



# **Liikuntakasvatuksen tukeminen alle kolmivuotiaiden ryhmässä – osallistavat liikuntakortit lii- kuntakasvatuksen edistäjänä**

Jenna Salonen

OPINNÄYTETYÖ  
Marraskuu 2022

Sosionomikoulutus  
Varhaiskasvatuksenopettajan pätevyys

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

Salonen Jenna  
Liikuntakasvatuksen tukeminen alle 3-vuotiaiden ryhmässä  
Osallistavat liikuntakortit liikuntakasvatuksen edistäjänä

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 12 sivua  
Marraskuu 2022

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä lapsia osallistavat liikuntakortit yhteistyöpäiväkodin alle kolmivuotiaiden ryhmään. Liikuntakorttien ideana oli tukea, monipuolistaa, helpottaa sekä lisätä liikkumista yhteistyöpäiväkodin alle kolmivuotiaiden ryhmässä. Tavoitteena oli edistää, tukea ja ylläpitää liikuntakasvatusta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä, kehittää menetelmä tukemaan liikuntakasvatusta ryhmän arjessa sekä lisätä lasten osallisuutta liikuntakorttien avulla kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä. Osana opinnäytetyötä toteutettiin toiminnallisia tuokioita yhteistyöpäiväkodin alle kolmivuotiaiden ryhmässä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin havainnointia. Tutkimuksessa tutkittiin sitä, miten osallistavien liikuntakorttien vaikutus näkyi kyseisen ryhmän liikuntakasvatuksessa sekä miten liikuntakortit tukivat osallisuutta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä.

Liikuntakortteja käytettiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana sekä ulkona että sisällä ja niitä käytettiin sekä tuokioilla että arjessa ryhmän liikuntakasvatuksen tukena. Tutkimuksesta kävi ilmi, että osallistavat liikuntakortit tukivat ja edistivät ryhmän liikuntakasvatusta tuomalla ryhmän liikuntakasvatukseen valmiin menetelmän, joka tuki, helpotti ja monipuolisti ryhmän liikuntakasvatusta. Lisäksi kävi ilmi, että liikuntakortit tukivat osallisuutta kyseisessä ryhmässä.

---

Asiasanat: liikunta, liikuntakasvatus, alle kolmivuotiaiden liikkuminen, osallisuus

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

SALONEN, JENNA:

Supporting Physical Education for Children under the Age of three in Early Childhood Education - Participative Exercise Cards in Promoting Physical Activity

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 12 pages  
November 2022

---

The purpose of the thesis was to make participative exercise cards for a childhood education group of children under the age of three. The idea behind the exercise cards was to support, diversify, facilitate, and increase physical exercise in the group of children under three years old at the cooperative kindergarten. The aim was to promote, support and maintain physical education in that early childhood education group, to develop a method to support physical education in the group's everyday life, and to increase children's participation with the help of physical exercise cards. Functional sessions were held to a group of children at the cooperative kindergarten.

This thesis was conducted as a qualitative study and the data was collected mainly by observation. The study examined how the effect of participative exercise cards is seen in the physical education of the group and how the physical education cards support participation in the early childhood education group.

The exercise cards were used during the functional part of the thesis both outside and inside, and they were used in sessions and in everyday life to support the group's physical education. The study revealed that the inclusive exercise cards supported and promoted the group's physical education by bringing a ready-made method to the group's physical education, which supported, facilitated, and diversified the group's physical education. In addition, it turned out that exercise cards supported participation in that group.

---

Key words: exercise, physical education, participation, physical education for children under the age of three

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA TARKOITUS .....	7
	2.1 Aiheen valinta.....	7
	2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	7
	2.3 Tutkimuskysymykset.....	8
3	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA .....	9
	3.1 Liikuntakasvatus.....	9
	3.2 Alle kolmivuotiaiden liikkuminen.....	12
	3.3 Osallisuus .....	14
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	17
	4.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen .....	17
	4.2 Toiminnalliset tuokiot ja liikuntakorttien käyttö arjessa .....	19
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	21
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	23
7	POHDINTA .....	25
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	27
	LÄHTEET.....	29
	LIITTEET .....	31
	Liite 1. Liikuntakortit.....	31
	Liite 2. Lupakysely vanhemmille lapsen osallistumisesta opinnäytetyöhön.....	42

## 1 JOHDANTO

Liikunta on olennainen osa sekä lapsen kehitystä että varhaiskasvatuksen arkea ja säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on suuri merkitys niin lapsen motoriseen oppimiseen kuin lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kehitykseen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda terveyttä ja hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta arvostavalle elämäntavalle pohja yhteistyössä huoltajien kanssa ja sen tavoitteena on innostaa lapsia kokemaan liikunnan iloa ja innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti kaikkina vuodenaikoina sekä sisällä että ulkona. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022). Lasten liikuntakasvatus kuuluu varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kasvan, liikun ja kehityn – oppimisen alueeseen ja sen tavoitteena on kasvattaa lapsia omaksumaan aktiivinen elämäntapa sekä opettaa terveyteen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyviä taitoja ja asenteita.

Alle kouluikäisten lasten pitäisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikkumisen tulisi olla lapsilähtöistä ja monipuolista ja päivässä tulisi olla vähintään tunti vauhdikasta liikkumista ja kaksi tuntia kevyempää liikuntaa, kuten kävelyä. Lasten liikuntatottumukset opitaan jo varhaislapsuudessa, ja siksi onkin tärkeää, että sekä huoltajat että kasvattajat luovat myönteisen esimerkin fyysisestä aktiivisuudesta. (THL).

Liikunnalla on keskeinen vaikutus hyvinvoinnillemme. On tärkeää, että lapsi saa harrastaa sekä ohjattua että omaehtoista liikuntaa ja että lapsi saa liikkumisesta myönteisiä kokemuksia sekä yksin, parin kanssa, että ryhmässä. Tekniikan kehittymisen myötä fyysistä työtä vaativat askareet ovat siirtyneet ihmisiltä robottien hoidettavaksi, ja sen myötä ihmisten aktiivisuus on vähentynyt. Ennen lapset menivät vanhempien kanssa ulos leikkimään ja tekemään pihatöitä päiväkotipäivän jälkeen, mutta nykyään yhä useampi lapsi istuu päivän päätteeksi sohvalle ruudun äärelle. Koska vanhempien asenne liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan heijastuu lapselle, varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan huoltajien ja varhaiskasvatuksen yhteistyötä terveellisen, fyysisestä aktiivisuutta arvostavan elämäntavan luomiseksi. (Ahonen, 2017).

Vaikka lasten liikuntakasvatukseen löytyy paljon erilaisia materiaaleja ja vinkkejä, suuri osa niistä on suunnattu 3–5-vuotiaille tai sitä vanhemmille lapsille. Alle kolmivuotiaille lapsille materiaaleja on vähemmän ja tästä syystä opinnäytetyön aiheeksi valikoituikin alle kolmivuotiaiden liikuntakasvatuksen tukeminen varhaiskasvatuksessa liikuntakorttien avulla. Myös yhteistyöpäiväkodin ryhmän henkilökunta toi ilmi alle kolmivuotiaiden liikuntaideoiden vähyyden ja kertoi, että uusille ideoille on tarvetta. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää, tukea ja ylläpitää liikuntakasvatusta yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvatusryhmässä. Lisäksi tavoitteena on kehittää menetelmä tukemaan liikuntakasvatusta päiväkodin arjessa sekä lisätä lasten osallisuutta liikuntakorttien avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä lapsia osallistavat liikuntakortit alle kolmivuotiaiden ryhmään varhaiskasvatukseen. Liikuntakorttien ideana on tukea, monipuolistaa, helpottaa sekä lisätä liikkumista kyseisessä päiväkodissa alle kolmivuotiaiden ryhmässä. Liikuntakortit on toteutettu ryhmän lasten tarpeiden ja mielenkiinnonkohteiden pohjalta ja niiden tarkoituksena on tuoda lisää ideoita alle kolmivuotiaiden liikkumiseen niin sisällä kuin ulkonakin, sekä lisätä lasten osallisuutta kyseisessä ryhmässä liikuntakorttien avulla. Opinnäytetyö on toteutettu osittain toiminnallisena pitämällä lapsille sekä liikuntatuokioita että käyttämällä liikuntakortteja arjessa fyysisen aktiivisuuden lisääjänä.

Opinnäytetyössä perehdytään käsitteisiin liikuntakasvatus, osallisuus sekä alle kolmivuotiaiden liikkuminen. Liikuntakasvatuksen teoriaosuudessa käsitellään liikuntakasvatusta yleisesti sekä sen vaikutuksia. Alle kolmivuotiaiden liikkumista käsittelevässä teoriaosuudessa perehdytään alle kolmivuotiaiden liikunnan suosituksiin sekä liikkumistapoihin. Osallisuutta käsittelevässä teoriaosuudessa puolestaan käsitellään osallisuutta yleisesti sekä sen yhteyttä liikuntakasvatukseen.

## **2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA TARKOITUS**

### **2.1 Aiheen valinta**

Opinnäytetyön aihe valikoitui alun perin omasta mielenkiinnosta liikuntaa ja liikuntakasvatusta sekä sen edistämistä kohtaan. Halusin alun perin itse perehtyä liikuntakasvatukseen syvemmin ja tuoda siihen uusia ideoita.

Olin aiemmissa harjoittelupaikoissani huomannut, että alle kolmevuotiaiden liikuntakasvatus on melko suppeaa, eikä ideoita ja materiaaleja ole hirveästi saatavilla. Lisäksi muutama tuntemani varhaiskasvattaja oli maininnut materiaalien puutteesta alle kolmivuotiailla lapsilla. Myös yhteistyöpäiväkodin alle kolmevuotiaiden ryhmän henkilökunta kertoi, että liikuntaideat ovat vähissä ja liikuntatuokioiden järjestäminen on haasteellista ideoiden ja materiaalin puutteen vuoksi. Lisäksi he kertoivat, että samoja aiheita ja ideoita toistetaan ja toivoivat opinnäytetyöni helpottavan ryhmän liikuntakasvatusta ja tuovan lisää ideoita siihen. Tämän perusteella halusin luoda jonkin helposti käytettävän ja helposti saatavilla olevan menetelmän, jota voi käyttää ja soveltaa sekä ryhmän liikuntatuokioissa että ryhmän arjessa.

### **2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus**

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli edistää, tukea ja ylläpitää liikuntakasvatusta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä. Lisäksi tavoitteena oli kehittää menetelmä tukemaan liikuntakasvatusta päiväkodin arjessa sekä lisätä lasten osallisuutta liikuntakorttien avulla. Liikuntakortit ja niihin liittyvät ohjeet löytyvät opinnäytetyön liitteistä (liite 1).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä lapsia osallistavat liikuntakortit alle kolmevuotiaiden ryhmään varhaiskasvatukseen. Liikuntakorttien ideana on tukea, mo-

nipuolistaa, helpottaa sekä lisätä liikkumista kyseisessä päiväkodissa alle kolmivuotiaiden ryhmässä. Liikuntakorttien tarkoituksena oli myös tuoda lisää ideoita alle kolmivuotiaiden liikkumiseen niin sisällä kuin ulkonakin, sekä lisätä lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa.

### **2.3 Tutkimuskysymykset**

Tutkimuskysymyksiä valikoitui kaksi. Ensimmäinen tutkimuskysymys käsittelee sitä, miten osallistavien liikuntakorttien vaikutus näkyy liikuntakasvatuksessa kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on saada vastaus siihen, millainen osallistavien liikuntakorttien vaikutus on liikuntakasvatukseen kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä, miten se näkyy kyseisen ryhmän liikuntakasvatuksessa ja tuovatko osallistavat liikuntakortit jostain lisää kyseisen ryhmän liikuntakasvatukseen.

Toinen tutkimuskysymys käsittelee sitä, miten osallistavat liikuntakortit tukevat lasten osallisuutta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli saada vastaus siihen, onko osallistavilla liikuntakorteilla vaikutusta lasten osallisuuteen kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä.

1. Miten osallistavien liikuntakorttien vaikutus näkyy liikuntakasvatuksessa kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä?
2. Miten osallistavat liikuntakortit tukevat lasten osallisuutta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä?

### 3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

#### 3.1 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa liikuntaa toteutetaan ja tarkastellaan pedagogisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatusta toteutetaan niin kotona, kuin varhaiskasvatuksessakin ja on tärkeää, että siinä tuodaan ilmi liikkumiseen liittyviä arvoja, asenteita ja kokemuksia. (Sääkslahti 2018, 153).

Kasvan, liikun ja kehityn – oppimisen alue on yksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden viidestä oppimisen alueesta. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy muun muassa liikkuminen, eli liikuntakasvatus on varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kirjattu ja siksi sitä täytyy varhaiskasvatuksessa toteuttaa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä huoltajien kanssa luoda pohja elämäntavalle, joka arvostaa ja edistää liikkumista, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on saada lapset kokemaan liikunnan iloa sekä yksin, pareittain että ryhmässä ja innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti niin sisällä kuin ulkona. Riittävä liikkuminen tukee lapsen hyvinvointia, kehitystä, kasvua ja oppimista ja siksi riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapselle. Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista, säännöllistä ja tavoitteellista ja on tärkeää, että yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 50).

Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on tarjota lapsille liikuntaa, jonka intensiteetti, kesto ja nopeus vaihtelevat, tukea ja kehittää lasten motorisia perustaitoja sekä kehittää lasten kehonhallintaa ja kehotuntemusta (Sääkslahti 2018, 153–154). Liikuntakasvatus kehittää myös muita taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itesesäätelytaitoja. Liikuntakasvatuksessa tulee hyödyntää eri aisteja ja erilaisia liikkumisympäristöjä sekä liikkumaan innostavia välineitä ja materiaaleja. Liikuntavälineiden tulisi olla helposti lasten saatavilla, jotta lapset voivat liikkua omaehtoisesti päivän aikana ja ottaa liikuntavälineitä leikkeihinsä mukaan. Liikkumisen tulee olla päivän aikana kuormittavuudeltaan vaihtelevaa. Varhaiskasvatuksessa liikutaan sekä omaehtoisesti että ohjatusti sekä retkeillään ja leikitään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 50).

Alle kouluikäisten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Liikkumisen tulisi olla monipuolista ja intensiteetiltään vaihtelevaa, eli päivässä tulisi olla tunti vauhdikasta liikkumista, kuten uimista, hiihtämistä, kiinniottoleikkejä tai mäen ylös kiipeämistä ja kaksi tuntia kevyempää liikuntaa, kuten kävelyä tai keinumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9).

Koska liikuntatottumukset ja asenteet liikkumista kohtaan opitaan jo varhaislapsuudessa huoltajien ja varhaiskasvatuksen yhteistyöllä on tärkeää, että varhaiskasvatuksessa tapahtuvan liikuntakasvatuksen lisäksi liikuntakasvatusta toteutetaan myös kotona. Huoltajien olisi tärkeää viedä lapsia tutustumaan esimerkiksi metsiin, uimarannoille ja leikkipuistoihin. Lisäksi lapsen tulee saada tutustua lähiympäristöön ja kokeilla erilaisia liikkumistapoja. (THL).

Liikunnalla ja liikuntakasvatuksella on suuri vaikutus lapsen kehittymiseen. Se vaikuttaa muun muassa lapsen motoriseen kehitykseen, sillä motorinen kehitys määräytyy suurimmaksi osaksi keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehittymisen mukaan. Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä ja se sisältää karkean motoriikan kehityksen, joka vaikuttaa asentojen tasapainokontrolliin ja hienomotoriikan kehityksen, joka vaikuttaa liikkeiden tarkkuuteen ja joustavuuteen. Esimerkkejä karkeamotoriikasta ovat juokseminen, istuminen, kieriminen ja hyppiminen, kun taas esineisiin tarttuminen, saksien ja kynän käyttö sekä oman nimen kirjoittaminen ovat hyviä esimerkkejä hienomotoriikasta. (Järvinen ym. 2011, 45–46). Lisäksi liikkuminen ja liikuntakasvatus kehittävät muun muassa motorisia perustaitoja. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja ja niiden yhdistelmiä, jotka ovat ihmisille tarpeellisia selviytyäkseen arjen motoriikkaa vaativista haasteista. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, kiinniottaminen, hyppääminen, potkaiseminen, heittäminen ja lyöminen. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kuin täyttää seitsemän vuotta. (Sääkslahti 2017, 56–57).

Ympäristö ja perheen antama malli vaikuttavat paljon lapsen liikkumistapoihin ja motoriseen kehitykseen. Metsässä ja luonnossa liikkuminen edistävät motoristen taitojen kehittymistä ja lisäävät mielikuvitusleikkejä sekä vähentävät sukupuoleen

ja ikään liittyviä liikkumiseroja. Vaikka esimerkiksi pyöräily edistää motoristen taitojen kehittymistä, suurin osa päiväkotikäisiä lapsista kuljetetaan päiväkotiin autolla pyöräilyn sijaan. Päiväkodissa iso osa lasten toiminnoista on intensiteetiltään kevyttä toimintaa, kuten askartelua. Myös ulkoleikeissä lähes puolet päivän ulkoilusta on intensiteetiltään kevyttä liikkumista tai paikallaanoloa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 45).

Lasten liikkumiseen ja liikuntatottumuksiin vaikuttaa sekä huoltajien että kasvatustajien malli, mutta myös huoltajien taloudellinen asema. Kaikilla lapsilla ei ole samoja mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja käyttää erilaisia liikuntavälineitä vapaa-ajallaan ja siksi varhaiskasvatuksella on suuri rooli lasten liikuntakasvatuksessa. Varhaiskasvatuksella on loistava mahdollisuus antaa lapsille monipuolisia liikuntakokemuksia sekä tasa-arvoistaa lasten liikuntakokemuksia, sillä päiväkodissa lapsilla on yhtäläinen mahdollisuus monipuolisiin liikuntavälineisiin, joihin heillä ei välttämättä vapaa-ajalla ole mahdollisuuksia. Lisäksi muun muassa vuodenaikat vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä tutkimusten mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyy kesäisin ja vähenee talvisin. Myös esimerkiksi sukupuoli tuo eroja lasten liikkumiseen, sillä tutkimusten mukaan tyttöjen korkea fyysinen aktiivisuus on vähäisempää kuin pojilla, ja tytöt tarvitsevat liikkumiseen poikia enemmän tukea erityisesti ulkona. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 30, 40-46). Edellä mainituista syistä olisi erittäin tärkeää panostaa varhaiskasvatuksessa tapahtumaan liikuntakasvatukseen, jotta lapsilla olisi mahdollisimman monipuoliset ja tasa-arvoiset mahdollisuudet saada liikuntakasvatusta ja kokea liikunnan ja yhdessä tekemisen iloa eri ympäristöissä.

Koska esimerkiksi viihde-elektroniikan käyttö on lisääntynyt viime vuosina, on tärkeää pitää fyysisen aktiivisuuden suosituksista kiinni ja tukea ja kannustaa lapsia liikkumaan myönteisten kokemusten kautta eri tavoin ja eri ympäristöissä, sillä lasten liikkuminen ja motoriset taidot vaikuttavat muun muassa lasten mielikuvitukseen ja oppimiseen. Tästä syystä lapsilähtöinen ympäristö, jossa on laajat mahdollisuudet sekä itsenäiseen liikkumiseen että tuettuun toimintaan, ovat varhaiskasvatuksessa tärkeitä. Päiväkodin oppimisympäristöjen tulisi olla liikkumiseen houkuttelevia ja monipuolista liikkumista mahdollistavia, jotta lasten aktiivisuus voisi mahdollisesti lisääntyä. Liikkuminen on oiva tapa osallistumiseen,

myönteisten kokemusten luomiseen ja syvällisiin vuorovaikutussuhteisiin. Se auttaa lasta saamaan kontaktin sekä itseensä että muihin ihmisiin ja antaa hänelle konkreettisia välineitä, joiden avulla muokata omaa elämää luovasti, hauskesti ja jännittävästi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 31, 45-46).

### **3.2 Alle kolmivuotiaiden liikkuminen**

Liikunta on nostettu varhaiskasvatussuunnitelmassa yhdeksi olennaiseksi lapselle ominaiseksi ja tärkeäksi tavaksi toimia. On tärkeää, että varhaiskasvatuksen henkilöstö tiedostaa leikin, tutkimisen, luovan ilmaisun ja liikunta- ja peuhausleikkien merkityksen lasten hyvinvoinnille, kehitykselle ja oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 39). Henkilöstön on hyvä keskustella lasten liikkumisesta ja fyysisen aktiivisuuden suosituksista huoltajien kanssa ja liikuntaa ja motoriseen kehitykseen liittyviä asioita tulee kirjata lapsen vasuun ja niiden toteutumista tulee tarkastella kerran vuodessa. Henkilöstön on suunniteltava toiminta siten, että liikunnan merkitys lapsen terveyden, oppimisen sekä hyvinvoinnin edistämässä toteutuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9, 34). Erilaisia liikuntamuotoja voivat olla esimerkiksi leikki sisällä ja ulkona, retkeily sekä ohjatut liikuntahetket (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Lapsella on oikeus ja tarve liikkua päivittäin ja päivittäinen liikunta onkin lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni. Alle kolmivuotias lapsi tarvitsee liikuntaa päivittäin vähintään kolme tuntia. Lisäksi on tärkeää, että lapsi saa myös rauhoitua ja rentoutua. (Kuva 1). Lapsi tarvitsee ohjatun liikunnan lisäksi myös omaehtoista liikkumista ja onkin tärkeää, että lapselle tarjotaan päivittäin mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48).



Kuva 1. Valtakunnalliset lasten liikuntasuositukset ja fyysisen aktiivisuuden tasot (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14).

Alle kolmivuotiaiden lasten liikkuminen on pääasiassa lapsen omaehtoista liikuttamista, eli sellaista liikuntaa, jota lapsi tekee omasta tahdostaan. Aikuisen tulee mahdollistaa alle kolmivuotiaidenkin lasten liikkuminen aina kun se on mahdollista ja tukea sitä. Alle kolmivuotiailla liikunta tapahtuu lähinnä osana arjen hoitotilanteita. (Pulli 2007, 15). Aikuisen tuki on pienimpien lasten kanssa korostetussa asemassa, sillä aikuisen tulee pitää huoli siitä, että lapsi ei esimerkiksi ulkoillessa pysähdy pitkäksi aikaa istuskelemaan esimerkiksi keinuun vaan pientenkin lasten kanssa toteutetaan tavoitteellista lasta kehittävää toimintaa. Jopa alle kolmivuotiaiden lasten kanssa voidaan toteuttaa liikuntakasvatusta monipuolisesti sekä sisällä, että ulkona ja sen toteuttaminen onkin tärkeää. (Ahonen 2018, 279). Pienten lasten kanssa voidaan esimerkiksi heitellä palloa, tanssia tai kiipeillä ja tasapainotella erilaisilla radoilla. Lapselle liikunta on oman kehonsa käyttämistä, kuten ryömimistä, kaivamista, käsien heiluttelua ja tasapainoilua. Alle kolmivuotiaiden leikkiminen on usein hyvin kokonaisvaltaista ja suuri osa lapsen leikkimisestä on myös fyysistä ja siinä koko lapsen keho ja kaikki aistit ovat vahvasti läsnä, joten liikunta on pienille lapsille usein fyysistä leikkiä. On tärkeää antaa tilaa ja aikaa tällaiselle kokonaisvaltaiselle omaehtoiselle leikille. (Sääkslahti 2018, 141, 156).

On tärkeää, että varhaiskasvatuksen ympäristö on suunniteltu niin, että se innostaa lapsia liikkumaan turvallisesti. Sen lisäksi, että liikuntavälineiden tulee olla helposti saatavilla, on myös tärkeää, että niitä on riittävästi. Jo pienille lapsille on tärkeää opettaa välineiden käyttöä sekä opettaa lapsia siihen, että välineitä on päivittäin saatavilla. Esimerkiksi tunnelit ja pallot ovat sellaisia liikuntavälineitä, joita on helppo pitää ainakin ajoittain esillä lasten leikkutilassa. Olisi hyvä, että pienetkin lapset pääsisivät välillä isoon saliin liikkumaan, vaikka suuri osa alle kolmevuotiaiden lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksessa tapahtuukin omissa ryhmätiloissa. (Pulli 2007, 16, 30).

1–2-vuotias lapsi on jo oppinut itsenäisen liikkumisen. Hän kävelee, juoksee, työntää, heittää ja potkaisee. Hän on innokas harjoittelemaan uusia taitoja, kuten potalla käymistä, pukemista ja itsenäistä syömistä. Kasvattajan tulisi tukea ja vahvistaa jo opittuja taitoja, kuten kävelemistä eri maastoissa ja rappusissa. Koska lapsi opettelee uusia taitoja, kuten itsenäistä syömistä ja pukemista, olisi tärkeää tehdä niiden oppimista tukevia tehtäviä, kuten käsien karkeamotoriikkaa vahvistavia tehtäviä, esimerkiksi leikkiä hiekkalaatikolla tai tehdä palikkarakennelmia. Koska liikkuminen tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, vaikuttaa se muun muassa kognitiiviseen kehitykseen. 1–2- vuotiaana aistitoiminnot yhdentyvät nopeasti, joten erityisesti tasapaino- sekä lihas-jänneaistien yhteistyön harjaannuttamiseksi laaja-alainen liikunta, kuten tasapainoilu, koko kehon käyttäminen ja kaikenlainen keinuminen ovat hyödyllisiä. (Sääkslahti 2018, 155–156).

Liikkumisella on suuri merkitys lapsen kehityksessä ja se vaikuttaa lapsen kehitykseen niin psyykkisesti kuin motorisestikin. Pienten lasten liikuntakasvatus tukee esimerkiksi itsesäätelyn, mielikuvituksen ja motorisen kehityksen lisäksi monipuolisesti myös sanavaraston laajentumista erilaisten ilmausten ja sanojen kautta ja näin ollen sillä on vaikutusta myös kielelliseen kehitykseen (Ahonen 2018, 279).

### **3.3 Osallisuus**

Osallisuudesta on viime aikoina puhuttu paljon ja se on noussut isoksi teemaksi varhaiskasvatuksessa (Ahonen 2017, 67). Osallisuus on mainittu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) ja osallisuutta korostetaan muun muassa laaja-alaisen osaamisen yhteydessä. Koska osallisuus on mainittu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, sen toteutumista ohjaavat sopimukset ja lait. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat varhaiskasvatuksen toteuttamista, kehittämistä ja järjestämistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 27–28, 30).

Osallisuus on käsitteenä todella moniulotteinen ja sitä on hankala määritellä. Lapsen osallisuudessa on kyse muun muassa siitä, miten hän voi osallistua hänen etunsa turvaamiseksi tehtävän työn toteuttamiseen ja arviointiin ja siitä, miten lapsi voi vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin päätöksiin. Mahdollisuus päättää ja olla mukana itseään koskevissa asioissa on tärkeää ihmisen identiteetin kehittymisen kannalta. Osallisuus koostuu oikeudesta saada tietoa itseä koskevista asioista, kuten päätöksistä, ratkaisuista ja toimenpiteistä sekä mahdollisuudesta kertoa omia mielipiteitään ja vaikuttaa omiin asioihinsa. (THL.fi). Se on kokemus siitä, että voi vaikuttaa asioihin. Osallistaminen on pedagogista toimintaa, jota pitää suunnitella ja työtapa, joka pitää opetella. Se on mielekästä yhdessä tekemistä ja osallistamisen ajatus kunnioittaa ihmisten erilaisuutta ja siten esimerkiksi vetäytyvä lapsi voi toteuttaa osallisuutta omalla tavallaan. Osallisuus ei pakota toimimaan tietyllä hetkellä vaan antaa lapselle mahdollisuuden tulla mukaan toimintaan onnistumisen ja hyvien kokemusten kautta. (Pulli 2017, 26). Osallisuudessa tärkeänä pyrkimyksenä on yhdenvertaisuus ja jokaiselle lapselle tulisi löytyä tapa tulla kuulluksi, toimia erilaisissa pienryhmissä tai tulla mukaan toimintaan. Myös ihan pienille lapsille ja esimerkiksi lapsille, joilla on kommunikaatiovaikeuksia, tulisi löytää sopiva tapa ilmaista mielipiteensä ja tulla kuulluksi. Sopivia keinoja voivat olla esimerkiksi kuvat. Osallisuus on tärkeänä tukena lapsen oppimiselle, sillä sisäinen motivaatio kasvaa, kun lapsi tietää tekevänsä jotain, minkä on itse keksinyt tai minkä suunnittelussa on itse ollut mukana. (Kettunen 2017).

Olennaista osallisuudessa on se, että lapsi kokee olevansa hyväksyty ja arvostettu omana itsenään sekä se, että lapsi kokee olevansa turvassa ja että hänen

tarpeensa tyydytetään (Marjanen ym. 2013, 78). Osallisuutta toteutetaan varhaiskasvatuksessa esimerkiksi niin, että lapset saavat itse vaikuttaa toimintaan, kuten valita itse leikin tai askartelun. Lapset saavat myös itse ehdottaa ja ideoida toimintaa, leikkejä ja esimerkiksi retkikohteita sekä tuoda ilmi kiinnostuksen kohteita. Osallisuutta voidaan edistää sekä omaehtoisella että ohjatun leikin, liikkumisen, tutkimisen ja taiteellisen ilmaisun kautta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38). Lapset eivät tietenkään saa itse päättää kaikkea, mutta he pääsevät vaikuttamaan asioihin ja olemaan mukana esimerkiksi toiminnan suunnittelussa. Lasten myönteinen kohtaaminen ja huomioon ottaminen vahvistavat osallisuutta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26). Lapsen osallisuutta voidaan tukea jo pienestä lapsesta saakka monin eri tavoin leikin kautta, sekä tarttumalla hänen aloitteisiinsa. Osallistava ilmapiiri varhaiskasvatuksessa kasvattaa lasta, josta tulee kantaaottava ja asioihin vaikuttava aikuinen (Ahonen 2018, 71).

Liikuntakasvatuksessa lasta voidaan osallistaa esimerkiksi antamalla lapsen valita itse liikuntaleikki tai -muoto tai kyselemällä lapselta millaisista liikkumisen muodoista hän tykkää ja millaisia liikuntaleikkejä, -muotoja ja -välineitä hän haluaisi päiväkodissa olevan. Lisäksi lapsen voidaan antaa päättää siitä, mitä liikuntavälineitä käytetään tai millaisessa ympäristössä liikutaan ja näin tukea lapsen osallisuutta. Lapsen mahdolliset mielipiteet liikuntakasvatuksesta kannattaa ottaa huomioon liikuntakasvatusta suunniteltaessa. Lisäksi osallisuutta tukee myös se, että oppimisympäristö on sellainen, jossa lapsella on mahdollisuus uusiin oivalluksiin ja jonka ilmapiiri on turvallinen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32).

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, johon sisältyy toiminnallisia osuuksia. Kvalitatiivinen tutkimus on tutkimus, joka on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja jossa aineisto kerätään todellisissa, luonnollisissa tilanteissa (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Sen tavoitteena ei ole totuuden löytäminen vaan sen sijaan tutkimuksen tavoitteena on tutkimuksen pohjalta muodostuneiden tulkintojen ja havaintojen avulla näyttää esimerkiksi ihmisen toiminnasta jotakin, joka on välittömän havainnon tavoittelemattomissa (Vilkkä 2015, 120).

Opinnäytetyön alkaessa on tehty alkukartoitus, jossa on kysytty yhteistyöpäiväkotiryhmän henkilökunnalta, mikä on liikuntakasvatuksen tilanne heidän ryhmässään ja mitä menetelmiä ja leikkejä heillä on käytössään. Alkukartoituksesta kävi ilmi, että ennen opinnäytetyön aloittamista, liikuntakasvatuksen tilanne ryhmässä oli se, että ideoita alle kolmevuotiaiden liikuntakasvatukseen oli melko vähän ja liikuntakasvatuksen suunnittelu tuntui ajoittain ryhmän kasvattajista haasteelliselta, kun uusia ideoita ei ollut. Ryhmässä kierrätettiin paljon vanhoja liikuntakasvatusideoita ja samoja keinoja toistettiin paljon, koska uusia ideoita tai valmista menetelmää ei ollut. Uusille liikuntakasvatus ideoille oli siis ryhmässä tarvetta.

Opinnäytetyön aineisto on kerätty havainnoimalla käyttäen havainnointilomaketta. Omien havainnointieni lisäksi yksi ryhmän kasvattaja havainnoi toimintaa, kertoi havainnoistaan sekä antoi palautetta. Havainnointilomakkeeseen kirjattiin kullekin tuokiolle osallistuvat lasten nimet, toiminnan idea ja mitä liikuntakortteja kyseisellä kerralla käytettiin, miten lapset lähtivät toimintaan mukaan ja mitä mielipiteitä heillä oli kyseisistä liikuntakorteista. Lisäksi havainnointilomakkeeseen kirjattiin asioita lasten toimintaan sitoutumisesta, aikuisen toiminnasta sekä muita mahdollisia huomioita toiminnasta tai lapsista sekä lasten toiveita korttien käytöstä. Kun havainnoin lapsia itse, täytin havainnointilomakkeen heti tuokion jälkeen ja kun yksi ryhmän kasvattajista havainnoi lapsia ja toimintaa, kirjasi hän havaintojaan toiminnan aikana. Myös lasten käyttäessä liikuntakortteja arjessa ja

leikeissään, havainnointilomakkeeseen kirjattiin havainnot. Havainnointilomakkeeseen kirjattiin havaintoja myös ennen liikuntakorttien suunnittelua, sillä halusin, että liikuntakorttien taustalla on lasten mielenkiinnonkohteet ja tarpeet, joten näitä kirjattiin havainnointilomakkeeseen jo ennen liikuntakorttien suunnittelun alkamista.

Varhaiskasvatuksessa havainnointi on yksi tärkeimmistä tavoista kehittää varhaiskasvatuksen toimintaa ja kerätä tietoa muun muassa lasten taidoista ja tarpeista (Ahonen 2017, 143). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa havainnointia voidaan toteuttaa osallistuvalla havainnoinnilla tai tarkkailemalla ihmisten toimintaa. Tässä opinnäytetyössä menetelmänä on käytetty osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on itse mukana tutkittavassa toiminnassa ja hän tekee havainnoita vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Osallistuva havainnointi on hyvä menetelmä muun muassa silloin, kun tutkittavasta yhteisöstä on ennalta vain vähän tietoa. Tutkija voi myös yhdistää osallistuvan havainnoinnin ja ihmisten toiminnan tarkkailun tarkkailemalla toimintaa joissakin tilanteissa ja osallistumalla joissakin tilanteissa. (Vilka 2015, 143–144).

Havainnoinnin avulla saadaan tietoa pedagogisten ratkaisujen toimivuudesta joko yksittäisen lapsen tai ryhmän tasolla. Sitä kautta aikuisten ymmärrystä lasten oppimisesta, kokemuksista, ajatuksista ja tulkinnoista voidaan lisätä. (Ahonen 2017, 145). Havainnoissa tehdään yksittäisiä aistinvaraisia havaintoja, jotka dokumentoidaan ja sen avulla saadaan tärkeää tietoa muun muassa lapsen mielenkiinnonkohteista, lapsen vahvuuksista, kognitiivisista taidoista, mahdollisista vaikeuksista, toimintatavoista, sosiaalisista taidoista sekä temperamentista. Lisäksi kasvattaja voi saada havainnoimalla tietoa myös lapsen roolista ryhmässä. (Koivunen & Lehtinen 2016, 16–17). Havainnoinnissa on tärkeää, että myös lapselta itseltään kysytään hänen näkemyksiään omista mielenkiinnonkohteistaan. Havainnointi vaatii kasvattajilta harjoittelua ja kokemusta ja luotettava havainnointi antaa tärkeää tietoa esimerkiksi lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan. (Lautamo & Laaksonen 2019, 13–15). Havainnoinnin avulla voidaan oppia tuntemaan lapsi paremmin sekä ymmärtämään hänen käyttäytymistään ja käyttäytymisen syitä. Se mahdollistaa asioiden ajattelun ja ymmärtämisen lasten näkökulmasta ja se onkin kaiken toiminnan suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin pe-

rusta, sillä sitä kautta saadaan tietoa siitä, miten kasvattajan tulee toimia lapsiryhmän kanssa heidän hyvinvointinsa ja kehityksensä edistämiseksi. Havainnoinnin tarkoituksena ei ole lapsella todettujen ongelmien seuranta, vaan lasta tulee havainnoida kokonaisvaltaisesti. Havainnoinnin tulee olla säännöllistä, jotta voidaan varmistua kunkin lapsen tarpeista. (Koivunen & Lehtinen 2016, 16–17). Opinnäytetyön liikuntakorttien ideoiminen, suunnittelu ja tekeminen ovat alun perin alkaneet havainnoimalla lapsia. Kortit on suunniteltu ja tehty lasten mielenkiinnonkohteiden ja tarpeiden pohjalta, lapsia havainnoiden. Havainnointi valikoitui opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi, koska havainnoinnin kautta on mahdollista saada suoraa ja välitöntä tietoa sekä lapsista yksilöinä että ryhmästä.

## **4.2 Toiminnalliset tuokiot ja liikuntakorttien käyttö arjessa**

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin pitämällä yhteistyöpäiväkodilla toiminnallisia tuokioita sekä käyttämällä liikuntakortteja arjessa. Liikuntakortteja käytettiin tuokioilla sekä sisällä ryhmän tiloissa ja isossa liikuntasalissa että ulkona liikuntakasvatuksen lisäämiseksi ja monipuolistamiseksi. Halusin pitää tuokioita sekä ryhmätilassa, ulkona että isossa salissa, jotta korttien käyttö olisi mahdollisimman monipuolista muun muassa muuttuvan ympäristön avulla. Arjessa kortteja käytettiin muun muassa siirtymätilanteissa ja tilanteissa, joissa lasten täytyi odotella paljon, sekä lasten leikeissä. Kortit on tehty kaksipuoleisesti niin, että toisella puolella on kuva ja toisella puolella korttien käyttäjälle ohje.

Tuokioille osallistui aina kerrallaan noin neljä lasta. Välillä lapsia oli enemmän ja välillä vähemmän, riippuen esimerkiksi siitä, järjestettiinkö tuokio isossa salissa vai ryhmätilassa. Tuokioille valittiin kerralla niin lapsia, joille liikkuminen ja ryhmään osallistuminen on luonnollinen osa arkea, kuin heitä, jotka tarvitsivat tukea esimerkiksi osallisuudessa ja toimintaan osallistumisessa. Lapset, joille liikkuminen ja toimintaan osallistuminen oli luonnollinen osa arkea, toimivat ikään kuin tukilapsina heille, joilla oli vaikeuksia uskaltautua toimintaan mukaan. Lapset eivät siis olleet joka kerta samat, vaan lapset vaihtuivat eri kerroilla. Tuokioita ehti

kuitenkin olla niin monta, että samat lapset pääsivät osallistumaan tuokioille useamman kerran. Koska kortteja käytettiin myös arjessa lasten mielenkiinnon mukaan, oli ryhmässä useita lapsia, jotka pääsivät arjessa käyttämään kortteja monesti viikossa, koska lapset pyysivät kortteja myös itse.

Liikuntakortit on suunniteltu havainnoimalla lapsia etukäteen. Ne on tehty lasten tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaan ja siksi niissä toistuu usein samat teemat, kuten eläimet, autot ja muut kulkuvälineet sekä pallot. Ryhmän lapset olivat erityisen kiinnostuneita näistä teemoista ja siksi liikuntakortitkin on suunniteltu näiden teemojen ympärille. Liikuntakortit ovat helposti muokattavissa ja niihin on helppo lisätä erilaisia liikkeitä ja kortteja voi käyttää joko teemoittain tai yhdistellä eri teemoja liikuntatuokiolla. Kortit ovat turvallisia käyttää myös lasten vapaassa leikissä ja liikkumisessa, ja niitä voi käyttää luovasti lasten tarpeiden mukaan. Kortteja on mahdollista käyttää myös esimerkiksi lämmittelyyn tai niiden avulla voi suunnitella koko liikuntatuokion. Opinnäytetyön toiminnallisten tuokioiden aikana käytin kortteja sekä pelkkään lämmittelyyn että suunnittelin koko tuokion käyttäen vain kortteja. Tuokioiden aikana liikuntakortteja käytettiin aluksi loppupussin tapaan, eli jokainen lapsi sai halutessaan nostaa vuorollaan pussista kortin, jonka ohjeistuksen aikuinen luki lapsille. Kortteja käytettiin tähän tapaan myös aamupiirillä. Kun kortit olivat tulleet lapsille tutuiksi ja he oppivat tunnistamaan kortissa olevat tehtävät kuvan perusteella, annettiin lasten valita muutamista vaihtoehdoista haluamansa kortti.

Ryhmän lapsilla oli mahdollisuus ottaa kortit myös itsenäisesti leikkeihin mukaan, sillä ne olivat lasten saatavilla. Lapsia ei pakotettu osallistumaan tuokioilla korttien käyttöön vaan heille annettiin mahdollisuus tulla mukaan toimintaan turvallisuudessa ympäristössä, onnistumisien ja hyvien kokemusten kautta. Lapset saivat päättää tuokioilla, mitä kortteja halusivat tuokioille mukaan, tai mitä korttia he halusivat käyttää useamman kerran saman tuokion aikana. Lisäksi jokainen lapsi sai halutessaan tuokion päätteeksi valita kortin, jonka tehtävä tehtiin uudestaan. Jokainen lapsi sai itse päättää, osallistuuko liikuntakorttien käyttöön.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää, tukea ja ylläpitää liikuntakasvatusta kyseisessä ryhmässä liikuntakorttien avulla sekä tuoda monipuolisuutta ja uusia ideoita ryhmän liikuntakasvatukseen. Lisäksi tavoitteena oli lisätä lasten osallisuutta liikuntakorttien avulla. Tutkimuskysymyksinä oli, että miten osallistavien liikuntakorttien vaikutus näkyy kyseisen varhaiskasvatusryhmän liikuntakasvatuksessa sekä miten osallistavat liikuntakortit tukevat lasten osallisuutta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä. Liikuntakorttien tarkoitus oli antaa konkreettinen väline liikuntakasvatuksen toteuttamiseen alle kolmevuotiaiden ryhmässä.

Vuoden 2021 keväällä aloitin liikuntakorttien suunnittelun eräässä päiväkotiryhmässä. Havainnoinnin avulla suunnittelin liikuntakortit, jotka olivat lasten mielenkiinnon ja tarpeiden mukaisia sekä mahdollisimman monipuoliset. Liikuntakortit olivat mukana sekä arjessa että pitämälläni liikuntatuokioilla ja havainnoin lapsia pääsääntöisesti yksin. Minun lisäkseni yksi ryhmän kasvattajista havainnoi lapsia osalla tuokioista. Tuokioiden jälkeen kasvattaja, joka havainnoi lapsia kertoi havainnoistaan minulle ja keskustelimme sekä minun että hänen havainnoistaan. Havaintoja onkin tärkeä reflektoida muiden yhteisön jäsenten kanssa, jotta voidaan jäsenellä ja tulkita kerättyjä havaintoja yhdessä (Ahonen 2017, 144). Kunkin tuokion ja reflektoinnin jälkeen kokosin yhteenvedon havainnoista.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli se, miten osallistavien liikuntakorttien vaikutus näkyy kyseisen varhaiskasvatusryhmän liikuntakasvatuksessa. Havainnoidessani lapsia huomasin, että lapset alkoivat itse sekä pyytää kortteja että ottaa niitä mukaan leikkeihinsä ja pitämään ikään kuin tuokioita toisilleen. Lisäksi huomasin, että lapset saattoivat tilanteissa, joissa he joutuivat odottamaan tai liikkumaan, liikkua korteissa mainituin tavoin itsestään ilman, että kortit olivat edes esillä. Kortit olivat lapsia innostavia sekä tarpeeksi selkeitä alle kolmevuotiaille lapsille. Kortit oli myös suunniteltu niin, että ne ovat mahdollisimman yksinkertaisia, jotta lapset oppisivat nopeasti tunnistamaan kuvasta, millainen kortti oli kyseessä. Toiminnallisen osuuden loputtua halusin kysyä ryhmän kasvattajien mielipidettä korteista sekä siitä, miten ne heidän mielestään ovat vaikuttaneet ryhmän liikuntakasvatukseen. Ryhmän kasvattajat kokivat liikuntakorttien olevan

sekä lapsia innostavia että lapsilähtöisiä ja ohjeiden olevan helposti ymmärrettäviä. Lisäksi kortit olivat heidän mielestään monipuoliset ja helposti muokattavissa ryhmän tarpeiden mukaan sekä sopivat heidän ryhmän lasten tarpeisiin ja mielenkiinnonkohteisiin. Ryhmän kasvattajat kokivat liikuntakorttien tuovan uusia kaihuttuja ideoita pienten lasten liikuntakasvatukseen heidän ryhmässään ja toivat ilmi sen, että kun materiaalit ovat valmiina, on liikuntakasvatusta helpompi toteuttaa, kun ei suunnitteluun tarvitse varata niin paljoa aikaa ja liikuntaideoita on valmiina. Lisäksi ryhmän kasvattajat ilmaisivat valmiin menetelmän lisäävän motivaatiota liikuntakasvatuksen toteuttamista kohtaan.

Toinen tutkimuskysymys oli miten liikuntakortit tukevat osallisuutta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä. Liikuntakorttien vaikutus osallisuuteen näkyi kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä muun muassa siinä, että lapset saivat itse päättää osallistumisesta korttien käyttöön. Lisäksi lapset saivat itse valita tuokioilla mieleisiä kortteja ja käyttää liikuntakortteja myös omissa leikeissään ja liikkumisessaan aina kun halusivat. Lisäksi lapset saivat halutessaan pyytää kortteja käytettäväksi ja tällöin kortit otettiin sen hetkiseen toimintaan mukaan. Lapset myös saivat soveltaa korttien tehtäviä esimerkiksi leikeissään omien toiveidensa mukaan. Yksi korteista muuttui lasten toiveista niin, että ohjaaja tiputti korista kasallisen häntäpalloja ympäri huonetta ja lapset keräsivät häntäpallot vauhdikkaasti takaisin koriin. Alkuperäinen kortin ohje oli melko kaukana tästä lasten keksimästä tavasta, mutta lasten toiveista aloimme käyttää korttia jatkossa tähän tapaan. Lisäksi lapset saivat tuoda ilmi omia mielipiteitään ja mielenkiinnonkohteita heti korttien suunnittelun alkamisesta lähtien.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea, edistää ja ylläpitää liikuntakasvatusta kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä, luoda menetelmä tukemaan liikuntakasvatusta kyseisessä ryhmässä sekä lisätä osallisuutta liikuntakorttien avulla kyseisessä varhaiskasvatusryhmässä. Suunnittelin ja tein liikuntakortit, joiden avulla liikuntakasvatusta voitaisiin tukea ja edistää kyseisessä ryhmässä. Jotta liikuntakortit eroaisivat jo olemassa olevista korteista, suunnittelin kortit täysin ryhmän lasten mielenkiinnon kohteiden ja tarpeiden perusteella. Liikuntakortit tarjosivat paljon monipuolisia liikuntaideoita alle kolmivuotiaille ja ne oli suunniteltu niin, että niitä voi käyttää liikuntatuokiolla joko lämmittelyyn tai toteuttaa koko liikuntatuokion korttien perusteella sekä niin, että niitä on helppo muokata tarpeiden mukaan. Johtopäätöksenä on, että opinnäytetyön vuoksi yhteistyöpäiväkotiryhmän kasvattajat saivat ideoita, motivaatiota ja vinkkejä alle kolmivuotiaiden liikuntakasvatukseen, sillä ryhmän kasvattajat toivoivat helposti käytettävää menetelmää liikuntakasvatuksen toteuttamiseksi ja tueksi. Kopiot korteista jäivät ryhmän kasvattajille, jotta kortteja voidaan käyttää jatkossakin. Kyselin ryhmän kasvattajilta toiminnallisen osuuden loppuun heidän mielipiteitään korteista ja siitä, täyttikö se heidän toiveensa helposti käytettävästä menetelmästä, ja ryhmän henkilökunta kertoi korttien tuoneen monipuolisuutta ja kaivattuja ideoita heidän ryhmänsä liikuntakasvatukseen ja totesivat korttien tulevan jatkossakin käyttöön.

Koska varhaiskasvatuksen tehtävänä on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä ulkona että sisällä kaikkina vuoden aikana, halusin tehdä korteista sellaiset, joita voi käyttää joko sellaisenaan tai sovellettuna niin sisällä kuin ulkona, vuoden ajasta riippumatta. Koska kortteja käytettiin toiminnallisen osuuden aikana niin sisällä kuin ulkonakin, huomasin, että onnistuin tavoitteessani, sillä kortit olivat helposti käytettävissä erilaisissa ympäristöissä säästä riippumatta.

Sekä ryhmän kasvattajan havainnointi ja havaintojen reflektointi yhdessä kasvattajan kanssa, että ryhmän kasvattajien palaute liikuntakorteista olivat tärkeitä opinnäytetyöni kannalta, sillä kasvattajan havaintojen kautta huomasin itsekin havaintoja, joita en välttämättä aiemmin ollut huomannut keskittyessäni tuokioiden pitämiseen. Kasvattajien palautteiden ja omien havaintojeni perusteella koin, että

saavutin opinnäytetyön tavoitteeni, joka oli tukea, edistää ja ylläpitää liikuntakasvatusta kyseisessä ryhmässä sekä luoda heitä helpottava menetelmä. Lisäksi lasten osallisuus lisääntyi, sillä myös lapset saivat ottaa kortit mukaansa halutessaan ja käyttää kortteja haluamallaan tavalla. Lasten toiveita kortin tehtävien muokkauksesta kuunneltiin ja kortteja käytettiin heidän haluamallaan tavalla myös tuokioilla.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin suunnittelu alkoi syksyllä 2020 ja sain opinnäytetyöprosessini päätökseen syksyllä 2022. Opinnäytetyön viivästymiseen vaikutti muun muassa Covid19-viruksen leviäminen, sillä se viivästytti sekä opintojani että harjoittelujani ja sitä kautta myös opinnäytetyötäni. Opinnäytetyön lopullinen otsikko ja tarkka aihe on pysynyt lähes samana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pieniä muutoksia on tehty otsikon sanavalintoihin prosessin aikana, mutta pääpiirteittäin otsikko ja aihe ovat pysyneet samana alusta asti. Opinnäytetyön oli alusta asti tarkoitus olla mahdollisimman lapsilähtöinen ja liikuntakorttien ja tuokioiden sisältö ja kesto suunniteltiin täysin lasten mielenkiinnonkohteiden ja jaksamisen mukaan. Tutkimuskysymyksiin etsin vastauksia lapsia havainnoimalla. Opinnäytetyön alussa tarkoituksena oli toiminnallisten tuokioiden kuvaaminen, joka olisi helpottanut havainnointia, joka valikoitui opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi. Tämä olisi helpottanut havainnointia erityisesti siitä syystä, että havainnoin lapsia pääsääntöisesti yksin samalla kun pidin tuokioita, joten videoiden avulla se olisi ollut hieman helpompaa, kun tuokioihin olisi voinut palata myöhemmin videoiden muodossa. Halusin kuitenkin varmistaa mahdollisimman hyvin lasten anonymiteetin säilymisen, joten luovuin tästä ideasta.

Opinnäytetyön aikana huomasin, että liikuntakortteja voi käyttää sekä parin lapsen kanssa kerrallaan että isommissa ryhmissä. Lisäksi huomasin toiminnallisen osuuden aikana, kuinka helposti sovellettavissa ja muokattavissa liikuntakortit olivat lasten tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Huomasin, että kortteja ei ollut aina pakko käyttää juuri siihen tapaan, kuin kortin ohjeissa luki, vaan lasten kehitysideat ja mielipiteet pystyi ottamaan helposti huomioon ja soveltamaan korteista sitä kautta sellaisia, kuin lapset halusivat.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus osui sopivasti varhaiskasvatuksen harjoitteluni kanssa samaan aikaan, joten pystyin suorittamaan toiminnallisen osuuden harjoitteluni aikana ja tästä syystä pystyin havainnoimaan lapsia pidemmän aikaa ja käyttämään kortteja helposti ryhmän arjessa. Alun perin minun oli tarkoituksena suorittaa varhaiskasvatuksen harjoittelu vuotta aikaisemmin, mutta maailmalla levinneen koronaviruspandemian vuoksi harjoittelua jouduttiin siirtämään

vuodella eteenpäin, joka osuikin sopivasti juuri samaan aikaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamisen kanssa.

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa oppimiskokemus. Koska aihe oli itseä kiinnostava, sitä oli todella mielenkiintoista tehdä. Sen ansiosta sain paljon uutta tietoa sekä liikuntakasvatuksesta ja toiminnan ohjaamisesta ja suunnittelusta, että lasten osallisuudesta ja näiden lisäksi aineistonkeruumenetelmät ja sen analyysi tulivat tutuiksi. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsin tekemään sitä, mitä tulen työelämässäkin tekemään, eli suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa eri ikäisille lapsille sekä valmistelemaan materiaaleja varhaiskasvatuksen toimintaa varten. Lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana saatu tieto on vaikuttanut hyvin paljon omaan työntekoon ja ammatti-identiteettiin varhaiskasvatuksessa työskennellessäni. Lisäksi sain myös itse uuden valmiin materiaalin liikuntakasvatukseen, jota voin hyödyntää työelämässä ja olenkin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden jälkeen käyttänyt liikuntakortteja useissa eri ryhmissä. Vaikka opinnäytetyön liikuntakortit ovatkin suunniteltu alle kolmivuotiaille lapsille, olen käyttänyt niitä onnistuneesti myös vanhempien lasten kanssa. Opinnäytetyö antoi siis paljon ammatillisesti, sillä sitä kautta tutustuin hyvin paljon erilaiseen teoretietoon ja lisäksi sain myös itse valmiin menetelmän, jota käyttäen.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Laadullista tutkimusta voidaan pitää luotettavana, kun tutkimuskohde ja tulokset ovat yhteensopivia. Tutkijan tulee pystyä perustelemaan valintansa sekä arvioimaan ratkaisujensa toimivuutta tavoitteiden kannalta. (Vilka 2015, 196–197). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa tutkijan tarkalla seloituksella tutkimuksen toteutuksesta. Tarkkuus liittyy tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin. On tärkeää selittää kaikki tutkimuksen vaiheet ja aineiston tuottamisen paikat ja olosuhteet mahdollisimman tarkasti, jotta lukija saa tutkimuksesta mahdollisimman tarkan kuvan siitä, mitä on tehty ja millä tavoin aineisto on kerätty. (Hirsjärvi ym. 2007, 227).

Opinnäytetyön teossa on otettu alusta asti huomioon eettiset seikat. Koko opinnäytetyön ajan sekä yhteistyöpäiväkoti että ryhmä on pidetty salaisena, jotta lasten anonymiteetti pysyisi turvattuna. Koska lapset ovat alaikäisiä, on lupa tutkimukseen osallistumisesta kysytty lasten huoltajilta. Lasten huoltajille annettiin lupakysely, josta huoltajat saivat tietoa opinnäytetyöstä ja jonka perusteella vanhemmat saivat päättää, saisivatko heidän lapsensa osallistua opinnäytetyöhön vai eivät. Lupakysely annettiin kirjallisena heti tutkimusluvan saatua. Lupakysely lasten osallistumisesta opinnäytetyöhön on nähtävillä opinnäytetyön liitteissä (liite 2).

Vaikka tutkimusmenetelmänä käytettiin lasten havainnointia ja havainnointilomakkeita, havainnointimateriaalit olivat vain opinnäytetyön tekijän saatavilla ja kaikki materiaali hävitettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kaikki havainnointimateriaalit olivat salassa pidettäviä ja lasten anonymiteettiä kunnioittavia, eikä hävitettyyn aineistoon ole mahdollisuutta päästä käsiksi hävittämisen jälkeen, eikä sitä voida enää sen jälkeen käyttää. Yksikään lapsi ei ole tunnistettavissa opinnäytetyöstä. Toiminta tutkimuksessa oli lapsilähtöistä ja lasten tarpeille annettiin tilaa. Tuokioissa otettiin huomioon lasten jaksaminen ja mielenkiinto tuokiota kohtaan. Opinnäytetyössä on annettu vapaus valita, haluaako tuokioille osallistua. Kenenkään lapsen ei ollut pakko osallistua tuokiolle tai käyttää kortteja arjessa, vaikka vanhempien lupa olisikin ollut, vaan tuokioille osallistuminen ja korttien käyttö oli täysin lapsen kiinnostuksesta ja halusta riippuvaa. Ongelma

pienien lasten kohdalla on siinä, että he eivät välttämättä ymmärrä osallistuvansa tutkimukseen, vaikka heille olisikin asia selitetty mahdollisimman selkeästi ja ikätasoisesti. On kuitenkin tärkeää, että lapsi saa tuoda äänensä ja mielipiteensä osallistumisesta kuuluviin. Opinnäytetyön luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että opinnäytetyö on tehty yksin, jolloin myös lapsia on havainnoitu pääsääntöisesti yksin.

Luottamussuhteen rakentuminen lasten kanssa on voinut vaikuttaa tutkimukseen. Suoritin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden varhaiskasvatuksen harjoitteluni yhteydessä, joten ryhmän lapset olivat minulle tuttuja. Koska kyseessä oli tuttu aikuinen, useimmat lapset eivät arastelleet lähteä mukaan toimintaan ja vetäytyvämmätkin lapset lähtivät innoissaan mukaan toimintaan parin tuokiokerran jälkeen.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa se, että opinnäytetyössä on pyritty käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä ja kaikki lähdeaineistot ovat julkaistu vähintään 2000- luvun puolella, jotta opinnäytetyö perustuu mahdollisimman tuoreelle ja ajankohtaiselle teoriapohjalle. Tämä minimoi tiedon vanhentumisen. Olen koko opinnäytetyön teon ajan tutustunut perinpohjaisesti liikuntakasvatukseen sekä muuhun tutkimuksen kannalta oleelliseen teoriatietoon, jotta kerättävä aineisto ja sitä koskevat johtopäätökset olisivat mahdollisimman laadukkaita.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset on asetettu ennen tuokioiden aloitusta, jolloin tuokioiden perusteella on pyritty selvittämään vastaukset tutkimuskysymyksiin. En kuitenkaan voinut ennen tuokioita tietää, tulenko saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin tuokioiden perusteella.

Koska jokainen lapsi on yksilö ja tutkimuksessa on otettu huomioon vain yksi lapsiryhmä, saadut tutkimustulokset eivät välttämättä pidä paikkaansa jokaisen lapsiryhmän kohdalla. Opinnäytetyön luotettavuutta voisi lisätä se, jos se toteutettaisiin monessa päiväkodissa samaan aikaan isommalla otannalla lapsia.

## LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Järvinen, M. Laine, A. & Hellmann-Suominen, K. 2011. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Kettunen, I. 2017. Osallisuus on lapsen oikeus. Julkaistu 13.03.2017. Luettu 9.10.2022. <https://www.talentia-lehti.fi/osallisuus-on-lapsen-oikeus/>

Koivunen, P. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa: havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lautamo, T. & Laaksonen, V. 2019. Ralla: leikki- ja kaveri taitojen havainnointimenetelmät. Ralla oy.

Marjanen, P. Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piirissä: yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettu 9.10.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Luettu 28.10.2022. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Papunet. 2022. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseksi. Kuvapankki. Luettu 14.4.2021. <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Tallinna: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Pulli, E. 2007. Liikuntaleikkejä 1–3- vuotiaille. Helsinki: Tammi

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

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat ja ravitsemus. Liikuntasuositukset. Luettu 20.9.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Lapsen osallisuus. Luettu 9.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

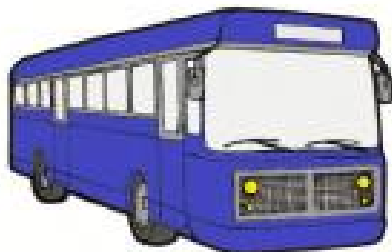
Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. 2022. Helsinki. Luettu 21.9.2022.

## LIITTEET

### Liite 1. Liikuntakortit

#### Liiku kuin linja-auto

Mikä kulkuneuvo on kuvassa?  
Miten se liikkuu?  
Ottakaa ratista kiinni ja liikkukaa ympäri huonetta  
kuin linja-auto.  
Halutessaan voi myös äännellä  
kuin kyseinen kulkuneuvo!



#### Liiku kuin juna

Mikä kulkuneuvo on kuvassa?  
Miten se liikkuu?  
Liikkukaa ympäri huonetta kuin juna.  
Halutessaan voi myös äännellä kuin kyseinen kulkuneuvo!



#### Liiku kuin lentokone

Mikä kulkuneuvo on kuvassa?  
Miten se liikkuu?  
Levittäkää siipenne ja lentäkää ympäri  
huonetta kuin lentokone!



### Liiku kuin soutuvene

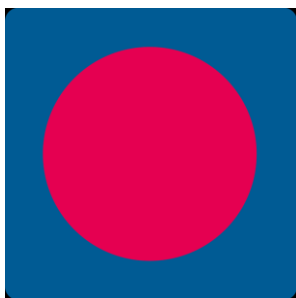
Mikä kulkuneuvo on kuvassa?  
Miten se liikkuu?  
Ottakaa aivot käsiin  
ja soudelkaa ympäri huonetta  
kuin soutuvene!



### Liikennevaloleikki

Ohjaaja kertoo aluksi leikin säännöt ja käydään läpi liikennevalojen värien merkitykset. Lapset ajavat ympäri huonetta tai salia "ratin" kanssa. Kun ohjaaja näyttää **punaista** merkkiä, lasten täytyy pysähtyä. **Vihreällä** merkillä saa jatkaa matkaa ja ajella ympäri tilaa. **Ohjaaja sanoo värin myös ääneen**, jotta lapset varmasti huomaavat sen.





### Autojen etsintä

Ohjaaja piilottaa ympäri salia tai huonetta pikkuautoja.  
Lasten tehtävänä on löytää kaikki autot  
ja palauttaa ne tiettyyn paikkaan.



Lähtekää ajamaan autolla ympäri tilaa!

Taustalla kuuluu musiikkia.

Aina musiikin stopatessa myös autot pysähtyvät paikalleen.

Musiikin jatkuessa myös autojen matka jatkuu!



### Liiku kuin käärme

Mikä eläin on kuvassa?

Miten se liikkuu?  
 Entä mitä ääntä se pitää?  
 Liikkukaa ympäri tilaa kuin käärme  
 ja sihiskää käärmeen lailla!



### Pikkukoiratarina

**Ohjaaja kertoo tarinan koirasta ja lapset liikkuvat sillä tavoin, miten koira tarinassa liikkuu.**

Pikkukoira **käveli** pitkin kaupunkia.

Se **heilutti häntäänsä** ja **haukkui**.

Sitten koiralla tuli tylsää

ja se päätti alkaa kävelemään **mutkitellen**.

Mutkittelu oli koirasta niin hauskaa,

että se päätti alkaa temppuilemaan.

Ensin koira alkoi **hyppimään** ylös alas.

Tämän jälkeen koira päätti alkaa kävelemään **takaperin**.

Se käveli takaperin niin kauan, kunnes taakse tuli este,

ja koiran täytyi jatkaa matkaa **etuperin**.

Koira jatkoi matkaansa niin kauan, kunnes sitä alkoi väsyttää.

Koira alkoi väsyttää niin paljon,

että se **käpertyi maahan** ja alkoi **nukkua**.

Koira nukkui siinä aamuun asti.

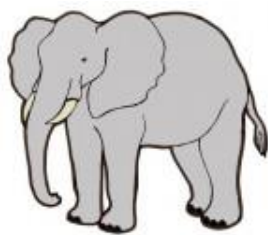


### Liiku kuin norsu!

Mikä eläin kuvassa on?

Miten se liikkuu?

Liikkukaa ympäri tilaa  
 tömistellen kuin norsut!



### **Liiku kuin koira!**

Mikä eläin kuvassa on?

Miten se liikkuu?

Mitä ääntä se pitää?

Liikkukaa ympäri tilaa haukkuen kuin koirat!



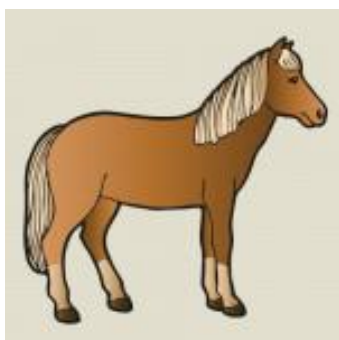
### **Liiku kuin hevonen!**

Mikä eläin kuvassa on?

Miten se liikkuu?

Mitä ääntä se pitää?

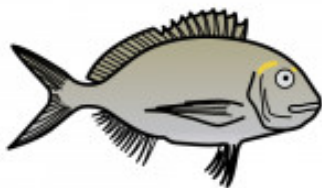
Laukatkaa ympäri tilaa hirnahtellen kuin hevoset!



### **Liiku kuin kala!**

Mikä eläin kuvassa on?

Liikkukaa ympäri tilaa kuin kalat!



**Liiku kuin pupu!**

Mikä eläin kuvassa on?  
Pomppikaa ympäriinsä kuin puput!



**Liiku kuin sammakko!**

Mikä eläin kuvassa on?  
Liiku ympäriinsä pomppien kuin sammakot!



**Juokse eläimen luo**

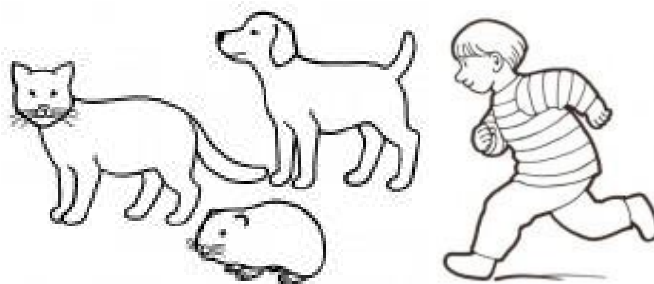
Leikissä voidaan käyttää esimerkiksi kuvia tai pehmoleluja.  
Ohjaaja laittaa saliin tai huoneeseen eläimiä eri paikkoihin.  
Lapset seisovat aluksi keskellä huonetta ja aikuinen huutaa:  
**”juokse eläimen X luo”**

Lapset juoksevat mainitun eläimen luo.

Tämän jälkeen lapset palaavat keskelle huonetta

**liikkuen kuin aiemmin mainittu eläin.**

*(HUOM. Ulkona voi eläinten sijaan käyttää esimerkiksi kiveä, puuta jne.)*



### **Kapteeni käskee**

Ohjaaja toimii kapteeni ja lapset seisovat rivissä.

Ohjaaja kertoo käskyjä, esimerkiksi

”**kapteeni käskee** nostaa kädet ylös”,

”**kapteeni käskee** hyppiä”,

”**kapteeni käskee** marssia”,

”**kapteeni käskee** taputtaa”



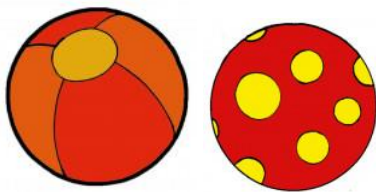
### **Pallojen kuljetus paikalleen**

Ohjaaja kaataa värikkäitä palloja keskelle huonetta.

Lasten täytyy juosta viemään pallot omiin koppiinsa, jotka on aseteltu ympäri huonetta.

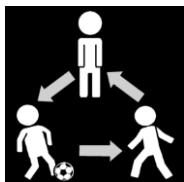
Pallot voi lajitella esim. koon tai värin perusteella.

*(HUOM. Jos eri koppiin asettelu on liian hankalaa, voidaan käyttää vain yhtä koppaa.)*



### Pallon kieritys toiselle

Istutaan ringissä ja kieritetään pallo lapselle x.  
 Lapsi x kierittää pallon lapselle y,  
 joka kierittää pallon lapselle z jne.  
 Samalla joko lapsi itse tai ohjaaja voi sanoa sen lapsen nimen,  
 jolle pallo kieritetään.  
 Näin lapset oppivat lisäksi myös toistensa nimiä.



### Piiri pieni pyörii

Piiri pieni pyörii  
 Piiri pieni pyörii,  
 lapset siinä hyörii,  
 sormet sanoo soo soo soo,  
 kengän kangat koo, koo, koo.

Piiri pieni pyörii,  
 lapset siinä hyörii,  
 kädet sanoo lip lap lap,  
 kengän kärjet kip kap kap.

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



## Jumppalaulu

Lauletaan ja kosketaan mainittua kohtaa:

”Pää, olkapää, peppu

polvet, varpaat,

polvet, varpaat,

pää, olkapää, peppu,

polvet, varpaat,

polvet, varpaat.

Silmät, korvat ja vatsaa taputan.”

Voidaan toistaa niin monta kertaa, kun halutaan.



## Häntäpallojen/hernepussien heitto

Heitetään häntäpalloja/hernepussia koriin tai vanteen sisään.

Hernepusseja voi myös liikuttaa ohjeiden mukaan

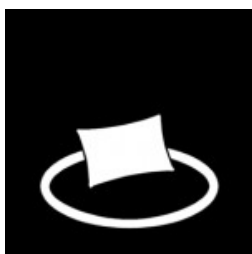
esim. laittakaa hernepuski pään päälle, jalkojen väliin, selän päälle.

HUOM. Ulkona voidaan leikkiä samaa leikkiä

vierittämällä pallo vanteen sisään,

tai heittämällä esim. käpyä vanteen

tai piirretyn ympyrän sisään.



## Erilaiset hyppytyylit

**Nyt hypitään! Millaisia eri hyppytyylejä tiedät?**

**Ohjaaja voi joko kysyä lapsilta erilaisia hyppytapoja**

**tai kertoa lapsille ohjeita, millä tavoin hypitään.**

ESIM.

Hypi tasajalkaa kuin kenguru.

Hypi haarahyppyjä.

Hypi eteenpäin.

Hypi sivulle.

Hypi taaksepäin.

Hyppää niin korkealle, että kosketat kattoa.

Hypi x-hyppyjä.



**Liiku kontaten!**

Konttaa eteenpäin kuin taapero!



**Liiku juosten!**

Juokse hurjaa vauhtia eteenpäin kuin gepardi!

Kuinka kovaa juokset?



**Liiku karhukävellen!**

Liiku ympäri tilaa kävellen karhukävelyä kuin karhu!



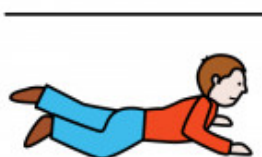
**Liiku istualleen!**

Onnistutko liikkumaan ympäri tilaa istualleen?



**Liiku ryömien!**

Liiku ympäri tilaa ryömien kuin vauva!



## Liite 2. Lupakysely vanhemmille lapsen osallistumisesta opinnäytetyöhön

Hei vanhempi!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta ja teen tällä hetkellä opinnäytetyötä. Opinnäytetyöni aihe on Liikuntakasvatuksen tukeminen alle 3-vuotiaiden ryhmässä – osallistavat liikuntakortit liikuntakasvatuksen edistäjänä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että pyrin liikuntakorttien avulla tuomaan lisää ideoita alle 3-vuotiaiden liikuntakasvatukseen sekä tukemaan alle 3-vuotiaiden liikuntakasvatusta kyseisessä ryhmässä.

Tulen käyttämään liikuntakortteja sekä arjessa, että muutamalla liikuntatuokiolla. Tuokioiden pituus riippuu lasten mielenkiinnosta ja jaksamisesta. Tutkimuksen aikana liikutaan sekä sisällä, että ulkona.

Toivon, että saisin havainnoida lastanne tutkimuksen aikana. Lasten anonymiteetti on suojattu ja havainnointimateriaalit ovat vain minun nähtävissäni opinnäytetyötä varten. Kukaan ei siis materiaaleja tule koskaan minun lisäksi näkemään. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kaikki materiaali poistetaan, eikä niitä ole enää mahdollista löytää tai käyttää.

Opinnäytetyön ohjaajani on Hanna-Kaisa Korpikoski Tampereen ammattikorkeakoulusta. Häneen voi tarvittaessa olla yhteydessä sähköpostilla [hanna-kaisa.korpikoski@tuni.fi](mailto:hanna-kaisa.korpikoski@tuni.fi).

Sain ..... ryhmän kanssani yhteistyöhön ja haluaisimmekin teiltä kysyä, voisiko lapsenne mahdollisesti osallistua liikuntakorttien käyttöön arjessa ja liikuntatuokioilla?

Lapseni saa osallistua.

Lapseni ei saa osallistua.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Lapsen ikä: \_\_\_\_\_ – vuotta

Ystävällisin terveisin,

Jenna Salonen

[jenna.salonen@tuni.fi](mailto:jenna.salonen@tuni.fi)