

**Jutta Sinko**

# **ILMAN SALIAKIN ON MAHDOLLISTA LIIKKUA**

**Liikunta-projekti Satumajakan päiväkodissa Kalajoella**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi (AMK)  
Huhtikuu 2023**



<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Huhtikuu 2023	<b>Tekijä/tekijät</b> Jutta Sinko
<b>Koulutus</b> Sosionomi (AMK)		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> ILMAN SALIAKIN ON MAHDOLLISTA LIIKKUA. Liikunta-projekti Satumajakan päiväkodissa Kalajoella		
<b>Työn ohjaaja</b> Anne Jaakonaho		<b>Sivumäärä</b> 36 + 10
<b>Työelämäohjaaja</b> Satu Kanerva		
<p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin projektina. Opinnäytetyön tilaajana toimi Kalajoen kaupungin varhaiskasvatuspalvelut, yksikkönä Satumajakan päiväkotia ja ryhmänä kaksivuotisen esiopetuksen kokeiluryhmä Luotsit. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lasten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, Satumajakan päiväkodin Luotsit-ryhmän sisätiloissa. Toiminnallinen opinnäytetyö kulki varhaiskasvatusyksikössä nimellä Liikunta-projekti. Opinnäytetyön Liikunta-projekti koostui varhaiskasvatusyksikössä viidestä pedagogisesti suunnitellusta, toteutusta, dokumentoidusta sekä arvioidusta interventiokerrasta. Jokaiselle kerralle oli asetettu omat tavoitteet.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön keskeinen tietoperusta koostuu alle kouluikäisen lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, 5-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä, liikunnasta varhaiskasvatuksessa, yhteistyöstä huoltajien kanssa sekä lasten, huoltajien ja varhaiskasvattajien osallisuudesta. Toiminnallisen opinnäytetyön interventiot on suunniteltu pohjautuen varhaiskasvatuksen ohjaaviin asiakirjoihin, joita ovat varhaiskasvatuslaki, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista arvioitiin Liikunta-projektin toiminnallisten ratkaisuiden, tuotosten, lasten ja varhaiskasvattajien palautteiden sekä havaintojeni perusteella. Lasten palautteen antamista tuettiin hymynaama-palautelappujen avulla. Arvioinnissa tarkastelin myös lasten ja huoltajien osallisuutta sekä projektin aikataulullista toteutumista.</p> <p>Liikunta-projektista saatujen palautteiden sekä havaintojen perusteella voidaan todeta, että Liikunta-projekti lisäsi lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintamahdollisuuksien määrää lapsille mieleisellä tavalla ryhmän sisätiloissa. Liikunta-projekti tuki lasten osallisuutta, ja lapset pääsivät vaikuttamaan interventioiden kulkuun sekä suunnittelu- että toteutusvaiheessa.</p>		
<b>Asiasanat</b> Fyysinen aktiivisuus, lapsen motorinen kehitys, lasten osallisuus, oppimisympäristö, pedagoginen toiminta, toimintakulttuuri, varhaiskasvatus, yhteistyö		

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> April 2023	<b>Author</b> Jutta Sinko
<b>Degree programme</b> Bachelor of Social Services		
<b>Name of thesis</b> NO GYM REQUIRED. A Physical Activity project at Satumajakka kindergarten in Kalajoki		
<b>Centria supervisor</b> Anne Jaakonaho	<b>Pages</b> 36 + 10	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> Satu Kanerva		
<p>The thesis is a functional thesis, which was carried out as a project. The thesis was commissioned by the Early Childhood Education and Care Services of the City of Kalajoki, more specifically Satumajakka kindergarten and its two-year pre-primary experiment group, Luotsit. The purpose of the functional thesis was to increase the level of daily physical activities of the children among the Luotsit group in their indoor premises. The project, which the functional thesis was based on, was known as The Physical Activity project within the Early Childhood Education and Care Services. It consisted of five pedagogically planned, executed, documented and assessed intervention sessions. Each of the sessions had their own objectives.</p> <p>The theoretical framework of the functional thesis focuses on physical activities of preschool aged children, development of motor skills of 5-year-olds, physical activities in early childhood education and care, cooperation between educators and care-givers, and participation of children, care-givers and educators. The interventions were planned based on guidelines on early childhood education, such as the Act on Early Childhood Education and Care, National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care, as well as the local plan for early childhood education.</p> <p>The achievement of the objectives of the functional thesis were assessed based on the practical solutions and outputs of the Physical Activity Project, in addition to feedback from the children and educators. The process of receiving feedback from the children was supported by giving them feedback notes with smiley faces. In the assessment, attention was also given to the participation level of the children and care-givers, and the project execution schedule.</p> <p>Based on the feedback and observations, it can be stated that the Physical Activity project increased the functional opportunities enhancing children's physical activity levels. The Physical Activity project supported the participation of the children and the children had the chance to affect the implementation of the interventions in the planning and execution phases.</p>		

### Key words

Children's participation, cooperation, early childhood education, learning environment, motor development of the child, organizational culture, pedagogical activities, physical activity

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **FYYSINEN AKTIIVISUUS**

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka lisää energiakulutusta. (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015.)

### **INTERVENTIO**

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä interventio tarkoittaa etukäteen suunniteltuja, pedagogisesti toteutettuja ja tavoitteellisia ohjaustilanteita, joissa kohderyhmä oli mukana.

### **LIIKUNTA-PROJEKTI**

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö kulkee opinnäytetyön eri vaiheiden läpi nimellä Liikunta-projekti.

### **MOTORINEN KEHITYS**

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä keskityn 5-vuotiaan lapsen motoriseen kehitykseen. Motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka mahdollistaa lapsen liikkumisen. Lapsen motorinen kehittyminen tapahtuu vaiheittain. (Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä.)

### **OSALLISUUS**

Interventiossa pyrin tavoitteellisesti lisäämään lasten osallisuuden tunnetta sitä, että he tuntevat toimintaan osallistumisen lisäksi voivansa vaikuttaa toimintaan ja sen luomiin mahdollisuuksiin sekä saavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmän jäsenenä.

### **OPPIMISYMPÄRISTÖ**

Oppimisympäristö tarkoittaa tilaa, paikkaa, käytäntöjä, välineitä, tarvikkeita ja yhteisöä, jotka tukevat lapsen oppimista, kehitystä ja vuorovaikutusta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 32).

### **PEDAGOGINEN DOKUMENTOINTI**

Pedagoginen dokumentointi on työmenetelmä, jonka avulla voidaan suunnitella, toteuttaa, arvioida ja kehittää varhaiskasvatuksen toimintaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 37).

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 LIIKUNTA-PROJEKTIN KUVAUS JA PÄÄTEHTÄVÄT</b> .....	<b>3</b>
<b>3 LIIKUNTA-PROJEKTIN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA</b> .....	<b>8</b>
3.1 Alle kouluikäisen lapsen fyysinen aktiivisuus.....	8
3.2 5-vuotiaan lapsen motorinen kehitys.....	9
3.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa .....	10
3.3.1 Yhteistyö huoltajien kanssa.....	12
3.3.2 Lasten, huoltajien ja varhaiskasvattajien osallisuus .....	12
3.3.3 Toimintakulttuuri ja oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa .....	13
3.3.4 Pedagoginen dokumentointi varhaiskasvatuksessa .....	14
3.3.5 Sosionomina ohjaaminen varhaiskasvatuksessa .....	14
<b>4 LIIKUNTA-PROJEKTIN TOTEUTUS</b> .....	<b>15</b>
4.1 Ensimmäinen interventio.....	15
4.2 Toinen interventio .....	18
4.3 Kolmas interventio .....	21
4.4 Neljäs interventio .....	24
4.5 Viides interventio .....	26
<b>5 LIIKUNTA-PROJEKTIN KESKEISET TULOKSET</b> .....	<b>28</b>
<b>6 POHDINTA</b> .....	<b>33</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>35</b>
<b>LIITTEET</b>	
<b>KUVIOT</b>	
KUVIO 1. Liikunta -projektin rakenne ja prosessi .....	7
<b>KUVAT</b>	
KUVA 1. Toiminnallisen muistipelin vaihtoehtoista äänestäminen.....	4
KUVA 2. Hahmottamispelin vaihtoehtoista äänestäminen .....	5
KUVA 3. Liikuntavälinekuvastosta liikuntavälineiden äänestämistä.....	17
KUVA 4. Lasten mielipide ensimmäisestä interventiosta .....	18
KUVA 5. Häntäpallojen heittoa reikäkankaan läpi .....	19
KUVA 6. Temppuradan aikana tehtiin lasten aloitteesta punnerruksia.....	20
KUVA 7. Lasten mielipide toisesta interventiosta.....	21
KUVA 8. Toiminnallisen muistipelin peluuta .....	22
KUVA 9. Lasten mielipide kolmannesta interventiosta .....	23
KUVA 10. Hedelmäpelin pelaamista.....	24
KUVA 11. Lasten mielipide neljännessä interventiosta.....	25

**TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Liikunta-projektin tulokset .....	32
---	----

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin projektina. Toiminnallinen opinnäytetyö kulki varhaiskasvatusyksikössä nimellä Liikunta-projekti. Opinnäytetyön tilaajana toimi Kalajoen kaupungin sivistystoimeen kuuluva varhaiskasvatuspalvelut, yksikkönä Satumajakan päiväkoti ja ryhmänä kaksivuotisen esiopetuksen kokeiluryhmä Luotsit. Kyseinen ryhmä valikoitui opinnäytetyöni kohteeksi, koska kävi ilmi, että Luotsit-ryhmän lapset ovat aktiivisia, mutta heidän sisätilojensa luomat mahdollisuudet ovat rajalliset liikunnalliseen toimintaan. Luotsit-ryhmä toimii erillään Satumajakan päiväkodin päätalosta. Jonkin matkan päässä sijaitseva liikuntasali on heidän käytössään ennalta sovituin vuoroin, ei kuitenkaan päivittäin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lasten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, Satumajakan päiväkodin Luotsit-ryhmän sisätiloissa. Keskeisinä tavoitteina innostaa lapsia liikkumaan enemmän päivän aikana, edistää lasten hyvinvointia ja positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. Opinnäytetyöprojektin päätehtävinä oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa sekä inspiroida lapsia ja huoltajia lisäämään liikkumista kotona.

Lasten liikuntasuosituksen (2021) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivän aikana monipuolisesti, sen intensiteettiä vaihdellen, vähintään kolme tuntia päivässä. Lasten toimintaa päivän aikana tulisi suunnitella ja ohjata niin, ettei liian pitkiä paikallaoloaikoja tai istumisjaksoja syntyisi. Välttämättömät pidemmät paikallaolo- ja istumisjaksot tulisi tauottaa. Liikkuminen on lapselle ominaista, ja heidän leikkinsä ovatkin yleensä aktiivisia. Myös oppiminen on luontevaa toiminnan kautta. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 11.) Varhaiskasvatuksessa tulisi luoda lapsille mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen pitkin päivää niin sisällä kuin ulkona. Lasten liikkumistottumuksiin voidaan varhaiskasvatuksessa vaikuttaa yhdessä lasten perheiden kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä avaan ensin taustaa opinnäytetyölle ja sen jälkeen esittelen Liikunta-projektini tarkoituksen, päätehtävät ja tavoitteet. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaavina asiakirjoina toimivat varhaiskasvatuslaki (540/2018), varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) ja Kalajoen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma (2019). Jokainen pedagogisesti suunniteltu ja toteutettu interventio kuvaillaan erikseen tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista tarkastelin sekä interventiokohtaisesti että Liikunta-projektin kokonaisuutta

tarkastellen. Liikunta-projektin arviointi tehtiin toiminnallisten ratkaisujen, tuotosten, lasten ja varhaiskasvattajien palautteiden sekä havaintojeni perusteella. Arvioinnissa tarkastelin myös lasten ja huoltajien osallisuutta sekä projektin aikataulullista toteutumista. Toiminnallisen opinnäytetyön lopussa reflektoin varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssien (2019) kautta omaa toimintaani ja ammatillista kasvuani opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat fyysinen aktiivisuus, motorinen kehitys, varhaiskasvatus, osallisuus, yhteistyö, toimintakulttuuri, oppimisympäristö ja pedagoginen dokumentointi.

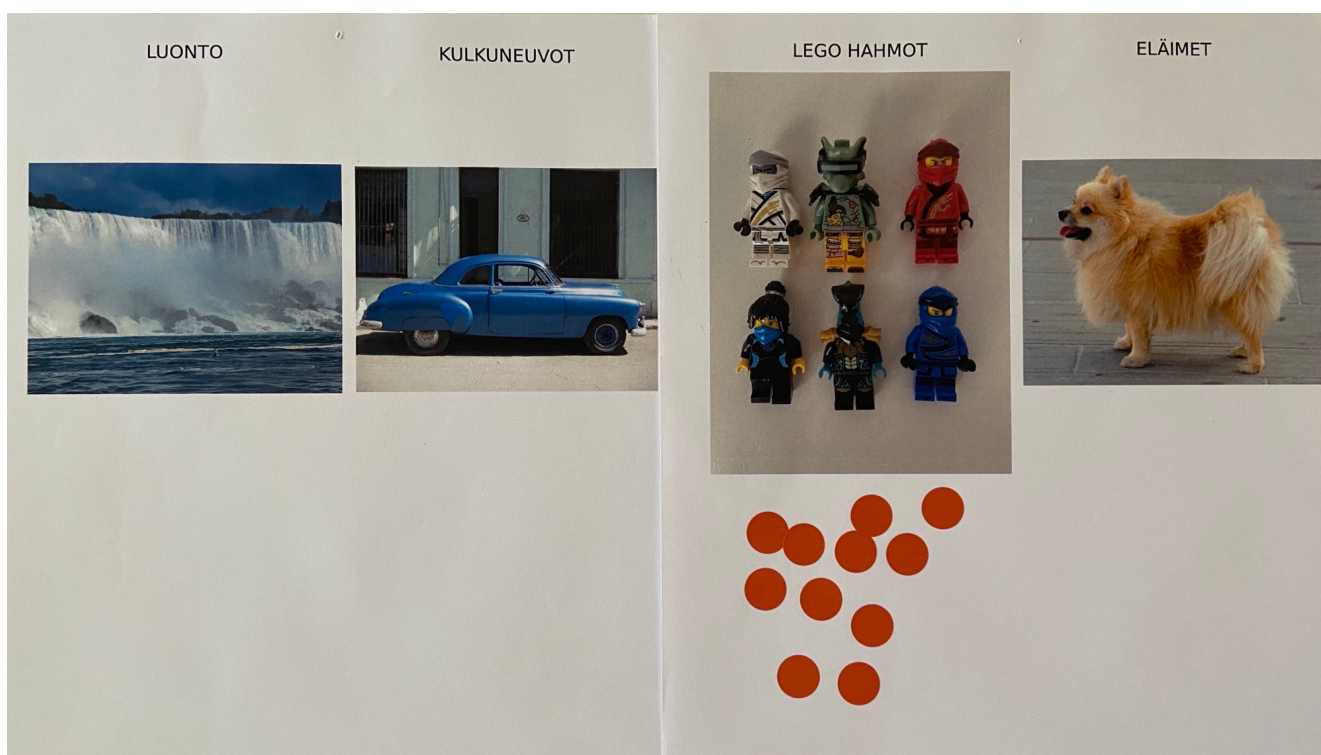
## 2 LIIKUNTA-PROJEKTIN KUVAUS JA PÄÄTEHTÄVÄT

Toiminnallisena opinnäytetyönä toteuttamani Liikunta-projekti toteutui kevään 2022 aikana. Interventiot järjestettiin huhti- ja toukokuun aikana Satumajakan päiväkodissa, kaksivuotisen esiopetuksen koetiluryhmä Luotseilla. Tässä luvussa kerron ensin yleisesti projektien vaiheista ja sen jälkeen siirryn kuvailemaan tämän toiminnallisen opinnäytetyön eli Liikunta-projektin vaiheita. Luvun lopussa käsitelen vielä Liikunta-projektin tarkoitusta, tavoitteita ja päätehtäviä. Liikunta-projektin rakenne on kuvattuna sivulla 7 (KUVIO 1).

Yleisesti projekteista voidaan tunnistaa erilaisia vaiheita. Näitä ovat tarpeen tunnistaminen, määrittely, suunnittelu, toteutus ja projektin päättäminen. Projekti voi saada alkunsa asiakkaan tilauksesta, sisäisestä ideasta tai sisäisen kehitystarpeen tunnistamisesta. Projekteissa on määrittelyvaihe, joka on joko erillinen tai kuuluu osaksi tarpeentunnistamis- tai suunnitteluvaihetta. Suunnitteluvaihe on projektin yksi tärkeimmistä vaiheista, siinä tarkennetaan aiemmin asetettuja tavoitteita sekä varmistetaan projektin tekijän ja teettäjän yhteisymmärrys kokonaisuudesta. Vaikka projektin taustalla olisi kuinka hyvä suunnitelma tahansa, sitä täytyy olla valmis muokkaamaan jatkuvasti projektin aikana (Kettunen 2009, 45–55). Projektin toteutusta aloittaessa on hyvä vielä tarkistaa mitä tehdään, miten ja millaisin resurssein (Kettunen 2009, 156). Jokaisella projektilla tulee olla selkeä lopetus myös henkisellä tasolla, loppuraportin lisäksi (Kettunen 2009, 181). Nämä projektin vaiheet ovat tunnistettavissa myös tässä Liikunta-projektissa.

Oman varhaiskasvatuksen lastenhoitajan työni kautta Kalajoen kaupungilla olin tietoinen siitä, millaisia tiloja Satumajakan päiväkodin ryhmillä on käytössään. Luotsit-ryhmä sijoittui projektia suunniteltaessa ja interventioiden aikaan omakotitalon tyyppiseen kiinteistöön, jossa ei ollut käytössä omaa liikuntasalia. Pienen kävelymatkan päähän sijoittuva liikuntasali oli heidän käytössään ennalta sovituin vuoroin, mutta ei kuitenkaan viikoittain. Kohderyhmän varhaiskasvatustyöntekijöiden kanssa keskustellessa ilmeni myös, että ryhmä on liikunnallisesti hyvin aktiivinen. Näin ollen sekä päiväkodin johtajan että ryhmän varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa keskusteltuani koimme yhdessä Liikunta-projektin tarpeen sopivaksi juuri tälle ryhmälle. Tässä vaiheessa Liikunta-projektin tarkoitus, tavoitteet ja päätehtävät hahmottuivat jo melko selkeästi, joten projektin määrittelyvaihe kuului osaksi tarpeen tunnistamisen vaihetta.

Liikunta-projektin suunnitteluvaiheeseen kuului yhteistyön tekeminen Satumajakan päiväkodin johtajan sekä Luotsit-ryhmän varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa. Keskustelujen kautta selvitin, miten lasten liikkumista oli aiemmin tuettu ryhmässä. Suunnitteluvaiheessa tutustuin päiväkotia Satumajakan liikuntavälineisiin. Liikuntavälineiden lainaamista varten eri yksiköihin valokuvasin kaikki liikuntavälineet ja kokosin niistä erillisen liikuntavälinekuvaston. Liikuntavälinekuvasto jaettiin jokaiseen ryhmään, kaikkiin yksiköihin. Yksi kuvasto jätettiin myös Satumajakan liikuntavälinevarastoon, johon voi merkitä kuvan alle, mikä ryhmä ja milloin on liikuntavälineen lainannut. Suunnitteluvaiheessa valmistin interventioita varten myös kaikki tarvittavat välineet sekä materiaalit. Lapset pääsivät osallistumaan suunnitteluun jo tässä vaiheessa ensimmäisen kerran, kun vierailin ryhmässä yhtenä aamuna. Lapset äänestivät tarrojen avulla erilaisista vaihtoehdoista mieleisensä vaihtoehdot niin toiminnallista muistipeliä (KUVA 1) kuin hahmottamispeliä (KUVA 2) varten. Kaikki opinnäytetyössäni esiintyvät kuvat ovat itse ottamiani.



KUVA 1. Toiminnallisen muistipelin vaihtoehdoista äänestäminen



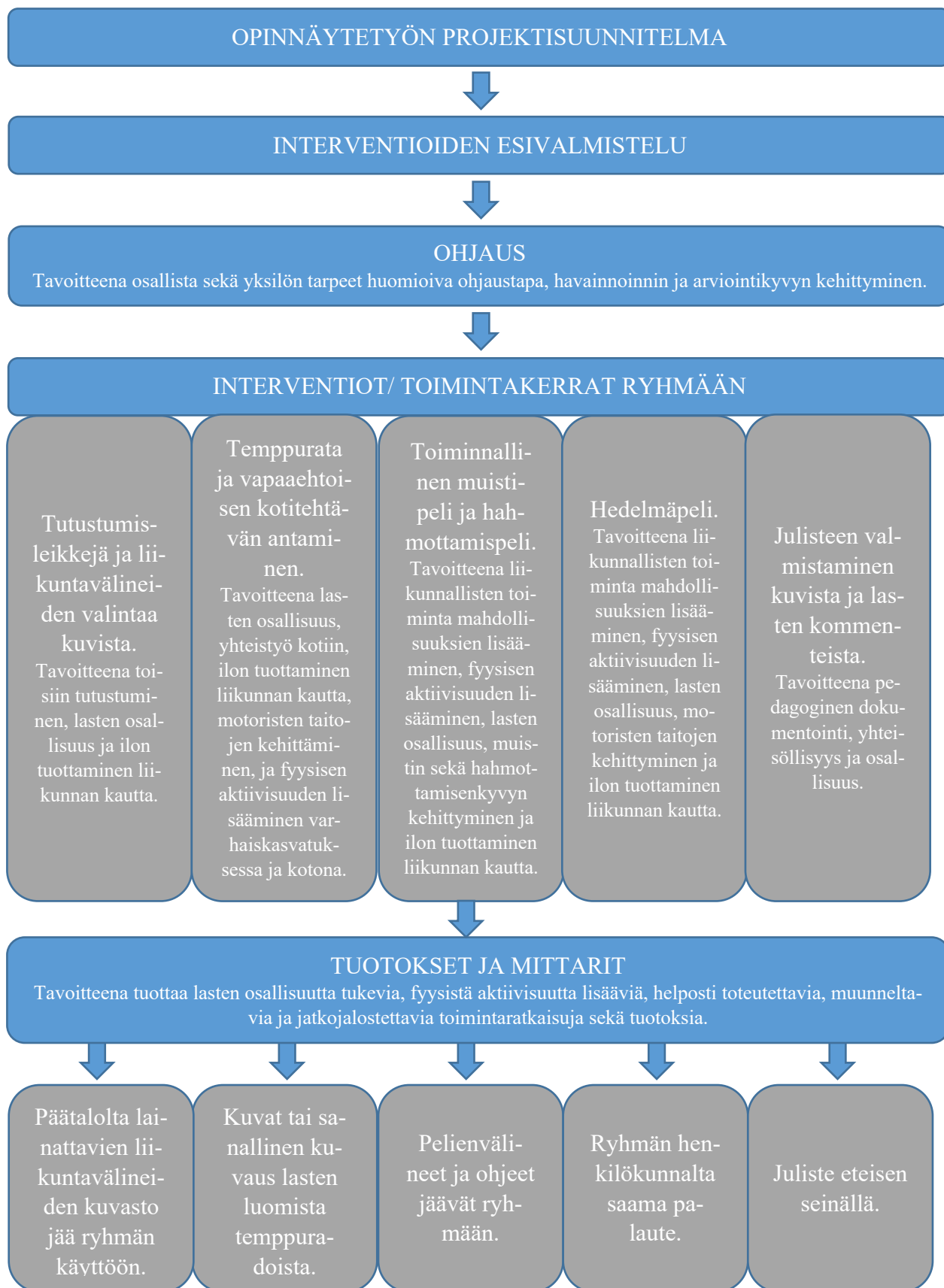
KUVA 2. Hahmottamispelin vaihtoehtoista äänestäminen

Projektisuunnitelman valmistuttua, siirryttiin projektin toteutukseen. Ennen ensimmäistä interventio-kertaa kävimme vielä varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa läpi interventioiden toteutusta. Pedagogisesti suunniteltuja interventioita/toimintakertoja ryhmään oli yhteensä viisi kappaletta. Liikunta-projektin interventioiden sisältöihin tuli pieniä sisältömuutoksia lasten osallisuutta arvioitaessa projektin aikana sekä aikataulullisista syistä. Projektin päättäminen Luotsit-ryhmässä tapahtui viimeisellä interventio-kerralla, jolloin valmistimme julisteen kuvista ja lasten kommentteista. Tämän kautta myös lapset tiedostivat selkeästi, että Liikunta-projekti on tullut päätökseen.

Toiminnallisen opinnäytetyöni Liikunta-projektin tarkoituksena oli kehittää lasten liikunnallisia toimintamahdollisuuksia Satumajakan päiväkodin Luotsit-ryhmän sisätiloissa. Keskeisinä tavoitteina innostaa lapsia liikkumaan enemmän päivän aikana, edistää lasten hyvinvointia ja positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. Opinnäytetyöprojektin päätehtävinä oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa sekä inspiroida lapsia ja huoltajia lisäämään liikuntaa kotona. Liikunta-projektin kautta syntyneiden tuotosten ja toimintaratkaisujen tavoitteina oli, että ne olisivat arjessa helposti toteutettavia, muunneltavia sekä jatkojalostettavia. Niiden tulisi myös tukea lasten osallisuutta. Jokaiselle interventiolle/toimintakerralle oli lisäksi asetettu omat tavoitteet, jotka näkyvät kuviossa 1 (KUVIO 1). Interventioiden sisällöt ovat tarkemmin kuvattuna liitteessä 4 (LIITE 4).

Liikunta-projektin myötä pyrin myös kehittämään omaa osallistavaa sekä yksilön tarpeita huomioivaa ohjaustapaani, havainnoimaan ja arvioimaan toimintaympäristön luomia mahdollisuuksia sekä kehittämään sitä, lasten fyysistä aktiivisuutta paremmin tukevaksi. Näiden taitojen kehittämisen myötä pyrin sisäistämään paremmin tällaisen toimintaympäristöä kehittävän ja lasten mahdollisuuksia lisäävän toimintamallin.

Liikunta-projektin kautta syntyneistä ideoista, toimintaratkaisuksista ja tuotoksista voivat hyötyä myös muut varhaiskasvatusryhmät. Liikuntasalin päivittäinen käyttö on harvalle ryhmälle mahdollista. Lapset tarvitsevat aktiivista fyysistä toimintaa pitkin päivää, myös ryhmätiloissa ollessaan, jotta he jaksavat keskittyä myös rauhallisempiin toimintoihin. Lisäksi pitkin päivää toteutetulla liikkumisella varmistetaan päivittäisen kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden tavoite helpommin. (Liikuntasuositukset 2021.)



KUVIO 1. Liikunta-projektin rakenne ja prosessi

### 3 LIIKUNTA-PROJEKTIN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

Tässä luvussa avaan opinnäytetyössä käytettävää keskeistä tietoperustaa. Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat fyysinen aktiivisuus, motorinen kehitys, varhaiskasvatus, osallisuus, yhteistyö, toimintakulttuuri, oppimisympäristö ja pedagoginen dokumentointi. Lisäksi avaan kohderyhmän motorista kehitysvaihetta. Keskeinen tietoperusta luo perustaa opinnäytetyön projektille.

#### 3.1 Alle kouluikäisen lapsen fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on erilaisia liikkumismuotoja, intensiteettiä sekä kuormittavuutta vaihdellen. Se voi olla niin ulkona kuin sisällä tapahtuvaa leikkimistä, ohjattua liikuntaa tai luonnossa liikkumista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.) Liikuntasuosituksen mukaan fyysistä aktiivisuutta alle kouluikäiselle lapselle tulisi kertyä vähintään kolme tuntia päivässä. Siitä tunnin tulisi olla vauhdikasta liikkumista, kuten hyppelyä tai juoksuleikkejä. Kaksi tuntia tulisi taas olla kevyemmän kuormituksen liikkumista, kuten kävelyä tai keinumista. Myös arjen muut aktiiviset toiminnot ovat lapselle tärkeitä, ja niiden kautta voidaan estää turhan pitkiä istumishetkiä. Jokaisen lapsen tulee kuitenkin saada rauhoittua, levätä, nukkua ja saada riittävästi terveellistä ravintoa. (Liikuntasuositukset 2021.)

Liikkuminen on lapsille ominaista, ja heidän leikkinsä ovatkin yleensä aktiivisia (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 11). Oppiminen tapahtuu tutkimalla, kokeilemalla, yrittämällä ja erehtymällä, mieluusti toiminnan kautta. Pitkät paikallaanolojaksot eivät ole oppimiseenkaan kannalta eduksi. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 11.)

Fyysisellä aktiivisuudella on yhteys lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä sairauksia sekä niihin vaikuttavien riskitekijöiden ilmenemistä, kehittää tuki- ja liikuntaelimeistöä, vaikuttaa positiivisesti luu- ja lihasmassaan, kehittää aivojen toimintaa, parantaa liikkuvuutta, edistää painonhallintaa, edistää liikuntataitoja sekä aistien, hermoston ja lihasten yhteistoimintaa, parantaa reaktionopeutta ja tasapainokykyä, kehittää vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä edistää parempia liikunta- ja terveystottumuksia myöhemmällä iällä. Näiden lisäksi hyvin suunnitellun liikunnan avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen minäkuvan kehittymiseen. (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020.)

### 3.2 5-vuotiaan lapsen motorinen kehitys

5-vuotias lapsi elää omaksumisen vaihetta motoristen perustaitojen kehittymisessä. Motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttavat niin geeniperimä kuin elinympäristökin ja kehittyminen tapahtuukin näiden vuorovaikutuksessa. Motoristen taitojen oppiminen tapahtuu vaiheittain kokemusten ja harjoittelun kautta. Taidoille on ominaista kehittyä ns. hyppäysmäisinä muutoksina liikemallista seuraavaan. Taitojen kehittyminen on aina yksilöllistä. Perustaitojen kehittymisen vaiheita ovat alkeismallin, perusmallin ja automatisoituneen mallin vaiheet. Alkeismallivaiheessa lapsen joutuu kiinnittämään huomionsa kehonsa liikuttamiseen. Tällöin hän vasta tutustuu taitoon. Seuraavassa perusmallin vaiheessa hän jo harjoittelee taitoa, jolloin hän pystyy liikkumisen lisäksi jo jonkin verran kiinnittämään huomiota myös ympäristöön sekä muokkaamaan liikkumistaan sen vaatimalla tavalla. Taitojen kehittymiseksi liikkumista tarvitaan päivittäin. Automatisoituneessa vaiheessa lapsi omaa taidon ja hän voi sujuvasti keskittyä ympäristön huomioimiseen. (Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä.)

5-vuotias lapsi on touhukas kokeilija. Kehon hallinta on jo hyvää, hän kykenee liikkumaan monipuolisesti vaihtelevissa ympäristöissä. (Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä.) 5-vuotiaan kehitystasoa voidaan kuvata esim. seuraavilla taidoilla: 5-vuotiaan juoksu on jo kehittynyttä, hän pystyy lisäämään jo juoksunopeuttaan. Hän kykenee hyppäämään jo lähes metrin eteenpäin sekä yhdellä jalalla hyppääminen sujuu jo 15 metrin mittaisesti. Askelten ja hyppäämisen vaihtelut onnistuvat. Hän osaa ottaa jo pallon kiinni pelkillä käsillä, vartalon apua ei enää välttämättä tarvita. Pallon lyönnissä ja potkaisemisessa ollaan jo lähellä kypsää mallia, vartaloa osataan näissä jo hieman käyttää apuna. Usein 5-vuotias taitaa kuperkeikan tekemisen. Dynaamiset tasapainotaidot ovat jo melko kehittyneet. Staattinen tasapaino näkyy yhdellä jalalla seisomisena noin 3–5 sekunnin aikana. Tämän ikäinen lapsi pystyy jo yhdistelemään eri liikkumismuotoja toisiinsa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50–56.)

Mielikuvitukselliset leikit kavereiden kanssa ovat 5-vuotiaan mieleen. Hän harjoittelee sääntöleikkejä ja erilaisten liikuntavälineiden käsittelytaitoja. (Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä.) Tilankäytöllisiä haasteita ei ilmene enää samalla tavalla kuin ennen. 5-vuotias osaa jo hakea itselleen ja omalle toiminnalleen paremmin tilaa. Törmäilyjä tms. ei enää synny enää niin usein, lapsi hallitsee pysähtymisen ja suunnan vaihtamisen taidon. Leikkejä ja pelejä voi valikoida jo monipuolisesti toimintaan mukaan. 5-vuotiasta kiinnostaa myös joukkuekisailu ja -pelailu sekä taktikointi. (Karvonen

ym. 2003, 141.) Uinnin, luistelun ja hiihdon alkeiden mielellään harjoitteluun kuuluvat osaksi ikävaihetta (Karvonen ym. 2003, 63). 5-vuotiaana motorista kehittymistä tuetaan selkeillä ohjeilla, kannustamalla lasta kokeilemaan ja oivaltamaan myös erehdysten kautta. (Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä.)

Lasten omaehtoiset leikit ovat usein hyvin monipuolisia, ja taitojen kehittyminen tapahtuu niissä vaihtelua. Lapset useimmiten haastavat taitojaan luontaisesti. Omaehtoisille liikuntaleikeille on hyvä antaa varhaiskasvatuksessa tilaa. Omaehtoinen liikuntaleikki voi saada alkunsa myös aikuisen ideasta. Tällöin aikuinen antaa alun jälkeen lapsille tilaa kehittää ideaa. (Karvonen ym. 2003, 141–142.)

### 3.3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ohjaavat mm. varhaiskasvatuslaki (2018), varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) sekä paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma (2019).

Tässä laissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen, varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, § 1).

Varhaiskasvatuslaissa (540/2018, § 2) varhaiskasvatus on määritelty opetuksen, kasvatuksen sekä hoidon kokonaisuudeksi, joka on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. Varhaiskasvatuksessa erityisesti pedagogiikan osuutta painotetaan. Tavoitteita on asetettu myös liikuntakasvatukseen liittyen. Kuten seuraavissa kohdissa näkyy:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset; (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, § 3.)

Varhaiskasvatus on merkittävä osa lapsen elämän vaiheita. Siellä luodaan elinikäisen oppimisen perustaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 19.) Varhaiskasvatuksen tehtävä on mm. ohjata lapsia omaksumaan terveyttä ja hyvinvointia tukevat elämäntavat sekä edistää fyysistä aktiivisuutta (Var-

haiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47). Varhaiskasvatuksen opetuksessa täytyy huomioida lapsen kehitysvaihe, taitotaso, vahvuudet sekä mahdolliset tuen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 19–23).

”Kasvan, liikun ja kehityn” on yksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 47–48) mainittu oppimisen osa-alue. Osa-alueen tavoitteet liittyvät liikkumiseen, terveyteen, ruokakasvatukseen sekä turvallisuuteen. Varhaiskasvatuksessa tulee ottaa huomioon sekä ohjattu liikunta että lasten omaehtoisen liikkumisen mahdollisuudet. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulee huolehtia siitä, että päivän rakenne, toiminta ja ympäristön järjestelyyn liittyvät ratkaisut mahdollistavat ja tukevat lasten monipuolista liikkumista pitkin päivää. Lasten tulee saada käyttää liikuntavälineitä myös leikeissä omaehtoisessa liikkumisessa. Liikunnan säännöllisyys, monipuolisuus, lapsilähtöisyys ja tavoitteellisuus ovat keskeisiä huomioon otettavia asioita. Liikunnan tulisi myös tuottaa lapselle iloa. Fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä korostetaan ja sen tulisikin olla luonnollinen osa lapsen päivää.

Kalajoen kaupunki on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa, myös varhaiskasvatus kuuluu siihen osaksi. Lasten osallistumista ja omaehtoista sekä ohjattua liikuntatoimintaa pyritään kehittämään hankkeessa. Ohjattua toimintaa tulisi olla järjestettynä viikoittain, sen tuli olla monipuolista ja uusiin taitoihin tähtäävää. Liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla, jolloin he pääsevät myös itsenäisesti kehittämään taitojaan. Liikuntapaikkana Kalajoella voi olla esim. liikuntasali, urheilukenttä, metsä, luiselukenttä, hiihtolatu tai mikä tahansa liikkumiseen soveltuva ympäristö ulkona tai sisällä. (Kalajoen kaupunki varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 33.)

Varhaiskasvatuksessa pyritään kehittämään lasten motorisia perustaitoja, joita ovat esim. tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot sekä kehontuntemus. Aistien ja erilaisten innostavien liikuntavälineiden käyttöä hyödynnetään liikunnassa. Liikkuminen suunnitellaan niin, että se tarjoaa vaihtelua intensiteettiin, kestoon ja vauhtiin. Lapset harjoittelevat liikkumista niin yksin, parin kuin ryhmän kanssa. Lapsille tarjotaan kokemuksia satu-, musiikki- ja liikuntaleikeistä. Liikuntakasvatukseen kuuluu myös perinteisenä pidettyjen, vuodenaikoihin liittyvien, liikuntamuotojen harjoittelu. Motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi kuuluu osaksi varhaiskasvattajien työtä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.)

Liikunnan ohjaamisen sisällöt valitaan harkiten vastaamaan tarpeita. Liikunnan suunnittelussa pohjana toimii hyvin liikunnanvuosisuunnitelma, siinä vuodenaajat sekä ympäristön luomat mahdollisuudet on otettu huomioon. Vuosisuunnitelma mahdollistaa myös paremman kokonaiskuvan hahmottamisen

kaikkien varhaiskasvatuksen työntekijöiden kesken. Vuosisuunnitelmaan on hyvä suunnitella erilaisia teemoja tai jaksoja, joiden avulla voidaan varmistaa taitojen harjoittelussa toistojen tuoma hyöty. Vuosisuunnitelma ei koske ainoastaan ohjattua toimintaa, vaan sen kautta voidaan kiinnittää huomiota myös ympäristön luomiin mahdollisuuksiin omaehtoisessa liikkumisessa. (Karvonen ym. 2003, 99.)

### **3.3.1 Yhteistyö huoltajien kanssa**

Riittävän fyysisen aktiivisuuden tavoittamiseksi sekä terveen liikkuvan elämäntavan oppimiseksi tarvitaan myös yhteistyötä perheiden kanssa. Vapaa-ajalla huoltajat voivat tarjota lapselle mahdollisuuksia monipuoliseen, erilaisissa olosuhteissa ja ympäristöissä tapahtuvaan liikkumiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47–48.) Yhteistyötä huoltajien kanssa voidaan tehdä myös esimerkiksi yhteisten liikuntatapahtumien tai retkien kautta. Suunnittelussa on hyvä huomioida huoltajien into ja heidän liikunnallinen harrastuneisuutensa, tätä kautta voi aueta uusia mahdollisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 99.)

### **3.3.2 Lasten, huoltajien ja varhaiskasvattajien osallisuus**

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen on kirjattu lasten oikeus osallisuuteen (12. artikla). Osallisuus on kuulumista johonkin, kuulluksi tulemista ja vaikuttamista omiin sekä yhteisönsä asioihin. Osallisuuden syntyminen edellyttää luottamusta, kunnioitusta, tietoa, taitoa, toimintaa ja sen yhteistä merkitystä. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2021.)

Osallisuutta arvioitaessa keskiössä on lapsen oma kokemus siitä, onko hän voinut vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Osallisuutta voidaan kuvata esim. portaina tai tikapuumalleina. Alhaisimmilla tasoilla lapsella on vain hieman tai ei ollenkaan mahdollisuuksia vaikuttaa ja ylemmillä tasoilla vaikuttamisen mahdollisuudet ovat kasvaneet. Osallisuuden oletetaan lisääntyvän myös sen mukaan. Osallisuutta käytännössä toteutetaan eri tavoilla tilannekohtaisesti, eikä kaavamaisesti tasolta seuraavalle edeten. Osallisuus voi toteutua seuraavin tavoin: lapsi toimii aloitteen tekijänä ja aikuinen ns. konsulttina. Aikuinen toimii aloitteen tekijänä ja lapsi konsulttina. Aikuinen toimii aloitteen tekijänä ja lapsi toimijana. Aikuinen toimii aloitteen tekijänä, lapsi on mukana suunnittelussa ja toteutuksessa yhdessä aikuisen kanssa. Lapsi toimii aloitteen tekijänä, suunnittelijana ja toimijana, aikuinen auttaa tarvittaessa. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet 2021.)

Osallisuuden huomioiminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Niin lasten, varhaiskasvattajien kuin huoltajienkin mielipiteet ja näkemykset tulisi nähdä positiivisena asiana ja ottaa toiminnassa huomioon. Toimintatavat ja rakenteet täytyy tietoisesti rakentaa kaikkien osallisuutta tukeviksi. Lasten osallisuutta voidaan tukea sensitiivisellä kohtaamisella. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 30.) Kun liikunnan suunnittelu on toteutettu lapsilähtöisesti, sen avulla voidaan lisätä lasten motivaatiota liikuntaa kohtaan sekä lasten minäpystyvyyden ja pätevyyden tunnetta (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 20). Osallisuuden kautta jokainen rakentaa myös identiteettiään. Osallisuus on siis olennainen osa kasvua ja kehitystä. Eläminen ja oleminen tapahtuu osallistuen ja yhdessä oppien. (Lapsen osallisuus 2021.)

### **3.3.3 Toimintakulttuuri ja oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin tulisi tukea lapsen oppimista ja kehitystä. Toimintakulttuuri muodostuu mm. arvoista ja periaatteista, ohjaavien asiakirjojen ja tavoitteiden tulkinnasta, oppimisympäristöstä ja siellä käytettävistä työtavoista, ilmapiiristä ja vuorovaikutustavasta, työntekijöiden osamisesta, ammattitaidosta ja kehittämiskyvystä, johtamiskäytännöistä ja -rakenteista sekä toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta, arvioinnista ja organisoinnista. Varhaiskasvatuksessa käytettävien työtapojen täytyy olla aina pedagogisesti perusteltuja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 28.)

Oppimisympäristöllä tarkoitetaan, kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta tukevia, fyysisiä tiloja ja paikkoja, välineitä, tarvikkeita ja yhteisöjä. Oppimisympäristö sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman. Hyvä ja toimiva oppimisympäristö on suunniteltu lasten kanssa yhdessä. Se on monipuolinen ja lapsille mieluinen, se mahdollistaa leikkimisen, pelailun, oleskelun, levon sekä vauhdikkaan liikunnallisen toiminnan. (Oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa.) Liika istuminen, paikallaan olo ja ulkoilun puute näkyy lapsissa levottomuutena, keskittymiskyvyttömyytenä ja huonona tuulena. (Karvonen ym. 2003, 15.)

Varhaiskasvatuksessa lapset toimivat erikokoisissa ryhmissä, niiden kokoa muutetaan tarpeen mukaan (Oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa). Pienryhmätoiminta on yksi tapa toimia varhaiskasvatuksessa. Toiminnan hyötyihin kuuluu mm. lasten helpompi yksilöllinen huomioiminen. Enemmän tukea tarvitsevat on helpompi huomioida ja toiminta voidaan paremmin suunnitella vastaamaan ryhmän jäsenten yksilöllisiä tuen tarpeita huomioivaksi. Pienryhmätoiminnan taustalla tulee olla selkeät pedagogiset tavoitteet. (Ahonen 2018, 110.)

### 3.3.4 Pedagoginen dokumentointi varhaiskasvatuksessa

Pedagoginen dokumentointi on työmenetelmä, jota käytetään hyödyksi suunnittelussa, toteuttamisessa, arvioinnissa sekä kehittämisessä. Havaintojen, dokumenttien ja vuorovaikutuksellisen tulkinnan kautta voidaan paremmin ymmärtää varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Sen kautta pystytään lisäämään myös lasten ja huoltajien osallisuutta. Pedagogisen dokumentoinnin kautta saadaan tietoa niin lapsen elämästä, mielenkiinnon kohteista, kehityksestä, oppimisesta, tarpeista kuin ajattelusta. Se tekee ryhmän toiminnasta usein myös näkyvämpää ja konkreettisempää. Dokumentointia voidaan käyttää hyödyksi toiminnan, toimintaympäristöjen tai työtapojen suunnittelussa. Pedagogisella dokumentoinnilla pyritään lapsilähtöiseen toimintaan. Tavoitteena on oppia paremmin tuntemaan lasta yksilöllisesti, ymmärtämään ryhmässä olevia lasten, mutta myös varhaiskasvattajien ja lasten välisiä suhteita. Lasten varhaiskasvatussuunnitelmat kuuluvat osaksi pedagogista dokumentointia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 37.)

### 3.3.5 Sosionomina ohjaaminen varhaiskasvatuksessa

Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa (2019) kompetenssien mukaan sosionomin eettistä osaamista on lasten osallisuuden, yhdenvertaisuuden, tasa-arvon, turvallisuuden ja kestäväen elämäntavan vahvistaminen. Siihen kuuluu myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ja varhaiskasvatuksen arvojen mukainen vastuullinen toiminta ja sen reflektointi.

Sosionomin tulee osata suunnitella, toteuttaa, arvioida ja dokumentoida pedagogista toimintaa varhaiskasvatuksessa. Toiminnan ohjauksessa tulee pystyä hyödyntämään erilaisia ryhmäohjauksellisia taitoja ja menetelmätaitoja. Tulee olla tietoinen lapsille ominaisista tavoista oppia esim. liikkumisen kautta sekä ymmärtää leikin ja oppimisen osa-alueiden merkityksen lapselle. Sosionomin tulee ohjauksellaan ja toiminnallaan edistää yhteisöllisyyttä ja tukea perheiden osallisuutta varhaiskasvatuksessa. Sosionomi osaa toimia työyhteisön kanssa yhdessä pedagogiikkaa, toimintaa ja toimintakulttuuria kehittämällä. (Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa 2019.)

## 4 LIIKUNTA-PROJEKTIN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvaan toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettua Liikunta-projektia. Jokaisen viiden Liikunta-projektin intervention toteutuksen avaan erikseen omassa alaluvussa. Interventioiden toiminnot toteutettiin pienryhmissä, joiden jako suoritettiin yhdessä varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa. Pienryhmään osallistujien määrä vaihteli toimintakerrasta riippuen kuudesta osallistujasta kolmeen osallistujaan kerrallaan, jotta pienryhmän koko vastasi mahdollisimman hyvin toiminnan sekä osallistujien tarpeita ja ohjauksellisia vaatimuksia. Interventiot aloitimme aina samaan aikaan, noin klo 9.00, jolloin ryhmällä oli muutenkin tapana aloittaa päivän ohjattu toiminta. Jokaisella kerralla minä kokosin kasaan pienryhmän, joka tuli ensimmäisenä minun mukaani, ja muut lapset jäivät ryhmän varhaiskasvattajien kanssa heidän muuhun päivän suunniteltuun ohjattuun toimintaan. Interventioiden toiminnot, lukuun ottamatta viimeistä kertaa, ohjasin lapsille ryhmän lepo-/leikkihuoneessa, joka soveltui parhaiten tilan puolesta liikunnalliseen toimintaan. Interventioiden sisältöjen tarkka kuvaus löytyy liitteistä (LIITTEET 2–6).

### 4.1 Ensimmäinen interventio

Ensimmäisen interventio kerran aiheena oli tutustumisleikit ja liikuntavälineiden valinta kuvista seuraavaa kertaa varten. Intervention tavoitteena oli toisiinsa tutustuminen, lasten osallisuus ja ilon tuottaminen liikunnan kautta. Kyseiseen varhaiskasvatusryhmään tekemiäni sijaisuuksien kautta kohderyhmä oli minulle jo entuudestaan jonkin verran tuttu, eikä tutustumista tarvinnut aloittaa tyhjästä.

Aluksi keräsin kokoon ryhmän tiloista pienryhmän ja menimme yhdessä ryhmän lepo-/leikkihuoneeseen. Ohjasin lapset piiriin seisomaan kanssani ja kerroin heille vielä kuka olen ja mitä teemme. Ensimmäisen leikin tavoitteena oli tukea erityisesti toisiinsa tutustumista. Aloitimme yhdessä tutustumisleikillä, jossa heitettiin hernepussia kaverille. Se jolla hernepussi oli kädessä, kertoi jotain, mistä pitää. Esimerkkiä antaen aloitin leikin ja rohkaisin lapsia osallistumisessa. Ensimmäisenä hernepussi oli minun kädessäni, joten näytin lapsille esimerkkiä ja kerroin, mistä minä pidän. Leikin edetessä lapset vapautuivat selvästi osallistumisessaan.

Tämän jälkeen hernepussin tilalle otettiin pallo ja oli vuorossa Pidä pallo liikkeessä -leikki. Leikin avulla oli tavoitteena tutustua toisiimme lisää, mutta myös lisätä toimintaan hauskuutta ja tuottaa lapsille iloa. Pallon eteenpäin laittaja kertoi aina pallon vastaanottajasta jonkin kivan asian. Mikäli asian keksiminen oli pallon eteenpäin laittaneelle haastavaa, autoin häntä lasten kanssa yhdessä. Huomattavaa oli se, miten toisen kehuminen tai kehu keksiminen oli erilaista lähes jokaiselle lapselle. Onneksi jokaisesta lapsesta nousi leikin edetessä useampi positiivinen asia esiin, ja ne tulivat esiin juuri lasten suusta, mikä varmasti tuntui jokaisesta lapsesta hyvältä, ainakin ilmeistä päätellen. Näiden kommenttien kautta pääsin tutustumaan lapsiin paremmin ja lapset myös minuun, yhdessä tekemisen kautta. Lopuksi lapset keksivät muitakin kehonosia, joilla vierittelimme palloa ja pyrimme pitämään sen liikkeessä. Tämä sekä lasten sanallinen vuorovaikutus leikin aikana tukivat lasten osallisuutta, joka oli intervention yhtenä tavoitteena. Vauhdikkaampi pallon liikuttaminen lisäsi selvästi lasten iloa.

Viimeisenä oli vuorossa eräänlainen variaatio Seuraa johtajaa -leikistä. Leikin tavoitteena oli etenkin lisätä lasten osallisuuden tunnetta ja iloa liikunnan kautta. Osallisuuden vahvistaminen tämän leikin avulla oli mahdollista, koska siinä vuorollaan jokainen pääsi ohjaamaan leikkiä. Tämä leikki sai lapset liikkumaan vauhdikkaastikin tilassa: siellä hypeltiin, juostiin, napsuteltiin sormia, tanssittiin, soitettiin ilmakitaraa ja vaikka mitä muuta hauskaa, eikä naurulta vältytty. Hyvä tunnelma ja hassuttelut leikin aikana olivat lapsille mieleen.

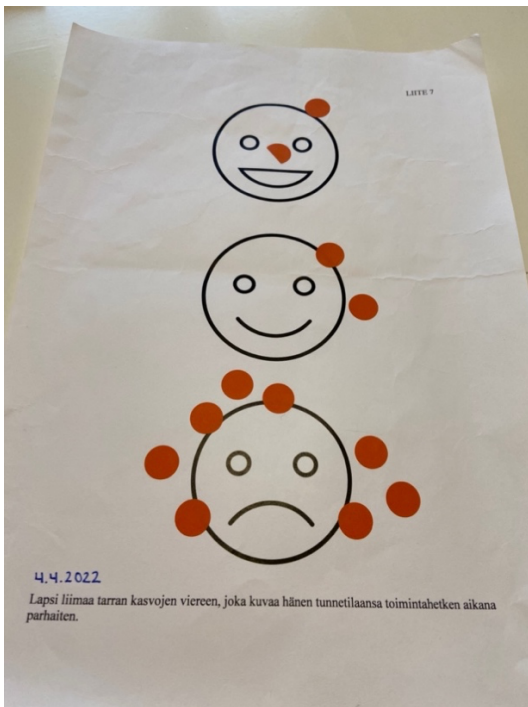
Lasten osallisuus huomiottiin tuokion aikana myös heidän leikkeihinsä sitoutumisen kautta, jonka mukaan määrittyi lopulta niiden kesto. Lopuksi kokoonnuimme vielä pienryhmänä yhteen lattialle istumaan. Kävimme läpi ensi kerralla toteutettavaa temppurataa. Jokainen lapsi sai valita liikuntakuvas-  
tosta temppurataan yhden liikuntavälineen, jonka käyn hakemassa lainaan Satumajan liikuntasalilta (KUVA 3). Tämä tuki mielestäni erittäin hyvin lasten osallisuutta Liikunta-projektissa. Tämän lisäksi tuin heidän osallisuuttaan antamalla heidän toivoa seuraavan kerran aloitusleikkiä. Lopullisen valinnan suoritimme kuitenkin seuraavan kerran intervention alussa.



KUVA 3. Liikuntavälinekuvastosta liikuntavälineiden äänestämistä

Toiveiden kuulemisen jälkeen lapset saivat vuoron perään liimata punaisen tarran sen hymynaaman kohdalle, joka kuvasti parhaiten heidän mielipidettään juuri pidetystä liikuntatuokiosta. Tämä mielipiteen keräystapa osoittautui melko epäluotettavaksi, koska ensimmäinen lapsi, joka liimasi tarran, vaikutti kujeilevan ilmeensä perusteella pelleilevän ja liimasi tarran surunaaman kohdalle. Useimmat lapset seurasivat nauraen hänen esimerkkiään ja vitsailivat siitä, miten tylsää ja kurjaa oli ollut. Epäluotettavaksi nämä mielipiteen ilmaisut tekee vitsailu ja naureskelut sekä se, että toiminnan aikana nämä lapset olivat vaikuttaneet minun silmääni innokkailta osallistujilta pääasiassa. Lopullinen tulos mielipiteen ilmaisussa hymiöiden avulla oli: 8 surunaamaa, 2 hymynaamaa ja 2 naurunaamaa (KUVA 4).

Toiminnan päätyttyä keskustelin vielä havainnoistani ryhmän varhaiskasvattajien kanssa. Heidän ajatuksensa tukivat omia havaintojani esimerkiksi siitä, miten seuraavalla kerralla pienryhmien koostumusta voisi hieman muokata. Olimme myös samaa mieltä siitä, että mielipiteen kysyminen tarrojen avulla olisi hyvä toteuttaa siten, että toiset eivät näe, mihin kukakin tarran liimaa, jolloin oman todellisen mielipiteen ilmaiseminen olisi helpompaa. Muuten ensimmäisestä interventiokerrasta jäi hyvä olo ja tuntui, että lapset pääsivät vapautumaan toiminnan edetessä.



KUVA 4. Lasten mielipide ensimmäisestä interventiosta

Ensimmäinen interventiokerta tuki etenkin Liikunta-projektin ensimmäisen päätehtävän toteutumista eli sen kautta lisättiin lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa. Yhdessä leikkimämme liikuntaleikit olivat lapsille uusia kokemuksia ryhmän sisätiloissa leikittyinä. Myös lepo-/leikkihuoneen käyttäminen liikuntaleikkeihin oli ryhmälle uusi kokemus, joka mahdollisesti lisää tämän kaltaista myöhempääkin käyttöä.

## 4.2 Toinen interventio

Toisen interventiokerran aiheena oli temppurata ja vapaaehtoisien kotitehtävän antaminen. Tavoitteena tällä kerralla oli lasten osallisuus, yhteistyö kotiin, ilon tuottaminen liikunnan kautta, motoristen taitojen kehittäminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa ja kotona. Temppuradan välineet olivat lapset valinneet edellisellä kerralla liikuntavälinekuvastosta, ja minä olin etukäteen hakenut välineet valmiiksi ryhmään tätä interventiokertaa sekä jatkoa varten. Liikuntavälineet siis suurimmalta osin jäivät ryhmään lainaan lasten sekä ryhmän varhaiskasvatushenkilöstön toiveesta. Tämä tuki mielestäni vahvasti lasten osallisuuden tunnetta. Heidän toiveensa tulivat kuulluksi niin toiminnan aikana kuin sen jälkeenkin, kun suosituimmat liikuntavälineet jäivät heidän käyttöönsä.

Osallisuutta tukien lapset äänestivät kättä nostamalla heidän edellisellä kerrallansa toivomistaan aloitusleikeistä leikittäväksi polttopallon. Kävimme yhdessä säännöt kertauksen vuoksi läpi. Polttopallo vaikutti mielestäni myös hyvältä valinnalta, koska sitä ei ollut aiemmin ryhmän sisätiloissa leikitty, vaikka sen leikkiminen siellä olikin mahdollista. Leikin aikana lapset liikkuvat myös todella paljon, ja useammalle tuli selvästi hiki liikkussa. Leikkiä leikittiin lasten toiveesta useamman kerran, koska se oli heille selvästi mieluinen. Leikkinä polttopallo siis tuki hyvin interventiolla asetettuja tavoitteita. Leikin kautta pystyttiin lisäämään varhaiskasvatuksessa fyysistä aktiivisuutta sekä liikkumisesta syntyvää iloa. Leikin aikana pallon käsittely sekä oman kehon hallinta tukevat motoristen taitojen kehittymistä.

Polttopallon jälkeen otin esille temppurataa varten tuodut välineet, mikä sai lapset lähes saman tien liikkeelle. Ensin katsoisimme yhdessä läpi, mitä välineitä löytyy, ja sitten asettelisimme ne sopiville paikoille yhdessä. Ennen temppuradalla toimimista sovimme yhteiset säännöt radalla toimimiseen. Temppuradan pisteitä olivat: hernepussien heitto koripallokoriin, häntäpallojen heitto reikäkankaan läpi (KUVA 5), trampoliini, ryömintäputki, keppihevoseet, tasapainoaskelten kuvat lattiassa sekä lepotuolin yli kiipeäminen.



KUVA 5. Häntäpallojen heittoa reikäkankaan läpi

Toiminnan aikana sain ihailta lasten taidokkaita suorituksia, joita he halusivat minulle esitellä. Lasten toimintaan en halunnut tietoisesti tarpeettomasti puuttua, koska toiminnan ajatuksena oli vapaamuotoisen liikkumisen toteuttaminen lapsilähtöisesti. Oli mukava huomata, miten temppuradan pisteiden ohella lapset keksivät muutakin liikunnallista toimintaa (KUVA 6). Temppuradan toteutusmuoto lisäsi

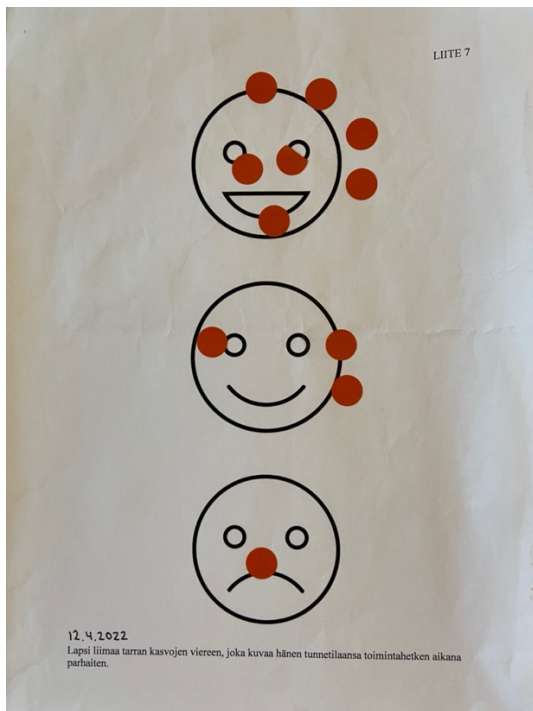
selvästi lasten osallisuutta. Heidän motivaationsa toiminnan aikana oli helposti havaittavissa. Lapset saivat toimia niin aloitteentekijöinä, suunnittelijoina kuin toteuttajinakin, mikä tutkitusti vahvistaa osallisuuden tunnetta. Minun roolini toiminnan aikana oli mahdollistaa se ja tukea sitä.



KUVA 6. Temppuradan aikana tehtiin lasten aloitteesta punnerruksia

Tuokion päätteeksi lapset kertoivat polttopallon, häntäpallojen heiton reikäkankaan läpi ja trampoliinin olleen kivoimpia asioista tällä kertaa. Oli mukava huomata, että useampi lapsi antoi sanallista palautetta tosi rohkeasti, mikä kertoo siitä, että he olivat jo vapautuneempia seurassani yhteisen toiminnan aikana. Lopuksi kävimme läpi vapaaehtoisen kotitehtävänannon (LIITE 9). Lasten lähtiessä ohjasin jokaisen lapsen vuoron perään yksityisesti liimaamaan oman tarransa hymynaamalomakkeeseen, joka oli oven vieressä.

Toimintakerran palautteen kerääminen oli tällä kertaa mielestäni luotettavampaa ja vastasi enemmän sitä, millaisena olin itse havainnoinut tilannetta lasten ilmeistä, eleistä ja kommentteista päätellen. Lopullinen tulos mielipiteen ilmaisussa hymiöiden avulla oli: 1 surunaama, 3 hymynaamaa ja 7 naurunaamaa (KUVA 7). Olin todella tyytyväinen kokonaisuudessaan toimintakertaan. Lapset saivat toiminnan aikana paljon erilaista liikettä, mikä kehittää hiljalleen heidän motorisia taitojaan. Se, että lapsilla tuli lämmin toiminnan aikana, kertoo siitä, että vaikka tila on melko pieni, pystyimme lisäämään heidän fyysistä aktiivisuuttaan.



KUVA 7. Lasten mielipide toisesta interventiosta

Vapaaehtoisesta kotitehtävästä palautettiin yksi video ja kaksi kuvaa. Kotitehtävä antoi mahdollisuuden antaa ehkä yksi uusi idea lapsille ja huoltajille kotona sisällä liikkumiseen. Liikunta-projektin toinen päätehtävä olikin inspiroida lapsia ja huoltajia lisäämään liikkumista kotona. Tämän päätehtävän toteutumista ei voida kuitenkaan todentaa palautettujen kotitehtävien perusteella, koska palautusmäärä jäi niin pieneksi, kolme palautusta kahdeltatoista osallistujalta. Ei voida myöskään tietää, innostuivatko lapset joskus muulloin tekemään temppuratoja kotonaan, tästä interventiokerrasta inspiroituneena.

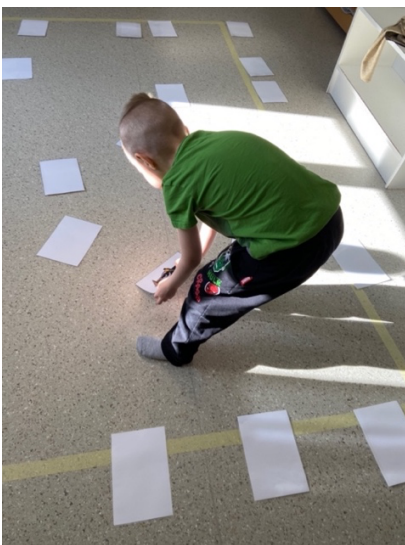
### 4.3 Kolmas interventio

Kolmannen interventiokerran aiheena oli toiminnallinen muistipeli ja hahmottamispeli. Tämän interventiokerran tavoitteena oli lasten liikunnallisten toimintamahdollisuuksien lisääminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa ja kotona, lasten osallisuus, muistin sekä hahmottamiskyvyn kehittyminen ja ilon tuottaminen liikunnan kautta. Sekä muistipelin että toiminnallisen pelin kuvien aiheet olivat lapset saaneet ennakkoon äänestää. Kävin myös ennen tätä interventiokertaa yhtenä

aamuna ryhmässä lasten kanssa valmistelemassa muistipeliä. Tätä en ollut alun perin suunnitellut, tarkoitus oli vain käydä tulostamassa kuvat peliin. Lapset pyysivät lupaa auttaa muistipelikorttien teossa, ja tartuin tilaisuuteen, kun ymmärsin sen lisäävän heidän osallisuuttaan Liikunta-projektissa. Osallisuutta tuki myös lasten mahdollisuus vaikuttaa muistipelin aiheeseen.

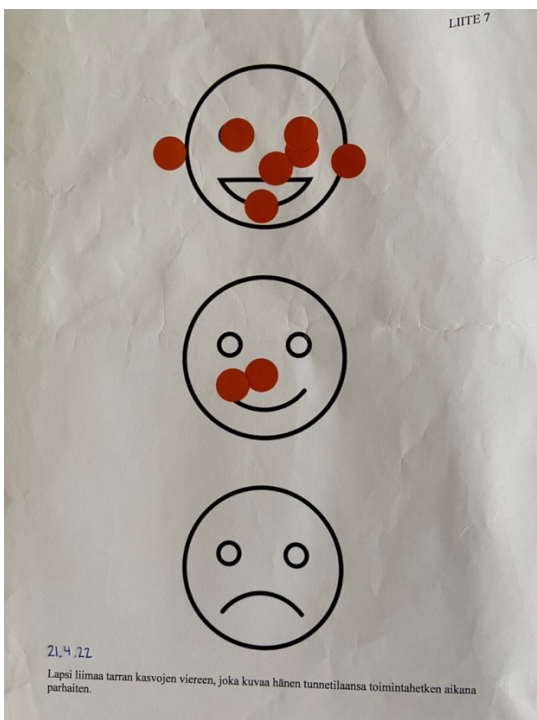
Aloitimme kolmannen interventiokerran käymällä läpi vapaaehtoista kotitehtävää. Lapset saivat tilaisuuden kertoa omista temppuradoistaan, mistä olivat ne tehneet ja mitä niissä oli tehty. Osa kertoi tehneensä temppuradan, vaikka kuvaa ei ollut palauttanutkaan. Muutama lapsi innostui pohtimaan, millaisia temppuratoja voisi myöhemmin kotona tehdä. Keskustelu antoi viitteitä siitä, että kotitehtävä oli toiminut jonkinlaisena inspiraationa lisätä liikkumista kotona, kuten Liikunta-projektin yhtenä päätehtävänä olikin.

Lapset innostuivat kovasti, kun kerroin, että aluksi pelaamme yhdessä toiminnallista Ninjago-muistipeliä. Kertasimme säännöt lyhyesti ja valmistelimme muistipelin huoneeseen. Pelatessa näytti olevan kiivaa, mikä oli yhtenä intervention tavoitteena, mutta se vei yllättävän paljon aikaa. Tästä syystä päätin jättää hahmottamispelin toiminnasta pois. Toinen syy miksi päädyin jättämään toisen pelin pois ohjelmasta oli se, että muutamalle lapselle muistipelin pelaaminen oli selkeästi kuormittavaa, koska siihen piti keskittyä kovasti. Uskon, että oli hyvä ratkaisu keskittyä rauhassa toiminnallisen muistipelin pelailuun ilman turhaa hoppuilemista (KUVA 8). Lasten osallisuuden tukemista on myös aikuisen valmius tehdä suunnitelmiin muutoksia lasten tarpeiden perusteella. Näin ollen koen toimintani lisänneen siltäkin osin osallisuuden tunnetta.



KUVA 8. Toiminnallisen muistipelin peluuta

Lopuksi yhdessä jutellessa lapset kertoivat, että aikovat pelata peliä pian uudelleen kavereiden kanssa. Toiminnallinen muistipeli siis tuki interventiolla asetettujen tavoitteiden ja Liikunta-projektin päätehtävien toteutumista. Pelin avulla lisättiin lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa, kun peli jäi heille sinne myös myöhemmin pelattavaksi. Luulen, että toiminnallinen muistipeli saattoi inspiroida jotakin lasta kokeilemaan muistipelin tällä tavoin pelaamista myös kotona, mikä tukisi Liikunta -projektin toisen päätehtävän toteutumista. Hymynaamapalautteet lapsilta kerättiin edellisellä kerralla hyväksi havaitulla tavalla. Lopullinen tulos mielipiteen ilmaisussa hymiöiden avulla oli: 2 hymynaamaa ja 7 naurunaamaa (KUVA 9).



KUVA 9. Lasten mielipide kolmannesta interventiosta

Interventiolla oli tavoitteena myös kehittää lasten muistia ja hahmottamiskykyä. Toiminnallisen muistipelin pelaamisella on myös varmasti vaikutusta muistin kehittymiseen, varsinkin useampina kertoina pelattuna. Hahmottamiskyvyn kehittyminen jäi hahmottamispelin pois jäämisen kautta lopulta kokonaan pois.

#### 4.4 Neljäs interventio

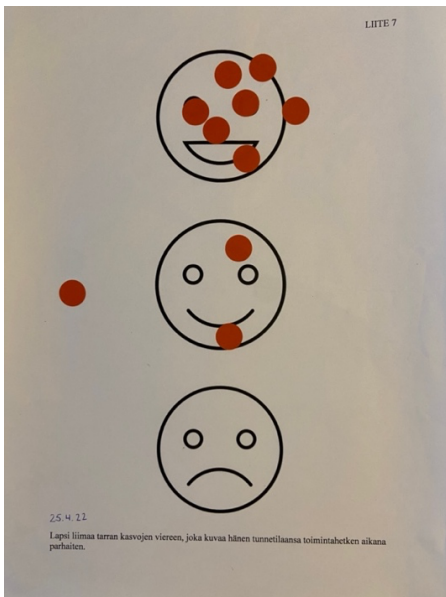
Neljännän interventiokerran aiheena oli hedelmäpeli, ja sen tavoitteiksi olin asettanut lasten liikunnallisten toimintamahdollisuuksien lisäämisen, fyysisen aktiivisuuden lisäämisen, lasten osallisuuden, karkeamotoristen taitojen kehittämisen ja ilon tuottamisen liikunnan kautta. Pelin materiaalien valmistelut olin tehnyt etukäteen kotona.

Aloitimme toiminnan käymällä läpi hedelmäpelin säännöt (LIITE 5) ja valmistelemalla pelin. Ennen pelin aloittamista lapset valitsivat peliä varten liikekuvakorteista neljä liikkumistapaa sekä yhden lelueläimen, jota vastaan he kilpailivat. Pelatessa lapset keräsivät puista ja pensaista hedelmiä ja marjoja. Puiden ja pensaiden luo edettiin liikekorttien ohjaamalla tavalla (KUVA 10) Liikekuvakorttien avulla lapset saivat mahdollisuuden kehittää karkeamotorisia taitoja, mikä oli yksi intervention tavoitteista. Olin pyrkinytkin valitsemaan liikekuvakorttivaihtoehtoiksi liikkumistapoja, jotka olisivat juuri heidän motoriseen kehitykseensä sopivia, osa hieman helpompia ja osa hieman haastavampia. Tämä on osaltaan myös lasten osallisuuden huomiointia, varsinkin kun liikkeitä tehdessä havainnoin lasten taitoja ja ohjasin heitä sopivasti haastamaan itseään. Mikäli liike näytti lapselle liian hankalalta, neuvoin hänelle hieman helpotetumman tavan tehdä tämän, jolloin lapsi sai kokea onnistuneensa. Liikekorttien valinta tuki myös lasten osallisuutta samoin kuin muut pelin valmistelut. Se, että jokaisella lapsella on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten peliä pelataan, lisää varmasti heidän sitoutumistaankin siihen.



KUVA 10. Hedelmäpelin pelaamista

Pelin päätyttyä lapset saivat kertoa ajatuksia liittyen peliin. Kommentit olivat hyvin positiivisia ja peli oli ollut lapsille selvästi mieluinen. Eniten riemua toi mielestäni juuri yhtenä joukkueena toimiminen. Tästä voisi päätellä, että toiminnan kautta lapset tulivat iloisiksi liikkueessaan, mikä oli yhtenä tavoitteena interventiolla. Edellisten kahden kerran tapaan hymynaama palaute annettiin yksitellen huoneesta pois lähtiessä. Lopullinen tulos mielipiteen ilmaisussa hymiöiden avulla oli: 3 hymynaamaa ja 7 naurunaamaa. (KUVA 11.)



KUVA 11. Lasten mielipide neljännessä interventioista

Hedelmäpelin jäädessä lapsille ryhmään antaa se heille yhden uuden valmiin liikunnallisen toimintamahdollisuuden, näin tukien niin intervention tavoitteita kuin myös yhtä Liikunta-projektin päätehtävää, mikä oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisäiloissa. Peli saattaa myös mahdollisesti innostaa ryhmän henkilökuntaa ideoimaan muistakin peleistä vastaavia liikunnallisia muotoja lapsille ryhmätiloihin pelattavaksi. Näiden asioiden kautta voidaan siten myös lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, mikä oli intervention yhtenä tavoitteena.

#### 4.5 Viides interventio

Viides interventiokerta ryhmään oli viimeinen, joten sen kerran aiheena oli yhteisen julisteen tekeminen Liikunta-projektista. Aiemmillä interventiokerroilla olin dokumentoinut lasten osallistumista valokuvaten. Lasten huoltajilta olin pyytänyt kirjallisesti luvan valokuvaamiseen pedagogista dokumentointia eli julistetta varten sekä kuvien julkaisemiseen lopputyössäni (LIITE 1). Valokuvaamisessa otin siis huomioon sen, että kuvissa ei näkynyt lapset, joilla kuvauslupaa ei ollut. Kuvat olin tulostanut etukäteen tälle viimeiselle kerralle valmiiksi. Kuvien lisäksi käytimme ryhmästä löytyviä askartelutarvikkeita, jotka olin asetellut pöydälle toimintaa varten valmiiksi. Teimme julistetta 3–4 lasta kerrallaan, riippuen lasten tuen tarpeesta. Tuen tarpeen huomiointi on yksi tapa tukea osallisuutta, jota interventiolla haluttiin lisätä. Muut lapset tekivät heidän ryhmänsä varhaiskasvattajien kanssa sillä välin muita kädentöitä. Jokainen lapsi käytti julisteen tekoon eri verran aikaa, vaihdot askartelijoiden kesken suoritettiin hyvin liukuvasti, ja uusi askartelija sai tulla aina paikalle, kun edellinen oli lopettanut.

Julisteen teko sujui mukavasti. Mikäli lapsesta oli interventioista kuvia, ohjasin heitä etsimään sellaisia kuvia kuvanipusta ja leikkaamaan sekä liimaamaan niitä julistetta varten. Mikäli lapsesta ei ollut kuvauslupasyistä omaa kuvaa, hän sai valita jotain muita interventiolla otettuja kuvia julisteeseen laitettavaksi. Jokainen sai myös leikata ja liimata kirjaimia julisteen otsikkoa, Liikunta-projekti, varten. Lisäksi lapset koristelivat julistetta haluamallaan tavalla hilein, kohokuvioin, eläinkuvioin ja piirtäen. Lasten askarrellessa kyselin heiltä myös kommentteja liittyen Liikunta-projektiin, joita sitten kirjoittelin julisteeseen. Julisteen valmistuttua se laitettiin näkyvälle paikalle eteiseen, mistä sen pystyivät näkemään myös lasten huoltajat. Intervention päättyä pyysin palautetta myös ryhmän varhaiskasvattajilta Liikunta-projektista. Palautteet Liikunta-projektista olivat myönteisiä. Ryhmän varhaiskasvatuksen henkilökunta oli sitä mieltä, että lapset olivat pitäneet interventioista ja interventiot olivat sujuneet hyvin. Uudet fyysistä aktiivisuutta tukevat toimintamahdollisuudet olivat heidän mielestään ryhmään sopivia ja jatkossakin helposti toteutettavissa. Etenkin liikuntavälineiden lainaamista aiottiin jatkaa tulevaisuudessakin.

Lapset, ryhmän varhaiskasvattajat ja minä olimme tyytyväisiä lopputulokseen. Julisteesta tuli värikäs, lasten näköinen sekä Liikunta-projektia hyvin kuvastava. Siitä näkyi lasten into ja monipuolisesti erilaiset liikunnalliset toimintamme. Itselleni oli tärkeää, että saisimme jotenkin nämä tuotua lasten huoltajien nähtäväksi. Viimeisen kerran intervention tavoitteena oli pedagoginen dokumentointi, yhteisöllisyys ja lasten ja varhaiskasvattajien osallisuus. Yhteisöllisyyden ja lasten osallisuuden tavoite täyttyi

mielestäni myös melko hyvin. Yhteisen julisteen tekeminen tuki mielestäni pedagogisen dokumentoinnin lisäksi juuri yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Itse jäin kuitenkin pohtimaan asiaa yhden lapsen osalta. Hänestä ei ollut kuvauslupasyistä johtuen kuvia julisteessa, joten tämä saattoi vaikuttaa hänen kokemuksensa yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta, vaikka itse Liikunta-projektin eri vaiheisiin hän olikin osallistunut. Mahdollistin hänelle toki julisteen teon muiden kanssa, mutta silti en voi olla varma, oliko se riittävää, jottei hän kokenut jäävänsä ulkopuolelle.

## 5 LIIKUNTA-PROJEKTIN KESKEISET TULOKSET

Tässä luvussa tarkastelen toiminnallisen opinnäytetyöni tuloksia opinnäytetyöprojektin päätehtävien toteutumisen kautta. Liikunta -projektin toimintaratkaisut, tuotokset, lasten ja varhaiskasvattajien palautteet sekä omat havaintoni toimivat myös mittareina tuloksia arvioitaessa. Toiminnallisen opinnäytetyöni päätehtävinä oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa sekä inspiroida lapsia ja huoltajia lisäämään liikkumista kotona. Tuotoksille ja toimintaratkaisuille olin asettanut tavoitteeksi, että ne olisivat arjessa helposti toteutettavia, muunneltavia ja jatkojalostettavia sekä lasten osallisuutta tukevia. Luvun loppuun olen koontanut tulokset taulukkoon (TAULUKKO 1).

Jo ensimmäisellä interventiokerralla selvisi, että ryhmän lepo-/leikkihuone sopi hyvin liikunnallisiin toimintoihin ja leikkeihin. Lepo-/leikkihuoneen hyödyntäminen liikunnallisiin toimintoihin oli uutta ryhmälle. Lukuun ottamatta julisteen valmistamiseen käytettyä viimeistä kertaa pidin kaikki interventiot tässä huoneessa. Koska tilassa oli pääasiassa vain sänkyjä ja patjoja sekä melko runsaasti tyhjää lattiatilaa, sen sai helposti muunneltua liikunnallisiin toimintoihin sopivaksi. Kuten varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaan (2018, 47–48), varhaiskasvattajien tulee huomioida omaehtoisen liikkumisen mahdollisuudet esim. tilaratkaisujen avulla. Hyvä oppimisympäristö on monipuolinen ja mahdollistaa niin rauhallisemman oleskelun kuin vauhdikkaamman toimisen (Oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa). Lepo-/leikkihuoneen hyödyntäminen oli uudenlainen monipuolisuutta tukeva tilaratkaisu, jonka avulla voitiin lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta. Tilassa interventioilla leikityt liikuntaleikit inspiroivat lapsia myöhemminkin leikkimään näitä siellä. Olen pitämäni interventioiden jälkeen, sijaisuuksia ryhmässä tehdessäni nähnyt, että lapset leikkivät polttopalloa lepo-/leikkihuoneessa. Aiemmin he eivät olleet sitä siellä leikkineet. Voidaan siis todeta, että tämän leikkiminen interventiolla oli heitä siihen inspiroinut ja niin ollen myös lisännyt osaltaan fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintamahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa. Fyysisen aktiivisuuden tulisikin olla osa lapsen päivää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48). Liikkuminen on lapselle ominaista, ja heidän leikkinsä ovatkin yleensä aktiivisia (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 11). Lepo-/leikkihuoneen onnistunut hyödyntäminen mahdollistaa lapsille enemmän heille ominaista tapaa toimia eli liikkumista.

Lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksien lisäämistä tuki, niin ryhmään konkreettisesti jättämäni tuotokset kuin myös toimintaratkaisut, joita interventiolla käytin. Tuotoksista laajimmat mahdollisuudet antaa liikuntavälinekuvasto, jonka tein sekä tälle ryhmälle että muille päiväkodin ryhmille käytettäväksi. Vaikka lainaaminen on aiemminkin ollut mahdollista, näkisin, että tällainen konkreettinen kuvasto, lisää liikuntavälineiden lainaamista. Liikuntavälineiden lainaamisen mahdollisuus saattaa unohtua, mutta ryhmässä oleva liikuntavälinekuvasto muistuttaa tästä mahdollisuudesta. Kun liikuntavälineitä on lasten saatavilla ja nähtävillä, se innostaa lapsia liikkumaan. Kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin (2018, 48) on todettu, liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisissa leikeissä.

Liikuntavälinekuvaston käyttöä harjoiteltiin yhdessä lasten kanssa ensimmäisen intervention päätteeksi, kun valitsimme toiselle interventiokerralle tempurataan liikuntavälineet. Lapset selvästi nauttivat siitä, että pääsivät itse suorittamaan valinnat, ja ilman kuvastoa tämä olisi ollut merkittävästi haastavampaa. Kuvaston avulla pystyin lisäämään lasten osallisuutta Liikunta-projektissa, mikä oli yksi kuvaston tavoitteista. Lasten osallisuutta toiminnan suunnittelussa veloitetaan myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 30). Osallisuus on kuitenkin aina henkilökohtainen kokemus ja sitä voi kokea eri tasoisena. Yhdellä osallisuuden tasoista aikuinen toimii aloitteen tekijänä, lapsi on mukana suunnittelussa ja toteutuksessa yhdessä aikuisen kanssa. (Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. 2021.) Koen, että tällä toimintatavalla lasten osallisuus oli mahdollisesti tällä tasolla, mutta täyttä varmuutta ei voi kuitenkaan tietää kokemuksen henkilökohtaisuuden takia. Lasten toiveet huomioiden suosituimmat liikuntavälineet jätettiin ryhmään pidemmäksi aikaa lainaan. Myöhemmin ryhmässä käydessäni näin, miten esim. lainattu trampoliini oli kovassa käytössä. Tämä kertoo siitä, että liikuntavälinekuvasto on lisännyt osaltaan lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa.

Konkreettisina tuotoksina jäi ryhmään liikuntavälinekuvaston lisäksi toiminnallinen muistipeli sekä hedelmäpeli. Koska lapset harjoittelivat avullani näiden pelaamista interventioilla, heidän olisi myöhemmin helppoa pelata niitä jopa itsenäisesti tai yhdessä ryhmän varhaiskasvattajien kanssa. Hedelmäpelissä oli mukana kirjoittamani ohjeet, joten pelaaminen ei jäisi kiinni siitä, että sääntöjä ei muistettaisi. Näiden tuotosten kautta luulen, että ryhmä saattaa innostua muokkaamaan muistakin peleistä toiminnallisia versioita. Erilaiset pelailut ja kisailut ovat 5-vuotiaiden lasten mieleen (Karvonen ym.

2003,141). Tästä voidaan päätellä, että toiminnalliset pelit ovat hyvä tapa lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta sisätiloissa toteutettuna.

Hymynaamapalautteita kaikkia kertoja tarkastellessa tulos on: 9 surunaamaa, 10 hymynaamaa ja 23 naurunaamaa. Kokonaistulosta ei voi mielestäni kuitenkaan pitää täysin luotettavana. Ensimmäisellä interventiokerralla hymynaamapalautteiden antaminen toteutettiin jokainen vuoron perään ryhmässä toisten nähden, jolloin tilanne meni selvästi pelleilyksi. Palautteenantotapaa muutettiin yksilöllisemmäksi seuraaville kerroille, jolloin se sujui paremmin. Tämän jälkeen surunaamoja tuli enää yksi, mikä vastasi paremmin havaintoja, joita olin tehnyt lasten ilmeitä ja eleitä tarkkaillessani. Näistä palautteista pystyi kuitenkin päättelemään, että suurimmaksi osaksi lapset olivat olleet motivoituneita ja innostuneita osallistumaan.

Osallisuutta voidaan tukea sensitiivisellä kohtaamisella ja vuorovaikutuksella (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 30). Näin toimin myös Liikunta-projektissa. Luottamusta lähdettiin rakentamaan tutustumisleikkien kautta ensimmäisellä interventiokerralla, jolloin aluksi osa lapsista oli vielä hieman varautuneita osallistuessaan leikkeihin ja kertoessaan mielipiteitään. Seuraavilla kerroilla varautuneemmatkin lapset uskalsivat ilmaista omia ajatuksiaan ja toiveitaan rohkeammin, voidaan siis olettaa, että luottamussuhdetta oli onnistuttu rakentamaan. Lasten osallisuutta tarkastelin myös heidän sitoutuneisuutensa kautta. Lapset olivat läsnä olevia osallistuessaan interventioihin. Lapsen sitoutuneisuudesta voidaankin usein arvioida hänen osallisuuttansa. Näidenkin perusteella voidaan todeta, että osallisuuden tukeminen Liikunta-projektissa on toteutunut.

Toiminnallisen opinnäytetyöni toinen päätehtävä oli inspiroida lapsia ja huoltajia lisäämään liikumista kotona. Tähän pyrin vastaamaan etenkin toisella interventiokerralla antamani vapaaehtoisen kotitehtävän kautta. Kotitehtävästä eli kotona rakennetusta lasten temppuradasta sai halutessaan lähettää minulle kuvan joko ryhmän varhaiskasvattajien tai sähköpostini kautta. Yhteistyö tämän osalta jäi kuitenkin pääosin yksipuoleiseksi, koska palautuksia sain yhteensä kolme, yhden videon ja kaksi kuvaa. Koska huoltajien kanssa en käynyt muunlaista ajatusten vaihtoa liittyen Liikunta -projektini vaikutuksiin vapaa-ajalla, on vaikea arvioida, onko liikkuminen siellä lisääntynyt. Varhaiskasvatuksen toimintatapojen ja rakenteiden tulisi olla huoltajien osallisuutta tukevia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perus-

teet 2018, 30.) Kotitehtävän annossa pyrin monipuolisiin palautusmahdollisuuksiin, mutta ehkä palautukseen olisin voinut motivoida perheitä paremmin. Liikunta-projektista tiedottaminen (esittelykirje) tuki kuitenkin osaltaan huoltajien osallisuutta sekä Liikunta-projektista tehty juliste, jonka kautta he pääsivät näkemään, mitä projektissa oli tehty. Huoltajien osallisuutta olisi voitu lisätä myös heidän näkemyksiään kuulemmalla, kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin velvoitetaan 2018, 34).

Aikataulun sekä suunnitelmien toteutumista voi myös tarkastella Liikunta-projektin tuloksia arvioitaessa. Aikataulullisesti projekti toteutui erittäin hyvin suunnitelmien mukaan huhti-toukokuussa vuonna 2022. Näin ollen onnistuin projektisuunnitelman tekemisessä itselleni asettamassa tavoiteaikataulussa, joka mahdollisti Liikunta -projektin käytäntöön viemisen. Kaikki etukäteisvalmistelut sujuivat aikataulun kannalta hyvin ja olivat valmiina interventiokertoja varten. Varhaiskasvatuksessa toiminnan tulee olla suunniteltua. Sitä ideoidaan, kehitetään sekä arvioidaan yhdessä lasten kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 39.) Liikunta-projektin jokaista interventiokertaa varten olin tehnyt suunnitelman opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessä. Interventioita pitäessä havainnoin kuitenkin koko ajan lasten osallistumista ja otin huomioon toimintaan varatun ajan. Näiden perusteella mm. jätin kolmannella interventiokerralla hahmottamispelin pelaamisen pois. Toinen suunnitelmien selkeä muutos oli ensimmäisen interventiokerran jälkeen hymynaamapalautteiden keräämistapa. Tulin yhdessä ryhmän varhaiskasvattajien kanssa siihen lopputulokseen, että tulosten luotettavuuden kannalta palautteet olisi parempi kerätä lapsilta yksi kerrallaan eikä ryhmän nähden. Se, että varhaiskasvattaja on valmis tekemään suunnitelmiin muutoksia, osoittaa sen, että toimintaa on arvioitu ja kehitetty lasten osallisuuden perusteella.

TAULUKKO 1. Liikunta-projektin tulokset

LIIKUNTA -PROJEKTIN PÄÄTEHTÄVÄT	TULOKSET
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta tukevien toimintojen mahdollisuuksia ryhmän sisätiloissa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lepo-/leikkihuoneen onnistunut hyödyntäminen useampiin liikunnallisiin toimintoihin ja leikkeihin. Tämä toteutui neljällä ensimmäisellä interventiokerralla, joilla lepo-/leikkihuonetta hyödynnettiin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikuntavälinekuvaston jääminen ryhmään ja sen onnistunut käyttäminen ensimmäisellä ja toisella interventiokerralla.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapsille mieluisat toiminnalliset pelit (muistipeli kolmannella interventiokerralla ja hedelmäpeli neljännellä interventiokerralla), jotka jäivät ryhmään.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspiroida lapsia ja huoltajia lisäämään liikkumista kotona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vapaaehtoinen temppurata-kotitehtävä, jonka annoin toisella interventiokerralla, avasi vaikuttamismahdollisuuden kotiin. Kotitehtävän palautti kolme kahdestatoista lapsesta. Tämän osalta jäi kehitettävää inspiroinnin osalta.</li> <li>Liikunta-projektin pedagoginen dokumentointi viidennellä interventiokerralla toi liikunnalliset toiminnot myös huoltajien nähtäville. Tämä antaa inspiraatiomahdollisuuden. Tulosta kuitenkin mahdotonta todentaa.</li> </ul>

## 6 POHDINTA

Yhteistyöni opinnäytetyön projektin tilaajan kanssa lähti liikkeelle vuodenvaihteessa 2021–2022. Keskustelujen myötä pääsimme selkeään yhteisymmärrykseen Liikunta-projektin tarkoituksesta, päätehtävistä ja tavoitteista. Yhteistyön tekeminen tilaajan kanssa Liikunta-projektin aikana sujui saumattomasti ja reflektioivaa keskustelua käytiin läpi projektin. Olimme tilaajan kanssa Liikunta-projektin loppua yhtä mieltä siitä, että kokonaisuus oli varsin onnistunut. Päiväkoti Satumajakkaan jäi Liikunta-projektin myötä liikuntavälinekuvasto, jota kaikkien ryhmien on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa, ja näin ollen fyysisen aktiivisuuden toimintamahdollisuudet lisääntyvät etenkin satelliittiyksiköissä.

Liikunta -projektin suurimpana saavutuksena pidin yhteisten liikuntavälineiden käytön lisäämistä. Jälkeen päin asiaa tarkastellessa ja arvioidessa olisin voinut keskittyä tähän näkökulmaan enemmän ja yksinkertaistaa kokonaisuutta, vaikka erilaisten toiminnallisten pelien luominen ja pelaaminen toki lisäisivätkin fyysisen aktiivisuuden toimintamahdollisuuksia. Kuitenkin keskittymällä yhdessä lasten kanssa liikuntavälineiden valitsemiseen ja niiden lainaamiseen olisi voinut auttaa juurruttamaan tapaa aktiiviseen arkiseen käyttöön.

Oma osaamiseni on lisääntynyt valtavasti opinnäytetyöprosessin aikana. Projektin kokonaiskaareen ensin perehtyminen ja sitten sen läpi vieminen ovat vahvistaneet itsessäni kaikkia osa-alueita, jotka on mainittu varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseissa (2019). Erityisesti koen kehittyneeni tutkimuksellisessa kehittämis- ja innovaatio-osaamisessa sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamisessa, joista aiempi kokemukseni on ollut vähäinen. Liikunta-projektin vetäminen on vaatinut kehittämistarpeen tunnistamista, arviointia, dokumentointia ja jatkuvaa kehittämistä yhteistyössä niin lasten, perheiden kuin henkilökunnan kanssa. Liikunta-projektissani olen mielestäni onnistunut sitouttamaan henkilökuntaa toimimaan myös tavoitteiden mukaisesti.

Liikunta-projektia läpi viedessä oli osattava toimia myös eettisesti oikein. Eettinen osaaminen on yksi keskeisiä osia varhaiskasvatuksen sosionomin työssä (Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit 2019). Tämä näkyi työskentelyssäni toimien Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) arvo-pohjan sekä velvoitteiden mukaisesti, jotka koen sisäistäneeni hyvin. Omaan tapaan työskennellä kuuluu myös oman toiminnan reflektointi, joka mahdollistaa kehittymisen eettisestäkin näkökulmasta. Eettisyyden huomioiminen näkyi lapsen edun ja heidän oikeuksiensa huomioimisena niin suunnittelussa,

toteutuksessa, arvioinnissa ja pedagogisessa dokumentoinnissa. Kunnioitan työssäni lapsen yksityisyyttä ja noudatan ehdotonta vaitiolovelvollisuutta.

Varhaiskasvatuksessa pedagogiikka näkyy toimintakulttuurissa ja oppimisympäristössä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 22). Liikunta-projektillani olen vaikuttanut etenkin näihin kahteen asiaan. Olen Liikunta-projektini myötä muovannut ryhmän toimintakulttuuria ja oppimisympäristöä lasten fyysistä aktiivisuutta paremmin mahdollistavaksi ja näin ollen vaikuttanut positiivisesti myös heidän kasvuunsa, kehitykseensä ja oppimiseensa. Lisäksi toimintatapani Liikunta-projektissa ovat mahdollistaneet etenkin lasten osallisuuden lisääntymisen. Osallisuutta voidaan vahvistaa toimintatapojen ja rakenteiden lisäksi sensitiivisellä kohtaamisella sekä myönteisellä tavalla tulla nähdyksi ja kuulluksi (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 32). Mielestäni Liikunta-projektin interventioilla sain luotua jokaiseen lapseen yksilöllisen yhteyden ja annoin heille kaikille tasapuolisesti mahdollisuuksia tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä vaikuttaa toimintaan.

Koska lasten liikkumisella on todettu olevan niin monipuolisia hyötyjä ja sen olevan ominainen tapa heille toimia, haluaisin jatkossa kehittää sitä varhaiskasvatuksessa muunkinlaisilla keinoilla. Toimiesani varhaiskasvatuksessa haluan ottaa liikkumisen isommaksi elementiksi muillakin kuin liikuntatuokioilla, huomioiden kuitenkin levon ja rauhoittumisenkin tärkeyden.

## LÄHTEET

Ahonen, L. 2018. *Vasun käyttöopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

*Kalajoen kaupunki varhaiskasvatussuunnitelma*. 2019. Saatavissa: <https://kalajoki.fi/wp-content/uploads/2020/04/KALAJOEN-KAUPUNKI-VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA-2019.pdf>. Viitattu 20.12.2021.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. *Varhaisvuosien liikunta*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kettunen, S., 2009. *Onnistu Projektissa*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lapsen osallisuus. 2021. Lasten suojelun käsikirja. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>. Viitattu 11.1.2022.

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. DUODECIM KÄYPÄHOITO. Saatavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01203>. Viitattu 18.3.2023.

Liikuntasuosituksset. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset\\_lapsille\\_ja\\_nuorille](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille). Viitattu 17.12.2021.

Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. 2020. UKK-instituutti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. Viitattu 17.12.2021.

Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen etenemä. Innostun liikkumaan. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>. Viitattu 17.12.2021.

Oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisymparisto-varhaiskasvatuksessa>. Viitattu 8.1.2022.

Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. 2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heimuissa-aseissa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>. Viitattu 20.12.2021.

Sosionomi (AMK) varhaiskasvatuksessa. 2019. Varhaiskasvatuksen sosionomi. Saatavissa: [https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/05/Varhaiskasvatuksen\\_sosionomi\\_15032019\\_LOPPU-ESITYS.pdf](https://dialogi.diak.fi/wp-content/uploads/sites/8/2019/05/Varhaiskasvatuksen_sosionomi_15032019_LOPPU-ESITYS.pdf). Viitattu 17.1.2022.

*Varhaiskasvatustaki*. 13.7.2018/540. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 17.1.2022.

*Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. 2018. Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf). Viitattu 17.12.2021.

*Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. 2022. Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf). Viitattu 8.1.2023.

*Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Viitattu 7.1.2022.

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Lapsen oikeudet. Saatavissa: <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turvaa-lasten-ihmisoikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>. Viitattu 11.1.2022.

**ESITTELYKIRJE**

Olen Jutta Sinko, toisen vuoden sosionomiopiskelija Kokkolan Centrian ammattikorkeakoulusta. Teen toiminnallisen opinnäytetyön, johon kuuluvan liikunta -projektin toteutan Satumajakan päiväkodin Luotsit ryhmässä. Liikunta -projektiin, kuuluu viisi interventio-/toimintakertaa ryhmässä. Toimintakerat toteutetaan huhtikuun ja toukokuun aikana, iltapäivisin ryhmän sisätiloissa.

Liikunta -projektin tarkoituksena on kehittää lasten liikunnallisia toimintamahdollisuuksia, Satumajakan päiväkodin Luotsit-ryhmän sisätiloissa. Tavoitteena on mm. innostaa lapsia liikkumaan enemmän päivän aikana, edistää hyvinvointia ja positiivista asennetta liikuntaa kohtaan. Lasten osallisuus ja ideat ovat tärkeä osa projektia. Toivon mukaan projektin myötä pystymme lisäämään lasten liikunnallisia mahdollisuuksia käytäntöjen ja esim. toiminnallisten pelien myötä.

Projektiin liittyy vapaaehtoinen kotitehtävä, jonka kautta haluan innostaa lapsia liikkumaan enemmän myös kotona. Kotitehtävän suorittamisen ohjeet jaan toisella toimintakerralla.

Lapsen osallistuminen liikunta -projektin toimintakertoihin on vapaaehtoista. Liikunta -projektin aikana kuvaan toimintaa ja tuotoksia dokumentointia varten, mikäli saan tähän luvan. Lasten kasvot eivät tule näkymään valokuvissa. Valokuvat tulevat ainoastaan opinnäytetyötäni ja dokumentointia (julistetta ryhmän seinällä) varten. Pyydän palauttamaan lupalapun päiväkodin henkilökunnalle maaliskuun aikana.

-----

Lapseni \_\_\_\_\_ saa osallistua opinnäytetyöprojektin toimintakertoihin.

Lapseni \_\_\_\_\_ ei saa osallistua opinnäytetyöprojektin toimintakertoihin

Annan suostumuksen lapseni valokuvaamiseen toimintakerroilla.

Lastani ei saa valokuvata toimintakerroilla.

Allekirjoitus:

Nimenselvennys:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>Aika ja paikka</b> Huhtikuu/toukokuu 2022, Päiväkoti Satumajakka	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Jutta Sinko NSOS20K
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - 1. interventio - Tutustumisleikit ja liikuntavälineiden valinta kuvista seuraavaa kertaa varten.	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Kaksi-vuotisen esiopetuksen kokeiluryhmä Luotsit. Ryhmäkoko: 12 lasta.
<b>Ryhmän koostumus</b> - Toiminnassa kerrallaan mukana 6 lasta. - Muut ryhmäläiset ovat ryhmän aikataulujen mukaisissa toiminnossa toisissa huoneissa. Iltapäivän tuolle ajalle ajoittuu vapaata leikkiä ja välipala.	
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Toisiin tutustuminen. - Lasten osallisuus. - Lapsille ilon tuottaminen liikunnan kautta.	
<b>Aiheen valinta</b> -Ensimmäiselle kerralle sopii mielestäni hyvin liikunnalliset tutustumisleikit, joiden kautta tutustumme paremmin toisiimme.	<b>Miten tehdään?</b> <input checked="" type="checkbox"/> Leikkien <input checked="" type="checkbox"/> Liikkuen <input type="checkbox"/> Tutkien <input type="checkbox"/> Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> - Liikuntavälinekuvaston tekeminen päätalolta lainattavista välineistä. - Hernepussi ja kaksi pehmopalloa mukaan päätalolta. - Patjat ovat valmiina huoneessa. - Lapsien hymynaama palautelappu ja tarrat.	

**Toiminnan kulku**Alku:

- Kokoonnutaan piiriin seisomaan ”lepohuoneeseen”. Kerron lyhyesti kuka olen ja mitä tehdään. Ensimmäisenä tutustun lapsiin hernepus-sin heiton avulla. Se kenellä hernepus on kädessä, kertoo nimensä ja jotain itsestään esim. mistä tykkää.

Työskentelyvaihe:

- Pidä pallo liikkeessä. Istumme piirissä alas, kerron lapsille ohjeet lyhyesti ja selkeästi. Aluksi istumme jalat levällämme lattialla ja vierittämme pallon aina jollekin kaverille, vierittäjä tai tarpeen tullen ryhmä yhdessä kertoo pallon vastaan ottaneesta jonkin kivan asian. Edetään leikissä, kun kaikki lapset on käyty läpi. Seuraavassa vaiheessa pyrimme pysymään piiri muodostelmassa leikin ajan asento voi kuitenkin muuttua. Leikissä on tarkoitus pitää pehmopallo koko ajan liikkeellä. Palloon kosketaan vain sovitulla kehonosalla. Ensimmäisen kehonosan, millä palloa kosketaan, nimeän minä, mutta seuraavat kehonosat saavat lapset itse keksiä. Tarpeen mukaan leikkiä voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan toinen pallo. Leikin aikana tutustumme toisiimme paremmin ja luottamussuhde alkaa hiljalleen syntyä. Lapset pääsevät vaikuttamaan leikin kulkuun.

- Seuraa johtajaa leikki. Leikin ohjeet kerron lapsille, kun olemme vielä piirissä. Lapset liikkuvat vapaasti huoneessa lattialla. Yksi leikkijöistä valitaan vuorollaan tarkkailijaksi. Tarkkailijan tehtävä on selvittää, kuka huoneessa olevista lapsista toimii ryhmän johtajana. Tarkkailija poistuu huoneesta hetkeksi oven taakse siksi aikaa, että johtaja valitaan. Johtaja päättää ryhmän liikkumisesta esim. hiipii, hyppi tai kurkottelee, muut matkivat toimintaa. Ryhmäläiset pyrkivät katsomaan mallia toimintaan varovasti, eikä välttämättä suoraan johtajalta vaan, vaikka vieruskaverilta. Tarkkailija havainnoi ryhmän toimintaa ja arvaa välillä kuka on johtaja. Kun arvataan oikein, tarkkailija ja johtaja vaihtuvat. Leikin tarkka kesto määräytyy lasten mielenkiinnon mukaan. Annan kuitenkin mahdollisuuden kaikille ko-keilla eri rooleja. Leikin toimintaa seuraamalla opin ryhmän lapsista, heidän taidoistansa ja ryhmätyöskentely kyvyistä. Lapset pääsevät vaikuttamaan leikin kulkuun.

Lopetus:

- Patjoille, palautteen keräystä varten (LIITE 7).  
- Kerron seuraavalla kerralla toteutettavasta tempuradasta lapsille. Sen lisäksi lapset saavat valita päätalolta lainattavista liikuntavälineistä kuvaston avulla liikuntavälineitä sitä varten. Jokainen valitsee yhden välineen.

**Miten itse toimin?**

- Aloitan toiminnan omalla esimerkillä ja näin rohkaisen ja innostan omalla toiminnalla lapsia myös osallistumaan.  
- Seuraa johtaja leikissä olen mukana ainakin aluksi, jos leikki sujuu hienosti, jatkan ohjausta enemmän tarkkailijan roolissa ja annan lasten toiminnalle tilaa.  
- Kerron ohjeita vaihteittain, että ne on helpompi hahmottaa ja ymmärtää.  
- Kertaan ohjeita lapsille tarpeen tullen myös leikin aikana ja kerron tämän myös aluksi sääntöjä läpi käydessä.  
- Seuraan leikkien kulkua ja seuraa johtajaa leikin kesto määräytyy lasten mielenkiinnon leikkiä kohtaan ja ajan mukaa.  
- Huomioin, että kaikki saavat osallistua tasapuolisesti ja kaikki saavat ilmaista mielipiteensä.  
- Kysyn myös lapsilta toivetta ensi kerran alkuleikistä. Annan ehdotuksia tarpeen mukaan. Mietitään myös yhdessä, että leikki on sellainen, mitä tilassa on mahdollista leikkiä turvallisesti.

**Työnjako aikuisten kesken****Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?**

- Lopetus osuudessa kerätään palautteet  
- Lapset pääsevät vaikuttamaan seuraavan kerran alkuleikkiin.

**Muuta huomioitavaa**

- kesto noin 30 min./ryhmä

<b>Aika ja paikka</b> Huhtikuu/toukokuu 2022, Päiväkoti Satumajakka	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Jutta Sinko NSOS20K								
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - 2. interventio - Temppurata ja vapaaehtoisen kotitehtävän antaminen.	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Kaksi-vuotisen esiopetuksen kokeiluryhmä Luotsit. Ryhmäkoko: 12 lasta.								
<b>Ryhmän koostumus</b> - Toiminnassa kerrallaan mukana 6 lasta. - Muut ryhmäläiset ovat ryhmän aikataulujen mukaisissa toiminnossa toisissa huoneissa. Iltapäivän tuolle ajalle ajoittuu vapaata leikkiä ja välipala.									
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Lasten osallisuus. - Yhteistyö huoltajien kanssa. - Motoristen taitojen kehittäminen. - Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa ja kotona. - Lapsille ilon tuottaminen liikunnan kautta.									
<b>Aiheen valinta</b> Temppurata valikoitui aiheeksi, koska halusin luoda kuvaston lainattavista liikuntavälineistä käyttöön päiväkotiryhmiin ja temppuradan kautta pysyimme hyvin käytännössä kokeilemaan sen käyttöä. Se myös palvelee hyvin tavoitteita.	<b>Miten tehdään?</b> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Leikkien</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Liikkuen</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Tutkien</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Taiteellisesti toimien ja ilmaisten</td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/>	Leikkien	<input checked="" type="checkbox"/>	Liikkuen	<input type="checkbox"/>	Tutkien	<input type="checkbox"/>	Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
<input checked="" type="checkbox"/>	Leikkien								
<input checked="" type="checkbox"/>	Liikkuen								
<input type="checkbox"/>	Tutkien								
<input type="checkbox"/>	Taiteellisesti toimien ja ilmaisten								
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> - Lasten edellisellä kerralla valitsemien liikuntavälineiden tuominen päätalolta ryhmään. (Sovi kauanko välineet voivat olla lainassa kerrallaan esim. 2 viikkoa. Sovi myös palautuksesta. Palautanko minä vai palauttaako joku ryhmän työntekijä, mikäli haluavat lainata seuraavat välineet samalla.) - Lasten edellisellä kerralla ehdottaman leikin valmistelu, mikäli vaatii. Lapset toivoivat sekä herra kettua, että polttopalloa. Otan maalarinteipin ja pehmopallon. - Lapsien hymynaama palautelappu ja tarrat.									

<p><b>Toiminnan kulku</b></p> <p><u>Alku:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokoonnutaan huoneeseen ensimmäistä leikkiä varten sopivalla tavalla. Lasten edellisellä kerralla valitsema alkuleikki. Ohjeet kaikille vielä selväksi ennen aloitusta. Omalla esimerkillä innostan, motivoin ja rohkaisen lapsia.</li> <li>-Lapset toivoivat edellisellä kerralla herra kettua ja polttopalloa. Toiminnassa oleva ryhmä äänestää viittaamalla, kumpi näistä tulee heidän toiminnan alkuun.</li> </ul> <p><u>Työskentely vaihe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jäädään vielä hetkeksi esim. piiriin edellisen leikin jälkeen sopimaan, miten tempurata kasataan yhdessä. Mietitään yhteiset säännöt rataa. Radan tekeminen ja siinä toimiminen.</li> </ul> <p><u>Lopetus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vapaaehtoisesta kotitehtävästä (LIITE 9) kertominen. Jaettu lapsille lokeroihin valmiiksi.</li> <li>- Kokoonnumme patjoille istumaan. Sanallisen palautteen pyytäminen lapsilta. Hymynaama palautteen (LIITE 7) kerääminen niin, että lähtiessä huoneesta, lapsi liimaa tarran sopivan ilmeen kohdalle. Muutetaan kerääminen edellisen kerran jälkeen näin, koska viimeksi ensimmäisten mallista vaikutti siltä, että lapset ”hassuttelun” vuoksi laittoivat tarran suru-naamaan, eivätkä miettineet ehkä todella mikä fiilis heillä oli.</li> </ul>	<p><b>Miten itse toimin?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toimintojen alussa ohjeiden anto selkeästi.</li> <li>- Kertaan ohjeita lapsille tarpeen tullen myös toiminnan aikana ja kerron tämän myös aluksi ohjeita läpi käydessä.</li> <li>- Seuraan toiminnan kulkua ja voin ohjata ja näyttää esimerkkiä tarvittaessa.</li> <li>- Huolehdin turvallisuudesta.</li> <li>- Tarpeen mukaan keksitään yhdessä uusia sääntöjä/ohjeita esim. lattiaan ei saa koskea tai muutetaan rataa toisen laiseksi lasten ideoiden pohjalta.</li> <li>- Pysin pitämään toiminnan lasten näköisessä, jotta se vastaisi paremmin vapaata leikkiaikaa eikä niin paljon ohjattua liikuntahetkeä.</li> <li>- Huomioin, että kaikki saavat osallistua tasapuolisesti ja kaikki saavat ilmaista mielipiteensä.</li> </ul>
<p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p>	<p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palautteet lopetus osuudessa.</li> </ul>
<p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kesto noin 30 min./ryhmä</li> </ul>	

<b>Aika ja paikka</b> Huhtikuu/toukokuu 2022, Päiväkoti Satumajakka	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Jutta Sinko NSOS20K								
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - 3. interventio - Toiminnallinen muistipeli ja hahmottamispeli	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Kaksi-vuotisen esiopetuksen kokeiluryhmä Luotsit. Ryhmäkoko: 12 lasta.								
<b>Ryhmän koostumus</b> - Ryhmässä kokonaisuudessa 12 lasta. - Toiminnassa kerrallaan mukana 4 lasta. - Muut ryhmäläiset ovat ryhmän aikataulujen mukaisissa toiminnossa toisissa huoneissa. Iltapäivän tuolle ajalle ajoittuu vapaata leikkiä ja välipala.									
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Lasten liikunnallisten toimintamahdollisuuksien lisääminen. - Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa ja kotona. - Lasten osallisuus. - Muistin sekä hahmottamisenkyvyn kehittyminen. - Ilon tuottaminen liikunnan kautta.									
<b>Aiheen valinta</b>  Pelin muuttaminen toiminnalliseksi, voisi lisätä sisällä fyysistä aktiivisuutta ja näin ollen halusin käytännössä lasten kanssa muutaman eri pelin muodossa toimia näin. Nämä voi myös innostaa muuntelemaan muitakin pelejä tämän tyyppiseen muotoon.	<b>Miten tehdään?</b> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Leikkien</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Liikkuen</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Tutkien</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Taiteellisesti toimien ja ilmaisten</td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/>	Leikkien	<input checked="" type="checkbox"/>	Liikkuen	<input checked="" type="checkbox"/>	Tutkien	<input type="checkbox"/>	Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
<input checked="" type="checkbox"/>	Leikkien								
<input checked="" type="checkbox"/>	Liikkuen								
<input checked="" type="checkbox"/>	Tutkien								
<input type="checkbox"/>	Taiteellisesti toimien ja ilmaisten								
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> - Muistipelin ja hahmottamispelin valmistaminen etukäteen lasten toivomista aiheista. Käyn etukäteen kysymässä lasten aihetoiveita ja lapset saavat niistä äänestää aiheet peleihin. Esim. eläimet, kulkuneuvot tms. Muistipeliin äänestivät aiheeksi lego-hahmot ja hahmottamispeliin karkit. - Pelejä ei tarvitse etukäteen laittaa huoneessa valmiiksi. - Maalarinteippi									

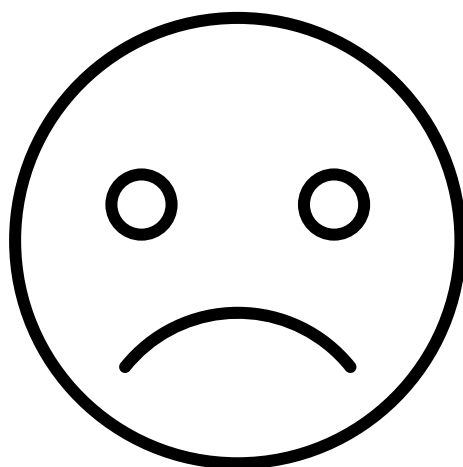
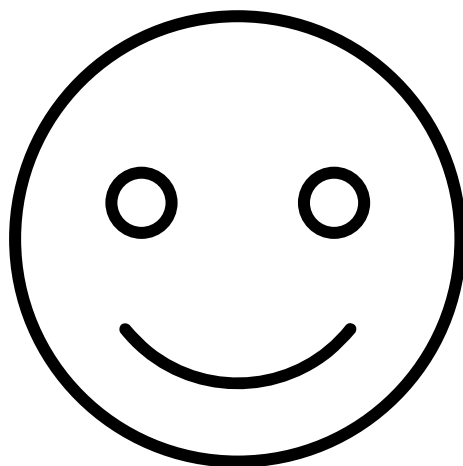
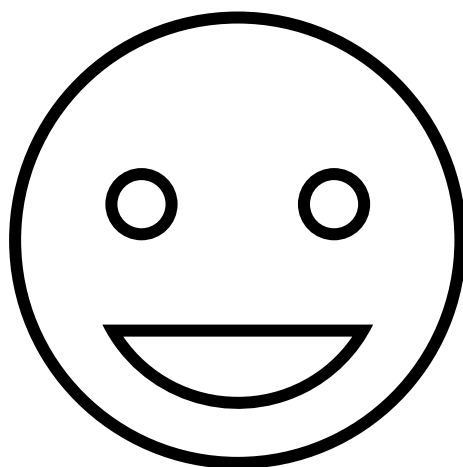
<p><b>Toiminnan kulku</b></p> <p><u>Alku:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokoonnu yhteen huoneessa. Kotitehtävän läpi käyntiä.</li> </ul> <p><u>Työskentely vaihe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muistipeliä toiminnallisena versiona. Muistipelikortit ovat A4 kokoisia. Kortit laitetaan huoneen lattialle ja pareja etsitään vuoron perään. Liikkumista pelatessa syntyy enemmän kuin normaalia muistipeliä pelatessa korttien koon vuoksi. Peliä pelataan, kunnes kaikki parit on löytynyt. Eniten pareja löytänyt on voittaja.</li> <li>- Hahmottamispeli. Hahmottamispeliä voi pelata eri haastetasoisesti. Aloitetaan pelin pelaaminen yksinkertaisimmalla tavalla. Pelikortteissa esiintyy erilaisia asioita/hahmoja (lasten toiveen mukaan). Yhdessä kortissa on 1–4 samaa asiaa/hahmoa. Asetutaan kellon ympärille tasaisesti ns. piiriin, noin kahden metrin päähän kellosta. Lattiaan laitetaan maalarinteipillä lapselle merkki, missä kohtaa tulee olla. Kortit jaetaan pelaajien kesken tasan. Jokainen asettaa korttipinonsa lattialle, kuvapuoli alaspäin. Kortteja käännetään yksi kerrallaan näkyviin, vuorotellen. Kun esillä on samaan aikaan kaksi saman asian/hahmon sisältävää korttia, kilautetaan keskellä olevaa kelloa. Se pelaaja, kuka kelloa kerkesi ensin soittaa, saa kaikki esiin käännetyt kortit itselleen. Kun pelaajan kortit loppuvat hän joutuu ulos pelistä. Peli seurataan loppuun vieressä olevalta patjalta. Pelin ohjeissa lukee myös haastavampi versio, siinä kelloa kilautetaan, jos esillä on samaan aikaan 4 samaa asiaa/hahmoa. Koska peli jää ryhmään, lapset voivat myöhemmin kokeilla tätäkin versioita.</li> </ul> <p><u>Lopetus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokoonnumme patjoille istumaan. Sanallisen ja hymynaama palautteen (LIITE 7) kerääminen.</li> </ul>	<p><b>Miten itse toimin?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aluksi: Kyselen lapsilta kotona tehdyistä temppuradoista. Mikäli joku ei ole kerennyt sitä vielä tehdä, kannustan tekemään sen myöhemmin, mikäli hän haluaa. Kiitän lapsia myös temppuratakuvista, mitä olen toivottavasti saanut.</li> <li>- Kerron tämän kerran toiminnasta eli peleistä.</li> <li>- Käymme kunkin pelin säännöt läpi lyhyesti ennen pelin aloittamista. Sääntöjä voi myös kerrata pelin aikana.</li> <li>- Muistipelin sekä hahmottamispelin aikana ohjaan toimintaa, en itse pelaa.</li> <li>- Otan lasten tuen tarpeita pelien aikana yksilöllisesti huomioon.</li> <li>- Rohkaisen ja tsemppaan osallistujia.</li> </ul>
<p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p>	<p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palautteet lopetus osuudessa.</li> </ul>
<p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kesto noin 30 min./ryhmä</li> </ul>	

<b>Aika ja paikka</b> Huhtikuu/toukokuu 2022, Päiväkoti Satumajakka	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Jutta Sinko NSOS20K								
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - 4. interventio - Hedelmäpeli	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Kaksi-vuotisen esiopetuksen kokeiluryhmä Luotsit. Ryhmäkoko: 12 lasta.								
<b>Ryhmän koostumus</b> - Ryhmässä kokonaisuudessa 12 lasta. - Toiminnassa kerrallaan mukana 4 lasta. - Muut ryhmäläiset ovat ryhmän aikataulujen mukaisissa toiminnossa toisissa huoneissa. Iltapäivän tuolle ajalle ajoittuu vapaata leikkiä ja välipala.									
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Lasten liikunnallisten toimintamahdollisuuksien lisääminen. - Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen. - Lasten osallisuus. - Motoristen taitojen kehittäminen. - Ilon tuottaminen liikunnan kautta.									
<b>Aiheen valinta</b> Pelin muuttaminen toiminnalliseksi, voisi lisätä sisällä fyysistä aktiivisuutta ja näin ollen halusin käytännössä lasten kanssa muutaman eri pelin muodossa toimia näin. Nämä voi myös innostaa muuntelemaan muitakin pelejä tämän tyyppiseen muotoon.	<b>Miten tehdään?</b> <table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 30px;">x</td> <td>Leikkien</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">x</td> <td>Liikkuen</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">x</td> <td>Tutkien</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> </td> <td>Taiteellisesti toimien ja ilmaisten</td> </tr> </table>	x	Leikkien	x	Liikkuen	x	Tutkien		Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
x	Leikkien								
x	Liikkuen								
x	Tutkien								
	Taiteellisesti toimien ja ilmaisten								
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> - Hedelmäpelin valmistaminen etukäteen.									

<p><b>Toiminnan kulku</b></p> <p><u>Alku:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokoonnumme yhteen huoneessa. Kerron lapsille tämän kerran pelistä.</li> </ul> <p><u>Työskentely vaihe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerron lapsille pelin säännöt selkeästi läpi. Sääntöjä kerrataan tarpeen mukaan pelin aikana.</li> <li>- Hedelmäpeli. Huoneessa on neljä puuta/pensasta, josta lapset keräävät ”hedelmiä/marjoja”. Pelaajat heittävät noppaa vuorollaan ja käyvät sen jälkeen poimimassa koriin oikean värisen hedelmän. Puut ja pensaas on asetettu pelaajista sopivan matkan päähän. Matkan varrelle on asetettu kuvakortteja, jotka kertovat pelaajalle, kuinka hänen tulee liikkua puun/pensaas luo esim. tasajalkaa, yhdellä jalalla tai rapukävelyllä. Pelaaja etenee oikean puun/pensaas luo kortin ohjaimalla tavalla, ottaa hedelmän/marjan ja tuon sen toisten pelaajien luo koriin. Pelissä kisailaan porukalla valittua eläintä (esim. ryhmästä löytyvää pehmolelua vastaan). Nopassa on eri värien lisäksi myös eläimen kuva. Kun pelaaja heittää nopalla eläimen kuvan, hän joutuu liikuttaa eläintä tikkaita pitkin lähemmäksi puuta/pensaita. Mikäli eläin kerkeää puiden/pensaasien luo, ennen kuin pelaajat ovat poimineet kaikki hedelmät/marjat, eläin voittaa pelin. Jos taas pelaajat poimivat hedelmät/marjat ensin, he voittavat.</li> </ul> <p><u>Lopetus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokoonnumme patjoille istumaan. Sanallisen ja hymynaama palautteen (LIITE 7) kerääminen.</li> </ul>	<p><b>Miten itse toimin?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerron tämän kerran toiminnasta eli pelistä.</li> <li>- Asettelemme lasten kanssa pelin osat paikoilleen huoneeseen, jotta he samalla oppivat itse tekemään sen. Tämä helpottaa lapsia tulevaisuudessa aloittamaan pelaamisen omatoimisesti. Ohjaan tätä eli kerron mitä laitetaan minnekin.</li> <li>- Annan lapsi kuvakortteja. Kuvakortteista löytyy vaihtoehtoja, ennen pelin alkua pyydän lapsia päättämään, mitkä valikoituvaaan peliin ja mitkä johdattavat, minkäkin puun/pensaas luo.</li> <li>- Käymme pelin säännöt läpi lyhyesti ennen pelin aloittamista. Sääntöjä voi myös kerrata pelin aikana.</li> <li>- Pelin aikana ohjaan toimintaa, en itse pelaa.</li> <li>- Otan lasten tuen tarpeita pelin aikana yksilöllisesti huomioon.</li> <li>- Rohkaisen ja tsemppaan osallistujia.</li> </ul>
<p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p>	<p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palautteet lopetus osuudessa.</li> </ul>
<p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kesto noin 20 min./ryhmä</li> </ul>	

<b>Aika ja paikka</b> Huhtikuu/toukokuu 2022, Päiväkoti Satumajakka	<b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b> Jutta Sinko NSOS20K
<b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b> - 5. interventio - Julisteen valmistaminen.	<b>Kuvaus ryhmästä</b> Kaksi-vuotisen esiopetuksen kokeiluryhmä Luotsit. Ryhmäkoko: 12 lasta.
<b>Ryhmän koostumus</b> - Ryhmässä kokonaisuudessa 12 lasta. - Julistetta kerralla tekemässä 4 lasta. - Muut ryhmäläiset ovat ryhmän aikataulujen mukaisissa toiminnossa toisissa huoneissa. Iltapäivän tuolle ajalle ajoittuu vapaata leikkiä ja välipala. - Varhaiskasvatuksen henkilökunta saa kirjoittaa kommentteja julisteeseen heille sopivalla hetkellä.	
<b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b> - Pedagoginen dokumentointi. - Yhteisöllisyys. - Lasten ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan osallisuus.	
<b>Aiheen valinta</b> Tämän toiminnan kautta voidaan toteuttaa pedagogista dokumentointia sekä toiminnan arviointia.	<b>Miten tehdään?</b> <input type="checkbox"/> Leikkien <input type="checkbox"/> Liikkuen <input checked="" type="checkbox"/> Tutkien <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellisesti toimien ja ilmaisten
<b>Etukäteisjärjestelyt</b> - Julistepohjan valmistaminen etukäteen. - Juliste pohjaan tekstiä, jossa lukee: LISÄÄ FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA VARHAISKASVATUKSEEN. - Valokuvien tulostaminen. - Käytettävissä olevien askartelumateriaalien selvittäminen etukäteen. - Ennen toiminnan alkua valmiiksi pöytään askartelualusta, tussit, liimat, sakset ja koristelutarvikkeet.	

<p><b>Toiminnan kulku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapset leikkaavat ja liimaavat interventioissa otettuja valokuvia julisteeseen.</li> <li>- Koristelevat julistetta, tekevät esim. kehyksiä askartelutarvikkeista valokuville. Lapset saavat käyttää omaa luovuuttaan.</li> <li>- Jokainen saa koristella tekstiaihiosta/otsikosta muutaman kirjaimen haluamallaan tavalla.</li> <li>- Kirjoitan lasten kommentteja projektista ja sen toiminnoista julisteeseen.</li> <li>- Jokainen kirjoittaa oman nimensä julisteen alareunaan. Alareunaan siitä syystä, että haluan jättää nimet valokuvan ulkopuolelle, jonka otan opinnäytetyötäni varten julisteesta.</li> <li>- Varhaiskasvatuksen henkilökunta saa lisätä julisteeseen myös omia kommentteja halutessaan, kun heillä siihen on sopiva hetki.</li> </ul> <p><u>LOPETUS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juliste eteisen seinälle.</li> <li>- Projektista kaikkia kiittäminen yms.</li> </ul>	<p><b>Miten itse toimin?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kerron toiminnan ajatuksesta aluksi.</li> <li>- Ohjaan aluksi lapsia leikkaamaan ja liimaamaan julisteeseen kuvia.</li> <li>- Ohjaan ja kannustan koristelemaan julistetta omien ideoiden pohjalta. Näytän pöydältä löytyvät siihen käytettävissä olevat materiaalit.</li> <li>- Otan vastaan vuoron perään jokaiselta lapselta kommentteja ja kirjaan niitä ylös.</li> <li>- Oman nimen kirjoittaminen sujuu jo varmasti usealta, mutta tarvittaessa voin antaa nimi mallin ja ohjata kirjoittamista yksilöllisten tarpeiden mukaan.</li> <li>- Huomioin lasten yksilölliset tuen tarpeet muutenkin ja ohjaan niiden mukaisesti.</li> <li>- Pyydän varhaiskasvatushenkilökunnan kirjoittamaan julisteeseen myös heidän kommenttejaan.</li> </ul>
<p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p>	<p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b> Toiminnan aikana kerätään palautetta.</p>
<p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kesto kokonaisuudessaan noin 60min.</li> </ul>	



Lapsi liimaa tarran kasvojen viereen, joka kuvaa hänen tunnetilaansa toimintahetken aikana parhaiten.

**PALAUTE KYSELY, LIIKUNTA-PROJEKTISTA, VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖKUNNALLTA.**

- Koetteko lasten saaneen liikunta-projektin kautta enemmän, fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintamahdollisuuksia varhaiskasvatuksen arkeen?

---

---

---

---

- Koetteko voivanne hyödyntää projektissa käytettyjä toimintatapoja tai toimintamahdollisuuksia jatkossa, kuten liikuntavälineiden lainaamista päätalolta tai toiminnallisia pelejä?

---

---

---

---

- Tähän voitte kirjoittaa muita ajatuksia tai palautetta projektiin liittyen.

---

---

---

---

Yhteistyöstä ja vastauksista kiittäen,

Jutta Sinko

## VAPAAEHTOINEN KOTITEHTÄVÄ

Lasten liikuntasuositusten (2021) mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivän aikana monipuolisesti, sen intensiteettiä vaihdellen, vähintään kolme tuntia päivässä. Toiminnallisen opinnäytetyöni Liikunta-projektin keskeisimpiä tavoitteita on innostaa lapsia liikkumaan enemmän päivän aikana sekä lisätä positiivista asennetta liikuntaa kohtaa. Toivon Liikunta-projektin myös lisäävän lasten erilaisia liikunnallisia toimintamahdollisuuksia.

### KOTONA:

- Rakentakaa yhdessä lapsen kanssa lapselle liikunnallinen temppurata kotiin. Temppuradassa voi hyödyntää ihan tavallisia kotona olevia huonekaluja ja tavaroita esim. tuoleja, tyynyjä tai mattoja, vain mielikuvitus on rajana.
- Tämän jälkeen lapsi saa kokeilla taitojaan temppuradalla ja pitää hauskaa.
- Voitte joko ottaa temppuradasta kuvan/kuvia tai kuvailla sitä sanallisesti. Kuvan/kuvat tai sanallisen tuotoksen voitte lähettää minulle sähköpostiin: [jutta.sinko@centria.fi](mailto:jutta.sinko@centria.fi). tai toimittaa ne minulle Luotsien henkilökunnan kautta.
- Valokuvat tulevat ainoastaan opinnäytetyötäni varten käyttöön.

Yhteistyöterveisin:

Jutta Sinko, Centria AMK



## TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

**Organisaatio, jolle anomus osoitetaan** Kalajoen kaupunki, Varhaiskasvatus

**Vastuuhenkilö organisaatiossa** Elina Nygård

**Tutkimusluvan anoja(t)** Jutta Sinko

**Osoite** [REDACTED]

**Puhelin** [REDACTED]

**Sähköpostiosoite** [REDACTED]

**Tutkimuksen nimi** Lisää liikuntaa -projekti

**Tutkimuksen tarkoitus** Liikunta -projektin tarkoitus on kehittää lasten liikunnallisia toimintamahdollisuuksia, Satumajakana päiväkodin Luotsit-ryhmän sisätiloissa.

**Tutkimuksen kohderyhmä** Päiväkoti Satumajakka, Luotsit-ryhmä

**Aineiston keruun arvioitu ajankohta** 1.4.-31.5.2022

**Tutkimusmenetelmä** Toiminnallinen opinnäytetyö, liikunta -projekti

**Tutkimussuunnitelma hyväksytty** 24 / 01 2022

**Tutkimuksen ohjaaja** Anne Jaakonaho

## Lupa myönnetään

**paikka** Kalajoen **aika** 9 / 2 2022

anomuksen mukaisesti  muutosehdotuksin  hylätty

**Luvanmyöntäjän allekirjoitus** [Signature] ELINA NYGÅRD

**LIITTEET**  Tutkimussuunnitelma  Kysely/haastattelulomake  Muut liitteet, mitkä