



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Alle 3-vuotiaiden ulkoliikunnan monipuolistaminen päivähoidossa

Jääskeläinen, Taina
Nestoros, Nikoletta

2015 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Alle 3-vuotiaiden ulkoliikunnan monipuolistaminen päivähoidossa

Jääskeläinen Taina
Nestoros Nikoletta
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Hyväksymiskuukausi, 2015

Jääskeläinen Taina, Nestoros Nikoletta

Alle 3-vuotiaiden ulkoliikunnan monipuolistaminen päivähoitossa

Vuosi 2015 Sivumäärä 49

Opinnäytetyömme aihe oli alle 3-vuotiaiden lasten ulkoliikunnan monipuolistaminen Järvenpään varhaiskasvatuspalveluilla. Kyseessä on kehittämistyö, jonka tuloksena syntyi ulkoliikuntaleikkiopas. Oppaan tavoitteena oli ulkoliikunnan monipuolistaminen sekä liikunnan näkyvyyden lisääminen päiväkotiarjessa. Oppaan tarkoitus on toimia jatkossa käytännöllisenä työvälineenä päiväkodin kasvattajien varhaiskasvatustyötä suunnitellessa sekä heidän ohjatessa ulkoliikuntaleikkejä. Lähtökohtana oppaan toteuttamiselle oli Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden työelämälähtöinen tarve. Tarkoituksena oli kehittää mahdollisimman käyttäjäystävällinen ja selkeä kokonaisuus, joka houkuttelee niin lapsia kuin aikuisiakin liikkumaan.

Kehittämistyötämme ohjaava kysymys opasta laadittaessa oli seuraava: ”Millaiset liikuntaleikit päiväkodin pihalla motivoivat alle 3-vuotiaita lapsia liikkumaan?” Tähän kysymykseen haimme vastauksia pääasiassa lähdekirjallisuuden avulla. Lisäksi kehittämistyön harjoittelun aikana tekemämme kartoitus päiväkotien ulkoilutottumuksista antoi pohjaa oppaan suunnittelulle, kehittämiselle ja tuottamiselle.

Testasimme liikuntaleikkien toimivuutta päiväkodilla ja keräsimme palautteen toiminnastamme sekä leikkien soveltuvuudesta alle 3-vuotiaille lapsille leikkejä seuranneelta kasvattajalta suullisesti ja kirjallisesti. Lisäksi selvitimme lasten mielipiteen leikeistä. Analysoimme palautteet ja teimme muokkauksia oppaaseen niiden sekä tekemiemme havainnointien pohjalta.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ulkoliikuntaleikkiopas onnistui asettamiemme tavoitteiden mukaisesti. Saimme luotua selkeän kokonaisuuden, joka tukee lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Saamamme palautteen perusteella opas on käytännöllinen ja leikit helposti toteutettavissa ohjaajan omasta liikuntataustasta riippumatta. Opas on onnistuttu suuntaamaan valikoidulle kohderyhmälle ja leikeissä on huomioitu monipuolisen liikunnan tarjoaminen lapsille. Opas sisältää 24 liikuntaleikkiä.

Asiasanat: alle 3-vuotiaat, monipuolinen ulkoliikunta, ulkoliikuntaleikkiopas, varhaiskasvatus, päivähoito

Jääskeläinen Taina, Nestoros Nikoletta

The diversification of outdoor exercise in day care for children under three years

Year	2015	Pages	49
------	------	-------	----

The topic of our thesis was to diversify outdoor physical education for children under the age of three. Our thesis is a development project which has an objective of producing a guide for outdoor physical education and play. The aim of our guide is to diversify outdoor physical education and increase the visibility of physical education in kindergartens during the weekdays. Our guide's purpose is to function as a practical work tool for kindergarten educators while planning early childhood education and leading outdoor physical education activities. Our thesis was based on the needs of early childhood education in Järvenpää. Our purpose was to develop a clear and user-friendly system which attracts children and adults to practice physical activities.

The leading question relating to the making up of our guide was to find out what kinds of physical education activities motivate children under the age of three to practice physical activities in the play yard of the kindergarten. We searched for answers from literature and with the help of a survey we made during our practical training. With our survey we found out the habits of Järvenpää's kindergartens outdoor physical education and how well they correspond to the physical education suggestions of early childhood education.

We tested some of the physical education activities at a kindergarten and asked for spoken and written feedback from the educator concerning our role as advisers and the suitability of the physical education activities for children under the age of three. We also asked for spoken feedback from the children. After the testing we made some edits to our guide and sent it to the kindergarten for further comments before we finally published it.

In our opinion the output of our thesis and our guide was successful and it fulfilled our goals. We created a clear guide which supports the overall growth and development of children. According to the feedback we got the guide is practical and the activities are easy to carry out regardless of the persons own physical education background. We believe that we have succeeded in providing the guide for a selected target group and that the activities take into account the versatile physical education that a child can practice. The guide includes 24 physical education activities.

Keywords: children under the age of three, versatile outdoor physical education, guide of physical education activities, early childhood education, day care

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tausta ja tarve	7
3	Kehittämistehtävä ja tavoitteet.....	8
4	Opinnäytetyön etenemisprosessi	9
5	Alle 3-vuotiaan lapsen kehitys	10
	5.1 Motoriset taidot	10
	5.2 Sosiaaliset taidot	11
	5.3 Kognitiiviset taidot, temperamentti ja persoonallisuus	12
6	Alle 3-vuotiaan leikki	13
7	Liikunnan merkitys varhaislapsuudessa	14
8	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset	16
9	Ulkoliikunnan ohjaaminen	17
10	Oppaan kehittämisprosessin vaiheet ja arviointi	18
11	Pohdinta	23
	Lähteet	25
	Liitteet.....	27

1 Johdanto

Lasten päivittäinen liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi yhteiskunnallisista muutoksista johtuen. Lapset viettävät suuren osan ajastaan sisällä, muun muassa istuen tietoteknisten laitteiden parissa toisin kuin aikaisemmin. Tämän on todettu vaarantavan lasten normaalia fyysistä kasvua ja kehitystä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.) Jotta lapset ulkoilisivat ja liikkuisivat kotona enemmän, tulisi heidän sisäistä liikunnallista elämäntapaansa jo ensimmäisten elinvuosien aikana. Tästä syystä johtuen keskityimme opinnäytetyössämme varhaiskasvatuksen ulkoliikunnan monipuolistamiseen alle 3-vuotiaiden lasten osalta.

Toukokuussa voimaan tulleen uuden liikuntalain avulla pyritään kokonaisuudessaan edistämään väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukemaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Liikuntalaki 390/2015, 2§). Liikunnallisen elämäntavan sisäistäminen tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa päiväkotiarjessa, sillä kaikilla perheillä ei välttämättä ole taloudellisia mahdollisuuksia viedä lapsia vapaa-ajan harrastuksiin heidän kasvaessaan siihen ikään, jossa harrastustoiminta tulee ajankohtaiseksi. Koska ohjattu toiminta lisää lasten omaehtoista toimintaa, on erityisen tärkeää, että lapsille järjestetään päiväkodissa myös ohjattua toimintaa. Tämä tukee lasten omaehtoisen liikkumisen lisääntymistä ja liikunnallisen elämäntavan sisäistymistä. (Ohjattua ja omaehtoista liikuntaa 2015.)

Tässä toiminnallisen kehittämistyön raportissa kuvataan kehittämistyötä ja liitteenä on opinnäytetyön tuloksena syntynyt alle 3-vuotiaille lapsille suunnattu ulkoliikuntaleikkiopas (ks. liite 1). Oppaan tarkoituksena on toimia käytännöllisenä työvälineenä kasvattajille heidän työssään. Lähtökohtana oppaan toteuttamiselle oli Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden työelämälähtöinen tarve. Tavoitteenamme oli kehittää oppaasta mahdollisimman käyttäjäystävällinen ja selkeä kokonaisuus, joka houkuttelee niin lapsia kuin aikuisiakin liikkumaan.

Toiminnallisen kehittämistyön ideointi käynnistyi tammikuussa 2015. Kehittämismenetelmänä käytimme päiväkodilla kesäkuussa 2015 toteutetusta liikuntaleikkien testauksesta saamaamme tietoa pohjana liikuntaleikkien kehittämiseksi alle 3-vuotiaiden tarpeita vastaaviksi. Testaukseen osallistuivat sillä hetkellä hoidossa olleet alle 3-vuotiaat lapset sekä heidän kasvattajansa. Testasimme liikuntaleikkien toimivuutta päiväkodilla ja keräsimme palautteen toiminnastamme sekä leikkien soveltuvuudesta alle 3-vuotiaille lapsille leikkejä seuranneelta kasvattajalta sekä suullisesti että kirjallisesti. Lisäksi selvitimme lasten mielipiteen leikeistä. Analysoimme palautteet ja teimme muokkauksia oppaaseen niiden sekä tekemiemme omien havainnointien pohjalta.

Raportin alussa käsitellään kehittämishankkeen lähtökohtia ja työn tavoitteita. Seuraavissa kappaleissa käsitellään alle 3-vuotiaan kehitystä, liikunnan merkitystä varhaislapsuudessa sekä liikuntakasvatusta. Keskeisinä käsitteinä ovat alle 3-vuotiaiden motorinen kehitys, minäkuva ja persoonallisuus sekä kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Raportin lopussa arvioimme ja pohdimme prosessin kulkua sekä tavoitteiden toteutumista.

2 Tausta ja tarve

Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuspalvelujen toiveesta valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi alle 3-vuotiaille lapsille suunnatun ulkoliikunnan monipuolistamisen. Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuspalveluilla työskentelevä liikunnanohjaaja oli havainnut, että alle 3-vuotiaiden lasten ulkoliikunnan monipuolistamiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Koska kaupungissa on panostettu etupäässä liikunnan lisäämiseen päivähoitossa erillisen Liikkuva lapsuus Järvenpäässä (2014-2015) hankkeen myötä, halusimme tarttua aiheeseen, johon voimme työllämme vaikuttaa meneillään olevan hankkeen ohella. Käytäntöjen kehittämiseen ohjasi oma kiinnostuksemme liikuntakasvatusta kohtaan sekä omat liikunnalliset taustamme varhaislapsuudesta lähtien sekä halu kehittää pienten lasten ulkoliikuntatottumuksia.

Näimme pienten lasten ulkoliikunnan monipuolisuuden ja siihen panostamisen tärkeänä osana laadukasta varhaiskasvatusta. Liikunta on tärkeä osa lapsen arkea jo muun muassa motoristen, sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittymisen sekä identiteetin ja minäkuvan muotoutumisen kannalta (Hujala & Turja 2011, 136-137). Ulkoliikunnan merkitystä alle 3-vuotiaille lapsille voidaan perustella monella tavalla. Suositusten mukaan lapset tarvitsevat joka päivä vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Siten voidaan vaikuttaa positiivisesti lapsen terveyteen kasvuun ja hyvinvointiin. Hyvinvoinnin edellytyksenä ovat sopivassa suhteessa toisiinsa oleva lepo ja raskaus, säännöllinen ja monipuolinen ravinto sekä lasten päivittäinen ulkoilu. Koska päivittäinen liikunta ja ulkoilu ovat huomattavasti nyky-yhteiskunnassa vähentyneet, on ylipainoisten lasten määrä jatkuvassa kasvussa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9-10.) Näistä syistä johtuen opinnäytteemme aihe on tarpeellinen ja ulkoliikunnan monipuolistaminen on syytä nähdä tärkeänä osana jo alle 3-vuotiaiden lasten varhaiskasvatusta. Lisäksi aiheemme on erittäin ajankohtainen. Liikunnan monipuolistamiseen varhaiskasvatuksessa on viime vuosina alettu selvästi panostamaan myös järjestötasolla. Valo eli Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry käynnisti kehittämishankkeen myötä 3-4 vuotta kestävä varhaiskasvatusyksiköille suunnatun liikkumis- ja hyvinvointiohjelman, jonka tarkoituksena on liikuntamyönteisyys ja lapsen päivittäisen suositusten mukaisen liikunnan määrän ja laadun toteuttaminen. Ohjelman laatukriteerit perustuvat Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. (Pienten askelten ideaopas 2015, 3.)

Perustana ulkoliikuntaleikkioppaan toteuttamiselle toimi kehittämistyön harjoittelu, jonka aikana tutustuimme Järvenpään kaupungin kuuteen eri päiväkotiin. Kartoitimme kyselylomak-

keen ja omien havaintojemme pohjalta tekemiemme dokumentointien avulla päiväkotien alle 3-vuotiaiden ryhmien ulkoliikuntakäytäntöjä. Hyödynsimme kartoituksesta saamaamme tietoa opinnäytetyön suunnittelussa ja sen toteutuksessa. Kartoituksessa nousi esille etenkin päiväkotien kasvattajien tyytymättömyys ulkoleikkivälineisiin, joten pyrimme tuottamaan oppaan, jonka leikit ovat toteutettavissa mahdollisimman suppealla välineistöllä ja esimerkiksi kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Lisäksi pienten lasten parissa työskenteleminen nähtiin päiväkodeissa enimmäkseen perushoitona, johon kuuluu myös omien kokemustemme mukaan lapsen päiväkotipäivästä paljon aikaa. Halusimme työssämme korostaa, että alle 3-vuotiaalle lapselle riittää lyhytkin ohjattu leikkihetki ulkona, jolloin myös perushoidolle sekä lapsen omaehtoiselle toiminnalle kuten leikille ja liikunnalle jää riittävästi aikaa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostui työelämää kehittävä toiminta, jonka edellytyksenä oli yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Yhteistyökumppaneina opinnäytetyöprosessissamme toimi Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuspalveluiden erityisasiantuntija, joka edusti toimeksiantajana olevaa organisaatiota. Teimme yhteistyötä myös Järvenpään varhaiskasvatukselle palkatun liikunnanohjaajan kanssa selvittäessämme aiheen tarpeellisuutta. Työelämänedustajiin olimme yhteydessä pääasiassa sähköpostin välityksellä. Alustavan suunnitelman mukaan liikuntaleikkejä oli tarkoitus testata yhdessä Järvenpään kaupungin päiväkodeista. Aikataulullisista syistä johtuen päädyimme testaamaan oppaan toimivuutta Liikuntapäiväkoti Touhulassa Hyvinkäällä. Sovimme Touhulan päiväkodin johtajan kanssa ulkoliikuntaleikkien testauksen ajankohdasta.

3 Kehittämistehtävä ja tavoitteet

Kehittämistehtävänäimme oli luoda opas alle 3-vuotiaiden lasten ulkoliikunnan monipuolistamiseksi, mikä toimii etupäässä käytännöllisenä työvälineenä päiväkodin kasvattajille varhaiskasvatusta suunniteltaessa ja lasten ulkoliikuntaleikkejä ohjatessa. Kehittämistyötämme ohjaava kysymys opasta laadittaessa oli seuraava: ”Millaiset liikuntaleikit päiväkodin pihalla motivoivat alle 3-vuotiaita lapsia liikkumaan?” Tähän kysymykseen pyrimme vastaamaan prosessin eri vaiheissa esimerkiksi perehtyessämme kirjallisuuteen sekä valitessamme oppaaseen sopivia ulkoliikuntaleikkejä.

Tavoitteenamme oli, että alle 3-vuotiaiden ulkoliikuntaa voidaan monipuolistaa ja liikunnan näkyvyyttä lisätä päiväkotiarjessa ulkoliikuntaleikkien avulla. Toisena tavoitteena oli, että opas palvelee lasten kasvua, kehitystä ja oppimista. Lisäksi kasvattajat voivat tulevaisuudessa hyödyntää opasta varhaiskasvatusta ja etenkin ulkoiluja suunniteltaessa, toteutettaessa, arvioida ja kehittäessä. Opinnäytetyön hyödynsaajiksi katsoimme etupäässä kuuluviksi kohde-ryhmämme alle 3-vuotiaat lapset ja päiväkodeissa työskentelevät kasvattajat. Lisäksi työstä hyötyvät Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuspalvelut kokonaisuudessaan sekä lasten van-

hemmat. Koska alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen toteutimme ulkoliikuntaleikkien testauksen Touhulassa, jäi työ myös heidän käyttöönsä.

4 Opinnäytetyön etenemisprosessi

Kehittämistyö käynnistyi tammikuussa 2015, jolloin ideoimme opinnäytetyötämme ja rajasimme aiheen aikataulullisesti ja sisällöllisesti sopivaksi. Helmikuussa suunnitteluvaiheen aikana työstimme aiheanalyysiä ja suunnitelimme aikataulutusta. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa suoritimme samanaikaisesti kehittämistyön harjoittelua ulkoliikuntatottumusten kartoituksen muodossa. Kartoituksen tarkoituksena oli yhdistää tekemiemme havainnointien pohjalta keräämämme tiedot teemoittain pääpiirteiden selvittämiseksi ja niiden hyödyntämiseksi opinnäytetyön toteutusvaiheessa ulkoliikuntaleikkiopasta suunniteltaessa. Maaliskuuhuhtikuun vaihteessa työstimme aiheanalyysiä, jonka pohjalta toukokuussa työstimme tutkimussuunnitelmaa opinnäytetyömme rungoksi.

Tässä vaiheessa haimme tutkimusluvut Järvenpään kaupungilta (ks. liite 2). Touko-kesäkuun aikana perehdyimme teoriaan ja kirjoitimme teoreettista viitekehystä. Tämän aikana etsimme, muokkasimme ja kokosimme yhteen sopivia ulkoliikuntaliikuntaleikkejä alle 3-vuotiaiden lasten kanssa toteutettavaksi. Testasimme kesäkuun lopulla liikuntapäiväkotia Touhulassa Hyvinkäällä alle 3-vuotiaiden lasten kanssa ulkoliikuntaleikkejä, jotta näimme niiden toimivuuden käytännössä. Alle 3-vuotiaat lapset jaksoivat keskittyä ja osallistua toimintaan vain lyhyen ajan, joten päädyimme testaamaan neljää liikuntaleikkiä. Testauksen jälkeen keräsimme palautteen lapsilta suullisesti kysymällä heiltä, mistä leikistä lapset pitivät eniten. Koimme suullisen palautteen heti leikkien jälkeen hyväksi palautteenkeruumenetelmäksi alle 3-vuotiaiden kohdalla, sillä näin lapsille annettiin tilaa omalle kerronnalle. Kirjasimme itse ylös saamamme palautteet lapsilta ja samalla aikuinen asettui kuuntelemaan lasta. Tässä palautteenkeruumenetelmässä vahvoilla olivat ne lapset, joiden puhe oli kehittynyt jo sille tasolle, että he osasivat vastata esittämiimme kysymyksiin. Vastaavasti ne lapset, jotka eivät vielä puhuneet tai mahdollisesti vierastivat meitä, olivat heikommalla pohjalla palautteen antamisessa. Tämä riski oli kuitenkin otettava ja tiedostimme ongelman, sillä testaus ajoittui vain yhteen päivään. Tuokiossa mukana olleelta kasvattajalta saimme vapaamuotoisen palautteen sekä suullisesti että kirjallisesti. Pyysimme suullista palautetta liikuntaleikkien keston, soveltuvuuteen alle 3-vuotiaille lapsille, omaan ohjaustoimintaan ja kehittämiskohteisiin liittyen. Kirjalliseen palautteeseen pyysimme vielä lisäämään muita huomioon otettavia asioita, joita kasvattaja mahdollisesti havaitsi. Sekä suullinen että kirjallinen palaute oli vapaamuotoinen.

Muokkasimme opasta saamamme palautteen (ks. liite 3) ja kehittämisehdotusten perusteella. Kehittämisehdotuksena oli muun muassa, että oppaan leikeissä olisi selkeästi esillä, kuinka paljon lapsia ja aikuisia leikit vaativat toimiakseen. Lisäsimme kokemustemme sekä teorian-

don perusteella lasten ja aikuisten lukumäärät niihin leikkeihin, joissa koimme tiedon hyödylliseksi. Lopuksi sovimme leikkien kuvittamisesta kuvittajan kanssa, hioimme oppaan ulkoasua sekä kehitelimme siihen yhtenevän teeman ohjaamisen selkeyttämiseksi. Jatkoimme opin- näytetyöprosessin työstämistä, arviointia ja sen viimeistelyä ennen lopullista tarkastusta ja seminaaria syyskuussa 2015, jolloin työmme valmistui.

5 Alle 3-vuotiaan lapsen kehitys

Seuraavassa kappaleessa tarkastellaan alle 3-vuotiaan lapsen kehitystä motoristen taitojen, minäkuvan ja persoonallisuuden, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kautta. Nämä kehityksen osa-alueet on valittu tarkastelun kohteiksi, jotta lapsen kehityksestä saadaan liikuntaleikkien ohjaamisen kannalta mahdollisimman kattava kokonaiskuva.

5.1 Motoriset taidot

Motorinen kehitys on liikkeiden kehitystä, joka on alle 3-vuotiaalla lapsella sensomotorista eli aistien avulla oppimista. Aistien avulla tapahtuva oppiminen jatkuu vielä seitsemään ikävuo- teen saakka. (Kirveslahti, Sivén, Vahala, Vihunen 2014) Motorisia perustaitoja on muun muas- sa käveleminen, juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Näiden kaikkien perustaitojen hallitsemiseksi tulee taitoja harjoitella. Motoristen taitojen oppiminen edellyttää kuitenkin, että lapsen fyysiset edellytykset, havaintomotoriset toiminnot sekä hermosto ovat riittävän kehittyneitä. Lapselle tulee mahdollistaa liikkumisen harjoittelu jo varhain, jotta motorinen kehitys voi toteutua ja jatkua pysähtymättä. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013, 464.)

Lapsi saa ensimmäiset kokemukset olemassaolostaan aistijärjestelmän kautta. Oman persoo- nan kehitykselle perustan luo niin sanottu kehominä. Pikkulapsen on mahdollista erottaa ke- hon tuntemuksien kautta ympäristö ja minä toisistaan. Kinesteettisen ja tuntoaistin havain- non kautta lapsi havaitsee mekaanisen passiivisen ärsykkeen eli kosketuksen. Samalla tapah- tuu myös aktiivista tiedostavaa havainnointia. Kehosta tulee kyseisen havainnoinnin objekti samaan aikaan sen ollessa subjekti suhteessa ympäristön havaitsemiseen. Liikkuminen ja ha- vainnointi yhdistyvät tässä kokonaisuudeksi. Kehominä kehittyy vuorovaikutuksessa liikkumi- sen, ympäristön ja havainnoinnin välillä. Liikunta ja leikki ovat lapsen alkuperäisiä ilmaisu- muotoja. Liikunnan avulla lapsi liittyy toisten joukkoon ja ilmaisee itseään. Lapset valitsevat leikkeihin aiheita, joilla on heille erityistä merkitystä ja joita he ovat elämässään ehtineet kohdata. Tällöin liikkuminen tapahtuu lapselle merkityksellisessä yhteydessä. (Zimmer 2011, 56-75.)

Aistikokemukset oman kehon kautta toimivat lähtökohtana lapsen motoriselle kehitykselle. Keho toimii viestittäjänä lapselle lihas-, jänne-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksissa. Jotta

lapsi voi oppia liikkumaan, on hänen saavutettava vakaa ja tasapainoinen asento, joka edellyttää etenkin korvan tasapainoaistin, näköaistin ja lihas-, sekä jänneaistin saumatonta yhteistyötä ja toimivuutta. Hallittujen ja tarkoituksellisten liikkeiden sekä asentojen tietoinen tuottaminen edellyttävät taas lapselta lihasten toiminnan tietoista hallintaa. Tuntoaisti puolestaan auttaa lasta muun muassa kolmiulotteisen ympäristön hahmottamisessa. Aivoihin jäsentyy lopulta tuntoaistimusten kautta saavutettu tieto ja näin syntyy kehonhahmotus. Toisensa päälle rakentuvat taidot ovat perusajatus motoristen taitojen kehityksen jatkuvuudesta. Jonkun vaiheen poisjääminen tai keskeytyminen pysähdyttää lapsen kehityksen ja uuden taidon oppiminen mahdollistuu vasta edellisen taidon oppimisen päälle. Tästä esimerkkinä voidaan käyttää juoksemaan oppimista. Lapsi voi siis oppia kävelemään vasta, kun osaa seistä ja juoksemaan vasta, kun osaa kävellä. (Aaltonen, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo, Tuunainen & Viherä-Toivonen 2008, 28.)

Karkeamotoriikka eli isojen lihasten hallinta kehittyy lapselle ensimmäisenä ja vasta tämän jälkeen kehittyvät hienomotoriset taidot eli taidot, joissa hyödynnetään pieniä lihaksia (Aaltonen ym. 2008, 28). Tästä syystä alle 3-vuotiaiden lasten ulkoilua suunniteltaessa tulisi huomioida etenkin karkeamotoristen taitojen harjoittelun mahdollisuudet kuten kävelyn, juoksun ja hyppelyn mahdollisuudet sekä aikuisen kannustaminen niihin.

Motoristen taitojen tukemisen on tutkittu olevan yhteydessä kehitysviivästymien ja oppimisvaikeuksien ehkäisyssä. Kun lapselle annetaan mahdollisuudet monipuoliselle liikkumiselle, tarjotaan hänelle samalla mahdollisuus motoristen taitojen harjoittelun lisäksi kehittää havainnointi- sekä tiedonkäsittelyvalmiuksiaan. Näin lapsen kognitiiviselle ja kielelliselle kehitykselle rakentuu pohja. Ympäristön ja siellä monipuolisen liikkumisen lisäksi vuorovaikutuksella on suuri merkitys lapsen suotuisalle kehitykselle ja oppimiselle. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014.)

5.2 Sosiaaliset taidot

Samalla tavalla kuin muitakin taitoja myös sosiaalisia taitoja tulee harjoitella niiden oppimiseksi. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa. Näitä taitoja voidaan opetella kasvatuksen ja kokemusten myötä. Perimällä ja synnynnäisellä temperamentilla on vaikutusta siihen, miten luontevasti lapsi oppii olemaan sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden lasten ja aikuisten kanssa. Sosiaalisuudella tarkoitetaan temperamentti-piirrettä, joka kertoo sen, kokeeko ihminen tärkeämmäksi muiden ihmisten kanssa olemisen vai yksin olemisen. Jokaisen ihmisen on luonnostaan mahdollista oppia sosiaalisia taitoja niin, että kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa on mahdollista. Sosiaalistuminen alkaa jo pienellä lapsella hymyilystä muille ihmisille. Hymy ei ole matkittu vaan se on synnynnäinen taito. Kahden tai kolmen vuoden ikäisenä lapsi ei enää hymyile ollessaan yksin vaan suuntaa hymyn

jollekin toiselle ihmiselle käyttäen sitä vuorovaikutuksellisesti. Itku puolestaan on pienen vauvan keino perustarpeidensa ilmaisulle. Hieman vanhemman lapsen itkua aletaan aikuisen toimesta jo rajoittaa ja vaatimaan lasta ilmaisemaan tarpeensa jollain muulla tavalla. Tottelemisen tarkoituksena taas on, että lapsi siirtyy muiden kontrollista itsekontrolliin, jonka avulla hän oppii sääntöjen noudattamista. Tämä puolestaan on edellytys sille, että hän voi tulla toimeen muiden lasten kanssa. Itsekontrollin muokkautuminen ei lopu vielä kolmanteenkaan ikävuoteen vaan lapsi jatkaa sen harjoittelua vielä pidemmälle. Ensimmäisenä ikävuotena lapsi ymmärtää jo helppoja ohjeita, kuten tule ja pysähdy. Toisena ikävuotena lapsi sisäistää jo ohjeita ja osaa noudattaa niitä myös aikuisen ollessa poissa. Kolmen vuoden iässä ohjeiden sisäistäminen vahvistuu ja syntyy ymmärrys sosiaalisesti hyväksytyistä asioista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49-60.)

5.3 Kognitiiviset taidot, temperamentti ja persoonallisuus

Kognitiivisiin taitoihin kuuluvat muistin ja ajattelun kehittyminen. Alle 3-vuotiaalla lapsella ajattelun kehittyminen on vielä varsin alkeellisella tasolla, mutta muisti alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Kasvatusympäristöllä on todettu olevan suuri merkitys lapsen muistin kehitykselle, sillä lapsi oppii ympäristön luomien kokemusten ja tekemisen kautta. Tarkoituksena ei ole, että lapsi oppisi tallentamaan muistiinsa kaikki yksittäiset kokemukset vaan, että hän muodostaisi niistä sisäisen mielikuvan. Sisäisen mielikuvan tarkoituksena on, että lapsi kykenee kognitiivisten valmiuksiensa mukaan omaksumaan ja mieltämään niitä. Ensimmäisien elinvuosien aikana lapsi oppii muun muassa tunnistamaan eläimiä, ihmisiä ja esineitä, sekä ymmärtämään niiden muoto- ja kokoeroja. Tulevien tapahtumien ennakoitaito, asioiden palauttaminen mieleen ja tapahtumien jäsentäminen edellyttää pysyvien mielikuvien muodostamisen kykyä. Jo kolmevuotias lapsi osaa kertoa mielikuviaan esimerkiksi kaupassa käynnistä tai syntymäpäivistään, kun taas alle 3-vuotias lapsi ei vielä tähän kykene. (Nurmi ym. 2014, 56-57.)

Lapsen temperamentilla on vaikutusta myös sosiaalisten taitojen kehittymisessä, joten kasvatuksessa lapsen temperamentin osalta on otettava huomioon etenkin tunteiden hallinta ja aggression vähentämisen keinot (Keltikangas-Järvinen 2012, 59). Temperamenttityypeiksi luetaan pääasiassa kolme erilaista tyyppiä, jotka ovat helpot, haastavat ja hitaasti lämpenevät lapset. Toisaalta yhdestä lapsesta voi löytyä näitä kaikkia kolmea tyyppiä, joten lasta ei voida suoraan luokitella yhden tyyppin perusteella. Persoonallisuus kehittyy ja muotoutuu osittain läpi koko elämän. Persoonallisuudelle pohjan luo synnynnäinen temperamentti, jonka voidaan ajatella olevan persoonallisuuden lähtökohta. Persoonallisuus muotoutuu etenkin vuorovaikutuksessa perheen jäsenten kanssa mutta myös temperamentin ja ympäristön vaikutuksesta. Lisäksi kulttuurilla ja kasvatuksella on osansa persoonallisuuden muovautumisessa. (Lapsen ja nuoren temperamentti ja persoonallisuus 2015.)

6 Alle 3-vuotiaan leikki

Lapsen leikki pohjautuu sisäiselle motivaatiolle ja vapaaehtoisuudelle, joka on kuvitteellisessa tilanteessa tapahtuvaa toimintaa (Hintikka, Helenius, Vähänen 2004). Lapsi pyrkii tutustumaan häntä ympäröivään maailmaan leikin avulla ja oppii samalla vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa jakamaan omia kokemuksiaan toisille. Hollantilainen psykologi Buytendijk kuvasi jo vuonna 1933 leikin kehitystä seuraavalla tavalla: Leikki on silta ulkoa sisään ennen kuin se voi muodostua sillaksi sisältä ulos” (Hujala ym. 2011). Näin ollen voidaan todeta ympäristön olevan merkittävässä asemassa lapsen leikin kehityksessä, sillä lapsen tulee oppia ympäristöstään asioita, joita voi harjoitella leikissään ja vasta tämän opittuaan lapsi käyttää mielikuvitustaan luodessaan omaa leikkiään. Myös tästä syystä lapsille tulee tarjota päivähoitossa omaehtoisen toiminnan mahdollisuuksien lisäksi ohjattua toimintaa, jonka leikkiympäristöön kasvattaja voi vaikuttaa.

Fyysisen, emotionaalisen, sosiaalisen sekä kognitiivisen kehityksen kannalta leikki on lapselle välttämätöntä. Leikkiessään lapsi kehittää myös väistämättä luovaa ajattelua, kieltä, ongelmanratkaisutaitoja ja assosiativisuutta eli asioiden yhdistämisen taitoa. Parhaimmillaan leikin avulla myös lapsen itseluottamus ja usko omiin kykyihin kehittyvät (Leikin merkitys lapselle 2015.) Edellä mainitut asiat näkyvät liikuntaleikkioppaassamme leikkien kehittämialueina. Oppaaseen on pyritty kokoamaan leikkejä, joissa painottuvat eri kehittämialueet kuitenkin siten, että mahdollisimman monet eri kehityksen osa-alueet on huomioitu.

Aikuisen mielestä lapsen leikki saattaa helposti näyttää merkityksettömältä ja päämäärättömältä, mutta sillä ei niinkään ole väliä onko leikissä varsinaista tavoitetta tai päämäärää, vaan kuinka paljon se tuottaa lapselle suoranaista iloa keksimisen ja toiminnan kautta. Näin ollen aikuisen tulisi havainnoidessaan ja arvioidessaan lapsen leikkiä keskittyä tarkastelemaan lapsen leikin toteutustapaa, joka peilaa lapsen kehitysvaihetta. Ikäkausille ominaisten leikkien tuntemus auttaa aikuista ja etenkin kasvattajaa ymmärtämään myös leikin kehitystä ja merkitystä, koska motoristen, sosiaalisten ja tiedollisten taitojen kehittyminen toimii väylänä myös leikin sisällön ja toteutustapojen monipuolistumiseen iän karttuessa. (Nurmi ym. 2009.)

Leikin kehityksessä voidaan havaita olevan kolme eri vaihetta, jotka ovat harjoitteluleikki, symbolileikki ja sääntöleikki. Harjoitteluleikin ideana on oppia käsittelemään esineitä ja olla vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa. Symbolileikki on jo tähän edelliseen nähden huomattavasti kehittyneempi leikin muoto, jossa lapsi kykenee mielikuviansa avulla leikkimään. Hän voi käyttää esimerkiksi toista esinettä kuvaamaan ja korvaamaan jotain mielikuvassaan olevaa esinettä. Sääntöleikki on puolestaan nimensä mukaisesti leikkiä, jossa vallitsee sovitut säännöt ja tarkoituksena on niiden noudattamisen harjoittelu. Leikitapoja, joita voidaan havaita

ikävaiheittain etenevästi, ovat rinnakkaisleikki (1,5-3v), sosiaalinen leikki (3v), vuorotteleva leikki (3-4v), mielikuvitus- ja roolileikki (4-5v) sekä ryhmä- ja sääntöleikki (5-6v). (Aaltonen ym. 2008, 28.)

Leikin lajeiksi puolestaan katsotaan kuuluvaksi esineleikit, omaehtoiset luovat leikit sekä sääntöleikit. Pienellä lapsella esineleikki ilmenee tutustumisella omiin raajoihin ja siitä lapsi siirtyy niillä leikkimiseen. Aluksi lapsi käsittelee kaikkia esineitä samalla tavalla ja oppii vasta myöhemmin niiden todellisen käyttötarkoituksen, jolloin hän kykenee käyttämään niitä tarkoituksenmukaisesti. Tyypillisesti alle 3-vuotiaat lapset leikkivät mieluusti erilaisia materiaaleja hyödyntäen, kuten hiekalla rakennellen. 2-3-vuotias lapsi kykenee jo harjoittelemaan kuvitteluleikkejä, jolloin hän osaa korvata esineen jollain toisella esineellä. Tällöin esimerkiksi kivet voivat toimia eläiminä leikissä. (Kirveslahti ym. 2014.)

Oppaaseemme kootuissa leikeissä lapset pääsevät leikkimään erilaisia materiaaleja hyödyntäen. Leikit ovat kuitenkin toteutettavissa ilman erillistä välineistöä, mutta vaativat tavanomaisen päiväkotiympäristön toimiakseen. Osassa leikeistä hyödynnetään esimerkiksi hiekkalaatikkoa ja kiipeilytelinettä. (ks. liite 1).

7 Liikunnan merkitys varhaislapsuudessa

Liikkuminen on välttämätöntä lapsen terveen kasvun ja kehityksen kannalta (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2013). Lasten liikuntaan tulee kiinnittää huomiota etenkin liikunnan laadun ja määrän osalta, sillä tutkimustulosten valossa on osoitettu lasten liikkuvan liian vähän. Tällä on valitettavasti negatiivisia vaikutuksia muun muassa lasten terveydelle ja suotuisalle kehitykselle. Hakulinen-Viitasen, Kaikkosen, Koposen, Koskisen, Laatikaisen, Leinosen, Mäen, Sipola, Vartiainen & Virtasen tuottaman Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä julkaisu (2010, 104) osoitti, että jo kolmevuotiaat viettävät melko paljon aikaa medialaitteiden parissa ja liikuntasuosituksen mukaisen liikunnan määrän olevan 12 %:lla lapsista liian vähäinen.

Vaikka geenit määräävätkin osittain kehitystä, on kasvuympäristöllä suuri vaikutus lapsen kehitykselle. Kehon jänteet, lihakset ja luut tarvitsevat vahvistuakseen suotuisat kasvuolosuhteet. Olosuhteisiin katsotaan kuuluviksi muun muassa riittävä unen määrä ja ravinnon saanti. Hengitys- ja verenkiertoelimistöllä on suuri merkitys lapsen jaksamisen kannalta. Lapsi, jolla on hyvä kunto, jaksaa leikkiä ja liikkua sekä keskittyä tekemäänsä. Lisäksi nivelet ja jänteet määrittävät lapsen liikkuvuuden eli käytännössä sen onko lapsi notkea vai kankea liikkeissään. Tähän voidaan vaikuttaa ainoastaan tarjoamalla lapselle monipuolisia mahdollisuuksia ympäristön avulla toteuttaa sellaisia liikuntaleikkejä, jossa kaikki elimistön osa-alueet rasittuvat sopivassa suhteessa ja näin ollen vahvistuvat. (Hujala ym. 2011).

Varhaisvuosien liikuntakasvatukselle on ominaista lapsen korkea sisäinen halu liikkua. Kokeakseen mielihyvää lapsi siirtyy asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin. Näin lapsi oppii uusia motorisia taitoja, jotka automatisoituvat toistojen myötä (Heikinaro-Johansson, Huovinen, Kytökorpi 2007, 39-40.). Tästä syystä on tärkeää toistaa leikkejä lasten kanssa useampaan kertaan. Näin ollen olemme toteuttaneet leikkioppaan siten, että yhdelle kuukaudelle on osoitettu ainoastaan kaksi leikkiä, joita lasten kanssa toistettaisiin useaan kertaan.

Varhaiskasvatuksen liikunnan keskeisimmät tavoitteet ovat alle 3-vuotiaiden osalta uteliaisuus ja liikkumisesta nauttimisen tukeminen sekä monipuolista kehitystasoa vastaavan liikkumisen mahdollistaminen. Lisäksi onnistumisen elämyksien tarjoaminen sekä myönteisen minäkuvan kehittymisen tukeminen kuuluvat varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteisiin. (Karvonen & Lehtinen 2003, 96-97.)

Lapset oppivat nopeasti ja tehokkaasti mallioppimisen kautta. Luovien opetusmenetelmien käyttäminen rikastuttaa lapsen mahdollisuuksia huomata, kuinka monella erilaisella tavalla kehoa voi liikuttaa. Lapsi tarvitsee mielekkäitä, asteittain vaikeutuvia haasteita tarjoavan oppimisympäristön ja aikaa monipuoliseen kokeilemiseen. Lapsi oppii näin oikeat ja sopivat liikemallit kuhunkin toimintaympäristöön ja hänen fyysinen kuntonsa kehittyy. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 39-40.)

Lasten erilaisiin välineisiin ja telineisiin tutustuttaminen, erilaisissa ympäristöissä liikunnan järjestäminen ja kaikilla aisteilla ympäristön havainnoimiseen mahdollisuuksien luominen kuuluvat myös liikuntakasvatuksen tavoitteisiin. Lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia muiden lasten kanssa leikkimiseen ja yhteisleikin taitojen oppimiseen sekä edistää liikkumisen avulla heidän kielen ja käsitteiden oppimista. Alle kouluikäisen lapsen liikunnalle tärkeintä on joka-päiväinen aktiivinen touhuaminen. Näissä leikin kautta tapahtuvissa toiminnoissa motoriset perustaidot harjaantuvat ja myöhemmin niistä alkaa muotoutua tarkoituksenmukaisia lajitaitoja erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteisiin kuuluvat lasten motoristen taitojen yhdistelmien monipuolinen harjaannuttaminen sekä erilaisiin liikkumistapoihin lapsien tutustuttaminen. Muita liikunnan tavoitteita ovat muun muassa lasten koordinaatiokyvyn ja erityisesti tasapainon kehittyminen, omaan kehoon tutustuminen ja hallitseminen, kykyhinsä luottaminen, itseilmaisu liikkumalla ja omien rajojen kokeilemiseen rohkaiseminen aikuisen toimesta. (Karvonen ym. 2003, 96-97)

Päiväkodissa kasvattajan vastuulla on järjestää lapsille mahdollisuus liikkua omaehtoisesti ja turvallisesti. Lapsen toimintaa tulisi aina kannustaa ja tarjota hänelle vaihtoehtoisia toimintatapoja. (Karvonen ym. 2009, 17-21.) Alle kolmevuotias kehittyy liikuntataitojen osalta suhteellisen nopeasti, jolloin synnynnäisten ketteryyserojen merkitys nousee esille. Toisen lapsen

ollessa jo kaksivuotiaana taitava liikkuja, voi toinen lapsi olla huomattavasti kömpelömpi tai ujompi, jolloin kasvattajan tehtävänä on kannustaa, auttaa ja houkutella lasta liikkumaan. Alle kolmevuotias lapsi kävelee jo varmoin askelin ja juokseminenkin alkaa sujua. Lapsi osaa myös jo heittää ja potkaista palloa sekä on mahdollisesti kiinnostunut kiipeilystä. (Liikunnallinen kehitys 2015.)

8 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset antavat ohjeita liikkumisen määrään, laatuun, liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen, ympäristöön sekä sopivaan välineistöön liittyen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.) Suositusten määrästä ohjeistetaan lapsen tarvitsevan joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Liikkuminen fyysisen kasvun ja kehityksen edellytyksenä toteutuu hyvin, sillä lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua. Vähän liikkuvaa lasta tulisi rohkaista liikkumaan enemmän hänen hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseksi. Erityisesti 0-3-vuotiaiden lasten liikunnan määrässä on otettava huomioon lasten omaehtoinen liikkuminen, eli lapsen liikkuminen omasta halusta ja mielenkiinnosta yksin tai muiden kanssa osana arkipäivää. Lapselle on annettava tilaa ja aikaa liikkua omien liikumisedellytystensä mukaisesti. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9-10.)

Sensorisella integraatiolla tarkoitetaan eri aistien kautta tulevien ärsykkeiden välittämän tiedon yhdistämistä ja yhdentymistä, jotka harjaantuvat lapsen liikkuesssa. Lapsen reagoiminen ympäristön ärsykkeeseen liikkumalla ja ympäristön reagoiminen siihen takaisin on vastavuoroista toimintaa, joka mahdollistaa kehon tahdonalaisen liikuttamisen. Liikunnan laatuun liittyen aikuinen voi miettiä, millaisilla pienillä ratkaisuilla lapsen normaaliin arkipäivään saa lisää liikuntaa. Tätä kautta lapselle luodaan mahdollisuuksia omaehtoiselle liikkumiselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 12-15.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteellinen ja sen monipuolinen päivittäinen suunnittelu ja järjestäminen ovat varhaiskasvattajan vastuulla. Työyhteisön tehtävänä on pohtia lapsen omaehtoisen liikunnan tukemista ja päivittäisen liikunnan kokonaismäärän lisäämistä. Opetusmenetelmiä valitessa kasvattajan on otettava huomioon jokaisen lapsen mahdollisuus saada runsaasti toimintaa ja onnistumisen kokemuksia. Lasten on hyvä osallistua myös toimintatuokioiden ja eri tehtävien suunnitteluun sekä yhteisten sääntöjen sopimiseen edellytystensä ja mahdollisuuksiensa mukaan. 0-3-vuotiaiden lasten liikkumista havainnoitaessa on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi seuraavia asioita, yrittääkö lapsi rohkeasti, sitkeästi ja ennakkoluulottomasti vai vetäytyykö ja luovuttaako hän helposti yleisellä tasolla, kehittyvätkö lapsen taidot toimintakauden tai -vuoden aikana ja missä taidoissa lapsi kehittyy ja missä taidoissa ei, sekä millainen lapsen suhtautuminen yleisiin sääntöihin, ohjeisiin ja saamaansa palautteeseen on. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16-21.)

Ympäristön on oltava lapsille houkutteleva ja turvallinen. Varhaiskasvattajan tehtävänä on poistaa liikuntaan liittyvät esteet ja opettaa liikkumista erilaisissa ympäristöissä. Ulkona eri vuodenaajat tarjoavat lapsille eri mahdollisuuksia liikkua pehmeällä hiekalla ja hiekkakentällä, nurmella, metsämaastossa, vedessä, lumella, jäällä, sekä puistoissa eri telineitä ja rakenteita hyödyntäen. Yhdelle lapselle tulee varata 20m² leikkitilaa päiväkotien pihoilla leikkialueiden ohjetiedoston mukaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25-26.)

Liikunnan suositusten mukaan päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö, jossa välineitä on riittävästi ja ne ovat helposti saatavilla myös lasten omaehtoisen toiminnan aikana. Liikuntavälineiksi tulee hankkia kestäviä ja myrkyttömiä välineitä lasten käyttöön. Alle kolmevuotiaille lapsille ulkoliikunnan perusvälineistöön liikuntakasvatusta varten suositellaan mm. vedettäviä ja työnnettäviä välineitä sekä kesä- että talvileikkeihin, päällä istuttavia välineitä ja eri materiaaleista tehtyjä erikokoisia palloja. Lisäksi ulkoliikuntatilanteissa voi hyödyntää myös esimerkiksi autonrenkaita ja tasapainolautoja sekä itse tehtyjä liikuntavälineitä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28.)

9 Ulkoliikunnan ohjaaminen

Lasten liikunnan ohjaamisessa ohjaajan tulee olla aito, hänellä tulee olla hyvä itsetuntemus, hänen tulee olla kannustava, luotettava ja turvallinen, hänen tulee välittää ja olla luova. Jokaisen ohjaajan oma ainutlaatuinen ja persoonallinen tapa ohjata ryhmää ja olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa kertoo ohjaajan omasta itsestään tuntevana ja kokevana aikuisena. Ohjaajan omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassaolon tiedostaminen liittyen ohjattaviin lapsiin ja tapahtumaan on myös tärkeää. Hyvä ohjaaja osaa ottaa jokaisen lapsen kehitystason ja elämäntilanteen huomioon, kannustaa lapsia ja antaa lapsille positiivista palautetta. Kun ohjaaja on rehellinen ja hän luottaa lasten kykyyn toimia ja tehdä, myös lasten myönteinen minäkäsitys ja itseluottamus vahvistuvat. Ohjaaja toimii aikuisena, joka vastaa tapahtumasta ja sen kulusta sekä asettaa rajat, joiden mukaan toimitaan. Lapsille on osoitettava, että he ovat pidettyjä ja tärkeitä, jolloin mahdollisesta epäonnistumisesta huolimatta he tietävät, että heistä välitetään. Ohjaajalta edellytetään toiminnallista viisautta ja luottamusta omaan kokemukselliseen tietoon, jotta luovuus voi käytännön tilanteissa parhaimmillaan tuottaa onnistumisen iloa. (Autio & Kaski 2005, 64-66.)

Korostamme oppaassamme mahdollisuuksien antamisen tärkeyttä monipuoliseen kokeilemiseen, sekä liikunnan opettelemisen mielekkyyttä liikuntahetkien, leikkien, laulujen ja lorujen avulla. Oppaassamme oleva teema herättää ja ylläpitää lasten sekä aikuisten mielenkiinnon muodostaessaan tarinan lasten ensimmäisen päivähoitokauden etenemisestä. Lasten osallisuutta tuetaan kuuntelemalla ja hyödyntämällä heidän omia ideoitaan ulkoliikuntaleikeissä.

Alle 3-vuotiaita lapsia ohjatessa on toiminnassa hyvä olla neljää lasta kohden ainakin yksi aikuinen saatavilla. Asetuksessa määrätään, että alle kolme vuotiaita lapsia voi olla samalla kasvattajalla vastuullaan enintään neljä kerrallaan (Asetus lasten päivähoidosta 1973). Näin ollen myös leikkien toimivuuden ja yleisen turvallisuuden kannalta tulee noudattaa asetusta.

10 Oppaan kehittämisprosessin vaiheet ja arviointi

Ulkoliikuntaleikkiopas toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää varsinaisen toiminnallisen osuuden lisäksi sen dokumentoinnin ja arvioinnin. Toiminnallinen työ sisälsi oppaan suunnittelun ja ulkoliikuntaleikkien testauksen, sen tuottamat tulokset ja niiden arvioimisen. Kehittämistyö on toimintaa, joka keskittyy uusien tai entistä parempien palvelujen, tuotantovälineiden tai -menetelmien luomiseen tutkimustulosten avulla. Kehittämistä pidetään sekä prosessina että tuloksena, jolla useimmiten tarkoitetaan muutosta parempaan. Tutkimuksen yhdistäminen kehittämiseen tarjoaa perusteita toiminnalle, joka parantaa usein onnistumisen mahdollisuuksia. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 21.) Tässä työssä tämä näkyy jo aiemmin suoritetun kehittämistyön harjoittelun kautta, jonka tuloksia hyödynsimme oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Kehittämistyön harjoittelusta, jonka toteutimme osittain ulkoliikuntakäytäntöjen kartoituksena, saamamme tutkimustulokset ohjasivat opinnäytetyöprosessia siihen suuntaan, että päädyimme toteuttamaan alle 3-vuotiaille suunnatun ulkoliikuntaleikkioppaan työvälineeksi varhaiskasvattajille. Ideoimme jo kartoitusvaiheessa lasten leikkejä havainnoidessa liikuntaleikkejä, jotka soveltuvat oppaaseen. Kartoituksessa nousi esille etenkin tyytymättömyys päiväkotien ulkoleikkivälineisiin. Tästä syystä halusimme kehitellä leikeistä sellaisia, mitkä innostavat lapsia liikkumaan ja leikkimään sekä aikuisia ohjaamaan ilman välineitä. Innostavuuteen ideoimme teeman, jonka avulla leikkien ohjaaminen on sujuvaa ja lasten liikkumista ja leikkiä tukevaa. Kartoituksessa kävi ilmi myös se, että alle 3-vuotiaiden ohjaaminen koettiin lähes turhana, koska pienten lasten hoito nähtiin paljolti perushoitona. Näin ollen lasten omaehtoista toimintaa tuettiin paljon, eikä ohjaustilanteita toteutettu. Perustaitojen, kuten kävelyn opettelu ja sen sujuvuutta tuettiin pienten ryhmissä tekemällä metsä- ja puistoretkiä lasten kanssa. Muun muassa näiden edellä mainittujen asioiden pohjalta lähdimme työstämään liikuntaleikkioppaan suunnittelua.

Teoriaan perehtymistä tapahtui paljon jo kartoitusvaiheessa, joka auttoi oikeanlaisen tiedon valikoitumisessa opinnäytetyön perustaksi. Haimme tietoa internetin sekä usean eri kirjaston avulla. Lisäksi perehdyimme erilaisten järjestöjen toimintaan, kuten VALON toimintaan. Saimme myös päiväkodeille suunnatusta Varpaat vauhtiin materiaalipaketeista leikkivinkkejä, joita hyödynsimme oppaassamme. Näiden linkkien kautta saimme arvokasta tietoa muun muassa siitä, millainen ohjattu toiminta soveltuu juuri alle 3-vuotiaille lapsille, mitä tulee huo-

mioida alle 3-vuotiaita lapsia ohjatessa, millaiset taidot alle 3-vuotiaalla lapsella on sekä, miten lapsen kasvu ja kehitys etenevät kyseisessä ikävaiheessa.

Kehitettävän asian käyttökelpoisuudesta etsitään näyttöä, jotta kehittämistoiminnassa voidaan tuottaa tietoa siitä, onko jokin työmenetelmä hyvä. Tässä työssä liikuntaleikkien testaus lasten kanssa ja testauksesta saatu palaute tuotti näyttöä lopulliseen oppaaseen valikoitavien ulkoliikuntaleikkien toimivuudesta käytännössä. Toikon ja Rantasen (2009, 39-43) mukaan uusi tieto syntyy suurimmilta osin niissä ympäristöissä, joissa toiminta tapahtuu. Tästä syystä toteutimme ulkoliikuntaleikkien testauksen juuri päiväkotiympäristössä, jonne opas suunnattiin.

Tiedonmuodostus ylittää teorian sekä käytännön rajat ja toimijoiden moninaisuus näkyy myös tiedontuotannossa. Tieto on refleksiivistä, mikä tarkoittaa sitä, että tiedontuotannossa näkyy itsekriittisyys. Tiedontuotannon voidaan sanoa olevan laadukasta, kun sillä on kysyntää ja sen tuottamia tuloksia voidaan hyödyntää. (Toikko & Rantanen 2009, 39-43.) Työssämme etsimme näyttöä testaamalla toimintaa itse ja pyytämällä kasvattajilta ja lapsilta palautetta ulkoliikuntaleikeistä.

Teoreettinen viitekehys ohjasi meitä sopivien ulkoliikuntaleikkien valitsemisessa oppaaseen. Omat työkokemuksemme sekä teoriaan perehtyminen antoivat mahdollisuuksia kehittää ja muokata leikkejä alle 3-vuotiaille lapsille sopiviksi, tukien heidän kasvua ja kehitystä. Hyödynsimme opinnäytetyön teoriaan perehtymisessä systemaattista tiedonhakua, jolloin oleellista oli tieteelliseen tietoon tutustuminen. Systemaattisen tiedonhaun tarkoituksena oli etupäässä syvällinen aiheeseen perehtyminen. Lähteinä käytimme primaareja eli alkuperäisiä lähteitä. (Heikkinen, Agander, Ijäs & Laitinen 2005, 23-32.)

Huomioimme kehittämistyön ulkoliikuntakäytänteistä tehdystä kartoituksesta nousseet asiat opasta suunnitellessa. Kartoitusta varten tuotimme kyselylomakkeen ja havainnointilomakkeen, joiden tarkoituksena oli selvittää muun muassa, miten motoristen perustaitojen harjoittelun mahdollisuus näkyy päiväkodeilla, miten monipuolisuus näkyi esimerkiksi ympäristön vaihtelevuudessa, oliko ulkoilu etukäteen suunniteltua ja kuinka monta kasvattajaa oli läsnä lasten ulkoillessa. Kartoituksesta nousivat esille sääolosuhteet ja niiden vaikutus ulkoiluun, ympäristön hyödynnettävyys, työn suunnittelu ja välineistön riittämättömyys. Otimme sääolosuhteet huomioon opasta suunnitellessamme siltä osin, että leikit ovat toteutettavissa säällä kuin säällä. Lisäksi kaikki ulkoliikuntaleikit voidaan toteuttaa päiväkodin omalla pihalla, mikäli jollain päiväkodilla ei ole mahdollisuutta hyödyntää ympäristöä monipuolisesti. Tuotimme materiaalin, jonka avulla kasvattajien on helppo toteuttaa ohjattua toimintaa lapsille vaikka päivittäin. Vaikutimme myös lasten omaehtoisen liikunnan määrän lisääntymiseen tuottamalla heille virikkeitä.

Karvonen ym. (2003, 14) toteavat liiallisen virike- ja tavaramäärän jopa estävän lapsia liikkumasta ja vaikuttavan etenkin lasten leikkien kehitykseen. Koska kartoitusta tehtäessä kävi ilmi, että päiväkodeilla ei oltu tyytyväisiä ulkoleikkivälineiden riittävyteen, halusimme korostaa oppaassamme sitä, että ulkoliikuntaleikkien toteutuksessa ei välttämättä tarvita välineitä. Keräsimme oppaaseen leikkejä, joita voidaan toteuttaa “perusvälineistöä” hyödyntämällä, kuten esimerkiksi hiekkaleluja ja erilaisia kierrätysmateriaaleja ja vaikka sanomalehtiä häntäpallojen täytteenä. (ks. liite 1 pandavauvat karkaavat).

Tutustuttuamme jo tehtyihin opinnäytetöihin, huomasimme alle 3-vuotiaille suunnattuja ulkoliikuntaleikkioppaita olevan tarjolla hyvin vähän. Opinnäytetöinä toteutettuja liikuntaleikkioppaita löytyi jonkin verran, mutta ne oli suunnattu isommille lapsille. Opinnäytetyönä toteutettu liikuntaleikkiopas päiväkodeille (2014) vastasi aiheelta omaa työtämme. (Wacker 2014). Se oli koottu vanhempien ja kasvattajien toiveiden pohjalta ja oli tarkoitettu ohjaamaan myös perheiden arkea. Hyödynsimme kyseistä opasta oman työmme visuaalisen ja sisällöllisen puolen hiomisessa. Halusimme omassa oppaassamme kuvien havainnollistavan mahdollisimman hyvin leikkejä ja tästä syystä päädyimme piirroskuviin, jotka teetettiin leikkikuvauksien pohjalta.

Valo ry on jo useampana vuonna peräkkäin tuottanut päiväkodeille kampanjoita, kuten Varpaat vauhtiin ja valtakunnallisen Pihaseikkailun. Havaitsimme kartoitusta tehdessä näiden kampanjoiden olleen käytössä useammassa päiväkodissa. Varpaat vauhtiin kampanjan tavoitteina on ollut varhaiskasvattajien työn tukeminen liikuntakasvatuksen osalta, lasten liikunnan lisääminen suositusten tasolla sekä vanhempien yhdessä lasten kanssa liikkumaan innostaminen (Varpaat vauhtiin 2015). Pihaseikkailujen ideana on puolestaan yhdessä liikkumisen ilo vanhempien ja isovanhempien kanssa päiväkodin pihalla (Pihaseikkailu 2015). Valo ry tarjoaa molempiin edellä mainittuihin kampanjoihin maksuttoman materiaalin, joka on vapaasti käytettävissä ja tulostettavissa internetin kautta. Näistä materiaaleista saimme myös ideoita kehitellessämme leikkejä tuottamaamme oppaaseen.

Oppaan kehittäminen ja ideat kulkivat mukana jo kartoitusta tehdessä mutta varsinainen liikuntaleikkeihin perehtyminen tapahtui tiedonhakuprosessin jälkeen. Haimme kirjallisuudesta sekä muun muassa MLL:n eli Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivuston kautta ideoita oppaaseen. Osa leikkien ideoista nousi esille lähdekirjallisuudesta. Näihin leikkeihin teimme kuitenkin omia muokkauksia. Muokattuja leikkejä ovat muun muassa seuraa pandakarhua, pandat eläintarhassa ja pandojen rumputanssi. Osa leikeistä oli täysin meidän kehittelemiä ja suunnittelema, kuten pandat kippuralla, isopandan apurit ja pandojen värileikki. Liikuntaleikki-ideoita löytyi paljon suoraan kirjallisuudesta, mutta jotta ne palvelisivat mahdollisimman hyvin kohderyhmämme pieniä lapsia, tuli leikkejä yksinkertaistaa ja muokata mielenkiintoisiksi. Esimerkiksi leikki, jossa lapset seuraavat johtajaa, oli suunnattu lähdekirjallisuudessa

hieman varttuneemmille lapsille ja siinä johtajana toimi vuoronperään yksi lapsista. Tässä oppaassa johtajana toimii kasvattaja, jotta leikissä toteutettavat liikkeet ovat monipuolisia ja tukevat lasten kehitystä. Oletuksena on, että kasvattaja tuntee myös lapsiryhmän ja näin ollen pystyy pedagogina tarjoamaan lapsille sopivia haasteita liikkeiden harjoittelun osalta. Samalla aikuinen asettuu kuuntelemaan lasta ja hyödyntää lasten tuomia ideoita toiminnassa.

Päiväkodilla leikkien testauksessa mukana olleelta kasvattajalta saimme pelkästään positiivista palautetta. Omat aiemmat kokemuksemme ohjaustilanteista lasten kanssa tukivat testaus-tilanteessa luontevaa toimintaamme, jolloin saimme lapset kiinnostumaan leikeistä ja säilytettyä heidän mielenkiinnon tekemistä kohtaan. Tässä vaiheessa oppaassa ei ollut vielä yhtenevää panda-teemaa. Testasimme neljää eri leikkiä, jotka olivat rinkijuoksu, eläintarha, hii-ret karkaavat ja saippuakuplien metsästys. Rinkijuoksu toimi alkuleikkinä, jonka tarkoituksena oli saada lapset liikkeelle ja hieman hengästymään.

Testauksen aikana teimme havaintoja (ks. liite 4) lasten osallistumisesta kuhunkin leikkiin yksilötasolla. Heti testauksen jälkeen keskustelimme näkemyksistämme ja kirjasimme ylös tekemämme havainnot, jotta ne eivät pääsisi unohtumaan. Käytimme havaintoja hyödyksi arvioidessamme leikkien toimivuutta ja pohtiessamme oppaan leikkien järjestystä. Testauksen aikana oli melko haastavaa kirjata ylös tekemiämme havaintoja. Nyt jälkepäin ajateltuna olisi ollut hyvä videoida leikkien testaus. Toisaalta se olisi vähentänyt testaukseen osallistuneiden lasten määrää, sillä päiväkodilta tuli viesti, ettei kaikkia lapsia olisi saanut kuvata. Huomioimme kuitenkin havaintojen tekemisen mahdollisuuden siten, että ohjasimme leikit vuoronperään, jolloin toisen ohjatessa leikkiä pystyi toinen meistä keskittymään tarkemmin havainnointiin. Lasten riemunkiljahdukset, innostuneet ja iloiset ilmeet sekä aktiivinen leikeissä toimiminen viestittivät lasten pitävän leikeistä kovasti. Lopuksi kysyimme jokaiselta lapselta, mistä leikeistä he pitivät eniten. Kaikki neljä leikkiä mainittiin, joten onnistuimme mielestämme tarjoamaan jokaiselle lapselle mielekästä tekemistä lyhyessä ajassa.

Opasta muokattiin päiväkodilta saamamme palautteen pohjalta. Lisäksi työn loppuvaiheessa ideoimme vielä oppaaseen yhtenevän teeman, jonka tarkoituksena oli lisätä lasten mielenkiintoa leikkeihin sekä auttaa kasvattajaa ohjaamaan leikkejä innostavalla tavalla. Kun leikeissä säilyy niin sanottu punainen lanka, on myös niiden ohjaaminen ja leikeistä toiseen siirtyminen luontevampaa niin lapsille kuin aikuisillekin. Toisaalta oppaan hyödyntäminen vaatii kasvattajilta hieman heittäytymistä ja leikkimielisyyttäkin, jotta lasten kiinnostus toimintaa kohtaan saadaan syttymään ja säilymään.

Ulkoliikuntaopasta koottaessa alle 3-vuotiaiden lasten osallisuuden mahdollistaminen toi mukaansa omat haasteet, sillä puheen tuottaminen ja mielipiteen ilmaisu eivät välttämättä vielä riittäneet kertomaan, millaisista leikeistä lapset pitivät ja mitä he halusivat ulkona tehdä.

Toisaalta lasten innostuneisuuden ja leikeissä mukana olemisen voidaan ajatella olleen merkki siitä, että lapset viihtyivät ja pitivät testaamistamme leikeistä. Huomioimme lasten osallisuuden toimintaa kehittäessämme jo kartoitusvaiheessa selvittämällä millaisista leikeistä lapset innostuivat ulkona ja millä välineillä he mieluiten leikkivät. Kartoituksesta kävi ilmi, että pienet lapset leikkivät mielellään hiekkalaatikolla hiekkaleluilla, palloilla sekä leikkitelineissä liukumäkeä laskien. Toimme oppaaseen leikkejä, joissa kyseisiä välineitä hyödynnetään.

Selkeät lähtökohdat ja tarve opinnäytetyön toteuttamiseksi mahdollistivat prosessin jouhevan etenemisen. Käytyämme keskustelua Järvenpään varhaiskasvatuksen erityisasiantuntijan kanssa, rajasimme aiheen alle 3-vuotiaiden ulkoliikunnan monipuolistamista tukevaksi. Ulkoliikunnan monipuolistamiseksi toteutimme jo aiemmin esille tulleen kehittämistyön harjoittelun aikana havainnoinnin joka pohjautui varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksille. Koimme kehittämistyön harjoittelun aikana tekemämme havainnoinnin erittäin tärkeäksi osaksi opinnäytetyön suunnitteluvaihetta, koska tämän avulla pääsimme perehtymään alle 3-vuotiaiden lasten ulkoilutottumuksiin.

Dokumentointi kartoituksen aikana tekemistämme havainnoinneista toimi käytännöllisenä työvälineenä opinnäytetyöprosessissa. Tekemiemme muistiinpanojen pohjalta pystyimme palauttamaan mieleen kartoituksessa esille nousseita asioita, jotka tuli huomioida teoriaan perehtymisen aikana sekä opasta suunniteltaessa. Havainnoinnin ja kyselyn pohjalta pääsimme työstämään yhdessä ideoimaamme ulkoliikuntaleikkiopasta opinnäytetyön tuotokseksi. Oppaan kokoamista varten tutustuimme teoreettisen viitekehyksen lisäksi liikuntaleikkejä sisältäviin materiaaleihin ja kirjallisuuteen. Lisäksi omista työkokemuksistamme ulkoliikuntaleikkien toteutuksesta alle 3-vuotiaiden lasten parissa oli hyötyä ulkoliikuntaleikkejä suunniteltaessa. Leikkien muokkaaminen ikäryhmän tarpeita vastaavaksi oli haastava ja aikaa vievä prosessi.

Ulkoliikuntaleikkien testaukseen vaikuttivat myönteisesti testauspäivän suotuisa sää, lasten vireystila, lapsille tuttu ympäristö ja tutun kasvattajan läsnäolo sekä etukäteen lapsiin tutustuminen. Saamamme palautteen perusteella oma toimintamme tuki ulkoliikuntaleikkien testauksen toimivuutta. Ohjasimme liikuntaleikkejä vuorotellen, siten, että lapset saivat keskittyä yhden aikuisen antamiin ohjeisiin kerrallaan. Muut aikuiset tukivat innostuneesti ja aktiivisesti lasten toimintaa leikkien aikana. Ohjaustilanteessa kiinnitimme huomiota puheen selkeyteen, lasten kannustamiseen ja tasa-arvoiseen kohteluun sekä lasten tukemiseen heidän yksilölliset tarpeet huomioiden.

Aikataulullisia haasteita tuli vastaan opinnäytetyön toteutusvaiheessa liikuntaleikkien testauksen ajankohdan osalta, jonka toteutus olisi siirtynyt kesäkuulta elokuulle Järvenpäässä. Onneksemme Järvenpään kaupungin varhaiskasvatuksen erityisasiantuntija oli joustava ehdotta-

essamme, että toteuttaisimme testauksen kesäkuussa avoimna olevassa yksityisessä päiväkodissa. Tästä syystä meidän tuli hakea uudet tutkimusluvut Touhualta leikkien testausta varten (ks. liite 2).

11 Pohdinta

Työ oli kokonaisuudessaan antoisa ja haastava. Koimme, että opintojen aikana tekemämme yhteiset ryhmätyöt ja niissä toimiminen antoivat meille hyvän pohjan toimia tiiminä opinnäytetyöprosessissa. Työelämälähtöinen kehittämistyö oli ammatillinen kokemus, josta koemme hyötyvämmä työelämään siirryttyämme. Tulemme hyödyntämään työtä jatkossa lastentarhanopettajina työskennellessä ja haluamme toimia esikuvina ulkoliikunnan lisäämisessä etenkin alle 3-vuotiaiden lasten keskuudessa.

Onnistuimme luomaan toimivan ulkoliikuntaleikkioppaan ja saavutimme työllemme asetetut tavoitteet. Tavoitteenamme oli tuottaa mahdollisimman käyttäjäystävällinen ja selkeä opas, jota kasvattajat voivat hyödyntää helposti vaikka päivittäin hektisessä varhaiskasvatustyössä. Olemme onnistuneet luomaan käytännöllisen matalan kynnyksen työväliseen, jonka käyttö on kuitenkin täysin riippuvainen kasvattajista ja heidän halusta lisätä alle 3-vuotiaiden ulkoliikuntaa ryhmissä. Opas huomioi mielestämme käyttäjät selkeydellään ja kattavuudellaan. Selkeä kokonaisuus oli yksi tavoitteista ja siinä onnistuimme mielestämme kiitettävästi. Oppaan liikuntaleikkien selkeiden ohjeistusten rinnalle saimme tukemaan kuvataidelukion opiskelijan piirtämät kuvat, jotka toivat visuaalista lisää oppaan ulkoasuun. Lisäksi lasten kasvun ja kehityksen osa-alueet on huomioitu oppaan tarjoamissa ulkoliikuntaleikeissä monipuolisesti.

Kirjoittamisprosessi eteni hyvin luontevasti molempien työskennellessä tiiviisti opinnäytetyön parissa. Koimme, että opintojen aikana tekemistämme ryhmätöistä oli paljon hyötyä myös opinnäytetyön kirjoitusprosessissa. Kirjoittamiseen toi haasteita toisen lukihäiriö ja toisen kaksikielisyys. Prosessin aikana opimme ymmärtämään toisiamme paremmin ja yhteistyötaidot kehittyivät. Näitä taitoja voimme hyödyntää myös työelämässä, jossa työskentelemme tiimeissä. Työn aikana tuli eteen paljon uusia asioita, joita emme osanneet odottaa emmekä ottaa heti huomioon. Tällaisia asioita oli muun muassa työelämän hektisyys ja aikatauluihin tulleet muutokset, joihin emme voineet itse vaikuttaa. Lisäksi molempien työelämään siirtyminen opintojen ja opinnäytetyöprosessin aikana toi haasteita työn tekemiselle.

Mielestämme onnistuimme kokoamaan sisällöllisesti kattavan kokonaisuuden, jossa on tuotu esille kaikki opinnäytetyöaiheeseemme liittyvät olennaiset aiheet ja käsitteet, joita aihejauksemme vaati käsiteltäväksi. Teoreettinen viitekehys loi pohjan ulkoliikuntaoppaan suunnittelulle, sillä näin osasimme tarttua juuri alle 3-vuotiaiden kehitystä vastaaviin leikkeihin ja

muokata vanhemmille lapsille suunnatuista leikeistä pikkulapsille sopivia leikkejä, joita kasvattaja ohjaa.

Nyt jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet lähteä toteuttamaan opinnäytetyötä jo opintojen aikaisemmassa vaiheessa. Tällöin olisimme voineet suunnitella ajankäytön paremmin. Lisäksi kesäaikaan työn toteuttaminen ja työssä eteneminen oli haastavaa päiväkotien sekä oppilaitoksemme ollessa kiinni. Teimme paljon itsenäisiä päätöksiä työmme etenemisen suhteen. Toisaalta näinhän työelämässäkin on toimittava varhaiskasvatustyötä tehdessä, jolloin vastaan voi tulla yllättäviä haasteita, jotka on kyettävä ratkaisemaan itsenäisesti lyhyessäkin ajassa.

Lähteet

- Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY
- Heikkinen, R., Agander, A., Ijäs, E. & Laitinen, M. 2005. Tiedonhakijan teho-opas. Porvoo: WS Bookwell.
- Hintikka, M., Helenius, A. & Vähänen, L. 2004. Leikistä totta. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E., Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim). 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Karvonen, P., Lehtinen, T. 2003. Yhdessä - leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M. & Vihunen, R. 2014. Kasvun aika. Helsinki: Sanoma
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Toikko, T. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Wacker, A. 2014. Liikuntaleikkiopas päiväkodille. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ.
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otava.
- Aaltonen, R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen, T., Tarvo, M., Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5- vuotiaiden varhaiskasvatuksessa. Viitattu 5.11.2014.
http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf
- Lapsen ja nuoren temperamentti ja persoonallisuus. 2015. Viitattu 16.6.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/lapsen-temperamentti/
- Leikin merkitys lapselle. 2015. Viitattu 15.6.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/
- Liikunnallinen kehitys. 2015. Viitattu 16.6.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/2_3-vuotias/liikunnallinen_kehitys/
- Liikunnan vaikutukset lapselle. 2015. Viitattu 10.6.2015.
http://www.sydanliitto.fi/liikunnan-vaikutukset-lapselle#.VXfO9M_tmko

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu. 21.8.2015

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>

Ohjattua ja omaehtoista liikuntaa. 2015. Viitattu 11.6.2015.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuortenliikunta/ohjattuaajaomaehtoistaliikuntaa>

Pienten askelten ideaopas. 2015. Viitattu 12.6.2015.

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsjlwMTUvMDQvMTcvMTNfMDlfNTVfNTYxX1BpZW50ZW5fYXNrZWx0ZW5faWRlb3Bhcy5wZGYiXV0/Pienten_askelten_ideopas.pdf

Pihaseikkailu. 2015. Viitattu 12.6.2015.

<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/varhaiskasvattaja/pihaseikkailu>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Viitattu 1.6.2015.

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

Varpaat vauhtiin. 2015. Viitattu 12.6.2015.

<http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/varhaiskasvattaja/varpaat-vauhtiin>

Asetus lasten päivähoitosta 16.3.1973/239

Liikuntalaki 10.4.2015/390

Liitteet

Liite 1 Tassut liikkeelle pikkupandat! Ulkoliikuntaleikkejä pienille-opas	28
Liite 2 Tutkimuslupa, Touhula Hyvinkää	45
Liite 2 Tutkimuslupa, Järvenpää	46
Liite 3 Kasvattajan suullinen ja kirjallinen palaute	49
Liite 4 Havainnoinnit testauksesta	50

Liite 1 Tassut liikkeelle pikkupandat! Ulkoliikuntaleikkejä pienille-opas

Tassut liikkeelle pikkupandat!

ULKOLIIKUNTALEIKKEJÄ PIENILLE

Jääskeläinen Taina, Nestoros Nikoletta
kuvat Jääskeläinen Sanni

Tassut liikkeelle pikkupandat! Ulkoliikuntaleikkejä pienille -opas sisältää ulkoliikuntaleikkejä alle 3-vuotiaiden lasten ulkoliikunnan monipuolistamiseksi. Opas toimii etupäässä käytännöllisenä työvälineenä päiväkodin kasvattajille varhaiskasvatusta suunniteltaessa ja lasten ulkoliikuntaleikkejä ohjatessa.

Opas sisältää kaksi leikkiä jokaista kalenterikuukautta kohden alkaen elokuusta, jolloin päiväkodin uusi toimintakausi aina alkaa. Ideana on toistaa kahta kuukauden aikana harjoiteltavaa leikkiä useampaan kertaan. Näin leikit tehdään lapsille pikkuhiljaa tutuiksi ja niitä voidaan toteuttaa spontaanisti ulkoillessa. Leikkejä voidaan myös yhdistellä esimerkiksi toimintatuokioiksi useamman eri kuukauden kohdalta. Oppaan leikeissä toistuu samoja asioita etenkin motoristen taitojen opettelun osalta, mikä mahdollistaa liikkumisen harjoittelun ja motorisen kehityksen toteutumisen jo varhain.

Pienten lasten leikkejä ohjatessa on otettava huomioon aikuisten riittävä määrä, joka on tärkeä leikkien toimivuuden kannalta. Suosituksena on, että neljää lasta kohden olisi käytettävissä yksi kasvattaja. Vain mielikuvitus on rajana opasta käytettäessä!

Oppaan loppuun on koottu vinkkejä siirtymätilanteisiin, joissa lasten täytyy odottaa. Teemaan sopivat laululeikit rauhoittavat kokonaistilannetta ja auttavat lapsia odottelun jaksamisessa.

Liikkumisen iloa ja riemua!

Leikkien kehittämisalueet:

Ulkoliikuntaleikkioppaan tarkoituksena on kehittää lasten eri osaamisen alueita. Oppaan leikeissä korostuvat karkea- ja hienomotoriikan harjoittelu eri liiketoimintojen seurauksena esimerkiksi koordinaatiota, tasapainoa ja välineiden käsittelemistä harjoiteltaessa. (Esimerkiksi leikit 6, 15 ja 17.)

Sosiaalisten taitojen sekä kielen ja puheen harjoittelu mahdollistuvat lasten ollessa vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa esimerkiksi ohjeita kuunneltaessa, niitä vastaanottaessa ja noudettaessa. (Esimerkiksi leikit 7, 20 ja 24.)

Muita kehittymisen alueita ovat ongelmanratkaisutaidot, eli luovat ajattelutavat ongelmien ratkaisemiseksi, syy-seuraus ajattelu, joka syntyy asioiden vertailemisen ja loogisen ajattelun seurauksena sekä muistin kehitys joko visuaalisena tai auditiivisena muistamisena leikissä. (Esimerkiksi leikit 1, 8 ja 23.)

Tarkkaavaisuuden ja reagoitakyvyn taustalla on keskittymiskyky. Leikkien yksinkertaisuus ja lyhytkestoisuus edesauttavat lasten keskittymistä, sitä kautta tarkkaavuuden ylläpitämistä ja lopuksi lasten kykyä reagoida leikkiin.

Leikkioppaassa kehittyvät myös lasten mielikuvitus, joka edellyttää luovuutta ja rikastuttaa lasten kuvittelua leikissä, sekä itseilmaisu, eli kyky tuoda itselleen tärkeät asiat esille.

Vinkkejä leikkeihin:

Aikuisen innostava asenne, ohjaajien riittävä määrä, kannustaminen ja positiivisen palautte motivoivat lasta liikkumaan ja leikkimään, sekä lisäävät leikistä saatavaa nautintoa.

Ympäristöä voidaan hyödyntää leikkien muokkaamiseen. Haastavuutta voidaan lisätä leikkeihin toteuttamalla niitä esimerkiksi metsäretken yhteydessä metsämaastossa.

Kaikkia leikkejä voidaan toistaa useaan kertaan.

Erikokoiset ja -väriset välineet pitävät lasten mielenkiintoa yllä.

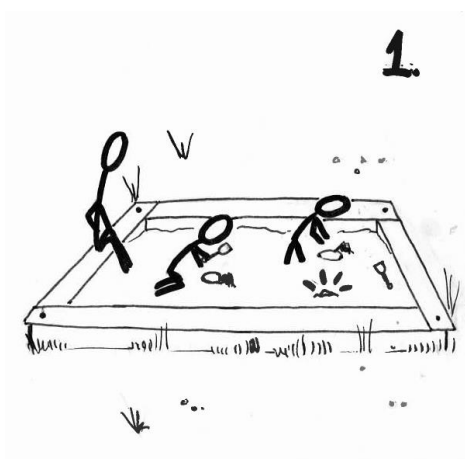
Myös musiikki tuo erilaisen vivahteen leikin kulkuun. Musiikkina voidaan käyttää perinteisiä lastenlauluja ja esimerkiksi teemaan sopivia panda-aiheisia lauluja kuten Tao taonimistä kappaletta, joka löytyy helposti internetistä YouTubesta.

ELOKUU

1. Pandojen aarrejahti

Ohjeet: Pienet pandakarhut ovat juuri aloittaneet päivähoidon ja iso pandakarhu toivottaa heidät tervetulleiksi järjestämällä heille aarteenetsinnän, josta jokainen pikkupanda saa tervetuliaislahjan. Iso pandakarhu piilottaa aarteen (jonkin valitsemansa esineen) hiekkalaatikkoon, josta pikkupandat saavat etsiä sen, joko käsillä tai lapiolla kaivamalla.

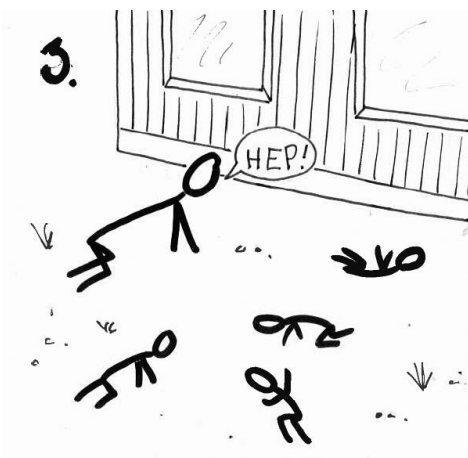
Välineet: Aarre (esim. rakentelupalikka), hiekkalaatikko, lappio



2. Pandat kippuralla

Ohjeet: Pikkupandat konttaavat vielä maassa ja on aika harjoitella seisomista ja kävelemistä. Ison pandakarhun äänimerkistä "hep" pikkupandat kellahtavat selälleen kippuraan. Tahtia nopeuttamalla, pikkupandat saavat nousta ylös heti päästyään alas kippuraan.

Välineet: -

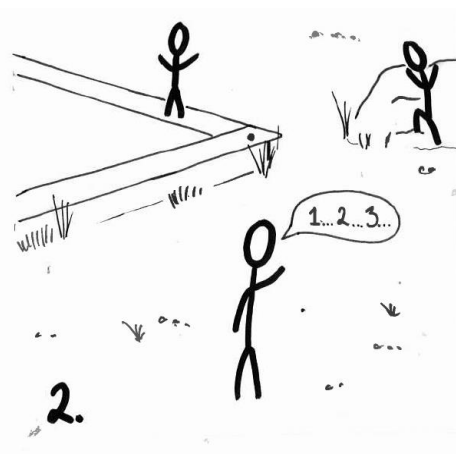


SYYSKUU

3. Pandat yksi, kaksi, kolme, ALAS

Ohjeet: Pikkupandat alkavat harjoitella pikkuhiljaa kiipeämistä pihalla olevalle bambupuulle (hiekkalaatikon reunalle, pöydälle, tai kivelle) ja hyppäävät sieltä alas lähtölaskennan jälkeen. Iso pandakarhu laskee yhdessä pikkupandojen kanssa ”yksi, kaksi, kolme ALAS”.

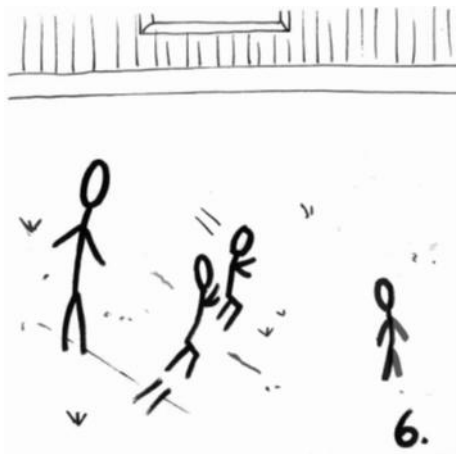
Välineet: Hiekkalaatikko, pöytä, kivi



4. Kuinka pitkälle pandat hyppäävät?

Ohjeet: Pandat kisailevat kumpi loikkaa pidemmälle, iso pandakarhu vai pikkupanda. Hyppyjä voidaan tehdä monta peräkkäin. Kuinka pitkä matka hypätään kolmella peräkkäisellä hypyllä? Hyppy voidaan merkitä esimerkiksi puutikulla maahan, jotta nähdään minne asti hyppy yletti.

Välineet: Puutikku

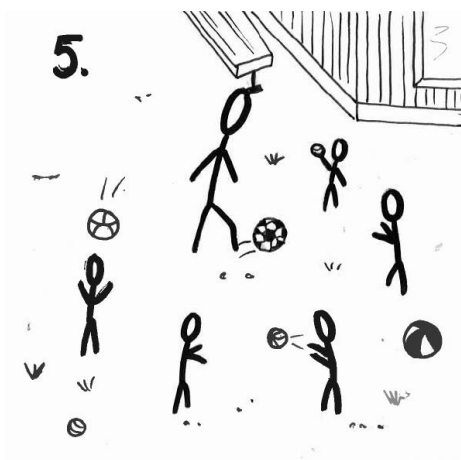


LOKAKUU

5. Pandat potkimassa, pyörittämässä ja heittämässä

Ohjeet: Pikkupandojen tasapaino on jo kehittynyt ja seuraavaksi harjoitellaan pallojen potkimista, pyörittelemistä ja heittelemistä. Mielenkiinto pallojen kanssa touhuamiseen säilyy, kun palloja on erikokoisia ja -värisiä. Palloja voidaan vaihdella ja iso pandakarhu ohjeistaa, milloin vaihdetaan potkusta pyörittelyyn jne. Pallon päällä voi kokeilla myös istua.

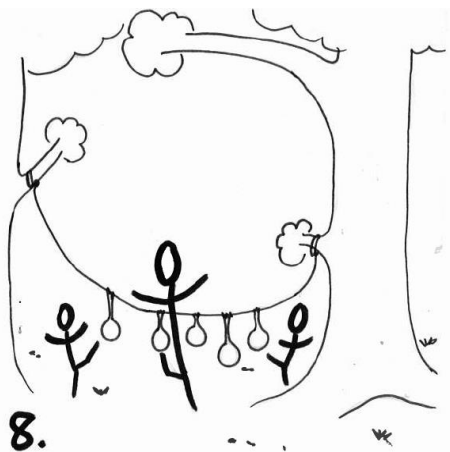
Välineet: Erilaiset pallot



6. Pandojen potkuja

Ohjeet: Pikkupandojen on aika harjoitella myös yhdellä jalalla tasapainoilua. Isopanda kiinnittää puiden tai tolppien väliin narun, jossa roikkuu kiinni häntäpalloja. Isopanda ja pikkupandat yrittävät osua potkimalla jokaiseen narussa roikkuvaan palloon.

Välineet: Rinnakkain olevat puut tai tolpat, naru, häntäpallo (esim. lehtimytyt pusseissa)

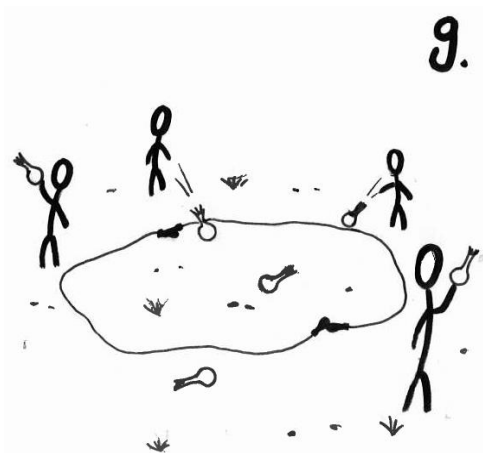


MARRASKUU

7. Pandojen minikoris

Ohjeet: Pikkupandat alkavat harjoitella pallon heittämistä. Iso pandakarhu rajaa alueen (esim. hyppynaruilla) ja pikkupandat yrittävät heittää häntäpalloja rajatun alueen sisäpuolelle. Isoja pandoja on hyvä olla useampia pikkupandojen pallojen heittelyn ohjaamisessa ja pallojen noutamisessa uudelleen pikkupandojen heiteltäviksi.

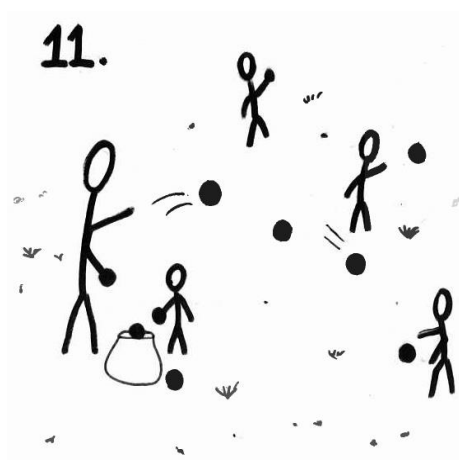
Välineet: Hyppynarut, häntäpallo



8. Pandavauvat karkaavat

Ohjeet: Pikkupandat osaavat jo heittää palloja, mutta saavatko he niitä kiinni? Iso pandakarhu heittää pussista palloja pitkin pihaa ja pikkupandat keräävät "karkureita" takaisin pussiin.

Välineet: Pussi, karkurit (esim. pienet pallot)

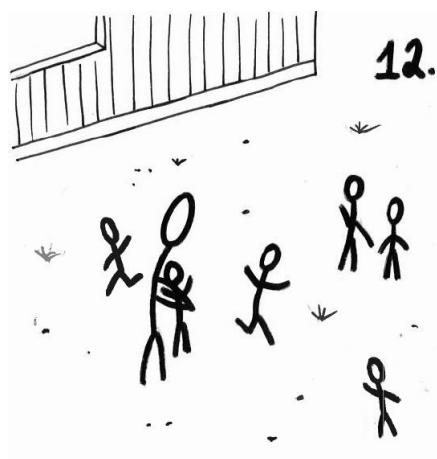


JOULUKUU

9. Pandojen jouluhaavihippa

Ohjeet: Iso pandakarhu toimii "haavina", joka nappaa pikkupandoja haaviin heidän juostessa karkuun. Isopanda voi yrittää yhdessä pikkupandan kanssa napata vielä toisen pikkupandan samaan haaviin.

Välineet: Haavi (esim. käsien muodostama ympyrä)



10. Isopandan apurit

Ohjeet: Isopanda levittää lahjat pitkin pihaa ja pikkupandojen on vietävä paketit "bambu-puun alle". Paikkaa voidaan vaihtaa esimerkiksi leikkittelinen portaiden yläpuolelta kiven juurelle.

Välineet: Lahjapaketit (esim. rakentelupalikat tai häntäpallot), leikkitteline

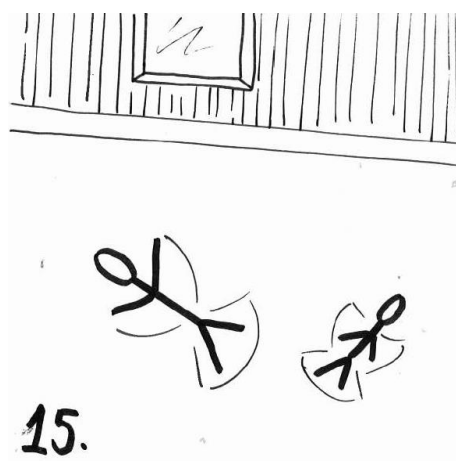


TAMMIKUU

11. Hupsista pandat

Ohjeet: Pikkupandat jättävät jälkensä lumeen. Pikkupandat juoksevat vapaasti pihalla ja isopandan huudosta “hupsista” pikkupandat ja isopandakarhu kaatuvat lumihankeen tekemään lumienkeleitä tai pyörimään lumessa.

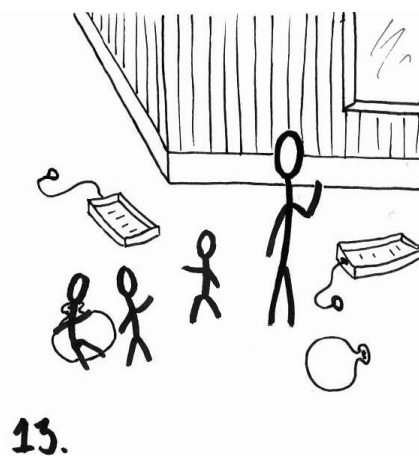
Välineet: -



12. Pandojen värileikki

Ohjeet: Pikkupandat harjoittelevat pikkuhiljaa värien tunnistamista ja nimeämistä. Iso pandakarhu levittää pihalle erivärisiä pulkkia ja liukureita ja huutaa aina vuorotellen yhden värin, jonka luokse pikkupandat juoksevat istumaan.

Välineet: Pulkat ja liukurit (myös esim. värilliset laminoitut kartongit käyvät)



HELMIKUU

13. Seuraa pandakarhua

Ohjeet: Pikkupandat kulkevat pihalla ison pandakarhun tai jonkun pikkupandan johdolla. Mennään yhdessä kyykkyyyn, hypätään ylös, kuljetaan matalana, kuljetaan korkeana, pyöritään ympäri, juostaan paikallaan, tehdään kaikkea mitä keksitään.

Välineet: -



14. Pandat jälkiä seuraamassa

Ohjeet: Pandat harjoittelevat havainnointitaitojaan seuratessaan maahan valmiiksi asetettuja käden- ja jalanjälkiä. Kerrotaan pikkupandoille, että lähdetään seuraamaan esimerkiksi metsänpeikkoja. Matkalle voidaan lisätä haastetta esimerkiksi vaihtamalla käsien ja jalkojen välimatkoja tai rakentamalla reitti siten, että tulee ylittää esteitä, kuten hiekkalaatikko.

Välineet: Käden- ja jalanjäljet (esim. laminoidut kartongit)

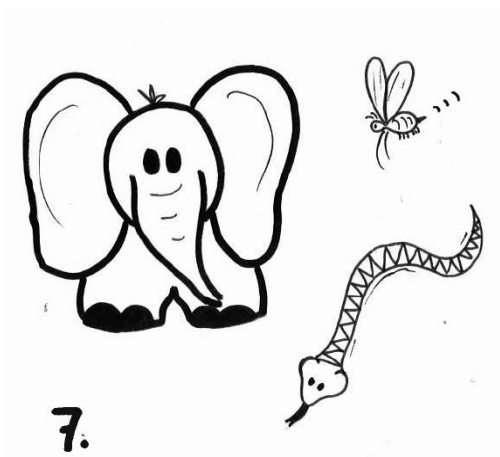


MAALISKUU

15. Pandat eläintarhassa

Ohjeet: Pikkupandat tutustuvat lajitovereihinsa kulkemalla alueen päästä päähän liikkumalla eri eläinten tavoin. Isopanda tai joku pikkupanda näyttää mallia eläytyen rooliin: sipsutetaan kuin hyttysset, tömistellään kuin elefantit, kiemurrellaan kuin käärmeet, loikitaan kuin jänikset, laukataan kuin hevoset.

Välineet: -



16. Pandojen rumputanssi

Ohjeet: Pikkupandat harjoittelevat laumatanssia. Isopanda tai joku pikkupanda rummuttaa rummulla eri tavoilla näyttäen mallia pikkupandoille, joiden tulee matkia rummutuksen tahtia eri kävely- ja juoksu-tyyleillä.

Välineet: Rummut (esim. taputus tai tömistys)



HUHTIKUU

17. Pandojen rinkijuoksu

Ohjeet: Pikkupandat ovat iltanuotion äärellä. Piirretään maahan iso ympyrä, jota pitkin pandat juoksevat. Sovitusta äänimerkistä käydään levähtämässä iltanuotion ympärille. Juoksun suuntaa voidaan välillä vaihtaa. Ympyrän voi rakentaa myös esimerkiksi hyppynaruista ja hulavanteilla voidaan käydä levähtämässä. Leikkivarjoa käyttäessä on isoja pandakarhuja hyvä olla vähintään kolme mukana varjon heilutuksessa. Pikkupandoja tarvitaan leikkiin useampi.

Välineet: Hyppynarut, hulavanteet



18. Pandojen esterata

Ohjeet: Isopanda rakentaa pikkupandoille ulos esteradan. Pikkupandat yrittävät selviytyä radan yli viidakon töyssyisessä ja epätasaisessa maastosta musiikin soidessa tai ilman musiikkia. Radan rakentamiseen voidaan käyttää esim. autonrenkaita, kiviä, leikkitelineitä, leluja jne.

Välineet: Musiikkisoitin, musiikki, esteet radalle

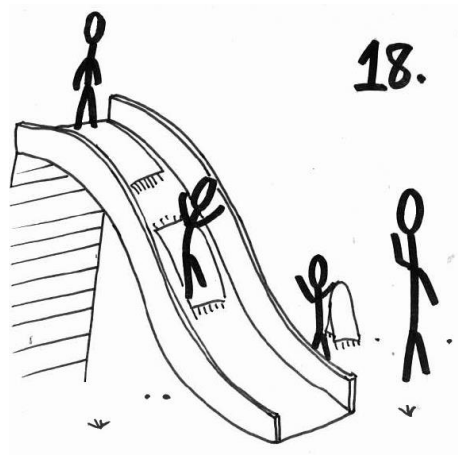


TOUKOKUU

19. Pandojen lentävät matot

Ohjeet: Pikkupandat yrittävät pitää kehoaan tasapainossa laskiessaan vauhdikkaasti liukumäkeä alas pienillä matoilla. Isopandan tehtävänä on innostaa pikkupandoja kiipeämään ylös liukumäkeen ja laskemaan sitä alas.

Välineet: Vanhat tyynyliinat tai lakanan palaset matoiksi, liukumäki



20. Pandojen laukkarata

Ohjeet: Pysyvätkö pikkupandat hevosten kyydissä? Pikkupandoille rakennetaan ulos laukkarata, jota he pääsevät laukkaamaan keppihevosilla. Esteinä voidaan käyttää esimerkiksi hyp-pynaruja, ämpäreitä, mailoja yms.

Välineet: Keppihevonen (esim. sähkömailasta ja sukasta), esteet radalle



KESÄKUU

21. Pandat saippuakuplia metsästävässä

Ohjeet: Pandat suuntaavat katseensa bambupuun latvoja kohti. Isopanda puhaltaa saippuakuplia ja pikkupandat yrittävät metsästää niitä tassuillaan. Kuplia on myös kiva seurata. Katsokaa pysyvätkö kuplat ehjinä jos ne lentävät maahan tai putoavat kämmenelle.

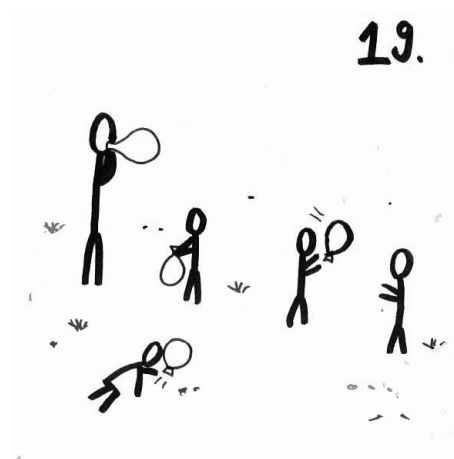
Välineet: Saippuakuplat



22. Pandojen ilmapalloleikki

Ohjeet: Puhalletaan jokaiselle pikkupandalle ilmapallo. Heitellään, pompotellaan, otetaan kiinni ilmapalloa ja kuljetetaan sitä kyykkyasennossa, mahdollisimman korkealla jne. Lopuksi voidaan vielä harjoitella pallon puhaltamista maata pitkin konttausasennossa.

Välineet: Ilmapallot

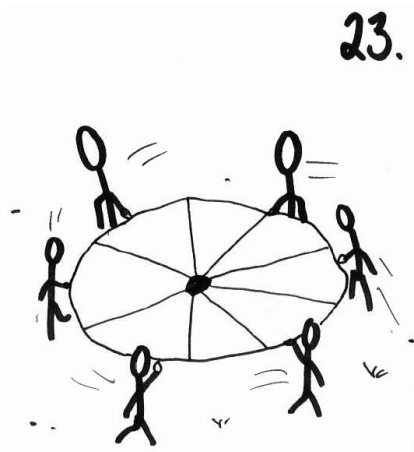


HEINÄKUU

23. Pandojen leikkivarjokaruselli

Ohjeet: Pandat kerääntyvät yhdessä leikkivarjon ympärille jumppaamaan. Isot ja pienet pandakarhut pitävät kiinni varjon reunoista. Tarkoituksena on liikuttaa varjoa eri suuntiin kävelen, juosten ja vaikkapa hyppien.

Välineet: Leikkivarjo



24. Pandojen popcorn-kone

Ohjeet: Isopanda levittää leikkivarjon päälle palloja. Lauma tekee yhteistyötä ja kerääntyy varjon ympärille pitäen kiinni varjon reunoista. Varjolla pomputetaan palloja kuin poppareita niin kauan kunnes kaikki pallot ovat hyppineet pois varjolta. Tämän jälkeen kerätään pallot yhdessä takaisin. Leikkivarjoa käyttäessä on isopandoja hyvä olla vähintään kolme varjoa heiluttamassa. Pikkupandoja tarvitaan leikkiin useampi.

Välineet: Leikkivarjo, erikokoiset pallot



Liikuntalaululeikkejä ja -loruja siirtymätilanteisiin:

1. Pää, olkapää, peppu, masu, tassut

Pandan pää, olkapää, peppu, masu, tassut, masu tassut
pandan pää, olkapää, peppu, masu, tassut, masu tassut
silmät, korvat ja masua taputa
pandan pää, olkapää, peppu, masu, tassut, masu tassut

2. Kädet ylös

(Ukko Nooa-sävelmä, leikitään sanojen mukaisesti, laulua ja liikkeitä voidaan nopeuttaa)

Tassut ylös, tassut alas, tassut masulle
panda menee kyykkyy, sitten nousee ylös
tassut ylös, tassut alas, tassut masulle

3. Pandakarhu, pandakarhu

Pandakarhu, pandakarhu nosta kätesi
pandakarhu, pandakarhu
juokse paikalla
Pandakarhu, Pandakarhu
astu eteen
Pandakarhu, pandakarhu
käänny ympäri

4. Panda puita heiluttaa

Viuh, vauh, viuh, vauh, (heilutetaan käsiä pään yläpuolella)
panda puita heiluttaa.
Viuh, vauh, viuh, vauh,
maahan asti taivuttaa. (taivutetaan kädet maahan)

5. Paa paa panda

(sävelmä so-la-so-mi)

Paa paa panda metsikössä hiipi (kuljetaan piirissä)
kalliolle kiipesi (piirin keskustaan jalvoja nostellen)
mitä siellä näki? (kysytään yhdessä mikä eläin kohdataan ja lapset keksivät vuorotellen eläimiä)

6. Pandan viikonpäivät

Maanantaina pandojen masut maahan
Tiistaina pandat tekevät tasahyppyjä
Keskiviikkona pandojen kyljet kaarelle
Torstaina pandat taputtelevat takapuolta
Perjantaina pandat pyörivät paikallaan
Lauantaina pandat luistelevat lattialla
Sunnuntaina pandat seisovat suorassa.

7. Pandat ajavat varo varovasti

Pandat ajavat varo varovasti, ettei kaatuisi kallis lasti.
Suuraa tietä, suuraa tietä mäkeä matkan varrella.
Pois kaikki pandat alta, tie näyttää kapealta,
mittari näyttää kahdeksaakymppiä,
jarrut on epäkunnossa.

8. Pandojen bussilaulu

Pyyhkijät pyyhkivät viuh, viuh, viuh. Viuh, viuh, viuh ja viuh viuh viuh.
Pyyhkijät pyyhkivät viuh viuh viuh, koko päivän.
Torvi se töötötti tööt, tööt, tööt. Tööt, tööt, tööt ja tööt tööt tööt.
Torvi se töötötti tööt, tööt, tööt, koko päivän.
Pandat ajella hytkytti, hytkytti ja hytkytti.
Pandat ajella hytkytti, koko päivän.

Liite 2 Tutkimuslupa, Touhula Hyvinkää

Touhula Hyvinkää

Tutkimuslupa

Tutkimuksen nimi Alle 3-vuotiaiden ulkoliikunnan monipuolistaminen, Ulkoliikuntaopas alle 3-vuotiaiden kasvattajille

Tutkijat Nimi Taina Jääskeläinen, Nikoletta Nestoros
Osoite Uudenmaankatu 59 A 10, 05830 Hyvinkää
puhelin 0407247011

Tutkinto ja tutkimuksen luonne Sosionomi AMK, opinnäytetyö

Tutkimuksen arvioitu toteutusaika 29.6.2015 (toiminnallisen osuuden toteutus)

Tutkimusmenetelmän kuvaus

Ulkoliikuntaleikkien testaus ja arviointi, lasten ja henkilökunnan suullinen- ja kuvauskirjallinen palaute sekä omat muistiinpanot ja niistä nousseet ideat

Tutkimussuunnitelman tiivisteimä (tutkimussuunnitelma liitteenä)

Kehittämistyön kuvaaminen ja sen tuloksena syntyvä alle 3-vuotiaille lapsille suunnattu ulkoliikuntaleikkiopas, jonka tarkoituksena on toimia käytännöllisenä työvälineenä kasvattajille heidän työssään

Tutkimuksen ohjaaja Maire Antikainen, Laurea Hyvinkää

Tutkimuksen vastaava tutkija Taina Jääskeläinen

Tutkimusluvan myöntäminen ja

voimassaoloaika

allekirjoitus

Lotta Mäkinen

nimenselvennös

Lotta Mäkinen

päivämäärä

25.6.2015

Liite 2 Tutkimuslupa, Järvenpää



1372 / 2015
LNU 1242/2015

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

1(3)

Tutkimuksen nimi	Alle 3-vuotiaiden ulkoliikunnan monipuolistaminen, Ulkoliikuntaopas alle 3-vuotiaiden kasvattajille	
Tutkijat	Nimi Nikoletta Nestoros, Taina Jääskeläinen	
	Osoite Mahlamäentie 10 F 11, 01900 Nurmijärvi	Puh. 0400208031
	Yhteyshenkilö Nikoletta Nestoros	
<ul style="list-style-type: none"> Tutkinto tai kokonaisuus, johon tutkimus liittyy Tutkimuksen luonne (opinnäytetyö, pro gradu, jokin muu) 	Sosiaali- ja terveysala, Sosionomi AMK Opinnäytetyö	
Tutkimuksen arvioitu toteutusaika	3.-14.8.2015	
Tutkimusmenetelmän kuvaus	Ulkoliikuntaleikkien testaus ja arviointi, lasten ja henkilökunnan suullinen ja kirjallinen palaute sekä omat muistiinpanot ja niistä nousseet ideat	
Tutkimuksen mahdollinen ulkopuolinen rahoitus	-	
Tutkimussuunnitelman tiivistelmä (tutkimussuunnitelma tulee olla liitteenä)	Kehittämistyön kuvaaminen ja sen tuloksena syntyvä alle 3-vuotiaille lapsille suunnattu ulkoliikuntaleikkiopas, jonka tarkoituksena on toimia käytännöllisenä työvälineenä kasvattajille heidän työssään	

Osoite
Hallintokatu 2, PL 41
04400 Järvenpää

Puhelin
09 - 27191

Fax
09 - 2719 2840

Sähköposti
esjenni.sukunimi@jarvenpaa.fi



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

2(3)

Tutkimuksen ohjaajat	Nimi	Arvo/ammatti/tiedekunta/oppi- laitos/muu	
Tutkimuksen vastaava ohjaaja	Allekirjoitus ja nimenselvennys		
Vastaava tutkija	Taina Jääskeläinen /sposti 16.6.2015 Allekirjoitus ja nimenselvennys		
Lisätietoja:	Tutkimuksen valmistuttua Järvenpään varhaiskasvatuksella on oikeus saada tutkimustulokset käyttöönsä.		
Tutkimusluvan myöntäminen ja voimassa- oloaika	Tutkimusluvan myöntämispäivä ja pykälä 17 6 15 § 8 / 2015 20 5 Tutkimuslupa on voimassa 20 saakka. <i>vs varhaiskasvatusjontaja</i> <i>Tarja Vaahteri</i> Allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Tarja Vaahteri</i>		
Päätöksen valtuutus	Lasten ja nuorten palvelualueen toimintasääntö		
Tutkimuslupahakemuksen liite/liitteet 1. Tutkimussuunnitelma (pakollinen)			
Järvenpään kaupunki edellyttää, että valmistunut tutkimustyö toimitetaan paperiversiona osoit- teeseen: Järvenpään kaupunki, luvan myöntänyt viranhaltija, Hallintokatu 2, 04401 Järvenpää ja sähköisesti etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi (luvan myöntänyt viranhaltija).			
Jakelu:	Hakijat, Taija Pölkki		
Tiedoksianto asianosaiselle	Postitse pvm	Sähköpostitse pvm 17.6.15	Luovutettu pvm

Osoite
Hallintokatu 2, PL 41
04400 JärvenpääPuhelin
09 - 27191Fax
09 - 2719 2840Sähköposti
etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi



TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

3 (3)

Muutoksenhaku	<p>Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.</p> <p>Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.</p> <p>Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua päätöksen lähettämisestä tai käytettäessä sähköistä tiedoksiantoa kolmantena päivänä viestin lähettämisestä, jollei muuta näytetä.</p> <p>Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Viranhaltijapäätökset ovat nähtävillä kaupungintalon kirjaamossa päätöstä seuraavan viikon torstaina klo 10-14. Kaupunkikehityksen, Teknisen palvelukeskuksen ja Järvenpään Veden alaisten viranhaltijoiden tekemät päätökset ovat nähtävillä em. aikana Seutulantalon asiakaspalvelupisteessä.</p> <p>Tiedoksisaantipäivää tai sitä päivää, jona päätös on asetettu nähtäväksi, ei oteta lukuun oikaisuvaatimusaikaa laskettaessa.</p> <p>Oikaisuvaatimuksen sisältö Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava</p> <ul style="list-style-type: none"> - päätös, johon haetaan muutosta - mitkä kohdin päätökseen haetaan muutosta ja mitä muutoksia siihen vaaditaan tehtäväksi - perusteet, joilla muutosta vaaditaan - muutoksenhakijan nimi ja kotikunta - postiosoite ja puhelinnumero, joihin asiaa koskevat ilmoitukset muutoksenhakijalle voidaan toimittaa. <p>Oikaisuvaatimuksen toimittaminen Oikaisuvaatimus on toimitettava Järvenpään kaupungille virka-aikana ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä henkilökohtaisesti tai asiamiehen välityksellä, postitse, telefaxilla tai sähköpostilla, käyttäen alla olevia yhteystietoja:</p> <p>Järvenpään kaupunki / kirjaamo Osoite: Hallintokatu 2, PL 41, 04401 Järvenpää Kirjaamo on avoinna ma-pe klo 9.30-11.30, muina aikoina sopimuksen mukaan, puh. 040 315 2228 Telefax: (09) 2719 2577 Sähköposti: kirjaamo@jarvenpaa.fi</p> <p>Oikaisuvaatimuksen voi toimittaa myös kaupungin asiakaspalvelupisteeseen os. Seutulantie 12. Avoinna ma-ke 9-15, to 9-18 ja pe 8-13.</p>
---------------	--

Osoite
Hallintokatu 2, PL 41
04400 Järvenpää

Puhelin
09 - 27191

Fax
09 - 2719 2840

Sähköposti
etunimi.sukunimi@jarvenpaa.fi

Liite 3 Kasvattajan suullinen ja kirjallinen palaute

Kannustava ja innostava ohjaustyyli, monipuolisia ja tarpeeksi yksinkertaisia leikkejä alle 3-vuotiaille, leikkien järjestys oli valittu hyvin, leikit palvelivat hyvin alle 3-vuotiaita, leikit helppo toteuttaa myös sellaisen aikuisen jolla ei ole kokemusta liikuntaleikkienohjaamisesta (matalankynnyksen leikkejä).

Ulkoliikunta opas alle 3v lapsille oli mielestäni tarpeeksi lyhyt ja ytimekäs mutta kuitenkin niin että ohjeet olivat selkeät ja helppo ymmärtää. Leikit oli suunnattu alle 3v lapsille mutta leikkien monipuolisuudella ja niiden sisällöllä, pystyy niitä hyödyntämään myös isommille lapsille joko niin tai hiukan muuntelemalla/ varioimalla. Leikit oli helppo toteuttaa eikä suuria määriä välineitä tarvittu.

Leikeissä oli hyvin otettu huomioon liikunnan monipuolisuus; värejä opeteltiin, rytmiikkaa, loruja ja lauluja.

Lisäisin vielä ohjeistuksiin helpottaakseen ohjaajia niin leikissä tarvittava/vaadittava minimi määrä esim. osallistuvia aikuisia/lapsia. Vasta-alkajalle ohjaajalle ei välttämättä käy mielessä ennen leikin alkua että esim. leikkivarjolla alle 3v lasten kanssa tarvitsee useamman aikuisen mukaan jne.

Muuten minun mielestä oppaassa ei ole muuta korjattavaa.

Liite 4 Havainnoinnit testauksesta

Lapsi 1. 2v. karkaili eikä osallistunut

Lapsi 2. 1,5v. osallistui itsenäisesti hiirien keräämiseen, muihin leikkeihin avustettuna, ulkopuolinen ärsyke vei huomion alkuun (roska-auto aidan takana), (mainitsi ”eläimii” kysyttäessä kivointa leikkiä)

Lapsi 3. 3v. vaati ohjausta alkuun, hienosti innolla mukana kaikissa leikeissä ja jaksoi keskittyä hienosti, tykkäsi eniten hiirien keräämisestä (mainitsi ”hiilet” kysyttäessä kivointa leikkiä), ulkopuolinen ärsyke häiritsi keskittymistä alkuun (roska auto aidan takana)

Lapsi 4. 1,5v. osallistui täysin ohjattuna

Lapsi 5. 3v. innokas, riemun kiljahduksia kaikkien leikkien aikana, nautti selvästi, sanoi pitäneensä hiiristä eniten

Lapsi 6. 2v. kova yritys, keskittyi, osallistui itsenäisesti kaikkiin leikkeihin, tykkäsi eniten kuplista, ulkopuolinen ärsyke ei häirinnyt

Lapsi 7. 2v. osallistui itsenäisesti, keskittyi, ulkopuolinen ärsyke ei vaikuttanut keskittymiseen, tykkäsi eniten kuplista