

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaalian koulutusohjelma  
Toiminnalliset menetelmät sosiaaalialalla  
2014

Mariela Aho

# ULKOLIIKUNNAN ILOA ESIKOULUUN

– Ulkoliikuntaopas esikoulunopettajan työvälineeksi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma | Toiminnalliset menetelmät sosiaalialalla

2014 | 38+19

Heli Virjonen

Mariela Aho

## ULKOLIIKUNNAN ILOA ESIKOULUUN

Kehittämistehtävänä oli tuottaa esikoulunopettajien käyttöön liikuntaleikkiopas, joka sisältää erilaisia liikuntaleikkien ohjeistuksia. Kehittämistyön tavoitteena oli tukea liikunnanohjaamista esikouluryhmissä tarjoamalla erilaisia liikuntaleikkivinkkejä. Opas on tarkoitettu erityisesti esikoulussa työskentelevien ammattilaisten ja opiskelijoiden käyttöön.

Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä Hangossa sijaitsevan Hangonkylän esikoulun Mehiläiset-ryhmän kanssa. Yhteistyöhön kuului ulkoliikuntaleikkien kokeilua ja arviointia. Myös oppaan mahdollinen käyttäjäkunta osallistui omalta osaltaan oppaan suunnitteluun ja arvioitiin.

Kehittämishankkeen tuotoksena syntyi ulkoliikuntaopas esikoulunopettajien ohjaaman ulkoliikunnan toteuttamisen tueksi. Siitä luotiin mahdollisimman käyttäjälähtöinen, selkeä ja johdonmukainen tietopaketti. Oppaaseen on sisällytetty erilaisia vinkkejä ohjaamiseen, sekä ulkoleikkejä ohjeineen ja kuvineen.

### ASIASANAT:

liikuntakasvatus, esiopetus, leikki, kasvatus, lapsilähtöisyys, eettinen kasvatus, sosiaalinen kasvatus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in social services | Activating and therapeutic methods

2014| 38+19

Heli Virjonen

Mariela Aho

## OUTDOOR EXERCISE TO PRESCHOOL

Development task was to produce guide for physical education to pre-school teachers which includes a variety of exercise through play instructions. The aim was to support the development and implementation of physical exercise in pre-school groups, offering a variety of physical play tips. The guide is intended for pre-school working professionals and students.

The development work was done in collaboration in Hanko with pre-school group. Co-operation included outdoor exercise through play testing and evaluation. Potential users took part in the planning guide and got evaluated.

Development project output was born of outdoor activities guide for teachers of preschool-controlled outdoor activities to support implementation. It was created as a user-oriented, clear and consistent information pack. Guide contains a variety of tips for control, as well as outdoor games with instructions and pictures.

### KEYWORDS:

physical education, preschool, play, education, child-oriented, ethical education, social education.

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>7</b>
2.1 Tausta ja tarve	7
2.2 Toimintaympäristö ja kehittämistehtävä	7
2.3 Kehittämismenetelmät ja tiedonhankintamenetelmät	8
<b>3 LIIKUNTAKASVATUS ESIOPETUKSESSA</b>	<b>11</b>
3.1 Liikuntakasvatus	11
3.2 Liikunnan tavoitteet ja sisällöt esiopetuksessa	12
<b>4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE</b>	<b>14</b>
4.1 Liikunnan terveydelliset vaikutukset	14
4.2 Motorinen ja kognitiivinen kehitys	15
4.3 Sosiaalisten taitojen ja moraalien kehittyminen	16
4.4 Myönteisen minäkuvan ja persoonallisuuden kehittyminen	17
<b>5 LEIKKI OSANA ESIOPETUSTA</b>	<b>19</b>
5.1 Sääntöleikki	19
5.2 Leikin asema	19
5.3 Leikin merkitys lapselle	20
<b>6 ULKOLIIKUNNAN OHJAAMINEN</b>	<b>22</b>
6.1 Liikuntatuokio	22
6.2 Liikuntakasvatuksen pedagoginen rakenne	22
6.3 Oppiminen esiopetuksessa	23
6.4 Tuokion suunnittelu ja toteutus	24
6.5 Tuokion arviointi	25
6.6 Kilpailu	26
<b>7 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN</b>	<b>27</b>
7.1 Opinnäytetyöprosessin vaiheet	27
7.2 Kehittämistyön tuotos	31
<b>8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI</b>	<b>32</b>
<b>POHDINTA</b>	<b>35</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>37</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Kehittämistyön lupa-anomus
- Liite 2. Valokuvauslupa hakemus
- Liite 3. Kysely esikoulunopettajille
- Liite 4. Ulkoliikuntaopas esikouluun

## KUVIOT

- Kuvio 1. Opetuksen pedagoginen rakenne 23
- Kuvio 2. Kehittämisprosessin lineaarinen malli 27

## TAULUKOT

- Swot - analyysi 9
- Kehittämishankkeen prosessi 28

# 1 JOHDANTO

Monet asiat ovat vaikuttaneet nykylasten liikkumiseen. Perinteiset, eri-ikäisille lapsille yhteiset, paljon liikkumista sisältävät pihaleikit ovat vähentyneet, erilaiset toiminnot ja tekemiset ovat siirtyneet yhä enemmän sisätiloihin, liikunnalliset aktiviteetit ovat useimmiten järjestetyn urheilun piirissä ja avoin kilpailu on lisääntynyt jo pienillä lapsilla. Myös luonnolliset leikki - ja liikuntapaikat on usein korvattu keinotekoisilla välineillä sekä ympäristöillä. Liian runsas virike- ja tavaramäärä, sekä median ja tietokonepelien suurkulutus hallitsevat mieliä ja estävät samalla lasten liikkumista ja leikkien kehitystä. Myös hoitopaikkojen ja kotien ”antaa mennä” ilmapiirit, liian valmiiksi rakennetut ympäristöt, elämän tiukka ohjelmointi, kiire ja tehokkuuden tavoittelu haittaavat leikin ja liikkumisen mahdollisuuksia. (Karvonen ym. 2003, 13-14.)

Tässä kehittämishankkeen raportissa kuvaan kehittämistyötä, jonka tuloksena syntyi esikoulunopettajien käyttöön suunnattu ulkoliikuntaleikkiopas. Oppaan tarkoituksena on antaa ideoita esikoulunopettajien ohjaamille liikuntatuokiolle. Opas sisältää muun muassa erilaisia perinneleikkejä. Oppaan lähtökohtana oli työelämälähtöinen tarve ja se toteutettiin yhteistyössä Hangonkylän esikoulun Mehiläiset ryhmän lasten, sekä esikoulunopettajien kanssa. Oppaasta oli tarkoitus luoda mahdollisimman käyttökelpoinen, selkeä, sekä käyttäjiensä ja kohderyhmänsä tarpeet huomioiva.

Kehittämistyön ideointi käynnistyi tammikuussa 2014. Leikkien kokeilu toteutettiin huhtikuun ja kesäkuun välisenä aikana Hangonkylän esikoulussa, jossa toimin myös harjoittelijana tällä aikavälillä. Leikkien testaukseen osallistui Mehiläiset ryhmän esikoululaiset, jotka osallistuivat myös leikkien arviointiin. Kehittämismenetelminä käytettiin kyselyä, kehittämispäiväkirjaa, sekä keskustelumetodeja. Alkukyselyyn ja oppaan arviointiin osallistui Hangossa toimivia esikoulunopettajia.

Raportti etenee kehittämishankkeen lähtökohtien kautta esiopetuksen liikunnalliseen sisältöön. Tämän jälkeen raportissa on käsitelty leikkiä ja sen merkitystä, sekä liikunnan ohjausta esiopetuksessa. Seuraavaksi raportissa on kuvattu kehittämishankkeen vaiheet, jonka jälkeen on vielä arvioinnin ja pohdinnan osuudet.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tausta ja tarve

Liikkeelle on lähdetty kohderyhmän hahmottamisesta, sekä tilaajan toiveista ja tarpeista. Idea lähti alun perin esikouluopettajan toiveesta, joka toivoi valmista liikuntapakettia omaan työhönsä. Myös kirjoittajalla itsellään on omat tavoitteensa työnsä suhteen. (Airaksinen 2009). Kehittämisen prosessin aikana huomioitiinkin erityisesti tuotteen käyttäjien tarpeita ja toiveita.

Aikaisempia samankaltaisia opinnäytetöitä on tehty melko vähän, varsinkin sellaisia, joissa leikkejä on kokeiltu ja arvioitu yhdessä lasten kanssa. Liikuntaleikkioppaita löytyy runsaasti, mutta harvemmin niissä on hyviä kuvia, puhumattakaan selkeistä ohjeista. Monet leikkiohjekirjat ovat mielestäni melko sekavia ja usein liiankin kattavia tiedoiltaan, jonka vuoksi niistä on vaikea valita toteutettavia leikkejä.

Liikuntaopas toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen. Se pitää sisällään toiminnallisen osuuden, sekä lisäksi toiminnallisen osuuden dokumentoinnin ja arvioinnin. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan järjestämistä tai ohjeistamista ja sen tavoitteena on käytäntöjen kehittäminen työkentällä. Produkti eli toiminnallisen opinnäytetyön tulos voi olla esimerkiksi ohjeistus, opas tai tapahtuman järjestäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 16). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävän työn kehittäminen vaatii myös eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. (Salonen 2013, 6).

### 2.2 Toimintaympäristö ja kehittämistehtävä

Hangon esikouluryhmiä on tällä hetkellä kaiken kaikkiaan seitsemän ja toimipisteitä on neljä. Tämänhetkisiin toimipisteisiin kuuluvat Hangonkylän esikoulu, Halmstadintalon päiväkot, Tita-Marian koulu ja Lappohjan päiväkot. Hangonkylän esikoulu toimi tärkeimpänä toimintaympäristönä opasta tehdessä. Erilaisia liikuntaleikkejä kokeiltiin yhteistyössä Hangonkylän esikoulun Mehiläiset - ryhmän lasten kanssa. Hangonkylän esikoulun tiloissa kahden esikouluryhmän (suomen- ja ruotsinkielisen) lisäksi toimivat myös koululuokat 1-3 niin, että kaksi koululuokkaa on yhdistetty.

Hangonkylän koululla ja esikoululla on suurehkot pihatilat, joissa on hyvät mahdollisuudet liikunnalle ja erilaisen toiminnan toteutukselle. Hangonkylän esikoulu on ihanteellinen oppimisympäristö, koska se toimii koulun yhteydessä. Näin ollen lapsella on esikoulun jälkeen helpompi siirtyä koulutielle, sillä rakennus, ympäristö, opettajat ja lapset ovat entuudestaan tuttuja. Hangonkylän esikoulu sijaitsee rauhallisella alueella. Sen piha on hyvin monipuolinen suurine tiloineen ja leikkivälineineen.

Kehittämistehtävänä oli tuottaa opas esikoulun opettajien käyttöön. Oppaasta pyrittiin luomaan mahdollisimman hyvin käyttäjänsä ja kohderyhmänsä tarpeet huomioiva tietopaketti. Oppaan kohderyhmänä ovat ensisijaisesti esikouluopetuksessa työskentelevät alan ammattilaiset, sekä opiskelijat. Oppaasta voi saada hyviä ideoita esikoululaisten liikuntatuokiolle. Ne ovat tarkoitettu ensisijaisesti ulkotiloissa toteutettaviksi, mutta ne sopivat myös hyvin sisätiloihin sovellettaviksi. Osa oppaan leikeistä saattaa olla monille ohjaajille hyvinkin tuttuja, mutta toisaalta aina perinneleikitkään eivät muistu mieleen ilman ohjeita.

### 2.3 Kehittämismenetelmät ja tiedonhankintamenetelmät

Prosessiin sisältyi kokeilevaa toimintaa. Liikuntaopasta työstettiin yhdessä esikoululaisten kanssa harjoitteluni aikana leikkejä kokeillen ja arvioiden. Jokaisen liikuntatuokion jälkeen lapsilta kysyttiin palautetta hymynaamojen avulla, mutta myös suullisesti. Palautteet kirjattiin ylös päiväkirjaan aina toteutusten jälkeen.

Harjoitteluajana tapahtuvalla yhteistyöllä on ollut paljon merkitystä. Prosessi eli kehittämisen vaiheet kulkivat toimijoiden kanssa dialogisen kehittämisen menetelmin. Toiminnalliselle opinnäytetyölle onkin ominaista, että toiminnan ja kehittämisen eri vaiheet etenevät dialogisessa tai dialogisessa vuorovaikutuksessa kohti tuotosta tietyssä toimintaympäristössä. Kaiken toiminnan keskellä, ihmisten välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyykin keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleensuuntaamista, vertaistuen, sekä palautteen antoa ja vastaanottoa. (Salonen 2013, 6). Dialogisuuden voidaan sanoa perustuvan molemmin puoliseen kommunikaatiosuhteeseen, kokemuksellisuuteen, osallistuvuuteen ja tutkijan kykyyn kuunnella. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 81-82). Arviointi oli prosessin aikana jatkuvaa. Arvioin omaa työskentelytapaa jatkuvasti ja keräsin palautetta esikoululaisilta, harjoittelun ohjaajalta, esikoulunopettajilta, sekä työyhteisön jäseniltä.



Swot - analyysi oli itselleni ominainen tapa suunnitella opinnäytetyötä, koska olen käyttänyt kyseistä menetelmää aikaisemminkin. Vahvuuksien, heikkouksien, mahdollisuuksien ja uhkien selkeälinjainen taulukointi vahvisti omia ajatuksiani.

Taulukko 1. Swot - analyysi.

<b>VAHVUUDET</b>	<b>HEIKKOUEDET</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- itseä kiinnostava aihe</li> <li>- ajankohtainen ja tärkeä aihe</li> <li>- opiskelun ohjaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aikaisemman ohjaukokemuksen vähäinen määrä</li> <li>- ennestään tuntematon ryhmä</li> </ul>
<b>MAHDOLLISUUDET</b>	<b>UHAT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- omien ohjaustaitojen kehittyminen</li> <li>- lasten innostaminen liikkumaan</li> <li>- hyödyllisen tiedon levittäminen</li> <li>- ohjaajien innostaminen</li> <li>- käyttökelpoisen työvälineen luominen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- viestintä yhteistyötahojen välillä ei toimi</li> <li>- ajankäytön ongelmat</li> <li>- resurssien vähäisyys</li> </ul>

Tiedonhankintamenetelmäksi valitsin kyselyn. Kyseinen alkukysely postitettiin kirjeenä kaikille Hangon kaupungin päivähoiton piirissä työskenteleville esikoulunopettajille, joita oli sillä hetkellä yhteensä kahdeksan. Pysin alkukartoituksen myötä kartoittamaan esikoulunopettajien mielipiteitä liikuntakasvatukseen liittyen, sekä keräämään tietoa heidän toteuttamistaan liikuntaleikeistä. Näitä tietoja pyrin hyödyntämään oppaan suunnittelussa. Alkukyselyssä esittelin samalla lyhyesti oman opinnäytetyöni aiheen ja kuvasin opinnäytetyöprosessin kulkua, joten kehittämishanke tuli samalla heille tutuksi. Alkukartoitus auttoi minua kaiken kaikkiaan ymmärtämään ja hahmottamaan mitä oppaalta haetaan ja se auttoi myös osaltaan kehitystyön eteenpäinviemisessä. Yleisin syy selvityksen tekemiselle onkin halu toteuttaa tuote kohderyhmälähtöisesti, mikä edellyttää kohderyhmän ja sen tarpeiden tuntemista. (Airaksinen 2003, 57.)

Käytin erilaisia kirjallisia menetelmiä kehittämishankkeessa. Kehittämispäiväkirja toimi apunani opinnäytetyön tekemisessä ja tiedon tallentamisessa. Kehittämispäiväkirjasta oli hyötyä myös raportin kirjoitusvaiheessa, koska sen avulla pystyin hyvin palaamaan prosessin aikana tapahtuneisiin asioihin. Kirjoitin säännöllisesti ylös kehitysprosessin kulkua, omia pohdintoja, ideoita ja yhteistyön eri muotoja sekä vaiheita. Kirjasin kehittämispäiväkirjaani ylös myös kaikki käyttökelpoiset kirjalliset lähteet.

Kehittämispäiväkirja on henkilökohtainen dokumentti opinnäytetyön sisältämistä vaiheista. Päiväkirja voi olla muodoltaan joko sanallinen tai kuvallinen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 19-20).

Pidin myös erillistä vihkoa liikuntaleikeistä, joita on tarkoitus kokeilla. Kirjoitin palautteet aina jokaisen suunnitelman perään toiminnan toteutusten jälkeen. Myös kuvia kertyi runsaasti kahden kuukauden toimintahetkien toteutusten myötä. Tietokoneelle luotiin kansio, jossa kuvia käsiteltiin. Kuvat myös nimettiin, jotta ne voitiin yhdistää myöhemmin eri liikuntaleikkeihin.

## 3 LIIKUNTAKASVATUS ESIOPETUKSESSA

### 3.1 Liikuntakasvatus

Liikkumiseen kasvattamisella tarkoitetaan toimintakyvyn ja taitojen kehittämistä, sekä liikunnan harrastamiseen kannustamista myönteisten liikuntakokemusten ja monipuolisten harjoitteiden avulla. (Hiltunen 2001, 121). Liikunnan suosituksia laadittaessa on otettu huomioon terveyden edistämisen näkökulma. Suosituksilla tavoitellaan fyysisen aktiivisuuden minimimäärää, jolla voitaisiin ehkäistä liikkumattomuuden tuomat haitalliset vaikutukset. (Jaakkola ym, 2013, 62.)

Liikunnan päätehtävänä on opettaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Lapset liikkuvat mielellään ja heillä on tarve kokeilla omia kykyjään ja voimiaan. Lapsille tulisi luoda mahdollisuudet päivittäiseen ohjattuun ja vapaaseen liikuntaan. Liikunnan vaatiman aivojen ohjaaman lihasten ja hermojen yhteistyön harjoittelu on tärkeää. Oman kehon kokeminen, sekä käsitys omasta kehosta ja kyky hallita sitä ovat tärkeitä asioita identiteetin kannalta. (Hiltunen 2001, 100.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsi tarvitsee reipasta liikuntaa joka päivä vähintään kaksi tuntia. Varhaiskasvattajien velvollisuutena on suunnitella ja järjestää tavoitteellista sekä monipuolista liikuntakasvatusta päivähoitossa päivittäin. Suositusten mukaan lapsille tulee järjestää ohjattua liikuntaa viikossa kaksi kertaa. Toinen tuokio tulisi järjestää sisällä ja toinen ulkona. Ohjatun tuokion kesto voi vaihdella kymmenestä minuutista tunnin mittaiseen tuokioon. Lapsen on tärkeä saada harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Ohjaajien tehtävänä on luoda ympäristö, joka houkuttelee lapsia liikkumaan. Liikuntaan liikkuvat esteet tulisi poistaa. On tärkeää, että liikunnan perusvälineistö on helposti saatavilla myös lasten omaehtoisen toiminnan aikana ja niitä on riittävästi. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee myös pyrkiä aktiiviseen ja vastavuoroiseen yhteistyöhön lasten vanhempien kanssa. (Karvonen ym. 2003, 136-140.)

### 3.2 Liikunnan tavoitteet ja sisällöt esiopetuksessa

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet on opetushallituksen antama kansallinen määräys, jonka mukaan paikallinen esiopetussuunnitelma laaditaan ja esiopetus toteutetaan. Näiden perusteiden laatimista ohjaavat perustuslaki - ja asetus, sekä valtioneuvoston asetus, mikä määrittää myös esiopetuksen tavoitteet. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden tehtävänä on laadukkaan ja yhtenäisen esiopetuksen yhdenvertaisen toteutumisen edistäminen koko maassa. Lähtökohtana uudistukselle olivat lasten kasvuympäristön ja esiopetuksen toimintaympäristön muutosten tuomat haasteet sekä nykyhetkessä, että tulevaisuudessa. Opetussuunnitelma on päätös esiopetuksen tavoitteista, keskeisistä sisällöistä, huoltajien ja esiopetuksen henkilökunnan yhteistyöstä, sekä oppilashuollon periaatteista. Esiopetuksen eri osa-alueiden tavoitteet liittyvät yhteen ja ne muodostavat opetuksen ja kasvatuksen kokonaisuuden ja toimintakulttuurin perustan. Paikallinen opetussuunnitelma ja lukuvuosisuunnitelma laaditaan aina esiopetussuunnitelman perusteiden tavoitteita ja periaatteita noudattaen. (Opetushallitus 2014, 3-4.) Laadukkaaseen esiopetukseen kuuluu jatkuva arviointi ja kehittäminen sen eri sisältöjen osalta. Opetuksen tavoitteita tulisi tarkentaa ja toimintaa arvioida säännöllisin väliajoin. (Högström & Saloranta, 2001, 16.)

Esiopetuksen tavoitteena on lasten innostaminen liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan iloa. Liikkumisen ja leikkien avulla kehitetään yhdessä toimimisen taitoja, kehonhallintaa, sekä taitoa hahmottaa omaa kehoaan, sen osia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Lasten päiviin tulee sisällyttää ohjattua sekä omaehtoista liikuntaa sekä sisällä, että ulkona. Lapsia rohkaistaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja erilaisissa olosuhteissa ulkona yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Esiopetuksen yhtenä tehtävänä on luoda pohjaa terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja liikunnalliselle elämäntavalle. Esiopetuksen tavoitteisiin kuuluu monipuolisten liikuntakokemusten tarjoaminen lapsille. On tärkeää, että lapsi oppii ymmärtämään liikunnan yhteyden hyvinvointiin ja terveyteen. Opetuksen tulee tarjota mahdollisuuksia motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Esiopetuksessa lapsille luodaan mahdollisuuksia harjoitella monipuolisesti ja säännöllisesti motorisia perustaitoja erilaisissa ympäristöissä. Huomioita kiinnitetään erityisesti havaintomotoristen taitojen kehittymiseen, jotka ovat tärkeitä lapsen oppimisedellytysten kannalta. Liikkumistaitoja edistetään erilaisilla harjoituksilla, jotka sisältävät muun muassa kierimistä, kiipeämistä, juoksua ja hyppelyä. Käsittelytaitoja opetellaan työntämällä ja vetämällä, sekä käyttämällä erilaisia välineitä ja

palloja monipuolisesti. Hienomotorisia taitoja harjoitetaan sorminäppäryyttä ja tarkkuutta kehittävien pelien ja leikkien avulla. (Opetushallitus 2014, 25-26.)

## 4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

### 4.1 Liikunnan terveydelliset vaikutukset

Liikkuminen on välttämätöntä lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Lapsen omat geenit määrittävät kehityksen reunaehdot, mutta ympäristöllä on merkitystä kehityksen kulkuun. Hyvät kasvuolosuhteet, kuten riittävä uni, ravinto, hygienia, liikunta, ympäristö mahdollistavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Nämä asiat määrittelevät esimerkiksi sen mitä lapsi jaksaa kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä hän kestää ja kuinka suuria törmäyksiä hänen luunsa kestävät. Hengitys ja verenkierto elimistöllä on vaikutusta siihen esimerkiksi miten pitkiä matkoja lapsi jaksaa liikkua. Jos lapsi jaksaa liikkua, leikkiä ja keskittyä pitkiä aikoja yhteen tehtävään, on hengitys- ja verenkierto elimistön kunto riittävä. Liikkuvuuteen ja notkeuteen vaikuttaa nivelten ja jänteiden liikelaajuus, sekä kireys. Notkeus voidaan saavuttaa monipuolisella liikkumisella ja leikillä. (Hujala & Turja 2011, 136-137.)

Liikunta on tehokas ylipainon ennaltaehkäisijä, sillä lapsi kuluttaa energiaa liikkuaan. Unen tarve pysyy luonnollisena, koska lapsi väsyä liikuttuaan. Liikunnalla on myös pitkäaikaisia vaikutuksia. Liikunnallisesti aktiivista elämäntyyliä edesauttaa säännöllinen päivärytmi. Tämä ennaltaehkäisee ja vähentää monien sairauksien riskitekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi ylipaino, diabetes, osteoporoosi, sydän-ja verisuonitaudit, sekä tuki-ja liikuntaelinsairaudet. (Karvonen ym. 2003, 138.)

Suuri liikkumistarve näkyy lasten käytöksessä. Koko päivän sisällä ahtaissa tiloissa istunut lapsiryhmää on ylivoimaista hallita. Toiminnan yksipuolisuus, pitkä paikallaan olo ja staattinen lihasjännitys näkyvät käyttäytymisen häiriönä. Hyvin tyypillistä on, että tällaisissa tapauksissa ryhmässä esiintyy myös levottomuutta, kättäisyyttä sekä keskittymiskyvyttömyyttä. Tilanne on pahimmillaan silloin, kun sekä tilat ovat ahtaat ja toiminta epäaktiivista sekä yksipuolista. Jokaiseen päivään tulisi sisällyttää paljon monipuolista leikkiä, ulkoilua ja liikuntaa. Kasvattajien tulisi toimia luovasti myös ahtaissakin tiloissa järjestäen liikuntamahdollisuuksia, liikuntatuokioita ja leikkejä. Toiminnan tulisi antaa avautua lähiympäristöön ja jopa sitä laajemmallekin alueelle. (Karvonen ym. 2003, 15-16.)

## 4.2 Motorinen ja kognitiivinen kehitys

Ihminen tarvitsee motorisia perustaitoja läpi elämän itsenäisesti selviytymiseen. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppääminen, kiinniottaminen, heittäminen, sekä potku- ja lyöntiliikkeet. Näiden taitojen kehittyminen vaatii lapsen liikkumisen harjoittelemista, sekä fyysisten edellytysten, että hermostollisen kehityksen havaintotoimintojen kehittymistä riittävän pitkälle. Hienomotoristen taitojen kehittymisen edellytyksenä on suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta. Kynänkäytön edellyttämää voimaa ei voida oppia säätelemään ennen, kuin on opittu hallitsemaan karkeampia liikkeitä, kuten monipuolista pallon käsittelyä. Esikouluikäiset säätelevät jo nopeuttaan, hallitsevat suunnan muutoksia ja tekevät useita toimintoja samanaikaisesti. Erilaiset pihaleikit, kuten jalkapallo, polttopallo, naruhyppely ja ruutuhyppely ovat hyviä motorisia harjoitteita tämän ikäisille. (Hiltunen , P, 2001, 28.)

Liikunnalliset ja motoriset taidot mahdollistavat lapsen elämänpiirin laajenemisen. Esiopetus ja koulunaloittaminen tuovat uusia haasteita erityisesti hienomotorisille taidoille. Onkin arvioitu, että lapsen koulupäivästä 30-60 prosenttia sisältää toimintaa, joka edellyttää erilaisten hienomotoristen taitojen käyttämistä . Esimerkkeinä havaintomotorisia taitoja ja sorminäppäryyttä vaativista taidoista ovat kynän käyttäminen kirjoittaessa, sekä piirtäessä, tietokoneen näppäimistön, hiiren sekä kosketusnäytön hallinta, sekä kengännauhojen solmiminen.(Nurmi ym. 2014, 82-83.)

Keskilapsuudessa liikkeiden muodot monipuolistuvat ja kehittyvät. Tasapainotaidot edistyvät ja koordinaatio eli liikkeiden yhteensovittaminen kehittyy. Näin lapset kykenevät yhä taidokkaampiin suorituksiin ja vauhdikkaampiin liikuntaleikkeihin. Motoristen toimintojen toistamisella leikin yhteydessä on vahvistavat vaikutukset kehittyvän taidon pohjana oleville hermoyhteyksien toiminnoille. Tyttöjen ja poikien keskilapsuuden motorisissa taidoissa on jonkin verran eroja. Esimerkiksi viisivuotiaiden poikien juoksuvauhti on nopeampi. He myös osaavat hypätä ja heittää palloa pidemmälle, kuin tytöt. Tytöt ovat puolestaan ketterämpiä poikiin verrattuna. Erot kasvavat keskilapsuuden kuluessa. Pojat menestyvät paremmin lihasvoimaa vaativissa suorituksissa, koska heidän lihasmassansa on jonkin verran suurempi. Tytöt menestyvät hienomotorisia taitoja vaativissa tehtävissä poikia paremmin, kuten esimerkiksi piirtämisessä tai kirjoittamisessa. He ovat myös keskimäärin poikia parempia tasapainoa ja jalkojen hyvää koordinaatiota vaativissa voimisteluliikkeiden suorittamisessa.(Nurmi ym. 2014, 83.)

Aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta muokkaa kognitiivisia taitoja. Havaitsemiseen liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli tietojen, taitojen, sekä motoriikan oppimisessa. Näin ollen puutteellisilla liikuntataidolla on erilaisia yhteyksiä oppimisen ongelmien kanssa. Näitä ongelmia ovat heikko tasapaino, puutteellinen kehonhahmotus, vaikeudet ylittää kehon keskilinja, ongelmat kehon oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistämisessä, sekä tilan hahmottamisen vaikeudet. Monipuolisella liikunnalla voidaan parantaa aistitoimintojen yhteistyötä sekä yleisiä oppimisen edellytyksiä. (Hujala & Turja 2011, 137.)

#### 4.3 Sosiaalisten taitojen ja moraalien kehittyminen

Liikuntaan liittyy usein yhteisöllisyys, koska asioita tehdään yhdessä ryhmänä tai joukkueena. Liikunta tarjoaakin erinomaisen tilaisuuden lapsen sosioemotionaalisen kehityksen tukemiseen. Liikuntatilanteet tarjoavat hyvän ympäristön tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi. Näitä taitoja ovat ymmärtämiskyky, omien tunteiden ja ajatusten käsitteleminen ja ilmaisu, omaehtoinen toisten auttaminen, sekä empatia eli kyky ymmärtää toisen tilannetta tunnetasolla. Täytyy muistaa, että myös oikein käsiteltyinä epäonnistumiset ja tappiotkin ovat opettavaisia lapsille. (Jaakkola ym. 2013, 22.)

Liikunta tarjoaa oivan tilaisuuden moraalikasvatukseen. Erilaisissa peleissä ja leikeissä tulee vastaan erilaisia pohdintoja liittyen itsekkyyteen, oikeaan ja väärään, sekä sääntöjen noudattamiseen. Ohjaajan tulee hyödyntää näitä tilanteita kasvatuksellisesti nostamalla aineksia eettis-moraalisille pohdinnoille. Jokaisen tulee tuntea itsensä hyväksytyksi, tasa-arvoiseksi ryhmän jäseneksi antaen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tilaa myös muille. (Jaakkola ym. 2013, 22.)

Lapset kehittelevät ja kokeilevat sosiaalisia sääntöjä yhteisessä toiminnassaan. Roolileikissä säännöt ovat tietoisia ja toiminnan kohteena. Myös lasten keskinäinen neuvottelu on näkyvää ja tuottaa konfliktien, sekä yhteen törmäävien tulkintojen seurauksena uuden sääntörakenteen leikin toteuttamiseksi. Kokeilemisen ja neuvottelemisen käytännöt riippuvat lasten aikaisemmista kokemuksista vastaavista tilanteista. Neuvottelua ei tarvita, jos lapsilla on yhtenevä käsitys siitä miten leikki tulisi toteuttaa. Jos yhteneväistä käsitystä ei ole, on leikkijöiden etsittävä yhteinen ratkaisu leikin etenemiselle. Näillä neuvottelutilanteilla, sekä sosiaalisella kokeilemisellä rakennetaan tasavertaista yhteistä käsitystä leikkijöiden välille. (Hakkarainen 2002, 134.)



Ryhmään kuulumisella on myös positiiviset vaikutuksen lapsen itsetuntoon, itseluottamukseen ja se vahvistaa myös myönteistä käsitystä liikkujana. Ryhmään kuulumisen on tärkeää lapselle. Lapsi tuntee itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi ryhmän jäsenenä. Ohjaajan rakentama turvallinen ilmapiiri voi edesauttaa ryhmään kuulumisen tunnetta. (Hiltunen 2001, 96-98.) Esiopetukseen sisältyvät liikuntatilanteet ovat oppimistilanteina hyvin monipuolisia. Niihin sisältyy onnistumisia, jännitystä, sovittelua, eläytymistä, oivalluksia ja pieniä kolhuja. Liikunnallisen toiminnan avulla voidaan tukea, sekä vahvistaa samalla esiopetuksen muitakin osa-alueita, sekä etenkin ihmissuhdetaitojen kehittymistä. (Högström & Saloranta, 2001, 153.)

#### 4.4 Myönteisen minäkuvan ja persoonallisuuden kehittyminen

Yksi tärkeä liikuntapedagogiikan tavoite on lasten myönteisen minäkäsityksen tukeminen tarjoamalla kaikille mahdollisuuksia pätevyyden kokemiseen erilaisissa liikunnallisissa tehtävissä. Myönteinen minäkäsitys auttaa kestämaan ulkoisia kehonkuvaan kohdistuvia paineita. Sisäinen motivaatio liikkumiseen syntyy pätevyyden kokemusten myötä ja tämä mahdollistaa myös omaehtoisen liikkumisen. Oikein toteutetulla liikunnalla tuotetaan kaiken tasoille lapsille onnistumisen kokemuksia, jotka toistuessaan kartuttavat itsetuntoa, sekä psyykkistä hyvinvointia. Myönteinen minäkäsitys on ihmisen yksi keskeisistä kehitystehtävistä ja persoonallisuuden kehityksen kulmakivi. Terveeseen minäkäsitykseen lukeutuvat positiivinen suhtautuminen omaan kehoon, sekä luottamus itseen, sosiaalisiin suhteisiin ja omiin kykyihin. Minäkäsityksen kehittämistä voidaan tukea liikuntakasvatuksen avulla. Liikunnassa saadut pätevyyden kokemukset, oivallusten riemu, sekä uuden oppiminen tukevat lapsen suotuisaa persoonallista kehitystä. Lapsen fyysinen aktiivisuus sekä keholliset kokemukset ovat merkittäviä ilmaisukeinoja ja ne tarjoavat väylän myös luovuudelle. (Jaakkola ym. 2013, 21-22.)

Lapsi kykenee sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jos hän kokee olevansa hyväksytty, sopivasti ihailtu ja on henkisesti tasapainossa. Hänen tulee siis kokea olevansa pätevä. Fyysisen pätevyyden kokeminen on tärkeää lapsen itsetunnon rakentumisessa. Myös kehollisella ilmaisulla on vaikutusta itsetunnon kehittymiseen. Ajatusten ja tunteiden ilmaisu on lapselle luontevaa liikkuen, tanssien, leikkien ja näytellen. Se on vastapainoa suorittamiselle ja näin ollen lapsi pääsee sisälle kokemukseen ajattomuudesta.(Flow-tila) (Hujala & Turja 2011, 138.)

Lasten kannustaminen tehtävien tekemisessä ja oman osaamisen kehittämisessä vahvistaa lapsen itseluottamusta ja myönteistä käsitystä osaamisestaan. Lapsi toimii ja tekee parhaan kykynsä mukaan, kun hänellä on tunne siitä, että hän osaa ja häneen luotetaan. Osaamisen tunne onkin hyvin lähellä omiin taitoihin luottamisen tunnetta ja luottaminen on sisäistä uskoa itseän, sekä omiin taitoihin. Hyvän itsetunnon omaava lapsi uskoo itseensä ja oppii uusia asioita myös helposti. Omalla toiminnallaan ohjaaja pystyy vaikuttamaan lapsen myönteisen minäkuvan kehittymiseen. Epäonnistumiset tulisi jättää omaan arvoonsa ja lapsia tulisi kannustaa yrittämään uudelleen. Myönteisen liikunnalliset kokemukset edistävät lapsen myönteisen minäkuvan rakentumista. Jos lapsi kokee jatkuvasti epäonnistumisia liikunnassa, alkaa hän välttää liikunnallisia haasteita ja tämä lisää lapsen epävarmuutta liikkujana. Epävarmuus heikentää lapsen oppimista ja suoriutumista. Epäonnistumisia tulee myös helpommin, kun lapsi ei osaa ja näin ollen syntyy noidankehä. Ohjaajan tuleekin luoda sellaisia ohjaustilanteita, joissa lapsilla on mahdollisuus onnistumiseen. Tällä tavalla lapsen varmuus lisääntyy ja oppiminen tehostuu. (Hiltunen 2001, 96-98.)

Kehonhahmotus on tärkeä tekijä itsetunnon kehityksessä. Se on merkittävä osa motoriikkaa, sekä itsetuntemusta ja määrittää ihmisen käsitystä itsestään. (millainen olen ja miten liikun) Lapsi oppii kehonhahmotusta liikkumalla, tekemällä ja kokeilemalla. Satojen ja tuhansien toistojen avulla lapsi tutustuu omaan kehoon ja sen toimintaan. Kun perusliikkeet ovat hallinnassa, voidaan edetä haastavampiin erityistaitoihin. Niiden opettelu edellyttää hyvää kehontuntemusta. Erityistaidot muokkaavat kehontuntemusta ja sitä kautta päästään liiketuntemukseen. Tällöin lapsi hahmottaa miltä hänestä tuntuu, kun hän tekee tiettyä liikettä. Näiden kehon viestien kautta liikkuja pystyy muuttamaan kehonosien liikettä nopeuttaen, hidastaen ja laajentaen niitä. Liiketuntemuksen kehittyminen vaatii paljon toistoja. Lapsen tietoisuutta omasta kehostaan voidaan kehittää erilaisten liikkeiden avulla, kuten kierien, liukuen, pomppien ja keinuen. Näin lapsi aistii ja kokee oman yhtenäisen vartalonsa ja tuntee vapaasti etenevän liikkeen yhteyden. (Hiltunen 2001, 96-98.)

## 5 LEIKKI OSANA ESIOPETUSTA

### 5.1 Sääntöleikki

Yhdessä leikkiminen on ominaista 5-6 vuoden aikoihin ilmeneville sääntöleikeille. Esikouluikäisillä on taipumusta nähdä pelisäännöt aikuisten määrääminä ”pakkosääntöinä”. Tämä ”oikea leikkiminen” tarkoittaa yhteisten pelisääntöjen noudattamista. Lapset saattavat suuttua, jos sääntöleikkejä leikkii toisin, kuin he ovat tottuneet. Lapset tarvitsevat jatkuvuutta, sekä järjestystä. Tähän kuuluu se että tietyn nimisiä leikkejä leikitään vain tietyllä tavalla. Sääntöjen muuttaminen johtaa usein kokonaan uuteen leikkiin ja tällöin lapsille on helpompaa, että leikin nimi muutetaan kokonaan. Kouluiän alussa lapsille alkaa valjeta, että pelisäännöt ovat sosiaalisia sopimuksia, joita voi muuttaa milloin vain, kunhan kaikki osallistujat hyväksyvät muutokset. (Zimmer 2001, 73.)

Liikunta liittyy eri tavoin sääntöleikkeihin. Sääntöleikkeihin kuuluvat muun muassa erilaiset hipat ja liikuntaleikit. Kyseiset leikit innostavat lapsia juoksemaan pakoon, ottamaan kiinni, käsittelemään erilaisia liikuntavälineitä, liikkumaan monin eri tavoin, sekä harjoittamaan fyysisiä taitoja. (Helenius & Lummelahti 2013, 181.)

### 5.2 Leikin asema

Leikin asema on murentunut länsimaissa 1900-luvun viimeisen neljänneksen jälkeen. Yhteiskunnalliset muutokset ja aikuisten puutteellinen ymmärrys ovat rajoittaneet ja kaventaneet monin tavoin lasten spontaanin leikin, liikkumisen, sekä kokonaiskehityksen mahdollisuuksia. Leikille ei enää annetta riittävästi aikaa, tilaa ja huomioita. Nykyään yritetään kaikin tavoin nopeuttaa ja tehostaa lasten kehitystä ja lasten tulisi olla aikuisia jo aivan liian varhain. Lapsille on yritetty opettaa puuttuvia koulun edellyttämiä taitoja ja kykyjä asiapohjaisen harjoittelun ja vuorovaikutuksen avulla. Lapsia siis ohjataan kouluikäisille paremmin soveltuvien menetelmin, jolloin hukataan samalla paljon iloa, tyydytystä ja kallisarvoisia oppimisen mahdollisuuksia. Tällä tavoin varhaislapsuudesta on tullut paremminkin työn eikä leikin aikakausi. Oppiminen on erilaista varhaislapsuudessa, kuin kouluiässä tai sitä myöhemmin. Oppimista tapahtuu lasten omissa kokeiluissa, tutkivissa toiminnoissa, sekä erityisesti leikissä, joka onkin ensimmäisinä vuosina kehityksen kannalta johtava toiminta. Lapsen motivaatio, varsinaisen oppimisen ja kouluikäisten johtavan toiminnan halu syntyy varhaisvuosien leikissä ja leikinomaisissa toiminnoissa. Kun koulu

alkaa, on lapsella yleensä valmiuksia eri oppiaineiden järjestelmälliseen oppimiseen.(Karvonen 2003, 12-13.)

### 5.3 Leikin merkitys lapselle

Kaikessa toiminnassa tulisikin huomioida se, että lapsella on todellinen tarve oppia mielikuvituksen ja leikin kautta. Leikki tuottaa lapselle uusia kokemuksia ja avaa uusia mahdollisuuksia toimintaan muun ympärillä olevan maailman kanssa. Leikin kautta oppiminen perustuu merkitysten ja uusien olettamusten kokeilemiseen ja tuottamiseen. Leikin vaikutusten, kuten Abstraktin kuvittelukyvyyn ja aktiivisen kokeilun myötä lapsi usein ylittää itsensä. Toisin sanoen lapsi tekee asioita omien taitojensa yläpuolelta. Leikin edellytys on kuvittelu, joka samalla harjoittaa mielikuvitusta ja se auttaa näkemään asioita, joita ei todellisuudessa näe. (esim. motiivit, mielekkyys.) Hyötyajattelukaan ei leimaa leikkiä, vaan se sisältää yllykkeitä itsessään älyllisissä haasteissa, mielikuvituksessa ja tunnetiloissa. Leikkiprosessi on merkittävä, sekä siihen sisältyvä joustavuuden, sekä itsensä muuttamisen ja uudistamisen motiivi. Aikuisen tulisi luoda uusia tilanteita sekä ympäristöjä, joissa lapsi tutkia, kokeilla ja ratkoa ongelmia. Lapselle tulee luoda hyvät mahdollisuudet aktiiviseen oppimiseen sekä oma-aloitteisuuteen. Esiopetuksessa lapsia edellytetään oppimaan tiettyjä sisältöjä ja muotoja, mutta leikkikeskeisyyttä ei pidä unohtaa. On tärkeää, että sisältöjä muokataan ikäkauden mukaan leikinomaiseksi. Eri aineiden kuten matematiikka, äidinkieli ja ympäristötieto, muokataan kuusivuotiaille sopiviksi. Leikinomaisuuden säilyttäminen on tärkeää myös lasten motivaation ja tekemisen mielekkyyden kannalta ja se on siksi tehokkaampaa oppimista. Leikkiessään lapset eivät mieti omaa sosiaalista kehitystään tai oppimistaan, vaan kehitys tapahtuu kuin itsestään lasten huomaamatta. Leikkiä voi olla vaikea hahmottaa oppimistilanteena, koska se ei toteuta selkeästi asetettuja tavoitteita, eikä johda rajattavissa olevaan lopputulokseen. Leikissä ei vaadita mihinkään tulokseen tai tuotokseen päätymistä. (Hakkarainen 2002, 109-115.)

Leikki vaikuttaa lapsen kaikkeen kehitykseen; kognitiiviseen, emotionaaliseen ja psykomotoriseen kehitykseen. Leikissä lapset yhdistävät taitojaan, tietojaan ja ymmärrystään ja he liikkuvat reaali-, mielikuvitus ja leikkimaailman välillä. Leikissä tapahtuu vertaisoppimista. Jokainen lapsi haluaa olla toveriensa kaltainen. Lapset oppivat käyttäytymään samalla tavalla muiden ikäistensä tai saman sukupuoliryhmän kanssa. Lapsi

haluaa olla yleensä sellainen kuin vertaisryhmänsä arvostetuimmat jäsenet. (Karvonen ym. 2003, 66-74.)

Aikuisten tehtävänä on tarjota lasten leikeille oikeanlainen ja turvallinen ympäristö, sekä antaa lapsille tukea ja sääntöjä. Tutkimuksen mukaan oppimista tapahtuu, kun lapset ovat vuorovaikutuksessa ja tekevät yhteistyötä ympäristön, materiaalien ja muiden kanssa lasten sekä aikuisten kanssa. Leikki on lapsille hauskaa, luonnollista ja nautinnollista, kun lapset saavat itse valita toimintansa, heillä on leikkikavereita ja he voivat hyödyntää omaa motivaatioitaan ja ideoitaan. (Wood & Attfield, 2005, 4-5.)

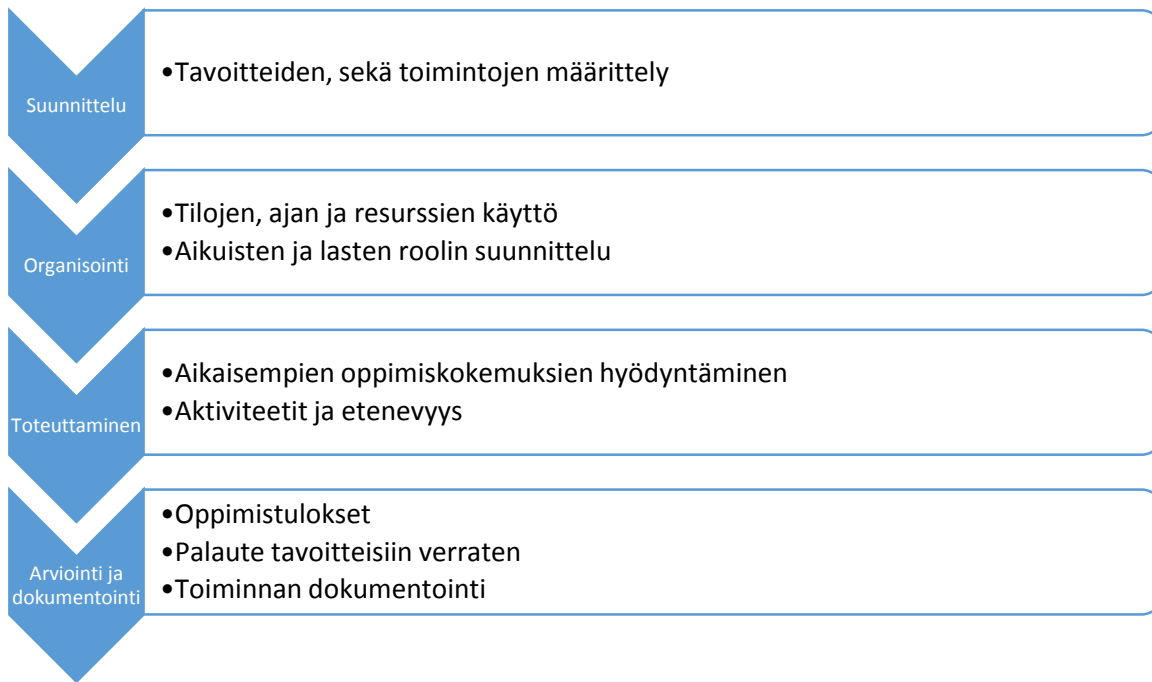
## 6 ULKOLIIKUNNAN OHJAAMINEN

### 6.1 Liikuntatuokio

Liikuntatuokiolla pyritään tarjoamaan lapsille elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, sekä kehittämään lapsen liikunnallisia valmiuksia ikätasoaan vastaavaksi ja herättämään lapsessa kiinnostusta liikkumiseen. Liikuntatuokioiden tehtävinä on kehittää lapsen sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja, keskittymiskykyä ja havaintokykyä sekä aistitoimintojen ja fyysismotorisia perusvalmiuksia. Tehtävänä on myös edistää liikuntataitoa ja kehon hahmotusta ja tuntemusta. Liikunta vahvistaa itseluottamusta ja tukee omaehtoista toimintaa. (Hiltunen 2001, 57.)

### 6.2 Liikuntakasvatuksen pedagoginen rakenne

Wood ja Attfield (2005, 138-140.) ovat esittäneet pedagogisen rakenteen mallin, jonka pohjalta opettajat voivat suunnitella omat pedagogiset ratkaisunsa. Tutkijat korostavat erityisesti erilaisten leikkitoimintojen suunnittelua esiopetuksessa. Suunnitteluun kuuluu tavoitteiden määrittäminen, mihin ollaan pyrkimässä ja mitä taitoja halutaan oppia. Seuraavassa kuvassa on esitelty heidän esittämänsä rakenne. Toiminnan organisointiin kuuluvat ajan, tilan ja resurssien käytön suunnittelu. Mietitään mitä aikuinen tekee ja mitä lapset tekevät osaltaan. Toteutusta suunnitellessa täytyy pohtia sitä miten toiminta järjestetään niin, että se tukee tavoitteiden oppimista, sekä lasten motivaatiota. Aikaisempia oppimiskokemuksia on myös hyvä hyödyntää suunnittelussa. Miten toiminnassa huomioidaan lapsilähtöisyys, sekä miten aikuinen antaa aikaa ja seuraa leikkiä. Oppimisen dokumentointi on tärkeää, jotta sitä voidaan hyödyntää tulevaisuudessa osana suunnittelua. (Wood ym. 2005, 138-140.)



Kuvio 1. Opetuksen pedagoginen rakenne. (mukaillen Wood ja Attfield, 2005, 139)

### 6.3 Oppiminen esiopetuksessa

Oppiminen alkaa varhaisessa lapsuudessa ja jatkuu aina vanhuuteen asti, joten se on elämänikäinen prosessi. Oppimistoiminta käsittää hyvin erilaisia muotoja ja mahdollisuuksia. Oppiminen tapahtuu jonkin kulttuurin ja ympäristön vaikutuspiirissä ja se on aina yksilöllinen tapahtuma ja kokemus. Oppimista voidaan kutsua psyykkiseksi toiminnaksi, mutta sillä on fysiologinen tausta. Erilaiset synnynnäiset tekijät ja perimä vaikuttavat lapsen kypsymiseen ja oppimiseen. Ihmisillä on erilaisia herkkyys - ja kriittisiä kausia. Tällaisina kausina tiettyjen valmiuksien oppiminen on helpompaa, kuin muulloin. (Peltonen, 2004, 45.)

Uuden oppiminen perustuu esiopetuksessakin lapsen aikaisemmille tiedoille, taidoille ja toiminnoille. Opettaja tarvitsee tietoa esimerkiksi siitä, mitä lapsi ymmärtää entuudestaan käsiteltävästä aihealueesta, mitä hän osaa ja taitaa. Tarvitaan myös tietoa siitä, mitkä eettiset pohdinnat ja emotionaaliset kokemukset kuuluvat lapsen elämään tai millaisia sosiaalisia suhteita hän hallitsee. Opettajan on oltava myös selvillä siitä, millaiset asiasäällöt ja menetelmät palvelevat lapsen oppimista parhaalla mahdollisella tavalla. (Högström & Saloranta, 2001, 9.)

On tärkeää, että lapsi saa tehdä tehtäviä itsenäisesti ilman apua. Lapsen tulee saada kokea, että saavutetut tulokset ovat hänen itsensä saavuttamia ja hänen omien ponnistelujensa seurausta, eikä aikuisten auttama tulos. Leikkien ja liikuntaharjoitusten taso tulee valita niin, että se näkyy lapselle suorittamisen haasteena, mutta ei liian vaikeana. Lapsella tulee olla oikeus valita tehtäviä, jotka ovat hänen suorituskäytönsä rajoissa. Näin lapsella on mahdollisuus kokea onnistumisen hetkiä. Tämä voi usein saada lapsen kokeilemaan myös haastavampia uusia toimintoja. (Zimmer 2011, 63.)

#### 6.4 Tuokion suunnittelu ja toteutus

Lapsiryhmän ohjaaminen vaatii hyviä ennakkovalmisteluja, muutoin toiminta saattaa päätyä kaaokseen. Sanonta ”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää hyvin paikkansa. Ryhmään tulee ensin tutustua ja aina on hyvä olla useita varasuunnitelmia. Ohjaajan on tärkeää miettiä hyvän ohjaajan ominaisuuksia, jotta lapsille voidaan tarjota täysipainoista liikuntaan motivoivaa toimintaa. Liikaa jonottamista ja odottamista tulisi välttää. Näiden asioiden myötä tilanteen hallinta saattaa heikentyä. Myös virhearviointeja tapahtuu ja suunnitelmat saattavat epäonnistua. Pitääkin muistaa, että liikunnan ohjaus on usein prosessi. Seuraavalla kerralla voi hyvin palata edellisen tuokion tapahtumiin. (Hiltunen 2001, 62-63.)

Aikuinen toimii aina leikinvetäjänä alle kouluikäisten lasten leikeissä. Ohjaaja virittää leikin alkuun, seuraa sen kulkua ja rikastuttaa leikkiä parhaan mukaan. Leikinvetäjiä on hyvä olla kaksi silloin, kun lapsia on paljon tai jos he ovat hyvin pieniä. Toinen aikuisista voi ohjata leikkiä ja toinen voi järjestää esimerkiksi joukkueiden jonot. Leikinvetäjän on syytä valita sellaisia leikkejä, joista itse pitää. Onhan selvää, että aikuisen oma innokkuus välittyy lapsille. Ohjaajan on myös opetettava leikin säännöt ennen, kuin hän alkaa opettamaan niitä lapsille. Ennen leikin aloittamista on myös hyvä huolehtia siitä, että kaikki lapset ovat ymmärtäneet leikin säännöt. Erilaiset leikkilorut, leikkien nimien kertominen ja muut leikkirituaalit ovat hyvin tärkeitä lapsille, eikä niistä pidä tinkiä. Ristiriitatilanteiden yllättäessä, lapsille on hyvä antaa aikaa ratkaista itse erimielisyytensä. Jos sopuun ei kuitenkaan päästä, on aikuisen ratkaistava riita puolueettomasti. Leikinvetäjän tehtävänä on myös huolehtia siitä, ettei ketään syrjitä tai nolata. Leikki on lapselle luonteva tilaisuus opettaa mikä on oikein ja mikä väärin, joten jos joku leikkijöistä yrittää pärjätä leikissä vilpillisin keinoin, on ohjaajan puututtava siihen. Hyvä leikinvetäjä aistii nopeasti, jos jokin leikki ei miellytä lapsia ja hän keksii uuden leikin. Hyvä leikinvetäjä ymmärtää myös milloin on hyvä aika lopettaa leikki. (Mäkinen 2006, 10.)



Opetusmenetelmien valinnan lähtökohtana tulee olla toiminnallisuus, lapsilähtöisyys ja mahdollisuus kokeilemiseen, sekä liikunnallisten ongelmien ratkaisemiseen. Aikuisen tulisi rohkaista lasta kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättämään ja kokeilemaan uudestaan. Varhaiskasvatuksen liikuntaa soveltuvat hyvin erilaiset liikuntaleikit - ja pelit erilaisine rooleineen ja sääntöineen, sekä laulu - ja piirileikit, ilmaisuleikit, lasten omaehtoiset leikit, rakenteluleikit yhdessä tai erikseen. Ohjattujen tuokioiden tulee sisältää mahdollisimman paljon liikkumista. Odottamiseen aika tulee minimoida, kun taas varsinaiseen toimintaan ja sen toistamiseen käytettävä aika tulisi maksimoida. Organisointimuotoja on erilaisia. Ohjaajan tulee valita sopivin työskentelymuoto. Perinteisessä kokoryhmäopetuksessa kaikki tekevät samaa asiaa samassa tilassa. Pistetyöskentelyssä lapset jaetaan pienryhmiin ja jokaisella ryhmällä on oma erilainen tehtäväpisteensä. Pisteitä vaihdetaan aina tietyn kiertosuunnan mukaisesti tietyin väliajoin. Rata puolestaan sisältää erilaisia tehtäväpisteitä, joita kierretään sovitun kiertosuunnan mukaisesti aina tietyin väliajoin. Kyseistä rataa kierretään monia kertoja ja tehtäviä voidaan vaikeuttaa eri kierroksille asteittain. (Hujala & Turja 2011, 143.)

## 6.5 Tuokion arviointi

Ohjaajan tulee jatkuvasti havainnoida ja arvioida toteutettavaan suoritukseen, yksilön ominaisuuksiin ja vallitseviin olosuhteisiin liittyviä erityisvaatimuksia. Ohjaajan tulee kannustaa lasta myös omaehtoiseen ja omakohtaiseen suorituksen arviointiin. Voidaan pohtia esimerkiksi sitä mikä oli lapsen mielestä kivaa? miksi? ja mikä oli vaikeaa? Mitä lapsi oli oppinut tänään? Ohjaajan täytyy muistaa että, liikuntatuokioiden tavoitteet määräytyvät lasten halun, kokemuksen, iän ja ympäristön mukaan (Hiltunen 2001, 57, 62-63.)

Arvioinnissa on tarpeellista vaihtaa kokemuksia kollegoiden kanssa. Yhteenvetoon voidaan kirjata, minkälaista tarjontaa oli, mitä välineitä käytettiin, sekä miten lapset ottivat tarjonnan vastaan. Lasten tuomat ideat tulee ottaa käyttöön ja niitä on hyvä ottaa jatkokehittelyyn. Arviointimuistiinpanoista on aina hyötyä tulevassa suunnittelussa. Kyseiset muistiinpanot antavat myös kokonaiskuvausta asetetuista painopisteistä ja lasten käyttäytymisestä. (Zimmer 2001, 140.)

## 6.6 Kilpailu

Aikuisten tulisi pohtia lasten kilpailemiseen ja kilpailuttamiseen liittyviä asioita, niiden luonnetta sekä arvoja. Huomiota tulisi kiinnittää enemmän lasten suoritusten parantamiseen, sekä heidän kehittymiseensä yksilöinä, kuin lasten keskinäiseen kilpailuttamiseen. Voidaan pohtia myös kilpailun tarpeellisuutta. Välttämättä 6-vuotiaille ei ole tarpeellista luoda säännöin tiukasti rajattua kilpailujärjestelmää. Asiantuntijoilla on hyvin erilaisia mielipiteitä kilpailuun. Osa heistä on valmis luomaan kokonaan uudenlaista liikuntakulttuuria ja ovat valmiita luopumaan kilpailusta kokonaan. Toisen puoli pitää kilpailua luonnollisena osana urheilua. He kuitenkin korostavat sitä, että kaiken on tapahduttava lasten ehdoilla ja kilpailun taustalla tulee olla terveet asenteet ja arvot. Kilpailu voi tuoda esille ihmisen parhaimmat tai huonoimmat puolet. Se voi myös vahvistaa hyviä puolia tai paljastaa heikkouksia. Voittaminen ja häviäminen korostuvat perinteisen kilpailun yhteydessä. Ikään kuin kilpailijat jaettaisiin kahteen leiriin, toiset menestyjiin ja toiset ei-menestyjiin. Kun kilpailun taso nousee kovaksi, on tavallista, että lapsi haluaa samaistua voittajiin. Tällöin lapsi saattaa kokea vastustajat uhkana omalle menestykselleen. Pahimmillaan kilpailu voi johtaa voittajien kadehtimiseen ja häviäjien väheksymiseen tai jopa halveksimiseen. Itsetunto voi tulla riippuvaiseksi ulkoisista tekijöistä, kilpailuissa menestymisestä ja siitä, kenet on milloinkin voittanut.

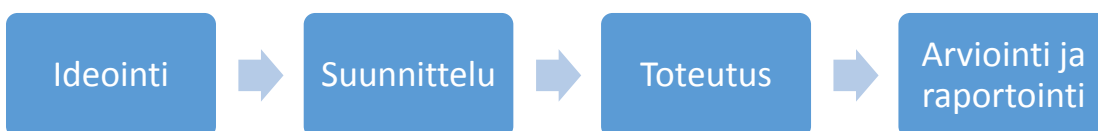
Tärkeää on pohtia sitä, miten kilpaillaan ja mikä painoarvo voittamiselle annetaan. Hyvästä suorituksesta tulisi aina iloita, oli tuloksena sitten voitto tai viimeinen sija. Näin suhteellisuuden taju säilyy suhteessa voittamiseen. Tärkeintä lasten kilpailemisessa ovat kilpailutilanteessa vaikuttavat arvot ja asenteet. Kilpailun tulisi aina olla reilua peliä, vastustajia tulisi kohdella kanssakilpailijoina eikä vihollisina. Kilpailun jälkeen tulee antaa reilu tunnustus kanssakilpailijalle sekä voiton, että tappion hetkellä. Aina ei voi voittaa, mutta on uskallettava voittaa oma itsensä. On muistettava, ettei kukaan voi vaatia enempää, jos on tehnyt parhaansa. Kaikki lapset eivät halua osallistua kilpailuun ja siihen voi vaikuttaa monet eri syyt. Kilpailutilanteeseen ei saa pakottaa vastoin tahtoaan, eikä ketään saa nöyryyttää liikunnan varjolla. Esimerkiksi erilaiset joukkueiden jakotilanteet voivat olla monille häpeällisiä ja nöyryyttäviä paikkoja, jollei niitä osata järjestää oikealla tavalla. (Hiltunen 2001, 96-100.)

## 7 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

### 7.1 Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Kehittämishankkeen prosessi käynnistyi tammikuussa 2014. Aluksi tarkoituksena oli tehdä perhetyön opas, mutta aihe muotoutui lopulta ulkoliikuntaoppaaksi, koska sille oli työelämälähtöinen tarve. Koin myös itse, että liikuntaoppaan tekeminen kehitystyönä oli minulle mielekkäämpää ja se motivoi minua työskentelyyn. Uskoin myös, että sen toteuttamisesta oli minulle itselleni enemmän hyötyä, kuin alkuperäissuunnitelman toteuttamisesta olisi ollut. Lopulta aiheeni täsmentyi ulkoliikuntaoppaan muotoon, jonka kohderyhmäksi valittiin esikoululaiset. Aihe oli rajattava tarkkaan, sillä muutoin siitä olisi tullut todella laaja. Idea ja tavoite täsmentyivät kauttaaltaan suunnitteluseminaarissa, jossa sain kuulla muiden opiskelijoiden mielipiteitä, sekä ohjaajien kommentteja. Päätin siis lopulta tehdä kehittämistyönä esikoulunopettajien työvälineeksi tarkoitetun ulkoliikuntaleikkioppaan. Aluksi kehittämistyölle anottiin lupaa Hangon päivähoiton johtajalta kirjallisella lomakkeella maaliskuussa. Anomuksen tarkoituksena oli tiedonanto, sekä luvan hakeminen esikoulunopettajien kyselyihin.

Kehittämishankkeeni prosessi on edennyt lineaarisen mallin mukaan. Mallista ei voida kuitenkaan hahmottaa täysin prosessin aikana vastaan tulleita muutoksia ja jatkuvaa arviointia, sekä oppimista. Lineaarista mallia onkin kritisoitu sen suoraviivaisuudesta, koska se saa kehittämistoiminnan näyttämään yksinkertaisemmalta mitä se on todellisuudessa. (Salonen 2013, 15).



Kuvio 2. Kehittämisprosessin lineaarinen malli. (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64)

Taulukko 2. Kehittämistyön prosessi

Kuukausi	Kehittäminen	Toimijat	Menetelmät	Dokumentointi
Tammikuu	Kehittämistyön ideointi	Hangonkylän esikoulu	Sähköposti	Kehittämispäiväkirja
Helmikuu	Kehittämistyön suunnittelu	Esikouluryhmän ohjaaja	Tapaaminen	Kehittämispäiväkirja
Maaliskuu	Kehittämistyön suunnittelu, lupien hankinta	Hangon päivähoiton johtaja	Tapaaminen	Lupa-anomus, Kehittämispäiväkirja
Huhtikuu	Harjoittelun alkaminen, kokeilevaa toimintaa, suunnittelua, dialogisuus	Hangonkylän esikoulu	Alkukyselyt, Valokuvaus	Muistiinpanot, kehittämispäiväkirja, valokuvat
Toukokuu	Kokeilevaa toimintaa, dialogisuus	Hangonkylän esikoulu	Valokuvaus	Muistiinpanot, kehittämispäiväkirja, valokuvat
Kesäkuu	Kokeilevaa toimintaa, dialogisuus, harjoittelun päättyminen	Hangonkylän esikoulu	Valokuvaus	Muistiinpanot, kehittämispäiväkirja, valokuvat
Heinäkuu	Tietoperustan kirjoittaminen, tuotoksen suunnittelu			Kehittämispäiväkirja, mindmap
Elokuu	Tietoperustan kirjoittaminen, tuotoksen valmistelu			Kehittämispäiväkirja, mindmap
Syyskuu	Tietoperustan kirjoittaminen, tuotoksen valmistelu			Kehittämispäiväkirja, mindmap
Lokakuu	Tuotoksen arviointia	Esikoulunopettajat	Sähköposti	Muutokset oppaan ulkoasuun ja sisältöön
Marraskuu	Kehittämistyön luovutus 10.11			Valmis opas ja raportti

Aineistonkeruumenetelmäksi valitsin haastattelun sijasta kyselyn. Kyselyä käytetään enemmän ei-tieteellisiin tarkoituksiin kuin haastattelua. Lomakkeiden yleistymisen vuoksi ihmiset ovat tottuneempia niiden käyttöön, mutta senkin takia myös kyllästyneitä vastailemaan niihin. Lomakehaastattelu takaa vastaajan anonyymiyden, tavoittaa vastaanottajan paremmin, kuin haastattelija ja saatua aineistoa on lopulta myös helpompi käsitelläkin. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 35-37.) Kyselyn ihanteellinen puoli on se, että vastaaja voi valita itsellensä sopivimman vastaamisajankohdan ja hän saa rauhassa pohtia vastauksia, sekä tarkistaa niitä. Kyselyissä on väärinymmärtämisen mahdollisuus. Vastaaja ei voi saada tarkentavaa informaatioita itsellensä epäselvissä kysymyksissä. Tällaista riskiä voidaan pienentää kyselyn esitestauksella, huolellisella vastausohjeella ja selkeällä

lomakkeella.(Aaltola & Valli 2001, 101-102.) Pyrinkin tekemään mahdollisimman selkeän kyselylomakkeen vastausohjeineen. Pienimuotoisen alkukyselyn pohjalta oli tarkoitus saada ideoita, ajatuksia ja mielipiteitä kehittämistyötä varten. Kyselyyn liitetyillä taustatiedoilla tuotiin kehittämistyö Hangon kaikkien esikoulunopettajien tietoisuuteen ja sen avulla haluttiin kerätä hyödyllistä tietoa opasta varten. Laadullisena tutkimusmenetelmänä toimi avoin kysely, joka sisälsi muutamia kysymyksiä. Valmiita vastausvaihtoja ei ollut. Avoimissa kysymyksissä etuna on se, että vastausten joukossa voi olla hyviä ideoita. Tällä tavalla on myös mahdollista saada vastaajien mielipide esille perusteellisesti. Avointen kysymysten huonoina puolina voidaan nähdä se, että niihin jätetään helposti vastaamatta ja vastaukset saattavat olla epätarkkoja.(Aaltola & Valli, 2001, 111.) Kyselylomakkeet lähetettiin Hangon sisäisessä postissa kaikille sillä hetkellä Hangossa esikoulunopettajan tehtävissä toimiville henkilöille, joita oli yhteensä seitsemän. Avointen kysymysten vastauksia analysoitiin laadullisella tarkastuksella teemoittelun keinoin. Teemoittelussa painotetaan sitä mitä kustakin temasta on erikseen sanottu. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95). Teemoittelussa vertaillaankin erilaisten teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa ja nämä keskeiset aiheet poimitaan. Aineiston analysointi jätetään usein tematisoinnin nimissä sitaattikokoelmaksi. Nämä teemoittain järjestetyt vastaukset ovat usein mielenkiintoisia, mutta pitkälle menevää analyysia ja johtopäätöksiä ne eivät tuota.(Eskola & Suoranta 1999, 175-176.) Aineistosta pyrin hakemaan yhteneväisiä ja olennaisimpia piirteitä. Dokumentoin nämä kyseiset piirteet sitaatteina. Hyödynsin esille nousseita pääkohtia oppaan suunnittelussa. Esille nousi erilaisia tärkeitä asioita, joita tulee huomioida liikunnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. Näitä asioita käsittelin enemmän raportin teoriaosuuksissa.

Huhtikuussa hain kuvauslupaa kirjallisella anomuksella kaikilta mehiläiset-ryhmän lasten vanhemmilta. Pyrin antamaan anomuksen jokaiselle kasvokkain, jolloin pystyin samalla kertomaan kehittämishankkeen sisällöstä. Leikkien testaus alkoi huhtikuun alussa, joten aikaa leikkien toteutuksiin oli noin kaksi kuukautta. Toteutukseen osallistui kaikki Mehiläiset-ryhmän lapset, joita oli yhteensä kolmetoista. Leikkejä toteutettiin erilaisten leikkioppaiden ohjeiden pohjalta, joihin olin jo aiemmin tutustunut. Leikkioppaista olin valikoinut parhaiten esikoululaisille sopivat leikit, joita halusin lähteä työstämään. Olin tehnyt leikeistä itselleni pienet muistiinpanot erilliseen vihkoon ennen leikkien toteuttamista. Samaan vihkoon kirjoitettiin myös leikkien arvioinnit aina päivän päätteeksi. Kahden kuukauden aikana ehdimme kokeilemaan yhteensä noin 50 erilaista liikuntaleikkiä. Yhden päivän aikana kokeilimme noin 3-5 leikkiä. Liikuntatuokioita pidettiin muutaman kerran viikossa tilanteen

mukaan. Yhteen ohjaukseen oli varattuna aina noin tunti aikaa. Toiminta aloitettiin jokaisella kerralla noin kello kaksitoista. Erilaisia leikkejä testattiin välillä yhdessä koko ryhmän kanssa, mutta myös pienryhmissä. Lapset arvioivat leikkejä aina leikin päättymisen jälkeen hymynaamojen avulla. Jokainen sai omat palautteenantolaput, joissa oli kolme erillistä kasvon kuvaa (iloinen, neutraali ja surullinen) Naamat havainnoillistivat yksinkertaisuudessaan hyvin erilaisia mielentiloja. Liikuntatuokioiden jälkeen kyselin myös lyhyehköillä kysymyksillä liikuntaleikkien onnistumista. Haastattelun keinoin päästään lähemmäksi lasta ja hänen elämysmaailmaansa, käsityksiään ja mieltymyksiään. Lapsihaastatteluissa puhuminen on yleensä sivuosassa verrattaessa aikuisten haastatteluihin, jolloin tietoa saadaan enemmänkin ei-kielellistä tietä. Lapselle tulisi esittää vain 3-5 sanaa sisältäviä kysymyksiä, sillä lapsen sanavarasto on vielä pieni. Kysymysten sisältämien sanojen tulee olla tuttuja. Yleensä vastaukset ovatkin melko suppeita ja pintapuolisia. Esikoululaisia haastatellessa tulee ottaa huomioon myös se, että lapsen on vaikea keskittyä pitkiä aikoja, jonka vuoksi haastattelun tulee olla lyhyt. Haastatteluympäristön tulisi tähdätä neutraaliuteen, sillä lapsi saattaa myös reagoida kyseiseen ympäristöön aikuista voimakkaammin. Haastattelua voidaan helpottaa kuvamateriaalin avulla. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 128-129.)

Kokeilevan toiminnan päättyessä mukavimmiksi arvioitujen leikkien ohjeet kirjoitettiin oppaaseen ja niihin valittiin sopivat kuvat. Oppaan viimeistelyvaiheessa lähetin oppaan sähköpostitse alkukyselyyn osallistuneille esikoulunopettajille. Kysyin viestissä yleisesti mielipidettä oppaasta ja annoin esimerkkejä niistä asioista, joista palautetta voisi antaa. (esimerkiksi selkeys ja kuvien käyttö) Vaikka osa alkukyselyyn vastanneista ei työskennellytkään enää esiopetuksessa, oli heidän arviointinsa todella tärkeä, sillä he olivat osallistuneet osaltaan oppaan suunnitteluun. Halusin myös vielä kiittää saamastani yhteistyöstä sähköpostitse.

Alussa suunnitelmissa oli pitää palaveri esikoulunopettajien kesken. Mahdollisuutta tällaisen palaverin järjestämiseen ei kuitenkaan ollut aikataulun puitteissa. Pääsin viimeistelyvaiheeseen vasta lokakuussa, jonka vuoksi aikaa jäi hyvin vähän. Olen kaikesta huolimatta toiminut hyvässä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa kehittämistyön prosessin aikana, vaikka keinot olivat toiset, kuin oli alun perin suunnitellut. Kehittämisprosessin tuotokset onkin tarkoitus tuottaa demokraattisesti ja ratkaisut on tarkoitus luoda yhteisessä vuorovaikutuksessa jäsenten kanssa. (Toikko & Rantanen 2009, 164).

## 7.2 Kehittämistyön tuotos

Kehittämistyön tuotoksena syntyi opas, joka sisältää erilaisia perinneleikkejä ja niiden muunnelmia soveltuen esikouluikäisille. Liikunnanohjaushetkiin valitsin leikkejä, jotka sopivat alkuopetusikäisten kehitysvaiheeseen liikkeiden ja ohjeistuksen puolesta. Huomion myös sen, etteivät leikit sisällä kilpailun korostamista. Muokkasin siis liikuntaleikkiohjeita niin, että ne eivät korostaneet voittajaa tai häviäjää. Lopulliset oppaaseen kootut leikkivalinnat tehtiin kuitenkin lasten arvioinnin pohjalta. Ohjaajana huomasin myös, kuinka tietynlaiset leikit toimivat paremmin, kuin toiset. Monesti leikeistä yksinkertaisimmat tuottivat lapsille eniten iloa. Onkin tärkeää, että liikunnallinen toiminta tuottaa lapsille iloa ja näin lasten motivaatio säilyy. Valitut leikit sopivat toteutettavaksi monenlaisiin ympäristöihin, leikkivälineet ovat yksinkertaisia ja osassa leikeistä voidaan käyttää myös luonnonmateriaaleja hyvin hyödyksi. Oppaaseen on valittu paljon yksinkertaisia hippaleikkejä ja niiden erilaisia muunnoksia, sillä ne kehittävät motoristen perustaitojen lisäksi hyvin myös fyysisiä, kognitiivisia sekä sosiaalisia taitoja. Hippaleikkejä on helppo muunnella liikkumistavan, kiinnioton ja pelastettavan mukaan. Perusideat ovat erilaisista liikuntaleikkikirjoista, sekä vihoista lainattuja, mutta niitä on muokattu jonkin verran. Olen saanut koottua oppaaseen kokeilevan toiminnan kautta parhaimmiksi koetut leikit ohjeineen ja kuvineen.

## 8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Suunnitteluvaiheeseen tuli käytettyä paljon aikaa ja aihekin muuttui muutamaan otteeseen. Käytyjen keskustelujen ja seminaarien myötä aihe rajautui kuitenkin selkeäksi kokonaisuudeksi, jota oli helppo lähteä työstämään. Päätin siis ryhtyä toteuttamaan kehittämistyötä, jonka tuotoksena syntyi ulkoliikuntaleikkiopas esikoulunopettajien työvälineeksi.

Suunnitteluvaiheessa alkukysely oli mielestäni hyvä keino saada mielipiteitä ja hyviä lähtökohtia oppaan tekemiselle. Sain kyselyn myötä esille paljon hyviä ajatuksia ja vinkkejä, vaikka kaikki eivät vastanneetkaan. Kyselyitä lähetettiin yhteensä kahdeksan ja takaisin kyselyitä sain viisi. Opinnäytetyöni aihe sai hyvää palautetta ja sain myös hyviä vinkkejä. Näiden myötä myös oma motivaationi työn tekemiseen kasvoi. Osa kyselyistä tuli kuitenkin takaisin leikkien testausvaiheen jälkeen, jonka vuoksi kaikkia leikkiehdotuksia en päässyt kokeilemaan. Uskon, että esikoulunopettajatiimin koolle kutsuminen olisi ollut hyvä vaihtoehto oppaan suunnittelussa. Aikataulujen myötä tämä ei kuitenkaan onnistunut.

Kehittämishankkeen toteutusvaihe oli mielestäni hyvin onnistunut. Kokeileva toiminta oli ehkä minulle itselleni opettavaisin työvaihe ryhmän ohjaamiskokemuksen kannalta. Leikkien testaamiseen käytettiin mielestäni sopivasti aikaa. Lapsiryhmä ja toimintaympäristö oli ihanteellinen leikkien ohjaamisessa ja toteuttamisessa. Leikkien arviointi toimi hyvin sekä suullisesti, että hymynaamoja käyttäen. Pelkästään lapsiryhmästä aisti itsestään oliko leikki mukava vai ei. Sillä, jos liikuntaleikki tuottaa näkyvää iloa, se on mielestäni onnistunut. Leikkien ohjaamistilanteet olivat hyvin kehittäviä kokemuksia ja jokainen ohjauskerta oli hyvin erilainen. Toiminnan toteutusvaihe etenikin ihanteellisesti vuorovaikutuksen kannalta. Sain paljon ideoita, ohjeita ja tukea ohjaajaltani, sekä muilta työyhteisön jäseniltä harjoitteluni aikana.

Kehittämistoimintaa voidaan kutsua sosiaaliseksi prosessiksi, johon kuuluu ihmisten osallistaminen. (Toikko & Rantanen 2009, 165). Oppaan tekemiseen olivat osallistuneet sekä mahdollisia tulevia käyttäjiä, sekä oppaan kohderyhmän jäseniä. Oppaassa on pyritty huomioimaan mahdollisten käyttäjien, sekä kohderyhmän tarpeet. Prosessissa saatiin hyvin esille sekä esikoululaisten, että ohjaajien mielipiteitä. Nämä olivat tärkeimpiä tekijöitä oppaan prosessissa.



Pysyin aikataulussa hyvin vielä keväällä, mutta sen jälkeen oppaan tekeminen viivästyi. Oppaan leikkien koonti oli valmiina vasta lokakuussa, jolloin esikoulunopettajilta kysyttiin mielipiteitä sähköpostitse. Jos jotain voisi tehdä toisin, olisin kiinnittänyt suurempaa huomioita aikataulun laatimiseen. Suunnitteluvaiheessa prosessin vaiheet aikataulutettiin, mutta se ei riittänyt. Moniin asioihin kului enemmän aikaa, kuin olin alun perin kuvitellut. Varsinkin viimeistelyvaihe kesti paljon kauemmin, kuin olin aluksi kuvitellut. Aikataulullisiin haasteisiin vaikutti osaltaan vuorotyön tekeminen opiskelun ohella. Juha T. Takala (2004, 75.) toteaaakin oppaassaan, että ennakoimattomuus on alituisesti läsnä. Työelämässäkään ei voi aina suunnitella tekemisiään tarkasti ja suunnitelmista joudutaan usein poikkeamaan. Uskon, että olisin pysynyt aikataulussa paremmin, jos olisin määrännyt tehtäville tietyt määräajat, eli deadlinet.

Välillä kirjoittamisprosessi on tuntunut vaikealta muistakin syistä, kuin aikataulullisten haasteiden myötä. Monet kirjoittamisen tutkivat ovat todenneet, että kirjoittamisen välttelyn syyt ovat usein psykologisia. Kirjoittajalla saattaa olla uskonpuutetta ja epäonnistumisen pelkoa. Myös riittämättömyyden tunteet ovat yleisiä. Tällöin tulee mietittyä sitä, onko itselle kyseisestä asiasta mitään uutta tai omaperäistä sanottavaa. Ajatellaan, että kaikki on sanottu jo ennen ja paremmin. (Hirsijärvi ym. 2007, 57.) Olen miettinyt näitä kysymyksiä läpi koko kirjoitusprosessin. Uskon, että tähän liittyvät myös omat ja ammattikorkeakoulun asettamat vaatimukset työlle. Kirjoittamisen sisältökin on tuottanut välillä vaikeuksia. On ollut haastavaa valita tärkeimpiä tekstejä työhön suuren tietomäärän myötä, vaikka alkukyselyn kautta löysinkin tärkeitä teemoja.

Dokumentoitua tietoa kerääntyi paljon leikkien testauksen ja kuvien myötä. Oli tärkeää, että matkan varrelta oli kerättyä ajatuksia ja ideoita. Miellekarttojen tekemisen koin erityisen hyödyllisenä ja varsinkin erilaisten kuvioiden tekemisen. Ne auttoivat havainnoillastamaan ja muistamaan erilaisia asioita paremmin, kuin mitä pelkästään muistiin painettu tieto olisi jättänyt jälkeensä.

Oppaan arviointiin osallistui esikoulunopettajia. Oppaan tavoitteisiin nähden ja arvioinnin perusteella voin todeta onnistuneeni melko hyvin oppaan rakentamisessa. Sain positiivista palautetta hyvistä kuvista ja oppaan selkeydestä. Olen melko tyytyväinen tuotoksen kuvamateriaaliin, sillä ohjausherkellä kuvien ottaminen oli melko haastavaa, joten siihen nähden ne onnistuivat hyvin. Arvioinnin myötä tein muutoksia esimerkiksi tekstin muotoiluun ja tiettyihin asiasisältöihin.

Opas on laadittu sosionomin näkökulmasta. Siinä korostuu erityisesti lapsilähtöisyyden huomioiminen, sillä opasta ovat arvioineet erityisesti esikoululaiset itse. Sosionomin koulutuksessa korostuu erilaisten ryhmien ohjaaminen. Siksi tällaisen kehittämishankkeen suunnittelu ja toteutus oli hyvin lähellä ammattikuvaa, vaikka sosionomin pätevyys ei riitäkään esikouluryhmien ohjaukseen. Liikunnanohjauskessakin pätevät ryhmäohjaamisen säännöt ja sen eri ulottuvuudet. Kaikki menettelytavat eivät kuitenkaan sovi kaikille ryhmille. Ryhmissä on paljon eroja erilaisten persoonien, tarpeiden, kiinnostuksen kohteiden myötä. On hyvin kehittävää harjoittaa ryhmän ohjaamista eri asiakasryhmien parissa. Erityisen mieluisaa esikoululaisissa oli nähdä heidän ilonsa ja innokkuutensa liikkumiseen. Heillä on jo paljon taitoja halussa ja intoa riittää paljon uuden opetteluun.

Produktin tekstiosuudet kirjoitettiin kohderyhmälle sopivaksi, jolloin huomioon pyrittiin ottamaan kohderyhmän asema ja tieto aiheesta, sekä myös itse produktin käyttötarkoitus. Sisältöä kirjoittaessa olikin hyvä pyrkiä käyttämään tarkoituksen mukaista kieltä ja tyyliä. (Airaksinen 2009). Oppaan kokonaisuuteen liittyvistä seikoista ja muodoista keskusteltiin työntekijöiden kanssa, jotta saatiin luotua mahdollisimman hyvä tulevien käyttäjiensä tarpeet huomioiva tuote eli opas. Kysyin mielipiteitä oppaasta eri toimijoilta koko prosessin ajan. Mielipiteitä kysyttiin sähköpostitse esikoulunopettajilta myös oppaan viimeistelyvaiheessa. Oppaaseen kerättyä materiaalia voidaankin perustella hyvin sekä esikoululaisten, että työntekijöiden antamalla palautteella.

Opinnäytetyötä tehdessään opiskelijalla on hyvä mahdollisuus oppia pitkäkestoista projektinomaista työtä. Lisäksi tämä oppimisen muoto kehittää prosessinomaista työskentelyä, ongelmanratkaisu, sekä päättely, - ja perustelutaitoja. Opinnäytetyötä tehdessään opiskelija oppii myös lähdekritiikkiä, itsekritiikkiä, sekä oman työn tavoitteellista suunnittelua, arviointia ja oman työn kehittämistä. (Hakala 2000, 10.) Koenkin oppineeni kehittämisprosessin aikana kaikkia näitä taitoja. Tulevaisuudessa tulen työskentelemään erilaisissa tiimeissä, joissa kehittämistyön kautta harjaantuneista taidoista on paljon hyötyä. Kehittämistyön prosessin aikana toteutetusta yhteistyöllä on merkitystä tulevaisuuteen. Olen saanut tutustua moniin sosiaalialan ammattilaisiin ja sitä kautta oppinut yhteistyötä ja sen merkitystä sosiaalialan kentällä.

## POHDINTA

Liikunnan vaikutukset saattavat monesta tuntua hyvinkin itsestäänselviltä. Liikunnan käsitteen voikin rinnastaa hyvin käsitteseen terveys. Kehittämishankkeen teoriaosuuden myötä eniten minulle jäi mieleen lasten liikunnan ohjaamisen tärkeys, ohjaajan ominaisuudet sekä toimintatavat ja ennen kaikkea ohjaajan omat asenteet liikuntaan. Ohjaajan asenteilla on todettu olevan suuri merkitys lasten innostamisessa liikkumaan. Toisaalta voin hyvin kuvitella, että innostunut, positiivinen ja kannustava ohjaaja saa lapset helpommin kiinnostumaan liikunnasta. Lapsiryhmää ohjatessani huomasin myös, että osalla lapsista kiinnostus saattoi kasvaa jo pelkästään leikin huvittavan nimen myötä. Toisaalta liikuntaleikit koetaan mielekkääksi jo pelkästään niiden leikinomaisuuden myötä, sillä onhan leikki lapselle ominainen ja mielekäs tapa toimia.

Omalla toiminnallamme ja asenteillamme voimme vaikuttaa moniin lapsiin ja liikunnan edistämiseen yhteiskunnassamme. Liikunnan harrastamisella on monimuotoiset vaikutukset lapsen tulevaisuudelle. Liikunnallisen elämäntavan ja liikunnallisten arvojen muodostumisen sanotaan kehittyvän jo lapsuudessa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös moneen lapsen kehityksen osa-alueeseen. Olen aina arvostanut liikuntaa ja sen edistämistä, mutta kehittämistyöni kautta olen oppinut arvostamaan sitä vieläkin enemmän.

Ohjatessani lapsiryhmää huomasin, että osa lapsista arkaili leikkiä aluksi. Arkailuun saattaa olla monia syitä. Leikit saattavat olla lapselle ennestään tuntemattomia tai lapsi saattaa pelätä, että ne ovat liian vaikeita. Tärkeää on varmistaa, että kaikki ryhmän jäsenet ymmärtävät leikin. Aina aluksi on myös syytä pitää harjoittelukierros, jonka kautta leikin säännöt selkeytyvät lapsille. On erityisen tärkeää, että lapsi tuntee olonsa varmaksi ja uskoo itseensä. Arkoja lapsia tulisi kannustaa ja rohkaista. Pienistäkin onnistumisista on tärkeää iloita yhdessä lapsen kanssa. Lasten tulee saada kannustusta tasavertaisesti. Sitä ei tule antaa pelkästään motorisesti taitavimmille lapsille. On hienoa nähdä, kun aluksi liikuntaleikkejä arastelleet lapset ovatkin usein liikuntaleikkien toteutushetkellä huokuneet liikkumisen ilosta ja riemusta.

Ohjaustilanteet eivät saa tuottaa lapselle häpeän tai alemmuuden tunteita. Ohjaajan tulee pyrkiä suunnittelemaan ja ohjaamaan tilanteita niin, että ryhmässä vallitsee tasa-arvo, jossa korostuu muiden huomioonottaminen ja kunnioittaminen. Jäin pohtimaan esimerkkinä

joukkueiden jakotilannetta, jossa kaksi lasta sai valita itse joukkueensa jäsenet. Monesti tällaisessa tilanteessa yksinäisin ja taidoiltaan heikompi osapuoli jää seisomaan riviin viimeisenä. Tämä tilanne saattaa toistua useita kertoja, mikä puolestaan saa lapsen tuntemaan alemmuuden tunteita ja häpeää jatkuvasti. Tässä tapauksessa ei ole ihme, jos lapselle jää liikunnasta negatiivinen kuva. Ohjaajan on siis syytä miettiä tarkkaan omia menetelmävalintojaan. Erityistä huomioita tulee kiinnittää taidoiltaan heikoimpien lasten toiminnan suunnitteluun ja yksilölliseen tukemiseen. Esimerkkitalanteestakin syntyviä kauaskantoisia negatiivisia vaikutuksia voidaan välttää helposti uusien menetelmävalintojen avulla.

Kehittämistyö oli minulle kokonaisuudessaan hyvin opettavainen kokemus. Se antoi minulle uutta kokemusta ja tietoa esikoululaisten ohjaamisesta, sekä esikouluikään liittyvistä ominaispiirteistä. On mukavaa, että työ jätti jälkeensä myös jotain konkreettista oppaan muodossa. Uskon, että tulen käyttämään opasta omassa tulevaisuuden työssäni. Sen avulla voin palata helposti myös mukaviin ohjauskokemuksiin. Toivon myös, että oppaasta jää itse kokeilevaan toimintaan osallistuneille esikoululaisille hyvä muisto.

Mielestäni olisi hienoa, jos lapset saisivat osallistua kokonaan uusien leikkien kehittämiseen. Lapsilta tulee todella hyviä ideoita ja niitä voisi hyötykäyttää uusien leikkien suunnittelussa. Tällaisista lasten suunnittelemissa leikeistä voisi luoda oppaan. Tällöin suunnittelu olisi todella lapsilähtöistä. Omassa kehittämishankkeessani lapsilähtöisyys näkyi osaltaan arviointiin ja toteutukseen osallistumisena.

## LÄHTEET

- Aaltola, J & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Aaltola, J. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 19.3.2014. <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hakala, J. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakala, T. 2000. Creative Thesis Writing. A guide to development and research work. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakkarainen, P. 2002. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Juva: Ps-kustannus.
- Helenius, A. & Lumme-Lahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Juva: Ps-Kustannus
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Keuruu: Otava.
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Keuruu: Otava.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Ps-kustannus.
- Högström, B. & Saloranta, O. (toim.) 2001. Esiopetus tavoitteellisen oppimispolun alkuna. Jyväskylä: Gummerus.
- Jaakkola, T, Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Ps-kustannus.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Mäkinen, P. 2006. Hippasilla. Leikkejä ja pelejä pienille. Keuruu: Otava.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T, Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Ps-kustannus.

Opetushallitus 2014. Luonnos esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiksi. Viitattu 1.10.2014.  
[http://www.hel.fi/static/public/hela/Varhaiskasvatuslautakunta/Suomi/Paatostiedote/2014/Vaka\\_2014-05-13\\_Vakalk\\_7\\_Pt/8FA32E11-BC8F-4059-BE62-33FA3CAD01D1/Liite.pdf](http://www.hel.fi/static/public/hela/Varhaiskasvatuslautakunta/Suomi/Paatostiedote/2014/Vaka_2014-05-13_Vakalk_7_Pt/8FA32E11-BC8F-4059-BE62-33FA3CAD01D1/Liite.pdf)

Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali -ja terveysalan ammateissa. 4., uudistettu painos. Tampere: Tammer-paino.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Wood, E. & Attfeld, J. 2005. Play, Learning and the Early Childhood Curriculum. 2nd edition. London: Paul Chapman Publishing Ltd.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Zimmer, R. 2011. Psykomorotiikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otava.

Mariela Aho  
Länsiseläntie 13 b 6  
puh.nro: 045-6785237

13.3.2014

Birgitta Mannström  
Päivähoidon johtaja

## LUPA-ANOMUS

### Kehittämishankkeelle "Liikuntaopas esikouluun"

Olen 22-vuotias sosionomiopiskelija Turun ammattikorkeakoulusta. Olen suuntautunut toiminnallisiin menetelmiin ja aion valmistua jouluksi 2014. Olen juuri aloittanut opinnäytetyöprosessin, joka saa päätöksensä marraskuussa 2014. Opinnäytetyöni toteutetaan toiminnallisena kehitystyönä. Työn tämän hetkinen nimi on "Liikuntaopas esikouluun".

Oppaan tavoitteena on lisätä liikuntatuokioiden suunnittelua ja laatua esikouluryhmissä. Työn tarkoituksena on tukea esikouluikäisten arkipäivän liikunnallistamista ja kasvattaa esikoulunopettajien tietoisuutta erilaisista liikuntamenetelmistä. Opas tähtää liikuntakasvatuksen monipuolistamiseen ja käyttökelpoisten ja helposti hyödynnettävien ideoiden esilletuontiin. Oppaasta luodaan selkeä ja johdonmukainen tietopaketti.

Kehittämistyöhöni kuuluu yhteistyötä esikoulunopettajien kanssa. Aion tehdä alkukartoituskyselyn, johon osallistuvat kaikki Hangon kaupungin päivähoidon piiriin kuuluvat esikoulunopettajat. Tällä anomuksella haen lupaa tehdä edellä mainitun alkukyselyn. Kysely ja mahdolliset keskustelut opinnäytetyön puitteissa ovat luottamuksellisia ja käsittelen saatavia tietoja nimeättöminä. Kyselyt jaetaan maaliskuun ja huhtikuun aikana. Lomakekyselyssä tuon esille asioita kehitystyöstäni ja eettisistä sitoumuksistani.

Kehitystyön tulokset ovat luonnollisesti Hangon kaupungin päivähoidon palvelujen käytössä.

Yhteistyöterveisin

Mariela Aho,  
Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)

### Lupa opinnäytetyöhön

myönnetty anomuksen mukaan

Päivämäärä 17.3.2014

Allekirjoitus 

B. Mannström

Sosionomiopiskelija Mariela Aho työstää harjoittelunsa aikana (30.5 asti) opinnäytetyötään, jonka lopputuloksena syntyy liikuntaopas. Oppaaseen kuuluvia leikkejä kokeillaan yhdessä Mehiläisten esikouluryhmän kanssa. Leikkien aikana on tarkoitus ottaa valokuvia, joiden myötä opas saisi kuvituksensa. Oppaan on tarkoitus valmistua marraskuussa 2014, jolloin jokainen halukas saa sen itselleen internetversion muodossa.

Täten annan luvan, että lastani ..... saa valokuvata ja kuvamateriaalia saa käyttää liikuntaoppaassa. Lapsen nimeä ei käytetä missään julkaisussa.

En halua, että lapseni .....kuvia julkaistaan oppaassa.

Paikka ja päivämäärä:

.....

Allekirjoitus:

.....

Nimenselvennys:

.



Olen Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Opintoissani olen suuntautunut toiminnallisiin menetelmiin. Olen juuri aloittanut opinnäytetyöprosessin, jonka lopputuloksena syntyy liikuntaopas esikouluun. Opas tulee sisältämään erilaisia ryhmäliikuntaleikkejä, joita testataan yhdessä Hangonkylän esikoulun mehiläiset ryhmän kanssa harjoitteluni aikana 7.4-30.5.2014.

Oppaan tavoitteena on lisätä liikuntatuokioiden suunnittelua ja laatua esikouluryhmissä. Oppaan pohjana on vuonna 2016 valmistuva esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Työn tarkoituksena on tukea esikouluikäisten arkipäivän liikunnallistamista. Opas tähtää liikuntakasvatukseen monipuolistamiseen ja käyttökelpoisten, sekä helposti hyödynnettävien ideoiden esilletuontiin.

Mielipiteillänne ja ehdotuksillanne on suuri merkitys työlleni. Tämä kysely on luottamuksellinen ja tiedot käsitellään nimettömästi. Otan mielelläni vastaan vinkkejä ja ehdotuksia myös sähköpostin kautta!

1. Mitä asioita kuuluu mielestäsi hyvään liikuntakasvatukseen esikoulussa? (esim. ohjaajan toimintatavat)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Miten kehittäisit esikoulun liikuntakasvatusta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Minkälaisia liikuntaleikkejä esikouluryhmäsi lapset toteuttavat mielellään?  
(esim. leikkien nimiä.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Mitä mieltä olet opinnäytetyöstäni? (esim. hyödyllisyys.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Muita huomioita

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos vastauksistasi!**

***Yhteistyöterveisin***

*Mariela Aho*

*Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)*

[mariela.aho@students.turkuamk.fi](mailto:mariela.aho@students.turkuamk.fi) , [mariela\\_aho@hotmail.com](mailto:mariela_aho@hotmail.com)

*puh.nro: 045-6785237*

# ULKOLIIKUNNAN ILOA ESIKOULUUN!

Liikuntaleikkivinkkejä ohjaajalle



# SISÄLLYS

OPPAAN LÄHTÖKOHDAT	3
1. OHJAAJAN MUISTILISTA	4
3. LEIKIN OPETTAMINEN LAPSELLE	5
4. LEIKIN VAIKUTUKSET	6
5. HYVÄN KASVATTAJAN JA OHJAAJAN OMINAISUUKSIA	7
6. ULKOLIIKUNTALEIKIT	8
<b>VIIMEINEN PARI UUNISTA ULOS</b>	<b>8</b>
<b>KYYKKYHIPPA</b>	<b>8</b>
<b>PARIHIPPA</b>	<b>8</b>
<b>HAAVI</b>	<b>9</b>
<b>KISSA JA HIIRI</b>	<b>9</b>
<b>TÖPSELIHIPPA</b>	<b>9</b>
<b>BANAANIHIPPA</b>	<b>10</b>
<b>X-HIPPA</b>	<b>10</b>
<b>PALLOHIPPA</b>	<b>10</b>
<b>KETUN RINKI</b>	<b>10</b>
<b>MERIHIRVIÖ</b>	<b>11</b>
<b>HALAUSHIPPA</b>	<b>12</b>
<b>KIINALAINEN HIPPA</b>	<b>12</b>
<b>KÄÄRME</b>	<b>12</b>
<b>TERVAPATA</b>	<b>13</b>
<b>PAKKANEN JA HELLE</b>	<b>17</b>
<b>PUUHIPPA</b>	<b>13</b>
<b>VAIHTAKAA PUUTA!</b>	<b>14</b>
<b>LIIKE JATKUU PIIRISSÄ</b>	<b>15</b>
<b>PARIN METSÄSTYS</b>	<b>15</b>
<b>KEHÄN MURTAMINEN</b>	<b>16</b>
<b>VÄRI</b>	<b>16</b>
<b>PEILI</b>	<b>16</b>
<b>MAA - MERI - LAIVA</b>	<b>17</b>
<b>POLTTOPALLO</b>	<b>17</b>
<b>HUTI</b>	<b>18</b>
<b>TUNNELIPALLO</b>	<b>18</b>

## 1 OPPAAN LÄHTÖKOHDAT

Tämä opas on osa sosiaalialan opinnäytetyötä ja sitä on työstetty yhteistyössä Hangonkylän esikoulun Mehiläiset - ryhmän lasten kanssa keväällä 2014. Kaikkia oppaaseen koottuja leikkejä on kokeiltu yhdessä ryhmän lasten kanssa. Ryhmän esikoululaisten antaman palautteen myötä oppaaseen koottiin kaikista mielisimmiksi koetut leikit. Leikit on tarkoitettu pääasiassa ulkotiloissa toteutettaviksi, mutta suurin osa leikeistä soveltuu hyvin myös sisätiloihin.

Liikuntaleikit innostavat lapsia juoksemaan, käsittelemään erilaisia välineitä ja liikkumaan monin eri tavoin, sekä harjoittelemaan fyysisiä taitojaan. Liikkuminen on lapselle luontaista ja myös yleensä helppoa. Hyyt, juoksut ja erilaiset liikkeet sujuvat esiopetusikäisiltä kuin itsestään. Lapsilla voi olla tarve saada harjoitusta liikkumiseen, sekä rohkeutta itsensä toteuttamiseen liikkumisen avulla. On tärkeää harjoitella erilaisia taitoja, kuten tasapainokykyä, erilaisia ja samanaikaisia liikkeitä, asentojen säilyttämistä, liikkeiden nopeutta, sekä kehon hallintaa. Ulkoleikkien myötä lapset kehittävät ja harjoittelevat liikkumistaan huomaamattaan. Kaiken lisäksi liikuntaleikit tuovat lapsille myös oppimisen iloa!

## 2 OHJAAJAN MUISTILISTA

Tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta tulisi järjestää päivittäin. Esikouluikäinen tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä.

Lasta tulee rohkaista kokeilemaan itsenäisesti, yrittämään, päättämään ja kokeilemaan uudestaan. Ohjaajan tulee innostaa lapsia itseohjaavuuteen roolien ja tehtävien suorituksessa, sekä tuoda uusia leikkejä esille auttaen lasten oppimista.

Odottamiseen käytettävä aika tulee minimoida ja varsinaiseen toimintaan ja sen toistamiseen käytettävä aika tulee maksimoida. Lapsen tulee saada liikkua ohjattujen tuokioiden aikana mahdollisimman paljon, jotta liikkujana voidaan kehittyä.

Lapselle tulee antaa toimintaan kannustavaa, rohkaisevaa ja korjaavaa palautetta. Tällainen palaute vahvistaa sekä tukee lapsen kehitystä.

Ohjaajan oma liikkumisen ilo on avain lapsen iloon liikkua.

Ohjaajan aito läsnäolo ja lasten reaktioiden seuraaminen on tärkeää. Jokaista lasta tulee kannustaa ja rohkaista erikseen.

Tärkeää on tukea leikin oppimista leikkijöiden omaa oppimiskykyä vastaavalla tavalla (otetaan huomioon leikin valinnassa) Toiminta tulee järjestää niin, että lapset kokevat paljon iloista onnistumisen tunnetta.

Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia valintoihin iän ja taitotason mukaan. Arat ja taidoiltaan heikoimmat lapset tulee huomioida erityisesti, jotta hekin saisivat kokea onnistumisen elämyksiä.

Huomioita tulee kiinnittää enemmän lasten yksilölliseen kehittymiseen, kuin lasten keskinäiseen kilpailuttamiseen.

Ohjaaja ei saa koskaan nolata lapsia, vaikka he käyttäytyisivät provosoivasti, pelleilisivät, sekä häiritsisivät muuta ryhmää. Ohjaajan on myös vältettävä tilanteita, joissa yksittäiset lapset joutuvat keskipisteiksi, vaikeivat haluisi olla. (esim. joutuvat piirin keskelle tai näyttämään mallia.)

Ohjaajan tehtävänä on ottaa suojelukseen ulkopuolisiksi ajautuvia lapsia. (esim. lapsia joita ei valita pariksi jne.)

### 3 LEIKIN OPETTAMINEN LAPSELLE

- 1) On tärkeää, että ohjaaja perehtyy itse leikkiin ennen, kuin sitä ryhdytään opettamaan lapsille.
- 2) Tarvittavat välineet on syytä hakea valmiiksi kentälle. Lapset voidaan ottaa mukaan valmistelemaan leikkitilanteita. Esimerkiksi piirretään yhdessä leikkikentän rajat.
- 3) Ohjaaja määrittelee rajat ja säännöt selkeästi ennen leikin aloittamista.
- 4) Aikuisen kertomat ohjeet tulee olla selkeäkielisiä ja lyhyitä. Ohjeita mahdollisimman vähän, jotta leikki päästään aloittamaan nopeasti ilman pitkiä selvityksiä. (Lisäneuvoja voidaan antaa leikin edetessä)
- 5) Leikin voi keskeyttää mahdollisten kysymysten tullessa tai jos säännöt tarvitsevat selvennystä tai korjausta. Tämän jälkeen leikkiä voidaan jatkaa normaalisti.
- 6) Harjoittelukierros on aina syytä ottaa aluksi. (vältetään lasten harmistuminen)
- 7) Erimielisyyksien syntyessä ohjaajan tulee toimia sovittelijana. (Välillä on hyvä antaa lasten ratkaista itse tilanteensa ja opetella neuvottelutaitoja)
- 8) Leikkien mielekkyys säilyy, kun leikit ovat vaihtelevia. (On hyvä keskeyttää leikki ennen, kuin on väsähdetty liikaa)
- 9) Eri joukkueet tai kiinniottajat on hyvä merkata erilaisilla nauhoilla tai muilla selkeillä merkeillä helposti tunnistettaviksi.
- 10) On tärkeää, että lapset saavat ohjailta itseään sekä muita leikin kuluessa. Lasten tulee oppia hyväksymään huomautukset tilanteissa, joissa on itse tehnyt virheen.

## 4 LEIKIN VAIKUTUKSET

Leikki vaikuttaa lapsen sosiaaliseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen ja psykomotoriseen kehitykseen.

Leikin avulla lapset oppivat vuorovaikutusta, toisten lasten kohtaamista ja yhteistoimintaa. Leikit auttavat lasten keskinäisessä tutustumisessa. Lapset oppivat myös sitoutumaan yhteiseen toimintaan ja sääntöihin.

Syy-seuraus ajattelu, joustava yhdisteleminen, luova ajattelu, sekä ongelmanratkaisutaito kehittyvät.

Matemaattiset taidot harjaantuvat. Liikuntaleikkitilanteisiin sisältyy paljon matemaattisia orientaatioita, kuten päättelyä, vertailuun ja laskemiseen liittyviä asioita.

Leikki opettaa ymmärtämään moraalia ja arvoja. (On tärkeää, että lapsi oppii olemaan iloinen myös muidenkin onnistumisista) Leikin avulla opitaan myös tunteiden säätelyä.

Leikki kehittää ajattelua, sekä edistää muistia. (sääntöjen muistiin palauttaminen, muistissa säilyttäminen)

Leikin avulla epäonnistumisen sietokyky kasvaa. (Aina ei voi saada haluamaansa roolia, eikä aina voi voittaa)

Leikillä on merkitystä lasten motivaation ja tarpeiden kehityksessä. Leikin avulla voidaan myös vaikuttaa lapsen itseluottamukseen



## 5 HYVÄN KASVATTAJAN JA OHJAAJAN OMINAISUUKSIA

### Hyvä ohjaaja

- Arvostaa lasta, hyväksyy hänet ja ottaa hänet vakavasti
- On kiinnostunut lapsen persoonasta ja hänen tekemisistään
- On ystävällinen ja hienotunteinen
- Rohkaisee lasta ja luottaa häneen
- Ymmärtää ja hyväksyy lapsen ilmaisemat toiveet
- Ymmärtää mitä lapsi tuntee juuri sillä hetkellä ja miten hän kokee itse itsensä
- On oma itsensä ja käyttäytyy myös siten
- Käyttäytyy luontevasti
- Tarjoaa lapsille vaihtoehtoja ja virikkeitä
- Oppii yhdessä lasten kanssa ja osallistuu heidän puuhiinsa
- Luo suotuisat olosuhteet itsenäiselle oppimiselle ja toiminnalle
- Antaa lapselle määräysten, komentojen ja valvonnan sijasta mahdollisuuksia päätöksentekoon ja tilaa oma-aloitteisuuteen

## 6 ULKOLIIKUNTALEIKIT

### VIIMEINEN PARI UUNISTA ULOS (vähintään 7 leikkijää)

1. Etsitään parit, yksi jää ilman paria.
2. Mennään parijonoon. Ilman paria jäänyt jää jonon eteen seisomaan selin muihin
3. Pariton aloittaa leikin huutamalla "viimeinen pari uunista ulos!". Samalla parijonon viimeinen pari lähtee juoksemaan (omilta puoliltaan) ja he yrittävät kohdata saaden toisiaan käsistä kiinni. Pariton yrittää saada jommankumman kiinni, ennen kuin juoksemaan lähtenyt pari ehtii saada toisiaan käsistä kiinni.
4. Jos parista toinen jää kiinni, on hän uusi pariton. Toinen parista muodostaa edellisen parittoman kanssa uuden parin ja menee jonon eteen.
5. Uusi pariton jatkaa huutamalla "viimeinen pari uunista ulos!"



### KYYKKYHIPPA (vähintään 5 leikkijää)



1. Hipalta pelastaudutaan menemällä kyykkyy, mutta kyykkyssä ei saa olla pitkään. (max 3 sekuntia)
2. Hippa ei saa jäädä pelastautujan viereen odottamaan, vaan hänen tulee lähteä muiden leikkijöiden perään.
3. Lapset voivat valita myös jonkin muun tavan suojautua hipan kosketukselta. Esim. yhdellä jalalla seisoen tai käsiä nostoen.

### PARIHIPPA (vähintään 6 leikkijää)

1. Leikitään kuin tavallista hippaa, mutta leikkijät ovat pareittain käsi kädessä.
2. Hippaparin molemmat jäsenet ottavat muita pareja kiinni. Jos he saavat jonkun parin kiinni, tulee tästä uusi hippapari.
3. Voidaan leikkiä myös ketjuhippana, jolloin jokainen pari kiinnittyy hippapariin kiinnijäädessään. Leikki päättyy kun kaikki ovat osana suurta ketjua.





## HAAVI "Ketjuhippa" (vähintään 5 leikkijää)

1. Rajataan leikkijöille sopivan kokoinen alue järveksi
2. Yksi on haavi, muut kaloja
3. Haavi lähtee pyydystämään kaloja järvestä
4. Kun leikkijä jää kiinni, ottaa hän haavin kädestä kiinni ja he muodostavat suuremman haavin yhdessä
5. Jokainen joka jää kiinni liittyy haaviin samalla tavalla
6. Leikki päättyy, kunnes kaikki kalat on pyydystetty

## KISSA JA HIIRI (vähintään 6 leikkijää)

1. Valitaan kissa ja hiiri.
2. Muut tekevät piirin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni.
3. Hiiri menee piirin sisäpuolelle ja kissa jää ulkopuolelle.
4. Kissan tehtävä on yrittää päästä piirin sisäpuolelle ja pyydystää hiiri.
5. Piirissä olevat yrittävät estää kissaa ottamasta hiirtä kiinni.
6. Jos kissa onnistuukin livahtamaan sisään, piirin täytyy yrittää auttaa hiirtä karkaamaan ulos piiristä.
7. Piirissä olevien täytyy pitää kiinni vierustoverien käsistä ja seisoa paikallaan
8. Kun hiiri jää kiinni, tulee hänestä uusi kissa. Uuden kissan ja hiiren voi valita myös aloituslorulla tai viittaamalla.



## TÖPSELIHIPPA (vähintään 5 leikkijää)

1. Valitaan 1 tai 2 hippaa
2. Kun hippa koskettaa leikkijää, tulee hänen jäädä paikalleen seisomaan ja laittaa kädet vyötärölleen (muodostaen kaksiosaisen pistorasian).
3. Toiset leikkijät voivat pelastaa kiinniotetun työntämällä omat kätensä kiinniotetun kyynärtaiteiden välistä.
4. Töpseli on siis työnnetty pistorasiaan kuvitteellisesti, kiinni jäänyt on pelastettu ja leikki jatkuu.

## BANAANIHIPPA (vähintään 5 leikkijää)

1. Aluksi valitaan 1 hippa, joka lähtee ottamaan muita kiinni.
2. Kun leikkijä jää kiinni, tulee hänen jäädä paikoilleen, nostaa kädet ylös ja laittaa kämmenet yhteen.
3. Muut leikkijät voivat pelastaa "kuorimalla banaanin" eli pudottamalla banaanin kädet alas.



## X-HIPPA "Haarahippa" (vähintään 5 leikkijää)

1. Valitaan hippa, joka lähtee ottamaan muita kiinni.
2. Kiinnijäädessään leikkijä jää X-asentoon seisomaan.
3. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneitä ryömimällä heidän jalkojensa alitse.
4. Hippaa voidaan vaihtaa aina sopivin väliajoin.

## PALLOHIPPA

(vähintään 5 leikkijää ja pehmeä pallo)

1. Rajataan sopiva leikkialue.
2. Valitaan hippa, joka yrittää saada leikkijöitä pallolla kiinni.
3. Pääosumia ei lasketa!
4. Kiinnijääneestä tulee aina uusi hippa.



## KETUN RINKI (vähintään 5 leikkijää)

1. Piirretään iso ympyrä, jonka keskellä on pieni ympyrä (ketun pesä). Ulkokehiltä piirretään polkuja keskustan pesään
2. Yksi on kettu, joka asettuu aluksi pesään.
3. Muut ovat jäniksiä ja menevät ulkokehälle.
4. Kettu sulkee silmänsä ja laskee kymmeneen, sen jälkeen hän lähtee pyydystämään jäniksiä
5. Jänikset juoksevat kettua karkuun poluilla ja ulkokehällä.
6. Keskustassa oleva pesä on levähdyspaikka. Sieltä kettu ei voi ottaa kiinni. Pesässä voi olla vain yksi jänis kerrallaan, joten sieltä lähdetään pois heti kun toinen jänis tulee.
7. Kun kettu saa jäniksen kiinni, huutaa hän samalla jäniksen nimen esim. ”Maija on uusi kettu!” ja ryhtyy itse jänikseksi.
8. Kettu aloittaa jälleen keskustasta ja laskee kymmeneen silmät kiinni.



## MERIHIRVIÖ (vähintään 6 leikkijää)



1. Rajataan kenttä ja piirretään 3 yhtä pitkää viivaa, ulommat viivat ovat turvaviivoja
2. Leikkijät menevät toiselle ulommaiselle turvaviivalle seisomaan
3. Valitaan yksi tai kaksi merihirviötä, jotka asettuvat keskimmaiselle viivalle
4. Merihirviö kääntyy selin muihin ja huutaa ”kuka pelkää merihirviötä?”
5. Muut leikkijät lähtevät juoksemaan merihirviötä karkuun ja yrittävät päästä kentän halki toiselle turvaviivalle
6. Merihirviö yrittää saada leikkijöitä kiinni ja hänen täytyy pysyä omalla viivallaan.
7. Merihirviöiden määrä kasvaa sitä myötä, kun merihirviö saa leikkijöitä kiinni
8. Merihirviöiden on hyvä jakaantua omalla viivallaan

Voidaan leikkiä myös siten, että kiinnijäänyt jää merileväksi siihen paikkaan, jossa merihirviö häntä kosketti. Merilevä saa heiluttaa vain käsiään, mutta ei jalkojaan. Merilevät yrittävät ottaa leikkijöitä kiinni yhdessä merihirviön kanssa.

## HALAUSHIPPA (vähintään 5 leikkijää)

1. Valitaan 1 tai 2 kiinniottajaa.
2. Kiinniotetut jähmettyvät paikoilleen.
3. Jähmettyneet voidaan pelastaa halauksella. Jokainen vapaana oleva leikkijä voi toimia pelastajana
4. Kiinniotetun ja pelastajan halaus voi kestää enintään 3 sekunnin ajan, tämän ajan molemmat ovat turvassa joten silloin kiinniottaja ei voi ottaa heitä kiinni. Kiinniottaja ei voi myöskään jäädä odottamaan halaajien "vapautumista."



## KIINALAINEN HIPPA (vähintään 5 leikkijää)

1. Leikitään kuten tavallista hippaa
2. Leikkijän, joka on jäänyt hipaksi, tulee pitää kättään siinä kohdassa mihin hippa häntä kosketti, kunnes saa jonkun kiinni.
3. Hippa yrittää koskettaa mahdollisimman hankalaan paikkaan, kuten esimerkiksi nilkkaan.

## KÄÄRME (vähintään 10 leikkijää)

1. Leikkijät menevät jonoon pitäen toisiaan vyötäröltä kiinni.
2. Jonon etupää on käärmeen pää ja takaosa on käärmeen häntä.
3. Käärmeen pää yrittää ottaa hännästä kiinni
4. Kun käärmeen pää saa hännän kiinni, tulee jonon viimeisestä käärmeen pää.
5. Leikki jatkuu niin kauan, kunnes kaikki ovat olleet käärmeen päinä.
6. Jos käärme katkeaa leikin aikana, on katkos korjattava ennen leikin jatkumista



## TERVAPATA (vähintään 5 leikkijää, keppi tai hernepusi)



1. Piirretään suuri ympyrä, jonka kehällä jokaisella leikkijällä on oma pesä.
2. Leikkijät asettuvat seisomaan omille pesilleen kasvot ympyrän keskusta päin.
3. Yksi jää kiertäjäksi, jolla on mukanaan esim. keppi tai hernepusi.
4. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää keppi kädessään ja pudottaa sen jonkun leikkijän taakse samalla jatkaen matkaansa.
5. Se, jonka selän taakse keppi on pudotettu, on otettava keppi mukaan ja lähde juoksemaan kiertäjää vastakkaiseen suuntaan.
6. Leikkijät kilpailevat siitä, kumpi ehtii nopeammin tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jääneestä tulee uusi kiertäjä.
7. Jos leikkijä ei huomaa, että keppi on pudotettu hänen taakseen ja kiertäjä on kerennyt tehdä jo yhden kierroksen, ottaa kiertäjä hänen paikkansa ja leikkijä joutuu tervapataan. (ympyrän keskelle)  
Tervapadassa täytyy olla siihen saakka, kunnes tervapataan tulee uusi leikkijä tai ennalta sovitun ajan jälkeen. Tässä tapauksessa valitaan uusi kiertäjä.

## PAKKANEN JA HELLE

(vähintään 6 leikkijää)

1. Aluksi sovitaan tarkat leikin rajat.
2. Valitaan kaksi leikkijää pakkasiksi ja yksi helteeksi.
3. Pakkaset jäädyttävät leikkijöitä koskettamalla heitä.
4. Helle sulattaa jäätyneitä leikkijöitä.
5. Jäätyneen leikkijän tulee jäädä paikoilleen siihen asentoon, jossa oli pakkasen koskettaessa.
6. Leikkijä ei saa liikkua ennen kuin helle sulattaa hänet.
7. Pakkasten ja helteen rooleissa olevia on syytä vaihtaa tietyin väliajoin.



## **PUUHIPPA** (vähintään 4 leikkijää)

1. Aluksi sovitaan, että tietyt 3 puuta ovat turvapuita.
2. Leikkijä on turvassa aina pitäessään puunrungosta kiinni.
3. Rungosta saa pitää kiinni vain 3 sekunnin ajan, jonka jälkeen täytyy lähteä juoksemaan.
4. Se jota hippa koskettaa, on leikin uusi hippa.

”Hippa voi aina huutaa kiinnijääneen nimen, jotta muut leikkijät tietävät kuka on uusi hippa.”



## **VAIHTAKAA PUUTA!** (vähintään 5 leikkijää)

(sopii mainiosti metsämörri- retkille.)

1. jokainen leikkijä valitsee oman puun ja merkitsee sen laittamalla oman reppunsa puunsa viereen
2. Yksi on huutaja ja jää ilman omaa puuta. Hän aloittaa leikin huutamalla ”vaihtakaa puuta!”
3. Huutaja sekä muut leikkijät lähtevät juoksemaan jollekin vapaalle repulla merkitylle puulle. Leikkijät eivät saa jäädä omalle puulle, vaan on löydettävä uusi puu.
4. Ilman puuta jäänyt on seuraava huutaja.

”Vaihtakaa puuta”- leikkiä voidaan leikkiä myös siten, että

1. Jokaisella on oma puu repulla merkittynä.
2. Ohjaajan huutaessa ”vaihtakaa puuta!”, kukin leikkijä lähtee vaihtamaan puuta muiden leikkijöiden kanssa.
3. Seuraavalla kierroksella poistetaan yksi repulla merkitty paikka. Ohjaaja jatkaa huutamalla ”vaihtakaa puuta!” Näin jokainen yrittää jälleen etsiä itsellensä repulla merkityn puun. Yksi jää kuitenkin ilman puuta ja putoaa leikistä pois.
4. Jokaisella seuraavalla kierroksella poistetaan yksi reppu, jolloin aina yksi putoaa kerrallaan. Leikki loppuu, kun jäljellä on vain yksi leikkijä.





## LIIKE JATKUU PIIRISSÄ

(vähintään 5 leikkijää)

1. Muodostetaan piiri
2. Leikin ohjaaja aloittaa esittämällä jonkin liikkeen.
3. Seuraava piirissä tekee saman liikkeen perässä, josta seuraava jatkaa samalla tavalla.
4. Kun liike on kulkenut piirin ympäri, tekee leikinjohtaja uuden liikkeen jota seuraava matkii.

Toinen tapa leikkiä tätä leikkiä:

Kun ensimmäinen liike on kulkenut piirin ympäri, saa aloittajan vieressä oleva keksiä seuraavan liikkeen ja näin edetään koko piirin ympäri, kunnes jokainen on saanut keksiä oman liikkeensä. Jos uuden liikkeen keksiminen tuntuu vaikealta, voidaan apua pyytää muilta leikkijöiltä.

Haastavampi versio:

Leikin aloittaja aloittaa tekemällä jonkin liikkeen. Piirin seuraava jatkaa tekemällä aluksi edellisen liikkeen ja lisää vielä sen perään oman liikkeensä. Piirin loppua kohden liikesarja on jo usein hyvin haastava varsinkin suuressa ryhmässä. Jos liikkeitä unohtuu matkan varrella, voivat muut leikkijät auttaa tai koko liikesarja voidaan käydä alusta alkaen läpi.

## PARIN METSÄSTYS (vähintään 8 leikkijää)

1. Aluksi jokaiselle valitaan pari.
2. Pareista muodostetaan kaksi sisäkkäistä piiriä niin, että jokaisesta parista toinen menee sisärinkiin ja toinen ulkorinkiin. (Rajataan kenttään sisäkkäiset ympyrät, joihin leikkijät asettuvat)
3. Leikinjohtaja toimii ulkopuolella ja antaa merkin, kun pelaajat voivat lähteä liikkeelle.
4. Ulkopiiriläiset kulkevat myötäpäivään ja sisäpiiriläiset vastapäivään
5. Kun leikinjohtaja antaa merkin, tulee leikkijöiden pysähtyä ja etsiä parinsa mahdollisimman nopeasti.
6. Kun parit saavat käsistään kiinni, tulee heidän mennä kyykkyyyn.
7. Viimeisenä toisensa löytänyt pari putoaa leikistä.
8. Peli jatkuu siihen saakka, kunnes jäljellä on vain yksi pari. Aina yhden kierroksen jälkeen on hyvä tehdä piirien suunnanvaihdos.



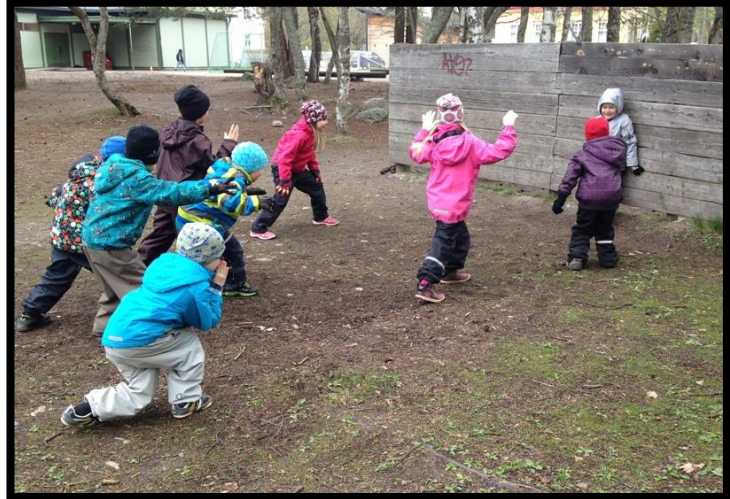
## KEHÄN MURTAMINEN (vähintään 8 leikkijää)



1. Tehdään 2 joukkuetta
2. Toinen joukkue muodostaa piirin
3. Toisen joukkueen jäsenet muodostavat jonon ja yrittävät tunkeutua yksitellen piiriin sisälle.
4. Kun kaikki ovat päässeet piiriin sisäpuolelle, vaihtavat joukkueet osia.

## VÄRI (vähintään 4 leikkijää)

1. Yksi on väri, joka seisoo seinää vasten selin muihin.
2. Toiset menevät lähtöviivalle n. 20 metrin päähän väristä
3. Väri antaa erilaisia käskyjä leikkijöille. Esim. "Se kenellä on sinistä vaatteissa, saa liikkua kolme kukon askelta eteenpäin."
4. Askeltyyppiä voidaan vaihdella. Esimerkiksi tipu, jättiläinen jne.
5. Seuraava väri on se, joka pääsee koskettamaan ensimmäisenä väriä ja huutamaan oman nimensä.



## PEILI (vähintään 4 leikkijää)

1. Yksi on peili, joka seisoo seinää vasten selin muihin.
2. Toiset menevät lähtöviivalle n. 20 metrin päähän peilistä.
3. Jokainen yrittää liikkua kohti peiliä
4. Peili kääntyy aina silloin tällöin leikkijöihin päin. Leikkijöiden täytyy peilin kääntyessä pysähtyä paikalleen. Jos peili huomaa jonkun liikkuvan, joutuu leikkijä palaamaan takaisin lähtöviivalle.
5. Ensimmäinen joka ehtii koskettamaan peiliä ja huutamaan oman nimensä, on uusi peili.

## MAA – MERI - LAIVA

(vähintään 5 leikkijää)



1. Leikkikenttä jaetaan kolmeen alueeseen piirtämällä kenttään 3 viivaa
2. Alueet nimetään maaksi, mereksi ja laivaksi, niin että laiva on keskimäinen viiva.
3. Yksi valitaan kapteeniksi, joka menee syrjemmälle. Muut menevät seisomaan maalle.
4. Kapteenin huutaessa "laiva" on kaikkien juostava laivaan. Kaikkien on siis juostava sinne paikkaan, jonka kapteeni huutaa. Kun kapteeni huutaa maa, juoksijoiden seisossa siellä, ei kenenkään pidä liikkua.
5. Viimeisenä paikkaan ehtinyt putoaa pelistä.
6. Leikki jatkuu kunnes leikkijöitä on yksi jäljellä. Hänestä tulee seuraava kapteeni.

Leikkiä voidaan vaikeuttaa niin, että laivaan mentäessä tulee kaikkien mennä kyykkyyyn. Voidaan sopia, että leikki päättyy, kun leikkijöitä on jäljellä 2. Uuden kapteenin voi tässä tapauksessa valita viittaamalla tai lorulla. Leikkiä voidaan leikkiä eri nimillä kuten maa-meri-taivas, maa-meri-ilma, maa-meri-metsä.

## POLTTOPALLO

(vähintään 5 leikkijää ja pehmeä pallo)

1. Piirretään iso ympyrä kentälle, jonka sisäpuolelle leikkijät menevät.
2. Valitaan 2 polttajaa, jotka sijoittuvat ympyrän vastakkaisille puolille heittämään pallolla ympyrän sisäpuolella olevia.
3. Leikkijästä tulee polttaja, kun pallo osuu häneen. Polttajien määrä kasvaa tällä tavalla ja peli päättyy, kun viimeinenkin leikkijä poltetaan.
4. Pähän ei saa osua.



Polttopalloa voidaan leikkiä myös siten, että alussa on 2-3 polttajaa. Polttajan ja leikkijän roolit vaihtuvat päittäin, kun polttaja saa leikkijän kiinni. (leikkijästä tulee polttaja ja polttajasta leikkijä.) Tällä tavalla leikki ei katkea.



## HUTI

(vähintään 5 leikkijää ja pehmeä pallo)

1. Tehdään piiri, jossa jokainen ottaa leveän haara-asennon polvia koukistamatta
2. Pallo laitetaan kulkemaan piirin sisällä
3. Jokaisen täytyy yrittää estää palloa menemästä omien jalkojensa välistä
4. Jos pallo livahtaa jalkojen välistä piirin ulkopuolelle, tippuu leikkijä pois piiristä
5. Leikki päättyy, kun jäljelle jää yksi leikkijä.

Huom. leikin voi myös päättää, kun leikkijöitä on jäljellä 2 tai 3.

## TUNNELIPALLO "haarapallo"

(vähintään 6 leikkijää ja pallo)

1. Leikkijät asettuvat jonoon haara-asennossa ja muodostavat tunnelin.
2. Pallo annetaan ensin jonon ensimmäiselle, joka yrittää vierittää pallon jonon viimeiselle.
3. Kun jonon viimeinen on saanut pallon, hän juoksee jonon ensimmäiseksi ja jatkaa vierittämällä pallon taas kohti jonon viimeistä.
4. Leikki jatkuu, kunnes kaikki ovat päässeet jonon etummaiseksi. (tai leikkijöiden määrän mukaan)



## Hyvää materiaalia liikuntaleikeistä:

Wickström, M & Lindman, M. 2010. Entten, tentten! Rakkaimmat piha- ja sisäleikit. Helsinki: Wsoy.

Hujala, E & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Ps-kustannus.

Mäkinen, P. 2006. Hippasilla. Leikkejä ja pelejä pienille. Keuruu: Otava.

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

Helenius, A & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Juva: Ps-Kustannus.

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

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-kustannus Oy.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

## Nettilinkkejä:

Huovinen, T, Remahl, V & Turunen, S. 2009. Opetushallitus.  
[http://www.kll.fi/filebank/66-pallopeleja\\_ja\\_pelisovelluksia.pdf](http://www.kll.fi/filebank/66-pallopeleja_ja_pelisovelluksia.pdf)

MLL 2014. Vanhempainnetti> leikkivinkit>ulkoleikit.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/ulkoleikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit/)

Perinneleikit Ry 2014.  
<http://perinneleikit.fi/pihaleikit/>

Opetushallitus 2010.  
[http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit\\_eri\\_lajeista/koulupaini/harjoitteita/peleja\\_ja\\_leikkeja](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/koulupaini/harjoitteita/peleja_ja_leikkeja)

Peda.net 2013.  
[http://peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/tarinan\\_kertojat\\_-\\_projekti/kaytannon\\_harjoituksia/kaytannon\\_harjoituksia](http://peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/tarinan_kertojat_-_projekti/kaytannon_harjoituksia/kaytannon_harjoituksia)

