

Takaveräjä Karoliina, Österman Hanna-Mari

RAPORTTI PÄIVÄKOTI MAJAKAN LIIKUNTAKÄSIKIRJAN
KOKOAMISESTA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014

RAPORTTI PÄIVÄKOTI MAJAKAN LIIKUNTAKÄSIKIRJAN
KOKOAMISESTA

Takaveräjä Karoliina, Österman Hanna-Mari

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Joulukuu 2014

Ohjaaja: Pamppunen Seppo

Sivumäärä: 36

Liitteitä:1

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikunta, osallisuus, hyvinvointi, vuorovaikutus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä liikuntakäsikirja Eurajoen päiväkoti Majakalle. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena teimme liikuntakäsikirjan. Tavoitteenamme oli tehdä liikuntakäsikirjasta päiväkodin henkilökunnan toiveiden mukainen. Kartoitimme henkilökunnan toiveita ja ajatuksia itse laatimallamme kyselylomakkeella. Käytimme vastauksia raportissamme ja apuna suunnitellessamme liikuntakäsikirjaa.

Opinnäytetyöraportissamme kolmena suurempana aihealueena ovat liikunnan merkitys lapsen kehityksessä, liikunta eri ympäristöissä ja liikunta eri-ikäkausina. Käytimme teorian tietoa apuna liikuntakäsikirjan kokoamisessa.

Liikuntakäsikirja sisältää erilaisia pelejä ja leikkejä, tietoa liikunnasta, tiloista ja välineistä päiväkoti Majakassa sekä asiaa liikuntatuokion suunnittelusta ja ohjaajan roolista tuokioissa. Opinnäytetyömme kohderyhmänä oli päiväkoti Majakan henkilökunta. Liikuntakäsikirjan on tarkoitus toimia henkilökunnan tukena liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa sekä uuden työntekijän perehdyttämisessä.

REPORT ON COMPILING AN EXERCISE HANDBOOK FOR MAJAKKA DAY CARE CENTRE

Takaveräjä, Karoliina and Österman, Hanna-Mari
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
December 2014
Supervisor: Pamppunen, Seppo
Number of pages: 36
Appendices: 1

Key words: early childhood education, exercise, participation, well-being, interaction

The purpose of this thesis was to compile an exercise handbook for Majakka day care centre in Eurajoki. The thesis is an action-based study and the aim was to produce an exercise handbook, which would meet the needs of the staff in the day care centre. First, we charted the desires and thoughts of the day care personnel with a questionnaire we had drawn up ourselves.

The theoretical part of the thesis consists of three main themes. The themes are the meaning of exercise for the development of children, exercise in different environments and exercise in different phases of life. Theoretical knowledge on exercise and the answers to the questionnaire were used as a basis for the exercise handbook.

The result of the thesis work is an exercise handbook, which includes a variety of games and plays, information of exercise, facilities and equipment in Majakka day care centre. The handbook also gives information of planning exercises and of the instructor's role in these exercises. The exercise handbook can be used to support the staff in planning and implementing different types of exercise in the day care centre as well as in initiating new workers.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET	6
2.1	Liikunnan määrä ja laatu	7
2.2	Liikunnan suunnittelu, toteutus ja välineet	8
3	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ.....	10
3.1	Motorinen kehitys ja liikunta	11
3.1.1	Motoriset perustaidot.....	12
3.1.2	Havaintomotoriset taidot.....	14
3.2	Sosiaalinen kehitys ja liikunta	15
4	LIIKUNTA ERI YMPÄRISTÖISSÄ	17
4.1	Liikunta kotona.....	18
4.2	Liikunta päiväkodissa	18
5	LIIKUNTA ERI IKÄKAUSINA	20
5.1	Alle kolmevuotiaat	20
5.2	Yli kolmevuotiaat	21
6	LIIKUNNAN SUUNNITTELU JA OHJAAMINEN	23
6.1	Liikunnan suunnittelu ja toteutus	23
6.2	Liikunnan ohjaaminen.....	24
7	PÄIVÄKOTI MAJAKKA	26
7.1	Ryhmät ja henkilöstö	26
7.2	Tilat ja välineet.....	27
7.3	Liikunta Majakassa	28
8	LIIKUNTAKÄSIKIRJAN KOKOAMINEN	29
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	31
8.2	Opinnäytetyön arviointi ja pohdinta	32
	LÄHTEET.....	35
	LIITE 1	

1 JOHDANTO

Päivähoidossa on lähivuosina lisätty liikuntaa lasten hoitopäiviin. Aiemmin ongelmana on ollut aktiivisten ja vilkkaiden lasten rajallinen mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen päivähoitossa. Useat suomalaiset päiväkodit ovat alkaneet painottaa toiminnassaan jotakin aluetta ja esimerkiksi liikunta-painotteisia päiväkoteja on muodostettu runsaasti. Päivähoidon toiminnan tulee olla monipuolista ja jokaisen lapsen tarpeet huomioivaa. Päiväkotien on mahdollistettava liikunnalle suotuisa oppimisympäristö, jotta lapset voivat harjoittaa omaehtoista ja monipuolista liikkumista. Lisäksi henkilökunnan tulee tarjota lapsille säännöllisiä liikuntatilanteita. (Karling, Ojanen, Sivén, Vi-hunen & Vilén 2008, 253.)

Valitsimme opinnäytetyömme kohdealueeksi varhaiskasvatuksen. Halusimme keskittää opinnäytetyömme päiväkotimaailmaan, sillä olemme molemmat kiinnostuneita työskentelemään tulevaisuudessa lasten parissa. Otimme yhteyttä Satakunnan alueen päiväkoteihin ja kartoitimme tarpeita opinnäytetyölle. Eurajoen päiväkotin johtaja Timo Nissinen ilmaisi tarpeen päiväkodin liikuntakäsikirjalle. Meillä molemmilla on kokemusta päivähoitosta ja lasten kanssa liikkumisesta, joten aihe tuntui luontevalta ja mielenkiintoiselta. Kävimme tutustumassa päiväkotiin ja keskustelemassa työntekijöiden kanssa käsikirjan sisällöstä.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja kohderyhmänä on päiväkotin Majakan henkilökunta. Opinnäytetyömme koostuu raportista ja sen tuotoksena on liikuntakäsikirja. Raportissa käsittelemme yleisesti lasten liikuntaa ja sen toteuttamista päiväkotin Majakassa.

Jaoimme aihealueet siten, että Hanna-Mari Österman keskittyi varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin, lapsen sosiaaliseen kehitykseen liikunnassa sekä liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi Hanna-Mari kirjoitti yli kolmevuotiaiden liikunnasta, liikunnasta kotona ja päiväkodissa sekä liikun-

nan toteutumisesta Majakassa. Karoliina Takaveräjä keskittyi työssä monipuolisesti lapsen motoriseen kehitykseen sekä lapsen liikkumiseen eri ympäristöissä. Lisäksi Karoliina kirjoitti alle kolmevuotiaiden liikunnasta, liikunnan ohjaamisesta ja päiväkotia Majakasta yleisesti. Liikuntakäsikirjan kokoamista käsittelevän kappaleen kirjoitimme yhteistyössä. Halusimme opinnäytetyömme myös päiväkodin henkilökunnan omia ajatuksia ja toiveita liikuntakäsikirjan suhteen, joita kartoitimme kyselylomakkeen avulla. Jaoimme työvaiheet niin, että Karoliina suunnitteli lomakkeen ja Hanna-Mari keräsi vastauksista tarvittavan tiedon.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tehdä selkeä ja hyödyllinen liikuntakäsikirja päiväkotia Majakan tarpeisiin. Samalla halusimme kehittää omaa ammattitaitoamme yhteistyössä työelämän kanssa. Liikuntakäsikirjan on tarkoitus toimia henkilökunnan tukena liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa sekä uuden työntekijän perehdyttämisessä.

2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET

Nuori Suomi ry, sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetusministeriö ovat yhdessä laatineet alle kouluikäisten lasten liikuntakasvatukseen keskittyvät suositukset. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista päivähoidossa. Suosituksissa on määritelty alle kouluikäisten lasten liikunnan määrä, laatu, liikuntaympäristö ja välineet. (Karling ym. 2008, 253.)

2.1 Liikunnan määrä ja laatu

Liikunta on edellytys lapsen fyysiselle kehitykselle. Lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia liikuntaa ja sen tulee koostua pienemmistä liikunta jaksoista päivän ajalta. Liikunnan tulee olla reipasta ja monipuolista eli lapsen tulee hengästyä liikkussa. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus auttaa lasta omaksumaan liikunnallisen elämäntavan, joka vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä. Myös motorinen kehitys vaatii kehittyäkseen jokapäiväisiä liikunnan harjoitteita. Motoriset taidot kehittyvät monipuolisen liikunnan ja toistojen avulla.

Alle kolmevuotiaiden liikunta tapahtuu pääsääntöisesti lapsen omaehtoisena liikkumisena. Omaehtoinen liikunta tarkoittaa liikkumista, jossa lapsi liikkuu oman mielenkiinnon ja halun mukaan yksin tai yhdessä muiden kanssa. Omaehtoinen liikunta tapahtuu arkipäivän toiminnoissa ja hoitotilanteissa. (Pulli 2007,15.) Myös 3-6-vuotiaiden lasten liikunnasta suurin osa koostuu omaehtoisesta liikunnasta. Aikuisen tulee huolehtia lapsen monipuolisista liikuntamahdollisuuksista ja vaihtelevasta ympäristöstä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10–11.)

Lapsen on saatava harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Lapsen hermosto kehittyy liikkussa ja kehon tahdonalainen liikuttaminen vaatii vastavuoroista toimintaa ympäristön kanssa. Lapsen tulee reagoida erilaisiin ärsykkeisiin ympäristössä ja ympäristö reagoi siihen takaisin. Hermostollinen kehittyminen edesauttaa kehonhahmotuksen ja puolisuuuden oppimista. Kehonhahmotus tarkoittaa kehonosien ja -puolien tunnistamista, kehon ääriviivojen hahmottamista sekä taitoa ylittää kehon keskilinja (nenän ja navan kautta kulkeva linja, joka halkaisee kehon pystysuorassa oikeaan ja vasempaan). Ennen kouluikää lapsen hermostollisen kehityksen tulisi olla niin harjaantunutta, että lapsen kätisyys olisi varmistunut joko oikeaksi tai vasenkätiseksi. Hyvä kehonhallinta näkyy arkipäivän tilanteissa hyvinä motorisina perustaitoina ja taitona muunnella perustaitoja ympäristön mu-

kaan. Riittävä ja monipuolinen liikunta eri maastoissa harjaannuttavat lapsen motorisia taitoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 13.)

2.2 Liikunnan suunnittelu, toteutus ja välineet

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Liikuntatuokion huolellinen suunnittelu takaa sen, että toiminta on lapsilähtöistä ja lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa. Liikuntakasvatus on kehitystä tukevaa silloin, kun se on monipuolista ja tavoitteellista. Omaehtoinen liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Omaehtoisen liikunnan tukemisessa tulee huomioida sisätilojen rajoitteet, lasten saatavilla olevat välineet ja niiden säännöllinen päivittäminen sekä selkeät pihäsäännöt ja leikkiympäristön monipuolisuus.

Varhaiskasvatuksessa liikunnan suunnittelu tulee jakaa eri vaiheisiin: vuosisuunnitelmaan, kausisuunnitelmaan ja tuokiosuunnitelmaan. Vuosisuunnitelmassa huomioidaan vuodenaikojen ja eri ympäristöjen hyödyntäminen liikunnassa, erilaiset juhlat ja tapahtumat sekä lapsen motoristen taitojen arviointi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 16–18.) Kausisuunnitelmaan sisältyy kaikkien havaintomotoristen- ja motoristen taitojen harjaannuttaminen, välineiden ja telineiden käytön suunnittelu, omaehtoisen liikunnan huomioiminen ja ohjatun liikunnan määrät. Tuokiosuunnitelma tehdään jokaisesta toteutettavasta liikuntatuokiosta. Suunnitelmassa huomioidaan käytettävät tilat, välineet ja telineet sekä päätetään mitä taitoja harjaannutetaan ja miten. Lisäksi suunnitelmassa tulee miettiä tuokion rajoitteet, mitä orientaatioita ja opetusmenetelmiä käytetään sekä miten osallistaa lapsia tuokiossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 18.)

Varhaiskasvattajien tulee luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista erilaisissa

ympäristöissä. Motoristen perustaitojen kehittymisen vuoksi on erityisen tärkeää, että lapsi saa riittävästi harjoittaa perustaitoja. Lapsi jaksaa toistaa tuttua taitoa monia kertoja, jos ympäristö ja välineet vaihtelevat säännöllisesti. Ympäristön vaihtuessa lapsi joutuu sopeutumaan uuteen ympäristöön ja mukauttamaan perustaitojaan sen mukaan. Toistojen myötä perustaidot automatisoituvat ja ehkäisevät näin tapaturmia. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsen liikuntaympäristö tarjoaa vaihtelevasti mahdollisuuksia harjoittaa motorisia perustaitoja. Aikuisen tulee huolehtia myös liikunnan turvallisuudesta ja monipuolisuudesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 26–27.)

Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikkumisen perusvälineistö. Välineitä on oltava riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla. Lasten liikuntavälineiden on oltava kestäviä, myrkyttömiä ja turvallisia. Perusvälineitä on suositeltavaa olla niin paljon, että liikuntatuokiossa jokaiselle lapselle riittää oma väline. Perusvälineistö sisätiloissa on: erilaisia palloja, hernepusseja, mopoja ja autoja, trampoliini, patjoja, voimistelupenkkejä, renkaat, leikki-varjo, mailoja, vanteita, hyppynaruja, huiveja, sählymailoja, lyhytvartisia mailoja, tasapainovälineitä, ilmapalloja ja liikuntamusiikkia. Perusvälineistö ulkotiloissa on: vedettäviä ja työnnettäviä välineitä, päällä istuttavia mopoja ja autoja, erilaisia palloja ja mailoja, koripallokori, vanteita, hyppynaruja, twist-kuminauhoja, pyöriä, potkulautoja, pihakartta ja kuvia valokuvasuunnistukseen. Liikunnassa voi myös hyödyntää itse tehtyjä liikuntavälineitä, joihin hyviä materiaaleja ovat esimerkiksi sanomalehdet, lakanat, pahvilaatikot, maitoja ja mehupurkit, tyynyt ja wc-paperirullat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 28–30.)

Varhaiskasvatushenkilöstön on oltava aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen liikkumisessa ja sen vuoksi kasvatuskumppanuus on merkittävä osa liikuntakasvatusta. Varhaiskasvattajien tulee tiedottaa vanhempia liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja kannustaa liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Hyvä kasvatuskumppanuus varmistaa, että lapsi saa liikuntaa vielä päivähoitopäivän jälkeenkin, jotta lapsi saavuttaa päivittäisen

liikunnan minimimäärän joka päivä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 31–32.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

Lapsuus on oppimiselle ja kehitykselle tärkeintä aikaa. Suurin osa varhaisesta kehityksestä tapahtuu lasten omissa touhuissa kuten leikissä, joka on varhaisvuosina kehityksen olennaisin osa. Liikunnalla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Mitä pienempi lapsi on, sitä suurempi merkitys liikkumisella on. Tasapainoinen kehitys edellyttää mahdollisuutta toteuttaa monipuolista liikuntaa ja leikkiä. Kehitystä tukevaan liikkumiseen eivät riitä irralliset tuokiot, vaan liikuntaa tulee sisällyttää jokaiseen päivään. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12–15.)

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti lapsen minäkäsitykseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Liikunta on erittäin tärkeä väline lapsen oppimisessa ja edellytys normaalille kasvulle. Kohtuullisesti rasittavalla liikunnalla on myös monia suotuisia vaikutuksia lapsen terveydelle ja kehitykselle. (Kirppanat n.d.)

Hyvät kasvuolosuhteet, kuten riittävä ravinto, uni, hygienia ja liikunta turvaavat lapsen lihasten, luiden ja jänteiden vahvistumisen. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat siihen, kuinka hyvin lapsi jaksaa omilla lihasvoimillaan liikkua. Liikunta tukee lapsen hermoverkostojen kehittymistä. Mitä tiheämpi hermoverkosto on, sitä paremmat edellytykset lapsella on oppia. Lapsen aktiivinen toiminta muokkaa myös kognitiivisia taitoja. Havaitsemiin liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli tietojen, taitojen ja motoriikan oppimisessa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 464.)

3.1 Motorinen kehitys ja liikunta

Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehitystä. Motorinen kehitys on jatkuva prosessi hedelmöityksestä aikuisuuteen, joka määräytyy keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksen mukaan. Ihmisen perimä ei ole ainut asia, joka vaikuttaa motoriseen kehitykseen. Ympäristön virikkeet, lapsen persoonallisuus sekä motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat siihen millaisia motorisia taitoja lapsi oppii hallitsemaan.

Lapset ovat luonnostaan kiinnostuneita liikkumisesta ja harjoittavat motorisia taitojaan oma-aloitteisesti. Ennen, kuin motoristen taitojen oppiminen on mahdollista, tulee lapsen saavuttaa vaadittava kypsyystaso. Lasta ei saa esimerkiksi asettaa seisaalleen ennen, kuin lapsen motoriset taidot ovat kypsyneet sen verran, että lapsi kykenee itse fyysisellä voimallaan ja motorisella hallinnallaan suoriutumaan seisomisesta.

Motorinen kehitys noudattaa kolmea päälinjaa. Ensimmäiseksi lapsen lihasten säätely kehittyy kefalokaudaalaisesti eli päästä jalkoihin. Ensin lapsi oppii hallitsemaan päänkannattajalihaksiaan. Sen jälkeen lapsi oppii vartalon, käsien ja lopuksi jalkojen lihasten hallinnan. Lapsen lihasten säätely kehittyy myös proksimodaalisesti eli keskeltä äärialueille. Olkavarsien liikkeet hallitaan ennen kyynärvarsien liikkeitä ja ranteen liikkeet ennen hienomotoriikkaa vaativia liikkeitä. Lapsen kehitys etenee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2008, 136.)

Motoriseen kehitykseen kuuluu viisi vaihetta. Ensimmäinen vaihe on refleksi-toimintojen vaihe, joka ajoittuu lapsen syntymästä ensimmäisen ikävuoden loppuun. Vastasyntynyt liikuttaa itseään synnynnäisten refleksien avulla. Refleksien tarkoituksena on varmistaa ihmiselle ominaisten liikuntataitojen kehityminen ja vauvan hengissä selviytyminen ensimmäisinä elinkuukausina. En-

simmäisten elinkuukausien aikana lapsella ilmeneviä refleksejä ovat esimerkiksi imemis- ja hakemisrefleksit.

Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe on seuraava motorisen kehityksen vaihe. Vaihe ajoittuu ensimmäisen ja toisen ikävuoden väliin. Vaiheen aikana lapsi oppii liikuttamaan kehoaan tahdonalaisesti. Suoritukset muistuttavat muun muassa juoksemisen ja heittämisen alkeita, mutta suorituksissa on vielä suuria vaihteluita. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe on kolmas vaihe motorisessa kehityksessä. Vaiheen aikana lapsi omaksuu suurimman osan motorisista perustaidoista. Vaihe ajoittuu kolmannen ikävuoden alusta seitsemännän vuoden loppuun. (Jaakkola ym. 2013, 174.)

Seuraava motorisen kehityksen vaihe alkaa 7-8 vuoden iässä. Vaihe on nimeltään erikoistuneiden taitojen oppimisen vaihe. Kouluikään mennessä lapsi on oppinut suurimman osan motorisista perustaidoista, joten lapsi on valmis opettelemaan haastavampia lajitaitoja. Tässä vaiheessa lapset yleensä alkavat kiinnostua erilaisista urheilulajeista ja niihin tarvittavien taitojen oppimisesta. Viides ja viimeinen vaihe on opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Se alkaa noin 15–16 vuoden iässä ja kestää koko elämän.

Kaikki lapset kehittyvät eri tahtiin, osa nopeammin ja osa hitaammin. Vaikkei lapsi olisi oppinut motorisia perustaitoja ennen kouluikää, hän pystyy oppimaan ne vielä myöhemmin, jos elinympäristö tukee ja kannustaa lasta. (Jaakkola ym. 2013, 175.)

3.1.1 Motoriset perustaidot

Motoriset taidot ovat lasten liikunnan perusta. Motoristen taitojen kehittyminen luo perustan kaikille toiminnoille tukiessaan kehon puolisisuuden kehitystä. Motoriset perustaidot luovat hyvän pohjan eri liikuntalajien oppimiselle

kouluiässä. Hyvät motoriset perustaidot voivat suojata ihmistä myös tapaturmilta ja rasitusvammoilta.

Alle kouluikäisellä lapsella on motoristen perustaitojen herkkyyskausi noin 2-7-vuotiaana. Tällöin motoristen perustaitojen oppiminen ja kehittäminen on helpompaa, kuin myöhäisemmällä iällä. Alle kouluikäisen lapsen harjoittellessa motorisia perustaitoja vaikutus on moninkertainen, verrattuna myöhemmällä iällä tehtyihin harjoituksiin. (Terve Koululainen n.d.)

Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joita käytetään kehon ollessa liikkeessä. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66.) Tasapainotaidot jaetaan staattisiin eli paikalla pysyviin ja dynaamisiin eli liikkeessä tapahtuviin taitoihin. Lapsella staattiset taidot kehittyvät ennen dynaamisia taitoja. Lapsen motorisen kehityksen myötä useista staattisista taidoista voi tulla dynaamisia. Tasapainon ylläpito vaatii maan vetovoiman vastustamista. Tasapainon ylläpito vaatii myös tiettyjen lihasten aktivointia sekä aistien välityksellä saatavan palautteen hyväksikäyttöä. (Numminen 2005, 115.)

Käsittelytaidot tarkoittavat taitoja, joissa kehon lisäksi lapsi käyttää jotakin välinettä. Käsittelytaitojen kehitys alkaa lapsella jo ensimmäisestä kosketuksesta äitiin. Kehon kaikilla osilla voi käsitellä, joten ihon tuntoaistilla on suuri merkitys käsittelytaitojen kehityksessä. (Numminen 2005, 136.) Käsittelytaidot kehittävät silmä-jalka tai silmä-käsi koordinaatiota, liikettä jotakin kohdetta kohti sekä reagoimista jonkin esineen suuntaan. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66.)

Lapselle on tärkeää tarjota ensimmäisinä ikävuosinaan erilaisia kokemuksia käsitellä monenlaisia välineitä koko keholla, eli suurilla sekä pienillä lihasryhmillä. Erilaiset käsittelykokemukset ovat tärkeitä, sillä käsittelytaitojen vaatimat hermostolliset yhteydet kehittyvät ainoastaan lapsen aktiivisen toiminnan kautta. (Numminen 2005, 136.) Lapsella kehitty ensin karkeamotoriset eli suurten lihasryhmien yhteistyötä vaativat taidot. Näitä taitoja ovat esimerkiksi pallonheitto ja kiinniotto. Lapsen opittua karkeamotorisia taitoja, hän

pystyy oppimaan erityistä tarkkuutta vaativia taitoja eli hienomotorisia taitoja. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi piirtäminen ja kirjoittaminen. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 67.)

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

(Kullström & Ruotsalainen 2014, 67.)

3.1.2 Havaintomotoriset taidot

Aistikokemukset eli sensoriset kokemukset ovat tärkeässä roolissa lapsen havaintokyvyn ja motoristen taitojen kehittämisessä. Lapsen saadessa olla itse aktiivinen, ovat aistikokemukset herkimmillään. Havaintomotoristen taitojen osa-alueisiin kuuluu suunnan ja ajan hahmottaminen sekä avaruudellinen

hahmottaminen eli kyky ymmärtää kehon sijainnin suhde ympäristöön sekä eri esineisiin ja asioihin. (Borgman 2012, 14.) Havaintomotorisiin taitoihin kuuluu myös kehontuntemus eli taito tunnistaa kehon eri osat, ääriviivat sekä kehon eri puolet (oikea-vasen) (Nuori Suomi n.d.). Lapsi oppii hahmottamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan sekä liikuttamaan kehon eri osia tahdonalaisesti kehittämällä havaintomotorisia taitojaan. Taidot kehittyvät kokemusten myötä ollessaan keskinäisessä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66.) Havaintomotorisia taitoja on tärkeää kehittää koko lapsuuden ajan, erityisen tärkeää se on kuitenkin 6-8-vuotiailla lapsilla (Nuori Suomi n.d.).

3.2 Sosiaalinen kehitys ja liikunta

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan lapsen vuorovaikutustaitoja ja kykyä toimia muiden kanssa. Sosiaalinen kehitys sisältää erilaisia rooleja ja arvoja, joita lapsi omaksuu lähiympäristöltä ja yhteiskunnalta. Vanhemmilta opitut mallit ja kiintymyssuhde ovat tärkeässä roolissa siinä, miten lapsi hahmottaa itsensä ja miten hän oppii sosiaalisia taitoja. Lapsi harjoittaa kotoa opittuja taitoja ikätovereihin ja ystäviin. Myös pihapiiristä, päiväkodista, koulusta ja kavereilta opitaan erilaisia käyttäytymisen sääntöjä. Lapsi harjoittelee erilaisia rooleja ikätovereidensa kanssa ja oppii samalla uusia taitoja. Ystävyysuhteet ovat tärkeässä osassa lapsen itsetunnon kehittymisessä. (Vilén ym. 2008, 156.)

Lasten vuorovaikutus on alussa jäljittelyä ja ihmettelyä. Pienten vuorovaikutus on kömpelöä ja siinä tarvitaan paljon aikuisen tukea. Lapset harjaantuvat sosiaalisia taitojaan mielikuvi- ja roolileikkien avulla. Vertaisryhmässä lapsi saa harjoittaa vuorovaikutustaitojaan ja kokeilla erilaisia rooleja. Vertaisryhmässä toimiessa lapsi oppii toimimaan tasavertaisesti ja toisia kuun-

nellen. Muilta lapsilta saatu suora palaute vahvistaa jo opittuja vuorovaikutustaitoja. (Karling ym. 2008, 167.)

Sosiaalinen kehitys sisältää tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, ilmaisemisen ja hallinnan sekä toisten ihmisten kuuntelemisen ja auttamisen. Lapsen ensimmäiset ikävuodet ovat tunnetaitojen kehittymisen parasta ja tärkeintä aikaa. Liikkuessa lapsen on mahdollista kokea monenlaisia tunteita ja oppia erilaisia vuorovaikutustaitoja, kuten: miten kuunnellaan, autetaan toisia ja miten otetaan toiset huomioon. Liikunta antaa lapselle mahdollisuuden ilmaista tunteitaan ja sisintään. Lapset kokevat liikkuessa voimakkaita tunteita, jotka ilmenevät esimerkiksi kiljahduksina ja tuuletuksina. (Numminen 2005,172,178.)

Empatiakyky ja tunteiden hallinta luovat lapselle hyvän pohjan vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Leikkien ja pelien avulla lapset omaksuvat tunteiden näytösäännöt ja ymmärtävät milloin ja miten on soveliaista näyttää tunteitaan. Yhdessä pelatessa lapset kokevat me-hengen ja oppivat näin käsittelemään myös muiden tunteita. Ryhmän jäsenten erilaisuus kehittää lasten vuorovaikutustaitoja ja auttaa lapsia ymmärtämään erilaisia tapoja. (Numminen 2005,183–184.)

Varhaisvuosien liikunnan päätavoitteena on auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja hahmottamaan itsensä liikkujana. Ryhmä- ja joukkuepelit lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja harjaannuttavat tunteiden ilmaisutaitoja. Lapsi ilmaisee tunteitaan liikkuen, leikkien, tanssien ja näytellen. Liikunnan avulla myös kehollinen ilmaisu lisääntyy.

Päiväkodilla on iso vaikutus lapsen arvomaailmaan ja sen vuoksi kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö on erityisen tärkeää. Päiväkoti opettaa lapselle sääntöjen ja kieltojen noudattamista, keskittymiskykyä ja odottamista sekä vastuunottamista. (Karling ym. 2008, 166.) Erilaiset sääntöleikit ja pelit tukevat samalla lapsen eettis-moraalista kehittymistä. Säännöt luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. Säännöistä tulee keskustella lapsen kanssa ja ne täytyy osata perustella. (Hujala & Turja 2011, 138.)

4 LIIKUNTA ERI YMPÄRISTÖISSÄ

Ympäristön merkitys on suuri pienen lapsen liikkumisessa. Monipuolinen leikki- ja liikuntaympäristö vastaa lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Mielenkiintoinen ympäristö innostaa lasta liikkumaan ja herättää halun oppia ja tutkia. Lapsi muokkaa liikkeessään ympäristöä tarpeidensa mukaan. Varhaiskasvattajien tulee huomioida, ettei toimintaympäristö estä lasta liikkumasta tai harjoittamasta liikuntataitoja. Ympäristön turvallisuus ja hallittavuus on kuitenkin tärkeää.

Lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta on tärkeää, että lapsella on mahdollisuus vapaaseen leikkiin ja riittävään ulkoiluun. Lapsen fyysistä aktiivisuutta lisää myös mahdollisuus erilaisiin leikkialueisiin, kuten metsät, puistot ja tasaiset alueet. Lasta aktivoi myös se, että hänellä on mahdollisuus käyttää vapaasti erilaisia leikkivälineitä ja ulkotelineitä. Ideaalitalanne lapsen omaehtoiselle liikkumiselle olisi, että liikuntavälineet olisivat kaiken aikaa lasten saatavilla niin, että he voisivat esimerkiksi rakentaa temppuratoja sisälle. Tämä edellyttää, että myös sisätiloissa olisi tarpeeksi vapaata tilaa ja tilat olisivat muunneltavissa.

Liikkumaan houkutteleva piha on merkityksellinen lapsen omaehtoisen liikkumisen kannalta. Pihalla olisi hyvä olla omat paikkansa hiekkaleikeille, kiipeilylle, keinumiselle sekä erilaisten pelien pelaamiselle. On tärkeää, että aikuiset kannustavat lapsia liikkumiseen ja osallistuvat myös itse peleihin. Lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta ulkoilun merkitys on suuri. Liikkuminen ulkona muodostaa merkittävän osan lapsen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. (Jaakkola ym. 2013, 474–475.)

4.1 Liikunta kotona

Vanhemmilla on suurin vaikutus ja vastuu lapsen liikunnallisuuden tukemisessa. Vanhempien tehtävä on mahdollistaa lapsen kehitys ja kannustaa lasta liikkumaan. Liikunnallisuuden tukeminen alkaa jo vauva-iässä yhteisillä vaunulenkeillä ja sylileikeillä. (Autio & Kaski 2005, 118–119.) Tärkeintä kotona liikkumisessa on iloinen yhdessäolo ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen hyväksyvässä ympäristössä. Turvallisen aikuisen kanssa liikkuesssa lapsi saa luottamusta, myönteistä palautetta ja onnistumisen kokemuksia. Fyysisessä kontaktissa aikuisen kanssa lapsi oppii hallitsemaan kehoaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 294–295.)

Pienen lapsen istuttaminen tuoleissa tai rattaissa ei edistä lapsen motorista kehitystä samalla tavalla, kuin vapaa liikkuminen. Vanhemmat eivät usein ajattele, että lapsen osallistaminen arkisiin toimiin tukee lapsen kehitystä. Lasten kanssa tehdyt yhteiset tekemiset ilman suorituskeskeisyyttä ovat arvokkaita hetkiä lapsen kehityksen kannalta. Sen vuoksi päiväkodin henkilökunnan on tärkeä tukea ja valistaa vanhempia liikunnallisilla esimerkeillä. Vanhemmille on tärkeä korostaa, ettei yhdessä tekemisen tarvitse aina olla erikoista ja ihmeellistä, vaan luonnossa liikkuminen, luistelu, hiihto ja kävely ovat lapselle merkityksellisiä, kun ne tehdään yhdessä perheen kanssa. Vaa-tivassa maastossa liikkuminen riittää kehittämään lapsen motoriikkaa yhtä hyvin, kuin liikunnallinen tuokio. (Karvonen 2000, 29–31.)

4.2 Liikunta päiväkodissa

Kodilla ja päiväkodilla on vastuu siitä, millainen suhde lapselle syntyy liikuntaan. Päiväkodin henkilökunnan tehtävänä on korostaa vanhemmille liikunnan merkitystä lapsen kehityksessä. Lapsen tulee saada liikkua monipuolisessa ja turvallisessa ympäristössä: kotipihalla, leikkipuistoissa ja päiväkodissa. Kehityksen kannalta on tärkeää mahdollistaa lapsen liikkuminen erilai-

sisä maastoissa, kuten metsissä, kallioilla ja pelloilla. Epätasaisissa ja vaihtelevissa maastoissa liikkuminen kehittää lapsen kehonhallintaa, jolloin esimerkiksi tasapainotaito kehittyy. Vaihteleva ja kuormittava liikunta kehittää lapsen peruskuntoa. Metsä mahdollistaa lapsen omaehtoisen liikkumisen ja luontoon tutustumisen. (Karling ym. 2008, 253.)

Päiväkodin tulee tarjota lapsille säännöllisesti ohjattua ja omaehtoista liikuntaa, jotta jokaisella lapsella on mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen. Sekä sisä- että ulkoliikuntaa tulisi toteuttaa ohjatusti viikoittain. Sen lisäksi arkipäivän toimiin tulee liittää liikuntaa aina, kun se siihen luontaisesti soveltuu. (Karling ym. 2008, 254.) Hoitopäiviin sisältyy paljon siirtymätilanteita ja odottamista, joista suurimmassa osassa odottamisen sijaan on mahdollisuus tehdä jotain muutakin. Näitä tilanteita tulee hyödyntää esimerkiksi liikkumalla eri tavoin tai pitämällä taukojumppaa. (Pulli 2007, 55.) Myös ulkoilutilanteissa tulee huomioida lasten aktiivinen liikkuminen. Ulkoilussa on mahdollisuus liikkua monella eri tavalla ja parhaiten se onnistuu olemalla itse leikissä mukana. Lapsia tulee kannustaa ulkoilussa erilaisiin liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin. (Pulli 2007, 63.)

Työntekijöiden tehtävänä on mahdollistaa lasten liikkuminen ja tarjota monipuolisia onnistumisen kokemuksia. Lapselle tulee luoda mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. Aikuisten tehtävänä on muokata ympäristöä liikuntaan houkuttelevaksi. Lasta täytyy rohkaista liikkumaan yhdessä muiden lasten kanssa. (Karling ym. 2008, 253.)

5 LIIKUNTA ERI IKÄKAUSINA

5.1 Alle kolmevuotiaat

1-2-vuotiaat tutkivat ympäristöä liikkumalla uteliaasti, aktiivisesti ja kokonaisvaltaisesti. Aikuisen tehtävänä on asettaa rajoja ja muokata ympäristöä turvallisesti mutta samalla sopivan haasteelliseksi ja kokemusriikkaaksi. (Arvonen 2007, 17.) Monipuolinen ja haasteellinen ympäristö antaa lapselle mahdollisuuden oppia ja harjoitella turvallisesti uusia taitoja (Jaakkola ym. 2013, 467). 1-2-vuotias lapsi on utelias ja energinen, joten aikuinen joutuu aktiivisesti kieltämään ja kulkemaan perässä (Arvonen 2007, 17). Alle kaksivuotiaiden tärkein liikunnan muoto on leikkiminen. Pienen lapsen liikunnan tarve tulee tyydytetyksi leikkimisellä, eikä ohjattu toiminta ole välttämättä vielä tarpeellista. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 33.)

Alle kaksivuotiaiden lasten liikkuminen tapahtuu vielä tiiviisti yhdessä aikuisen kanssa. Parivuotias lapsi tutustuu eri välineisiin, harjoittelee kehonhallintaa ja etenee pikkuhiljaa kohti erityistaitoja. Pienten lasten kanssa selkeät alku- ja loppurituuaalit ovat tärkeitä. Ne tuovat turvallisuutta ja auttavat lasta ymmärtämään, milloin tunti alkaa ja loppuu. Alle kaksivuotiaille hyviä liikuntamuotoja ovat: uinti, jumppa, mäenlasku pulkalla, lumileikit sekä tanssi. (Autio & Kaski 2005, 20–21.) Pienten lasten kehitysvaiheeseen sopivia välineitä ovat etenkin erilaiset lelut sekä hernepussit, pallot ja narut. Pientä lasta houkuttelevat myös erilaiset muunneltavat alustat ja rakennelmat, kuten pujotelurata ja tunnelit. Erilaiset välineet innostavat pientä lasta tutkimaan, kokeilemaan ja toistamaan samoja liikkeitä kerta toisensa jälkeen. (Jaakkola ym. 2013, 467.)

Alle kolmevuotiaiden lasten liikuntatilanteissa on tärkeää ottaa huomioon, että lapsen tunnetila vaikuttaa voimakkaasti lapsen ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen. Lasta on tärkeä johdatella rentoutuneeseen ja turvalliseen olotilaan, jotta lapsi kiinnostuisi liikunnasta ja uuden oppiminen olisi mahdollista. Alle kolmevuotiaat eivät vielä osaa säädellä tunteitaan, joten liian voimakkaiden tunteiden herättämistä tulisi välttää.

Pieni lapsi oppii mallintamalla sekä jäljittelemällä kuulemaansa ja näkemäänsä, jonka vuoksi esimerkin näyttäminen on tärkeää. Lapsi matkii aikuisia myös perustaitoja opetellessaan, joka johtaa ajan kanssa taitojen vakiintumiseen ja sujuvampaan liikkumiseen. Liikunta on myös hyvä väline pienen lapsen sanojen oppimisessa, sillä lapsi oppii sanoja, jotka liittyvät lapsen välittömään kokemukseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 33.)

5.2 Yli kolmevuotiaat

3-4-vuotiaat lapset ovat uteliaita ja innokkaita liikkujia, joten ohjaajalta edellytetään jämäkkyyttä ja kärsivällisyyttä. Liikuntatuokiossa tulee olla riittävästi ohjaajia, jotta liikkuminen on turvallista. Leikki-ikäinen osaa tehdä asioita jo itsenäisesti muttei kykene tekemään montaa asiaa samanaikaisesti. Erityisesti seikkailu- ja tempuradat ovat leikki-ikäisille mieleinen tapa liikkua. Lapsi ymmärtää jo sääntöjä ja hallitsee hyvin perusliikkeet. Liikuntatuokion tulisi koostua perusliikkeiden vahvistamisesta ja erityistaitojen harjoittelusta. (Arvonen 2007, 18.)

Leikki-ikäisille hyviä harjoitteita ovat: helpot liikuntaleikit, liikkuminen määrättyyn suuntaan, pallon kiinniotto ja heittäminen kahdella kädellä, kiipeäminen puolapuille ja alas, riippuminen myötä- ja vastaoitteella, järjestäytyminen piiriin/jonoon/riviin/pareittain, suunnan muuttaminen piirissä ja musiikin mukana liikkuminen. (Arvonen 2007, 18.)

4-5-vuotias on jo selkeästi kehittynyt ja innokas liikkuja. Lapsi hallitsee jo perustaidot ja erityistaitojen oppiminen kiinnostaa. Yhteisleikit alkavat sujua ja mielikuvitusleikit ovat hyviä välineitä oppimisessa. Viisivuotias alkaa jo ymmärtää monimutkaisia ohjeita ja sääntöleikit onnistuvat. 4-5-vuotiaille hyviä liikuntalajeja ovat: uinti, jumppa, pyöräily, pallopelit, luistelu, mailapelit, talvilajit, tanssi ja paini. (Autio & Kaski 2005, 25–26.)

Esikouluiässä lasten yksilölliset erot alkavat näkyä selkeämmin ja tunnilla erottuvat lapset, jotka ovat liikkuneet paljon. Ohjaajan tulee suunnitella liikuntatuokiota riittävän monipuolisiksi niin, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia. 5-6-vuotiaat ovat innostuneita harjoittelemaan erityistaitoja vaativia liikkeitä, kuten luistelua, ilman apupyörillä ajoa ja hyppynarulla hyppimistä. Lapsi osaa säädellä nopeutta ja hallitsee suunnanmuutokset. Esikouluikäinen lapsi kykenee tekemään useampaa toimintoa samanaikaisesti. 5-6-vuotiaille sopivia liikuntalajeja ovat: uinti, jumppa, pyöräily, pallopelit, mailapelit, erilaiset välineet, luistelu, paini, tanssi, talvilajit ja ratsastus. (Autio & Kaski 2005, 26.)

6 LIIKUNNAN SUUNNITTELU JA OHJAAMINEN

6.1 Liikunnan suunnittelu ja toteutus

Onnistunut liikuntatuokio koostuu selkeästä ohjauksesta, suunnitellusta sisällöstä, säännöistä ja hyvästä ilmapiiristä. Lasten liikuntatuokio tulee suunnitella huolellisesti ja yksityiskohtaisesti ja suunnittelun tukena on hyvä käyttää kirjallista suunnittelupohjaa. Pienten lasten liikuntatuokio tulee olla tarkasti suunniteltu ja valmisteltu eikä tuokiossa saa olla liikaa odottelua. Tärkeintä on huolehtia tuokion turvallisuudesta tarkistamalla etukäteen tilat ja välineet. Lasten kanssa liikkeessä on tärkeää, että ryhmällä on yhteiset säännöt siitä, miten tuokiossa toimitaan. (Autio & Kaski 2005, 63,121.)

Ennalta suunniteltu liikuntatuokio varmistaa lapsille tavoitteellisen toiminnan. Lapset tarvitsevat rutiineja ja sen vuoksi on hyvä, että jokaisessa tuokiossa toistuu tietty rutiini, kuten tuttu aloitusleikki. (Miettinen 1999, 83.) Lasten liikuntatuokiossa on oltava riittävästi aikuisia ja vastualueet selkeästi jaettuna. Liikuntatuokiossa on oltava selkeä aloitus ja lopetus. Lapsille tulee kertoa lyhyesti mitä tehdään ja miten tehdään, konkreettisen esimerkin näyttäminen on tärkeää. Uusi opeteltava asia on hyvä jakaa osiin ja yhdistää oppimisen myötä kokonaisuudeksi. Tuokio tulee suunnitella joustavalla aikataululla ja siinä on huomioitava myös varaohjelma, sillä lasten kanssa ennalta suunniteltu tuokio toteutuu harvoin sellaisenaan. (Autio & Kaski 2005, 121–122.)

Liikuntatuokio koostuu alkuvalmisteluista, toiminnasta ja lopetuksesta. Alkuvalmistelut sisältävät tuokion valmistelun ja lasten vaatteiden vaihdon. Tuokion alussa on hyvä kokoontua yhteisesti niin, että jokainen osallistuja tulee huomioiduksi ja alustetaan lapset aiheeseen. Aloituksen jälkeen on hyvä olla jonkinlainen lämmittelyleikki, jossa lapset saavat purkaa energiaansa ja tu-

tustua tilaan. Harjoitusosassa kerrataan aiemmin opittua tai harjoitellaan uutta taitoa esimerkiksi satujumpan, välineliikunnan tai liikuntaradan avulla. Toiminnan lopuksi tuokio lopetetaan rauhalliseen leikkiin tai rentoutushetkeen. Viimeiseksi siivotaan yhdessä ja mennään pesulle.

Lasten liikuntatuokion suositeltu kesto vaihtelee 10–45 minuutin välillä riippuen lasten iästä ja tuokion sisällöstä. Leikki on tuokiossa tärkeässä osassa ja sitä tulee hyödyntää tuokion eri osissa. Myös lasten omia ehdotuksia ja ideoita on tärkeä hyödyntää. (Karvonen ym. 2003, 101.)

6.2 Liikunnan ohjaaminen

Lasten liikunnan oppimisprosessissa ja ohjauksessa ohjaaja on tärkein tekijä. Tärkeintä ei ole käytettävä menetelmä, vaan ohjaajan jäsentynyt ote opetukseen. Hyvä ohjaaja ohjaa lasta oppimaan. Hyvä ohjaaja saa myös lapsen ymmärtämään oppimisen merkityksen ja näkemään sen hyvänä asiana. (Autio 2010, 19.)

Lasten liikuntatuokion ohjaus vaatii onnistuakseen huolellisen ennakkovalmistelun. Hyvien valmistelujen myötä ohjaaja voi keskittyä tuokiossa valmistelujen sijaan lasten ohjaamiseen ja kannustamiseen. Ohjaajan tulee huomioida tuokiossa jokaista lasta yksilöllisesti ja tasa-arvoisesti. Ennen tuokion alkua ohjaajan tulee huolehtia, että jokaisella lapsella on liikuntaan soveltuvat varusteet. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Lasten liikunnan ohjaajalla on monia rooleja: motivoija, kannustaja, ilmapiirin luoja, kuuntelija, lohdutuksen ja turvan antaja sekä rajojen asettaja. Ohjaajan tulee luoda jokaiselle lapselle samat mahdollisuudet liikkumiselle. (Nuori Suomi n.d.) Ohjaajan tärkein tehtävä on saada lapset innostumaan liikkumisesta, joten ohjaajan oma asenne ja osallistuminen ovat tärkeitä. Ohjaajan tulee tarkkailla ja ohjata lapsia katsellen, kuunnellen ja kysellen. Ohjaajan on havainnoitava ryhmää jatkuvasti sekä yksilöllisesti että kokonaisuutena. Ta-

savertaisuus tulee huomioida peleissä, leikeissä ja palautteen annossa. (Miettinen 1999, 80.)

Ohjaajan tulee huolehtia, että ilmapiiri tuokioissa on oppimaan kannustava. Ohjaajan on tärkeää huomioida myös lasten tekemät sääntörikkomukset, jotta lapset oppivat luottamaan ohjaajaan. Ohjaajan on huolehdittava myös siitä, etteivät muut lapset arvostele toistensa suorituksia tai hauku toisiaan. Näin jokainen lapsi saa mahdollisuuden oppia ja rauhan harjoitella. (Nuori Suomi n.d.)

Ohjaajan on tärkeää olla itse innostunut liikunnasta. Positiivinen ja innostunut suhtautuminen opettamiseen vaikuttavat suoraan lapsen oppimistuloksiin. Ohjaajan saadessa lapsen motivoitumaan liikunnasta, oppiminen tapahtuu helpommin. Ohjaajan tulee nähdä jokainen lapsi yksilönä ja asettaa jokaiselle oma henkilökohtainen tavoite. Lapsen kannustaminen sanallisesti, elein ja fyysisellä kontaktilla ovat tärkeitä asioita. Ryhmäkohtainen kannustus on tärkeää, mutta vielä tärkeämpää on huomioida lapsi yksilönä ja antaa palautetta jokaiselle erikseen. Palautteen tulee olla aitoa, sillä myös lapsi aistii jos aikuinen kehuu ilman todellista syytä. Myös palautteen antamisessa tulee miettiä tarkoin mitä sanoo. Kannustuksen ei ole tarkoitus olla arvostelevaa, vaan positiivista. Hyvä ohjaaja antaa palautetta, jonka voi kohdentaa selkeästi johonkin tiettyyn kohteeseen esimerkiksi "olet hyvä heittäjä". Tällöin lapsen on helpompaa tiedostaa tekemisensä, muuttaa käytöstään tai jatkaa suoritustaan samalla tavalla. (Autio 2010, 20.)

Liikuntatuokion tulee tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja siksi myös kielellinen kehitys on tärkeä osa liikuntatuokiota. Ohjaaja voi tukea kielellistä kehitystä selkeiden ohjeiden ja käsitteiden avulla. Myös musiikin käyttö on tärkeää, sillä se saa lapset luonnostaan liikkumaan. Tärkeintä kuitenkin on, että aikuinen on itse aidosti läsnä. (Karvonen ym. 2003, 104.)

7 PÄIVÄKOTI MAJAKKA

Päiväkoti Majakka sijaitsee Eurajoen keskustassa Kaharinmäellä. Majakan toiminta on alkanut uusissa tiloissa vuoden 2009 tammikuussa. Päiväkoti Majakka on liikuntapainotteinen päiväkoti, jossa liikunta sisällytetään monipuolisesti lapsen hoitopäiviin. (Päiväkoti Majakan perehdytyskansio 2014.)

7.1 Ryhmät ja henkilöstö

Päiväkoti Majakassa on neljä lapsiryhmää: hylkeet, mursut, norpat ja kuutit. Hylkeiden ryhmä on pienennetty erityistä hoitoa ja kasvatusta tarvitsevien lasten ryhmä. Ryhmässä on 8 lasta ja 4 työntekijää. Norpat ja kuutit ovat alle 6-vuotiaiden sisarusryhmiä. Molemmissa ryhmissä on 21 lasta. Mursujen ryhmä on 34 esikouluikäisen lapsen aamu- ja iltapäiväryhmä. Mursujen ryhmä toimii päiväkoti Majakan viereisessä talossa entisessä Kaharin päiväkodissa. Ryhmän aikuiset saattavat aamulla lapset keskustan koululle esikouluun ja hakevat pois esikoulun loputtua.

Päiväkoti Majakan henkilöstöön kuuluu yksi erityislastentarhanopettaja, viisi lastentarhanopettajaa, viisi hoitajaa, kaksi vakituista avustajaa ja päiväkodin johtaja. Näiden lisäksi päiväkodissa työskentelee myös muita avustajia, joiden määrä vaihtelee tarpeen mukaan. (Nissinen sähköposti 22.9.2014.)

7.2 Tilat ja välineet

Päiväkodin tilat ja välineet on suunniteltu lasten liikkuminen huomioon ottaen ja suunnittelussa on tehty yhteistyötä lasten liikunnan suunnittelun asiantuntijoiden kanssa. Päiväkodissa on iso ja tilava liikuntasali, jota käytetään yhteisiin tuokioihin sekä vapaaseen liikkumiseen. Päiväkodin tilat on tehty helposti muunneltaviksi ja liikuntaan sopiviksi. Omaehtoinen liikunta on huomioitu myös osastoilla ja se mahdollistetaan esimerkiksi roikkuvien voimistelurenkaiden avulla. Päiväkodin tilat mahdollistavat turvallisen ja perustaitojen kehittymistä tukevan liikkumisen niin ohjatusti, kuin omaehtoisestikin.

Liikuntavälineiden suunnittelussa on huomioitu välineiden monipuolisuus ja riittävyys. Päiväkodilla on liikunnan tueksi erilaisia palloja, pyöriä, patjoja, hyppyarkkuja ja puolapuut. Päiväkodissa on sekä sisällä että ulkona lapsille suunnitellut kiipeilyseinät, joissa lapset saavat kehittää kehonhallintaa turvallisesti ja monipuolisesti. Lasten omaehtoista liikkumista tuetaan tarjoamalla liikuntavälineitä liikkumisen tueksi ja päiväkodin tiloja hyödyntämällä.

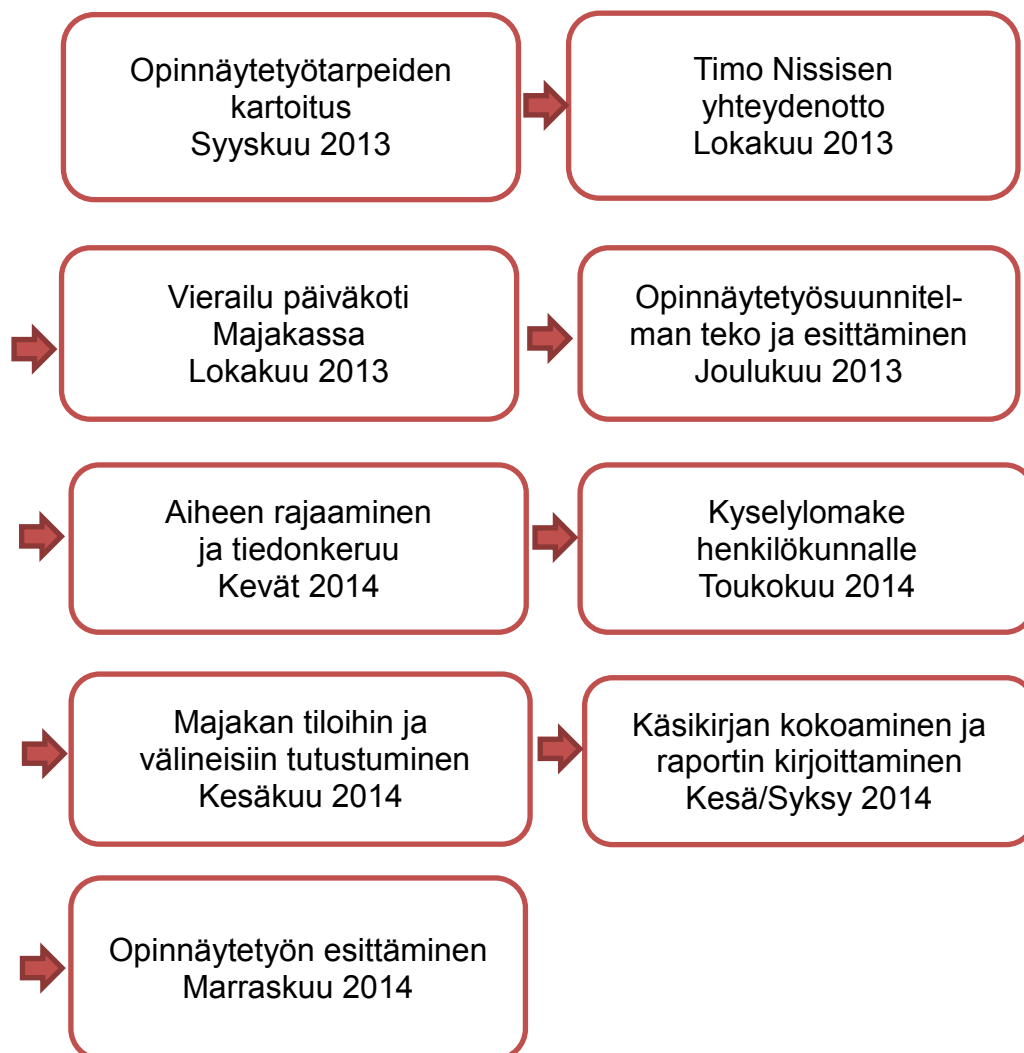
Päiväkodin pihapiiri tarjoaa hyvät ulkoliikunta mahdollisuudet. Päiväkodilla on kolme erilaista piha-aluetta, jotka mahdollistavat perustaitoja kehittävän liikkumisen, kuten juoksemisen, kiipeilyn, pyöräilyn ja keinumisen. Päiväkodin pihat mahdollistavat kokonaisvaltaisesti kehittävän liikunnan, sillä pihan alustoina on käytetty hiekkaa, asfalttia, nurmikkoa ja pehmeää turvamattoa. Myös pihan kivet ovat käytössä lasten leikeissä, jolloin kehitystä tukevaa liikkumista tapahtuu leikin lomassa. Päiväkodin pihat on suunniteltu kaikille ikäluokille sopivaksi ja pihalta löytyy erilaisia keinoja, kiipeilytelineitä, liukumäkiä ja pyöriä. Päiväkodin lähimetsää ja pururataa hyödynnetään liikkumisessa ahkerasti esimerkiksi erilaisissa retkissä ja metsämörri toiminnassa. (Timo Nissisen henkilökohtainen tiedonanto 31.10.2013.)

7.3 Liikunta Majakassa

Päiväkoti Majakan toiminta on liikuntapainotteista ja se näkyy päiväkodin arjessa monella tapaa. Ryhmissä toteutetaan viikoittain suunniteltuja ja ohjattuja liikuntatuokioita. Lisäksi säännöllisin väliajoin toteutetaan koko päiväkodin yhteisiä liikuntahetkiä retkien ja tuokioiden muodossa. Päiväkodin yhteiset tapahtumat korostavat liikunnallisuuden lisäksi lasten yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta. Liikuntaa sisällytetään päivittäisiin arjen toimintoihin esimerkiksi siirtymätilanteita liikunnallisesti hyödyntäen. Lasten omaehtoista liikkumista tuetaan päiväkodissa ja se mahdollistetaan kiinnostavien ja muunneltavien tilojen sekä saatavilla olevien välineiden avulla.

Päiväkoti tarjoaa lapsille monipuolisen ja vaihtelevan liikkumisympäristön sekä sisällä, että ulkona. Liikunnassa hyödynnetään aktiivisesti erilaisia välineitä ja luontoa. Päiväkoti sijaitsee rauhallisella paikalla Eurajoen kunnan keskustassa ja sen ansiosta päiväkotiyhteisö hyödyntää liikunnassa kunnan liikuntapalveluja, kuten jäähallia ja leikkikenttiä. (Henkilökunnan kyselylomake 2014.) Majakka tukee perheiden yhteistä liikkumista järjestämällä erilaisia liikuntatapahtumia päiväkodin pihapiirissä. Päiväkoti on osallistunut Nuoren Suomen pihaseikkailuun ja varpaat vauhtiin -kampanjaan. Yhteisten liikuntatapahtumien tavoitteena on kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä sekä tukea perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä. Päiväkoti Majakan henkilökunta on käynyt Nuoren Suomen liikuntakoulutuksen, joka tarjoaa hyvät valmiudet lasten liikunnan suunnittelulle ja ohjaukselle. (Päiväkoti Majakan perehdytyskansio 2014.)

8 LIIKUNTAKÄSIKIRJAN KOKOAMINEN



Kartoitimme syksyllä 2013 Satakunnan alueen päiväkotien opinnäytetyö tarvetta. Eurajoen päiväkotij Majakan johtaja Timo Nissinen vastasi yhteydenottoomme ja kertoi tarpeesta liikuntakäsikirjalle. Aihe kuulosti mielenkiintoiselta ja alaamme sopivalta. Aiheessa yhdistyy lasten liikunta, päiväkodin arki sekä yhteistyö työelämän kanssa. Päiväkotij Majakan toiveena oli saada käsikirja, joka on tukena työntekijöille liikunnan toteuttamisessa sekä uuden työntekijän perehdyttämisessä.

Liikuntakäsikirjan työstäminen alkoi lokakuussa 2013 heti aiheen valinnan jälkeen. Kävimme päiväkodissa tutustumassa tiloihin ja keskustelemassa päiväkodin toiveista liikuntakäsikirjan suhteen. Keskusteluun osallistuivat päiväkodin johtaja Timo Nissinen sekä työntekijöitä jokaisesta lapsiryhmästä, jotta jokaisen ryhmän toiveet tuli kuultua. Palaverin jälkeen teimme opinnäytetyöstä kirjallisen suunnitelman, jonka Timo Nissinen hyväksyi. Keväällä 2014 toteutimme kyselylomakkeen päiväkodin henkilökunnalle, jossa kartoitimme käsikirjan sisällön kannalta olennaisia kysymyksiä muun muassa liikunnan toteuttamisesta ja tukemisesta päiväkotia Majakassa. Kysely jaettiin jokaiseen lapsiryhmään ja niiden täyttämiseen osallistuivat kaikki ryhmän työntekijät. Kävimme läpi kyselylomakkeiden vastaukset ja keräsimme niistä opinnäytetyön kannalta tarpeellisen tiedon. Keväällä 2014 aloimme koota liikuntakäsikirjaa ja kerätä tietoa opinnäytetyöraporttiimme.

Jaoimme opinnäytetyön aihealueet tasan ja molemmat työstivät niitä itsenäisesti. Tapasimme säännöllisesti, jotta saimme tekstistä yhtenäisen ja johdonmukaisen. Hyödynsimme tiedonkeruussa päiväkodin perehdytyskansiota ja Timo Nissisen kertomaa. Tiedonkeruun ohella kävimme Majakassa tutustumassa liikuntatiloihin ja välineisiin. Tiedonkeruun ja liikuntakäsikirjan koostamisen jälkeen keskityimme liikuntakäsikirjan ulkoasun suunnitteluun.

Valmis liikuntakäsikirja sisältää yleistä tietoa päiväkotia Majakan liikunnan toteutuksesta, välineistä ja tiloista sekä Eurajoen varhaiskasvatussuunnitelman liikunnan tavoitteet. Lisäksi käsikirjassa on koottu päiväkodin sisä- ja ulkoliikuntavälineet sekä pihäsäännöt. Käsikirjassa on myös ohjeistus lasten liikunnan suunnitteluun, toteutukseen ja ohjaukseen. Käsikirjan lopussa on liikuntaleikkiluettelo, jossa on huomioitu monipuolinen liikkuminen. Lisäksi liitteenä on liikuntatuokion suunnittelulomake ja esimerkki liikunnan vuosisuunnitelmasta.

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä jokin toimeksiantaja. Se on tärkeää, sillä toimeksiannettu opinnäytetyöaihe opettaa hallintaa sekä lisää vastuuntuntoa opinnäytetyöstä. Työelämälähtöinen opinnäytetyö tukee myös ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–17.) Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee jonkin käytännön toiminnan ohjeistamista tai opastamista. Tuotoksen sisällön ratkaisee kohderyhmä, jolle opinnäytetyö tehdään. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40.) Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu tuotoksesta ja opinnäytetyöraportista, josta selviää, mitä on tehty ja opittu. Raportissa on myös oltava tietoperustaa. Hyvä tietoperusta eli teoriatieto toimii opinnäytetyössä keskeisenä apuvälineenä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 43,65.)

Halusimme kehittää omia yhteistyötaitojamme tekemällä työelämälähtöisen opinnäytetyön. Työelämälähtöistä opinnäytetyötä suunnitellessa koimme tärkeäksi, että opinnäytetyöstä saatu hyöty on molemminpuolista. Päiväkoti on molemmille mahdollinen työpaikka tulevaisuudessa, jonka vuoksi yhtenä kriteerinä aiheenvalinnassa oli varhaiskasvatukseen keskittyvä opinnäytetyö. Tiimityöskentely on tärkeä osa sosionomin työtä ja tämän vuoksi halusimme tehdä opinnäytetyön parityönä. Parityönä tehty opinnäytetyö kehittää neuvottelu- ja yhteistyötaitoja.

Opinnäytetyö aihetta suunnitellessa koimme tärkeäksi, että opinnäytetyömme tulee tarpeeseen. Sen vuoksi päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön yhteistyössä Eurajoen päiväkotijohdon Majakan henkilökunnan kanssa. Aiheemme syntyi päiväkotijohdon Majakan johtajan Timo Nissisen aloitteesta ja ehdotettu liikuntakäsikirja tuntui erittäin mielenkiintoiselta toteuttaa. Saimme vaikuttaa tuotoksen sisältöön tekemällä siitä oman näköisen kuitenkin päiväkodin henkilökunnan toiveet huomioiden. Meille oli erityisen tärkeää, että saisimme opinnäytetyötä tehdessä syventää koulutuksessa opittua tietoa.

Opinnäytetyömme kohderyhmänä on päiväkotia Majakan henkilökunta ja opinnäytetyömme tuotoksena syntyi liikuntakäsikirja päiväkotia Majakalle. Päiväkodin henkilökunta hyötyy opinnäytetyöstämme saamalla siitä apuvälineen jokapäiväiseen työhön liikuntapainotteisessa päiväkodissa. Työntekijät saavat liikuntakäsikirjasta myös apua ja ideoita liikuntatuokioiden suunnitteluun. Lisäksi liikuntakäsikirjasta on hyötyä uuden työntekijän perehdyttämisessä. Halusimme sisällyttää liikuntakäsikirjaan Majakan käytäntöjen lisäksi omaa tietämystämme sekä liikunnan toteutusta tukevaa teoretietoa. Päiväkodissa lasten liikkuminen rajoittuu usein ohjattuihin tuokioihin ja lasten omaehtoiseen liikkumiseen, jonka vuoksi halusimme tarjota henkilökunnalle ohjeita ja ideoita liikunnan lisäämiseen osaksi arjen toimintoja.

8.2 Opinnäytetyön arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa selkeä ja päiväkodin työntekijöitä palveleva liikuntakäsikirja. Liikuntakäsikirjassa on huomioitu henkilökunnan toiveet ja niitä on kartoitettu monin eri tavoin. Mielestämme onnistuimme kyselylomakkeen kysymysten asettelussa hyvin, sillä vastauksista oli meille hyötyä käsikirjan kokoamisessa. Teimme käsikirjaan matkan varrella lisäyksiä henkilökunnan ehdotukset huomioiden. Mielestämme valmis liikuntakäsikirja on ulkoasultaan mielenkiintoa herättävä.

Yhteistyö päiväkotia Majakan kanssa on toiminut hyvin. Päiväkodin johtaja Timo Nissinen ja työntekijät toivat mielenkiinnolla esille toiveitaan ja ajatuksiinsa liikuntakäsikirjasta. Sujuva yhteistyö päiväkodin henkilökunnan kanssa loi vaikutelman, että liikuntakäsikirja tulee tarpeeseen. Olimme aina tervetulleita päiväkotiin ja henkilökunnalla oli meille aikaa.

Haasteena opinnäytetyön tekemisessä oli aikataulujen yhteensovittaminen koulun sekä muiden menojen vuoksi. Oli ongelmallista rajata teoretietoa niin,

että lasten liikunta tulee käsiteltyä monipuolisesti mutta kuitenkin sosiaalisuutta korostaen. Haastetta toi myös lomakkeen kysymysten asettelu niin, että saisimme vastauksista mahdollisimman suuren hyödyn opinnäytetyömme kannalta.

Parityönä tehty opinnäytetyö mahdollisti laajan tutustumisen lasten liikunnan teoriaan. Parityön ansioista saimme tehtyä liikuntakäsikirjasta sisällöltään laajan ja ulkonäöltään houkuttelevan. Tiedonhaku sujui hyvin ja uutta tietoa löytyi paljon. Onnistuimme hyödyntämään opinnäytetyössä monipuolisesti eri lähteitä. Ajanpuutteesta huolimatta opinnäytetyö edistyi laatimamme aikataulun mukaisesti. Keskinäinen yhteistyömme toimi moitteettomasti ja saimme jaettua opinnäytetyön aihealueet tasapuolisesti. Opinnäytetyön ansiosta saimme paljon syventävää tietoa lasten liikunnasta. Opinnäytetyön myötä kiinnitämme enemmän huomiota liikunnan sosiaalisiin vaikutuksiin ja liikunnan tärkeyteen arjen toiminnoissa.

Koemme, että opinnäytetyön tekeminen on tukenut ammatillista kasvuamme monella tapaa. Työelämän kanssa yhteistyössä tehty opinnäytetyö opetti meille vastuuta ja asioiden organisointia. Parityö vaati onnistuakseen tarkkaa suunnittelua ja asioissa joustamista. Työn edetessä huomasimme myös sen, ettei työtä pysty toteuttamaan tarkasti alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti. Onnistunut parityö edellytti, että molemmat osapuolet ottivat vastuun työn etenemisestä ja omista vastuualueistaan. Työn tekeminen opetti myös itsellemme, että liikuntaa pystyy sisällyttämään monipuolisesti arjen toimintoihin muussakin, kuin liikuntatuokion muodossa. Monipuolinen perehtyminen varhaiskasvatuksen liikunnan teorian tietoon on hyödyksi mahdollisessa työssämmme lastentarhanopettajina.

Päiväkoti Majakka on liikuntapainotteinen päiväkoti, jossa liikuntaa sisällytetään monella tapaa hoitopäiviin. Liikuntapainotteisuuden vuoksi päiväkodin oma liikuntakäsikirja on tarpeellinen työväline. Uskomme, että käsikirjaa hyödynnetään erityisesti liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi toivomme, että henkilökunta hyödyntää liikuntakäsikirjan sisältöä myös jokapäiväisissä toiminnoissa lasten kanssa. Työn edetessä jouduimme ra-

jaamaan käsikirjan pelejä ja leikkejä suunniteltua tiiviimmäksi aikataulun vuoksi. Olisimme halunneet painottaa työssämme enemmän soveltavaa liikuntaa. Opinnäytetyötä tehdessä heräsi ajatus opinnäytetyömme jatkamisesta liikuntaleikkioppaalla, jossa on huomioitu erityisesti soveltava liikunta.

Haluamme kiittää päiväkotia Majakan henkilökuntaa ja etenkin päiväkodin johtajaa Timo Nissistä hyvin toimineesta yhteistyöstä.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. Jyväskylä: WSOY.

Autio, T. 2010. Liiku ja leiki motorisia perusharjoitteita lapsille. Kuudes painos. Vaajakoski : VK-kustannus Oy

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

Borgman, M. 2012. Minähän osaan! Harjoituksia karkea- ja havaintomotoristen taitojen oppimisen tueksi leikki-ikäiselle. AMK- Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.9.2014.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41546/Minahanosaan.pdf?sequence=1>

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uud.p. Helsinki: WSOY.

Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. 11. uud.p. Helsinki: WSOY.

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

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, S. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus oy.

Kirppanat - liikuntaa pienestä pitäen. n.d. Viitattu 29.9.2014. www.kirppanat.fi

Kullström, M. & Ruotsalainen S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Helsinki: Readme.fi

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus Oy.

Nissinen, T. Majakan nykyisestä ryhmäjaosta. Vastaanottaja: Karoliina Takaveräjä. Lähetetty 22.9.2014 klo 10.11. Viitattu 22.9.2014.

Nissinen, T. 2013. Päiväkodin johtaja, päiväkotikoti Majakka. Eurajoki. Henkilökohtainen tiedonanto 31.10.2013

Nuori Suomi suunnittelen liikuntaa. n.d.

Viitattu 2.9.2014.

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/>

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

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

Päiväkoti Majakan perehdytyskansio. 2014. Eurajoki.

Terve koululainen. n.d. Viitattu 1.9.2014

<http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi Ry. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Viitattu 18.6.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2008. Lapsuus erityinen elämänvaihe. 1.-3. painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

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

Kyselylomake päiväkotijoukon ryhmälle

Tässä kyselyssä koskien opinnäytetyönämme tehtävää liikuntakäsikirjaa. Toivomme, että vastaatte kyselyyn huolella ja ajan kanssa. Näin liikuntakäsikirjasta tulee päiväkodin näköinen ja työntekijöitä palveleva. Kaikki ajatukset ja ideat ovat tervetulleita! Jos tila ei riitä, laita kääntöpuolelle kyselyksen numero ja jatka vastaustasi.

1. Ryhmän nimi

2. Ikäryhmä

3. Ryhmäkoko

Liikunta päiväkodin arjessa

4. Millä tavalla päiväkodin liikuntapainotteisuus näkyy ryhmänne arjessa?

5. Miten lasten aktiivisuus ja liikkuminen on huomioitu lapsiryhmänne arjessa?

6. Miten lasten vapaata liikkumista tuetaan?

Ohjattu liikunta

7. Kuinka usein toteutate ohjattua liikuntaa?

8. Mitä haasteita kohtaatte liikunnan suunnittelussa?

9. Mitä haasteita kohtaatte liikunnan toteutuksessa?

10. Mitä ohjatun liikunnan muotoja/tapoja/menetelmiä teillä on käytössä?

11. Minkä kokoisissa ryhmissä toteutate liikuntaa?

12. Miten huomioitte yksittäisen lapsen ohjatuissa liikuntatilanteissa?

13. Miten huomioitte erityislapsen ohjatussa liikunnassa?

14. Mitä lastenliikunta merkitsee teille?

Liikuntakäsikirjasta

15. Mitä toivotte liikuntakäsikirjan sisältävän?

16. Muita ajatuksia liikuntakäsikirjasta:

Kiitos vastauksistanne!

Palautattehan täytetyn lomakkeen kesäkuun loppuun mennessä Timolle.

Kiittäen Hanna-Mari Österman ja Karoliina Takaveräjä Satakunnan Ammattikorkeakoulu.