

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

2022

Varhaiskasvatus

Rosa Hermansson & Satu Rosendahl

TOIMINTAKORTIT NORLANDIA PUISTON PIHALIIKUNTAAN

– ulkoliikunnalliset leikit varhaiskasvatuksessa

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomikoulutus

2022 | 38+10

Rosa Hermansson & Satu Rosendahl

TOIMINTAKORTIT NORLANDIA PUISTON PIHALIIKUNTAAN

- ulkoliikunnalliset leikit varhaiskasvatuksessa

Kehittämistyön tarkoituksena on ollut edistää päiväkodin pihalla tapahtuvaa liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on ollut suunnitella ulkoliikunnallisia leikkejä pääsääntöisesti päiväkodin pihalle, mutta myös lähimetsään. Kohderyhmänä ovat 3–4-vuotiaat.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Norlandia Puisto. Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa perustuen keskusteluihin ja tapaamisiin sekä pihan tarkasteluun. Kehittämistyötä varten keskusteltiin myös kohderyhmän kanssa ja lisäksi perehdyttiin tutkimuskirjallisuuteen liikunnasta sekä leikistä varhaiskasvatuksessa.

Tuotoksena syntyi liikunta-aiheiset toimintakortit Norlandia Puiston pihalla tapahtuvaan vapaaehtoiseen toimintaan. Liikunnalla on monta hyötyä lapsen kasvuun ja kehitykseen, joten liikkumisen lisääminen varhaiskasvatuksessa on suotavaa. Toimintakortit ovat muunneltavissa ja voivat sopia muihinkin päiväkoteihin sovelletusti.

ASIASANAT:

Liikunta, leikki, varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, pedagogiikka, motoriset taidot.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services

2022 | 38+10

Rosa Hermansson & Satu Rosendahl

ACTIVITY CARDS FOR OUTDOOR EXERCISE IN NORLANDIA PUISTO

- outdoor exercise games in early childhood education

The purpose of the development work was to improve physical exercises of a definite kindergarten yard in early childhood education. The main objective has been to design outdoor games for the kindergarten yard, but also for the local forest. The target group is 3 to 4 year old children.

The Bachelor's Thesis was commissioned by Norlandia Puisto. The development work was done in co-operation with the mandator based on conversations and meetings as well as examining the kindergarten yard. The target group was also consulted with for the development work. Research literature about physical exercises and playing in early childhood education was used in addition.

As a result activity cards based on exercising theme were formed for the voluntary outdoor activity in Norlandia Puisto. Physical exercises are good for a child's growth and development, therefore increasing exercising in early childhood education is advisable. The activity cards are modifiable and may also be applied to other kindergartens.

KEYWORDS:

Physical exercises, play, early childhood education, physical education, pedagogy, motor skills.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Kehittämistyön tarve	7
2.2 Kehittämis- ja toimintaympäristön kuvaus	9
2.3 Kehittämistyö ja -tavoite	10
3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	12
3.1 Pedagoginen näkökulma liikuntaan	12
3.2 Varhaiskasvatuksen liikuntamuodot	14
3.3 Kehonhallinta ja motoriset perustaidot	16
4 LEIKKIVÄ JA LIIKKUVA LAPSI	18
4.1 Leikki motivoi sekä kehittää lasta	18
4.2 Liikunnallinen leikki	20
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	22
5.1 Kehittämisprosessi	22
5.2 Kehittämismenetelmät	26
5.3 Tuotos	26
6 YHTEENVETO JA ARVIOINTI	29
6.1 Yhteenveto	29
6.2 Arviointi	30
6.3 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	31
6.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys	33
6.5 Tuotoksen käyttöönotto ja jatkumahdollisuudet	34
LÄHTEET	36

LIITTEET

Liite 1. Toimintakorttien teksti- ja kuvapuolet.

1 JOHDANTO

Toimeksiantonamme on ollut kehittää turkulaiseen päiväkotiin, Norlandia Puistoon, pihaliikuntaleikkejä. Leikkijöiden ikä on 3–4 vuotta. Kyseessä on kehityksellinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on ollut kehittää Norlandia Puiston pihatoimintaa toimintakorttien avulla. Lisäksi suunnitelimme osan toimintakorteista palvelemaan päiväkodin metsäretkeilyä. Valmiit toimintakortit eroavat toisistaan siten, että osassa lapsi voi leikkiä omatoimisesti, osassa aikuisen johdolla. Osassa on leikkimahdollisuus yksin, osassa ryhmässä ja osassa aikuisen ohjaamana. Yhteistä toimintakorteille on se, että kukin kannustaa lasta liikkumaan päiväkodin pihalla tai metsässä.

Olemme olleet yhteydessä päiväkodin johtajaan sekä yhteyshenkilöihin sähköpostitse ja puhelimitse. Olemme tavanneet päiväkodin pihalla tutustuen pihan ominaisuuksiin ja välineisiin sekä tavanneet tai kirjoittaneet sähköpostia toimintakorttien tarkistuksia varten. Olemme keskustelleet toimintakorttien tulevan kohderyhmän eli lasten kanssa Norlandia Puiston pihalla. Työmme perustana on päiväkodista keräämämme aineisto sekä tutkimuskirjallisuuteen perehtyminen liittyen varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikasta sekä liikunnan ja leikkimisen yhdistämisestä. Perehdyimme myös tutkimuskirjallisuuteen 3–4-vuotiaiden fyysisestä kehitystasosta ja liikunnallisista tavoitteista. Aineiston ja teorian pohjalta kehitimme liikuntaleikkejä, jotka tuotimme visuaaliseen muotoon.

Tuotoksen tarkoitus on lisätä sekä liikunnan määrää että iloa toimeksiantajamme päiväkotiarjessa, joka palvelee erityisesti siellä olevia lapsia. Suunnittelua varten olemme selvittäneet Norlandia Puiston pihan mahdollisuuksia sekä rajoitteita toimintakortteja varten, jotta toimintakortit sopivat juuri kyseiseen päiväkotiin. Suunnittelussa olemme huomioineet kohderyhmän kehitystason ja liikunnan muotojen sopivuuden heille. Olemme suunnitelleet liikkumisesta leikkiä, jotta kohderyhmä kokisi liikkumisesta riemua ja saisi positiivisia kokemuksia liikkumisesta.

Varhaiskasvatuksessa on suotavaa kehittää lasten omaehtoista liikkumista, eikä liikunnallisten aktiviteettien tarvitse aina olla aikuisten ohjaamia. Aikuisten ratkaisut voivat osaltaan vaikuttaa siihen, kuinka lasten annetaan oppia liikkumaan itsenäisemmin. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56–57.) Toimeksiantajamme toivoikin, että useassa toimintakortissa lapsi pystyisi liikkumaan omatoimisesti ilman aikuista. Näin ollen olemme huomioineet lapsen näkökulman toimintakortin ymmärrettävyydessä ja helppoudessa. Olemme

sisällyttäneet jokaiseen toimintakorttiin ohjaavan kuvan, jotta 3–4-vuotiaat pystyisivät tulkitsemaan niitä.

Lapsen tulee saada mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä eri tavalla, jotta motoriset taidot ja lihasvoima kehittyisivät. Useimmiten varhaislapsuudessa motorisia taitoja ja lihasvoimaa kehittävät fyysiset aktiviteetit ovat lapsen omaehtoista ja leikinomaista liikkumista. (Laukkanen ym. 2018, 31–32.) On siten kannattavaa, että useassa toimintakortissa painottuu lapsen mahdollisuus liikkua itsenäisesti ilman aikuisen ohjausta. Edellytyksenä toki on, että ensimmäisen kerran toimintakorttiin tutustutaan yhdessä aikuisen kanssa. Lopulta lapsi pystyy itse muistamaan toimintakortin liikuntaleikin kuvan avulla ja mahdollisesti myös itse muokkaamaan sitä.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämistyön tarve

Varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä ovat sisätilojen lisäksi myös pihat, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt. Päiväkotirakennuksen ulkoiset paikat antavat kokemuksia, materiaaleja ja mahdollisuuksia varhaiskasvatuksikäisille leikkien ja tutkimisen muodossa. Ulkoisia paikkoja tulee hyödyntää erityisesti liikunta- ja luontoelämysten suhteen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 33.) Pihaliikuntakortit rikastavat toimeksiantajamme pihatoimintaa ja siten palvelevat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden noudattamista.

Koemme toimeksiantomme tärkeäksi tehtäväksi, sillä päiväkotiarkea sisätiloissa on usein vähäistä liikunnan suhteen. Ulkona liikkumisen mahdollisuudet ovat sisätiloja laajemmat ja näin ollen tila kannattaakin käyttää siihen. Toimeksiannossa pyydettiin, että liikuntamuotojen on oltava leikkejä ja olemmekin sitä mieltä, että leikki on lapselle hyvä tapa lähestyä liikuntaa: meidän kannattaa käyttää leikin riemua ja viehätystä motivoidaksemme lasta liikkumaan.

Ihmisen suhde liikuntaan muotoutuu paljolti lapsuuden aikana, joten aikuisen kannattaa mahdollistaa lapselle positiivisia kokemuksia liikunnasta ja siten auttaa lasta kehittämään myönteisen suhteen liikuntaan. Lapsen liikunnallisuutta on ylläpidettävä ja tuettava. (Finne 2017, 10.) Leikki on tärkeä elementti tehtävässämme, sillä haluamme saada lapset tykkäämään hyödyllisestä liikunnasta. Varhaiset kokemukset liikunnasta ovat tärkeitä myös siksi, että niissä koettu onnistuminen vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen ja kokemukseen omasta pätevyydestään (Pönkkö 1999, 34).

Norlandia Puisto on tilannut opiskelijoilta opinnäytetyön, jonka avulla kyseisen päiväkodin piha houkuttelisi lapset liikkumaan enemmän. Toimeksiantajan ajatuksena on ollut erityisesti lasten itsenäisyyden tukeminen pihan liikunnallisuudessa. Ohjatun liikunnan mahdollisuutta on myös toivottu sekä lähimetsässä tapahtuvaa liikkumista. Toimeksiantaja haluaa kehittää pihan toimintaa.

Lapsen fyysinen aktiivisuus on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta. Jokapäiväinen liikunta on lapsen terveydelle yhtä tärkeää, kuin uni tai ravinto. Liikunnan eri muotojen

voidaan katsoa olevan sekä lapsen tarve että oikeus. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Kuitenkin varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu suhteellisen vähän verrattuna esimerkiksi kouluikäisiin (Kyhälä ym. 2020, 72; Palokangas 2018, 138). Alle 10-vuotiaiden lasten motorisia taitoja on tutkittu Suomessa melko vähän (Rintala ym. 2016, 50). Uusin tutkimuskirjallisuus puoltaa liikkumisen terveystaivatuksia varhaiskasvatusikäisille, joten aihetta on syytä tutkia ja kehittää edelleen.

Noin puolet lapsen fyysisestä aktiivisuudesta sijoittuu varhaiskasvatusajalle (Soini & Sääkslahti 2017, 135). Voimme ajatella, että toimeksiannollamme pystymme vaikuttamaan paljonkin päiväkodin lasten liikunnan laatuun. Toimintakorteissa tulisi olla selkeät ja helpot säännöt lapsen pihaliikuntaleikille yksinään tai ryhmässä. Tätä varten olemme pohtineet, millaisia leikkejä on jo tarjolla ja kuinka voisimme muokata niitä paikkaan sopiviksi tai keksiä täysin uusia pihaleikkejä lapsille.

Varhaiskasvatusympäristön vaihe on tärkeä aika ihmisen elämässä saada innostus liikuntaan. Sopiva ympäristö ja välineet vaikuttavat, kuin myös ohjaajan taito hyödyntää lapsen luontaisia tapoja leikkiä, oppia ja liikkua. (Finne 2017, 15, 26–27.) Varhaiskasvatusiässä opittu liikunnallisuus on tärkeää ja on tutkittu, että jo 3-vuotiaana opitulla elämäntavalla on taipumus jatkua (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32). Ulkoleikkien fyysiseen kuormittavuuteen vaikuttavat useat asiat, kuten pihaympäristö, välineet sekä aikuisten osallistuminen tai ohjaaminen ulkoleikeissä (Soini & Sääkslahti 2017, 136–137).

Liikuntakasvatuksella on erityisesti kaksi tehtävää: sen avulla kasvattaja edistää lapsen suhdetta liikuntaan ja ohjaa lasta liikkumaan, mutta liikunnan avulla kasvattaja myös tukee lapsen muita kehityksen osa-alueita sekä kasvua yleisesti. (Pönkkö 1999, 33.) Liikuntakasvatuksella voi edistää lapsen hyvinvointia monesta eri näkökulmasta, kuten fyysisen hyvinvoinnin, liikuntataidon, sosiaalisen kehityksen tai itsetunnon kannalta. Suomessa lasten motoriset taidot ovat heikentyneet 2000- ja 2010-lukujen välisenä aikana (Laukkanen ym. 2018, 33), joten liikunnallisuuden lisääminen määrällisesti ja laadullisesti on tarpeen.

Suomessa lapset eriarvoistuvat liikunnan suhteen ja liikkumattomuudesta on syytä huolestua. Voidaan puhua niin sanotuista liikkujista ja liikkumattomista riippuen liikunnan määrästä arjessa. Ennen yhteiskunnassa lapsen liikunta toteutui osana elettyä arkea, mutta digitalisoituneessa ja teknologisoituneessa yhteiskunnassa liikkuminen vaatii

usein aktiivista harrastamista. Liikunnan puutteelle voivat olla syinä esimerkiksi tottumattomuus liikuntaan tai liikunnan merkityksen kokeminen itselle vähäiseksi. Muita syitä voivat olla perheiden varallisuuserot, ympäristön tarjoamat erilaiset mahdollisuudet tai terveydelliset syyt. (Finne 2017, 9–10.) Sukupuolissakin on eroja, esimerkiksi poikien väliset fyysisen kunnon erot ovat suurempia, kuin tyttöjen (Laukkanen ym. 2018, 33).

Oli liikkumattomuuden syy mikä tahansa, niin liikunnallisen aktiivisuuden vähentyminen lisää terveysongelmia (Jaakkola ym. 2017, 13). Opinnäytetyömme pyrkii laajentamaan liikuntaa osana päiväkodin ulkoiluarkea 3–4 –vuotiaille ja siten tarjoamaan eri lähtökohdista tuleville lapsille samat mahdollisuudet osallistua pihaliikuntaan ja saamaan positiivisia liikuntakokemuksia. Liikkumisen ilo ja hyöty tulisi olla jokaisen oikeus.

2.2 Kehittämis- ja toimintaympäristön kuvaus

Toimintaympäristö on Norlandia Puisto, joka on yksityinen luontopainotteinen päiväkoti Turussa. Se keskittyy erityisesti positiivisen luontosuhteen kehittämiseen ja ympäristökasvatukseen. Myös liikunta on Norlandia Puistolle kasvatustyötä ohjaava elementti. (Norlandia Puisto 2022.) Toimeksiantajamme taholta olemme saaneet tietää, että päiväkoti on vielä melko uusi. Päiväkodin lapset ovat 10 kuukauden ikäisistä esikouluikäisiin ja rakennuksessa toimii viisi ryhmää.

Olemme olleet yhteyksissä toimeksiantajaamme sekä päiväkodista meille osoitettuihin yhteyshenkilöihin. Olemme keskustelleet toimeksiantajan kanssa ja sopineet kohderyhmän ikähaarukan olevan 3–4–vuotiaat. Näin olemme voineet keskittää kehitystyön palvelemaan tarkemmin tiettyä kohderyhmää.

Olemme perehtyneet päiväkodin pihan ominaisuuksiin, jotka vaikuttavat toimintakortteihin. Toimeksiantajamme ympäristöön tutustuminen on auttanut meitä hahmottamaan muun muassa paikan tarjoamia välineitä ja konkreettisia tiloja leikkien suhteen. Lapsen ympäristö kannattaa muokata liikkumismahdollisuuksia tukevaksi (Helenius & Lumelahti 2014, 81), joten ympäristön huomioiminen on ollut tärkeää työssämme.

Norlandia Puiston piha sijaitsee kaupungin länsipuolella rauhallisella alueella ja Turun keskustaan on sieltä noin kuusi kilometriä. Se sijaitsee lähellä luontomaisemaa ja päiväkodissa tehdään paljon metsäretkiä. Heillä on myös Metsämörritoimintaa¹. Piha on iso, avoin ja laakea. Pihalle on istutettu muutamia puita ja istutuksia, mutta pääosin siellä on paljon tyhjää tilaa. Päiväkotirakennus on vihreä ja L-kirjaimen muotoinen ja piha sijaitsee L-kirjaimen sisäpuolella. Maasto on tasaista, mutta sen materiaali vaihtelee soran, hiekan ja nurmikon välillä.

Pihalla on muun muassa liukumäkiä, keinoja, hiekkalaatikkoja sekä tulipesällinen kota. Pihavarastosta löytyy puita, joilla kota voidaan lämmittää. Kodassa ei saa leikkiä, mutta yhteyshenkilön mukaan heillä on siellä ohjattua toimintaa. He ovat esimerkiksi paistaneet siellä makkaraa. Pihavarastosta löytyy mm. hiekkaleluja, paljon sählytarvikkeita sekä lisäksi kottikärryjä, palloja, haravoita, hyppynaruja, keppihevosiä sekä harjoja. Talvileluina on mm. pulkkia sekä isompia lapioita.

Pihavaraston seinältä löytyvät pihäsäännöt. Niissä on määrätty, että lapset eivät saa viedä terasseille hiekkaa eivätkä leluja. Aidoilla kiipeily ja roikkuminen on kiellettyä ja pitkävartisia leluja ei saa viedä liukumäkiin, myöskään keinualueelle ei viedä leluja. Aamupäivisin kaikki ryhmät siivoavat lelut yhdessä varaston katoksen alle ja iltapäivällä hakutilanteessa lapsi vie vanhemman kanssa kaksi lelua koriin. Nurmikon kaivaminen on kielletty ja pihan haketta koitetaan suojella. Palloa saa pompottaa tiettyä seinää vasten.

2.3 Kehittämistyö ja -tavoite

Toimintakorttien suunnittelu Norlandia Puistolle on kehityksellinen opinnäytetyön aihe. Kehittämistyön tarkoituksena on ollut pihaliikunnan määrän ja vaihtoehtojen lisääminen siten, että 3–4-vuotiaat nauttisivat ulkoilustaan päiväkodin pihalla enemmän ja innostuisivat liikkumaan omatoimisemmin. Toimeksiantajalla oli valmiiksi ajatus siitä, että he tilaisivat opinnäytetyönä liikunnalliset toimintakortit päiväkodin pihalla tapahtuvaa vapaata sekä ohjattua toimintaa varten.

¹ Metsämörritoimintaa pystyy toteuttamaan lasten kanssa siihen koulutuksen saanut henkilö. Metsämörri-satuhahmon avulla lapsia innostetaan tutkimaan, liikkumaan ja leikkimään lähiympäristössä. (Suomen Latu 2022.)

Kehittämistyön tavoitteena oli ideoida pihaliikuntaleikkejä toimintakorttimuotoon kohde-ryhmää varten. Toimintakorttien käyttöä varten niiden ulkoasu piti kirjoittaa ja piirtää yksinkertaisiksi ja selkeiksi. Valmiit toimintakortit toimivat sekä sanallisina ohjeina liikuntaleikeille että ohjeista muistuttavina kuvina. Toimeksiantajan ajatuksena on sijoittaa osa toimintakorteista lasten ulottuville vapaasti valittaviksi käyttöön.

Norlandia Puiston henkilökunta on sitä mieltä, että heidän pihassaan on potentiaalia, mutta sitä ei vielä ole otettu täysin käyttöön. Opinnäytetyömme on heille yksi tapa vaikuttaa pihaympäristön laatuun lasten tarpeita ajatellen ja tehdä pihatoiminnasta rikkaampaa. Lisäksi lasten liikkuminen eri ympäristössä on päiväkodille tärkeää, joten lasten motivoiminen liikkumaan ja ohjaaminen omatoimisemmiksi liikkumisen suhteen palvelee päiväkodin omia periaatteita.

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Pedagoginen näkökulma liikuntaan

Varhaiskasvatustalaki määrää mm. lapsen oikeudesta liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa on tuettava lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Toiminta pitää suunnitella siten, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta tukevat lapsen oppimista, terveyttä ja hyvinvointia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10, 29.) Varhaiskasvatustalaki (540/2018, 3 §) määrää yhtenä tavoitteena toteuttaa lapsen leikkiin ja liikkumiseen perustuvaa monipuolista toimintaa ja myönteisten oppimiskokemusten mahdollistamisen.

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot ovat yksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätty opetusalue. Lasta tulee tukea itsenäiseksi hyvinvointiaan tukevissa asioissa, kuten lepo, ravinto, liikunta ja mielenterveys. Liikuntaleikkien ja touhuamisen merkitys lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta on arvokasta. Yksi oppimisen alue varhaiskasvatuksessa on nimenomaan *Kasvan, liikun ja kehityn*. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2018, 25–26, 39–40.)

Varhaiskasvatus on kokonaisuus, jossa tarkoituksena on kasvattaa lasta suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Kyseessä on hoidon ja opetuksen yhdistelmä lasta varten. (Reunamo & Kyhälä 2016, 54.) Näin ollen varhaiskasvatuksella on myös tärkeä rooli pienten lasten jokapäiväisessä fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Hoitopäivän aikana lapsen tulee saada kohtuukuormitteista liikuntaa tasaisesti hoitopäivälle jaettuna. (Kyhälä ym. 2020, 71.)

Merkittävää ei ainoastaan ole liikunnan määrä, vaan myös sen laatu. Tähän voidaan katsoa kuuluvan osaksi liikuntamyönteisyys sekä hyvinvointi, kuin myös fyysisten aktiiviteettien monipuolisuus esimerkiksi ympäristön, keston, voimakkuuden tai fyysisten aktiiviteettien varhaiskasvatuspäivälle jakautumisen osalta. (Reunamo & Kyhälä 2016, 57–58.) On huomattava, että liikunnallisuuden ei kannata rajoittua pelkästään ohjattuihin toimintatuokioihin päiväkodissa, vaan liikunnallisuutta kannattaa jakaa pitkin hoitopäivää.

Varhaiskasvattajalla on vastuu havainnoida lapsen motoristen taitojen kehitystä, tukea häntä kehityksessään ja tunnistaa kehityksen vaikeudet. Varhaiskasvattajan kannattaa

myös tuoda lasten huoltajien tietoon lapsen hyvät motoriset taidot ja mielenkiinnon kohteet liikunnan suhteen. Myönteisellä tiedolla voi olla kantava vaikutus. (Rintala ym. 2016, 54.) Varhaiskasvatuksessa on kyse yhteistyöstä huoltajien kanssa, joten myönteistä tietoa kannattaa jakaa. Se voi joidenkin kohdalla olla erittäin merkitsevää.

Pedagogiikka tarkoittaa ammatillisesti johdettua toimintaa, joka on suunnitelmallista ja sen tavoitteena on lisätä lasten hyvinvointia ja oppimista. Pedagogiikka näkyy kaikkialla varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa ja sen kokonaisuudessa. Pedagoginen osaaminen edellyttää asiantuntemusta henkilökunnalta sekä yhteistä ymmärrystä siitä, mikä edistää lasten oppimista ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2018, 22).

Liikuntapedagogiikka viittaa käytännölliseen ja teoreettiseen oppiin kasvatuksesta, joka sisältää liikkumisen. Tässä kasvattaja ohjaa toista oppimaan ja kehittymään liikunnallisesti. (Jaakkola ym. 2017, 12.) Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii ja tarkastelee liikuntaan liittyvää opetusta tai liikuntakasvatusta. Se voi viitata konkreettiseen toimintaan kasvatustehtävässä, pedagogiikan soveltamiseen liikunnassa tai tiedon tuottamiseen liikunnasta ja kasvatuksesta. Liikuntapedagogiikka on osa laajempaa liikuntakasvatusta, joka viittaa kaikkeen liikkumiseen vaikuttavaan yhteiskunnalliseen ja hallinnolliseen toimintaan kasvatuksen näkökulmasta. (Laakso 2007, 16–18.) Voimme siis ajatella, että liikuntakasvatus tapahtuu ajassa ja paikassa, sidottuna yhteiskunnallisiin arvoihin ja asenteisiin liikunnasta, kuin myös yhteiskunnan olosuhteisiin mm. liikuntamahdollisuuksista ja -tottumuksista.

Liikunnallisessa kasvatuksessa määrääviä tekijöitä ovat muun muassa lapsen ikä ja oma halu sekä ympäristö. Hyvin suunniteltu liikuntaelämys antaa lapselle onnistumisen kokemuksia, vahvistaa itsetuntoa, kehittää motorisia valmiuksia, edistää sosiaalisia taitoja ja pohjustaa myönteistä suhtautumista liikunnalliseen elämäntapaan. (Autio & Kaski 2005, 56–57.) Hyväksyvä ja liikkumaan kannustava ilmapiiri on ihanteellinen tavoitetilä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 30).

Fyysisten aktiviteettien tulee olla toisinaan ohjattuja, toisinaan lapsen omaehtoisesti toteutettavissa. Suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden lisäksi liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä ja lapsilähtöistä. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2018, 48.) Voidaan ajatella, että liikuntakasvatuksen tavoitteena on sekä lapsen kasvattaminen liikuntaan että kasvattaminen liikunnan avulla (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 32).

Varhaiskasvatuksen valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma korostaa jokaisen lapsen olevan oikeutettu liikkumiseen iloon ja riittävään päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksella on vastuu tarjota lapselle mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Ohjelman tavoitteena on, että varhaiskasvatuksessa ollessaan lapsi liikkuisi vähintään kaksi tuntia vuorokauden aikana, joka kattaisi päivittäisestä liikkumisen tarpeesta kaksi kolmasosaa. Se myös korostaa, että varhaiskasvatusympäristön toimintakulttuurin tulisi olla liikuntamyönteinen ja tasa-arvoinen. Kokonaisuudessaan alle kouluikäisen lapsen liikkumismääräksi vuorokauden aikana suositellaan kolmea tuntia. (Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma 2019, 5–7, 14–15, 22.)

Ihminen liikkuu läpi elämänsä ja liikunnallinen kehitys alkaa jo niin varhaisessa vaiheessa, kuin äidin kohdussa. Lapselle sekä liikunta että leikki molemmat ovat perustavanlaatuisia toimintaa, joilla saada kokemusta maailmasta ja itsestä, ilmaista itseään tai olla sosiaalisessa kanssakäymisessä toisen kanssa. Liikunta on monesta eri näkökulmasta hyvin merkityksellistä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapselle on hyvin tyypillistä liikkua, eikä olla paikallaan. (Zimmer 2002, 14.) Alle 8-vuotiailla yli tunnin pituisia istumajaksoja suositellaan vältettäviksi ja lyhyidenkin paikallaanolojen kannattaa olla tauotettuja (LiikU 2022).

Liikkumisen tuottamalla hormonilla, dopamiinilla, on havaittu olevan myönteinen vaikutus lapsen keskittymiseen ja oppimiseen missä tahansa tehtävissä. Pienet liikuntasessiot kesken kognitiivisten tehtävien ovat tehostaneet lasten oppimista. Liikuntaa suositellaan myös tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeuksista kärsiville lapsille, koska hekin hyötyvät siitä. Liikkuminen on otollinen tila ihmisen oppimiselle ja kokemukset oman kehon liikkeistä luovat pohjaa kognitiivisille taidoille. Erityisesti käsillä tekeminen kehittää ihmisen älykkyyttä ja sen ruumiillisia ilmenemismuotoja. (Huotilainen 2019, 65, 82–83, 267–271.)

3.2 Varhaiskasvatuksen liikuntamuodot

”Liikunta” voi viitata monenlaiseen liikkumisen muotoon, esimerkiksi harrastamismielessä, mutta myös kaikkeen muuhun toimintaan, joka vaatii fyysistä aktiivisuutta (Sääkslahti 2018, 141). Fyysinen aktiivisuus viittaa energiankulutusta lisäävään toimintaan, joka usein johtaa liikkeeseen ja siihen kuuluu sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtymistä. (Tammelin 2017, 55–57). Varhaiskasvatuksen näkökulmasta liikunta on kaikkea sitä,

kun lapsi on aktiivinen ja toimii fyysisesti, mutta liikunnan kannattaa olla myös monipuolista ja kuormittavuudeltaan vaihtelevaa (Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma 2019, 22).

Fyysisellä aktiivisuudella voidaan tarkoittaa erityyppisiä ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikkumisen tapoja, kuten leikkimistä, retkeilyä tai ohjattuja toimintatuokioita (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Lapsen liikunta voikin olla mitä tahansa oman ruumiin käyttämistä, jossa lapsi tuottaa liikkeen itse, ja joka vaatii lihas- ja hermojärjestelmän aktiivista toimintaa. Vaikka sen ulkoinen merkki onkin yleensä näkyvä liike lapsessa, vaatii se silti lapselta myös ajattelua. (Sääkslahti 2018, 141–142.)

Päiväkodin liikunta-aktiviteettien ei tarvitse ainoastaan olla tarkoin ohjattuja toimintatuokioita, vaan päiväkotiympäristön arjessa on paljon muitakin fyysisiä aktiviteetteja. Varhaiskasvatuksen tyypilliseen hoitopäivään kuuluu erilaisia lasten toimintoja ja niiden ajankäyttöä. (Kyhälä ym. 2020, 72–75.) Etelä- ja Länsi-Suomen päiväkotien tutkimus on osoittanut, että iso osa varhaiskasvatuspäivästä on lapsille fyysisen rasituksen kannalta matalaa. Fyysinen aktiivisuus ilmenee piikkeinä varhaiskasvatuspäivässä, enimmäkseen aamupäivän ja iltapäivän kohdalla. Yleensä nämä tapahtuvat ulkotiloissa, eivät päiväkodin sisällä. (Reunamo & Kyhälä 2016, 55.)

Varhaiskasvatusikäisten liikkumisessa kannattaa huomioida koko varhaiskasvatuksen toimintaympäristö ja sen konteksti. Liikkumisen tapoja tulee monipuolistaa ja liittää sujuviksi osiksi koko varhaiskasvatuspäivää. (Reunamo & Kyhälä 2016, 57.) Lapsen on saatava mahdollisuuksia liikkua niin yksin, parin kanssa tai ryhmässä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Lapsen kasvuympäristön ominaisuuksilla voi olla liikunnallisesti eriarvoistava vaikutus jo varhain, joten varhaiskasvatusympäristöllä on tärkeä rooli liikuntakasvattajana ja motoristen perustaitojen harjoittelun mahdollistajana (Rintala ym. 2016, 54).

Normaalin kasvun ja kehityksen kannalta lapsen tulee saada liikkua riittävästi. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää ja sen tulisi alle 8-vuotiaalla olla sopivasti monipuolista, kuten ulkoilun, kevyen liikunnan ja vaativan fyysisen toiminnan vaihtelua. (LiikU 2022.) Aikuisien kannattaisi suosia taukoja lasten paikallaan istuttamisesta ja huolehtia fyysisen aktiivisuuden tasaisesta jakautumisesta hoitopäivälle. (Kyhälä ym. 2020, 77.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018, 47–48) sanoo, että liikuntakasvatukseen kuuluu olennaisesti riittävän fyysisen aktiivisuuden tai kuormituksen lisäksi lapsen ruumiintuntemuksen ja -hallinnan kehittäminen sekä motoristen perustaitojen harjoittelu.

Motoriset perustaidot tässä viittaavat liikkumis-, tasapaino- tai välineenkäsittelytaitoihin, joiden suunnitelmallinen havainnointi on pedagogisesti tärkeää. Lisäksi ryhmässä tapahtuvat liikuntasuoritukset sisältävät sosiaalisten taitojen harjoittelua. Liikuntakasvatuksella aikuiset myös tukevat lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä.

3.3 Kehonhallinta ja motoriset perustaidot

Kolmesta viiteen vuotiaalle on tärkeää harjoitella motorisia perustaitoja, jotta ne harjaantuisivat tarpeeksi kouluikää varten (Sääkslahti 2018, 160). Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot, joilla lapsi selviää arjen liikkumisvaatimuksista (Opetushallitus 2021). Nämä kolme motoristen taitojen pääluokkaa ovat keskeiset lasten liikunnan suhteen (Laukkanen ym. 2018, 32). Motoriset perustaidot ovat pohja lapsen liikkumiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle (Rintala ym. 2016, 49).

Tasapainotaitoihin kuuluvat esimerkiksi koukistus, ojennus ja kääntyminen (Opetushallitus 2021). Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, konttaaminen, juoksu ja hyppiäminen. Välineenkäsittelytaitoja ovat esimerkiksi pallon pompotus, esineen heittäminen, esineen kiinnittäminen ja kämmenlyönti. (Opetushallitus 2021; Rintala ym. 2016, 52–53.)

Havaintomotoriset taidot ovat yhteydessä kaikkeen liikkumiseen ja siksi tärkeitä. Niiden pohjana ovat kognitiiviset prosessit, joiden avulla lapsi pystyy liikkumaan ympäristössään. Havaintomotoriset taidot auttavat lasta hahmottamaan kehoaan ja suoritustaan suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan. Kyseessä on aistitoimintojen, liikkumisen ja kognitiivisten prosessien yhteistyö, joka mahdollistaa lapsen toiminnan suhteessa ympäristöönsä. Havaintomotoriset taidot harjaantuvat lapsen liikkuessa. (Opetushallitus 2021.)

Motorinen oppiminen viittaa lapsen kokemuksen kautta tai harjoittelun myötä saatavaan, yleensä pysyvään, motoristen taitojen edistymiseen. Motoristen taitojen harjoittelu on erityisen tärkeää varhais- ja keskilapsuudessa, jotta motoristen taitojen kehittäminen yhä sujuvammiksi ja tarkoituksellisemmiksi olisi mahdollista. (Laukkanen ym. 2018, 31–32.) Motorisella toiminnalla voidaan viitata yksittäiseen fyysiseen toimintoon, esimerkiksi tarttumiseen, tai monimutkaisempaan motoriseen aktiviteettiin, jollaista on esimerkiksi pyöräily (Ojala 2015, 54).

Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida liikunnallisten aktiviteettien monipuolisuus (Reunamo & Kyhälä 2016, 56). Motoristen perustaitojen harjoittelussa on tärkeää, että lapsi

saa kokeilla monipuolisesti erilaisia liikkumisen tapoja ja välineitä. Näin lapsen uteliaisuutta, iloa liikunnasta ja halua liikkua voidaan ylläpitää tai kehittää. Lasten on tärkeä harjaannuttaa karkeamotorisia taitojaan, jotta hienomotoristen taitojen oppiminen sujuisi hyvin. (Sääkslahti 2018, 160–161.) Karkeamotoriikka viittaa ruumiin suurten lihasten koordinoituun toimintaan, jota on esimerkiksi hyppääminen. Hienomotoriikka viittaa ruumiin isojen ja pienten lihasten yhteiseen toimintaan, joilla pyritään tarkkuutta vaativaan liikkeeseen. (Innostun liikkumaan 2021; Opetushallitus 2021.)

Motoriset taidot ja lihasvoima ovat yhteyksissä toisiinsa siten, että edistyminen toisessa auttaa myös toisen kehittymisessä. Esimerkiksi motoriikkaa kehittävä fyysinen harjoittelu, kuten kiipeily tai hyppiminen, kehittää myös lihasvoimaa. (Laukkanen ym. 2018, 32.) Vastavuoroisesti fyysiset aktiviteetit lisäävät lihasvoiman kuntoa (ks. Haapala ym. 2016, 15).

Lapsen liikkumiseen vaikuttaa olennaisesti iän tuomat kasvun ja kehityksen muutokset ja vaiheet. 0–3 –vuotiailla lapsilla pää on suuri suhteessa muuhun vartaloon, jonka takia on tärkeää vahvistaa keskivartalon lihaksia. 4–5 –vuotiailla taas alaraajojen pituuskasvu on nopeaa, jonka vuoksi jalkalihasten voimia kannattaa kehittää. Vartalon mittasuhteiden muutokset saattavat aiheuttaa lapsessa myös kausittaista kömpelyyttä kehonhallinnassa. Varhaiskasvattajan kannattaakin tukea ja kannustaa lasta selviämään tällaisen vaiheen ohi. (Sääkslahti 2018, 28–29.)

Varhaiskasvatusikäisen tulee oppia tasapainoa ja kehon hallintaa. Näihin liittyvät aktiviteetit sekä rentoutuminen luovat monipuolisen harjoittelun lapselle ja tukevat häntä oppimaan oman hyvinvointinsa ohjaamista. (Reunamo & Kyhälä 2016, 57.) Motoristen perustaitojen hallinnan pitäisi olla kunnossa ennen kouluikää. Lisäksi on havaittu, että hyvät motoriset taidot lapsuusiässä lupaavat nuoruusvuosien runsaampaa liikuntaa. (Rintala ym. 2016, 49.)

4 LEIKKIVÄ JA LIIKKUVA LAPSI

4.1 Leikki motivoi sekä kehittää lasta

Varhaiskasvatusympäristön toimintakulttuurissa arvostetaan leikkiä ja sen merkitystä lapselle. Sillä on lapsen oppimista ja hyvinvointia edistävä vaikutus. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulee kehittää toimintaa ja ympäristöä leikkiä tukevaksi ja lapselle mahdollisuuksia antavaksi. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2018, 30.) Lapsi on luontaisesti utelias ja ympäristöään tutkiva. Hän oppii tekemällä ja tutkimalla sekä eri aistein. Mm. motorinen toiminta muovaa ja vahvistaa hermostollisia yhteyksiä. Lapselle palkitsevaa on jo itsessään uteliaisuuden tyydyttäminen ympäristöä tutkivalla toiminnalla. (Huotilainen 2019, 133.) Leikki on myös lapsen oikeus (Yleissopimus lapsen oikeuksista 1991, 31 artikla).

Aikuisten tulee antaa lapsille aikaa ja tilaa leikissä ilmaisuun, luovuuteen ja mielikuvituksen käyttöönsä. Lasta tulee kannustaa itsenäisyyteen ja oma-aloitteisuuteen sekä leikkialoitteisiin ja -kokeiluihin. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2018, 30.) Yli 3-vuotias yleensä kykenee itsenäiseen toimintaan (Autio & Kaski 2005, 23). Lisäksi suurin osa varhaiskasvatuskäisen motorisia taitoja ja lihasvoimaa kehittävästä liikkumisesta onkin omaehtoista ja leikinomaista fyysistä aktiivisuutta (ks. edeltä s. 6).

Vapaata leikkiä tulee arvostaa, sillä siinä lapsen osallisuus, luovuus ja fyysinen aktiivisuus harjaantuvat. Vapaalla leikillä on paljon potentiaalia. Varhaiskasvattajien työnä on kuitenkin järjestää lapsille mahdollisuuksia sekä vapaaseen että ohjattuun liikunnalliseen leikkiin. Varhaiskasvattajan tuella liikunnallisissa leikeissä on vaikuttava merkitys lapselle, mutta tärkeää on myös antaa lapselle mahdollisuuksia liikkua. Tähän kuuluu esimerkiksi kannustus käyttää kehoaan, oikeanlaisten sääntöjen antaminen ja turhien kieltojen karsiminen. Vaikka liikkumiseen sisältyykin huoli turvallisuudesta, niin lopulta ainakin liikkumattomuus on turvallisuus- ja terveysriski. (Palokangas 2018, 133–134.)

Liikunta tukee paitsi motorisia taitoja ja niiden hermostollista kehitystä, myös lapsen kognitiivista kehitystä (Tammelin 2017, 58). Motorinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys muodostavat kokonaisuuden, jossa lapsi kehittyy näiden osa-alueiden kytkeytyessä yhteen. Lasten liikuntatottumuksiin on syytä keskittyä, sillä niiden yhteys moniin motorisiin taitoihin ja niiden kehitykseen on ilmeistä. (Ojala 2015, 59–60.) Lapselle on tyypillistä, että hänen suuntautumisensa ympäristöön on tutkivaa ja liikkuvaa sekä yhtäaikaaisesti

leikkiä. Lapsen näkökulmasta ajatellen liikuntaa ja leikkiä on vaikea erottaa. (Palokangas 2018, 131.) Voimme ajatella, että liikunta ja leikki kuuluvat yhteen sekä vaikuttavat tärkeänä kokonaisuutena lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Varhaiskasvatusikäisten sitoutumisen toimintaansa on havaittu olevan yhteyksissä sen aikaisen fyysisen aktiivisuuden määrään. Mitä enemmän fyysistä aktiivisuutta, sitä sitoutuneempi lapsi on tehtävänsä. Lapsen kestävä toiminta, keskittyminen, luovuus ja motivaatio ovat korkeimmillaan nimenomaan korkean fyysisen toiminnan aikana. Kaikenlainen liikkuminen siis edistää lapsen oppimista missä tahansa asiassa. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.) Liikunnallisten aktiviteettien määrä ja laatu ovat yhteydessä lapsen fyysiseen kuntoon ja terveyteen. Lapsen kaikelle kehitykselle on oleellista, että mm. monipuoliset liikuntatottumukset ja fyysisen terveyden ylläpitämisen taidot alkavat kehittyä jo varhaisessa iässä. (Ojala 2015, 61.) Vaikka liikunnalla onkin kaikkea oppimista edistävä vaikutus, niin pedagogisessa mielessä fyysisten aktiviteettien suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus painottuu lapsen kannustamiseen terveelliseen elämäntapaan, liikunnan riemun löytämiseen ja siihen, että lapsi tottuu liikkumaan. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Varhaiskasvatuksen yksi keskeinen toimintamuoto on leikki. Se on lapselle sisäsyntyistä ja vapaaehtoista toimintaa. Leikki itsessään motivoi lasta ja leikki on lapselle tapa elää sekä suuntautua ympäristöön. (Nurmi ym. 2014, 65.) Lapselle tila ja ympäristö on kiinnostava paikka liikkumisen kannalta. Ympäristön virikkeet myös herättävät lapsessa motivaatiota muokata ympäristöä ja käyttää erilaisia välineitä leikissä. Aikuisen vastuulla on huolehtia ympäristön virikkeellisyydestä ja antaa lapselle mahdollisuuksia liikkua siinä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9–10.) Varhaiskasvatusikäisten liikkumisen kannalta aikuisen on hyvä oppia havaitsemaan, mitkä asiat motivoivat lapset liikkumaan (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.)

Leikin voidaan katsoa olevan lapselle yhtäaikaisesti mm. mielikuvitukseen perustuvaa, totisinta totta, luovaa, kehittäväää, hauskaa, vuorovaikutteista tai itsekseen tehtävää (Hollappa ym. 2019). Leikki toimii lapselle tietynlaisena oppimismenetelmänä, mutta silti lapsi leikkii leikin itsensä ja siitä aiheutuvan ilon vuoksi. Lapsella on leikkiin sisäinen motivaatio, jolloin hän nauttii leikissä olemisesta ja sen aiheuttamista haasteista. Leikin kestoon ja leikkimotivaatioon vaikuttaa juuri leikin mielekkyys lapselle. (Autio & Kaski 2005, 42–43.) Myös liikunnan motivaattorina lapselle toimii siitä aiheutuva ilo. Lisäksi ulkoilma tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden yhdistää liikunta ja leikki. (Finne 2017, 55–56.)

Leikki on ensisijainen toimintamuoto alle kouluikäiselle, jonka avulla hän ymmärtää maailmaa sekä oppii itsestään ja toisista. Vaikka lapsi ei leikin avulla tavoittele mitään, niin silti sen avulla mm. lapsen luovuus, ongelmanratkaisukyky ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Usein leikissä lapsi keskittyy johonkin tiettyyn toimintaan, ja liikuntaleikissäkin on ominaista toistaa tiettyä toimintaa useaan kertaan. Motoristen taitojen lisäksi liikuntaleikit kehittävät myös sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. (Zimmer 2002, 69.) Sosiaalinen puoli korostuu liikunnallisissa leikeissä. Varhaiskasvatusikäisten fyysisesti aktiivinen toiminta sijoittuu usein suhteessa vertaisryhmään, joten vertaisten mukanaolo toiminnassa on merkittävää. (Reunamo & Kyhälä 2016, 56.)

Uteliias ja aktiivinen lapsi käyttää monia aistejaan ja mielikuvitustaan tutustuessaan ja kokeillessaan omia liikkumismahdollisuuksiaan. Liikkuminen, leikkiminen sekä aktiivinen touhuilu ovat lapselle ominaisia tapoja. Lapsen tulee antaa kokeilla ja haastaa fyysisiä rajojaan sekä harjaantua motorisissa taidoissaan. Riittävää on jokapäiväinen fyysisesti aktiivinen leikki. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

4.2 Liikunnallinen leikki

Leikin asemassa voi olla tietynlainen ristiriita suhteessa aikuisten ja lasten näkökulmiin. Aikuisille leikki saattaa olla pedagoginen työväline, mutta lapsille leikki on itseisarvo. (Luostarinen & Björkman 2020, 7.) Vaikka leikki onkin varhaiskasvatusikäisten oppimiselle merkityksellistä ja sillä on pedagogisesti merkittävä arvo, niin leikkiä voidaan pitää myös eräänlaisena pedagogisena näkökulmana varhaiskasvatustyölle, ei typistetysti vain pedagogisena välineenä (Holappa ym. 2019). Lopulta lapsen oppiminen tai kehitys ovat lapsen näkökulmasta vain eräänlaisia sivutuotteita, ja lapsen innostaminen toimintaan, kuten liikuntaan, tapahtuu leikin ilon kautta. Oppiminen ja onnistuminen toki kuuluvat osaksi liikkumisen leikkejä, jotka myös lisäävät lapsen iloa liikkumisen suhteen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10).

Lelut ja välineet kiehtovat lasta, joten erilaiset sopivat välineet, kalusteet ja tavarat innostavat lasta liikkumaan. Samalla ne monipuolistavat lapsen kehollista kokemusta ja elämystä. Liikunnallisiin leikkeihin tai peleihin kannustavien tavaroiden kannattaa olla lapselle vapaasti saatavissa. Tukea tarvitsevan lapsen tulee saada liikkumistaan helpottavia välineitä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10.)

Aikuisen kannattaa huomioida ajan ja tilan antaminen lapselle liikkumisen mahdollisuuksissa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Myös ympäristön ja tilanteen huomioiminen on tärkeää, esimerkiksi talvella ympäristön mahdollistamat aktiviteetit voivat olla erilaisia kuin kesällä ja myös pukeutuminen saattaa vaikuttaa aktiivisuuteen (Kyhälä ym. 2020, 77).

Varhaiskasvattajan vastuulla on antaa lapselle liikunnallisia haasteita ikä- ja taitotasosta riippuen. Lapsen tarvitsee kokeilla rajojaan liikuntaleikeissä ja jopa ottaa riskejä. Lapsen motivaation kannalta liikunnallisen leikin sopiva vaikeustaso auttaa ylläpitämään sitä, kun taas liian helppo voi laskea mielenkiintoa ja jopa johtaa epäsuotuun käytökseen. (Palokangas 2018, 134–135.)

Liikunnallisen toiminnan suunnittelussa aikuisen pitää huomioida lasten erilainen liikunnallisuuden taso. Esimerkiksi liikuntaa harrastamattomien tai taidoiltaan heikompien tulee pystyä osallistumaan toimintaan yhtä lailla. Lasten erilaiset kyvyt ja ominaisuudet eivät saa vaikuttaa liikuntaleikin osallistumismahdollisuuksiin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10.) Lapsen motivaatio ja kyvyt osallistua liikuntaan saatavat vähentyä motoristen taitojen ja lihasvoiman ollessa heikkoja. Lisäksi motoristen taitojen rajoituksia yksilötasolla voi ilmetä esimerkiksi hermoston kasvu- ja kypsyminenopeuden vuoksi. Vanhemmiten lapselle voi tulla emotionaalisia, kognitiivisia tai sosiaalisia esteitä liikkumiseensa. (Laukkanen ym. 2018, 31–33.) Varhaiskasvattajan tulee työssään huolellisesti tarjota sopivia ja iloisia liikuntaelämyksiä jokaiselle rohkaistakseen ja edistääkseen lasten liikunnallisuutta tasapuolisesti.

Ulkoilut ovat tärkeä osa päiväkodin arkea ja 3–4-vuotiaana on hyvä ikä oppia sääntöleikkejä. Lisäksi vapaata leikkiä ulkona tulee kannustaa esimerkiksi välineiden tarjonnalla. Erilaiset mahdollisuudet innostavat lapsia keksimään itse liikunnallisia leikkejä. Erityisesti päiväkodin piha ja muu ulkoympäristö ovat merkityksellisiä ulkoilun liikunnallisten leikkien edistämiseksi. (Palokangas 2018, 136–137.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämisprosessi

Toimeksi annetun kehittämistyön kannalta kartoitimme, millainen pihalla tapahtuva liikunta sopii 3–4 –vuotiaille varhaiskasvatusympäristön lapsille ja miten liikkumisesta saisi tämän ikäisen näkökulmasta mielekästä. Lisäksi meidän tuli selvittää, millaista pihaliikuntaa Norlandia Puiston piha-alueella on mahdollista toteuttaa siten, että tarjonta olisi monipuolista ja vastaisi yllä mainittuja ehtoja. Tämän jälkeen kehittämistyö tarkentui seuraavanlaisesti:

- Varhaiskasvatukseen viittaavan liikuntapedagogisen sekä liikuntaan ja leikkiin viittaavan teorian, toimeksiantajan sekä kohderyhmän tarpeiden noudattaminen ja sovittaminen toimintakorttien suunnittelussa ja toteuttamisessa.
- Toimintakorttien ideoiminen ja luominen, sekä niiden ulkoasun suunnittelu niin lapsille kuin aikuisille helposti ymmärrettävään muotoon.

Kevät 2021

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen keväällä 2021, jonka aikana suunnittelimme aineiston keräämistä toimintakortteja varten ja etsimme teoreettista tietoa liikkumisesta ja leikeistä varhaiskasvatusikäisillä. Olimme toimeksiantajaan yhteyksissä sähköpostitse ja puhelimitse. Sovimme toimintakorttien kohderyhmän ikäluokan rajaamisesta. Olimme yhteydessä meille osoitettuun yhteyshenkilöön päiväkodista sähköpostilla ja tapaamisen muodossa. Yhteyshenkilö vaihtui kesken opinnäytetyön, mutta sillä ei ollut negatiivista vaikutusta työhömmme.

Tapasimme yhteyshenkilön Norlandia Puiston pihalla, keskustelimme hänen kanssaan päiväkodin toiveista ja tarpeista sekä tutkimme pihaa. Yhteyshenkilö esitteli meille pihaa, varastoa, leikkivälineitä ja leluja. Saimme melko vapaat kädet toimintakorttien toteutuksen suhteen. Kirjoitimme opinnäytetyön suunnitelman, jonka lähetimme toimeksiantajalle sähköisesti.

Sovimme yhteyshenkilön kanssa, että toimintakortteihin laitetaan tekstiohjeet leikkejä varten, jotta aikuiset pystyvät lukemaan niitä. Lisäksi jokaiseen toimintakorttiin haluttiin selkeä kuva, joka ohjeistaa leikkiin. Kuvallinen ohje on lapsia varten, jotta he pystyisivät

käyttämään toimintakortteja itsenäisesti ilman aikuisen apua. Sovimme, että osa kortteista täsmättäisiin lapsen yksinleikkiä varten, osa ryhmäleikkiä varten ja osa metsäretkeä varten.

Syksy 2021

Syksyllä 2021 tuotimme lupalomakkeet Norlandia Puiston 3–4-vuotiaiden lasten huoltajille, jossa pyysimme lupaa keskustella lasten kanssa leikeistä ja pihasta. Päiväkodin johtaja laittoi lupalomakkeet eteenpäin lasten vanhemmille. Lupien saamisen jälkeen tapasimme Norlandia Puistossa yhteyshenkilön ja keskustelimme toimintakorteista. Tarkistimme heidän näkökulmiaan ja toiveitaan.

Halusimme lasten ääntä kuuluviin työhömmе. Alati muuttuvan COVID-19-tilanteen vuoksi emme menneet sisätiloihin, sen sijaan vierailimme päiväkodin pihalla, kun 3–4-vuotiaat olivat siellä ulkoilemassa. Työn tuotoksen koskiessa pihaliikuntaa, piha oli itse asiassa erinomainen paikka tavata toimintakorttien kohderyhmä. Keskustelimme lasten kanssa siitä, mitä he tykkäävät tehdä pihalla. Lapset mm. kertoivat, millaisista kohdista pihalla pitävät, mitkä ovat kivoja leluja ja millaisia temppuja he haluavat pihalla tehdä. Osa lapsista myös näytti meille, mitä he voivat puuhailla pihalla. Teimme myös havaintoja lasten omatoimisesta leikkimisestä ulkona.

Talvi 2021

Talvella 2021 kehitimme ja suunnittelimme ideoita toimintakortteja varten keräämämme aineiston ja teorian perusteella. Kokosimme ideoista leikkejä ja kirjoitimme niistä alustavat säännöt tai ohjeet. Keksimme suuren osan leikeistä itse, mutta pari mukaan otettua leikkiä olivat entuudestaan vanhoja lastenleikkejä.

Kevät 2022

Keväällä 2022 yhteyshenkilö tavattiin uudelleen ja hänen kanssaan tarkistettiin alustavat leikki-ideat. Yhteyshenkilö kommentoi toimintakorttien leikkejä ja pohti niiden sopivuutta Norlandia Puiston pihalle. Hän lupasi ottaa osan leikeistä koekäyttöön. Tarkistuksen jälkeen pystyimme muokkaamaan toimintakorttien ohjeet lopulliseen muotoonsa ja luomaan niille visuaalisen ilmeen.

Taulukko 1. Kehittämistyön aikataulu.

Ajoitus	Kehittämisvaihe	Toimijat	Menetelmät
Tammikuu 2021	Aiheen valinta Opinnäytetyön ohjeisiin perehtyminen	Opiskelijat	Aiheen va- raus
Helmikuu 2021	Yhteydenotto toimeksiantajaan Kehittämistyön käynnistäminen Aiheen rajaus Suunnittelu Kirjallisuuskatsaus	Opiskelijat Päiväkodin johtaja	Sähköposti Tiedon kartoi- tus
Maaliskuu 2021	Aiheen rajaus Yhteyshenkilön tapaaminen Päiväkodin pihaan tutustuminen Suunnittelu Kirjallisuuskatsaus Tietoperustan kirjoittaminen	Opiskelijat Päiväkodin johtaja	Sähköposti Keskustelu Tiedon kartoi- tus
Huhtikuu 2021	Suunnittelu johtajan kanssa Tietoperustan kirjoittaminen	Opiskelijat Päiväkodin johtaja	Sähköposti
Toukokuu 2021	Tietoperustan kirjoittaminen	Opiskelijat	
Kesäkuu 2021			
Heinäkuu 2021			
Elokuu 2021	Lupalomakkeen tekeminen Kysymysten muotoilu kohderyh- mää varten		
Syyskuu 2021	Suunnittelu yhteyshenkilön kanssa Lupalomakkeen lähetys huolta- jille Suunnittelu	Opiskelijat Päiväkodin johtaja Yhteyshen- kilö	Sähköposti

Lokakuu 2021	Suunnittelu Kohderyhmän tapaaminen Yhteyshenkilön tapaaminen Kehittämistyön tarkentuminen Liikuntaleikkien alustava työstö	Opiskelijat Kohde- ryhmä Yhteyshen- kilö	Sähköposti Keskustelu Havainnointi Muistiinpanot
Marraskuu 2021	Liikuntaleikkien työstö	Opiskelijat	
Joulukuu 2021	Liikuntaleikkien työstö	Opiskelijat	
Tammikuu 2022			
Helmikuu 2022			
Maaliskuu 2022	Tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa Yhteyshenkilön tapaaminen ja lii- kuntaleikkien tarkistus Toimeksiantosopimuksen allekir- joittaminen Toimintakorttien työstö Raportin kirjoittaminen	Opiskelijat Ohjaava opettaja Yhteyshen- kilö Päiväkodin johtaja	Verkkotapaa- minen Keskustelu
Huhtikuu 2022	Tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa Toimintakorttien työstö Raportin kirjoittaminen	Opiskelijat Ohjaava opettaja	Verkkotapaa- minen
Toukokuu 2022	Kehittämistyön viimeistely Kehittämistyön lähettäminen toi- meksiantajalle Opinnäytetyön palautus	Opiskelijat Ohjaava opettaja Päiväkodin johtaja	Sähköposti Keskustelu

5.2 Kehittämismenetelmät

Olemme kehitystyötä varten tehneet yhteistyötä toimeksiantajan kanssa ja siten saaneet tietoa, toiveita ja tarkennuksia toimintakorttien ideoimista varten. Yhteydenpito on tapahtunut tapaamisten, sähköpostin ja puheluiden avulla. Toimeksiantajan kanssa on tarkistettu liikuntaleikkejä ja päiväkotitoiminta otti osan liikuntaleikeistä koekäyttöön tarkistuksen jälkeen.

Pyrimme saamaan lasten ääntä kuuluviin ja keskustelimme päiväkodin 3–4-vuotiaiden lasten kanssa heidän mielenkiinnon kohteistaan sekä mielipiteistään pihan suhteen. Samalla pystyimme havainnoimaan heidän sen hetkistä liikkumistaan pihassa. Osa lapsista myös esitti meille konkreettisesti, millaisia motorisia temppuja he tykkäävät tehdä. Saimme kohderyhmältä tietoa, jota käytimme liikuntaleikkien ideoimisessa.

Tutustuimme päiväkodin pihaan ja välineistöön paikan päällä, jotka vaikuttivat tuotokseen. Huomioimme päiväkodin maaston, pihasäännöt sekä lähimetsässä käymisen mahdollisuuden. Toimeksiantajan mukaan piha kaipaa kehittämistä ja siksi meidän oli tärkeää nähdä pihan olosuhteet.

Leikki on lapselle itseisarvo ja luontainen olotila, joten liikkumisen yhdistäminen liikuntaleikkiin on lasta tukevaa ja pedagogisesti järkevää. Opinnäytetyötä varten selvitimme lapsen liikunnan ilmenemistä varhaiskasvatuksessa ja sen yhteyttä leikkiin. Päätimme jokaisen toimintakortin olevan liikunnallisen leikin nykytutkimuksen korostaessa liikkumisen ja leikin yhteen kytköstä.

Liikuntaleikkien suunnittelua varten hyödynsimme tutkimuskirjallisuutta 3–4-vuotiaiden lasten motorisista perustaidoista ja niiden kehityksestä. Toimintakorttien liikuntaleikeissä lasten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot harjaantuvat leikin lomassa. Eri toimintakorteissa painottuvat erilaiset motoriset perustaidot.

5.3 Tuotos

Norlandia Puiston pihalla liikkumisessa on toimeksiantajan sekä havaintojemme mukaan mahdollisuuksia moneen erilaiseen toimintaan. Toimintakorttien liikuntaleikit on suunniteltu sopimaan asianomaisen paikan tilaan, sääntöihin ja leluihin sopiviksi, esimerkiksi

millainen päiväkodin piha on ja millaisia liikuntavälineitä varastosta siellä on mahdollista hyödyntää. Toimeksiantaja saa toimintakortit sähköisessä muodossa sähköpostiin.

Toimintakorteissa on liikuntaleikin säännöt ja kuva. Osan leikeistä olemme ideoineet itse, osa leikeistä on entuudestaan tuttuja perinneleikkejä. Kuvat piirsimme itse jokaiseen korttiin tabletin Sketchbook-sovelluksen avulla. Lisäksi pohdimme joka toimintakortille nimen sen perusteella, että se kuvailisi liikuntaleikkiä hyvin ja auttaisi myös leikin muistamisessa.

Suunnittelimme toimintakortit vastaamaan kolmea eri olosuhdetta, jotka ovat 1.) Lapsi liikkuu itsenäisesti päiväkodin pihalla, 2.) Lapsi liikkuu aikuisen tuella päiväkodin pihalla ryhmässä sekä 3.) Lapsi liikkuu metsässä aikuisen ohjauksessa. Toimintakortteja on yhteensä 22. Tuotoksessamme on sekä välineellisiä liikuntaleikkejä että sellaisia, joissa välineitä ei tarvita, ainoastaan mielikuvitusta. Joissakin toimintakorteissa on myös joustavuutta sen suhteen, että niitä voi leikkiä yksin tai ryhmässä.

1.) Lapsi liikkuu itsenäisesti päiväkodin pihalla

Olemme pohtineet Norlandia Puiston henkilökunnan kanssa sitä, kuinka lapset pystyisivät mahdollisimman paljon itse valikoimaan ja leikkimään toimintakorttien avulla ilman aikuisten ohjausta. Tämä oli toimeksiannossa oleva pyyntö. Aiempi tutkimustieto myös viittaa siihen, että lapsen näkökulmasta mielekäs liikkuminen on usein omaehtoista liikumista. Toimintakorteistamme yhdeksän kappaletta on suunniteltu lapsille leikeiksi siten, että niihin ei tarvittaisi aikuista, vaan lapsi pystyisi itsenäisesti katsomaan korttia ja sen perusteella aloittamaan liikuntaleikin. Päädyimme siihen, että hyvä pihaliikunta lapsille on omaehtoista ja leikinomaista toimintaa.

Päiväkodin henkilökunta ajatteli kanssamme, että aikuisen kannattaa ensin käydä toimintakortit läpi lasten kanssa yhdessä. Näin lapset pystyvät yhdistämään sanallisen tiedon toimintakortin kuvalliseen informaatioon. He voivat muistaa läpikäymisen jälkeen kuvan avulla paremmin, mitä toimintakortin liikuntaleikissä ohjeistetaan tekemään. Henkilökunta oli sitä mieltä, että toimintakorttiemme liikuntaleikit sopivat lapsille myös siten, että lapset pystyvät itse muokkaamaan leikkejä haluamaansa suuntaan. Näin lapset voivat harjoittaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan.

Itsenäisesti käytettävissä toimintakorteissa on lapselle mahdollisuus leikkiä yksin tai vertaisten kanssa yhdessä. Vaikka monessa toimintakortin ohjeessa on viittaus yhteen henkilöön toimijana, niin lasten on silti mahdollista esimerkiksi parin tai ryhmän kanssa noudattaa yhtä aikaa ohjetta ja siten leikkiä samaa liikuntaleikkiä. Itsenäisissä liikuntaleikeissä lapsen oma valinta korostuu.

2.) Lapsi liikkuu aikuisen tuella päiväkodin pihalla ryhmässä

Aikuisen ohjaamia liikuntaleikkejä toimintakorteissa on 10 kappaletta. Yhteistä näille on myös se, että ne ovat ryhmäleikkejä. Näiden toimintakorttien seassa on säännöiltään sekä monimutkaisempia liikuntaleikkejä että helpommin muistettavia. Aikuisen ohjaus saattaa olla toimintakortin käyttöönottovaiheessa tärkeää, kun liikuntaleikki on vielä vieras lapsille. Lasten oppiessa muistamaan kyseisen liikuntaleikin, heillä on mahdollisuus leikkiä myös sitä itsenäisemmin ryhmässä ilman aikuisen ohjausta. Osassa liikuntaleikkejä tarvitaan kuitenkin aikuinen ainakin antamaan varastosta välineitä.

Norlandia Puiston mukaan myös näissä toimintakorteissa lapsilla on mahdollisuus jalostaa liikuntaleikkejä. Ohjatut liikuntaleikit on suunniteltu periaatteessa ryhmäleikeiksi, mutta kolmea niistä voi suoraan muokata sellaisiksi, että lapsi leikkisi yksin halutessaan. Lasten mielikuvitus ja luovuus voivat muokata toimintakorttien liikuntaleikkejä myös osallistujamäärän suhteen.

3.) Lapsi liikkuu metsässä aikuisen ohjauksessa

Metsään viittäviä toimintakortteja suunnittelimme kolme kappaletta. Ne vaativat ohjattua ryhmätoimintaa, mutta antavat lapsille tai aikuisille jalostusmahdollisuuden keksiä liikkumisesta erilaista. Pyrimme näissä toimintakorteissa siihen, että metsän materiaalit houkuttelisivat lapsia liikkumaan ja että niitä voitaisiin käyttää liikkumista varten. Norlandia Puiston toimintakuvauksessa on korostettu, että luonto ja siellä liikkuminen on päiväkodin toimintaperiaatteena tärkeää (Norlandia Puisto 2022).

6 YHTEENVETO JA ARVIOINTI

6.1 Yhteenveto

Kehitystyömme tarkoitus on ollut lisätä ja monipuolistaa lasten liikkumista Norlandia Puiston pihalla. Tavoitteena on ollut ideoida ja työstää toimintakortit, jotka kannustavat ja ohjeistavat lapsia liikkumaan pihalla ja siten edesauttaisivat toimeksiantajan tavoitteita ulkoarjen liikunnallisuuden lisäämisessä. Tuotoksena syntyi 22 toimintakorttia, joka vastasi sopivasti toimeksiantajan toivomaa määrää (noin 20). Pääsääntöisesti toimintakorteista 9 kannustaa lasta liikkumaan itsenäisesti, 10 innostaa lasta aikuisen ohjaamana ryhmässä ja 3 tukee lapsen ryhmätoimintaa aikuisen ohjaamana metsässä. Joissakin toimintakorteissa on joustovaraa osallistujamäärän suhteen.

Toimeksiantajan kommenttien mukaisesti toimintakorteissa on hyviä mahdollisuuksia muokata niitä erilaisiksi ja hyvä tapa on antaa lasten itse keksiä niihin muutoksia. Olemme toimeksiantajan kanssa yhtä mieltä siitä, että ajan kanssa ja läpikäymisen myötä lapset pystyvät leikkimään omatoimisemmin yhä useampien toimintakorttien avulla. Liikkumaan kannustava ilmapiiri on merkittävä lapselle ja aikuisen vastuulla on huolehtia ympäristö tältä tukevaksi (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9–10, 30). Toimintakortit itsessään houkuttelevat lapsia liikkumaan pihalla ja niiden jousto- ja omatoimisuusmahdollisuudet voivat innostaa lapsia lisää.

Olemme hyödyntäneet kehittämistehtävässämme liikunnan ja leikin yhdistämistä lapselle sopivaksi liikunnaksi päiväkodin pihalla. Liikunnan ja leikin yhteen kytköstä painotetaan siten, että liikunnan on oltava lapselle iloa tuottavaa ja motivoivaa (Nurmi ym. 2014, 65). Kehitystyömme periaatteellinen ohjenuora oli tehdä liikkumisesta leikkiä. Jokainen toimintakortti on liikuntaleikki ja siten sopiva liikkumisen muoto kannustamaan varhaiskasvatusikäisen fyysistä aktiivisuutta.

Jotta kehitystyön tuotos sopisi juuri toimeksiantajamme tarpeisiin eli Norlandia Puistoon, tutkimme kyseisen paikan pihaa ja sen välineistöä. Selvitimme päiväkodin lasten mielenkiinnon kohteita pihalla tapahtuvaan toimintaan liittyen. Toimimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa sekä huomioimme tahon tarpeet ja toiveet kehitystyössämme.

Motoristen perustaitojen harjoittelu on varhaiskasvatusikäisten kehityksen kannalta tärkeää (Sääkslahti 2018, 160). Toimintakorttien liikunnalliset leikit auttavat varhaiskasvatusikäisten motoristen perustaitojen harjoittelua. Tämä ei tietenkään ole lapselle itse tarkoitus, vaan hauska toiminta pihalla. Pedagogisesti on ollut tarpeellista suunnitella toimintakorttien liikuntaleikit erilaisiksi ja monipuolisiksi siten, että ne edesauttaisivat erilaisten motoristen perustaitojen harjaantumista.

Hauskan liikkumisen lisääminen päiväkodin piha- arkeen voi auttaa lapsia löytämään sisäistä paloa muuhunkin liikuntaan. Lapsen viettäessä paljon aikaansa päiväkodissa, on tärkeää, että siellä lapsi saa riittävän määrän monipuolista liikuntaa ja samalla positiivisia liikuntakokemuksia kannustamaan hänen liikkumistaan pitkin elämäänsä.

6.2 Arviointi

Toimintakorttien kohderyhmän kanssa keskustelu Norlandia Puiston pihalla oli kerta-luonteinen. Meillä oli huoltajien lupa keskustella jokaisen sen hetkisen 3–4–vuotiaan kanssa, paitsi yhden. Osan kanssa keskustelimme enemmän, osan vähemmän. Saimme arvokasta tietoa, jota halusimme käyttää toimintakorttien aiheissa ja tehtävissä. Keskustelun ja tutustumisen jäädessä pieneksi, tieto saattaa olla vaillinaista ja olisimme todennäköisesti enempien tapaamis- ja tutustumiskertojen myötä voineet löytää enemmän merkittävää tietoa työtä varten.

Kohderyhmän lapsista osa kasvaa siihen ikäryhmään, ettei enää kuulu 3–4–vuotiaiden ryhmään, kun toimintakortit ovat valmiita ja lopullisessa käytössä Norlandia Puistossa. Tämä ei kuitenkaan estä heitä käyttämästä toimintakortteja, sillä toimeksiantaja pohti, että ne perustuvat vapaaehtoisuuteen ja osa niistä vaikuttaa hyviltä myös vanhemmille lapsille. Lisäksi lasten kasvaessa ja uusien lasten tullessa päiväkotiin osa 3–4–vuotiaista lapsista ei välttämättä ole saanut vaikuttaa toimintakorttien tekemiseen lainkaan. Toisaalta, toimintakorttien on tarkoitus olla pidempään käytössä päiväkodissa ja ne perustuvat vapaaehtoisuuteen. Henkilökunta myös ajattelee, että lapset voivat sopivin mahdollisuuksin muokata toimintakorttien liikuntaleikkejä. Katsomme toimintakorttien muokausmahdollisuuden palvelevan toimeksiantoa hyvin.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui, vaikka yhteyshenkilö vaihtui kesken opinnäytetyön. Molemmat yhteyshenkilöt vuorollaan auttoivat meitä työssämme ja tiesivät hyvin

päiväkodin asioista. Vaihtumisella ei ollut negatiivista vaikutusta työhön. Opinnäytetyötämme ohjaava opettaja Turun ammattikorkeakoulussa auttoi meitä kehittämistyötä askarruttavissa kysymyksissä. Päiväkodin johtaja oli linkkimme lasten huoltajiin lupa-asiassa pihalla tapahtuvaa keskustelua varten. Toimeksiantosopimuksen sähköistä allekirjoittamista kokeiltiin jonkin aikaa, mutta se ei onnistunut teknisistä syistä. Allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen vanhanaikaisella tyylillä kynällä paperiin ja skannasimme asiakirjan Turun ammattikorkeakoululle. Toimeksianto antoi meille opiskelijoille paljon valtaa kehittämistyössä ja se on osaltaan vaikuttanut toimintakorttien sisältöön. Nyt kortit saattavat olla enemmän yleistettävissä useampaan päiväkotiin, kuin vain Norlandia Puistoon.

Toimeksiantajamme ja meidän yhteisenä päämääränä oli, että lapset innostuisivat liikkumaan ulkona joko ohjauksessa tai omatoimisesti. Lapsen liikkumisen, ja siten motoristen taitojen harjoittelun, ollessa tyypillisesti leikinomaista (Laukkanen ym. 2018, 31–32), niin leikin ja liikunnan yhdistäminen on opinnäytetyötämme ajatellen ollut kannattavaa ja välttämätöntäkin. Alle kouluikäiselle toiminta itsessään on jo päämäärä ja sisäsyntyisesti lapsella on paljon liikuntamotiiveja. Leikki ja leikkisyys hallitsevat lapsen elämän jokaista osa-aluetta, eikä liikuntaakaan pysty erottamaan leikkimisestä. (Sääkslahti 2018, 108–109.) Onnistuimme tuotoksessa huomioimaan lasten luontaisen taipumuksen leikkiin, jolloin liikkuminen on hauskaa toimintaa. Lisäksi tavoitimme tuotoksessa toimeksiannon toiveen lasten oma-aloitteisuuden lisäämisestä.

6.3 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyömme edellytti perehtymistä varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikkaan ja sen ajantasaiseen tietoon. Liikunnan ja leikin yhteensovittaminen opinnäytetyömme tuotoksessa oli välttämätöntä. Kuitenkaan leikin tutkijat eivät niinkään ole olleet kiinnostuneita liikunnallisista leikeistä (Sääkslahti 2018, 109). Teoriaa liikunnan ja leikin yhdistämisestä on ollut tarjolla melko vähän verrattuna muista leikkimisen muodoista.

Sosiaalialan työntekijöillä on eettinen velvollisuus edistää oikeudenmukaisuuden toteutumista yhteiskunnan eri osa-alueilla, kuten tasa-arvon tai yhdenvertaisuuden suhteen. Siihen kuuluu muun muassa erilaisuuden tunnustaminen ja erilaisten tarpeiden huomiointi työssä. (Talentia 2017, 21–22.) Toimintakortit on suunniteltu 3–4 -vuotiaiden liikunnallisia tarpeita ajatellen siten, että ne olisivat mahdollisimman sopivia ikäryhmälle yleisesti. Emme kuitenkaan pystyneet huomioimaan työssämme yksilökohtaisia erityistarpeita. Toimintakorttien tarkka täsmentäminen olisi vaatinut perusteellista tutustumista

toimeksiantajan lapsiryhmiin, mutta COVID-19-viruksen aikana kontaktien välttäminen on ollut suotavaa. Arvelemme, että perusteellinen toimintakorttien muokkaaminen kyseisen ryhmän tarpeille vaatisi pitkällistä läsnäoloa ryhmän kanssa ja tässä tehtävässä ryhmän omat aikuiset todennäköisesti olisivat hyviä.

Olemme allekirjoittaneet vaitiolosopimuksen Turun ammattikorkeakoululle opiskelijoina siitä, että pidämme kaikki opintojemme aikana mahdolliset saamamme asiakastiedot salaisina. Tässä opinnäytetyössä emme pyytäneet arkaluontoisia asiakastietoja käyttöömmekään, ja vaitiolosopimuksemme määrää meitä pitämään asiakkaiden kaikki tiedot turvassa ja yksityisinä. Tämä pätee meihin joka tahon suhteen, kuten toimeksiantajan tai lasten osalta. Olemme sisällyttäneet vain kehitystyön kannalta relevantin ja julkisuuteen sopivan tiedon, jota olemme saaneet keskustelustamme lasten kanssa päiväkodin pihalla tai yhteistyöstä toimeksiantajan kanssa.

Lapsen saadessa päättää itse kehitystasoaan vastaavalla tavalla itseään koskevissa asioissa on hänen kasvuaan ja kehitystään vahvistavaa. Se myös tasa-arvoistaa yhdessä työskenteleviä lapsia ja aikuisia. Lisäksi päätösvalta näissä asioissa on oikeus ja arvokysymys. (ks. Turja 2011, 24.) Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018, 26–27) käskää aikuisia tukemaan lapsen aktiivista ja vastuullista osallistumista sekä vaikuttamismahdollisuutta. Halusimme saada lasten ääntä kuuluviin toimintakorttien suunnittelussa, joten konsultoimme lapsia itseänsä siitä, mistä he ulkona pihalla tykkäävät. Pyrimme olemaan mahdollisimman vähän lapsille häiriöksi heidän ulkopuuhissaan.

Toimeksiantaja ei edellyttänyt meiltä tutkimuslupaa opinnäytetyöhömme liittyen, mutta meidän piti kysyä lasten vanhemmilta lupa lasten kanssa keskustelua varten päiväkodin pihalla. Sovimme yhteistyössä päiväkodin kanssa lupalomakkeen kirjoittamisesta, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme ja sen tarkoituksesta. Lähetimme Norlandia Puiston johtajalle valmiin lupalomakkeen ja hän monisti sen eteenpäin päiväkodin 3–4-vuotiaiden lasten huoltajille.

Aktiivisen liikkumisen merkitys on kuluneina vuosina korostunut, kun yhteiskunnalliset muutokset ovat passivoittaneet ihmistä fyysisesti (Laakso 2007, 19). Olemme tärkeän tehtävän äärellä, jossa toiminnallisen työmme laatu vaikuttaa määrättyjen alle kouluikäisten lasten kiinnostukseen ja intoon liikkua, tässä tapauksessa ulkona. Kansanterveyslakisesti ajatellen olemme sosionomi-opiskelijoina velvollisia vaikuttamaan positiivisesti pienten lasten motivaatioon liikkua. Opinnäytetyömme tuotos on yksi korsi tähän kekkoon.

6.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opimme prosessin aikana liikunnallisuuden nykytilasta lapsilla sekä liikunnallisuuden merkityksestä kasvavan ja kehittyvän lapsen kokonaishyvintoihin. Liikkumisella on paljon positiivisia vaikutuksia lapsen terveyteen ja oppimiseen sekä päiväkotiarjen sujumiseen. Lasten liikunnallisuutta tulee lisätä varhaiskasvatuksen arjessa ja kehittämistyömme on vasta alkua ammatillisessa toiminnassamme. Tiedämme ulkotilan ja leikinomaisuuden merkityksen varhaiskasvatuskäisen liikkumisen edistäjänä, mutta yksi kasvunpaikka olisi ainakin vielä liikunnallisuuden lisääminen ja laadullistaminen päiväkodin arjessa sisätiloissa. Liikkumista kannattaa suosia tasaisesti ja monipuolisesti ympäri vuorokautta päiväkodissa. Ymmärrämme tulevaa varhaiskasvatustyötämme varten liikkumisen merkityksellisyyden lapsen kannalta ja osaamme arvostaa sitä. Opinnäytetyöprosessi antoi meille valmiuksia kehittää tulevassa työssämme liikkumisen muotoja päiväkodissa.

Ymmärryksemme varhaiskasvatuksen oppimisalueesta ”Kasvan, liikun ja kehityn” syveni opinnäytetyön tekemisen myötä. Liikkuminen kytkeytyy lapsen luontoon, oppimiseen ja hyvinvointiin. Pääsimme osaltamme tukemaan yhden päiväkodin arkea liikunnallisemmaksi ja siten vaikuttamaan tärkeään hyvinvoinnin alueeseen. Liikkuminen on joka lapsen oikeus. Sosionomin kompetensseihin kuuluu mm. yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2022), joten saimme jo opinnäytetyössä toteuttaa sosionomin eettistä velvollisuutta tässä. Olemme mielissämme siitä, että saimme tärkeän opinnäytetyön aiheen ja toivomme toimeksiantajan ja kohderyhmän hyötyvän työstämme pitkään.

Asiakastyön osaaminen kehittyi yhteistyössä toimeksiantajan ja kohderyhmän kanssa. Sosionomin tulee arvioida asiakkaan tarpeita, suunnitella ja toteuttaa palvelua sekä soveltaa työssä tutkimus- ja kehittämismenetelmiä (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2022). Pääsimme harjoittelemaan opinnäytetyön muodossa näitä. Puolitoistavuotiseen prosessiin kuului paikkaan ja kohderyhmään tutustuminen sekä toimeksiantajan kanssa tehtävä yhteistyö, jotta tuotos olisi toimiva. Opinnäytetyö vaati meiltä suunnittelua ajankäytön ja tehtävien suhteen, ideoimista, neuvottelua ja työstöä. Meidän tuli noudattaa vaitiolovelvollisuutta ja asiakkaiden lupaa kohdatesamme kohderyhmän. Prosessi harjaannutti meitä usealla tavalla.

Tulevassa työelämässä arvostetaan aloitteellisuutta ja luovuutta sekä yhteistyötaitoja. Tiedon ja osaamisen jakaminen sekä uskallus kokeilla kuuluvat osaksi sitä. (Turun ammattikorkeakoulu 2022.) Tällainen kuului prosessiin ja saimme arvokasta kokemusta siitä, miten eri näkökulmat sovitetaan yhteen. Yhteisen tiedon avulla pääsimme kehittämään ideoita ja tuottamaan ne konkreettiseen muotoon. Kehityksellinen opinnäytetyö sai meidät pohtimaan työn tavoitteellisuutta.

6.5 Tuotoksen käyttöönotto ja jatkumahdollisuudet

Opinnäytetyömme tuotos otetaan käyttöön Norlandia Puistossa ulkotiloissa. Norlandialla on useita päiväkoteja ja vaikka teemmekin opinnäytetyömme vain yhdelle niistä, on mahdollista, että osa ideoimistamme toimintakorteista sopisi myös toisiin Norlandia päiväkoiteihin. Päiväkotikiikaisen lapsen kannalta ympäristön merkitys liikunnalle korostuu, sillä sen on vastattava lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 497). Näin ollen tiettyyn fyysiseen paikkaan täsmätyt toimintakortit eivät toki ole suoraviivaisesti käytettävissä muissa päiväkodeissa, mutta olemme suosineet kehitystyössä yksinkertaisia ja toimivia ratkaisuja, joista osa on laajennettavissa muihinkin ympäristöihin.

Vaikka toimintakortit on suunniteltu 3–4-vuotiaille, niin on hyvin mahdollista, että niitä pääsevät käyttämään myös muun ikäiset lapset päiväkodissa. Lisäksi toimintakortit saattavat toimia kimmokkeena lapsille tai aikuisille keksiä muunnoksia tarjolla olevista liikuntaleikeistä tai keksiä uusia. Toimintakorttien tilaus opinnäytetyönä kertoo toimeksiantajan halusta kehittää liikunnallisuutta arjessaan ja toimintakorttien jalostaminen jatkossa tulikin puheeksi prosessin aikana.

Toimintakortit päiväkodin pihalle ovat vasta yksi liikunnallisuuden lisäämisen alue ja varhaiskasvatusympäristö tulisi nähdä laajemmin liikunnan mahdollistajana. Päiväkodin liikunnallisuutta voitaisiin esimerkiksi lisätä siirtymien kohdalla (Kyhälä ym. 2020, 75.) Sisätilojen toimintaa voisi kehittää fyysisesti aktiivisemmaksi kehittämällä ratkaisuja muuttaa pitkään paikallaan olemista tauotetummaksi eri tavoin. Matalan fyysisen toiminnan kehittäminen fyysisesti aktiivisemmaksi poistamatta pedagogisesti tärkeitä tavoitteita voi olla yksi kehityksen paikka useassa päiväkodissa.

Mielenkiintoista olisi kuulla kohderyhmän palautetta toimintakorteista. Henkilökunta pysyisi havainnoimaan leikkien käyttöä ja keskustelemaan kohderyhmän kanssa, kuin

myös ulkopuolinen tekijä. Olisi myös hyvä nähdä toimintakorttien vaikutus lasten liikunnallisuuteen, esimerkiksi fyysisesti aktiivisen ajan määrään tai liikunta-aloitteiden määrään. Tämä toki vaatisi järjestelmällistä ja pitkän ajan tutkimusta läheltä.

Opinnäytetyömme julkaistaan Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden tietokannassa, Theseuksessa, jolloin sitä pystyy hyödyntämään useampikin taho. Itse aiomme jatkaa tulevassa ammatissamme lasten hoitopäivän liikunnallistamista eri tavoin ja pysymään ajan tasalla liikunnallisuudesta varhaiskasvatuksessa. Se on ajankohtainen aihe, jonka tieto karttuu uuden tutkimuksen myötä. Liikunnan hyöty lapsen kasvuun ja kehitykseen on huomattu, joten siitä todennäköisesti keskustellaan tulevaisuudessa enemmän. Varhaiskasvattajan on osaltaan pysyttävä tiedossa mukana ja edistettävä liikumisen suosimista lapsen arjessa.

LÄHTEET

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

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.

Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa (toim.) Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haapala, E.; Pulakka, A.; Haapala, H. & Lakka, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa (toim.) Sääkslahti, A. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2016: 22. Viitattu 1.4.2022. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>.

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2014. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Holappa, A-S.; Kangas, J. & Costiander, K. 2019. Leikin olemus. Viitattu 29.3.2022. <https://www.oph.fi/fi/blogi/leikin-olemus>.

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.

Innostun liikkumaan 2021. Motoriset taidot – mitä ne ovat? Viitattu 26.3.2021. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>.

Kyhälä, A-L.; Reunamo, J.; Valtonen, J. & Ruismäki, H. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. Liikunta & Tiede 4/2020. Viitattu 29.3.2022. Saatavilla https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2020/lt_4_2020-s71-78.pdf.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa (toim.) Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Laukkanen, A.; Joensuu, L.; Sääkslahti, A.; Ihalainen, J.; Huotari, P. & Haapala, E. 2018. Motoristen taitojen ja lihasvoiman vuorovaikutus lapsuudessa ja nuoruudessa. Liikunta & Tiede 55 4/2018, 30–34. Viitattu 30.3.2022. Saatavilla https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2018/lt_4-18_30-34_lowres.pdf.

LiikU 2022. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 29.3.2022. <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuosituksel/>.

Luostarinen, S. & Björkman, M. 2020. ”Ei nykylapset osaa enää leikkiä” Vygotskylainen perspektiivi mielikuvitusleikin pedagogiikkaan. Teoksessa (toim.) Kangas, J. & Sintonen, S. Leikki vakan alla. Esseitä leikistä moninaisena ilmiönä. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/322916>.

Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Ojala, M. 2015. Varhaiskasvatus, esiopetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuksia 368. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Opetushallitus 2021. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Viitattu 26.3.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>.

Palokangas, L. Leikki on iloa ja vauhtia – Näkökulmia päiväkotikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden tärkeyteen. Teoksessa (toim.) Kangas, J. & Fonsén, E. Leikin ammattilaiset. Leikki ilmiönä ja varhaiskasvatuksen toimintamuotona. 2018. Viitattu 5.4.2022. Saatavilla https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232536/Leikin_ammattilaiset.pdf?sequence=3&isAllowed=y.

Norlandia Puisto 2022. Tervetuloa Norlandia Puistoon! Viitattu 5.4.2022. <https://norlandiapaivakodit.fi/puisto/>.

Pönnkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Pönnkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa (toim.) Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa (toim.) Sääkslahti, A. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 22. Viitattu 26.3.2022 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>.

Rintala, P.; Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49–55. Viitattu 31.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52620/rintalasaakslahtiivonenlt2016616tutkimusartikkelit.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsenkasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa (toim.) Koivula, M.; Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. Valloittava varhaiskasvatus. Opetusta, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2022. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Viitattu 12.4.2022. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>.

Suomen Latu 2022. Metsämörri. Viitattu 11.4.2022. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentointiminta/metsamorri.html>.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki : Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa (toim.) Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Turja, L. 2011. Lapset osallisina - kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria. Varhaiskasvatus tänään. Suomen Varhaiskasvatus ry:n verkkolehti. Toukokuu 2011, 24–35. Viitattu 29.3.2021. <https://ecef.org/wp-content/uploads/2014/03/2011-3-Turja.pdf>.

Turun ammattikorkeakoulu 2022. Innovaatiopedagogiikka. Viitattu 13.4.2022. <https://innopeda.turkuamk.fi/language/fi/innovaatiopedagogiikka/>.

Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma: Ilo Kasvaa liikkuen –ohjelma-asiakirja. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. 2019. Jyväskylä: LIKES.

Varhaiskasvatuslaki. 2018. L 13.7.2018/540 muutoksineen. [Www.finlex.fi](http://www.finlex.fi).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Yleissopimus lapsen oikeuksista. 20.11.1989. Viitattu 5.4.2022. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Toimintakorttien teksti- ja kuvapuolet

Pupuhyppely

- Kyykkyy
- Hyppele kuin pupu
- Tee kerralla 5 pupuhyppyä ja sitten pidä tauko
- Voit laulaa "Hyppää pois, hyppää pois..."



Rallikuski

- Ota pyöreä esine vajasta ratiksi
- Pärisytä rekan ääntä ja ajele ympäriinsä pihaa
- Käytä nurmikon reunaa liikenneviivoina
- Voi itse piirtää liikenneviivoja katuliiduilla tai kengillä hiekkaan
- Kaveritkin voivat osallistua omilla rateillaan



Takaperin kävely

- Katso taaksesi ja kävele varovaisesti taaksepäin
- Pysähdy. Mene kyykkyyyn 3 kertaa
- Jatka takaperin kävelyä katsoen taaksepäin



Pituushyppy

- Ota vauhtia ja loikkaa mahdollisimman pitkälle
- Kaveri voi mitata sen omilla askelillaan: kuinka monta?



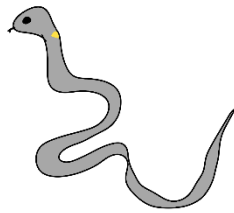
Pyörremyrsky

- Kädet sivuille pitkiksi
- Pyöri ympäriinsä
- Liiku vuorotellen eteen ja taakse



Rantakäärme

- Kädet yhteen ja suoraksi eteen
- Kumarru hieman eteenpäin
- Kävele luikerrellen ”siksakkia”



Vuorojaloin hyppely

- Kädet ylös suoriksi (tai esim. sivuille)
- Aloita seisoen yhdellä jalalla ja hyppää toisen jalan varaan eteenpäin
- Toista tätä koko matkan ajan
- Hyppele aidan yhdestä päädystä toiseen päädystä



Sementin kuljetus

- Ota rekka, kottikärryt tai muu kuljetusväline
- Kerää kuljetusvälineeseen hiekkaa ja kuljeta sitä paikasta toiseen
- Voi myös leikkiä kuljetuspalvelua, esim. kuljettamalla eri tavaroita tai hiekkaa kavereille



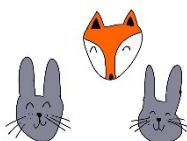
Sauvakävely

- Ota jotkin kepin kaltaiset vajasta sauvoiksi
- Kävele pihalla, kuin se olisi katu



Kettu ja pupupata

- Yksi (tai useampi) on kettu, joka jahtaa pupuja
- Muut ovat pupuja ja menevät karkuun
- Kettu vie kiinniotetun pupun pataan ja lähtee jahtaamaan lisää pupuja
- Pata voi olla esim. maahan piirretty ympyrä tai hiekkalaatikko
- Pupu pääsee pois padasta, jos se hyppii kyykkyhyppyjä paikallaan 10 kertaa



Hauki ja pikkukalat

-Yksi on hauki

-Muut ovat pikkukaloja

-Piiirretään maahan kolme viivaa tarpeeksi kauas toisistaan: ranta - syvä kohta - ranta

-Hauki sijoittuu keskelle, pikkukalat sijoittuvat yhdelle rantaviivalle

-Hauki huutaa "Pikkukalat uikaa!" ja silloin pikkukalat lähtevät juoksemaan toiselle rantaviivalle. Hauki koittaa pyydystää koskemalla mahdollisimman monta pikkukalaa. Kiinnijäädyt pikkukalat muuttuvat hauiksi, jotka jäävät keskelle ja alkavat seuraavalla kerralla pyydystämään jäljelle jääneitä pikkukaloja

-Leikki päättyy, kun kaikki pikkukalat ovat jääneet keskiviivalla kiinni



Ihmiskoris

-Pehmeä pallo

-Yksi on pallonvieritysvuorossa

-Muut ovat "koreja" ja sijoittavat itsensä haluamaansa asentoon ja laittavat haluamallaan tavalla kätensä tai jalkansa isoksi ympyräksi, josta pallo mahtuisi läpi

-Palloa saa vierittää maata pitkin, ei heittää



Flipperi

- Sovitaan rajattu alue, jossa on myös etukäteen sovittu maali
- Leikkijät muodostavat sekalaisen muodostelman, jossa paikallaan olijat ovat "töyssyjä" eli suunnannäyttäjiä
- Yksi on flipperin pallo, joka lähtee liikkumaan haluamallaan tyylillä yhtä töyssyä kohti. Pallo ja töyssy lopulta tekevät ylävitosen ja pallo jatkaa matkaa
- Töyssy näyttää käsillään, mihin suuntaan pallo kimpoaa tästä eteenpäin. Pallon suunnan tulisi olla joku toinen töyssy
- Pallo menee ristiin rastiin riippuen siitä, minne töyssyt häntä ajavat
- Pallo pääsee pelistä läpi, kun viimeinen töyssy ohjaa sen maaliin



Piilotusleikki

- Pehmolelu
- Yksi lapsi piilottaa pehmolelun kuikuilemaan pihalla piiloon
- Muut lapset etsivät pehmolelua
- Piilottaja voi antaa vihjeitä muille, esim. "kylmenee" tai "kuumenee"



Ruutuhyppely

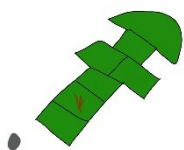
-Valmiit ruudut

tai

-Ruudut voi piirtää itse liidulla tai kepillä maahan

-Heitä keppi tai kivi ruutuun ja hypi yhdellä jalalla sen luokse, tule takaisin lähtöpaikalle esineen kanssa

-Kaverin vuoro tehdä samoin



Pallopujottelu

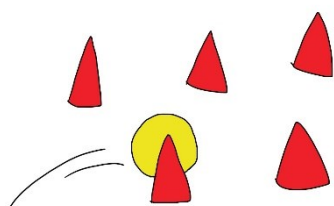
-Tee esterata kartioista

-Pujottele palloa esteiden välistä kierrellen

-Palloa saa myös pompottaa

-Viimeiseksi voi tehdä pujottelemalla maalin

-Ei tarvitse olla nopea. Pallo pysyy hallussa



Maa-meri-laiva

-Asettukaa samalle viivalle

-Aikuinen tai muu henkilö sivussa huutaa ”maa”, ”meri” tai ”laiva”

-Esim. kun huudetaan ”maa”, kaikki juoksevat maahan

-Voidaan käyttää erilaisia teemoja, esim. hedelmät, eläimet



Bändikerho

-Ottakaa erilaisia tavaroita varastosta, joista tulee erilaisia ääniä

-Myös kepit ja luonnosta löydetyt tavarat kelpaavat tähän

-Soittakaa yhdessä



Vessanpönttöhippa

-Valitkaa hippa

-Kun hippa saa kiinni, niin toinen menee kyykkyyyn ja muuttuu vessanpöntöksi

-Vessanpöntöksi muuttuneella on käsi pystyssä kahvana

-Pelastava henkilö istuu pytylle ja huuhtelee pytyn vääntämällä kahvasta



Käpykuvio tai esterata

-Kerää käpyjä, esim. 2 kukin

1. vaihtoehto: Kävyt järjestetään jonoon, suurimmasta pienimpään

2. vaihtoehto: Kävyillä voidaan sen jälkeen piirtää jokin kuvio maahan. Jokainen lapsi saa vuorollaan päättää, mitä piirretään. Otetaan valokuva jokaisesta tuotoksesta

3. vaihtoehto: Käpykuvio voidaan rakentaa esteradaksi, jota kukin voi ylittää



Käpypyramidi

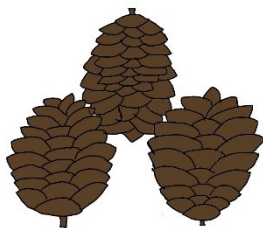
-Rakennetaan kävyistä pyramidi

-Niin korkea, kuin mahdollista

tai

-Voi myös sopia muusta rakennelmasta

-Yhdessä voidaan sopia, mitä materiaaleja rakennelmaan voi käyttää



Musiikkituokio metsässä

-Jokainen etsii itselleen sopivan soittimen metsän antimista

1. vaihtoehto: Yhdessä aletaan soittamaan vapaasti

2. vaihtoehto: Yhdessä soitetaan ja lauletaan jokin tuttu laulu

