



Anna Pajala
Minttu Villanen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2022

LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS OSANA MIE- LEN HYVINVOINTIA

Peli motivaattorina varhaiskasvatuksessa

TIIVISTELMÄ

Anna Pajala ja Minttu Villanen

Lasten fyysinen aktiivisuus osana mielenhyvinvointia, peli motivaattorina varhaiskasvatuksessa

31 s., 5 liitettä

Syksy 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta sekä motivoida varhaiskasvatuksen henkilökuntaa lisäämään ohjattua fyysistä aktiivisuutta, toteutetun aktiivisuuspelein avulla. Opinnäytetyötä varten suunniteltiin ja toteutettiin Timanttijahti-peli. Tavoite oli, että peli innostaisi lapsia leikin kautta fyysiseen aktiivisuuteen, tarjoaisi mahdollisuuden kehittää motorisia perustaitoja sekä motivoisi varhaiskasvatuksen henkilökuntaa lisäämään fyysistä aktiivisuutta sisältäviä leikkejä lasten kasvatuksessa.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyön produktissa toimi Liikkuva varhaiskasvatus Pori-hanke. Aktiivisuuspelejä on osa Porin alueen päiväkoteihin jaettavien liikuntareppujen sisältöä. Peli tarjoaa varhaiskasvattajille vinkkejä, kuinka käyttää liikuntareppujen sisällä olevia välineitä. Pelin avulla voidaan harjoitella lasten kanssa motorisia perustaitoja, joita ovat liikkumistaidot, välineen käsittelytaidot sekä tasapainotaidot.

Peliä varten käsikirjoitettiin Timanttijahti tarina, kirjoitettiin peliin ohjeet, suunniteltiin pelilauta sekä luotiin qr-koodeilla varustetut timantit. Opinnäytetyössä käytettiin menetelmänä videota. Videoilla on fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia tehtäviä.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, mielenhyvinvointi, motoriset perustaidot, varhaiskasvattaja, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Anna Pajala ja Minttu Villanen

Children's physical activity as part of well-being: Game as a motivator in early childhood education

31 p., 5 appendices

Autumn, 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services

The purpose of this development-oriented thesis was to increase children's physical activity and to motivate early childhood education staff to increase guided physical activity with the help of an activity game. Timanttijahti (The Diamond Hunt) game was planned and implemented for the thesis. The goal was that the game would inspire children to be physically active, provide an opportunity to develop basic motor skills, and motivate the early childhood education staff to increase games containing physical activity in children's education.

The project was done in co-operation with "Liikkuva Varhaiskasvatus Pori-project" (Mobile Early Childhood Education in Pori). The activity game is part of the contents of the exercise backpacks distributed to kindergartens in the Pori area. The game offers early childhood educators tips on how to use the equipment inside the exercise backpacks. With the help of the game, you can practice basic motor skills with children, such as movement skills, tool handling skills and balance skills.

For the game, the Timanttijahti story was scripted, instructions for the game were written, the game board was designed, and the diamonds equipped with QR codes were created. Video was used as a method in the thesis. The videos include tasks that encourage physical activity.

Keywords: Basic motor skills, early childhood education, mental well-being, physical activity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 VARHAISKASVATUS TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	5
2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä	5
2.2 Varhaiskasvattajan määritelmä	6
2.3 Yhteistyökumppanina Liikkuva varhaiskasvatus Pori -hanke	7
3 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	8
3.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä.....	8
3.2 Motoriset perustaidot.....	10
3.3 Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa	12
4 MIELEN HYVINVOINTI.....	14
4.1 Mielen hyvinvointi käsitteenä	14
4.2 Mielen hyvinvoinnin tukeminen varhaiskasvatuksessa	15
4.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys mielen hyvinvoinnille	16
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat	17
5.2 Opinnäytetyön suunnitteluprosessi	19
6 PRODUKTI TIMANTTIJAHTI	20
6.1 Opinnäytetyömme produkti	20
6.2 Suunnittelu yhteistyökumppanin kanssa	21
6.3 Pelin toteutus	22
6.4 Palaute ja käyttöönotto.....	24
7 POHDINTA	25
LÄHTEET.....	28
LIITE 1. Pelilauta.....	32
LIITE 2. Pelin lisämateriaalia	33
LIITE 3. Pelin ohjeet.....	33

LIITE 4. Pelin timantit ja qr-koodit	35
LIITE 5. Pelin videoiden linkit	38

1 JOHDANTO

Lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosikymmenten kuluessa perheiden ajankäytön ja asuinympäristöjen muututtua. Tilastotietojen mukaan varhaiskasvatuksessa tulisi yhä enemmän huomioida fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lasten hyvinvointiin, oppimiseen ja terveyteen. Fyysisesti aktiivinen tai passiivinen elämäntapa omaksutaan jo 3-vuotiaana. Lapsena opittu ja omaksuttu fyysisesti aktiivinen elämäntapa säilyy usein aikuisuuteen asti. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, s. 5, 32.) Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus mielenterveytemme ja lapsena harrastettu liikunta vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiimme vielä vuosien jälkeen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2016).

Suunnittelimme ja toteutimme opinnäytetyön produktina fyysiseen aktiivisuuteen kannustavan audiovisuaalisen pelin yhteistyössä Liikkuva varhaiskasvatus Pori-hankkeen kanssa. Kehittämiprojektimme tarkoitus on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta sekä motivoida varhaiskasvatuksen henkilökuntaa lisäämään ohjattua fyysistä aktiivisuutta toteuttamamme pelin avulla. Tavoite on, että suunnittelemamme liikuntapeli innostaisi lapsia leikin kautta fyysiseen aktiivisuuteen, tarjoaisi mahdollisuuden kehittää motorisia perustaitoja sekä motivoisi varhaiskasvatuksen henkilökuntaa lisäämään fyysistä aktiivisuutta sisältäviä leikkejä lasten kasvatuksessa. Tavoitteena on myös, että peli jäisi pysyvästi varhaiskasvatuksen käyttöön.

Yhtenä tärkeänä osana lasten fyysisen aktiivisuuden tukemista on, varhaiskasvatuksessa toimivien kasvattajien oma aktiivisuus ohjata lapsia liikunnallisiin toimiin. Pidimme tärkeänä opinnäytetyössämme motivoida myös varhaiskasvatuksen henkilökuntaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvattajien kannustuksella on merkittävä vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, mutta siitä huolimatta kasvattajat kannustavat lapsia liikumaan hyvin vähän vapaassa eli ei-ohjatussa leikissä. (Jämsén ym., 2013, s. 75–76.)

2 VARHAISKASVATUS TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja sen toiminta on tarkoitettu vähintään 9 kuukautta vanhoille ja alle kouluikäisille lapsille. Lapsen huoltajat päättävät lapsen osallistumisesta varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus on kokonaisuus, joka koostuu lasten tavoitteellisesta ja suunnitelmallisesta hoidosta, kasvatuksesta ja opetuksesta. Varhaiskasvatuksen tarkoitus on olla vanhempien tukena lasten kasvatuksessa sekä mahdollistaa vanhempien työssäkäynti tai opiskelu. Varhaiskasvatusta toteutetaan päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona ja avoimena varhaiskasvatustoimintana. Varhaiskasvatuslaissa on säädetty myös muista varhaiskasvatuksen järjestämisestä koskevista asioista kuten päiväkotien ryhmäkoosta ja henkilöstömitoituksesta. (Opetushallitus, 2022, s. 6, 9; L 540/2018.)

Jokaisella lapsella on oikeus osallistua varhaiskasvatukseen vanhempien työllisyystilanteesta riippumatta. Varhaiskasvatuksen järjestäminen on lain mukaan kuntien vastuulla. Suurin osa varhaiskasvatusyksiköistä on kunnallisia, mutta myös yksityiset palveluntuottajat voivat järjestää varhaiskasvatusta. Kuntien tehtävänä on valvoa, että myös yksityisten varhaiskasvatusyksiköiden toiminta on lain edellyttämällä tasolla. (L 540/2018.)

Varhaiskasvatuksen järjestämistä ja sekä kunnallisten että yksityisten toimijoiden toimintaa määrittää varhaiskasvatuslain lisäksi varhaiskasvatuksen suunnitelmat. Opetushallitus laatii varhaiskasvatuslain pohjalta varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Tarkoituksena on taata, että varhaiskasvatusta järjestetään ja toteutetaan yhdenvertaisesti ja yhtä laadukkaasti koko maassa. Varhaiskasvatussuunnitelmia on kolmella tasolla; valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä jokaiselle lapselle laaditut yksilölliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikalliset varhaiskasvatuksen suunnitelmat perustuvat valtakunnallisiin varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteisiin. Lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan yhdessä

varhaiskasvatuksen opettajan ja lapsen huoltajien kanssa vuosittain. (Opetushallitus, 2022, s. 6, 9; L 540/2018.)

Varhaiskasvatustilain lähtökohtana on lapsi ja lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Laadukas varhaiskasvatus on lapsen oikeus. Varhaiskasvatuksessa järjestettävän toiminnan on oltava pedagogisesti monipuolista ja siihen tulee sisältyä leikkiä, liikkumista, erilaisia taidemuotoja sekä kulttuuriperintöä. On tärkeää mahdollistaa joka lapselle myönteisiä oppimiskokemuksia eri osa-alueilla. (L 540/2018; Eerola-Pennanen ym., 2022, s. 29.)

Varhaiskasvatuksella on lukuisia tehtäviä lasten päivähoidon tarjoamisen lisäksi. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää vanhempien tukena lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lisäksi varhaiskasvatuksen tarkoituksena on edistää lasten tasa-arvoa, vahvistaa osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. (Opetushallitus, 2022, s. 6). Varhaiskasvatuksella on pitkäkestoisia vaikutuksia lapsen elämässä. Varhaiskasvatuksessa rakennetaan perusta lapsen oppiselle ja sen ansiosta voidaan tasoittaa mahdollisia lasten kotioloista johtuvia eroja kehityksessä. (Koivula ym., 2022, s. 9.)

2.2 Varhaiskasvattajan määritelmä

Varhaiskasvattajalla tarkoitamme varhaiskasvatuksessa kasvatustyössä työskentelevää henkilökuntaa. Varhaiskasvatustilain mukaan varhaiskasvattajina voi työskennellä henkilöt, joilla on varhaiskasvatuksen opettajan, sosionomin tai lastenhoitajan ammatillinen kelpoisuus. Perhepäivähoidossa varhaiskasvattajana toimii perhepäivähoitaja, jolla on oltava alaan soveltuva koulutus. Varhaiskasvatustilain mukaan ryhmän kasvattajista vähintään kahdella kolmesta on oltava varhaiskasvatuksen opettajan tai varhaiskasvatuksen sosionomin koulutus, joista vähintään toisella on oltava varhaiskasvatuksen opettajan koulutus. Ryhmän yhdellä kasvattajalla on oltava varhaiskasvatuksen lähiohittajan kelpoisuus. Varhaiskasvatustilain ryhmässä voi työskennellä näiden lisäksi avustaja, mikäli lapsiryhmässä on erityistä tukea tarvitseva lapsi. (L 540/2018.)

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatuksen opettaja vastaa lapsiryhmän pedagogisen toiminnan suunnittelusta, mutta käytännössä henkilöstön välinen työnjako ryhmissä saattaa vaihdella eri kuntien ja päiväkotien välillä. Käytännössä kaikki kasvattajat osallistuvat lapsiryhmän pedagogisen toiminnan toteuttamiseen sekä lasten hoitoon. (Salminen, 2022, s. 174.)

Varhaiskasvattajilta odotetaan alaan soveltuvan koulutuksen ja riittävän ammattitaidon lisäksi myös taitoa olla läsnä, havaita lasten aloitteita ja tunnetiloja sekä vastata niihin. Varhaiskasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus on keskeistä kasvatustyössä. Varhaiskasvattajilla on vastuu lasten turvallisuudesta ja kasvatuksesta, jolloin heillä on lapsiin nähden enemmän valtaa. Täten kasvattajilla on myös suurempi vastuu vuorovaikutuksen toimivuudesta ja ryhmän toimintaa koskevista päätöksistä. Varhaiskasvattajan tulee osata tasapainoilla lasten kanssa käytävässä vuorovaikutuksessa opettajajohtoisen ja lapsilähtöisen vuorovaikutuksen välillä. Opettajajohtoiset, suunnitellut tuokiot ovat tärkeä osa varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Kasvattajat voivat ottaa lapsia mukaan tuokioiden sisällön miettimiseen, jolloin lapset saavat mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan, esimerkiksi kysymällä mitä laululeikkiä lapset haluaisivat laulaa. (Salminen, 2022, s. 169–173; Ylikörkkö, 2022, s. 82.)

2.3 Yhteistyökumppanina Liikkuva varhaiskasvatus Pori -hanke

Liikkuva varhaiskasvatus on valtakunnallinen lasten liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma sai alkunsa vuonna 2015 nimellä Ilo kasvaa liikkuen. Nykyisin ohjelma kantaa nimeä Liikkuva varhaiskasvatus ja sen johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus. Ohjelma on maksuton ja sitä kautta varhaiskasvatuksen henkilökunta saa ideoita ja konkreettisia välineitä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja tätä tukevan oppimisympäristön kehittämiseen. (Liiku, i.a.) Ohjelman tarkoitus on lisätä lasten liikunnallista kokonaisaktiivisuutta. Konkreettisesti ohjelman tavoitteena on, että varhaiskasvatus toteuttaisi kaksi tuntia kolmesta lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. (Mehtälä, i.a.) Ohjelmassa on mukana valtakunnallisesti laaja määrä kunnallisia päiväkoteja.

Liikkuva varhaiskasvatus Pori -hanke on osa valtakunnallista ohjelmaa ja sen hankekoordinaattorina toimii varhaiskasvatuksen opettaja Susanne Kokko. Hanke toimii yhteistyössä Porin kaupungin päiväkotien kanssa ja kehittää erilaisia liikunnallisia tapahtumia yhdessä päiväkotien liikuntavastaavien kanssa. Hanke tukee lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäämällä muun muassa vanhempien tietoisuutta lasten tarpeista suhteessa liikuntaan, ruokaan ja lepoon. Lisäksi hankekoordinaattori Kokko kiertää Porin kunnallisia päiväkoteja, järjestää lapsille fyysisesti aktiivista toimintaa ja jakaa yksiköihin erilaisia liikuntavälineitä. (Susanne Kokko, hankekoordinaattori, henkilökohtainen tiedonanto, 23.9.2022.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi Liikkuva varhaiskasvatus Pori -hanke valikoitui valtakunnallisen ohjelman kautta, josta saimme tietoa paikallisesta hankkeesta. Otimme yhteyttä Kokkoon ja hän oli kiinnostunut lähtemään mukaan kehittämiprojektiimme. Aloitimme yhteistyön käymällä läpi hankkeessa jo valmiilla olevia projekteja ja toimimme keskusteluun omia suunnitelmiamme kehittämistyöstä. Hanke oli lanseeraamassa ulkoliikuntavälineitä sisältäviä liikuntareppuja Porin alueen kunnallisiin päiväkoteihin. Ideoimme yhdessä Kokon kanssa reppuihin ohjeistusta varhaiskasvatuksen henkilöstölle, kuinka käyttää repun sisällä olevia välineitä lasten kanssa.

3 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

3.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä

Liikunta on lapsen oikeus. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen 24. artiklassa mainitaan, että lapsella on oikeus nauttia parhaasta mahdollisesta terveydentilasta. (Unicef, s.18. i.a.) Fyysinen aktiivisuus tukee terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea liikunnallista toimintaa, joka lisää normaalia energiankulutusta (Suomalainen lääkäriseura Duodecimin asettama käypä hoito -työryhmä, 2015).

Alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään kolme tuntia päivässä. Tuosta ajasta vähintään tunnin tulisi olla raskasta tai vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta. Yli tunnin kestävästä yhtäjaksoista paikalla oloa tulisi kokonaan välttää. Istumista sisältäviä ohjattuja tuokioita tulisi tauottaa fyysisesti aktiivisilla toiminnoilla. (Thl, i.a).

Fyysinen aktiivisuus voidaan jaotella intensiteetiltään eri tasoille. Useissa lähteissä aktiivisuuden tasoja on kolme: raskas ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus, kevyt fyysinen aktiivisuus sekä erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus eli fyysinen passiivisuus. Raskasta tai vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta on esimerkiksi juoksu, hyppely ja kiipeily. Kevyellä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan esimerkiksi rauhallista kävelyä tai venyttelyä. Esimerkiksi televisiota katsoessa tai maatessa lapsi on fyysisesti passiivinen. (Kyhälä ym., 2020, s. 74.)

Päivittäinen liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle, mutta siitä huolimatta lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja istumiskäyttäytyminen lisääntynyt aikaisempiin vuosiin verrattuna. Lasten fyysisellä aktiivisuudella on motorisen ja fyysisen kehittymisen lisäksi myönteisiä vaikutuksia myös sosiaaliseen ja psyykkiseen kehittymiseen. Lapsena omaksuttu aktiivisuus ja liikunnallisuus osana elämää jatkuu usein myös aikuisuuteen asti. Siksi lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen varhaiskasvatuksessa kodin lisäksi on tärkeää. (Jämsén ym., 2013, s. 64–65.)

Lapsen fyysinen kestävyys määräytyy siinä, miten pitkään lapsi jaksaa suoriutua fyysisesti kuormittavasta leikistä tai liikunnasta väsymättä. Lapsen leikki ja toiminta on ajoittain luonnollisesti fyysisesti raskasta, hyppelyä, juoksua ja nopea-tempoista toimintaa. Raskas fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa lapsen hengityselimistön ja sydämen toiminnan vahvistamista ja sitä kautta fyysisen kestävyuden rakentamista. (Sääkslahti 2018, s. 27.) Alla oleva kuva (Kuva 1) havainnollistaa, mistä lasten kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus tulisi päivän aikana koostua.






Kuva 1 (Fyysisen aktiivisuuden tasot. Opetus ja kulttuuriministeriö, 2016.)

Lapsia motivoi liikkumaan enemmän vertaisryhmä ja toiset oman ikäiset lapset. Kun lapsi onnistuu luomaan kaverisuhteita ja pääsee mukaan yhteiseen leikkiin, lapsi on myös fyysisesti aktiivisempi. Jotkut lapset hakeutuvat luonnostaan fyysisesti vähemmän kuormittavien aktiviteettien pariin ja tarvitsevat enemmän aikuisen kannustusta ja ohjausta liikkumiseen. Fyysinen aktiivisuus ja keholliset kokemukset edistävät oppimista. Tämän takia fyysisesti enemmän aktiiviset lapset oppivat nopeammin uusia motorisia taitoja kuin vähemmän liikkuvat lapset. (Soini & Sääkslahti, 2022, s. 137, 142).

3.2 Motoriset perustaidot

Lapset kasvavat fyysisesti nopeasti. Motoristen taitojen kehittymiseen lapset tarvitsevat jatkuvasti liikunnallisia ärsykeitä monipuolisesti. Uusien taitojen oppiminen vaatii lukuisia yrityksiä. (Soini & Sääkslahti, 2022, s. 135.) Juokseminen, hyppäminen, heittäminen ja kiinniottaminen ovat liikunnan perustaitoja. Nämä taidot ovat perusta motoristen taitojen oppimiselle. Lapsena opitut perusliikuntataidot tukevat fyysistä aktiivisuutta koko elämän ajan. Perusliikuntataidot ovat osa motorisia perustaitoja. (Jaakkola, 2016. s. 19–21.)

”Motoriset perustaidot ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike” (Sääkslahti, 2018, s. 31). Motoriset perustaidot jaotellaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Näihin taitoihin lukeutuu alataitoja, jotka kuvaamme Jaakkolan (2016, s. 20) mukaisesti taulukossa 1.

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
		
Kääntyminen Ojentaminen Taivuttaminen Pyörähtäminen Heiluminen Kieriminen Pysähtyminen Väistyminen Tasapainoilu	Käveleminen Juokseminen Ponnistaminen Loikkaaminen Hyppääminen esteen yli Laukkaaminen Liukuminen Harppaaminen Kiipeäminen	Heittäminen Kiinni ottaminen Potkaiseminen Kauhaiseminen Iskeminen Lyöminen ilmasta Pomputteleminen Kierittäminen Potkaiseminen ilmasta

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2016)

Opinnäytetyömme produktissa, liikunnallisessa pelissä jaoimme motoriset perustaidot eri väristen timanttien mukaan. Timantit toimivat lapsia innostavana elementtinä läpi pelin. Motoristen taitojen jaottelu selkeästi eri värien mukaan oli yhteistyökumppanimme toive, jotta varhaiskasvattajat pystyisivät suunnittelemaan minkälaisia taitoja, milloinkin opetellaan peliä pelatessa.

3.3 Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa

Laadukas ja hyvin suunniteltu liikuntakasvatus on lapsen oikeus. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä lasten vanhempien kanssa tukea lasten fyysistä aktiivisuutta siten, että lapset omaksuisivat sen osaksi omaa elämäntapaansa. Lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen on huomioitu varhaiskasvatussuunnitelmassa yhtenä oppimisen osa-alueena: kasvan, liikun ja kehityn. Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on tuottaa lapsille positiivisia liikkumiskokemuksia sekä mahdollistaa monipuolinen fyysinen aktiivisuus. Ohjattujen liikuntahetkien lisäksi lapsilla on oltava mahdollisuuksia myös omaehtoiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntavälineiden tulee olla lasten vapaassa käytössä myös ei-ohjatussa leikissä. (Opetushallitus, 2022, s. 31).

Suuri osa lapsista ei tavoita suositusten mukaisia määriä intensiteetiltään kuormittavaa liikuntaa päivän aikana. Lisäksi lapset viettävät suosituksiin nähden liikaa aikaa kokonaan paikallaan. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja suositusten saavuttaminen on lasten vanhempien lisäksi varhaiskasvatuksessa kasvattajien vastuulla. (Kyhälä ym., 2018, s. 117–120.)

Kasvattajien on tärkeää muistaa, että lapset oppivat fyysisiä taitoja eri tahtiin ja toiset lapset ovat luonnostaan fyysisesti aktiivisempia kuin toiset. Kasvattajien tulee havainnoida ja tunnistaa vähemmän liikkuvat lapset, ohjata ja kannustaa heitä fyysiseen aktiivisuuteen ja auttaa heitä löytämään heille sopiva tapa liikkua, jotta lapsen elämäntapa ei pääse vakiintumaan liian passiiviseksi. Kasvattajan rohkaisun ansiosta helposti vetäytyvä lapsi voi päästä osalliseksi vertaisryhmään ja mukaan leikkiin ja samalla fyysisesti aktiivisempaan toimintaan. (Soini & Sääkslahti, 2022, s. 133–137, s. 142.)

Monet lapset viettävät ison osan ajastaan varhaiskasvatuksessa, jolloin varhaiskasvatuksen rooli lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on merkittävä. Lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta yli puolet toteutuu päiväkotipäivän aikana. Havaintotutkimusten mukaan 86 prosenttia päiväkodin sisätiloissa tapahtuvista toiminnoista ovat fyysiseltä intensiteetiltään erittäin kevyttä.

Todellisuudessa rauhallisten toimintojen määrä on vielä suurempi, sillä lepo- ja ruokailuhetkiä ei sisällytetty tähän havaintotutkimukseen. (Soini & Sääkslahti, 2022, s. 87–88.)

Varhaiskasvatuksessa kasvattajien ohjaamat ryhmätuokiot ovat fyysisen kuormittavuuden puolesta usein matalia. Varhaiskasvatuksessa kasvattajilla on tapana ohjata lapsia toimintaan, jossa ollaan paikoillaan. Ohjattuja liikuntahetkiä on päiväkotipäivän aikana hyvin vähän, keskimäärin alle kerran viikossa. Fyysinen aktiivisuus on kuitenkin myös oppimisen kannalta merkittävää, sillä se parantaa keskittymiskykyä ja sitoutuneisuutta opeteltavaan asiaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 29.)

Kasvattajien tehtävänä on huolehtia, että lasten fyysinen aktiivisuus jakautuisi mahdollisimman tasaisesti päiväkotipäivän ajalle. Päiväkotipäivää rytmittävät välttämättömät rutiinit kuten ruokailut ja päivälepo, jolloin lapset luonnollisestikin ovat fyysisesti passiivisia. Päiväkotipäivän rutiineihin liittyy kuitenkin myös useita siirtymisiä ja jonkin verran odottelua. Suositeltavaa olisi, että kasvattajat kannustaisivat lapsia fyysiseen aktiivisuuteen myös odotteluhetkissä. (Kyhälä 2020 s. 75–77.)

Tutkimusten mukaan lapset ovat fyysisesti aktiivisia alle puolet varhaiskasvatuksessa vietetystä ajasta. Ulkona lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisätiloissa ja liikkuvat intensiteetiltään rasittavammin. Kasvattajien kannustuksella on merkittävä vaikutus lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Siitä huolimatta kasvattajat kannustavat lapsia liikkumaan hyvin vähän vapaassa, eli ei-ohjatussa leikissä. (Jämsén ym., 2013, s. 71, s. 75–76.)

Tutkimuksen mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi päiväkotien pihoiden tulisi olla riittävästi avointa tilaa, rakennettuja leikkivälineitä kuten esimerkiksi keinoja ja riittävän tilava hiekkalaatikko sekä myös mahdollisuus hyödyntää luonnon elementtejä. (Iivonen ym., 2021, s. 40.) Yksinkertaisin ja taloudellisin keino lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa olisi lisätä ulkoilun määrää. Kasvattajien ohjaamalla liikuntaleikeillä voidaan lisätä intensiteetiltään rasittavampaa liikuntaa ja motivoida myös vähemmän liikkuvia lapsia liikkumaan

enemmän. Lisäksi päiväkodin muutkin sisätilat jumppasalin lisäksi tulisi nähdä mahdollisina liikkumispaikkoina ja lapsille tulisi sisälläkin tarjota enemmän mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen. (Jämsén ym., 2013, s. 78.) Myös varhaiskasvatuksen henkilöstön lisäkoulutuksilla ja nimeämällä yksikkökohtaiset liikuntavastaavat voidaan kehittää päiväkotien liikuntakasvatusta (Soini & Sääkslahti, 2022, s. 141).

4 MIELEN HYVINVOINTI

4.1 Mielen hyvinvointi käsitteenä

Mielen hyvinvoinnin käsitteellä tarkoitamme tässä opinnäytetyössä samaa kuin positiivinen mielenterveys. Mielenterveyttä tarkastellaan usein mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta, vaikka positiivinen mielenterveys tulisi nähdä itsessään voimavarana. Mielen hyvinvointi on oleellinen osa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja yhteydessä fyysisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin kanssa. Mielen hyvinvoinnin perusta alkaa rakentua jo varhaisessa lapsuudessa perheen välisissä vuorovaikutussuhteissa. Yksilön omat ominaisuudet sekä ulkopuoliset olosuhteet vaikuttavat mielen hyvinvoinnin vahvistumiseen sekä häiriintymiseen. Siksi myös varhaiskasvatus ja muut ikäkauteen kuuluvat yhteisöt ja ympäristöt vaikuttavat positiivisen mielenterveyden kehittymiseen. (Heikkinen-Peltonen ym., 2014, s. 10; Pesonen ym., 2022, s. 68).

Mielen hyvinvointiin sisältyy tunne itsensä hyväksymisestä sekä elämän hallinnasta, elämän tarkoituksellisuuden kokemus sekä kyky luoda merkityksellisiä ihmissuhteita. Halu kehittyä ja oman potentiaalın tiedostaminen ovat osa mielen hyvinvointia. (Pesonen ym., 2022, s. 72). Mielen hyvinvoinnin perustana on elämän merkityksellisyyden ja hallinnan kokemus, hyvä itseluottamus ja tunnetaidot. Mielenterveyteen vaikuttaa keskeisesti yksilön oma kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Mielen hyvinvointia varten on tärkeää opetella mielenterveystaitoja. Niitä

voi harjoitella jokaisessa elämänvaiheessa ja niiden kehittäminen läpi elämän on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta. (Marjamäki ym., 2015, s. 12–13.) Mielen-terveystaitoja ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, kyky säädellä kuor- mitusta ja stressiä, hyvä itsetuntemus ja omien vahvuuksien tunnistaminen. Las- ten mielenterveystaitoja kehittävät menetelmät auttavat ehkäisemään mielen- terveyden häiriöitä lapsen myöhemmissä elämänvaiheissa. (Pesonen ym., 2022, s. 68).

4.2 Mielen hyvinvoinnin tukeminen varhaiskasvatuksessa

Mielen hyvinvointi ei synny vain yksilön omista valinnoista, vaan ympäristöllä ja muiden kanssa käytävällä vuorovaikutuksella on keskeinen osa mielen-terveyden kehittämisessä. Lapsen vanhempien lisäksi myös varhaiskasvattajilla on tärkeä rooli lapsen mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Turvallinen kiintymyssuhde ja hyväksytyksi tuleminen tunne ovat mielen hyvinvointia suojaavia tekijöitä. Mielen hyvinvointia suojaavat tekivät voivat vähentää riskiä saada mielen-terveydenhäi- riöitä. Lasta kohtaan on tärkeä osoittaa empatiaa ja kunnioitusta tavallisissa arjen vuorovaikutustilanteissa. Olemalla läsnä ja kohtaamalla lapsen sekä huomioi- malla lapsen tarpeet aikuinen tukee ja vahvistaa lapsen itsetuntoa sekä samalla mielen hyvinvointia. Lisäksi tunnetaitojen mallintaminen ja kaveritaitojen opetta- minen ovat hyväksi lapsen mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Marjamäki ym., 2015, s. 12–13; Pesonen ym., 2022, s. 68).

Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen varhaiskasvatuksen yh- tenä tavoitteena on mainittu varhaiskasvatuslaissa (L 540/2018). Varhaiskasva- tuksen henkilökunnan käyttöön on kehitetty useita menetelmiä, joita käyttämällä kasvattajat voivat tukea lasten mielen hyvinvointia eri tavoin. Tällaisia ovat esi- merkiksi Kaisa Vuorisen Huomaa Hyvä-aineisto tai Suomen mielen-terveys ry:n Eläinlasten elämää-pöytäteatteriaineisto (Marjamäki ym., 2015, s. 39; MIELI Suo- men mielen-terveys ry, 2022; Kaisa Vuorinen, i.a.)

4.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys mielen hyvinvoinnille

Liikunta on keskeinen tekijä mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Liikunta parantaa unen laatua ja vireystilaa sekä auttaa vähentämään ahdistuneisuutta (Marjamäki ym., 2015, s. 20–21; Soini & Sääkslahti, 2022, s. 137). Tutkimusten mukaan lisäämällä lasten liikkumista ja vähentämällä paikallaan oloa voidaan mahdollisesti ehkäistä mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja stressiä. Liikunta parantaa unta, vapauttaa endorfiineja ja on kaiken kaikkiaan hyväksi aivoille ja siten myös mielen hyvinvoinnille. Liikunta myös parantaa minäkuva ja voi tuottaa yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden kanssa. (Rodriguez-Ayllon ym., 2019, s. 1384.) Vähäinenkin fyysinen aktiivisuus auttaa ehkäisemään masennusta ja liikuntaa voidaan käyttää myös mielenterveyden häiriöiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Onnistuneet liikkumiskokemukset voivat vahvistaa elämänhallintatunnetta. (Turhala & Pyykkönen, 2015, s. 15.)

Lapsuus on tärkeä elämänvaihe itsetunnon kehittymisen kannalta. Positiivisen palautteen, kannustuksen ja onnistumisen kokemusten saaminen liikkuesssa kehittää lapsen itsetuntoa ja edistää samalla myös lapsen mielen hyvinvointia. Fyysisesti aktiivinen leikki muiden lasten kanssa vahvistaa lapsen sosioemotionaalisia taitoja, tunteiden säätelyä ja vuorovaikutustaitoja. (Soini & Sääkslahti, 2022, s. 137.)

Appelqvist-Schmidlechner ym. toimintakykytutkimuksessa oli tavoitteena selvittää, onko urheilulla vaikutusta fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin elämässä. Tutkimuksen tiedot kerättiin kyselylomakkeilla kertausharjoituksissa olleilta 784 mieheltä, joiden keski-ikä oli 26 vuotta. Tutkimuksessa selvisi, että kaikenlaisella liikunnalla oli yhteys hyvinvointiin varhaisella aikuisiällä. Yksilö-, -joukkue- ja extremelajit olivat vahvasti yhteydessä henkiseen hyvinvointiin mutta myös tavallisemmat pihaleikit tukivat elämänlaatua. Tutkimuksessa ilmeni, että liikunta tuki erityisesti henkistä hyvinvointia, mutta fyysisestä hyvinvoinnista ei ollut niinkään näyttöä. Tutkimuksessa hyvinvointia tarkasteltiin terveyteen liittyvän elämänlaadun näkökulmasta, (healthrelated quality of life (HRQoL)) niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2021.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyömme tarkoitus oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta sekä motivoida varhaiskasvatuksen henkilökuntaa lisäämään ohjattua fyysistä aktiivisuutta toteuttamamme pelin avulla. Tavoite oli, että suunnittelemamme liikuntapeli innostaisi lapsia leikin kautta fyysiseen aktiivisuuteen, kehittäisi motorisia perustaitoja sekä motivoisi varhaiskasvatuksen henkilökuntaa lisäämään fyysistä aktiivisuutta sisältäviä leikkejä lasten kasvatuksessa. Tavoitteenamme oli myös motivoida kasvattajia liikkumaan yhdessä lasten kanssa sekä se, että peli jäisi varhaiskasvatusyksiköiden käyttöön pysyvästi.

Lähdimme toteuttamaan kehittämispainotteista opinnäytetyötämme lasten liikuntatottumuksia tukeaksemme. Yhteistyökumppani Liikkuva varhaiskasvatus Pori-hanke valikoitui nopeasti prosessin alussa ja oli helppo lähteä yhdessä suunnittelemaan suoraan varhaiskasvatuksen tarpeeseen vastaavaa työtä. Meille oli heti alusta selvää, että käyttäisimme audiovisuaalisuutta osana opinnäytetyötämme. Tutkiessamme jo olemassa olevia fyysiseen aktiivisuuteen motivoivia videomateriaaleja tulimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa siihen tulokseen, että vaikka materiaaleja löytyy, ne on enimmäkseen suunnattu kouluikäisille. Lisäksi oltiin sitä mieltä, että varhaiskasvattajan on työlästä löytää materiaaleja eri sivustoilta ja käyttää niitä spontaanisti työssään.

Yhteistyökumppanimme toiveena oli saada konkreettinen kokonaisuus, jonka avulla varhaiskasvattajat voisivat mahdollisimman helposti lisätä ohjattua fyysistä aktiivisuutta. Yhteinen näkemyksemme oli myös se, että tarve on aktivoida sekä lapsia että kasvattajia fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkuva varhaiskasvatus Pori-hanke oli aikeissa lanseerata ulkoliikuntavälineitä sisältäviä liikuntareppuja Porin seudun päiväkoteihin. Yhteistyökumppani esitti toiveen, että kehittämämme

produkti tarjoaisi kasvattajille ideoita, kuinka repussa mukana olevia välineitä voi hyödyntää.

Aineistonkeruuna opinnäytetyön produktin suunnittelua varten käytimme kirjallisten lähteiden lisäksi havainnointia ja haastattelua. Havainnoimme varhaiskasvatuksen henkilöstön toimintaa fyysisen aktiivisuuden ohjaamisen näkökulmasta kahtena päivänä porilaisessa päiväkodissa. Havainnointi toteutettiin niin, että osallistuimme päiväkodin toimintaan kokonaisten päivien ajan tarkkailijan roolissa.

Havainnoinnista saadut tulokset purimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa. Tiedostimme, että ajanjakso havainnointiin oli niukka, mutta siitä huolimatta havainnot tukivat opinnäytetyömme aihetta. Päivien aikana toteutetut ulkoiluhetket koostuivat lasten keskinäisestä leikistä. Kasvattajien esimerkkiliikuntaa, ohjausta tai motivoimista fyysiseen aktiivisuuteen ei juuri havaittu. Sisätiloissa toteutetut oppimis- ja leikkihetket koostuivat joko istumatyöskentelystä tai vapaasta leikistä. Fyysinen toiminta jäi lapsen luonnollisen aktiivisuuden vaaraan.

Haastattelun toteutimme puolistrukturoituna haastatteluna Piilitien päiväkodissa Noormarkussa. Haastattelimme Liikkuva varhaiskasvatus Pori -hankkeen hankekoordinaattori Susanne Kokkoa ja varhaiskasvatuksenopettaja Anna Tuomista. Kävimme keskustelua muun muassa siitä, millä tavoin fyysiseen aktiivisuuteen ohjataan, millaisia haasteita päiväkotien arjessa on kyseisen aiheen tiimoilta ja millaiset tehtävät motivoivat lapsia sekä kasvattajia. Havainnoinnissa esiin tulleet haasteet nousivat esiin myös haastattelutilanteessa. Todettiin, että eri päiväkotien välillä on huomattavasti vaihtelua siinä, miten fyysiseen aktiivisuuteen ohjataan. Varhaiskasvatuksessa kasvattajat tekevät työtään myös omalla persoonallaan. Kasvattajan oma aktiivisuus vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden ohjaamisen määrään, siitähän huolimatta, että se on kirjoitettu varhaiskasvatussuunnitelmaan yhtenä oppimisen osa-alueena. (Opetushallitus, 2022, s. 31.)

Haastattelussa esitimme pelin sen hetkisen version yhteistyökumppanillemme. Kysyimme näkemyksiä pelin mahdollisista ongelmakohtista sekä toiveista pelin

suhteen. Yhteistyökumppanin toiveena oli, että pelistä tulisi helposti muokattava, jotta sitä pystyisi käyttämään monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä ja eri ikäisten lapsiryhmien kanssa. Yhteistyökumppanimme mukaan varhaiskasvatuksessa on kysyntää valmiille ja mahdollisimman helppokäyttöisille materiaaleille, sillä ne helpottavat varhaiskasvattajien suunnittelutyötä hektisessä arjessa.

5.2 Opinnäytetyön suunnitteluprosessi

Opinnäytetyömme teoreettinen pohja rakentui suuntaavien opintojemme kautta. Mielenhyvinvointi ja fyysinen aktiivisuus ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja oli luontevaa lähteä avaamaan aihetta varhaiskasvatuksen kautta. Lapsena harrastetun liikunnan merkitys sekä sen positiiviset vaikutukset myöhemmin elämässä ovat teemoina ajankohtaisia. Lasten fyysisen aktiivisuuden väheneminen on ollut tutkimuksissa esillä sekä siihen liittyvä mielen hyvinvointi. Terveystieteiden tutkimuslaitos julkaisi uutisen aiheesta tehdystä tutkimuksesta keväällä 2021. (Thl, 2021.)

Lopulta päädyimme toteuttamaan liikunnallisen pelin, jonka keskeisenä osana on videoita, joissa repun välineitä motivoidaan käyttämään yhdessä lasten kanssa ja erilaisia liikunnallisia taitoja harjoitellen. Digitaalisen sisällön, eli esimerkiksi juuri videon, avulla voi innostaa lapsia myös liikkumaan (opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 25). Tavoitteenamme oli tehdä mahdollisimman hyvin lapsia liikkumaan aktivoivia videoita. Videon käyttö osana ideoimaamme liikunnallista peliä oli perusteltua myös siksi, että varhaiskasvatussuunnitelmaan sisältyy myös teknologiakasvatus osana Tutkin ja toimin ympäristössäni-oppimisen osa-aluetta (opetushallitus, 2022, s. 46).

Pyrimme suunnittelemaan pelin sisällöstä mahdollisimman monipuolisen ja helposti sovellettavan eri ikäisille lapsiryhmille. Tarkoituksenamme oli suunnitella pelistä myös sellainen, että sitä voi pelata useamman kerran saman lapsiryhmän kanssa. Pelissä on useita tehtävävideoita eikä kaikkia niitä ole tarkoitus pelata yhdellä kertaa.

6 PRODUKTI TIMANTTIJAHTI

6.1 Opinnäytetyömme produkti

Opinnäytetyön produktina suunnittelimme ja toteutimme varhaiskasvatuksen käyttöön pelin. Peli on osa Liikkuva varhaiskasvatus Pori -hankkeen liikuntareppujen sisältöä. Reppuja jaetaan Porin kaupungin varhaiskasvatusyksiköihin syksyn 2022 ja talven 2023 aikana. Reppu (kuva 2) sisältää erilaisia liikuntavälineitä, kuten huiveja, frisbeitä, twistnarun, narutikkaat ja narunpätkiä. Liikuntavälineiden lisäksi repuissa on meidän suunnittelemamme peli, eli siihen kuuluva pelilauta, qr-koodeilla varustetut timantit sekä pelin ohjeet. Nimesimme pelin prosessin aikana Timanttijahdiksi.



Kuva 2. (Liikuntareppun välineet)

Pelin pelaamiseen tarvitaan liikuntarepun sisällä olevien välineiden lisäksi älylaitteen timanttien qr-koodien lukemista varten. Jokaisen qr-koodin takaa paljastuu yksi tekemämme video. Pelin tarkoituksena on, että lapset etsivät timantteja seuraamalla pelilaudan karttaa. Lapset katsovat timanteissa olevien qr-koodien takaa paljastuvat videot ja tekevät videoilla esitetyt liikuntatehtävät. Ennen pelin pelaamista kasvattaja käy kätkemässä timantit alueelle, jossa peliä pelataan, esimerkiksi päiväkodin pihaan ja merkitsee pelilautana toimivaan karttaan timanttien piilopaikat kuvien avulla. Peli päättyy, kun kaikki timantit on löydetty ja liikuntatehtävät on suoritettu.

Lisäksi teimme aloitusvideon, joka on tarkoitus katsoa ennen pelin aloittamista sekä lopetusvideon katsottavaksi pelin päätyttyä. Aloitusvideolla valkoinen jänis kertoo tarinallisesti lapsille pelin ohjeet ja tarkoituksen. Aloitus- ja lopetusvideot löytyvät kartassa olevien qr-koodien takaa.

6.2 Suunnittelu yhteistyökumppanin kanssa

Lähdimme liikkeelle ideoinnista yhdessä yhteistyökumppaniemme kanssa. Tapasimme myös Piilitien päiväkodin liikuntavastaavan ja kävimme läpi varhaiskasvatuksen edustajien toiveita pelille. Keskustelussa nousi esille toiveet pelin tarinalisuudesta, monipuolisuudesta sekä sovellettavuudesta. Tapaamisen jälkeen jatkoimme yhteistyötä sähköpostitse ja puhelimitse. Projektin aikana Piilitien päiväkodin yhteyshenkilönä jatkoi Tuomisen sijaan varhaiskasvatuksen opettaja Ilona Päiviälä. Kysyimme yhteistyökumppaniemme ajatuksia ja palautetta ideoistamme ja tuotoksistamme prosessin eri vaiheissa.

Yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen ja sähköpostiviestien pohjalta suunnittelimme pelin, teimme videoiden käsikirjoituksen, kirjoitimme peliohjeet, suunnittelimme pelilaudan sekä muut pelin materiaalit. Suunnittelimme liikuntatehtävät erilaisten motoristen perustaitojen mukaan. Suurimmassa osassa liikuntatehtävistä tarvitaan liikuntarepun mukana tulevia liikuntavälineitä. Saimme yhden repun ja siihen kuuluvat välineet käyttöömmme suunnitteluprosessin ajaksi, jotta pystyimme ideoimaan niillä tehtäviä liikuntasuorituksia. Materiaalit olivat

värikkäitä ja innostivat jo itsessään meitä ideoimaan tarinaa pelin takana. Sateenkaaren värit toistuivat monessa välineessä ja halusimme lähteä kehittämään tarinaa ottaen värit huomioon. Liikuntavälineissä on esimerkiksi värikkäät tikkaat, saimme ajatuksen sateenkaaritikkaista, jotka olivat pudonneet maahan ja lapset saisivat ideoida miten maassa olevia tikkaita pitkin voisi kiivetä.

Lähetimme suunnitelmat yhdeksästä eri liikuntatehtävästä yhteistyökumppaneillemme. Teimme muutamasta liikuntavideoista demoversiot, joissa esiinnyimme itse ja lähetimme nämä yhteistyökumppanillemme. Näiden perusteella saamastamme palautteesta teimme vielä muutoksia videoiden varsinaiseen käsikirjoitukseen.

Päätimme, että etsimme videoille näyttelijän sen sijaan, että itse näyttelisimme niissä. Tämän uskoimme luovan laadukkaamman ja lapsia innostavamman lopputuloksen. Päätimme myös, että videoilla seikkailee jokin eläinhahmo eikä ihminen. Olimme yhteydessä Porin teatterinuoriin ja kysyimme, olisiko sitä kautta mahdollista löytää näyttelijä projektiimme. Toivoimme näyttelijällä olevan positiivinen asenne erilaisia liikuntamuotoja kohtaan, mahdollisimman paljon lapsia innostava asenne ja heittäytymiskykyä. Harrastajanäyttelijä Mimosa West oli kiinnostunut projektistamme ja lähti mielellään mukaan. Saimme myös hyödyntää kulttuuritalo Anniksen puvustamoja ja sieltä löytyi lainaan sopiva jänispuku pelimme eläinhahmolle.

6.3 Pelin toteutus

Kuvasimme pelin videomateriaalit kolmena päivänä, jonka jälkeen leikkasimme materiaalit valmiiksi videoiksi. Teimme pelille oman aloitusvideon, jossa kerrotaan tarinallisesti lapsille pelin tarkoitus ja juoni. Pelillä on myös lopetusvideo, joka on tarkoitus näyttää lapsille pelin lopussa, kun kaikki timantit on kerätty. Liikuntatehtäviä sisältäviä videoita on yhteensä yhdeksän. Kaiken kaikkiaan videoita on yhteensä 11.

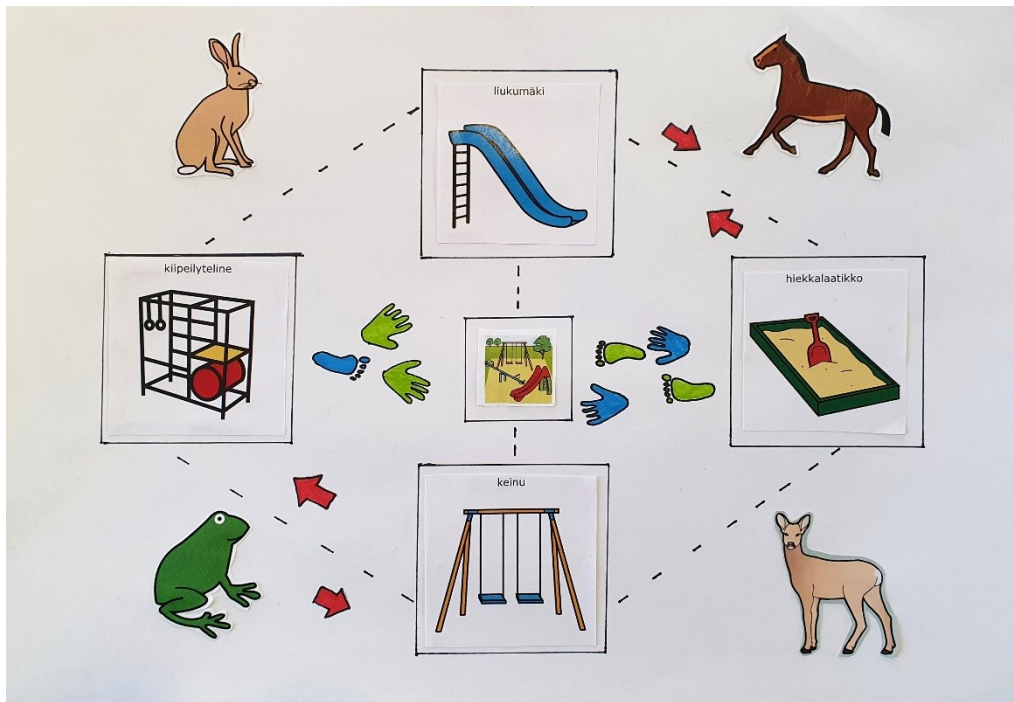
Pelin pelilaudan suunnittelimme ja teimme käyttämällä apuna Canva-ohjelmaa. Pelilauta muistuttaa ulkoasultaan aarrekarttaa ja suunnitellessamme sitä halusimme tehdä siitä mahdollisimman lasten mielenkiinnon herättävän. Myös etsitävät timantit on tehty Canva-ohjelmaa apuna käyttäen. Timanttien kuvat ovat esillä myös kartassa, jotta lapset tietävät minkä näköisiä timantteja heidän tulee etsiä.

Pelin kartan kuvituksessa käytimme Canva-ohjelman kuvien lisäksi myös Papunet-kuvapankin kuvia, sillä ne ovat selkeitä ja käytössä useissa päiväkodeissa ja siten tuttuja kohderyhmälle. Lisäsimme pelin ohjeiden mukaan liitteen, joka sisältää esimerkkejä timanttien piilopaikoiksi. Kasvattajat voivat halutessaan etsiä ja tulostaa Papunetistä lisää vaihtoehtoja. Tarkoituksena on, että kasvattajat itse kiinnittävät esimerkiksi sinitarralla aarrekarttaan kuvat paikoista, joihin timantit kätketään. Timanttien kätköpaikkoja on tarkoitus vaihdella eri pelikerroilla.

Pelin ohjeet kirjoitimme siten, että ne olisivat mahdollisimman selkeät ja tarkat. Huomioimme sen, että ohjeiden rakenne etenee loogisesti. Pyrimme muotoilemaan ohjeet helposti omaksuttavaan muotoon, jotta peli olisi mahdollisimman helppo ottaa käyttöön.

Olemme prosessin edetessä tehneet erilaisia versioita pelistä yhteistyökumppanillemme ja saaneet niistä palautetta. Näin olemme voineet kehittää mahdollisimman selkeän ja tarkoitustaan tukevan pelin. Projektin alussa kuvasimme ja leikkasimme niin kutsutut demovideot ideoimistamme liikuntatehtävistä. Nämä videot lähetimme yhteistyökumppanillemme ja saamamme palautteen otimme huomioon varsinaista pelin käsikirjoitusta tehtäessä.

Muokkasimme myös pelilautaa useaan otteeseen saamamme palautteen mukaan siten, että se toimisi päiväkotien arjessa mahdollisimman hyvin. Muokkasimme ja yksinkertaistimme ensimmäistä versiota pelilaudastamme (kuva 3) melko paljon, jotta siitä tuli selkeämpi ja sen käytännöllisyys parani. Ohjeiden työstämisvaiheessa kysyimme niin ikään palautetta yhteistyökumppaneiltamme ja korjasimme ohjeita ja lisäsimme ohjeisiin vinkkejä pelin suhteen kasvattajille saamamme palautteen mukaan.



Kuva 3. Ensimmäinen versio pelilaudasta

6.4 Palaute ja käyttöönotto

Viimeisessä tapaamisessa yhteistyökumppanimme kanssa sovimme pelin viimeistelyyn liittyvistä yksityiskohdista, pelin testikäytöstä Piilitien päiväkodissa ja tulevasta käyttöönotosta. Susanne Kokko testasi Timanttijahtia lasten kanssa Piilitien päiväkodissa 8.11. Peliä oli ohjaamassa kaksi ohjaajaa. Ilona Päiviälä oli havainnoimassa testausta ja keräsi lapsilta palautetta pelikokemuksesta. Kokon mukaan ohjaaminen yksin olisi ollut vaativaa, sillä pelissä on monta liikkuvaa osaa. Peliä testattiin kolmen lapsiryhmän kanssa. Kussakin testiryhmässä oli 5–6 lasta. Jokainen ryhmä sai suorittaa 2–3 tehtävää. Tämä oli Kokon ja Päiviälän mukaan sopiva määrä tehtäviä, lasten keskittymiskyvyn kannalta. Saimme palautetta myös pelin toimivuudesta käytännössä. Älylaitteen käyttö ulkona hankojen kanssa oli haastavaa, mitä emme olleet ottaneet huomioon suunnitteluvaiheessa.

Päiviälä välitti meille testiryhmien lapsilta saadun palautteen. Saamamme palautteen mukaan lapset innostuivat Timanttijahti-pelistä ja pitivät videoiden jänishahmosta. Timantit jäivät lasten mieleen ja monet lapset kertoivatkin päivän päätteeksi vanhemmilleen etsineensä timantteja.

7 POHDINTA

Aloitimme teoriaosuuteen syventymisen paljon ennen kuin opinnäytetyön produkti oli meillä vielä selvillä. Opinnäytetyömme kirjallisen raportin teoriaosudessa käsitelimme varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta sekä liikunnallisen elämäntavan vaikutusta mielenhyvinvoinnille. Merkittävimpinä lähteinä käytimme muun muassa Sääkslahden julkaisuja, uusimpia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleja.

Lasten liikunta aiheena kiinnosti meitä jo entuudestaan. Keväällä 2021 vastaanamme tuli terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisema tutkimus lapsena harrastetun liikunnan hyödyistä (thl, 2021). Tutkimus vahvisti kiinnostustamme syventyä aiheen pariin; aihe oli ajankohtainen sekä tuki käsitystämme siitä, että liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Lapset viettävät ison osan ajastaan varhaiskasvatuksessa, joten siksi halusimme kehittää fyysiseen aktiivisuuteen innostavaa materiaalia päiväkotien käyttöön. Valmiit ja mahdollisimman helppokäyttöiset materiaalit ovat varhaiskasvatuksessa tarpeen. Kasvattajien kannustaminen mukaan liikkumaan lasten kanssa on tärkeää, sillä kasvattajien kannustuksella on keskeinen rooli erityisesti vähän liikkuvien lapsien fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli innostaa varhaiskasvatuksessa olevia lapsia fyysiseen aktiivisuuteen suunnittelemamme ja toteuttamamme pelin avulla. Pelin suunnittelu ja sen toteuttaminen oli isossa roolissa opinnäytetyösämme ja vei merkittävästi aikaamme. Eettistä näkökulmaa pohtiessamme

mietimme pelin esteettömyyttä, sitä miten erityistä tukea tarvitsevat sekä erilaisista lähtökohdista tulevat lapset tulisi ottaa huomioon. Yhteistyökumppanin kanssa pohdimme myös varhaiskasvatuksen henkilöstön vastuuta soveltaa peliä tilanteen mukaan kunkin lapsiryhmän tarpeisiin soveltuvaksi.

Jouduimme tekemään jonkin verran rajauksia työn laajuuden suhteen. Alkuvaiheessa meillä oli ajatuksena ottaa myös perheet huomioon opinnäytetyössämme sekä osallistaa perheet pelin pelaamiseen. Luovuimme näistä suunnittelmissämme sillä, opinnäytetyössä on käytettävissä rajattu määrä työtunteja ja työomme olisi paisunut liikaa. Yhteistyökumppanimme kanssa oli puhetta, että peliä voi tarvittaessa myöhemmin jatkojalostaa ja laajentaa siten, että perheetkin saadaan osallistumaan. Kaikkea ei tarvinnut saada tähän tuotteeseen.

Aikataulun kanssa oli aluksi haasteita ja suunnittelemamme kevään kuvausaikataulu ei toteutunut. Pelin suunnittelu ja toteutus vei paljon aikaa. Suunnittelu ja ideointi oli vaikeampaa mitä olimme ajatelleet ja olisimme kaivanneet siihen enemmän tukea. Emme kuitenkaan ehkä osanneet ilmaista asiaa oikein yhteistyökumppanillemme. Lopulta produktia piti viedä eteenpäin tiukemmassa aikataulussa ja myöhemmin saamaamme palautteeseen oli enää vaikea täysin vastata. Pelin lanseeraaminen päiväkodeissa yhdessä yhteistyökumppanin kanssa jäi myös resurssien puitteissa pois.

Nyt kun ajattelemme ensimmäisiä ideoitamme opinnäytetyömme produktista, on ilo huomata miten selkeä ja hieno lopputulos saatiin aikaan. Alun perin meillä ei ollut ajatusta minkäänlaisesta pelistä vaan pikemminkin opetusvideotyyppisestä toteutuksesta, mutta huomaamme miten paljon toimivampi ja kohderyhmälle kiinnostavampi väline peli on saman informaation jakamiseen. Pelin videot motivoivat ja innostavat aivan eri tasolla kuin perinteisempi opetusvideo.

Pelin tarinan ideointi ja käsikirjoittaminen oli haastavaa, sillä emme ole aiemmin tehneet vastaavaa luovaa työtä. Saimme myös toiveita tarinallisuudesta yhteistyökumppaniltamme ja näitä toiveita ei aina ollut helppo toteuttaa. Jälkikäteen olemme tyytyväisiä, että käytimme mielikuvitustamme ja pyörittelimme monia viljelejä ideoita, sillä kuten varhaiskasvatuksen opettaja Ilona Päiviälä sanoi, lapset

ovat nokkelia. Nyt voimme seistä pelin ja sen tarinan takana ja uskoa, että lapset ostavat sen.

Opinnäytetyön prosessin monipuolisuus antoi meille myös tilaisuuden tarjota nuorelle harrastajanäyttelijälle mahdollisuuden laajentaa kokemustaan näyttelemisestä ja vahvistaa hänen osallisuuttaan. Yhteistyö näyttelijän kanssa sujui hyvin. Oli ilo työskennellä motivoituneen näyttelijän kanssa, jolla oli jo kokemusta kameran edessä olemisesta.

Opinnäytetyön tekijöinä yhteistyömme toimi hyvin yhteen. Työnjako oli tasapuolista ja keskustelevaa. Pystyimme hyödyntämään molempien osaamista tehokkaasti. Haasteena oli, että kun työtä teki osissa, kokonaisuuden hahmottaminen oli vaikeaa. Yhteistyökumppanimme kanssa kasvotusten käydyt keskustelut olivat kehittäviä. Aikatauluhaasteiden vuoksi jouduimme turvaamaan paljon sähköposti, - ja puhelinkeskusteluihin. Jälkikäteen arvioiden olisi suunnitteluvaiheen palaute ja kehittäminen ollut hyvä käydä kasvotusten keskustellen, sillä nyt se jäi melko niukaksi.

Koko opinnäytetyön monimuotoinen prosessi on kasvattanut ammatillisuuttamme monessa suhteessa. Olemme saaneet mahdollisuuden kehittää muun muassa verkostoitumis- ja yhteistyötaitojamme. Erityisen kiitollisia olemme saamastamme lasten palautteesta, siitä miten kivaa peliä oli pelata. Lapset olivat palautteen mukaan helppo saada innostumaan pelistä ja tämä oli meidän tavoitteemme.

LÄHTEET

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäntysaari, M., Honkanen, T., & Vaara, JP. (2021). *Childhood sports participation is associated with health-related quality of life in young men: A retrospective cross-sectional study*. THL. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.642993/full>
- Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo, M., Raittila, R. (2022). Johdatus varhaiskasvatukseen Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus* (3.uud.p., s. 21–36.) Vastapaino.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. (2014). *Mieli ja terveys*. (4. Uud.p.). Edita.
- livonen, S., Niemistö, D., Sääkslahti, A., & Kettukangas, T. (2021). What makes John move? Outdoor play physical environmental factors changing a child's activity from sedentary to physically active: longitudinal mixed-method case study. *Jecer* 10(3), 21–53. <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2021/07/livonen-Niemisto-Saakslahti-Kettukangas-Issue10-3.pdf>
- Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. (s. 19–21.) PS-kustannus.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, M., & Poskiparta, A. (2013). 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Jecer* 2(1), 63–82. <https://jecer.org/fi/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>
- Kaisa Vuorinen. (i.a.). *Huomaa hyvä*. Saatavilla 22.9.2022. <https://kaisavuorinen.com/huomaa-hyva/>
- Koivula M., Siippainen, A., Eerola-Pennanen, P. (toim.). (2022). *Valloittava varhaiskasvatus*. (3. uud.p.) Vastapaino.
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Ruismäki, H. (2018). Preschool Children are More Physically Active and Less Sedentary on Weekdays Compared with

- Weekends. *Jecer* 7(1), 100–126. <https://journal.fi/jecer/article/view/114087/67286>
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Valtonen, J., Ruismäki, H. (2020). Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede* 57(4), 71–78. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319689/lt_4_2020_s71_78.pdf?sequence=1
- Liiku. (i.a.). *Varhaiskasvattajille. Liikkuva varhaiskasvatus*. Saatavilla 17.11.2022. <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikkuva-varhaiskasvatus/>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki. 13.7.2018/540 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M. (2015). *Lapsen mieli*. (2. p.). Suomen Mielenterveysseura. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/elainlasten-elamaa-mielenterveystaitoja-poytateatterin-keinoin-kirja/>
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T. (i.a.). *4–6-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot. Piilo-tutkimushankkeen tuloksia varhaiskasvatuksen henkilöstölle*. https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/4-6-vuotiaiden_fyysinen_aktiivisuus_web.pdf
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (30.8.2022). *Eläinlasten elämää – mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin-kirja*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/elainlasten-elamaa-mielenterveystaitoja-poytateatterin-keinoin-kirja/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016) Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670>
- Pesonen, A., Larivaara, M. & Hannukkala, M. (2022). Katsaus: Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot

- varhais-kasvatuksessa ja perusopetuksessa. *Focus Localis*, 67–69
<https://journal.fi/focuslocalis/article/view/117114/72647>
- RodriguezAyllon, M., CadenasSánchez, C., EstévezLópez, F., Muñoz, N., MoraGonzalez, J., Migueles, J., MolinaGarcía, P., Henriksson, H., MolinaMolina, A., MartínezVizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K., Lubans, D., Ortega, F., & EstebanCornejo, I. (2019) Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine* (2019) 49, 1383–1410.
<https://www.proquest.com/docview/2273251463?accountid=27043&parentSessionId=vFz54w9S46UmBy-PHwAWDNqPvgYKorIBL4tqhu9ir0Wk%3D>
- Salminen, J. (2022). Kasvattaja lasten kehityksen ja oppimisen tukijana. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus* (3.uud.p., s. 167–180). Vastapaino.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim asettama Käypä hoito -työryhmä Liikunta. (15.12.2015). *Liikuntaan liittyviä määritelmiä*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. [https://www.kaypa-hoito.fi/nix01203#:~:text=Fyysinen%20aktiivisuus%20\(physical%20activity\)%20tarkoittaa,vaikutusten%20tarkoittaa%20ja%20yleens%C3%A4%20harrastuksena](https://www.kaypa-hoito.fi/nix01203#:~:text=Fyysinen%20aktiivisuus%20(physical%20activity)%20tarkoittaa,vaikutusten%20tarkoittaa%20ja%20yleens%C3%A4%20harrastuksena).
- Soini, A., Sääkslahti, A. (2022). Fyysinen aktiivisuus kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus* (3.uud.p., s. 133–148). Vastapaino.
- Sääkslahti, A. (2018). Liikunta varhaiskasvatuksessa. (2. uud.p., s. 27, s. 31). PS-kustannus.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. (3.5.2021). Tutkimus: Lapsuuden liikuntaharrastus heijastuu myös aikuisiän elämänlaatuun. https://thl.fi/fi/-/tutkimus-lapsuuden-liikuntaharrastus-heijastuu-myos-aikuisian-elaman-laatuun?utm_campaign=later-linkinbio-thl.fi&utm_content=later-21767046&utm_medium=social&utm_source=linkin.bio
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (i.a.). Elintavat ja ravitsemus. Liikunta. Liikuntasuosituksien. Liikuntasuosituksien lapsille ja nuorille. Saatavilla

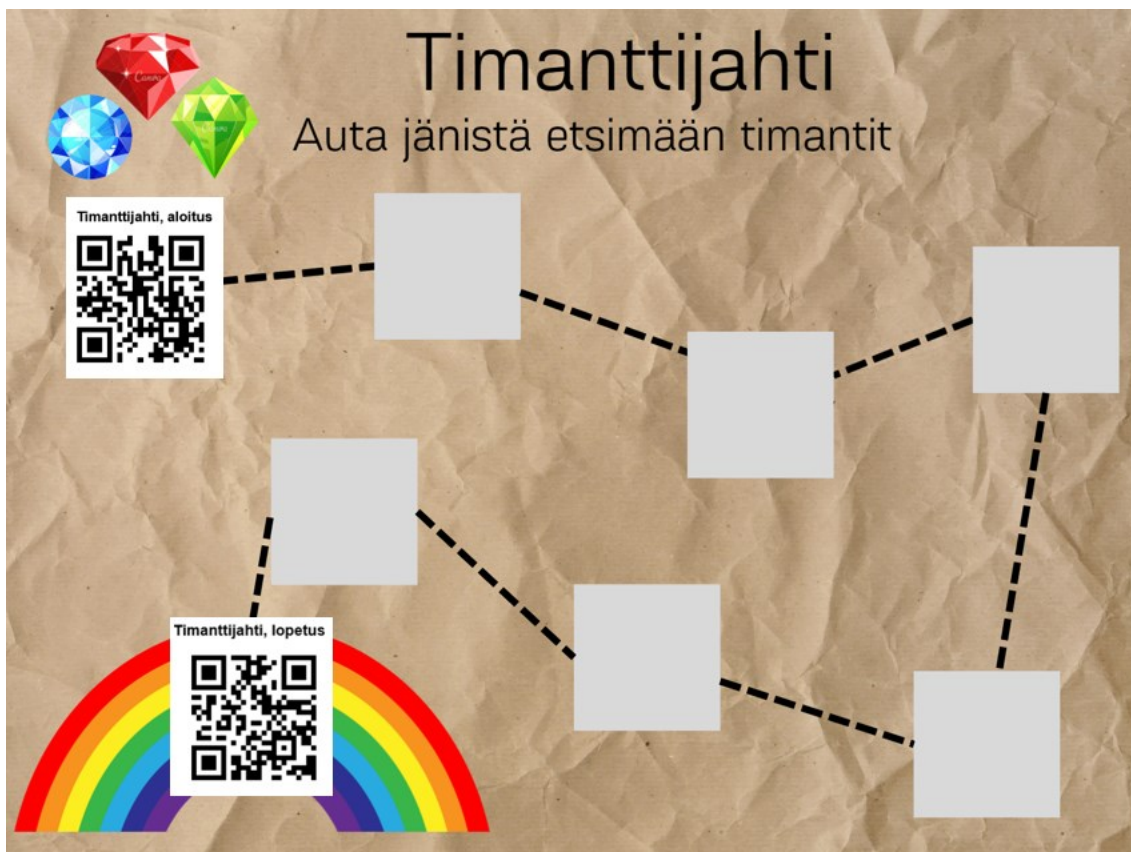
12.12.2021 https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ ja_nuorille

Turhala, S., & Pyykkönen, T. (2015). *Liikunta ja mielen terveys osana hyvinvointia: Liikunta- ja mielenterveysalan kehittämislinjaukset*. Suomen Mielenterveysseura. <https://docplayer.fi/107222-Liikunta-ja-mielen-terveys-osana-hyvinvointia.html>

Ylikörkkö, E-M. (2022). Lapsen osallisuuden tilan muotoutuminen lapsen ja opettajan välisissä kohtaamisissa. *Jecer* 11/2, 72–98. <https://journal.fi/jecer/article/view/115435/68173>

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Saatavilla 23.10.2022 https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITE 1. Pelilauta



LIITE 2. Pelin lisämateriaalia

Esimerkkejä timanttien kätköpaikoiksi



Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sergio Palao / ARASAAC ja Mulberry-kuvat .

LIITE 3. Pelin ohjeet

Ohjeet kasvattajille

- **Peliin tarvittavat välineet:** Liikuntarepun sisällä olevat välineet (voitte soveltaa myös jo olemassa olevia välineitä) sekä älylaitteen (puhelin tai tabletti), pelilauta (kartta) sekä timantit QR-koodeilla. Eri värisillä timanteilla harjoitellaan eri liikuntaitoja:



Punainen: liikkumistaidot



Vihreä: tasapainotaidot



Sininen: välineenkäsittelytaidot

- **Pelivalmistelut:** Ennen pelaamista kasvattaja kätkee timantit pihaan. Kaikkia timantteja ei tarvitse käyttää yhdellä pelikerralla. Kasvattajat voivat itse valita, mitä liikuntataitoja haluavat harjoitella. Timantit voi piilottaa esimerkeissä annettuihin paikkoihin tai muihin pihalla oleviin kohteisiin. Timanttien piilopaikkoja on hyvä vaihdella eri pelikertojen välillä.
- **Pelilaudan valmistelu:** Pelilautaan kiinnitetään kuvat timanttien piilopaikoista, esimerkiksi sinitarralla tai tarranauhalla. Kaikkia kartassa olevia ruutuja ei ole pakko käyttää, vaan voitte itse valita, montako tehtävää suoritatte.

- **Pelin tavoite:** Löytää timantit ja suorittaa niiden takaa paljastuvat liikunnalliset tehtävät. Timanttien takana on QR-koodi, jonka lukemalla älylaitteella saatte näkyviin videon. Videolla esitellään kuhunkin tehtävään tarvittavat välineet ja näytetään tehtävän ohjeet.
- **Pelivalmistelut:** Ennen pelin aloittamista on tärkeää tutustua huolellisesti pelin ohjeisiin ja materiaaleihin.
- **Pelipaikan valinta:** Peli on suunniteltu pelattavaksi ulkona, päiväkodin pihassa ja myös retkillä esimerkiksi metsässä.
- **Pelin aloitus:** Peli aloitetaan katsomalla lasten kanssa aloitusvideo. Videolla esitetään pelin tarina ja ohjeet lapsille pelin etenemisestä.
- **Pelin kulku:** Lasten on tarkoitus seurata karttaa ja etsiä kasvattajan kätkemät timantit kustakin kartan kohteesta yksi kerrallaan. Kun timantti löytyy, kasvattaja lukee timantin toisella puolella olevan qr-koodin älylaitteella. Kasvattaja ja lapset katsovat yhdessä videon ja suorittavat videolla annetun liikuntatehtävät. Kun liikuntatehtävä on suoritettu, ryhmä saa timantin kerättyä ja voi siirtyä etsimään seuraavaa timanttia. Eri rastien välillä lapsia voi innostaa liikkumaan eri tavoin, esimerkiksi laukkaamalla, karhukävelyllä, loikkimalla kuin kauris polvia nostellen tai pomppimalla kuin jänis.
- **Pelin päättyminen:** Kun kaikki pihalle kätketyt timantit on kerätty ja videoilla esitetyt liikuntatehtävät suoritettu, katsotaan lopetusvideo ja peli päättyy.

LIITE 4. Pelin timantit ja qr-koodit



Riippusilta



Tasapainoillua



Twist-esteet





Huivin heitto



Sateenkaaren säteet



Frisbeen heitto





Sateenkaaritikkaat



Väliseen kosketus



Laskuhypyt



LIITE 5. Pelin videoiden linkit

Timanttijahti-pelin lopetusvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=cEsXvAlkTtc>

Timanttijahti-pelin lopetusvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=MhEa3TLKThk>



Liikkumistaitovideot:

Sateenkaaritikkaat

<https://www.youtube.com/watch?v=kbqP77Usfe4>

Välineen kosketus

<https://www.youtube.com/watch?v=gVJLoKZ8Qco>

Laskuhypyt

https://www.youtube.com/watch?v=XZo0Sj_UJAq



Tasapainotaitovideot:

Riippusilta

<https://www.youtube.com/watch?v=89ceXOgohes>

Tasapainoilua

<https://www.youtube.com/watch?v=34fZLFWqn0w>

Twist-esteet

https://www.youtube.com/watch?v=RCYtlkZ_uNE



Välineenkäsittelytaitovideot:

Huivin heitto

<https://www.youtube.com/watch?v=LYq4LONseoE>

Sateenkaaren säteet

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkfNe-gC7m8>

Frisbeen heitto

<https://www.youtube.com/watch?v=70hFYA2wCD8>