomasin, että kun olin itse mukana liikkumassa, lapsetkin liikkuiivat innokkaammin.

Olen tyytyväinen projektiin ja siitä saatuihin tuloksiin. Lastentarhanopettajat kertoivat lasten levänneen päiväuniaikaan enemmän ja syöneen hyvin liikuntapäivinä. Tämä tukee ajatusta liikunnan positiivisuudesta esikoululaisten päivässä. Olen myös iloinen siitä, että kaikki lapset olivat tuokioissa mukana mielellään ja saivat kokea liikunnan iloa.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Liikunta on tärkeä saada osaksi lasten elämää. Liikunta on välttämätöntä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Pidän opinnäytetyöni tekemisestä, koska aihe oli minulle tärkeä. Opinnäytetyö on hyvä tehdä aiheesta josta on kiinnostunut, jotta mielenkiinto säilyy koko prosessin ajan. Pidän projektiluontoisesta työskentelytavasta, joten olen tyytyväinen että valitsin toiminnallisen opinnäytetyön. Koen, että toteutusprosessissa mieleisintä oli juuri toiminnan suunnitteleminen. Kehityin myös itse ohjaajana seuratessani omaa toimintaani tuokioiden ja koko prosessin kuluessa. Opin kehittämisprojektin tekijän tarvitsevan pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta.

Olen tyytyväinen opinnäytetyöni toteutumiseen sekä päiväkotiin yhteistyökumppanina. Huomasin, että hyvin suunniteltu on kuin puoliksi tehty. Mitä paremmin olin tuokioiden suunnitellut, sitä paremmin ne sujuivat. Olen tyytyväinen suunnitelmallisuuteeni tuokioita tehdessä. Suunnittelin tuokioiden niin hyvin, että niitä voidaan käyttää myös jatkossa. Raportin kirjoittamisessa auttaa kun on suunnitellut rakenteen ja käsiteltä-

vät asiat. Huomasin, että myöskään kirjoitusprosessin aikana ei voi suunnitella liikaa. Jos aloittaisin opinnäytetyöni uudelleen, tekisin entistäkin enemmän muistiinpanoja ja suunnitelmia aiheeseen liittyen. Opinnäytetyöni aihe on myös muokkautunut pitkien matkaa. Seuraavaksi kun teen vastaavan projektin, pyrin mahdollisimman aikaisin valitsemaan mikä on työn punainen lanka.

Esikoululaiset ovat tulevia koululaisia. Minua huolestuttaa miten lapset, jotka eivät ole tottuneet liikuntatuokioihin, pärjäävät hyvinkin suorituskeskeisillä, eikä välttämättä enää niin leikinomaisilta liikuntatunneilla. Toki peruskoulun alaluokkien opettajat huomioivat ikäryhmän. Olen kuitenkin kuullut, että usealle on jäänyt jonkinlainen kammo koulussa järjestetyistä liikuntatunneista. Jos liikuntatuokioita olisi säännöllisesti päiväkodeissa, tutussa ympäristössä jo esikouluikäisille, kokisivatko uudet koululaiset liikuntatunnit mielekkäämmiksi? Tämä on kysymys, joka siivitti projektini kulkua. Mahdollisesti lapsi voisi esikoulussa pidettävän liikunnan myötä innostua myös jostakin liikuntaharrastuksesta.

Kuten opinnäytetyöni alussa kerroin, liikunnallinen elämäntapa alkaa jo varhaislapsuudessa. Toivon varhaiskasvatushenkilöstön muistavan tämän ja ajattelevan liikunnan kauaskantoisia vaikutuksia jokaisen yksilöllisen lapsen kohdalla. Opinnäytetyön ideaa voidaan hyödyntää päiväkodeissa lisäämällä liikuntatuokioita esikoululaisten päivään esimerkiksi esikoulutunnin alkuun. Lapset voisivat purkaa energiaa liikkumalla ja keskittyä paremmin opittaviin tiedollisiin taitoihin esikoulutunnilla. Lastentarhanopettajat voisivat suunnitella tuokioita opinnäytetyöstäni löytyvän liikuntatuokion rakenteen avulla. He voisivat kehittää toimintaa myös päiväkodin pienemmille valiten ikäryhmälle sopivia leikkejä.

LÄHTEET

Autio T. & Kaski S. 2005, Ohjaamisen taito, WSOY.

Hakala J. 2004, Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille, Gaudeamus.

Hujala E. & Turja L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja, PS-kustannus.

Kasvatus- ja opetuslautakunta 2013. Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma.

Opetushallitus 2010. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

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

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Gummerus kirjapaino Oy: Saarijärvi.

Vilkkä H. & Airaksinen T. 2003, Toiminnallinen opinnäytetyö, Tammi.

Vinkkejä kasvattajille.

<http://www.kasvatus.wikispaces.com>

Zimmer Renate 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja.

Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa.

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/>

LIKUNTATUOKIOT

Ensimmäinen kerta, sisäliikuntatuokio, teema: eläimet

Aloitus:

Istutaan piiriin. Katsotaan ketkä paikalla ja ohjaajan esittely. Hymiökorttien avulla saadaan lasten tunnetila esiin. Hymiökortit iloinen, mielteliäs ja surullinen. (Viedään hernepusi sen hymiökortin päälle miltä nyt tuntuu.) Kerrotaan että tänään aiheena eläimet. Jokainen lapsi voi sanoa oman lempieläimensä.

Alkulämmittely: soitetaan pianolla eri korkeuksia, lapset liikkuvat aina eri eläinten (mahdollisesti lempieläinten tavoin) eri äänenkorkeuksilla. Ylä-äännet: lapset liikkuvat kuin pienet tiput, keskiäännet: kissa, matalat äännet: karhu. Ensin voidaan kerrata, miten eläimet voisivat liikkua.

Harjoitus 1: Satujumppa

NALLEN KESÄPÄIVÄ

(Ohjaaja lukee tekstin ja lapset toimivat kuten sadussa kerrotaan, nalleina.)

ULKONA OLI KESÄINEN PÄIVÄ. NALLE NUKKUI PESÄSSÄÄN, KUNNES KUULI LINTUJEN LAULAVAN. NALLELLE TULI KUUMA JA SE NOUSI YLÖS. SE HIEROI UNISIA SILMIÄÄN JA LÄHTI AAMUKÄVELYLLE. NALLE HYPPELI ETEENPÄIN JA NAUTTI AURINGOSTA.

SITTEN NALLE ALOITTI AAMUJUMPAN. ALUKSI HÄN KURKOTTI NIIN KORKEALLE KUIN PYSTYI JA SEN JÄLKEEN MENI ALAS MAAHAN NIIN PIENEKSI KUIN PÄÄSI. NALLE HYPPI VIISI HAARA-PERUS-HYPPYÄ. TÄMÄN JÄLKEEN SE PYÖRITTI KÄSIÄÄN YMPÄRI MONTA KERTAA. LOPUKSI SE VIELÄ VENYTTELI HAUKOTELLEN.

AAMUJUMPAN JÄLKEEN NALLE LÄHTI KÄVELYLLE. VÄLILLÄ SE TÖMISTELI OIKEALLA JALALLA JA SEN JÄLKEEN VASEMMALLA.

NALLE KULKI HYVIN MUTKAISTA TIETÄ JA KÄÄNTYI MONTA KERTAA MENNEN VÄLILLÄ YMPYRÄÄKIN.

SITTEN NALLE HIEROI MAHAANSA HUOMATEN, ETTÄ SILLÄ OLI NÄLKÄ. NALLE SAI AJATUKSEN JA HYPPÄSI TASAJALKAA ILMAAN: ”MENEN ETSIMÄÄN HUNAJAA!” NALLE LÄHTI JUOKSEMAAN VÄISTELLEN VÄLILLÄ ETEEN TULEVIA PUUN OKSIA. MATKA OLI PITKÄ JA NALLE ALKOI VÄSYÄ. NIINPÄ SE KEKSI, ETTÄ VOISI OIKAISTA PENSASAIKAN LÄPI. NALLE MENI MAAHAN JA RYÖMI AIDAN ALITSE.

NOUSTUAAN YLÖS NALLE PUTSASI ITSENSÄ HIEKASTA JA JATKOI MATKAA. NYT HÄN NÄKI JO HUNAJATALON OVEN. HÄN HIIPI VAROVASTI OVELLE JA KOPUTTI. HUNAJATALON KARHU YLLÄTTYI ILOISESTI JA HALASI NALLEA. SITTEN NE SÖIVÄT YHDESSÄ MAUKASTA HUNAJAA. LOPULTA KARHU JA NALLE OLIVAT NIIN TÄYNNÄ ETTÄ MENIVÄT PÄIVÄLEVOLLE NÄHDEN IHANIA KARHUN UNIA.

Harjoitus 2: Marjanpoimintaleikki, karhu lähtee marjastamaan

Auringon paistaessa kerätään marjoja ja sateella juostaan nopeasti kotiin.

Opeteltavat taidot: juokseminen, koukistaminen-ohjentaaminen, kääntyminen. Asetetaan kaikille lapsille lattialle omat kotipesät esim. vanteet. Lapset seisovat kotipesissä ja kuullessaan pianon korkean äänen (= auringon paiste) lähtevät keräämään metsästä (kuviteltuja) marjoja. Niin kauan kun kuuluu korkea ääni, aurinko paistaa ja marjoja voi kerätä. Pianon matalan äänen (= sade) kuullessaan lasten tulee juosta nopeasti kotiin. Taas korkean äänen kuullessaan voi lähteä keräämään marjoja. Leikkiä jatketaan soittamisaikoja vaihdellen. Soittoääniä vaihdellaan leikin aikana sekä hitaaseen, että nopeaan tahtiin.

Asetetaan kaikille lapsille lattialle omat kotipesät esim. vanteet. Lapset seisovat kotipesissä ja kuullessaan pianon korkean äänen (= auringon paiste) lähtevät keräämään metsästä (kuviteltuja) marjoja. Niin kauan kun kuuluu korkea ääni, aurinko paistaa ja marjoja voi kerätä. Pianon matalan äänen (= sade) kuullessaan lasten tulee juosta nopeasti kotiin. Taas korkean äänen kuullessaan voi lähteä keräämään marjoja.

Leikkiä jatketaan soittamisaikoja vaihdellen. Soittoääniä vaihdellaan leikin aikana sekä hitaaseen, että nopeaan tahtiin.

Harjoitus 3 (lisäleikki riippuen kuinka kauan aikaa muihin leikkeihin on kulunut):
Juoksuleikki (kehon osien nimeäminen): Ohjaaja pyytää lapsia nimeämään eri kehon osia. Sovitaan jokin tietty kehon osa (esim. peppu). Laitetaan musiikki soimaan tai annetaan juoksulle rytmi esim. kapuloilla ja juostaan vapaasti salissa. Aina säästyksen tauotessa peppu osuu nopeasti lattiaan ja juoksu jatkuu heti säästyksen alkaessa uudelleen.

Lopetus: Eläinvenyttely, taito: liikkuvuus ja luovuus

Venytellään kuten kirahvi, kissa, koira ym... Lapset voivat vuoron perään sanoa eri eläimiä. Laitetaan hernepusit lopuksi hymiökorttien päälle, millä mielellä lapset ovat.

Toinen kerta, sisäliikuntatuokio, tema hernepusit

Aloitus: laitetaan hernepusin sen hymiökortin päälle millä mielellä jokainen on ja jutellaan hetki lasten fiiliksistä. Kerrotaan mitä tullaan tekemään.

Alkuleikki: Hernepusit vastapuolelle. Ryhmä jaetaan puoliksi ja hernepusit jaetaan joukkueisiin puoliksi. Vaikka leikki on kilpailuhenkinen, kukaan ei joudu olemaan yksin vaan ollaan ryhmissä. Opetellaan ryhmäytymistaitoja. Tarkoituksena on saada oma puoli pysymään tyhjänä hernepusseista. Lapset siis liu'uttavat lattiaa pitkin hernepusseja toisen joukkueen puolelle. Tietyn ajan kuluttua ohjaaja huutaa ”hep” ja lasketaan hernepusit joukkueiden kanssa. Päästään opettelemaan myös laskutaitoa. Leikkiä toistetaan muutamaan kertaan.

1. Harjoitus: Hernepusin heittäminen ja kiinniottaminen

Pyydetään lapsia muodostamaan edellisen leikin joukkueissa rivit vastakkain. Heitellään ja otetaan kiinni hernepusia pareittain: yläkautta, alakautta, lattiaa pitkin liu'uttaen, jalkojen välistä. Lopuksi saavat kokeilla millä tyylillä haluavat. Leikissä lapsen refleksit pääsevät toimimaan.

2. Harjoitus: Bakteri- ja lääkehippa

Yksi lapsista on hippa, jolla on bakterierhnerpussi ja yksi on pelastaja, jolla on lääkehernepussi. Jos bakterierhnerpussilla kosketetaan, niin lapsi jää paikalleen odottamaan pelastavan lääkehernepussin kosketusta. Jos tämä tuntuu liian helpolle, niin otetaan toinen bakteri lisää.

3. Harjoitus: Tarkkuusheitto

Leikissä ollaan pareittain. Jokainen pari saa yhden hernepussin. Lapset heittävät vuorotellen hernepussia vanteeseen, joka on maassa. Toinen on vanteen vieressä tarkistamassa osuuko hernepussi vanteeseen. Tämän jälkeen he vaihtavat juosten paikkoja ja on toisen vuoro heittää. Seuraavaksi toinen pitää vannetta pystyssä ja toinen yrittää heittää hernepussin vanteen läpi. Vaihetaan paikkoja juosten.

4. Harjoitus: Hernepussin kuljetus

Annetaan tehtäväksi miettiä, millä tavoin voidaan kuljettaa hernepusseja. (Kysytään onnistuuko kuljettaminen mahan päällä ja pyydetään näyttämään miten lapsi sen teki.) Lapset kuljettavat hernepussia eri tavoin, esimerkiksi pään päällä, rintakehän päällä, jalan päällä sekä mahan päällä (rapukävely). Ohjaaja huutaa ruumiinosan jolla kuljetetaan hernepussia. Kun musiikki keskeytyy, huutaa ohjaaja uuden ruumiinosan ja lapset vaihtavat mahdollisimman nopeasti hernepussin paikkaa ja jatkavat liikkumista, musiikki jatkuu.

Loppurentoutus:

Lapset ovat edelleen pareittain ja ottavat salista tilaa. Jokainen pari saa yhden hernepussin. Taustalla soi rauhallista musiikkia. Toinen lapsista makaa maassa silmät kiinni ja toinen painelee kevyesti hernepussilla häntä ympäriinsä. Hetken päästä vaihdetaan vuoroja. Toiminta lopetetaan jälleen laittamalla hernepussit hymiökorttien päälle.

Kolmas kerta, ulkoliikuntatuokio, teema: perinteiset ulkoleikit

Aloitus: Hymiökortit

Alkuleikki: Käärnelitta

Juostaan ketjussa tai jonossa, ja pää yrittää ottaa häntää kiinni, kun häntä saadaan kiinni, tulee hänestä uusi pää jne.

1.Harjoitus: Peili

Maahan piirretään kaksi samansuuntaista viivaa noin 15 askeleen päähän toisistaan. Yksi leikkijöistä on peili ja hän asettuu toisen rajaviivan taakse. Muut leikkijät asetuvat toisen rajaviivan taakse. Peili kääntyy selin muihin leikkijöihin, jollain nämä saavat lähteä kävelemään kohti peiliä. Leikkijöiden on koko ajan tarkkailtava peiliä, joka voi milloin tahansa kääntyä heihin päin. Peilin kääntyessä leikkijöiden on pysähdyttävä. Peilinä oleva ei saa nähdä toisten leikkijöiden etenemistä. Jos peili huomaa jonkun leikkijän etenemisen, joutuu tämä leikkijä palaamaan rajaviivan taakse. Leikkijä, joka onnistuu salaa kulkemalla pääsemään ensimmäisenä peilin luo, saa itse olla seuraava peili.

2.Harjoitus: Polttopallo (Huomioi pallon pehmeys)

Piirretään hiekkaan iso ympyrä tai tehdään ympyrä. Valitaan leikkijöistä kaksi vapaaehtoista polttajaa. Kaikki leikkijät paitsi polttajat menevät ympyrän sisäpuolelle. Polttajat yrittävät piirin ulkopuolelta osua pallolla piirin sisäpuolella olevia leikkijöitä vyötärön alapuolelle. Piirin sisäpuolella olevien leikkijöiden on tarkoitus väistellä palloa. Jos pallo osuu leikkijään, tulee hänestä myös polttaja piirin ulkopuolelle. Piirin sisäpuolella oleva ei saa astua piirin rajaviivan yli tai hänestä tulee myös polttaja. Leikki loppuu kunnes vain yksi leikkijä on jäljellä piirin sisäpuolella. Viimeiseksi jääneestä tulee uusi polttaja.

3. Harjoitus: erilaiset hipat

Hippoja on hyvä olla ainakin kaksi, jotta ketään ei ole yksin hippana. Hipassa pysyy mielenkiinto kauemmin, kun vaihtelee eri hippaleikkejä.

- Töpselihippa, jossa kiinni saadut asettavat kädet vyötärölle niin, että muut saavat pelastettua laittamalla kätensä käsien tekemistä ”koloista” läpi

- Asentohippa, jossa kiinniotettu jähmettyy johonkin asentoon ja hänet saa pelastettua menemällä tämän eteen samaan asentoon

- Polvihippa, jossa kiinniotettu laittaa toisen polven maahan ja toisen jalan eteensä. Pelastaa voi istumalla kiinniotetun polvelle

Lopetus: Venytellään kuten ensimmäisellä kerralla eläinten tapaan. Lopuksi astutaan hymiökorttien päälle fiiliksen mukaan.

Neljäs kerta, sisäliikuntatuokio, teema: temppurata

Aloitus: Hymiökortit ja kerrotaan mitä ollaan tänään tekemässä.

Alkuleikki: Harjoitellaan motoriikkaradassa tulevia hyppyjä ja muita taitoja koko porukalla.

Harjoitus: Motoriikkarata

Saliin on rakennettu erilaisia pisteitä. Niitä voi olla esimerkiksi puolapuille kiipeäminen, keilojen kaataminen, vanteesta toiseen hyppely, tasapainoilu penkillä ym. mitä käytettävät välineet ja mielikuvitus mahdollistavat. Taustalla soi reipas musiikki. Jokainen lapsi aloittaa yhdestä pisteestä, joten pisteitä on hyvä olla saman verran kuin lapsia. Ohjaaja ilmoittaa kun vaihdetaan seuraavaan pisteeseen. Lapset kiertävät pisteitä myötäpäivään. Radalla voidaan harjoitella monia eri taitoja, esim. tasapainoilu, tarkkuus, hyppiminen ym.

Loppurentoutus: Ääri viivojen ikuistaminen

Jaetaan parit ja jokaiselle jaetaan naruja. Parista toinen menee lattialle makaamaan haluamaansa asentoon, ja toisen tehtävänä on tehdä hyppynarusta parin ääri viivat lattiaan. Kun ääri viivat on tehty, lattialla makaava nousee varovasti seisomaan. Sitten sama toistetaan myös toiselle parista. Lopuksi kierrellään rauhassa katselemassa tuoksia. Loppuun vielä hymiökortit.

Viides kerta, ulkoliikuntatuokio, teema: aarrekartta

Aloitus: Hymiökortit ja kerrotaan mitä tuokiossa ollaan tekemässä.

Alkuleikki: Seisotaan ympyrässä. Heitellään palloa (aarretta) ympyrässä oleville mahdollisimman nopeasti.

Harjoitus: aarrekartta. Päiväkodin pihaan on piilotettu palapelin paloja. Lapsille on piirretty kartta päiväkodin pihasta ja siihen on merkattu palapelin palojen paikat.

Harjoitellaan ryhmässä toimimista ja päättelykykyä ja etsitään yhdessä palapelin palaset. Niiden löydyttyä tehdään palapeli yhdessä.

Lopetus: Koska kyseessä on viimeinen tuokio, jutellaan lasten kanssa ja kysellään palautteita.

Hei esikoululaisten vanhemmat!

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun Sosionomi-opiskelija. Teen opinnäytetyön aiheesta Liikunnan vaikutukset lasten käyttäytymiseen päiväkotiryhmässä.

Suoritan opinnäytetyöni toiminnallisen osion lapsenne päiväkotiryhmässä. Pidän toukokuun aikana eskareille viisi liikuntatuokiota. Liikuntatuokioiden teemoina on mm. satujumppa sekä perinteiset ulkoleikit.

Jotta opinnäytetyöni havainnollistaminen olisi mahdollisimman hyvää, ottaisin mielelläni myös valokuvia tuokioista. Pyydänkin teiltä lupaa laittaa kuvia opinnäytetyöhön, joissa lapsenne mahdollisesti näkyvät. Opinnäytetyöni voi myöhemmin lukea internetistä Ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistosta Theseus.fi.

Mukavaa kesää!

Ystävällisin terveisin

Kaisa Selin

Palauta tämä osio ryhmän lastentarhanopettajille viimeistään maanantaina 20.5.
KIITOS! ☺

Lapsen nimi _____

Saa kuvata ja kuvia julkaista opinnäytetyössä

Lapsen kuvia ei saa julkaista

Paikka ja päiväys:

Allekirjoitus ja nimen selvennys:

LIITE 3

Kyselylomake päiväkotiryhmän lastentarhanopettajille ja hoitajille

Kysymyksiä lasten käyttäytymisestä päiväkotipäivän aikana

Vastaa asteikolla 1-5, rastita sopivin vaihtoehto	1	2	3	4	5
Ovat rauhallisia					
Ovat hyväntuulisia					
Kuuntelevat ohjeita aamupäivällä					
Kuuntelevat ohjeita iltapäivällä					
Syövät hyvällä ruokahalulla					
Ovat rauhallisia päiväunien aikaan					
Nukkuvat päiväunet					

1=eri mieltä 2=jokseenkin eri mieltä 3=en osaa sanoa 4=jokseenkin samaa mieltä 5=samaa mieltä