

Heini Vihlman-Rajala

SASTAMALAN PERHEPÄIVÄHOIDON OHJATTU LIIKUNTA -
liikuntavälinekassi työvälineenä

Sosiaalialan koulutusohjelma
2014

SASTAMALAN PERHEPÄIVÄHOIDON OHJATTU LIIKUNTA – liikuntavälinekassi työvälineenä

Vihlman-Rajala, Heini
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toukokuu 2014
Ohjaaja: Manni, Merja
Sivumäärä: 60
Liitteitä: 2

Asiasanat: varhaiskasvatus, perhepäivähoito, liikuntakasvatus, ohjattu liikunta, motoriset perustaidot

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Sastamalan kaupungin perhepäivähoidon kanssa. Opinnäytetyöni tarkoitus oli monipuolistaa Sastamalan kaupungin perhepäivähoidon liikuntaa, nostaa esille ohjatun liikunnan merkitys ja tarjota motorista kehitystä tukeva työväline perhepäivähoitajille. Opinnäytetyöni tuloksena syntyi liikuntavälinekassi ja opasvihko ohjatusta liikunnasta Sastamalan kaupungin perhepäivähoitajien työvälineeksi. Tällä tavoin voidaan tukea lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui neljästä liikuntatuokiosta. Teoriapohjaa työlleni hain varhaiskasvatuksen liikunnasta, lapsen motorisesta kehityksestä ja motorisista perustaidoista, liikuntaympäristöistä ja -välineistä sekä ohjaajana toimimisesta. Liikuntatuokiot järjestettiin yhdelle Sastamalan perhepäivähoidon hoitajatiimille ja heidän hoitolapsilleen. Toimintatuokiot olivat teemoiltaan erilaisia ja jokaisen tuokion suunnittelussa otettiin huomioon motoristen perustaitojen opettelu ja harjoittelu. Jokaisen toimintatuokion jälkeen lapsilta kerättiin palautetta tuokiosta sekä hymy- ja surunaama-kuvien, että keskustelemalla. Perhepäivähoitajilta kerättiin tietoa kyselylomakkeella. Kerättyä aineistoa käytettiin hyväksi opasvihon ja liikuntavälinekassin suunnittelussa.

Liikuntavälinekassi koostuu varhaiskasvatuksen perusliikuntavälineistä sekä liikunnallisista kuvakorteista ja suunnistukseen suunnitelluista tehtäväkorteista. Opasvihko on osa liikuntavälinekassia. Opasvihkoon on koottu opinnäytetyön teoriaosasta keskeisimmät tiedot, ohjeita liikuntavälineiden monipuolisesta käytöstä sekä erilaisia liikunnallisia leikkejä.

Kerätyn tiedon, palautteen sekä omien havaintojeni perusteella voin todeta, että ohjattu liikunta sai kaikki lapset liikkeelle. Opinnäytetyön tuotos, liikuntavälinekassi ja opasvihko antavat hyvät mahdollisuudet lisätä ohjattua liikuntaa ja motoristen perustaitojen harjoittelua perhepäivähoidossa.

STRUCTURED PHYSICAL EXERCISE IN CHILDREN'S PRIVATE DAYCARE IN SASTAMALA–The exercise bag as a tool

Vihlman-Rajala, Heini
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in social services
May 2014
Supervisor: Manni, Merja
Number of pages: 60
Appendices: 2

Keywords: early childhood education, children's private daycare, physical education, structured physical exercise, basic motor skills

The foundation of this functional thesis is formed on working life. The thesis was written in cooperation with the private daycare of the town of Sastamala. The purpose of the thesis was to diversify the physical exercise in private daycare, to emphasise the importance of structured exercise, and to equip the daycare personnel with a tool for supporting the development of motor skills. The thesis yielded an exercise equipment bag and a guide pamphlet on structured exercise to be used by the personnel in private daycare in Sastamala. These tools allow them to support the comprehensive growth and development of the children.

The functional part of the thesis consisted of four exercise lessons. The theory base for my work comes from early physical education, the development of motor skills in children, basic motor skills, exercise environments and equipment, as well as from working as an instructor. The exercise lessons were organised for one team of private daycare workers in Sastamala and the children in their care. The themes of the lessons varied, although the learning of basic motor skills was considered in the planning of each of the lessons. After each lesson, feedback was collected from the children with the help of images of happy or sad smiley faces as well as discussions. Questionnaires were used to collect data from the daycare workers. The material collected was used in designing the pamphlet and the exercise equipment bag.

The bag consists of basic exercise equipment for early education, as well as exercise-related picture cards and task cards designed for orienteering. The guide pamphlet is a part of the exercise equipment bag. It includes the most essential information of the theoretical part of the thesis, instructions for the versatile use of exercise equipment, and many kinds of games that encourage the children to move.

Based on the information and feedback collected, as well as my own observations, I can state that structured exercise inspired all of the children to be active. The results of the thesis, the exercise equipment bag and the guide pamphlet, create good opportunities for increasing structured exercise and rehearsing basic motor skills in private daycare.

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	8
2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA	10
2.1 Varhaiskasvatus	10
2.1.1 Perhepäivähoito	11
2.2 Liikuntakasvatus	12
2.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	13
3 LAPSEN MOTORINEN KASVU JA KEHITYS.....	15
3.1 Motorinen kehitys	15
3.2 Motoriset perustaidot ja niiden oppimisvaiheet.....	15
3.2.1 Tasapainotaidot eli liikuntaliikkeet	16
3.2.2 Liikkumistaidot eli liikkumisliikkeet	17
3.2.3 Käsittelytaidot eli esineen käsittelyliikkeet	17
3.3 Liikunnan merkitys kasvulle ja kehitykselle.....	18
4 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ JA VÄLINEET.....	19
4.1 Välineistö	21
4.2 Perhepäivähoito liikuntaympäristönä.....	22
5 OHJAAJANA LIIKUNTATUOKIOSSA	23
5.1 Hyvän ohjaajan ominaisuuksia	24
5.2 Liikuntatuokioiden suunnittelu	25
5.2.1 Liikuntatuokion suunnittelun vaiheita ja ohjauksessa huomioitavia asioita	26
5.2.2 Liikuntatuokion rakenne.....	27
5.3 Alle 3-vuotiaan liikunta	28
5.4 Yli 3-vuotiaan liikunta	30
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	30
6.1 Aiheen valinta ja rajaus.....	31
6.2 Aineiston keruu ja analysointi	32
6.3 Kirjoitusprosessi	33
7 TOIMINTATUOKIOT, ARVIOINTI, TEEMAT, LIKUNTAVÄLINEKASSI JA OPASVIHKO.....	33
7.1 Liikuntarata.....	35
7.1.1 Tuokion arviointi	38
7.2 Pihaleikit	40

7.2.1	Tuokion arviointi	42
7.3	Metsäsuunnistus	44
7.3.1	Tuokion arviointi	46
7.4	Pihavipellys	47
7.4.1	Tuokion arviointi	50
7.5	Perhepäivähoitajien vastauksista nousseet teemat	51
7.5.1	Tuokioiden sopivuus perhepäivähoitoon	52
7.5.2	Toimintaympäristöt	52
7.5.3	Suunnittelun merkitys	53
7.5.4	Jatkuvuus ja yhdessäolo	54
7.6	Liikuntavälinekassi ja opasvihko	54
8	POHDINTA	55
	LÄHTEET	60
	LIITTEET	

JOHDANTO

Yhteiskunnallinen kehitys on vienyt niin lapset kuin aikuisetkin passiivisempaan elämäntapaan, jossa istuminen ja paikallaan olo on viemässä voiton liikkuvuudelta. Liikkumattomuus tuo mukanaan monenlaisia terveyshaittoja, joita on näkyvissä yhä enenevässä määrin jo päivähoitoikäisillä lapsilla. Myös motorinen kömpelyys ja kehon hahmottamiseen ja hallintaan liittyvät vaikeudet ovat yleistyneet. Liikkuminen on lapsen kehityksen kannalta välttämätöntä ja varhaiskasvattajat ovat avainasemassa lapsen liikunnan mahdollistajana ja tukijana. (Liikuntaa pienissä tiloissa – Nuori Suomi kurssimateriaali, 4.)

Perhepäivähoitajan työssäni olen pannut merkille, että suunniteltu liikunta osana perhepäivähoitoa on suhteellisen vähäistä verrattuna lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Tämä johtunee pitkälti siitä, ettei perhepäivähoitajilla ole koulutuksen tuomaa tietoa liikunnan ohjauksesta. Lisäksi asianmukaisten liikuntavälineiden määrä on perhepäivähoidossa vähäinen. Välineiden puute on herättänyt keskustelua perhepäivähoitajien keskuudessa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaan, että ”sisä- ja ulkotilojen suunnittelussa täytyy ottaa huomioon lasten iän ja kehityksen lisäksi erilaisten leikkien vaatimat aika-, tila- ja välineratkaisut. Välineiden tulee olla monipuolisia sekä muunneltavia, ja niitä tulee olla riittävästi.” (Stakes 2005:56, 22.) Oma kiinnostukseni liikunnan ohjaukseen sai tarttumaan näihin epäkohtiin ja kehittämään näin osaltani Sastamalan perhepäivähoidon laatua.

Opinnäytetyöni on tehty yhteistyössä Sastamalan kaupungin perhepäivähoidon kanssa. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus koostui neljästä toimintatuokiosta, joiden suunnittelussa olin huomionnut motoristen taitojen opettelun ja harjoittamisen. Tuokit järjestin yhdelle Sastamalan perhepäivähoidon hoitajatiimille ja heidän lapsilleen. Mukana toiminnassa oli myös omat hoitolapseni.

Keräsin hoitajilta kyselylomakkeella aineistoa toimintatuokioiden sisällön ja välineiden sopivuudesta perhepäivähoidon liikuntaan sekä palautetta ohjeista ja ohjauksesta. Tämän lisäksi lapset arvioivat omalta osaltaan tuokiot hymy- ja surunaamakuvien sekä kertomalla omia kokemuksia tuokioista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään aineiston keruuta tutkimusmenetelmien avulla yleensä silloin, kun halutaan toimia kohderyhmälähtöisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56.) Käytin aineistoa hyväkseni liikuntavälinekassin sisällön suunnittelussa ja opasvihon tekemisessä. Halusin liikuntavälinekassista sekä opasvihosta mahdollisimman hyvin perhepäivähoitoon sopivan kokonaisuuden.

Opinnäytetyöni näkökulma on varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksessa tapahtuvassa liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyöni kohderyhmä oli omassa kodissaan työtä tekevät perhepäivähoitajat sekä heidän hoitolapsensa, joten käsittelen perhepäivähoitoa varhaiskasvatuksen ohella. Teoreettinen tieto motorisesta kehityksestä ja motorisista perustaidoista ohjasi toimintatuokioiden suunnittelua ja niissä käytettävien välineiden valitsemista. Toimintatuokioiden suunnittelu ja toteutus nosti ohjaajan roolin merkittäväksi. Toimintatuokioissa toimin ohjaajana sekä hoitajille, että lapsille. Jouduin tarkkailemaan omaa toimintaani ohjaajana ja peilaamaan itseäni hyvän ohjaajan ominaispiirteisiin. Varhaiskasvattajan tehtäviin sekä liikunnan ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu lasten havainnointi. Tarkkailin toimintatuokioissa oman lapsiryhmäni toimintaa, jotta saisin omakohtaista tietoa toimintaosuuksien sopivuudesta eri-ikäisille lapsille. Kirjoittaessani auki toimintatuokioiden toteutusta, huomasin havainnointia kertyneen melko runsaasti. Myös perhepäivähoitajat joutuivat havainnoimaan hoitolastensa toimintaa tuokioiden aikana. Näitä havaintojaan he käyttivät vastatessaan kyselylomakkeisiin. Havainnointi ei kuitenkaan ollut tutkimuksen tarkoitus, vaan yksi tapa kerätä tietoa toimintatuokioista. Tämän vuoksi en käsittele opinnäytetyössä havainnointia erillisenä osana. Erilaiset liikuntaympäristöt ovat merkittävässä osassa niin liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa kuin lapsen kehityksenkin kannalta. Käsittelen liikuntaympäristöä ja liikuntavälineitä tarkemmin omassa luvussaan.

1 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tutkiessani erilaisia varhaiskasvatuksen liikuntaan suuntautuneita opinnäytetöitä, mielenkiintoiseksi oman opinnäytetyöni kannalta koin kaksi opinnäytetyötä. Toinen näistä oli Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijan Sanni Kotilahden Sastamalan kaupungin päiväkotien liikuntakasvatusta käsittelevä opinnäytetyö ”Tuetaan sitä lapsen kehitystä ja opetetaan, että liikunta on osa elämää” Opas liikuntakasvatuksesta Sastamalan kaupungin varhaiskasvatukselle. Erityisen mielenkiintoiseksi koin tämän siksi, että kyseessä on sama kaupunki, johon tein oman opinnäytetyöni. Näkökulma oli kuitenkin eri, koska Kotilahden opinnäytetyö käsitteli päiväkotien liikuntakasvatusta. Vaikka perhepäivähoito ja päiväkotit ovat molemmat kunnallisia päivähoitomuotoja, eroavat niiden toiminta ja ympäristö toisistaan. Tältä osin myös näissä toteutettava liikuntakasvatusta on erilaista. Myös tutkimusaineiston keruu oli erilainen kuin omassa opinnäytetyössäni. Kotilahden tutkimus oli kvantitatiivinen ja tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluin seitsemältä eri päiväkotien kasvatushenkilöstöön kuuluvalta työntekijältä. Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas liikuntakasvatuksesta Sastamalan varhaiskasvatukseen käyttöön. Tässä suhteessa opinnäytetyömme kohtaavat, mutta eriytyvät kuitenkin oppaan sisällön suhteen.

Kotilahden tutkimustuloksissa selviää, että Sastamalan kaupungin päiväkodeissa järjestetään monipuolista liikuntakasvatusta, vaikka päiväkodissa ei olisikaan suurta salia tai uusimpia liikuntavälineitä. Päiväkodeilla oli käytössään ainakin perusliikuntavälineistö, jota täydennettiin omaa luovuutta käyttäen kierrätystavarasta esim. juomapulloista ja maitotölkeistä. Liikuntaympäristön osalta päiväkodin henkilöstö oli tyytyväinen päiväkotien pihoihin, mutta esim. metsä liikuntaympäristönä ei tullut esiin. Ympäristön monipuolisuutta käsiteltiin määrärahoja tarvitsevinä liikuntapaikkoina kuten uimahallin käyttö. Laajassa kaupungissa päiväkotien sijainneilla oli merkitystä liikuntapaikkojen käyttämisessä.

Tutkimuksessa käsiteltiin myös ryhmäkokoja liikuntatilanteissa. Toisissa päiväkodeissa ryhmät jaettiin liikuntahetkiin ikäryhmittäin (esim. 3-, 4-, 5-vuotiaat) ja toisissa päiväkodeissa suosittiin sekaryhmiä. Ryhmäjakoja perusteltiin ohjauksen helpottumisella ja ryhmän tasapainolla. Sekaryhmät todettiin ohjauksen kannalta

haastaviksi ja tuovan lisähaastetta liikunnan suunnittelijalle ja ohjaajalle. Perhepäivähoidossa liikunta tapahtuu melkein poikkeuksetta sekaryhmissä, sillä lapsiryhmät ovat pieniä ja koostuu monen ikäisistä lapsista. Tähän asiaan panostan liikunnan suunnittelussa omassa opinnäytetyössäni, sillä perhepäivähoidossa toteutettu liikunta tulisi olla kaikille ikäryhmille sopivaa.

Kotilahden haastateltaville oli tärkeää koulutuksen ajantasaisuus, sekä mahdollisuus lisäkoulutuksiin. Myös henkilöstön oma kiinnostus liikuntaan koettiin merkitykselliseksi, sillä päiväkodin liikunnasta saattoi vastata niin lastentarhanopettaja, kuin lastenhoitajakin. Aikuisen oma innostus liikuntaan huomattiin tarttuvan myös lapsiin. Omalla opinnäytetyölläni toivon olevan perhepäivähoitajia innostava vaikutus liikunnan suunnitteluun.

Toisena aikaisempaa tutkimuksena itselleni tärkeäksi nousi Keski- Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelijan Teija Heikkilän ”Kivaa oli ja hiki tuli” Liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa. Heikkilän toiminnallinen opinnäytetyö oli työelämälähtöinen, jonka kohteena olivat perhepäivähoidon 3-6-vuotiaat lapset. Tavoitteena oli lasten ja perhepäivähoitajien innostaminen liikkumiseen liikuntaleikkien avulla. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui neljästä liikuntatuokiosta. Toiminnan arviointi suoritettiin lasten palautteen ja oman pohdinnan kautta.

Heikkilän asettama tavoite lasten liikunnan tukemisesta liikuntaleikkien avulla toteutui melko hyvin, kun taas perhepäivähoitajien innostaminen ja uusien sisältöjen löytäminen liikuntakasvatukseen epäonnistui. Epäonnistuminen johtui lähinnä siitä, etteivät perhepäivähoitajat voineet osallistua Heikkilän järjestämiin tuokioihin ja näin ollen he eivät saaneet kokemuksia niistä. Heikkilän työssä nousee esille ohjauksen haasteellisuus, kun ryhmä sisältää eri-ikäisiä lapsia. Heikkilä toimi ryhmänohjaajana pääasiassa yksin. Hän pohti päiväkodin ja perhepäivähoidon liikunnan erilaisuutta, mikä onkin tärkeä huomio näiden kahden päivähoitomuodon välillä. Omassa opinnäytetyössäni huomioin tämän asian liikuntahetkiä ja opasvihkoa suunnitellessani. Perhepäivähoidossa lapsiryhmät ovat ikäjakaumaltaan laajemmat kuin päiväkodissa, jossa ryhmät koostuvat suunnilleen saman ikäisistä lapsista.

Heikkilä arvioi opinnäytetyötään lasten antaman arvioinnin sekä itse arvioinnin ja pohdinnan kautta. Arviointi suoritettiin hymy/surunaama kuvia käyttämällä, sekä lapsia haastatteleamalla. Näitä molempia tapoja käytän myös järjestämissäni toimintatuokioissa. Heikkilä totesi, että olisi ollut hyvä pyytää palautetta myös perhepäivähoitajilta. Tämän palautteenannon hyödyntämisen huomioin omassa tutkimuksessani.

2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTA

2.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lapsen eri kasvuympäristössä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka perimmäinen tavoite on edistää lapsen tervettä, tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Vaikka vanhemmilla on lapsensa ensisijainen kasvatusvastuu, tarvitaan kasvatuskumppanuutta vanhempien ja kasvatushenkilöstön välillä. Näin kasvatustehtävästä saadaan lapsen kannalta kattava kokonaisuus. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa ja vuorovaikutusta, unohtamatta lapsen omaehtoisen leikin merkitystä (Stakes 2005: 56, 11.)

Varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta, joka on yhteiskunnan tuottamaa, valvomaa ja tukemaa. Varhaiskasvatusta tarjoavat kunnat, järjestöt, yksityiset palveluntuottajat ja seurakunnat. Varhaiskasvatusta ohjataan sekä valtakunnallisesti, että kunnallisesti. Valtakunnalliset varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat ovat lasten päivähoidon - ja esiopetusta koskevat lait ja asetukset, varhaiskasvatuksen valtakunnalliset linjaukset, varhaiskasvatussuunnitelman- ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Kuntatasolla asiakirjan nimet voivat vaihdella kuntakohtaisesti. Kunnallisesti varhaiskasvatusta ohjaavat kunnan omat varhaiskasvatuksen strategiat ja linjaukset, kunnan sekä yksikön varhaiskasvatussuunnitelma ja esiopetuksen suunnitelma ja lisäksi lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatus- ja esiopetussuunnitelma. (Stakes 2005: 56, 8-9.)

2.1.1 Perhepäivähoito

Perhepäivähoito on ollut virallisesti osa julkista päivähoitoa päivähoitolain (1973/36) asettamisesta alkaen (Alho-Kivi & Keskinen 2002, 13). Päivähoitolain mukaan perhepäivähoito on yksityisessä kodissa tai muussa kodinomaisessa paikassa järjestettävää päivähoitoa (Finlex.fi). Perhepäivähoitoa on kolmea eri muotoa, joista tavallisin on hoitajan kotona tapahtuva perhepäivähoito. Muita muotoja ovat kolmiperhepäivähoito, jossa perhepäivähoitaja hoitaa 2-4 perheen lapsia vuorotellen heidän omassa kodissaan ja ryhmäperhepäivähoito, jossa perhepäivähoitajat toimivat kunnan osoittamissa tiloissa. (Alho-Kivi & Keskinen 2002, 19- 20.)

Vuonna 2012 Suomessa päivähoiton piiriin kuului 28 981 lasta, joista 92 % (211 063) oli kunnallisessa päivähoitossa (päiväkoti tai perhepäivähoito). Kunnallisessa päivähoitossa olevista enemmistö 78 % oli päiväkodeissa, 18 % perhepäivähoitossa ja 4 % oli kuntien yksityisiltä ostamissa ostopalvelupäiväkodissa. (Lasten päivähoito 2012, 2.)

Tässä opinnäytetyössä keskityn perhepäivähoitajan kotona tapahtuvaan päivähoitoon. Perhepäivähoitajan työn ominaispiirteitä ovat yksintyöskentely, kodinomaisuus ja kokonaisvaltaisuus. Kotona yksintyöskenteleviltä perhepäivähoitajilta puuttuu työyhteisö, mikä tarjoaa tukea päivittäisissä kasvatustehtävissä. Vastuu kasvatuksesta ja päivittäisistä hoitotilanteista on tällöin yksin perhepäivähoitajalla. Ongelmatilanteissa vastuun kantaminen korostuu. Vaikka perhepäivähoitaja toimii tiimin jäsenenä ja perhepäivähoitajan ohjaajan alaisuudessa, vastuun jakaminen ei onnistu samalla tavalla kuin työyhteisössä. Työyhteisön puuttuminen merkitsee myös sitä, ettei perhepäivähoitaja pysty jatkuvasti refleктоimaan toimintaansa suhteessa muihin hoitajiin (Alho-Kivi & Keskinen 2002, 42.) Tämän vuoksi on tärkeää tavata ja pitää yhteyttä toisiin perhepäivähoitajiin, jotta voi jakaa kokemuksiaan ja oppia muiden toimintatavoista.

Perhepäivähoitossa kodinomaisuus koostuu toimintaympäristöstä ja toimintatavoista. Perhepäivähoitajan koti muodostaa lapselle fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hoitoympäristön, jota värittää hoitajan oma perhe. Kodinomaisuutta luo myös päivittäiset askareet, joita koti ympäristönä tarjoaa ja joihin lapsi voi osallistua.

Perhepäivähoidossa lapsiryhmät muodostuvat yleensä monen ikäisestä lapsista, joka antaa tuntuman kodinomaisuudesta. Kodinomaisuus on tärkeä ominaisuus, johon myös päiväkotien ja ryhmäperhepäiväkotien sisustamisessa pyritään. (Alho-Kivi & Keskinen 2002, 43.)

Kokonaisvaltaisuus perhepäivähoitajan työssä tarkoittaa sitä, että perhepäivähoitaja on lapsen kanssa kaikissa tilanteissa hoitopäivän ajan. Perhepäivähoitaja huolehtii lapsen fyysisestä ja emotionaalista hoivasta, turvallisuudesta, monipuolisesta ravinnosta, levosta, liikunnasta ja säännöllisestä päivärytmistä. Tämän lisäksi perhepäivähoitaja tukee lapsen kehitystä tämän ikäkauden ja kehitystason mukaan sekä vanhempia heidän kasvatustehtävässään. Perhepäivähoitajalle muodostuu näin luontevasti kokonaiskäsitys lapsesta ja hänen kehitysvaiheista, temperamentista ja persoonallisuudesta. Tiiviistä päivittäisestä yhdessä olemisesta ja lapsen yksilöllisyyden tuntemuksesta saattaa tulla käsitys asioiden sujumisesta omalla painollaan. Kasvatustietoisuuden tietoinen vahvistaminen auttaa erottamaan kasvatukselliset piirteet päivittäisistä tapahtumista. (Alho- Kivi & Keskinen 2002, 27, 42- 43.)

2.2 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus on Renate Zimmerin (2002) mukaan ohjattua, säännöllistä ja ennakkoon suunniteltua toimintaa, jossa huomioidaan myös lasten kiinnostuksen kohteet ja ideat. Päivähoidossa liikuntakasvatus nähdään varhaiskasvatuksen osana, jonka tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja kokonaisvaltainen kehitys. Liikuntakasvatus ei tähtää pelkästään motoristen taitojen opetteluun vaan käsittää lapsen emotionaalisenä, sosiaalisena, psyykkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena. Liikunnalla pyritään tukemaan tätä kokonaisvaltaista kehitystä. (Zimmer 2002, 111, 117.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat lapsilähtöinen, monipuolinen ja tavoitteellinen kasvattaminen liikutaan ja liikunnalla kasvattaminen. Tällä tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (STM 2005:17, 17.)

Liikuntakasvatus nähdään myös yhteiskunnallisesti perusteltuna. Fyysisestä toimintakyvystä huolehtiminen ja sen säilyttäminen säästää julkisen sektorin kustannuksia. Liian vähäisen liikunnan on arvioitu aiheuttavan satojen miljoonien kustannukset yhteiskunnalle. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19.)

Päivähoidossa on jatkuvasti myös muuta liikuntaa, jota ei varsinaisesti mielletä liikuntakasvatukseksi. Tällaisia liikunnallisia hetkiä ovat liikuntaleikit ja muu liikunnallinen tarjonta. Liikuntaleikit ovat yleensä lasten itsensä tuottamia liikunnallisia leikkejä esim. hippaleikit, jotka syntyvät muun leikin lomassa. Liikunnallisella tarjonnalla taas tarkoitetaan tilanteita, joissa lapsilla on vapaassa käytössä tietty ympäristö ja välineet, mutta ei ohjattua liikuntaa tai leikkiä. Lapsi saa siis valita itse käyttääkö hän välineitä vai ei. (Zimmer 2002, 111.)

2.3 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteiden (Stakes 2005:56) toteutumista. Suositukset sisältävät tietoa siitä miten liikunnan ja leikin avulla lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, oppimista ja hyvinvointia tuetaan. Suosituksissa kerrotaan yksityiskohtaisemmin liikunnan määrästä, laadusta, suunnittelusta, toteutuksesta, liikunnassa käytettävästä välineistöstä, liikuntaympäristöstä sekä yhteistyöstä vanhempien kanssa. (STM 2005: 17, 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa sanotaan, että lapsi tarvitsee liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämä minimimäärä voi koostua useasta lyhytkestoisesta toiminnasta päivän aikana. Liikunnan tulee olla reipasta ja luonteeltaan kuormittavaa eli hengästyttävää. Lapsille hengästymisen raja on yksilöllinen. Lapsen riittävästä päivittäisestä liikunnan määrästä huolehtivat yhteistyössä varhaiskasvatuksen henkilöstö ja lapsen vanhemmat. (STM 2005: 17, 10- 11.)

Päivittäisen liikunnan tulee sisältää monipuolisia motorisia harjoitteita ja lapsen tulee saada harjoitella niitä erilaisissa ympäristöissä. Tahdonalainen kehon liikuttaminen

tarvitsee hermoston kehittymistä ja kypsymistä. Perinnöllisten tekijöiden lisäksi hermoston kehittymiseen vaikuttaa lapsen vuorovaikutus ympäristön kanssa. Lapsi reagoi ympäristön ärsykkeisiin ja ympäristö vastaa lapsen ärsykkeisiin. Tämän vuoropuhelun kautta lapsen hermosto kehittyy ja muuttuu nopeammaksi ja sujuvammaksi. (STM 2005:17, 12- 13.)

Järjestettävän liikunnan tulee olla suunniteltua ja tavoitteellista, tällä tavoin se tukee lapsen kehitystä ja kasvua mahdollisimman hyvin. Lapselle tulee järjestää useita mahdollisuuksia viikossa osallistua ohjattuun liikuntaan. Ohjenuorana on, että lapselle tulisi järjestää yksi suunniteltu liikuntatuokio viikossa, joka toteutetaan sekä ulkona että sisällä. Lisäksi on hyvä jos liikuntatuokioita sisällyttäisi muuhunkin toimintaan. (STM 2005: 17, 24.)

Suositukset sisältävät asiaa lapsen omaehtoisen liikunnan merkityksestä, liikunnan suunnittelun välineistä (vuosi-, kuukausi- ja tuokiosuunnitelmat), liikuntaan sisältyvistä eri orientaatioista ja liikunnanohjauksen opetustyyleistä. Lisäksi suosituksissa esitellään miten lapsen liikkumista tulisi havainnoida. Lapsen havainnointi kuuluu tärkeänä osana varhaiskasvatuksen liikuntaan. Jatkuvalle havainnoinnilla seurataan lapsen havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen kehittymistä sekä liikunnan määrää ja laatua. Havainnoinnin avulla pystytään liikuntaa suunnittelemaan enemmän lapsi huomioiden. (STM 2005: 17, 18- 24.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa tuodaan esille erilaisten ympäristöjen merkitys lapsen motoristen perustaitojen kehityksessä. Varhaiskasvattajien tulee mahdollistaa lasten liikkuminen erilaisissa ympäristöissä sekä välineiden kanssa että ilman. Suosituksessa esitetään myös perusvälineistö lasten ikä huomioiden, mikä pitäisi löytyä jokaisesta päivähoiton toimipisteestä. Kasvatuskumppanuuden merkitys korostuu lapsen liikunnallisen elämäntavan syntymisessä ja pysyvyydessä. Päivähoidon henkilöstön tulee antaa vanhemmille tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Heidän tehtävänä on myös vanhempien kannustaminen liikkumaan yhdessä oman lapsen kanssa. Tällä luodaan mahdollisuus tyydyttää lapsen tarvitsema päivittäinen liikunnan tarve. (STM 2005: 17, 25- 32.)

3 LAPSEN MOTORINEN KASVU JA KEHITYS

3.1 Motorinen kehitys

Kun puhutaan motorisesta kehityksestä, tarkoitetaan sillä vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa suuresti hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehitys sekä ympäristöstä tuleva informaation laatu ja määrä. Motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisesta ”massaliikhehdinnästä” liikkeiden eriytyneisyyteen. Kehon ja raajojen liikkeet kehittyvät päästä jalkoihin (kefalokaudaalisesti) ja vartalosta ääriosiin (proksimodistaalisesti). (Numminen 1997, 22.)

3-6-vuotiaiden lasten motoriikan luonnolliseen kehitykseen kuuluu myötäliikkeet (vasen käsi seuraa oikean käden liikettä) ja voimankäytön sekä lihastonuksen liiallinen käyttö. Ennen näiden vaiheiden oppimista lapsen liikkuminen näyttää kömpelöltä, mutta se on luonnollinen osa kehitystä ja liikkeet muuttuvat sujuvammiksi harjaannuttamisen kautta. (Zimmer 2002, 57- 58.)

3.2 Motoriset perustaidot ja niiden oppimisvaiheet

Perustaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman segmentin eli vartalon ja raajojen osien järjestynyttä liikkeiden ryhmää (Numminen 1997, 24). Motoriset perustaidot ovat liikkeitä, joita lapsi käyttää päivittäin liikkeessään. Motorisia perustaitoja eli perusliikkeitä ovat ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heiluminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen ja kiinniotto (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 47).

Alle kouluikäisten lasten motoristen perustaitojen harjoitteluun tulisi kiinnittää paljon huomiota, sillä taidot olisi syytä taitaa ennen koulun aloittamista. Perustaidot tulee hallita, jotta voidaan oppia lajitaidot (kahden tai useamman perusliikkeen yhdistäminen (Numminen 1997, 24). Jotta lapsi oppii perustaidot, täytyy liikettä toistaa ”sadat ja tuhannet” kerrat. Toistot ovat avain oppimiseen. Toistojen kautta

liike automatisoituu, jolloin liikkeen suorittaminen ei vaadi lapselta keskittymistä itse liikkeeseen vaan hän voi tehdä samaan aikaan jotain muuta esimerkiksi loruilla. (Karvonen 2000, 14). Säännöllisellä harjoittelulla ja liikkeen toistoilla mahdollistetaan liikkeen kehittyminen karkeamotorisesta vaiheesta hienomotoriseen vaiheeseen ja sitä kautta saavutetaan liikkeen automatisoituminen. Perusliikkeiden oppimisvaiheet ovat siis karkeamotoriikan vaihe, hienomotoriikan vaihe ja automatisoituminen.

Karkeamotoriikan vaiheessa opitaan liikkeen peruskaava. Liike ei ole tässä vaiheessa vielä sujuvaa, rytmi on virheellinen ja liikeala suuri. Myös voimankäyttö on hallitsematonta, se on joko liian suuri tai pieni. Hienomotoriikan vaiheessa toistojen kautta on saavutettu liikkeeseen tarkkuutta, varmuutta ja nopeutta. Tässä vaiheessa liikkeen ja kehon hallinta lisääntyy. Automatisoitumisen vaiheessa liikkeen tahdonalainen ohjaus vähenee. Valmius soveltaa liikkeitä on kehittynyt ja perusliikkeitä pystytään soveltamaan erilaisiin olosuhteisiin ja lajeihin. Tässä vaiheessa perusliike on kehittynyt liikevalmiudeksi. (Rinta ym. 2008, 49).

Perustaidot voidaan jaotella kolmeen ryhmään: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Muita jaottelutapoja ovat esimerkiksi liikuntaliikkeet eli keho paikalla, liikkumisliikkeet eli keho liikkeessä ja esineen käsittelyliikkeet eli keho ja väline (Pulli 2001, 30 -31). Seuraavassa käsitellään näitä taitoja.

3.2.1 Tasapainotaidot eli liikuntaliikkeet

Lapsella on synnynnäinen halu tavoitella itselleen kaukana olevia esineitä. Kun vartalon ja raajojen lihasvoima lisääntyy ja aistitoiminnot jäsentyy (integraatio) lapsen luontainen halu saa hänet vastustamaan painovoimaa ja nousemaan ylös makuulta, kierimään pituusakselinsa ympäri, ryömimään, konttaamaan tai liikkumaan eteenpäin istuen. Näissä toiminnoissa lapsi käyttää tiedostamattaan oikaisu- ja tasapainoreaktiota. Liikkeen toistot ehdollistavat lasta ja hyvinolontunne konkreettisesta saavutuksesta (esim. esineen saaminen käteen) saa hänet toistamaan liikettä useita kertoja peräkkäin. Toiminnan edellyttämät hermostolliset yhteydet

jäsentyvät toistoja tehdessä ja ajan myötä liike automatisoituu. (Numminen 1997, 24.)

Tasapainotaidot luovat perustan liikkumis- ja käsittelytaidoille (Kalaja & Sääkslahti, 2009, 20.) Tasapainotaidoiksi kutsutaan liikettä, joissa vartalo pysyy paikallaan ja joissa paikasta toiseen siirryttäessä pyritään säilyttämään tasapaino (liike oman pituus- tai poikittaisakselin ympäri). Tasapaino kehittyy lihasvoiman ja liikkumisen lisääntyessä. Lapsen tasapainotaitoja kehittäessä tulisi antaa mahdollisuus harjoitella niitä ensin paikalla (staattinen tasapaino) ja vasta sen jälkeen liikkuen (dynaaminen tasapaino). Staattisia tasapainotaitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen ja dynaamista tasapainotaitoja esim. kieriminen, pyöriminen ja luistellessa liuku yhdellä jalalla. (Numminen 1997, 23- 26.)

3.2.2 Liikkumistaidot eli liikkumisliikkeet

Liikkumistaidoiksi kutsutaan taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppy ja kiipeäminen. Lapsen tulisi oppia näiden taitojen kehittynyt liikemalli ennen seitsemättä ikävuotta. (Numminen 1997, 26.) Perusliikkumistaitoihin saadaan lisää haastavuutta vaihtelemalla tempoa ja koordinaatiolla esim. vannehypelyssä yritetään olla osumatta vanteiden reunoihin (Kalaja & Sääkslahti 2009, 25.)

3.2.3 Käsittelytaidot eli esineen käsittelyliikkeet

Käsittelytaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esineitä ja välineitä. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: karkeamotorisiin, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään esinettä tai välinettä ja hienomotorisiin, joiden avulla lapsi saavuttaa tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat vieritys, pyörytys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, potku, pompotus ja lyönti ja kuljettaminen. Hienomotorisiin käsittelytaitoihin kuuluvat esim. soittaminen, kengännauhojen solmiminen, saksilla leikkaaminen ja piirtäminen. (Karvonen 2000, 34.) Liikuntakasvatuksessa keskitytään lähinnä karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittymisen edistämiseen. Karkeamotoristen käsittelytaitojen hallitseminen luo

perustan hienomotoriikan kehittymiselle, sillä kehitys raajoissa etenee proksimodistaalisesti eli keskustasta ääriosiin. (Numminen 1997, 31.)

3.3 Liikunnan merkitys kasvulle ja kehitykselle

Liikunnan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle on kokonaisvaltainen. Motorinen- kognitiivinen- ja sosiaalinen kehitys kulkevat käsi kädessä, toisiaan tukien (Lyytinen, Korhonen & Lyytinen 2003, 38). Liikunnallisten kokemusten avulla lapsen motorinen kehitys - kyvyt ja taidot - kehittyvät ja hän kokee onnistumista ja saa itseluottamusta. Liikunnan ja leikin kautta lapsi pääsee kosketuksiin häntä ympäröivän materiaalsen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Kehollaan ja kehostaan saamiensa kokemusten avulla lapsi rakentaa kuvaa omista taidoistaan. Käsitys omasta minästä syntyy. (Zimmer 2002, 20- 21.)

Lapsi tarvitsee kehittyäkseen ja kasvaakseen sosiaalisen yhteisön. Eri-ikäisistä koostuvat ryhmät antaa lapselle mahdollisuuden sopeutua toisten lasten kykyihin sekä auttaa toisia että oppia toisilta. Liikunta ja liikunnalliset leikit tarjoavat tämän tyyppiseen oppimiseen hyvän mahdollisuuden. Niissä vaaditaan kanssakäymistä, ratkaisutaitoa ja sääntöjen noudattamista. (Zimmer 2002, 26- 28.)

Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana henkinen kehitys perustuu lähes yksinomaan liikkumiseen ja havainnointiin. Näinä varhaisina vuosina lapsi oppii aistien ja kehonsa kautta. Tutkimalla ja kokeilemalla lapsi luo itselleen käsityksen esineistä, ympäristöstä ja niiden ominaisuuksista. Erimuotoisia esineitä käsitellessään lapsi oppii miten ne eroavat toisistaan ja miten erilaiset esineet käyttäytyvät niitä käsitellessä (heittäessä, vierittäessä, kiinniotossa). Erilaisilla esineillä leikkiessä lapsi havaitsee miten erilaiset alustat (maa, nurmikko, lattia) vaikuttaa esineiden käyttäytymiseen. Mitä runsaammin eri mahdollisuuksia tarjoava materiaallinen ympäristö on ja mitä monipuolisemmin toiminnan edellytyksiä voidaan vaihdella, sitä enemmän lapsi niistä imee tietoa itseensä. (Zimmer 2002, 34- 35.) Lapsi on luonnostaan utelias ja liikkuvainen, tämä kaikki on oppimisen perusta. Ei siis turhaan sanota, että leikki on lapsen työtä.

Lapsi liikkuu luontaisen liikkumisen halusta. Terveelliseen kehitykseen lapsi tarvitsee säännöllistä, päivittäistä liikuntaa. Kehittyäkseen elimistön rakenne ja suorituskyky tarvitsee räsitystä. Räsitus tukee kasvuärsykykeitä, vahvistaa verenkiertoa, sydäntä ja lihaksia sekä parantaa koordinaatiokykyä. Liikunnan puutteellisuudesta voi olla seurauksena monenlaisia häiriöitä esim. käytöshäiriöt. (Zimmer 2002, 43- 45.) Päivittäiset ulkoleikit ovat normaalin kehityksen kannalta sekä terveydellisistä syistä hyvin merkityksellisiä. On todettu, että motoriset taidot ovat parempia niillä lapsilla, jotka leikkivät paljon ulkona, kuin niillä, jotka leikkivät paljon sisällä. Ulkona liikkuvat lapset nukkuvat myös pidemmät yöunet, kuin lapset, jotka viettävät aikaansa sisällä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 37.) Päivittäinen hyvinvointi edellyttää tasapainoista suhdetta levon, räsituksen, terveellisen ravinnon ja ulkoilun välillä (STM 2005: 17, 10).

Liikkuminen on tärkeää lapsen tuki- ja liikuntaelimistön kehitykselle. Alle kouluikäiset lapset pystyvät hyvinkin aktiiviseen ja fyysiseen ponnisteluun, mutta heidän lihaksisto jaksaa räsitusta huomattavasti vähemmän aikaa, kuin varttuneempi lihaksisto. Lapsen tuki- ja liikuntaelimistölle ominaista on joustavuus. Lapsen luustossa on enemmän rustoa kuin aikuisen ja sen vuoksi lapsi ei saa esim. luunmurtumia niin helposti kuin aikuiselle. Luuston joustavuuden vuoksi lapsi on myös altis virheellisille kehonasunnoille joutuessaan istumaan pitkiä aikoja. Alle kouluikäisen sydän kestää huomattavan korkeaa räsitusta, jos se on lyhytkestoista ja lapsi voi sitä itse säädellä. Yksipuolinen, pitkäkestoinen ja luonnollisen rytmin ylittävä liikkuminen tai staattinen asento on lapselle räsittavaa (esim. pitkään paikalla istuminen) (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 43.)

4 LIKUNTAYMPÄRISTÖ JA VÄLINEET

Lapsella on luontainen tapa liikkua ja he liikkuvat aina ja kaikkialla ja myös silloin kun heidän ei pitäisi. Liikkumista ei pitäisi rajoittaa tiettyyn aikaan tai paikkaan vaan

niissä tiloissa, joissa lapset viettävät aikaansa pitäisi liikkumisen olla mahdollista, toivottua ja esteetöntä. Mitä nuoremmasta lapsesta on kyse, sitä toivottavampaa liikkuminen on. (Zimmer 2002, 87.)

Varhaiskasvattajien tehtävä on leikkiympäristön tietoinen luominen, ylläpitäminen ja uudistaminen. Sisä- ja ulkotiloja suunniteltaessa huomioidaan lasten ikä ja kehitys. Myös leikkien aika-, tila- ja välineratkaisut otetaan suunnittelussa huomioon. Lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan. (Stakes 2005: 56, 24.)

4.1 Liikuntaympäristö

Ympäristöllä on liikunnassa ratkaiseva merkitys. Aikuisen tehtävä on tehdä ympäristöstä liikuntaan houkutteleva, poistaa mahdollisia liikkumisen esteitä sekä opettaa turvallista liikkumista erilaisissa ympäristöissä. Lapset kannattaa ottaa mukaan ympäristön suunnitteluun. (Varpaat vauhtiin - ohjaajan opas 2010, 8.) Heillä on luonnostaan hyviä visioita siitä, miten ja millä saadaan aikaan mielenkiintoinen liikuntatila. Lapsen luontainen halu liikkua antaa mielikuvitukselle siivet. Lasten ideoiden kuunteleminen ja niihin tarttuminen tekee liikunnan suunnittelusta lapsilähtöistä.

Hyvä varhaiskasvatusympäristö on turvallinen ja tukee lapsen luontaista liikkumisen halua, innostaa kehittämään omia taitoja ja herättää halun oppia uusia asioita. Varhaiskasvatusympäristön muodostavat käytettävät tilat, lähiympäristö, ilmapiiri, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus. Motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot kehittyvät monipuolisesti kun liikuntaympäristöä vaihdellaan. Erilaiset liikuntaympäristöt saavat tututkin liikuntataidot mielenkiintoisiksi. Kun lapsi omaa hyvät motoriset perustaidot myös tapaturmat vähenevät. (Varpaat vauhtiin - ohjaajan opas 2010, 8.)

Pienetkään tilat eivät ole este monipuolisen liikunnan toteuttamiseksi. Lapsi pystyy liikkumaan pienessäkin tilassa. Tällöin liikunnan mahdollistaminen vaatii järjestelyä, jotta saadaan tilaa liikkumiselle. Aivan samaan tapaan, kun järjestellään tilaa esimerkiksi askartelua varten. Houkutteleva ympäristö luodaan helpoiten

vaihtelemalla välineitä, jotka innostavat ja antavat mielikuvitukselle tilaa. (Pulli 2013, 19.) Jos tilat ja alueet ovat fyysiseen liikkumiseen epäsoveltavat, eikä niiden muokkaaminen jostain syystä onnistu, kannattaa soveltuvia tiloja etsiä lähiympäristöstä. Monesti koulujen liikuntasalit tai nuoriso- ja monitoimitilat saattavat antaa ratkaisun tähän pulmaan. (STM 2005: 17, 27.)

4.1 Välineistö

Varhaiskasvatukseen suositeltavia liikuntavälineitä on paljon tarjolla. Päivähoidossa välineitä tulisi olla runsaasti, että jokainen lapsi voisi käyttää niitä vaikka yhtä aikaa. Välineitä hankittaessa tulisi huomioida, että ne olisivat myös sellaisia, jotka innostaisivat lapsia yhteisleikkeihin ja rakenteluun (esim. leikkivarjo, pitkä köysi). (Zimmer 2002, 165.) Jokaisessa päivähoiton toimipaikassa tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineiden tulee olla monipuolisia ja muunneltavissa ja niitä on oltava riittävästi. Liikuntavälineet tulee olla aina helposti lasten saatavilla, myös lapsen omaehtoisessa toiminnassa. (STM 2005:17, 28.)

Suosittelava perusvälineistö 0-6 -vuotiaille sisältää mm.: erikokoisia - ja painoisia palloja, hernepusseja, renkaita/ vanteita, hyppynaruja/ köysiä, huiveja, patjoja/ alustoja ja erilaisia mailloja. Lisäksi ulkoleikkeihin on hyvä olla erilaisia vedettäviä/ työnnettäviä/ päällä istuttavia välineitä kuten mopoja ja autoja. (STM 2005: 17, 29.)

Näiden perusvälineiden lisäksi vain mielikuvitus on rajana käytettäessä kierrätettävästä materiaalista itse kehiteltyjä välineitä kuten: maitopurkkeja merkkikartioiksi, sanomalehtiä mailloiksi, pahvilaatikoita maaleiksi ja muovipulloja keiloiksi. Myös ympäristössä olevia kiinteitä välineitä ja telineitä voi mainiosti hyödyntää liikunnan suunnittelussa ja lasten vapaassa leikissä esim. hiekkalaatikon reuna, kiipeilytelineet, porrasaskelmat, kannot, kivet ja puun oksat. Luonto on ehtymätön välinevarasto, kun sitä osaa tarkastella oikeasta näkökulmasta.

4.2 Perhepäivähoito liikuntaympäristönä

Perhepäivähoitajan työpaikka on hoitajan oma koti. Näin ollen se toimii myös hoitolasten kasvatusympäristönä. Perhepäivähoidon kasvatusympäristöä leimaa siis vahvasti kodinomaisuus, joka asettaa omalta osaltaan haasteita monipuoliselle liikuntaympäristölle.

Hoitajien kodit ovat erikokoisia ja toimivuudeltaan erilaisia. Sisällä tapahtuva liikunta voi olla haastavaa pienissä tiloissa ja turvallisuus huomioiden vauhdikkaat leikit ja liikunta ei onnistu hoitopaikan sisätiloissa. Perhepäivähoitajan persoonalla on ratkaiseva merkitys kasvuympäristön- ja hoitopäivän sisällön osalta. Hoitaja voi omalla näkemyksellään vaikuttaa sisätilojen toimivuuteen (Reunamo 2007, 154). Pienikään tila ei ole este liikunnalle, kunhan se suunnitellaan tilaan sopivaksi. Pienissä tiloissa voi mainiosti toteuttaa pienimuotoisia liikuntaratoja tai musiikkiliikuntaa esim. Fröbelin Palikoiden tai Huvitutti- orkesterin musiikin innoittamana. Loru- ja laulukortit ja ns. tehtävänopat mahdollistavat miltei paikallaan tehtäviä liikkeitä jotka ovat liikunnallisesti monipuolisia.

Sisätilojen ulkopuolelle siirtyminen avartaa perhepäivähoidon liikuntaympäristön laajuutta. Perhepäivähoidossa on yleensä käytössä joko hoitajan oma tai taloyhtiön piha. Ulkona liikkuminen on huomattavasti vauhdikkaampaa kuin sisäliikunta ja lapset saavat purkaa energiaa ihan eri tavalla. Ulkona liikuntaympäristö antaa lähes rajattomat mahdollisuudet kaikenlaisen liikkumisen ja liikunnan toteuttamiselle. Jos oma pihapiiri on pieni tai muuten lasten liikkumista rajoittava (esim. taloyhtiönpiha) liikuntaympäristöä on helppo laajentaa puistoihin, leikkikentille, lähimetsiin ja toisten hoitajien pihaan. Kävelylenkit lähimetsään, toisen hoitajan pihaan tai kerhoon luovat myös erilaisen liikuntamahdollisuuden ja – ympäristön. Yhteiset, muiden hoitajien kanssa suunnitellut ja toteutetut toimintahetket rikastuttavat sekä hoitajien että lasten liikuntakokemuksia. Hoitopaikan ulkopuolella liikkuesssa tulee huomioida turvallisuus: lapsilla käytetään turvaliivejä ja lasten kanssa kerrataan liikennesäännöt ja muut turvallisuuteen liittyvät asiat.

Perhepäivähoitajat ovat yleensä tyytyväisiä heillä olemassa oleviin liikunta- ja leikkivälineisiin. Kuitenkin uusia tavaroita hankittaessa tai niiden monipuolisuuden

lisäämiseksi päivähoidon toimiston kautta järjestetään tarvittaessa välinelainausta. (Reunamo 2007, 154.) Tähän asiaan viitaa myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jossa sanotaan, että jokaisessa varhaiskasvatuksen toimipisteessä pitää olla liikunnan riittävä ja monipuolinen perusvälineistö (STM 2005:17, 28). Perhepäivähoitajien käytössä olevan monipuolisen välineistön mahdollistaminen antaa perhepäivähoitoon lapsen kasvua ja kehitystä edistävää tukea. Lisäksi liikunnan suunnittelu helpottaa, jos käytössä on tarkoituksenmukaisia välineitä. Välinevarastoa voi rikastuttaa itse keksimillä välineillä (tölkit, pullot, sanomalehdet ym.).

5 OHJAAJANA LIKUNTATUOKIOSSA

Liikunnanohjaajan tehtävä on saada lapset innostumaan liikunnasta niin, että heistä kehittyy innokkaita liikkujia sekä oppimishaluisia ja yhteistyökykyisiä yksilöitä. Ohjaajan tehtävä on antaa lapselle tietoa, taitoja ja asenteita, joiden avulla liikunnallinen elämänasenne voi syntyä (Autio & Kaski 2005, 56).

Lapsiryhmää on haastava ohjata. Ohjaustilanne vaatii hyvät ennakkovalmistelut, joihin kuuluu mm. suunnittelu, ohjattavaan ryhmään tutustuminen ja varasuunnitelmien miettiminen. Ilman näitä ennakkovalmisteluja ohjaustilanne saattaa olla kaoottinen ja rauhaton. Hyvin suunniteltu tuokio on sujuva ja positiivinen kokemus sekä ohjaajalle, että ohjattaville. Suunniteltukin tuokio saattaa joskus mennä pieleen. Ohjaajan ei kuitenkaan kannata lannistua vaan ajatella liikuntatuokioita prosessina ja seuraavalla kerralla voi palata edellisen tuokion asioihin. Mahdollistaakseen täysipainoisen liikuntatuokion lapsille jokaisen ohjaajana toimivan olisi hyvä miettiä hyvän ohjaajan perusominaisuuksia. (Autio & Kaski 2005, 63.)

5.1 Hyvän ohjaajan ominaisuuksia

Ohjaajalla on tiettyjä tärkeitä ominaisuuksia ja toimintatapoja: ohjaaja on aito, luotettava, välittävä, kannustava, turvallinen ja luova. Lisäksi ohjaajalla on hyvä itsetuntemus. Tärkein näistä ominaisuuksista on ohjaajan aitous. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma itsensä, aikuinen, joka kokee ja tuntee. Jos aikuinen ei ole aito, lapset vaistoavat sen. Ohjaajan tulee välttää ristiriitaisia viestejä, joita saattaa välittyä lapselle esimerkiksi puheen ja eleiden ristiriitaisuuksina: ohjaaja on ärtynyt ja yrittää puhua ystävällisesti, mutta äänensävy ja kasvojen ilmeet kertovat lapselle toista. Tällaisilla toistuvilla ristiriitaisilla viesteillä voi olla vahingoittava vaikutus ohjaajan ja lapsen väliseen suhteeseen. (Autio & Kaski 2005, 64.)

Hyvän itsetuntemuksen omaava ohjaaja tunnistaa omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassaolon suhteessa ohjattaviin lapsiin. Eritasoiset tunnesiteet lapsiin tai ohjaajan ja lapsen erilainen suhtautuminen liikuntaan voi vaikuttaa ohjauksen tasapuolisuuteen. Ohjaaja voi kehittää itsetuntemustaan mm. pyytämällä arviointia ohjattavilta. (Autio & Kaski 2005, 64.)

Hyvä ohjaaja osaa ottaa huomioon jokaisen lapsen sen hetkisen kehitystason. Jos ohjaajalla ei ole tietoa lasten kehitystasoista, saattaa käydä niin, että liikuntaa harjoitetaan taitavampien lasten mukaan. Joka tilanteessa ei voi huomioida lasten välisiä eroja, mutta ohjaajan on hyvä tiedostaa se. (Karvonen 2000, 25.)

Hyvän ohjaajan tulee muistaa antaa myönteistä ja rakentavaa palautetta sekä kannustaa. Ohjaajan kannustus vaikuttaa lapseen monilla tavoilla. Kannustuksella ohjaaja mm. voi pitää yllä lapsen motivaatiota itse liikkumiseen sekä itsensä kehittämiseen. (Autio & Kaski 2005, 65.)

Ohjaajan tulee olla luotettava ja hän voi lisäksi luottaa ohjattaviin lapsiin ja heidän kykyihinsä. Ohjaajan luottamus lapsiin näkyy ajan myötä lasten itseluottamuksena, oma-aloitteellisuutena ja uusien vaikeimpien taitojen hallitsemisena. (Autio & Kaski 2005, 65.)

Ohjaajan tulee olla turvallinen. Ohjaajan suunnitteleman tunnin rakenteessa tulee olla huomioituna turvallisuus, samoin kuin tunnin kasvatuksellisessakin sisällössä. Ohjaaja on turvallinen aikuinen joka vastaa tunnin sisällöstä ja kulusta ja asettaa rajat. (Autio & Kaski 2005, 66.) Ohjaajan selvästi asettamat rajat tuovat turvallisuuden tunteen ohjaustilanteisiin (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 29). Selvät säännöt ja asetetut rajat helpottavat liikuntatuokioiden kulkua ja ennaltaehkäisevät tapaturmien syntyä.

Välittäminen on yksi tärkeimmistä ohjaajan ominaisuuksista mikä vetää ihmisiä ohjaamisen pariin. Ohjattaville lapsille täytyy välittyä aito tunne siitä, että he ovat tärkeitä ja että epäonnistumisella ei ole väliä. Hyvä ohjaaja on lisäksi luova. Jokainen ohjaustilanne on ainutlaatuinen samoin kuin jokainen lapsikin. Ohjaajan luovuus näyttäytyy käytännön tilanteissa, sillä vain harvoin ohjaustilanteet sujuvat juuri täsmälleen suunnitelmien mukaan. Ohjaajan oma luovuus antaa lapsille oivallisia oppimishetkiä ja onnistumisen iloa. (Autio & Kaski 2005, 65.)

Ohjaajan taitoihin sisältyy myös kyky toimia yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Kasvatuskumppanuuden toteutumiseksi ohjaajan on voitava olla avoin palautteen antamiselle ja sen vastaanottamiselle. (Rinta ym. 2008, 29).

5.2 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Lapsille suunnattu liikunta koostuu erilaisista leikeistä ja mielekkästä liikuntatoiminnasta. Liikunnan avulla lapsi oppii ja kokee asioita ja kokee onnistumisen tunnetta (Autio & Kaski, 2005, 121). Liikuntatuokioita voi olla erilaisia, kuten spontaaneja liikuntatuokioita, joiden sisältö on valittu satunnaisesti sen kummemmin suunnittelematta ja ns. vapaata liikuntaa, jossa lapsi voi liikkua vapaasti ilman ohjausta. Lisäksi on suunniteltuja tuokioita, jotka ovat tavoitteellisia ja niiden rakenne on tarkkaan pohdittu. Vapaan liikkumisen rinnalla lapselle pitäisi säännöllisesti tarjota näitä tavoitteellisia ja suunnitelmallisia liikuntatuokioita, jolloin voidaan käydä läpi monimutkaisempia teemoja pitkäjänteisesti. (Zimmer 2002, 134.)

Liikuntatuokioiden tavoitteet määräytyvät lasten iän, kokemuksen, halun ja ympäristön mukaan. Liikuntatuokion tulisi tarjota lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia sekä oppimista itsestä ja sen tulisi kehittää lapsen liikunnallisia valmiuksia ikätaso huomioiden. Liikuntatuokion pyrkimyksenä on herättää lapsen kiinnostus liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntatuokioiden avulla voidaan kehittää, edistää, vahvistaa, saavuttaa, harjoittaa tai tukea tiettyjä kasvun ja kehityksen osa-alueita. Näitä ovat esimerkiksi kehon hahmotuksen ja tuntemuksen edistäminen, vuorovaikutustaitojen harjoittaminen ja itseluottamuksen vahvistaminen. (Autio & Kaski 2005, 57.) Lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa säilyy yleensä aikuisikään saakka. Nuoruusiän liikunnalla voidaan vaikuttaa ehkäisevästi mahdollisia aikuisiällä kehittyviä sairauksia ja niihin johtavia riskitekijöitä. (Rinta ym. 2008, 17.)

Liikuntatuokion suunnittelussa monipuolisuus on erityisen tärkeää. Tuokioissa tulee harjoitella paljon motorisia perustaitoja ja niitä tulee soveltaa erilaisiin ympäristöihin. Liikuntatuokioiden suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että ne kehittävät monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia kuten voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä kestävyyttä. (Nuori Suomi – www- sivut 2013)

Jos liikuntahetki sisältää vain yksipuolisesti ohjaajan esimerkin mukaan toimimista, se ei tue lapsen luovaa toimintaa. Tästä syystä on liikuntatuokioon hyvä sisällyttää riittävästi lasten itse keksimiä asioita, jotta heidän ajattelutaitonsa kehittyvät ja mielenkiinto tehtäviin säilyy. (Karvonen 2000, 27.)

5.2.1 Liikuntatuokion suunnittelun vaiheita ja ohjauksessa huomioitavia asioita

Toimivan liikuntatuokion suunnittelu vaatii ohjaajan puolesta ennakkovalmisteluja. Seuraavassa on esitelty muistilista Nuori Suomen Suunnitellen liikuntaa-verkkosivuilta, jota käyttämällä toimintatuokion suunnitteleminen sujuu hyvin.

Tilat ja välineet: mieti valmiiksi tuokiossa käytettävät tilat ja välineet. Varmista tilan ja välineiden turvallisuus. Poista liikuntaympäristöstä kaikki ylimääräiset ärsykkeet ja välineet sillä ne voivat häiritä lapsen keskittymistä.

Sisältö: mieti ja päättää toimintatuokion sisältö ja taidot mitä harjoitellaan. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Mieti myös, tarvitaanko eriyttämistä mm. lasten taitojen ja iän vuoksi.

Organisointi ja turvallisuus: suunnittele tuokio siten, ettei synny turhaa odottelua tai jonotusta. Huolehdi toiminnan turvallisuudesta. Käytä ohjauksessa lyhyitä sanoja ja ohjeita ja käytä lisäksi kuvia, värejä ja esineitä sanojen tueksi. Aloita toiminta heti ohjeidenannon jälkeen.

Pohdi: mieti etukäteen, miten saat toimintailmapiiiristä myönteisen. Positiivisella ilmapiirillä on suurempi vaikutus tuokion onnistumisen ja lapsen oppimisen, kuin liikkeiden oikein tekemisellä. Mieti myös miten ja mistä voisit antaa lapsille palautetta. Muista kannustaa!

5.2.2 Liikuntatuokion rakenne

Liikuntatunti koostuu ohjaajasta, ohjattavasta ryhmästä, olemassa olevista olosuhteista ja tunnilla käytetyistä välineistä. Tunnin onnistumisen kannalta olosuhteita tärkeämpi tekijä on kuitenkin innostava ilmapiiri. Tuokion ilmapiiri voidaan luoda yksinkertaisillakin olosuhteilla: aina ei tarvita monimuotoisia olosuhteita tunnin onnistumiseen. (Rinta ym. 2008, 115.) Liikuntatuokio on hyvä suunnitella tietyn rakenteen mukaan. Seuraavassa on esitelty Nuori Suomen verkkosivuilta liikuntatuokion rakenne:

Aloituis

Kun tuokio aloitetaan aina samalla tavalla se luo lapsille turvallisuuden tunnetta. Tuokion alussa kannattaa vaihtaa pikaisesti kuulumiset ja selvittää kuka on paikalla. Lisäksi alussa kerrotaan mitä ja miksi tuokiassa tällä kertaa tehdään.

Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistella lihakset tulevaan liikuntarupeamaan. Reipas liikkuminen hengästyttää ja saa lihakset lämpimiksi.

Harjoitusosa

Harjoitusosassa tehdään jo opittuja taitoja sekä harjoitellaan uusia taitoja. Kerro mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Palautteen antaminen lapsille on tärkeää harjoitusten lomassa.

Lopetus

Tuokiolla on hyvä olla selkeä loppu. Lopetusosassa jäähdytellään sekä lihakset että mieli. Esimerkiksi venyttely toimii hyvin lihasten palauttamisena ja mielen rauhoittumisena. Lapset voivat osallistua myös välineiden poiskeräämiseen.

5.3 Alle 3-vuotiaan liikunta

Pienet lapset ovat tavattoman energisiä ja uteliaita oppimaan ja kokeilemaan uusia asioita. Pieni lapsi tarvitsee vaihtelua ja monipuolisuutta kehittyäkseen. Ihmisen hermosto kehittyy nopeimmin kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Uudet hermosolujen väliset yhteydet kehittyvät, kun lapsi liikkuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Monipuolinen liikunta kehittää kykyä oppia uusia asioita. (Pulli 2007, 6-7.)

Pienten, alle kolmevuotiaiden liikunta ja liikkuminen on hyvinkin arkipäiväistä toimintaa. Tämän ikäiset lapset eivät kykene sääntöpeleihin tai monimutkaisiin leikkeihin. Juuri tavallisuus tekee siitä haastavaa aikuisen näkökulmasta. Mitä niin pienten kanssa voi oikein tehdä? Pienten lasten liikunta on pienin askelin etenevää koko kehon kautta tapahtuvaa oppimista. (Pulli, 2007, 4.)

Toisella ikävuodella lapsi nauttii piiloleikeistä ja kiipeämisestä, matalien esteiden ylittämisestä ja alituksista. Pienen lapsen liikunta on lelujen ja tavaroiden työntämistä, vetämistä ja kantamista. Yhdistelemällä helppoja perusliikkeitä voi

kehittelä pienelle lapselle sopivia liikuntatuokioita. Aikuisen tehtävänä on huolehtia turvallisesta ja haasteellisesta ympäristöstä. (Varpaat vauhtiin – ohjaajan opas 2012, 19.)

Päivähoidon arkipäivän toimiin voi sisältää lapselle monia oppimisen ja liikkumisen tilanteita. Mitä pienempi lapsi on, sitä suurempi ja tärkeämpi merkitys päivittäisillä hoitotilanteilla on kasvatuksen, opetuksen ja oppimisen kannalta. Kun aikuinen antaa lapselle mahdollisuuden tehdä asioita itse, liikunnallisia liikkeitä tulee väistämättä pitkin päivää: tuolille/ sänkyyn kiipeäminen, kävelyä, vaatteiden pukeminen. Kehon hahmotusta tuetaan esimerkiksi nimeämällä kehon osia leikeissä ja muissa arkisissa tilanteissa, näin lapsi oppii hahmottamaan kehoaan (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 466.)

Seuraavassa on esimerkkejä alle 3- vuotiaan motoristen perustaitojen harjoitteista (Jaakkola & ym. 2013, 469):

- ryömiminen, konttaaminen, kävely erilaisilla alustoilla (kova, pehmeä, epätasainen, kalteva)
- pallon kantaminen, rattaiden työntäminen (taaksepäin, esteitä ylittäen/ alittaen)
- juokseminen kohti aikuista/ aikuisen perässä, pallon perässä, narua perässä vetäen
- hyppääminen alaspäin/ ylöspäin/ taaksepäin / sivulle / esteen yli/ yhdellä jalalla / kahdella jalalla
- heittäminen (isolla) pallolla kaksin käsin/ (pienellä) tarkasti ja kauas
- pallon potkaiseminen paikalta/ liikkuvan pallon potkaiseminen

Näiden yllä mainittujen lisäksi lapsi nauttii tässä iässä laulu- ja piirileikeistä, liikkumisesta erilaisilla liikuntaradoilla sekä ohjatuista liikuntatuokioista (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 60).

5.4 Yli 3-vuotiaan liikunta

Yli kolmevuotiaalla lapsella perusliikkeiden yhdistelemiset toisiinsa alkavaa sujua ja tasapainotaidot kehittyvät (Zimmer 2002, 62). Kolmannesta ikävuodesta eteenpäin lasta alkaa kiinnostaa erilaiset pallo- ja peuhuleikit, laulu- ja piirileikit ja liikkuminen liikuntavälineiden kanssa sekä erilaisilla telineillä. (Karvonen ym. 2003, 63.)

Neljän vuoden iässä lapsen mielikuvitus on huipussaan ja hän innostuu mm. satu- ja mielikuvitusliikunnasta. Näiden lisäksi mieluisia liikuntamuotoja ovat ulko- ja luontoleikit sekä sääntöjä sisältävät liikuntaleikit. (Karvonen ym. 2003, 63.) 4 vuoden iässä motoriset perustaidot alkavat hiljalleen vakiintua ja liikuntamuotojen perustaitojen oppiminen alkaa. Lapsi oppii tässä iässä yleensä esim. ajamaan pyörällä, luistelemaan ja hiihtämään. Tähän ikään on hyvä sisällyttää paljon käden karkeamotorisia harjoitteita erilaisilla pallonkäsittelyillä, sillä niillä luodaan edellytykset hienomotoristen taitojen oppimiselle. Neljän ikävuoden jälkeen kehonhahmotus sujuu hyvin ja lasta onkin hyvä ohjata eri kehonosien (kaula, olkapäät, lantio, reidet, kantapäät, jalkapohjat) tahdonalaiseen liikuttamiseen. 5-6 vuoden iässä lateraalisuuden kehittyminen mahdollistaa kehon eri puolten (vasen-oikea, etu- taka) liikuttamisen. (Jaakkola ym. 2013, 468.)

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toteutan yhteistyössä Sastamalan kaupungin perhepäivähoidon kanssa. Opinnäytetyö koostuu neljästä toimintatuokiosta, toimintatuokioiden kyselylomakkeiden analysoinnista, lasten ja perhepäivähoitajien antamasta arvioinnista sekä omista havainnoistani, liikuntavälinekassin kokoamisesta ja sen sisältämän opasvihon tekemisestä sekä kirjallisesta raportoinnista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi (Vilka 2010, 2).

6.1 Aiheen valinta ja rajaus

Opinnäytetyön aihe syntyi hiljalleen sosionomi (AMK) opintojeni aikana sekä perhepäivähoitajana työskentelyn innoittamana. Ajatuksen laitto liikkeelle varhaiskasvatuksen liikunta -opintojakso, jossa yhtenä tehtävänä oli suunnitella liikuntatuokio. Perhepäivähoitajan työssäni olen pannut merkille, että suunniteltu liikunta osana perhepäivähoitoa on suhteellisen vähäistä verrattuna lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Lisäksi asianmukaisten liikuntavälineiden määrä on Sastamalan kaupungin perhepäivähoidossa vähäinen. Perhepäivähoitajilla ei ole käytössään välinelainaamoja. Työtiimini sisällä olemme järjestäneet yhteisiä liikuntatapahtumia hoitolapsille. Tapahtumissa tarvittavat välineet ovat olleet ”kootut teokset” jokaisen hoitajan tuodessa jotain itsellään olevaa välinettä. Tämän ajatuksen siivittämänä lähestyin esimiestäni ja tiedustelin olisiko mahdollista toteuttaa opinnäytetyö Sastamalan perhepäivähoitoon, jolloin tuotoksena syntyisi perhepäivähoidon liikuntavälinekassi opasvihkoineen. Keskustelimme esimieheni kanssa liikuntavälinekassista perhepäivähoidon yhdenlaisena työvälineenä ja tulimme siihen tulokseen että sillä olisi paikkansa ja tarvitsijansa. Esimieheni oli positiivisella mielellä aihetta kohtaan ja sain luvan toteuttaa opinnäytetyön Sastamalan kaupungin perhepäivähoitoon. Liikuntakassin toteuttaminen otettiin tavoitteeksi ja siihen järjestetään rahoitus perhepäivähoidon kautta.

Opinnäytetyön aiheen ollessa selvillä katsoin aiheelliseksi rajata aihetta vielä hiukan täsmällisemmin. Kohderyhmänä oli siis perhepäivähoito, joten aihetta ei olisi hyvä rajata lasten iän mukaan. Kun ajatuksena on käsitellä perhepäivähoidossa olevien kaiken ikäisten lasten liikuntaa, päätin rajata aiheen motoriseen kehitykseen ja motoristen perustaitojen harjoittamiseen. Motoriset perustaidot tulisi oppia ja hallita hyvin ennen kouluikää. Motoriset taidot ovat myös perusta muulle oppimiselle.

Ohjaustaidot on minua itseäni kiinnostava aihe. Halusin ottaa työhöni vahvan ohjausteeman. Niin liikuntatuokioiden pitäminen kuin liikuntakassin suunnittelu ja ohjevihon laatiminen liittyvät ohjaamiseen; pitämäni liikuntatuokioiden suunnittelu ja ohjaus kartutti omia ohjaajan kokemuksia ja opasvihon ja liikuntakassin kokoaminen auttaa muita ohjaajana toimimisessa. Kassin ja vihon työstämisessä pyrin ajattelemaan sisältöä ohjaajan näkökulmasta, jotta kumpikin tuotos olisi selkeä

ja monipuolinen. Tavoitteenani on innostaa kaikkia perhepäivähoitajia kartuttamaan omia ohjaajan taitojaan ja suunnittelemaan ohjattua liikuntaa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tuotetaan olemassa olevan teoreettisen tiedon avulla ja tutkimustieto kootaan kohderyhmän käyttäjälähtöisenä arviointina (Vilkka 2010). Opinnäytetyöni toiminnallinen osa koostuu neljästä toimintatuokiosta, jotka suunnittelin ja toteutin Sastamalan perhepäivähoidon yhdelle hoitajatiimille ja heidän hoitolapsilleen. Tämän lisäksi havainnoin oman hoitolapsiryhmäni toimintaa toimintatuokioiden aikana. Toimintatuokiot olivat teemoiltaan erilaisia: liikuntarata, pihaleikit, metsäsuunnistus ja pihavipellys. Työni toiminnallista osuutta suunnitellessani pidin mielessä motoristen perustaitojen opettelemista ja oppimista. Samalla keskityin liikuntaan, joka on mahdollista toteuttaa perhepäivähoidon pienissä sekä isoissa ryhmissä. Lisäksi suunnittelua ohjasi ohjaajana toimiminen. Pidin tärkeänä, että tuokioiden toteutuksen sujuminen onnistuu myös ilman itseni läsnä oloa, niin että hoitajat pystyvät ohjeistuksen avulla toimimaan ryhmänsä kanssa. Tämän varmistakseni käytin aikaa toimintarastien ohjekorttien suunnitteluun ja tekemiseen. Suunnittelun apuna käytin mm. Nuori Suomen Suunnitellen liikuntaa - nettisivujen palvelua sekä Vauhti varpaan liikuntakortteja ja Papunet nettisivujen kuvapankkia.

6.2 Aineiston keruu ja analysointi

Opinnäytetyöni aineistoksi keräsin perhepäivähoitajilta kyselylomakkeella tietoa toimintatuokiosta sekä osallistuneilta lapsilta oman mielipiteen siitä, miten he kokivat toimintatuokiot, mikä oli mukavaa, helppoa, vaikeaa tai ei niin mielekästä. Kyselylomakkeena käytin puolistrukturoitua lomaketta, jonka perhepäivähoitajat täyttivät ja palauttivat minulle joko seuraavassa toimintatuokiossa tai tiimipalaverissa. Kysely sisälsi sekä asteikkotyypisiä kysymyksiä, että avoimia kysymyksiä. Kyselymuotona käytin kontrolloitua ns. informoitua kyselyä, jossa lomakkeet jaetaan henkilökohtaisesti kohderyhmälle. Jakotilanteessa tutkija kertoo kyselyn tarkoituksesta, selittää kyselyä ja vastaa kysymyksiin. Vastaajat täyttävät kyselylomakkeen ja palauttavat ne joko postitse tai sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 191-192.) Kyselyllä oli tarkoitus saada tietoa siitä

sopivatko toimintahetket perhepäivähoidon liikuntakasvatuksen osaksi, olivatko liikuntaosuudet motorisia taitoja tukevia ja olivatko toimintatuokioissa käytetyt välineet sopivia liikuntakassin sisällöksi. Teoriatietoa hain liikuntakasvatuksesta, lapsen motorisesta kehityksestä ja motorisista perustaidoista sekä ohjaajana toimimisesta.

Kyselylomakkeiden analysoinnin suoritin niin, että ensin kokosin lomakkeiden arvioinnit yhteen tuokiokohtaisesti. Kirjoitin lomakkeiden tulokset auki jokaisen tuokion tehtävä kerrallaan. Tämän jälkeen tiivistin tulokset vielä paremmin luettavaan muotoon ja yhdistin perhepäivähoitajien sekä lasten antamat arvioinnit omien havaintojeni kanssa yhdeksi kokonaisuudeksi toimintatuokioiden kuvausten kanssa.

6.3 Kirjoitusprosessi

Opinnäytetyön kirjallinen tuotos on syntynyt pikkuhiljaa toiminnallisen osuuden rinnalla. Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen sanallisessa, kuvallisessa tai molemmissa muodossa oleva dokumentointi, joka toimii muistin tukena koko opinnäytetyöprosessin ajan (Vilka & Airaksinen 2003, 19). Opinnäytetyöprosessin ajan olen pitänyt eräänlaista opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon olen kirjannut toimintatuokioiden ja kyselylomakkeen suunnittelua, teoriatiedon aiheiden valintaa, opinnäytetyöraportin rakennetta ja aiheen tiimoilta nousseita kysymyksiä. Päiväkirja on auttanut pitämään mielessä työn tärkeät ja tarpeelliset asiat ja sen miten ja miksi olen päätenyt tekemiini ratkaisuihin.

7 TOIMINTATUOKIOT, ARVIOINTI, TEEMAT, LIIKUNTAVÄLINEKASSI JA OPASVIHKO

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui neljästä toimintatuokiosta, jotka järjestin yhdelle perhepäivähoitotiimille ja heidän lapsilleen. Tuokioihin osallistui

vaihtelevasti 2-5 hoitajaa ja 9-18 lasta. Hoitolapsiryhmät vaihtelevat välillä varahoitolasten osallistumisella ja vakituisten lasten poissaolojen vuoksi.

Suunnittelussa lähdin liikkeelle siitä, että tuokiot toteutettaisiin joka kerralla eri toimintaympäristössä. Viimeisen tuokion olin ensin suunnitellut olympialaisiksi, joka piti toteuttaa urheilukentällä. Tämä suunnitelma kariutui siihen, että hoitajien lapsiryhmät koostuivat niin pienistä lapsista, että kulkeminen urheilukentälle olisi ollut liian työlästä. Tämän jälkeen ideoin pihavipellyksen, jonka teemana oli leikkipuiston välineiden käyttäminen. Tämä tuokio toteutui samassa ympäristössä, kuin pihaleikit- tuokio, mutta itse toiminta tapahtui kuitenkin leikkikenttäympäristön eri osissa. Näin sain toimintaympäristöt hiukan erilaisiksi.

Toimintatuokiot rakentuivat motoristen taitojen harjoittelun ympärille. Tämä ohjasi tuokioiden sisällön suunnittelua. Pyrin ottamaan jokaisessa toiminnassa huomioon motoriset perustaidot sekä monipuolisen kattauksen liikuntavälineistä. Tämän lisäksi sisällön suunnittelussa otin huomioon perhepäivähoidossa olevien lasten iän. Tämä asettaa haasteita, kun samaan tuokioon tulisi saada kaiken ikäisille sopivaa toimintaa. Isommille lapsille jotkut harjoitteet saattavat tuntua helpoilta ja pienemmille taas aivan liian haastavalta. Tässä tulee kuitenkin muistaa, että motorisia taitoja tulee toistaa tuhansia kertoja, ennen kuin ne muuttuvat sujuvaksi liikehdinnäksi, joten isommille lapsille ei ole pahasta, jos välissä on helpolta tuntuvia harjoitteita. Nämä voivat toisaalta antaa onnistumisen kokemuksia, kun lapsi tuntee osaavansa jonkin asian hyvin. Pienten lasten (1-3-vuotiaat) taitoerot voivat olla suuret ja tässä kohtaa on vaikea etukäteen ajatella mikä on kenellekin helppoa tai haastavaa. Pidin tämän asian mielessä suunnitellessani tuokioiden sisältöä. Ratkaisin asian niin, että tehtävien suoritukset eivät olleet sidottu mihinkään tiettyyn suoritustapaan, vaan annoin jokaiselle hoitajalle ja lapselle mahdollisuuden suorittaa tehtäviä ja leikkejä omat taidot huomioiden. Tästä esimerkkinä liikuntaradan vannehyppeleily, jota voi suorittaa tasajalkaa, yhdellä jalalla, vuorojaloin ym. Opinnäytetyön kannalta tavoitteena ei ollut harjoitteiden oikeaoppinen suorittaminen vaan motoristen taitojen harjoittaminen ja suunnitellun liikunnan lisääminen.

Ohjaamiseen tarvitsin muiden perhepäivähoitajien apua. Lapsijoukon ollessa suuri ja ikäjakaumaltaan laaja, ratatyypin toiminnan onnistumiseksi joukko oli jaettava

pienempiin ryhmiin. Joukon jako sujui luontevasti niin, että perhepäivähoitajat huolehtivat oman lapsiryhmänsä toiminnasta. Ohjasin itsenäisesti tuokioiden alku- ja loppuosiot koko joukolle. Lisäksi pihaleikki-tuokion leikit toteutettiin yhtenä suurena joukkona. Näin sain hyvää harjoitusta ison ryhmän ohjaamisesta. Luonnollisesti koko toiminnan suunnittelu ja toteutuminen oli minun vastuullani.

Tuokioiden rakenne oli joka kerralla sama: alkulämmittely, varsinainen toimintaosuus, loppuvenyttely ja lasten antama arviointi. Toimintatuokiot päätettiin aina yhteiseen eväiden syöntiin. Aloitin tuokiot kutsumalla kaikki koolle suureen piiriin. Toivotin hyvät huomenet ja kerroin miksi olemme täällä ja mitä tänään tehdään. Ohjeistin hoitajia huolehtimaan toiminnan aikana omasta ryhmästään ja opastamaan sekä kannustamaan lapsia kussakin tehtävässä. Kerroin, että kukin osallistuu omilla taidoillaan ja kyvyillään, pienimmät huomioon ottaen. Kerroin lisäksi, että liikunnallisia tehtäviä voi suorittaa monella eritavalla, mielikuvitusta sai käyttää (esim. askelmerkit, joita voi kulkea kävellen, hypäten, vain tiettyyn kuvioon tai väriin astuen, etu- tai takaperin). Liikuntatuokioiden haasteellisuutta tulee muunnella siten, että lapsella on mahdollisuus valita suoritustapa oman taitotasonsa mukaan (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 102). Jos jokin kohta toimintatuokiossa tuntui epäselvältä tai joku tarvitsi apua lasten kanssa, kerroin olevani käytettävissä.

7.1 Liikuntarata

Liikuntarata toimintatuokion toteutin 8.10.2013. Toimintaympäristönä oli puisto, missä maasto on vaihtelevaa, mäkiä ja tasaista nurmikko aluetta. Tuokioon osallistui 4 hoitajaa ja 14 lasta. Liikuntarataan sisältyi 6 rastia joiden välillä oli ns. siirtymärastit 5 kpl. Radan suoritukseen ei ollut mitään asetettua aikaa, vaan jokainen ryhmä suoritti yhtä rastia ja siirtymävaihetta sen aikaa, että edellinen ryhmä oli valmis siirtymään seuraavalle rastille.

Erilaisten ratojen vahvuus on siinä, että niissä saadaan kaikille osallistujille paljon toimintaa. Haastetta ohjaajalle tuo löytää radalle eri kehitystasoille sopivat tehtävät. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 25.) Olin suunnitellut radan niin, että varsinaiset rastit (6

kpl) sisältävät jonkin välineen jolla rastia suoritetaan. Rastien aiheet olivat: ryömiminen/ konttaaminen, köydellä kävely ylämäkeen, askelmerkit, rengashyppely yhdellä jalalla/ tasajalkaa, pallonheitto/ keilaus ja pujottelujuoksu. Siirtymävaiheiden tarkoitus oli olla liikunnallinen tapa siirtyä paikasta toiseen eli rastilta toiselle. Siirtymävaiheiden aiheet olivat: takaperin kävely, karhun kävely, kieriminen mäkeä alas, ristiaskel ja haarahyppy. Rastit sisälsivät käsittelytaitoja, liikkumistaitoja ja tasapainotaitoja.

Alkuverryttelyksi olin suunnitellut liikuntalorupussin kortit. Piirissä olevista lapsista valitsin summittain 4 lasta, jotka vetivät lorupussista kortin. Luin kortissa olevan lorun ja leikimme samalla loruun liittyvän jumpan. Tämä sujui hyvin ja kortin nostajia olisi ollut enemmän, kuin aikaa oli varattu. Alkujumpan jälkeen kerroin, että kun jokainen oli suorittanut radan, keräännyttään samaan piiriin kuin alussa.

Kävin suullisesti lävitse liikuntaradan tehtävät. Tarkoitukseni oli käydä lävitse jokainen liikuntaradalla oleva liike demonstroimalla. Tähän ei kuitenkaan ollut aikaa, vaan luotin siihen, että rasteilla olevat ohjeet riittäisivät hoitajille. Joka rastille ja siirtymävaiheelle olin tehnyt tehtäväkortit, joissa oli sekä kuva tehtävästä liikkeestä, että sanallinen tehtävänanto (liite 1). Kuvien avulla ajattelin lasten sekä perhepäivähoitajien ymmärtävän paremmin annetun tehtävän. Yritin sisäistää hyvän ohjaajan ominaisuuksia antamalla selkeät ohjeet ja ohjeistamaan hoitajia huomioimaan erilaisia asioita, kuten kannustamista ja antamalla lapsille aikaa suorittaa tehtävää.

Ensimmäisellä rastilla liikkeenä oli ryömintä ja konttaus. Rastilla voi tehdä kumpaa tahansa liikettä tai molempia, omien kykyjen mukaan. Rastin välineenä toimi tunneli, jonka olin rakentanut neljästä uintivälineenä tunnetusta solumuovipötköstä. Pötköt sijoitin peräkkäin kaaren muotoiseksi tunneliksi ja alle laitoin retkipatjan suojaamaan lapsia kostealta maalta.

Ensimmäisellä siirtymärastilla oli aiheena takaperin kävely. Tarkoituksena oli siirtyä seuraavalle rastille takaperin kävellen. Liike on haastava ja vaatii mm. tasapainon hallintaa.

Toisen rastin aiheena oli köyden päällä kävely tasapainotellen. Olin sijoittanut kolme erimittaista köyttä pienen mäen rinteeseen. Kaksi köyttä olin asetellut kiemuraiseksi ja yhden köyden suoraan. Tällä sain luotua eri vaikeustasoja erilaisille liikkujille.

Köydellä tasapainoilun jälkeen seuraavalle rastille siirryttiin karhunkävelyllä. Kävely tapahtui ensin pientä mäkeä alas ja sitten isompaa mäkeä ylös. Haastetta tavalliseen karhunkävelyyn toi liikkeen tekeminen ala- ja ylämäkeen.

Kolmannella rastilla aiheena olivat askelmerkit. Maahan sijoitetut eriväriset - ja muotoiset askelmerkit olin tehnyt kartongista ja päällystännyt kontaktimuovilla. Pahvisten askelmerkkien lomassa oli kaksi tasapainoiluaskelmaa antamassa haastetta ja vaihtelua tehtävän tekemiseen. Askelmerkit ovat monipuolisuutensa vuoksi mainio liikuntaväline, joiden hankkimista liikuntakassin sisältöön kannatan. Näillä askelkuvioilla voi harjoitella myös värejä ja muotoja ja käyttää erilaisissa liikuntamuodoissa ja leikeissä.

Kolmannella siirtymällä kierittiin mäkeä alas. Kieriminen on yksi motorisista perustaidoista. Innostin lapsia kokeilemaan, miten eri tavoin voi kieriä mäkeä alas (kädet vartalossa kiinni, kädet rinnanpäällä, kädet suorana ylhäällä).

Neljäs rasti oli vannehypelyrata ja askellustikkaat. Vanne ja askellustikkaat ovat yksinkertainen ja monipuolinen harjoittelun apuväline ja niitä voi hyödyntää monenlaisessa liikkumisessa ja liikuntahetkissä. Erilaiset askellus- ja juoksuharjoitukset kehittävät nopeutta, ketteryyttä, koordinaatiota ja rytmittäjua. Halusin käyttää vanteita liikuntaradassa juuri monipuolisuuden vuoksi. Liikuntaradassa vanteet ja askellustikkaat olivat hyppyharjoitusten välineenä. Niitä hypettiin eritavoin mm. yhdellä jalalla, kahdella jalalla, vuoroaskelin ja sivuttain.

Neljäntenä siirtymänä oli ristiaskel. Tämä on haastava liike ja vaatii hyvää tasapainotaitoa ja koordinaatiota. Ristiaskelta voi suorittaa helpommin astuen joka kerralla samalla jalalla eteen ristiin tai vaikeammin vaihtamalla vuoroin jalkaa sekä eteen että taakse ristiin.

Viides rasti piti sisällään kaksi eri pallonkäsittelyharjoitusta: pallon heiton ja pallon vierityksen. Olin asetellut eri etäisyyksille erikokoisia koreja, joihin erilaisia palloja tuli heittää.

Viimeisenä siirtymärastina olivat haarahyppy. Haarahyppy vaatii hyvää keuhonhallintaa ja rytmiä. Haarahyppyä voi harjoitella ensin keskittymällä pelkkiin jalkoihin ja vasta tämän jälkeen ottaa kädet mukaan liikkeeseen. Haastavuutta tuo haarahyppyjen tekeminen liikkeessä eteenpäin.

Viimeinen rasti oli pujottelujuoksu. Rata oli rakennettu kartioista. Haastetta pujotteluun sai esim. juoksun nopeutta säätelemällä ja liikkumistapoja muuttamalla (takaperin, sivuttain).

7.1.1 Tuokion arviointi

Haastattelin lapsia samalla kun olimme kerääntyneet mehulle ja keksille. Isommat, 4-5 -vuotiaat lapset sanoivat kaikkien tehtävien olleen helppoja. Kysyessäni tarkemmin rasti rastilta tuli ilmi, että hieman vaikeaa oli haarahyppy, ristiaskel ja pallon heitto – ainakin jos täytyi osua koriin. Perhepäivähoitajien mielestä sekä omien havaintojeni perusteella pallon heitto sujui hyvin kaikilta yhdellä kädellä, joko ala- tai yläkautta. Koriin osuminen oli vaihtelevaa, mutta se ollut itse tarkoitus. Tärkeintä oli pallon käsittely. Keilaamisessa palloa tuli vierittää. Lapset tarvitsivat ohjaamista siinä, sillä vierittämisen sijaan lapset yrittivät heittää palloa. Tämäkään ei toisaalta haitannut vaan lisäsi osaltaan pallon käsittelytaitoja. Ristiaskel ja haarahyppy sujuivat hyvin 5-vuotiaalta, mutta nuoremmille molemmat liikkeet olivat todella haastava. Näillä rasteilla ohjasin ryhmääni kädestä pitäen ja näytin esimerkkiä, mutta liike oli silti liian vaikea.

Lasten mielestä ihan helppoa oli taas takaperin kävely ja tasapainoilu ylämäkeen. Kerroin, että kun joku tehtävä alkaa tuntu helpolta sitä voi aina vaikeuttaa esim. tasapainoilua köydellä voi vaikeuttaa olemalla tarkempi, ettei astu köyden ohi tai kädet voi laittaa vartalon myötäisesti, jolloin tasapainoilu on vaikeampaa. Kun kaipaa kunnolla haastetta voi köyttä pitkin yrittää juosta tai kävellä silmät kiinni.

Haastetta voi aina lisätä, kun perusliike tuntuu jo sujuvan! Muistutin lisäksi, että urheilijatkin harjoittelevat perusasioita monta kertaa, vaikka he osaavat ne hyvin jo ennestään. Perhepäivähoitajien mielestä rastien tehtävät sopivat yli 3-vuotiaalle lapselle erittäin hyvin ja he olivat suoriutuneet niistä hienosti.

”Isommille oli sopivia toimintoja”

Tehtävien soveltuvuudessa alle 3-vuotiaille perhepäivähoitajien vastauksissa oli selkää hajontaa. Alle 3-vuotiaille vaikeimpia olivat takaperin kävely, tasapainoilu köydellä ylämäkeen, askelmerkit, vannehypely, ristiaskel ja haarahypyt.

”Toimintatuokio onnistui hyvin! Muutama kohta oli vaikea 2-vuotiaan toteuttaa”

Omien havaintojeni mukaan osa pienemmistä osasi kävellä takaperin hitaasti etenemällä. Karhunkävely- rastilla lapset tarvitsivat muutaman kerran ohjausta, siinä mikä on konttaamisen ja karhunkävelyn ero. Huomattavasti paremmin kävely sujui lapsilta ylämäkeen kuin alamäkeen tehtynä. Vannehypely-rastilla haastavinta oli yhdellä jalalla hyppely. Vaikka lapsi osaa hyppiä yhdellä jalalla paikallaan muutamia kertoja, liikkeessä yhdellä jalalla hyppiminen olikin haastavaa.

Lasten antamaan arviointiin olin piirtänyt isot hymy- ja surunaamat, joiden avulla lapset saivat ilmaista mielipiteensä tuokiosta. Jos liikuntarata oli ollut kiva ja siitä oli tykännyt, menee seisomaan hymynaaman alle. Jos ei pitänyt liikuntaradasta, eikä se ollut kivaa, niin siirtyy seisomaan surullisen naaman alle. Kaikki lapset menivät seisomaan hymyilevän naaman alle. Oli ollut kivaa! Lasten innostus toimintatuokioita kohtaan tuli selville myös perhepäivähoitajien vastauksista.

”Lapset oli todella innoisansa koko tuokiosta.”

”Kalle piti karhunkävelystä, pallonheitosta ja loppujen lopuksi kaikista. Matille ja Liisalle jäi mieleen eniten ryömiminen ja kieriminen mäkeä alas sekä takaperin kävely.”

Perhepäivähoitajien antamassa arvioinnissa liikuntaradan sisältämät rastit katsottiin sopivan hyvin perhepäivähoidossa tapahtuvaan liikuntaan. Rastit sisälsivät

perhepäivähoitajien mielestä jokaiselle ikäryhmälle jotain tehtäviä, mikään ikäryhmä ei siis jäänyt huomiotta.

”Lasten mielenkiinto säilyi kokoajan, odottivat vaan, et mitä seuraavaksi tehdään.”

”Sopii perhepäivähoitoon, koska pienemmätkin pysty jotain tekeen.”

”Pienimmäinen (1-vuotias) ryömi hyvin, sen jälkeen oli paikallaan. Varmaan ujosteli.”

Varsinkin pienempien ja arempien lasten kohdalla kannustuksen ja innostavan ilmapiirin merkitys on suuri. Kannustuksella he saattavat rohkaistua kokeilemaan, mutta jo isompien lasten seuraaminen ja innostava ilmapiiri tuo lapselle positiivisia kokemuksia. Perhepäivähoitajat olivat miettineet ryhmän merkitystä tässä mielessä.

”Toivomukseni on, et kokoonnuttaisiin näissä merkeissä n. Ixkk. Tässäkin lapset tottuivat pikkuhiljaa suureen joukkoon.”

Rastien liikunnalliset tehtävät kehittävät perhepäivähoitajien mielestä motorisia taitoja. Rastien ohjeet olivat perhepäivähoitajien mielestä hyvät ja selkeät ja käytettyjen liikuntavälineet sopivat tehtävän suoritukseen.

7.2 Pihaleikit

Toisen toimintatuokion pidin 16.10. Tuokioon osallistui 4 hoitajaa ja 16 lasta. Toimintaympäristönä oli tällä kertaa toinen puistoalue, jonka yhteydessä on leikkipuisto. Tuokioon sisältyi alku- ja loppuosion lisäksi kolme leikkiä.

Tähän toimintatuokioon olin suunnitellut ottavani perinteisiä pihaleikkejä ja -pelejä, joita, voi leikkiä ilman välineitä. Tuokion tarkoituksena oli leikkiä yhteisleikkejä, joita voi leikkiä sekä isolla, että pienellä joukolla ja eri-ikäisten kanssa. Tavoitteena oli opetella leikkimään yhdessä toiset huomioon ottaen ja luoda kaikille osallistujille mukavia elämyksiä leikin parissa. Lisäksi leikit sisältävät erilaisia motorisia perustaitoja, joita on hyvä harjoitella leikin lomassa. Leikin merkitys liikunnassa on

tärkeä, sillä sen avulla on luontevaa opetella erilaisia liikkumistapoja, sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Autio & Kaski 2005, 45).

Aluksi toteutin alkulämmittelyn. Keräsin kaikki osallistujat piiriin ja kerroin mitä toimintatuokio pitää sisällään tällä kertaa. Alkulämmittelynä toimi Piiri pieni pyörii-leikki, koska siihen on helppo kaikkien osallistua ja se on suurimmalle osalle entuudestaan tuttu. Leikki sujuikin hienosti ja lapset ja aikuiset olivat hyvin mukana. Lämmittelyn jälkeen muistutin hoitajia siitä, että avustavat leikeissä pienempiä lapsia tarvittaessa ja ottavat vaikka syliin leikkimään, jotta kaikki saisivat osallistumisen riemua ja mukavia elämyksiä.

Alkulämmittelyn jälkeen kerroin seuraavasta leikistä, joka oli Seuraa johtajaa -leikki. Perinteisesti leikkiä leikitään liikkuen jonossa eteenpäin ja matkitaan johtajan tekemiä liikkeitä. Tämän leikin toteuttamista helpotin lapsien iän kannalta niin, että leikin johtaja asettuu eteen seisomaan ja muut osallistujat menevät riviin johtajaa vastapäätä. Asetin maahan pitkän köyden jonka toivoin helpottavan rivissä pysymistä. Näin lapset eivät harhautuisi leikin tiimellyksessä liian kauas johtajasta. Seuraa johtajaa -leikissä lähes kaikki lapset halusivat olla johtajia. Valitsin vuorotellen rivistä halukkaan johtajan paikalle. Leikkiä jatkettiin niin kauan, kun kaikki halukkaat olivat toimineet johtajana.

Toisena leikkinä oli Valokuvaaja- leikki. Leikissä yksi toimii valokuvaajana ja pyörittää muita leikkijöitä kädestä kiinni pitäen. Pyörityksen jälkeen leikkijät jäävät valitsemaansa asentoon ja valokuvaaja kiertää jokaisen luona kysymässä mitä tämä ”kuva” esittää. Valokuvaaja valitsee seuraavan pyörittäjän, eli valokuvaajan. Ajattelin tämän leikin sopivan myös pienemmille, koska siinä ei ole mitään tarkkoja sääntöjä tai muuta muistettavaa. Lisäksi sai käyttää omaa mielikuvitustaan keksiessään oman asennon ja mitä se esittää.

Kolmantena leikkinä oli Karhu nukkuu -leikki. Tässä leikissä yksi on karhu, joka asettuu keskelle piiriä kyykkyyn tai makaamaan. Muut leikkijät muodostavat karhun ympärille piirin. Piirissä olija pyörivät karhun ympärillä laulaen samalla Karhu nukkuu - laulua. Kun laulu loppuu, piirissä olijat lähtevät pakoon ja karhu lähtee ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Karhuna olijaa vaihdettiin useamman kerran.

Viimeisenä piirin keskelle pääsi yhtä aikaa kaikki ne jotka halusivat olla karhuja. Karhuja oli viimeisellä kierroksella aika monta! Tässä vaiheessa monella lapsella oli punaiset posket juoksemisesta ja leikin riemusta. Leikkien jälkeen kokoonnuimme taas yhteen suureen piiriin. Loppuvenyttelyksi otin saman syksyaiheisen liikuntaloron, kuin ensimmäisellä kerralla. Ajatuksenani oli, että lapset oppisivat tämän kaikille uuden runon. Huomasinkin, että lapset muistivat lorusta ja sen liikkeistä jo osan ulkoa. Oli mukava huomata, miten nopeasti lapset oppivat uusia loruja ja leikkejä.

7.2.1 Tuokion arviointi

Tuokion lopuksi kysyin lapsilta mielipiteitä leikeistä. Heidän mielestään kaikki oli ollut kivaa ja jokaiselle leikille oli omat kannattajansa. Isommat lapset ymmärsivät heti Seuraa johtajaa -leikin idean ja kehittivät mitä monimuotoisimpia ja taidokkaampia liikkeitä. Pienemmät lapset toistivat johtajana ollessaan aika paljon samoja liikkeitä (hyppiminen, kädennosto, yms.) ja toisia avustin kuiskaamalla mahdollisen liikkeen, jos ei mitään liikettä meinannut tulla mieleen. Samoista liikkeistä huolimatta kaikilla tuntui olevan hauskaa. Valokuvaaja- leikissä isommat lapset osasivat liittää asentoonsa hyvinkin osuvia asentoja ja nimiä esim. keihäänheittäjä ja pienimmillä lapsilla toistui samoja asentoja ja nimiä kuten: kivi, lintu, puu. Tästä leikistä huomasin esimerkiksi sen, miten oman ryhmäni lapset ovat leikkineet tätä leikkiä ennekin. He osasivat antautua pyörittäjän pyöritettäväksi ja odottaa paikoillaan kunnes valokuvaaja tuli kysymään mitä esittää. Pienimmät 1- 2 -vuotiaat lapset eivät malttaneet odottaa asennossaan valokuvaajan kyselykierrosta vaan heti ylös, mutta minun mielestäni se ei haitannut leikin kulkua. He kokivat siitä huolimatta leikin riemua, joka näkyi iloisena ilmeenä ja osallistumishalukkuutena.

Karhu nukkuu -leikki oli kaikkien suosiossa. Karhu nukkuu -leikki sujui sekä isoilta, että pieniltä hienosti. Tämän leikin valitsin siksi, että tämä leikki sopii myös pienemmille leikkijöille ja monille tuttu jo entuudestaan. Leikki on tarpeeksi yksinkertainen pienempien lasten ymmärtää ja isommille haastetta tuo karkuun juokseminen ja kiinniotto. Leikki sujuikin hyvin ja suurin osa osasi laulun ulkoa.

Tämä leikki sai niin isot kuin pienetkin juoksemaan ja kiljumaan riemusta. Vaikka pienimmät eivät ymmärtäneet leikin kulkua, kirmasivat he muiden mukana.

Hymynaama/ surunaama- arvioinnissa 14 lasta hakeutui hymynaaman alle ja kaksi lasta surunaaman alle. Kokonaisuudessaan toimintatuokio oli siis lasten mieleen ja kaikille jäi hyvä mieli, vaikka kaksi pientä lasta asettuivatkin surullisen naaman alle. He olivat sen verran pieniä, etteivät osanneet vielä puhua, joten en saanut tietooni mikä heidän mielestään oli ollut ikävää. Havainnointini mukaan he kuitenkin olivat olleet täysillä mukana leikeissä, joten aivan kylmäksi he eivät toimintatuokiossa jääneet. Totesin, ettei näinkään helpontuntuinen arviointitapa ole kaikille helppo tai tulokseltaan todenmukainen. Silti kunnioitin heidän mielipidettään, enkä johdatellut heitä hymyilevän hymiön alle. Tärkeintä tässä ei kuitenkaan ollut itse arvioinnin tulos, vaan kaikkien oman mielipiteen huomioiminen ja osallisuuden toteutuminen. Perhepäivähoitajien vastauksista käy ilmi lasten tyytyväisyys toimintatuokioon:

”Isommat tykkäsivät, pienemmät ei osaa vielä vastata.”

”Lapset sanoivat, et hauskaa oli ja pitivät leikeistä.”

Perhepäivähoitajien mielestä pihaleikki -tuokion leikit sopivat erinomaisesti perhepäivähoidossa toteutettavaksi liikunnaksi. Leikit olivat tasoltaan sopivia kaikenikäisille, ainoastaan valokuvaaja- leikki oli hiukan haastava alle 3-vuotiaille lapsille.

”Onnistu hyvin tuokio. Lapset pitivät leikeistä, et sopi hyvin perhepäivähoitoikäisille lapsille.”

Perhepäivähoitajat pitivät leikkien sisältöä motorisia taitoja edistävänä. Myös annettu ohjeistus ja ohjaaminen olivat heidän mielestään hyvät. Välineitä ei leikeissä käytetty, ainoastaan loppuvenyttelyssä käytin lorupussin lorukortteja.

7.3 Metsäsuunnistus

Metsäsuunnistus toimintatuokion pidin 22.10.2013. Toimintatuokioon osallistui kaksi hoitajaa ja 9 lasta. Metsäsuunnistuksen sisältö oli alkulämmittely, 5 suunnistusrastia, loppuvenyttely ja arviointi. Lopuksi nautittiin eväät. Metsäsuunnistuksen tarkoituksena oli luoda elämyksiä, tutustua metsän eläimiin ja liikkua luonnossa. Tavoitteena oli lisätä lasten eläintuntemusta ja saada kokemuksia erilaisesta toimintaympäristöstä. Leikinomaisuus, hauskuus, jännittävyys ja myönteiset elämykset herättävät lapsessa kiinnostuksen luontoa ja luonnossa liikkumista kohtaan (Honkonen & Karvonen, 1995, 7.) Halusin kokoamaani liikuntakassia silmällä pitäen kokeilla tämän tyyppistä liikuntatuokiota, voisiko liikuntakassiin sisällyttää esim. valmiita suunnistuskortteja.

Toimintaympäristöksi olin valinnut pienen metsän, joka oli meille hoitajille ja lapsille entuudestaan tuttu. Olin etukäteen käynyt metsässä piirtämässä itselleni kartan, minkä avulla lähdin suunnittelemaan metsäsuunnistuksen rastien sijaintia. Lasten kanssa metsäretkillä käyntien yhteydessä olin pannut merkille tiettyjä asioita, joita tämä metsä tarjosi luonnostaan, ja joita voisin hyödyntää suunnistusrasteja suunnitellessani. Tällaisia asioita olivat mm. tikkojen esiintyvyys alueella ja tikkojen hakkaamat kolot sekä oravan käpyjen syöntipaikka. Asia, jota halusin hyödyntää rastien suunnittelussa oli maja, jota olemme vuosien varrella rakentaneet useiden hoitolasten kanssa. Tämä maja on kaikille tärkeä ja mieluinen leikkipaikka.

Merkitsin rastilta toiselle vievän polun kartioilla ja hiekkalapioilla. Tarkoituksena oli seurata näitä polulle ja puiden oksille asetettuja merkkejä seuraavalle rastille. Jokaiselle rastille suunnittelin kortin, jossa on eläimen kuva, pieni tieto tai asia ko. eläimestä sekä liikunnallinen tehtävä. Eläinten kuvat tulisi olla selkeitä, jotta ne olisi tunnistettavissa. Faktatieto olisi hyvä olla ytimekäs ja helposti lapsen ymmärrettävissä. Lisäksi liikunnallinen tehtävä ei saisi olla liian vaikea, jotta kaiken ikäiset voisivat sen tehdä. Tehtävät eivät kuitenkaan voisi olla liian helppojakaan, sillä isompien lasten mielenkiinto saattaisi kadota. Liikunnallisen tehtävän jätin tarkoituksella jokaisen mielikuvituksen varaan, jolloin itse tehtävä ei tuottaisi vaikeutta. Jokainen sai siis itse tehdä sellaisen liikkeen, jonka tehtävänanto toi mieleen. Tämä toisi haasteellisuutta isompien lasten suorituksiin.

Alkulämmittelynä leikimme Jänöllä on pitkät korvat -laululeikin. Laulussa esiintyy eri eläimiä ja leikissä mukaillaan eläimiä ja niiden liikkumista. Monet lapset tunsivatkin laululeikin entuudestaan ja leikkiminen sujui hienosti.

Ensimmäisen rastin ympäristöksi valitsin suuren kuusen, jonka alla on paljon oravan syömiä käpyjä. Kuusen alla on myös suuri kivi joka on tasainen ja sen päälle onnistuu pienempienkin lasten kiivetä. Varsinaisen rastitehtävän lisäksi olin kerännyt ämpäriin ”kokonaisia” kuusen käpyjä ja oravan syömiä käpyjä. Tällä ns. bonustehtävän tarkoituksena oli, että hoitaja saa lasten keskuudessa aikaan keskustelua mitä kävyille on tapahtunut, kuka sen on syönyt, ja mitä se orava kävystä oikein syö jne. Rastin tehtävänä oli kuvitella olevansa orava ja etsiä käpyjä, jonka jälkeen kiivetään kiville syömään niitä.

Toisen rastin ympäristönä toimi maja, jota olemme rakentaneet vuosien ajan. Rastin toiminnallisena tehtävänä oli leikkiä karhua ja kävellä löntystä pesään talviunille. Jokainen sai keksiä tavan jolla karhu löntystä. Maja antoi mahdollisuuden toimia karhujen talvipesänä. Rastilla kysyin lapsilta, missä voisi olla karhujen talvipesä ja muutaman eri ehdotuksen jälkeen yksi lapsista keksi majan. Sinne siis karhut löntystivät talviunille kuka konttaamalla, kuka karhunkävelyllä.

Kolmannella rastilla oli aiheena siili. Rastin olin suunnitellut suuren kuusen alle, jonka suurien juurien koloihin minun piti laittaa pehmoeläin–siili elävöittämään tehtävää. Unohdin kuitenkin ottaa pehmosiilin mukaani metsään, joten tätä ns. bonustehtävää en voinut toteuttaa. Faktatieto siilin puolustusmekanismista johdatti liiketehtävään, jossa piti kuvitella olevansa siili, käpertyä vaaran uhatessa palloksi ja nostaa kuvitteelliset piikit oikein pystyyn. Kerroin siilin ääntelevän tuhautelemalla kun se kokee olonsa pelokkaaksi. Tuhahtelimme pieninä piikkipalloina ja liikuimme kyykyssä pienin askelin.

Metsässä, jossa olimme, oleskelee käpytikkoja ja niitä on helppo havaita ja kuunnella. Lisäksi metsässä on muutamia puita, joiden rungon alaosassa on tikkojen tekemiä koloja. Tällaisen kolon kohdalle tein bonustehtävän, jossa kehotin kurkkaamaan koloon. Koloon kurkistamisella annoin aiheita keskustelulle, mikä kolo

on, kuka sen on tehnyt ja mitä siellä voisi olla. Neljännellä rastilla leikittiin tikkaa, mikä lentelee ympäriinsä metsässä, laskeutuu puunrungolle ja hakkaa nokallaan puunrunkoon kolon.

Viimeisenä rastina oli jänis. Rastilla liiketehtävään siivitti tuttu lastenlaulu, jonka mukaan ”jänöllä on pitkät korvat ja pöperöpää”. Ensin leikittiin tämä laululeikki ja sen jälkeen leikittiin jänistä, mikä liikkuu loikkimalla ja laittaa peloissaan päänsä piiloon. Rastin ympäristönä oli niityn laita, jonka heinikossa oli hyviä piiloja jäniksille.

Loppuvenyttelyksi olin valinnut ihan tavallisia venyttelyliikkeitä. Taivuteltiin kylkiä, kurkoteltiin taivasta ja maata kohti ja kädellä jalkaan, pyöriteltiin käsiä, nosteltiin jalkoja sekä venyteltiin reisiä.

7.3.1 Tuokion arviointi

Tuokion lopussa tein lapsille kyselykierroksen: mikä oli kivaa, löysittekö tikan kolon, oliko vaikeita tehtäviä? Ne, jotka osasivat vastata, sanoivat tehtävien olleen helppoja ja erityisen mielenkiintoinen lasten mielestä oli tikan hakkaama kolo (ns. bonustehtävä) ja koloon kurkattiinkin monta kertaa. Itse liikunnalliset tehtävät saattoivat ollakin isommille lapsille helppoja, mutta pienemmille lapsille ne eivät kuitenkaan olleet. Rasteilla sai kuitenkin käyttää omaa luovuuttaan ja muuta havainnointia, joten tylsäksi ei rasteit isommillekaan lapsille silti käyneet. 4-5-vuoden ikäiset kokevat itsenä omissa silmissään jo taitavina ja haluavat tuoda tämän asian myös julki. Motoristen taitojen oppimisen näkökulmasta tämä ei kuitenkaan tarkoita, että perusliikkeet olisivat jo hallussa täydellisesti vaan tuttuja liikkeitä on hyvä harjoitella erilaisissa ympäristöissä ja liittää erilaisiin yhteyksiin. Metsäsuunnistus oli mielestäni kokonaisuudessaan sopivan haasteellinen lasten iät huomioiden. Isommat lapset suoriutuivat hyvin fyysisistä tehtävistä, mutta haastetta antoi rastien etsintä ja mielikuvituksen käyttö rastien tehtävissä. Pienille lapsille rastien haasteellisuus oli mielestäni sopiva.

Hymynaama/surunaama- arvioinnissa jokainen lapsi hakeutui hymynaaman alle. Heidän kertomanaan kaikki oli ollut kivaa ja että metsässä oli kivaa. Vaikka rastit olivat isompien lasten mukaan helppoja, mukavaa oli silti ollut. Metsä ympäristönä on lapselle ainutlaatuinen. Lasten innostus oli niin silminnähtävää; lapset leikkivät innokkaana oravaa etsien maasta käpyjä ja kiipesivät kivelle ”syömään” niistä siemeniä sekä lentelivät tikkoina ympäriinsä ja koputtelivat puita. Uskon, että jo ympäristöllä oli tässä kohtaa suuri merkitys. Kaikki tuntuvat nauttivan metsäsuunnistuksesta ja aina seuraavalle rastille oli kova kiire. Perhepäivähoitajien näkökulmasta tuokio onnistui hyvin ja tämän tyyppiset liikunnalliset radat sopivat hyvin kaiken ikäisille lapsille.

”Lapset pitävät yleensäkin metsässä liikkumisesta ja nyt kun siihen sisälty tehtäviä, erilaista toimintaa, niin todella olivat innoisansa. ”

”Heinin pikkumetsässä oli kivaa!”

Perhepäivähoitajien mielestä rastit olivat motorisia taitoja edistäviä. Rastien ohjekortit sekä ohjaus olivat hoitajien mielestä hyvät.

”Hyvin onnistui. Rastipaikat oli suunniteltu erinomaisesti. Sopi kaiken ikäisille ja hyvin perhepäivähoidossa toteutettavaksi.”

7.4 Pihavipellys

Ohjasin viimeisen toimintatuokion 29.10.2013. Tuokioon osallistui 4 hoitajaa ja 18 lasta. Toimintatuokioon sisältyi seitsemän toimintarastia. Rastit olivat: keihäät, leijuvat liukurit, sammakkoloikka, mäkeä ylös, pyykkinaru, käärmeet ja noppapeli. Toimintaympäristönä oli sama leikkipuisto, jossa pidin pihaleikit - tuokion. Halusin yhdistää tämän tutun ympäristön ja uudet käyttötarkoitukset yhteen. Tutuille välineille ja telineille saa uusia käyttötarkoituksia, kun antaa mielikuvitukselle hiukan tilaa.

Tein itse osan radan ohjekorteista, joissa oli kuva tehtävästä ja kirjallinen ohje hoitajille. Lisäksi käytin apuna Varpaat vauhtiin- liikuntakampanjan liikuntakortteja. Radan kokosin kotoani tuomista välineistä. Halusin tuoda esille, miten yksinkertaisista välineistä saa rakennettua erilaisia ratoja esim. liukureiden ja vanteiden käyttö maalitauluna tai keihään valmistaminen sanomalehdestä.

Alkulämmittelyksi valitsin pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat – liikuntaleikin, koska se sopii kaiken ikäisille ja se laittaa hyvin koko vartalon liikkeeseen. Lisäksi kehonosien nimeämisellä ja -koskettamisella voidaan auttaa pientä lasta hahmottamaan omaa kehoaan. Leikki sujui hyvin ja monet lapset osasivat ulkoa leikin laulun. Toistimme leikin kolme kertaa läpi nopeuttaen liikkeitä ja laulua joka kerta.

Ensimmäinen rasti oli keihään heitto vanteiden läpi. Olin rullannut sanomalehdistä keihäitä, joita oli tarkoitus heittää puiden välissä köydestä riippuvien vanteiden läpi. Vanteet olin asetellut eri korkeuksille ja vanteita oli erikokoisia. Tässä rastissa oli tavoitteena välineen käsittely ja tarkkuusheitto. Keihäs on välineenä erilaista käsittelyosaamista vaativa kuin pallon käsittely. Esimerkiksi pitkän muotonsa vuoksi keihäästä on osattava pitää kiinni niin, että se pysyy tasapainossa heitettäessä. Vanteen läpi heitettäessä tarvitaan myös tarkkuutta, käden ja silmän koordinaatiota.

Toinen rasti lentävät liukurit sisälsi puiden väliin sidottuun köyteen kiinnitetyt liukurit sekä heittovälineeksi tennispallot. Liukureihin yritettiin osua palloa heittämällä. Liukureita oli erivärisiä ja kokoisia, lisäksi ne olivat erikorkeuksilla. Tässäkin tarkkuusheitossa käden ja silmän koordinaatio sekä pallonkäsittelytaidot saivat harjoitusta.

Sammakko oikka- rastilla käytettiin hyväksi hiekkalaatikon reunaa. Reunalta oli tarkoitus hypätä pitkälle hiekkaan. Lapset saivat kokeilla erilaisia hyppytyylejä mm. x-hyppyjä. Pienempiä avustin pitämällä käsistä kiinni, jos reunalla pysyminen oli liian haastavaa. Hiekkalaatikon reunaa voi hyödyntää esim. tasapainoilussa, mutta tässä tapauksessa sitä käytettiin ponnistusalustana.

Pyykkinarulla- rasti piti sisällään riippumista tangosta. Tangolla sai kykyjensä mukaan riippua ilman aikuisen kiinnipitämistä tai aikuisen avustamana. Lisätehtävänä oli esim. koukistaa jalat tai heilutella niitä.

Viidennen rastin rakensin liukumäen ympärille. Tällä kertaa liukumäkeä ei laskettu alas, vaan kiivettiin köyden avulla ylös. Yleisesti ulkoillessa leikkikentällä lapset saavat vain laskea liukumäkeä, eikä kiivetä ylöspäin. Tähän vaikuttavat yleensä turvallisuusasiat ja se, että leikki on yleensä vapaamuotoista eikä ohjattua. Nyt kiipeäminen oli sallittua ja toivottavaa. Olin kiinnittänyt köyden liukumäen päällä olevaan puomiin ja köyttä oli tarkoitus käyttää apuna kiipeämisessä. Kiipeäminen vaatii voimaa ja käsien ja jalkojen hyvää yhteistyötä.

Noppapeli- rastilla oli kaksi noppaa, jotka olin valmistanut itse. Toisessa nopassa oli numeroita ja toisessa liikuntatehtävä. Noppia heitettiin yhtä aikaa, katsottiin mikä liike tuli ja kuinka monta kertaa sitä tehtiin. Tehtävänopassa oli kuusi erilaista liikettä tai tehtävää ja yksi näistä oli ”keksi-itse”- liike, jossa lapsi sai käyttää omaa mielikuvitustaan liikettä keksiessä. Muita nopan osoittamia liikkeitä oli kuperkeikka, x- hyppy, tasapainoilu yhdellä jalalla, juoksurata ja tarkkuusheitto. Rastille oli koottu kaikki nopan liikkeisiin tarvittavat välineet.

Tällä rastilla hypättiin hyppynarua. Olin sitonut pitkän köyden keinun tolppaan ja vain toisessa päässä toimi joko aikuinen tai lapsi pyörittäjän ominaisuudessa. Köyttä ei ollut kuitenkaan tarkoitus pyörittää vaan sillä tehtiin ”laineita” ja ”käärmeitä” narua edestakaisin liikuttamalla. Narun yli hypättiin tai juostiin, kukin omalla tyyllillään.

Loppuvenyttelyksi olin valinnut muutaman liikuntalorun lorupussin korteista. Lapset saivat nostaa pussista lorun ja teimme kortissa olevan venyttelyn. Viimeiseksi loruksi olin valinnut tutuksi käyneen syksyaiheisen lorun. Lorun ja koko liikuntatuokiorupeaman loppuhuipennukseksi olin leikannut kartongista erivärisiä syksynlehtiä, jotka runon päätteeksi viskasin ilmaan ja kehotin lapsia keräämään syksyn lehdet talteen! Tämä sai aikaan melkoisen vilskeen, kun lapset juoksivat keräämään pahvilehtiä.

7.4.1 Tuokion arviointi

Kysyin lapsilta mikä oli ollut mieluisinta ja ei niin kivaa toimintatuokiassa. Hauskinta oli ollut keihään heitto, mäkeä ylös kiipeäminen, noppapeli ja syksyn lehtien kerääminen. Mikään ei ollut tylsää. Radan tehtävät sujuivat lapsilta hienosti, vaikka osa tehtävistä oli todella haastavia mm. tarkkuusheitto, köydellä kiipeäminen ja riippuminen. Oman ryhmäni keihään käsittely ja heitto oli suhteellisen hyvää ja lapset saivat heitettyä keihäitä vanteista läpi. Perhepäivähoitajien mielestä yli 3-vuotiaiden keihäänheitto sujui hyvin. Liukumäkeä ylöskiipeämisessä isommat lapset osasivat vaihtelevasti ottaa köydestä tukea ylöskiipeämisessä. Helpommaksi tavaksi osoittautui kiinnipitäminen liukumäen reunoista kiivettäessä. Ohjasin lapsia ottamaan jaloilla tukea liukumäen reunoista samalla kun kiipesivät käsivoimin ylöspäin. Noppien heitto oli lapsista tosi hauskaa ja jännittävää. Kuperkeikka oli monen lapsen mieleen ja nopan antaessa ”keksi itse”- liikkeen, monet lapset halusivat tehdä siinäkin kuperkeikkoja. Ohjaajan tehtävänäni oli avustaa kuperkeikkojen tekemisessä ja vuoron jaossa noppia heitettäessä sekä esimerkin näyttämässä.

Pienimmille 2-3 -vuotiaille vanteen läpi heittäminen oli tosi haasteellista, mutta itse keihään heittäminen sujui hyvin. Tarkkana sai kuitenkin olla siinä, etteivät lapset juosset oman heittonsa jälkeen suin päin hakemaan keihästä. Ohjeistin, että kaikki heittävät yhtä aikaa ja sen jälkeen haetaan keihään yhtä aikaa. Pallojen heitot liukureihin sujuivat hienosti ja pienimmätkin osuivat niihin lähietäisyydeltä. Haastavuutta tehtävään sai sillä, että palloa heitettiin kauempaa tai eri tavoilla (alakautta, yläkautta, yhdellä - ja kahdella kädellä). Pysin ohjaamaan lapsia niin, että kaikki pallot heitetään ensin ja sitten vasta kerätään yhdessä pallot takaisin koriin. Näin välttyttiin pallon osumiselta toisiin. Välillä tämä ohje pääsi kylläkin unohtumaan ja siitä piti muistuttaa vähän väliä. Liukumäen kiipeämisessä autoin pieniä työntämällä jaloista ja tukemalla takapuolesta. Vaikeudesta huolimatta kiipeily oli lasten mieleen. Pyykkinarulla riippuminen oli pienimmille lapsille voimia koettelevaa, mutta isot pysyivät hienosti itsenäisesti tangolla ja jaksoivat nostella jalkoja koukkuun. Käärmeitä -rastilla lapset yrittivät hyppiä ja loikkia narun ylitse sen liikkeessa. Tämä sai myös pienimmät lapset kiljumaan ilosta ja meno oli kova. Aikuisen suurimpana roolina oli narun toisessa päässä oleminen ja hyppijöiden törmäilyn välttäminen. Hyppyvuorojen jakaminen oli haastavaa, kun lapset eivät

malttaneet odottaa omaa vuoroaan, vaan kaikki yrittivät hyppiä samaan aikaan ja eri suuntiin.

Lasten hymy/surunaama -arvioinnissa kaikki hakeutuivat hymynaaman alle. Toimintatuokio oli siis ollut kaiken kaikkiaan onnistunut lasten mielestä. Perhepäivähoitajien mielestä pihavipellys oli onnistunut kokonaisuus josta lapset pitivät. Rastien tehtävät olivat heidän mielestään sellaisia, joita voi toteuttaa perhepäivähoidon liikunnassa, vaikka osa rasteista olikin liian haasteellisia pienemmille lapsille.

”4-vuotiaat: Kivaa!”

”Lapset tuntui nauttivan. Jokaiselle oli jotain mihin osallistua.”

”Soveltui ehkä paremmin isommille lapsille kuin taaperoikäisille. Sopii perhepäivähoidossa toteutettavaksi”

”Toimintatuokio onnistui erinomaisesti. Sopii kyllä perhepäivähoitoon, mutta osa tehtävistä ei hyviä alle 3-vuotiaille.”

Radan tehtävät olivat perhepäivähoitajien mielestä motoristen taitojen kannalta hyvät ja rastien ohjeet sekä välineet selkeät ja tarkoituksenmukaiset.

7.5 Perhepäivähoitajien vastauksista nousseet teemat

Kyselylomakkeiden pohjalta nousi neljä teemaa, jotka perhepäivähoitajat toivat selkeimmin esiin. Nämä teemat ovat: tuokioiden sopivuus perhepäivähoitoon, toimintaympäristöt, suunnittelun merkitys ja toiminnan jatkuvuus ja yhdessäolo. Kyselylomakkeella toivoin saavani hoitajien kommentteja tuokioissa käytettyjen välineiden osalta. Niitä ei kuitenkaan kommentoitu lomakkeen vapaamuotoisissa kysymyksissä. Rasti/ tehtäväkohtaisissa arvioinneissa välineet olivat kuitenkin saaneet hyviä ja erinomaisia arviointeja. Tästä voi päätellä, että välineet olivat hoitajien mielestä sopivia kuhunkin toimintoon.

7.5.1 Tuokioiden sopivuus perhepäivähoitoon

Perhepäivähoitajien vastauksista nousi vahvasti esiin tuokioiden sisältämien leikkien ja liikuntatehtävien sopivuus perhepäivähoitoon toteutettavaksi. Tätä oli kommentoitu runsaasti. Vaikka tehtävät tai rastit eivät aina olleet hoitajien mielestä sopivia alle 3-vuotiaille, niin siitä huolimatta ne katsottiin toteutuskelpoisiksi. Tähän vaikuttanee se, että perhepäivähoidon ryhmät ovat ikäjakaumaltaan laajat ja tehtävät saattavat sopia ryhmän isommille lapsille. Myös ajatus, että liikunnassa tulee olla tarpeeksi haastetta voi olla mielipiteen takana. Tekemisen mielekkyys säilyy, kun liikunnalliset tehtävät eivät ole liian helppoja, vaan lapsi voi haastaa itsensä. Myös lasten yksilölliset erot näyttäytyvät tässä kohtaa. Liikuntaradalla lapsien yksilölliset erot kasvussa ja taidoissa näkyvät perhepäivähoitajien vastauksissa. Saman toimintatuokion tehtävät olivat toiselle 2-vuotiaille sopivia, toiselle taas osa oli vaikeita.

”Muutama kohta oli vaikea 2-vuotiaan toteuttaa.”

”Hyvin kyllä 1½ vuotiaalle ei mun mielestäni kaikki sovellu, 2 -vuotiaani meni hyvin.”

7.5.2 Toimintaympäristöt

Toisena paljon vastauksia tuottaneena asiana vastauksista nousi toimintaympäristöt. Ympäristöllä on liikunnassa ratkaiseva merkitys. Hyvä varhaiskasvatusympäristö on turvallinen ja tukee lapsen luontaista liikkumisen halua, innostaa kehittämään omia taitoja ja herättää halun oppia uusia asioita. Motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot kehittyvät monipuolisesti kun liikuntaympäristöä vaihdellaan. Erilaiset liikuntaympäristöt saavat tututkin liikuntataidot mielenkiintoisiksi. (Varpaat vauhtiin – ohjaajan opas 2010, 8.) Vaihteleva maasto on oivallinen koordinaation kehittämiseen: metsässä se kehittyi luonnostaan ilman minkäänlaisia välineitä. Myös fyysinen ponnistelu tulee metsäolosuhteissa itsestään; kantojen ja puunrunkojen ylittäminen, kiville kiipeäminen ja majan rakennus nostattaa sykettä ja saa hien pintaan. Tämän kaiken päälle raitis ulkoilma lisää

vireyttä, kohottaa elimistön toimintakykyä ja saa ruuan maistumaan ja unen laatu paranee. (Karvonen ym. 2003, 235- 236.)

Kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä kysyin perhepäivähoitajilta mitä mieltä he olivat toimintatuokioiden toteutusympäristöistä. Toimintatuokioiden toteutusympäristöihin oltiin tyytyväisiä ja kiitosta sai toimintatuokioiden toteutuspaikkojen erilaisuus ja monipuolisuus. Perhepäivähoitajat kokivat ympäristöllä olevan vaikutusta liikuntatuokioiden mielekkyyteen ja lasten innostukseen.

”Kun ne rastit oli sijoitettu metsään, se lisäsi sitä mielenkiintoa enemmän.”

”Metsä oli sopiva ympäristö, ei ihan jokapäiväinen.”

”Toteutusympäristö oli mainio mäkineen.”

7.5.3 Suunnittelun merkitys

Käytin toimintatuokioiden suunnitteluun paljon aikaa. Halusin tehdä niistä monipuoliset, kaikenikäisille sopivat ja elämyksiä tuottavat. Ilahduin suuresti, kun perhepäivähoitajat kommentoivat suunnittelua ja tuokioiden monipuolisuutta. Tämä lisäsi käsitystäni omista taidoistani ohjaajana. Kommentit saivat tuokioiden suunnitteluun upotetun ajan ja voiman tuntumaan arvoiseltaan.

”Rastipaikat oli suunniteltu erinomaisesti.”

”Jokaiselle oli jotain mihin osallistua”

”Toimintatuokio oli hyvin suunniteltu ja onnistui erittäin kiitettävästi.”

7.5.4 Jatkuvuus ja yhdessäolo

Perhepäivähoitajien vastauksista nousi toistuvasti toive, että tiimi kokoontuisi säännöllisesti yhteen liikunnallisen toiminnan merkeissä. Tästä esille tulleesta asiasta olin todella ilahtunut.

”Olis hienoa, kun olis silloin tällöin tälläisiä toimintatuokioita.”

”Vaikka rupeaisimme esim. kerran kuussa pitämään tiimin+ lasten kera yhteisen ”ulkoilupäivän”.

”Yhä edelleen toivomukseni, et kokoonnuttaisiin näissä merkeissä n. 1xkk”

”Oli kivaa, kun kaikki oli mukana. Olis hienoa, kun olis silloin tällöin tälläisiä toimintatuokioita.

Voin päätellä, että perhepäivähoitoon kaivataan lisää liikunnallisia hetkiä ja yhdessäoloa. Saattaa olla, että järjestämäni toimintatuokiot vahvistivat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Perhepäivähoitajien työ on suurimmaksi osaksi yksinäistä ja yhteiset toimintahetket ovat voimavara. Lisäksi voi päätellä, että ohjatulla liikuntatoiminnalla on innostusta herättävä vaikutus ja sitä halutaan lisätä. Kenties perhepäivähoitajat saivat kipinän suunnitelmalliseen liikuntatoimintaan. Olemme toimineet tiiminä yhteisissä liikuntahetkissä säännöllisen epäsäännöllisesti, mutta näiden kommentointien jälkeen säännöllisyys on hyvä ottaa tavaksi. Tiimin yhteistoiminta on asia mitä pitää lisätä ja tehdä siitä laadukasta.

7.6 Liikuntavälinekassi ja opasvihko

Opinnäytetyöni tuotos on liikuntavälinekassi ja opasvihko Sastamalan perhepäivähoidon käyttöön. Käyttäjäkohde on siis perhepäivähoitajat ja heidän hoitolapsensa. Liikuntavälinekassin ja opasvihon tarkoitus on olla työväline perhepäivähoitajille, heidän suunnitellessaan monipuolista, ohjattua ja tavoitteellista liikuntaa hoitolapsille.

Liikuntavälinekassin sisältö koostuu perusvälineistöstä: erilaiset pallot, vanteet, narut, hernepusset, tehtävänoppa kuvakortteineen, numeronoppa, liikuntalorupussi, lattiamuodot, kartiot ja leikkivarjo. Sastamalan kaupungin perhepäivähoito kustantaa liikuntavälinekassin sisällön. Kassi sisältää lisäksi suunnistukseen eläinaiheiset kortit, joissa on Suomen luonnonvaraisiin eläimiin liittyviä tehtäviä. Suunnistuskorttien (liite 2) tehtävät suunnittelin itse keräämällä kokonaisuuden eläinakohtaisesta tiedosta, liikunta- ja havainnointitehtävistä sekä laululeikeistä. Korteissa on lisäksi aiheeseen liittyvä askarteluvinkki. Korttien erilaiset tehtävät monipuolistavat korttien käyttöominaisuuksia: suunnistus tilanteessa korteista voidaan valita esim. vain yksi tai sitten useampi tehtävä. Tehtävänopan kuvakortit sekä suunnistuskorttien kuvat tulostin Papu.net kuvapankki-palvelusta.

Liikuntavälinekassin sisältö muotoutui järjestämieni toimintatuokioiden ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (STM 2005:17, 28-29) annetun perusliikuntavälineiden suositusten pohjalta. Valitsin välineiksi käyttöominaisuuksiltaan monipuolisia, päivähoitoikäisille lapsille soveltuvia perusvälineitä. Näiden välineiden avulla voi toteuttaa erilaisia liikuntatuokioita ja ne soveltuvat käytettäväksi niin ulko- kuin sisäliikuntaan sekä lasten omaehtoiseen liikuntaan. Tein välinehankinnoista listan kustannuksineen ja tämän ehdotuksen lähetin sähköpostitse esimiehelleni. Lista sai hyväksynnän ja välineet päätettiin tilata.

Opasvihko on osa liikuntavälinekassia. Opasvihon sisältö koostuu teorian tiedosta joka käsittelee erilaisia liikuntaympäristöjä, liikuntakasvatusta, motorisia perustaitoja, ohjaajana toimimista ja liikuntatuokion suunnittelua. Opasvihon teoria on koottu opinnäytetyön raporttiosasta. Lisäksi opasvihkossa on esitelty kassin liikuntavälineet ja niiden käyttötarkoituksia sekä muutamia välineillä tehtäviä leikkejä ja harjoitteita.

8 POHDINTA

Tämän hetkisten suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. Opinnäytetyöni tavoite oli lisätä ja monipuolistaa Sastamalan

kaupungin perhepäivähoidon liikuntaa, nostaa esille ohjatun liikunnan merkitys ja tarjota motoristen perustaitojen harjoittamista tukeva työväline perhepäivähoitajille. Motoristen taitojen oppiminen ja omaksuminen liikkeen suorittamisen automatisoitumiseen asti on lapsen kehityksen kannalta erityisen tärkeää. Ohjatun liikunnan merkitys on motoristen taitojen oppimisen kannalta merkityksellistä. Jotta nämä työlleni asettamat tavoitteet toteutuisivat myös perhepäivähoidon käytännöntyössä, suunnittelin perhepäivähoitajien käyttöön kokonaisuuden, joka sisältää liikuntavälinekassin ja opasvihon ohjatusta liikunnasta. Näiden avulla perhepäivähoitajat voivat suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista lapsen kehitystä ohjaavaa ja tukevaa liikuntaa.

Liikuntavälinekassin sisällön muotoutumiseen vaikutti perhepäivähoitajien antama palaute ohjaamistani toimintatuokioista. Saamani palautteen perusteella valikoin kassin sisältöön välineistön, joilla voi toteuttaa mahdollisimman monipuolista liikuntaa. Käytin kassin kokoamisessa lisäksi Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (STM 2005:17) annettua ohjeistusta päivähoidon perusvälineistöstä. Liikuntavälinekassiin sisältyvä opasvihko pitää sisällään tietoa liikuntaympäristön merkityksistä, liikuntakasvatuksesta, ohjaajan roolista, motorisista perustaidoista ja liikunnan suunnittelusta. Lisäksi opasvihko sisältää leikkejä, loruja, liikuntakortteja, suunnistuksessa käytettäviä tehtäväkortteja sekä eri välineiden kanssa tehtäviä harjoitteita, joista voi koota liikuntatuokion rakenteen mukaisen kokonaisuuden. Osa opasvihon harjoitteista on samoja, joita käytin ohjaamissani toimintatuokioissa.

Toteuttamani toimintatuokiot sisälsivät motoristen perustaitojen harjoittelua erilaisissa ympäristöissä. Toimintatuokiot sisälsivät niin tasapaino-, käsittely-, kuin liikkumistaitojenkin opettelua ja harjoittelua. Motoriset perustaidot tulisi hallita mahdollisimman hyvin ennen kouluikää, sillä näiden taitojen hallitseminen on perusta muulle oppimiselle. Karkeamotoriset taidot luovat edellytykset hienomotoriikan oppimiselle. Toimintatuokioiden sisältö koostui kolmella kerralla ratatyypisistä harjoittelusta. Neljäs toimintatuokio sisälsi erilaisia pihaleikkejä, joissa tuli myös esille motoristen taitojen harjoittelu. Erilaiset radat ovat hyvä tapa harjoitella motorisia perustaitoja. Niillä voi harjoittaa joko yhtä taitoa esim. pallonkäsittelyä tai kattavasti erilaisia taitoja kuten tasapaino- ja liikkumistaitoja. Erilaisilla radoilla harjoittelu on monipuolista ja liikettä toistavaa, kun rataa

kierretään useita kertoja. Juuri liikkeen toistaminen on avain liikkeen automatisoitumiseen. Erilaiset radat sopivat loistavasti perhepäivähoitoon, sillä radat voidaan suorittaa kunkin taitojen mukaan ja haastavuutta voidaan helposti lisätä tai vähentää. Lapsen kehitys etenee tietyssä järjestyksessä mutta yksilölliset erot voivat olla suuria. Perhepäivähoitaja ei voi jakaa lapsiryhmäänsä esim. iän tai kehitystason mukaan ryhmiin, kuten päiväkodissa voidaan tehdä. Tämän vuoksi on tärkeää, että perhepäivähoidossa toteutettava liikunta on sellaista, jota voi tehdä koko ryhmän kanssa.

Erilaisten liikuntaympäristöjen merkitys on tärkeää lapsen motoristen taitojen oppimisen kannalta. Kun lapsi liikkuu eri ympäristöissä, erilaisilla alustoilla, lapsi joutuu mukauttamaan oppimiaan taitoja uuden ympäristön mukaan. Tämä edellyttää uusien hermoverkkojen syntymistä. Erilaiset ympäristöt tekevät liikunnasta mielekästä ja tututkin harjoitteet tuntuvat erilaisilta.

Perhepäivähoitajilta keräämiäni tietojen, lapsilta saadun palautteen sekä omien havaintojeni perusteella, jotka tein järjestämistäni toimintatuokioista, voin todeta, että ohjattu liikunta sai kaikki lapset liikkeelle. Perhepäivähoitajat toivoivat vastauksissaan säännöllisyyttä toimintatuokioiden järjestämiseen, joten tämän perusteella voi päätellä, että ohjattu liikunta tulee lisääntymään vastaisuudessa. Tulevaisuus näyttää, lisääkö liikuntavälinekassi ja ohjevihko perhepäivähoidon ohjattua liikuntaa. Paketti antaa tähän kuitenkin hyvän mahdollisuuden.

Jotta liikuntatuokioista saa mielekkään, tavoitteellisen ja sujuvan, pitää omaksua muutamia ohjaajan ominaisuuksia, ymmärtää tuokion rakenne ja osata asettaa tuokioille oppimis- tai harjoittelutavoitteet. Ohjaajana oleminen ei ole niin helppoa, mitä saattaa kuvitella. Itse paneuduin ohjaajan ominaisuuksiin hyvin ennen tuokioiden pitämistä. Näiden ohjeiden avulla tuokioiden ohjaaminen sujui mielestäni hyvin ja pystyin ohjaamisen lomassa esim. havainnoimaan ja kannustamaan lapsia jatkuvasti.

Perhepäivähoitajien antamasta arvioinnista sain vahvistusta omille ohjaustaidoille. Hoitajien tyytyväisyys sekä toimintatuokioiden sisältöön, että ohjaukseen, olivat minulle henkilökohtaisesti suuri ilonaihe. Myös lasten innostuneisuus ja riemu

antoivat hyvän mielen ja tuen sille ajatukselle, että ohjattua liikuntaa tulisi olla enemmän. Ilokseni sain myös huomata, miten tärkeäksi perhepäivähoitajat kokivat yhdessä tekemisen niin hoitajien kuin lasten kannalta. Yhdessä tekeminen tukee kaikkien osallistujien kasvua ja kehitystä. Lapset oppivat huomioimaan toisensa ja suhteuttamaan omat taitonsa muihin nähden ja ryhmässä toimimiseen. Lapset oppivat toisiltaan ja toisistaan. Pienimmät lapset saavat isommilta lapsilta mallin ja isommat voivat toimia esimerkkinä. Tällöin lapsen käsitys itsestä ja omista taidoista vahvistuu, minäkuva muodostuu. Aikuiset oppivat myös yhdessä tekemisestä. Havainnoimalla toisten hoitajien tapoja toimia voi imeä itseensä uusia toimintamalleja. Yhdessä toimimalla näkee eri-ikäisten lasten kehitysvaiheita ja huomioi yksilöllisiä eroavaisuuksia. Tämä on tärkeää ammatillisen kasvun kannalta. Näiden huomioiden kautta hoitajat huomaavat suunnitellun liikunnan tärkeyden lapsen kehityksessä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja vaiheikas taival. Työn, perheen ja opiskelun yhteensovittamisessa on ollut omat haastavat asiansa. Se on vaatinut paljon voimavaroja, mutta se on ollut myös osaltaan palkitsevaa. Olen huomannut, että pystyn selviytymään haastavista tilanteista ja toimimaan paineen alla. Olen myös kasvanut ammatillisesti opinnäytetyön rinnalla. Huomaan tarkkailevani liikkuvia lapsia eri näkökulmasta, kuin ennen. Kiinnitän jatkuvasti huomiota lasten tapaan liikkua. Tarkkailen miten lapset liikkuvat, mitä motorisia taitoja he käyttävät ja mitä he juuri ovat oppimassa. Osaan ohjata heitä oikeaan suuntaan taitojen opettelussa ja erottaa eri-ikäisten lasten liikunnalliset valmiudet, yksilöllisyys huomioiden. Osaan nyt suunnitella paremmin ja täsmällisemmin liikuntatuokioita ja ymmärrän liikunnan säännöllisyyden tarkoituksen syvällisemmin.

Huomaan, että toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli minulle oikea tapa tuottaa tämä prosessi. Olen aiemmin tehnyt kvantitatiivisen opinnäytetyön ja tämä toiminnallinen tapa on ehdottomasti minulle sopivampi. Toiminnallisuuden kautta olen saanut paljon kokemusta ohjaamisesta. Sitä ei pelkästään kirjoista oppimalla voi saada.

Tämän prosessin myötä olen saanut vahvistusta sille, että tulevaisuudessa tieni vie enemmän liikunnanohjauksen pariin. Suunnitelmissani on osallistus Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU) järjestämiin varhaiskasvatuksen

koulutuksiin lähitulevaisuudessa. Opinnäytetyötä tehdessä kiinnostukseni on kohdistunut erityisesti lasten havainnointiin. Opinnäytetyön tekemisen aikana tarkoitukseni oli osallistua liikunnan ohjaajan koulutukseen, mutta se ei harmillisesti sopinut missään välissä omiin aikatauluihin. Uskon näistä tulevista koulutuksista olevan paljon hyötyä tulevaisuudessa ja kasvattavan ammatillista tietämystä näihin asioihin.

Opinnäytetyöni jatkotutkimukset voisivat suuntautua lasten liikkumisen havainnointiin. Varhaiskasvattajan tärkeimpiin tehtäviin kuuluu havainnointi ja siihen perhepäivähoitajienkin olisi hyvä saada ohjausta ja toimintavälineitä. Jatkotutkimuksen voisi toteuttaa myös siitä, onko suunnittelemani liikuntavälinekassi ja ohjevihko tuonut lisää ohjattua liikuntaa Sastamalan perhepäivähoitoon.

LÄHTEET

Alho-Kivi, H. & Keskinen, S. 2002. Kodissa vaan ei kotona. Perhepäivähoito varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Helsinki. Tammi.

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

Heikinaro - Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Heikkilä, T. 2010. ”Kivaa oli ja hiki tuli” Liikuntakasvatuksen kehittäminen Haapaveden perhepäivähoidossa. Opinnäytetyö. Keski- Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997 Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki. Tammi.

Honkonen, L. & Karvonen, P. 1995. Halataan puuta. Luonto - ja liikuntaleikkejä. 1.-2. painos. Helsinki. Kirjayhtymä Oy.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikkumisen perustaidot. Opetushallitus ja koulukuntaliitto. Viitattu 12.3.2014.

http://www.kll.fi/cache/45a8c4f2f7b811df83c07b86d1f822bb22bb/liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki. Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti. VK- Kustannus Oy

Kotilahti, S. 2013. ”Tuetaan sitä lapsen kehitystä ja opetetaan, että liikunta on osa elämää” Opas liikuntakasvatuksesta Sastamalan kaupungin varhaiskasvatukselle. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Laki lasten päivähoitosta 1973/36. Viitattu 12.3.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla välineillä. Helsinki. Tammi.

Lasten päivähoito 2012. Tilastoraportti 34/ 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus. Viitattu 12.3.2014

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110844/Tr34_13.pdf?sequence=1

Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Nuori Suomi www-sivut 2013. Viitattu 25.11.2013

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Helsinki. Lasten Keskus Oy.

Papu.net <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Pulli, E. Liikuntaa pienissä tiloissa – kurssimateriaali. Nuori Suomi. 29.4.2014.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja – tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki. Tammi.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilille. Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Helsinki. Tammi.

Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.

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

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

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. 2005. 2. painos.

Varpaat Vauhtiin!-Ohjaajan opas 2010. Nuori Suomi ry.

Varpaat Vauhtiin!-Ohjaajan opas 2012. Nuori Suomi ry.

Varpaat Vauhtiin !- Ohjaajan opas 2013. Valo.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 10.2.2014.

http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki. LK-Kirjat.

LIITE 1

Liite 1: Liikuntaradalla käyttämäni tehtäväkortti rengas/ vannehyppelestä



LIITE 2

Liite 2: Malli metsäsuunnistuskortista. Kuvassa kortin molemmat puolet: oravan kuva on kortin etupuolella, tehtävät kääntöpuolella.

ORAVA

ORAVA ON PITKÄHÄNTÄINEN, TUPSUKORVAINEN, SUURISILMÄINEN JYRSIJÄ. ORAVA LIIKKUU LOIKKIMALLA JA KIIPEÄÄ KETTERÄSTI PUISSA. ORAVA SYÖ MIELELLÄÄN KUUSENKÄPYJEN SIEMENIÄ. ORAVAN SYÖMISTÄ KÄVYISTÄ JÄÄ JÄLJELLE PELKKÄ KÄVYNRANKA JA KASA KÄVYN SUOMUJA.

LEIKI: loikkikaa etsimään käpyjä ja kiivetkää kivelle syömään niitä.

ETSI & LÖYDÄ: löydätkö metsästä oravan syömiä käpyjä?

ASKARTELE: kerätkää metsästä neulasia, kävynsuomuja tms. Askarrelkaa orava ja liimatkaa keräämänne neulaset ym. oravan hännäksi.

LAULA:**Oravan pesä**

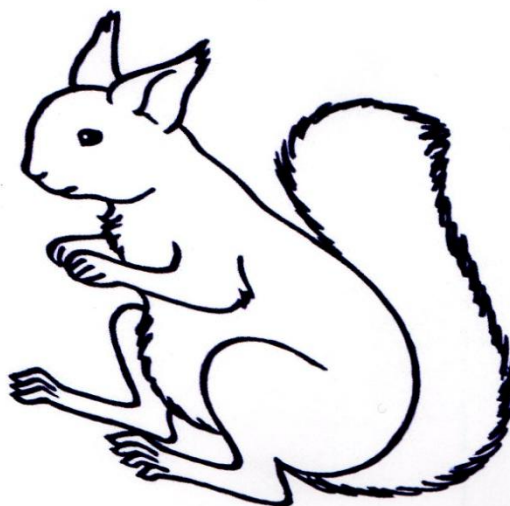
Kas kuusen latvassa oksien al'
on pesä pienoinen oravalla;
sen poikaset siinä ne leikkiä
ja pikku hampahin siement'

On siinä vihreä vilpoinen
ja naavoista lämpöinen !
ja pikkuruikkuiset ikkun
ja vuoteena sammalet

Kun talven tuulet ne
ja lumet ne lentää j
niin oravan pesästä
se ikkunan reiästä?

Ja kuusonen tuihissa olluon
siell' oravan poikaset
Ja elämä heill'
kun kuusen l'...

P. J. Hanni



Sastamalan perhepäivähoidon ohjattu liikunta -
liikuntavälinekassi työvälineenä: OPASVIHKO



Kuva: Lauri Rajala

Heini

Vihlman -Rajala,

opinnäytetyö 2014

Hei Hyvä perhepäivähoitaja!

Käsissäsi on opasvihko, joka on suunniteltu tukemaan perhepäivähoidon ohjatun liikunnan suunnittelua ja toteutusta. Opasvihko on osa liikuntavälinekassia, joka on syntynyt sosionomi (AMK) opintojeni opinnäytetyön "Sastamalan perhepäivähoidon ohjattu liikunta, liikuntavälinekassi työvälineenä" tuloksena Sastamalan kaupungin perhepäivähoitoon. Opasvihko sisältää tietoa liikuntaympäristöistä, liikuntakasvatuksesta, ohjaajan ominaisuuksista, motorisista perustaidoista, liikuntatuokion suunnittelusta sekä liikuntavälineistä.

Opasvihkoon on kerätty loruja ja leikkejä, joista kokoamalla saa suunniteltua kokonaisen, motorisia perustaitoja kehittävän liikuntatuokion. Opasvihossa on esiteltynä liikuntavälinekassin välineet sekä annettu esimerkkejä niillä tehtävistä harjoitteista. Opasvihosta löytyy lisäksi luontoaiheisia tehtäviä, joita voi toteuttaa esimerkiksi metsäretkillä.

Toivon, että liikuntavälineistä ja opasvihosta on iloa ja hyötyä Sinulle perhepäivähoitaja, oman hoitolapsiryhmäsi liikuntaa suunnitellessasi, sekä hoitajatiimien yhteisten liikuntatapahtumien suunnittelussa.

Kiitos yhteistyöstä Sastamalan kaupungin perhepäivähoidon läntisen alueen esimiehelle sekä J-tiimin hoitajille ja hoitolapsille!

Liikunnallisin terveisin,

Heini

Sisältö

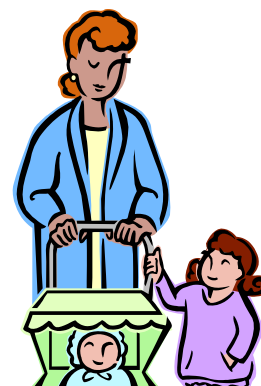
Hei Hyvä perhepäivähoitaja!.....	2
1 PERHEPÄIVÄHOITO LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ	5
2 LIIKUNTAKASVATUS	6
3 MOTORISET PERUSTAIIDOT.....	7
Perustaidot voidaan luokitella kolmeen ryhmään:	7
3.1 Motoristen perustaitojen oppimisvaiheet voidaan jakaa kolmeen ryhmään:	8
3.1.1 Karkeamotoriikan vaihe.....	8
3.1.2 Hienomotoriikan vaihe	8
3.1.3 Automatisoituminen	8
4 OHJAAJAN ROOLI	9
5 LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELU	10
5.1 Liikuntatuokion suunnittelussa huomioitavaa	11
5.2 Liikuntatuokion rakenne.....	12
6 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ.....	12
7 VÄLINEET	14
8 ALKULÄMMITTELY JA LOPPUVENYTTELY	15
9 PALLOT	17
9.1 Portti auki!	18
9.2 Asentopallo	19
10.VANTEET	20
10.1 Vauhtivanteet	20
10.2 Vannesamba	21
10.3 Pyörivä vanne määrää ajan.....	21
11 HERNEPUSSI	21
11.1 Hernekeitto	22
11.2 Vahinko kiertää.....	23
12 NARUT.....	23
12.1 Hiirenhäntä (lyhyt naru/ hyppis)	24
12.2 Nallekarhu (pitkä hyppis)	25
12.3 Hyppyrata.....	25
13 NOPAT	26
14 LATTIAMUODOT	26

14.1 Motoriikka-, kävely- tai hyppyrata.....	27
14.2 Hahmota ja rakenna.....	27
14.3 Paikkamerkit	28
15 LEIKKIVARJO	28
15.1 Värileikki.....	28
15.2 Karuselli.....	29
15.3 Adallokko.....	29
16 ERILAISIA RATOJA.....	30
16.1 Välinerata	30
17 LUONNOSSA	31
17.1 Esterata metsässä	32
17.2 Tilkkutäkki.....	33
17.3 Suunnistus	34
18 YHTEISLEIKKEJÄ	34
18.1 Hura, hura häitä	34
18.2 Seuraa johtajaa	36
18.3 Valokuvaaja	36
18.4 Karhu nukkuu	37
18.5 Vanha karhu nuku (puolalainen laululeikki).....	37
18.6 Piiri pieni pyörii	38
19 LÄHDELUETTELO	39

1 PERHEPÄIVÄHOITO LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ

Perhepäivähoitajan työpaikka on hoitajan oma koti. Näin ollen se toimii myös hoitolasten kasvatusympäristönä. Perhepäivähoidon kasvatusympäristöä leimaa siis vahvasti kodinomaisuus, joka asettaa omalta osaltaan haasteita monipuoliselle liikuntaympäristölle. Hoitajien kodit ovat erikokoisia ja toimivuudeltaan erilaisia. Sisällä tapahtuva liikunta voi olla haastavaa pienissä tiloissa ja turvallisuus huomioiden vauhdikkaat leikit ja liikunta ei onnistu hoitopaikan sisätiloissa. Perhepäivähoitajan työotteella ja asennoitumisella on ratkaiseva merkitys kasvuympäristön- ja hoitopäivän sisällön osalta. Hoitaja voi omalla näkemyksellään vaikuttaa sisätilojen toimivuuteen (Reunamo 2007, 154).

Pienissä tiloissa voi mainiosti toteuttaa pienimuotoisia liikuntaratoja tai musiikkiliikuntaa esim. Fröbelin Palikoiden tai Huvitutti- orkesterin musiikin innoittamana. Lorupussien kortit ja ns. tehtävänopat mahdollistavat miltei paikallaan tehtäviä liikkeitä jotka ovat liikunnallisesti monipuolisia.



Sisätilojen ulkopuolelle siirtyminen avartaa perhepäivähoidon liikuntaympäristön laajuutta. Perhepäivähoidossa on yleensä käytössä joko hoitajan oma tai taloyhtiön piha. Ulkona liikkuminen on huomattavasti vauhdikkaampaa kuin sisäliikunta ja lapset saavat purkaa energiaa ihan eritavalla. Ulkona liikuntaympäristö antaa lähes rajattomat mahdollisuudet kaikenlaisen liikkumisen ja liikunnan toteuttamiselle. Jos oma pihapiiri on pieni tai muuten lasten liikkumista rajoittava (esim. taloyhtiönpiha) liikuntaympäristöä on helppo laajentaa puistoihin, leikkikentille, lähimetsiin ja toisten hoitajien pihaan. Kävelylenkit lähimetsään, toisen hoitajan pihaan tai kerhoon luovat myös erilaisen liikuntamahdollisuuden ja – ympäristön.

Yhteiset, muiden hoitajien kanssa suunnitellut ja toteutetut toimintahetket rikastuttavat sekä hoitajien että lasten liikuntakokemuksia. Hoitopaikan ulkopuolella liikuttaessa tulee huomioida turvallisuus: lapsilla käytetään turvaliivejä ja lasten kanssa kerrataan liikennesäännöt ja muut turvallisuuteen liittyvät asiat.

2 LIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus on ohjattua, säännöllistä ja ennakkoon suunniteltua toimintaa, jossa huomioidaan myös lasten kiinnostuksen kohteet ja ideat. Päivähoidossa liikuntakasvatus nähdään varhaiskasvatuksen osana, jonka tavoitteena on lapsen persoonallisuuden terve ja kokonaisvaltainen kehitys. Liikuntakasvatus ei tähtää pelkästään motoristen taitojen opetteluun vaan käsittää lapsen emotionaalisen, sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen kokonaisuutena. Liikunnalla pyritään tukemaan kokonaisvaltaista kehitystä. (Zimmer 2002, 117.) Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat lapsilähtöinen, monipuolinen ja tavoitteellinen kasvattaminen liikuntaan ja liikunnalla kasvattaminen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2007:17, 17).



Päivähoidossa esiintyy jatkuvasti myös muuta liikuntaa. Tällaisia liikunnallisia hetkiä ovat liikuntaleikit ja muu liikunnallinen tarjonta. Liikunnallisella tarjonnalla taas tarkoitetaan tilanteita, joissa lapsilla on vapaassa käytössä tietty ympäristö ja välineet, mutta ei ohjattua liikuntaa tai leikkiä. Lapsi saa siis valita itse käyttääkö hän välineitä vai ei. (Zimmer 2002, 111.)

3 MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motoriset perustaidot ovat liikkeitä, joita lapsi käyttää päivittäin liikkuaan. Motoriset perustaidot tulisi oppia ja hallita mahdollisimman hyvin ennen kouluikää. Tämän vuoksi päivähoidon liikunnan pääpainopiste tulisi olla näiden taitojen opetteluissa. Perustaitojen hallitseminen luo perustan kaikille toiminnoille.



Perustaidot voidaan luokitella kolmeen ryhmään:

Liikkumistaidot	Tasapainotaidot	Käsittelytaidot
ryömiminen	staattinen	kantaminen
kieriminen	dynaaminen	vierittäminen
konttaaminen	koukistus	heittäminen
kiipeäminen	ojennus	kiinniotto
käveleminen	kääntyminen	potkaiseminen
juokseminen	kierto	pukkaus
hyppiminen, loikka	heilautus	haltuunotto
pysähtyminen	heiluminen	pompottelu
väistäminen	kurkotus	syöttö
pyöriminen	taivutus	lyöminen
laukka	pyöritys	työntäminen/vetäminen
	nosto/pudotus	kuljetus maassa/ilmassa
	kannatus/lysähdys	
	loitonnus/lähennys	
	kasvaminen/kutistuminen	

(Kullström & Ruotsalainen 2014, 66- 67)

Perustaitojen harjoittelun tulee olla säännöllistä ja jatkuvaa. Jotta lapsi oppii perustaidot, täytyy liikettä toistaa "sadat ja tuhannet" kerrat. Toistot ovat avain oppimiseen. Näin mahdollistetaan liikkeen kehittyminen karkea motorisesta vaiheesta automatisoitumiseen. Toistojen kautta liike

automatisoituu, jolloin liikkeen suorittaminen ei vaadi lapselta keskittymistä itse liikkeeseen vaan hän voi tehdä samaan aikaan jotain muuta esimerkiksi loruilla. (Karvonen 2000, 14).

3.1 Motoristen perustaitojen oppimisvaiheet voidaan jakaa kolmeen ryhmään:

3.1.1 Karkeamotoriikan vaihe

- Lapsi oppii liikkeen peruskaavan
- Liike ei ole vielä sujuvaa
- Liikkeessä ei ole sujuvaa rytmiä
- Liikeala on liian suuri
- Voimankäyttö on hallitsematonta
- Lapsi kiinnittää huomionsa vain liikkeen tekemiseen

3.1.2 Hienomotoriikan vaihe

- Liikettä toistamalla tarkkuus, varmuus ja nopeus lisääntyy
- Lapsi oppii käyttämään oikeita lihaksia liikkeen suorittamisessa, liikkeestä tulee taloudellinen
- Myötäliikkeet vähenevät
- Leikit ja pelit onnistuvat, kun lapsi osaa mukauttaa toimintansa ympäristöön

3.1.3 Automatisoituminen

- Liikkeen tahdonalainen ohjaus vähenee
- Perusliike on kehittynyt yleiseksi perusvalmiudeksi
- Toistojen avulla on saavutettu liikkeen hallinta ja suoritustekniikka
- Liikkeen soveltaminen onnistuu esim. erilaiset joukkuepelit

(Rinta, Lind, Lipponen, Tamminen 2008, 48 -49.) ja (Kullström & Ruotsalainen 2014, 68.)

4 OHJAAJAN ROOLI

Perhepäivähoitaja toimii lapsiryhmänsä ohjaajana. Ohjaajan tehtävä on saada lapset innostumaan liikunnasta niin, että heistä kehittyy innokkaita liikkujia sekä oppimishaluisia ja yhteistyökykyisiä yksilöitä. Ohjaajan tehtävä on antaa lapselle tietoa, taitoja ja asenteita, joiden avulla liikunnallinen elämänsänsä voi syntyä. (Autio & Kaski 2005, 56.)

Ohjaajalla on tiettyjä tärkeitä ominaisuuksia toimintatapoja. Ohjaaja on:

- aito
- luotettava
- välittävä
- kannustava
- turvallinen
- luova
- hyvän itsetuntemuksen omaava



Tärkein näistä ominaisuuksista on ohjaajan aitous. Tällä tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma itsensä, aikuinen, joka kokee ja tuntee. Jos aikuinen ei ole aito, lapset vaistoavat sen. Ohjaajan tulee välttää ristiriitaisia viestejä, joita saattaa välittyä lapselle esimerkiksi puheen ja eleiden ristiriitaisuuksina: ohjaaja on ärtynyt ja yrittää puhua ystävällisesti, mutta äänensävy ja kasvojen ilmeet kertovat lapselle toista. Tällaisilla toistuvilla ristiriitaisilla viesteillä voi olla vahingoittava vaikutus ohjaajan ja lapsen väliseen suhteeseen. (Autio & Kaski 2005, 64.)

Hyvä ohjaaja osaa ottaa huomioon jokaisen lapsen sen hetkisen kehitystason. Jos ohjaajalla ei ole tietoa lasten kehitystasoista, saattaa käydä niin, että liikuntaa harjoitetaan taitavimpien lasten mukaan. Joka tilanteessa ei voi

huomioida lasten välisiä eroja, mutta ohjaajan on hyvä tiedostaa se. (Karvonen 2000, 25.)

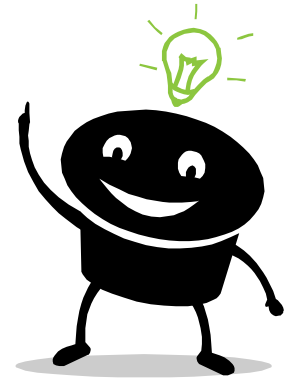
Hyvän ohjaajan tulee muistaa antaa myönteistä ja rakentavaa palautetta sekä kannustaa. Ohjaajan kannustus vaikuttaa lapseen monilla tavoilla. Kannustuksella ohjaaja mm. voi pitää yllä lapsen motivaatiota itse liikkumiseen sekä itsensä kehittämiseen. (Autio & Kaski 2005, 65.)

Ohjaajan luovuus näyttäytyy käytännötilanteissa, sillä vain harvoin ohjaustilanteet sujuvat juuri täsmälleen suunnitelmien mukaan. Ohjaajan oma luovuus antaa lapsille oivallisia oppimishetkiä ja onnistumisen iloa. (Autio & Kaski 2005, 65.) Ohjaajan taitoihin sisältyy myös kyky toimia yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Kasvatuskumppanuuden toteutumiseksi ohjaajan on voitava olla avoin palautteen antamiselle ja sen vastaanottamiselle. (Rinta ym. 2008, 29).

5 LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELU

Liikuntatuokioita on erilaisia: spontaaneja liikuntatuokioita, joiden sisältö on valittu satunnaisesti sen kummemmin suunnittelematta, vapaata liikuntaa, jossa lapsi voi liikkua vapaasti ilman ohjausta ja suunniteltuja tuokioita, jotka ovat tavoitteellisia ja niiden rakenne on tarkkaan pohdittu. Vapaan liikkumisen rinnalla lapselle pitäisi säännöllisesti tarjota näitä tavoitteellisia ja suunnitelmallisia liikuntatuokioita, jolloin voidaan käydä läpi monimutkaisempia teemoja pitkäjänteisesti. (Zimmer 2002, 134.)

Liikuntatuokion suunnittelussa monipuolisuus on erityisen tärkeää. Tuokioissa tulee harjoitella paljon motorisia perustaitoja ja niitä tulee soveltaa erilaisiin ympäristöihin. Liikuntatuokioiden suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että ne kehittävät monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia kuten voimaa, nopeutta, liikkuvuutta sekä kestävyyttä. (Nuori Suomi – www- sivut 2013)



5.1 Liikuntatuokion suunnittelussa huomioitavaa (Nuori Suomi ry – Suunnitellen liikuntaa www-sivut):

- Tilat ja välineet: mieti valmiiksi tuokiossa käytettävät tilat ja välineet. Varmista tilan ja välineiden turvallisuus. Poista liikuntaympäristöstä kaikki ylimääräiset ärsykkeet ja välineet sillä ne voivat häiritä lapsen keskittymistä.
- Sisältö: mieti ja päätä toimintatuokion sisältö ja taidot mitä harjoitellaan. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Mieti myös, tarvitaanko eriyttämistä mm. lasten taitojen ja iän vuoksi.
- Organisointi ja turvallisuus: suunnittele tuokio siten, ettei synny turhaa odottelua tai jonotusta. Huolehdi toiminnan turvallisuudesta. Käytä ohjauksessa lyhyitä sanoja ja ohjeita ja käytä lisäksi kuvia, värejä ja esineitä sanojen tueksi. Aloita toiminta heti ohjeidenannon jälkeen.
- Pohdi: mieti etukäteen, miten saat toimintailmapiiristä myönteisen. Positiivisella ilmapiirillä on suurempi vaikutus tuokion onnistumisen ja lapsen oppimisen, kuin liikkeiden oikein tekemisellä. Mieti myös miten ja mistä voisit antaa lapsille palautetta.

5.2 Liikuntatuokion rakenne

(Nuori Suomi – Suunnitellen liikuntaa- [www sivut](http://www.sivut)):

- Aloitus

Kun tuokio aloitetaan aina samalla tavalla se luo lapsille turvallisuuden tunnetta. Lisäksi alussa kerrotaan mitä ja miksi tuokiossa tällä kertaa tehdään.

- Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistella lihakset tulevaan liikuntarupeamaan. Reipas liikkuminen hengästyttää ja saa lihakset lämpimiksi.

- Harjoitusosa

Harjoitusosassa tehdään jo opittuja taitoja sekä harjoitellaan uusia taitoja. Kerro mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Palautteen antaminen lapsille on tärkeää harjoitusten lomassa.

- Lopetus

Tuokiolla on hyvä olla selkeä loppu. Lopetusosassa jäähdytellään sekä lihakset että mieli. Esimerkiksi venyttely toimii hyvin lihasten palauttamisena ja mielen rauhoittumisena. Lapset voivat osallistua myös välineiden poiskeräämiseen.

6 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ

Ympäristöllä on liikunnassa ratkaiseva merkitys. Aikuisen tehtävä on:

- tehdä ympäristöstä liikuntaan houkutteleva

- poistaa mahdollisia liikkumisen esteitä
- opettaa turvallista liikkumista erilaisissa ympäristöissä
(Varpaat vauhtiin - ohjaajan opas 2010.)

Varhaiskasvattajien tehtävä on leikkiympäristön tietoinen luominen, ylläpitäminen ja uudistaminen. Suunnitellessa sisä- ja ulkotiloja huomioidaan lasten ikä ja kehitys. Myös leikkien aika-, tila- ja välineratkaisut otetaan suunnittelussa huomioon. Lähiympäristöä ja luontoa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005: 56, 24).

Varhaiskasvatusympäristön muodostavat käytettävät tilat, lähiympäristö, ilmapiiri, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus. Motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot kehittyvät monipuolisesti kun liikuntaympäristöä vaihdellaan. Erilaiset liikuntaympäristöt saavat tututkin liikuntataidot mielenkiintoisiksi. (Varpaat vauhtiin - ohjaajan opas 2010, 8.) Vaihteleva maasto on oivallinen koordinaation kehittämiseen: metsässä se kehittyy luonnostaan ilman minkäänlaisia välineitä. Myös fyysinen ponnistelu tulee metsäolosuhteissa itsestään; kantojen ja puunrunkojen ylittäminen, kiville kiipeäminen ja majan rakennus nostattaa sykettä ja saa hien pintaan. Tämän kaiken päälle raitis ulkoilma lisää vireyttä, kohottaa elimistön toimintakykyä ja saa ruuan maistumaan ja unen laatu paranee. (Karvonen ym. 2003, 235- 236.)



Lapset kannattaa ottaa mukaan ympäristön suunnitteluun. Heillä on luonnostaan hyviä visioita siitä, miten ja millä saadaan aikaan

mielenkiintoinen liikuntatila. Lapsen luontainen halu liikkua antaa mielikuvitukselle siivet.

7 VÄLINEET

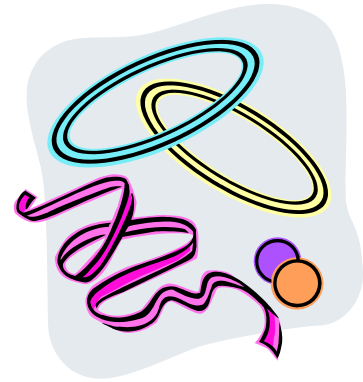
Perhepäivähoitajat ovat yleensä tyytyväisiä heillä olemassa oleviin liikunta- ja leikkivälineisiin. Kuitenkin uusia tavaroita hankittaessa tai niiden monipuolisuuden lisäämiseksi päivähoidon toimiston kautta järjestetään tarvittaessa välinelainausta. (Reunamo 2007, 154.) Tähän asiaan viittaa myös Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, jossa sanotaan, että jokaisessa varhaiskasvatuksen toimipisteessä pitää olla liikunnan riittävä ja monipuolinen perusvälineistö (Stakes 2005:17,28). Perhepäivähoitajien käytössä olevan monipuolisen välineistön mahdollistaminen antaa perhepäivähoitoon lapsen kasvua ja kehitystä edistävää tukea.

Liikuntavälineet tulee olla aina helposti lasten saatavilla, myös lapsen omaehtoisessa toiminnassa. Kun lapsi saa käsiinsä jonkin välineen, lelun tai laitteen, hän alkaa heti uteliaasti kokeilla, miten se toimii. Kokeilun ja tutkimisen kautta syntyy myös uusia leikin ideoita, joita aikuiselle ei tulisi mieleenkään. Välineillä leikkiessään lapsi oppii eri materiaalien ominaisuuksia, tuntemaan välineiden käyttötarkoitukset ja mukautumaan niiden käsittelyn vaatimuksiin. (Zimmer 2002, 164.)

Suosittelava perusvälineistö 0-6-vuotiaille (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 17:2005, 29.):

- erikokoisia - ja painoisia palloja
- hernepusseja

- renkaita/ vanteita
- hyppynaruja/ köysiä,
- huiveja
- patjoja/ alustoja
- erilaisia mailloja
- vedettäviä/ työnnettäviä/ päällä istuttavia välineitä kuten mopoja ja autoja.



Näiden perusvälineiden lisäksi vain mielikuvitus on rajana käytettäessä kierrätettävästä materiaalista itse kehiteltyjä välineitä kuten: maitopurkkeja merkkikartioiksi, sanomalehtiä mailloiksi, pahvilaatikoita maaleiksi ja muovipulloja keiloiksi. Myös ympäristössä olevia kiinteitä välineitä ja telineitä voi mainiosti hyödyntää liikunnan suunnittelussa ja lasten vapaassa leikissä esim. hiekkalaatikon reuna, kiipeilytelineet, porrasaskelmat, kannot, kivet ja puun oksat. Luonto on ehtymätön välinevarasto, kun sitä osaa tarkastella oikeasta näkökulmasta.

8 ALKULÄMMITTELY JA LOPPUVENYTTELY

Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistaa keho tulevaan liikuntasuoritukseen. Alkulämmittelyllä pyritään myös välttämään liikuntavammoja, joita saattaa syntyä, jos kehon lihakset ja jänteet eivät ole venyteltyjä ja lämmiteltyjä vaativampaan ja nopeatempoisempaan liikuntasuoritukseen.

Kehon verryttelyssä kannattaa opetella ja hyödyntää erilaisia liikkumistyyliä kuten hitaasti/ nopeasti, hiljaa/ tömistellen ja liikkuminen ylä-, keski- ja alatasolla. Alkulämmittelyä voidaan tehdä myös venyttellen. Mielikuvien

käyttö venytellessä auttaa lasta hahmottamaan liikkeit paremmin. (Rinta ym. 115, 117.)

Alkulämmittelyksi käyvät esim. hippaleikit tai yksittäiset liikkeit ja harjoitteet. Erilaisten lorupussien liikunnalliset tehtävät ovat hyviä alkulämmittelyssä ja loppuvenyttelyssä. Lorujen ja laulujen tahdissa tehdään liikkeitä, joita voi kehittää myös itse mielikuvitusta käyttämällä. Tuokion aloituksen käyvät samat leikit ja venyttelyt, kuin lopetukseenkin.

(sävel: Ukko - Nooa)

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

Ensin mennään kyykkyyn, sitten noustaen pystyyn.

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.

Taivu sitten eteen, taivu myöskin taakse.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.

Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.

Käännä kädet sisäänpäin, käännä kädet ulospäin.

Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.

Istu alas lattialle, nosta kädet korkealle.

Nouse sitten ylös näin, kurkottele kattoon päin.

Kädet somat laske alas,

Seiso suorassa kuin sotilas!

Pieni taimi maasta kasvoi, kohti aurinkoa kurkottaa tahtoi.

(ollaankyykyssä, nouseaan pystyyn nostaen kädet yhdessä ilmaan)

Aamulla terälehtensä avasi, ja vartensa suoraksi oikaisi.

(avataan kädet sivuille ja ojennetaan ryhti suoraksi)

Yöksi terälehdet taas sulki ja hiljaa uneen kulki.

(nostetaan kädet sivuilta takaisin ylös ja mennään takaisin kyykkyyntasuntoon)

Nosta kättä, nosta jalkaa, hypi vielä tasajalkaa. Seiso hiljaa kuin lumiukko ja pompi sitten kuin vieteriukko!

Maanantaina mahat maahan,

Tiistaina tehdään tasahyppyjä,

Keskiviikkona kyljet kaarelle,

Torstaina taputellaan takapuolta,

Perjantaina pyöritään paikallaan,

Lauantaina luistellaan lattialla,

Sunnuntaina seisotaan suorina.

Sitten syli sykkyrälle!

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat (polvet, varpaat).

Silmät, korvat ja vatsaa taputa!

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat (polvet, varpaat).

9 PALLOT

Palloja on erilaisia: isoja, pieniä, kovia, pehmeitä kevyitä ja painavia, nystyräpalloja ja häntäpalloja. Palloja on hyvä olla tarjolla erilaisia ja niin

paljon, että jokaiselle lapselle on oma pallo. Näin tekemisen riemu säilyy, eikä leikkiminen tai harjoittelu kärsi siitä, että tarvitsee odottaa vuoroa.

Pallonkäsittely harjoituksia:

- heittäminen: yläkautta/ alakautta koriin/ laatikkoon/ ämpäriin/ vanteeseen/ seinään/johonkin maaliin/ toisen kanssa kopittelu
- vierittäminen: toiselle/ jonkin ali/ johonkin maaliin/ keilaus
- pompottaminen: paikallaan/ pompottaminen liikkuessa
- potkaiseminen: toiselle / maaliin
- pallon kanssa: liikkuminen esteiden yli ja ali esim. jollakin radalla

Pallopelejä ja -leikkejä

Käyttämällä erilaisia palloja leikit ja pelit saavat uuden ilmeen esim. polttopallo jumppapallolla, sählyssä pehmeää, keskisuurta muovipalloa yms. Kun pallon vaihtaa isompaan, pelaaminen sujuu pienemmiltäkin hyvin!

- jalkapallo(potkaiseminen)
- koripallo (pompottaminen, kuljettaminen, heittäminen)
- sähly (mailan käsittely)

- polttopallo (heittäminen, vierittäminen)
- laiva on lastattu (vierittäminen)
- juokse, juokse hiiri (vierittäminen)

9.1 Portti auki!

Liikutaan pareittain, molemmilla on oma pallo. Toinen pareista seisoo haara-asennossa ja toinen vierittää pallon hänen jalkojensa välistä. Heti kun vierittäjä on saanut oman pallonsa kiinni, hän asettuu haara-asentoon ja

toinen parista vierittää pallon hänen jalkojensa välistä. (Lamponen & Pulli 2001, 56.)

**Leikkiä voi vaikeuttaa esim. potkaisemalla pallo jalkojen välistä ottaa peliin vain yksi pallo, jolloin vierittäjä hakee pallon vierityksen jälkeen ja heittää pallon haara-asennossa olevalle ja tämän jälkeen vaihtavat osia.*

9.2 Asentopallo

Jokaisella lapsella on oma pallo. Aikuinen sanoo erilaisia asentoja, joihin lapsen täytyy mennä pitäen samalla palloa kädessä/ jaloilla, vatsan päällä tms. Esim. Seiso varpailla ja pidä pallo pääsi päällä tai mene makuulle ja laita pallo vatsan päälle.

Vaihtakaa välillä ohjeiden antajaa. Keksikää itse uusia asentoja!

Eilaisia asentoja:

- Seisten/ varpailla/ kantapäillä/ yhdellä jalalla
- Istuen
- Mahallaan
- Selällään
- Polviasennossa/ polvillaan
- Kyljellään

Pallo:

- Suorien käsien välissä vartalon edessä/ pään päällä/ sivulla
- Oikeassa/ vasemmassa kädessä vartalon edessä/ sivulla
- Jalkojen välissä jalat suorana/ koukussa/ maassa
- Selän/ mahan päällä/ alla

10.VANTEET

Vanne on monipuolinen liikuntaväline. Erilaisista materiaaleista valmistettuja ja erikokoisia vanteita kannattaa hyödyntää monipuolisesti ja niitä on hyvä olla saatavilla myös vapaaseen leikkiin.

Vannetta voi käyttää:

- hyppyruutuna: tee vanteista hyppyrata ja hypi vanteista toiseen yhdellä jalalla, tasajalkaa, vuorojaloin, sivuttain, takaperin...
- maalina pallolle/ hernepussille tms. Aseta vanne maahan ja heitä esineitä maaliin (vanteeseen)
- korina tai tarkkuusheiton maalitauluna: kiinnitä vanne esim. narulla puunoksaan roikkumaan ja heitä sen läpi palloa, hernepussia, sanomalehtikeihästä, käpyjä...
- pyöräytä vanne liikkeeseen ja pujahda vanteen läpi
- aseta vanne maahan ja hyppää vanteen keskelle. Nosta vanne ylös ja pujahda sen läpi

10.1 Vauhtivanteet

Asettakaa vanteita maahan. Kulkekaa ympäriinsä ja aina kun vanne osaa kohdalle, nostakaa se ylös ja pujahdaka vanteen läpi. Pujahduksen jälkeen vierittäkää vanne liikkeelle ja antakaa sen kaatua itseksensä uuteen paikkaan. Jatkaa leikkiä samalla kaavalla. (Lamponen & Pulli 2001, 21.)

**Ulkona leikkiessä voi rajata tietyn alueen leikkiä varten tai leikkiä nurmikolla, jolloin vanteet eivät vieri liian kauas. Vanteen liikkeelle vierittämisen sijaan vanteen voi laittaa pyörimään paikallaan, jolloin vanteet eivät liiku liian kauas.*

10.2 Vannesamba

Jokaiselle leikkijälle otetaan oma vanne ja asetetaan ne maahan. Laittakaa musiikkia soimaan. Kun musiikki loppuu, kukin saa vuorollaan määrätä, mikä kehonosa koskettaa vannetta. (Lamponen & Pulli 2001, 22.)

**Musiikin kuuntelun sijaan voitte laulaa tai lorutella tuttua laulua tai lorua. Vaihtoehtoisesti vannetta voi pitää myös käsissä. Kehonosien koskemisen sijaan voitte tehdä vanteilla liikkeen, jonka kukin saa vuorollaan keksiä.*

10.3 Pyörivä vanne määrää ajan

Pyörittäkää vannetta paikallaan ja arvioikaa kuinka kauan vanne pyörii pystyssä. Keksikää liike, joka täytyy suorittaa siinä ajassa, kun vanne pyörii. Suorittakaa liikettä pyörimisen ajan. (Lamponen & Pulli, 2001, 24.)

11 HERNEPUSSI

Hernepusi on perinteinen, monipuolinen ja halpa liikuntaväline. Hernepusi on erinomainen väline heiton ja kiinnioton harjoitteluun. Sen muovautuva olomuoto tekee kiinniotosta lapselle helpompaa kuin pallon kiinniotosta.

Hernepusi on helppo valmistaa myös itse ja herneiden sijaan sisään voi laittaa esim. riisiä tai kauraa. Hernepusseja on hyvä olla paljon ja erivärisiä.

Hernepusseja voidaan käyttää:

- heittovälineenä
- lattiamerkkeinä (kävellään hernepuskien päällä)
- tasapainoiluun (tasapainoillaan hernepusien päällä)

- oppimisvälineinä (värit, numerot)
- hernepusseja voidaan kuljettaa eri kehonosia käyttäen

Hernepusia voi kuljettaa:

- kontaten
- kierien
- ryömien
- hyppien/ kävellen
- takaperin kävellen
- hernepussi pään päällä/ olkapäällä/ jalkojen välissä/ selän/ vatsan päällä

11.1 Hernekeitto

Laittakaa vanteet rinkiin niin, että jokaisella on oma vanne (=pesä). Yksi vanne asetetaan ringin keskelle padaksi. Jokaisen omaan vanteeseen asetetaan yhtä monta hernepusia. Leikkijät asettuvat pesiinsä.

Aloitusmerkin jälkeen jokainen heittää hernepussinsa mahdollisimman tarkasti keskellä olevaan pataan. Samalla hoetaan lorua:

*"Hernepussi heitä, hernekeitto keitä.
Hernepussi heitä, koko pata peitä."*

Kun joku on saanut heitettyä omat hernepussinsa pataan, menee hän auttamaan muita hernepussien heitossa. Kun kaikkien hernepussit ovat keskellä padassa, huudetaan:

*"Hernepussit heitetty,
hernekeitto keitetty,
koko pata peitetty!"*

Huudon jälkeen saa lähteä heittämään tai kuljettamaan hernepusseja takaisin omaan pesään. Kuljetustapa sovitaan etukäteen ja pusseja heitetään tai kuljetetaan yksi kerrallaan. (Lamponen & Pulli 2001, 33.)

11.2 Vahinko kiertää

Vanteet asetetaan rinkiin kauan toisistaan. Vanteisiin laitetaan sama määrä hernepusseja. Leikkijät asettuvat eri vanteiden luo. Vanteista on tarkoitus ottaa yksi pussi ja kuljettaa se määrätyllä tavalla seuraavaan vanteeseen. Jokaisella vanteella on ennakoon sovittu tapa, jolla hernepussi tulee kuljettaa seuraavaan vanteeseen. Siihen vanteeseen, jonne pussi laitetaan, otetaan toinen pussi tilalle ja kuljetetaan seuraavaan vanteeseen. Piirissä liikutaan myötäpäivään. Leikkiä jatketaan niin kauan kun jaksetaan. (Lamponen & Pulli 2001, 28.)

12 NARUT

Narut ovat monipuolisia liikuntavälineitä. Perinteisen naruhyppelyn lisäksi niitä voi käyttää erilaisten liikuntaleikkien ja -ratojen osana. Myös naruja on saatavilla erilaisiin tarkoituksiin, kuten ulkokäyttöön muovisia hyppynaruja naruhyppelyyn ja puuvillaisia ja nailonisia naruja sisäkäyttöön. Erivärisiä, -pituisia ja -paksuisia naruja voi soveltaa mihin tahansa liikuntaan. Pitkällä köydellä voi rajata liikunta -alueen, käyttää liikuntaratojen rakentamisessa tai hyppynaruna.

Perinteistä hyppynaru hyppelyä voi tehdä monella eri tavalla. Pitkää muovihyppynarua tai tavallista köyttä voi pyörittää ja lapset voivat harjoitella hyppynarun hyppimisen saloja: miten hypätä oikeaan aikaan narun yli ja

pysyä hyppiessä samassa kohtaa. Pitkää hyppistä voi pyörittämisen sijaan heilutella maassa eritavoin:

- hiljalleen edestakaisin (=laineet)
- nopeasti/hitaasti pienin liikkein sivulta sivulle (= käärmeet)
- pienin, nopein liikkein ylös- alas(= tulimeri)
- pienin pyörivin liikkein (= pyörremyrsky)

Nämä ovat yksinkertaisia tapoja tutustua hyppynarulla hyppäämiseen, kun keskitytään ajoituksen sijaan pelkästään narun yli pääsemiseen. Lyhyttä narua voi pyörittää kyykyssä ja toinen hyppää "hiirenhäntää".

12.1 Hiirenhäntä (lyhyt naru/ hyppis)

Pyörittäjä menee kyykyyn, tarttuu narua toisesta päästä ja pyörittää narua ympäri niin, että naru koskettaa maata aina itsestä katsottuna edessä. Hyppääjä hyppää narun yli kohdassa, jossa naru koskettaa maata.

Hyppiessä voidaan:

- laskea
- tavuttaa sanoja
- luetella kirjaimia/ värejä
- lorutella esim.:

Sulhasen ammatti:

Pappi, lukkari, talonpoika, kuppari, rikas, rakas, köyhä, varas, keppikerjäläinen...

Hääpuvun kangas:

Silkkiä, samettia, lumppua, ryysyä, rääsyä, sarkaa, verkaa...

12.2 Nallekarhu (pitkä hyppis)

Kun hyppynarulla hyppiminen on sujuvaa, voidaan hyppiessä lorutella ja tehdä liikkeitä esim.:

*Nallekarhu, nallekarhu
mene sisälle,
nallekarhu, nallekarhu
pyöri ympäri,
nosta tassusi,
niiaa, kumarra,
koske tassu maahan,
kiljaise,
potkaise,
juokse pois!*

12.3 Hyppyrata

Rakentakaa erilaisista naruista rata. Muotoilkaa naruista ympyröitä, neliöitä, kolmioita, siksak-kuvioita ja kiemuroita. Keksikää erilaisia hyppyjä, joilla erilaiset narukuviot kuljetaan (tasajalkaa, yhdellä jalalla, loikka, laukkahyppy, kyykkyhyppy). Hyppiessä voi lorutella Loruhyppyä.

*Loruhyppy
Hyppy tekee terää.
Hypin perä perää.
Hyppiessä rytmi herää.
Loru rytmin kerää.*

(Lamponen & Pulli 2001, 47)

13 NOPAT

Muovitaskullinen noppa on monipuolinen ja hauska liikuntaväline. Nopan muovisiin taskuihin voi sujauttaa liikuntatehtäviä joko *kuvallisessa tai sanallisessa muodossa. Yhdessä numeronopan kanssa noppia heitetään yhtä aikaa ja tehdään taskunopan antama tehtävä niin monta kertaa, kuin numeronoppa osoittaa.

Taskunoppaa voi käyttää tuokion teeman mukaan esim. valita tehtäväksi erilaisia tasapainotaitoja, liikkumistaitoja tai esineen käsittelytaitoja tai tietyn harjoitteen liikkeitä esim. hyppiminen eritavoin. Noppaan voi myös valita vapaasti sekaisin erityyppisiä liikkeitä ilman tiettyä teemaa, vain mielikuvitus on rajana!

*Taskunopan liikuntakuvat löytyvät liikuntavälinekassista!

14 LATTIAMUODOT

Eriväriset ja -muotoiset lattiamuodot toimivat liikuntatilanteissa mm. paikkamerkkeinä, erilaisten liikuntaratojen osana sekä oppimisvälineenä. Lattiamuotojen avulla voidaan tukea lasten kielellisten-, käsitteellisten- ja motoristen taitojen sekä avaruudellisen käsityksen kehitystä. Lattiamuotojen avulla voidaan opetella mm. värejä, muotoja ja lajittelua. (http://www.tevella.fi/Ohjeet/156222_pdf_ohje_1.pdf)

Huopapintaisia lattiamerkkejä käytetään yleensä sisätiloissa, mutta ulkoliikuntaan voi lattiamuotoja valmistaa esim. leikkaamalla värillisestä kartongista muotoja ja päällystää ne kontaktimuovilla. Näin ne kestävät

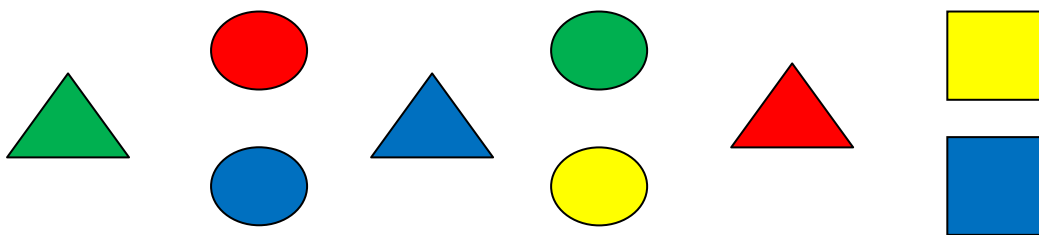
kulutusta ja kosteutta paremmin, mutta haittapuolena on lattiamuotojen keveys, jolloin esim. tuuli voi helposti tarttua niihin.

14.1 Motoriikka-, kävely- tai hyppyrata

- Rakenna lattiamuodoista rata jota liikutaan kävellen, hyppien, etuperin, takaperin ym.
- Radan voi rakentaa myös niin, että tietyn muotoisella tai värisellä lattiamerkillä on oma merkitys: sinisille hypätään yhdellä jalalla, punaisille tasajalkaa.

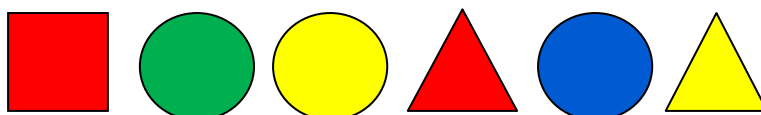
Ruutuhyppelyrata rakennetaan niin, että muodot asetetaan peräkkäin esim. muotoon 1-2-1-2-1-2 eli 1= yksi muoto, 2= kaksi muoto vierekkäin. Ruutuhyppyratoja voi muodostaa mielikuvitusta käyttämällä. Ratojen rakentaminen on lapsille mieluinen tehtävä!

Esimerkki ruutuhyppyradasta:



14.2 Hahmota ja rakenna

Piirrä kuvakortit, joissa on erilaisia muotosarjoja, esim. :



Lapsi valitsee kortin kerrallaan ja rakentaa lattiamuodoista radan lattialle kortin mallin mukaan. Sitten hän kulkee radan esim. tasahyppäin ja nimeää muodot tai värit tai molemmat.

Lähde: Lattiamuotojen käyttöohjeet ovat tamperelaisen kiertävän erityislastentarhanopettajan, Seija Valkeeniemen käyttökokemuksiin perustuvia (http://www.tevella.fi/Ohjeet/156222_pdf_ohje_1.pdf).

14.3 Paikkamerkit

Tuokioiden alussa tilannetta voidaan rauhoittaa antamalla lapsille omat paikat, jossa lattiamuodot toimivat paikkamerkinä. Paikkamerkkejä voidaan käyttää muissakin tilanteissa, joissa tarvitsee keskittyä kuunteluun. Tuokio alustetaan käymällä läpi eri muotoja ja värejä. Tämän jälkeen pyydetään lapsia vuorotellen hakemaan itselleen lattiamuoto esim.:” Pekka, hae itsellesi vihreä kolmio.” Lapsi ohjataan paikkamerkinsä kanssa esim. piiriin istumaan.

15 LEIKKIVARJO

Leikkivarjo on hauska liikuntaväline ryhmäliikuntaan. Pieni varjo soveltuu hyvin pienen lapsiryhmän kanssa tehtävään liikuntaan varsinkin, jos on vain yksi aikuinen mukana. Leikkivarjolla voidaan harjoittaa mm. karkeamotorisia taitoja, käsiteitä (nopeasti, hitaasti, hiljaa..) sekä yhteistyötä.

15.1 Värileikki

Ennen leikin alkua on hyvä kerrata leikkivarjossa olevat värit, jotta leikkiminen sujuisi kaikilta. Leikkiä voidaan helpottaa pienemmille näyttämällä värin kartongin palasella aina kun värin vaihto huudetaan.

Leikkijät asettuvat jonkin leikkivarjon värin kohdalle ja tarttuvat varjon reunoista kiinni. Varjoa nostetaan vuorotellen ylös ja alas. Ohjaaja sanoo jonkin leikkivarjossa olevan värin esim. punainen, jolloin punaisen värin kohdalla olevat vaihtavat paikkaa juoksemalla varjon alta vapaana olevan värin kohdalle. (Autio 1995, 119.)

15.2 Karuselli

Leikkijät tarttuvat leikkivarjon reunoista kiinni ja kävelevät myötäpäivään laulaen samalla:

*"Hertat ja Tertut ja Maijat ja muut,
karuselli pyörii lapset siinä hyörii.
Silmät on kirkaat ja naurussa suu,
kaikki vaan, kaikki vaan, ylös ohjailemaan!*

(varjo nostetaan ylös ja ravistellaan varjoa ylhäällä tai alhaalla)

*Hah- hah-haa näin sitä saa,
Viiden pennin hevosella ratsastaa! "X2*

**Leikkivarjolla voi toteuttaa erilaisia loruja ja lauluja, keksimällä varjolla liikkeitä lorun/laulun mukaan.*

15.3 Aallokko

Tartutaan leikkivarjon reunoista kiinni. Aallokko saadaan aikaan varjoa ravistamalla ohjeiden/ käskyjen mukaan hiljaa (lempeä kesätuuli) tai kovaa (rajuilma). Keksikää lisää erilaisia aaltoja! (Autio 1995, 119.)

16 ERILAISIA RATOJA

Erialaisten ratojen vahvuus on siinä, että niissä saadaan kaikille osallistujille paljon toimintaa. Radat sopivat kaikenikäisille liikkujille siksi, että tehtäviä voi suorittaa monella tavalla ja niihin saadaan helposti lisää haastavuutta. Ratoja voidaan suunnitella yhden toiminnon varaan, joissa harjoitellaan esim. hyppyjä. Radoista voidaan suunnitella myös monipuolisesti eri motorisia perustaitoja harjoitettavia kokonaisuuksia, joissa jokaisella rastilla tehdään eli taitoja harjoitettavia tehtäviä. Lisäksi liikuntarataan voidaan ottaa teema, jonka ympärille rata rakennetaan esim. metsän eläimet tai viidakko. Liikuntaympäristöä vaihtelemalla radoista saadaan mielenkiintoisia ja kokemuksia erilaisista maastoista.

16.1 Välinerata

Radalla harjoitellaan erilaisia motorisia perustaitoja.

Huom! Ohjekortit tähän rataan löytyy liikuntavälinekassista.

Tarvitaan:

- tunneli (voi myös rakentaa itse esim. patjasta ja tuoleista)
- narua/ köyttä
- lattiamuotoja/ askelmerkkejä
- vanteita
- erilaisia palloja ja kori/ämpäri tms.
- kartioita

Rakenna rata tarvikkeista. Rataan tulee 6 rastia: ryömintä (tunneli), narukävely (narut/köysi), askelmerkit(lattiamuodot), vannehypyy(vanteet),

pallon heitto(pallot/ kori) ja pujottelujuoksu (kartiot). Jätä tarpeeksi suuri välimatka rastien välille.

Rasti 1: harjoitellaan ryömimistä/ konttaamista tunnelin tms. läpi

Rasti 2: tasapainoillaan köyttä pitkin kävellen eteenpäin, taaksepäin...

Rasti 3: kuljetaan askelmerkkejä pitkin kävellen, hyppien, harpaten...

Rasti 4: hypitään vanteita tasajalkaa, yhdellä jalalla, sivuttain...

Rasti 5: heitetään palloja koriin eri matkojen päästä

Rasti6: kartioista tehty rata juostaan pujotellen kartioiden välistä

*Rataa voi muokata rajattomasti vaihdellen välineitä, liikkumistapoja ja ympäristöä. Rataan voi ottaa mukaan ns. siirtymärastit, joilla harjoitetaan erilaisia liikkumismuotoja.

17 LUONNOSSA

Vaihteleva maasto on oivallinen koordinaation kehittämiseen: metsässä se kehittyy luonnostaan ilman minkäänlaisia välineitä. Myös fyysinen ponnistelu tulee metsäolosuhteissa itsestään; kantojen ja puunrunkojen ylittäminen, kiville kiipeäminen ja majan rakennus nostattaa sykettä ja saa hien pintaan. Tämän kaiken päälle raitis ulkoilma lisää vireyttä, kohottaa elimistön toimintakykyä ja saa ruuan maistumaan ja unen laatu paranee. (Karvonen ym. 2003, 235-236.)

Luonto- ja liikuntaleikit luonnossa tukevat lapsen kokonaisvaltaista luonnon hahmottamista ja auttavat lasta ymmärtämään itsensä osana luontoa. Erilaisten leikkien avulla lapsi oppii havainnoimaan luontoa, tarkkailemaan ympäristöään sekä erottelemaan ja yhdistämään asioita. Kokemuksellinen oppiminen syventää tiedon ymmärrystä ja pysyvyyttä. (Honkonen & Karvonen 1995, 6.)

Metsässä voi tehdä esim:

- kävellä mutkitellen maaston esteitä kiertäen ja ylittäen
- hypätä keppien ja puunrunkojen yli
- kiivetä ylös kivelle tai puunrungolle ja hypätä sieltä alas
- kiipeillä puissa
- hypätä ojan yli
- roikkua puunoksasta
- kerätä käpyjä
- kuunnella metsän ääniä
- haistella tuoksuja
- rakentaa majan

17.1 Esterata metsässä

- hyppynaruja/ köysiä
- pitkiä keppejä tai sählymailoja
- maitopurkkeja
- isoja kiviä
- kaatuneita puita

1. Ylitetään ja alitetaan hyppynaruosteitä, joita on kiinnitetty puiden väliin

2. Hypätään matalien keppi- tai mailaesteiden yli. Mailat tai kepit ovat maitopurkkien päällä
3. Ylitetään kaatuneita puita
4. Alitetaan "limboportti". Kaksi aikuista pitää hyppynarua, jota madalletaan joka kierroksella
5. Kiivetään isojen kivien päälle ja hypätään alas

17.2 Tilkkutäkki

Piirrä suurelle kartongille ruudukko esim. 6 ruutua/kartonki. Piirrä ruutuihin erilaisia metsästä/ luonnosta löytyviä asioita (erilaisia kasveja, käpy, oksa, puiden lehtiä yms.)

Anna lapsille tehtäväksi etsiä luonnosta kartongilla olevat asiat. Löydetyt asiat asetetaan kartongille, kuvan osoittamaan ruutuun. Etsintää jatketaan kunnes kaikki ovat löytäneet kartongille piirretyt asiat.

Kuva: Tilkkutäkki



Kuva:HV-R

*Voit kirjoittaa ruudukkoon erilaisia liikuntatehtäviä esim. (kiipeä kivelle ja hyppää sieltä alas, etsi tukeva oksa ja roiku siinä laskien kolmeen).

17.3 Suunnistus

Suunnistus on oivallinen tapa liikkua luonnossa. Liikuntavälinekassiin suunnittelemissani eläinaiheisissa suunnistuskorteissa yhdistyy monipuolinen liikkuminen luonnossa, luonnon tarkkailu ja havainnointi sekä tehtävien suorittaminen. Jokaisessa kortissa on tietoa ko. eläimestä, eläinaiheinen liikuntatehtävä, havainnointitehtävä, askarteluvinkki ja laulu. Kortteja voi käyttää eri tavoin: suorittaa kerralla joko yhden tai useamman tehtävösiön. Askarteluvinkin materiaalit voi kerätä luonnosta mukaan suunnistuksen lomassa ja toteuttaa myöhemmin sopivana ajankohtana. Kortissa olevan laulun saa toiminnalliseksi muuttamalla se liikuntaleikiksi: lauluun voi keksiä itse liikkeitä.

Huom! Suunnistuskortit löytyvät liikuntavälinekastista!

18 YHTEISLEIKKEJÄ

18.1 Hura, hura häitä

1. Valitaan kaksi leikkijää portiksi. Portit valitsevat itselleen nimen esimerkiksi ruusu ja orvokki, omena ja päärynä tms. Nimen valittuaan portit menevät vastakkain, ottavat toisiaan käsistä kiinni ja nostavat kädet ylös portiksi.
2. Muut leikkijät asettuvat jonoon portin eteen. Jono lähtee kulkemaan kävellen portin alta ja kiertämällä vuorotellen kummankin

portinpylvään takaa. Kaikki laulavat jonon liikuessa Huraa, huraa häitä...

3. Kun laulu loppuu sanaan "kuolemaks", porttina olevat laskevat kätensä alas ja joku jonossa oleva jää näin "vangiksi" käsien väliin.
4. Tämän jälkeen porttina olevat kuljettavat vangittuna olevan leikkijän hiukan sivummalle ja kysyvät: ruusu vai orvokki? Kysymys riippuu siitä, mitkä nimet porttina olevat ovat valinneet itselleen.
5. Kun vangiksi jäänyt on vastannut kysymykseen, portti palaa paikalleen jonon eteen ja vangiksi jäänyt asettuu hän sen portinpylvään taakse seisomaan, kumman nimen hän on valinnut.
6. Leikki jatkuu niin kauan, kunnes kaikki jonossa olevat ovat jääneet portin vangiksi.
7. Kun jokainen leikkijä on siirtynyt jommankumman portin taakse seisomaan, porttina olevat ottavat toisiaan käsistä kiinni ja portinpylväiden takana olijat tarttuvat edessä olevaa tukevasti vyötäröltä. Nämä kaksi jonoa, kummankin portinpylvään takana, vetävät "köyttä" ja yrittävät saada vastakkaisen portinpylvään kaatumaan tai menettämään otteensa.

Hura, hura häitä

Kello löi jo kakstoista

Keisari seisoo palatsissaan.

Niin musta kuin multa

Valkea kuin varsa,

Minkä tähden sotamies on

Parempi kuin herra?
Se ken tulee viimeiseksi ompi
Kuolemaks!

18.2 Seuraa johtajaa

Osallistujista valitaan yksi johtaja, joka on jonon ensimmäisenä. Johtaja lähtee kävelemään ja jonossa muut leikkijät seuraavat. Johtaja keksii liikkeitä mitä muut jonossa olevat matkivat esim. nostaa toista kättä/ molempia käsiä, liikkuu pomppien/takaperin/ kädet korvilla yms. Johtajaksi pääsevät kaikki leikkijät vuorollaan.

Muunnelma: Seuraa johtajaa voi leikkiä myös niin, että muut leikkijät seisovat rivissä ja johtaja seisoo heidän edessä. Tällöin liikkeet tehdään omalla paikalla seisten. Tämä tapa sopii pienille lapsille, sillä liikkeiden matkiminen jonossa kävellen on haastavaa ja jopa mahdotonta.

18.3 Valokuvaaja

Yksi leikkijöistä valitaan valokuvaajaksi. Hän ottaa jokaista leikkijää vuorollaan kädestä kiinni, pyörittää muutaman kerran ympäri ja päästää irti. Leikkijä jää siihen asentoon, mihin pyörityksen jälkeen sattuu pysähtymään. Pyöritettyään kaikki leikkijät valokuvaaja kiertää kaikkien pyörittämiensä leikkijöiden luona ja * kysyy vuorotellen mitä kuva esittää. Valokuva eli pyöritetty leikkijä saa itse keksiä mitä esittää esim: lintua, kukkaa, ihmistä yms. Siitä, kenet valokuvaaja valitsee, tulee uusi valokuvaaja.

*Muunnelma: Valokuvaaja tarkastelee, kuka on jäänyt hassuimpaan asentoon, eli kenen "valokuva" on hänestä paras. Paras valokuva saa olla seuraava valokuvaaja.

18.4 Karhu nukkuu

Yksi leikkijä valitaan karhuksi. Karhu asettuu maahan kyykkyyyn tai makaamaan ja muut leikkijät menevät piiriin karhun ympärille. Piirissä olevat kävelevät karhun ympäri laulaen samalla Karhu nukkuu- laulua. Kun lopussa sanotaan sanat: eipäs nukukaan!" niin karhu herää, lähtee ottamaan kiinni piirissä olijoita ja piirissä olijat juoksevat karkuun. Kun karhu on saanut yhden kiinni, *kiinniotetusta tulee uusi karhu.

*Muunnelma: kiinniotettu menee karhun kanssa piirin keskelle, tällöin karhujen määrä kiinniottajina lisääntyy

18.5 Vanha karhu nuku (puolalainen laululeikki)

Leikkiä leikitään kuten Karhu nukkuu- leikkiä:

Yksi valitaan karhuksi piirin keskelle, muut kävelevät piirissä karhun ympäri ja laulavat Vanha karhu nuku- laulua.

Vanha karhu nuku, nuku. Vanha karhu nuku, nuku. Me emme pelkää, me vain kävelemme. Vanha karhu nuku, nuku. Vanha karhu nuku, nuku.

(Otetaan kädellä toisen käden kyynärpästä kiinni ja heilutetaan kättä ylös alas laskemisen aikana. Näytetään samalla sormilla lukua.)

Ensimmäinen tunti – karhu nuku.

Toinen tunti- karhu nuku.

Viimeinen tunti- karhu herää!

(Karhu nousee ja lähtee ottamaan muita kiinni.)

18.6 Piiri pieni pyörii

Kuljetaan piirissä ja leikitään laulun mukaan.

Piiri, pieni pyörii, lapset siinä hyörii. Sormet sanoo soo, soo, soo, kengän kannat koo, koo, koo.

Piiri, pieni pyörii, lapset siinä hyörii. Kädet sanoo lip, lap, lap, kengän kannat kip, kap, kap.

Piiri, pieni pyörii, lapset siinä hyörii. Toisiansa tervehtää, sitten paikoillensa jää.

Piiri, pieni pyörii, lapset siinä hyörii. Vakavina seisovat, vällan niin kuin vanhemmat!

19 LÄHDELUETTELO

- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK- Kustannus Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki. Edita
- Honkonen, L. & Karvonen, P. 1995. Halataan puuta. Luonto - ja liikuntaleikkejä. 1.-2. painos. Helsinki. Kirjayhtymä Oy.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki. Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti. VK- Kustannus Oy
- Kullström, M. & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Helsinki. Readme.fi.
- Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla välineillä. Helsinki. Tammi.
- Nuori Suomi www-sivut.
<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>
- Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.
- Tevalla.fi http://www.tevella.fi/Ohjeet/156222_pdf_ohje_1.pdf
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005:17. 2005. Helsinki
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. 2. Painos. 2005.
- Varpaat Vauhtiin! - Ohjaajan opas 2010. Nuori Suomi ry.

Muuta kirjallisuutta lasten liikunnasta ja liikuntaleikeistä

- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki. Tammi.
- Pulli, E. 2007. Tempuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Helsinki. Tammi.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja – tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus.

