

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Minna Heijari

ULKOLEIKKIEN KEINAIN LISÄÄ LIKETTÄ VARHAISKASVATUKSEEN

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

HEIJARI MINNA

Opinnäytetyö

Työn ohjaaja

Toimeksiantaja

Toukokuu 2014

Avainsanat

Ulkoleikkien keinoin lisää liikettä varhaiskasvatukseen

40 sivua + 3 liitesivua

Lehtori Virve Remes

Haminan kaupunki

liikuntataidot, päivähoito, ulkoleikit, varhaiskasvatuksen liikuntasuositus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota varhaiskasvatukselle keinoja tukea 3 – 6-vuotiaiden liikuntasuositusten toteuttamista päivähoitossa ulkoleikein. Tutkimuksella haluttiin myös antaa päiväkodeille uusia käytännön esimerkkejä ulkoliikuntatuokioiden toteuttamisessa. Tutkimuksen kohteena oli Haminan kaupungin viisi satunnaisesti valittua päiväkotia, joissa käytiin toteuttamassa suunniteltu ulkoliikuntatuokio. Tutkimuksen kohderyhmänä oli kyseisten päiväkotien 3 – 6-vuotiaat lapset sekä heidän kasvattajansa. Ryhmille toteutettiin ulkoliikuntatuokio päiväkodin pihalla. Tuokioiden kesto vaihteli ryhmäkoosta riippuen 30 minuutista 60 minuuttiin. Ryhmien koko vaihteli kahdeksasta neljääntoista lapseen. Ulkoliikuntatuokioihin osallistui pääsääntöisesti kahdesta neljään kasvattajaa.

Ulkoliikuntatuokiot koostuivat alkuleikistä, harjoitus- ja lopetusosasta. Liikuntatuokion sisältö oli tarkasti suunniteltu, jolloin se mahdollisimman monipuolisesti, laadukkaasti ja suositusten mukaan kehittäisi lasten liikunnallisia perustaitoja. Lisäksi ulkoliikuntatuokioiden tavoitteena oli tuoda kasvattajille uusia keinoja toteuttaa lasten liikunnallisten perustaitojen kehittämistä lisäten liikunnan määrää päivähoitossa.

Saadun palautteen mukaan liikuntatuokio oli hyvin onnistunut. Tuokioon osallistuneiden kasvattajien ja lasten palaute oli positiivista. Palautteen mukaan se antoi myös kasvattajille uusia keinoja ja ideoita toteuttaa lasten ulkoliikuntaa päivähoitossa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

HEIJARI, MINNA

More Movement for Early Childhood Education by Means
of Outdoor Plays

Bachelor`s Thesis

40 pages + 3 pages appendices

Supervisor

Virve Remes, Senior Lecturer

Commissioned by

City of Hamina

May 2014

Keywords

day care, physical skills, outdoor plays, recommendation
for physical activity in early childhood education

The purpose of this functional study was to provide means for the early childhood education for supporting the implementation of physical activity recommendation in day care by means of outdoor plays. The aim was also to give practical examples of how to organize outdoor exercise sessions. The study included five randomly selected day-care centers in the city of Hamina where this outdoor exercise session was carried out. The target group of the research was children from 3 to 6-year-old and their day care educators. I carried out a physical activity outdoor session for the groups in their own day care. The duration of these sessions varied from 30 to 60 minutes depending on the size of the group. The group size ranged from eight to fourteen children. As a rule, from two to four day care educators attended to these exercise sessions.

This exercise session was carefully planned so its content would be versatile, high quality and according to the recommendations how to develop children's physical basic skills. In addition, the purpose these of exercise sessions was to give the day care educators new ways to improve the children's basic physical skills as well as to increase children`s physical activity in day care. According to the feedback, these physical outdoor activity sessions were experienced very successful. The feedback from educators and children who were involved in these sessions was positive, and it gave educators new ways and ideas about how to put into practice physical outdoor activities for the children in day care.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	VARHAISKASVATUKSEN LIKUNNAN SUOSITUKSET	7
	2.1 Määrä ja laatu	7
	2.2 Suunnittelu ja toteutus	8
	2.3 Ympäristö ja välineet	9
	2.4 Yhteistyö	10
3	HAMINAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN LIKUNNAN SUOSITUKSET	10
4	LIKUNNAN AVULLA OPPIMINEN	11
	4.1 Motoriset tavoitteet	13
	4.2 Tiedolliset tavoitteet	15
	4.3 Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet	15
5	LIKUNNAN VAIKUTUKSET LAPSEN TERVEYTEEN	16
6	LIKUNTA LEIKKIEN PÄIVÄKODISSA	18
	6.1 3 – 6-vuotiaiden liikunnalliset leikit	20
	6.2 Suunnistusleikkejä	21
	6.3 Liikuntaleikkejä harjanvarsikepeillä tai sanomalehtikepeillä	21
7	LIKUNTATUOKIOIDEN OHJAAMINEN PÄIVÄKODISSA	23
8	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	24
	8.1 Tutkimuksen taustaa	24
	8.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys	25
	8.3 Tutkimuksen luotettavuus	25
9	TOIMINNALLINEN LIKUNTATUOKIO PÄIVÄKODISSA	26
	9.1 Suunnittelu	26
	9.2 Järjestäminen	27

9.2.1 Alkuleikki ratsastushippa	27
9.2.2 Harjoitusosa	29
9.2.3 Lopetus	33
10 ARVIOINTI TOIMINTATUOKIOSTA	33
10.1.1 Lasten palaute	34
10.1.2 Henkilökunnan palaute	34
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	36
12 POHDINTA	37
LÄHTEET	39
LIITTEET	

Liite 1. Suunnistusleikkejä

Liite 2. Liikuntaleikkejä kepeillä

1 JOHDANTO

Nykyään jo pienetkin lapset viettävät paljon aikaa television tai tietokoneen äärellä. Vapaa-aikana lapset eivät ulkoile tai liiku vaan viettävät yhä enemmän aikaa sisätiloissa erilaisten älypuhelimien, pelien ja television parissa. Vanhemmilla ei ole välttämättä aikaa tai motivaatiota kannustaa lasta liikkumaan. Tällöin korostuvat eri urheiluseurojen iltaisin järjestämät liikuntaharrastukset. Kaikilla lapsilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta osallistua niihin, joten liikkuminen voi jäädä hyvinkin vähäiseksi vapaa-ajalla. Tämä johtaa siihen, että lapsen päivittäinen liikunnan määrä jää alle liikuntasuosituksen. Tutkimusten mukaan jo 3 – 4-vuotiailla lapsilla alkaa näkyä urautumista joko liikunnalliseen tai liikkumattomaan elämäntapaan. Tämän takia lapsen rutiineihin olisi jo varhaisessa vaiheessa puututtava.

Tällöin korostuu liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen varhaiskasvatuksessa. Useasti lapset viettävät päiväkodissa pitkiä aikoja, joten ohjatun liikuntamahdollisuuden tarjoaminen päivähoidon aikana on tärkeää, kuitenkin unohtamatta lapsen omaehtoista liikkumista. Useat lapset liikkuvat omaehtoisestikin, mutta tavoitteena olisi saada kaikki lapset liikkumaan sekä nauttimaan siitä. Liikunnan avulla voidaan opetella uusia taitoja, joilla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Lapsen oppimisen mahdollisuudet lisääntyvät, kun motorinen aktiivisuus yhdistetään toimintaan ja opetukseen.

Itselleni liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen päivähoidossa on erityisen tärkeää. Sen avulla jo pienelle lapselle luodaan esimerkki liikunnallisesta elämänsenteestä. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Kun jo pienelle lapselle saadaan annettua positiivinen ja kannustava kuva liikunnasta, niin se saattaa kantaa pitkälle aikuisuuteen. Tämän takia olisi jo varhaiskasvatuksessa pyrittävä panostamaan lapsen liikunnalliseen aktiivisuuteen ja sitä kautta antamaan lapsille mahdollisuus liikkua ja nauttia siitä.

Lapsen liikunnalliseen tai liikkumattomaan elämäntapaan vaikuttavat siis kaikki hänen ympärillään olevat eri toimijat. Näistä yhdeksi suurimmaksi esteeksi nousee erityisesti aikuisten turvallisuushakuisuus. Tämä näkyy helposti siten, että lapselta kielletään juokseminen ja kiipeileminen, koska pelätään niistä aiheutuvia kolhuja. Tämän takia myös varhaiskasvatuksessa olisi panostettava siihen, että kasvattajilla on mahdollisuus

kouluttautua tai hankkia täydennyskoulutusta, jotta liikunnallisten tuokioiden toteuttaminen tulisi päivittäiseksi ja koko työyhteisön yhteiseksi tavoitteeksi.

Tämä toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on antaa lisää keinoja Haminan alueen päiväkodeille liikuntasuosituksen toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa. Erityisesti tavoitteena on lisätä päivittäistä liikuntaa päiväkodin pihalla tapahtuvien liikunnallisten tuokioiden avulla.

2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET

Yhteiskunnalliset muutokset lasten elinpiireissä ovat vähentäneet lasten päivittäistä liikkumista. Leikkivistä ja aktiivisista lapsista onkin tullut paikallaan istuvia pelaajia. Lasten liikkuminen on vähentynyt niin suuresti 2000-luvun alussa, että lasten normaali fyysinen kehitys ja kasvu ovat vaarantuneet. Tämä antoikin aihetta tarkastella varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia uudelleen. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset laadittiinkin 2005 yhteistyössä Nuoren Suomen, sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön kanssa. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset on kohdistettu päivähoitoon, mutta ne ohjaavat myös muualla tapahtuvaa alle kouluikäisten lasten kasvatuksellista vuorovaikutusta. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten tavoitteena onkin tukea ja ohjata Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Vasun) toteutumista päivähoitossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 7.)

2.1 Määrä ja laatu

Kaikilla lapsilla on tarve liikkua, jos lapselle annetaan siihen mahdollisuus. Lapsi tarvitsee asianmukaisen ravinnon lisäksi säännöllistä ja jatkuvaa liikuntaa, koska se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulleen ja kehitykselleen. Tämä mahdollistaa lapsen lihasten kasvun ja lihasvoiman lisääntymisen, mikä liikunnan avulla auttaa kuormittamaan kehon eri osia sekä vahvistamaan lapsen luukudosta, sidekudoksia ja jänteitä. Lisäksi lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen tarvitsee säännöllistä päivittäistä liikuntaa aina hengästymiseen asti. Suosituksen mukaan alle kouluikäinen lapsen tulisi liikkua joka päivä vähintäänkin kaksi tuntia reippaasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

Varhaiskasvatuksessa tulisi erityisesti panostaa monipuoliseen ja motorisia perustaitoja tukevaan liikuntaan (Jaakkola 2014, 17). Pienen lapsen motoriset taidot automati-

soituvat useiden toistojen avulla. Ensin lapsi oppii motorisesta taidosta alkeismallin, jonka jälkeen harjoittelun myötä opittu taito saavuttaa perusmallin vaiheen. Tämän jälkeen lapsen ei enää tarvitse miettiä jatkuvasti omaa liikkumistaan, vaan hän pystyy jo samalla seuraamaan maaston muotoja ja liikkumaan niiden mukaisesti. Taitojen kehittyminen kuitenkin vaatii, että lapsi liikkuu päivittäin. Tällöin monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen erilaisissa maastoissa kehittää lapsen taitoja niin, että lapsi saavuttaa automatisoituneen vaiheen. Tällöin lapsi on saavuttanut niin sanotun taidon ihannemallin, jolloin hänen ei tarvitse enää miettiä liikkumistaan, vaan hän voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön tarkkailemiseen. Lapsen liikkumistaidot ovat siis suhteessa siihen, miten hyvin lapsi pystyy huomioimaan ympäristöään. Tutkimuksissa on myös selvinnyt, että hyvät motoriset taidot omaavalle lapselle sattuu yleisesti vähemmän tapaturmia. Motoristen taitojen ihannemalli tulisi saavuttaa ennen lapsen kouluikää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 13.)

2.2 Suunnittelu ja toteutus

Päivähoidossa kasvattajien tulisi mahdollistaa lapsille suunnitelmallista, tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta joka päivä. Suositusta tulisi toteuttaa niin, että liikuntatuokioiden tavoitteelliset ja monipuoliset sisällöt siirtyisivät joustavasti osaksi lasten jokapäiväistä toimintaa. Niitä tulisi myös hyödyntää erityisesti erilaisissa odotetu- ja siirtymätilanteissa. (Pulli 2013,18.) Tällöin on tärkeää aikatauluttaa ja organisoida lapsen päiväkotipäivä siten, että lapsella olisi päivittäin mahdollisuus liikkua omaehtoisesti sekä saaden ohjausta niin sisällä kuin ulkona. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142.)

Päiväkotipäivän voi aloittaa mukavasti aamuvoimistelulla, johon valitaan vähän tilaa vieviä liikkeitä. Liikuntatehtävät voivat pitää sisällään esimerkiksi musiikkiin, äidinkielen tai matematiikkaan liittyviä harjoituksia. Liikuntaleikin voi toteuttaa niin, että lapsi toimii yksin tai ryhmässä. Siirtymä- ja odotustilanteet voivat sisältää taukoliikuntaa, jota voi myös hyödyntää pitempään kestävän istuvan toiminnan aikana. Ohjatut liikuntatuokit ovat tavoitteellisesti suunniteltuja ja toteutetaan mielellään jaetussa lapsiryhmässä sekä samalla huomioidaan tietysti lasten yksilölliset tavoitteet. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142.)

Lasten omaehtoista liikkumista tuetaan tarjoamalla lapsille vuodenaikaan sopivia välineitä, niin sisällä kuin ulkonakin. Aikuisilla on tärkeä rooli kannustaa lapsia ja tarvit-

taessa olla mukana toiminnassa. Lasten kanssa tehdään retkiä lähipuistoon ja metsään, jolloin esimerkiksi luontokasvatus ja liikunnalliset teemapäivät monipuolistavat lasten liikkumismahdollisuuksia. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 142.)

2.3 Ympäristö ja välineet

Kasvattajien tehtävänä on luoda päivähoidon ympäristöstä sellainen, että se houkuttelee lapsia liikkumaan sekä samalla poistaa liikuntaan liittyviä esteitä. Lapsia tulee opettaa liikkumaan turvallisesti erilaisissakin ympäristöissä. Kasvattajien on hyvä muistaa, että lapsi mahtuu liikkumaan hyvinkin pienessä tilassa. Se, että päiväkodissa ei ole salia, ei ole este liikuntatuokioiden järjestämiselle, vaan silloin on valmisteltava liikunnalle tyhjää tilaa. Lapsen liikuntaan houkuttelevan ympäristön saa helpoiten tehtyä laittamalla esille erilaisia liikuntavälineitä sekä vaihtamalla niitä riittävän usein. Lisäksi on hyvä jättää esille erilaisten ratojen rakentamiseen soveltuvia välineitä. Myös erilaisten seinälle kiinnitettyjen kuvien avulla voidaan lapsia innostaa liikkumaan. (Pulli 2013, 18-19.)

Aikuiset voivat suuresti omalla asenteellaan vaikuttaa lapsen liikkumiseen. Aikuiset helposti puuttuvat ja rajoittavat lapsen liikkumista. Pelätään, että lapselle sattuu vahinko, ja sen takia lapsen liikkumista rajoitetaan kielloilla. Kuitenkin olisi erittäin tärkeää muistaa, että lapsen turvallisen liikkumisen opettelu ei saa olla liikkumisen kieltämistä vaan päinvastoin liikkumisen sallimista. Turvallisen liikkumisen opetteluun tulee varata lapselle riittävästi aikaa, jolloin lapsella on mahdollisuus yhdessä kasvattajan kanssa havainnoida ja opetella uusia asioita. Tällöin kasvattaja on tärkeässä asemassa, jotta lapselle tarjotaan riittävästi oppimisen mahdollisuuksia. Lapsi kuitenkin tarvitsee aikuisen esimerkin ja apua, jotta hän oppii liikkumaan ja käyttämään erilaisia liikuntavälineitä. Lapsen liikkumattomuus on aina suuri turvallisuusriski, joka johtaa myös erilaisiin terveystriskeihin. (Pulli 2013, 20.)

Jokaisessa päiväkodissa tulee olla lasten liikuntaan soveltuvia perusvälineitä. Nämä välineet tulee olla helposti lasten saatavilla, eikä ainoastaan välinevarastossa säilytyksessä. Lapsia tulee opastaa välineiden käytössä, jotta lapset pystyvät päivittäin itsenäisesti niiden kanssa harjoittelemaan liikkumista. (Pulli 2013, 21.)

2.4 Yhteistyö

Päivähoidon henkilökunnan tulisi keskustella vanhempien kanssa lasten liikkumisesta päivähoiton aikana samaan tapaan kuin nukkumisesta tai syömisestäkin. Tällöin vanhemmille heräisi ajatus, että lapselle liikunta on aivan yhtä tärkeä inhimillinen ja kehityksellinen tarve kuin riittävä uni tai monipuolinen ravinto. Päivähoidon henkilökunnan ja vanhempien kasvatuskeskusteluissa on kyse kumppanuudesta, jolloin tavoitteena on tarjota lapselle mahdollisimman hyvä päivähoitopäivä. (Pulli 2013, 21.) Tällöin on ensiarvoisen tärkeää keskustella myös lapsen liikkumisesta, koska kaikilla vanhemmilla ei ole aina riittävästi tietoa siitä, kuinka tärkeää liikunta on lapselle. Samalla vanhempia voi opastaa lapselle ajankohtaisista ja sopivista liikuntamuodoista, erilaisista liikunnan mahdollisuuksista ja välineistä. Keskustelua olisi myös hyvä käydä lapsen kiinnostuksen kohteista sekä päivittäisen liikunnan määrästä ja laadusta. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 150.)

Päivähoidossa lapsella tulisi olla mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Tällöin erittäin tärkeäksi asiaksi nousevat sekä lapsen omaehtoinen liikkuminen että vapaan liikkumisen mahdollisuuden tarjoaminen. Tämä vaatiikin kasvattajayhteisöltä paljon keskustelua, jotta toiminta on hyvin suunniteltua ja kaikilla on yhteiset pelisäännöt. (Pulli 2007, 16.) Tällöin päiväkotien henkilökunnan rooli niin ohjatussa kuin vapaassa toiminnassakin on kannustaa ja rohkaista lapsia aktiivisuuteen, koska tutkimusten mukaan se lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen 2013, 28.) Jotta lasten runsas liikkuminen päiväkodissa toteutuu, on koko henkilöstön sitouduttava kehittämään lasten fyysistä ympäristöä, karsimaan turhia kieltoja, asettamaan liikuntavälineitä lasten saataville sekä kannustamaan lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 149).

3 HAMINAN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN LIIKUNNAN SUOSITUKSET

Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma on laadittu 2007 ja sitä on päivitetty uudelleen 2011. Haminan kaupungin varhaiskasvatuksen suunnitelma on sekä laadun ohjausväline että opetussuunnitelma. Sen tarkoituksena on ohjata varhaiskasvatuksen toteuttamista, arviointia ja kehittämistä. Se on suunnattu niin henkilöstölle kuin var-

haiskasvatuspalveluita käyttäville perheille. (Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011.)

Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa lasten liikkuminen on arjen toimintaa käsittelevän otsikon alla. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lasten liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia, kuten leikki, tutkiminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaisu. Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostuu päivittäisen liikkumisen tarve, joka on terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. Liikkumisen avulla lapsi kokee iloa, ilmaisee omia tunteitaan sekä oppii uusia asioita. Lisäksi liikkumisen avulla lapsi oppii tutustumaan omaan kehoonsa, toisiin lapsiin ja ympäristöönsä. Liikkuminen tuo myös lapselle uusia kokemuksia ja mahdollisuuden päästä purkamaan energiaa. (Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan, että lapsen liikunnan tulisi olla säännöllistä ja ohjattua liikuntaa, koska se on tärkeää lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoristen taitojen oppimiselle. Tämä luo pohjan lapsen terveen itsetunnon kehittymiselle, jolloin lapsi on tietoinen omasta kehostaan ja hallitsee sitä. Lisäksi liikunnan positiivisilla kokemuksilla ja säännöllisillä harjoitteilla luodaan pohjaa lapsen kiinnostukselle liikuntaa kohtaan vielä myöhemmin. (Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa liikkumisen yhtenä tavoitteena on vielä opettaa lapsille turvallista liikkumista, jolloin samalla ohjataan oikeaan liikennekäyttäytymiseen. Tällöin liikennekasvatusta huomioidaan kaikkien päivittäisten toimintojen yhteydessä, jolloin myös vanhemmilta ja henkilöstöltä saatu esimerkki on hyvin tärkeä. (Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011.)

4 LIIKUNNAN AVULLA OPPIMINEN

Liikuntakasvatustyötä tapahtuu koko ihmisen elämän ajan, alkaen varhaislapsuuden päiväkotien liikuntatuokioista. Liikuntakasvatuksen kaksi päätavoitetta ovatkin kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa sitä, että tarjotaan jo lapselle mahdollisuus elinikäiseen liikuntamotivaatioon. Tämä tapahtuu tarjoamalla lapselle riittävästi positiivisia kokemuksia liikunnan

avulla. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa sitä, että lasten persoonallisuuden ja suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisessa käytetään liikuntaa kasvattamisen välineenä. Tämän takia kaikki liikuntaan liittyvät kokemukset ja tilanteet ovat lapsuudessa hyvinkin tärkeitä. (Jaakkola 2014, 18.)

Liikunnan keskeisemmäksi tavoitteeksi, niin ohjatussa kuin ohjaamattomassa liikunnassa, nousee kuitenkin lapsen oman motivaation sytyttäminen liikkumiseen. Motivaatio tarkoittaa silloin sitä, että lapselle syntyy sisäinen liikuntamotivaatio. Tällöin liikuntaan osallistuminen tuottaa nautintoa ja iloa. Tällöin lapsikin osallistuu liikunnalliseen toimintaan sen takia, koska se on kivaa, eikä minkään ulkopuolisen asian tai tekijän ohjaamana. (Jaakkola 2014, 18.)

Lapset liikkuvat yleensä luonnostaan ja tällöin liikkuminen nouseekin keskeisimmäksi asiaksi lapsen elämässä. Liike vaikuttaa kaikkiin lapsen kehityksen osatekijöihin, niin motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen kuin tunne-elämän kehitykseenkin. Lapsen liikkuaessa hän saa mahdollisuuden tuntea oman kehonsa aivan uudella tavalla. Liikkeen sivutuotteena lapsi oivaltaa sekä oppii asioita, mutta ennen kaikkea hän saa runsaasti onnistumisen kokemuksia. (Autio & Kaski 2005, 54.)

Lapset ovat luonteeltaan uteliaita, ja se ajaakin lapsen helposti tutkimaan ympäristöönsä. Liike ja liikunta ovat niitä välineitä, joiden avulla lapsen tutkimukset onnistuvat. Aikuisen tehtävänä on antaa lapselle mahdollisuuksia, ja lapsen oma luontainen uteliaisuus luo halun oppia uusia asioita. Lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan kokemusten kautta. Tällöin lapsi oppii vaikkapa juoksemalla, kierimällä, hyppimällä, liukumalla, pomppimalla tai keinumalla. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 9.)

Lapsen liikkumaan oppiminen ja motoristen taitojen kehittyminen edellyttää, että lapsen liikunnallisessa toiminnassa huomioidaan lapsen yksilöllisyys, tavoiteasettelu, olosuhteet sekä käytössä olevat välineet. Aluksi lapsi oppii enimmäkseen motoristen toimintojen ja aistitoimintojen välityksellä. Tällöin liikuntatuokioissa tulisikin kiinnittää huomiota lapsen havaintomotoriseen oppimiseen, mikä edellyttää lapselta aistitoimintojen herkistymistä ja oleellisen tiedon löytämistä ympäröivästä maailmasta. (Autio & Kaski 2005, 54.)

Havaintomotoriset taidot pitävät sisällään lapsen käsityksen omasta kehostaan ja sen eri puolista suhteesta ympäristöön sekä aikaan. Lisäksi havaintomotorisiin taitoihin kuuluu kehon tahdonalainen liikuttaminen, kuten kehon keskiviivan ylitys. Aistitoimintoja herkistäviä ja vahvistavia harjoituksia tulisi olla myös riittävästi liikuntatuokioissa, joten liikunnan tulisi tarjota lapselle riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tunto- ja tasapainoaistimuksia. Tällöin saavutetaan liikuntatuokioissa parhaimmat olosuhteet oppimiseen ja lapsi oppii silloin liikkumalla sekä myös liikkuu oppiakseen. (Autio & Kaski 2005, 54 - 55.)

4.1 Motoriset tavoitteet

Lapsen motoriset perustaidot kehittyvät leikin ja liikkumisen kautta. Perusliikkumisen eli kehon asentojen ja liikkeiden hallinnan muodostamalle pohjalle rakentuvat motoriset perustaidot. Lapsen perusliikkumisen kehittyminen on pohja kaikelle toiminnalle. Perusliikkuminen on tärkeää ihmisen koko elämänkaaren aikana, joten sen ylläpitämiseen tulisi kiinnittää huomiota koko elämän ajan. (Forsman & Lampinen 2008, 40.)

Lapsen motorinen kehitys ja motorinen toiminta ovat vahvasti yhteydessä lapsen kokonaiskehitykseen. Tämän pohjalta se onkin erittäin tärkeä osa-alue lapsen uusien asioiden oppimisen prosessissa. Lapsen motoristen taitojen kehittymistä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Motoristen taitojen kehittyminen voidaan määritellä lapsen iän mukaan, jolloin siihen vaikuttavat sekä lapsen perintö- että ympäristötekijät. Kuitenkin keskeisimmäksi tekijäksi nousevat lapsen geneeissä tulevat yksilölliset ominaisuudet, jolloin motorinen kehitys on jatkuvaa sopeutumista lapsen omien ominaisuuksien ja ympäristön muutokseen. Tällöin kasvamisen, kypsymisen ja oppimisen prosessit ovat keskenään vuorovaikutuksessa mahdollistaen lapsen kehittymisen. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 16.)

Lapsen motoristen taitojen kehittymisen on myös ajateltu etenevän vaiheittain. Tällöin sitä voidaan tarkastella ikään kuin tuotteena. Lapsen motorinen kehitys alkaa aina refleksiliikkeistä. Ne johtavat perusliikkeiden oppimisen kautta hyvinkin eriytyneisiin liikkeisiin saakka. Näissä jokaisessa kehitysvaiheessa on oma kehitystasonsa, jolloin refleksit ja liikekaavat kehittyvät samassa järjestyksessä, mutta kuitenkin yksilöllisesti ja eriaikaisesti. Lapsen kehityksessä voidaan nähdä nopeita ja hitaita kausia sekä herkkiä ja kriittisiä kausia. Kuitenkin pelkästä iästä ei voida päätellä lapsen motorista kehitystasoa, sillä samanikäisilläkin lapsilla saattavat motoriset taidot olla hyvinkin eri

vaiheessa ilman, että kummankaan lapsen kehitys olisi epänormaali. Olisi hyvä muistaa, että lapsen motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti. (Rintala, ym. 2012, 16 – 17.)

Toisesta näkökulmasta tarkasteltuna lapsen motoristen taitojen kehittyminen liittyy dynaamiseen järjestelmien teoriaan. Dynaamisen järjestelmän teoria perustuu uudempaan tutkimukseen, jonka tavoitteena on kuvata lapsen kehitystä enemmänkin prosessina ja yrityksenä, joka ymmärtää lapsen kehitystä. Dynaamisen järjestelmän teorian mukaan lapsen motorisessa kehityksessä muutoksen saa aikaan vuorovaikutus, joka tapahtuu yksilön, suoritettavan tehtävän ja ympäristön välillä. Tällöin muutoksen voivat saada aikaan lapsessa tapahtuvat muutokset, kuten ruumiinrakenteen muuttuminen kasvaessa, jolloin liikkeen mekaaniset tekijät muuttuvat. Muutosta voivat aiheuttaa tehtävässä tapahtuvat muutokset, kuten erilaisten välineiden ottaminen mukaan toimintaan. Myös ympäristön muutokset voivat saada aikaan liikemallin muuttumista. Tämän takia vaikkapa tasaisella maalla juoksemisen tai metsässä juoksemisen liikemallit eroavat suuresti toisistaan. (Rintala, ym. 2012, 17.)

Dynaamisen järjestelmän teorian tarkoituksena ei suinkaan ole hylätä geneettisten tekijöiden yhteyttä eikä biologista vaikutusta. Sen tavoitteena on nähdä lapsen kehittyminen mahdollisuuksina ja todennäköisyyksinä, joihin kuitenkin kaikki aikaisemmin opitut asiat vaikuttavat. Tällöin lapsi saa liikkumisesta kokemuksia ja elämyksiä, joista kuitenkin hän voi oppia. Kuitenkin motoristen taitojen oppimiseen vaikuttaa lapsen sisäisten järjestelmien itseohjautuvuus, kekseliäisyys ja löytämisen riemu. Uusia motorisia taitoja ja liikemalleja oppiakseen lapsi joutuu mukauttamaan omaa kehoaan opittavan tehtävän sekä tilanteen mukaisesti. Kuitenkin lopputuloksen määrittelee ympäristö ja siihen liittyvät toimintamahdollisuudet sekä tietysti lapsen yksilölliset ominaisuudet. (Rintala, ym. 2012, 17.)

Lapsen motorinen kehitys on yksi osa yksilön kokonaiskehitystä, minkä takia siihen selvästi heijastuvat muiden alueiden vajavuudet. Tällöin on huomioitava, että motoristen taitojen puute vaikuttaa ratkaisevasti lapsen kykyyn sopeutua ympäristöön ja siellä tapahtuviin muutoksiin. Normaalisti kehittyvällä lapsella on kiinnostusta etsiä tilanteita, jotka häntä kehittävät. Näin ei kuitenkaan tapahdu välttämättä lapselle, jolla on kehitykseensä liittyviä pulmia. (Rintala, ym. 2012, 17 – 19.)

4.2 Tiedolliset tavoitteet

Tutkijatkin unohtavat usein, että myös liikunnallisten leikkien avulla on mahdollista kehittää lapsen tiedollisia sekä myös tunne-elämän ja vuorovaikutuksellisia taitoja (Smith 2010, 99). Tällöin kannustavalla ja myönteisellä ilmapiirillä pystytään luomaan sellainen toimintaympäristö, jossa lapsen on mahdollisuus oppia paljon uusia asioita. Tärkeimmäksi asiaksi nouseekin itse tekeminen ja kokeileminen. Varsinaisen liikuntasuorituksen oppimiseen tarvitaan useita tuhansia toistoja, yrityksiä ja tekemisen vaiheita. Riittäväällä rohkaisulla ja kannustamisella lapsi innostuu yhä uusiin yrityksiin ja kokeiluihin. (Arvonen 2007, 20.) Tällöin on eriarvoisen tärkeää, että lasten liikunnallisen toiminnan tulisi olla aktiivista. Lisäksi toiminnassa olisi erittäin tärkeää huomioida, että lapsi kokee onnistuvansa uuden taidon harjoittelussa ainakin jossain määrin, sillä tämä antaa uutta puhtia taidon opetteluun tai ihan uuden taidon harjoitteluun. (Rintala, ym. 2012, 18 – 19.)

Lapselle tulee tarjota mahdollisuus tehdä monipuolisesti erilaisia liikunnallisia asioita ja etenkin myös sellaisia, jotka herättävät lapsen mielenkiinnon. Yleensä tällöin lapsen vireytys on hyvä ja hän kiinnostuu ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Tällöin kasvattaja on tärkeässä roolissa ylläpitämässä lapsen kiinnostusta kyselemällä ja kiinnittämällä huomiota lapsen tekemiseen. (Forsman, ym. 2008, 40.)

Liikunnan avulla kasvattamiseen liittyy myös akateemisen suoriutumisen tukeminen. Nykytutkimusten perusteella liikunta vaikuttaa merkittävästi aivojenkin kehittymiseen ja sitä kautta koulumenestykseen. Tällöin liikuntakasvatusta voidaankin pitää erityisen tärkeänä toimintaympäristönä esimerkiksi tukiessa oppimisvaikeuksista kärsiviä lapsia. (Jaakkola 2014, 18.)

4.3 Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet

Lapsi on kokonaisuus, johon fyysinen liike kuuluu yhtenä on osa-alueena. Lapsen sosiaalinen ja psyykinen kehitys kulkevat yhdessä liikunnallisen kehityksen kanssa. Tällöin oivaltavalla ja ajattelevalla lapsella on hyvinkin selkeät sanallisesti ilmaistavat tunnetilat. (Rinta, ym. 2008, 10.) Liikuntatilanteissa saadaan aikaan hyvää vuorovaikutusta, jos tilanne virittää lapsen emotionaalisesti ja mahdollistaa liikkeen harjoittelun jäljittelemällä ja toistamalla. Lapselle ympäristöstä välittyvä tunneilmasto on pe-

rusta kaikelle oppimiselle ja kehittymiselle. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 90.)

Lapsiryhmässä on aina kysymys ihmisten kohtaamisesta, jolloin on suuri merkitys yhteenkuuluvuuden tunteella. Sen avulla saadaan luoduksi leikin nostattama ilo, johon aikuisetkin yhtyvät. On tärkeää, että aikuinen pystyy lukemaan lasten viireys- ja tunnetiloja, koska väsyneille lapsille ei enää pitäisi järjestää riehakasta liikuntaa, koska se lisää entisestään ylivirittyneisyyttä ja näin vaikeuttaa myös lapsen uneen ja lepoon rauhoittumista. Lisäksi tulee huomioida, että jo kehittyneempien leikki-ikäisten lasten kanssa toimiessa on syytä kiinnittää huomiota myös kielelliseen ohjaukseen. Aikuinen ei välttämättä itse sitä tiedosta, mutta tehtävänanto saattaa vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee tilanteen. Tällöin lapsi saattaa esimerkiksi kokea, ettei hän osaa toimia aikuisen antamien vaatimusten mukaisesti. (Karvonen, ym. 2003, 90 – 92.)

Liikunnan avulla lisäksi tuetaan lapsen myönteisen minäkuvan kehittymistä, jolloin liikunta tarjoaa mahdollisuuden pätevyyden kokemiseen erilaisten liikunnallisten tehtävien avulla. Lisäksi myönteinen minäkuva tarjoaa lapselle mahdollisuuden ilmaista itseään fyysisesti erilaisissa liikuntaan liittyvissä tilanteissa. (Jaakkola 2014, 18.)

Lapsen liikkuesssa muiden lasten ja aikuisten kanssa hän omaksuu näiden asenteet, arvostukset ja arvomaailman. Tietyissä ikävaiheissa lapsi kokeilee rajojen pitävyyttä ja samalla luo omaa arvomaailmaansa. Erilaisten pelien ja leikkien kautta lapsi oppii sääntöjen ja ohjeiden merkityksen toiminnan sujumiselle ja vahinkojen välttämiseksi. Lapset ovatkin erittäin tarkkoja noudattamaan sääntöjä leikeissä. Lasten maailma on sääntöjen suhteen mustavalkoinen. Kuitenkin lapset ovat toisiaan kohtaan oikeudenmukaisia, mutta rankaisevat leikissä rikkojaa ankarastikin. Aikuiset omalla esimerkillään antavat lapsille käsitteet oikeasta ja väärästä sekä totuudesta ja valheesta. (Numminen 2005, 197 – 198.)

5 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET LAPSEN TERVEYTEEN

Liikunta on lapsen spontaania leikkiä. Aikuisen liikunnan harrastamiseen voi liittyä moniakkin syitä, mutta lapsi liikkuu liikkumisen ilosta ja siksi, että se on kivaa. Vanha sanonta sanoo, että lapsi on terve kuin se leikkii, mutta sen voisi sanoa toisinkin eli lapsi on terve, kun se leikkii liikkuen. Lapsella onkin paremmat edellytykset pysyä

virkeänä ja terveenä, kun hän liikkuu. Tämän takia liikkuminen on tärkeää myös niille lapsille, jotka eivät pysty sairauden tai vamman takia liikkumaan samalla tavalla kuin terveet lapset. Tällöin on huomioitava, että jos joku osa lapsen kehosta on liikuntakyvytön, niin silloin käytetään liikkumisessa muita kehon osia enemmän. (Pulli 2004, 9.)

Lapsuudessa luodaan hyvä pohja aikuisiän terveydelle sekä liikuntatottumuksille. Liikuntaa voidaan pitää ihmisen elämänlaadun yhtenä olennaisena osana. Kasvattajien ja terveysalan ammattilaisten työn yksi tärkeimmistä tavoitteista on juuri ihmisten elämänlaadun parantaminen. (Rintala, ym. 2012, 24.)

Lapsilla liikunnan vahvimmat terveydelliset vaikutukset näkyvät tuki- ja liikuntaelimistön kehittämisessä, psykososiaalisena vaikutuksena sekä hyvien liikuntatottumusten muotoutumisena, jotka kantavat aina aikuisuuteen asti. Kuitenkin on havaittu, että lapsilla sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat yhteydessä paitsi liikkumattomuuteen ja väärin ruokailutottumuksiin, niin myös lihavuuteen. Lihavuuden havaitaan jo lapsillakin lisäävän näitä riskitekijöitä, joten säännöllisen ja monipuolisen liikunnan avulla voidaan myös ehkäistä jo lapsilla pitkäaikaissairauksia. (Fogelholm, Kannus, Kukkonen-Harjula, Luoto, Nupponen, Oja, Parkkari, Paronen, Suni & Vuori 2005, 166.)

Hermosto tarvitsee liikuntaa kehittyäkseen, koska hermosolut ja niiden väliset yhteydet eivät säily ilman liikuntaa. Mitä enemmän näitä yhteyksiä hermostossa on, sitä helpompi on oppia uusia taitoja vanhempanakin. (Lamponen 2014.) Lisäksi luuston kehittyminen lapsilla vaatii liikunnallisia ärsykeitä. Erityisen tärkeää olisi saada riittävästi liikunnallisia ärsykeitä kasvupyrähdysten aikana. (Fogelholm ym. 2005, 167.)

Lapsen luustosta suuri osa on vielä rustoa, joten lapset eivät saa yhtä helposti luunmurtumia kuin aikuiset, mutta toisaalta he ovat alttiimpia huonoille kehonasentoille joutuessaan esimerkiksi istumaan paikallaan huonossa asennossa. Myös lasten ja aikuisen lihaksisto poikkeaa toisistaan. Tästä johtuen esimerkiksi lapsen lihaksisto on alttiimpi väsymään nopeammin kuin aikuisen. Kuitenkin lasten ajatellaan toimivan väsymättömästi, mutta tämä toiminta perustuukin todellisuudessa ketjuihin lyhyitä suorituksia. Tällöin lapsi pystyy säännöstelemään itse lepotaukonsa. Tämä tulee esille parhaiten lasten erilaisissa juoksu- ja hippaleikeissä. (Karvonen, ym. 2003, 41.)

Erityisesti ulkoilun on havaittu vaikuttavan lapsiin rentouttavasti, poistavan stressiä sekä elvyttävän keskushermoston toimintaa. Suomessa eri vuodenaajat tarjoavatkin

runsaasti mahdollisuuksia toteuttaa monipuolista liikuntaa ulkoympäristössä. Tällöin usein lapsen fyysinen ponnistelu tulee kuin luonnostaan, mikä parantaa lapsen kestävyyttä. Raikas ulkoilma edistää lisäksi lapsen aivojen vireyttä ja kohottaa elimistön toimintakykyä. Tämän lisäksi se parantaa lapsen ruokahalua ja unenlaatua. (Karvonen, ym. 2003, 43, 235.)

6 LIIKUNTAA LEIKKIEN PÄIVÄKODISSA

Päiväkodissa huoli lasten turvallisuudesta usein korostuu liikuntakasvatuksen yhteydessä. Usein ajatellaan, että paikallaan leikkivä lapsi on turvassa. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, vaan päinvastoin tapaturmat tapahtuvatkin niille lapsille, jotka eivät ole oppineet käyttämään omaa kehoaan. Lapset, jotka ovat oppineet monipuolisesti käyttämään omaa kehoaan, pärjäävät tavallisissa arkipäivän tilanteissa paremmin. Tämän takia lasten liikkumista ei tulisi rajoittaa pienten kolhujen pelossa. Tekeväälle sattuu toimii hyvänä mottona päiväkodissa, kun hoidetaan pieniä naarmuja tai asfaltti-ihottumaa. Tietysti turvallisuudesta tulee huolehtia ja ennakointi toimiikin estämistä parempana keinona lasten tapaturmien ehkäisyssä. (Pulli 2007, 13 – 14.)

Liikunnallisuuteen kasvetaan jo päiväkotikäisenä. Nyt olisi jo viimeistään luovuttava siitä harhakuvitelmasta, että lapset liikkuvat aina. Tämä mielikuva ei uusimpien tutkimusten mukaan pidä enää paikkaansa vaan päinvastoin kaikki kolmevuotiaatkaan lapset eivät liiku riittävästi normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Liikunta- ja seikkailupainotteisissa päiväkodeissa fyysinen toiminnallisuus on yksi oppimisen työmenetelmä, sekä osa arkea. Nämä ovatkin hyviä käytännön esimerkkejä liikuntaaktiivisuuden nostattamisesta varhaiskasvatuksessa. (Sääkslahti, ym. 2013, 27; Juuti-Finni, Laukkanen, Pesola & Sääkslahti 2003, 35.)

Lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikkeenhallinta kehittyvät ensimmäisten kymmenen vuoden aikana, joten päiväkotikäisenä lapsen on tärkeää saada hyvin monipuolista ja haastavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm ym. 2005, 169.) Liikuntaleikit sopivat tähän hyvin, sillä ne määritellään niin, että liikuntaleikissä lapsi joutuu käyttämään isoja lihasryhmiä (Smith 2010, 100).

Tällöin päiväkotien henkilökunta ja perhepäivähoitajat ovat ainutlaatuisessa asemassa luomassa lapsille turvallista ja luottamusta herättävää motorista ja sosiaalista ympäristöä, jossa lapsella on mahdollisuus tutustua ympäröivään maailmaan. Tämä luo pohjan liikunnalliselle päätavoitteelle, jonka tarkoituksena on luoda luottamuksellinen ilmapiiiri kaikkeen tekemiseen, lähellä oleviin aikuisiin ja sitä kautta tukea lasten omaa tekemistä. (Rintala, ym. 2012, 18.)

Lasten ensimmäisten ikävuosien aikana liikkuminen ja leikki ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Erilaiset liikuntaleikit tuovat lapselle iloa ja innostusta, jolloin lapsi vapautuu ja rentoutuu leikkiin mukaan. Lapsi voi hyvinkin luoda liikkumisestaan leikin, jolloin se voi pitää sisällään saman asian toistamista, ääntelyä, puhetta, mielikuvia ja laulelua. Tällöin leikissä opitaan esineiden ominaisuuksia ja käsittelytaitojakin. (Karvonen, ym. 2003, 137.)

Leikin avulla lapsen perusliikuntataidot saavat harjoitusta, koska ne pitävät yleensä sisällään esimerkiksi juoksemista, kävelemistä, heittämistä ja hyppäämistä. Tällöin leikki vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen. Lisäksi myös kehittyvät lapsen kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. Erityisesti erilaiset juoksuleikit ovat hyvää kuntoliikuntaa lapsille, koska niissä lapsi voi itse säädellä omaa nopeuttaan ja voimaansa juostessaan. Tarvittaessa lapsi voi myös pitää lepotaukoja ja jatkaa taas uudestaan leikissä mukana. Liikuntaleikkiin voi sisällyttää erilaisia harjoitteita, kuten tasapainon, reaktiokyvyn, rytmikyvyn, suuntautumiskyvyn ja yhdistelykyvyn harjoituksia, jolloin lapsen koordinaatiokyky parantuu. Liikuntaleikkien avulla voidaan myös kehittää lapsen kehontuntemusta. (Karvonen, ym. 2003, 137 – 139.)

Liikuntaleikit innostavatkin lapsia juoksemaan pakoon, ottamaan kiinni, käsittelemään palloa sekä muita liikuntavälineitä. Suurimmaksi osaksi erilaiset sääntöleikit liittyvät liikuntaan eri tavoin. (Helenius & Lummelahti 2013, 181.) Tätä kautta liikuntaleikit kehittävätkin lapsen tiedollisia alueita, jolloin leikin säännöt ja käsitteet tulevat tutummiksi. Ne myös vahvistavat lapsen sosiaalisia taitoja, kuten oman vuoron odottamista, yhteistyötä muiden leikkijöiden kanssa ja rehdin pelin toteutumista. (Karvonen, ym. 2003, 138 – 139.)

Liikunnallinen leikki voi olla myös sellainen, että se vaatii lapselta keskittymistä, muistamista, rohkeutta, rehellisyyttä tai itsehallintaa. Näillä on vaikutusta lapsen luonteenpiirteiden kehittymiseen ja erityisesti onnistumisten kokemusten kautta lapsen it-

setunto saa myönteistä vahvistumista. Lisäksi liikunnallisissa leikeissä lapset voivat tuoda esille myös omia ideoitaan ja keksiä omia leikkejään, jolloin lapsen luovuus kehittyy. (Karvonen, ym. 2003, 138 – 139.)

Liikuntaleikkien avulla lapsi liikkuu luontaisesti ja yleensä juoksut, hyppyt ja pyörimiset sujuvat helposti leikin lomassa. Tällöin leikkien lomassa lapset aivan huomaamatta harjoittelevat ja kehittävät liikkumistaan. Liikuntaleikit tuovat mukanaan iloa, mutta myös oppimisen riemua. Erityisesti ulkoilun aikana on mahdollisuus leikkiä sellaisia-kin leikkejä, joihin sisätiloissa ei ole mahdollisuutta. (Helenius & Lummelahti 2013, 182.) Lisäksi suomalaisilla varhaiskasvatusikäisillä lapsilla tehtyjen tutkimusten perusteella ulkoleikit ovat yleisin lasten fyysinen aktiviteetti. Ulkoleikeissä leikki on vauhdikkaampaa ja fyysisesti kuormittavampaa sekä siinä käytetään monipuolisemmin erilaisia motorisia taitoja. (Sääkslahti, ym. 2013, 28.)

6.1 3-6 -vuotiaiden liikunnalliset leikit

Maailmassa on paljon lasten liikunnallisia leikkejä. Liikuntaleikeissä usein ainakin leikin alkuunpanijana toimii aikuinen ja päiväkodissa kasvattaja. Tällöin leikissä onkin kyse myös liikuntaa ohjaavan aikuisen työvälisestä. Kasvattaja pystyy liikuntaleikissä sytyttämään ja säilyttämään lapsissa liikunnan ilon ja samalla varmistaa, että lapset oppivat leikkiessään liikuntataitoja ja muita elämän kannalta tärkeitä taitoja. Kuitenkaan leikin ei tarvitse aina sisältää opetuksellisia tavoitteita. Toisinaan liikuntaleikin perusteeksi riittää se, että lapsilla on hauskaa liikkua. (Pulli 2004, 9 – 10.)

Tässä ikävaiheessa lapsi pystyy jo monipuolisesti toimimaan eri leikeissä ja peleissä. Lapsi pystyy leikkimään liikunnallisia sääntöleikkejä, jolloin säännöt ja niiden noudattaminen tulevatkin lapselle hyvin tärkeiksi. Tässä ikävaiheessa lapsi pystyy jo ymmärtämään helposti leikin ohjeita ja usein pelkkä sanallinen ohjaus riittää. Myös lapsen kiinnostus erilaisiin joukkuekilpailuihin tai alkeispeleihin alkaa heräilemään. Eri leikeistä voidaankin helposti muunnella kisailuja eri joukkueiden välille. Tällöin pisteiden ja maalien laskemista ei kuitenkaan tarvitse korostaa. (Karvonen, ym. 2003, 141.)

Erialaisten pallopelien ja välineleikkien avulla voidaan kehittää lapsen silmä-käsi ja silmä-jalka koordinaatiota. Suosituissa leikeissä on yleensä vain vähän taktisia vaatimuksia, mutta kuitenkin riittävästi jännitystä. Tällaisia leikkejä ovat esimerkiksi erilaiset pallopelit, hippaleikit ja suunnistusleikit. (Karvonen, ym. 2003, 141.) Liikun-

nallisiin leikkeihin voi tuoda myös mukaan ikävaiheeseen sopivaa mielikuvitusta ja roolileikkejä. Tässä vaiheessa lapset pystyvät jo kuvittelemaan asioita, joita eivät välttämättä juuri sillä hetkellä näe tai aisti. Aina mitä enemmän havainnoimiskyky kehittyy, sitä tehokkaammin lapsi kykenee jäljittelyoppimiseen. Lapsen mielikuvat ovat konkreettisia, eläviä ja hyvin tunnepitoisia. Tällöin lapsella on jo kielellistä luovuutta ja hauskat sanankäänteet huvittavat heitä, keksivät niitä jo itsekin. (Karvonen, ym. 2003, 63.)

6.2 Suunnistusleikkejä

Suunnistusleikkien avulla lapsi oppii hahmottamaan lähiympäristöään sekä samalla kiinnittämään huomiota ympäristössä oleviin yksityiskohtiin. Suunnistusleikeissä lisäksi korostuvat jännitys sekä löytämisen ja etsimisen riemu. Tämän lisäksi suunnistusleikit yleensä innostavat kaikki lapset juoksemaan posket punaisina ja hengästyneinä, vaikka ei olekaan kyse kilpailusta. Suunnistusleikeissä korostuu erityisesti lasten innostuneisuus ja liikkumisen nopeus. (Karvonen, ym. 2003, 243.)

Suunnistusleikkejä voi hyvin toteuttaa päiväkodin pihalla tai sen lähiympäristössä. Tällöin otetaan valokuvia päiväkodin pihasta tai lähimaastosta ja kuvat laminoidaan, jotta ne kestävät lasten käsittelyä ja erilaista säätä. Kuvat voidaan vielä laittaa eri värisille taustoille, jotta voidaan varmistaa, että lapsi löytää varmasti oikean valokuvaa vastaavan kohteen. Päällystettyihin valokuviin voidaan tehdä vanhemmille lapsille myös tarkempiakin rasteja vedenkestävällä tussilla, jolloin suunnistustehtävä vaikeutuu, koska rastipiste on tarkasti löydettävä. Pienemmille lapsille taas valokuvien tulee olla selviä kohteita, kuten esimerkiksi valokuva hiekkalaatikosta tai liukumäestä. Tällöin nämä kohteet ovat tarpeeksi helppoja ja jokainen saa onnistumisen kokemuksia. (Karvonen, ym. 2003, 243 – 244.)

6.3 Liikuntaleikkejä harjanvarsikepeillä tai sanomalehtikepeillä

Liikuntavälineiden avulla saadaan iloa, vaihtelua ja erilaisia elämyksiä lasten liikkumiseen. Lapsille onkin hyvin luonteenomaista kokeilla ja tutkia erilaisia välineitä. Lasten leikkiessä ja käsiteltäessä erilaisia välineitä he samalla oppivat paljon esineiden ominaisuuksista, ympäristöstään ja samalla myös itsestään liikkujina. Liikuntavälineiden avulla myös aratkin lapset saadaan helpommin houkuteltua mukaan liikkumaan. Välineiden avulla samalla edistetään lapsen aistien sekä silmien, käsien ja jalkojen yh-

teistoimintaa. Samalla lapsi havainnoi ympärillään olevaa tilaa sekä arvioi suuntaa.
(Karvonen ym. 2003, 159-160.)

Harjanvarsikeppien avulla harjoitetaan lapsen perusliikuntataitoja yhdistettynä liiketekijöihin. Tällöin lapsi harjoittelee tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja eri liiketekijöiden avulla. Lapsen perusliikuntataidot kehittyvät ja samalla hän oppii hyödyntämään eri liiketekijöitä osana suoritusta. Perusliikuntataidot on esitetty taulukossa 1, ja liiketekijät taulukossa 2.

Taulukko 1. Liikunnan perustaidot. (Lamponen 2014.)

LIKUNNAN PERUSTAIIDOT

Tasapaino	Liikkuminen	Käsittely
<i>(Keho paikallaan)</i>	<i>(Keho liikkeessä)</i>	<i>(Keho ja liikuntaväline)</i>
koukistus	konttaaminen	vieritys
ojennus	kiipeäminen	pyöritys
kierto	kävely	työntö
kääntyminen	juoksu	veto
heiluminen	hyppy	heitto
kieriminen	hyppely	kiinniotto
ryömiminen	laukka	potku
pyöriminen		pompotus
laskeutuminen		lyönti
nouseminen		pukkaus
pysähtyminen alastulossa		kuljetus
pysähtyminen vauhdissa		
lähteminen paikalta		
harhauttaminen		
törmääminen		

Taulukko 2. Liiketekijät. (Lamponen 2014.)

LIIKETEKIJÄT:

SUUNTA tarkoittaa liikeradan suuntaa, kuten eteen taakse sivulle, edestakaisin suoraan kaartaen, kiemurrellen ylös- ja alaspäin.

TILA tarkoittaa sitä aluetta, jossa liikkuminen tapahtuu. Tila voi olla suuri, pieni, oma tai jaettu tila.

AIKA tarkoittaa liikesuorituksen aikaa, kuten hitaasti tai nopeasti.

TASO tarkoittaa sitä korkeutta, jossa liike tehdään, kuten alataso, keskitaso tai ylätaso.

VOIMA liikkeeseen käytetty voiman määrä, voimakas tai kevyt.

SUHDE tarkoittaa suhdetta muihin ryhmän jäseniin, tilaan ja välineisiin.

7 LIIKUNTATUOKIOIDEN OHJAAMINEN PÄIVÄKODISSA

Lasten liikunnan ohjaaminen päiväkodissa vaatii kasvattajalta tilanneherkkyyttä. Ohjaamisen ei tarvitse olla tarkasti sidottu tiettyyn menetelmään tai kaavaan. Tärkeämpää on, että kasvattaja on aidosti läsnä ja seuraa koko ajan lasten toimintaa. Lisäksi hän kannustaa ja rohkaisee jokaista lasta sekä huomioi myös arat ja heikommat lapset, jotta heillekin tulee onnistumisen kokemuksia. Tällöin on tärkeää huomioda, että liikuntatilanteiden vaikeusastetta ja vaatimustasoa voidaan muunnella lapsen iän ja taitotason mukaisesti. Lisäksi tulee myös pyrkiä tarjoamaan lapselle mahdollisuus omiin valintoihin. (Karvonen ym. 2003, 102.)

Kasvattaja miettii ohjaamistapaansa tilanteeseen sopivaksi ja tarvittaessa muuttaa sitä. Toisinaan kasvattajan on näytettävä esimerkillään mallia, jolloin hän itse menee edellä ja lapset seuraavat perässä. Toisinaan on hyvä ohjata lasta kädestä pitäen, jolloin kasvattaja samalla selittää tilanteen lapselle sanallisesti. Mitä enemmän lapsella on jo kokemuksia liikunnasta, niin sitä helpompi lapsen on ymmärtää sanallisia ohjeita ja kielikuvia. Ohjaamisessa voi myös käyttää apuna lapsille tehtyjä kysymyksiä, jolloin lapsi etsii itse asioita ja ratkoo ongelmia aikaisempien kokemustensa avulla. Tämän avulla lapsen luovuus ja käsitteiden ymmärtäminen kehittyvät. (Karvonen ym. 2003, 102-103.)

Liikuntatilanteissa voidaan lapsille antaa erilaisia välineitä ja materiaaleja, joiden avulla saadaan lapsi innostumaan leikkiin ja liikkumiseen. Myös ulkoleikeissä tulisi olla riittävästi siirreltäviä ja muunneltavissa olevia materiaaleja. Pallojen kanssa leikkimiseen pitäisi olla ulkonakin mahdollisuus, mutta sen lisäksi siellä voisi olla tarjolla esimerkiksi autonrenkaita, lautoja, puupalikoita ja putkia. Kasvattajan tehtävänä olisi toimia puitteiden luojana, joka tarkkailee ja tilanteen mukaan osallistuu toimintaan. (Karvonen ym. 2003, 103.)

Kasvattajan ohjaustapa ja -tyyli ovat hyvinkin merkityksellisiä lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen näkökulmasta. Kasvattajan vaihtaessa erilaisia ohjaustyyliä liikuntaleikkikin muuttuu helposti muotoaan. Kuitenkin kasvattajan on hyvä löytää itselleen sopivin ohjaustyyli, joka on hänelle luonteenomainen tapa ohjata, auttaa, kannustaa tai tarvittaessa kieltää lasta. (Rinta ym. 2008, 31.)

Kasvattajan kuitenkin on hyvä muistaa, että liikunta ja leikki kulkevat hyvin läheisesti käsi kädessä. Tämän takia leikki tulee säilyttää osana jokaista liikuntahetkeä, niin työtöillä kuin pojillakin. Kasvattaja luo aina leikille sallivan ilmapiirin ja vallitsee tilanteeseen sopivan roolin leikissä. Tarvittaessa kasvattaja osaa siirtyä sivummalle seuraamaan leikin kulkua, jolloin hän voi tarkkailla ryhmän sisäistä vuorovaikutusta. (Rinta ym. 2008, 27.)

8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

8.1 Tutkimuksen taustaa

Liikunta on minulle tärkeä asia ja erityisesti lasten liikuttaminen on lähellä sydäntäni. Nykyajan lapset liikkuvat aivan liian vähän, joten on tärkeää tuoda näkyville liikunnallista elämänsäntettä ja sen avulla vaikuttaa ihmisten mielipiteisiin. Opinnäytetyöni aihe olikin näin minulle helppo valinta, koska aihe on minulle tärkeä, mutta lisäksi Haminan kaupungilla oli tarvetta saada lisää virikkeitä erityisesti päiväkodin pihalla tapahtuvaan liikuntaan.

Suoritin tämän opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toteutin ja viemällä uusia ideoita viiteen satunnaisesti valittuun Haminan kaupungin päiväkotiin.

Ryhmien lapset ovat iältään 3 – 6-vuotiaita ja liikuntatuokioiden teemana on lasten perusliikuntataitojen kehittäminen keppileikkien ja kuvasuunnistuksen avulla.

8.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada kehitettyä Haminan kaupungin päiväkotien liikunnan määrää ja laatua päiväkodin pihalla tapahtuvana ulkoilun aikana. Lasten liikuntasuosituksen mukanaan jokaisen lapsen tulisi liikkua reippaasti kaksi tuntia joka päivä, joten tämän tutkimuksen avulla voin myös kehittää omaa työtäni päiväkodissa, jotta päivittäinen liikuntasuositus toteutuisi kaikilla lapsilla.

Opinnäytetyöni palvelee Haminan kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöitä, koska sen avulla voi perehtyä siihen, kuinka tärkeää on jo pienestä pitäen tarjota lapsille laadukasta ja monipuolista liikuntaa. Opinnäytetyössäni kehitelin liikunnallisen liikuntapussin, joka palvelee myös varhaiskasvatuksen työntekijöitä myöhemmin liikunnallista toimintaa järjestettäessä.

Tutkimuskysymykseni on siis, että miten ulkoleikkien avulla voidaan lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Pääongelma on se, ettei kasvattajilla ole riittävästi keinoja liikuntasuosituksen toteuttamiseen. Liikunnan määrä lisääntyisi varmasti, jos lapsien liikkuttamisen keinoja olisi enemmän tarjolla.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Päivähoidossa liikuntaa tulisi toteuttaa niin, että se tukee monipuolisesti ja laadukkaasti lasten perusliikuntataitojen oppimista. Kuitenkin tulee muistaa, että liikunnan tulee olla leikinomaista ja hauskaa, jotta lapsi innostuu liikkumaan. Liikunnan tulee tarjota riittävästi positiivisia kokemuksia, jotta se kantaa hedelmää myös myöhemmään liikunnallisuuteen.

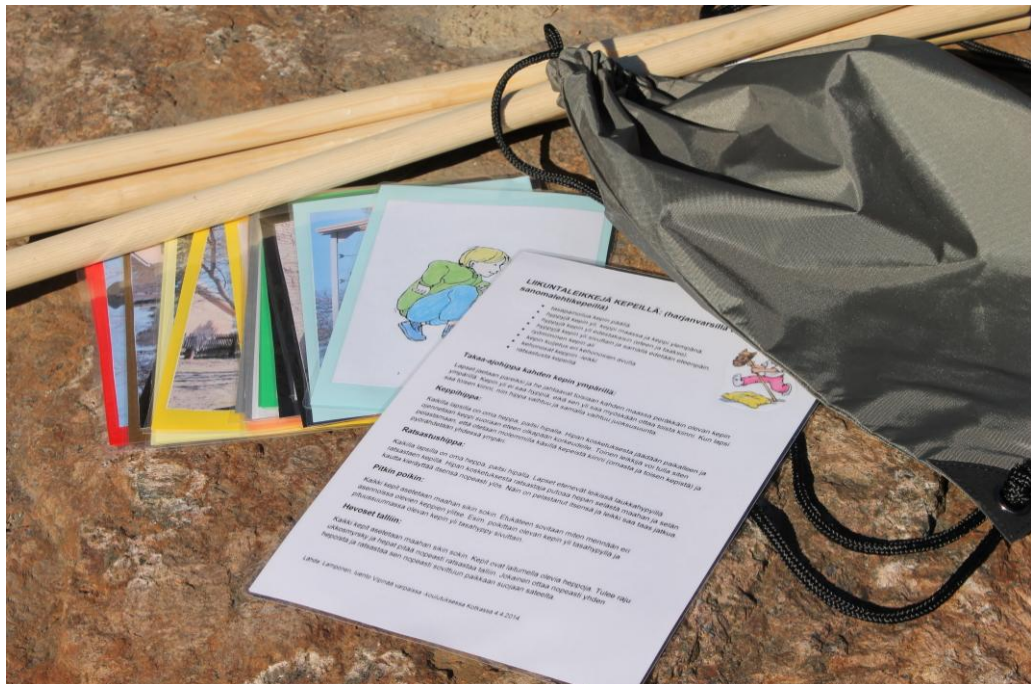
Toiminnallinen opinnäytetyöni kohdistui viiteen Haminan päiväkotiin, joissa kävin pitämässä päiväkodin pihalla tapahtuvan liikunnallisen tuokion. Samalla vein päiväkoteihin liikunnallista näkökulmaa sekä uusia ideoita liikunnallisiin tuokioihin. Liikuntapussit jäivät päiväkotien käyttöön, joten uskon että koko päiväkoti pääsee hyödyntämään pussin sisältöä.

9 TOIMINNALLINEN LIKUNTATUOKIO PÄIVÄKODISSA

9.1 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa otin yhteyttä satunnaisesti valittuihin viiteen Haminan kaupungin päiväkotiin ja ilmoitin halukkuuteni tulla pitämään 3 – 6 -vuotiaille lapsille liikuntatuokio päiväkodin pihalla. Samalla tiedustelin ryhmän kokoa ja kerroin alustavasti liikuntatuokion ohjelmasta.

Kävin tutustumassa päiväkotien pihoihin ja samalla otin valokuvat kuvasuunnistusta varten. Vierailukäynnilläni myös suunnittelin, missä on paras paikka vetää alkuleikit ja mistä aloitamme kuvasuunnistuksen. Tämän jälkeen valmistelin jokaista valokuvaa vastaavan tehtäväkortin, jonka liimasin samanväriselle taustalle. Lopuksi laminoin kaikki kortit, jotta niitä voivat myös päiväkodit hyödyntää jatkossa. Lisäksi laminoin vielä erilliset ohjeet päiväkodin henkilökunnalle jokaisesta pitämästäni leikistä ja muutamasta muusta leikistä, joita voi myös kokeilla. Nämä kaikki lisäsin liikuntapussiin, jonka jätin sitten tuokion jälkeen päiväkodin käyttöön. (Kuva 1; Liite 1; liite 2.)



Kuva 1. Päiväkodeille jaettu liikuntapussi (sisältää 5 liikuntakorttia, 5 kuvakorttia ja ohjeet kaikista leikeistä)

9.2 Järjestäminen

Toteutin sovittuna ajankohtana viidessä Haminan kaupungin päiväkodissa liikunta-tuokion. Menin ennen tuokion alkua laittamaan välineet ja kuvasuunnistuksen rasti-pisteet valmiiksi. Päiväkodeille annettavien liikuntapussien lisäksi minulla oli mukana lyhyitä harjanvarsia ja merkkikartioita. Pääsimme aloittamaan lasten kanssa liikunta-tuokion sovittuun aikaan. Liikuntatuokion pituus vaihteli 30 – 60 minuutin välillä riippuen ryhmän koosta ja lasten innostuneisuudesta. Toimintatuokioissa ryhmäkoko vaihteli 8 – 14 lapsen välillä ja ikäjakauma oli 3 – 6 vuotta.

9.2.1 Alkuleikki ratsastushippa

Alkuleikin tarkoituksena oli energian purku, jotta lapset jaksaisivat keskittyä itse toi-mintaan. Alkuleikin pituus oli noin 5 minuuttia, ja sen aikana harjoiteltiin liikunnan perustaitoja. Lapset liikkuiivat kepeillä ratsastaen laukkahypyillä edeten. Hipan saa-dessa ratsastajan kiinni tämä putosi hepan selästä ja kierähti taas maan kautta ylös rat-saille. Näin lapsi oli pelastanut itsensä ja jatkoi taas mukana leikissä. Alkuleikissä lap-si harjoitti myös liiketekijöitä, kuten suunnan vaihtoja, leikkialueen tilan hahmotta-mista sekä suhdetta muihin leikkijöihin.

Alkuleikki sai lapset iloisesti mukaan toimintaan. Ryhmän koosta riippuen olin rajan-nut sopivan kokoisen alueen leikkialaksi. Pääsääntöisesti kaikki lapset olivat leikissä mukana. Kepit toimivat hyvin heppoina ja toivat mielikuvitusta leikkiin mukaan. Lap-set osasivat liikkua laukkahypyillä ja kierähtäminen sujui sukkelasti. Itse toimin aluksi leikissä hippana, mutta nopeasti annoin hippavuoron halukkaalle lapselle.



Kuva 2. Harjanvarsihepat vielä tallissa



Kuva 3. Rajattu leikkialue



Kuva 4. Kartioista tehty este

9.2.2 Harjoitusosa

Alkuleikin jälkeen jatkoimme lasten kanssa keppien avulla tehtäviä harjoitteita, joiden pituus oli noin 20 minuuttia. Jatkoimme vielä perusliikuntataitojen harjoittelemista, joka oli yhdistetty liiketekijöihin. Laitoimme kepin maahan ja hypimme kepin ylin eri tavoilla. Aluksi aloitimme suoraan kepin yli hypyt eteen ja taakse. Lopuksi hypimme kepin yli myös sivuttain ja samalla edeten keppiä pitkin. Lapset olivat innostuneena harjoituksissa mukana. Etenin kuitenkin reippaasti eteenpäin, koska en halunnut lasten kyllästyvän harjoituksiin. Osalle lapsista hypyt tuottivat hankaluutta, mutta silloin näytin heille, kuinka tehtävän voi suorittaa helpotetusti.

Tämän jälkeen jatkoimme takaa-ajohippaa kahden kepin välillä. Tällöin lapset yhdessä parin kanssa yrittivät vuorotellen juosta toista kiinni kepin ympärillä. Tässä harjoituksessa lapsi oppii nopeasti vaihtamaan juosten suuntaa ja samalla toimimaan tarkasti rajatulla alueella, joka tässä tapauksessa oli kepin ympärillä. Tämän jälkeen ohjasin lapset ratsastamaan kepit talliin. Näytin lapsille missä heppojen talli sijaitsee ja talli

oli vielä erikseen merkitty merkkikartioilla. Lisäksi matkan varrella oli pujottelu- tai estetehtäviä, joissa rataa pitkin piti ratsastaa hepat talliin.

Takaa-ajohippa innosti lapset juoksemaan innostuneena kepin ympärillä. Kaikki lapset osallistuivat tähän leikkiin aktiivisina. Mielestäni lapset pysyivät hyvin keppien ympärillä ja toimivat annettujen ohjeiden mukaan. Tämän jälkeen lapset ratsastivat hepat laitumelta talliin, mikä taas innosti lapset etenemään laukkahypyillä kohti määränpäättä.

Seuraavaksi aloitimme lasten kanssa kuvasuunnistuksen. Aluksi kerroin lapsille ohjeet, ja tämän jälkeen lapset pääsivät pareittain tai tarvittaessa yhdessä aikuisen kanssa etsimään rasteja ja toteuttamaan rastipisteessä olevia liikuntatehtäviä. Valokuvia oli pihasta yhteensä kymmenen, joten rastipisteillä olevia liikuntatehtäviä oli vastaava määrä. Liikuntatehtävät tuli suorittaa joko yksin tai yhdessä parin kanssa. Kuvasuunnistuksen tarkoituksena oli, että lapsen oppii hahmottamaan ympäristöään sekä toimimaan tehtäväkortissa annetun kuvan mukaan. Lisäksi kuvasuunnistuksessa lapsi innostuu juoksemaan, koska löytämisen riemu saa lapset etsimään aina uusia rasteja.

Kuvasuunnistus oli osalle lapsista tuttua, mutta osa ei ollut tehnyt sitä aikaisemmin. Lapset toimivat pareittain tai yhdessä aikuisen kanssa. Kuvasuunnistus sai lapset innostuneena juoksemaan pihalla ja etsimään rasteja. Kuvasuunnistus oli lapsista jopa niin hauskaa, että he eivät olisi malttaneet lopettaa ollenkaan.



Kuva 5. Kuvasuunnistuskortit valmiina odottamassa pieniä suunnistajia



Kuvat 6 ja 7. Ylemmässä kuvassa kuvasuunnistuksen rastikohde liukumäki. Alemmassa kuvassa rastikohteessa oleva liikuntatehtäväkortti



Kuvat 8 ja 9. Ylemmässä kuvassa kuvasuunnistuksen rastikohde aita. Alemmassa kuvassa rastikohteessa oleva liikuntatehtäväkortti

9.2.3 Lopetus

Lopuksi annoin kaikille kuvasuunnistuspareille tehtävän hakea pois valokuvaa vastaavan liikuntatehtäväkortin rastipaikoilta. Tämän kesto oli noin 5 minuuttia. Tämä harjoitus innosti lapset vielä kerran juoksemaan rastipaikoille ja tuomaan kuvan mukanaan. Liikuntatuokion päätteeksi kysyin tuokioon osallistuneilta lapsilta heidän mieliteensä tuokiosta ja keskustelin liikuntatuokiosta päiväkodin henkilökunnan kanssa, joka vielä erikseen antoi kirjallisen palautteen ohjaamastani tuokiosta.

10 ARVIOINTI TOIMINTATUOKIOSTA

Lapsiryhmien koko vaihteli, mutta mielestäni se ei vaikuttanut tuokioon. Kaikki ryhmät olivat innostuneena liikuntatuokiossa mukana. Mielestäni sain hyvin myös isommatkin ryhmät toimintaan mukaan. Siirryin nopeasti toiminnasta uuteen toimintaan, jotta odotteluaikaa ei ollut ja lasten vireystila pysyi korkeana. Toiminta oli suunnattu 3 – 6-vuotiaille lapsille, ja se toimi hyvin sen ikäisillä lapsilla. Tietysti isommille lapsille ohjaukseen ei välttämättä mennyt niin kauan kuin pienemmille lapsille.

Päiväkotien pihat toimivat hyvin liikuntatuokion pitopaikkana. Pienillä päiväkotien pihoidella oli vaikeampi suunnitella liikuntatuokio, mutta mielestäni pystyin sielläkin rakentamaan toimivan liikuntatuokion. Tietysti valokuvasuunnistuksen kuvamateriaali ei ole niin laajalta alueelta kuin isommilla pihoidella. Myös tasaisen alueen puuttuminen pihalta toi oman haasteen, mutta tuokio onnistui hyvin myös mäkisessäkin pihassa.

Henkilökunnalta saatu palaute oli todella hyvää. He pitivät tärkeänä sitä, että he pystyivät liikuntatuokion aikana tekemään havaintoja lapsista, mikä ei ole silloin niin hyvin mahdollista, kun he itse ohjaavat tuokiota. Myös liikuntapussin sisältöä pidettiin toimivana ja sitä hyödynnetään myös jatkossa.

Mielestäni onnistuin toteuttamaan monipuolisen ja innostavan liikuntatuokion päiväkodin lapsille. Lisäksi henkilökunta sai uusia vinkkejä toteuttaa lasten liikunnallisia tuokioita. Uskon, että liikuntapussia hyödynnetään myös jatkossa päiväkotien liikuntatuokioissa.

10.1.1 Lasten palaute

Itse tuokion aikana näin lasten innostuneisuuden ja halun kokeilla uusia pihaleikkejä. Monille lapsille esimerkiksi kuvasuunnistus oli uusi kokemus, joka innosti lapset juosten etsimään rastikohteita. Kyselin lasten palautteen heti tuokion jälkeen. Lisäksi henkilökunta myös kirjasi lasten kommentteja liikuntatuokiosta. Lasten palaute oli positiivista ja muutamat lapset kyselivätkin, milloin tulen seuraavan kerran. Tässä seuraavantalaisia kommentteja eri päiväkotien lasten kertomana:

"Pujottelu oli kivointa ja valokuvasuunnistus"

"Kivaa, helppoa ja mukavia suunnistustehtäviä"

"Hippa ja talliin ratsastaminen kivointa"

"Oli kivaa ratsastaa hepoilla"

"Puunhalaus mukavinta"

"Heppojen talliin vieminen mukavinta"

"Kaikki oli kivaa ja oli kivaa kun sai mennä eskareiden puolelle"

"Voitko tulla toisenkin kerran?"

10.1.2 Henkilökunnan palaute

Henkilökunta pääsääntöisesti osallistui tuokioon seuraamalla. Muutamassa päiväkodissa henkilökuntakin innostui leikkeihin mukaan. Toisaalta henkilökunnalla oli kerrankin tilaisuus tarkkailla ryhmäänsä, kun ei tarvinnut itse olla ohjaamassa. Henkilökunta kirjasi palautteen tuokiosta kirjallisena heti tuokion jälkeen. Monessa päiväkodissa henkilökunta koki saavansa paljon uusia ideoita pihalla tapahtuvaan liikuntaan. Kuvasuunnistus oli henkilökunnankin suosikki. Palautteiden mukaan henkilökunnan mielestä tuokio oli onnistunut ja alla on koostettu eri päiväkotien henkilökunnan palaute:

"Kokonaisuudessaan hyvä tuokio"

"Vuorovaikutus tuokiossa oli molemminpuolista"

"Monipuolista toimintaa, jossa erilaisia osa-alueita"

"Lasten mielenkiinto säilyi hyvin koko tuokion ajan: Ei odottelua eikä turhia siirtymätilanteita"

"Lapset olivat innostuneita ja tehtävissä oli liikkumista runsaasti ja monipuolisesti"

"Lapset olivat innostuneena mukana"

"Tuokio olisi voinut olla hieman lyhyempi"

"Yksinkertaisia ideoita, joita itsekin helppo käyttää jatkossa"

"Meille jäi paljon hyviä vinkkejä, joita varmasti hyödynnämme jatkossakin"

"Heppajutut olivat mukavia; yksinkertainen väline kivasti uuteen käyttöön"

"Kepit monikäyttöisinä, heppoina, esteinä eli tosi kiva juttu"

"Heppa-hippa oli oikein hauska ja tullaan varmasti käyttämään jatkossa. Sanomalehti kepit voisi olla turvallisemmat, koskaan ei tiedä mitä lapset keksivät"

"Keppihepat monikäyttöisiä. Hyvä, että oli vaihtoehtona oli myös pehmoisempi heppa, jos homma ei suju"

"Suunnistustehtävät sopivan helppoja ja värikooditus onnistunut"

"Suunnistus sujui ja se sai kaikki lapset innostumaan"

"Kuvasuunnistus hauska ja ikätasolle sopiva"

"Suunnistuskuvat olivat selkeitä ja tehtävät myös 5-6-vuotiaille sopivia (ehkä aikuisen läsnäolo ryhmissä oli kuitenkin hyvä asia"

"Rauhallinen ohjaustyyli, vaikka haasteellinen ryhmä"

"Ohjaus oli selkeää, rauhallista ja lapsia kannustavaa"

"Ohjaus meni hienosti ottaen huomioon ryhmän haastavuuden. Selkeät ohjeet ja äänen käyttö tilanteeseen sopivaa"

"Ryhmän hallinta sujui ok, vaikka ryhmä oli suuri"

"Ohjaus oli hyvin suunniteltua ja toteutettua"

"Ohjaustyyli oli toimiva ja lapset mukaan ottava"

"Ja niin kuin lapsetkin sanoivat milloin tulet uudestaan?"

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lapsilta ja kasvattajilta saatu palaute osoitti selvästi, että molemmat osapuolet ovat kiinnostuneita ja innostuneita ulkoliikunnasta. Havaitsin myös, että päiväkotien henkilökunta selvästikin kaipaa ideoita ulkoliikuntatuokioiden toteuttamiseen. Kasvattajien mielestä olisi hyvä joskus saada myös ulkopuolisia pitämään liikuntatuokioita. Nämä tahot voisivat olla esimerkiksi urheiluseuroja. Tällöin esimerkiksi lasten tarkkailu onnistuu kasvattajilta paremmin. Lisäksi itse havainnoin, että lapset innostuivat eri tavalla, kun oli vieras ohjaaja.

Usein ajatellaan, että tietynlainen päiväkodin piha ei sovellu ulkoliikuntaan. Minä totesin tuokioni hyvin erikokoisilla ja muutenkin erilaisilla päiväkotien pihalla. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että pienelläkin tai esimerkiksi mäkisellä pihalla voidaan toteuttaa liikuntaa. Tietysti maasto täytyy ottaa huomioon, mutta se ei ole este liikkumiselle. Usein esteenä pidetään myös muiden lapsiryhmien samanaikaista pihalla oloa, mutta se ei välttämättä vaikeuta liikuntatuokion pitämistä yhdelle ryhmälle. Liikuntaleikkialue voidaan vaikkapa rajata, jolloin pienemmät pihalla olijat eivät jää jalkoihin.

Myöskään välineitä ei tarvita kovin paljon, koska esimerkiksi kierrätysmateriaaleista voidaan tehdä hyvinkin käyttökelpoisia liikuntavälineitä. Lisäksi välineitä voitaisiin tehdä yhdessä lasten kanssa, jolloin lapsetkin oppivat kierrättämistä ja samalla käden taitoja. Itselläni oli käytössä harjanvarsikeppejä, mutta sanomalehtikeppi toimii yhtä hyvin.

Yksi tärkeimmistä johtopäätöksistä on varmasti se, että ohjaajan täytyy olla tilanteessa täysillä mukana. Innostunut ja iloinen ohjaaja saa lapsetkin innostumaan liikunnasta. Lisäksi liikuntaa tulee toteuttaa leikinomaisesti, ja siihen voidaan yhdistää myös tarina, joka entisestään lisää lasten mielenkiintoa. On tärkeää, että liikuntatuokio on huolella suunniteltu, jolloin tuokion pystyy toteuttamaan isollekin lapsiryhmälle eikä turhia odotteluja tai siirtymiä tule. Tällöin lasten vireystila ja keskittyminen säilyy koko tuokion ajan.

12 POHDINTA

Aiheen tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön löysin helposti. Opinnäytetyöni eteneekin aivan suunnitelmien mukaan. Teoriatiedon yhdistäminen päiväkodeissa pidettäviin liikuntatuokioihin sujui hyvin. Onnistuin rakentamaan toimivan liikuntapussin, jonka avulla lasten liikunnan perustaitoja voidaan harjoitella leikin avulla. Liikuntapussin sisältöä voidaan päiväkodeissa käyttää jatkossakin.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota keinoja varhaiskasvatukseen liikuntasuosituksen toteuttamiseen erityisesti ulkoleikkien avulla. Tätä tutkimusta tehdessäni ymmärsin, että tärkein keino tämän asian saavuttamisessa on saada henkilökunta mukaan toteuttamaan sitä. Lasten liikunnan merkitys on varhaislapsuudessa suuri, koska perusliikuntataitojen avulla pystytään vaikuttamaan lapsen oppimiseen. Päivähoidon henkilökunta on näin erityisasemassa, koska päivähoidossa jo opitut liikuntataidot helpottavat siirtymistä kouluun ja kohti aikuisuutta. Lapsen opitut taidot ja liikunnallinen elämänsenonne luovat hyvän pohjan koko elämälle.

Päivähoidossa voidaan päivittäistä liikuntaa lisätä helposti, kun lisätään liikuntaa rutiinien ja siirtymien yhteyteen. Tällöin eri tilanteissa, kuten esimerkiksi pihalle tullessa tai ennen sisälle tuloa voisi toteuttaa lyhyenkin ohjatun liikuntahetken. Tämä vaatii

koko henkilökunnalta vain pientä panostusta, mutta sillä on suuria vaikutuksia. Lapsilla olisi myös oltava tarjolla liikuntavälineitä, jolloin omaehtoinen harjoittelu olisi mahdollista. Myös erilaisten tempuratojen ja esteiden avulla saadaan lapset liikkumaan monipuolisesti, joten niitä voisi rakennella lasten kanssa säännöllisesti.

Tätä työtä tehdessäni olen lisäksi huomionnut, että myös vanhempien tulisi saada riittävästi tietoa lapsen liikunnan tärkeydestä. Monesti juuri vanhemmat saattavat omalla kielteisellä suhtautumisellaan liikuntaan vaikuttaa lapsenkin liikkumiseen. Tällöin olisi tärkeää saada ne perheet ja lapset innostumaan liikkumisesta. Perheille tulisi myös korostaa liikunnan merkitystä vapaa-ajalla, jotta lapsen liikuntasuositus toteutuisi joka päivä.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää, vaikuttiko liikunnallisen toimintatuokion järjestäminen päiväkodin liikunnan määrän lisääntymiseen tai saivatko he uusia ideoita toimintapussistani. Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe voisi olla myös urheilu- tai liikuntaseurojen kanssa tehtävä yhteistoiminta. Tämä on itselleni läheinen asia, koska toimin suunnistuksessa lasten ryhmänohjaajana ja mielelläni toisin tätä tietoutta myös päiväkoteihin.

Tämän tutkimuksen myötä olen myös saanut itselle uutta intoa toteuttaa liikunnallista asennetta omassa työssäni. Haluan tarjota tulevaisuudessakin lapsille monipuolista ja laadukasta liikuntaa, joka kehittää lapsen liikunnallisia perustaitoja, mutta on myös samalla hauskaa ja innostavaa. Ilon ja riemun välittyminen lapsen kasvoilta liikuntatuokioissa on varmasti hetki, jonka jokainen kasvattaja haluaa nähdä.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: Docendo Sport.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, UKK-instituutti.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011.

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Juva: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: PS-kustannus.

Juutinen Finni, T., Laukkanen, A., Pesola, A., Sääkslahti A. 2003. Arjen pienet valinnat kartuttavat perheen liikuntaa. Liikunta & Tiede 2-3/2013, s. 32 – 35.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Lamponen, P. 2014. Luento Vipinä varpaissa -koulutuksessa Kotkassa 4.4.2014.

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

Pulli, E. 2004. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Vammala: Tammi.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperolle. Vammala: Tammi.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Lasten keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus. s. 136 – 150.

Rinta, T., Lind, P., Lippinen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy. Helsinki.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Smith, P. 2010. Children and Play. Chichester: Wiley-Blackwell.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A., Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikäytössä. Liikunta & Tiede 2 – 3/2013, s. 27 – 31.

SUUNNISTUSLEIKKEJÄ:

Kuvasuunnistus:

- 10 valokuvaa ympäristöstä, joihin liittyy kortissa kuvattu liikuntatehtävä.
- Valokuvien tausta ja liikuntakortin tausta ovat saman väriset, jotta lapsi tietää varmasti olevansa oikealla kuvarastilla.

Kuvajuoksu tai värijuoksu:

- Aikuinen näyttää lapsille kuvaa pihan jostakin kohteesta, johon lasten tulee juosta. Aikuinen seuraa perässä ja näyttää kohteessa taas uutta kuvaa, johon lapset siirtyvät eri tavoin liikkuen.
- Aikuinen näyttää valokuvan taustapuolta, jotka ovat eri värisiä. Juostaan pihalla olevan samanväriseen kohteeseen ja taas näytetään lapsille uutta väriä, johon lapset siirtyvät juosten.

Palapelin kokoaminen tai kirjaimen etsiminen:

- Valokuvia ympäristön rastikohteista. Valokuvatuilla rastikohteilla palapelinpala.
- Lapsi tuo rastilta löytyneen palapelin palan sovittuun palapelin kokoamispaikkaan. Kun kaikki palapelin palat on löydetty rasteilta, palapeli kasataan yhdessä.
- Palapelinpalan sijasta rastikohteessa voi olla kirjaimia, numeroita ja muotoja ym. joita lopuksi tutkitaan.
- Voidaan toteuttaa myös siten, että lapsille jaetaan ennen suunnistusta kynät ja paperit, joille lapset jäljentävät rasteilta löytyneen kirjaimen tai kuvion.

Kadonneet eläimet:

- Lapset etsivät valokuvarasteille piilotettuja pehmoeläimiä. Jokainen lapsi tuo yhden pehmoeläimen kerrallaan turvaan ja lopuksi rakennetaan yhdessä eläimille pesiä.

Valokuvareitti :

- Lähtöpaikalla on ensimmäistä kohdetta osoittava valokuva, jonka avulla lapsi siirtyy seuraavaan kohteeseen, josta löytyy kuva seuraavasta kohteesta.
- Näin edetään, kunnes tullaan viimeiselle valokuvarastille, jossa odottaa jokin yllätys.

LIKUNTALEIKKEJÄ KEPEILLÄ: (harjanvarsilla tai sanomalehtikepeillä)

- tasapainoilua kepin päällä.
- hyppyjä kepin yli, keppi maassa ja keppi ylempänä.
- hyppyjä kepin yli edestakaisin (eteen ja taakse).
- hyppyjä kepin yli sivuttain ja samalla edetään eteenpäin.
- ryömiminen kepin ali
- kepin kuljetus eri kehonosien avulla
- kehonosat keppiin -leikki
- ratsastusta kepeillä

Takaa-ajohippa kahden kepin ympärillä:

Lapset jaetaan pareiksi ja he jahtaavat toisiaan kahden maassa peräkkäin olevan kepin ympärillä. Kepin yli ei saa hyppiä, eikä sen yli saa myöskään ottaa toista kiinni. Kun lapsi saa toisen kiinni, niin hippa vaihtuu ja samalla vaihtuu juoksusuunta.

Keppihippa:

Kaikilla lapsilla on oma heppa, paitsi hipalla. Hipan kosketuksesta jäädään paikalleen ja ojennetaan keppi suoraan eteen olkapään korkeudelle. Toinen leikkijä voi tulla siten pelastamaan, että otetaan molemmilla käsillä kepeistä kiinni (omasta ja toisen kepeistä) ja pyörähdetään yhdessä ympäri.

Ratsastushippa:

Kaikilla lapsilla on oma heppa, paitsi hipalla. Lapset etenevät leikissä laukkahypyillä ratsastaen kepeillä. Hipan kosketuksesta ratsastaja putoaa hepan selästä maahan ja selän kautta kieräyttää itsensä nopeasti ylös. Näin on pelastanut itsensä ja leikki saa taas jatkua.

Pitkin poikin:

Kaikki kepit asetetaan maahan sikin sokin. Etukäteen sovitaan miten menään eri asennoissa olevien keppien ylitse. Esim. poikittain olevan kepin yli tasahypyillä ja pituussuunnassa olevan kepin yli tasahyppy sivuttain.

Hevoset talliin:

Kaikki kepit asetetaan maahan sikin sokin. Kepit ovat laitumella olevia heppoja. Tulee raju ukkosmyrsky ja hepat pitää nopeasti ratsastaa talliin. Jokainen ottaa nopeasti yhden hepoista ja ratsastaa sen nopeasti sovittuun paikkaan suojaan sateelta.

Lähde: Lamponen, luento Vipinäa varpaissa -koulutuksessa Kotkassa 4.4.2014