

Lisää liikuntaa Nikkarilan esiopetusryhmään

Tuomo Keskiväli

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulu-
tusohjelma

2017



Tekijä(t) Tuomo Keski-Väli	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Lisää liikuntaa Nikkarilan esiopetusryhmään	Sivu- ja liitesivumäärä 34 + 2
<p>Opinnäytetyö toteutettiin produktina, jonka tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja testata yksinkertainen, nopeasti toteutettava ja suorituspaikasta riippumaton liikuntatuokiopaketti esikouluikäisille lapsille. Työn kohderyhmänä toimi Lahden kaupungin Nikkarilan esiopetusryhmän lapset ja heidän opettajansa.</p> <p>Työ koostuu teoriaosuudesta, jossa käsitellään yleisellä tasolla liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä kokonaisvaltaisessa lapsen kasvussa ja kehityksessä. Työssä esitetään nykyiset valtakunnalliset liikuntasuosituksukset ja niihin nojaten siirrytään liikuntatuokioiden perusteellisen suunnittelun kautta käytännön toteutukseen.</p> <p>Käytännön tuokioita ohjattiin esikoululaisille heidän omassa luokkatilassaan yhteensä kymmenen kertaa ja jokainen näistä tuokiosta esitetään tässä työssä. Nikkarilan esiopetusryhmässä oli kokonaisuudessaan kuusitoista lasta. Ohjaustuokioiden jälkeen esikouluryhmän lapset vastasivat kyselyyn tuokioiden mielekkyydestä sekä omasta osaamisesta liittyen perusliikuntataitoihin.</p> <p>Liikuntatuokiot ja sen sisällä olevat yksittäiset harjoitukset ja liikkeet suunniteltiin siten, että niitä oli mahdollisimman helppo suorittaa paikasta riippumatta. Liikkeet ja harjoitteet suunniteltiin sopivan haastaviksi esikouluikäisille lapsille. Joskin jokaisen esikoululaisen oma taito- ja rohkeustaso otettiin huomioon liikkeitä suoritettaessa. Tuokioiden aikana keskusteltiin liikunnan tärkeydestä ja haluttiin näin myös vahvistaa lapsien ajattelua liikunnan merkityksestä ihmisen terveydelle.</p> <p>Lapsille teetetyn palautekyselyn perusteella liikuntatuokiot onnistuivat hyvin. Lapset pääasiallisesti pitivät liikuntaa mielekkäänä ja tässä työssä pidettyjä tuokioita mukavina. Työstä syntyneitä liikuntasuunnitelmaa voi käyttää varhaiskasvatuksen- esiopetuksen- ja alakoululuokkien arkitoimintojen lomassa.</p>	
Asiasanat Lasten liikunta, liikuntatuokio, liikunta esiopetuksessa	

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Lasten liikunnan suositukset.....	2
3. Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle.....	3-4
4. Perheiden arki ja fyysinen aktiivisuus.....	5
5. Liikunnan merkitys/rooli opetussuunnitelmassa.....	6
5.1. Liikkuminen Nikkarilan esiopetusryhmän arjessa.....	6-7
6. Työn tavoite.....	8
7. Työn vaiheet.....	9
8. Ohjauskerrat / valmiit ohjelmat liikuntatuokioihin.....	10-20
9. Malleja suorituksista.....	21-25
10. Kysely lapsille ja tulokset.....	26-28
11. Pohdinta.....	29-30
Lähdeluettelo.....	31
Liitteet.....	32-33

Tämän opinnäytetyön aiheena on Lahden kaupungin Asemantaustan päiväkodin Nikkarilan esiopetusryhmän lasten fyysinen aktiivisuus ja sen lisääminen riippumatta siitä, mikä on kunkin lapsen tausta ja suhtautuminen liikkumiseen. Työ tehdään yhteistyössä tämän esiopetusryhmän kanssa. Liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä on kiistanon. Liikunnallinen lapsuus luo edellytyksiä liikunnalliselle aikuisuudelle, mikä taas puolestaan ennaltaehkäisee erilaisia sairauksia, luo hyvinvointi ja terveyttä läpi elämän. Läpi elämän kestävä liikunnallinen elämäntapa syntyy mukavien liikuntakokemusten kautta. Näitä positiivisia liikuntakokemuksia tulee vahvistaa varhaiskasvatuksessa ja koululiikunnassa. (Jaana Kari, Liikunta ja tiede 5/2016, 22).

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa esikoulun henkilökunnalle monipuoliset, mutta samalla mahdollisimman yksinkertaiset valmiit ohjelmat arkisiin liikuntahetkiin esikoululaisille. Näitä ohjelmia on hyvä tulevaisuudessa käyttää perusarjessa ilman erillistä ohjaajaa ja näin lisätä ryhmässä päivittäisen liikunnan määrää lapsille. Työ toteutetaan suunnitelmalla Nikkarilan esiopetusryhmälle kymmenen ohjattua liikuntatuokiota keskelle esikoulupäivää. Näistä ohjauskerroilla tehtävistä ja harjoiteltavista liikkeistä laaditaan tähän työhön kertaohjelmat, joista esikoulun henkilökunta voi halutessaan valita itse tai lasten kanssa keskustellen ryhmälleen parhaaksi katsomiaan liikkeitä päivittäin. Lisäksi työssä käsitellään lasten liikuntasuosituksia ja yleisesti liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle ja kasvamiselle. Juuri näistä syistä työssä laaditaan valmiit ohjelmat arkeen käytettäväksi tukemaan entistä vahvemmin kasvua ja kehitystä. Tämän lisäksi työssä pohditaan esikouulaisten arkea liikunnan näkökulmasta sekä liikunnallisten elämäntapojen haasteita perheiden perusarjessa.

Ohjattuja tuokioita järjestetään kymmenen ja näiden lisäksi pidetään lasten kanssa yksi erillinen keskustelu- ja palautekerta, jossa lapset saavat täyttää yksinkertaisen lomakkeen ja ilmaista tyytyväisyytensä tai tyytymättömyytensä pidettyihin liikuntatuokioihin ja arvioida omia taitojaan perusliikkeissä.

2 Lasten liikunnan suositukset

Nykypäivänä keskustellaan paljon lapsien fyysisestä aktiivisuudesta. Näissä keskusteluissa puhutaan paljon jopa huolestuneeseen sävyyn siitä, etteivät kaikki nykyajan lapset liiku tarpeeksi. Keskusteluissa esiin nousee iso huoli siitä, että osa lapsista liikkuu paljon ja ovat fyysisesti todella aktiivisia, kun taas toisessa ääripäässä jo hyvinkin pienet lapset ovat todella passiivisia. Näitä seikkoja pohtiessa on hyvä ajatella päiväkotien, esikoulujen ja koulujen merkitystä lapsien liikuttajana. Liian pitkä istuminen tai muuten paikallaanolo eivät ole lapselle luonnollinen tapa toimia. Lapsella on oikeus liikkua ja touhuta, se on luonnollista lapselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21)

On luonnollisesti selvää, että kodilla on edelleen suuri rooli lasten fyysisen aktiivisuuden huolehtijana samoin kuin urheiluseuroilla ja -yhteisöillä. Nyky-yhteiskunnassa ajankäyttö ja olosuhteet asettavat selvästi haasteita päiväkoti- tai koulupäivien ulkopuoliselle liikkumiselle. Fyysisen aktiivisuuden suositus alle kahdeksan vuotiaille lapsille uusimpiin tutkimuksiin pohjautuen on kolme tuntia päivässä. Tämän tulisi koostua kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: Kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Riittävä päivittäinen liikunta on lapselle kehittymisen ja oppimisen kannalta yhtä tärkeää kuin oikeanlainen terveellinen ravinto ja riittävä lepo. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,21)

Päivittäisen liikunnan suositusta on nostettu aivan viime aikoina. Vielä vuonna 2005 kansallinen varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaryhmä sai tutkimustuloksia, joiden mukaan lapset liikkuvat terveytensä ja suotuisan kehityksensä kannalta liian vähän. Asiantuntijaryhmä päätyi siihen, että lasten liikunnan määrään ja laatuun tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Tästä syntyi Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, jossa todetaan, että lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Samoin lapsen tulee saada joka päivä harjoitella monipuolisesti motorisia perustaitoja. (Pönkkö & Sääkslahti. 2011, 137)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan päiväkodissa ja esikoulussa lapsille tulisi järjestää viikossa yksi tuokio sisällä ja yksi ulkona eli yhteensä kaksi kertaa viikossa. Tuokioiden kesto voi olla 10 – 60 minuuttia. Lähtökohtana tässä ikävaiheessa on monipuolinen perustaitojen harjoittelu. Sisäliikunnassa voimistellaan ja voimaillaan. Liikkumiseen yhdistetään välineitä, telineitä ja musiikkia. Ulkoliikunnassa puolestaan leikit ja pihatelineillä liikkuminen sekä luonnossa eri vuodenaikojen mukaan toimiminen harjaannuttaa motorisia perustaitoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005) (Pönkkö & Sääkslahti. 2011, 140)

3 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Liikkuminen on siis lapselle erittäin luonnollinen tapa toimia. Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehittymiselle on kiistatonta. Aktiivinen lapsi tutkii ja tutustuu itseensä, kehoonsa ja ympäristöönsä ja tämä kaikki on kokonaisvaltaiselle kasvamiselle tärkeää. Se on lapsen normaalin kasvun ja kehityksen edellytys ja vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Monet lapset eivät liiku nykyään luontaisesti riittävästi. Lyhyitäkin matkoja lapsia kuljetetaan autolla. Vähäinen liikunta ja huonot ruokailutottumukset aiheuttavat nykylapsille valitettavan monelle ylipainoa, väsymystä ja lopulta haluttomuutta liikkua oman terveyden vaatimalla tasolla. (Karlin, Ojanen, & co.,2009, 195, 252)

Liikunnan avulla lapsi kehittää motorisia taitojaan ja samalla hänen terveystensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä parantuvat. Motoristen taitojen harjaantuminen parantaa lapsen edellytyksiä uuden oppimiseen ja sitä kautta koulunkäyntiin. Uudet opitut taidot lisäävät onnistumisen iloa, parantavat elämänlaatua ja antavat suojaa sosiaalista syrjäytymistä vastaan. Liikunnallinen lapsuus antaa hyvät edellytykset myös liikunnalliselle aikuisuudelle. Liikunnallinen ja aktiivinen elämäntapa ehkäisee ja vähentää erilaisten sairauksien riskitekijöitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6)

Lapsen tulisi automatisoida motoriset perustaitonsa esim. kävely, juoksu, heittäminen, kiinniottaminen ja hyppääminen ennen kouluikää. Motoriset perustaidot automatisoituvat, kun lapsi pääsee riittävän monta kertaa toistamaan näitä taitoja. Nämä taidot ovat välttämättömiä itsenäiselle motoriselle selviytymiselle. (Karlin, Ojanen, & co., 2009, 253)

Juuri esikouluikässä lasten yksilölliset erot ovat selkeimmin esillä. Paljon liikkuneet lapset erottuvat selvästi liikuntasuorituksissa. Lapsia liikuttaessa on erityisen tärkeää pitää kaikkien motivaatioita yllä. Jokaiselle lapselle tulee taata onnistumisen elämyksiä, sillä ne ruokkivat itseluottamusta ja halua liikkua. Esikouluikäiset lapset omaavat jo edellytyksiä harjoitella erityistaitoja vaativia liikkumismuotoja kuten luistelu, pyöräily, hyppynarulla hyppiminen. Tämän ikäinen lapsi osaa säädellä nopeutta ja hallitsee suunnan muutokset sekä kykenee tekemään useampia liikkeitä samanaikaisesti. (Autio & Kaski, 2005, 26-28)

6-12-vuotiaan lapsen herkkyyksikaudella monipuolisuus on tärkeintä. Tässä ikävaiheessa motorisen oppimisen, tasapainon-, ketteryden- ja koordinaatiokyvyn sekä liikkuvuuden kehittyminen on tehokkainta. (Forsman & Lampinen, 2008, 415)

5-6 -vuotiaiden lasten tulisi tahdonalaisesti liikuttaa jalkapohjia, kantapäitä, polvia, reisiä, lantiota, olkapäitä sekä kaulaa. Näin motoriset perustaidot kehittyvät ja vakiintuvat ja se

mahdollistaa eri liikuntamuotojen perustaitojen opettelun ja oppimisen. Tässä iässä on myös tärkeää vahvistaa käden karkeamotorisia taitoja, joita pallonkäsittelytehtävillä voidaan hioa. Tämä puolestaan synnyttää edellytyksiä hienomotoristen taitojen oppimiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139)

6-8 -vuotiaan lapsen tulisi puolestaan tunnistaa ja kyetä liikuttamaan nilkkaa, pohkeita, takareisiä, kylkiä, rannetta sekä kyynärpäitä. Tässä vaiheessa tulisi erottaa kehon oikea ja vasen puoli sekä tietää, kumpi käsi on heille parempi tarkkuutta vaativissa tehtävissä. (Pönkkö & Sääkslahti. 2011, 140)

4 Perheiden arki ja fyysinen aktiivisuus

Nyky-yhteiskunnassa perheiden sisällä yhteisen ajan löytäminen tuntuu olevan aina vain haastavampaa. Ajankäytön haasteet, kiire, tuntuu syövän lapsien ja vanhempien yhteisiä liikunnallisia ja muita hauskoja hetkiä. Yksi iso tekijä tämän yhteisen ajan vähenemiseen on aikuisten oma kunto ja jaksaminen niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Itse liikkuva ja kunnostaan huolta pitävä vanhempi jaksaa paremmin ja voi hyvin. Liikunnan terveysvaikutuksista on tehty lukuisia tutkimuksia, joten omasta kunnosta huolehtiminen on vastuullisuutta ja omasta perheestä huolehtimista. (Arvonen 2007, 9)

Perheiden arjessa työssäkäyvät vanhemmat ovat varmasti aika-ajon aidosti pulassa lasten kanssa liikkumiseen käytettävän ajan suhteen. Työpäivien alkaessa aamulla ja venyessä pitkälle iltapäivään jopa alkuiltaan voi olla normaalien kotirutiinien ohella todella haastavaa löytää aikaa yhteiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Liikuntaa ei voi varastoida liikumalla joitakin viikkoja tai viikonloppuja enemmän. Terveysliikunnan tulee olla säännöllistä ja liikkeelle olisi lähdettävä miltei päivittäin. Yksittäinen liikuntasuoritus itsessään vaiuttaa positiivisesti aineenvaihduntaan, mutta pysyviin tuloksiin päästään vasta muutaman kuukauden säännöllisen toiminnan kautta. (Arvonen, 2007, 9)

Juuri tässä onkin syytä tarkemmin pohtia päivähoiton ja koulun vastuuta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Ja edelleen on selvää, ettei kodilta voi tätä vastuuta poistaa, mutta arki osoittautuu monesti juuri tällaiseksi. Urheiluseuroissa liikkuu kansallisen liikuntatutkimuksen tietojen mukaan 47 prosenttia lapsista ja nuorista, joten moni lapsen terveydelle riittävä liikunta on suoritettava kotona, esikoulussa tai koulussa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011:15)

Nykyajan teknologialaitteet valtaavat aikaa enemmän ja enemmän. Yhä nuoremmat lapset ovat jopa yllättävänkin taitavia erilaisten teknisten välineiden kanssa. Tietokoneet ja televisio vievät lapsien aikaa koko ajan enemmän ja näin perinteiset pihaleikit eivät innosta lapsia samalla tavalla kuin ennen. Oman esimerkin voima on tässä tärkeää. Perheiden yhteiseen vapaa-aikaan tulee lisätä yhteistä liikuntaa ja vaihtaa ruutu-aika liikkumiseen. Liikuntaleikit oman vanhemman kanssa ovat parasta toimintaa lapselle. (Arvonen, 2007, 13)

5 Liikunnan merkitys/rooli opetussuunnitelmassa

Esiopetuksen opetussuunnitelman mukaan sen tehtävä on edistää lapsen fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista kehittymistä. Lasta autetaan ymmärtämään itseään suhteessa muihin sekä ympäristöönsä tarjoamalla positiivisia kokemuksia ja mahdollisuuksia osallistua erilaisiin toimintoihin. Lasta ohjataan ymmärtämään ja ottamaan vastuuta omasta terveydestä ja samalla liikkumaan turvallisesti omassa ympäristössään. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010, 16)

Monipuolinen, päivittäinen liikunta on välttämätöntä lapsen kasvuun, kehitykselle ja terveydelle. Leikkien ja liikunnan avulla kehitetään lapsen fyysistä- ja motorista kuntoa, motorisia taitoja sekä liikehallintaa. Ohjatun liikunnan lisäksi lapselle tarjotaan mahdollisuuksia omaan toimintaan liikkumiseen ja leikkiin. Lasta halutaan kokonaisvaltaisesti auttaa ymmärtämään liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010, 16)

5.1 Liikkuminen Nikkarilan esiopetusryhmän arjessa

Anttilanmäen toimipisteen Nikkarilan esiopetusryhmään kuuluu yhteensä kuusitoista lasta. Ryhmä koostuu kahdeksasta tytöstä ja kahdeksasta pojasta. Ryhmässä on kolme esikoulun opettajaa. Kaikki ryhmän opettajat ovat naisia.

Nikkarilan esiopetusryhmässä eskaripäivä on kestoltaan neljä tuntia. Aamulla päivä alkaa kello yhdeksän ja päättyy iltapäivällä kello 13. Useimpien lasten kohdalla esiopetuspäivään kuuluu myös päivähoitotoimintaa aamulla ennen esiopetuksen alkua ja iltapäivällä opetuksen päättymisen jälkeen. Näillä lapsilla yhteinen valvellaoloaika perheen muiden jäsenten kanssa jää suhteellisen lyhyeksi. Tämä onkin seikka, mikä asettaa esiopetukselle ja päivähoitolle haastetta lasten fyysisen aktiivisuuden suhteen. (Raikio)

Anttilanmäen koulurakennus on vanha ja luokkatilat ovat tästä syystä suhteellisen pienet ja sitä kautta rajalliset. Myös koulun liikuntasali on pinta-alaltaan pieni, jossa ei mahdu toimimaan kunnolla kuin yksi ryhmä kerrallaan. Koulun piha-alue on puolestaan hyvä ja liikkumiseen ulkona löytyy paljon tilaa ja mahdollisuuksia.

Liikunta ja yleisesti liikkuminen on esiopetusryhmässä tärkeää jopa välttämätöntä. Lasten erilaiset taustat liikkumisen suhteen on huomioitava. Lapsille, jotka liikkuvat vähemmän

tulisi saada sytytettyä kipinä liikkumiseen, eikä tässä tapauksessa puhuta urheilemisesta vaan nimenomaan fyysisestä aktiivisuudesta. Yksinkertaisia asioita tuomalla arkeen pääsee yleensä pitkälle, aina ei tarvita liikuntatuntia liikkumiseen vaan liikettä pitää olla päivän sisällä miltei koko ajan. Liikkumisesta tulee innostua helposti. (Raikio)

Esikouluikäisten toiminnassa on erityisen tärkeää oman esimerkin voima. Mitä innostuneempi ohjaaja tai opettaja itse on, sitä todennäköisemmin lapsetkin innostuvat. Arempia lapsia tulee rohkaista kovasti ja liikettä voi suunnitelmallisella toiminnalla tuoda mukaan moniin eri toimintoihin. Laskemaan- tai kirjainten opettelussa voi liikettä ottaa mukaan. Parin kanssa ja ryhmässä toimimista harjoitellessa on monia mahdollisuuksia yhdistää liikkuminen. (Raikio)

Tässä iässä monilla lapsilla on tarve vertailla toisiaan ja he vaativat itseltään paljon. epäonnistumiset tulee oppia hyväksymään ja itseluottamusta tulee vahvistaa. Esiopetuksessa harjoitellaan kokonaisvaltaisesti asioita elämää varten. (Raikio)

6 Työn tavoite

Opinnäyteyden tavoitteena oli kokeilla ja opettaa erilaisia mukavia ja samalla tehokkaita yleisliikunnallisia liikkeitä lapsille ja samalla laatia niistä valmiita tuntisuunnitelmia Nikkari-
lan esikoululle yksinkertaisten, valmiiden liikuntatuokio-ohjelmien muodossa, esittämällä
kattaus yksinkertaisista liikkeistä, joita voi tehdä pienessäkin tilassa ilman erillistä liikunta-
tuntia ja -salia. Näitä opeteltuja ja kuvattuja liikkeitä voi tehdä tulevaisuudessa helposti,
vaikka omassa luokkatilassa. Samalla työ haastoi henkilökuntaa pohtimaan liikunnan ja
liikunnallisten taitojen oppimisen merkitystä lapsen kokonaisvaltaisessa kehittämisessä.
Työn tarkoitus oli lisäksi saada henkilökuntaa yhdessä lasten kanssa ideoimaan uusia ta-
poja sisällyttää erilaisia liikunta- ja liikkumismuotoja keskelle eskaripäivän arkea.

Ohjattujen tuokioiden lomassa keskusteltiin liikkumisen ohella lasten kanssa siitä, mitkä
liikkeet olivat heidän mielestään mielekkäitä ja mitä niistä voisi viedä mukanaan kotiin van-
hempien, isovanhempien tai vaikka kavereiden kanssa tehtäviksi.

Isossa kuvassa tässä työssä esitettyjä liikuntaohjelmia on helppo toteuttaa niin päiväko-
deissa kuin alakoulujenkin toiminnassa. Kohderyhmä oli tässä kuitenkin 6-vuotiaat esikou-
lulaiset.

7 Työn eteneminen

Ensimmäisessä vaiheessa kävin keskustelun Lahden kaupungin Asemantaustan päiväkodin johtajan kanssa siitä, onko tällainen työ mahdollista tehdä Anttilanmäen toimipisteen Nikkarilan- esiopetusryhmän kanssa. Tässä osiossa esitetään myöhemmin kuvio työn vaiheista. Sieltä tulleen vihreän valon jälkeen kävimme keskusteluja Nikkarilan- ryhmän opettajan kanssa ja sovimme käytännön tuokioiden ohjaamisesta ja aikataulusta. Nikkarilan ryhmässä todettiin heti, että tällaiselle ulkopuoliselle liikuttajalle ja liikuntaoppaalle on ilman muuta tilausta. Sovimme asiasta siten, että minun ohjaamia tuokioita järjestetään tiistaisin ja torstaisin viiden viikon ajan. Näin ollen yhteensä suunniteltuja ohjaukseteja tein esiopetusryhmässä kymmenen kappaletta. Ohjauksetpäivät valikoituivat ryhmän muun toiminnan kannalta sopiviin päiviin ja katsoimme yhdessä ryhmän opettajan kanssa kymmenen kertaa olevan sopiva määrä tehdä tuokioista jonkinlainen rutiini.

Tämän jälkeen suunnittelin liikepatteriston, joita tehtiin vaihtelevasti näiden tuokioiden aikana. Tarkoituksena oli jokaisella kerralla oppia tuttujen liikkeiden lisäksi ainakin yksi uusi liike. Ohjauksetuokiot olivat kestoltaan noin 20-25 minuuttia.

Kymmenen tuokion jälkeen pidettiin esikoululaisille yksinkertainen palautekysely ja keskusteluhetki pidetyistä liikuntatuokioista.

1. Päiväkodin johtajalta kysely voiko tehdä esiopetusryhmälle liikkumiseen liittyvä opinnäytetyö

2. Palaveri Nikkarilan esiopetusryhmän opettajan kanssa työn tarpeellisuudesta, aikataulusta ja toimintatavasta

3. Nikkarilan ryhmään, tiloihin ja välineisiin tutustuminen

4. Haastattelu Nikkarilan esiopetusryhmän opettaja Anu-Katri Raikio

5. Liikuntatuokioiden suunnittelu

6. Liikuntatuokioiden toteutus

7. Palaute- ja keskustelutilaisuus ryhmän lasten kanssa

8. Palautekeskustelu esiopetusryhmän opettajan kanssa

Työnvaiheet. (Kuvio 1)

8 Ohjaukerrat/valmiit ohjelmat liikuntatuokioihin

Käytännön ohjaukserroilla ensimmäinen ja tärkein tavoite saavutettavaksi on ilo. Kaikki toimenpiteet ohjauksessa ja yleisessä esiintymisessä on, että jokainen lapsi otetaan huomioon ja he saavat kokeilla ja epäonnistua suorituksissa. Liikunta on hauska asia ja se välittyy ohjaajasta lapsiin. Toisena tähtäimenä on tietysti toistot. Kaikki liikkeet suunniteltiin siten, että niiden tekeminen väärin, ei vaaranna mitään suurta. Totta kai liikkeitä opastetaan yksilöllisestikin tekemään oikein. Paljon toistoja lyhyessäkin ajassa kehittävät tärkeitä taitoja ja monet niistä samalla nostavat sykettä.

Seuraavassa esitetään kaikkien kymmenen ohjaukserran ohjelmat. Nämä suunnitelmat jäävät esiopetusryhmälle käyttöön tulevaisuudessa. Näistä ohjelmista on käyttäjän helppo muokata haluamansa näköinen liikuntatuokio yhdistelemällä niitä. Kuitenkin koko kymmenen kerran paketissa on punaisena lankana, että joka kerta mukaan tulee yksi uusi harjoitettava liike tai asia ja muuten toistetaan edellisillä kerroilla harjoiteltuja liikkeitä.

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan oman kehon osiin ja tarkkaillaan, että lapset osaavat tehdä liikkeitä oikein. Isona ajatuksena on nostaa sykettä ja tehdä lihasvoimaa vaativia liikkeitä. Samoin liikkeissä harjoitellaan ketteryyttä sekä reagointia ääni ärsykkeeseen. Venyttely osiossa päätarkoituksena on opettaa lapsia ymmärtämään, että liikkumisen jälkeen on hyvä venyttää töitä tehneitä lihaksia.

1. Ohjauskerta

- Polvennostokävely paikallaan
 - Käsien käyttö
 - Älä tömistä, päkiällä
- Kantapää pakaraan kävely paikallaan
 - Käsien käyttö
- Syväkyykky omalla paikalla
 - Omasta tuolista kiinni
 - Kädet lanteilla
 - Kädet vaakatasossa
 - Kädet ylös
- Selinmakuulta seisomaannousu
 - Reagoi HEP-merkkiääneen
 - Käsien avulla
 - Ilman käsien apua
- Kyykkyhyppy
 - Kädet ilmaan
- Etunojapunnerrusasennossa
 - Kädennosto ilmaan
 - Jalannosto ilmaan
 - Käsi + jalka ilmaan yhdistelmä, saman puolen käsi ja jalka sekä ristiin.
- Venyttelyä

Toisella kerralla pääpaino on kehon osien tunnistamisen ohella lihaksien vahvistaminen, sykkeen nostattaminen sekä tasapaino. Venyttelyissä edelleen ajatuksena opettaa liikku-
misen jälkeistä hyvää tapaa venyttää rasitettuja lihaksia.

2. Ohjauskerta

- Polvennostokävely paikalla
 - Käsien käyttö
- Syväkyykyt oma tuoli tukena
- Yhden jalan kyykyt oma tuoli tukena
- Yhden jalan seisonta ilman tukea
 - Oikea ja vasen
 - Käsien käyttö: Sivulta ylös ja ylhäältä alas
- Yhden jalan seisonta ilman tukea
 - Oikea ja vasen
 - Kädet sivulla, vapaa jalka eteen taakse liike, vapaa jalka sivulle viereen
- Etunojapunnerrusasennossa
 - Kädennosto ilmaan
 - Jalannosto ilmaan
 - Käsi + jalka ilmaan yhdistelmä, saman puolen käsi ja jalka sekä ristiin.
- Venyttelyä

Kolmas ohjauskerta pitää sisällään samoja teemoja kuin kaikissa aikaisemmissakin. Tasapainon harjoittelua jatketaan sekä mukaan otetaan heittäminen ja kiinniottaminen helpolla ja turvallisella välineellä ennen kaikkea toimittaessa rajallisissa sisätiloissa.

3. Ohjauskerta

- Polvennostokävely paikalla
- Syväkyökky oma tuoli tukena
- Yhden jalan kyykyt oma tuoli tukena
- Yhden jalan seisonta ilman tukea
 - Oikea ja vasen
 - Kädet sivulla, vapaa jalka eteen taakse liike, vapaa jalka sivulle viereen
 - Hernepussi pään päällä
- Hernepussin heitto itselle
 - Yksi käsi heittää ja kiinniotto molemmin käsin
 - Yksi käsi heittää ja kiinniotto yhdellä kädellä
 - Heitot yhdellä jalalla seisten
- Etunojapunnerrusasennossa
 - Kädennosto ilmaan
 - Jalannosto ilmaan
 - Käsi+jalka ilmaan yhdistelmä, saman puolen käsi ja jalka sekä ristiin.
- Venyttelyä

Neljännellä kerralla jatketaan samoja teemoja kuin kaikissa tämän ryhmän liikuntatuokioissa. Sykettä nostatetaan ja lihaksia vahvistetaan. Tasapainoa harjoitellaan sekä heittämiseen ja kiinniottoon kerrytetään toistoja. Tälle kerralle mukaan uutena tulee heittämisen osalta parityöskentely. Heittämisessä ja kiinniottamisessa kaikista tärkeintä on rohkeus seurata/katsoa heitettävää välinettä.

4. Ohjauskerta

- Polvennostokävely
- Etunojapunnerrusasennossa
 - Kädennosto ilmaan
 - Jalannosto ilmaan
 - Käsi+jalka ilmaan yhdistelmä, saman puolen käsi ja jalka sekä ristiin.
- Yhden jalan seisonta
 - Oikea ja vasen
 - Hernepussi pään päällä
- Hernepussin heitto itselle
 - Yksi käsi heittää ja kiinniotto molemmin käsin
 - Yksi käsi heittää ja kiinniotto yhdellä kädellä
 - Heitot yhdellä jalalla seisten
- Hernepussin heitto parin kanssa
 - Yksi käsi heittää kaksi ottaa kiinni
 - Yhdellä jalalla seisten
 - Etäisyyden säätely
- Venyttelyä

Viidennen ohjauskerran uusi harjoiteltava asia on tasajalkahyppy. Kokonaisuudessaan tärkeää on saada lapset ponnistamaan ja tekemään niissä toistoja. Kehonhallinta harjaantuu, kun ponnistussuuntia vaihdellaan. Samalla keskitytään reagoimaan ääniärsykkeeseen.

Muilta osin tuokion aikana pidetään yllä isoa johtoajatusta siitä, että syke nousee.

5. Ohjauskerta

- Polvennostokävely
- Tasajalkahyppy
 - Paikalla
 - Eteen taakse
 - Sivuttain
 - ”Kolmio” muotoa, molempiin suuntiin, äänimerkistä suunnanvaihto
 - ”Neliö” muotoa, molempiin suuntiin, äänimerkistä suunnanvaihto
- Etunojapunnerrusasennossa
 - Kädennosto ilmaan
 - Jalannosto ilmaan
 - Käsi+jalka ilmaan yhdistelmä, saman puolen käsi ja jalka sekä ristiin.
- Yhden jalan seisonta
 - Oikea ja vasen
 - Hernepussi pään päällä
- Venyttelyä

Kuudennella kerralla mukaan uutena asiana otetaan parin kanssa heittäminen yhdellä kädellä molempia käsiä käyttäen sekä yhden jalan hyppy. Oman kehon hallinta kehittyy, kun ponnistuksien suuntaa vaihdellaan.

6. Ohjauskerta

- Syväkyykyt oma tuoli tukena
- Yhden jalan kyykyt oma tuoli tukena
- Yhden jalan seisonta ilman tukea
- Hernepussin heitto parin kanssa
 - Yksi käsi heittää kaksi ottaa kiinni
 - Yksi käsi heittää, yksi käsi ottaa kiinni
 - Yhdellä jalalla seisten
 - Etäisyyden säätely
- Yhden jalan hyppy - kinkka
 - Paikalla
 - Eteen taakse
 - Sivuttain
 - "Kolmio" muotoa, molempiin suuntiin, äänimerkistä suunnanvaihto
 - "Neliö" muotoa, molempiin suuntiin, äänimerkistä suunnanvaihto
- Venyttelyä

Seitsemännen ohjaukerran uusi harjoitettava asia on haara-perus- ja hiihtohyppely. Näissä saadaan sykettä nostettua ja kehonhallintaa kehitettyä sekä koordinaation harjaannusta.

Venyttelyssä kokeillaan liikkeitä parin kanssa.

7. Ohjaukerta

- Syväkyykyt oma tuoli tukena
- Yhden jalan kyykyt oma tuoli tukena
- Yhden jalan seisonta ilman tukea
- Kyykkyhyppy
 - Kädet ilmaan
- Etunojapunnerrusasennossa
 - Liikkuminen eteen taakse, sivuttain
- Haara-perushyppy
 - Rytmien löytyminen
 - Laajat liikkeet
- Hiihtohyppely- liike
 - Kädet sivulla eteen taakse
- Venyttelyä parin kanssa

Kahdeksannella kerralla kaivetaan varastosta käyttöön jumppapaja ja lähdetään kokeilemaan jokaisen lapsen kanssa yksitellen kuperkeikan tekemistä. Muu ryhmä tekee ennalta määrättyjä tuttuja liikkeitä oman opettajan johdolla sillä aikaa, kun jokainen odottaa omaa vuoroaan ohjaajan luokse kuperkeikkapaikalle.

Johtoajatuksena on varmistaa, että kaikki lapset pääsevät kokeilemaan turvallisesti kuperkeikkaa ohjaajan avustuksella.

8. Ohjauskerta

- Etunojapunnerrusasennossa
 - Liikkuminen eteen taakse, sivuttain
- Haara-perushyppy
 - Rytmin löytyminen
 - Laajat liikkeet
- Hiihtohyppely- liike
 - Kädet sivulla eteen taakse
- Kuperkeikka eteen (Muut tekee ylläolevia liikkeitä oman opettajan johdolla)
 - Ohjaajan avustuksella, yksi kerrallaan, matto liikuntasalin varastosta
 - Leuka rintaan
 - Ilman ohjaajaa, niille keneltä onnistuu
- Venyttelyä

Yhdeksännellä ohjauskerralla jatketaan ohjaajan avustuksella kuperkeikan harjoittelua sekä jokainen pääsee oman tasonsa mukaan kokeilemaan turvallisesti takaperin kuperkeikkaa.

Samaan aikaan muu ryhmä saa itse päättää oman opettajan johdolla, mitä aikaisemmillä kerroilla tehtyjä liikkeitä vuoroaan odottavat lapset tekevät.

9. Ohjauskerta

- Lapset tekevät oman opettajan johdolla erilaisia liikkeitä.
- Kuperkeikka eteen
 - Ohjaajan avustuksella yksi kerrallaan, ilman ohjaajaa ne joilta onnistuu
 - Kaksi kuperkeikkaa peräkkäin
 - Rohkeimmat kuperkeikka kahden askeleen vauhdilla
- Kuperkeikka taakse
 - Ohjaajan avustuksella

Viimeisellä ohjaukserillä lapset saavat taas oman opettajan johdolla muistella ja tehdä aikaisemmin harjoiteltuja liikkeitä.

Jokainen lapsi pääsee yksilölliseen ohjaukseen takaperin kuperkeikassa sekä rohkeimmille tarjotaan jo kärrynpyörää.

10. Ohjaukset

- Lapset tekevät oman opettajan johdolla erilaisia liikkeitä
- Kuperkeikka taakse
 - Ohjaajan avustuksella yksi kerrallaan
 - Ilman ohjaajaa ne joilta onnistuu
- Kärrynpyörä
 - Kaikki halukkaat kokeilee

Kaikki ohjelmiin valitut liikkeet kehittävät tämän ikäiselle lapselle monipuolisesti tärkeitä herkkyykskauteen sopivia motorisia taitoja. Tasapaino, lihasvoima, koordinaatiokyky sekä silmän ja käden yhteistyö kehittyvät. Lapset oppivat itsenäisesti ja tahdonalaisesti tunnistamaan ja liikuttamaan eri vartalon osia. Kaikki näissä ohjelmissä esitetyt liikkeet kehittyessään parantavat lapsen kykyä oppia erilaisia liikuntamuotoja ja kehittävät yleisiä taitoja. Myös kokonaisvaltainen hyvinvointi ja toimintakyky parantuvat ohjelmassa esitettyjen liikkeiden ja sykkeen kohottamisen avulla.

9 Malleja suorituksista

Seuraavassa on kuvattuna perusliikkeet, joita ohjatuilla tuokiolla harjoiteltiin. Nämä kuvat ja kuvasarjat jäävät esiopetusryhmälle omaan käyttöön ja pääasiallisesti opettajien käyttöön havainnollistamaan, miltä suoritukset näyttävät.



Haara-perushyppy (Kuva 2)



Hiihtohyppely (Kuva 3)

Sekä Haara-perus-, että hiihtohyppelyssä lapsen koordinaatiokyky kehittyy sekä tietoisuus oman kehon osien sijainnista ja liikkeistä kasvaa. Liikkeitä toistettaessa syke nousee ja hengästyy.



Syväkyykky ilman tukea (Kuva 3)



Yhden jalan kyykky tuen kanssa (Kuva 4)

Kaikissa kyykyissä lapsen lihasvoimat kasvavat ja liikkuvuus kehittyy. Kyykyt myös edes-

auttavat ryhdin parantumisesta. Tärkeänä yksityiskohtana selän asento kyykyn ala-asennossa. Selkä ei saisi liiaksi pyöristyä. Tässä tavoitteessa auttaa katseen kohdistaminen yläviistoon.



Liikkeitä yhden jalan seisonnassa (Kuva 5)



(Kuva 6)



(Kuva 7)

Yhden jalan seisonnassa suoritettavat liikkeet kehittävät tasapainoa sekä vahvistavat lapsen keskivartaloa. Tasapainon parempaan saavuttamiseen auttaa esimerkiksi katseen kiinnittäminen yhteen tiettyyn edessä olevaan pisteeseen tai kohteeseen.



Liikkeitä etunojapunnerrusasennossa (Kuva 8)



(Kuva 9)



(Kuva 10)

Etunojapunnerrusasennossa suoritettavat liikkeet kehittävät lihasvoimaa koko kehossa, ennen kaikkea kädet, hartiat, yläselkä sekä keskivartalon lihakset kuormittuvat. Myös kehon osien hallinta kehittyy näissä liikkeissä.

10. Kysely lapsille ja tulokset

Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmän kanssa keskusteltiin liikkumisesta, jokaisen omista harrastuksista sekä lapset saivat täytettäväksi yksinkertaisen hymynaama- lomakkeen, jossa he pääsivät ilmaisemaan tyytyväisyytensä tai tyytymättömyytensä. (Liite 1)

Kysely eteni siten, että ohjaaja luki kysymykset esikoululaisille, sillä suurimmalta osalta lukutaito oli vielä heikko. Tähän liittyen kysymykset oli laadittu mahdollisimman sopiviksi juuri tämän ikäisille lapsille. Kysymyksissä tiedusteltiin liikunnan mielekkyyttä yleisesti sekä suhtautumista kyseessä oleviin liikuntatuokioihin. Lisäksi kyselyssä tiedusteltiin lasten kokemuksia ja tuntemuksia joistakin liikkeistä.

Kaikille ryhmän lapsille jaettiin myös liikuntakunniakirja osallistumisesta tuokioihin. (Liite 2)

Kysymyksiä oli palautelomakkeessa kuusi ja sen lisäksi piirustustehtävä liittyen liikuntatuokioihin. Palautekerralla paikalla oli kaksitoista lasta kuudestatoista.



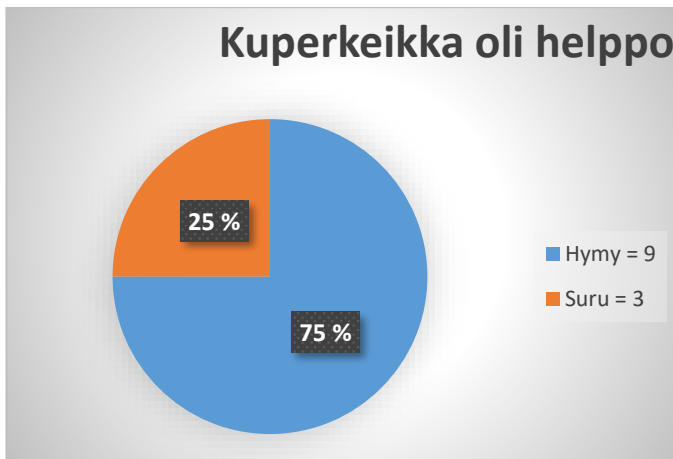
Kuvio 2. Tämän ryhmän lasten suhtautuminen liikuntaan on positiivinen.



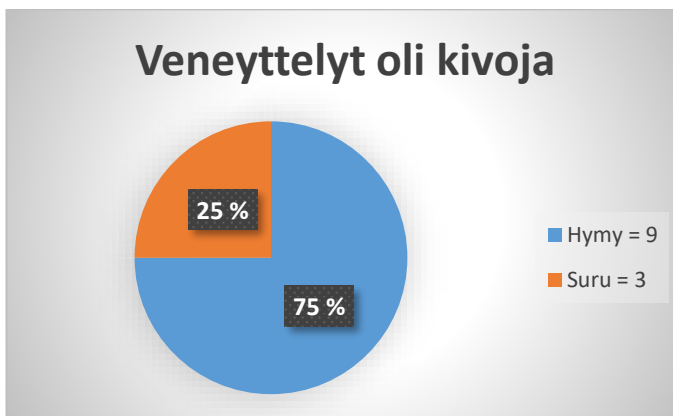
Kuvio 3. Ryhmän lasten mielestä liikuntatuokiot olivat onnistuneita.



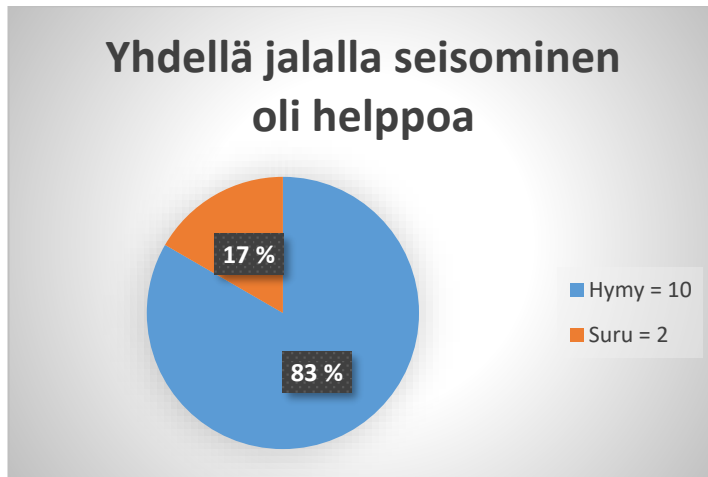
Kuvio 4. Lasten mielestä ohjaaja onnistui tehtävässään.



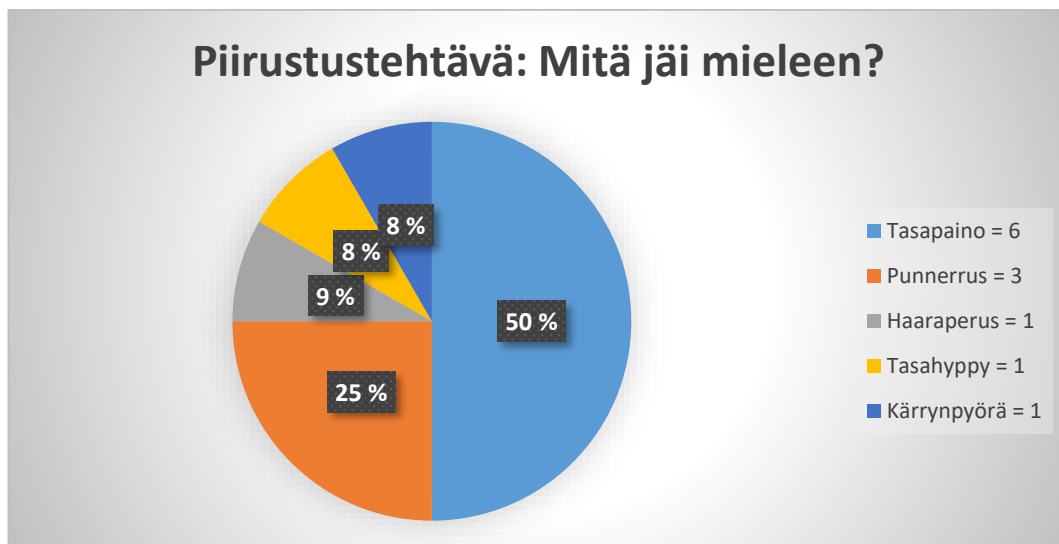
Kuvio 5. Lasten näkemys omasta taidostaan tehdä kuperkeikka.



Kuvio 6. Lasten näkemys veneyttelyn mielekkyydestä.



Kuvio 7. Lasten tuntemukset tasapainoharjoituksesta.



Kuvio 8. Lasten piirrokset olivat selkeitä ja niistä sai helposti käsityksen, mikä jäi ensimmäisenä mieleen liikuntatuokioista.

Kokonaisuudessaan lapset pitivät liikuntatuokioista erittäin paljon. Heidän mielestään ohjaaja oli kiva. Tämän lisäksi ryhmän lapsista vain harva koki harjoitellut liikkeet vaikeiksi tai itselleen epämiellyttäväiksi. Lasten piirustuksista sai erittäin hyvin selvää sen, mitä liikettä he halusivat kuvata.

Lasten kanssa keskustellessa tuli esiin, ettei vielä kovinkaan moni ollut mukana ohjatussa liikuntaharrastuksessa, heitäkin kuitenkin löytyi. Ryhmässä oli sellainenkin yksilö, joka kertoi harrastavansa kahta eri urheilulaji ohjatusti jossakin urheiluseurassa. Melkein kaikki lapset kertoivat liikkuvansa kavereiden kanssa ainakin jonkin verran ja pitivät omatoimisia ulkoleikkejä kiinnostavina. Näiden lisäksi lähes kaikki tämän ryhmän lapset kertoivat liikkuvansa vanhempiensa kanssa vähintään kerran viikossa.

11 Pohdinta

Opinnäytetyön lopputulos antaa Lahden kaupungin Asemantaustan päiväkodin Anttilanmäen toimipisteen Nikkarilan esiopetusryhmälle mahdollisuuden käyttää työssä valmiiksi suunniteltuja ja laadittuja liikuntatuokio-ohjelmia esikoulun arjessa. Työssä suunnitellut liikuntatuokiot soveltuvat myös muihin esikouluihin, kouluihin ja jopa päiväkoteihin, joissa on rajalliset tilat harjoitella ja opettaa sisätiloissa perusliikuntataitoja. Opinnäytetyöhön suunnitelluissa liikuntatuokioissa haluttiin ottaa huomioon ja osoittaa, että perusliikuntataitojen harjaannuttaminen ei todellakaan aina vaadi erillistä liikuntatuntia ja liikuntasalia.

Nykypäivänä lasten liikkumisesta tai liikkumattomuudesta kirjoitetaan ja keskustellaan paljon. Aiheesta löytyy paljon kirjallisuutta, eikä tässä työssä ollut tarkoituksena keksiä polkupyörää uudestaan vaan nimenomaan tuoda selkeät ja yksinkertaiset ohjelmat perusarkeen. Näissä ohjelmissa ajatuksena on juuri se, että tällaista toimintaa voidaan halutesaan pitää helposti, nopeasti, tehokkaasti ja melkein minkälaisessa tilassa tahansa. Tässä tapauksessa tilana toimi esiopetusryhmän luokkatila. Samalla opinnäytetyö kuitenkin osoittaa ja muistuttaa teoriaosiossa, että liikkuminen, perusliikuntataitojen oppiminen on lapsen kasvulle ja kehitykselle ensisijaisen tärkeää.

Työ onnistui mainiosti, sillä palaute niin lapsilta kuin henkilökunnaltakin oli erittäin hyvää. Lapset selvästi viihtyivät ohjatuilla tuokioilla ja kymmenen tapaamista on jo riittävä määrä poistamaan uutuuden viehätystenkin. Tämän ikäisten lasten vastaukset kyselyyn ja niiden luotettavuus on toki kyseenalaista, mutta omat aistimukset ja havainnot lasten viihtymisestä tuokioilla olivat linjassa heidän vastauksiensa kanssa.

Oma tuntemus ohjatuista käytännön liikuntatuokioista on, että ne sujuivat suunnitelmieni mukaan. En löydä kovinkaan montaa asiaa, mitkä tekisin toisin. Oikeastaan ainoa vaihtoehto toisenlaiselle tavalle olisi ollut se, että tuokioita olisi ollut enemmän ja tiiviimmässä tahdissa, jopa päivittäin ja ne olisivat olleet kestoaltaan esimerkiksi 10 minuuttia. Tämä sen vuoksi, että tavoitteenani oli saada liikkumisesta oikeasti rutiini, osa päivittäistä toimintaa. Tässä työssä käytettyyn malliin päädyttiin kuitenkin ryhmän opettajan kanssa siksi, että esiopetusryhmän puolelta todettiin kaksi kertaa viikossa olevan normaalissa arjessa helpommin toteutettavissa.

Nikkarilan esiopetusryhmän liikunnallinen taitotaso on vaihteleva. Osaamista ja uskallusta on toisilla paljon enemmän kuin toisilla. Kaikki kuitenkin yrittivät ja sitä kautta rohkeus karttui kaikilla, mikä on tässä tapauksessa merkittävin seikka. Näihin havaintoihin peilaten voi

todeta, että tämän ikäisille lapsille tulee yksinkertaisesti saada paljon ja säännöllisesti toistoja perustaitojen opetteluun.

Työn edetessä pohdin paljon, miksi suomalaisessa varhaiskasvatus-, esiopetus- ja opetussuunnitelmassa on niin vähän liikuntaa. Kaikissa tämän maan suurimmissa saleissa puhutaan paljon koreita puheita liikunnan merkityksestä tulevaisuuden suomalaisaikuisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Mielestäni liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden määrä nyt, vaikka esimerkiksi esiopetusryhmässä on liian paljon riippuvainen yksittäisten opettajien innostuksesta liikuttaa lapsia. Nikkarilan ryhmässä tilanne vaikuttaa omaan silmääni olosuhteet ja nykytilanne huomioiden sangen hyvältä. Ryhmän opettajat jaksavat olla innostuneita lapsien liikuttamisesta. Mutta raaka tosiasia on, että tässäkin ryhmässä liikuntaa saisi olla vieläkin enemmän.

Ymmärrän ilman muuta, että omatoimiseen liikkumiseen kannustetaan päivittäin, mutta mielestäni ainakin auttavasti ohjattua toimintaa pitäisi olla joka päivä. Omatoimisuuteen ohjaaminen tekee sen, että toiset liikkuvat tosi paljon ja toiset eivät ollenkaan. Tässä työssä esitettyjä tuokioita tulisi järjestää jokaisessa esiopetus ja alakoulun luokassa päivittäin vähintään 15 minuutin ajan.

Lasten ollessa päiväkot-, esikoulu- ja alakouluikäisiä, liikuntakulttuurin, liikuntamyönteisen ajattelun kylväminen on aivan varmasti helpompaa kuin ylemmillä koululuokilla. Perheiden arkikiireiden keskellä päiväkot-, esikoulu- ja alakouluryhmissä suoritettuna liikunnan määrän merkitys kasvaa. Kolme tuntia päivässä voi olla ajankäytöllisesti monille tekemätön paikka. Ja niin pitkään, kun lapset eivät aidosti kykene liikkumaan vapaasti esimerkiksi ulkona ilman aikuisen valvontaa, on selvä, ettei aika arjessa riitä. Tästä syystä osaavia ja innostavia liikuttajia tarvitaan yllämainituissa instituutioissa. Ja mikäli ei osaavia ja innostavia löydy tarpeeksi opettajakunnasta, on liikunta-alan ammattilaiset laitettava asialle, niitä kuitenkin koko ajan tässä maassa koulutetaan. Raha tulee hyvin hoidetun liikuntakasvatuksen myötä vuosien saatossa monin kertaisena takaisin valtion kassaan.

Käytännön ohjaustuokioiden jälkeen esikoulun opettajan kanssa käydyssä palautekeskustelussa esiin nousi paljon positiivista. Ohjauksen innostava ote sai erityistä kiitosta, samoin kuin toiminnan käytännönläheisyys. Palautteessa todettiin, että työssä mainittuja liikkeitä on helppo ja hyvä teetättää aidosti myös normaalissa esikouluarjessa.

Lähteet

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu. WSOYpro/Docendo Sport. Jyväskylä.

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

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010, Opetushallitus. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere 2010.

Haastattelu Anu-Katri Raikio, Nikkarilan esikouluryhmän opettaja. 20.1.2016

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M, 2009. Lapsen aika. 12., uudistettu painos. WSOY. Helsinki.

Liikunta & Tiede – lehti, 5/2016

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequence=1>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 9.

http://minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuosituksset.html?print=true

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2005.

Liite 1

Liikuntatuokioiden kysely lapsille:

1. Liikunta on kivaa?



2. Liikuntatuokiot eskarissa olivat kivoja?



3. Ohjaaja oli hyvä?



4. Kuperkeikka oli helppo?



5. Venyttelyt oli kivoja?



6. Yhdellä jalalla seisominen oli helppoa?



7. Piirrä paperin toiselle puolelle kuva siitä, mitä jäi liikuntatuokioista mieleen?



KUNNIAKIRJA



on osallistunut ansiokkaasti ja innokkaasti Nikkarilan esikouluryhmässä järjestettyihin yleisliikuntatuokioihin 12.1.-26.2.2016.

Lahdessa 26.2.2016



Tuomo Keskiväli
Liikunnanohjaaja

