

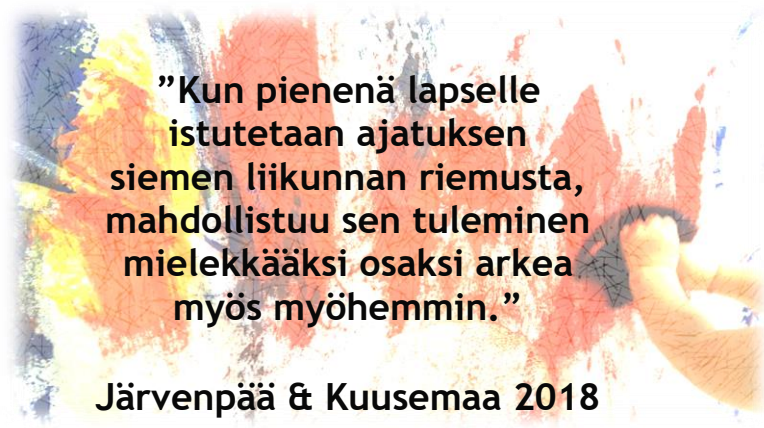


**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Pienten lasten innostaminen luovaan liikuntaan.

## Blogi harjoitteista varhaiskasvatuksen ammattilaisille

Heidi Järvenpää ja Jenny Kuusemaa



2018 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Pienten lasten innostaminen  
luovaan liikuntaan.**

**Blogi harjoitteista  
varhaiskasvatuksen ammattilaisille**

Heidi Järvenpää &  
Jenny Kuusemaa  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2018

**Pienten lasten innostaminen luovaan liikuntaan. Blogi harjoitteista varhaiskasvatuksen ammattilaisille**

Vuosi 2018 Sivumäärä 62

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa alle kolmevuotiaille lapsille suunnattuja luovan liikunnan harjoitteita sisältävä blogi varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön. Tavoitteena oli innostaa vantaalaisen yhteistyöpäiväkodin työntekijöitä näyttämään lapsille esimerkkiä liikunnallisesta arjesta sekä innostaa ja tukea lapsia löytämään oma, yksilöllinen tapa liikkua. Tähän käytettiin luovan liikunnan menetelmiä, joissa liikkeeseen yhdistettiin esimerkiksi kuvataidetta, musiikkia ja tarinallisuutta. Opinnäytetyön tekemiseen ohjasi lasten päivittäisen liikuntasuosituksen muuttuminen kahdesta tunnista kolmeen, joten oli tarpeellista löytää monipuolisia keinoja kannustaa lapsia liikunnan riemuun. Alle 3-vuotiaat olivat opinnäytetyön kohderyhmä, koska pienenä opitut tavat kantavat läpi elämän.

Tietoperusta syventyi liikunnan, luovuuden ja innostamisen teemoihin. Nämä teemat sulautuvat yhteen, joten ne toimivat opinnäytetyön kulmakivinä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyi seitsemän ohjauspäivää yhteistyöpäiväkodissa, sekä blogin rakentaminen. Ohjauksissa kokeiltiin blogin harjoitteita käytännössä. Blogi oli suunnattu kaikille varhaiskasvatuksen ammattilaisille, joten sitä jaettiin eteenpäin sosiaalisen median kautta. Blogi otettiin hyvin vastaan päiväkodista ja varhaiskasvatuksen ammattilaisilta saadun palautteen perusteella. Blogin helppokäyttöisyyttä, ajankohtaisuutta ja monipuolisuutta keuhuttiin. Blogi ja ohjaukset onnistuivat, mutta tavoite innostaa päiväkodin työntekijöitä jäi vähäiseksi.

Motivating young children to do creative sports. A blog containing exercises for early childhood educators.

Year 2018

Pages

62

---

The purpose of this thesis was to produce a blog that contained creative sports exercises customized for under three year-old children. The thesis was made in cooperation with a kindergarten in Vantaa. The goal was to motivate early childhood educators to show children an example of a sporty way of living and to motivate children to find their own, individual way to express themselves through sports. Different methods in creative sports, such as art and music joined to movement, were used. This thesis was found necessary as the recommendation for children's daily physical activity changed from two to three hours. The target group for this thesis was chosen to be children under three years of age because when sports become routine in a child's early life, it is more likely that the lifestyle continues throughout their lifetimes.

The theoretical framework focused on sports, creativity and motivation. This project-based thesis included a practical section consisting of exercises in the kindergarten and creation of the blog. The final version of the blog was shared via social media in a group for Bachelor's of Social Services. Feedback received on the blog was positive overall and it was found easy to use. The goals for the practical part and the blog were reached, however, the goal to motivate the employees was not fully attained.

Keywords: Sports, Creativity, Motivation, Early Childhood Education, Blog

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tavoitteet .....	7
3	Pienten lasten innostaminen luovaan liikuntaan .....	12
3.1	Liikunta osana lapsen arkea ja kehitystä .....	13
3.2	Luovuuden moninaisuus.....	18
3.3	Innostamisen syntyyn vaikuttavat tekijät .....	22
4	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus .....	25
4.1	Alkuvalmistelut .....	26
4.2	Harjoitteiden kokeileminen käytännössä .....	29
4.3	Blogin lopullisen version kokoaminen ja julkaiseminen .....	31
5	Opinnäytetyön vaiheiden arviointi .....	35
5.1	Yhteistyöpäiväkodin palaute.....	36
5.2	Vertaispalaute varhaiskasvatuksen ammattilaisilta.....	39
5.3	Oma arviointi .....	41
6	Käytännön toteutumisen pohdinta .....	43
7	Lopuksi .....	46
	Lähteet .....	49
	Kuviot .....	51
	Taulukot .....	51
	Liitteet.....	52

## 1 Johdanto

Suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Tutkimuksista kuitenkin ilmenee, että todellisuudessa lapset liikkuvat vain yhdestä kahteen tuntia päivässä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9, 13.) Lasten liian vähäinen liikkuminen on ajankohtainen aihe, josta on paljon huolestunutta puhetta. Miten lapsia saisi innostettua liikkumaan enemmän? Vuoden 2016 varhaiskasvatussuunnitelman mukaan luovuus tehostaa lapsen oppimista. Kattava pedagoginen toiminta liikkuen ja taidetta käyttäen ovat varhaiskasvatustilain 2 a § tavoitteena. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 15, 38.) Luovuuteen kiinnitetään entistä enemmän huomiota varhaiskasvatuksessa, mutta kokemustemme mukaan tavoitteet eivät aina näy päiväkotien arjessa. Tämä voi johtua siitä, että luovuuden tuominen käytäntöön ei ole kaikille tuttua.

Olemme huomanneet liikunnan olevan lapsille mielekkäämpää, kun liikuntaan on sidottu hauskoja ja uusia elementtejä. Sen takia luovuutta yhdistämällä voidaan toteuttaa monipuolisempia ja innostavampia kokonaisuuksia ilman, että lapsi huomaa harjoittelevansa jotain taitoa. Sääkslahden (2015) mukaan luovuus voi pitää sisällään kuvaa, musiikkia, liikettä, ääntä, puhetta, ajattelua ja tanssia. Liikkuminen herättää luovuutta edistäen aivotoimintaa ja nostaa vireystasoa. Tällöin lapsella on käytössään koko paletti eikä vain sen yksi sävy. Valitettavan usein luovuus pilkotaan omiin osa-alueisiin rikkoen lapsen kokonaisvaltaista mielikuvituksen ilmentymää. (Sääkslahti 2015, 100.) Koska lapsi on niin kokonaisvaltainen, olisi mielestämme aikuisten hyvä tukea lasten omaehtoisen liikkumisen tapoja. Lisäksi havaitsemamme perusteella liikkumismotivaatio ja luovuus kukoistavat, kun sitä tuetaan innostavasti. Siksi jo pienestä pitäen lasten olisi hyvä saada innostava malli liikunnasta osana jokapäiväistä elämää.

Opinnäytetyömme tarkoitus on koota varhaiskasvatuksen työntekijöille erilaisia pienten lasten liikkumista ja luovuutta tukevia harjoitteita. Kun pienenä lapselle istutetaan ajatuksen siemen liikunnan riemusta, mahdollistuu sen tuleminen mielekkääksi osaksi arkea myöhemmin. Tämän vuoksi kohderyhmäksi valikoitui alle kolmevuotiaat. Harjoitteet kootaan blogiin, jotta ne olisivat helposti käytettävissä. Blogista hahmottaa nopeasti kuvien sekä tekstin avulla harjoitteiden luonnetta sekä niiden kulun. Lisäksi haluamme opinnäytetyöllämme tuoda myös pienten lasten päiväkotiarkeen enemmän ohjattua toimintaa opettamalla tavoitteellisesti lapsia suhtautumaan positiivisesti liikuntaan.

## 2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Vilkka & Airaksinen (2003, 9-10) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on muuttaa työelämässä havaittuja käytäntöjä konkreettiseen muotoon. Työelämän toiminnan kehittämiseksi kehitellään esimerkiksi kirja, opas, portfolio, kotisivut tai tapahtuma. Näin yhdistyy ammatillinen raportointi sekä toiminnallinen työskentely. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys, tutkimuksellinen työote sekä alan tietotaito-osaamisen näkyminen. Tavoitteena on osata hahmottaa alakohtaisen pätevyyden sekä teorian yhteneväisyyksiä, minkä lisäksi kyetä moniosaisen prosessin johdonmukaiseen loppuunsaattamiseen.

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Vantaalla sijaitsevan päiväkodin kanssa. Yhteistyö syntyi aiemmin tehdyn työharjoittelun kautta. Sovimme tulevamme esittelemään itsemme ja ehdotuksen opinnäytetyöprojektista työntekijöiden kokoukseen. Esittelyn yhteydessä kerroimme erikoistumisestamme luoviin toimintoihin, kuten musiikkiin, liikuntaan ja kuvataiteeseen. Toimme esille, että käyttäisimme mielellämme luovia toimintoja heidän toiveittensa ja tarpeidensa mukaan. Ensimmäisenä meistä kiinnostui alle kolmevuotiaiden ryhmän työntekijä, joka esitti toiveensa opinnäytetyön toteuttamisesta heidän ryhmässään. Perusteluksi työntekijä totesi, että heidän ryhmänsä harvoin pääsee osalliseksi mihinkään. Tällä hän tarkoitti, että usein pienten lasten arjessa painottuu hoiva, jolloin ohjatun toiminnan osuus jää vähemmälle. Esimerkiksi Australiassa on kiinnitetty huomiota alle kaksi vuotiaiden lasten vähäiseen pedagogiseen opettamiseen. Se on tärkeää ja sitä pitäisi lisätä, mutta Davisin, Torrin ja Degotardin tekemässä tutkimuksessa mainitaan hoidollisuuden vievän tällä hetkellä sijaa ohjatulta toiminnalta. Pienet lapset nähdään haavoittuvina, jolloin heidän kykyjään ja älykkyyttään vähätellään. (Davis, Torr & Degotard 2015.)

Yhteistyökumppaniksemme valikoitui alle kolmevuotiaiden ryhmä, jossa oli 13 lasta sekä kolme työntekijää. Työntekijät olivat ammatiltaan lastenhoitajia, mutta yksi heistä oli lastentarhanopettajan tehtävässä. Tämä työntekijä oli meidän työelämän ohjaaja. Keskustellessamme opinnäytetyön teemasta yhdessä, työntekijät ilmaisivat toiveensa lisätä lasten innostusta jokapäiväiseen liikkumiseen ja liikuntaan. Myös uusia liikunnan lähestymistapoja kaivattiin nimenomaan pienten lasten kanssa työskentelyyn. Työntekijät toivoivat uusia keinoja ja ideoita tilojen hyödyntämiseen sekä halusivat lisätä lapsista lähtöisin olevaa luovuutta.

Vaikka työntekijät toivoivat ideoita tilan kehittämiseen, ja me keksimme heti uusia visioita tilan parantamiseksi, rajasimme tilan merkittävyyden tietoisesti vähemmälle opinnäytetyösämme. Näimme kaikkia osapuolia hyödyttävämmäksi keskittyä muiden ilmenneiden toiveiden kehittelyyn. Valmistumme varhaiskasvatuksen ammattilaisiksi, johon kuuluu myös ympäristön kehittäminen. Päätimme kuitenkin rajata toiminnallisen osuuden lapsiin sekä kiinnittää huomiota suunnitelmalliseen toimintaan. Alle kolmevuotiaiden kanssa työskentely on meille uutta, joten omien ammatillisten kehityksiemme kannalta on olennaista keskittyä nimenomaan lasten kanssa työskentelyyn. Lisäksi keskitymme suunnitelmallisen toiminnan kehittelyyn, koska työntekijät ilmaisivat tarpeesta tuoda ikäryhmälle uutta piristystä ohjaamiseen.

Niin yhteiskunnalliset kuin yhteistyöpäiväkodin tavoitteet pyrkivät lisäämään lasten liikuntaa. Valitsimme opinnäytetyöhön tavoitteellisia teemoja, joilla voitaisi lisätä liikunnan toteutumista. Opinnäytetyömme ensimmäinen tavoite on lisätä lasten innostusta liikuntaan. Innostamisen olemme jakaneet siihen vaikuttaviin tekijöihin, eli lapsiin, päiväkotiin ja huoltajiin. Vaikka huoltajien tärkeää roolia ei tule unohtaa, opinnäytetyömme kohdistuu enemmän lapsiin ja päiväkotiin. Toisena tavoitteena on lisätä pienten lasten ohjattua toimintaa, koska lapsena opitut tavat kantavat pitkään. Viimeisenä tavoitteena on luovan liikunnan tutuksi tuominen varhaiskasvatukseen. Luovien toimintojen käyttö ei välttämättä ole tuttua kaikille, vaikka niitä tulisi varhaiskasvatuksessa käyttää.

Varhaiskasvatusta suunnitellaan varhaiskasvatuslain puitteiden mukaisesti. Seuraavaksi erittelemme opinnäytetyömme kannalta olennaisimmat varhaiskasvatuslain tavoitteet. Laissa määritellään, että lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun, terveyteen sekä hyvinvointiin panostetaan lapsen iän ja kehityksen puitteissa. Yhtälaila tulee tukea lapsen mahdollisuuksia oppia sekä vahvistaa edellytyksiä toimia vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa sekä osallisuutta yhteisön jäsenenä. Kattavaa pedagogista toimintaa tulee järjestää leikin, liikunnan ja taiteiden muodossa vahvistaen kokemuksia positiivisista oppimisen muodoista. Varhaiskasvatuslaki määrittelee myös, että tilojen ja välineiden tulee edistää oppimista ja kehitystä sekä olla turvallisia lapsen ikätasoon nähden. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10, 14-16.)

Meistä olisi tärkeää, että liikunnallinen elämäntapa aloitetaan jo pieninä. Varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan, että varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tulisi olla toisiaan tukeva ja mahdollistaa lapselle jatkumo (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 37). Väitettä tukee myös Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti (2013). Ennen kouluikää opitut motoriset taidot



luovat perustaa tulevien lajitaitojen omaksumiselle. Monipuoliset tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelyharjoitteet mahdollistavat perustaitojen hallitsemisen, mikä puolestaan on tie yksilölliseen liikuntapohjaan. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 174, 176.) Liikuntasuositusten mukaan aktiivisen liikkumisen tulee olla monipuolista, ja se voidaan jakaa kevyeen, reippaaseen sekä erittäin vauhdikkaaseen liikuntaan. Vauhdikkaan liikunnan osuus tulisi olla noin kolmasosa päivän liikuntasuosituksista, ja loput kaksi tuntia jäävät reippaalle ulkoilulle sekä kevyelle liikunnalle. Toisaalta on myös tärkeää antaa lapsen rentoutua ja rauhoittua. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9, 14.) Lasten viralliset liikuntasuositukset painottavat liikunnan sisällölliseen vaihteluun. Tämän vuoksi haluamme tuoda kuormittavuudelta eritasoista liikuntaa. Toimivan liikuntakokonaisuuden kokonaisvaltaisessa toteutuksessa otamme huomioon aloituksen, toiminnan ja lopetuksen. Liikuntaan suhteutettuna voidaan puhua lämmittelystä, pääasiallisesta tekemisestä sekä rauhoittumisesta.

Syy luovan liikunnan tutuksi tuomiseen varhaiskasvatuksessa on, että haluamme korostaa jokaisen lapsen yksilöllistä tapaa olla ja tehdä asioita. Varhaiskasvatuksen kentällä rohkaistaan henkilöstöä ja lapsia uusien menetelmien kokeiluun (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 29). Luovat toiminnot ovat paljon enemmän, kuin saman kaavan mukaan tehdyt kuvataidetyöt, esimerkiksi kaikilla lapsilla samanväriset ja -muotoiset oravat. Samalla tavalla, kuin jokaisella on omanlainen kädenjälki, tulee jokaisen löytää oma tapansa liikkua ja nauttia liikkumisesta. Hujala & Turja (2012, 212) mukaan lapsen käyttäessä luovaa itseilmaisua, kasvattajan tehtävänä on olla sallivasti läsnä. Kasvattajan on otettava huomioon ilmaisun prosessi kokonaisuudessaan, eikä ainoastaan lopussa syntynyttä tuotosta. Olemalla omilla aisteillaan kannustavasti, mutta arvioimatta mukana, kasvattaja pystyy tukemaan vuorovaikutustilannetta. Jotta onnistumme innostamaan lapsia, meidän on tärkeää pohtia, minkälaisia ohjaajia haluamme olla. Meidän pääpainonamme on olla läsnä lasten kanssa ja hyväksyä heidän yksilöllinen tapansa olla ja tehdä asioita.

Kuten opinnäytetyön nimi kertoo, innostaminen on yksi keskeisistä teemoista. Olemme huomanneet innostamisen olevan lasten ohjauksessa tehokas työkalu, joten haluamme korostaa sen tärkeyttä. Seuraavaksi pohdimme omien havaintojen pohjalta opinnäytetyön tavoitteita liikunnan ja innostamisen näkökulmista. Olemme huomanneet että aikuisen ohjaajan liikunta-positiivinen malli saa myös lapsen arvostamaan liikkumista osana elämää. Lapsi voi saada aikuiselta kannustusta ja tukea innostamisen kautta. Positiivisten kokemusten myötä liikunnasta voi muodostua lapselle mielekästä. Lapsen nauttiessa liikunnasta, hän myös harrastaa sitä

mielellään. Tällöin liikunta voisi vakiintua luonnollisesti osaksi arkea läpi lapsen elämän. Pyrimme itse toimimaan niin lapsia kuin työntekijöitä innostavasti, jolloin päästäisiin alkuun tavoitteen toteutumisessa.

Tavoittelempa myös työntekijöiden motivoimista olemaan yhä enemmän liikunnallisena esimerkkinä ja innostamaan lapsia. Menemme yhteistyöpäiväkodin ryhmään toteuttamaan pienille lapsille luovan liikunnan ohjaukset, joissa työntekijät pääsevät tarkkailemaan toimintaamme. Toiminnallisilla kerroilla kokeilemme itse kehittelemämme luovan liikunnan harjoitteita. Pyrimme tuomaan omien ohjauksiemme kautta luovan liikunnan tutuksi työntekijöille. Yksinkertaisten ja konkreettisten esimerkkien kautta työntekijöillä on mahdollisuus tarkkailla, ja itsekin oppia uutta. Toivomme, että onnistumme innostamaan työntekijöitä innostumaan ja ottamaan luovaa liikuntaa osaksi päiväkodin arkea. Ei ole tarkoitus, että työntekijät ainoastaan ottaisivat kehittelemämme harjoitteet käyttöön, vaan myös inspiroituisivat itse kehittelemään ja ohjaamaan.

Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen koskettaa laajemmassa mittakaavassa koko Suomea. Tämän vuoksi haluamme ohjaukset varten syntyneiden harjoitteiden olevan kaikille helposti saatavilla. Koska elämme digitalisoituneessa yhteiskunnassa, koimme käytännöllisimmäksi tehdä blogin. Blogi sisältää erilaisia luovia toimintoja hyödyntäviä liikeharjoituksia, sekä perusteita niiden käyttöön innostavalla otteella. Harjoitteet kirjoitetaan auki, mutta tarkoitus on, että mukana on myös kuvia harjoitteiden havainnollistamiseksi. Pääpaino blogin harjoitteissa on ohjaamiemme tuokioiden harjoitteissa, mutta tarkoitus on kehitellä ohelle muitakin harjoitteita. Lisäksi blogi toimii ammatillisena pohjana omille työryhmillemme varhaiskasvatuksessa.

Konkreettinen blogi luodaan käyttäen Wordpressiä, jota olemme hyödyntäneet koulun kursseilla. Aiempi käyttö takaa menetelmän olevan meille toimiva. Sähköinen julkaisumuoto tavoittaa mahdollisimman monen, ja toisaalta mahdollistaa helpon käytettävyyden eri älylaitteilla. Tavoittelempa blogilta selkeää ulkonäköä sekä harjoitteiden nopeaa löytymistä. Tähän auttaa harjoitteiden ryhmittely kategorioiden ja avainsanojen perusteella. Toivomme, että blogista löytyisi jokaiselle jotakin, joten aiomme painottaa blogiin valikoituvien harjoitteiden monipuolisuutta. Harjoitteiden tueksi haluamme lisätä blogiin luotettavuutta kertomalla itsestämme ja tuomalla uudet lasten liikuntasuosituksesi esille.

Tavoitteet	Miten päästään tavoitteisiin	Arvioinnin keinot
Lisätä innostusta liikuntaan		
- Lasten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harjoitteet</li> <li>• Ohjaajan rooli</li> <li>• Esimerkki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Väittömät reaktiot</li> <li>• Viimeisen toimintakerran muisteluhetki</li> </ul>
- Päiväkodin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blogi</li> <li>• Ohjaukset</li> <li>• Luovuus toiminnassa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjallinen palaute</li> <li>• Suullinen palaute</li> </ul>
- Huoltajien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiedotus</li> </ul>	
Pienten lasten ohjatun toiminnan lisääminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blogi</li> <li>• Jakaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blogin katselukerrat</li> <li>• Väitön reaktio</li> </ul>
Luova liikunta tutuksi varhaiskasvatukseen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blogi</li> <li>• Oma ohjaus</li> <li>• Jakaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blogista saatava palaute</li> </ul>

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitteet

Taulukossa 1. ilmennämme opinnäytetyön tavoitteita, miten pääsisimme tavoitteisiin sekä miten tavoitteiden toteutumista voisimme arvioida. Käyttämiämme konkreettisia tapoja lisätä lasten innostusta liikuntaan ovat harjoitteiden kokemisen mielekkyys, ohjaajan kannustava ja innostava asenne ja liikunnallisen esimerkin näyttäminen. Lasten innostumista arvioimme tilanteissa ilmenevien reaktioiden sekä viimeisen toimintakerran muisteluhetken kautta. Päiväkodin työntekijöiden innostusta pyrimme lisäämään blogin ja ohjausten avulla sekä näyttämällä luovuutta toiminnassa. Tätä arvioimme työntekijöiltä saadun kirjallisen ja suullisen palautteen avulla. Huoltajille luomme tiedotteen liikunnan merkityksestä, mutta aktiivinen innostaminen jää heidän osaltaan vähemmälle. Tämän vuoksi huoltajien innostaminen on rajattu opinnäytetyön ulkopuolelle. Toinen päätavoitteista on pienten lasten ohjatun toiminnan lisääminen. Siihen pyritään blogin rakentamisella ja valmiin blogin jakamisella varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Blogiin kohdistuneet muiden ihmisten reaktiot toimivat yhtenä arvioinnin keinona. Blogin katselukertojen avulla voimme arvioida todellista tilastoa blogin käytöstä. Viimeisenä suurena tavoitteena haluamme tuoda luovaa liikuntaa tutuksi varhaiskasvatuksessa. Tätä toteutamme blogin, oman ohjauksen ja blogin jakamisen avulla ja siitä saatu palaute auttaa arvioimaan tavoitteen onnistumisessa.

Opinnäytetyömme tavoitteet ovat hyvin suuripiirteisiä ja laajoja kokonaisuuksia toteutukseen täysin. Halusimme pureutua näihin teemoihin, koska ne ovat puhuttuja varhaiskasvatuksen kentällä, ja pohtia, miten niihin voisi vaikuttaa. Tämän takia ne ovat lähinnä meitä ohjavia tavoitteita, joita lähdemme suppiloimaan pienempää mittakaavaa, eli opinnäytetyötämme, kohti. Keino, jolla aiomme asettamiimme tavoitteita toteuttaa opinnäytetyön puitteissa, on tuottamamme blogi. Blogi on opinnäytetyön toiminnallisen osuuden päätuotos ja päämäärä. Sen tarkoitus on tiivistää pienten lasten ohjatun toiminnan sekä liikunnan ja luovien toimintojen käytön tavoitteet yhteen. Blogi harjoitteineen on valmiiksi suunniteltu paketti, jota tarjoamme varhaiskasvatuksessa hyödynnettäväksi.

Luottamuksellinen toiminta varhaiskasvatuksessa on yksi eettisistä periaatteista ja siihen sitoo kaikkia varhaiskasvatuksessa työskenteleviä vaitiolovelvollisuus. (Julkisten ja hyvinvointialojen liiton varhaiskasvatuksen ammattialaverkosto, 2015.) Jotta päiväkodin, työntekijöiden ja lasten anonymiteetti säilyisi, olemme häivyttäneet tunnistetiedot tekstissämme. Käytämme opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa myös lasten kuvaamista. Tällöin tulee erikseen huomioida kuvauslupien saaminen lasten huoltajilta. Kuvaaminen tulee suorittaa lasta kunnioittavasti, ja blogissa ei saa esiintyä lasten nimiä.

### 3 Pienten lasten innostaminen luovaan liikuntaan

Opinnäytetyön kannalta merkittävimmät teemat ovat liikunta, luovuus sekä innostaminen. Ihmisen liike itsessään on luovaa ja sen lähteenä on innostus. Liikkuminen herättelee luovuutta, joka lisää innostusta toteuttaa molempia. Oikealla innostamisella voidaan tukea lasten liikkumista, luovuutta sekä luovaa liikettä. Teemat ovat tiiviisti toisiinsa sidoksissa, joten niiden erottelu ei ole edes täysin mahdollista. Varhaiskasvatuksessa valitettavan usein on unohdettu tämä sidos, jolloin luovuus sekä luovat toiminnot pilkotaan erillisiksi kokonaisuuksiksi.

Pienten lasten liikunta on kokonaisvaltaista. Varhaiskasvatuksessa sitä ohjaa viralliset lasten liikuntasuosituksen. Erityisesti pienten lasten motorista kehitystä tukee tunto-, tasapaino-, lihas-, jänne-, näkö sekä kuuloaistien käyttö suhteessa ympäröivään maailmaan. Aistiärsykkeet myös edesauttavat oppimista. Jatkuva harjoittelu vahvistaa aivojen hermoratoja, joka mahdollistaa opittujen taitojen pysyvyyden. Samalla liikunta vaikuttaa edesauttavasti motoriikan

kehitykseen. Yksi luovan liikunnan laji on ilmaisuun pohjautuva tanssi, joka tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet non-verbaaliseen viestintään. Ilmaisullinen liikunta tavoittelee psykomotoristen, sosiaalis-emotionaalisten sekä kognitiivisten taitojen vahvistamista.

Luovuutta ei ole helppoa määritellä, koska siitä on jopa ristiriitaisia käsityksiä. Meidän lähestymisemme luovuuteen on leikillinen: luovuus ei ole vakavaa, vaan se tavoittaa jokaisen. Luovuuden inspiroiva prosessi tarvitsee toteutuakseen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön sallivuutta. Ohjaajalla on luovassa prosessissa suuri merkitys, ja hän voi omalta osaltaan tukea yksilön luovuutta. Lapset ovat luonnostaan luovia ja käyttävät luovia toimintoja kommunikointiin ja asioiden käsittelyyn. Luovat toiminnot hyödyntävät kaikkia aisteja, joiden virittyessä aistielämys edesauttaa oppimista. Luovuuden eri osa-alueet komppaavat toisiaan, esimerkiksi musiikki ja liikunta toimivat hyvin yhdessä. Materiaalien merkitys korostuu luovassa prosessissa, koska ne herättävät aisteja mahdollistaen tuntemusten variaatiot.

Innostamisessa pyritään saamaan kohderyhmä innostumaan. Tämä tukee ja jopa vaatii ohjaajan oman innostumisen. Kun puhutaan henkilökohtaisesta halusta toimia, on olennaista miettiä, mistä into on peräisin. Tätä intoa toimia kutsutaan motivaatioksi. Lasten luontainen motivaatio on vahvasti sisäänrakennettua ja sitä kutsutaan organistiseksi motivaatioksi, jonka määrittelemme tarkemmin alaluvussa innostaminen. Lapsen innostamista voi lisätä myös keuhujen ja palautteen muodoissa. Yhtälailla välineet ja ympäristö voivat toimia lasta liikkumaan innostavasti.

### 3.1 Liikunta osana lapsen arkea ja kehitystä

Varhaiskasvatuksessa tavoitellaan lasten innostamista liikkumaan ja tuntemaan liikunnan riemua. Liikunnan tulee kuulua luontevasti lapsen päivään, sillä säännöllisellä ja etenkin ohjautulla liikunnalla luodaan pohja lapsen oppimisen edellytyksille ja kehityksen mahdollistumiselle. Monipuolinen liikunta niin sisällä kuin ulkona, on osa varhaiskasvatuksen toimintaympäristöjä. Liikunnalliset elämäntavat ovat arvossa. Oppimisen ympäristöjä kehitetään tukemaan positiivisen minäkuvan ja oppimisen taitojen karttumista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31, 46.)

Suosittelun kolmen tunnin päivittäisen liikunnan saa vain 10-20 % alle kouluikäisistä lapsista. Liikkumisen sijaan nykylapset käyttävät aikaa elektroniikan parissa. Jo kolmevuotiaalta lapselta kuluu arkena tunti ja viikonloppuna puolitoista tuntia digilaitteiden käyttöön. Käytön määrä kasvaa lapsen kasvaessa. Televisio, pelikonsolit, tabletit ja tietokoneet houkuttelevat lasta passiiviseen paikoillaan oloon sisällä, mikä ei ole lapselle luontaista. Ilmiö on huolestuttava, sillä lasten pitkiä eli yli yhden tunnin paikallaan istumisia tulisi välttää. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13-14, 25.) Myös Sääkslahti (2015, 45) toteaa yli tunnin paikallaan olojen olevan liikaa 1-2- vuotiaalle lapselle, koska lapsen oma luontainen liikkuminen tukee normaalia luiden kasvua. Tämä liikkumattomuuden ilmiö on huolestuttavaa ja ajankohtaista, joten valitsimme liikunnan opinnäytetyömme yhdeksi merkittäväksi teemaksi. Tietotekniikan houkutukset ohjaavat lasta passiivisuuteen, ja siksi onkin tärkeää opettaa aktiivisia elämäntapoja jo pienestä pitäen.

Lapsen kaksi ensimmäistä vuotta ovat Piagetin mukaan sensomotorista vaihetta, jossa lapsi kehittyy erilaisten aistikokemusten sekä oman kehonliikkeen oivallusten kautta (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 32). Aistitoiminnoista lapsen motoriikan kehitykselle merkityksellisimpiä ovat tunto-, tasapaino-, lihas-jänne-, näkö sekä kuuloaistit. Sen sijaan maku- ja hajuaisteilla ei ole kovinkaan suurta vaikutusta liikekehitykseen. Lapsen kahden ensimmäisen ikävuoden aikana on tärkeää tarjota erilaisia mukavia aistiärsykyitä, jotka vahvistavat hermoston nopeaa kehittymistä. Alle vuoden ikäisille kosketuksella on suuri merkitys tuntoaistin aktivoimiseksi. Myös erituntuisten materiaalien hyödyntäminen sekä huomion keskittäminen lapsen kämmenalueeseen herättävät tuntoaistin kautta käden hienomotorisia taitoja. Vauva harjoittelee tasapainon kehittymistä liikuttaessaan itseään suhteessa maan vetovoimaan. Tätä voidaan tukea mahdollistamalla lapsen vapaa liikkuminen lattiatasossa, antamalla lapsen itse mukautua sylissä oloon sekä keinumalla. Sen sijaan vuoden ikäinen kävelemistä harjoitteleva lapsi tarvitsee kehonsa ulottuvuuksien hahmottamiseksi sekä tasapainon kehittymiseksi kaatumisista aiheutuvia tuntoaistimuksia. Erilaiset materiaalit kuten vesi, hiekka ja nurmikko tuntuvat lapsesta miellyttävältä sekä tarjoavat välttämättömiä aistillisia kokemuksia. (Sääkslahti 2015, 32-34.)

Merkittävimmät aistit ovat näkö, kuulo, tunto, maku, haju ja kinesteettinen. Aistit ohjaavat lasta liikkumaan ympäristössä. (Sharma & Cockerill 2014, 78.) Koska myös ympäristö ottaa lapsen liikkeet huomioon, syntyy vastavuoroinen liikkeen tapahtumaketju. Uudet taidot vahvistuvat toistojen sekä kokemuksen avulla. Tasapainotaitojen kehittyminen on välttämätöntä, jotta lapsen on mahdollista oppia liikkumaan tilassa. Kiipeäminen, kävely, juoksu sekä hyppi-

minen ovat erilaisia liikkumistaitoja. Käsittelytaitojen harjoittaminen kehittää lapsen kokonaisvaltaista vartalon hallintaa sekä tiedonhankintaa. Näitä voivat olla esineisiin, välineisiin sekä telineisiin tutustuminen vierittämällä, pyörittämällä, työntämällä, vetämällä, heittämällä ja kiinniottamalla. Ensimmäisenä lapsi oppii käyttämään kehoaan samanaikaisesti molempia puolia käyttäen. Tällöin puhutaan symmetrisyydestä. Kehon tietoisuuden kehittyessä mukaan tulee lateraalisuus, jossa lapsi alkaa hahmottaa kehonsa epäsymmetristä liikkuvuutta sekä toispuolisuutta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 33-34.) Näistä syistä haluammekin ottaa käyttöön aistikokemuksia ja yhdistää niitä liikuntaan.

Taitojen harjoittamiseen voi lisätä myös aistillisuutta esimerkiksi näkö, kuulo tai tunto. On tärkeää kuitenkin muistaa keskittyä yhteen aistimukseen kerrallaan. Parhaimmillaan aistihoukutukset voivat auttaa lasta kiinnostumaan sekä keskittymään uusien taitojen opetteluun. On myös hyvä asettaa lapselle sopivissa määrin haasteita, jolloin toimitaan Vygotskin mukaisella lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä. 0-2-vuotiaan lapsen keskittymiskyky riittää vain muutamia minuutteja kerrallaan silloin, kun tämä itse on innostunut liikkumisesta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 34-35.) Tavoittelemme toteuttamaan lasten ohjauksista hauskoja liikunnallisia tuokioita, joiden kestossa huomioidaan pienten lasten keskittymiskyvyn rajallisuus. Koska aistit vaikuttavat positiivisesti lasten keskittymiskykyyn, tahdomme huomioida niiden hyödyn harjoitteita suunniteltaessa.

Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle on kiistaton, sillä lapsi oppii hahmottamaan itseään ja ympäröivää maailmaa sen kautta. Kehittyvän sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta vahvistuu myös lapsen emotionaalinen säätelykyky. Samalla liikuntataitojen hallinta tukee aivojen valmiutta oppia uutta tietoa ja taitoa. Kaikkea liikuntataitojen oppimista ei näy ulospäin, vaan oppiminen on osaksi sisäisesti tapahtuvaa. Lukuisten toistojen kautta muodostuu kapasiteetti liikkeiden tuottamiseen myös myöhemmin. Aivoissa syntyvät hermoyhteydet takaavat oppitusten taitojen pysyvyyden: harjoitteluiden tauoista huolimatta, ei oppimista tarvitse aloittaa alusta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 163, 464-465.) Perustelemme tämän takia toiston tärkeyttä lapsen oppimisessa ja tekemisen mielekkyydessä. Pyrimme luomaan harjoitteista sellaisia, että niissä toistuu samankaltaisia elementtejä.

Lapsen motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jossa lapsen liikuntataitojen kehittymiseen vaikuttavat ympäristö ja perimä. Motoriseen kehittymiseen vaikuttavat myös lapsen elintavat, kuten uni, ravinto ja terveys. Lapsen kasvaessa vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu, kun

lapsi ottaa kontaktia fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tällöin mahdollistuu uusien taitojen oppiminen. Esimerkiksi lapsen tilassa liikkuminen ja tutkiminen tarjoavat uudenlaisia haasteita, joihin lapsi vastaa. Lapsi, jolla ei ole erityistarpeita, oppii virikkeitä tarjoavassa ympäristössä motorisia taitoja niin sanotun normaalin viitekehysten tahdissa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 173-174.) Vuorovaikutustaitoihin liittyy olennaisesti itseilmaisu, jota korostamme opinnäytetyössämme. Myös varhaiskasvatussuunnitelmassa tavoitellaan lasten musiikillisen, kuvallisen, sanallisen sekä kehollisen ilmaisun vahvistamista, eri ilmaisumuotoja yhdistelemällä. Moniaistisuus sekä monipuoliset työskentelytavat tutustuttavat lasta laaja-alaiseen ilmaisuun, joka puolestaan mahdollistaa lapselle ominaisen tavan ymmärtää ja kokea maailmaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 41-42.) Liikunnalliseksi ilmaisukeinoksi nostamme tanssin, koska sitä voi tehdä jokainen ja se on ennestään tuttua. Tanssi yhdistää myös liikunnan ja luovuuden, mutta palaamme tähän myöhemmin tässä luvussa. Ylösen (2008) mukaan eleet ja liikkeet ovat ensimmäinen opittu kommunikoinnin ja itseilmaisun keino. Minäkuvan hahmottamiseen, tunteiden ilmaisemiseen sekä omien rajojen hahmottamiseen liikkuminen ja tanssiminen ovat tehokkaita menetelmiä. (Ylösen 2008, 7-8.)

Tanssi on laji, jota jokainen voi harjoittaa iästä, kunnosta tai statuksesta riippumatta. Tanssiksi voidaan kutsua mitä tahansa liikettä, johon tanssija yhdistää oman kokemuksensa siitä hetkestä. Kokemukseen kuuluu muun muassa aistimukset, liikkeen tuntu sekä senhetkiset emootiot. Jokaisella tanssijalla on oma yksilöllinen tapansa tuottaa ja ilmaista liikettä. Tanssijan kehityskaari on jatkuvaa itsetutkistelua, jossa oivallukset ohjaavat kehitystä omaan persoonalliseen tanssi-ilmaisuun. Usein tanssiksi ajatellaan liikepuhtautta ja ryhmän yhdenaikaisuutta, kun todellisuudessa omat kokemukset ja ilmaisu ovat tanssia aidoimmillaan. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 276-277.) Emme ole keskittyneet harjoitteissa tanssin opettamiseen lajina, mutta haluamme tuoda sen tarjoamien mahdollisuuksien kautta ilmaisullista liikuntaa. Tällöin kaikkein tärkein löytyy lasten sisältä ja me pyrimme tukemaan lasten omia keinoja ilmaista itseään kehon kautta.



Kuten kuviosta 1 käy ilmi, tanssissa voidaan ajatella olevan erilaisia liikkeen kannalta huomioitavia liiketekijöitä. Liikkumiseen voi käyttää kehon eri osia, kuten päätä ja käsiä. Seuraavaksi keskitytään itse mekaaniseen liikerataan, joita voi olla käden ojennus tai tilassa laukkaaminen. Tilassa huomioidaan liikkeen sijainti, esimerkiksi huoneen tasoerot sekä miten huoneen tilaa käytetään. Erilaiset tyyliä, muun muassa raskas ja kevyt, ovat tapoja liikkua tilassa. Viimeisenä voidaan havaita liikkeen ajallinen kesto rytmiiän ja aksenttien kautta. Näitä tanssin liiketekijöitä muuntelemalla voidaan luoda hyvin erilaisia liikevariaatioita. Samaa kaaviota voidaan hyödyntää minkä tahansa liikuntamuodon tukena.



Kuvio 1: Tanssin liiketekijät (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 288.)

Ilmaisuksessa tanssissa keskitytään enemmän liikekieleen kuin tiettyyn tanssimuotoon tai -tyyliin. Tanssi-ilmaisussa leikitellään mielikuvituksen, luovuuden, tunteiden, kehotietoisuuden sekä ajattelun kanssa. Tällöin ohjaaja osallistaa ryhmää tuomaan omia kokemuksiaan ja ideoitaan asetetuissa raameissa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 282.) Lapset ovatkin to-

dellisiä tanssin taitureita, koska he keskittyvät omaan riemuun ja ilmaisuun aidosti miettimättä, mitä muut heistä ajattelevat. Ensisijaisen tärkeää opinnäytetyössämme on keskittyä riemun löytämiseen liikkeessä ja liikkumisessa. Luovan tanssin elementeillä mahdollistuu lapsille yksilölliset ilmaisun kokemukset, joiden vahvistaminen tukee liikuntamotivaatiota. Ohjeistuksissa keskitytään keholliseen ilmaisuun pitkien, sanallisten ohjeistusten sijaan. Lisäksi yhteistyöryhmässämme verbaalinen kommunikaatio on osalla vasta kehittymässä, ja joillakin lapsilla voi olla haasteellista keskittyä ja ymmärtää ohjeistusta.

Ilmaisuliikunnassa, kuten liikunnassa yleensäkin, on aina osoitettuja tavoitteita. Ilmaisuliikunta ja luova liikunta ovat eri asioita, mutta tässä opinnäytetyössä puhumme kaikesta limitäin. Tavoitteet voidaan luokitella psykomotorisiin, sosiaalis-emotionaalisiin sekä kognitiivisiin. Psykomotoriikan alueella tavoitellaan koordinaatiokyvyn, liike-aistin ja motoristen taitojen vahvistumista. Sen sijaan sosiaalis-emotionaalisiin tavoitteisiin kuuluu itsetunnon vahvistaminen, muiden olemisen ja tekemisen arvostus sekä rohkeus vuorovaikuttaa myös fyysisesti. Kognitiiviset tavoitteet puolestaan pitävät sisällään teoriaa liikkeen hahmottamisesta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 287.) Näistä tavoitteista meille olennaisimpia ovat sosiaalis-emotionaaliset tavoitteet, koska haluamme tukea mielekkään pohjan muodostumista lapsen terveelle itsetunnolle suhteessa liikuntaan. Näemme, että sitä kautta uskalletaan tuoda luovuutta esiin ja toisaalta se tukee lapsen liikuntamotivaatiota. Psykomotoristen taitojen kehittäminen on harjoitteiden taustalla, mutta ei päätavoitteena.

### 3.2 Luovuuden moninaisuus

Ihmisillä on tapana määritellä luovuutta eri tavoin. Tuomme erilaisia näkökulmia luovuudesta havainnollistaaksemme sen monet kasvot. Tätä kautta avaamme opinnäytetyössämme käytetävän luovuuden määritelmää. Lonka (2015) käsittelee luovuuden tarkoittavan oman alan asiantuntijuutta. Luovuus vaatisikin perusteellista pohjatietoa ja omakohtaisia kokemuksia pystyäkseen soveltamaan niitä omiin luoviin prosesseihin. (Lonka 2015, 194-195.) Vanhanaikaisesti ajateltuna luovuus olisi vain harvojen ominaisuus. Tämän mukaan luovuutta esiintyy eri osa-alueella, esimerkiksi teknologian kehittämisessä, taiteen ammattilaisten työssä sekä ongelmanratkaisussa ja uusien innovaatioiden syntymisessä. Todellisuudessa luovuus on iästä riippumatta kaikilla ihmisillä oleva ominaisuus, jota voidaan kehittää ja ylläpitää harjoittamalla. Jokaisen luovuus voi ilmetä eri tavalla ja olla omanlaisensa. (Vehkalahti & Urho 2013, 21-22.)

Toisen näkökulman mukaan luovuus on ihmisen tapa leikkiä: se tuo jännitystä sekä hyvää oloa ja siinä pystyy näkemään ihmisen koko persoonan. Leikki ei ole ainoastaan vain lapsille, vaikka aikuisten leikkiä kutsutaan usein toiminnaksi, pelaamiseksi, luovuudeksi tai aktiviteetiksi leikin sijaan. Leikin luova hyödyntäminen opetus- ja kasvatustilanteissa voi tehostaa oppimista. Samalla on mahdollista konkretisoida ilmiöitä kuten tunteita tai kiusaamista. Taiteen näkökulmasta leikinomaisuus on oleellinen osa taideprosessin onnistumista. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 11-12.)

Luovuus ei ole täysin mustavalkoista, vaan jokainen voi kokea luovuuden eri tavalla. Tämä voi tuoda moniulotteisuutta luovaan prosessiin. (Lonka 2015, 203.) Luovaprosessi synnyttää luovaa toimintaa, jota ovat tässä opinnäytetyössä esimerkiksi musiikki, liikunta, tanssi ja kuvataide. Airaksinen ym. (2015) toteavat, että luovat toiminnot mahdollistavat itsetutkiskelun ja omien kokemusten esille tuomisen. Luova prosessi synnyttää aina jotain uutta. Turvallinen ja kunnioittava ilmapiiri, aika sekä tila sallivat luovuuden vapaan ilmaisun. Välillä kohdataan epäonnistumisia kun harjoitetaan luovia toimintoja. Siitä saattaa aiheutua epävarmuutta. Virheiden hyväksyminen ja lupa epäonnistua vievät kuitenkin luovuutta rikkaammalle tielle, jolloin onnistumiset tuntuvat erityisen merkittäville. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 10.) Ohjaajina aiomme kiinnittää huomiota luovuudelle edullisen ilmapiirin luomiseen. Koska kaikki harjoitteet ovat luovia prosesseja, siellä koetaan niin onnistumisia kuin epäonnistumisia. Sallivaksi luotu ilmapiiri mahdollistaa luovan prosessin etenemisen tilanteista huolimatta.

Kuten jo edellä on todettu, luova toiminta on luonteeltaan leikinomaista ja tilanteessa elävää. Tällöin järkeilyn ja älyllisyyden merkitys jää vähälle. Ohjaajan ollessa kannustavasti ja leikkisästi toiminnan tilanteissa mukana, sekä painottamalla yksilöllistä prosessin kulkua, tunnelma kevenee. Tällöin vähenee osallistuvien pelko epäonnistua. Prosessilähtöisessä näkökulmassa tuotos ei voi mennä pieleen, jolloin lopputulos pitäisikin jättää arvostelematta. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 20-21.) Tekeminen korostuu vahvasti harjoitteissamme, jolloin kokemukselliset tavoitteet täyttyvät jo ennen mahdollista lopputulosta. Annamme lapsille kannustusta toiminnasta, emmekä lopputuloksesta. Kun kiinnitämme enemmän huomiota siihen, mitä prosessin aikana tapahtuu, lapsellekin konkretisoi- tuu kokemusten olevan tuloksia tärkeämpiä.

Varhaiskasvatuksen suunnitelmallisessa toiminnassa keskiössä on kokonaisvaltaisuus. Erilaiset tavat työskennellä, kuten liikkuminen, taidekokemukset sekä ilmaisu ovat väline oppimiselle

ja ovat myös oppimisen kohteena. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 36, 38.) Luovuutta voi kehittää erilaisin keinoin. Lapselle olisikin tarjottava monipuolisesti luovaa tekemistä esimerkiksi käsien ja aistien käyttöä, muiden kanssa leikkimistä sekä satuilua. Lasta motivoi luovuuteen oman osallisuuden toteutuminen ja itsensä omanlainen toteuttaminen. Suorittaminen ja ennaltamääritellyt muotit sen sijaan estävät luovuuden esiin tulemisen. (Vehkalahti & Urho 2013, 22-23.) Luovia harjoitteita tehdessä koko prosessi alusta loppuun on lapselle tärkeä kokemus. Siinä painottuu se, miltä tekeminen tuntuu lapsesta. Lasta ohjaa tekemään myös oma motivaatio. (Hujala & Turja 2012, 113.) Määrittelemme motivaatiota tarkemmin innostamisen yhteydessä seuraavassa alaotsikossa.

Lapsi itsessään on luonnollisesti luova. Koska pieneltä lapselta puuttuvat ennakkokäsitykset maailmasta ja esineiden toimintatavoista, ne eivät ole jarruna lapsen luovuudelle. Tämän vuoksi lapsille ei erikseen tarvitse opettaa luovuuden tilaa, vaan ennemmin lapsi voi näyttää aikuiselle erilaisia tapoja käyttää luovuutta. (Hujala & Turja 2012, 110-111.) Lapsen luovuus ilmenee toiminnallisina tekoina, joihin aistit häntä ohjaavat. Aikuisia, jotka ovat suunnitelleet tarkan ohjelman, lapsen tarve kokeilla itse omalla tavalla voi turhauttaa. Aistien kautta eläminen on kuitenkin lapsille ominaista, ja niiden kokonaisvaltainen käyttö on oppimista tehostavaa. (Lindon 2012, 121, 125-126.) Lapset nauttivat myös yhdessä tekemisestä. On tyypillistä, että lapset kopioivat toistensa tekemisiä ja tuotoksia. Tämä vertaisvaikutukseksi kutsuttu ilmiö on yleistä ja voi olla joissakin tapauksissa taitojen kehittymisen kannalta hedelmällisempää, kuin yksilön oma suoritus. (Hujala & Turja 2012, 115.)

Lapsi käyttää luovaa itseilmaisua kommunikoimiseen sekä käsitelläkseen omia ajatuksiaan. Luova itseilmaisuus on lapsen tapa kertoa ja näyttää omaa koettua maailmaa sekä tunteitaan. Tämä on lapselle turvallinen keino työstää haasteellisiakin asioita, joilla ympäristö häntä kuormittaa. Toisaalta luovuuden kautta lapsella on mahdollisuus ilmaista itseään non-verbaalisiin keinoin. (Hujala & Turja 2012, 112.) Alle kolmevuotiailla, joita tulemme opinnäytetyöprojektissämme ohjaamaan, ei ole vielä täysin kehittyneet verbaliset vuorovaikutustaidot. Tämä on myös yksi peruste hyödyntää luovia toimintoja ikäryhmän kanssa.

Aistielämykset herättävät voimakkaita reaktioita, jolloin lapsi oppii ympäröivästä maailmasta. Jos aivot eivät ole tottuneet käsittelemään eri aisteilta saatuja tietoja, voivat oppimisen ja kehityksen edellytykset vaikeutua. Kaikilla ihmisillä on omat aistivahvuudet oppimisen tukena, esimerkiksi audiovisuaalinen oppiminen hyödyntää kuulo ja näköaistikanavia. Monipuoli-

set aistiärsykkeet mahdollistavat jokaiselle oman oppimistavan löytämisen. Näistä syistä lapsen tulisi saada käyttää monipuolisesti aistejaan. (Saarinen 2014, 15.) Vehkalahden (2006, 32) mukaan kokemuksellisuuteen kuuluu aistien kokonaisvaltainen käyttö ympäristön ja itsensä hahmottamiseksi. Aistien kautta tutkaillaan asioita, omien rajojen löytämistä ja minäkuvaa peilaten muihin. Tällainen itsetuntemus ja kyky elää hetkessä aistit avoinna voidaan mahdollisesti yhdistää lahjakkuuteen. Lahjakkuus onkin jokaisen saavutettavissa, jos ei salli itsensä tai muiden olla rajoittamassa.

Eri taidemuotojen hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa lisää lapsen itseilmaisua, tietämystä ja taitoa käyttää luovia menetelmiä. Esimerkiksi musiikkia ei ole tarkasti sidottu vain omaksi alueekseen, vaan sen elementtejä voi hyödyntää kaikissa luovissa menetelmissä. Yhden luovan menetelmän käyttö tukee myös toisen luovan toiminnon opettelua ja sitä kautta taitoja. Esimerkiksi liikeilmaisu rikastuttaa lapsen musiikillista ilmaisua. Musiikin aistiminen, tunteminen ja ilmaiseminen tarjoavat lapselle kokonaisvaltaista kokemusmaailmaa muun muassa kauuneuden, harmonian, melodian, tyylin, rytmin, jännityksen ja ilon sekä niiden vastakohtien kautta. Toisaalta musiikki voi hahmottaa intuition ja mielikuvituksen avulla tavanomaisten musiikin kokemisten lisäksi. (Hujala & Turja 2012, 122-123.) Lähteessä on puhuttu taidelähtöisistä menetelmistä, mutta opinnäytetyössämme määrittelemme taidelähtöisen menetelmän tarkoittavan luovaa toimintaa tai menetelmää. Tämän takia olemme ottaneet oikeudeksemme muuttaa lähteessä käytetyn käsitteen nimen.

Musiikki saa koko kehon liikkumaan, jolloin keho, mieli ja tunteet ohjaavat tekemistä. Liikunnan ja musiikin yhteisellä vaikutuksella voidaan kehittää koordinaatiokykyä, kehontuntemusta, kuuntelua ja keskittymiskykyä, itsetuntoa sekä ilmaisullisuutta. Yhdistävä tekijä, joka tekee liikunnan näkyväksi ja musiikin kuuluvaksi, on rytmi. Rytmi ohjaa musiikkiliikunnassa tekemistä, ja antaa liikkeille keston. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 299-300.) Musiikki mahdollistaa lapselle ongelmanratkaisukykyjen, luovuuden sekä vuorovaikutustaitojen kehityksen. Erityisen hyviä ovat kokeiluun perustuvat musiikkiharjoitteet, joissa lapsi pääsee tutkimaan äänen tuottamista ja aistimista. (Hujala & Turja 2012, 132.)

Edellytyksenä luoville toiminnoille ja leikille ovat materiaalit. Monipuolisten materiaalien avulla mielikuvituksella on mahdollisuus päästä valloilleen, jos käyttötarkoitusta ei ole tarkkaan rajattu. Esimerkiksi kierrätys- ja luonnosta löytyville materiaaleille voi keksiä helpommin uusia käyttötarkoituksia, kun taas lelut voivat olla funktioidensa vankeja. Olennaista on myös materiaalien laatu. Laadukkaita materiaaleja käyttämällä työn jäljestä tulee helpommin

tydyttävää, eikä tekemisestä jää turhautunut ja negatiivinen olo. Samalla taidekokemus muuttuu paljon miellyttävämmäksi ja voimakkaammaksi. (Hujala & Turja 2012, 114.) Toisaalta samaa ajattelutapaa voidaan soveltaa myös esimerkiksi liikunnan ja musiikin välineisiin: tyhjällä kumipallolla ei ole mahdollista potkia yhtä tarkasti, kuin oikealla jalkapallolla, ja epävireessä soivaa soitinta ei ole mielekästä soittaa tai kuunnella. Haluamme käyttää edullisia kierrätysmateriaaleja, mutta varmistaen silti materiaalien miellyttävyyden.

### 3.3 Innostamisen syntyyn vaikuttavat tekijät

Opinnäytetyömme kannalta innostaminen on tärkeä aihe. Kuten jo aiemmin Liikunta-luvussa käy ilmi, lasten motiivi liikkua on aiempaa vähäisempi eli lapset ovat passiivisempia kuin ennen. Jotta lasten liikuntamotivaatiota saataisiin lisättyä, näemme suurimpana vaikuttajana olevan aikuisen roolin innostajana. Toivomme, että aikuisen innostuneisuus siirtyisi myös lapsiin. Omassa toiminnassamme opinnäytetyön puitteissa innostaminen on asia, jota haluamme tuoda esille omissa ohjauksissamme. Tarkoituksena on myös luoda blogista ja siihen kehiteltävistä harjoitteista niin aikuisia kuin lapsia kannustava.

Innostaminen ja innostuminen eroavat käsitteinä toisistaan siten, että joku voi innostaa omalla käyttäytymisellään toista innostumaan. Esimerkiksi ohjaaja innostaa yksilöä tai ryhmää innostumaan. Innostaminen tuo tunteita pintaan ja avartaa tietoisuutta ja maailmankatso-  
musta. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 14.) Innostus on enemmän ulospäin näkyvä asenne kuin tietoinen valinta toimia. Tämän vuoksi ohjaajan läsnäoleva ja aito käytös on tärkeämpää kuin mahtipontinen teeskentely. Innostamisen näkökulmasta on hyvä kiinnittää myös huomiota toiminnan esittämistavan kiinnostavuuteen. (Vehkalahti 2006, 70.) Varhaiskasvatuksessa lapsia voi innostaa kun toiminta on mielenkiintoista, tavoitteellista ja sopivasti haastavaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20).

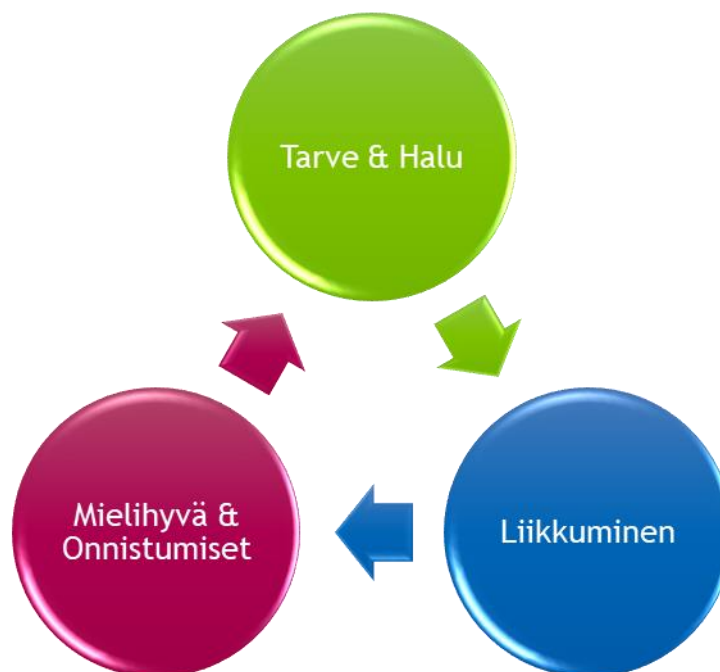
Ohjaajan oma innostuminen saa ohjattavat innostumaan, mikä puolestaan innostaa myös ohjaajaa. Tällöin innostuksesta tulee itseään ruokkiva kehä. (Vehkalahti 2007, 105.) Myös ohjaajan aikaisemmillä kokemuksilla on nostattava vaikutus ohjattavien intoon. Kun ohjaaja on varma ja perehtynyt aiheeseen, pystyy hän ammentaa kokemastaan ja jakamaan osaamistaan. Osallistujat voi saada innostumaan melkein mistä tahansa, jos ohjaaja osaa esittää toiminnan mielenkiintoisesti. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen

2015, 21.) Ohjaajan etukäteisvalmistelut luovatkin siis varman ja asiantuntevan asenteen tekemiseen. Siksi aiomme pitää huolta riittävästä alustuksesta. Tällöin lapsellekin välittyy, että toimintaa on mielekästä tehdä.

Seuraavaksi perustelemme motivaatiota osana innostamista. Käyttäytymisessämme motivaatio ilmenee sisäisenä kipinästä sekä tavoitteellisuutena. Sisäinen kipinä luo intoa tehdä ja tavoitteellisuus ohjaa tekemään kohti päämäärää. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 145.) Lapsi on helppo innostaa mukaan yhteiseen tekemiseen, koska sisäinen sosiaalinen motiivi ohjaa kontaktiin ympäristön ja toisten ihmisten kanssa. Ohjaajan tulee tämä tiedostaa toiminnassaan, jotta jokainen lapsi saa mahdollisuuden olla turvallisesti osa ryhmää. Olemalla luotettava aikuinen sekä varmistamalla tasa-arvoisen, yhdenvertaisen sekä sosiaalisesti turvallisen ilmapiirin, luodaan puitteet lapsen tukemiselle. (Sääkslahti 2015, 110.)

Lapsen suuri liikuntamotivaatio johtaa todennäköisemmin liikunnallisuuden käyttämiseen tilanteista riippumatta. Kun lapselle luodaan innostavia liikuntatilanteita ja hän saa onnistumisen kokemuksia, voidaan parantaa ja tukea lapsen minäkuvaa liikkujana. Parhaimmillaan ohjaaja saa heräteltyä lapsesta lähtöisin olevaa positiivista liikuntamotivaatiota. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 146.) Tämän teorian pohjalta olemme luoneet opinnäytetyöllemme sitaatin: ”Kun pienenä lapselle istutetaan ajatuksen siemen liikunnan riemusta, mahdollistuu sen tuleminen mielekkääksi osaksi arkea myös myöhemmin.” Mielestämme tärkeää onkin suunnata huomiota rutiininomaisiin liikuntatapoihin jo pienille lapsille.

Lapsi on liikkumisen asiantuntija, mutta häntä ohjaa aikuisen kiellot ja luvat, kannustaminen sekä annettu aika. Lapselle liikkuminen näyttää eri tavalla kuin aikuiselle: lopputuleman sijaan toiminta itsessään on tärkeämpää. Toimintaa ohjaa lapsen halu ja tarve edetä sekä kasvaa itsenäiseksi toimijaksi. Liikkuminen puolestaan tuottaa mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia, jolloin lapsi jatkaa kehittymistään. Tällaista sisäänrakennetun innon syytä voidaan kutsua myös organistiseksi motiiviksi. Kun kokemukset liikkumisesta ovat mielekkäitä, motivaatio todennäköisemmin jatkuu myös myöhemmällä iällä. (Sääkslahti 2015, 110.) Organistisen motiivin voi ajatella itseään voimistavaksi kehäksi, kuten alla olevasta kehittelemästämme kuvioista 2 käy ilmi. Tarpeesta ja halusta lapsi liikkuu. Liikkumisesta lapsi kokee mielihyvää ja onnistumista, joka puolestaan lisää luontaista tarvetta ja halua. Kehän jatkuva toistuminen tekee liikunnasta luonnollisen osan elämää.



Kuvio 2: Lasten organistinen motiivi

Kohderyhmämme alle kolmevuotiaat lapset eivät vielä osaa kaikkea, joten kokemustemme perusteella he tarvitsevat erityisen paljon kannustusta. Longan mukaan (2015, 201) lähikehityksen vyöhykkeellä olevat ihmiset tarvitsevat erityistä kannustusta ja tukea oppimiseen sekä luovan prosessin onnistumiseen. Toisaalta huono tai myrkyllinen ilmapiiri voi vaikeuttaa oppimista. Vehkalahti (2007) toteaaakin, että kehulla on suuri merkitys lapsen minäkäsitykseen ja identiteettiin. Parhaimmillaan kehu ei ole vain kohdistamatonta sanahelinää, vaan se osoitetaan suoraan lapselle. Esimerkiksi ilmaisun ”Hieno maalaus” sijaan voidaan sanoa ”Onnituitpa hyvin käyttämään sivellintä, kun se viimeksi oli sinulle haastavaa”. Tällöin painoarvo on lapsessa itsessään eikä vain teoissa tai lopputuloksessa. Käytännössä tulee kehua lapsen toiminnan kaarta, ja huomioida ponnistelut. Lapsen pienetkin onnistumiset tai onnistumisen osat alueet tarvitsevat kehua. (Vehkalahti 2007, 116-117.) Varhaiskasvatuksessa lapsia rohkaistaan pitkäjänteisyyteen sekä sietämään myös epäonnistumisia (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 22).

Kattava välineistö ja lelut innostavat lasta vaihteleviin liikkumistapoihin. Parhaimmillaan välineet lisäävät aktiivisuutta, vaikka lapsi liikkuu niistä huolimatta. Lasten kannalta hyödyllisintä on välineiden helppo tavoiteltavuus ja vapaa käytettävyys. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 25.) Viihtyisällä, siistillä ja toimintaan innostavalla tilalla on positiivinen vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen. Parhaimmillaan ympäristö saa olon tuntumaan



turvalliselta, kotoiselta ja rauhalliselta. Esteettömät ja funktionaaliset tilat tarjoavat parhaimmat edellytykset luovien menetelmien käyttöön. Viihtyisyyteen ei tarvitse käyttää paljoa rahaa, vaan kekseliällä hienosäädöillä tilojen potentiaalin voi tuoda esiin. (Airaksinen, Alavannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 19.) Yhteistyöpäiväkodiltamme tuli toive tilojen ja välineistön parantamiseen. Kuten jo totesimme aiemmin, emme keskity päätoimisesti ainoastaan tilaan. Aiomme kuitenkin huomioida toiveen siten, että joidenkin harjoitteiden kautta syntyy ideoita tilaan ja välineistöön.

Teoriassa käydyt pääteemat liikunta, luovuus ja innostaminen sulautuvat osittain yhteen. Samat aiheet, kuten aistit, omaehtoisuus ja ohjaajan merkitys nousevat esille kaikkien teemojen lähteistä. Tämän takia niitä oli välillä haastavaa erotella toisistaan, emmekä edes kokee neitä tarpeelliseksi. Aiheiden toistuminen osoittaa myös liikunnan, luovuuden ja innostamisen soljuvan yli käsitteiden rajojen. Olimme iloisia huomattessamme, että lähdemateriaali kaikin tavoin tuki omia ajatuksiamme näistä teemoista. Teemat ovat hyvin keskeisiä opinnäytetyömme kannalta, koska ne tiivistävät koko työmme.

#### 4 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tuotos on luovan liikunnan harjoitteita sisältävä blogi. Toiminnallinen osuus sisältää blogin lisäksi päiväkodissa toteutettua havainnointia ja ohjausta, mutta se on vain osa blogin harjoitteiden kehittämistä ja kokeilemistä käytännössä. Johdattavana näkökulmana on nimenomaan varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnattu blogi, joten rajaamme ohjaukset kuvauksen pois opinnäytetyöstämme. Päiväkodissa ohjatut harjoitteet löytyvät kuitenkin liitteinä 3-9. Sen sijaan avaamme tarkemmin päiväkodissa tekemiämme huomioita sekä blogin kehityskaaren vaiheita ja sisältöä.

Esittelemme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kronologisessa järjestyksessä. Kesäkuussa aloitettu suunnittelutyö loi pohjan harjoitteille sekä blogin luonteelle. Harjoitteet oli valittu valmiiksi, mutta tarpeen mukaan teimme käytännön muutoksia, kun olimme havainnoineet syksyn lapsiryhmää. Toiminnan ohjauksessa keskityimme huomioimaan harjoitteiden toimivuuden vaikuttavia tekijöitä. Tämän jälkeen alkoi konkreettisen blogin tekeminen, jota seurasi sen julkaisu.

#### 4.1 Alkuvalmistelut

Opinnäytetyömme blogin suunnittelutyö alkoi kesäkuun 14. päivä. Halusimme koota yhteen luovia toimintoja hyödyntäviä liikunnallisia harjoitteita pienille lapsille. Harjoitteet haluttiin tehdä sellaisiksi, että niitä voi ohjata eri-ikäisille ja -tasoisille lapsille samaan aikaan. Olenaisinta olisi, että harjoitteet ovat helposti jaettavassa ja käytettävässä muodossa. Perehdyimme blogien sekä verkkosivujen luomiseen ja niiden erilaisiin ominaisuuksiin. Päädyimme valitsemaan Wordpressin blogin, koska se oli maksuton, helppokäyttöinen ja näyttävä. Blogi valikoitui verkkosivujen sijaan siksi, että se on ominaisuuksiltaan yksinkertaisempi meille. Vaikka olimme käyttäneet Wordpressiä aiemmin, opinnäytetyöhön tarvitsimme huomattavasti enemmän taitoa käyttää muokkausominaisuuksia. Blogissa on myös sallitumpaa käyttää ja viitata muihinkin kuin vain omiin tuotoksiin rikkomatta tekijänoikeuksia. Valinnan jälkeen loimme blogille pohjan ja varmistimme näkyvyyden olevan yksityinen, jotta keskeneräinen blogi ei ole kenenkään nähtävillä. Koska tiesimme blogiin tulevan eettisesti otettuja kuvia lapsista ja koska blogi tuotetaan yhteistyössä työelämän kanssa, halusimme hyväksyttää kokonaisuuden ensin heillä. Blogi sai työnimeksi Liikuntaa luovasti. Loppukesän aikana ideoimme ja listasimme mahdollisia harjoitteita.

Harjoitteiden kehittäminen lähti liikkeelle omien aiempien tietotaitojen perusteella. Meidän vahvuksiamme ovat muun muassa kuvataide, musiikki ja ilmaisullisuus, joten näitä halusimme hyödyntää harjoitteissa. Meitä myös kiinnosti kokeilla, miten luovia menetelmiä voi sulauttaa yhteen liikunnan kanssa. Mielikuvituksemme ohjasi kehittämään harjoituksista toimivia kokonaisuuksia. Pidimme tärkeänä käyttää aisteja monipuolisesti, koska kuten teoriaosuudessa todetaan, aistien käyttö tehostaa ja tukee lapsen motorista oppimista sekä vuorovaikutuksen kehittymistä. Otimme harjoituksia, joissa lapsi pääsee fyysisesti tuntemaan eri materiaaleja ja samanaikaisesti kehittämään motorisia taitoja. Hyödynsimme myös äänen yhdistämistä liikkeeseen. Kehittelemillämme harjoitteilla tukisimme sitä, että lapsilla täytyisi päivittäisen liikuntasuosituksen tavoitteet. Liikuntasuosituksissa päivittäinen liikunta jakautuu erilaisiin kuormitusasteisiin kuten kevyeen, reippaaseen sekä erittäin vauhdikkaaseen liikuntaan. Halusimme luoda harjoitteita sopien kaikkiin kuormitusasteisiin, ja toteuttaa niitä monipuolisesti luovien toimintojen kautta.

Otimme selvää, tarvitsisimmeko erillisen kuvausluvan huoltajilta, vai riittääkö päiväkodin keräämä peruskuvauslupa. Tiedustelun jälkeen todettiin, ettei se ole riittävä, joten loimme

oman (liite 1). Samalla selvisi, että lapsilla ei ole oikeutta osallistua toimintaan ilman huoltajien lupaa. Sisällytimme lupalappuun tiedotteen toiminnastamme, sekä erillisen liitteen uusista lasten liikuntasuosituksista. Erilliset paperit nidottuna yhteen erottivat asiasisällöt toisistaan, mutta samalla pitivät ne tallessa. Kiinnitimme huomiota helposti lähestyttävyyteen ja esteettiseen ulkonäköön. Korostimme kirjoitusasun selkeyttä ja lukukokemuksen miellyttävyyttä. Tiedotteeseen laitoimme värikuvan meistä, sekä muusta tekstistä erotellun, täytettävän lupaosion. Halusimme painottaa eettistä näkyvyyttä, eli kerroimme avoimen tarkasti, mitä lupa pitää sisällään. Kysymyksiä varten laitoimme sähköpostiosoitteen näkyville. Halusimme tiedotteesta väritulostetun paperiversion sähköisen sijaan, sillä konkreettinen paperi on helppo täyttää ja fyysisesti muistuttamassa palautuksesta. Lisäksi tämänlainen viestintä on tuttu tapa kodin ja päiväkodin välillä.

Olimme sopineet toiminnallisen osuuden aloituksen lokakuun lopulle, jotta syksyllä aloittanut uusi ryhmä ehtisi tutustua päiväkodin arkeen. Olimme sopineet työelämän ohjaajan kanssa, että olemme kolme ensimmäistä päivää observoimassa heidän ryhmätoimintaansa ja pienten lasten kanssa työskentelyä. Samalla jakasimme luvat ja tiedotteet lasten lokeroihin, ja kiinnittäisimme ilmoitustaululle tiedotteen kaikkien nähtäville. Kysyimme, pääsisimmekö katsomaan ohjattua toimintaa. Liikuntatuokiot olivat meidän opinnäytetyömme kehittämisen kohde, joten pidimme tärkeänä päästä seuraamaan, miten pieniä lapsia ohjataan. Ensimmäisenä päivänä ei ollut ohjattua toimintaa, joten tarkkailu keskittyi arjen vuorovaikutustilanteisiin. Toisena päivänä pääsimme seuraamaan ohjattua toimintaa.

Huomasimme, että lapsilla oli kova tarve liikkua, ja puolapuut ja pallot olivat ahkerassa käytössä. Liikuntasuosituksissa todetaan, että lapset ovat oikeutettuja turvalliseen ja leikkimään innostavaan ympäristöön. Liiallinen lapsen rajoittaminen turvallisuuteen vedoten ei saa olla esteenä lasten leikille ja fyysisten rajojen kokeilemiselle. Lapsi löytää helposti luovia, kekseliäitä ja oivaltavia tapoja käyttää tilaa, mutta aikuiset saattavat käyttää valtaa päättääkseen, mikä on lopulta hyväksyttävää toimintaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23.) Monet lasten liikkumistilanteet saattoivat ulospäin näyttää hallitsemattomilta. Tilan välineistöä esimerkiksi pinnasänkyä, säilytyslaatikoita ja leluparkkihallia lapset käyttivät osana liikunnallisia leikkejä ja turvallisuussyistä leikit kiellettiin.

Huomasimme, että jotkut lapset selkeästi hakeutuvat liikunnan pariin, kun taas toiset eivät. Työntekijät kertoivat, että juuri aktiivisimpien lasten kotona harrastetaan ja liikutaan paljon.

Taitotasoissa, esimerkiksi kehon hallinnassa ja pallonkäsittelyssä, oli huomattavia eroja. Jaakkola ym. (2013) mukaan liikunta kehittää fysiologisesti lihaksia, jänteitä ja luita sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Tämä on suoraan verrattavissa lapsen monipuoliseen ja kestäväan suorituskykyyn. Motoristen perustaitojen, kuten kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet, omaksuminen on pohjana sille, että lapsi ylipäättään voi oppia hienomotorisia taitoja. Esimerkkinä hienomotorisista taidoista voidaan käyttää kynän käyttöä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 464-465.) Tästä syystä varhaiskasvatuksessa tulisi kannustaa eritasoisia lapsia liikkumaan. Tämä on myös peruste ohjatun liikunnan lisäämiselle nimenomaan pienille lapsille.

Tarkkailijan rooli oli haasteellista pitää yllä, koska työntekijät olivat kiinnostuneita meidän toiminnastamme ja ottivat meihin paljon kontaktia. Työntekijöille saattoi opiskelijälähtöinen observointi olla ennestään tuntematonta, joten painotimme havainnoinnin tärkeyttä ennen omia ohjauskertoja. Ensisijaista oli nähdä ammattilaisten vuorovaikutusta lasten kanssa. Ohjauksen havainnoinnin antina huomasimme suunnittelun ja valmistelun tärkeyden toiminnan sujuvuuden varmistamiseksi. Näin pienet lapset tarvitsevat erittäin selkeitä ja lyhyitä ohjeita yksi vaihe kerrallaan. Totesimme pienryhmiin jakamisen olevan lasten keskittymisen ja tilojen kannalta olennaista. Samaa toteaa myös Vehkalahti (2006, 70). Pieniä lapsia ohjattaessa tulee kiinnittää erityistä huomiota selkeään ja yksinkertaiseen ohjeistukseen. Kaikki eivät välttämättä kysy tarkennusta ohjeistukseen, jolloin ei ymmärretä toimia halutulla tavalla. Tämä aiheuttaa ryhmästä vetäytymistä, häiriköintiä sekä tunteen epäonnistumisesta.

Viimeisellä havainnointikerralla kokeilimme ohjata koko ryhmälle luovaa tanssia musiikin tahtiin ja kokeilla kehittelemäämme loppurentoutusta (liite 3). Koska lapsiryhmä oli syksyllä aloittanut, ei ryhmälle ollut vielä juurikaan pidetty ohjattua liikuntaa. Lapset olivat jännittyneitä, mistä huomasin toimintatavan olevan heille uutta. Loppurentoutuksessa melkein kaikki lapset jäivät istumaan, vaikka yritimme ohjata heitä makaamaan. Lasten halu tarkkailla uutta toimintaa meni verbaalisten ohjeistusten edelle. Ohjauksen jälkeen lapset jäivät istumaan odottaen, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämä osoitti, että heidän mielestään toiminta oli kivaa, ja he olisivat halunneet lisää. Työelämän ohjaaja kehui harjoitusten olevan innostavia, toimivia ja toteutukseltaan yksinkertaisia lisäten voivansa itse ohjata harjoitetta. Esittelimme toimintakertojen pääteemat ja kysyimme mielipidettä harjoituksista ja mahdollisista materiaaleista. Sovimme samalla ohjauskertojen aikataulut.

Havainnoinnin perusteella totesimme, että harjoitusten kesto, ohjeistus ja kiinnostavuus ovat hyvällä mallilla. Päätimme, ettei kaikkia harjoitteita suunnitella tässä vaiheessa täysin lopulliseen muotoonsa, vaan jätimme tilaa oivalluksille ohjausten lomaan. Myös Sääkslahti (2015, 102) toteaa, että ohjaajana on hyvä muistaa antaa tilaa lapsen luovuudelle ohjatussakin tekemisessä. Tällöin ohjaaja rakentaa raamit, joiden sisällä toimitaan, mutta tekemisen sisältö mukautuu lasten omille ajatuksille ja ideoille. Yhden harjoitteen jouduimme korvaamaan, koska materiaalia ei ollut päiväkodissa saatavilla. Yhdessä harjoitteessa maalaamme (liite 8), joten vaihdoimme harjoitteiden järjestyksiä niin, että maali ehtii kuivua kokonaan viikonloppun aikana. Maalausharjoituksessa muutimme myös ryhmäkokoja ja luovuimme ajatuksesta, että samassa tilassa ohjattaisiin myös toista toimintoa samanaikaisesti. Harjoitteiden valinnan selkiytyttyä myös materiaalien valinta lyötiin lukkoon. Käytimme paljon kierrätysmateriaalia, koska ne ovat ekologisempia, ja niiden saatavuus on hyvä useimmissa tapauksissa. Parissa harjoitteessa hyödynsimme päiväkodin omia materiaaleja, mutta suurimman osan materiaaleista hankimme itse.

#### 4.2 Harjoitteiden kokeileminen käytännössä

Ohjauspäiviä oli seitsemän. Jokaisena päivänä oli yksi harjoite, jota toteutettiin kolmelle eri pienryhmälle erillisessä huoneessa. Siten jokainen osallistuva lapsi sai kokea saman harjoitteen eikä heitä eriarvoistettu. Pienryhmät valittiin tilanteen mukaan, jolloin lapset valittiin määrän perusteella, ei taito- tai ikätason. Samalla saimme kokeiltua harjoitteita erilaisille ryhmäkoko-panoille, jolloin vaihtelu toi luotettavuutta harjoitteiden toimivuudelle. Yhden ryhmän toimintakerta oli kestoltaan noin 15 minuuttia. Kaikkiaan toimintavaiheen ohjauksia oli siis 21. Jaoimme ohjausvastuun pääohjaajaan ja sivuohjaajaan ja vaihdoimme rooleja jokaisen toimintakerran välissä. Pääohjaajan rooli oli ohjata ja viedä harjoitteita eteenpäin sekä toimia lapsia innostavasti. Sivuhjaaja sen sijaan otti kuvia, havainnoi ja avusti tarvittaessa harjoitteiden aikana. Tunnistamattomia kuvia blogia varten otettiin omalla puhelimella, minkä lisäksi otimme päiväkodin tabletilla päiväkotiin jääviä selkeitä kuvia lapsista. Jokaisen kerran jälkeen harjoituksissa otetut kuvat käytiin läpi ja kaikki tunnistettavat, heilahtaneet ja muuten käyttöön sopimattomat kuvat poistettiin saman tein. Alkukarsinnan jälkeen kuvia rajattiin ja paranneltiin värejä.

Opinnäytetyömme punainen lanka perustuu ammattilaisten keinoihin tukea lapsen omaa innostusta liikkuu, ja tehdä liikunnasta mielekäs osa elämää. Halusimme erityisesti panostaa lasten innostamiseen, jotta kokemus olisi täysivaltainen. Toisaalta, kun lapsen aktiivisuuden

osaa sytyttää, täytyy muistaa myös lapsen rauhoittaminen toiminnan päätteeksi. Tämän vuoksi käytimme jokaisella kerralla keinona tuttua loppurentoutusta (liite 3). Tämän lisäksi huomasimme innostamisen vaikuttavan suoraan lasten osallistumiseen. Saarinen (2014, 15) toteaaakin, että lapsen omakohtaisen innostumisen ja osallisuuden tunteen toteutuessa myös oppiminen tehostuu.

Lapsen kuuluessa osaksi päiväkodin yhteisöä, kehittyy lapsi myös kokonaisvaltaisesti persoonana. Tätä kasvuprosessia voidaan kutsua lapsen osallisuudeksi. (Hujala & Turja 2012, 122.) Parikka-Nihti ja Suomela (2014, 52) täydentävät lasten osallisuuden ilmentävän arkista toimintaa kuten mielipiteiden ja tiedon jakamista sekä päätösten tekemisen oppimista. Osallisuus rakentuu ihmiskäsityksen hahmottamisesta, lapsuuden kokemisesta sekä muiden kunnioittamisesta. Työskennellessämme osallistimme lapsia omien valintojen tekemiseen ja päättämään, miten he haluaisivat osallistua toimintaan. Esimerkiksi maalausharjoitteessa (liite 8) lapset saivat valita, millä värillä maalaavat ja tanssiharjoituksessa (liite 5) sai liikuttaa kehoaan haluamallaan tavalla. Lapsille annettiin mahdollisuus osallistua halutessaan tarkkailemalla tai olla kokonaan osallistumatta. Koska toimintamme perustui yksilölähtöisen liikkeen ja liikkumisen löytämiseen, pyrimme luomaan hyväksyvän ja kunnioittavan ilmapiirin. Tavoittelimme, että lapsi voisi saada positiivisen kokemuksen itsensä ja muiden hyväksymisestä yksilönä. Tällöin kehittyisi tapa toimia oikein suhteessa muihin. Samalla mahdollistuisi lapsen tulo osaksi yhteisöä ja lapsi voisi tulevaisuudessa ottaa muut kunnioittavan käytösmallin osaksi omaa ideologiaa.

Toimintakerroista nousi esille kehittämiskohtia, joihin kiinnitimme huomiota hioessamme blogin harjoitteita. Koska opinnäytetyömme pääpaino on blogin tuottamisessa ja toimintakerrat ovat ainoastaan apuväline harjoitteiden luomiseen, emme kuvaa yksityiskohtaisesti toimintakertojen sisältöä. Varsinaiset harjoitteet löytyvät liitteistä 3-9, joten emme erittele niitä tähän. Merkittävin, jokaisella kerralla toistunut huomiomme oli tekemisen selkeyden ja toistojen tärkeys lapsille. Lapselle on luontaista ja hauskaa toistaa juuri opittuja uusia perustaitoja, jolloin motoriikka kehittyy taitojen vahvistuessa (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 35). Yhteistyöpäiväkodin pienille lapsille toisto oli mielekästä, ja se mahdollisti hitaammin lämpenevien lasten osallistumisen. Hyvänä esimerkkinä oli kehittelemämme loppurentoutus (liite 3), joka toistettiin jokaisen toimintakerran päätteeksi. Ensimmäisillä kerroilla lapset ihmettelivät, mitä tapahtuu, joten rentoutus eteni lasten tarkkaillessa tilannetta. Viimeisiä toimintakertoja kohden lapset tiesivät odottaa rentoutusta, ja toimivat jo ennen ohjeistusta. Hymyjen kautta ilmeni lasten riemu ja jännittyneimmätkin lapset rentoutuivat. Tämä osoitti,

että rutiini luo toiminnalle turvallisuuden ja mielekkään lopetuksen. Rentoutus toimi tärkeänä siirtymänä toiminnastamme takaisin päiväkodin arkeen.

Havaitsimme toiminnan aikana erilaisten keinojen toimivan ohjauksessa. Lapselle on luonnollista käyttää symboliikkaa osana liikuntaa ja liikkumista, jolloin lapsen on mahdollista ilmaista itseään (Zimmer 2014, 75.) Huomasimme käytännössä Keho soittimena harjoitteessa (liite 6) mielikuvien käytön tukevan ohjeita. Esimerkiksi vatsan taputtelussa kokeillaan, onko vatsa täynnä aamupuuroa. Myös ohjaajan asenteella oli suuri merkitys lasten suhtautumiseen. Innostavalla ohjaamisella voi saada myös pienet ja yksinkertaiset harjoitteet tuntumaan riemukkaan hauskoille.

#### 4.3 Blogin lopullisen version kokoaminen ja julkaiseminen

Aloitimme blogin muokkaamisen valitsemalla fontit, kansikuvan sekä poistamalla ylimääräiset laatikot ja toiminnot. Nimesimme alustavan version valikon otsikoille. Kuten kuviosta 7 voi nähdä, otsikot olivat *Meistä*, *Miksi* ja *Harjoitteet*. *Meistä* oli etusivu, *Miksi* antoi pohjan koko blogin idealle ja *Harjoitteet* otsikon alla olivat blogi kokonaisuudessaan. Muokkasimme harjoitukset selkeiksi kokonaisuuksiksi, ja päätimme ohjeistusten rakenteen. Tällä tarkoitamme sitä, mihin kohtiin tulisi pisteluettelo ja välimerkit. Sen jälkeen aloimme siirtämään harjoitteita blogiin päivityksiksi. Ohjaamamme harjoitteet löytyvät liitteinä 3-9, ja harjoitteita voi tutkia tarkemmin blogisivultamme. Kuviosta 3 näkyy blogipäivityksien rakenteeseen kuuluvan harjoitteen otsikon, *Tarvitset*, *Mitä tehdään*, *Miksi* ja *Variaatioita*. Otsikko antoi suuntaa, mitä harjoitteessa tehdään, *Tarvitset* kohdassa käytiin läpi materiaalit ja *Mitä tehdään* oli harjoitteen ohjeistus. *Miksi* kohdassa perusteltiin harjoituksen käyttöä ja hyötyä, ja *Variaatioita* antoi ideoita käyttää harjoitusta eri tavoin. Kaikki tekstit kirjoitettiin mahdollisimman ytimekkäästi ja selkeästi.

**Artikkelikuva**

**Kategoria**

**Harjoitteen otsikko**

**Harjoitteen rakenteen osat**

**Kategoriavalikko**

**Harjoiteluettelo**

**Harjoitetta konkretisoivat kuvat**

**Artikkelin sisältö:**

**KEVYT LIIRUNTA**  
**Reiästä läpi**

Muokkaa

**Tarvitset**

- Lakana
- Sakset
- Narua
- Heitettäviä esineitä esim. hernepusseja, pehmoleluja
- Ripustuspaikka

**Mitä tehdään?**

Leikkaa lakanaan eri kokoisia ja muotoisia heitettävän esineen mentäviä reikiä. Ripusta lakana siten, että sen taakse jää tilaa. Lapset saavat oman taitotasensa mukaan pujottaa tai heittää esineitä lakanan reikien läpi.

**Miksi?**

- Esineenkäsittelytaidot leikin varjolla
- Heittämisen ja koordinaatiokyvyn harjoittelua

**Variaatioita**

- Lakana voidaan koristella lasten kanssa hauskaiksi esimerkiksi [hernepussimaalauksella](#)

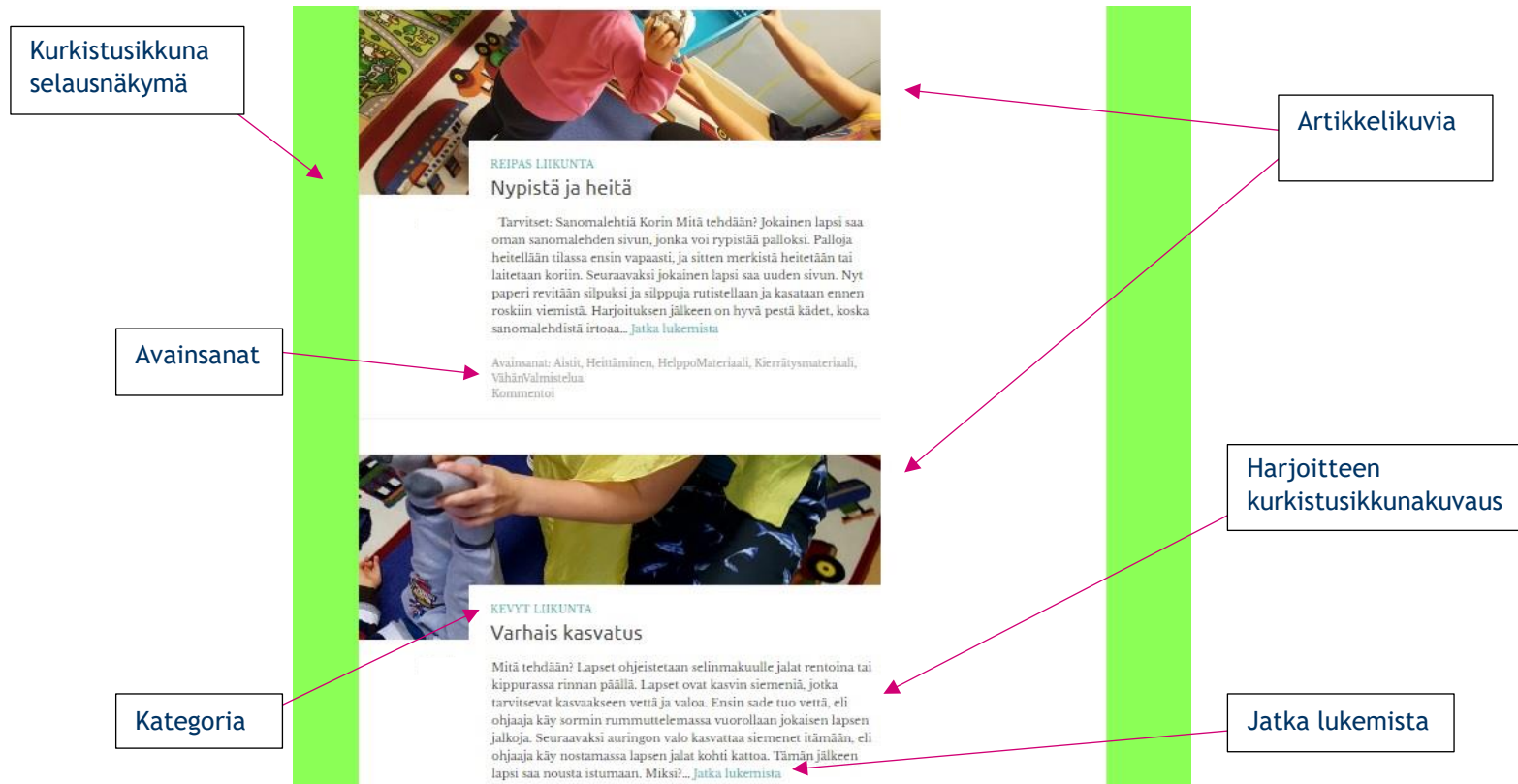
**Harjoiteluettelo:**

- Pienet tempui osana arkea
- Aisti "maa-meri-laiva"
- Huovutetui rytmimunat
- Reiästä läpi
- Mustekalan vaatteet
- Koirapallo
- Kuvat käskee
- Pahvilaatikokulkuneuvo
- Hernepussimaalaus
- Sheikkapallo eli kuulamaalaus
- Käsi-jalka kuvaan
- Kädet ja jalat ympäriinsä
- Muovipullokeilaus
- Soita ja seuraa
- Marjarnetsä
- Keho soitimena
- Äänijumppa
- Soittimen teko
- Tarinatanssi
- Nypistä ja heitä

Kuvio 3: Harjoite

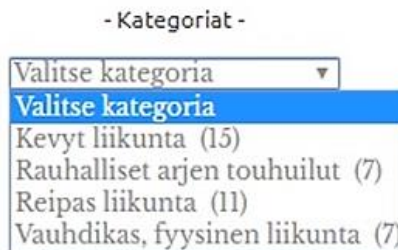
Kun ohjasimme harjoitteita päiväkodissa, lapsista otettiin tunnistamattomia kuvia, joissa lasten kasvoja tai muita erityispiirteitä ei näkynyt. Kuvat otettiin myös lapsia kunnioittavasti. Kaikista harjoitteista ei ollut kuvia, joten osaan harjoitteita lavastimme kuvituskuvia ja otimme kuvia materiaaleista. Asetimme kuvia artikkelikuviksi blogitekstin yläpuolelle (kuvio 3). Kuva antoi heti nopealla vilkaisulla esimerkin harjoituksesta. Artikkelikuva oli esillä myös blogi-ikkunaselailunäkymässä (kuvio 4). Lisäksi laitoimme harjoitteita konkretisoivia kuvia otsikon alle ennen leipätekstin alkua (kuvio 3).





Kuvio 4: Kurkistusikkuna selausnäkömää

Lisäsimme blogin käyttöä ja käyttäjän tarpeisiin sopivien harjoitteiden löytämistä helpottavia erilaisia toimintoja. Osa harjoitteista oli yhteydessä toisiinsa, jolloin niitä voisi halutessaan hyödyntää yhdessä. *Variatioita* osiossa upotimme linkin yhdistettyyn harjoitukseen, ja joihinkin laitettiin kuva tukemaan ideaa. Yhteen harjoitteeseen liitimme myös papunetin kuvapankin. Harjoitteet kategorisointiin harjoitteen kuormittavuuden mukaan *Rauhalliset arjen touhuilut*, *Kevyt liikunta*, *Reipas liikunta* ja *Vauhdikas liikunta* (ks. kuvio 5). Kategorisointi perustettiin uusimpiin lasten liikuntasuosituksiin, jossa kannustetaan lasta liikkumaan monipuolisesti näillä kuormittavuusasteilla. Kategorioiden lisäksi lisäsimme harjoitteisiin avainsanoja, jotka helpottavat harjoitteiden löytämistä. Avainsanoja ovat *Aistit*, *Arki*, *Heittäminen*, *HelppoMateriaali*, *InnostavaKoristelu*, *Kierrätysmateriaali*, *Kuvataide*, *Lopetus*, *Musiikki*, *Pukeminen*, *Rentoutus*, *Soitin*, *Symboliikka*, *Tanssi*, *Tarina*, *Tekniikka* sekä *VähänValmistelua* (kuvio 6). Ulkoasun rakenteen selkiyttämiseksi, blogiin laitettiin oikealle reunapalkki, johon kiinnitimme kategoriahau, kaikkien harjoitteiden otsikot sekä alimpana avainsanapilvi (kuvio 3). Harjoitteiden nopeampaa selausta helpottamaan



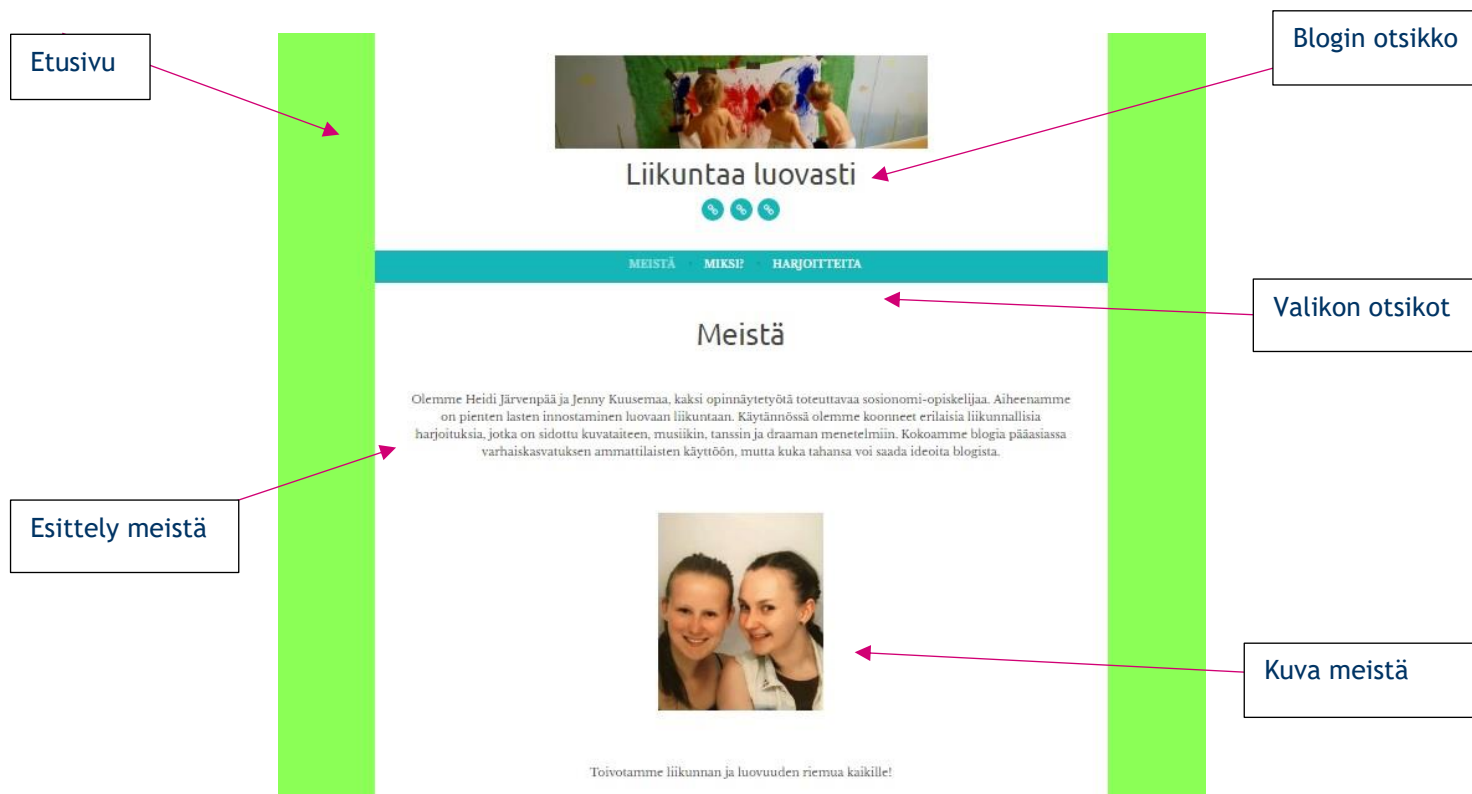
Kuvio 5: Kategoriat

loimme kurkistusikkunoita selausnäkömään. “Jatka lukemista” -tekstiä painamalla avautuu harjoitteen koko näkymä (kuvio 4).



Kuvio 6: Avainsanat

Kuten kuviossa 7 näkyy, *Meistä* otsikon alla ja etusivulla esitellään lyhyesti meidät tekijöinä, ja kerrotaan blogin olevan osa opinnäytetyötämme. Sivulle laitoimme meidän kasvokuvamme sekä yhteystiedot, jotta blogin luotettavuus lisääntyy sekä saamme kunnian blogin luomisesta. Kuvan alle lisäsimme viestin lukijalle: “Toivotamme liikunnan ja luovuuden riemua kaikille!”. Laitoimme tekstin, koska se toivottaa lukijan tervetulleeksi sivustolle, ja kannustaa käyttämään luovuutta ja liikuntaa yhdessä. Se myös kiteyttää blogin idean. *Miksi* -osion alkuun lisäsimme lausahduksen “Kun pienenä lapselle istutetaan ajatuksen siemen liikunnan riemusta, mahdollistuu sen tuleminen mielekkääksi osaksi arkea myös myöhemmin.” Keksimme lauseen opinnäytetyömme aiheanalyysivaiheessa, ja se toimi innoittajanamme läpi prosessin. Sen takia halusimme, että se on esillä blogissamme. Seuraavana leipätekstissä avattiin teoriaa, joka tiivistettiin uusimmista lasten liikuntasuosituksista. Sen jälkeen listasimme arkisia vinkkejä, kuinka voidaan tukea lasten liikkumista. Loppuun laitoimme linkin lasten liikuntasuositukseen, jos joku kiinnostuisi virallisesta versiosta. Blogi löytyy osoitteesta [www.liikuntaaluovasti.wordpress.com](http://www.liikuntaaluovasti.wordpress.com).



Kuvio 7: Blogin etusivu

## 5 Opinnäytetyön vaiheiden arviointi

Opinnäytetyömme kannalta mahdollisimman monitahoinen palaute antoi todenmukaisemman arvioinnin. Otimme näkökulmiksi mukaan työelämän antaman arvioinnin, sosiaalialan ammattilaisten vertaispalautteen sekä oman arviomme. Kahdessa ensimmäisessä osiossa on käsittely teemoja, jotka ovat palautteenantosuunnitelma, palautteenantotilanteet sekä niistä saadut palautteet. Tällainen erittely antaa kiinnekohtia syvempään käsittelyyn pohdintaosiossa. Viimeinen osio perustuu kaikkien projektin vaiheiden arviointiin.

Työelämän palaute saatiin sekä lapsilta että työntekijöiltä. Lapsilta saatu palaute oli välitöntä ja ilmeni reaktioiden sekä osallistumisen kautta. Järjestimme lapsille palautteenantotilaisuuden, jossa he pääsivät keskustelemaan toiminnasta heistä ottamiemme kuvien kanssa. Työntekijöille olimme suunnitelleet jäsennellymmän palautteenannon, mutta suunnitelmien toteutuksessa ilmeni haasteita. Työntekijöiden palaute koski ensin harjoitteita ja myöhemmin valmista blogia.

Vertaispalautteen antajina olivat sosiaalialan sekä varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Heidän arvionsa kohdistui nimenomaan julkaistuihin blogiin, jota jaoimme sosiaalisen median kautta. Pohdimme myös tämänlaisen tiedottamisen eri puolia ja siitä saatua palautetta. Olosuhteista johtuen pyysimme vielä jälkeempään yhteistyöpäiväkodilta lisää palautetta blogista. Saamamme lastentarhanopettajan palaute on laitettu tähän osioon, koska se on saatu jälkikäteen ja nimenomaan blogista.

Oman arviointimme pohjana on ollut opinnäytetyöprojektia rakentavat näkökulmat. Arvioinnin keinoja käytimme monipuolisesti. Vaikka meitä on kaksi opiskelijaa, niin toimimme yhtenä kokonaisuutena. Tällöin oma arvio koostui yhteisistä päätöksistä eikä tyypillistä vertaisarviota meidän kesken ollut. Omassa arvioinnissa on erilainen lähestymistapa, kuin muissa arvioinnin osioissa. Emme keränneet itseltämme samanlaista arviointipalautetta, vaan arviointimme liittyy enemmän kokonaisvaltaiseen prosessin tarkasteluun. Prosessin osa-alueita olivat toiminnallinen osuus, toteutumisen pohtiminen sekä blogi vaiheineen.

## 5.1 Yhteistyöpäiväkodin palaute

Lasten reaktioista sai selkeää ja suoraa palautetta. Harjoitteiden aikana lapset hymyilivät, ja heillä oli halu osallistua toimintaan. Heti saavuttuamme paikalle, lapset asennoituivat odottamaan ohjauksiamme. Tämä näkyi siten, että lapset kerääntyivät ohjaushuoneen ulkopuolelle ennen ohjausten alkua ja olisivat halunneet päästä heti toimintaan. Toimintakertojen aikana lapset osallistuivat riemukkaasti tekemiseen. Harjoitteiden välillä huomasimme eroavaisuuksia lasten osallistumiseen. Joihinkin harjoitteisiin lapset lähtivät heti mukaan, kun taas osa harjoitteista vaati lämmittelyä. Myös tutustumisella oli suuri vaikutus lasten osallisuuteen. Ohjaukset myötä lasten varauksellisuus meitä kohtaan väheni, jolloin harjoitteista tuli toimivampia. Koska olimme ryhmässä vain hetken, meillä ei ollut lapsista yksilökohtaista asiantuntijuutta. Harjoitteet olisivat todennäköisesti toimineet vielä paremmin, jos lapset ja ohjaaja olisivat jo ennestään toisilleen tuttuja. Ohjaukset ympärillä, kun olimme tekemässä muita asioita ryhmän tiloissa, lapset ottivat meihin kontaktia esimerkiksi halaamalla sekä pyyntönä auttamaan. Emme olleet lasten kanssa tekemisissä muuten kuin harjoitteiden ohjaustilanteissa, joten lasten positiiviset reaktiot meitä kohtaan olivat rakentuneet harjoitteiden kautta.

Viimeisellä toimintakerralla halusimme tuoda ohjausprosessin päätökseen. Tällöin saimme kokonaiskuvan lasten mielipiteestä. Kokosimme ryhmän tabletilta kuvaesityksen, jossa näkyi kaikkia harjoitteita ja lapsia. Lapset näkisivät, että olimme ottaneet heistä kuvia sekä millaisia kuvista tuli. Katselimme kuvaesityksen pienryhmissä, ja keskustelimme kuvista. Näin lapsilla oli mahdollisuus muistella yhteistä prosessia. Toistaminen erityisesti eri aisteja käyttämällä vahvistaa asioiden muistamista sekä oppimista (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri). Itsensä ja kavereiden näkeminen kuvissa vahvistaa lapsen osallisuuden tunnetta sekä ryhmän yhteenkuuluvuutta. Kuvia katsellessa lapset olivat innoissaan sekä ylpeitä tullessaan nähdyksi. Yhteinen lopetus selvensi ja konkretisoi lapsille, että toimintamme loppui.

Ohjauskerroille olimme suunnitelleet palautteen keräämisen niin, että jokainen työntekijä näkisi kaikki seitsemän harjoitetta ja antaisi meille palautetta niistä. Olimme luoneet yksinkertaisen kysymys-vastaus lapun, jossa oli kolme harjoitteiden arviointiin ohjaavaa kysymystä (liite 2). Kysymykset olivat Mitä ajatuksia harjoitus herätti?, Ohjaisitko itse harjoitetta? sekä Mitä tekisit toisin? Pyrimme tekemään palautteenannosta mahdollisimman helposti lähestyttävää sekä maksimoimaan olennaiseen keskittymisen. Suunnittelimme palautteen antajalle istumapaikan tilan reunaan selkeästi erilleen toiminnasta. Tällöin asetelma tehtiin toimivuutta ajatellen, jolloin lapset keskittyisivät meidän ohjaukseen ja työntekijä saisi keskittyä arviointiin. Suunnitelmien mukaan olisimme saaneet yhteensä 21 palautetta.

Valmistautumisesta huolimatta saimme loppujen lopuksi hyvin vähän palautetta. Kahdestakymmenestä yhdestä kerrasta saimme kuusi kirjallista sekä muutaman suullisen palautteen. Emme saaneet palautetta aivan suunnittelemalemme tavalla. Osaltaan tämä johtui henkilöstövajauksesta. Lapsimäärään kohdistuva vastuuaikuisten määrä ei olisi tällöin täytynyt, joten neljällä kerralla seitsemästä meidän ei ollut mahdollista saada työntekijää seuraamaan toimintaamme. Yritimme mahdollistaa työntekijöiden osallistumisen tilanteen puitteissa muun muassa ehdottamalla lapsiryhmän jakoa puoliksi. Valitettavasti tämä ei onnistunut, joten ohjasimme ilman palautteen saantia ja heiltä jäi pois mahdollisuus nähdä toimintaa. Meistä myös tuntui, että työntekijöillä ei ollut sillä hetkellä kapasiteettia ammentaa meidän tuomasta kehittymismahdollisuudesta. Pohdimme, että päiväkotiarjen kiireisyys sekä lasten suuri lukumäärä ovat merkittäviä tekijöitä yhteistyön mahdollistamiseen.

Palaute, jota kuitenkin onnistuimme saamaan, oli monipuolista. Työntekijät kommentoivat voivansa nähdä itsensä ohjaamassa harjoitteita. Suurimpaan osaan harjoitteita oltiin tyytyväisiä sellaisenaan. Tarinatanssiin saimme kehitysehdotuksen lisätä johdatteleva tarina ennen

toiminnan aloitusta. Nypistä ja heitä -harjoituksen arvioinnissa kommentointiin, että harjoituksessa otettiin hyvin huomioon eri taitojen kehittämistä, esimerkiksi aktiivista liikuntaa sekä hienomotoriikan harjoittelua. Myös tarinatanssin todettiin olevan monipuolinen liikunta- tuokio. Vahva ennakkokäsitys hernepussimaalauksen sotkuisuudesta ja epäonnistumisesta vaihtui lasten riemun kautta kauniin jäljen ihasteluun. Loppurentoutus oli hyvä, ja heistä oli hienoa, että se toistui. Työntekijät huomasivat lasten nauttivan toiminnasta sekä innostuneen mukaan hienosti. Oli hyvä asia, että korostimme lapsen omaa tyyliä osallistua ja tehdä tai olla tekemättä. Työntekijät kiinnittivät huomiota luovien toimintojen näkymiseen harjoituksissa. Tästä he pitivät. Kaikissa palautteissa kehuttiin meidän ohjausten sujuvuutta, vaikka nimen- omaan yritimme niin suullisesti kuin palautekysymysten kautta keskittämään huomion harjoit- teisiin. Kysymys-vastaus lapusta olisi voinut käydä ilmi vielä selkeämmin, että arvioinnin koh- teena on harjoite, ei ohjaus.

Alun perin suunnitelmamme blogin esittelyyn oli esitellä se jokaiselle työntekijälle sekä kes- kustella työelämän ohjaajan kanssa sovittuna päivänä. Tarkoituksena oli järjestää erillinen tila blogiin tutustumiseen. Työntekijät saivat yksi kerrallaan rauhan tarkasteluun ja palaut- teenantoon noin vartiksi. Me olisimme apuna lasten kanssa, jolloin olisi riittävästi käsiä apuna. Olimme suunnitelleet palautekysymykset blogin kehittämisen näkökulmasta. Kysymyk- set olivat Miten arvioisit blogin käytettävyyttä?, Muuttaisitko jotain blogissa? ja Muita ajatuk- sia. Olimme suunnitelleet, että ohjaajamme tutustuu blogiin viimeisenä, jolloin me autamme lasten ulos lähdössä. Kun muu ryhmä olisi ulkona, ja tilanne rauhoittunut, keskustelisimme hänen kanssa blogista ja koko oppinnytetyön onnistumisesta.

Menimme joulukuun puolessa välissä päiväkotiin sovittuna ajankohtana esittelemään blo- gimme. Valitettavasti paikalla oli vain yksi ryhmän omista työntekijöistä, joten sen hetkiset resurssit eivät riittäneet suunnittelemaamme palautteenantoon. Onneksi meillä oli mukana kannettava tietokone, josta pystyimme näyttämään työntekijälle blogimme. Jotta esikatselu onnistui, toimimme apuna lasten kanssa. Katselutila ei kuitenkaan suonut ajallisesti eikä konkreettisesti rauhallista blogiin perehtymistä, joten työntekijän huomio ei ollut täysin kes- kittynyt arviointiin. Toinen, tuuraava työntekijä oli kiinnostunut blogin sisällöstä ja halusi myös omaan sähköpostiinsa linkin. Olosuhteiden vuoksi emme myöskään päässeet purkamaan oppinnytetyön toiminnallisen osuuden antia työelämän ohjaajan kanssa.

Päiväkodin alati muuttuviin tilanteisiin on mahdoton täysin varautua ennalta. Siksi onkin tär- keää muistaa ottaa huomioon erilaiset riskitekijät ja luoda niiden pohjalta varasuunnitelmia.

Vaikka olimmekin varautuneet muuttujiin, tilanne siitä huolimatta yllätti meidät. Jälkiviisaina olisimme voineet etukäteen soittaa ja varmistaa päivän sopivuuden ja mahdollisesti sopia toisen ajankohdan. Toisaalta, vaikka olisimme sopineet toisen ajankohdan, olisi tilanne silti saattanut olla sama. Tämä olisi myös saattanut hidastaa opinnäytetyöprosessia ilman, että olisimme välttämättä saaneet yhtään enempää kehittävästä palautteesta blogista.

Työntekijä oli tyytyväinen blogiin sellaisenaan. Hän kehuu kuvien miellyttävyyttä sekä totesi blogin ja harjoitteiden ulkoasun olevan selkeitä. Lopuksi hän kiitti yhteistyötämme ja tekemäämme hyvää työtä. Emme kuitenkaan saaneet suunnittelemaamme palautetta ja meiltä jäi puuttumaan myös tieto projektin vaikuttavuudesta työntekijöihin. Emme tiedä saimmeko ryhmässä aikaan jatkuvuutta. Koska kehitysehdotuksia ei tullut, päätimme julkaista blogin heti. Jaoimme blogin linkin päiväkotiin johtajalle ja yhdelle työntekijälle. Julkaisimme blogin myös sosiaalisen median Sosionomien uraverkosto -ryhmässä.

## 5.2 Vertaispalaute varhaiskasvatuksen ammattilaisilta

Halusimme varmistua siitä, että saisimme mahdollisimman kattavaa palautetta blogista. Toisaalta tahdoimme tuoda blogille myös näkyvyyttä, jotta muutkin voisivat hyötyä sen sisällöstä. Levitimme blogin linkkiä sosiaalisen median kautta, esimerkiksi sosiaalialan ammattilaisille tarkoitettussa Facebook -ryhmässä, koulumme oman vuosikurssimme opiskelijoiden ryhmässä sekä muutamille tuntemillemme yksittäisille varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Sosiaalisen median hyvä puoli on se, että siellä vietetään paljon aikaa. Tieto kulkee nopeasti, se on helposti jaettavissa ja se kattaa laajan verkoston. Linkin oheistekstin suunnittelimme mahdollisimman kattavaksi ja helppolukuisiksi. Alussa esittelimme itsemme ja blogin idean lyhyesti. Kohdensimme kiinnittämään huomiota erityisesti blogin käytettävyyteen sekä harjoitteiden oman käytön soveltuvuuteen. Kannustimme hyödyntämään blogia velvoittamatta ketään palautteen antoon. Tämän toivoimme keventävän kynnystä blogin tarkasteluun. Keinoina kommentointiin annoimme yksityisviestin sosiaalisen median kautta ja sähköpostiosoitteen. Kun tarjosimme useampaa vaihtoehtoa kommentointiin, pystyi valitsemaan itselleen sopivan tavan, joko nopeasti lyhyellä kommentilla tai halutessaan virallisesti sähköpostilla. Lopuksi kiitimme ja toivotimme jouluterveiset. Positiivisen ja kohteliaan lähestymistavan avulla jäisimme paremmin lukijan mieleen ja sitä kautta palautteenanto olisi mielekkäämpää.

Blogin linkinjakojulkaisu sai 14 tykkäystä, minkä lisäksi neljä ihmistä antoi meille kirjallista palautetta. Saatu palaute oli yleisesti ottaen positiivista. Tykkäykset kertovat itsessään myönteisistä reaktioista, sillä tykkäysnapin painaminen on aktiivinen ilmaisu omasta mielipiteestä. Palautetta ei kuitenkaan voida pitää täysin luotettavana sen vähäisyyden vuoksi. Selattaessa sosionomiryhmän muita julkaisuja, 14 tykkäystä tarkoittaa kuitenkin julkaisumme olevan suhteellisen hyvässä suosiossa. Blogia oli maaliskuun alkuun mennessä käynyt katsomassa yhteensä noin 90 vierailijaa. Suurin osa heistä oli Suomesta, mutta blogia oli katsottu myös Madagaskarilla ja Yhdysvalloissa.

Blogia arvioitiin käyttökokemuksen perusteella ja harjoitteiden soveltuvuudesta omaan käyttöön. Pääasiassa kaikki blogista saamamme palaute oli positiivista. Blogia ideana kehuettiin, ja ylipäättään luova liikunta oli mielenkiintoinen oppimisympäristön aihe. Moni totesi blogin olevan ensisilmäyksellä hyvännäköinen, selkeästi hahmoteltu sekä helppokäyttöinen. Etusivulla ja valikossa *Meistä* otsikon alla, olevasta esittelystä sekä kuvastamme pidettiin. Valikon *Miksi?* otsikon alla oleva liikunnan tärkeyden teoria miellettiin hyväksi perustaksi ja innostajaksi lukijalle. Oli hyvä muistutus, että kolhuja saa tulla ja vahinkoja sattua. Valikoitujen harjoitteiden kehuettiin olevan monipuolisia suhteessa toisiinsa, ja yksittäisiin harjoitteisiin annetuilla variaatioita-osuuksilla pystyi vaihtelevaan harjoitteen sisällön elementtejä. Harjoitteisiin liitettyt kuvat elävöittivät kokonaisuutta ja herättivät mielenkiintoa. Kirjoitustyyliämme blogissa kommentoitiin innostavaksi ja kannustavaksi. Hakutoiminnot kuten kategoriat ja avainsanat helpottivat harjoitteiden etsimistä. Lisäksi kategorioiden luokittelu oli hyvin valittu.

Kokonaisuudessaan blogiin oltiin tyytyväisiä, eikä konkreettisia kehitysehdotuksia löytynyt. Ainoana haasteena oli blogin näkyminen eri älylaitteilla. Matkapuhelimella selattaessa selausnäkyminen kurkistusikkunateksti näkyi kehnosti kaikki yhteen kirjoitettuna. Harjoitteen kokonäkyminen oli kuitenkin normaali. Muilla laitteilla ei ilmennyt samaa haastetta. Asia ei sinänsä vauvannut, eikä vastaaja ollut varma, pystyisikö asialle edes tekemään mitään. Vastajat totesivat voivansa käyttää blogin harjoitteita. Vaikka osa harjoitteista oli ennestään tuttuja vastajille, he kokivat saaneensa paljon uusia ideoita ja muunnelmia myös jo tunnettuihin harjoitteisiin. Blogin todettiin olevan myös tietopaketti harjoitteista niille, joilla ei ole paljoa kokemusta lapsista.

Pyysimme erikseen sähköpostilla päiväkodin yhteistyöryhmältä lisää palautetta. Lastentarhanopettajalta saimme palautetta perustuen blogiin. Hänestä olimme kertoneet lasten liikuntatarpeista ja -suosituksista sekä liikunnasta positiivisessa valossa. Blogista välittyi, että liikunta



on innostavaa, kivaa, iloista ja leikkienkin voi liikkua. Oli hienoa, että liikuntaan yhdistyi kädentaidot, musiikki ja leikki. Hän totesi, että toiminnassa voidaankin huomioida monipuolisesti luovia toimintoja. Harjoitteiden kerronta oli selkeää ja jaoteltu toimiviin *Mitä* ja *Miksi* osioihin. Variaatiot mahdollistivat helposti soveltuvuuden omiin tarpeisiin ryhmän, lasten iän ja tilan mukaan. Hänen mukaansa blogi oli yleisesti selkeä, helppolukuinen sekä visuaalisesti miellyttävä. Kaiken kaikkiaan saimme pelkkää positiivista palautetta työskentelystä.

### 5.3 Oma arviointi

Toimimme tiiminä läpi opinnäytetyöprosessin, mikä mahdollisti kaiken analysoimisen ja arvioinnin kahdesta eri näkökulmasta. Tämän vuoksi kaikki vaiheet ovat olleet loppuun asti harkittuja. Suunnittelu, toiminta, blogin rakentaminen, viestintä ja lopullisen opinnäytetyön koostaminen asetettiin arvioinnin kohteeksi. Arvioinnin keinoina käytimme omien tuntemusten ja näkemysten jakamista, havainnointia, vertailua tieteelliseen materiaaliin, mielipiteen kysymistä ja antamista, kehittävää palautetta sekä kriittistä pohdintaa perusteineen. Lisäksi kaiken tekstin tuottaminen on tehty yhdessä kirjoittaen, jolloin ei näy kahta erillistä kirjoitustyylä ja molemmat ovat tyytyväisiä tekstin tyyliin ja sisältöön. Keskityimme lähinnä ohjauksen sekä blogin tekemisen arviointiin.

Totesimme kumpikin ohjauksen olleen toimiva ja innostava lapsille. Meillä on omanlaiset, persoonalliset tavat ohjata, minkä avulla pystyimme tukemaan toisiamme ja oppimaan toisiltamme. Ensimmäisillä ohjauskerroilla piti vähän tunnustella ja hahmotella ohjausrooleja ja pää- ja sivuohjaajan roolit menivät hieman päällekkäin. Tässä olisimme voineet etukäteen pohtia mahdollisesti tapahtuvia tilanteita ja sitä, kumpi ottaa tilanteen haltuun. Kuitenkin ensimmäisen ohjauspäivän jälkeen saimme todenmukaisen tilannekatsauksen ja keskustelimme roolit selkeämmiksi. Toisaalta on myös mahdotonta täysin sopia ennalta toimintamalleja muuttuviin tilanteisiin, koska huomasimme ohjaajan oma persoonan voivan ohjata toimimaan yli sovittujen roolien.

Muuttuvista tekijöistä huolimatta sopeuduimme luontevasti ja keksimme hetkessä uusia ratkaisuja toimia tilanteissa. Esimerkiksi alun perin käytimme yhdessä harjoitteessa paikkamerkeinä kirkasvärisiä tarralappuja. Nämä kuitenkin veivät lasten huomion pois harjoitteesta. Ti-

lanteessa oli haasteellista saada lapsia mukaan itse harjoitteen tekemiseen, mutta onnistuimme ja jätimme suosiolla paikkamerkit muilla kerroilla pois. Muuttuvat tekijät eivät siis häirinneet tavoitettamme innostaa lapsia.

Yksi opinnäytetyömme tavoitteista oli tuoda työntekijöille konkreettista inspiraatiota luovan liikunnan ohjaamisesta. Olosuhteiden puitteissa tämä tavoite jäi valitettavan vähäiselle. Olimme voineet alusta asti olla vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmän työntekijöiden kanssa, jolloin olisimme luoneet tiiviimmän yhteistyöhengen. Emme kuitenkaan aina saaneet tilaisuutta kunnolliselle keskustelulle, koska päiväkotiarjen haastavissa olosuhteissa ammattimaisten työntekijöiden huomio on lapsissa. Olimme pääasiassa yhteyksissä ryhmän lastentarhanopettajan kanssa, joka toimi myös opinnäytetyön työelämän ohjaajana. Meillä oli hänen kanssaan puhetta, että hän tiedottaa muita työntekijöitä, ja että hän puhuu koko tiimin puolesta. Toisaalta, tiedonkulku ei aina ole täysin varmaa, joten olisimme voineet ottaa aktiivisemmän roolin koko tiimin tiedottamisesta.

Kaikki harjoitteet todettiin toimiviksi ja lapsia innostaviksi, jolloin työntekijöiden mielenkiinto luovaan liikuntaan heräsi. Näin saimme havainnollistettua heille, mitä se voi olla käytännössä. Meistä kuitenkin tuntui, että olisimme voineet suunnata innostamista enemmän myös työntekijöille. Huomiomme keskipisteenä oli ehkä liikaa lasten innostaminen. Ammatillisen kehityksemme näkökulmasta lapsikeskeisyys oli hedelmällistä, mutta työyhteisön näkökulmasta emme onnistuneet täysin viemään eteenpäin innostustamme luovan liikunnan omaksumisesta omaan käyttöön.

Selkeästi eniten arviointia kaikilta tahoilta kohdistui tuottamaamme blogiin, joten myös oman arviointimme painopiste on ollut blogissa. Kuten aloituskappaleesta käy ilmi, blogin jokaisessa vaiheessa on käytetty oman arvioinnin eri keinoja. Tässä kohtaa arviointi ei suuntaudu toisen tekemiseen vaan yhteisen blogin olemukseen. Koska ohjaukerratkin tukivat blogia, siinäkin kohtaa emme eritelleet toistemme ammatillisuutta, vaan ohjeistusten rakennetta. Halusimme luoda blogista parhaan mahdollisen kokonaisuuden, ja siihen tarvittiin molempien täyttä panosta.

Blogin kokoaminen eteni yllättävän tahdikkaasti. Koska tietotekniikka ei ole meidän vahvuus, olimme varanneet blogin tekoon aikaa enemmän, kuin mitä se loppujen lopuksi veikään. Tässä kohtaa koimme onnistuneemme. Löysimme suhteellisen helposti kaikki tarvittavat asetukset

ja opimme muokkaamaan ne haluttuun muotoon. Toki Wordpress alustana on tehty selkeä-käyttöiseksi ja yksinkertaiseksi muokata. Ainoa meitä häiritsevä asia, mille emme voineet tehdä mitään, oli blogin erilainen näkyvyys laitteesta riippuen. Tietokone- ja tablettinäkömät olivat miellyttäviä ulkonäöltä sekä käytöltä, mutta matkapuhelimella selattaessa käytettävyyttä ei ollut niin toimivaa. Huomasimme, että blogia ei ollut suunniteltu mobiilikäyttöön verkkoselaimen kautta. Sille olisi ollut oma sovelluksensa, jossa näkömät olisi ollut parempi.

Blogista tuli erittäin selkeä, ja olemmekin ylpeitä lopputuloksestamme. Visuaalisuuteen panostimme todella paljon, ja se näkyy saaduissa kommentteissa ja omassa tyytyväisyydessämme. Blogin julkaistuamme, huomasimme sivulle ilmestyvän mainospalkkeja. Nämä hieman häiritsevät katselukokemusta, mutta niiden poistaminen vaatisi maksullisen version käyttöön ottoa. Erityisen onnistunutta blogissa on harjoitteiden rakenne kokonaisuudessaan, kategoriat ja avainsanat. Niitä olikin hiottu viimeiseen asti. Opinnäytetyömme aiheen ajankohtaisuus ylätti meidät, kun aloimme opinnäytetyöprosessin alussa tutkia lasten liikuntasuosituksia. Koska liikunta ja luovuus varhaiskasvatuksessa ovat juuri nyt esillä, huomasimme blogin olevan tarpeellinen, ja siksi haluamme sen tavoittavan mahdollisimman monen.

## 6 Käytännön toteutumisen pohdinta

Tavoitteenamme oli innostaa lasten lisäksi työntekijöitä. Tämä osoittautuikin ajateltua haasteellisemmaksi. Emme onnistuneet täysin siirtämään meidän innostunutta asennetta työntekijöille. Tapamme innostua oli mahdollisesti liian erilaista, jolloin sitä saattoi olla haastavaa ottaa vastaan. Ollisimme voineet ohjauksien ulkopuolella käydä vielä enemmän innostavaa ja vuorovaikutuksellista keskustelua liikunnan merkityksestä ja ohjaamisesta. Suunnittelumamme kokonaisuus saattoi olla liian suuri toteutettavaksi käytännössä. Huomasimme, että käytännön asiat veivät odotettua enemmän aikaa todellisuudessa, kuin mitä olimme suunnitelleet. Meidän olisi pitänyt huomioida paremmin päiväkodin päivärytmi yhdessä työntekijöiden kanssa. Koska pienille lapsille rutiinit ovat erityisen tärkeitä, näemme, että muutokset päivärytmissä eivät välttämättä ole heille eduksi.

Työntekijöiden osallistuminen harjoituksiin jäi osittain, koska meidän suunnitelmamme vaati toteutuakseen kaikkien työntekijöiden läsnäolon. Päiväkotimaailmassa tulee väistämättä vastaan tilanteita, joissa työntekijätiimi ei aina ole täysilukuinen. Vantaalla on omien kokemus-

temme mukaan liian vähän resursseja vastaamaan työntekijöiden tarpeeseen suhteessa lapsimääriin. Myös Ylen ajankohtaisessa artikkelissa nostetaan esiin resurssien vähyys ja työntekijä-lapsi suhdeluvun toteutumisen epäonnistuminen (Yle Uutiset 15.1.2018). Helsingin sanomien vuosi sitten teettämän kyselyn perusteella tilanne on jo silloin ollut sama. Lisäksi Vantaalla voimassaoleva sijaiskielto hidastaa myös sijaisten löytymistä. (Helsingin sanomat 5.1.2017.)

Olisimme halunneet osoittaa työntekijöille, että harjoitteet ovat helppoja toteuttaa ja vievät loppujen lopuksi vain vähän aikaa. Koska olimme suunnitelleet toimintatuokiot pienille lapsiryhmille, vapaaseen leikkiin jäi paljon lapsia. Siksi työntekijät eivät joka kerralla voineet lapsiryhmän koon ylittymisen takia tulla katsomaan toimintaa. Pienryhmätoiminnan sijaan olisimme voineet muuntaa harjoitteet koko ryhmälle sopiviksi. Tällöin olisimme saaneet toiminnan tuotua työntekijöiden nähtäväksi.

Pohdimme jälkepäin, että innostamisessa olisimme mahdollisesti onnistuneet paremmin, jos olisimme suunnitelleet työntekijät aktiiviseen toimijuuteen ryhmässä. Toteutuksissamme työntekijän rooli oli ulkopuolinen tarkkailija. Työntekijän osallisuus lasten kanssa ohjattavana olisi antanut omakohtaisen kokemuksen harjoitteesta. Oppimiskokemuksen kautta ohjattavasta tulee harjoituksen asiantuntija, jolloin tämä huomioisi harjoitteen toimivuuteen vaikuttavat asiat. Oman kokemuksen kautta harjoitetta voisi olla mielekkäämpää ohjata.

Toisessa osallistamisen mahdollisuudessa emme olisi itse ohjanneet lapsia, vaan olisimme luoneet harjoitteet ja tutustuttaneet työntekijät ohjaamaan niitä. Tällöin olisimme itse observeineet harjoitteiden toimivuutta sivusta. Innostamisen näkökulmasta, työntekijöiden oma ohjaus olisi voinut saada aikaan toimintamme varmemman jatkuvuuden. Olisimme saaneet myös tällä tavalla tuotettua blogin. Perustelemme opinnäytetyöhön valikoidun toteutumistavan siten, että halusimme kokeilla blogin harjoitteita käytännössä. Harjoitteet oli suunniteltu vain esittelyksi, jotta työntekijät saavat konkreettisen esimerkin blogin harjoitteista. Tästä syystä unohdimme ohjauskerroilla keskittyä työntekijöiden innostamiseen.

Pohdimme myös, miksi vertaispalautetta oli niin vaikea saada, vaikka niin moni oli osoittanut kiinnostustaan opinnäytetyömme aiheeseen. Merkittävin tekijä saattoi olla julkaisun ajankohta, joka oli juuri ennen joulua. On todennäköistä, että joulukiireet ja niiden mukana tuo-

mat ilmiöt rajoittivat ihmisten mahdollisuuksia tutustua blogiin ja antaa palautetta. Julkaisu-aika oli perjantain aamupäivä, millä saattoi myös olla vaikutusta. Aamupäivällä suurin osa alamme työntekijöistä ovat töissä, eikä heillä ole resursseja perehtyä blogiimme tai edes huomata julkaisumme ilmoitusta. Perjantai on viikonlopun aloittava päivä, jolloin useat asennoituvat vapaa-aikaan. Vapaa-ajalla ei välttämättä haluta ajatella mitään työhön liittyvää ja viikonlopun jälkeen julkaisu on kadonnut niin mielestä kuin sosiaalisen median tuoreimmista ilmoituksista.

Sosiaalisen median maailmassa asiat unohdetaan nopeasti. Tietotulva on niin valtava, ettei ihmismuisti pysty käsittelemään kaikkea. Ihmiset hakevat koko ajan uutta ja ennennäkemättöä, jolloin jo nähtyihin asioihin voi olla turhauttavaa palata. Monet haluavat käyttää sosiaalista mediaa vain viihdekäyttöön, jolloin opinnäytetyömme tuotokseen ei ole välttämättä haluttu reagoida. Jotkut sosiaalisen median käyttäjät selaavat ja tutkivat, mutta eivät koe tarpeelliseksi ottaa kantaa asioihin. Monet miettivät omaa käytöstään ja muille annettavaa kuvaa.

Tehdessämme blogia osana opinnäytetyötä törmäsimme moneen eettiseen kysymykseen. Suurin näistä oli kuvien eettisyys. Siihen kuului erillisten kuvauslupien saaminen lasten huoltajilta, mitä kuvat voivat sisältää, kuvien hallussapito sekä niiden käsittely. Alun perin olisimme halunneet kuvata blogiin myös videoita, mutta siinä tuli vastaan lasten tunnistettavuuteen liittyvät haasteet. Kuvien lisääminen blogiin tuntui alkuun kauniilta lisältä elävöittämään blogia, mutta yllätyimme siihen liittyvästä vastuusta. Otimme kuvia omalla puhelimella, josta hävitimme heti toiminnallisten osuuksien jälkeen tunnistettavat ja tarkoitukseen kelpaamattomat kuvat. Tämä takasi materiaalin turvallisen hallussapidon. Meidän tuli myös suojella lasten anonymiteettiä ja pitää huolta, että kuvat olivat oikeasti tunnistamattomia, eikä blogissa mikään muukaan paljastanut tunnistetietoja. Verkkoon laitettuja kuvia ei kuitenkaan saa sieltä pois. Tämän takia olimme kuvien kanssa erityisen hienovaraisia.

Verkkosivujen pysyvän luonteen takia meidän tuli miettiä, miten toisimme oman roolimme näkyväksi sekä blogin jatkuvuutta. Kuten totesimme jo edellä, verkossa täytyy muistaa eettisyys. Siksi harkitsimme tarkkaan omien kuviemme ja koko nimien julkaisua. Blogista tuli kuitenkin niin erinomainen, että uskalsimme seistä sen takana ylpeinä tunnistettavasti. Olimme blogiin tyytyväisiä, ja siitä jäi meille, sekä toivottavasti myös muille, hyvä kokoelma harjoitteista. Tästä huolimatta blogi ei todennäköisesti tule muuttumaan, eikä blogiin tule uusia lisäyksiä. Se on kattava ja sellaisenaan tarkoituksemme mukainen.

Totesimme, että luovassa liikunnassa voi tuottaa sekä liikettä että taidetta tekemättä kumpaakaan selkeästi erikseen. Luova liikunta on hauskaa, ja siihen on vaivatonta innostaa lapsia. Todellisuudessa luova liikunta on yksinkertaista, mutta törmäämme jatkuvasti aikuisten, myös itsemme, sisäisiin rajoihin. Luovuudesta tuli esiin tietynlaiset ennakkokäsitykset. Nämä ilmenivät muun muassa pelkojen, vastenmielisyyden ja omien taitojen vähättelyn kautta. Me käytämme luovuutta ja liikuntaa sekaisin yli määriteltyjen rajojen, jolloin aikuiset voivat uudistaa aikaisempia käsityksiään siitä, mitä liikunta voi olla.

Mietimme, minkälaisia asioita tulisi huomioida liikuntaa ohjattaessa pienille lapsille. Liikunta-tuokion onnistumista tehostaa ohjeiden selkeys ja harjoitteiden yksinkertaisuus sekä lapsille annettu mahdollisuus toistamiseen. Edellytyksenä liikunnan mielekkyydelle on luoda lapselle tilaa toteuttaa itseään omalla tavallaan. Ohjaaja voi kiinnittää huomiota siihen, ettei aseta lapsia paremmuusjärjestykseen, vaadi yhdenmukaista määrättyä liikettä tai unohda tarjota riittävän monipuolisia liikunnan kokemismahdollisuuksia. Nämä ovat asioita, joihin kuka tahansa voi kiinnittää huomiota. Lisäksi totesimme, ettei tarvitse olla aktiivurheilija, jotta voi ohjata pienille lapsille liikuntaa.

## 7 Lopuksi

Pohdimme opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista laajemmassa mittakaavassa. Koska olimme asettaneet hyvin suuripiirteisiä ja yhteiskunnallisestikin ajankohtaisia tavoitteita, halusimme tuoda esiin, miten opinnäytetyömme pystyy vastaamaan niihin tavoitteisiin. Tavoitteet ovat niin isoja, että ei ole realististakaan ajatella niiden täysin täyttyvän, etenkin näin lyhyen prosessin aikana. Ne vaativat niin ajallista kuin määrällistä paneutumista, johon osallistuisivat kaikki päiväkodit, varhaiskasvatuksen suunnittelijat sekä ministerit. Seuraavaksi palaamme arvioimaan opinnäytetyömme keskeisimpien tavoitteiden onnistumista.

Ensimmäinen tavoitteemme oli lisätä innostusta liikuntaan eri tasoilla. Lasten innostaminen oli hyvin konkreettista, kun ohjasimme harjoitteita. Blogiin kehitettävien harjoitteiden oli tärkeää olla lapsille mieluisia, koska harjoitteiden tavoitteet eivät muuten tavoittaisi lapsia. Tällöin myöskään liikuntakokemus ei olisi positiivinen. Kuitenkin onnistunut liikuntakokemus

parhaimmillaan parantaa lapsen taitoja ja minäkuvan vahvistamista. Samalla oppimiskokemukset vahvistuvat, jolloin eri taitotaso ei ole este liikunnan harjoittamiseen. Siten blogi voisi olla yksi avain lasten hyvinvoinnin parantamiseen suuremmalla mittakaavalla.

Toinen perspektiivi liikuntaan innostumisen lisäämiseen oli päiväkotit. Laajemmalla tasolla puhuttaessa voimme yksittäisen päiväkodin sijaan tarkastella blogin vaikutusta koko varhaiskasvatuksen kentässä. Varhaiskasvatukseen löytyy ohjatun toiminnan materiaaleja, mutta painopiste on vanhemmissa päiväkodin lapsissa ja ne ovat usein maksullisia tai vaativat ammattilaiton tai vastaavan jäsenyyden. Kirjalliset materiaalit ovat kaikkein yleisimpiä. Lisäksi varhaiskasvatuksessa usein ymmärretään ja toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelmassa määritellyt tavoitteet eri tavoin. Työntekijät tiedostavat liikunnan merkityksen lapsen kehitykselle, mutta aina ei ole resursseja suunnitella ja toteuttaa monipuolista liikuntaa. Vaikka tietoa ja taitoa on, sen soveltaminen voi jäädä helposti käytännöstä pois. Kunnat vaativat päiväkohteilta tietynlaista toimintaa, vaikka resurssit ovat vähäiset. Näistä syntyi ihmetys, miksei pienten lasten ryhmissä ole yhtäläisiä konkreettisia, suunniteltuja esimerkkimateriaaleja, kuten esiopetukseen tai peruskouluun on toteutettu. Varhaiskasvatukseenkin voisi tehdä ilmaisen, esimerkiksi blogimuotoisen sivuston, josta löytää nopeasti harjoitteita tarpeen mukaan. Samalla yhtenäistettäisiin lasten mahdollisuudet saada pedagogista toimintaa jo pienestä pitäen.

Pienten lasten ohjatun toiminnan lisääminen oli toinen päätavoitteistamme. Opinnäytetyömme kohderyhmä oli alle kolmevuotiaat. Lapsen varhaisina vuosina kaikki mahdollisuudet ja valmiudet ovat olemassa. Kuten varhaiskasvatussuunnitelmassakin on ilmaistu, varhaiskasvatuksessa näitä tulisi tukea, jotta lapset saisivat hyvät ja yhtäläiset lähtökohdat elämään. Pienet lapset vaativat kuitenkin paljon hoivaa, jolloin suunnittelemiseen jäävä aika on pieni. Kun varhaiskasvattajilla ei ole aikaa suunnitella toimintaa, tarjoaa blogimme oikotien toteuttaa vaadittuja tavoitteita.

Viimeisenä tavoitteenamme oli tuoda luova liikunta tutuksi varhaiskasvatukseen. Luova liikunta mahdollistaa sen, ettei tarvitsekaan ohjata kaikkia varhaiskasvatussuunnitelmassa määritettyjä asioita erikseen, vaan ne voidaan sitoa yhteen. Tällöin säästytään aikaresurssipulalta ja suunnittelutyöltä, kun yhdistetään toiminnan eri osa-alueita, kuten kuvataidetta, musiikkia ja liikuntaa, yhteen ohjaukseen. Tätä kautta oppimiskokemukset voivat olla lapsille voimakkaampia ja mielekkäämpiä. Blogimme leviämisen myötä luova liikunta on tullut monille tu-

tuksi. Luovuus käsitteenä on vierasta monelle, joten blogin kautta tulee valmiita, kokonaisvaltaisesti selitetyjä ja helposti lähestyttäviä harjoitteita. Ne ovat valmiiksi suunniteltuja, mikä vähentää kynnystä toteuttaa. Lisäksi monipuolisuus ja ylipäätään ohjaaminen herättelee ohjaajan omaa mielikuvitusta ja luovuutta. Harjoitteiden yksinkertaisuus ja helppous murtaavat muurin toteuttaa luovaa toimintaa. Blogiamme kokeilleet ovat todenneet sen hyväksi, ja kertoneet siitä edelleen eteenpäin.

Aloimme pohtimaan, miten opinnäytetyömme aloittamaa innostusta luovaan liikuntaan voitaisiin jatkaa. Opinnäytetyössämme varhaiskasvatus on suurelta osin rajautunut päiväkotiin, mutta siihen kuuluu olennaisesti myös lasten huoltajat ja heidän kanssaan tehtävä yhteistyö. Kun päiväkoti ja huoltajat pelaavat yhteen, voidaan päiväkodissa päivän aikana aloitettua liikuntaa jatkaa myös kotona. Tämä varmistaisi sen, että liikuntasuosituksen tavoitteisiin päästäisiin joka päivä. On hyvä myös muistaa, etteivät kaikki lapset ole päivähoidossa. Olisi tärkeää löytää keinoja tavoittaa myös nämä lapset ja heidän huoltajansa, jotta myös päivähoiton ulkopuolelle jäävät lapset saisivat yhtäläiset mahdollisuudet liikunnallisen elämäntavan luomiseen. Esimerkiksi voitaisiin kehitellä keinoja siihen, miten liikuntasuositukset ja liikunnan lisääminen voisivat tavoittaa kaikki huoltajat.

Päiväkodissa lapsen hyvinvointiin vaikuttaa myös työntekijöiden hyvinvointi. Kun työntekijällä on voimavaroja, hän pystyy myös antamaan enemmän lapselle. Hektisessä työympäristössä työntekijä joutuu priorisoimaan työtehtäviä, eli mikä on siinä hetkessä olennaista ja mitä voi jättää myöhemmäksi tai kokonaan pois. Valitettavan usein työntekijän hyvinvointi on se poissäävä asia. Yksi mahdollisuus voisi olla työntekijän taukojumppa. Hetki voi olla rauhoittavaa tai piristävää liikuntaa tarpeesta riippuen. Liikuntaa voisi toteuttaa joko yksin tai samalla lapsen kanssa innostaen. Kun työntekijä saa pienen hetken irtaantua päiväkodin arjesta, niin se lisää jaksamista työssä sekä positiivista suhtautumista liikuntaan. Samalla lapset näkevät esimerkkiä liikunnasta arjessa, jolloin he oppivat sen olevan normaali osa jokapäiväistä elämää.



## Lähteet

- Aalto, M. 2017. Sadat HS:n kyselyyn vastanneet kertovat ahdistuksesta päiväkodeissa. ”Kaikki energia menee siihen, että saan lapset pysymään hengissä”. Viitattu 16.1.2018. <https://www.hs.fi/kaupunki/art-200005032689.html>. Helsingin sanomat
- Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Davis, B., Torr, J., Degotardi, S. 2015. Infants and toddlers. How visible are they in the Early Years Learning Framework? International Journal of Child Care and Education Policy. A SpringerOpen Journal.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Muisti ja oppiminen. Viitattu 11.9.2017. [http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen\\_neuropsykologinen\\_ararv/muisti\\_ja\\_oppiminen/Sivut/default.aspx](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_ararv/muisti_ja_oppiminen/Sivut/default.aspx)
- Hujala, E. & Turja, L. 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Julkisten ja hyvinvointialojen liiton varhaiskasvatuksen ammattialaverkosto. 2015. JHL:n Varhaiskasvatuksen eettiset periaatteet. Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. Viitattu 4.9.2017. [http://www.jhl.fi/portal/fi/tyoelama/ammattialatointa/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen\\_eettiset\\_periaatteet/](http://www.jhl.fi/portal/fi/tyoelama/ammattialatointa/varhaiskasvatus/varhaiskasvatuksen_eettiset_periaatteet/)
- Lindon J. 2012. Understanding Child Development. 0-8 Years. London: Hodder Education
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Loukkola, P. 2018. Päiväkotien ryhmäkoot eivät pysy sovitussa raameissa - tutkija on huolissaan lasten turvallisuudesta. Viitattu 16.1.2018. [https://images.cdn.yle.fi/image/upload//w\\_1199,h\\_677,f\\_auto,fl\\_lossy,q\\_auto/13-3-9827770.jpg](https://images.cdn.yle.fi/image/upload//w_1199,h_677,f_auto,fl_lossy,q_auto/13-3-9827770.jpg). Yle Uutiset
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Juvenes print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Juva: Bookwell Oy.
- Saarinen, S. 2014. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sharma, A. & Cockerill, H. 2014. Mary Sheridan's from birth to five years. Children's developmental progress. New York: Roadledge.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.
- Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tukemiseen. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

- Vehkalahti, R. 2006. Leikkivä teatteri. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Vehkalahti, R. & Urho, T., 2013. Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Premidia Helsinki.
- Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Ylönen, M. 2008. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 8. Luova ja terapeuttinen liike lasten kehityksen tukena. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

## Kuviot

Kuvio 1: Tanssin liiketekijät (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 288.) .....	17
Kuvio 2: Lasten organistinen motiivi .....	24
Kuvio 3: Harjoite .....	32
Kuvio 4: Kurkistusikkuna selausnäkyä .....	33
Kuvio 5: Kategoriat .....	33
Kuvio 6: Avainsanat .....	34
Kuvio 7: Blogin etusivu .....	35

## Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitteet .....	11
--	----

## Liitteet

Liite 1: Tiedote ja kuvauslupa lasten huoltajille.....	53
Liite 2: Arviointilomake työntekijöille .....	55
Liite 3: Varhais Kasvatus.....	56
Liite 4: Nypistä ja heitä.....	57
Liite 5: Tarinatanssi .....	58
Liite 6: Keho soittimena .....	59
Liite 7: Soita ja seuraa.....	60
Liite 8: Herne pussimaalaus.....	61
Liite 9: Reiästä läpi .....	62

## Liite 1: Tiedote ja kuvauslupa lasten huoltajille

**Tervehdys huoltajille!**

Olemme Heidi ja Jenny, kaksi opinnäytetyötä toteuttavaa sosionomi-opiskelijaa. Aiheenamme on pienten lasten innostaminen luovaan liikuntaan. Käytännössä keksimme erilaisia liikunnallisia harjoituksia, jotka on sidottu kuvataiteen, musiikin, tanssin ja draaman menetelmiin. Harjoitteet koostaan Wordpress-blogiin. Vaikka kokoammekin blogia päiväkodin käyttöön, voitte löytää myös kotiin ideoita ja mukavaa tekemistä!



Nyt lokakuun puolella välissä aiomme ohjata kahden viikon ajan kehittelemiämme harjoitteita, joihin lapsellasi on mahdollisuus osallistua juuri hänelle ominaisella, ainutlaatuisella tavallaan. Blogia varten haluaisimme ottaa kuvia lasten tekemisestä, kuitenkin niin, etteivät lapset ole tunnistettavissa kuvista. Emme siis ota kasvokuvia, vaan esimerkiksi käsistä, selästä tai valmiista töistä. Lasten eikä päiväkodin nimeä mainita blogissa.

Haluamme kuitenkin varmistaa, haluatteko antaa luvan lapsenne osallistumiseen toimintaamme ja/tai saako lapsestanne ottaa kuvia. Siksi pyytäisimme alla olevan lapun täyttämistä ja palauttamista päiväkotiin. Jos sinulla herää ajatuksia tai kysymyksiä toiminnastamme tai liikunnasta ylipäättäen, vastaamme mielellämme. Voit laittaa meille sähköpostia osoitteeseen: [jenny.kuusemaa@gmail.com](mailto:jenny.kuusemaa@gmail.com).

---

Lapseni saa osallistua toimintaan

kyllä

ei

Lastani saa kuvata tunnistamattomasti

kyllä

ei

Lapsen nimi:

Huoltajan nimi ja nimikirjoitus:

# Lapsen liikunnan riemu

*”Kun pienenä lapselle istutetaan ajatuksen siemen liikunnan riemusta, mahdollistuu sen tuleminen mielekkääksi osaksi arkea myös myöhemmin.”*

Hei! Tiesitkö, että lasten päivittäinen liikuntasuositus on muuttunut kahdesta tunnista kolmeen? Lapsen kehityksen kannalta olisi hyvä liikkua monipuolisesti sisältäen vauhdikasta aktiivisuutta, reipasta ulkoilua sekä kevyttä liikuntaa. Erityisesti pienten lasten kohdalla liikunnallisuus tarkoittaa perustaitojen opettelua (esimerkiksi pallon käsittely) sekä hyötyliikuntaa (esimerkiksi kävelyä ja tasapainoilua). Päivittäisen liikkumisen voi jakaa pitkin päivää, ja erityisesti yli tunnin paikallaan oloa tulisi varoa. Liikkumiseen ei tarvitse ostaa kalliita välineitä tai kursseja, vaan lapselle riittää esimerkiksi ulkona seikkailu. Lapsi itsessään on liikkuvainen, ja liikunnan riemu lähtee lapsesta itsestään! Tässä vinkkejä lapsen innostamiseen:

- Tekemällä asioita yhdessä: liikkumalla, leikkimällä ja retkeilemällä lasten kanssa. Ulkoilkaa lastenne kanssa, tukekaa heidän innostustaan asianmukaisilla vaatteilla ja varusteilla, kehukaa lapsia ilman kilpailullisuuden korostamista.
- Muistamalla, että sisälläkin voi olla fyysisesti aktiivinen. Tavallisia kotiaskareita tekemällä saa huomaamatta luonnollista liikuntaa.
- Tarkkailemalla ja tarvittaessa rajoittamalla lasten fyysisesti passiivista toimintaa, kuten tv-ohjelmien katsomista. Tauottakaa pitkäkestoista paikallaanoloa. Käyttäkää erilaisia digilaitteita liikkumiseen innostavalla tavalla.
- Antamalla lasten kokeilla ja haastaa itseään sekä testata taitojaan kaikkina vuodenaikoina. Kävele, juokse, hyppää, heitä ja ota kiinni. Kiipeä, pyöräile, hiihdä ja luistele. Uj, pelaa, tanssi ja hassuttele – yhdessä lapsesi kanssa.
- Muistamalla, että lapsi oppii kokeilemalla: pienet kolhut, naarmut ja mustelmat eivät ole vaarallisia. Ne auttavat omien taitojen tunnistamisessa ja pienten vastoinkäymisten sietämisessä.

Jos haluat tietää lisää, voit vilkaista tämän sivun lähteenä käytettyä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016): <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Liite 2: Arviointilomake työntekijöille

**Mitä ajatuksia harjoitus herätti?**

**Ohjaisitko itse harjoitetta?**

**Mitä tekisit toisin?**

### Liite 3: Varhais Kasvatus



#### Mitä tehdään?

Lapset ohjeistetaan selinmakuulle jalat rentoina tai kippurassa rinnan päällä. Lapset ovat kasvin siemeniä, jotka tarvitsevat kasvaakseen vettä ja valoa. Ensin sade tuo vettä, eli ohjaaja käy sormin rummuttelemassa vuorollaan jokaisen lapsen jalkoja. Seuraavaksi auringon valo kasvattaa siemenet itämään, eli ohjaaja käy nostamassa lapsen jalat kohti kattoa. Tämän jälkeen lapsi saa nousta istumaan.

#### Miksi?

- Osallistava tarina auttaa lasta keskittymään rauhoittumiseen
- Lapsi pysähtyy odottamaan omaa vuoroaan
- Ohjaajan kosketus rauhoittaa lasta
- Tarina konkretisoi samalla ilmiöitä

#### Variaatioita

- Kaksi ohjaajaa, toinen aurinko, toinen sade
- Auringolle ja sateelle voit keksiä roolimerkin, joka tehostaa tarinallisuutta
- Vatsalihastreeninä kukka aukeaa (jalat sivulle), lakastuu (valuu maahan) ja kerääntyy uudelleen siemeneksi
- Lapsi voi myös itse nostaa jalat



#### Liite 4: Nypistä ja heitä



##### Tarvitset:

- Sanomalehtiä
- Korin

##### Mitä tehdään?

Jokainen lapsi saa oman sanomalehden sivun, jonka voi rypistää palloksi. Palloja heitellään tilassa ensin vapaasti, ja sitten merkistä heitetään tai laitetaan koriin. Seuraavaksi jokainen lapsi saa uuden sivun. Nyt paperi revitään silpuksi ja silppuja rutistellaan ja kasataan ennen roskiin viemistä. Harjoituksen jälkeen on hyvä pestä kädet, koska sanomalehdistä irtoaa mustetta.

##### Miksi?

- Karkeamotoriset kädentaidot kehittyvät
- Koordinaatiokyky ja heittotaidot
- Hauska tapa oppia jälkien siivoamista

##### Variaatioita

- Paperisilppu voi olla lumihiihtaleitä, jotka pitää kerätä. Lumihiihtaleet voivat sataa uudelleen maahan, ja niistä kerätään iso lumikasa koriin
- Rytistetyn paperin voi myös avata ennen silppuamista, jos haluaa säästää paperia

## Liite 5: Tarinatanssi

### Tarvitset:

- Suunnitellun tarinan
- (Musiikkia)

### Mitä tehdään?

Ohjaaja kertoo tarinaa, johon on sidottu kehoa liikuttavia tapahtumia, esineitä tai hahmoja. Näin luodaan raamit tekemiselle, mutta jokainen saa luovasti ilmaista itseään omaksi kokemallaan tavalla. Esimerkiksi Päivä huvipuistossa- tarinassa saavutaan huvipuistoon ja ihmetellään (levitellään käsiä ja käännellään päätä), käydään karusellissa (pyöritään ympäri) ja maisemajunassa (pyörivä liike kylkien vieressä käsillä).

### Miksi?

- Mielikuvitus ja eläytyminen
- Arvostaa lapsen omaa, yksilöllistä tapaa liikkua
- Kehotietoisuuden lisääntyminen

### Variaatioita

- Halutessasi tai erityislasten kanssa voi käyttää kuvia tarinan tukena
- Tilan ja oman paikan hahmottamiseen voi käyttää paikkamerkkejä
- Voit käyttää valmista, lapsille jo tuttua tarinaa ja keksiä siihen itse liikkeitä
- Tanssia voi toteuttaa myös tuolien kanssa, jolloin hahmottuu oma keho suhteessa esineeseen
- Odotus- ja siirtymätilanteissa voi käyttää lyhyttä versiota

### Tarina 2: Talven tulo

\*Lähdetään retkelle ihmettelemään talven tuloa.

“ \*Nyt alkaa sataa lunta! (KÄSIÄ HEILUTTAMALLA MENNÄÄN KYKKYYN, KÄDET KOSKETTAA MAATA)

\*Tuntuu kylmältä. (KÄDET PUUSKAAN JA HYTISTÄÄN)

\*Täytyy pukea vaatetta päälle (VEDETÄÄN JALKOIHIN JA KÄSIIN VAATETTA)

\*No nyt meillä on hyvä olla, kun on lämmintä vaatetta! Otetaan lunta käsiin ja tehdään lumipallo (KUMARRUTAAN KOUKKAAMAAN MAASTA LUNTA JA PYÖRITELLÄÄN PALLOKSI KÄMMENTEN VÄLISSÄ)

\*Tehdään yhdessä lyhty, ja tuodaan kaikki pallot keskelle. (KÄVELLÄÄN KESKELLE JA LAITETAAN PALLO MAAHAN)

\*Lyhdyn valo tuikkii. (SUORISTETAAN NYRKKIKÄDET YLÖS JA AVATAAN SORMET)

\*Maa on jäänyt, ja se on liukas. (LIU'UTAAN JÄÄLLÄ)

“ Alun kertaus

\*Nyt sitä lunta on satanut niin paljon, että täällä joutuu harppomaan, että pääsee eteenpäin! (NOSTELLAAN JALKOJA YLÖSPÄIN)

\*Tehdään lumienkelit! (SELIN MAKUU, LIIKUTETAAN KÄSIÄ JA JALKOJA)

## Liite 6: Keho soittimena

### Mitä tehdään?

Ensin voidaan pohjustaa kertomalla, että kuunnellaan, mitä eri ääniä meidän kehoista lähtee. Ohjaaja aloittaa taputtamalla jotakin kehonosaa ja lapset tekevät perässä. Lapsilta voi myös kysyä, keksivätkö he muita tapoja.

“ Tänään kuunnellaan meidän kehoa. Mikä se keho on? Meillä kaikilla on keho ja siihen kuuluu kaikki meidän kehonosat (taputellaan läpi). Kokeilkaas tekin, millainen teidän oma keho on! Kokeillaan, minkälaisia erilaisia ääniä meidän kehosta tulee.

- Koko kämmenen taputus
- Kämmenen yhteen hierominen
- Kämmenselkien yhteen taputus
- Sormien taputus
- Etusormilla
- Rintakehään
- Maha
- Reidet
- Peppu
- Tömistely lattiaan
- Jalkojen yhteen taputtelu
- Poskien taputtelu

### Miksi?

- Kehotietoisuus kehittyy
- Liike ja musiikki yhdistyy
- Kuullaan sointieroja
- Lämmittää ja herättelee verenkiertoa
- Tasapaino kehittyy
- Hahmotuskyky ja seuraaminen

## Liite 7: Soita ja seuraa



### Tarvitset

- Soittimia (rytmi)

### Mitä tehdään?

Ensin ohjaaja soittaa rytmiä ja lapset liikkuvat tilassa rytmin tahtiin. Kokeillaan erilaisia rytmejä, nopeasti, hitaasti ym. Lämmittelyn jälkeen yksi lapsista vuorotellen pääsee soittamaan soitinta istuen ohjaajan kanssa. Kun jokainen on päässyt soittamaan, jaetaan kaikille soitin ja istutaan alas soittamaan rytmisoittimia.

### Miksi?

- Toisten kuunteleminen ja rytmiikan hahmottaminen kehittyy
- Musiikin kautta pääsee kokemaan kehon spontaania liikettä
- Luovaa tanssia
- Soittamalla konkretisoituu äänen kautta soittoliikkeen tyyli

### Variaatioita

- Isolle lapsiryhmälle ohjatessa voi olla kaksi ohjaajaa: toinen vastaa soittavista lapsista ja toinen liikkuvista lapsista. Puolella ryhmällä on soittimet ja loput ottavat itselleen tilaa liikkua. Toinen ohjaaja ohjaa lapsia soittamaan eri teemojen mukaan, esimerkiksi hitaasti tai nopeasti. Toinen ohjaaja liikkuu tanssijoiden kanssa soitettun musiikin rytmiin ja tunnelmaan. Lapset pääsevät kokeilemaan molempia rooleja vuoroja vaihtamalla

## Liite 8: Hernepussimaalaus



### Tarvitset:

- Hernepusseja
- Pakastepusseja
- Pullovärit (pesussa poislähtevät, päävärit: punainen, sininen, keltainen)
- Lakana/rullapaperi
- Suojakangas/paperi
- Vanhoja t-paitoja, maalaussuojat (lapsille)
- Teippiä

### Mitä tehdään?

Tila suojataan hyvin ja lapsille puetaan suojaksi esimerkiksi vanha t-paita. Lakana tai maalattava paperi kiinnitetään puoliksi seinälle ja puoliksi lattiaan. Hernepussit suojataan pakastepussilla. Lapset saavat valita itselleen värin, jolla taiteilevat hernepussia heittämällä, tiputtamalla tai töpöttämällä. Hernepussi kastetaan maaliin ja sitten taiteilemaan.

### Miksi?

- Moniaistista maalausta
- Harjoitteessa yhdistyy kuvataide ja perusmotoriikan harjoittelu
- Hernepussi ei pompi heittäessä
- Valmis teos voi olla osana tilaa

### Variaatioita

- Hernepussit voi tehdä myös edullisemmasta materiaalista, kuten makaroneista
- [Reiästä läpi](#) harjoitteen lakanan voi maalata lasten kanssa hauskemaksi tällä maalaustekniikalla

## Liite 9: Reiästä läpi



### Tarvitset

- Lakana
- Sakset
- Narua
- Heitettäviä esineitä esim. hernepusseja, pehmoleluja
- Ripustuspaikka

### Mitä tehdään?

Leikkaa lakanaan eri kokoisia ja muotoisia heitettävän esineen mentäviä reikiä. Ripusta lakana siten, että sen taakse jää tilaa. Lapset saavat oman taitotasonsa mukaan pujottaa tai heittää esineitä lakanan reikien läpi.

### Miksi?

- Esineenkäsittelytaidot leikin varjolla
- Heittämisen ja koordinaatiokyvyn harjoittelua

### Variaatioita

- Lakana voidaan koristella lasten kanssa hauskaaksi esimerkiksi hernepussimaalauksella

