

”TULI KAUHEESTI HIKI”

Liikunnan iloa Harjunpään päiväkodissa

Satu Sjövall

Emilia Toivonen

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

+ Lastentarhanopettajan pätevyys

TIIVISTELMÄ

Sjövall, Satu ja Toivonen, Emilia. ”Tuli kauheesti hiki”, Liikunnan iloa Harjunpään päiväkodissa. Pori, kevät 2015. 38 sivua ja 9 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali-alan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan pätevyys.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Harjunpään päiväkodissa syksyllä 2014 aloittaneen esikouluryhmän kasvatuskumppanuutta ja yhteisöllisyyttä. Tarkoituksena oli tutustuttaa vanhemmat toisiinsa, jotta ryhmästä muodostuisi yhteisö. Lisäksi tavoitteena oli myös kiinnittää huomiota lasten liikkumiseen, ja näyttää, että vanhemmat voivat liikkua lastensa kanssa yhdessä ja sen olevan kivaa yhteistä tekemistä.

Vanhemmille ja lapsille järjestettiin yhteinen liikuntailta 16.09.2014. Onnistuneen liikuntailtan määrittelmä oli, että kaikilla olisi illan aikana ollut hauskaa. Lapset ja vanhemmat suorittivat rastit omaa tahtiaan ja heitä avustettiin kahdella rastilla ja tarpeen mukaan muilla. Tapahtumasta otettiin myös valokuvia, joista muutamia on työn lopussa liitteinä.

Liikuntailtaa arvioitiin päiväkodin henkilökunnan, esikouluryhmän lasten ja heidän vanhempiensa toimesta. Lisäksi liikuntailtapäivän onnistumista arvioitiin itse. Liikuntailtan onnistumista ja kulkua mietitään lisää pohdintaosiossa. Saatua palautetta oli kaikin puolin positiivista, mutta oli pohdittu myös, mitä olisi voitu tehdä toisin.

Liikuntailta oli onnistunut ja opettava kokemus. Saadun palautteen mukaan tavoitteissa onnistuttiin, eli kaikilla oli ollut kivaa, vanhemmat kokivat tutustuneensa toisiinsa ja henkilökuntaan paremmin, ja lisäksi henkilökunta koki päässeensä lähestymään vanhempia hyvin.

Asiasanat: varhaiskasvatus, esiopetus, kasvatuskumppanuus, osallisuus, yhteisöllisyys, lapsi, vanhempi, liikunta, toiminnallinen opinnäytetyö

ABSTRACT

Sjövall, Satu and Toivonen, Emilia. "I was awfully sweaty", The joy of exercise in kindergarten Harjunpää. Pori, Spring 2015. 38 pages and 9 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The goal of this thesis was to support educational partnership and communality in a preschool group that started in kindergarten Harjunpää in fall 2014. The purpose was to get the parents of the group's children to know each other so the group could become a community. The goal was also to get people to think about the fact that the exercise that kids have nowadays is much less than it used to be. We wanted to show parents that they can exercise with their children and have fun doing it.

We organised an exercise evening event for families September 16th 2014. For us the definition for a successful event was that everyone would have had fun. Families completed the tasks at their own phase and we helped with two of the tasks and with others too if necessary. The event was also photographed of which some can be found at the end of this thesis as appendices.

The event was assessed by the personnel of the kindergarten, the children of the preschool group and their parents. Also we assess the successfulness of the event and its path in the deliberation part of this thesis. The feedback we got was positive in every way but we have pondered over what we could have done differently.

The event was successful and we learned a lot from the experience. According to the feedback we got, we fulfilled our goals so that everybody had fun exercising, parents felt they had gotten to know each other and the staff better and also the staff felt that they had gotten to approach the parents well.

Keywords: early childhood education, pre-primary education, educational partnership, involvement, communality, child, parent, exercise, practice-based thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET	7
2.1 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma	7
2.2 Harjunpään päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma	8
3 LAPSEN LIIKUNTA	10
3.1 Liikunnan merkitys lapsen kasville ja kehitykselle.....	10
3.2 Liikunnan harrastamisen väheneminen sekä yleistä tietoa lasten liikunta- aktiivisuudesta.....	12
3.3 Liikuntatuokioiden suunnitteleminen ja toteutus	14
4 KASVATUSKUMPPANUUS JA YHTEISÖLLISYYS	17
4.1 Kasvatuskumppanuuden määritelmä	17
4.2 Kasvatuskumppanuus varhaiskasvatuksessa.....	18
4.3 Yhteisöllisyyden merkitys päivähoidossa/varhaiskasvatuksessa/perheille.....	20
5 OPINNÄYTETYÖN ALKUVALMISTELUT.....	23
5.1 Päiväkodin valikoituminen yhteistyökumppaniksi	23
5.2 Yhteistyö Harjunpään päiväkodin kanssa	24
5.3 Liikuntaradan suunnittelu ja hankinnat.....	25
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	27
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	27
6.2 Alkuvalmistelut ja työnjako liikuntailtaa varten	28
6.3 Radan liikuntapisteet.....	29
6.4 Liikuntaillan kulku	33
7 PALAUTE LIIKUNTAILLAN ONNISTUMISESTA.....	35
7.1 Lasten antama palaute	35
7.2 Vanhempien antama palaute	37
7.3 Päiväkodin henkilökunnan antama palaute	40
8 POHDINTA	42

LÄHTEET	45
LIITTEET	47
LIITE 1. Tiedote liikuntaillasta vanhemmille	48
LIITE 2. Lupalomake	49
LIITE 3. Lasten liikunta -esite	50
LIITE 4. Lasten liikunta -esite	51
LIITE 5. Lasten haastattelulomake	52
LIITE 6. Vanhempien palautelomake	53
LIITE 7. Kuvat liikuntaillasta	54
LIITE 8. Kuvat liikuntaillasta	54
LIITE 9. Kuvat liikuntaillasta	55

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme prosessi lähti liikkeelle siitä, kun toinen meistä sai idean opinnäytetyöhönsä ja tarvitsi sen toteuttamiseen parin, joten pyynnöstä myös toinen lähti mukaan. Halusimme molemmat toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena, joten opinnäytetyöpari syntyi luontevasti. Idea opinnäytetyön aiheeseen tuli mediassa jo vuosia puhuttaneesta lasten liikunnan vähenemisestä. Lisäksi toisen meistä tiedossa oli, että Ulvilan Harjunpäässä olisi otollinen tilaisuus järjestää yhteistä toimintaa lapsille ja heidän vanhemmilleen syksyllä aloittavassa esikouluryhmässä, jolloin toiminnalle tavoitteiksi saatiin myös kasvatuskumppanuuden tukeminen ja yhteisöllisyyden synnyttäminen.

Liikuntaillan järjestäminen oli meille ammatillisesti keskeinen asia, koska kummallakaan meistä ei ollut kokemusta sen kokoluokan tapahtuman järjestämisestä. Toisella meistä kokemusta ei ollut ollenkaan, toisella taas vuosien päiväkodissa työskentelyn jäljiltä oli kokemusta pienempien tapahtumien järjestämisestä. Lisäksi molemmat olemme seuranneet median uutisointia lasten liikunnan vähenemisestä ja pidimme sitä meille hyvänä ja mielenkiintoisena aiheena. Toisella meistä ei ollut kovin paljoa aiempaa kokemusta lasten liikunnan suunnittelusta ylipäänsä, kun taas jälleen toisella aikaisemman kokemusten puolesta sitä oli enemmän.

Opinnäytetyömme työstämiseen on sisältynyt kolme vaihetta: liikuntaillan suunnittelu, sen toteutus ja tämä kirjallinen tuotos, joka sisältää opinnäytetyömme aiheen teoriapohjaa ja toteutuksen arviointia eri näkökulmista sekä liikuntaillan kuvauksen kokonaisuudessaan. Suunnitteluvaiheeseen sisältyi muun muassa liikuntaillan ideointia, kirjallisen materiaalin suunnittelua, laatimista ja hankkimista sekä liikuntaradan pisteitä varten tehtyjä materiaalin hankintoja ja keräämistä.

Opinnäytetyömme on suunnattu kaikille lasten kanssa töitä tekeville ja myös lasten vanhemmille tiedoksi liikunnasta, kasvatuskumppanuudesta ja yhteisöllisyydestä erityisesti päiväkotimaailmassa. Kerromme liikunnan tärkeydestä lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä kasvatuskumppanuuden ja yhteisöllisyyden merkityksestä päiväkotityössä. Annamme tietoa liikuntatuokion suunnittelemiseen ja suunnittelemamme liikuntaradan pisteiden aktiviteetit ovat vapaasti muiden hyödynnettävissä.

2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET

Lapsen tarvitsema määrä reipasta liikuntaa on vähintään kaksi tuntia päivässä (STM 2005:17, 9). Lapsen tasapainoiselle kasvulle, kehitykselle ja terveydelle on välttämätöntä monipuolinen päivittäinen liikunta. Liikunnan ja leikkimisen avulla harjoitetaan lapsen fyysistä ja motorista kuntoa, liikehallintaa ja motorisia perustaitoja. Lapsille tarjotaan ohjatun liikunnan lisäksi mahdollisuuksia lapsen omilla ehdoilla tapahtuvaan liikuntaan ja leikkiin. Lapsen liikkua häntä ohjataan toimimaan omatoimisesti, aloitteellisesti ja yhteistoiminnallisesti ryhmässä ja muissa liikunnallisissa tilanteissa. Lisäksi kehitetään lapsen ymmärtämystä liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. (Opetushallitus 2010:27, 16.)

Liikuntakasvatus on yksi varhaiskasvatuksen perusosista ja sen tavoite on lapsen persoonallisuuden harmoninen ja terve kehittyminen. Lapsille tulee tarjota runsaasti tilanteita liikunta- ja aistikokemukseen ja oman kehon käyttämiseen. Tärkeänä osana liikunnan suunnittelua tulee ottaa huomioon lasten kiinnostuksen kohteet ja arkiset tilanteet, joita voidaan hyödyntää toiminnassa. Tärkeää on huomioida lapset yksilöinä ja suunnitella sen mukaisesti. Vanhemmat osallistavia liikuntatapahtumia tulisi järjestää kaikkina vuodenaikoina. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 95–96.) Vanhempien merkitys lapsen liikkumisessa on merkittävä, joten varhaiskasvatushenkilöstön tulee myös liikunnan suunnittelun ja toteutuksen suhteen aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa (STM 2005:17, 31).

2.1 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Päivittäinen liikunta on lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta. Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta. Liikkuminen on vauhtia, elämyksiä, hiekkä ja hengästyksiä. Liikunnalliselle elämäntavalle luodaan pohja jo varhaislapsuudessa, joten tulevaisuuden kannalta lapsen aktiivinen liikkuminen varhaiskasvatusiässä on tärkeää. Liikunta on lapselle luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Liikunnan kautta lapsi saa näitä kaikkia merkityksellisiä kokemuksia elämässä. (Stakes 2005:56, 22.)

Kasvattajayhteisön, kuten esikouluryhmän, toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapselle tarjotaan päivittäin mahdollisuuksia liikkumiseen. Ympäristöstä tulee tehdä lapsia liikuntaan virittävä, siitä tulee poistaa liikunnan esteitä ja lapsille tulee opettaa turvallista liikkumista toimintaympäristössään. Erityisesti vähäisesti liikkuvien lasten kannustaminen liikkumiseen on tärkeää. Säännöllisen ohjatun liikunnan merkitys lapsen kehitykselle ja motoriselle oppimiselle on tärkeä. Kasvattajan tulee osata hyödyntää erilaisia opetustyyliä rinnakkain ja jokaisen lapsen motorista kehitystä tulee havainnoida säännöllisesti. Lapsi myös oppii helpommin, jos opetukseen yhdistetään motorista aktiivisuutta. (Stakes 2005:56, 22–23.)

Lapsen varhaiskasvatusympäristön tulee olla sopivan haasteellinen ja motivoida liikkumaan ja leikkimään. Hyvä varhaiskasvatusympäristö vahvistaa lapsen luonnollista halua liikkua, herättää lapsen halun oppia uusia asioita ja innostaa lasta kehittämään taitojaan. Varhaiskasvatusympäristön pihan tulee olla liikkumiseen houkutteleva, koska lapsen keskeisimmin lapsen liikunta tapahtuu ulkona. Kuitenkin myös sisätilojen suunnittelussa ja käytössä avainsana on muunneltavuus, koska lapsilla tulee myös sisätiloissa olla mahdollisuus - eli tarpeeksi tilaa - vauhdikkaaseen liikkumiseen. Käytössä olevien liikuntavälineiden tulee olla lapsen saatavilla myös ohjatun liikunnan ulkopuolella. Ympäristön luonnon liikkumismahdollisuudet tulee myös hyödyntää. (Stakes 2005:56, 23.)

2.2 Harjunpään päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma

Harjunpään päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmasta käy ilmi, että liikunta on kyseisessä päiväkodissa hyvin keskeisessä asemassa. Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa yhtenä keskeisistä arvoistakin on mainittu asioiden opettelu liikunnan keinoin (Harjunpään päiväkodin vasu, 2). Harjunpään päiväkodissa liikutaan päivittäin ja liikunnan tavoitteena on tuottaa lapselle iloa ja onnistumisen kokemuksia, jotta liikunta harrastuksena säilyisi läpi elämän. Päiväkodissa ujutetaan jumppatuokioita opetustuokioiden lomaan, jotta lapset pysyvät virkeinä ja jaksavat esikouluharjoitteita paremmin. (Harjunpään päiväkodin vasu, 4.)

Päiväkodin lähistöllä on tarjolla runsaasti erilaisia mahdollisuuksia liikunnan harjoittamiseen. Esimerkiksi viereisen Harjunpään koulun runsaasti eri liikuntalajeihin tutustumiselle tilaa tarjoava liikuntasali on käytettävissä aina salin ollessa vapaana, ja päiväkodilla on myös viikoittainen vakiovuoro sinne. Myös koulun pihan tarjoamat monipuoliset liikkumismahdollisuudet – kuten kiipeilytelineet ja kaukalo – ovat päiväkodinkin käytössä. Lisäksi päiväkodista tehdään metsäretkiä lähimetsään yhdessä muun muassa koulukummien ja seurakunnan kerholaisten kanssa. Metsäretket harjoittavat luontevasti lapsen kehon hallintaa ja tasapainoa epätasaisessa maastossa kulkemisen kautta. (Harjunpään päiväkodin vasu, 4.)

Päiväkoti osallistuu myös koulun kanssa erilaisiin liikuntatempauksiin ja retkiin, joista esimerkkeinä on mainittu muun muassa Unicef-kävely ja Vauhti Varpaan - jumppaviikko. Läheisellä urheilukentällä päiväkodilla on mahdollisuus käydä harjoittelemassa juoksua ja yleisurheilu sekä talvella esimerkiksi hiihtoa, josta saa Muumi-hiihtodiplomin. Urheilukentällä pidetään myös toisen lähellä sijaitsevan päiväkodin Harjuntaskun, perhepäivähoitolaisten ja seurakunnan kerholaisten kanssa yhteisiä liikuntatempauksia syksyllä ja talvella. Esiopetukseen osana kuuluu myös neljän päivän mittainen uimakoulu. Lisäksi Porin seudun isovanhemmat ry järjestää vuosittain viikon mittaisen luistelukoulun ja keväällä liikunta-aiheisen retken. Päiväkodissa on myös käytössä jumppakalenteri, johon jokaisesta liikuntasuorituksesta saa sitä vastaavan merkin. Näitä lapset keräävät innoissaan. (Harjunpään päiväkodin vasu, 4.)

3 LAPSEN LIIKUNTA

Lapsi on luotu liikkumaan ja pienellä lapsella on liikkumiseen myös luontainen tarve. Tätä tarvetta varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja lapsen vanhempien tulisi tukea ja ylläpitää, eikä niinkään passivoida lapsia videopeleillä ja muilla fyysisesti inaktiivisilla toiminnoilla. Seuraavassa kerromme liikunnan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lisäksi tuomme esiin faktatietoa lasten liikunta-aktiivisuudesta tänä päivänä ja lasten liikunnan vähenemisestä 2000-luvulla. Lopuksi kerromme, mikä lapsille suunnattujen liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ja tuomme esiin myös esimerkkejä erilaisista liikuntatuokioista.

3.1 Liikunnan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle

Lapsen normaalin kehityksen sekä fyysisen kasvun kannalta on tärkeää ja välttämätöntä, että lapsi liikkuu. Lapsen kehityksen reunaehdot määrittyvät geenien kautta, mutta myös ympäristöllä on suuri vaikutus kehityksen kulkuun. Suotuisat kasvuolosuhteet yhdessä liikkumisen mahdollistavan elinympäristön kanssa, turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Niiden mukaan määrittyy myös se, mitä lapsi jaksaa kantaa, minkälaisia vääntöjä sekä minkä suuruisia törmäyksiä lapsen luut kestävät. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto vaikuttaa siihen, miten lapsi selviää arkielämän vaatimuksista. Lapset, joiden hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on riittävä, jaksavat liikkua, leikkiä sekä keskittyä pitkiäkin aikoja yhteen tehtävään. Lapsen notkeus sekä liikkuvuus riippuvat nivelten ja jänteiden liikelaajuudesta sekä kireydestä. (Hujala & Turja 2011, 136–137.)

Säännöllinen liikunta ei ainoastaan paranna terveyttä, vaan sen on myös todettu tutkimusten perusteella edistävän oppimista. Säännöllisen liikunnan seurauksena aivojen hiussuonten määrä lisääntyy ja verenkierto sekä hapensaanti aivoissa paranevat. Liikunta lisää myös aivojen välittäjäaineiden tasoa sekä kasvattaa hermosolujen toimintaa tukevien kemikaalien tuotantoa. Säännöllisen liikunnan ansiosta aivoihin syntyy uusia hermosoluja ja aivokudoksen kokonaistilavuus lisääntyy. Nämä muutokset aivoissa ovat yhteyksissä monenlaisiin oppimista tukeviin mekanismeihin, kuten tarkkaavaisuuteen,

keskittymiseen, tiedonkäsittely- ja muistitoimintoihin, oppimista tukeviin selviytymismenetelmiin ja positiivisten tunteiden kehittymiseen. Fyysisesti hyvässä kunnossa olevat lapset oppivat tutkimusten mukaan paremmin kuin fyysisesti huonossa kunnossa olevat lapset. Tutkimuksissa on myös selvinnyt, että paremmassa kunnossa olevat lapset käyttäytyvät koulussa paremmin kuin huonokuntoiset lapset. (Jaakkola 2014, 9.)

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan jokapäiväisiä liikkumiskykyjä, joita pienet lapset harjoittelevat koko lapsuutensa ajan. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kieriminen, kääntyminen, pyöriminen, istuminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heittäminen, kiinni ottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Lapset joutuvat sopeuttamaan uudelleen jo omaksumiaan taitojaan kehon mittasuhteiden muuttuessa. Tavoiteltava taso motoristen perustaitojen oppimisessa olisi kehittyneen mallin oppiminen, mikä tarkoittaa että taidot automatisoituvat osaksi lapsen toimintakykyä. Tällöin lapsen ei tarvitse erikseen suunnitella ja ajatella liikkeen suorittamista, sillä toiminto ohjautuu ikään kuin itseksensä. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 12–13.)

On mahdollista, että automatisoituneita perustaitoja yhdistetään. Ei ole kuitenkaan itseltään selvää, että liikkeissään perusmallin vaiheeseen asti edennyt lapsi saisi tarpeeksi tilaisuuksia harjoitella kävelemistä, hyppäämistä, heittämistä tai juoksemista. Tällöin taito ei kehity parhaalla mahdollisella tavalla ja lapselle saattaa automatisoitua perusvaiheelle tyypillinen liikkuminen. Liikkeyhdistelmien tekeminen ja liikuntataidoissa kehittyminen on vaikeampaa, jos liikkeen perusvaihe automatisoituu. (Karvonen ym. 2003, 48).

Lapsen iän karttuessa liikunta eriytyy yhä vahvemmin omaksi osa-alueekseen kilpailemaan lasten ajankäytöstä liikunnallisesti passiivisempien ajanviettotapojen kanssa. Lapsuudessa omaksutut tavat vaikuttavat tutkimusten mukaan myöhemmin elämässä tehtäviin valintoihin, kuten liikunnallisuuteen ja muihin terveellisiin elämäntapoihin. Pohja elinikäisille liikuntatottumuksille luodaan liikunnallisen lapsuuden ja nuoruuden kautta. Liikunnalla on yhteys useisiin kroonisiin sairauksiin, joiden riskitekijöiden on todettu alkavan kertyä jo lapsuudessa. Lapsuuden liikunta voi tällä tavoin tukea aikuisiän terveyttä. (Nupponen ym. 2010, 12–13.)

3.2 Liikunnan harrastamisen väheneminen sekä yleistä tietoa lasten liikunta-aktiivisuudesta

Lasten elinpiiriin vaikuttaneet yhteiskunnalliset muutokset ovat vähentäneet lasten jokapäiväisen liikunnan määrää merkittävästi. Tietoteknisten laitteiden määrän nopea lisääntyminen kotitalouksissa on johtanut siihen, että alle kouluikäiset lapset käyttävät nykyään aikaansa runsaiden ulkoleikkien sijasta sisällä istuen tietokoneen, videoiden tai pelien ääressä. Aiemmin aktiivisesta leikkivästä lapsesta on muovautunut sisällä paikallaan istuva pelaaja. Lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat nykyään vaarantuneita, koska lasten liikunta on 2000-luvulla vähentynyt aiemmasta. (STM 2005:17, 7.)

Päivittäisen liikunnan määrän väheneminen yhdessä ravinnosta saatavan energian määrän lisääntymisen kanssa on johtanut ylipainoisten lasten määrän kasvuun ja määrä kasvaa koko ajan. Vuonna 2005 lapsista ylipainoisia on jo ollut 10–20 prosenttia. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää useiden terveyteen negatiivisesti vaikuttavien tekijöiden ilmenemistä. Liikunnallinen elämäntapa tulisi omaksua varhain, jolloin terveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät alkaisivat vuosien kuluessa kasautua. Lapsena opittu aktiivinen elämäntapa auttaa ennaltaehkäisemään muun muassa ylipainoa, 2-tyyppin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikunnalla on myös erityinen vaikutus pitkäaikaissairaille tai jonkin vamman omaaville lapsille heidän kokonaiskehityksensä kannalta. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen luo edellytyksiä mahdollisimman tasapainoiseen osallistumiseen ja yhteistoimintaan muiden samaa ikäluokkaa olevien lasten kanssa. (STM 2005:17, 10.)

Yleistä tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten liikunta-aktiivisuudesta voidaan saada Lapsuuden tutkimuskeskuksen vuosina 2001–2003 toteuttamasta tutkimuksesta 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuudesta. Sen mukaan liikunta-aktiivisuudella varhaiskasvatusikäisten keskuudessa on niin ikäryhmällisiä, sukupuolellisia, vuodenaikaisia kuin alueellisiakin eroja. 3–6-vuotiaat liikkuvat päiväkodissa keskimäärin noin tunnin ja 39 minuuttia päivässä ja kotona arkisin kymmenen minuuttia vähemmän, kuin päiväkodissa. Viikonloppuna liikuntaa tässä ikäryhmässä harrastettiin kaksi tuntia ja seitsemän minuuttia päivässä. Arkena liikunta oli runsaampaa kuin viikonloppuna. (Nupponen ym. 2010, 160.) Näitä tuloksia tarkastellessa varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan voi todeta olevan suurin

piirtein aiemmin mainitussa (ks. sivu 7) kahden tunnin päivittäisessä tavoitemäärässä, mutta ei aivan.

Tutkimuksen mukaan liikunnan määrä lisääntyi 7–8-vuotiaana sekä arkena että viikonloppuna noin kymmenellä minuutilla verrattuna 3–6-vuotiaiden viikonloppuliikuntaan. Päiväkotiliikunta väheni iän myötä, mutta kotiliikunta lisääntyi 4-vuotiaasta lähtien niin arkisin kuin viikonloppuisinkin. Liikunnan määrässä havaittiin selvää vaihtelua vuodenaikojen välillä. Liikuntamäärä syksyllä ja talvella oli alhaisimmillaan kun taas runsaimmillaan se oli keväällä. Erot olivat systemaattisia myös sukupuolittain ja ikäluokittain. (Nupponen ym. 2010, 160.)

Alueellisia eroja havaittiin muun muassa siinä, että liikunta oli runsainta Jyväskylän seudulla ja vähäisintä Vaasan seudulla. Taajamassa ja haja-asutusalueilla asuville liikuntaa kertyi kuitenkin saman verran. Taajamassa asuvilla kului enemmän aikaa päiväkotij- ja koulumatkojen liikkumisessa, kuin haja-asutusalueella asuvilla. Haja-asutusalueilla asuvien 7–8-vuotiaiden ulkoileminen oli aktiivisempaa kuin taajamissa asuvilla. (Nupponen ym. 2010, 160.)

Laps Suomen tutkimus tarjoaa myös tietoa siitä, mihin lasten aika tänä päivänä kuluu liikunnan sijasta. Television ja videon katselu kotona oli toiseksi yleisin toiminto 3–6-vuotiaiden keskuudessa ja yleisin toiminto 7–8-vuotiailla. Fyysisesti passiiviset toiminnot olivat yleisempiä kuin fyysisesti aktiiviset toiminnot. Lomakevastausten perusteella 3–8-vuotiaiden keskuudessa liikunnalliset leikit olivat yleisin toiminto. Neljä viidestä osallistui päivittäin vähintään puoli tuntia liikunnallisiin leikkeihin. Kuitenkin myös televisiota katsoi kaksi kolmasosaa lapsista ja tietokoneella puuhasi yksi kymmenesosa lapsista päivittäin vähintään puoli tuntia. Fyysisesti passiivisista toiminnoista tietokoneella toimiminen ja lukeminen lisääntyivät ja luetun kuunteleminen, soittaminen ja paikallaan tapahtuva leikkiminen vähenivät iän myötä 3–8-vuotiailla. (Nupponen ym. 2010, 154–155.)

3.3 Liikuntatuokioiden suunnitleminen ja toteutus

Kun puhutaan liikuntatuokioiden suunnitlemisesta ja toteutuksesta, niin ensin lähdetään liikkeelle liikuntatuokion tavoitteiden laatimisesta. Liikuntailtamme tavoite oli harjoittaa mahdollisimman montaa eri motorista taitoa ja tarjota mahdollisimman monipuolista liikuntaa. Kuitenkin yleensä liikuntatuokiot keskittyvät yhden tai muutaman eri motorisen taidon harjoittamiseen saman tuokion aikana, koska liikuntatuokiot itsessään eivät varhaiskasvatusikäisillä kestä pitkää aikaa yhteen menoon. 3–6-vuotiaiden lasten liikkumisen kahden tunnin päivittäinen minimimäärä koostuu useista koko päivän ajalla tapahtuneista lyhemmistä aktiviteettijaksoista (STM 2005:17, 11).

Lasten liikunnalle yleisiä tavoitteita Tuire Aution *Liiku ja leiki* -kirjassa on mainittu kolme. Liikunnan tavoite on antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan, opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motorististen taitojen merkitys omalle terveydelle ja kehitykselle sekä pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle yksilönä hyvä olo fyysisen liikunnan kautta. Liikunnan suhteen jokaiselle ryhmän lapselle asetetaan yksilölliset tavoitteet ja ohjaaja ohjaa jokaisen lapsen harjoitteita siten, että ne parhaiten palvelevat kyseisen lapsen henkilökohtaista kehitystä. (Autio 2007, 25.)

Lapsi oppii parhaiten aistitoimintojen ja motorististen toimintojen välityksellä, joten liikuntakasvatuksessa tulee kiinnittää huomiota erityisesti lapsen havaintomotoristiseen oppimiseen, joka edellyttää aistitoimintojen herkistämistä oleellisen tiedon omaksumiseksi ympäristöstä. Havaintomotoristiset taidot ovat lapsen oma kehon hahmotusta suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Aistitoimintojen herkistäminen liikunnassa varmistetaan tarjoamalla lapselle ympäristön, monipuolisten sisältöjen ja erilaisten välineiden avulla riittävästi eri aisteja stimuloivia aistimuksia. Tämä vaatii ohjaajalta harkittuja sisällönvalintoja ja huomion kiinnittämistä ohjeiden antoon ja palautteeseen. (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6.)

Tavoitteellisesti ohjattu liikunta tarjoaa mahdollisuuden opetella käsitteitä ja niiden merkityksiä. Liikunnan avulla voi opetella muun muassa käsitteitä, jotka liittyvät aikaan, tilaan, suhteisiin, muotoihin ja tiedonalaan. Havaintojen tekeminen, luokittelu ja järjesteleminen vertailemalla ohjaavat lasta syy-seuraussuhteiden oivaltamiseen ja loogiseen päättelyyn. Liikunnassa käytetään lapsilähtöisiä opetustyyliä, joissa lapsen

omat ajattelutaidot pääsevät kehittymään, koska lapsen osuus oivaltamisessa ja päätöksenteossa korostuu. (Luukkonen ym. 2004, 7.)

Liikunnalle keskeisiä motorisia sisältöalueita on erilaisia. Liikkeelle lähdetään motorisista perustaidoista: käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Edellä mainitut taidot pohjautuvat tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja ovat koukistus, ojennus, kiertäminen, kääntyminen ja heiluminen. Liikkumistaitoja taas ovat esimerkiksi kieriminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen ja hyppeleminen, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan muun muassa erilaisten liikuntavälineiden käsittelytaitoa. Liikunnassa yleensä keskitytään karkeamotorisiin taitoihin, joita ovat muun muassa työntö, veto, pyöritys, heitto, kiinniotto, potku, lyönti ja kuljetus. Näiden motoristen perustaitojen harjaannuttaminen luo pohjan myöhemmin opeteltaville lajitaidoille. Näitä perustaitoja harjaannutetaan tarjoamalla liikuntamahdollisuuksia liiketekijöitä, tilaa, aikaa ja voimaa muuntelemalla ja luomalla mahdollisuuksia liikkua monipuolisissa ympäristöissä. (Luukkonen ym. 2004, 8–9.)

Kaiken liikunnan, niin ohjatun kuin omilla ehdoilla tapahtuvankin, keskeinen tavoite on synnyttää motivaatio liikkumiseen. Tässä kohtaa motivaatiolla tarkoitetaan sisäisen motivaation syntymistä liikkumiseen. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että ihminen osallistuu toimintaan sen tuottaman ilon ja nautinnon takia. Kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, hän osallistuu toimintaan sen itsensä takia, eikä minkään ulkopuolisen asian ohjaamana. Sisäisen motivaation eri tekijöitä ovat koettu autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Autonomialla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on mahdollisuus tehdä omaa toimintaa koskevia valintoja ja hän osallistuu omasta tahdostaan. Pätevyys puolestaan viittaa siihen, että ihminen uskoo taitojensa riittävän annetun tehtävän suorittamiseen. Yhteenkuuluvuus taas tarkoittaa toimimista ryhmässä, jolla on yhteinen tavoite ja jonkinlainen side toisiinsa. (Jaakkola 2014, 18.) Tämän pohjalta voidaan todeta, että liikuntatuokioiden suunnittelussa tärkeää on keskittyä sisäisen motivaation synnyttämiseen ja kiinnittää huomiota siihen, etteivät suoritettavat tehtävät ole liian vaikeita ja haastavia, jottei kukaan luovuttaisi heti alkuunsa.

Hyvää materiaalia liikuntatuokioiden suunnitteluun löytyy niin paljon, kuin vaan itsellä on viitseliäisyyttä hakea. Esimerkiksi Timo Jaakkolan vuonna 2014 julkaistussa Kroko-

tiilijuoksussa on 235 leikkiehdotusta, joista yksi on juurikin tuo krokotiilijuoksu, joka toimii myös kirjan nimenä. Sisällysluettelossa on merkitty U- tai S-kirjaimella, onko peli tai leikki ulkona vai sisällä suoritettava, vaiko mahdollista suorittaa kummassa vain. Jokaiselle liikuntatuokioehdotuksen kohdalta löytyy myös minkä ikäisille se on suunnattu, mikä on tuokion tavoite, tuokion arvioitu kesto ja tähtimerkinnällä 1–3 tähteä, kuinka paljon ennakkovalmisteluja suoritettava tuokio vaatii. Lisäksi tuokion kulku on myös kuvailtu selkeästi. Liikuntatuokioiden valikoima on laaja aina erilaisista hippaleikeistä erilaisten välineiden käsittelyä harjoittaviin leikkeihin ja peleihin. Mielestämme Krokotiilijuoksu on todella hyvä opas sellaiselle, joka työssään saa suunnitella liikuntatuokioita, koska 235 ideaa eivät ihan heti loppu kesken. Kirjassa on myös paljon hyödyllistä tietoa lasten liikunnasta yleensä. Kirja sopii mielestämme erinomaisesti lasten parissa työskenteleville, mutta myös lasten vanhemmille, koska ideoita voi hyödyntää myös kotona.

Lisää hyviä ideoita liikuntatuokioihin löytyy myös Eeva Luukkosen ja Arja Sääkslähden vuonna 2004 julkaistusta Liikunnan salaisuudet – Esiopetus -kirjasta. Kirja sisältää, samaan tapaan kuin Krokotiilijuoksukin, ideoita liikuntatuokioihin tavoitteineen. Kirja on suunnattu esikouluikäisten lasten liikunnan suunnitteluun, kuten nimestäkin käy ilmi. Lisäksi muun muassa Nuori Suomi on julkaissut useita erilaisia liikunnan ohjaukseen tukea tuovia opuksia, kuten esimerkiksi Elina Pullin vuonna 2001 julkaistu Liikuntaa esiopetukseen. Kirjasta löytyy liikuntaleikkejä hyödynnettäväksi muiden asioiden oppimiseen, kuten tukemaan matematiikan tai kielen oppimista. Meidän liikuntailtamme liikuntapisteiden lähtökohtana oli Nuoren Suomen Päivähoidon pihaseikkailun järjestäjän opas.

4 KASVATUSKUMPPANUUS JA YHTEISÖLLISYYS

Monipuolisen liikunnan tarjoamisen lisäksi liikuntailtamme kaksi tärkeintä tavoitetta olivat kasvatuskumppanuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen Harjunpään päiväkodin esikouluryhmässä. Kasvatuskumppanuus on kaiken lasten kasvatuksen parissa tehtävän työn keskeisimpiä käsitteitä, koska kommunikaation merkitystä esimerkiksi päiväkodin henkilökunnan ja lapsen vanhempien välillä ei voi korostaa liikaa. Toimiva kasvatuskumppanuus varmistaa lapsen kasvattamisen yhteisymmärryksessä, koska siinä missä vanhemmat kasvattavat lapsiaan, myös muun muassa päiväkodin tai koulun henkilökunta kasvattavat lapsia omalta osaltaan ja tämän kasvatuksen on tapahduttava harmoniassa kodin kasvatuksen kanssa.

4.1 Kasvatuskumppanuuden määritelmä

Kasvatuskumppanuus edistää lapsen ääntä arvostavan palvelukulttuurin, dialogisen vuorovaikutuksen ja luottamuksellisten yhteistyösuhteiden luomista lapsen kasvu- ja kehitysympäristöihin. Lähtökohtana on Lapsen oikeuksien sopimuksen edistäminen perheen ja palvelujen välisessä yhteistyössä. Kasvatuskumppanuuden rakentumispohjaa luovat kuulemisen, kunnioituksen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteet. Vanhemman lasta koskevan tietämyksen tulee tulla kuulluksi, vastaanotetuksi, keskustelluksi ja jaetuksi vuoropuhelussa ammattilaisen kanssa. Kasvatuskumppanuudessa lapselle läheiset aikuiset kehittävät kykyään kuulla lasta. (THL 2014.)

Kumppanuusperusteissa henkilöstö ja vanhemmat yhteistyössä vastavuoroisesti antavat ja vastaanottavat tietoa lapsen päivän tapahtumista kotona ja esimerkiksi päiväkodissa. Henkilöstö rakentaa vanhempien kanssa sellaista yhteistyötä, jossa aikuiset, niin kotona kuin päiväkodissakin, voivat yhteisesti jakaa ja yhdistää lapsesta tekemiään havaintoja. Lisäksi voidaan havainnoida aikuisten sitoutuneisuuden merkitystä lapsen leikille ja toiminnalle sekä rakentaa vanhempien ja henkilökunnan yhteistä ymmärrystä lapsen-aikuissuhteen emotionaalisen laadun merkityksestä lapsen hyvinvointiin ja oppimiseen. (Kekkonen 2012, 43.)

Kasvatuskumppanuus on käsitteenä tuttu päivähoidosta, mutta myös koulumaailmassa puhutaan entistä useammin kodin ja koulun yhteistyön rinnalla kasvatuskumppanuudesta (Suomen vanhempainliitto i.a.). Päiväkotimaailman kasvatuskumppanuus on meidän työemme kannalta keskeisempi. Päiväkotimaailmassa kasvatuskumppanuudessa painotuu enemmän päivittäinen vanhempien osallistaminen, kun taas koulumaailmassa vanhempia osallistetaan muun muassa vanhempainilloilla, Wilma-järjestelmän välityksellä ja erilaisten tapahtumien ja retkien suunnittelun ja järjestämisen kautta.

Kasvatuskumppanuussuhteessa työntekijä neuvottelee vanhemman kanssa tavoitteista, joihin lapsen tilanteessa pyritään. Neuvottelevuuden elementin ansiosta vanhemmalla on tasavertaisempi rooli lasta koskevassa päätöksenteossa. Tällöin ammattihenkilöstön ratkaisu tulkitaan ehdotukseksi, ei varmaksi päätökseksi, koska myös vanhemmat pääsevät siihen vaikuttamaan. Tulee muistaa, että vanhemmalla on pitkäaikainen tuntemus omasta lapsestaan, siinä missä henkilöstöllä on ammatillinen osaaminen, asiantuntemus ja kokemuksen tuomaa varmuutta. Kasvatuskumppanuutta luonnehtii molemminpuolinen kunnioitus, johon liittyy myös vanhemman tunteiden, ajatusten, tavoitteiden ja arvojen hyväksyminen. Lisäksi vuoropuhelun kasvatuskumppanuudessa tulee olla avointa ja joustavaa puolin ja toisin. (Kekkonen 2012, 43.)

4.2 Kasvatuskumppanuus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan vanhempien ja henkilöstön tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen prosessien tukemisessa. Edellytyksenä tälle on vanhempien ja henkilöstön keskinäinen luottamus, tasavertaisuus ja molemminpuolinen kunnioitus. Ensisijainen lapsen kasvatusoikeus ja -vastuu sekä lapsen tuntemus on lapsen vanhemmilla. Henkilöstöllä taas on ammatillinen tieto ja osaaminen koulutuksensa puolesta sekä vastuu kasvatuskumppanuuden ja tasavertaisen yhteistyön edellytysten luomisesta. (Stakes 2005:56, 31.)

Kasvatuskumppanuus lähtee lapsen tarpeista, jolloin lapsen edun ja oikeuksien toteuttaminen ohjaa varhaiskasvatuksen toimintaa. Vanhemmat ja varhaiskasvatuksen kasvatijat ovat kaksi lapselle tärkeää tahoa ja kasvatuskumppanuudessa heidän tietonsa ja kokemuksensa yhdistyvät lapsen eduksi. Täten syntyvät parhaat edellytykset lapsen

hyvinvoinnin turvaamiselle. Kasvatuskumppanuuteen liittyvistä näkemyksistä, arvoista ja vastuista keskustellaan sekä varhaiskasvatussyhteisön kesken että myös vanhempien kanssa. (Stakes 2005:56, 31.)

Kasvatuskumppanuudessa henkilöstö ja vanhemmat asennoituvat yhteiseen kasvatustehtävään. Tätä yhteistä tehtävää organisoidaan ja siihen liittyvistä asioista sovitaan, jotta molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä sen toteutumiseen. Ensisijainen vastuu sisällyttää perhekohtaisesti kasvatuskumppanuus osaksi lapsen varhaiskasvatusta on henkilöstöllä. Vanhemmille järjestetään mahdollisuuksia kasvat keskusteluihin oman lapsen suhteen. Lisäksi kasvat keskusteluja tulee järjestää myös muiden vanhempien ja henkilöstön kanssa. Yksi kasvatuskumppanuuden tavoitteista on myös vanhempien keskinäisen yhteistyön muotojen ja tapojen edistäminen. (Stakes 2005:56, 31.)

Kasvatuskumppanuus on myös apuna ongelmatilanteissa ja lapsen kasvun, kehityksen tai oppimisen alueella mahdollisesti ilmenevän tuen tarpeen havaitsemisessa. Tällaisia tarpeita voidaan tunnistaa herkästi ja mahdollisimman varhain ja varhaiskasvatushenkilöstö voi yhdessä lapsen vanhempien kanssa laatia yhteisen toimintastrategian lapsen tukemiseksi ja normaalin kasvun tukemiseksi. (Stakes 2005:56, 32.)

Yksikön varhaiskasvatussuunnitelman laatimisesta vastaa henkilöstö. Kuitenkin vanhempien pitää olla mahdollista saada vaikuttaa sen sisältöön ja osallistua sen arviointiin. Jotta vanhemmat ja lapset voivat arvioida varhaiskasvatussuunnitelmaa, sen tulee olla koko kasvatussyhteisön yhdessä laatima, aktiivisessa käytössä ja sen sisältö perusteineen tulee olla koko henkilöstön ja vanhempien tiedossa. Vanhemmat seuraavat ja arvioivat varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista ja henkilöstö arvioi ja kehittää suunnitelmaa aina määrääjoin ja myös tarpeen vaatiessa. (Stakes 2005:56, 32.) Tämä voidaan nähdä myös osana kasvatuskumppanuutta, koska yksiköiden varhaiskasvatussuunnitelmat ovat varhaiskasvatussyksiköiden toiminnan perusta, johon vanhemmat pääsevät arvioinnin myötä vaikuttamaan. Kuitenkin jokaisen lapsen oman, yksilöidyn varhaiskasvatussuunnitelman pohja löytyy yksikön yhteisestä varhaiskasvatussuunnitelmasta.

4.3 Yhteisöllisyyden merkitys päivähoitossa/varhaiskasvatuksessa/perheille

Viime vuosina yhteisöllisyys on noussut yhä tärkeämmäksi ja ajankohtaisemmaksi paitsi arjen keskusteluissa ja mediassa niin myös tutkimuksissa. Suomalaisessa keskustelussa erityisesti varhaiskasvatuspalvelujen ja koulun kehittämisessä yhteisöllisyyden korostaminen ja lisääminen nousevat yhdeksi keskeisistä osa-alueista. Yhteisöllisyyttä pidetään keskeisenä lapsen osallisuuden ja ryhmään kuulumisen kokemusten vahvistamisessa. Yhteisöllisyyden toivotaan myös ehkäisevän negatiivisia ilmiöitä, kuten kiusaamista ja syrjäytymistä. Päiväkodin lapsiryhmän yhteisöllisyydellä on suuri merkitys ryhmään kuulumisen tunteen, ystävyysuhteiden, laadukkaan vuorovaikutuksen ja yhteisöllisen oppimisen kehittymisen kannalta. Yhteisöllisyyden kehittyminen on pitkä prosessi, eikä se tapahdu automaattisesti, vaan se rakentuu ja sitä rakennetaan. (Koivula 2013, 19.)

Yhteisöllisyys mielletään usein laadulliseksi ihanneliksi, jota tavoitellaan ja arvostetaan. Jos yhteisöissä tai yhteiskunnassa on ongelmia, niitä selitetään yhteisöllisyyden puutteilla. Yhteisöllisyyteen liitetään usein positiivisia merkityksiä, kuten yhteistyö, yhteisyyden tunne ja muista välittäminen. Yhteisöllisyyden luonne on situationaalinen eli yhteisöt ovat johonkin tiettyyn kontekstiin juurtuneita ja vaikeasti havaittavia. Yhteisöllisyyden perusluonne kytkeytyy ihmisen omaan kokemukseen siitä ja ihmisen omaksumiin arvoihin, joten ilmiön määrittely on vaikeaa. Lisäksi yhteisöllisyyden rakentaminen ja kokeminen vaihtelee maantieteellisesti ja eri kulttuureissa. (Koivula 2013, 20.)

Koivula määrittelee artikkelissaan yhteisöllisyyden ihmisen kokemukseen perustuvaksi tunteeksi yhteisöön kuulumisesta sekä yhteisön merkityksestä yksilölle ja hänen tarpeidensa toteutumiselle. Yhteisöllisyyden tunne on ryhmän jäsenillä oleva keskinäinen tunne yhteen kuulumisesta ja heidän merkityksestä toisilleen. Yhteisöllisyyteen liittyy myös ryhmän jäsenten yhteinen usko siihen, että heidän tarpeensa täyttyvät heidän sitoutuessaan yhdessä olemiseen. Yhteisöllisyyttä voidaan tarkastella neljän yhteisöllisyyden kriteerin kautta. Näitä ovat jäsenyys, vaikuttaminen, intergratio ja tarpeiden tyydyttäminen sekä jaettu emotionaalinen yhteys. Yhteisön jäsenyyttä voidaan jaotella kolmella tapaa: annettu, osallistuva ja koettu jäsenyys. Päiväkotiryhmän jäsenyys on annetun jäsenyyden muoto, koska aikuiset ovat määritelleet ja rajanneet ne ennalta. (Koivula 2013, 20–21.)

Lapsi saa ensimmäisen kokemuksensa yhteisöön kuulumisesta päiväkodin vertaisyhteisössä, jossa lapsi oppii, millaista on olla yhteisön jäsen, miltä yhteisöön kuuluminen tuntuu, miten jäsenyys saavutetaan ja millaisia haasteita yhteisöön kuuluminen sisältää. Yhdessä toimiminen ja oppiminen ovat olennainen osa lapsen arkea ja sosiaalisen identiteetin rakentumista. Yhteisön jäsenyyden saavuttaminen ei ole lapselle helppoa, koska se vaatii hyvää sosiaalista osaamista. Päiväkotiryhmän on aikuisten ennalta määrittelemä kokonaisuus, mutta se ei automaattisesti ole valmis vaan toimiva kokonaisuus ja yhteisöllisyys kehittyvät tiettyjen prosessien kautta. (Koivula 2013, 22.)

Yhteisöllisyyden kehittyminen lapsessa tulisi aloittaa jo varhain. Täten päiväkodin henkilökunnalla on yhteisöllisyyden muodostumisen kannalta olennainen rooli toimia yhteisöllisyyden kehittymisen edistäjinä ja roolimalleina. Jos yhteisöllisyyttä ei aleta kehittää jo varhaislapsuudessa, niin syrjäytymisen ja kiusaamisen ilmiöt ovat todellisuutta jo pienten lasten elämässä. Yhteisöllisyys ei ole yksinkertaisesti opetettava asia, vaan siihen kasvetaan ja se rakentuu ajan kuluessa. Yhteisöllisyys on kokemukseen perustuva tunne, joten kokemuspohja tarvitsee saada rakennettua mahdollisimman nuorella iällä. Positiivisten yhteisöllisyyden kokemusten kautta lapset mieltävät yhteisöllisyyden myönteiseksi, kantavaksi voimaksi, jolloin he ovat valmiita myös tulevaisuudessa näkemään vaivaa yhteisöllisyyden eteen uusissa yhteisöissä, kuten koulussa. (Koivula 2012, 23–24.)

Koivulan väitöskirjaansa varten tekemän tutkimuksen mukaan yhteisöllisyys kehittyy lapsiryhmissä melko hitaasti. Ensimmäiset merkit yhteisöllisyydestä oli havaittavissa noin kolme kuukautta toimintavuoden alkamisesta ystäväysten kesken. Yhteisöllisyyden tunnetta luodaan yhteisellä toiminnalla, yhteisesti sovitulla toimintatavoilla, aikaisemmillä leikkikokemuksilla, vuorovaikutuksella ja ystävyydellä. (Koivula 2013, 25.) Tutkimuksen mukaan yhteinen toiminta päiväryhmässä on lapsille tärkeää ja se vahvisti lasten tunnetta ryhmään kuulumisesta. Kun toiminnassa ilmenee ongelmia, niin toiminnan jatkumisen eteen ollaan valmiita näkemään vaivaa. Lapset neuvottelevat ja pyrkivät ratkaisemaan ongelmat, joka on yksi yhteisöllisyyden tunnuspiirteistä. (Koivula 2013, 32.)

Yhteisöllisyyden pohja on osallisuus ja se voidaan määritellä lasten ja kasvattajien, sekä myös yhteisön vuorovaikutuksen ja verkostoitumisen kautta. Lapselle osallisuus ja yh-

teenkuuluvuuden tunne merkitsevät kuulluksi tulemista jokapäiväisissä leikeissä ja as-kareissa. Olennaista tässä on se, että lapsi tuntee olevansa hyväksyty, arvostettu ja tärkeä jäsen yhteisössään. Osallisuuden perusta on, että lapsi tulee kohdatuksi, kokee olonsa turvalliseksi ja hänen tarpeensa tyydytetään. Lapsen tulee myös pystyä vaikuttamaan ja osallistumaan yhteisönsä elämään. Lapsen osallisuutta ja täten ryhmän yhteisöllisyyttä lisää se, kuinka paljon lapset ja aikuiset suunnittelevat toimintaa yhdessä. Ihannetilanne on se, että lapset ja aikuiset päättävät toiminnasta yhdessä, jolloin toiminta on lapsilähtöistä ja lapsi tuntee osallisuutta päästessään vaikuttamaan yhteisön elämään. (Eskel & Marttila 2013, 78–80.)

Lapsen varhaiskasvatusympäristön yhteisöllisyyden kannalta keskeistä on myös se, onko päiväkodin ja vanhempien väliset varhaiskasvatuskeskustelut dialogisia ja yhteisöllisyyttä rakentavia. Vaikka näkemykset olisivat erilaisia, niin parhaassa tapauksessa dialoginen keskustelu synnyttää silti jotain yhteistä. Yhteisöllinen keskustelukulttuuri varhaiskasvatusympäristössä vaatii paneutuvaa otetta ja tietoista läsnäoloa toisen kanssa. Vastavuoroisuus merkitsee monia asioita. Ei puhuta lapselle eikä hänen vanhemmalleenkaan, vaan keskustellaan yhdessä heidän kanssaan. Yhteisöllisen pedagogisen suunnitelman pohja luodaan yhteisessä keskustelukulttuurissa. (Eskel ym. 2013, 87–88.)

Yhteisöllisyyttä varhaiskasvatuksessa tarkastellessa puhutaan lähinnä lapsen kokemasta yhteisöllisyydestä ja sen pohjana olevasta osallisuuden tunteesta. Tähän yhteisöllisyyteen liittyvät keskeisenä osana varhaiskasvatuksen henkilökunta ja lasten vanhemmat. Koko varhaiskasvatusympäristöä voidaan tarkastella yhteisönä, jonka välille on tavoitteellista synnyttää yhteisöllisyyden tunnetta. Yksi tapahtumamme tavoitteista oli juuri se ja ainakin saamiemme palautteiden (ks. luku 7) mukaan onnistuimme luomaan jonkinlaista pohjaa yhteisöllisyydelle kyseisessä esikouluryhmässä.

5 OPINNÄYTETYÖN ALKUVALMISTELUT

Opinnäytetyömme alkuvalmisteluja on tehty useissa eri vaiheissa. Ensimmäisiä alkuvalmisteluja on ollut opinnäytetyön ideapaperin kokoaminen ja muun muassa yhteistyön alkaminen Harjunpään päiväkodin henkilökunnan kanssa. Kaikki henkilökunnan kanssa pitämämme palaverit sisältyivät alkuvalmisteluihin. Lisäksi kaiken mahdollisen materiaalin – niin kirjallisen kuin välineellisenkin – hankkiminen ja laatiminen ovat olleet iso osa tapahtuman alkuvalmisteluja.

Varsinaisen tapahtuman alkuvalmisteluihin kuului muun muassa ajankohdasta sopiminen, vanhempien informoiminen ja yhteistyökumppaneiden huomioiminen, esimerkiksi peli-illan perumisen suhteen. Juuri ennen tapahtumaan alkuvalmisteluihin kuului radan kokoaminen, kahvipöydän katsominen valmiiksi ja sen varmistaminen, että kaikki sujui ainakin suurimmaksi osaksi suunnitelman mukaisesti, koska tapahtumaa järjestäessä, varsinkin ulkopuolisena vieraalle lapsiryhmälle, oli lähes mahdotonta olla täysin valmis aivan kaikkiin mahdollisiin muuttujiin, joita illan aikana olisi voinut tulla.

5.1 Päiväkodin valikoituminen yhteistyökumppaniksi

Meille molemmille oli alusta asti selvää, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Toisella meistä oli päiväkotitaustaa työhistoriassa ja kontakteja eri päiväkoteihin Ulvilan alueella. Hyödynsimme tätä tietämystä miettiessämme sopivaa päiväkotia, jossa voisimme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden, liikuntaradan.

Harjunpään päiväkotituntui hyvältä vaihtoehdolta monestakin syystä. Sen sijainti koulun yhteydessä mahdollisti ison liikuntaradan rakentamisen koulun piha-alueelle. Lähes kaikki ryhmän lapset olivat esikouluikäisiä ja halusimme toteuttaa liikunnallisen tuokion juuri tämän ikäisten lasten parissa. Ryhmän koko oli myös ihanteellinen tämän kaltaista tapahtumaa varten, sillä piti ottaa huomioon se, että meitä järjestäjiä oli vain kaksi. Tiesimme myös aikaisemman työhistorian kautta, että liikuntaan liittyvää välineistöä oli runsaasti saatavilla tapahtuman järjestämiseen.

Halusimme tukea kylän ainoassa päiväkodissa olevien lasten perheiden yhteisöllisyyttä. Kylässä ei toimi kyläyhdistystä eikä siellä järjestetä kylän yhteistä toimintaa. Talot sijaitsevat laajalla alueella ja välimatkat koululle saattavat olla pitkiä. Kontakteja toisiin perheisiin ei ole helppo solmia, ja halusimme tarjota tuoreille esikoululaisten vanhemmille mahdollisuuden tutustua toimintakauden alussa toisiinsa hieman rennommassa tapahtumassa.

5.2 Yhteistyö Harjunpään päiväkodin kanssa

Aloitimme yhteistyömme Harjunpään päiväkodin kanssa toukokuussa 2014. Toiminnasta vastaava lastentarhanopettaja innostui heti ajatuksesta ja lupasi lähteä mukaan liikuntaillan toteuttamiseen. Hän kuitenkin kertoi heti, että syksy tulee olemaan heille hyvin kiireinen eikä heistä ole juurikaan apua itse suunnittelussa ja toteutuksessa. Sovimme tämän puhelun aikana tapaamisen toukokuun lopulle ja lupasimme tehdä ennen tapaamista alustavan suunnitelman liikuntaradasta ja tarvittavista välineistä.

Toukokuun tapaamisessa olivat mukana päiväkodin toiminnasta vastaava lastentarhanopettaja sekä ryhmän lastenhoitaja. Näytimme ratasuunnitelmamme ja kävimme läpi tarvittavat välineet. Päiväkodilta saimme vanteita, lapioita juoksusuoralle, purkkijalkoja sekä palloja. Lupasimme kysellä toisesta päiväkodeista lainaksi jalkapallomaaleja sekä hankkia kottikärryt kaukalon kottikärryajelu pisteelle. Sovimme, mitä liikuntaillan lomassa tarjoamme sekä lapsille että aikuisille ja jaoimme hankinnat puoliksi. Tässä tapaamisessa sovimme myös liikuntaillan päivämäärän, niin, että se sopi sekä meidän aikatauluihimme että päiväkodin aikatauluihin.

Sovimme uuden tapaamisen elokuun lopulle ja silloin lupasimme tuoda mukanaamme vanhemmille annettavan tiedotteen sekä palautelomakkeen, liikuntaillasta tekemämme mainoksen ja lasten haastattelulomakkeen. Lupasimme myös suunnitella radan valmiiksi ja hankkia siihen tarvittavat välineet.

Tapasimme toisen kerran elokuun lopussa ja kävimme läpi tarkemman suunnitelman pihan liikuntaradasta pisteineen sekä jokaisen tehtävät illan aikana. Päiväkodin henkilökunta lupasi vastata valokuvaamisesta sekä tarjoilussa avustamisessa. Halusimme antaa

heille mahdollisuuden seuralla ja tehdä havaintoja liikuntaillan aikana ja sovimme, että he voivat kierrellä vapaasti pisteeltä toiselle ja ohjata perheitä tarvittaessa.

5.3 Liikuntaradan suunnittelu ja hankinnat

Liikuntaradan suunnittelu lähti liikkeelle Nuori Suomi–materiaalin kautta. Heidän suunnittelemassaan pihaseikkailuoppaassaan (Nuori Suomi Opas 2011) oli erilaisia, pihalla suoritettavia liikuntatehtäviä ja käytimme oppaan liikuntatehtäväkortteja hyväksimme pisteiden suunnittelussa. Mitään liikuntarastikorteista emme kuitenkaan käyttäneet sinällään, vaan muokkasimme jokaista tehtäväkorttia omia rastejamme palveleviksi. Lisäksi kopioimme tyhjiä korttipohjia, johon keksimme omia tehtäväpisteitä, kuten Angry Birds -pisteen ja hernepussirata-pisteen.

Rastit piti suunnitella myös niin, että ne voidaan toteuttaa säästä riippumatta. Laminoinimme kaikki ohjeet sekä liikuntapassit sateen varalta. Tarjoilupöydälle sekä cd-soittimelle varattiin paikka katoksen alta.

Tavoitteemme oli saada liikuntaradasta mahdollisimman monipuolinen ja kiinnostava sekä sellainen, että sen voisi suorittaa jokainen osallistuja koosta tai iästä riippumatta. Emme halunneet korostaa kilpailua, vaan pikemminkin kannustaa jokaista tekemään parhaansa ja keskittymään omaan tai vanhempien kanssa yhdessä tehtävään suoritukseen. Kilpailun liiallinen korostaminen saattaa viedä liikunnasta ilon sekä kiinnittää lasten huomion epäolennaisimpiin asioihin, kuten toisiin vertaamisiin ja suorittamiseen (Pulli 2001, 79).

Olimme sopineet koulun tiloissa pidettävän nuortenillan perumisesta liikuntailtana, jotta nuorisoillan käyttämät tilat omaan käyttöömme. Tarvitsimme tilat kahvin keittämiseen ja alakerrassa sijaitsivat myös wc-tilat. Jouduimme siirtämään liikuntailtaamme viikolla ja olisi ollut kohtuutonta peruuttaa nuorille tärkeä peli-ilta toisena peräkkäisenä tiistaina. Pääsimme yhteisymmärrykseen siitä, miten voisimme käyttää sisä- ja ulkotiloja yhtä aikaa nuorten kanssa. Päätimme yhdessä nuorten ohjaajan kanssa, että informoimme nuoria sekä vanhempia ja lapsia pihan turvallisuuteen liittyvistä asioista liikuntaillan aluksi. Suunnittelimme rastit uudelleen niin, että pihassa oli selkeä ja turvallinen kulku-

reitti mopoille ja muille ajoneuvoille. Päätimme myös, että nuoriso-ohjaaja on nuoria vastassa pihalla ja katsoo, että pysäköinti sujuu rauhallisesti ja turvallisesti nuorille etukäteen varatulle alueelle.

Liikuntaradan pisteiden materiaaleja varten emme juurikaan joutuneet tekemään rahallisia hankintoja, vaan paljolti materiaalit tulivat omista kodeistamme tai tuttujen kautta ja päiväkodin puolesta materiaalia oli tarjolla myös runsaasti. Osan tarvikkeista ihan kokosimme itse, ja tässä onkin hyvä esimerkki kaiken löytyvän materiaalin hyödyntämiseen. Esimerkiksi yhdellä pisteellä olleet esteet koottiin toisen kotoa löytyneistä käytöstä poistuneista salibandymailoista ja toisen kotoa löytyneistä tyhjästä maitopurkeista, jotka täytettiin koulun pihan hiekalla ja varsinaisen esteen kokoaminen tapahtui ilmastointiteipillä. Näin saatiin aikaiseksi kekseliäät, meille kuluttomat ja hyvin asiansa hoitaneet esteet.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Meille molemmille oli selviö toteuttaa opinnäytetyö toiminnallisena. Alun perin päädyimme tekemään opinnäytetyötä yhdessä toisella meistä olleen idean pohjalta. Halusimme luoda Harjunpään päiväkodin syksyllä aloittaneeseen esikouluryhmään yhteisöllisyyden tunnetta ja tukea kasvatuskumppanuuden syntymistä liikunnallisen yhteisen hauskanpidon kautta.

Varsinaisesti opinnäytetyön toteutus lähti siis liikkeelle liikuntailtamme suunnittelusta ja valmistelusta loppukesästä ja alkusyksystä. Liikuntailta oli 16.09.2014 ja silloin oli tunne, että nyt isoin homma on takana päin. Kuitenkin opinnäytetyössä teorian kirjoittaminen ja esimerkiksi saadun palautteen purkaminen ja tapahtuman reflektointi ovat tärkeimpiä asioita, koska opinnäytetyö on kirjallinen tuotos.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden, järjestämällä esiopetusikäisille, syksyllä uudessa päiväkodissa aloittaneille lapsille ja heidän vanhemmilleen liikunnallisen illan. Halusimme tarjota vanhemmille mahdollisuuden jakaa liikunnallisen illan lastensa kanssa heidän lastensa jokapäiväisessä toimintaympäristössään. Yhteisöllisyys oli myös tausta-ajatuksena, sillä tämä liikuntailta järjestettiin kylässä, jossa ei toimi kylätoimikuntaa eikä siellä järjestetä kylän yhteistä toimintaa. Halusimme antaa päiväkodille vinkkejä jokapäiväiseen lasten liikuttamiseen, erilaisilla, mutta kuitenkin helposti saatavilla olevilla välineillä.

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakouluissa tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjeistämistä ja järjestämistä. Alasta riippuen se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje tai ohjeistus, opastus kuten perehdyttämispas tai ympäristöohjelma. Se voi olla myös jonkun tapahtuman toteutus kuten konferenssin, messuosaston, kansainvälisen kokouksen tai näyttelyn järjestäminen, riippuen koulutusalaista. Toteutustapana toiminnalliselle opinnäytetyölle voi olla

myös esimerkiksi kirja, opas, kotisivut, kansio tai johonkin tilaan suunniteltu ja toteutettu tapahtuma riippuen alasta, kohderyhmästä sekä yhteistyökumppanista. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi hyvä käyttää alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa valintoihin sekä valintojen perusteluun. Toiminnallisessa opinnäytetyössä usein riittää myös teoreettiseksi näkökulmaksi jokin alan käsite ja sen määrittely ja teoria kannattaa rajata joidenkin keskeisten käsitteiden käyttöön. (Vilka ym. 2004, 42–43.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä kannattaa tarkoin harkita aineiston ja tiedon keräämisen laajuus, ettei työn määrä paisu liian suureksi. Kyse on kuitenkin kymmenen viikon opinnäytetyöstä. Ajalliset, taloudelliset ja henkiset resurssit on hyvä tunnistaa kun lähtee tekemään toiminnallista opinnäytetyötä. Lopullinen opinnäytetyön toteutustapa koostuu omien resurssien, kohderyhmän tarpeiden ja oppilaitoksen opinnäytetyötä koskevien vaatimusten välillä. (Vilka ym. 2004, 56–57.)

Opinnäytetyöraportin tulisi kertoa toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä itse tapahtumasta ja sitä koskevista valinnanmahdollisuuksista ja ratkaisuista sekä tapahtuman tiedotuksesta ja mahdollisesta ilmoittautumisesta. Tärkeää on kertoa, kuka on tehnyt mitään projektin aikana ja tuoda esille opinnäytetyön työnjako. Tämä on tärkeää siksi, että opiskelija voi tarkastella omaa ammatillista kasvuaan opinnäytetyöprosessissa. Oma osaaminen on se osa oppimista, joka siirtyy ryhmätyöstä mukana työelämään tutkinnon jälkeen. (Vilka ym. 2004, 55–56.)

6.2 Alkuvalmistelut ja työnjako liikuntailla varten

Liikuntaillan varsinaiset alkuvalmistelut lähtivät liikkeelle sopivan ajankohdan sopimisesta päiväkodin henkilökunnan kanssa. Lisäksi pyysimme henkilökuntaa osallistumaan liikuntaillan itsekkin, ettemme vain ulkopuolisina tulisi vetämään jotain, vaan saisimme oikeasti toteutuksen jälkeen kunnan palautteen ja henkilökunta pääsisi seuraamaan toimintaa sivusta, keskittymään muuhun kuin vetämiseen ja ottamaan esimerkiksi ideoita tuleviin liikuntatuokioihinsa. Ajankohdaksi liikuntaillalle tuolloin sovittiin syyskuun yhdeksäs päivä muun muassa siksi, että sinä päivänä päiväkodin henkilökunnalle sopi parhaiten olla itse mukana liikuntaillassa.

Kesän ja alkusyksyn aikana ideoimme ja keräsimme tarpeellista kirjallista materiaalia ja välineitä liikuntarataa varten. Koska illan vetopaikaksi oli valikoitunut Harjunpään koulun piha, sovimme koululla järjestettävän peli-illan vetäjän kanssa, että peli-iltaa ei olisi liikuntailtamme ajankohtana. Sovimme myös päiväkodin henkilökunnan kanssa, että me otamme vetovastuun illasta ja he ovat paikalla ylimääräisinä auttavina käsinä ja lähinnä havainnoimassa liikuntailtaa kokonaisuudessaan.

Liikuntailtaa jouduttiin viime hetkellä siirtämään viikolla eteenpäin, koska Harjunpäässä oli samaan aikaan aikaisemman ajankohtamme kanssa urheilukilpailut, joihin suuri osa esikouluryhmän perheistä oli osallistumassa. Meidän oli toimittava tilanteen vaatimalla tavalla, jotta saimme mahdollisimman suuren osallistujamäärän. Valitettavasti siitä johtuen päiväkodin henkilökunnasta yksi ei päässytkään uutena ajankohtana ja yksi perhe, joka olisi kuulemma kovasti halunnut osallistua, joutui myös jäämään pois.

Liikuntailtaa edeltävinä päivinä toinen meistä keräsi lastensa avustuksella tarvitsemamme välineet autonsa kyytiin. Menimme Harjunpään koululle valmistelemaan iltaa ja kokoamaan rataa hyvissä ajoin ennen liikuntaillan alkamista. Vaikka olimme valmistelleet välineitä etukäteenkin paljon, niin silti meillä tuli erityisesti radan kokoon saamisen kanssa kiire. Saimme kuitenkin radan valmiiksi juuri ajallaan. Liikuntaillan alkaessa vasta määräytyi lopullinen työnjako. Vedimme alkulämmittelyn ja -ohjeistuksen siten, että toisella oli päävetovastuu ja toinen oli tukena. Sovimme molemmille vastuupisteet, joissa koimme perheiden kaipaavan eniten apua. Lisäksi sovimme, että hiljaisena hetkenä pisteeltä lähdetään kiertämään ja katsomaan muista pisteitä. Henkilökunnan toimeksi tuli seuraaminen ja yksi hoiti pyynnöstämme valokuvausta.

6.3 Radan liikuntapisteet

Radan pisteet oli suunniteltu niin, että ne sopivat kaikenikäisille ja -kokoisille osallistujille. Halusimme rakentaa radasta liikunnallisesti haastavan ja mahdollisimman monipuolisen valitsemalla erilaisia motorisia perustaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Tasapainotaitoja harjoiteltiin kävelemällä tasapainolaudalla ja purkkijaloilla sekä olemalla kiikkerän kottikärryn kyydittävänä. Liikkumistaidoista harjoiteltiin juoksemista, ponnis-

tamista, loikkaamista, kiipeämistä ja liukumista. Välineen käsittelytaidoista harjoittelimme heittämistä, potkaisemista ja kuljettamista.

Tarkoituksena oli, että jokainen liikuntailtaan osallistuva suoritti radan pisteiden tehtävät. Halusimme pisteistä sellaisia, että ne herättäisivät mielenkiintoa ja haastaisivat osallistujia kokeilemaan omia rajojaan ja taitojaan sekä synnyttäisivät onnistumisen iloa. Ideana oli, että jokainen osallistuja teki liikuntapisteillä parhaansa ja se riitti hyväksytyyn suoritukseen ja tarran saamiseen liikuntapassiin merkiksi tehtävän suorittamisesta. Lapsilla oli mahdollisuus mennä radan suorittamisen ja mehtarjoilun jälkeen radan pisteille uudelleen ja saada sieltä vielä lisätarroja suoritusten merkiksi.

Liikuntapisteillä itsellään oli ohjeistukset ja siten jokaiselle pisteelle ei tarvittu ohjaajaa opastamaan. Päädyimme pääasiallisesti ohjeistamaan tasapainoilurata ja kottikärry-ajelu-pisteillä, koska koimme, että niillä ohjeistus tulisi eniten tarpeeseen. Muuten meiltä sai tietenkin pyytää apua, jos jollain pisteellä oli jotain ongelmaa. Pisteet olivat kuitenkin helposti oivallettavissa ja tästä saimme positiivista palautettakin.

Liikuntaratamme tarkoitus oli suhteessa toisiinsa hyvinkin erilaisten pisteiden kautta tarjota mahdollisuudet mahdollisimman monipuoliseen liikuntaan ja mahdollisimman monien motoristen taitojen kehittämiseen. Vaikka liikuntailta oli pitkäkestoisempi tapahtuma, niin muun muassa rastien mielenkiintoisuus ja rastilta palkinnoksi saatavat tarrat pitivät lasten mielenkiintoa yllä. Mekin itse tsemppasimme lapsia ja vanhempia suorituksissa ja perheet tsemppasivat myös itseään ja toisiaan. Pisteitä liikuntaradalla oli yhteensä yhdeksän.

Yksi liikuntaradan suosituimmista pisteistä oli Rovion Angry Birdseihin pohjaava heittopeli, jossa tavoitteena oli kerätä 1000 pistettä heittämällä linnuilla possuja, kuten alkuperäisen pelinkin idea menee. Kaikki perheenjäsenet saivat kerätä pisteet erikseen tai yhdessä heittämällä. Tämän pisteen tarkoitus oli kehittää lapsen katse-käsi-koordinaatiota, eli heittämistä ja vielä osumista siihen, mihin silmä tähtää.

Yhden pisteen laitoimme Harjunpään koulun pihasta löytyvään kiipeilypuuhun, jossa on muun muassa liukumäkiä ja erilaisia köysisiltoja. Rata piti kiertää numerojärjestyksessä 1–5. Tämän pisteen tarkoitus oli kehittää lapsen liikkumisen taitoja, kuten tasapainon

säilyttämistä kävellessä kiikkuvaa siltaa ja liukumäen laskua. Lisäksi tämä oli myös ainoa piste, johon vanhempien osallistuminen oli vähän kyseenalaista, koska rataa kootessamme huomasimme, että lapsille mitoitettu kiipeilypuu ei välttämättä kestä aikuisen massaa kovin hyvin ja on muutenkin vaikea aikuisen liikuttavaksi. Monet aikuiset silti suorittivat pisteen.

Yksi pisteistä oli lelusuora, jonka yksinkertaisesti kokosimme isoista lasten lapioista ja sen ympäri tuli juosta viisi kierrosta. Monet lapset myös hyppelivät tasajalkaa sen puolelta toiselle, mikä oli hienoa havainnoida, että miten lapsen mielikuvitus kehittää tavaltaan ihan toiseen tarkoitukseen ajatellusta pisteestä jotain häntä itseään vielä innostavampaa. Tämän pisteen tarkoitus oli kehittää lapsen liikkumistaitoja, tässä tapauksessa juoksemista.

Käsikynkkäjalkapallossa perheiden oli tarkoitus ottaa toisiaan käsikynkästä tai käsistä kiinni ja koettaa yhteisvoimin potkia palloa maaliin. Tämän pisteen harjoitettavat motoriset taidot olivat kuljetus ja potkaiseminen. Oli hienoa seurata lasten aitoa iloa maalin tekemisestä. Pisteeltä sai tarran ja sai siirtyä eteenpäin tehtyään kaksi maalia.

Rentoutumispisteinä meillä oli mattoja levitettynä hiekka-alueella ja siellä lapset ja vanhemmat saivat vuorotella sivellä toisiaan maalisudeilla ja -teloilla. Rentoutumispisteen tarkoitus on yksinkertaisesti rentoutuminen ja rauhoittuminen yleensä liikunnan jälkeen, mutta tässä tapauksessa myös sen lomassa, koska perheet kävivät siinä omaa tahtiaan. Lapset myös pääsivät tässä antamaan vanhemmilleen ja huoltajilleen hyvää oloa ja mieltä ja näkemään, että se toimii molempiin suuntiin.

Kottikärry-ajelun ideana oli, että lapsi menee kyytiin ja vanhempi työntää lasta kottikärryissä kiertäen ainakin kuusi eri puolille asetelluista keiloista. Jotkut perheet kiersivät enemmän kuin kuusi keilaa, koska lapsilla oli niin hauskaa. Kottikärryjen kyydissä istuminen keikahtamatta jommallekummalle kyljelle välillä kehittää lapsen tasapainoa. Lisäksi kottikärryjen kyydissä istuminen on aika paljolti yksi lasten ikuisista suosikeista ja lapset nauttivat siitä aina.

Jekkupallo-pisteellä oli keiloina eri määrillä hiekkaa täytettyjä maitopurkkeja, joita yritettiin kaataa jalkaan sidottavalla sukkahoususta ja tennispallosta tehdyllä jekkupallolla.

Jokaisen perheenjäsenen tuli kaataa kaikki viisi keilaa, jotta piste tuli suoritettua. Tämän pisteen tarkoitus oli kehittää lapsen katse-jalka-koordinaatiota, eli potkun tarkoitus oli osua sinne, minne silmä tähtäsi.

Toisella hiekkalaatikoista oli sammakkoloikka-piste, jossa perheet pääsivät hyppäämään pituutta. Jokaisen oli tarkoitus hypätä kolme hyppyä ja yrittää päästä jokaisella hypyllä aina edellistä hyppyä pidemmälle. Tämä piste harjoitti liikkumisentaitoja, tässä tapauksessa hyppäämistä, johon liittyy myös ponnistaminen.

Yhtenä pisteenä meillä oli liikuntarataan sisältyvä pienempi suoritettava rata, joka suoritettiin liikkuen eri tavoin ja radan eri kohdat vaativatkin hieman erilaisia motorisia taitoja toisiinsa nähden. Kuitenkin lähes jokaista radan kohtaa yhdisti yksi asia, hernepussi. Rata oli tarkoitus kiertää nuolen osoittamaan suuntaan, mutta jotkut lapset yksinkertaisesti halusivat mennä suorittamaan jotain vapaana olevaa kohtaa uudestaan ja tietysti niinkin sai tehdä, jos intoa kerran riitti.

Hernepussiradalla harjoitettiin muun muassa tasapainoa, asian kuljettamista pään päällä ja heittämistä. Radan alussa piti hernepussi pään päällä kulkea tasapainolauta päästä päähän tippumatta itse tai tiputtamatta hernepussia. Jos toinen edellä mainituista asioista tapahtui, niin suoritus tarvitsi aloittaa alusta. Tämä piste kehitti tasapainoa. Hernepussin kuljettaminen pään päällä jo itsessään vaatii kehon tukipisteen löytämistä, mutta laudan päällä varsinkin.

Seuraavassa pienoistradan pisteessä luovuttiin hernepussista. Olimme laittaneet hula-vanteita maahan ja niiden läpi piti kulkea joko purkkijalkojen kanssa tai hypellen. Tällä pisteellä purkkijalkojen valitseminen kehitti tasapainoa ja hyppelemisen valitseminen hyppimistä.

Seuraava pienemmän radan piste oli esteiden ylittäminen hernepussi pään päällä. Esteitä oli neljä ja ne olivat vuorotellen korkeampia ja matalampia. Matalammat esteet oli koottu yhdistämällä ilmastointiteipillä kaksi hiekalla täytettyä maitopurkkia ja vanha salibandymaila. Korkeammassa esteissä erona oli, että maitopurkkeja oli neljä, siten, että niitä oli teipattu myös kaksi päällekkäin korkeuden lisäämiseksi. Tämä piste kehitti kehon tukipisteen löytämistä, koska jälleen hernepussin kuljettaminen jo itsessään vaatii

sitä, mutta aitojen ylittäminen samalla vielä enemmän. Tässä kohtaa oli hieman helpotettu suoritusta siten, että jos hernepuski putosi, niin se tuli vain nostaa takaisin päälle ja jatkaa matkaa, eikä aloittaa alusta. Tämä siksi, koska piste oli aika haastava.

Pienemmän radan viimeisenä pisteenä oli hernepuskin heittäminen saaviin. Pisteellä oli tarkoitus heittää hernepuski saaviin. Tarkoitus oli yrittää ensin osua kauempaa ja vasta sitten lyhentää heittomatkaa, jos tarve niin vaati. Jokaisen suorittajan piti saada hernepuski saaviin ainakin kerran, jotta piste tuli suoritettua. Tämä piste kehitti katse-käsi-koordinaatiota, eli hernepuskin oli tarkoitus osua sinne, minne silmä tähtäsi.

6.4 Liikuntaillan kulku

Liikuntailta pyörähti käyntiin noin kello 18.00. Ihan ensimmäiseksi toivotimme kaikki tervetulleiksi, esittelimme itsemme sekä infosimme suorituspasseista, pisteistä ja muutenkin liikuntaillan kulusta. Sen jälkeen liikuimme alkulämmöksi Fröbelin palikoiden Honky Tonk -kappaleen mukaisesti. Kun lasten ja vanhempien lihakset oli saatu lämmitettyä, oli aika jakaa suorituspassin ja lähteä suorittamaan radan pisteitä ohjeistamaamme vapaaseen tahtiin. Vanhemmat hienosti yleensä menivät ohjeidemme mukaisesti tyhjänä oleville rasteille, vaikka selvästi joissain rasteissa tuntui olevan enemmän imua kuin toisissa. Esimerkiksi tasapainoilurata oli sellainen rasti.

Toiset suorittivat rataa hurjalla vauhdilla ja tarmolla, toiset taas toimivat hieman rauhallisemmin. Kuitenkin kaikista lapsista varsinkin näki, että heillä on kivaa ja monet vanhemmatkin näyttivät nauttivan menosta. Toinen meistä oli paljolti kiinni omalla vastuupisteellään, koska siinä oli selkeästi eniten epäselvyyttä ja ohjaamisen tarvetta. Lisäksi piste oli myös hyvin suosittu. Toinen taas ehti hyvin myös kiertämään seuraamassa muilla pisteillä ja keskustelemaan vanhempien kanssa. Kottikärry-ajelu vaati myös ohjaamista ja yhden perheen kohdalla pääsi tuuraamaan äitiä työntämisessä, koska hän ei itse pystynyt työntämään. Siinä kuitenkin ei ollut ruuhkaa ja koko ajan seuraava tulos, koska piste oli melko äkkiä suoritettu.

Kaikki saivat radan suoritettua hieman eri tahtia. Toiset olivat melko paljonkin aiemmin valmiita kuin toiset. Radan suorittamisen jälkeen sai siirtyä kahville ja mehulle vapaata

tahtia, jolloin ensin päiväkunnan henkilökunta siirtyi hoitamaan tarjoiltavia ja Satu jatkoi vapauduttuaan pisteeltään. Kahvittelun aikana oli hyvää aikaa yhteiselle jutustelulle niin vanhempien kesken kuin heidän ja meidän ja henkilökunnankin kesken. Vanhemmat juttelivat meille paljon ja antoivat liikuntaillasta positiivista palautetta heti paikalla ja kyselivät muun muassa opinnoistamme ja mistä opinnäytetyön idea oli lähtenyt ynnä muuta.

Kahvin jaon yhteydessä vanhemmille annettiin mukaan palautelomakkeet (LIITE 6) ja Porin kaupungin esite lapsen liikunnasta (LIITTEET 3 ja 4). Ihmisiä alkoi kahvin juonin jälkeen poistumaan omaa tahtiaan. Toiset jäivät keskustelemaan pidemmäksikin aikaa ja toiset kiirehtivät kotiin. Vanhempien poistuttua alkoi meillä vielä radan purku ja tarvikkeiden kantaminen oikeisiin paikkoihinsa. Kokonaisuudessaan liikuntailta oli ohitse noin puolessatoista tunnissa, kuten alun perin oli tarkoituskin.

7 PALAUTE LIIKUNTAILLAN ONNISTUMISESTA

Saimme liikuntailtaan liittyen palautetta kolmelta eri taholta ja seuraavissa kappaleissa kerromme saamastamme palautteesta sekä olemme myös halunneet julkaista muutamia saamiamme palautteita. Opinnäytetyömme nimi on poimittu lapsen antamasta palautteesta. Saimme vanhemmilta suullista palautetta jo liikuntailtana, mutta myös kirjallisen palautteen kysymyksiä oli mietitty ja niihin oli vastattu ajatuksella. Henkilökunnalta saimme palautteen kasvotusten tapaamisessa. Työntekijän tukena käyttämän ranskalaisiin viivoin kootun palautteen saimme mukaamme lähtiessämme.

Itse olemme arvioineet liikuntaillan sujumista sekä sitä, mitä teimme oikein ja mitä olisimme mahdollisesti tehneet toisin, keskustellen yhdessä ja ajatuksiamme siitä löytyy opinnäytetyömme lopussa olevasta pohdinnasta. Kokonaisuudessaan liikuntaillasta meille jäi onnistumisen tunne. Toki oli asioita, joita olisi voinut tehdä toisin, mutta kokonaisuutena ilta onnistui hyvin.

7.1 Lasten antama palaute

Teimme lasten palautteen keräämistä varten lomakkeen, johon olimme miettineet neljä eri kysymystä liikuntailtaan liittyen (LIITE 5). Lomakkeessa oli myös kolme erilaista kasvokuvaa iloinen, totinen ja surullinen kuva. Lapsi sai valita kolmesta kasvokuvasta sen, joka hänen mielestään kuvasti edellisenä päivänä pidetyn liikuntaillan tunnelmia. Kävimme haastattelemassa lapset heti seuraavana aamuna, jotta ajatukset ja tunteet olivat vielä tuoreena lasten mielessä.

Haastattelimme vain 13 lasta sillä kaikki edellisenä iltana liikuntailtaan osallistuneet lapset eivät olleet paikalla. Jokainen lapsi valitsi annetuista vaihtoehdoista hymynaaman, yksi lapsista oli hieman empinyt ennen valintaa hymynaaman ja totisen naaman välillä. Radoista suosituin oli hernepussirata ja lapset pitivät myös Angry Birds-, kottikärry-, sekä rentoutuspisteistä. Lapset kuvasivat illan tunnelmia seuraavasti:

Kaikista kivoin kaikki. (Laura)

Se kun oltiin siin hernepussi pääs. Tota ku siin tarvittiin tasapainoo ja mä tykkään tasapainost.(Lilja)

Hernepussirata, varsinki aidat, siks koska siinä sai hyppiä ja hernepussi oli pääs.(Milla)

Se mis mentii hernepussi pääs sitä juttua.(Emilia)

Angry Birdsien heitto. Siks ku siinä piti heittää niit.(Joni)

Angry Birds koska se jännitti mihi se Angry Birds putoo. (Niilo)

Angryn heitto. Se oli vaan hauska. Tykkään heittämisestä ja oon siinä hyvä.(Matias)

Se kottikärryajelu. Siks ku mä tykkäsi siit.(Severi)

Kaikki. Maalaus oli ihan kaikista kivoin (rentoutuminen). Yhen jutun takia. (Weeti)

Juoksujuttu oli kivoin, äiti ei meinannu jaksaa. Se oli kiva ku meni ympäri niit tolppia. (Taneli)

Viisi lapsista nimesi radan, josta ei pitänyt. Loput haastateltavista lapsista eivät halunneet tai osanneet nimetä mitään rataa, josta ei olisi erityisemmin pitänyt.

Hernepussilla niinku hyppiminen. Esteradalla oli typerää, vaikeeta.(Laura)

Se pallo ja maalit, koska siinä potkittiin palloa, enkä tykkää pallopeleistä.(Milla)

Se ku piti juosta vaa ympäri.(Niilo)

Siitä hypystä. Siks ku mä en tykänny siit nii paljoo et mä tuun niin hiekkaseks. (Severi)

Angry Birds – rasti, koska se oli tuttu, kotona peli. (Susanna)

Kysyimme lapsilta vielä, oliko heillä muita ajatuksia liikuntailtaan liittyen ja saimme muutamia ajatuksia kirjattua.

Se oli koko jumppa kivaa.(Milla)

Ainaski sitte kottikärryily oli tosi kivaa. Oli hyvät rusinat. Vähän tuli kipeeks paikat, se oli kivaa. Tuli kauheesti hiki. (Laura)

Sekin oli kiva ku mentiin se penki päältä hernepussin kans. Tarjoilut oli hyviä. Ko me tehtiin ne kaikki radat ni te jatkoitte kolmantee kierrokseen Millan kanssa. (Susanna)

Siellä pompittiinki, siellä ku laulettiin (Sara)

Jumppa oli kiva.(Oskari)

Se mil mil heitettiin niit Angry Birdsei.(Taneli)

Lapsia oli helppo haastatella tuoreeltaan ja he olivat hyvin avoimia, eikä vastauksia tarvinnut pyytää monta kertaa. Vaikka meillä oli haastattelukysymykset valmiina, emme lukeneet kysymyksiä suoraan paperista, vaan kerroimme ne lapsille omin sanoin. Joitakin kysymyksiä piti hieman tarkentaa ja antaa esimerkkejä, suurin osa lapsista kuitenkin osasi vastata heti esitettyihin kysymyksiin. Meille molemmille jäi haastattelujen perusteella sellainen kuva, että lapset olivat todella nauttineet edellisen illan liikuntaradasta ja päällimmäisenä kaikilla oli illasta positiivinen kuva. Lapsilla, heidän vanhemmillaan sekä sisaruksillaan oli ollut kivaa, kun he suorittivat rasteja yhdessä.

7.2 Vanhempien antama palaute

Vanhemmilta keräsimme palautteen siten, että jaoimme palautelomakkeet (LIITE 6) heille liikuntaillan päätteeksi mukaan kotiin täytettäväksi ja sitten palautettavaksi päiväkotiin, jotta voimme ne sieltä noutaa. Saamamme palautteen hyödynnettävyys hieman vaihteli. Vanhempien palaute-lomakkeita päiväkodille palautui vain kuusi kappaletta ja niistä yhteen oli vastattu vain kyllä ja ei -vastauksilla, joka tietenkään ei meidän näkökulmastamme ollut toivottu lopputulos. Jälkiviisaasti ajateltuna kysymysten asettelu mahdollisti pelkät kyllä ja ei -vastaukset, mutta meidän näkökannastamme onnellisesti muut palautetut lomakkeet sisälsivät myös perusteluja. Suurin osa vanhemmilta keräämämme palautteesta oli positiivista. Palaute kerättiin anonyymina.

Kaikki vastanneet vanhemmat pitivät liikuntailtapäivää hyödyllisenä kasvatuskumppanuuden näkökulmasta.

Kyllä, aina yhteiset tapahtumat ovat hyödyllisiä. (Vanhempi 1)

Oli hyödyllinen ja muutenkin mukava tapahtuma. (Vanhempi 2)

Kyllä. Kaikki liikkuminen on aina tärkeää. Varsinkin perheliikunta, jossa kokee yhdessä onnistumisia. (Vanhempi 3)

Erittäin hyödyllinen, Varsinkin liikunta teemana todella tärkeä. Myös sosiaaliset suhteet lapsiin ja vanhempiin päiväkodin ulkopuolella ovat tärkeitä, tällaiset päivät luovat siihen mahdollisuuden. (Vanhempi 4)

Tottakai. Tällainen päivä on kaikin puolin hyödyllinen. Mukavaa oli, että päiväkodiltakin oli henkilökuntaa läsnä. (Vanhempi 5)

Kysymykseen siitä, toivoisivatko vanhemmat päiväkodin useammin tekevän sen kaltaista yhteistyötä, kuin silloin tehtiin, palautteiden yleinen mielipide oli, että kyllä. Kaksi vastanneista oli miettinyt ajankäyttöä.

Olisihan se kivaa. (Vanhempi 1)

Ei liian usein, mutta kerran kaks lukuvuodessa. (Vanhempi 2)

Kaikki liikunta-, musiikki- jne... tapahtumat ovat aina positiivisia. (Vanhempi 3)

Kyllä! Edellä mainituin perustein! (Vanhempi 4)

Kyllä, mikäli työajat saadaan järjestettyä. (Vanhempi 5)

Kaikki vastanneet kokivat iltapäivän tuoneen mahdollisuuden tutustua toisiin vanhempiin. Toisille toiset vanhemmat olivat ennestään jo enemmän tuttuja ja toisille vähemmän.

Kyllä, nyt näki monen lapsen kummatkin vanhemmat. (Vanhempi 1)

Ei tullut uusia tuttavuuksia... Vanhoja tuttuja kylläkin oli, mutta mahdollisuuden tällainen tapahtuma antaa tutustumiseen. (Vanhempi 2)

Kaikki paikalla olleet ovat enemmän tai vähemmän tuttuja, joten kuulumisia lähinnä vaihdettiin. (Vanhempi 3)

Kyllä, muutamaan. Ja tällaisia tempauksia toivoisin lisää juuri yhteisöllisyyden luomiseksi. (Vanhempi 4)

Kyllä. Tämä on myös iso etu tällaisesta tapahtumasta. Kahvitarjoilu tarjosi tähän sopivan tilaisuuden. (Vanhempi 5)

Radan tarjoamien liikkumismahdollisuuksien monipuolisuudesta oltiin suurimmaksi osaksi sitä mieltä, että se oli riittävän monipuolinen. Lisäksi mainittiin, että rastien määrä oli sopiva eivätkä rastit olleet liian haastavia perheen pienimmillekään.

Rata oli todella hyvä. Vähän enemmän olisi saanut olla poikamaisempia tarroja. Nyt tarrat olivat aika tyttömäisiä. (Vanhempi 1)

Ihan ok. (Vanhempi 2)

Oli monipuolista, eikä liian haasteellista myöskään perheen pienemmille. (Vanhempi 3)

Monipuoliset rastit, ei liian haastavia, onnistumisen kokemuksia ilman kilpailua! (Vanhempi 4)

Kyllä. Rastien määrä oli myös sopiva. (Vanhempi 5)

Ohjeistus ja ohjaaminen olivat suurimman osan vastaajista mielestä tarpeeksi selkeää. Yhden vastanneista mielestä osa pisteistä oli epäselviä.

Jotkut pisteet oli vähän epäselviä. Esim. Angry Birds. (Vanhempi 2)

Ohjeet olivat selkeät ja oli hienoa, että sai vapaasti liikkua, ilma erillistä ”ohjaajaa”. (Vanhempi 3)

Ohjeet olivat selkeät ja ymmärrettävät. (Vanhempi 4)

Oli selkeää, ei jäänyt epäselvyyksiä ohjeisiin. Lapsi koki tarrat kivana ”palkintona” ja vielä kotonakin muistettiin mistä rastista mikin kuva oli tullut. (Vanhempi 5)

Kyselylomakkeen lopussa tarjottiin vielä mahdollisuutta antaa vapaata palautetta kääntöpuolelle. Yksi vanhemmista oli tarttunut mahdollisuuteen.

Kiva iltapäivä. Lasten innostus poisti jopa äidin väsymyksen! Onnea opinnäytetyöhönne ja mukavaa syksyä! (Vanhempi 3)

Saamastamme palautteesta meille jäi hyvä tunne, olimme onnistuneet hyvin ja vanhemmat olivat pitäneet iltaa hyödyllisenä ja kivana tapahtumana. Palautetta olisi ollut hienoa saada enemmän, mutta tällä kertaa sitä tuli vähäisesti. On kuitenkin oltava tyytyväinen saatuun palautteeseen, vaikkei sitä suurta määrää tullutkaan.

7.3 Päiväkodin henkilökunnan antama palaute

Päiväkodin henkilökunnalta saimme heidän tietokoneella ranskalaisin viivoin hahmottelemansa palautteen suullisesti tapaamisessa ja saimme palautepaperin itsellemme tapaamisen jälkeen mukaan. Henkilökunnan arviointi oli kaikin puolin positiivista, minkä taasen me näimme tavallaan huonona asiana. Palautteen saannin jälkeen kävimme keskenämme keskustelua siitä, että ehkä itse koimme, että rakentavalle kritiikillekin olisi jossain määrin ollut saumaa. Omasta mielestämme emme kokeneet onnistuneemme täydellisesti.

Päiväkodin henkilökunnan palaute lähti liikkeelle valmistelujen arvioinnista. Heidän mukaansa olimme lähestyneet heitä asiamme kanssa ajoissa keväällä. Illan suunnittelu oli hoidettu ”erinomaisen hyvin”, esimerkiksi kirjalliset esitteet ja lupakyselyt vanhemmille oli laadittu hyvin. Lisäksi liikuntaradan pisteet olivat ”mielenkiintoisia sekä haasteellisia” ja ”välineet monipuolisia ja kiinnostavia”. Aikuinen ja lapsi pääsivät liikkumaan yhdessä ja palkintona oli tarra keräyskorttiin. Tarjoilut olivat hyvät ja niissä oli huomioitu allergiat.

Henkilökunnan mielestä vetämämme yhteinen alkuveryttely oli kiva ja sitä seurannut ohjeistus liikuntaradan pisteiden suorittamiseksi selkeä. Oli hyvä, että tulimme heti seuraavana päivänä haastattelemaan lapsia, koska liikuntailta oli silloin vielä hyvässä muistissa. Myös siitä mainittiin, että olimme ottaneet yhteistyötahot huomioon ja peruneet koululla pidettävän peli-illan alkuperäisenä ajankohtana. Lisäksi meillä pysyi homma hyvin koossa, vaikka jouduimme siirtämään tapahtumaa viikolla, eikä peli-iltaa voinut enää toiselta viikolta perua.

Saimme palautetta myös siitä, että liikuntaillan jälkeisen kahvi- ja mehutarjoilun aikana seurasimme myös lasten puuhia, vaikka lapset olivat vanhempiansa vastuulla. Ke-

räsimme välineet henkilökunnan mielestä sujuvasti pois. Positiivisimpana asiana henkilökunta piti sitä, että liikuntailta mahdollisti heille mahdollisuuden vapaamuotoiseen keskusteluun vanhempien kanssa ja tarjosi seuraamisen mahdollisuuden ilman vetovastuuta. Kokonaisuudessaan saamamme palaute oli täysin positiivista, mistä itsellemme tietysti tuli onnistumisen tunne, mutta, kuten aiemmin totesimme, olisi myös rakentavalle kritiikille ollut mielestämme tilaa.

8 POHDINTA

Liikuntaillasta kokonaisuutena jäi positiivinen vaikutelma ja tunne siitä, että kaikille iltaan osallistuneille kokemus oli miellyttävä. Paljon hymyä ja naurua sekä rentoa tunnelmaa välittyi myös kuvien kautta, kukaan ei kiukutellut tai ollut pahalla tuulella ja siitä olemme iloisia. Opimme molemmat illasta paljon, kumpikin erilaisia asioita, joita ottaisimme huomioon, jos järjestäisimme saman tapahtuman uudelleen. Vaikka eteemme tuli esteitä ja muutoksia ihan viime minuutillakin, saimme asiat järjestymään ja illasta tuli onnistunut.

Vain muutamaa päivää ennen liikuntailtaa saimme kuulla, että Harjunpäässä järjestetään liikuntatapahtuma samana ajankohtana kuin meidän liikuntailtakin. Aluksi ajattelimme, että vanhemmat jakautuisivat tapahtumiin tasaisesti tai jättäisivät jokavuotisen liikuntatapahtuman väliin meidän yksittäisen tapahtuman vuoksi. Yllätys olikin, että suurin osa vanhemmista valitsi liikuntatapahtuman meidän liikuntailtamme sijasta, lähinnä siksi, että se oli monelle jokavuotinen perinne, jota ei haluttu jättää väliin. Teimme nopean päätöksen muutamaa päivää ennen alkuperäistä liikuntaillan ajankohtaa, että siirrämme omaa tapahtumaamme viikolla. Vaikka tämä siirto vaikutti moneen suunnittelemaamme seikkaan, saimme kuitenkin enemmän osallistujia omaan tapahtumaamme.

Toinen yllätys tuli, kun olimme järjestelemässä paikan päällä rasteja tapahtumailtana koulun piha-alueelle. Paikallinen urheiluseura oli käyttänyt koulun kaukaloa jo vuosien ajan tiistai-iltaisina petankin pelaamiseen. Emme tienneet tätä, mutta onneksi saimme urheiluseuran jäsenten kanssa paikan päällä sovittua siitä, että saisimme puolet kaukalosta käyttöömmek. Toisen kaukalon puolella olevan pisteen siirsimme koulun piha-alueelle. Siirto ei ollut helppo toteuttaa pienen ajan puitteissa, sillä olimme joutuneet tarkkaan miettimään pihan tilankäytön, jotta turvallinen kulkureitti ajoneuvoille säilyisi.

Pohdimme, että miten takaamme liikuntaillan turvallisuuden, kun peli-ilta tarvitsi pitää samana päivänä, mille jouduimme liikuntailtamme siirtämään osallistujamäärän nostamiseksi. Kaikki sujui kuitenkin hyvin, koska peli-illan nuoret eivät juurikaan liikkuneet liikuntailtamme aikana muuta kuin välillä ulos peli-illan tiloista. Heistä ei ollut mitään

häiriötä liikuntailtamme onnistumiselle, vaan ”yhteiselo” sujui hienosti ja täysin vaivattomasti.

Alkulämmittelyn suhteen meitä molempia jäi vähän harmittamaan se, että vanhempia oli vaikea saada lähtemään siihen mukaan. Molemmat parhaamme mukaan olimme innostavia ja näytimme, että aikuinenkin voi hassusti liikkua. Myös päiväkodin henkilökunta pyrki tähän ja meillä oli liikuntaillan jälkeen aiheesta myös keskustelua. Lapset olivat mukana suurella innolla, mikä tietysti oli tavallaan se pääasia, mutta kuitenkin tarkoitus oli, että myös vanhemmat liikkuvat hyvillä mielin. Jotenkin vanhemmat vähän kankeasti lähtivät mukaan, mutta kyllä jotkut tekivät hyvin mukana. Alkulämmittelykappale oli hyvä, reipas, menevä ja svengaava valinta alkuverytelyyn. Lisäksi Fröbelin palikat tuntuu olevan lasten ikuinen kestopuosikki.

Ulkona järjestettävien tapahtumien yhtenä riskitekijänä on sää, johon ei voi etukäteen vaikuttaa. Lisäjännitystä iltaan toivat vaihtelevat sääennusteet ja suuri pelkomme oli, että liikuntailtana sataisi vettä ja vanhemmat eivät haluaisi osallistua tapahtumaan kurjan sään vuoksi. Onneksemme saimme liikuntailtaan syksyn kauneimman ilman, aurinko paistoi täydeltä terältä koko illan ajan.

Pelkäsimme myös, että liikuntaillan ajankohdan muuttaminen turhauttaisi vanhempia ja osa heistä ei osallistuisi iltaan ajankohdan siirtämisen vuoksi. Ainoastaan yksi perhe joutui jättämään tapahtuman väliin vanhempien hankalien työaikojen vuoksi, muuten kaikki etukäteen ilmoittautuneet perheet osallistuivat tapahtumaan. Olimme vanhemmille jaettavissa tiedotteissa toivoneet, että vanhemmat osallistuisivat tapahtumaan vain esikoululaisensa kanssa ja muut perheen sisarukset eivät osallistuisi tapahtumaan. Olimme halunneet, että vanhemmat olisivat voineet täysin keskittyä esikoululaisensa suoritukseen ja koska perheissä suurimmassa osassa oli nuorempia sisarusia, oletimme, että he veisivät enemmän vanhempien huomiota illan aikana. Sovimme kuitenkin päiväkodin kanssa, että jos perheen muiden lapsien hoitoa ei saataisi järjestymään, sisarukset saavat osallistua liikuntailtaan. Emme halunneet, että tästä syystä joku perheistä joutuisi jättämään tapahtuman kokonaan väliin. Tämän päätöksen takia emme enää tienneet osallistujien tarkkaa määrää ja jouduimme tästä syystä hankkimaan lisää tarjottavia sekä lisäämään liikuntapassien määrää.

Olimme tehneet etukäteen mahdollisimman paljon alkuvalmisteluja ja liikuntaillan järjestelyt koskivat lähinnä rastien kokoamista oikeisiin paikkoihin sekä tarjottavien esillepanoa. Meille tuli kuitenkin kiire ja teimme hartiavoimin töitä viime minuuteille saakka. Rastien paikoilleen järjestäminen ja tarrapisteiden sijoittelu vei enemmän aikaa kuin olimme etukäteen ajatelleet. Myös alueella liikkuneet lapset ja aikuiset pysähtyivät ihmettelemään ja kyselemään tapahtumasta ja yritimme tekemisen ohella vastaila myös heidän kysymyksiinsä. Mietimme myös sitä, että olisi ollut järkevää pyytää mukaan yksi avustaja, vaikka saimme apua myös päiväkodin henkilökunnalta, silti apu olisi ollut tarpeen. Valokuvaamassa oli voinut olla vielä toinen henkilö, sillä alue oli iso ja koko ajan tapahtui eri puolilla piha-aluetta.

Tapahtuman järjestäminen opetti sen, että pitää olla valmis muuttamaan suunnitelmia viime hetkellä ja kaikkiin asioihin ei voi etukäteen vaikuttaa. Tarvitaan myös ripaus hyvää onnea, varsinkin, jos tapahtuma järjestetään ulkona, koska sää voi olla millainen tahansa. Huolellinen etukäteisvalmistelu auttaa kokonaisuuden hallitsemisessa ja riittävä ohjaajien ja henkilökunnan määrä pitää varmistaa. Paikalla voisi olla yksi tai kaksi henkilöä, joilla ei etukäteen sovittua tehtävää. He voisivat tarttua tehtäviin tilanteen mukaan ja auttaa siellä, missä tarvitaan. Olisimme voineet pyytää apua alkuvalmisteluihin koulun piha-alueella sekä tapahtuman jälkeen jälkien siivoamiseen, nyt teimme kaiken kahdestaan ja aikaa meni todella paljon.

LÄHTEET

- Autio, Tuire 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010. Määräykset ja ohjeet 2010:27. Opetushallitus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Eskel, Paulina & Marttila, Marjaana 2013. Osallisuuden kokemus osana yhteisöllisyyttä. Teoksessa: Marjanen, Päivi; Marttila, Marjaana & Varsa, Marjo (toim.) 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus. 75-92.
- Harjunpään päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 27.03.2015.
<http://www.ulvila.fi/edu/docs%5C21%5Cfile%5CMicrosoft%20Word%20-%20HARJUNP%C4%C4N%20P%C4IV%C4KODIN%20VARHAISKA%20SVATUSSUUNNITELMA.pdf>
- Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kekkonen, Marjatta 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoidon diskursiivisilla näyttämöillä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Koivula, Merja 2013. Yhteisöllisyyden rakentuminen päiväkodin arjessa. Teoksessa: Marjanen, Päivi; Marttila, Marjaana & Varsa, Marjo (toim.) 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus. 19-43.
- Luukkonen, Eeva & Sääkslahti, Arja 2004. Liikunnan salaisuudet - Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Nupponen, Heimo; Halme, Titta; Parkkisenniemi, Susanna; Pehkonen, Mikko & Tamelin, Tuija 2010. LAPS SUOMEN-tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenvedo vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: LIKES-TUTKIMUSKESKUS.
- Nuori Suomi 2011. Järjestäjän opas. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammi.
- Suomen Vanhempainliitto i.a. Kasvatuskumppanuus. Viitattu 28.03.2015.
http://www.vanhempainilta.fi/alasivut_2/kasvatuskumppanuus
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014. Kasvatuskumppanuus. Viitattu 28.03.2015.
https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/kasvatuskumppanuus
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetusministeriö. Nuori Suomi. Helsinki: Yliopistopaino.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:
Tammi.

LIITTEET

LIITE 1. Tiedote liikuntaillasta vanhemmille

LIITE 2. Lupalomake

LIITE 3. Lasten liikunta -esite

LIITE 4. Lasten liikunta -esite

LIITE 5. Lasten haastattelu

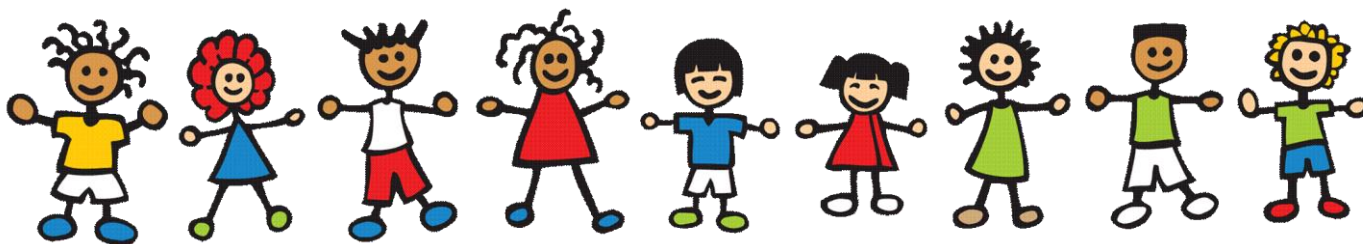
LIITE 6. Vanhempien palautelomake

LIITE 7. Kuvat liikuntaillasta

LIITE 8. Kuvat liikuntaillasta

LIITE 9. Kuvat liikuntaillasta

LIITE 1. Tiedote liikuntaillasta vanhemmille



*”Liikkuessaan lapsi ajattelee, kokee iloa,
ilmaisee tunteitaan ja oppii uutta.
Liikkuminen on myös vauhtia,
elämyksiä, hikeä ja hengästymistä.”
(THL)*

Olemme kaksi sosionomiopiskelijää Porin Diakonia–ammattikorkeakoulusta ja olemme järjestämässä liikunnallista iltaa Harjunpään päiväkodin lapsille sekä vanhemmille tiistaina 9.9.2014. Haluamme tarjota teille mahdollisuuden kokea lapsenne kanssa liikunnan iloa rennon ja mukavan liikuntaradan avulla. Tapahtuman kesto on noin 1½ tuntia ja aloitamme alkuinfolla sekä lämmittelyllä koulun pihalla klo 18.00. Tapahtuman tarkoituksena on, että lapsi kiertää vanhemman tai vanhempiansa kanssa liikunnallista rataa suorittaen erilaisia tehtäviä. Radan rastit ovat sellaisia, joihin lapsi voi osallistua perheineen taitojensa mukaan. Rata ja rastit on suunniteltu 5–6-vuotiaille ja siksi toivomme, että pienemmät sekä isommat sisarukset eivät osallistu tapahtumailtaan. Vanhemmat voivat keskittyä siten enemmän lapsensa kanssa radan pisteisiin, eikä huomio kiinnity liikaa perheen muihin lapsiin.

Tapahtuma liittyy opinnäytetyöhömme ja tarkoituksenamme on tarjota perheille ja lapsille mahdollisuus tutustua toisiinsa mukavan puuhastelun lomassa. Tarkoitus on myös liikkua yhdessä perheenä ja viettää aikaa lapsenne päivittäisessä ulkoilu-ympäristössä. Toivomme mukavaa ulkoiluilmaa, mutta sateisena päivänäkin on mukava liikkua, tietenkin vaatetus sään mukaan huomioiden. Tarjoamme tapahtuman lomassa myös pientä purtavaa ja juotavaa.

Haluaisimme kuvata illan kulkua ja liittää kuvia opinnäytetyöhömme ja siihen tarvitsemme teidän, vanhempien luvan. Kysymme myös tapahtuman jälkeen tunnelmia illan kulusta ja olisi hienoa, jos täyttäisitte kyselylomakkeen mahdollisimman pian ja palauttaisitte sen päiväkodille. Saatte lomakkeet mukaanne illan päätteeksi ja voitte täyttellä ne rauhassa kotonanne. Olisi tärkeää saada teiltä mahdollisimman paljon palautetta iltaa koskien, sillä tarvitsemme mielipiteitänne opinnäytetyötä varten. Kysymme myös lastenne tunnelmia liikuntaillasta tapahtuman jälkeisenä aamupäivänä ja saatamme käyttää näitä kommentteja opinnäytetyössämme.

Toivomme, että mahdollisimman moni perhe pääsee osallistumaan mukavaan iltaan liikunnan parissa :)

Syksyisin terveisin
Satu Sjövall ja Emilia Toivonen

LIITE 2. Lupalomake

Saako lastanne kuvata liikuntailtana 9.9.2014 ja kuvaa käyttää opinnäytetyöhön?

Kyllä

Ei

Saako lapsenne kommentteja liikuntaillasta käyttää opinnäytetyöhön?

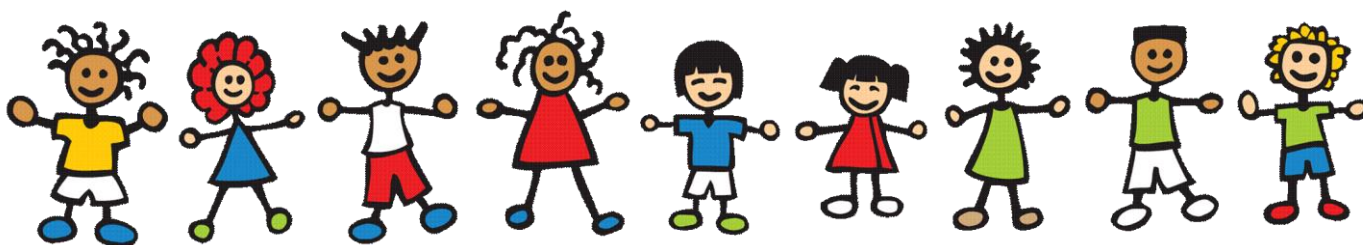
Kyllä

Ei

Lapsen nimi _____

Vanhemman allekirjoitus _____

Toivomme että palautatte lupalomakkeen päiväkodille 4.9.2014 mennessä.

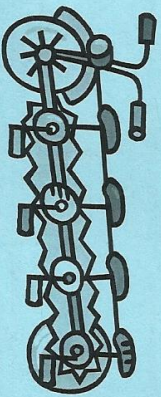


Perheiliikunta on parasta liikuntakasvatusta

- perheiliikunta on perheen aktiivista yhdessäoloa
 - perheiliikunta on tervettä edistävää liikuntaa, jota koko perhe ja lähimpiin eli lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat ja ystävät voivat harrastaa yhdessä
 - perhe voi liikuntaa yhdessä kaikkina vuoden aikoina pihalla ja kotitöissä, pihapeleissä ja leikeissä, yhdessä jumppaten, ulkoillen ja retkeillen, uiden, hiihtäen, luistelien, pyöräillen jne.
 - monet ”oikeat” liikuntalajit (maalipeli, pallopeli, uinti, pyöräily, kävely) sopivat perheiliikunnan muodoksi helpotettuna, sovellettuna ja lapsilähtöisesti toteutettuna.

Perheiliikunnalla voidaan saavuttaa:

- hyvä olo ja mieli
- yhdessäolo
- perheen yhteishengen kohottaminen
- elämäntapojen ja kokemusten saaminen
- harrastusten hankkiminen
- terveyden ja kunnan kohentuminen sekä lapsilla että aikuisilla
- painonhallinta
- touhunennergian purku
- ruokahalun lisääntyminen
- toisten perheiden tapaaminen
- liikuntalajien kokeilu
- uusiin paikkoihin tutustuminen



JOKAINEN AIKUISEN PYSTYVÄ LUOMAAN LAPSILLE LIIKKUMISEN MAHDOLLISUUKSIA!

Linkkivinkkejä lasten ja perheen liikuntaan:
www.pori.fi/vav www.perheiliikunta.net
www.nuorisuomi.fi www.ukkinstituutti.fi www.liiku.fi

Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta:
 Perunkalla, Perheiliikuntaohjeita käsikirja, Editia
 Vartausvuosien liikunta, VK-kustannus Oy
 Liiku ja leiki, Motorisia perusharjoituksia lapsille, VK-kustannus Oy
 Kehittäviä liikuntapelejä:
 Tieto, taito ja tempu, Peliko
 Tempuotorni, Peliko

Porin perusturvakeskus ja vapaa-aikavirasto 5/2010

PORI

Lasten liikunta -liite neuvolamateriaaliin

LAPSI ON LUOTU LIIKKUMAAN 5 - 6 -vuotiaat

Motoristen perustaitojen tulisi automatisoitua ennen kouluaikaa

5-vuotiaan kehonhallintaa ja motorikka kehittävät hallitummaksi ja järkevämmäksi. Kävely, juokseminen, hyppääminen, kiipeily jne. sujuu melko taitavasti. Samalla liikkumiseen mielellään liitetään ns. kunnoretkiä kuten kestävyystreeni, voimaa, nopeuteen ja liikkuvuuteen (notkeus) liittyviä elementtejä.
 6-vuoden iässä lapsi alkaa kasvaa nopeasti. Hän kasvaa pituutta, kätet ja jalat venyvät. Usein tämä aiheuttaa kömpelyyttä aiemmin ketterästi ja taitavasti suoritetuissa tehtävissä. Tämä ilmenee niin hienomotoriikassa (mm. kädenaidot), kuin karkemotoriikassakin (liikkuminen). Silti hän on jatkuvassa liikkeessä, niin sisällä kuin ulkona, eikä millään pysy aloillaan. Tätä liikettä ei ole syytä pysäyttääkään, vaan antaa mahdollisuuksia ja tilansuoksia monipuoliseen liikkumiseen.

Lähetyessä koululukkaa lapsen toimintasäde kodin ympärillä kasvaa ja liikkuminen vaatii runsaasti tilaa.

5 - 6 -vuotiaalle sopivia liikuntamuotoja

- kaikki perusliikuntamuodot: kävely/ patkointi, pyöräily, uinti, luistelu, hiihto
- pallopeli ja -leikit, juoksuleikit (liikunnalliset sääntöleikit kiinnostavat)
- luonto- ja ulkoileikat (meisä, luontopolut, leikkipuisot ym.)
- välineiden ja telineiden inspiroima liikkuminen
- musiikki ja rytmiiliikunta (tanssi, voimistelu jne.)

Hermoston kehittyminen ja oppimisvalmiudet

Lapset oppivat laajiympäristä perusliikkeitä kypsyvän seurauksena. Perusliikkeiden harjoittamisen ideana on synnyttää keskushermostoon mahdollisimman laadukas malli. Tämän mallin kehittyminen ja automatisoituminen edellyttää paljon monipuolista harjoittelua, lukuisia toistoja. Perusliikkeen automatisoitunut malli on lapselle käyttökelpoista hänen arkielämässään ja perusta myöhempien liikkunnallisten taitojen oppimiselle. Vuodet ennen kouluaikaa on perusliikkeiden vakinnuttamisen kulta - aikaa. Ihmisen hermojärjestelmä kehitty nopeitten kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana ja on lähes valmis n. 10 vuoden ikäisenä. Tämä hermojärjestelmä on pohja kaikelle myöhemmälle oppimiselle ja mm. koulunvalmiuksille (kielellinen oppiminen, matemaattiset taidot, kädenaidot).

LIITE 4. Lasten liikunta -esite

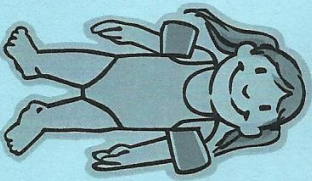
Nykylasten liikunnan määrä vähentynyt?

- perinteisten eri ikäisille lapsille yhteisten, paljon liikunnista sisältävien pihaleikkien vähentyminen?
 - toimintojen, tekemisten ja leikkimisen siirtyminen yhä enemmän ulkoympäristöstä sisätiloihin?
 - liikunnallisten aktiviteettien siirtyminen järjestetyn urheilun piiriin?
 - luonnollisten leikki- ja liikuntapaikkojen korvaaminen keinotekoisilla välineillä ja ympäristöillä?
 - median, pelikoneiden ja tietokonepölyn suurkulutus?
 - aikuisien ajankäyttö, jaksaminen, kiire, mukavuuden halu?
- Voiko johonkin näistä syistä tai esteistä vaikuttaa aikuisten omalla asenteella, esimerkiksi ja päätöksillä?

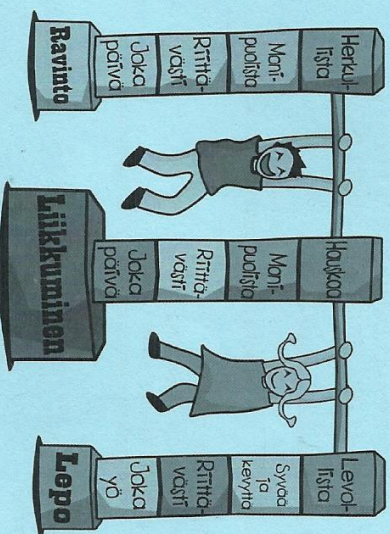
Harrastusten aikaa

Normaalin arjessa liikunnan ja leikkimisen rinnalle, voi 5 - 6 vuotiaan lapsen kanssa yhdessä pohtia liikuntaharrastuksen aloittamista. Täälläkään asialla ei ole mitään kirettä. Yleensä koulun alkaminen, uudet kavertit, oma kiinnostus jne. herättää mielenkiinnon myös uuden harrastuksen aloittamiseen. Liikuntalajeja ja liikuntamuotoja riittää. Aikuisen tehtävä on auttaa, kannustaa ja innostaa kokeilemaan uusia harrastuksia ja liikuntalajeja. Monesti lapsena aloitettu mielekäs liikuntaharrastus jatkuu pitkälle aikuisikään. Liikuvasta lapsesta kasvaa liikkuva aikuinen.

Sopivia liikuntavälineitä kotiin ovat edelleen erilaiset pallot, mailat, hyppyranat ja vanteet. Pyöräily-, uinti-, luistelu- ja hiihtotaito kuuluvat suomalaislapsen ”kansalaisaitoihin”. Näillä liikuntamuodoilla varmistetaan liikunnan monipuolisuus sekä saadaan luontevaa vaihtelua liikkuiseen vuodenaikojen mukaan. Koulunikäisestä, innokkaasta liikkujasta ja ulkoilijasta saa erinomaisen lenkkikaverin perheeseen yhteisiin liikuntahetkiin.

**Motoristen perustaitojen ja koordinaatiokykyjen kehittyminen ja viitteelliset ikäkaudet**

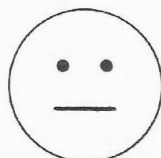
Liikunnismalli	Vaihtokortuja osavaiheita	Viitteelliset ikäkaudet
Juokseminen	Oikea juokseminen alkaa (ei kosketusvaihetta) Tehokas ja kehittynempi juokseminen Juoksu nopeus lisääntyy, kehittynyt juoksu	2 - 3 v 4 - 5 v 5 v
Hypääminen	Hypää eiteempään pituutta (n.90 cm) Hypää korkealle/ ylös (n.30 cm) Kehittynyt hypäämismalli	5 v 5 v 5 v 6 v
Hyppele yhdellä jalalla	Hyppelee 8- 10 kertaa samalla jalalla Hyppelee 15 metrin matkan n. 11 sekunnissa Hyppelee taitavasti ja rytmikkäästi, kypsä malli Ottaa kiinni pienen pallon vain käsillä	4 v 5 v 5 v 6 v 5 v
Kiinnotto	Kypsä kiinnottamisen malli	6 v
Potkaiseminen	Tarvuitaan potkaisevaa jalkaa taaksepiän Suurempi heilahdus taakse- ja eiteempään Kehittynyt malli	3 - 4 v 4 - 5 v 5 - 6 v
Lyöminen	Horisontaalinen heilahdusliike ja seisoo sivutain esineeseen nähden Kiertää kehoa ja lantioita ja siirtää eiteempään kehoapainoa Kehittynyt horisontaalinen malli (paikallaan oleva pallo)	4 - 5 v 5 v 6 - 7 v
Dynaaminen tasapaino	Kävelee samalla puomilla vaihtaten jalkaa Kävelee 6- 9 cm:n leveysellä puomilla Tekee eiteempään kuperkeikan alkeis muodossa Tekee kehittyneen eiteperin kuperkeikan	3 - 4 v 4 v 3 - 4 v 6 - 7 v
Saattainen tasapaino	Seisoo yhdellä jalalla 3 - 5 sekuntia	5 v



LIITE 5. Lasten haastattelulomake

LAPSEN ETUNIMI: _____

VALITSI:



KENEN KANSSA OSALLISTUI?

MIKÄ RATA OLI KIVOIN JA MIKSI?

OLIKO JOKU RATA TAI JOKU ASIA MISTÄ EI PITÄNYT, MIKSI?

MUITA AJATUKSIA TAPAHTUMASTA?

LIITE 6. Vanhempien palautelomake

LIIKUNTAILTA ULVILAN HARJUNPÄÄN PÄIVÄKODISSA 16.9.2014; KYSELY VANHEMMILLE

1. Piditkö liikuntailtapäivää hyödyllisenä kasvatuskumppanuuden näkökulmasta?
2. Toivoisitko päiväkodin useammin tekevän tällaista yhteistyötä?
3. Koetko iltapäivän aikana tutustuneesi toisten ryhmän lasten vanhempiin?
4. Oliko radan liikkumismahdollisuuksien tarjonta mielestäsi monipuolista?
5. Oliko ohjeistus ja ohjaaminen tarpeeksi selkeää?

Kääntöpuolella vielä tilaa vapaalle palautteelle, kaikki mieleen nousevat risut ja ruusut otetaan vastaan!

Kiitos palautteesta!

LIITE 7. Kuvat liikuntaillasta



LIITE 8. Kuvat liikuntaillasta



LIITE 9. Kuvat liikuntaillasta

