

LISÄÄ LIIKETTÄ LASTEN ARKEEN

Liikuntakasvatus Montessori-leikkikoulussa

Taru Lahti-Liukkonen

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

+ Lastentarhanopettajan

virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Lahti-Liukkonen, Taru. Lisää liikettä lasten arkeen. Liikuntakasvatus Montessori-leikkikoulussa. Diak Helsinki, syksy 2017, 54 s, 7 liitettä. Diakonia-Ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK), lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Montessori-leikkikoulun liikuntakasvatusta ja lisätä liikuntaa päivän aikana. Tavoitteena oli liikunnan ja liikuntaleikkien kehittäminen ja lisääminen leikkikoulussa, sekä edistää lapsen omaehtoista liikumista päivän aikana kuvakorttien avulla. Lisäksi tavoitteena oli kasvattajien ymmärryksen lisääminen tavoitteellisen ja ohjatun liikunnan merkityksestä, sekä innostaa ja motivoida lasta liikkumaan.

Leikkikoululla pidettiin liikuntatuokioita, joiden tavoitteena oli tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia. Samalla tuotiin uusia ideoita ja näkökulmia liikuntatuokioiden pitämiseen. Lisäksi tehtiin yhdessä esikouluikäisten lasten kanssa kuvakortit helpottamaan ja lisäämään lasten omaehtoista liikuntaa. Kuvakorteissa on yksinkertaisia liikkeitä, joita lapset pystyvät tekemään itsenäisesti ja toistensa kanssa.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Leikkikoulussa toteutettiin yhteensä kolmena päivänä liikuntapäivä. Liikuntatuokioita pidettiin siten, että jokainen lapsi pääsi osallistumaan niihin kolme kertaa. Jokaisessa liikuntatuokioiden oli selkeä runko ja tavoite.

Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät. Liikuntatuokioiden sisällöstä ja ohjaamisesta saatiin palautetta. Kasvattajat saivat uusia ideoita ja näkökulmia liikuntatuokioiden pitämiseen. Liikuntakasvatukseen on tullut selkeyttä ja tietoutta. Opinnäytetyön myötä liikuntakasvatus leikkikoulussa on lisääntynyt ja samalla aktivoinut kasvattajia lisäämään sen toteutumista. Kuvakortit ovat olleet käytössä leikkikoulun arjessa päivittäin. Ne ovat lisänneet omaehtoista liikuntaa varsinkin 4–6-vuotiailla lapsilla.

Kasvattajan tehtävä on luoda oppimisympäristö liikunnallisesti suotavaksi. Kasvattajan vastuulla on suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta. Aito ja positiivinen kannustaminen on tärkeää lasten kanssa toimiessa. Lasten osallisuus tulee huomioida suunniteltaessa ja toteuttaessa liikuntakasvatusta. On tärkeää elää hetkessä oppimisympäristö huomioiden. Tulee muistaa, että liikuntakasvatus ei rajoitu pelkästään liikuntatuokioihin. Se on parhaimmillaan yhdistettynä arjen erilaisiin tilanteisiin.

Asiasanat: varhaiskasvatus, montessoripedagogiikka, liikuntakasvatus, osallisuus, lapsen kehitys

ABSTRACT

Lahti-Liukkonen, Taru. Physical Education in Montessori Playschool. Increase movement of the children. 54 p, 7 appendices. Language: Finnish. Autumn 2017. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this bachelor's thesis was to develop physical education of Montessori play school and to increase physical activity during day. Target was to develop and increase physical activity in playschool and encourage children's self-motivated movement through picture cards. In addition the aim was to increase educators' understanding about goal-directed physical activity together with inspiring and motivating children to move.

Exercising sessions was implemented aiming to give joy and experience of succes for children. At the same time ideas and point of views were brought to exercising sessions. In addition picture cards were made together with preschool children to facilitate and increase self-motivate movement. In picture cards there are simple movements which children can carry out by themselves or with each other.

The bachelor's thesis was functional. Three exercise days were implemented in play school where exercise sessions were made for small groups. Every child participated. Each session had clear frame and target.

The aim of this bachelor's thesis was achieved succesfully. Feedback was received about the contents and guiding of exercising sessions. The educators received new ideas and point of views how to run exercising sessions.

Educator's duty is to develop learning environment physically desirable. The educator is responsible of planning and implementing physical education. Genuine and positive encouraging is very important with children. Implication of children must be observed when physical education is planned and implemented. It is important to live in the moment taking into account the learning environment. It must be remembered that physical education is not limited only exercise sessions. The physical education is realized at its best when combined with different situations in daily life.

Keywords: early childhood education, montessori method of education, physical education, participation, development of child

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTAKASVATUS SEN OSANA.....	7
2.1 Varhaiskasvatustilanne 7	7
2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma 8	8
2.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 9	9
2.4 Liikuntakasvatus osana varhaiskasvatusta..... 10	10
2.4.1 Liikuntakasvatuksen ulottuvuudet varhaiskasvatuksessa 11	11
2.4.2 Liikuntaympäristöt varhaiskasvatuksessa 12	12
3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE 13	13
3.1 Motoriset taidot 13	13
3.2 Fyysinen aktiivisuus 15	15
3.3 Sosiaaliset ja kognitiiviset taidot 15	15
3.4 Lapsen osallisuus liikunnassa 16	16
4 MONTESSORIPEDAGOGIIKKA LAPSEN KASVUN TUKENA 17	17
4.1 Lapsen herkkyykskaudet 17	17
4.2 Valmisteltu ympäristö..... 18	18
4.3 Montessorivälineistö 18	18
4.4 Montessoriohjaaja..... 19	19
4.5 Lapsi ryhmässä..... 20	20
5 AIKUISEN MERKITYS LIIKUNTAKASVATUKSESSA..... 21	21
5.1 Ohjaajan rooli..... 21	21
5.2 Kasvattajan innostuneisuus ja motivaatio..... 22	22
5.3 Perheen merkitys liikuntakasvatuksessa 22	22
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET..... 24	24
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja laadullinen aineisto 24	24
7 LIIKETTÄ LASTEN ARKEEN –PROSESSI..... 26	26
8 TOIMINNALLISTEN TUOKIOIDEN TOTEUTUS..... 28	28

8.1 "Oli kivaa, mutta joku vähän vaikeaa."	30
8.2 "Kivointa oli krokohippa!"	32
8.3 "Heittäminen oli kivointa!"	33
8.4 Palautteen kerääminen	34
8.5 Omat havainnot	35
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	37
9.1 Eettisyys ja luotettavuus	40
LÄHTEET	42
LIITE 1: Vauhti virkistää	45
LIITE 2: Lupakysely vanhemmille	46
LIITE 3: Lupakysely eskareiden vanhemmille	47
LIITE 4: Havaintotaulukko	48
LIITE 5: "Oli kivaa, mutta joku vähän vaikeaa."	49
LIITE 6: "Kivointa oli krokohippa!"	51
LIITE 7: "Heittäminen oli kivointa!"	53

1 JOHDANTO

Liikkuminen ja liikunnallinen elämäntapa alkavat kehittyä jo lapsuudessa. Lapsen synnynnäinen tarve on olla fyysisesti aktiivinen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Normaalin lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on välttämätöntä, että lapsi liikkuu (Pönkkä & Sääkslahti 2017, 136).

Opinnäytetyön aihe liikkumisen lisäämisestä lasten arjessa nousi tutkintoon kuuluvasta työharjoittelusta. Aihe on aina ajankohtainen ja tärkeä, sillä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Hyvät motoriset taidot tuovat lapselle onnistumisen elämyksiä ja iloa sekä suojaavat sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Liikunnasta on hyötyä sekä yksilölle että yhteiskunnalle, sillä liikunnallinen lapsuus vähentää terveystaloudellisten palveluiden käyttöä ja niiden aiheuttamia kustannuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Varhainen liikkuminen muodostaa pohjan elinikäiselle liikkumiselle sekä se on myös olennaista havaintojen ja oppimistaitojen kehityksessä (Hausalo & Reunamo 2014, 144).

Opinnäytetyöni suuntautuu varhaiskasvatuksen puolelle, sillä tavoittelen lastentarhanopettajan kelpoisuutta osana koulutusta. Liikunta ja sen positiiviset vaikutukset ovat aina olleet lähellä sydäntäni, joten aiheena liikuntakasvatus on luonteva liittyy opinnäytetyöhön. Koen sen olevan myös vahvuuteni tulevassa työssä varhaiskasvattajana.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii pääkaupunkiseudulla sijaitseva Montessori-leikkikoulu. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Montessori-leikkikoulun liikuntakasvatusta ja lisätä liikuntaa päivän aikana. Pidän leikkikoululla liikuntatuokioita, joiden tarkoituksena on tuottaa lapsille iloa ja onnistumisen kokemuksia. Lisäksi teemme yhdessä esikoululaisten kanssa kuvakortit helpottamaan lasten omaehtoista liikuntaa. Kuvakorteissa on yksinkertaisia liikkeitä, joita lapset pystyvät tekemään keskenään. Toteutan työn kehittämishankkeena ja se kuuluu osana leikkikoulujen palvelulupauksen toteuttamiseen.

2 VARHAISKASVATUS JA LIIKUNTAKASVATUS SEN OSANA

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoidon muodostamista, jossa erityisesti painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen ensisijainen tavoite on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. (Opetushallitus 2017.)

Jokainen alle kouluikäinen on oikeutettu saamaan varhaiskasvatusta. Vanhemmat päättävät lapsen osallistumisesta varhaiskasvatukseen, mutta esiopetukseen osallistuminen on pakollista. Varhaiskasvatuksen asiantuntijavirasto Opetushallitus laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden perusteella tehdään paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Lisäksi jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus 2017.)

2.1 Varhaiskasvatustilanne

Varhaiskasvatustilanne määrää lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatustyöympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä ja kehitys huomioon ottaen. (Laki varhaiskasvatuksesta 2015.)

Lain (580/2015) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on:

- 1) edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia;
- 2) tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista;

- 3) toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset;
- 4) varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö;
- 5) turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä;
- 6) antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa;
- 7) tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä;
- 8) kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen;
- 9) varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin;
- 10) toimia yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä.

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat varhaiskasvatuslain perusteella Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys. Sen mukaan paikalliset ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan. Paikallista suunnitelmaa laadittaessa tulee ottaa huomioon paikalliset erityispiirteet, pedagogiset painotukset, lasten tarpeet sekä varhaiskasvatusta koskevan arviointitiedon ja kehittämistyön tulokset. Paikalliset suunnitelmat voivat tarkentaa valtakunnallisia perusteita sulkematta pois lain tai asetuksen edellyttämää tavoitetta. Jokaisella varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on oikeus saada

suunnitelmallista ja tavoitteellista hoitoa, kasvatusta ja opetusta. Jokaiselle päivähoitossa olevalle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus 2017.)

2.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) on julkaissut laajat ja erittäin selkeät suositukset varhaisvuosien fyysisen aktiivisuudelle. Lapsen tulee liikkua päivän aikana vähintään kolme tuntia sisältäen kuormittavuudeltaan erilaista liikkumista: kevyttä ja erittäin kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä erittäin vauhdikasta fyysistä liikkumista (Liite 1). Lapsen tulee saada myös rentoutua ja rauhoittua. Osa päivittäisestä aktiivisuudesta tapahtuu leikkikoulun arjessa.

Lapsen tapa oppia asioita on toiminnallinen, joka tarkoittaa tutkimista, kokeilemistä, yrittämistä ja erehtymistä. Kasvattajan kannustaminen ja oma esimerkki, samoin kuin liikkumisen mahdollistavat vaatteet, lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Yhteinen tekeminen lasten kanssa opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja sekä myönteistä suhtautumista toisiin. Yhdessä koettu onnistuminen ja kokeilemaan kannustaminen auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lapsella on oikeus liikkua ja haastaa fyysisiä rajojaan. Liikunta on riittävää silloin, kun hän saa harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan. Oppimista ei tule estää liiaksi menevällä turvallisuushakuisuudella. Jos lapsella on haasteita liikkumisessa, hänen on oikeus saada tarvittavaa tukea ja apua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lapsen silmissä kiinnostavia paikkoja liikkumiseen löytyy niin sisältä kuin ulkoa. Aikuisista riippuu, saako lapsi käyttää omia oivalluksia ja mahdollisuuksia etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Aikuisen tehtävänä on luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä. Välineiden on hyvä olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Jokaisella lapsella on oltava mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistua sekä oppia uutta. Ohjatut liikuntatuokiot ovat hyvä tapa oppia uusia taitoja muiden lasten kanssa aikuisten innostavassa ohjauksessa. Liikuntatuokioissa on hyvä kiinnittää huomiota palautteen antoon, koska ilmapiiri välittyy lapselle sitä kautta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa varhaiskasvatushenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Toiminta tulee suunnitella niin, että fyysinen aktiivisuus ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä toteutuu. Vuorovaikutus varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien välillä on tärkeää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

2.4 Liikuntakasvatus osana varhaiskasvatusta

Kaikkea sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tehdään kasvatuksen näkökulmasta, kutsutaan liikuntakasvatukseksi. Liikunta ei siis rajoitu siihen, miten sitä opetetaan tai miten siihen kasvatetaan, vaan siihen kuuluvat kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet. Liikunnan avulla voidaan esimerkiksi opetella sääntöjen noudattamista ja moraalikasvatusta. (Opettajan verkkopalvelu i.a.)

Lapsen liikkuminen on välttämätöntä normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Kasvuolosuhteisiin tulee kuulua riittävä ravinto, uni, hygienia ja liikkumiseen mahdollistava ympäristö. Nämä turvaavat lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat lapsen jokapäiväisiin arkielämän vaatimuksiin. Monipuolinen liikkuminen ja leikkiminen vaikuttavat nivelten ja jänteiden liikelaajuuden ylläpitoon. (Pönkkö & Sääkslahti, 2013.) Viimeaikaisten tutkimusten mukaan jo alle kouluikäisten lasten tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat lisääntyneet. Tämä johtuu vähentyneellä fyysisellä aktiivisuudella ja lisääntyneellä paikallaanolon ja istumisen määrällä. (Sääkslahti 2015, 126.)

Liikuntakasvatuksen tulee olla suunniteltua ja tavoitteellista, jotta lapsi voi monipuolisesti hyödyntää päiväkodin tarjoamat mahdollisuudet liikuntaan (Asanti & Sääkslahti 2010, 96). Varhaisvuosien aikana lasta tulisi auttaa muodostamaan positiivinen suhde omaan kehoonsa (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 139). Liikuntakasvatuksella tuetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä lapsen luontaista tapaa oppia niin itsestään kuin ympäristöstään tekemällä ja kokemalla (Autio & Kaski 2005, 121).

Päiväkodin liikuntakasvatussuunnitelman tulisi pohjautua varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen lisäksi päiväkodin omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Ehtoja suunnitelmaan tuovat päiväkodin koko ja sijainti sekä mahdollisuudet liikuntakasvatuksen toteutumiselle. (Asanti & Sääkslahti 2010, 96.)

2.4.1 Liikuntakasvatuksen ulottuvuudet varhaiskasvatuksessa

Liikunnallisuuden kasvaminen lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää, sillä elämäntavat omaksutaan pitkälti silloin. Liikunta koskettaa kaikkia ihmisen käyttäytymisen osa-alueita: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Liikuntapedagogiikka tarkoittaa kaikkea toimintaa, jossa liikuntaa tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 12-13.) Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysisistä tehtävistä. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, minkälaisia tunne-elämän ja ihmissuhteiden tukevia taitoja lapsella on tai mitä hän liikuntakasvatuksen avulla omaksuu. Psyykinen toimintakyky kattaa mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy esimerkiksi vahva itsetunto. (Opetushallitus 2016.)

Liikunnan avulla voidaan harjoitella laajasti erilaisia asioita esimerkiksi tunnepuolen harjaantumista. Liikkuessaan yksin tai ryhmässä, lapsi ilmaisee itseään ja tunteita sekä sanallisesti että liikkeen kautta. Tämä auttaa lapsen itsetuntemukseen, joka osaltaan tuo edellytyksiä tasapainoiselle vuorovaikutukselle ja ryhmässä toimimiselle. (Nuori Suomi i.a.)

Kasvattajan tulee olla tietoinen lapsen kasvun ja oppimisen tukemisesta sekä lasten oppimisprosessin eri vaiheista (Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, 56).

2.4.2 Liikuntaympäristöt varhaiskasvatuksessa

Vuorovaikutussuhde lapsen ja ympäristön välillä on aktiivinen. Lapsi tutkii maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. Hyvä ympäristö luo lapselle mahdollisuuden leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, uteliaisuuden herättämiseen ja oppimiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 147.) Alle kouluikäisille varhaiskasvatusympäristö on tärkeä vaihe lapsen innostumiseen ja positiiviseen asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Lasten liikuntavälineet tulisi olla selkeästi näkyvillä ja helposti saatavilla. Ympäristön tulisi mahdollistaa lapsen luontainen tapa toimia, oppia, leikkiä ja liikkua. (Finne 2017.)

Päiväkodin henkilökunnalla on iso vastuu toimintaympäristön kehittämisestä niin, että se tukisi lapsen liikkumista. Vapaata tilaa ja niiden muunneltavuutta tarvitaan sisäleikkeihin. Esimerkiksi kävely purkkijaloilla, hyppynaruleikit, pallotellut kaverin kanssa ja lasten rakentamat telineradat voidaan sijoittaa toimintaympäristöön. Varhaiskasvattajat kokevat ongelmana sisätilojen ahtauden ja epätarkoituksenmukaisuuden, liikuntavälineiden vähyyden sekä tilaongelmat välineiden säilyttämisessä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 147.) Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun heillä on mahdollisuus leikkiä vapaasti ja omaehtoisesti. Ulkona leikkivät lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, sillä siellä on enemmän tilaa ja vapautta olla fyysisesti aktiivinen. (Sääkslahti 2015, 133.)

3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

Liikkuminen parantaa arjen selviytymisen taitoja ja sen merkitys lasten kognitiiviselle kehitykselle ilmenee monin tavoin. Lasten jaksaminen ja yleinen vireystila paranisi, jos myös sisätoimintaan lisättäisiin tietoisesti liikunnallisesti aktiivisia hetkiä. (Hausalo & Reunamo 2014, 147.) Kymmenen ensimmäistä elinvuotta on parasta aikaa motoristen perustaitojen kehittämiseen. Tänä aikana lapsen tulisi liikkua monipuolisesti: kävellä, juosta, ryömiä, hyppiä, kieriä, heittää, ottaa kiinni, pitää yllä tasapainoa. Liikkeiden toistomääriä tulisi olla paljon, monipuolisesti ja erilaisissa ympäristöissä. Liikunnan pitäisi olla luontevasti osa lapsen arkea, eikä ulkoistaa sitä pelkästään erillistukioihin. (Karvinen 2010.) Liikuntaa voidaan hyödyntää laajasti erilaisissa oppimistilanteissa. Teoriassa opitun asian syventämisessä voidaan käyttää apuna liikuntaa ja näin ollen auttaa asian ymmärtämistä. (Huisman & Nissinen 2005, 33.)

3.1 Motoriset taidot

Liikkuminen lapsena on erityisen tärkeää terveyden ja motorisen kehityksen näkökulmasta (Hausalo & Reunamo 2014, 144). Tärkeä osa lapsen kasvua ja kokonaiskehitystä ovat motoriset taidot, jotka luovat liikkumisen perustan. Motorinen kehitys on kehitysprosessi, joka aluksi johtaa lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimiseen ja tämän jälkeen motoristen taitojen laadukkaaseen kehittymiseen. Motoriset perustaidot tulee oppia ennen kouluun menoa eli alle seitsemän vuotiaana. (Sääkslahti 2015, 51-57.) Ihmiset tarvitsevat motorisia perustaitoja koko elämän ajan selviytyäkseen itsenäisesti. Perustaitoihin kuuluvat kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet. Suurten lihasryhmien taitojen hallinta on edellytys hienomotoristen taitojen kehittymiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 137.)

Lapsen fyysinen ja motorinen kehitys on ensisijainen tavoite liikuntakasvatuksessa. Motoriset taidot eivät synny itsestään, vaan niitä tulee opetella ja harjoitella. (Numminen 2016, 5-6.) Motorinen taito vaatii tietoista kehon tai raajojen

liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. Motorisen taidon muodostavat siis havaittavissa olevat raajojen liikkeet tai niiden yhdistelmät. Liikkeet ovat yksittäisiä osia taidossa, joiden avulla liikkeestä tulee kokonaisuus. (Pulli 2013, 22.) Motoriset taidot voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot ovat taitoja, jossa lapsi yrittää säilyttää tasapainonsa erilaisin tavoin. Liikkumistaidot tarkoittavat taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen. Tällaisia taitoja ovat muun muassa kävely, juoksu, hyppy, hyppely, laukkaaminen ja kiipeäminen. Käsittelytaidot ovat koko vartalon taitoja. Tällaisia taitoja ovat muun muassa esineiden, välineiden ja telineiden käsitteleminen. Käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Näitä asioita opettaessa on tärkeä tietää, että ensin kehittyvät karkeamotoriset taidot. Tietyn tason saavuttaessa, voivat hienomotoriset taidot alkaa kehittyä. (Sääkslahti 2015, 53-55.)

Karkeamotoriksi taidoiksi kutsutaan sellaista toimintaa, jota tehdään kehon suurilla lihasryhmillä. Näihin lukeutuvat muun muassa juokseminen ja hyppääminen. Hienomotorisiksi taidoiksi kutsutaan sellaista toimintaa, jota tehdään pienillä lihaksilla. Näihin lukeutuvat muun muassa kirjoittaminen ja kengännauhojen sitominen. (Innostun liikkumaan i.a.) Hienomotoristen taitojen kehittymiselle luodaan hyvä pohja päivittäisillä pallonkäsittelyleikeillä (Sääkslahti 2015, 55).

Havaintomotoriset taidot tarkoittavat lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia (vasen ja oikea) suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Etäisyyksien arviointi ja suunnat liittyvät havaintomotorisiin taitoihin. (Innostun liikkumaan i.a.) Ympäristöstään ja kehostaan ihminen saa tietoa tunto-, kuulo-, näkö-, maku-, haju- sekä asento- ja liikeaistien avulla. Havaintomotorisesta oppimisesta puhutaan, kun aistitoiminnot herkistyvät ympäristöstä tulevien ärsykkeiden vastaanottamiseen ja järjestämiseen. Havaintomotoriikka kehittyy, kun lapsi pääsee hyödyntämään eri aistien kautta tulevaa tietoa. Kehon osia voidaan nimetä ja tällä tavalla kehittää kehonhahmotusta. Havaintomotoriikkaa ei pidä väheksyä, sillä se vaikuttaa kaikkeen liikkumiseen. (Numminen 2016.) Liikuntataito on havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan (Pulli 2013, 22).

3.2 Fyysinen aktiivisuus

Kaikki lihasten tahdonalainen ja energiankulutusta lisäävää toiminta on fyysistä aktiivisuutta, joka vaikuttaa osaltaan lapsen motoristen taitojen kehittymiseen (Numminen 2016). Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille fyysiselle kasvulle. Fyysisellä aktiivisuudella on monialaisesti myönteisiä vaikutuksia. Se antaa kasvattajalle mahdollisuuden tukea lapsen psyykkistä kehitystä luontevasti. Fyysinen aktiivisuus edistää lapsen kognitiivista toimintaa, kehittää motorisia taitoja sekä parantaa lasten koulumenestystä. Tämän lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti lapsen terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin. (Sääkslahti 2015, 125-126.)

3.3 Sosiaaliset ja kognitiiviset taidot

Havaitseminen, ajattelu, kieli ja muistaminen ovat kaikki kognitiivisia taitoja. Havaitsemiseen liittyvillä prosesseilla on suuri rooli taitojen ja tietojen oppimisessa. Yhtä lailla samat prosessit ovat motorisen kehityksen taustalla. (Asanti & Sääkslahti 2010, 87.) Yksilön geenit ja lapsen aikaisemmat kokemukset pohjautuvat kognitiiviseen kehitykseen. Ympäristön merkitys on merkittävä lapsen kognitiiviseen kehitykseen. (Sääkslahti 2015, 91-92.)

Vuorovaikutussuhteet perustavat lapsen sosiaalisen kehityksen. Sosiaalinen kehitys on erittäin läheisesti sidoksissa ajattelun, kielen ja motoriikan kehittymiseen. Suhteet toisiin lapsiin alkavat laajentua leikki-iässä kuten myös sosiaalinen maailma. (Nurmiranta 2009, 57.) 2-vuotiailla sosiaaliset taidot ovat vielä vaatimattomat. Hän on kiinnostunut muista, mutta taidot muiden huomioimisessa eivät ole vielä kehittyneet. 4–6-vuotiailla sosiaaliset taidot alkavat harjaantua. Vuorovaikutuksen ansiosta sosiaaliset taidot ovat kehittyneet ja siksi lapset alkavat nauttia yksinkertaisista sääntöleikeistä. 6–8-vuotias lapsi on oppinut joustamaan ja neuvottelemaan muiden kanssa. (Sääkslahti 2015, 119.)

3.4 Lapsen osallisuus liikunnassa

Osallisuus käsitteenä herättää varhaiskasvatuksen kentällä kysymyksiä ja tulkintoja siitä, mistä siinä on perimmältään kysymys. Syvimmässä merkityksessään osallisuus tarkoittaa sitä, että ihmiset voivat tulla kuulluiksi ja vaikuttaa heitä koskeviin asioihin osallistumalla asioiden suunnitteluun ja päätöksentekoon sekä ottamalla vastuuta asioiden toteutumisesta. Osallisuus saatetaan ymmärtää kapeasti yksittäisten lasten mielihalujen kuulemisena ja toteuttamisena. Kun lapsia on paljon, osallisuus on vahvasti yhteisöllinen ilmiö. Jokaisella lapsella kuin aikuisella tulee olla oikeus kertoa oma näkemyksensä esillä olevasta asiasta, mutta muistaa myös kuunnella muiden näkemyksiä. (Turja 2017, 44-45.)

4 MONTESSORIPEDAGOGIIKKA LAPSEN KASVUN TUKENA

Montessoripedagogiikan kehitti italialainen lääkäri Maria Montessori. Alun perin hän työskenteli kehitysvammaisten lasten kanssa ja teki heistä paljon havaintoja omiin muistiinpanoihinsa. Montessorin työ lasten parissa onnistui yli odotusten ja monet lapsista oppivat lukemaan ja kirjoittamaan sekä saattoivat siirtyä normaalikouluun. Pian Montessori oivalsi, että menetelmä voisi sopia myös lapsille, joilla ei ole kehityksessä haasteita. Sen oivallettuaan, hän alkoi opiskella kasvatustieteitä, filosofiaa, antropologiaa ja kokeellista psykologiaa. Hän valmistui vuonna 1906 filosofian tohtoriksi. (Suomen Montessoriliitto 2017.) Montessoripedagogiikka on oppimistapa, joka perustuu itseohjautuvaan toimintaan ja käytännön oppimiseen. Montessoriluokassa lapset tekevät luovia valintoja omassa oppimisessaan. (Montessori northwest i.a.)

4.1 Lapsen herkkyykskaudet

Maria Montessori huomasi, että tietyt asiat ja toiminnot ovat lapselle kiinnostavia tiettyinä aikoina. Nämä hän nimitti lapsen kehitystä ohjaaviksi herkkyykskausiksi. Alle kuusivuotiaiden herkkyykskausiin kuuluu:

- kielellisen kehityksen herkkyykskausi, jonka aikana lapsi omaksuu oman äidinkielen
- liikkeen koordinaation herkkyykskausi, jolloin lapsi suorittaa mielellään toimintoja, jotka vaativat häneltä ponnistelua ja tarkkuutta liikkeissä
- järjestyksen herkkyykskausi, jonka aikana ympäristön ja päivärutiinien järjestys on tärkeää
- aistien kehittämisen herkkyykskausi, jolloin aistihavainnot jäsentyvät ja lapsi tutustuu ympäristöönsä aistien välityksellä
- sosiaalinen herkkyykskausi, jonka aikana lapsi on kiinnostunut oman yhteisönsä, kodin ja koulun tavoista. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Aikuisen tehtävä on auttaa lasta järjestelemällä lapselle ympäristön, jossa lapsi voi tehdä tehtäviä ja oppia asioita, joista hän on kiinnostunut. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Lapsi saa jatkuvasti vaikutteita ympäristöstään samalla kun herkkyykskaudet ohjaavat lapsen kehitystä. Maria Montessori antoi lapsen mielenlaadulle oman nimen: vastaanottavainen mieli, joka toimii kolme ensimmäistä vuotta tiedostamattomasti keräämällä kaiken ympäristöstä mitään valikoimatta tai haluamatta. Vähitellen lapsen kokemukset jäsentyvät loogisesti, jossa montessoriympäristö sekä selkeä välineistö ovat apuna. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

4.2 Valmisteltu ympäristö

Lapselle annetaan mahdollisimman luonnollinen työympäristö. Välineiden tulee vastata lapsen ikää, kokoa ja kehitysvaihetta. Välineiden ajatuksena on, että mielenkiinnon herättyä, alkaa lapsen sisäinen itsekuri ja terveen itseluottamuksen kasvu. Lapselle kasvaa taito valita tarkoituksenmukaisesti mielekästä tekemistä kehittyäkseen. Ympäristön on annettava mahdollisuus kehittää lapsen normaalia ja luontaista olotilaa. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

4.3 Montessorivälineistö

Kaikki montessorivälineet tukevat lapsen kehitystä (Montessori northwest i.a.). Välineistön avulla lapsi voi toimia omien edellytystensä pohjalta. Välineiden avulla pyritään edistämään tiedollisia ja taidollisia toimia ottaen huomioon lasten eri ikätasot. Useat välineet ovat tehty siten, että lapsi pystyy itse korjaamaan virheet. Esimerkiksi jotkut palaset eivät sovi yhteen ja lapsi saa mahdollisuuden keksiä ratkaisun itse. Tämä mahdollistaa lapsen onnistumisen kokemuksen. Montessorivälineistö jaetaan käytännön elämän töihin, aistivälineisiin, äidinkielen, matematiikan ja kulttuurin alueen välineisiin 3–6-vuotiaiden ympäristössä. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Käytännön elämän työt kehittävät liikkeiden keskittymiskykyä ja yhteistyötä. Käytännön työt ovat tärkeä osa itsenäistä kasvamista, sillä niillä opetetaan lasta huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään. Aistivälineet auttavat jäsentämään vaikutelmia sekä harjaannuttavat aisteja. Aistivälineillä lapsi pääsee etsimään ja päättämään eroavuuksia, samanlaisuuksia, vertailee kokoja, värejä, muotoja ääniä, hajuja sekä pintoja. Äidinkielen välineet tukevat lapsen kielen kehitystä. Lapsia kannustetaan ilmaisemaan verbaalisesti itseään. Äidinkielen välineisiin kuuluvat muun muassa hiekkapaperikirjaimet, irtokirjaimet sekä kirjoittamisen ja kynän käyttöön johdattavat muotokuviot. Matematiikkavälineiden avulla lapsi oppii peruskäsitteitä, kuten esimerkiksi numerot, määrän, suureet ja tilasuhteet. Kulttuurivälineistö antaa lapselle monipuolisia aistivaikutelmia tieteistä, taiteista ja omasta työympäristöstä. Niihin kuuluvat esimerkiksi karttapalapelit, liput ja soittimet. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

4.4 Montessoriohjaaja

Montessorileikkikoulussa lapsi on aktiivisuuden keskipiste ja aikuisen tulee kunnioittaa lapsen pyrkimystä ohjata itseään. Montessoriohjaajan ja lapsen välillä on kunnioittava ja luottamuksellinen suhde. Ympäristön valmistelu sekä järjestyksen ylläpito ovat montessoriohjaajan ehdottomia tehtäviä. Lapsen sisäisen järjestyksen syntymiselle ja kehittymiselle on oleellista järjestetty ja looginen ympäristö. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Toinen tärkeä ja vaativin tehtävä on lasten havainnointi. Montessoriohjaajan tulee olla havainnoinnissa herkkä, jotta se antaa tietoa lasten kehitystasosta ja miten kutakin lasta tulisi ohjata. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Koska välineistö on tärkeä osa montessoripedagogiikkaa, tulee ohjaajan esitellä lapselle tämä. Lapsi voi työskennellä itsenäisesti oman kehitystasonsa mukaisesti, kun ohjaaja on ensin näyttänyt lapselle, miten välinettä käytetään. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Lisäksi ohjaajan tehtävä on huolehtia työrauhasta. Tämän ylläpitämiseksi montessoriympäristössä on kaksi perussääntöä: 1) toisen työrauhaa ei saa häiritä, eikä siihen saa mennä mukaan ilman työskentelevän lapsen suostumusta, 2) tavarat palautetaan aina käytön jälkeen omille paikoilleen. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

4.5 Lapsi ryhmässä

Montessoriryhmässä pyritään siihen, että siinä on tasapuolisesti 3–6-vuotiaita sekä tyttöjä että poikia. Järjestely perustuu siihen, että eri-ikäiset lapset voivat opettaa toisiaan. Nuorempia autetaan ja vanhemmista lapsista otetaan mallia. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Ryhmän vapaa toimintatapa auttaa lapsen sosiaalista kanssakäymistä. Kahden perussäännön opittua, lapsi oppii arvostamaan itseään ja kunnioittamaan muita. Sääntöjen noudattaminen lisää tietoutta järjestyneen ryhmätoiminnan tärkeydestä. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

Montessoriympäristössä on kaikkia välineitä vain yksi kappale, sillä keskinäistä kilpailua pyritään välttämään. Maria Montessori huomasi jo varhain erään kehityspsykologian periaatteen: lapsi tulee tietoiseksi itsestään yksilönä ja löytää oman sisäisen minänsä vain omaehtoisesti motivoituneen toiminnan kautta. Montessorin mukaan lapsen tunne-elämä, tiedolliset ja sosiaaliset taidot kehittyvät rinnakkain toisiaan tukien. (Suomen Montessoriliitto 2017.)

5 AIKUISEN MERKITYS LIIKUNTAKASVATUKSESSA

Hyvin suunniteltu ja johdonmukaisesti etenevä opetus edistää lasten oppimista (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 8). Aikuisen on hyvä pohtia omaa suhdetta liikuntaan. Kasvattajan rooli lasten liikunnassa on nykyään entistä merkittävämpi. Kasvattajan tehtävänä on varmistaa toimintaympäristön turvallisuus, mutta samalla on kiinnitettävä huomiota liiallisten kieltojen ja varoitusten antamiseen. Kasvattaja voi itse omalla esimerkillään näyttää mallia lapselle. Kasvattaja lisää liikunnasta saatavaa mielihyvää, kun lasta kannustetaan sekä sanoin että teoin. (Finne 2017.)

Lapsi näkee ympäröivän tilan kiinnostavana paikkana liikkumiseen. Aikuiset ovat ensiarvoisen tärkeässä roolissa, saako lapsi hyödyntää nämä liikunnan mahdollistavat olosuhteet hänen omalla tavallaan. Aikuisten olisi hyvä etsiä ja luoda liikkumiseen houkuttelevia ympäristöjä. (Finne 2017.)

5.1 Ohjaajan rooli

Hyvä ohjaaja omaa positiivisen ja innostavan asenteen liikuntakasvatukseen. Tärkeää on luoda turvallinen ja iloinen tunnelma, jolloin ohjaajan on helpompi houkutella lapset yrittämään erilaisia liikuntataitoja. Ohjaajan tulisi huomioida kaikki lapset; erityisesti hieman kömpelömmät lapset. Yksilöllinen palaute mahdollisimman monelle lapselle on tärkeää liikuntakasvatuksessa. (Asanti & Sääkslahti, 2010, 92.)

Lapsiryhmää ohjattaessa, on hyvä valmistautua ja suunnitella opetusohjelma huolella. Ohjaajan on hyvä tutustua ryhmään ja varautua myös varasuunnitelmaan. Jokaisen ohjaajan tulee miettiä hyvän ohjaajan peruspiirteitä, jotta pystyy itse tarjoamaan lapsille täysipainoisen ja liikuntaan motivoivan tunnin. Ohjaajan hyviä ominaisuuksia ovat muun muassa: aitous, hyvä itsetuntemus, kannustava, luotettava, turvallinen, luova ja välittävä. (Autio & Kaski 2005, 63-66.)

Ohjaajan tulee muistaa, että hänellä on suuri merkitys liikuntakasvatuksessa lapsen minäkuvan rakentumisessa. Myönteiset liikunnalliset kokemukset edistävät tämän rakentumista. Lasten itsetunto ja itseluottamus kehittyvät, kun aikuiset ohjaavat ja ovat läsnä oikealla tavalla. Ohjaajan tulee siis luoda sellaisia tilanteita, että lapsen on mahdollisuus onnistua. (Autio & Kaski 2005, 98.)

5.2 Kasvattajan innostuneisuus ja motivaatio

Innostuneisuus on tunne, joka motivoi ja nostaa vireystilaa. Hyvinvointia lisää se, kun tuntee tekevänsä ja kokevansa asioita jotka vievät mukanaan. Innostusta lisääviä asioita ovat esimerkiksi myönteinen palaute ja tekemisen arvostaminen. (Suomen mielenterveysseura i.a.)

Kasvattajan innostuneisuus, motivaatio ja esimerkki ovat ensiarvoisen tärkeää varhaiskasvatuksessa. Kasvattajilla on hyvät mahdollisuudet tukea lapsen päivittäistä liikuntaa ja kannustaa myös vanhempia huomioimaan liikunnan tärkeys osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Parhaiten lapsen päivittäistä liikkumista tuetaan silloin, kun kaikki kasvattajat ovat sitoutuneet lapsen liikuntakasvatukseen. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010.) Oman taidon puute koetaan avustamisen ja näyttämisen esteenä, mutta toisaalta myös omat taidot tuovat varmuutta (Kunnari 2011, 11).

5.3 Perheen merkitys liikuntakasvatuksessa

Välittäminen, vastuullisuus ja velvollisuuksista huolehtiminen kuuluvat vanhempien rooliin. Tämän päivän maailmassa vanhempana oleminen on erilaista kuin silloin, kun nykyvanhemmat olivat lapsia. (Autio & Kaski 2005, 116-118.)

Perheellä on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Yhteisön asenteet, käsitykset, arvot, mielipiteet, ihanteet ja tiedot vaikuttavat lapseen. Hän omaksuu itselleen yhteisön asenteita. Urheilua innokkaasti seuraavien perheiden lapsilla voi olla omia ihanneurheilijoita. Kalastamisesta ja mar-

jastamisesta nauttivan perheen lapsi taas viihtyy metsässä. (Sääkslahti 2015, 142.)

Monet perheet ovat löytäneet yhteisen harrastuksen, jossa he kaikki käyvät yhdessä. Tällainen yhteinen tekeminen voi osaltaan lisätä perheyhteyttä ja antaa vanhemmille mahdollisuuden tukea lasta. Perhearki voi olla kiireistä ja siten vaikea sitoutua tietyssä päivänä kokoontuvaan liikuntaryhmään. On hyvä muistaa, että liikunnan tarpeen voi tyydyttää myös arjen askareiden lomassa. (Autio & Kaski, 117-118.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Montessori-leikkikoulun liikuntakasvatusta tuomalla työyhteisöön tietoa liikuntakasvatuksesta sekä lisätä liikuntaa leikkikoulussa.

Tavoitteet:

- Liikunnan ja liikuntaleikkien kehittäminen ja lisääminen leikkikoulussa, sekä edistää lapsen omaehtoista liikkumista päivän aikana kuvakorttien avulla
- Kasvattajan ymmärryksen lisääminen tavoitteellisen ja ohjatun liikunnan merkityksestä
- Innostaa ja motivoida lasta liikkumaan

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja laadullinen aineisto

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen ja järjeistäminen. Yksi tärkeä asia toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä, on käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön on oltava työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu. Lisäksi sen tulisi osoittaa riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9-10.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja, joten lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohmainen tarkastelu. Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. Aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille tutkittavien toimesta. Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteissä kohdejoukko valitaan tarkoituk-

senmukaisesti, tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaisesti, kuten tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 155.)

Tässä opinnäytetyössä laadullisen tutkimuksen piirteitä on, että tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin toiminnallisissa tuokioissa tutkittavien eli lasten ja kasvattajien kanssa. Lisäksi laadullisen tutkimuksen metodeja työssäni olivat osallistuva havainnointi.

7 LIIKETTÄ LASTEN ARKEEN –PROSESSI

Opinnäytetyöni käynnistyi keväällä 2017, kun tein viimeisen tutkintoon kuuluvan työharjoittelun yhdistyksen yhdessä leikkikoulussa. Yhteistyökumppani oli ennestään tuttu, joten yhteistyö oli helppo aloittaa. Alusta asti oli selvää, että opinnäytetyö liittyisi jollain tavalla liikuntaan ja liikuntakasvatukseen. Itselleni aihe on tärkeä ja mielenkiintoinen. Lisäksi sen tulisi olla olennainen osa varhaiskasvatuksen arkea sen monimuotoisuuden ja -ulottuvuuden vuoksi. Päätimme yhdessä yhteistyökumppanin kanssa, että opinnäytetyö on toiminnallinen.

Kävin tutustumassa leikkikoulun tiloihin etukäteen. Sovimme, että olen yhteensä kolmena päivänä pitämässä tuokioita pienryhmille, jotka muodostuvat eri-ikäisistä. Näin saimme mukaan myös montessoripedagogiikan ajattelun, sillä sen ajatusmallin mukaan eri-ikäiset lapset ovat samassa ryhmässä. Tämä perustuu siihen, että eri-ikäiset lapset voivat tukea toisiaan (Montessoriliitto 2017). Liikuntatuokioiden suunnitteluvaihe oli erityisen tärkeä, koska liikuntatila oli melko pieni sekä tuokioihin osallistui eri-ikäisiä lapsia. Harjoitteet tuli suunnitella niin, että ne vastasivat parhaiten kunkin ikäryhmän tarpeita fyysisesti, tiedollisesti, taidollisesti ja sosiaalisesti (Autio & Kaski 2005, 10). Tuokion tarkoitus oli tuoda onnistumisen kokemuksia lapselle, mutta samalla sen piti olla riittävän haastava lapsen motivaation näkökulmasta (Autio & Kaski 2005, 26). Aika yhden pienryhmän kanssa oli 30 minuuttia. Pidin tärkeänä sitä, että lapsille tulisi mahdollisimman paljon liikettä ja mahdollisimman vähän seisoskelua. Suunnitelin tuokion rungon mahdollisimman hyvin, mutta varauduin kaikkeen. Tämä tarkoitti sitä, että pidin takataskussa astetta helpompia ja vaikeampia liikuntaleikkejä ja otin niitä tarvittaessa käyttöön. Pidin jokaisen tuokion päätteeksi peukkupiirin, jossa keräsin lasten palautetta tuokiosta.

Opinnäytetyön suunnitelman esittelin seminaarissa toukokuussa 2017. Olin kirjoittanut siihen mennessä jo jonkin verran teoreettista viitekehitystä, jotta olisi helpompi edetä ja suunta olisi oikea. Alkusyösyn aikana kirjoitin suurimman osan teoriasta valmiiksi, sillä halusin mahdollisimman hyvän teoriatietopohjan ennen toiminnallisia tuokioita. Suunnitelin huolella liikuntatuokioiden rungot ja

asetin aina tietyn tavoitteen kullekin tuokiolle. Suunnittelemani tuokioiden sisällöt olivat suurilta osin sovellettuja aikaisemmista jo tehdyistä leikeistä, jotka hain kirjoista ja internetistä. Leikkien valinnassa pystyin hyödyntämään omia aikaisempia kokemuksia. Isoimpana haasteena oli muodostaa hyvät liikunta-
tuokiokokonaisuudet tilan pienuuden vuoksi. Aikaisempien kokemuksieni perusteella, vahvuutenani oli ennestään ohjaustaidot.

Syyskuussa 2017 aloitin liikuntatuokioiden pitämisen leikkikoululla. Pidin liikuntatuokioita koko leikkikoulun lapsiryhmälle siten, että jokainen lapsi pääsi osallistumaan tuokioihin kolme kertaa. Olin leikkikoululla kolmena päivänä ja yhtenä päivänä pidin kaikille pienryhmille tuokion. Näin ollen tuokioiden määräksi tuli yhteensä 12 ohjattua kertaa. Ensimmäisellä kerralla pienryhmiä oli viisi, toisella kerralla kolme ja kolmannella kerralla neljä. Pidin saman tuokion yhtenä päivänä kaikille pienryhmille, jotta jokainen lapsi pääsi osallistumaan samalla tavalla rakennettuun tuokioon. Lisäksi pystyin kokoamaan mahdollisimman hyvin tekemäni havainnot ja saamani palautteet yhteen. Havainnoin kaikista pienryhmäkerroista erityishuomiot yhteen ja raportoin päivästä kokonaisuutena.

8 TOIMINNALLISTEN TUOKIOIDEN TOTEUTUS

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja toisaalta päiväkodin oman varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta muodostuvat liikuntatuokion tavoitteet. Tuokion toimintaa, ohjaajan toimintatapoja, tuokion sisältöä sekä palautteenantoa ohjaavat asetetut tavoitteet. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90.) Liikuntatuokioiden suunnittelussa ei ole vain yhtä oikeaa tapaa suunnitella niitä. Tavoitteellisen ja monipuolisen liikuntakasvatuksen toteutumisen kannalta on pohdittava tarkkaan perusteluja yksittäisenkin liikuntatuokioiden sisältövalinnoille. Laadukkaalla liikuntatuokiolla on aina selkeä aloitus, keskiosa ja lopetus. On hyvä miettiä etukäteen, miten leikkejä ohjataan, kuinka siirrytään seuraavaan tehtävään sekä missä osassa huonetta lapset kulloinkin ovat. Etukäteen on mietittävä myös se, kuinka havainnoi lapsia ja kuinka jokainen kokee osallisuutta. Erityinen huomio on omassa puheessa. Hyvä tapa on selittää vähän, näyttää sopivasti ja harjoittaa eniten. (Pulli 2013, 31-32.)

Ensimmäisen tuokion osalta oli ensiarvoisen tärkeää tutustua toisiimme. Muodostimme piirin, jossa esittelin itseni ja kerroin mitä olin tekemässä lasten kanssa. Tämän jälkeen kävimme kierroksen, jossa jokainen sai esitellä itsensä ja kertoa halutessaan omasta harrastuksestaan ja mielessä olevista asioista. Tämän jälkeen kävin keskeiset säännöt tuokioille. Toistin kuulumiskierroksen ja keskeiset säännöt jokaisella pienryhmäkerralla. Jokaisella kerralla meillä oli yksi keskeinen kolmen taputuksen sääntö, joka oli merkki leikin loppumisesta ja merkittyyn paikkaan menemistä. Tuokion liikunnalliset osiot sisälsivät aina selkeän alun, jossa purkaisimme energiaa tilan sallimissa rajoissa. Tämän jälkeen tuli oppimisvaihe, jossa opettelimme tuokion tavoitteen mukaisia asioita. Lisäksi otin myös toisen samankaltaisen tehtävän, jos aikaa oli jäljellä. Loppuun oli rentoutus, jossa lapset saivat valita paikan, minne mennä makaamaan ja kuuntelemaan rauhallista musiikkia. Tämän jälkeen kokoontuimme vielä loppupiiriin, jossa keräsin lasten palautetta peukkupiiriin muodossa.

Leikkikoulun kasvattajat jakoivat lapset pienryhmiin. Jokaisessa ryhmässä piti olla alun perin kaiken ikäisiä lapsia 2–6-vuotiaita, jotta montessoriajattelu toteu-

tuisi. Ensimmäinen liikuntapäivä toteutuikin täysin suunnitelman mukaan. Kysyin kuitenkin ensimmäisen liikuntapäivän jälkeen, voisinko seuraavalla kerralla ottaa esikouluikäiset lapset samaan ryhmään. He ovat motorisesti jo niin korkealla tasolla verrattuna pienimpiin, että se on molempien etu päästä liikkumaan mahdollisimman hyvin omaan tasoon ja kehitykseen nähden. Pienimmät lapset vasta opettelevat niitä taitoja, jotka esikoululainen jo taitaa. Toisaalta pienimmät voivat ajatella olevansa heikompia, koska eivät vielä osaa samoja asioita. Toisaalta taas esikoululainen ei välttämättä pääse haastamaan omia motorisia taitojaan niin monipuolisesti. Muissa ryhmissä oli kuitenkin 2–5-vuotiaita lapsia, joka toimi varsin hyvin.

Kuvakortit teimme esikoululaisten kanssa toisen liikuntapäivän jälkeen. Idea kuvakortteihin tuli opinnäytetyön suunnittelupalaverissa yhdessä kasvattajan kanssa. Pohdimme, miten pystyisimme osallistamaan ja toisaalta motivoimaan lapsia omaehtoiseen liikkumiseen. Pian tuli idea siitä, että lapset saisivat olla itse kuvakorteissa tekemässä erilaisia motorisia liikkeitä. Kuvasin lapsia tekemässä erilaisia motorisia liikkeitä ja he saivat myös itse vaikuttaa liikkeisiin. Ideana oli, että kuvakortit tulevat lasten omaan käyttöön leikkikoulun arjessa. Tämä oli yksi tapa lisätä lasten omaehtoista liikuntaa leikkikoulupäivän aikana. Kuvakorttien avulla lapset pystyvät keskenään harjoittelemaan erilaisia motorisia liikkeitä. Kuvakorteissa ei ollut tekstiä, vaan ainoastaan kuva. Halusimme, että ryhmän eri-ikäiset pystyvät hyödyntämään kuvakortteja. Lapset olivat erittäin innostuneita näyttämään ja tekemään liikkeitä sekä saivat myös itse miettiä liikkeitä. Kuvakortit jäivät leikkikoulun sisäiseen käyttöön, enkä julkaise niitä tässä työssä. Näin anonyymius säilyy ja toimin eettisesti oikein.

Suunnittelin jokaisen liikuntapäivän erikseen, johon vaikuttivat myös lapsen ääni. Päätin ennen tuokiota tietyn teeman, jota lähdin havainnoimaan (Liite 4). Havainnointi oli osaltaan haastavaa, koska toteutin tuokiot yksin.

8.1 ”Oli kivaa, mutta joku vähän vaikeaa.”

Ensimmäisen päivän liikuntatuokiota lähdin suunnittelemaan hyvissä ajoin ja huolella, sillä oli tärkeää saada hyvä aloitus toiminnallisille tuokioille. Olin käynyt tutustumassa liikuntatilaan ja materiaaleihin etukäteen. Leikkikoulun välineistön avulla suunnittelin tuokioiden rungon. Pidin mielessä sen, että lapselle tulee antaa tilaa tarpeen mukaan. Lapsi voi välillä ottaa rennommin ja palata taas takaisin. Se on yksilöllisyyden huomioimista sekä lapsen kunnioittamista. On tärkeää kuunnella lasten toiveita ja muokata tarvittaessa toimintaa sen mukaan.

Ensimmäisen liikuntapäivän tuokion pitäminen alkuun jännitti, mutta vauhtiin päästessä tuokiot sujuivat hienosti. Minulla oli hyvä runko liikuntatuokioille (Liite 5), mutta pieniä muutoksia tein niiden aikana. Jätin yhden osion kokonaan käyttämättä, jotta kerkesimme tehdä huolella edellisen osan. Lapset saivat osaltaan vaikuttaa tehtävien sisältöihin, kuten erilaisiin liikkumistapoihin. Tämän takia tuokiot olivat sisällöltään hieman erilaisia. Tärkeää oli huomioida lasten osallisuus. Lisäksi loppuun lisäsin muutaman venytysliikkeen, jonka teimme yhdessä. Kaikkien osioiden jälkeen pidimme rentoutushetken musiikkia kuunnellen.

Aloitin ja lopetin tuokion piiriin. Aluksi oli todella tärkeää tutustua toisiimme, joten jokainen sai kertoa nimen lisäksi omasta harrastuksestaan sekä muita mielessä olevia asioita. Toisaalta tämä vei hieman aikaa itse liikunnallisesta osiosta, mutta koin sen ensimmäisellä kerralla tärkeäksi. Lisäksi kävimme alkuun tärkeät säännöt läpi, jotta tunti olisi kaikille mukava ja toisaalta turvallinen. Jokaisen leikin keskeiset säännöt sekä ”kolme taputusta” -sääntö. Taputus-sääntö merkitsi sitä, että leikki loppuu ja kokoonnumme merkitylle alueelle.

Sain hyödynnettyä pienen tilan ja sain siitä positiivista palautetta myös kasvattajalta. Pohdin, miten lapset saisivat tuokion aikana myös reipasta liikuntaa, koska pienessä tilassa ei voi juosta niin vapaasti. Tein erilaisia variaatioita juoksemiselle, esimerkiksi kyykkykävely ja varpaillaan reipas kävely. Liikkumistapoihin lapset saivat myös vaikuttaa.

Lopuksi pidimme peukkupiirin, jossa lapset saivat kertoa tuokion sisällöstä vapaasti peukkua hyödyntäen. Suurin osa näytti peukkua ylöspäin eli heillä oli kivaa. Osalla oli peukku keskiasennossa, joka tarkoitti: ”oli kivaa/ihan ok, mutta jotkut asiat olivat vaikeita”. Muutamilla oli peukku alaspäin, joka tarkoitti: ”en tykännyt liikuntatuokiosta/oli vaikeaa”.

Lasten kommentteja liikuntatuokiosta:

Oli tosi kivaa!
Oli kivaa, mutta osa oli vähän vaikeita.
Oli hauskaa olla kissoja.
Joku oli liian helppoa.
Tuli hiki.
Tuli tosi kuuma.
Väsytti vähän.
Makaaminen oli kivointa.

Ensimmäisenä liikuntapäivänä oli tarkoitus pitää neljä liikuntatuokiota eri pienryhmille. Ryhmissä oli seitsemän lasta, paitsi viimeisessä yhdeksän lasta. Päätimme jakaa viimeiset ryhmät, joten lopullisesti toteutin yhteensä viisi tuokiota niin, että kolmessa ensimmäisessä ryhmässä oli seitsemän lasta, neljännessä ryhmässä viisi lasta ja viimeisessä ryhmässä neljä lasta. Yhdeksän lasta olisi ollut liian paljon pienessä tilassa. Ryhmien jakaminen oli hyvä ratkaisu, sillä viimeisissä viiden ja neljän lapsen ryhmässä lapset saivat hieman enemmän tilaa.

Esikouluikäiset lapset olivat motorisesti jo niin hyvällä tasolla, joten sovimme lastentarhanopettajan kanssa, että pidän esikouluikäisille lapsille oman ryhmän seuraavalla kerralla. Lisäksi sovimme, että pidän ulkona seuraavan liikuntapäivän tuokiot.

Kaiken kaikkiaan ensimmäisestä liikuntapäivästä jäi hyvä tunne ja lapset pitivät liikkumisesta. Useassa ryhmässä lapset ilmaisivat, mikä olisi heidän mielestään mielekästä tekemistä. Heittäminen kiinnosti lapsia, joten päätin tämän pohjalta rakentaa sisällön seuraavalle kerralle.

8.2 ”Kivointa oli krokohippa!”

Toisen liikuntapäivän tuokiot olivat ulkona, joten pystyin leikkikoulun pyynnöstä toteuttamaan tuokiot kolmessa pienryhmässä. Yhdessä ryhmässä oli kuusi lasta ja kahdessa muussa ryhmässä yksitoista lasta.

Suunnittelin tuokioiden rungon etukäteen (Liite 6), jonka mukaan toteutimme tunnit. Tällä kertaa kerkesimme tehdä jokaisen osan suunnitellusta sisällöstä. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli nopeus ja ketteryys, sääntöjen noudattaminen ja heittotaidot. Valitsin ennen tuokiota yhden havainnoitavan asian, joka oli: kuuntelevatko/toteuttavatko lapset ohjeita?

Viime kerralla opettelimme yhden säännön, jossa kolme taputusta merkitsi leikin lopettamista ja menemistä sovitulle alueelle. Kertasimme säännön vielä ennen tuokion alkua. Se oli tärkeää, koska sillä tavalla sain lapset kokoontumaan merkittyyn paikkaan. Samalla sain kerrottua seuraavan tehtävän ohjeet.

Esikouluikäiset lapset olivat tällä kertaa samassa ryhmässä. Muissa ryhmissä oli eri-ikäisiä lapsia. Esikouluikäiset lapset kuuntelivat ohjeet hyvin ja toimivat niiden mukaisesti. Muissa ryhmissä oli selkeitä eroja siinä, kuinka lapset kuuntelivat ja sisäistivät annettuja ohjeita. Nuorimmat eivät pystyneet vielä sisäistämään ohjeita, joten tavoitteena heidän kanssaan oli mahdollisimman paljon liikettä ilman liiallisia ohjeita. 4–5-vuotiaat kuuntelivat ja pystyivät toteuttamaan annettuja ohjeita. Tuokioissa oli havaittavissa, kuinka vanhemmat lapset pitivät huolen sovituista säännöistä ja huomauttivat niistä tarvittaessa.

Lasten kommentteja liikuntatuokioista:

Oli kivaa!
Kivointa oli krokohippa.
Oli tylsää, kun ei saanut hyppiä hyppynaruilla.
Olisin halunnut isomman pallon.
Tulipa kuuma!
Kivaa oli heittäminen.

Liikuntatuokioiden ja lounaan jälkeen teimme vielä esikouluikäisten lasten kanssa kuvakortit. Kuvasin lapsia tekemässä erilaisia motorisia liikkeitä ja he saivat myös itse vaikuttaa liikkeisiin. Ideana oli, että kuvakortit tulevat lasten omaan käyttöön leikkikoulun arjessa. Tavoitteena on lisätä lasten omaehtoista päivittäistä liikkumista.

8.3 "Heittäminen oli kivointa!"

Kolmannen ja samalla viimeisen liikuntapäivän toteutimme sisätilassa todella huonon sään takia. Tällä kertaa oli neljä pienryhmää; ensimmäisessä ja toisessa oli seitsemän lasta, kolmannessa kahdeksan lasta ja viimeisessä kuusi lasta.

Suunnittelin tuokioiden rungon etukäteen (Liite 7), jonka mukaan toteutimme tunnit. Kerkesimme tehdä jokaisen osan suunnitellusta sisällöstä. Lisäksi lisäsin esikoululaisille muutaman lisäelementin tunnille. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli motoristen perustaitojen harjaannuttaminen, heittäminen ja kiinnittäminen. Valitsin ennen tuokiota yhden havainnoitavan teeman, joka oli: Kuinka oma ohjaaminen vaikuttaa tuokioiden kulkuun? / Auttaako mallisuoritus lapsia tekemään toivottua tehtävää?

Edelliskertojen yksi tärkeä opeteltu sääntö kerrattiin tälläkin kerralla. Kolme taputusta merkitsi leikin lopettamista ja menemistä sovitulle alueelle. Hienoa oli huomata, kuinka lapset muistivat tämän.

Esikouluikäiset lapset muodostivat myös tällä kertaa oman ryhmän. Muissa ryhmissä oli eri-ikäisiä lapsia. Esikouluikäisille riitti hieman niukempi ohjeistus, sillä he sisäistivät ja muistivat asioita edellisiltä kerroilta. Mitä pienempi lapsi oli kyseessä, sitä enemmän kiinnitin huomiota puheen selkeyteen ja omaan esimerkkiin.

Lasten kommentteja liikuntatuokiosta:

Oli kivaa!

Heittäminen oli kivointa.
Hiki!
Tosi kuuma!
Lepääminen oli kivointa.
En jaksa enää!

8.4 Palautteen kerääminen

Lapsen ollessa 3–4-vuotias, hän osaa jo kertoa mitä ajattelee. 4–5-vuotias lapsi keskustelee ja pohtii mielellään asioita, mutta edelleen aikuisen tuki ja ohjaus ovat tärkeää. 5–6-vuotias havainnoi, tutkii ja pohtii asioita mielellään. Lapsi osaa keskittää tässä iässä huomion olennaisiin asioihin. (Autio & Kaski 2005, 24-27.) Jokaisen liikuntatuokion jälkeen keräsin lapsilta palautetta peukkupiirin muodossa. Pääosin lapset tykkäsivät liikuntatuokioista, mutta muutaman lapsen mielestä jotkut asiat olivat vaikeita tai tylsiä. Varsinkin pienempien lasten kohdalla jonkin verran katsottiin vieressä olevan kaverin peukkua ja laitettiin sama mikä kaverilla.

Kasvattajan palaute pienen sisätilan käytöstä oli positiivista. Sain hyödynnettyä koko tilan käyttöön. Erilaiset variaatiot liikkumiselle oli oiva lisä, jotta erilaista liikettä tulisi enemmän. Kasvattajan mukaan alku- ja loppupiiri olivat hyvät. Alkupiirissä oli hyvä, että palattiin viimekertaiseen ja muisteltiin yhdessä säännöt. Oma ohjaaminen ja puheen selkeys saivat erityisesti positiivista palautetta. Jos lapsi ei pystynyt ottamaan ohjeita vastaan tai ei noudattanut niitä, oli hyvä, että en kiinnittänyt siihen liikaa huomiota. Pääasia, että lapsi liikkuu. Positiivinen kannustaminen tuokioissa saivat lapset yrittämään aina uudestaan. Kasvattaja nosti myös esille sen, että oli hyvä tehdä tarpeeksi kauan yhtä asiaa. Näin ei ole jatkuvaa vaihtumista ja tehtävästä toiseen menemistä. Loppurentoutus oli mielekästä ja lapset tykkäsivät.

Otin hyvin huomioon eri-ikäiset lapset. Vanhempien lasten kanssa vaikeutin tehtäviä lapsen tasoon nähden. Esimerkiksi hernepussin heitossa laskimme heittojen määrän, joten saimme mielekkään lisäelementin varsin tavalliselle tehtävälle.

8.5 Omat havainnot

Jokaiselle liikuntapäivälle päätin yhden pääasian mitä havainnoin, jotta saan mahdollisimman paljon tietoa toiminnasta. Ensimmäisenä liikuntapäivänä havainnoin, miten lapset lähtivät liikkeelle tekemään liikuntaleikkejä. Omalla ohjaamisella oli tärkeä merkitys; kertoa selkeästi ohjeet sekä kannustaa ja auttaa lapsia aloittamaan liikkuminen. Ryhmässä oli eri-ikäisiä lapsia, joten poikkeuksetta vanhemmat lapset aloittivat tehtävän tekemisen. Pienemmät lapset ottivat osaltaan vanhemmista mallia ja lähtivät tekemään tehtävää. Montessoripedagogiikasta tuttu ajattelu ”lapsi opettaa toista lasta” toteutui tuokioissa lasten ollessa eri-ikäisiä ja auttaessaan toisiaan. Kannustamisella ja positiivisella palautteella oli suuri merkitys siinä, miten lapset aloittivat ja toisaalta jatkoivat tehtävää. Kiinnitin erityisesti huomiota aitoon positiivisen palautteen antoon ja kannustamiseen. Huomasin, kuinka lapsille syttyi halu tehdä tehtävä loppuun.

Ryhmiiin mahtui kaksi 2-vuotiasta lasta. Kuten Sääkslahti (2015) kirjassaan kertoi, tämän ikäisen lapsen sosiaaliset taidot ovat vielä vaatimattomat. Hän on kiinnostunut muista, mutta taidot muiden huomioimisessa eivät ole vielä kehittyneet. Liikuntatuokioissa tämän ikäinen lapsi ei pysty toimimaan vielä ohjeiden mukaisesti ja toisaalta kulkee ”omia polkujaan” tuokion aikana. Liikun mahdollisimman paljon pienimpien ja motorisesti heikompien lasten vierellä mallia näytäten ja tsemptäen.

Toisena liikuntapäivänä havainnoin, kuuntelivatko lapset ohjeita. Jälleen kerran omalla puheella ja ohjaamisella oli tärkeä rooli. Kertomalla selkeästi ja lyhyesti ohjeet, lapset jaksavat kuunnella. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että ohjeistuksen antoon ei mene liikaa aikaa. Näin lapset jaksavat paremmin kuunnella ohjeet ja toisaalta jää enemmän aikaa itse liikkumiselle. On myös hyvä huomioida oppimisympäristö, sillä esimerkiksi ulkona voi näkyä kaikkea mielenkiintoista. Siellä voi mennä esimerkiksi ambulanssi, joka luonnollisesti vie hetkeksi lapsen huomion. Omassa ohjaamisessa voi tällöin pitää pienen tauon ja olla lasten kanssa siinä hetkessä.

Kolmantena liikuntapäivänä havainnoin, kuinka oma ohjaaminen vaikuttaa tuokioiden kulkuun. Liikuntaa ohjattaessa ei ole tarvetta kiinnittää pikkuasioihin huomiota, vaan tärkeintä on, että lapset liikkuvat ja he nauttivat siitä. Lapset syttyvät tsempeistä ja aidosta positiivisesta palautteesta. Tämän huomasi tarkkailelessani omaa toimintaa. Pysin antamaan aina rakentavaa ja positiivista palautetta. Lisäksi mallisuoritus helpotti lasta aloittamaan tehtävän. Tämä vaatii kasvattajan heittäytymistä tilanteeseen.

Esikouluikäiset lapset olivat motorisesti jo niin hyvällä tasolla, että ensimmäisen kerran jälkeen he muodostivat oman ryhmän. Näin he saivat harjoittaa motorisia taitoja samantasoisten lasten kanssa, joka haastaa 6-vuotiaita enemmän.

Jokaisella kerralla meillä oli yksi keskeinen sääntö, jonka kertosimme jokaisen tuokion alussa. Kun taputan kolme kertaa, leikki loppuu ja kokoonnumme sovittuun paikalle. Tämä sääntö on erittäin hyvä ja se on lasten helppo muistaa. Osa lapsista oli innoissaan, kun muisti sen ja menivät heti sovittuun paikkaan. Tämä auttaa myös siirtymään leikistä toiseen. Liikuntatuokioiden toteutuksessa on tärkeää, että lapset oppivat heti toimintakauden alussa tunnistamaan käskyjä. Se helpottaa tehtävästä toiseen siirtymisessä, mutta myös jos leikki pitää vahingon sattuessa keskeyttää yllättäen. Lapset tarvitsevat uuteen tehtävään siirtäessä selkeän ja lyhyen merkin. (Pulli 2013, 33.)

Kuvakortit otettiin heti käyttöön leikkikoulun arjessa yhtenä montessorityönä. Kuvakorttien käyttöön olisi voinut lisätä jonkin porkkanan, sillä niiden käyttö voi jäädä helposti lyhytkestoiseksi. Jatkoideana kuvakorttien käyttöön voisi lisätä jokaiselle lapselle liikuntakortin, johon saa merkata kuinka monta liikettä on tehty korttien avulla.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Liikuntakasvatus on yksi tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehittymistä. Sen voi liittää hyvin moneen kasvatuksen osa-alueeseen. Kasvattajan vastuu on luoda riittävän hyvä ympäristö lapsen liikunnallisuuden edistämiseksi. Turvallisuus on aina etusijalla, mutta on hyvä silloin tällöin pohtia omia kasvatusmenetelmiä nimenomaan lapsen kannalta. Kasvattajat saattavat helposti rajoittaa lasta ja hänen liikkumistaan. Jos jokin ei ole turvallista, on kasvattajan rooli valmistella ympäristö mahdolliseksi liikkumiselle. Mielikuvitus on rajana liikunnan lisäämiseksi. Tämä vaatii kasvattajalta jatkuvaa läsnäoloa ja hetkessä elämistä. Kasvattajalla on iso vaikutus, kuinka edesauttaa lapsen fyysistä aktiivisuutta päivän aikana. Toiminta on suunniteltava lapsen osaamisen mukaan.

Aikuisen innostuneisuus, motivaatio ja esimerkki ovat ensiarvoisen tärkeää varhaiskasvatuksessa. Kasvattajilla ovat hyvät mahdollisuudet tukea lapsen päivittäistä liikuntaa ja kannustaa myös vanhempia huomioimaan liikunnan tärkeys osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Parhaiten lapsen päivittäistä liikkumista tuetaan silloin, kun koko hoitohenkilöstö on sitoutunut lasten liikuntakasvatukseen. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010.) Oman taidon puute koetaan avustamisen ja näyttämisen esteenä, mutta toisaalta myös omat taidot tuovat varmuutta (Kunnari 2011, 111). Kasvattajan palaute liikuntapäivän tuokiosta oli se, että hän sai vahvistusta ja uusia ideoita omiin liikuntatuokioihinsa.

Alle kouluikäisten lasten motiivit liikuntaa kohtaan ovat erilaiset kuin aikuisella. Lasta ei tarvitse juurikaan motivoida liikkumaan, vaan enemmän kyse on siitä, mihin lasta kannustetaan ja annetaan aikaa sekä mitä hänen sallitaan tekevän. (Sääkslahti 2015, 110.) Jokaisella kerralla lapset lähtivät luontaisesti liikkumaan tilassa ennen varsinaista aloitusta. Kasvattajan vastuulla on mahdollistaa tämä omaehtoinen liikkuminen.

Lapsen tarve suorittamiseen ja pätemiseen on osa hänen kasvamistaan. Tämän takia lapsi innostuu kannustamisesta, innostamisesta, rohkaisemisesta ja kehumisesta ja täten myös liikkumaan ja kokeilemaan uusia asioita. (Sääkslahti

2015, 112.) Tarkkailin omaa ohjaustyyliä kaikissa tuokioissa, sillä se on tärkeä osa kokonaisuuden onnistumisen kannalta. Positiivisella ja rakentavalla palautteella on suuri rooli lasten innostumisen heräämiseen ja toisaalta tehtävän jatkamiseen.

Kasvattajan työssä tärkeäksi asiaksi liikuntakasvatuksen osalta nousee mielekkäiden, asteittain vaikeutuvien oppimisympäristöjen luominen (Sääkslahti 2007, 40). Tämän myötä on tärkeää havainnoida lasten toimintaa heidän oppimisympäristöissään. Tämä liittyy myös osittain siihen, että toteutin tuokiot erikseen esikouluikäisille lapsille, jotta he saavat haastaa omia motorisia taitojaan tarpeidensa mukaan. Lapsi sai päättää joissakin tehtävissä, miten liikutaan. Pienillä yksittäisillä asioilla voidaan lisätä lapsen osallisuutta.

Vaikka on tehnyt todella hyvän suunnitelman, on elettävä hetkessä oppimisympäristö huomioiden. Varsinkin ulkona liikkuesssa tulee vastaan paljon mielenkiintoisia asioita. On turha yrittää opettaa tiettyä haluttua asiaa, jos ympäristössä tapahtuu jotakin äärimmäisen mielenkiintoista. Siellä voi mennä esimerkiksi joutsenparvi, joka luonnollisesti kiinnostaa niin lapsia ja miksei aikuisiakin. Siinä vaiheessa voi miettiä esimerkiksi, miten joutsenet liikkuvat ja mallintaa niitä.

Opinnäytetyöni aiheesta löytyi hyvin teoreettista tietoa ja tutkimuksia, joten tavoitteenani oli löytää tuoreimmat ja mahdollisimman hyvät lähteet työhön. Liikuntakasvatus on erittäin mielenkiintoinen aihealue ja sitä pystyy toteuttamaan monin eri tavoin. Liikunnallisiin hetkiin voi lisätä muita ajankohtaisia opeteltavia asioita, esimerkiksi numerot. Kasvattajalta vaatiikin paljon olla läsnä ja hankkia uutta tietoa ja taitoa liikuntakasvatuksen osalta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli liikunnan ja liikuntaleikkien kehittäminen ja lisääminen leikkikoulussa sekä edistää lapsen omaehtoista liikkumista päivän aikana. Suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokiot sekä innostaa ja motivoida lasta liikkumaan. Tavoitteet onnistuivat hyvin ja leikkikoulun kasvattajat saivat ideoita liikuntatuokion suunniteluun ja omaan ohjaamiseen. Tästä eteenpäin leikkikoulussa toteutetaan liikuntatuokiot erikseen esikouluikäisille lapsille, koska se oli toimiva ratkaisu myös kasvattajien mielestä. Kasvattaja otti käyttöön kolme ta-

putusta –säännön, koska se todella toimi lasten kanssa työskenneltäessä. Itse sain siihen idean vuoden takaisesta työharjoittelusta ala-asteella. Siellä opettajalla oli tapana aloittaa tunti taputtamalla jokin rytmi ja lapset toistivat sen perässä. Tämän jälkeen tunti oli valmis alkamaan. Itse mietin millä tavoin tämän voisi hyödyntää alle kouluikäisten lasten kanssa ja näin tuli idea kolmesta taputuksesta. Lasten kanssa työskennellessä voi aluksi lähteä liikkeelle kolmella taputuksella ja kehittää sitä tarpeen tullen. Mahdollisuus on käyttää jo erilaisia rytmejä esikouluikäisten lasten kanssa. Lisäksi kasvattaja sai uusia ideoita tilan käyttöön. Yleisesti työ on lisännyt selkeyttä ja tietoa liikunnasta. Pienillä asioilla pystytään muuttamaan leikkejä ja liikkeitä joko vaikeammaksi tai helpommaksi.

Kuvakortit otettiin heti käyttöön leikkikoulun arjessa. Kuvakortit ovat olleet päivittäin käytössä ja lapset ovat löytäneet ne itsenäisesti. Ilmi tuli myös se, että kasvattaja voisi muistuttaa niiden käyttöä aktiivisemmin. 4–6-vuotiaat lapset käyttävät kuvakortteja enemmän, kun taas ryhmän pienimmät lapset eivät. Pienimmät lapset voisi saada mukaan, jos kasvattaja tekee niitä yhdessä lapsen kanssa. Kortteja on hyödynnetty myös piirissä niin, että kaikki lapset saivat yhden kortin. He näyttivät sen muille ja muut toistivat liikkeen perässä. Lapset olivat innoissaan mukana näyttämässä ja toistamassa liikkeitä. Näen tärkeänä, että kuvakortteja on käytetty aluksi piirissä, jotta lapset osaisivat ja toisaalta tietäisivät kuvakorteista ja niiden käytöstä. Kaiken kaikkiaan kuvakortteja on pidetty hyvänä aktivoivana osana liikuntakasvatuksen toteutumisessa. Ne ovat aktivoineet liikkumaan enemmän ja lisänneet omaehtoista liikuntaa päivän aikana. Olisi tärkeää, että kasvattajat muistuttaisivat kuvakorttien käytöstä. Lapsilta saadun palautteen myötä kuvakorttien teko oli kivaa. He ovat käyttäneet kuvakortteja useimmiten pareittain. Yhden lapsen mielestä kuvakortit ovat tylsiä, eikä ole sen takia niitä käyttänyt. Tämän myötä minulle tulikin idea, että voisiko niiden käyttöön lisätä jonkin porkkanan.

Kuvasin itse lapsia kuvakortteihin, mutta tämän voisi toteuttaa myös siten, että lapset kuvaavat toisiaan. Samalla toteutuisi myös esillä ollut mediakasvatus. Tärkeä osa liikuntakasvatusta on integroida se muihin kasvatuksen osalualueisiin. Kuvakorttien teko tulee olemaan tästä eteenpäin jokasyksyinen projekti esikoululaisten kanssa. He saavat kortit keväällä itselleen, kun lähtevät koulu-

tielle. Uudet esikoululaiset taas pääsevät tekemään syksyllä uudet kuvakorit. Projektiin voi panostaa enemmän tai vähemmän, riippuen ajankäytöstä. Projektiin voi ryhtyä suunnittelemalla ja tekemällä ensin taustan, valitsemalla yhdessä liikkeitä lasten kanssa, kuvaukset, tulostus ja laminointi sekä lopuksi valitsemalla leikkikoulussa sopivan paikan korteille. Lapsia voi osallistaa jokaisen työn vaiheeseen.

Liikuntakasvatuksessa tulee muistaa lapsen yksilölliset ominaisuudet. Ne vaikuttavat lapsen motoristen taitojen tasoon. Yksilöllisiä ominaisuuksia ovat esimerkiksi sukupuoli, etninen tausta, lapsen ikä, lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja hänen fyysinen aktiivisuuden määrä sekä hänen fyysinen kuntonsa, että terveydentila. (Sääkslahti 2015, 74.) Tuokioita ohjatessa kiinnitin huomiota lapsen yksilöllisiin ominaisuuksiin. Kun lapset ovat eri-ikäisiä ryhmässä, korostuu lapsen yksilöllinen kohtaaminen. Vanhimpien lasten kanssa toin lisähaastetta leikkeihin, kun taas nuorimpien lasten kohdalla pidin tärkeänä liikettä. En kiinnittänyt liikaa huomiota, jos lapsi ei tee kaikkia tehtäviä ohjeiden mukaisesti. Pääasia, että lapsi liikkuu ja saa onnistumisen sekä ilon tunteita liikkuessaan.

Toteutin opinnäytetyön pääasiallisesti liikunnallisten tuokioiden ympärille. Tulee kuitenkin muistaa, että liikuntakasvatus ei rajoitu pelkästään erillisiin tuokioihin. Liikuntakasvatusta ja liikuntaa voi toteuttaa hyvin monenlaisissa tilanteissa esimerkiksi odottelutilanteissa. Tämä vaatii kasvattajalta ideointia ja läsnäolemistä arjessa. Tietoa on helposti saatavilla kirjoissa ja internetissä, joten tietoa liikunnan lisäämisen mahdollisuuksista on helposti saatavilla.

Liikunnallinen elämäntapa luodaan jo lapsena ja haluan olla pienenä osana kehittämässä sitä päiväkodista lähtien.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisten ratkaisujen tavoitteena tutkimus- ja kehittämistoiminnassa on tasa-arvoinen vuorovaikutus, ihmisten kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuuden korostaminen (Diakonia-Ammattikorkeakoulu 2010, 11). Tutkimukseen osallistu-

jien vapaaehtoisuus on ehdotonta. Tutkittavat saavat päättää, osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät. Vapaaehtoisuus osallistumisesta on voimassa koko tutkimuksen ajan. Lisäksi tutkittavilla on mahdollisuus perua osallistuminen milloin tahansa. (Kuula 2011, 87.) Tutkimus- ja kehittämishankkeeseen osallistuvien henkilöiden tulee antaa lupa tutkimuksen tekemiseen. Tutkittavia tulee informoida työstä ja sen tavoitteista. (Diakonia-Ammattikorkeakoulu 2010, 12.) Minun opinnäytetyössä kysyin ennen toiminnallisten tuokioiden toteuttamista luvat jokaisen lapsen vanhemmalta (Liite 2). Lisäksi kysyin erikseen kuvattavien lasten vanhemmalta kuvausluvan (Liite 3). Näin sain varmuuden siitä, että sain havainnoida lasta tuokioiden aikana ja tehdä kuvakortit lasten kanssa. Kerroin vanhemmille opinnäytetyön tavoitteista. Lisäksi kerroin lapsille heidän ikätasonsa huomioiden, miksi olen pitämässä liikuntatuokioita ja tekemässä kuvakortteja lasten kanssa.

Henkilötietolaissa on huolellisuusvelvoite, jonka mukaan henkilötietoja sisältäviä tutkimusaineistoja tulee käsitellä laillisesti ja huolellisesti. Henkilötietoja tulee käsitellä suunnitellusti ja asiallisesti. Lisäksi on suunniteltava etukäteen henkilötietojen ja tunnistetietojen suojaamisen tavat ja niiden hävittäminen. (Kuula 2011, 87.) Opinnäytetyön prosessin aikana noudatin tarkkaan vaitiolovelvollisuutta. Missään vaiheessa työtä yksittäistä lasta ei voida tunnistaa. Opinnäytetyön valmistuttua hävitän kaikki keräämäni aineistot.

Tutkivaan ammattikäytäntöön toimintatapana kuuluu aktiivinen uuden tiedon etsiminen, arviointi ja olemassa olevan tiedon hyödyntäminen (Diakonia-Ammattikorkeakoulu 2010, 14). Olen käyttänyt työssäni tuoreita ja luotettavia lähteitä, joka osaltaan on opinnäytetyön luotettavuuden kannalta tärkeää. Kirjoitin opinnäytetyön teoriaosuuden sekä tulokset tarkasti, jotta työ olisi mahdollisimman luotettava.

Opinnäytetyön kyselylomakkeissa olisi voinut tuoda vielä selkeämmin esille sen, että en aio kuvata enkä äänittää tuokioiden aikana sekä millä tavalla kerään lapsilta palautetta. Oli kuitenkin hyvä, että laitoin yhteystietoni lupakyselyyn, jotta tarvittaessa vanhemmat saivat kysyä lisätietoa.

LÄHTEET

- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. (2005). Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.), *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. (2010). *Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa*. Teoksessa R. Korhonen, M.L. Rönkkö & J.A. Aerila (toim.), *Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Rauma: Turun yliopiston opettajankoululaitos, Rauman yksikkö.
- Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana myös www-muodossa <http://www.diak.fi/Kirjastopalvelut/Sivut/ot.aspx>
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Painettu EU:ssa*.
- Hausalo, H. & Reunamo, J. (2014). *Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa*. Teoksessa J. Reunamo (toim.), *Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita. 11. painos*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huisman, T. & Nissinen, A. (2005). *Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta*. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.), *Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hujala, E., Puroila, A.M., Parrila S. & Nivala, V. (2007). *Päivähoidosta varhaiskasvatukseen*. Hyvinkää: Edufin.

- Innostun liikkumaan – Kasvattajan työtä tukemassa. Saatavilla 6.9.2017
<http://www.innostunliikkumaan.fi/vinkkipankki>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2013). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. (2010). Sport – Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus liikkua. Saatavilla 8.5.2017
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFf-MzBfSGFhc3RIZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-selvitystyÄ¶.pdf
- Karvinen, J. (2010). Tesso – Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Saatavilla 7.9.2017. <https://tesso.fi/content/liikkuminen-lapsen-perusoikeus>
- Kunnari, A. (2011). Liikuntapäätö ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavan työssä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- L 580/2015. Laki varhaiskasvatuksesta. Saatavilla
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>
- Montessori Northwest (i.a.) Educating adults on the nature of childhood. What is Montessori Education? Saatavilla 7.11.2017. <https://montessorinw.org/what-is-montessori-education/>
- Numminen, L. (2016). Lasten motoriset taidot kolmessa erilaisessa päiväkodissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Nuori Suomi. Suunnittelun liikuntaa. Saatavilla 9.5.2017
http://www.suunnittelunliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Tietoa_palvelusta/nuorisuomi/Palvelun+perusta/
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Opettajan verkkopalvelu – Edu.fi. Laatu liikuntakasvatukseen. Saatavilla 8.5.2017

http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvattaminen

Opetushallitus (2017). Varhaiskasvatus. Saatavilla 6.9.2017

http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016. Saatavilla 8.5.2017

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>

Pulli, E. (2013). Lupa Liikkua: Liikuntaleikkejä ja –tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti A. (2013). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti A. (2017). Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen Mielenterveysseura. Innostuneisuus. Saatavilla 8.5.2017

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/innostuneisuus>

Suomen Montessoriliitto (2017). Saatavilla 8.5.2017 <http://montessori.fi>

Sääkslahti, A. (toim.) (2007). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä yliopisto: Liikuntatieteiden laitos.

Sääkslahti, A. (2015). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Turja, L. (2017). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1: Vauhti virkistää

Vauhdikas fyysinen**aktiivisuus**

- Kova juoksu
- Hippaleikit
- Trampoliinihyppely
- Ison kuormurin työntäminen
- Kiipeily
- Painiminen ja nujuaminen
- Uinti
- Hiihto
- Portaiden kävely

Reipas aktiivisuus

- Ripeä kävely
- Potkulautailu
- Polkupyöräily
- Luistelu
- Tanssiminen nopean ja rytmikkään musiikin tahtiin
- Pallolla leikkiminen ja pelaaminen
- Lapioiminen isolla lapiolla
- Metsäretkeily

Kevyt liikunta

- Hidas kävely
- Rauhalliset liikuntaleikit
- Pallonheitto ja kiinniottaminen
- Keinuminen
- Tasapainoilu
- Tanssiminen tai liikkuminen hitaan ja rauhallisen musiikin tahtiin
- Koko kehollaan kirjaimien tai erilaisten muotojen matkiminen
- Roolileikit
- Tavalliset arkeen kuuluvat asiat: pukeminen, riisuminen ja tavaroiden järjestäminen

Erittäin kevyt liikunta

- Paikoillaan istuminen
- Piirtäminen
- Kuvien katselu
- Lukeminen
- Hiekkalaatikkola hiekkakukujen teko
- Palikoiden rakentelu
- Palapelin koostaminen
- Pienillä esineillä leikkiminen
- Syöminen
- Rakennuspalikoilla tai nukeilla leikkiminen
- Tutkiminen

LIITE 2: Lupakysely vanhemmille

Moikka ***** Montessori-leikkikoulun vanhemmat!

Olen Taru Lahti-Liukkonen ja opiskelen sosionomiksi sisältäen lastentarhanopettajan kelpoisuuden Diakonia-Ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyötäni ***** Montessori-leikkikoulussa. Tavoitteena on kehittää leikkikoulun liikuntakasvatusta. Tulen olemaan leikkikoululla yhteensä kolme kertaa koko aamupäivän ajan siten, että jokainen lapsi pääsee osallistumaan pienryhmässä liikuntatuokioihin. Tuokioiden aikana havainnoin lapsia ja heidän kokemuksiaan liikuntatuokiosta. Hyödynnän havaintojani opinnäytetyöraportissa. Tämän lisäksi teemme yhdessä eskarilaisten kanssa leikkikoulun sisäiseen käyttöön kuvakortit, joiden avulla lapset pystyvät keskenään harjoittamaan erilaisia motorisia liikkeitä kuvien avulla. Kirjoitan raportin nimettömästi eli kenenkään lapsen henkilöllisyys ei tule esille opinnäytetyössäni. Opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen tulen hävittämään kaikki tiedot.

Palautathan dokumentointiluvan mahdollisimman pian, mutta viimeistään 27.9. leikkikoululle.

Jos sinulla on kysyttävää tai kaipaat lisätietoja, voit ottaa minuun suoraan yhteyttä: taru.lahti@*****.****.**, 040 *****

Terveisin Taru Lahti-Liukkonen

Lastani _____(nimi)

[] saa dokumentoida opinnäytetyötä varten

[] ei saa dokumentoida opinnäytetyötä varten.

Vanhemman allekirjoitus _____

LIITE 3: Lupakysely eskareiden vanhemmille

Hei eskareiden vanhemmat!

***** Montessori-leikkikoulussa esille nousi tarve kuvakorteille, joiden avulla lapset voivat keskenään harjoitella erilaisia motorisia liikkeitä. Teen osana opinnäytetyötä eskareiden kanssa yhteisen projektin, jossa kuvaan erilaisia motorisia liikkeitä tekeviä lapsia. Kuvakortit tulevat leikkikoulun sisäiseen käyttöön. Opinnäytetyössäni raportoin nimettömästi kuvakorteista. En kuitenkaan julkaise lasten kuvia työssäni.

Palautathan kuvausluvan mahdollisimman pian, mutta viimeistään 27.9. leikkikoululle.

Jos sinulla on kysyttävää tai kaipaat lisätietoja, voit ottaa minuun suoraan yhteyttä: taru.lahti@*****.****.**, 040 *****

Terveisin Taru Lahti-Liukkonen

Lastani _____(nimi)

saa kuvata kuvakortteihin

ei saa kuvata kuvakortteihin

Vanhemman allekirjoitus _____

LIITE 4: Havaintotaulukko

Havaintotaulukko			
	1. liikuntapäivä	2. liikuntapäivä	3. liikuntapäivä
Ryhmä 1	Miten lapset lähtevät liikkeelle?	Kuuntelevatko/Toteuttavatko lapset ohjeita?	Kuinka oma ohjaaminen vaikuttaa tuokioiden kulkuun?/ Auttaako mallisuoritus lapsia tekemään toivottua tehtävää?
Ryhmä 2	Miten lapset lähtevät liikkeelle?	Kuuntelevatko/Toteuttavatko lapset ohjeita?	Kuinka oma ohjaaminen vaikuttaa tuokioiden kulkuun?/ Auttaako mallisuoritus lapsia tekemään toivottua tehtävää?
Ryhmä 3	Miten lapset lähtevät liikkeelle?	Kuuntelevatko/Toteuttavatko lapset ohjeita?	Kuinka oma ohjaaminen vaikuttaa tuokioiden kulkuun?/ Auttaako mallisuoritus lapsia tekemään toivottua tehtävää?
Ryhmä 4	Miten lapset lähtevät liikkeelle?	Kuuntelevatko/Toteuttavatko lapset ohjeita?	Kuinka oma ohjaaminen vaikuttaa tuokioiden kulkuun?/ Auttaako mallisuoritus lapsia tekemään toivottua tehtävää?

LIITE 5: ”Oli kivaa, mutta joku vähän vaikeaa.”

LIIKUNTAPÄIVÄ 1

- Esittelen itseni ja lapset etsittelevät itsensä sekä saavat kertoa vapaa- muotoisesti päivän kuulumisia
- Käydään yhdessä pelisäännöt: ”Kokoontumispiste”; Aina kun taputan kolme kertaa, niin leikki loppuu ja kokoonnumme merkittyyn paikkaan.

Liikuntatuokion tavoite: Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen: vartalon ja raajojen käyttö

Ympäristö: Pieni sisätila

Aika: 30 minuuttia

Havainnointi: Miten lapset lähtevät liikkeelle tehtävien tekemiseen?

Alkulämmittely: Molempiin päätyihin merkki, jonne pistän lasten lukumäärän verran hernepusseja tasaisesti molemmille puolille. Toisesta päädyistä otetaan hernepussi ja viedään se ohjaajan osoittamalla tavalla; esimerkiksi kyykyssä, toiseen päähän. -- -

- Liikkumistapoja voi olla erilaisia esimerkiksi: varpaillaan, karhukävellen ja jättiläisaskelin.
- Voi osallistaa lapsia antamalla myös heidän päättää liikkumistapoja.
- Muista näyttää juoksusuunta!
- Havaintomotoriikan kehittyminen: vartalon ja raajojen käyttö, sillä omaa etenemistään pitää suhteuttaa toisen leikkijän liikkeisiin nähden, sekä ottaa huomioon tilan etäisyydet.

Uuden oppiminen: Kaikille lapsille annetaan hernepussit. Lapsille annetaan erilaisia ohjeita liikuttaa ja kuljettaa hernepussia.

- Esimerkiksi: Hernepussi on pään, jalkojen, niskan päällä/alla + seisotaan yhdellä jalalla. Kuljeta hernepussia korkealla, matalalla, hitaasti, taaksepäin.
- Voi osallistaa lapsia antamalla myös heidän päättää erilaisia liikkeitä ja liikkumistapoja
- Leikki kehittää havaintomotorisia taitoja ja tasapainoa.

Oman keuhonhallinnan harjaannuttamista: Tehdään erilaisia liikkeitä.

- Esimerkiksi: Laita yksi käsi maahan, pylly maahan, seiso yhdellä jalalla, + toinen käsi ilmaan ja silmät kiinni

Loppurentoutus:

- Laitan valot himmeämmälle, musiikin soimaan ja lapset menevät makuuasentoon.

Peukkupiiri: Lapset antavat palautetta peukun avulla.

- Peukku ylös = Liikuntatuokio oli kivaa, Peukku keskelle = Liikuntatuokio oli kivaa, mutta välillä vähän vaikeaa, Peukku alas = Liikuntatuokio ei ollut kivaa.

LIITE 6: ”Kivointa oli krokohippa!”

LIIKUNTAPÄIVÄ 2

- Esittely ja lasten päivän kuulumiset
- Käydään yhdessä pelisäännöt: ”Kokoontumispiste”; Aina kun taputan kolme kertaa, niin leikki loppuu ja kokoonnumme merkittyyn paikkaan.

Liikuntatuokion tavoite: Nopeus ja ketteryys, sääntöjen noudattaminen ja heitotaidot

Ympäristö: Lähipuisto/urheilukenttä

Aika: 30 minuuttia

Havainnointi: Kuuntelevatko/toteuttavatko lapset ohjeita?

Alkulämmittely: Krokotiilihippa

- Kun hippa saa leikkijän koskettamalla kiinni, tämä laittaa kädet ilmaan eteensä ikään kuin ”krokotiilin suuksi”. Toiset leikkijät voivat pelastaa hänet sulkemalla kädet eli laittamalla krokotiilin suun kiinni.
- Leikissä kehittyvät lapsen juokseminen, reaktiokyky, nopeus, ketteryys ja kunto-ominaisuudet. Lisäksi lapsen on noudatettava sovittuja sääntöjä.
- Pedagogisessa merkityksessä yhteistyön ja auttamisen merkitys korostuvat.

Uuden oppiminen: Polttopallo – 3-vuotiaasta eteenpäin

- Lapset menevät maahan piirretyn ympyrän sisäpuolelle. Yksi (tai useampi) yrittää ”polttaa” muita leikkijöitä heittämällä palloa. Ympyrän sisäpuolella olevat lapset yrittävät väistellä palloa. Kun pallo osuu ympyrän sisällä olevaan leikkijään, hän tulee ympyrän ulkopuolelle ja hänestä tulee yksi heittäjästä. Leikki jatkuu niin kauan, kunnes ympyrän sisälle jää vain yksi pelaaja. Viimeiseksi ympyrän sisälle jäänyt pelaaja on voittaja.
- Leikki kehittää heitotaitoja, silmän ja käden yhteistyötä sekä koordinaatiota, voiman käyttöä ja heitotarkkuutta.
- Pedagoginen merkitys on, että lapsi oppii sinnikkyyttä harjoitellessaan pallon kanssa voimankäytön säätelyä ja tarkkuutta.

Loppurauhoittelu:

- Menemme riviin ja hengitämme syvään. Teemme muutaman tutun venytysliikkeen viime kerralta.

Peukkupiiri: Lapset antavat palautetta peukun avulla.

- Peukku ylös = Liikuntatuokio oli kivaa, Peukku keskelle = Liikuntatuokio oli kivaa, mutta välillä vähän vaikeaa, Peukku alas = Liikuntatuokio ei ollut kivaa.

LIITE 7: ”Heittäminen oli kivointa!”

LIIKUNTAPÄIVÄ 3

- Esittely ja lasten päivän kuulumiset
- Käydään yhdessä pelisäännöt: ”Kokoontumispiste”; Aina kun taputan kolme kertaa, niin leikki loppuu ja kokoonnumme merkittyyn paikkaan.

Liikuntatuokion tavoite: Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen. Käsittelytaitojen harjaannuttaminen.

Ympäristö: Pieni sisätila

Aika: 30 minuuttia

Havainnointi: Kuinka oma ohjaaminen vaikuttaa tuokioiden kulkuun? /
Auttaako mallisuoritus lapsia tekemään toivottua tehtävää?

Alkulämmittely: Molempiin päätyihin ”pesä”, jossa molemmin puolin saman värin hernepusseja. Lähtömerkistä lapset menevät reippaasti (eri liikkumistapoja hyödyntäen) toisen joukkueen pesälle, ottavat sieltä hernepussin ja vievät omaan pesään. Leikki jatkuu, kunnes ohjaaja antaa lopetusmerkin.

- Muista näyttää juoksusuunta!
- Havaintomotoriikan kehittyminen: vartalon ja raajojen käyttö, sillä omaa etenemistään pitää suhteuttaa toisen leikkijän liikkeisiin nähden, sekä ottaa huomioon tilan etäisyydet.

Uuden oppiminen: Hernepussin heittäminen ja kiinniottaminen.

- Pareittain lapset heittävät ja ottavat kiinni hernepussia: yläkautta, alakautta, jalkojen välistä.

Loppurentoutus:

- Laitan valot himmeämmälle, musiikin soimaan ja lapset menevät makuuasentoon.

Peukkupiiri: Lapset antavat palautetta peukun avulla.

- Peukku ylös = Liikuntatuokio oli kivaa, Peukku keskelle = Liikuntatuokio oli kivaa, mutta välillä vähän vaikeaa, Peukku alas = Liikuntatuokio ei ollut kivaa.