

LIIKUNTA 2–3- VUOTIAIDEN KIELEN KEHITYKSEN TUKENA VARHAISKASVATUKSESSA

Teija Pohjola
Johanna Suvensalmi
Opinnäytetyö, kevät 2018
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) +
Lastentarhanopettajan kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Pohjola, Teija ja Suvensalmi, Johanna. Liikunta 2–3-vuotiaiden kielen kehityksen tukena varhaiskasvatuksessa. Helsinki, kevät 2018. 67 s, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Toiminnallinen opinnäytetyömme syntyi yksityisen liikuntapäiväkoti Touhulan Lassi-lan yksikön tarpeesta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tarjota henkilöstölle selkeää työväline, jolla he voivat lisätä lasten aktiivista liikkumista päiväkotipäivän aikana ja tukea lapsen kielellistä kehittymistä näiden fyysisesti aktiivisten harjoitteiden avulla. Päiväkodin kanssa sovimme, että tuotamme arjen työvälineiksi pieniä toimintoja, joissa kielen kehitystä tuetaan liikkuen ja motoristen harjoitteiden lomassa. Tavoitteena oli tuottaa erilaisia toimintoja sisältävä liikuntapankki. Liikuntapankki sisälsi erilaisia fyysisesti aktivoivia toimintoja ja ohjevihkoset päiväkodin henkilökunnalle.

Kokonaisvaltaisen kehityksen huomioiminen tekee lapsen kielenkehityksen tukemisesta tehokkaampaa. Kielen kehityksestä tärkeän osan muodostaa toiminta, sillä liikkuessaan lapsi laajentaa, monipuolistaa ja testaa käsitteitä sekä oppii uusia sanoja.

Liikuntapankki pohjautuu Touhulan omaan liikunnan vuosikelloon sekä kasvattajien kanssa käytyyn ryhmäkeskusteluun. Liikuntapankki muodostui viidestä eri värisestä kangaspussista, joiden sisällä on keskimäärin 10 laminoitua korttia. Korttien lisäksi kokosimme henkilökunnan toiveesta jokaiselle osa-alueelle oman vihkoset, jotka sisältävät kaikki kortit kuvattuna, ohjeen toiminnasta ja mahdollisista vaihtoehtoisista toimintatavoista. Liikuntapankin suunnittelussa hyödynnettiin omakohtaista kokemusta päiväkotii-ikäisistä lapsista sekä teoretietoa lasten kasvusta, kehityksestä, oppimisesta ja leikistä. Liikuntapankkiin tutustumisen jälkeen henkilökunta antoi palautetta sen sisällöstä, selkeydestä ja käytettävyydestä.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin. Liikuntapankki sai kasvattajilta positiivista palautetta. Nyt ja tulevaisuudessa päiväkotitoimintaympäristönä on tärkeässä asemassa lapsen liikuttajana ja liikunnan mahdollistajana. Monipuolinen liikunta varhaisvuosina auttaa parantamaan edellytyksiä oppimiselle. Liikkuessaan lapsi monipuolistaa ja laajentaa käsitteitä. Keholliset kokemukset ja toiminta jättävät lapseen muistijälkiä, joiden avulla hänen on helpompaa muistaa ja oppia sanojen merkityksiä. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi päiväkodeissa tarvitaan aktiivista, arkeen kuuluvaa liikkumista, mikä on irrallaan etukäteissuunnittelusta.

Asiasanat: varhaiskasvatus, 2–3-vuotiaan motorinen ja kielellinen kehitys, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

ABSTRACT

Pohjola, Teija and Suvensalmi, Johanna. The activity as support element in development of language of 2–3-years old in early childhood education. Helsinki, spring 2018. 67 pages, 2 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social services. Bachelor of Social Services + qualifications for a Kindergarten teacher.

This functional thesis was born from a need of the private kindergarten, Touhula. The purpose of this thesis was to offer a clear tool for the kindergarten staff, to add activity and support language development with these physical exercises. It was agreed with the kindergarten, that we will produce simple daily activities as everyday work tools where the language development is supported by physical activities and motoric exercises. The objective of this thesis was to produce a sports bank with various activities. The sports bank included a variety of physically activated activities and handbooks for the kindergarten staff.

Paying attention to children overall development supports their language development. In addition, mobility is an important part of the language development, as it enables children to extend, diversify and test concepts as well as learn new words.

The sport bank is based on Touhulas's physical activities and group discussions held with the kindergarten staff. The sports bank consists of five different color bags. In each bag, there is on average ten laminated cards. In addition, the bags include handbooks for each activity with pictures of cards, instructions and suggestions for alternative ways of working. When planning the sport bank, we utilised personal experiences and theoretical knowledge on children's growth, development, learning and play. After reviewing the sport bank, the kindergarten staff gave feedback on its content, clarity and availability.

The objectives of the thesis were accomplished. The sports bank received positive feedback from the Touhula staff. Kindergartens, as learning environments, are effective facilitators to get children move. Diverse activity during early years helps in developing conditions for learning. During activity, a child is diversing and expanding concepts. Bodily experiences and activity leaves engrams, that are helpfull in memorizing and learning meanings of words. Prevention, charity, equality, encountering different cultures and digitalisation are an essential part of kindergartens pedagogical education and are present every day. In addition to the provided activities, kindergartens require everyday active movement separate from pre-planned activities.

Keywords: early childhood education, the motor and the linguistic development of 2–3-year old child, recommendations for physical activity in early childhood

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 PÄIVÄKOTI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	7
2.1 Liikuntakasvatukseen vaikuttavat asiakirjat.....	8
2.2 Liikuntakasvatus päiväkodissa	9
2.3 Oppimisympäristön vaikutus liikuntaan	12
2.4 Kielitietoisuus päiväkodissa.....	14
3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS.....	17
3.1 Fyysinen aktiivisuus	17
3.2 Perusliikuntataidot	20
3.2.1 Juokseminen.....	22
3.2.2 Hyppääminen.....	22
3.2.3 Heittäminen.....	23
3.2.4 Kiinni ottaminen	24
3.3 Liikkuminen 2–3-vuotiaana.....	24
4 LAPSEN KIELELLINEN KEHITYS.....	27
4.1 Kielenkehityksen vaiheet	27
4.2 Kielen kehityksen tukeminen	30
5 OPPIMINEN, LIIKUNNAN DIDAKTIikka JA LEIKKI	32
5.1 Oppiminen	32
5.2 Liikunnan didaktiikka	34
5.3 Leikki	36
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖ SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	39
6.1 Päiväkotitouhula.....	40
6.2 Suunnittelu	42

6.3 Toteuttaminen	43
6.4 Liikuntapankki.....	46
6.5 Arviointi.....	48
7 POHDINTA	53
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	54
7.2 Ammatillinen kehittyminen.....	55
7.3 Johtopäätökset	58
LÄHTEET.....	61
LIITE 1 PALAUTEKYSELY	68
LIITE 2 LIIKUNTAPANKIN OHJEVIHKOSET	71

1 JOHDANTO

Yhteiskunnan teknologisoituminen on luonut yhteiskunnan, jossa digitaalinen viihde ja pelien maailma ovat synnyttäneet fyysisesti liikkumattomuuden tilan. Siinä, missä lapsen fyysinen liikkuminen oli ennen luonnollinen osa arkipäivää, on se nykyään yhä vähäisempää. Lapsena muodostettu myönteinen suhtautuminen liikkumista kohtaan kestää usein läpi elämän, ja lapsuuden liikkumisaktiivisuudella on selvä yhteys aikuisuuden terveyteen. (Finne 2017, 9–10.) Kipinän sytyttämiseen, uusien toimintamallien oppimiseen ja niiden vakiinnuttamiseen tarvitaan sekä päiväkotien varhaiskasvattajia, että vanhempia. Tiivis yhteistyö toimintatapojen muutoksessa, tuki ja kannustus avaavat suuria mahdollisuuksia.

Lapsen kielellinen kehittyminen kulkee rinnakkain motorisen kehityksen kanssa, tukien toinen toistaan. Tutkijat ovat havainneet muun muassa myöhästyneen motorisen kehityksen vaikuttavan vahvasti uuden oppimiseen; tasapainokyvyn ja hienomotoristen taitojen harjoittamisella voidaan helpottaa lukemisen ja kirjoittamisen vaikeutta. Monipuolinen liikunta juuri varhaisvuosina toimii hyvänä oppimisen edellytysten parantajana. Lapsi laajentaa, monipuolistaa ja testaa myös käsitteitä liikkueensa. Hienomotoristen taitojen kehittyminen edellyttää karkeamotoristen taitojen hallintaa: pallon käsittelytaidot on hallittava, ennen kuin voi oppia säätämään kyntäkäyttöä. Kehollisten kokemusten ja toiminnan kautta lapsi muodostaa myös muistijälkiä, joiden avulla on helpompi muistaa ja palauttaa mieliin sekä oppia sanojen merkityksiä. (Moser & Wenger 2005; Pihlaja & Viitala 2005; Pönkkö & Sääkslahti 2013.) Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta, ja juuri leikkiessään hän on aktiivisimmillaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9). Tämän leikin luonteenomaisuuden ja lasten iän huomioon ottaen mielestämme juuri leikki on paras keino lisätä lasten aktiivisuutta.

Vuonna 2015 yli puolet 2-vuotta täyttäneistä lapsista oli varhaiskasvatuksen piirissä (THL 2015). Perheiden yhteinen aktiivinen tekeminen varsinkin arkipäivisin on myös muuttunut kovin vähäiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16). Tämän vuoksi päiväkodeilla on merkittävä rooli tarjota ja mahdollistaa innostavia ja myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Meillä molemmilla on vuosien työhistoria päiväkodeista, jonka vuoksi juuri lapset ja heidän hyvinvointinsa ovat meille tärkeitä. Tulevina lastentarhanopettajina pidämme Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2016 antamien uusien aktiivisuuden suositusten asettavan haasteita päiväkoteihin.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on tarjota päiväkodin henkilöstölle selkeä ja helppokäyttöinen työväline, jolla voi lisätä lasten aktiivista liikkumista päiväkotipäivän aikana ja tukea lapsen kielellistä kehittymistä. Tavoitteena on tuottaa erilaisia motorisia toimintoja sisältävä liikuntapankki yksityiseen liikuntapäiväkotitouhulan yksikköön Lassilassa. Touhula Lassilan yksikössä lapset ovat alle 5-vuotiaita, ja päiväkodin toiveena oli saada materiaalia 2–3-vuotiaiden kasvun ja kehityksen tukemiseen. Monissa tutkimuksissa on todettu motoriikan ja kielellisen kehittymisen liittyvän kiinteästi toisiinsa (Taipale-Oiva, Kuittinen & Kokko 2004, 4), joten kielen kehityksen tukeminen juuri liikunnallisilla keinoilla oli meistä luonteva lähestymistapa.

Päiväkodin kanssa sovimme, että tuotamme arjen työvälineiksi pieniä aktiivisia toimintoja, joissa kielen kehitystä tuetaan liikkuen ja motoristen harjoitteiden lomassa. Toiminnot pohjautuvat päiväkodissa jo olemassa olevaan liikuntasuunnitelmaan ja ne kootaan liikuntapankiksi. Liikuntapankki pitää sisällään toimintakortteja ja viisi ohjevihkosta toiminnoista. Toimintakorteissa on lyhyt kuvaus toiminnasta ja siihen orientoiva kuva. Toimintakortit on koottu aihealueittain omiin pusseihin. Vihkosista henkilökunta voi lukea yksityiskohtaiset toiminnan kuvaukset, ohjaukseen liittyvät toimenpiteet ja muokausehdotukset sekä kunkin toiminnan osatavoitteet. Näin varmistamme liikuntapankin käytettävyyden myös henkilökunnan vaihtuessa.

2 PÄIVÄKOTI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Päiväkotien pihapiirit tarjoavat lapsille mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Ne houkuttelevat liikkumaan, mutta sisätilojen liikunnalliset olosuhteet ovat selvästi heikot. Liikkumisen kannalta tärkeätä on juuri liikuntaan kannustava arkiympäristö, paikka, missä lapsi viettää suurimman osan päivästänsä. Yhtenä päiväkotien suurimpana haasteena onkin fyysisen aktiivisuuden sisällyttäminen sisäleikkeihin ja osaksi lapsen arkea. Liikunnasta saatu kokemuksellinen mielihyvä koostuu sekä ympäristön virikkeellisyydestä, että aikuisten kannustuksesta ja esimerkistä. (Finne 2017, 15–16.)

Tutkimusten mukaan päiväkodeissa tarvitaan ennen kaikkea varhaiskasvattajien aloitteita lasten liikunnan lisäämisessä. Jopa 90% lapsen päiväkotipäivästä ei sisällä minkäänlaista varhaiskasvattajan kannustusta liikkumiseen, ja ohjattuja liikuntatuokioita on viikossa keskimäärin vain alle yksi. Jokainen varhaiskasvattaja kuitenkin tietää, miksi liikuntaa on perusteltua lisätä lapsen päivään, mutta usein se ei kuitenkaan näy toteutuksena. Liikunta edistää varhaiskasvatuksen tavoitteiden saavuttamista myös tehokkaasti. Liikunnan lisäämisestä hyötyvät siis sekä lapset että varhaiskasvatushenkilöstö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29–30.)

Lapsen varhaiset vuodet ovat kaikkein tärkeintä aikaa sekä kielenkehityksessä, että sen tukemisessa. Varhaiskasvatuksessa sen keskeisiä tehtäviä ovat lasten kuulluksi tuleminen, aloitteisiin vastaaminen ja nonverbaaleihin viesteihin reagoiminen. Päiväkotihenkilöstö toimii lapsille myös kielellisinä malleina. Toimintojen sanallistaminen, kuvaileva ja tarkka kieli sekä johdonmukainen keskustelu tukevat sanavaraston kehittymistä. Lapsia tulee rohkaista käyttämään kieltä eri tavoin sekä aikuisten että toisten lasten kanssa. Kiinnostus kieltä kohtaan herätetään satujen, lorujen, laulujen ja kielellä leikittelyn avulla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 40–43.)

2.1 Liikuntakasvatukseen vaikuttavat asiakirjat

Lapselle liikkuminen on luonteenomaista, hänellä on siihen tarve ja myös oikeus, mikä pohjautuu YK:n lasten oikeuksien yleissopimukseen. Tämän lisäksi varhaiskasvatus-, perusopetus- ja liikuntalaki ovat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla. Ne kaikki korostavat lasten liikunnan ja leikin merkitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

YK:n lasten oikeuksien yleissopimus on maailman laajimmin voimaansaatettu ihmis-oikeussopimus ja merkittävä lasten oikeuksien kehityksessä. Sopimuksessa otetaan kantaa lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja varhaisvuosien fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikkumiseen. Siinä määritellään lapsen oikeus hyvään terveyteen, leikkiin, lepoon ja vapaa-aikaan. Yleissopimuksen toimeenpanoa valvova komitea näkee leikillä olevan suuri merkitys lasten kehittämisessä, sillä leikin tuoman ilon kautta on mahdollista lisätä lasten motivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta. Tärkeäksi nähdään myös turvallinen leikki- ja toimintaympäristö sekä kosketus luontoon ja ulkoiluun. Komitea lisäksi korostaa lapsille suunnatun kasvatuksen tuen merkitystä fyysisten kykyjen kehittämisessä. (Muuronen 2016, 7–9.)

Varhaiskasvatuslain (L 580/2015) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteita ovat muun muassa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen iän ja kehityksen mukaisesti, lapsen osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksien varmistaminen sekä vanhempien kasvatustyön tukeminen lapsen tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin parhaaksi. Hyvinvoivaa lasta voidaan siis pitää varhaiskasvatuksen ensisijaisena tavoitteena.

Perusopetuslain (L 628/1998) tavoitteena on tukea lapsen kasvua, antaa tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä parantaa esiopetusikäisten lasten oppimisedellytyksiä osana varhaiskasvatusta. Opetus tulisi järjestää ikäkauden ja edellytysten mukaisesti, jolloin se edistää tervettä kasvua ja kehitystä.

Liikuntalain (L 390/2015) tavoitteena on edistää muun muassa lasten kasvua ja kehitystä, fyysisen toimintakyvyn parantamista, hyvinvointia ja terveyttä sekä mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa.

Vuonna 2016 Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi uudet aktiivisuuden suositukset. Julkaisussa nähdään juuri varhaisvuosilla olevan suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan syntyyn. Suositusten mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi olla fyysisesti aktiivinen vähintään kolme tuntia päivässä. Kuitenkin vain 10–20% alle kouluikäisistä lapsista saavuttavat nämä suositukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5–9.)

2.2 Liikuntakasvatus päiväkodissa

Varhaiskasvatuksen monipuolisesta laaja-alaisesta osaamisesta yksi tärkeä osa on liikuntakasvatus. Liikunnan tulisi olla tavoitteellista, säännöllistä, lapsilähtöistä ja monipuolista, kuten muunkin varhaiskasvatuksen. Tavoitteena on tarjota kokemuksia liikunnan ilosta ja monipuolisuudesta sekä kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa että motorisia perustaitoja. Lapsille tulisi tarjota mahdollisuus ohjattuun, itseenäiseen ja ryhmässä liikkumiseen sekä liikkumiseen erilaisissa ja vaihtelevissa oppimisympäristöissä. Vuodenajat tulisi huomioida liikuntakasvatuksessa ja niiden tuomia mahdollisuuksia tulisi hyödyntää toiminnan suunnittelussa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Lapselle luontainen ja sisäsyntyinen tapa tutustua ympäristöönsä, itseensä ja toisiin ihmisiin on liikkuminen. Lapsi tutustuu uusiin esineisiin ja asioihin kehon kautta. Hän tulee tietoiseksi omasta kehostaan ja ympäristöstään jossa elää juuri liikkumalla ja leikkimällä. Lapsen motorinen ja fyysinen kehitys ovat nopeimmillaan kahden ensimmäisen vuoden aikana. (Tiainen & Välimäki 2015,10.)

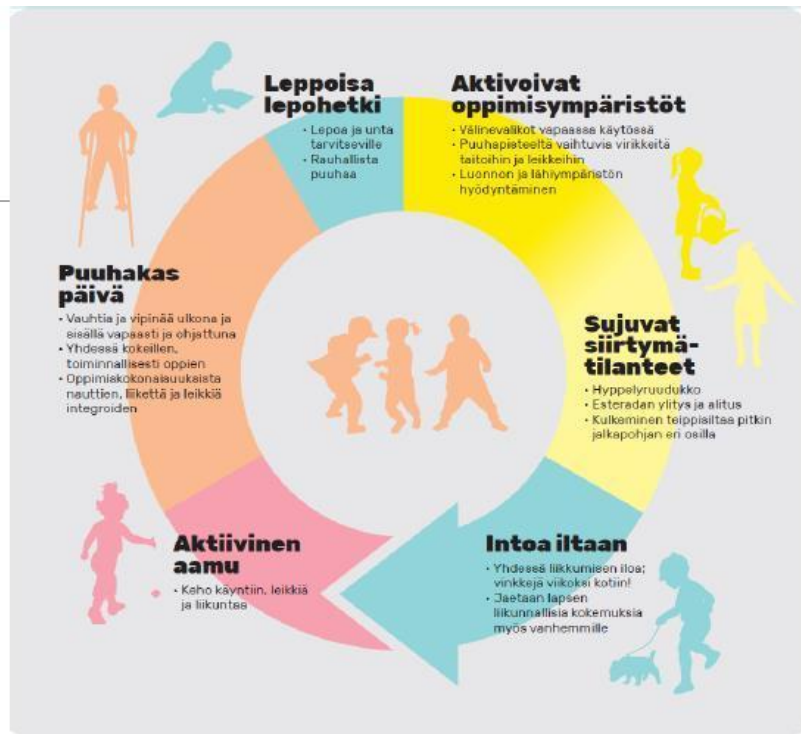
Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa, sillä lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Motoriset taidot kehittyvät juuri liikkumassa, jolloin myös terveys, hyvinvointi ja toimintakykykin kehittyvät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Liikunnallisella ja fyysisesti aktiivisella lapsuudella on vaikutus myöhempään terveystietoisuuteen ja elämäntapoihin sekä sosiaaliseen ja psykologiseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi päiväkodeilla on suuri merkitys liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Seppälä 2011, 5.)

Liikuntakasvatuksen tulisi olla kokonaisvaltaista, lapsen hyvinvointia tukevaa, aikuisen motivoivaa toimintaa, joka sijoittuisi koko päivän ajalle. Alle kouluikäiset lapset viettävät suurimman osan päivästänsä sisällä ja istuvat erilaisissa kulkuvälineissä. Tämän vuoksi olisi tärkeää välttää päiväkodissa pitkiä paikallaanolojaksoja ja huolehtia ulkoilun toiminnallisuudesta. Aikuisen tehtävänä on etsiä ja luoda ympäristöjä, jotka houkuttelevat liikkumaan ja sallivat monipuolisen liikkumisen. Myönteisen minäkuvan muodostumisessa auttaa kannustaminen kokeilemaan ja onnistumisista iloitseminen. Tekemisen kautta, sekä yhdessä muiden lasten, että aikuisten kanssa, lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, toisten kunnioittamista, kuuntelemista ja myönteistä suhtautumista toisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9–32.)

Jyrki Reunamo (2016, 27–31) avaa artikkelissaan ”Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua” lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana. Tarkastelun kohteena on korkea fyysinen aktiivisuus, joka pitää sisällään juoksua, ripeää liikuntaa ja fyysistä ponnistelua sekä siihen liittyviä huomioita. Korkeaan fyysiseen aktiivisuuteen näyttää liittyvän voimakkaasti lasten osallisuus. Runsas fyysinen aktiivisuus ja mielekäs liikkuminen saavat lapset keskittymään intensiivisesti, olemaan luovia, energisiä ja sinnikkäitä. Tämä sitoutuneisuus vaikuttaa myös oppimiseen myönteisesti. Lisäksi liikkuminen kytkeytyy tunnekokemuksiin: runsaan liikkumisen aikana lapset ovat yli puolet ajasta iloisia ja tyytyväisiä, jännitys, uteliaisuus, hämmästyminen ja valppaus korostuvat sekä negatiiviset tunteet ovat vähäisiä. Liikkuminen sitouttaa lapset intensiiviseen oppimisprosessiin ja se toimii pääväylänä las-

ten keskinäiselle osallistumiselle. Kasvattajien tulisi huomioida lasten yksilölliset tarpeet entistä paremmin. Heidän tulisi mahdollistaa myös arkojen, taidoissaan hapa-roivien, lasten osallisuus sekä positiiviset kokemukset ja vuorovaikutussuhteet. Taitavat tenavat-tutkimuksen mukaan jopa 10% lapsista ei ulkoile päiväkotipäivän jälkeen, mikä asettaa päiväkodeille omia haasteita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6).

Liikkuminen ja liikunta ovat luonteva osa lapsen päivää varhaiskasvatuksessa. Aamusta keho on hyvä käynnistää leikkien ja liikkuen. Aamupäivällä on hyvää aikaa vauhdikkaammille sisä- ja ulkoleikeille sekä yhdessä tekemiselle. Vauhdikkaiden leikkien ja touhujen jälkeen kerätään voimia iltapäivään, jolloin aktivoivat toimintaympäristöt innostavat lapsia liikkumaan. Siirtymätilanteita on päivähoitopäivän aikana paljon. Niihin on helppo sisällyttää liikuntaa esimerkiksi hyppyrudukoiden kautta, jolloin siirtymistä tulee mielekkäämpiä. Lapsen päivästä vanhemmille kerrottaessa voidaan hyvät liikuttavat käytännöt jakaa myös kotiin, jolloin perheet voivat jatkaa niitä kotona (KUVA 1).



KUVA 1. Liikunta on luonteva osa lapsen varhaiskasvatuspäivää (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 31)

2.3 Oppimisympäristön vaikutus liikuntaan

Liikkuakseen lapsi tarvitsee motivaatiota. Motivaatioon puolestaan vaikuttaa niin sosiaalinen, henkinen kuin fyysinenkin oppimisympäristö. Lapsia motivoi hyvin erilaiset asiat. On kuitenkin tärkeintä, että liikunta tarjoaa kaikille myönteisiä kokemuksia, onnistumisia ja iloa. Pienen lapsen sosiaalinen liikuntaympäristö muodostuu lähellä olevista aikuisista ja muista lapsista, jotka luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhdessä liikkuminen opettaa tunteiden käsittelyä ja huomioimaan muita. Onnistumisen kokemukset, aikuisen tuki ja kannustaminen muodostavat puolestaan henkisen liikuntaympäristön. Liikunnasta saatu mielihyvä tunne vahvistaa myöhempää positiivista suhdetta liikkumiseen. Fyysisen oppimisympäristön muodostaa kaikki lapsia varten tarjolla olevat tilat ja puitteet niin kotona, päiväkodissa kuin pihapiirissäkin. (Finne 2017, 51–52.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman (2016, 16) mukaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristön tulee olla kehittävä ja oppimista edistävä sekä turvallinen ja terveellinen lapsen ikä ja kehitys huomioiden. Oppimisympäristöillä tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa muun muassa paikkoja, tiloja, yhteisöjä ja välineitä, jotka tukevat lasten oppimista, vuorovaikutusta ja kehitystä.

Oppimisympäristöt tulee suunnitella ja toteuttaa lasten kanssa. Niiden tulee tukea muun muassa lasten luontaista uteliaisuutta ja halua oppia sekä ohjata leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen ja tutkiskeluun. Lapsilla pitää olla tarjolla mahdollisuus saada tutkia maailmaa kaikilla aisteilla ja koko keholla. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2016, 64.) Lasten monipuolista, kokeilevaa liikuntaa tulisi tukea eikä asettaa turhia esteitä ja kieltoja. Pienet mustelmat ja naarmut kuuluvat jokaiseen lapsuuteen ja ovat vain merkki oman kehon rajojen etsimisestä. (Finne 2017, 21.)

Lapsia innostaa ja kannustaa liikkumaan hyvin suunniteltu ja virikkeellinen oppimisympäristö. Lapsia saadaan innostettua liikkumaan pienillä asioilla. Lattiaan teipatut viivat innostavat tasapainoilemaan, juoksemaan tai vaikka hyppimään niitä pitkin.

Käsien kuvia voidaan ripustaa seinille tai oviaukkoon ilmapallo, jotta niihin voidaan yrittää osua hyppäämällä. Lattiaan teipatut käden- ja jalanjäljet houkuttelevat kokeilemaan erilaisia asentoja. Lattiaan voidaan teipata myös sammakon, jäniksen ja kengurun kuvat, ja lapset voivat kokeilla kuinka monta hyppyä tarvitsevat päästäkseen yhtä pitkälle kuin kukin eläin.

Lasten saatavilla on hyvä olla myös erilaisia liikuntavälineitä, joilla on helppo tukea mielenkiintoa liikkumiseen. Erilaiset välineet erilaisissa ympäristöissä antavat lapsille myös monipuolisia kokemuksia, mitkä muodostavat erilaisia mielikuvia. Liikuntavälineet auttavat lasta kuormittamaan ja hyödyntämään kehoaan luonnonmukaisesti. Liikuntavälineet mahdollistavat myös lasten omien ideoiden toteuttamisen. Ne tuovat vaihtelua, ja ennen kaikkea iloa, liikkumiseen. Liikuntavälineiden avulla liikkumisesta saadaan myös monipuolista ja niillä pystytään luomaan erilaisia liikuntaympäristöjä, esimerkiksi rakentamalla erilaisia ratoja. (Finne 2017, 59–60.) Pehmeät pallot, hernepussit, vanteet ja keppihevoseet houkuttelevat lapsia liikkumaan ja keksimään uusia tapoja liikkua. Lasten leikeissä voi olla esimerkiksi pehmonoppa, jonka jokaisella sivulla on kuva erilaisesta liikkumistavasta tai eläimestä, joiden liikkumistapaa lapset jäljittelevät. Hernepussien avulla voidaan harjoitella heittoja ja kiinniotoja, niitä voidaan kuljettaa paikasta toiseen, vaikka eri kehonosia hyödyntäen, tai niillä voidaan pelata toiminnallista muistipeliä.

Lasten osallisuus on mielestämme merkittävässä roolissa oppimisympäristöä suunniteltaessa. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma 2016 painottaa myös lasten osallisuutta oppimisympäristön suunnittelussa ja toteuttamisessa. Oppimisympäristö tulisi aina suunnitella sen hetkisen lapsiryhmän tarpeiden mukaan. Yhdessä suunniteltu oppimisympäristö innostaa lapsia enemmän liikkumaan, koska siinä näkyy lasten toiveet ja mielenkiinnon kohteet.

2.4 Kielitietoisuus päiväkodissa

Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 luo pohjan varhaiskasvatustyölle, ja se on kasvatushenkilöstön tärkeä työväline. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016 (30, 40) sanotaan, että varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on tukea ja vahvistaa lasten kielellisten valmiuksien ja taitojen sekä kielellisen identiteetin kehittymistä. Lapselle kieli on sekä oppimisen väline että kohde. Kasvattajien tulee ymmärtää kielen keskeinen merkitys oppimisessa ja kehityksessä, vuorovaikutuksessa sekä identiteetin muodostumisessa lapselle. Lasta tulee rohkaista käyttämään kieltä monipuolisesti. Heidän kielelliset lähtökohtansa tulee huomioida sekä heille tulee antaa mahdollisuuksia ja aikaa vaihteleviin kielenkäytön tilanteisiin. Lapsi rakentaa identiteettiä ja itsetuntemusta sekä hahmottaa ympäristöönsä kielen avulla, minkä vuoksi kielellisen kehityksen tukeminen on tärkeää. Kieli toimii myös luovuuden ja tunne-elämän välineenä. Tärkein vaihe kielen oppimisen kannalta on kahden ja kuudennen ikävuoden välissä, jolloin juuri varhaiskasvatuksella on suuri merkitys kielen oppimisessa. (Huhtala & Lommi 2014, 6.)

Varhaiskasvatus määritellään pienten lasten kasvatukselliseksi vuorovaikutukseksi, jonka tavoitteena on edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Tämän määritelmän mukaan lapsen kielenkehitys kuuluu kaikkeen päiväkodissa tehtävään työhön. Kieli, ja sen oppiminen, on avain kaikkeen oppimiseen. Päiväkodin kasvattajien velvollisuutena on luoda edellytyksiä kielelliseen ympäristöön. Siinä tulisi huomioida niin lorut, riimit, satukirjat ja laulut kuin myös multimedia ja tietokonepelit. (Välimäki & Nurmilaakso 2011, 5–8.)

Kieli kehittyy leikkiessä, liikkuesssa, tutkiessa ja kaikenlaisessa ilmaisussa. Kieltä tarvitaan kaikenlaisessa toiminnassa. Kieli kulkee mukana kaikkialla lapsen arjessa. Päiväkotien oppimisympäristöllä onkin oleellinen merkitys kielellisessä kehityksessä. Merkityksellisten kokemusten kautta lapsi oppii sekä kieltä että käyttämään sitä muiden taitojen oppimisessa. Päiväkodin kasvattajien tehtävänä on toimia vuo-

rovaikutukseen rohkaisijoina, havaintojen ohjaajina, tapahtumien selittäjinä ja toimintatapojen opettajina. He antavat myös mallin puheen, käsitteiden ja kielen oppimiseen. Päivittäiset rutiinit ja toistuvat toiminnot toimivat hyvinä oppimistilanteina. (Välimäki 2011, 17–18.)

Vuorovaikutus ja kommunikointi ovat yksi näkyvimmistä kielen kehityksen muodoista päiväkodissa. Ilmeet, eleet ja tunnetilat ovat merkittävässä asemassa ja määrittävät pitkälti vallitsevaa ilmapiiriä. Päiväkotien ympäristö ja päivittäiset rutiinit mahdollistavat kasvattajan spontaanin ja tavoitteellisen vuorovaikutuksen sekä samalla asettavat haasteen toimia kehittymistä edistään. Tämän vuoksi tietoisuus omasta käyttäytymisestä ja toimintamalleista on erityisen tärkeää. Aikuinen toimii aina lähtökohtana lapsen kohtaamiselle ja hyvälle vuorovaikutukselle. (Korkeamäki 2011, 45.)

Lukeminen on paitsi vuorovaikutusta myös oppimista. Lapset oppivat kieltä monipuolisesti lukemisen kautta ja samalla heille avautuu arjen ulkopuolella olevaa tietoa. Lapset oppivat myös keskittymään satuja kuunnellen, ja kuullun ymmärtäminen ennustaa myöhemmin myös luetun ymmärtämistä. Satujen ja tarinoiden kautta lapsella on mahdollisuus luoda mielikuvitusmaailmoita ja rakentaa uusia kokemuksia. Lapset oppivat käsittelemään erilaisia tunteita satujen kautta ja ne vahvistavat sosiaalisia taitoja. Ensiarvoisen tärkeää pienten lasten lukukokemuksissa on elämyksellisyys: kuultu jaetaan muiden kanssa leikkien, muistellen ja keskustellen. Tämän kautta lapset oppivat merkitysten olevan muille erilaisia kuin itselle ja oppivat toistensa merkityksistä. (Hakamo 2011; Korkeamäki 2011.)

Lasten pitää saada tehdä spontaaneja kysymyksiä ja kommentteja lukemisen aikana sekä viedä keskustelua eteenpäin. Näin aikuisen ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta tulee keskustelemaa. Tällä on useissa tutkimuksissa havaittu olevan suuri vaikutus kielellisten taitojen kehitykseen. Samalla aikuisella on mahdollisuus liittää sadun tapahtumat lapsen omaan maailmaan. Lukemisen ilmapiirin ja tunnelman olisi hyvä muistuttaa sylissä istumista, jolloin vuorovaikutus on inhimillistä, lämmintä ja turvallista. Päiväkodeissa lukemisen tulisi olla päivittäistä. Kasvattajan tehtävänä on

innostaa lapsi satujen ja tarinoiden maailmaan, ja sitä kautta osallistaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Varsinkin niille lapsille joilla ei ole aiempia lukukokemuksia tai mielenkiintoa tämä on ensiarvoisen tärkeää. Aikaa, joka käytetään lapsille lukemiseen, voidaan pitää investointina tulevaisuutta varten. (Hakamo 2011; Korkeamäki 2011.)

Kielellisten taitojen kehitys nähdään puhumisen, kuuntelemisen, lukemisen ja kirjoittamisen muodostavana kokonaisuutena. Lapsi kehittyy herkkyyksikään suurin harppauksin, ja aikuisen tehtävänä on tarjota riittävästi ärsykeitä kaikista eri osa-alueista. Tutut leikit, laulut ja lorut edistävät sellaisenaan kielellistä tietoisuutta ja puhe- ja vuorovaikutustaitoja. Lorut tarttuvat rytmikkyyden ansiosta helposti lapsen mieleen. Loruleikit, arvoitukset ja hassut riimit lisäävät kielellistä oivallusta, kehittävät muistia ja keskittymiskykyä sekä viihdyttävät. Niiden kautta lapsi uskaltaa käyttää kieltä luovemmin. Tutustumis-, arvaus- ja hoksausleikit edistävät muistamista, keskittymistä ja lukemisen valmiuksia. Varhaiseen kielelliseen kehitykseen kuuluu olennaisesti myös lukemisen ja kirjoittamisen leikkiminen. Lapset kirjoittavat paperille aaltomaisilla viivoilla tärkeitä viestejä jo varhain sekä lukevat tuttua kirjaa omin sanoin. Jo 3-vuotias kykenee jäljentämään nimen oikeat kirjaimet ja tunnistamaan oman nimen, vaikka hänellä ei vielä ole tietoa äänteiden ja kirjainmerkkien yhteydestä. Päiväkodin arjessa on hyvä antaa aikaa leikkikirjoittamiselle, sillä sitä kautta lapsi tutustuu kirjaimiin ja harjoittelee erilaisia muotoja. (Hakamo 2011, 61–63.)

3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Ihmisen koko persoonallisuuden kehittymiselle ovat motoriikka ja liikunta välttämättömiä (Koljonen 2005, 73). Sensomotorinen kehitys on aivojen aistihavaintojen ja kehon toimintojen yhteistyötä. Lapsella motorinen kehitys on liikuntataitojen omaksumista ja se vaikuttaa kognitiivisten sekä sosiaalisten taitojen ja valmiuksien kehittymiseen. Motorista kehitystä pidetään varhaiskehityksen perustana. Lapselle liikunta on leikkiä, jossa lapsi pääsee luontevasti kokeilemaan, tutkimaan ja oppimaan. Lisäksi lapsille liikunta on luonnollinen tapa päästä purkamaan energiaansa ja tunteitaan. Lapsi tutustuu liikkumisen kautta myös omiin aisteihinsa ja kehoonsa. Liikunta vahvistaa ja edistää oppimisen edellyttämiä taitoja sekä auttaa lasta kehittämään positiivista minäkuvaa ja tietoisuutta omasta kehosta. (Halmela 2013; Hujala, Roos & Vlasov 2016; Tiainen & Välimäki 2015.)

Riittäviä motorisia taitoja tarvitaan, jotta kyetään toimimaan erilaisissa päivittäisissä tilanteissa tehokkaasti, turvallisesti, itsenäisesti ja ilman ylimääräisiä ponnisteluja (Lautamo 2005, 179). Motorinen kehitys on vuorovaikutusta sekä elimistön sisäisten biologisten tekijöiden, että ympäristötekijöiden välillä. Se on uudelleen muotoutuvaa ja aiemmin opitun pohjalle rakentuvaa. Uuden oppiminen vaatii aina aineksia aiemmin opitusta, ja samalla se toimii perustan luomiselle kaikelle myöhemmälle oppimiselle. Jokaisella on oma yksilöllinen kehitystapahtuma, johon vaikuttaa keskeisesti tutkiva ja itseohjautuva toiminta. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 35–41.)

3.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Se on kokonaisuus, joka kytkeytyy arkipäivän rutiineihin, elinympäristöön ja sosiaalisiin verkostoihin, ja pitää sisällään kaiken liikkumisen päivän aikana. (LIKES

2016, 5, 10.) Yksi sen osa-alueista on liikunta. Liikunta on kehon liikettä, joka on suunniteltua, organisoitua ja toistuvaa. Liikunnan tarkoituksena on aina ylläpitää tai parantaa ainakin yhtä fyysistä osa-aluetta. Fyysinen aktiivisuus parantaa ja tukee lapsen fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa. Lapsen oppiessa uusia, hänelle haastavampia fyysisiä taitoja, hän laajentaa myös kognitiivista toimintakykyään. Lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä hyvinvointiin. Lapsi harjaannuttaa ja harjoittelee vuorovaikutustaitoja leikkiessään ja liikkuessaan. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lapsen terveyteen muun muassa suojaamalla liikalihavuudelta ja sydän- ja verisuonitaudeilta. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2012; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016; Seppälä 2011.)

Lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta liikkuminen on välttämätöntä. Lapsen luiden, lihasten ja jänteiden vahvistumiseen vaikuttaa liikkumisen salliva ja mahdollistava ympäristö, yhdessä suotuisien kasvuolosuhteiden kanssa. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.) Lapsen kehon koostumus antaa myös hyvät lähtökohdat liikkumiselle: luustosta suuri osa on rustoa tehden siitä joustavaa ja kolhuja kestävä, sydän kestää suurtakin rasitusta, mikäli se on lyhytkestoista, samoin lihaksisto suosii juuri lyhytkestoisia pyrähdyksiä. Ulkopuolisen silmin lapsen toiminta on usein jatkuvaa ja väsymätöntä. Todellisuudessa se on joukko lyhytkestoisia suorituksia, joita lapsi säätelee pienillä lepotauoilla. Lapsi pitää pitkäkestoista ja yksipuolista lihastoimintaa rasittavana ja vaatii edes pientä liikettä, esimerkiksi tuolilla istuessaan heiluttaa jalkojaan tai käsiään. (Karvonen ym. 2003, 41–43.) Monipuolinen leikkiminen ja liikkuminen ylläpitävät myös nivelten ja jänteiden liikelaajuuksia. Lapsen oppimista ja toimintaa tukee tiheä hermoverkosto, mitä liikunta itsessään kehittää. Hermostollista toimintaa tarvitaan kaikkeen kehon liikuttamiseen, ja mitä tiheämpi hermoverkosto on, sitä paremmat mahdollisuudet lapsella on oppia. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.)

Liikkumisen perusta ovat aistit ja kyky käyttää niitä. Liikkumisen kannalta keskeisiä ovat näkö-, kuulo- ja tuntoaistit sekä tasapaino- ja liikeaisti. Liikeratojen, etäisyyksien ja kokoerojen arvioinnissa tarvitaan visuaalista hahmottamista, ja sitä harjoitellaan

kaikissa silmät auki tehtävässä liikkumisessa. Sanallisten ohjeiden käsittelyn lisäksi auditiiviseen hahmottamiseen kuuluu liikkeen rytmin ja sen tuottaman äänen kuunteleminen ja toistaminen. Hyviä keinoja tukea puheen oppimista ovat erilaiset ääniä tuottavat liikkeet, tömistykset ja taputukset sekä laulujen ja lorujen rytmisä liikkuminen. Kaiken liikkumisen lähtökohtana on aina oman kehon tunnistaminen ja sen liikkeiden hallitseminen. Kehon osien koskettaminen, painelu, sively ja taputtelu auttavat niiden hahmottamisessa, tunnistamisessa ja nimeämisessä. Lapsen koskettaessa itse itseään hän saa tuntoaistimuksen sekä kosketettavasta kohdasta että kädestään. (Laasonen 2005, 132–139.)

Aktiivisen toiminnan lisääntyessä ravinnon tarve lisääntyy ja unen tarve muuttuu. Riittävä uni ja ravinto antavat energiaa liikkua, toimia ja oppia uutta. Lapsen liikkussa erilaisissa paikoissa myös hygieniasta huolehtimiseen tulee uusia haasteita. Runsas päivittäinen ulkoilu on fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta tärkeää. Lasten oppimiseen ja motoriseen aktiivisuuteen on vireystilalla suuri merkitys. Lapsen terveessä kasvussa säännöllinen ja hyvin rakennettu päivärhythmi ovat tärkeässä asemassa. Osa lapsista saattaa väsyneinä olla motorisesti aktiivisia, mutta toiminta on keskittymätöntä ja lyhytjänteistä. Motorista rauhattomuutta saattaa lisätä myös liiallinen psyykinen ja fyysinen rasitus sekä jännittynyt vireystila. (Karvonen ym. 2003; Sääkslahti 2015.) Lapsen hyvinvoinnin perustana on riittävä ravinto, lepo, hygienia sekä ympäristö, jossa lapsi voi leikkiä ja monipuolisesti käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti (Halmela 2013, 3).

Psykomotoriikalla tarkoitetaan yleisesti motoristen ja psyykkisten tapahtumien toiminnallista kokonaisuutta, missä keho ja motoriikka sekä mieli ja psyyke toimivat tiiviissä yhteydessä keskenään. Saksalainen E. J. Kiphard toimi 1950-luvulla lasten ja nuorten psykiatrisessa sairaalassa, jossa hän huomasi liikunnalla olevan myönteinen ja terapeuttinen vaikutus ihmisen psyykkisiin toimintoihin. Hänen mukaansa psykomotoriikka on kokonaisvaltaista, humanistista, lapsen kehitystason ja lapsikes-

keisyyden huomioon ottavaa liikuntakasvatusta. Tavoitteena psykomotorisessa tukemisessa ja sen harjaannuttamisessa on persoonallisuuden vakauttaminen juuri liikuntakokemusten avulla. (Zimmer 2011, 16–19.)

Psykomotoriikan mukaan positiiviset liikuntakokemukset ovat kaikille lapsille mahdollisia, heidän taidoistaan riippumatta, ja siksi se tukee päiväkodin liikuntakasvatusta monipuolisesti. Se tasoittaa ja ennaltaehkäisee lapsen toimintakykyyn liittyviä heikkouksia ja ongelmia, edistää ja kannustaa itsenäiseen toimintaan. Se tukee myös lapsen luottamusta omiin kykyihin, edistää ryhmässä toimimista ja vuorovaikutustaitoja. (Koljonen 2005, 75–77.)

Elintavat ovat muuttuneet huonoon suuntaan viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana juuri lasten kasvun ja kehityksen kannalta. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja erilaisten ruutujen ääressä vietetyn ajan lisääntyminen selittävät osittain lasten ylipainon yleistymistä. Ylipaino on puolestaan selvä lapsuuden terveyttä ja kasvua haittaava tekijä, mikä näkyy myös aikuisiässä heikompana terveytensä ja hyvinvointina. Ylipainon lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kokonaisvaltaiseen terveyteen muun muassa verenpaineeseen, glukoosi- ja kolesterolipitoisuuksiin, luuston tiheyteen, fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn sekä kielelliseen kehitykseen. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018.)

3.2 Perusliikuntataidot

Ensimmäisen kolmen vuoden aikana ihminen omaksuu uusia taitoja lyhyessä ajassa enemmän kuin missään muussa kehitysvaiheessa. Suuri liikkumisen tarve luo motivaation osata ja halun yrittää, ponnistella ja harjoitella. Motoriset perustaidot opitaan myös silloin. Niitä ovat muun muassa istuminen, seisominen, kävely, juokseminen, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, tasapainoilu ja kan-

taminen, ja niitä tarvitaan jokapäiväisessä liikkumisessa. Kävelyn, juoksun, hyppäämisen, kiinniottamisen, heittämisen sekä lyönti- ja potkuliikkeiden kehittyminen on mahdollista, kun lapsen fyysiset edellytykset, hermoston kehitys ja havaintotoiminnot, ovat kehittyneet tarpeeksi pitkälle ja lapsi on saanut liikkua. Tämän jälkeen seuraa perustaitojen automatisoitumista ja vahvistumista. Pienen lapsen kehon mittasuhteet myös muuttuvat, jolloin jo opittuja taitoja pitää sopeuttaa uudelleen. Monipuoliset tavat liikkua ja tutustua omaan kehoon mahdollistavat taitojen kehittymisen. Vuodenaikojen vaihtuvat liikuntamahdollisuudet ja erilaiset välineet auttavat lasta kokeilemaan ja oppimaan uusia liikkumisen taitoja. (Karvonen ym. 2003; Pönkkö & Sääkslahti 2013; Sääkslahti 2015.)

Lapsen oppiessa ryömimään, istumaan ja konttaamaan hänen toimintaympäristönsä laajenee, kun hän pääsee liikkumaan ja tutkimaan kiinnostavia kohteita. Samalla käsitys ympäristöstä muuttuu. Yli kaksivuotiaan harjoiteltavia perusliikuntataitoja ovat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen (TAULUKKO 1). Näitä voidaan pitää eräänlaisena perustana kaikelle muulle motoriselle oppimiselle ja niillä on monipuolinen vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 19–20.)

TAULUKKO 1. Motorinen kehitys 2–3-vuotiaana

Perusliikuntataidot	2-vuotiaat liikkujat	3-vuotiaat liikkujat
<ul style="list-style-type: none"> • juokseminen • hyppääminen • kiinniottaminen • heittäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • vilkas mielikuvitus ja halu matkia muiden toimia • tasapaino vakiintuu • liikkuu itsenäisesti • leikki on kokonaisvaltaista ja fyysistä • runsaasti toistoja • musiikki, laulaminen, rytmi • itsenäinen ruokailu, pukeminen ja potalla käyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • perusliikuntataidot harjaantuvat ja täydentyvät • tasajalkaa hyppääminen • pallonkäsittelytaidot • tutustuminen pyörään, suksiin ja luistimiin • yksinkertaiset sääntöleikit • hienomotoriset taidot kehittyvät • vertailu, jäljittely • lyhyiden ohjeiden mukaan toimiminen

3.2.1 Juokseminen

Juokseminen on tärkeä perusliikuntataito, jatkumo kävelyllä. Lapsi pyrkii lisäämään vauhtia jo hyvin pian kävelemään opittuaan, ja ensimmäinen juoksu on lähinnä nopeaa kävelyä. 2–3 vuotiaana molemmat jalat irtoavat jo alustasta, jolloin juoksuun tulee niin sanottu lentovaihe, ja voidaan puhua juoksusta. Juoksemaan oppiminen vaatii riittävää tasapainoa ja rytmikykyä, mutta myös lukemattoman määrän toistoja. Mitä enemmän lapsi juoksee, sitä paremmaksi juoksutaito kehittyy. (Jaakkola 2016, 39–47.)

Päiväkoti-ikäisillä lapsilla juokseminen on hyvin luonnollinen tapa liikkua paikasta toiseen, niin ulkona kuin sisälläkin. Pienet lapset eivät juurikaan tarvitse motivointia juoksemiseen, mikä antaa kasvattajille oivan mahdollisuuden juoksutaitojen kehittämiseen. Päiväkodissa juokseminen liittyy pääosin leikkiin, jolloin kasvattajan tehtävänä on toimia leikin mahdollistajana, esimerkiksi ympäristön turvallisuudesta huolehtimisella ja mielikuvien luomisella sekä leikin rikastuttajana. Lapsi saa leikin kautta paljon juoksukokemuksia ja juoksutaito kehittyy lähes itsestään. (Jaakkola 2016, 50–53.)

Päiväkodin tulisi kiinnittää huomiota erilaisten juoksuympäristöjen tarjoamiseen. Juoksuharjoitteet sisällä, paljain jaloin, kehittää jalkaterän pieniä lihaksia ja ohjaa juoksua enemmän päkiälle. Ulkona, vaihtelevassa maastossa tapahtuva juoksu, harjoittaa puolestaan tasapainoa ja koordinaatiokykyä. (Jaakkola 2016, 53.)

3.2.2 Hyppääminen

Hyppääminen muodostuu ponnistamisesta, mitä lapsi alkaa kokeilla heti alkeellisten juoksutaitojen omaksumisen jälkeen. Pienten lasten leikki sisältää paljon erilaisia ponnistuksia ja hyppyjä. Se on yksinkertaista oppia, mutta onnistuessaan vaatii hyvää tasapainoa, kehonhallintaa, koordinaatiota ja rytmiä. Hyppimisellä on myös suuri

vaikutus myöhempään fyysiseen toimintakykyyn, ja erilaisia hyppykokemuksia olisi-kin tärkeä saada jo varhaislapsuudesta lähtien. (Jaakkola 2016, 99–107.)

Päiväkoti-ikäiset lapset opettelevat hyppäämisen perustaitoja ja hypyt ovat varsin yksinkertaisia: tasajalkahyppyt eteen ja ylös sekä loikkia. Motoriikan kehittyessä juoksu ja ponnistus yhdistyvät, jolloin varsinkin loikkien harjoittelu helpottuu. Harjoittelussa tärkeintä on hyppyjen ja ponnistusten määrä sekä niiden monipuolisuus. Päiväkodissa kasvattajan onkin helppo sisällyttää hyppyjen harjoittelua arkitoimintojen lomaan, niin ulkona kuin sisälläkin: kynnysten ja irtotavaroiden yli hyppäämistä, vesilätäköiden yli hyppäämistä, hiekalla hyppäämistä ja niin edelleen. (Jaakkola 2016, 117–120.)

3.2.3 Heittäminen

Heittäminen on tärkeä karkeamotorinen taito, mikä auttaa selviytymään monista arkielämän haasteista. Lisäksi se on perusta monille hienomotorisille taidoille, mitkä vaativat nimenomaan ylävartalon koordinaatiota. Heittämiseen liittyy myös vaara osua toiseen, jolloin heittoharjoittelu kehittää lasten sosioemotionaalisia taitoja. (Jaakkola 2016, 163–164.)

Heittäminen on luontaista, mutta vaatii kehittyäkseen riittävän määrän toistoja sekä kokemuksen erilaisten esineiden ja välineiden heittämisestä. Nykyään lasten elinympäristö kuitenkin tarjoaa hyvin vähän mahdollisuuksia näiden kokemusten saamiseen, mikä puolestaan tulisi huomioida varhaiskasvatuksessa entistä paremmin. Jokaisen lapsen leikkiympäristössä olisi hyvä olla lasten ulottuvilla pehmeitä palloja, jolloin heittämistä voi harjoitella leikin lomassa turvallisesti. (Jaakkola 2016, 170–189.)

Kaikenlainen pallon käsittely kehittää lasta hyvin kokonaisvaltaisesti, minkä vuoksi jokaisella lapsella pitäisi olla oma pallo. Friedrich Fröbel totesi jo 1840-luvulla pallon

olevan hyödyllinen leikkiväline: yhteinen toiminta pallon kanssa harjaannuttaa vuorovaikutustaitoja, stimuloi kognitiivista kehitystä eri aistein ja kannustaa luovuuteen. Se myös luo pohjan käden karkeamotorisille taidoille. Lisäksi pallo tuottaa iloa ja hauskuutta sekä houkuttaa lapsia yhteen. (Sääkslahti 2015, 136–137.)

3.2.4 Kiinni ottaminen

Kiinni ottaminen on monimutkainen havaintomotorinen taito, joka vaatii näköaistin ja motoriikan yhteistyötä. Se myös kehittyy muita motorisia taitoja myöhemmin. Havaintomotoriikkaa puolestaan tarvitaan monissa arkielämän toiminnoissa, esimerkiksi liikenteessä liikkussa ja siksi sen kehitys on lapsen kokonaiskehityksen kannalta tärkeää. (Jaakkola 2016, 227–228.) Hyvillä pallonkäsittelytaidoilla on myös selvä yhteys lapsen akateemisiin taitoihin (Sääkslahti 2015, 203).

Niin kuin kaikki perusliikuntataidot, myös kiinni ottaminen, vaatii paljon toistoja ja harjoittelua. Onnistumisen kokemukset ovat kehittymisen kannalta tärkeitä, mikä tulisi huomioida varhaiskasvatuksessa muun muassa huomioimalla jokaisen lapsen taitotaso. Riittävän suuret ja pehmeät pallot, tai esimerkiksi tyynyt, helpottavat kiinni ottamisen harjoittelua ja mahdollistavat onnistumisen kokemuksia. Harjoitteluympäristön turvallisuuteen on hyvä kiinnittää myös erityistä huomiota. (Jaakkola 2016, 230–240.)

3.3 Liikkuminen 2–3-vuotiaana

2-vuotiaalle ominaista on vilkas mielikuvitus, mikä saa virikkeitä ympäristöstä, erilaisista välineistä ja tavaroista. Heillä on suuri tarve matkia aikuisten ja muiden lasten toimia, he ovat kokeilevia ja tutkivia, toistavat samaa runsaasti. Toisella ikävuodella myös tasapaino vakiintuu eikä askelia tarvitse valvoa enää näköaistin avulla. Tämä

mahdollistaa suunnanmuutosten tekemisen, epätasaisilla pinnoilla kulkemisen ja takaperin kävelemisen. Piiloleikit ja kiipeily tuottavat heille suunnatonta iloa, ja musiikki, laulaminen ja rytmi virittävät liikkumishaluja. (Karvonen ym. 2003, 58–60.)

2-vuotias on oppinut liikkumaan jo itsenäisesti. Hän kävelee, kiipeää penkin päälle, juoksee, työntää ja vetää laatikoita sekä kääryjä, heittää ja potkaisee palloa. Isojen tynnyjen ja palikoiden kasaaminen kiinnostaa, samoin kuin vaatteiden ja lelujen kantaminen ja kerääminen. Tanssiminen, roikkuminen ja liukuminen viehättävät. Uusien taitojen, muun muassa itsenäisen ruokailun, pukemisen ja potalla käymisen harjoittelu, on aktiivista ja innokasta. Kasvattajan olisi hyvä mahdollistaa jo opittujen taitojen harjoittelu uusissa ja haasteellisemmissä ympäristöissä, esimerkiksi ulkona. Käsi- ja kehonmotoriikkaa voidaan vahvistaa esimerkiksi hiekkakakkujen, palikoiden ja muovailun avulla, ja näin antaa edellytyksiä itsenäiselle ruokailulle ja pukemiselle. Kehonosien nimeäminen pukemistilanteissa vahvistaa myös kehonhahmotusta. Tasapainoilu ja keinuminen ovat hyödyllisiä aistitoimintojen kannalta, ja konttaaminen tunneleissa sekä rappusissa kiipeileminen vahvistavat kehonpuolista yhteistyötä. Leikkiminen on hyvin kokonaisvaltaista ja fyysistä, lapsen koko keho ja aistit ovat siinä vahvasti läsnä. (Sääkslahti 2015, 155–156; 240–241.)

3-vuotiaana perusliikuntataidot harjaantuvat ja täydentyvät. Kehittymisen kannalta lapsen tulisi saada monipuolisesti kokeilla erilaisia tapoja liikkua ja tutustua oman kehonsa erilaisiin liikuttamismahdollisuuksiin. Kävely sujuu jo kaltevilla ja vinoilla pinnoilla sekä esimerkiksi penkin, kapean puomin ja hyppynarun päällä lattialla. Tasa-jaloin hyppääminen onnistuu, samoin loikkaaminen ja eteenpäin laukkaaminen. Pallon heittäminen ja kiinni ottaminen kahdella kädellä onnistuu, samoin liikkuvan pallon potkaiseminen. Lyöminen erilaisilla mailoilla alkaa sujua. Erilaiset välineet kiinnostavat ja innostavat, mikäli lapsella on mahdollisuus niihin tutustua ja niitä kokeilla. (Sääkslahti 2015, 158–160.)

Vuodenaikojen vaihtelu tarjoaa vaihtuvia liikuntamahdollisuuksia, joiden avulla lapsi oivaltaa uusia liikkumisen taitoja jo osaamiaan perustaitoja muuntelemalla. Tutustuminen pyörään, suksiin ja luistimiin tuo ulkoleikkeihin uutta sisältöä ja lisää fyysisen aktiivisuuden määrää. Rakentelu- ja palloleikit harjaannuttavat käsien motoriikkaa ja luovat paremmat edellytykset hienomotoriikan kehittymiselle. Kehon asentojen, kuvien ja liikesarjojen jäljittely lisää lapsen tietoisuutta omasta kehosta, sen ääri-voista ja puolista. Monipuolinen liikkuminen kehittää myös tietoisuutta tilasta ja suunnista sekä opettaa muun muassa käsitteiden yläpuolella, alapuolella, vieressä, kaukana ja lähellä merkityksiä. Laulu-, piilo- ja kiinniottoleikit sekä yksinkertaiset pallopelit ovat mahdollisia sääntöjen pysyessä jo mielessä. Rungas mielikuvitus auttaa lapsia myös itse keksimään leikkejä, temppeja ja esityksiä, mitkä ovatkin kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta tarpeellisia. (Sääkslahti 2015, 243–247.)

Toiminta, liike ja toisto tuottavat edelleen nautintoa, mutta lapset mukauttavat ja vaikeuttavat toimintaansa yhdistämällä pari toimintoa tai keksimällä niihin pieniä muutoksia. Puheen oppimisen myötä lapset kykenevät kuuntelemaan ja ottamaan vastaan yksinkertaisia ja lyhyitä ohjeita sekä toimimaan mielikuvien mukaan, esimerkiksi matkimaan tuttujen eläinten liikkumistapoja. 3-vuotiaalle toisten saman ikäisten toiminta on myös kiinnostavaa ja he oppivat paljon katselemalla, vertailemalla ja jäljittelemällä. (Karvonen ym. 2003 60–62.)

4 LAPSEN KIELELLINEN KEHITYS

Kielellisen kehityksen juuret ovat varhaisessa vuorovaikutuksessa, joka luo perustan kielen kehitykselle ja kommunikoinnille. Aikuinen luo puitteet vuorovaikutukselle, mutta vauvan temperamentilla ja omalla toiminnalla on myös vaikutusta. Ilmeet, eleet ja erilaiset ääntelyt toimivat itseilmaisun välineenä ennen kielellisen vuorovaikutuksen syntyä. Kielen oppiminen edellyttää myös tiettyjä biologisia, psykologisia ja sosiaalisia valmiuksia. Varhaiselle kielen kehittymiselle perustan luo erityisesti aivojen kypsyminen ja hermoverkkojen järjestyminen, mihin vaikuttaa sekä perimä että ympäristötekijät. (Huhtala & Lommi 2014, 13.)

Kieli kehittyy lapsella koko ajan. Kielen avulla ilmaistaan omaa minää ja yksilöllisyyttä. Kieli on oppimisen kannalta tärkeä asia. Lapsen kielen kehittyminen on myös vahvasti yhteydessä muuhun kognitiiviseen kehitykseen kuten ajattelun ja puheen kehittymiseen. Kielen avulla ja välityksellä hankimme ja varastoimme tietoa muistiin. Kielenkäyttö on muun muassa sosiaalista vuorovaikutusta ja tunteiden ilmaisua. (Nurmilaakso 2011, 31–32.)

4.1 Kielenkehityksen vaiheet

Kielellä on suuri psykologinen ja sosiaalinen merkitys ihmisen kasvussa. Se on käytännön toiminnan väline, mihin pohjautuu kulttuuriin kasvaminen ja vuorovaikutukseen pohjautuva oppiminen. Se on huumorin lähde ja kertoo aina myös yhteiskunnallisesta asemasta. Kieli kiinnittää samaa kieltä puhuvien yhteyteen, joten se toimii myös identiteetin rakentajana. Lapsen kielenkehitys on nopeaa kolmen ensimmäisen vuoden aikana. Kielenkehitys ja omaksuminen ovat lapsen aivot toiminnan kehityksen sekä lapsen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksen tulosta. Lapsen ympärillä puhuttu kieli nousee kielen kehityksessä tärkeäksi. Lapsi oppii sanoja, jotka liittyvät hänen elämäänsä ja joita käytetään usein. Lapsen kohdistuneella puheen ja

huomion määrällä on suuri merkitys juuri kielellisen kehityksen varhaisvaiheessa. Aikuinen mahdollistaa kielellisen toiminnan, toimii sen mallin antajana, monipuolis-
tajana ja innostajana. Aikuisen lisäksi kielen kehitykseen, ajatteluun ja mielikuvituk-
seen lapsi saa malleja myös toisilta lapsilta. Nämä vuorovaikutustilanteet tarjoavat
viestinnän perustaidot ja luovat pohjan itsetunnon ja tunne-elämän kehittymiselle.
(Hakamo 2011; Lyytinen 2014; Sääkslahti 2015.)

Lapsi on valmis heti syntyessään vuorovaikutukseen, jonka kautta kieli alkaa kehit-
tyä. Aluksi ääntely on kokonaisvaltaista, mutta pian siitä alkaa erottua toistuvia tavu-
rakenteita, joille vanhemmat antavat merkityksen. Lapsi alkaa kiinnostua sanoista
ensimmäisen ikävuoden lopulla, osoittaa ihmisiä ja esineitä, alkaa toistaa kuulemi-
aan sanoja. Lapsi ymmärtää kieltä enemmän kuin osaa ilmaista, vaikka käyttääkin
paljon ilmeitä ja eleitä oman ilmaisun tukena. (Hakamo 2011, 13-14.)

Toisen ikävuoden aikana esiintyy kielen omaksumisessa suuria yksilöllisiä eroja las-
ten välillä (TAULUKKO 2).

TAULUKKO 2. Kielellinen kehittyminen 2–3-vuotiaana

2-vuotiaat	3-vuotiaat
<ul style="list-style-type: none"> •kielen omaksumisessa suuria eroja lasten välillä •sanavarasto laajenee •kielen sosiaalinen luonne hahmottuu •sanat pääsääntöisesti substantiiveja ja verbejä •kuvailevat sanat täydentyvät •sanojen taivuttelua •omien sanojen keksimistä puuttuvien tilalle 	<ul style="list-style-type: none"> •puhe lähes täysin ymmärrettävää •puhe kuvailevaa •taivuttaa sanoja jo eri sanaluokkien mukaan •joitakin äännteitä voi vielä puuttua •lorut ja laulut mieleisiä •osaa käyttää aikamuotoja ja verrata

Osalla 2-vuotiaista sanavarasto voi koostua muutamasta sanasta, kun taas toisilla voi olla 200:n sanan laajuinen käyttösanojen sanasto. Lapselle alkaa hahmottua kielen sosi-
aalinen luonne toisen ikävuoden aikana, ja sanat ovat sidoksissa häntä ympäröiviin

esineisiin ja asioihin. Aluksi sanat ovat substantiiveja ja verbejä, mutta pian puhe täydentyy myös kuvailevilla sanoilla. Lapsi taivuttaa jo sanoja sekä keksii omia sanoja oikean sanan puuttuessa. (Lyytinen 2014, 55–56.) Päiväkodin aikuisilla on keskeinen rooli 2-vuotiaan kielen kehityksessä, kun he rohkaisevat lapsia päivittäin puhumaan ja kehittämään vuorovaikutustaitojaan (Hakamo 2011, 7).

3-vuotiaan lapsen puhe on jo lähes täysin ymmärrettävää (TAULUKKO 2). Hän osaa kuvailla esineiden ominaisuuksia, tekemistä ja paikkoja sekä taivuttaa eri sanaluokkien mukaan. Sanoista voi puuttua vielä joitakin ääniteitä, esimerkiksi r tai s, tai taivutukset voivat olla virheellisiä. Lapsi on kiinnostunut loruista, lauluista ja sanaleikeistä, ja hänen muistinsa kehittyy. Kolmen ikävuoden lopulla lapsi osaa loogisesti taivuttaa ja johtaa sanoja, käyttää aikamuotoja, verrata ja tehdä johtopäätöksiä. (Hakamo 2011, 14–15.)

Puheen normaalisuuteen vaikuttaa aina kuulijan käsitykset. Puhe on virheellistä, mikäli puhe haittaa kommunikaatiota, aiheuttaa puhujalle sopeutumisongelmia tai puheen tuottaminen vie enemmän kuulijan huomiota kuin sanoma. Ääntämiseen liittyvät artikulaatiohäiriöt ovat yleisiä ja ne kattavatkin suurimman osan puhehäiriöistä. 5-vuotiaista jopa neljäsosalla arvioidaan olevan jonkinlainen artikulaation poikkeavuus, esimerkiksi r, s, l ja k äänne puuttuu tai ne ovat virheellisiä. Äänneiden oppiminen tapahtuu pääsääntöisesti neljän ensimmäisen ikävuoden aikana, mutta lievät kielihäiriöt ovat tavallisia. (Hakamo 2011, 34.) Kielelliset oppimisvaikeudet eivät kuitenkaan rajoitu vain kommunikaatiovaikeuksiin, vaan näillä lapsilla on usein myös elämässään muita oppimisen vaikeuksia (Lautamo 2005, 180).

Kielen avulla mahdollistuu vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutus on puolestaan kielen oppimisen ja kehittymisen edellytys. Lapsella herää kielellinen tietoisuus jo varhaisessa vaiheessa, ja huomio kiinnittyy puheen käyttötapoihin ja merkitykseen. (Tiainen & Välimäki 2015, 11.)

4.2 Kielen kehityksen tukeminen

Lapsen liikkuaessa itsenäisesti hän kokeilee, tutkii, testaa, vertailee, pohtii syy-seuraussuhteita ja tekee johtopäätöksiä. Lapsi siis rakentaa liikkumisen ja toiminnan kautta itselleen mielikuvia. Lapsella ovat toimiessaan mukana hänen kaikki aistinsa, minkä vuoksi niistä jää myös vahvoja muistijälkiä. Muistijäljet puolestaan helpottavat asioiden muistamista ja mieleen palauttamista muun muassa uusissa tilanteissa. Lapsen liikkuaessa sanat, jotka ovat abstrakteja ja kielellisiä käsitteitä, saavat merkityksensä. Lapsi oppii sanojen merkityksen juuri toiminnan ja kehollisten kokemusten yhteydessä. Lapsen liikkuaessa sanat konkretisoituvat. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 2013.)

Lapsen kielenkehityksen tukeminen on tehokkaampaa, jos huomioidaan kokonaisvaltainen kehitys. Vain yhteen asiaan keskittyminen saattaa helposti aiheuttaa yksipuolisen harjoittamisen. Tällöin lapsi voi rasittua ja stressaantua, koska on jatkuvasti tietoinen haasteestaan. Pienet lapset hyötyvät muiden selkeästä kielenkäytöstä, ja toistot ja kertaaminen tukevat lapsen muistia. Toiminta on tärkeässä osassa lapsen kielen kehityksessä. Lapsi oppii liikkuaessaan, toimiessaan sekä havainnoidessaan uusia sanoja. Lapsi laajentaa, monipuolistaa ja testaa myös käsitteitä liikkuaessaan. (Pihlaja & Viitala 2005, 202.)

Puheen ja kielen kehitys on osa kokonaiskehitystä; motorista, sensorista ja kognitiivista kehitystä. Lapsen kielen ja puheen kehitys tapahtuu eri aikaan ja eri tavoin. Erot esikielellisissä taidoissa ennakoivat kuitenkin eroja kielellisissä taidoissa myöhemmin. Tämän vuoksi kielellistä kehitystä tulisi tukea systemaattisesti 2-vuotiaasta alkaen, säännöllisesti ja suunnitelmallisesti. Mikäli lapsi osaa nimetä kuvista tuttuja sanoja 2,5-vuoden iässä ennustaa se lukemaan oppimisen onnistumista. (Hakamo 2011, 6–7, 17, 23.)

Vaikeudet painottuvat joko puheen tuottamiseen tai kielen ymmärtämiseen. Vaikeudet näkyvät joko kielellisten taitojen kapea-alaisena hallintana tai hitaana omaksumisena. 2–4-vuotiaan vähäinen puhe tai oikeiden sanojen määrän vähäisyys osoittaa selvää puheenkehityksen viivästymää. (Hakamo 2011, 17.) Lapsilla, joilla on vaikeuksia puheen ja/tai kielen kehityksessä, on hyvin usein myös motorisia vaikeuksia (jopa 71 %:lla kielihäiriöisistä lapsista). Lukivaikeuksien yhteydestä motorisiin vaikeuksiin on myös vakuuttavaa tutkimustietoa. (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005, 14–16.) Lukeminen ja kirjoittaminen ymmärretään aistimotorisina prosesseina, ja ne ovat riippuvaisia motorisista valmiuksista. Niiden sujuminen edellyttää muun muassa tasapainoa ja käden hienomotorisia taitoja. (Moser & Wenger 2005, 55.)

Liikuntakasvatuksessa kielen kehitystä voidaan tukea muun muassa nimeämällä kehon osia, etäisyyksiä, värejä ja vastakohtia kuvaavia sanapareja. Sanojen merkitysten opettelu samaan aikaan liikkumisen kanssa konkretisoituu kehollisena kokemuksena. Niiden kautta lapsi tutustuu uusiin asioihin ja jäsentää maailmaa. Oman kehon hahmottaminen on myös tärkeää yleisiä oppimisvalmiuksia ajatellen. Itsenäisen puheutumisen ja peseytymisen edellytyksenä ovat juuri kehonosien paikantaminen ja niiden tahdonalainen liikuttaminen. (Sääkslahti 2015, 99–100.) Liikunnan vaikuttavuutta kielen kehityksen tukemiseen voidaan parantaa huomioimalla yksilölliset oppimisedellytykset, seuraamalla lapsen kielellistä kehitystä ja edistymistä (Moser & Wenger 2005, 61).

5 OPPIMINEN, LIIKUNNAN DIDAKTIikka JA LEIKKI

Lapselle luonnollisia oppimisvälineitä ovat liike ja käsillä tekeminen. Liikunta on yksi oppimisen väline ja leikki oppimismenetelmä. Leikin kautta lapsi oivaltaa asioiden merkitykset ja oppii vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, kuten esimerkiksi pitämään puoliaan, ottamaan muut huomioon ja käsittelemään negatiivisia asioita. Leikki mahdollistaa myös ympäristön tutkimisen uudella tavalla, sillä leikissä asiat, esineet ja ihmiset voivat saada kokonaan toisen muodon. Leikissä on mahdollista luoda myös uutta, sillä siinä ei ole oikeaa ja väärää. Leikki onkin tehokas keino oppimisen edistämässä. (Autio & Kaski 2005, 41–44.)

Luottamus ympäristöön, toisiin ihmisiin ja olosuhteisiin luovat kehyksen oppimiselle. Niiden kautta lapsi oppii oppimaan. Leikki on myös tärkeä osa liikuntaa, sillä liikunnan avulla lapsen on turvallista opetella yksin ja yhdessä. Lapsi oppii enimmäkseen motoristen ja aistitoimintojen välityksellä, sillä liikkeessään lapsi tuntee kehonsa uudella tavalla. (Autio & Kaski 2005, 44–55.)

5.1 Oppiminen

Oppimisella tarkoitetaan kokemukseen perustuvaa muutosta yksilön taidoissa, tiedoissa ja valmiuksissa. Oppiminen on myös suhteellisen pysyvää. Sille on ominaista käsitellä ja järjestellä tietoa aktiivisesti. Oppiminen alkaa kotoa, sillä lapsi oppii syntymästään asti. Vuorovaikutus hoitavien aikuisten kanssa lisää kokemuksia, jolloin oppimista tapahtuu ilman tietoista opettamista tai ohjausta. Jotta lapset voivat oppia parhaalla mahdollisella tavalla, he tarvitsevat yksilöllisen ja omille oivalluksille tilaa antavan ympäristön. Oppiminen on siis yksilöllistä, kehitysvaiheesta ja elämäntilanteesta riippuvaa. Ihminen oppii sitä, mitä itse haluaa, ei sitä, mitä muut haluavat hänen oppivan. (Hakamo 2011; Huisman & Nissinen 2005.)

Oppiminen on sidoksissa tiettyyn ikään ja kehitykselliset asiat ilmaantuvat itsestään. Tätä kutsutaan maturaatioksi, eli kypsymiseksi. Taitojen saavuttamisessa on tietty järjestys, eikä sitä voida muuttaa. Taito pitää ensin myös saavuttaa, ennen kuin sitä voidaan käyttää. Kaikilla fyysisen ja psyykkisen kehityksen alueilla tapahtuu kehitystä kaikkein nopeimmin juuri ensimmäisten kolmen vuoden aikana. Silloin rakentuu eräänlainen kivijalka kaikelle myöhemmälle kehitykselle. (Keltikangas-Järvinen 2012, 18–21.) Jotta oppiminen olisi optimaalista, edellyttää se yksilöllistä ja joustavaa toimintaa, jossa lapsen ikäkausi ja oppimisen edellytykset huomioidaan (Huisman & Nissinen 2005, 27).

Oppimisprosessin yksi olennainen osa ovat tunteet, jotka ovat merkittävä osa ajattelutoimintaa. Ne ohjaavat myös tarkkaavaisuutta, mikä säätelee oppimista ja muistamista. Itsetunnolla on oppimisen kannalta suuri merkitys ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta se on keskeistä. (Huisman & Nissinen 2005, 28–45.)

Lapsen kognitiivisia taitoja muokkaa aktiivinen ja vastavuoroinen toiminta ja liikkuminen. On tutkittu, että puutteellisilla liikuntataidoilla on yhteys erilaisiin oppimisvaikeuksiin, sillä tietojen ja taitojen sekä motoriikan oppimisessa merkittävä rooli on juuri havaitsemiseen liittyvällä prosessilla. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.) Lapselle liikkuminen on luontaista. Monipuolinen liikunta auttaa hermosoluyhteyksien muodostumista, jotka puolestaan mahdollistavat myöhemmän oppimisen. Ilman näitä monipuolisia liikekokemuksia ei lapsella ole myöhemmin edellytyksiä eriytyneempien taitojen oppimiseen, esimerkiksi tietyn lajin kohdalla. Hengästyminen ja hikoilu parantavat myös hapenottokykyä ja saavat jaksamaan enemmän, vaikka ne saattavat tuntua joistakin lapsista epämiellyttäviltä. (Karvonen ym. 2003, 47–53.)

Oppimisprosessi on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat kunkin oppimistyyli, tunteet ja itsetunto. Oman itsensä tuntemisen lisäksi liikunnan avulla opitaan kielellisiä perusteita: etäisyyksiä, suuntia, kokoja, sijaintia, muotoja, määriä ja värejä. Liikkuessa opitaan myös sosiaalisia taitoja ja ongelmanratkaisukykyä sekä tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Motorisella harjoittelulla voidaan kehittää myös osa-alueita, joita tarvitaan

puheen, lukemisen ja kirjoittamisen oppimisessa. Harjoittelun tulee kuitenkin aina olla tavoitteellista ja suunnitelmallista, jossa lähtökohtana on lapsen taidot ja tarpeet. (Huisman & Nissinen 2005; Taipale-Oiva ym. 2004.)

Oman kehon hahmottaminen, kehon molemminpuolinen yhteistyö ja silmäkäsi -koordinaatio ovat hyvän lukemisen ja kirjoittamisen peruselementtejä. Niitä opitaan juuri liikunnan kautta. Silmän ja käden yhteistyö sekä käsitteiden oikea ja vasen omaksuminen ovat mahdollisia vasta kun tietoisuus kehon molemminpuolisuudesta on kehittynyt. Motorisen toiminnan perusedellytyksenä on sarjallisuus ja rytmi, mitkä ovat välttämättömiä taitoja kirjoittamaan oppimisen kannalta. Kirjoitustaidon oppimista hidastaa myös kätisyyden vakiintumattomuus, käsivarren liikkeiden kontrolli sekä ranteiden ja sormien motoriikka. Myös sujuva puhe edellyttää kykyä rytmittää puhe oikein. Lukutaidon oppimisen vaikeuksiin voivat vaikuttaa ongelmat suun ja kasvojen motoriikassa. (Huisman & Nissinen 2005; Taipale-Oiva ym. 2004.)

Toiminnan kautta oppiminen vahvistaa oppimisvalmiuksia. Liikkumisen monipuolisuus edesauttaa päättelykykyä, auttaa sääntöjen oppimisessa, hahmottamisessa, käsitteiden ja niiden merkitysten oppimisessa. (Autio & Kaski 2005, 55–56.)

5.2 Liikunnan didaktiikka

Motorisia toimintoja suunniteltaessa olisi hyvä ottaa ensisijaisesti huomioon lapsen tarpeet, sen hetkiset taidot ja kehittämisen kohdat. Tärkeätä on huomioida myös valitsevat olosuhteet ja niihin mahdollisesti liittyvät erityisvaatimukset. Suunnittelu ja toteutus vaikuttavat merkittävästi lopputulokseen. Onnistumisen kokemukset, elämysten kokeminen ja itsestä oppiminen motivoivat lasta eniten, joten liian vaikeat tehtävät useimmiten sammuttavat tekemisen ilon. Lapsen tulisi saada tehdä myös itsenäisesti asioita, joita osaa. Aikuisen liiallinen avustaminen ei auta lasta huomaamaan taitojaan, eikä motivoi kokeilemaan vaikeampia tehtäviä. Aikuisen tehtävänä on herättää kiinnostus liikuntaa kohtaan. (Autio & Kaski 2005; Laasonen 2005.)

Suunnittelun keskiössä ovat toiminnan pituus ja kiireettömyys. Uuden oppiminen vaatii paljon toistoja, mutta saman asian harjoittelu useammalla eri toimintakerralla on tuloksellisempaa kuin lukuisten toistojen tekeminen yhdellä kerralla. Harjoitustuokion pituuteen vaikuttaa myös olennaisesti lasten ikä. 2–3-vuotiaiden lasten kohdalla 10–15 minuutin mittainen tuokio on usein riittävä, 30 minuuttia on maksimi. Toiminta on yleensä hyvin intensiivistä, leikinomaisuudesta huolimatta, jolloin se voi aiheuttaa huomaamatta ylikuormitusta. (Laasonen 2005, 150–151.) Hyvä suunnittelu ja etukäteisvalmistelu ovat tärkeitä, sillä toiminnan sisällä ei tulisi olla tyhjiä hetkiä, liian paljon odottamista tai jonottamista (Autio & Kaski 2005, 63).

Toiminnan ja ohjausmenetelmien tulisi olla myös monipuolisia. Jonkinlaisella viritäytymisharjoituksella on hyvä aloittaa, sillä ryhmätyöskentelyä tulisi olla jokaisessa toiminnassa jossakin muodossa. Jokaisen liikkeen tulisi alkaa ja loppua selkeästi, sillä ne auttavat lasta siirtymään seuraavaan tehtävään. Eri toimintojen välillä tulisi olla myös selkeä pysähtyminen, sillä sen jälkeen on taas helpompi suunnata tarkkaavaisuus oppimisen kannalta olennaisiin asioihin. Toiminta olisi hyvä aina lopettaa rentoutumiseen. Se on tärkeä niin fyysisen levon kuin palautumisenkin kannalta, mutta sen avulla lapsi oppii myös jaksottamaan toimintaansa ja muuntelemaan aktiivisuustasoaan. Yhdessä tehdystä loppurentoutuksesta jää myös mukava yhdessä olemisen tunne. (Laasonen 2005, 151–152.)

Lasten jatkuva tarve liikkua, kokeilla ja oppia uutta vaativat leikki- ja liikkumistilalta paljon. Kehon hallitseminen on vielä huteraa ja törmäyksiä tulee, jolloin tilan tulisi olla liikkumiselle vapaa ja turvallinen. Kiinteiden kalusteiden, lelujen ja muiden tavaroitten minimointi edistävät lasten aloitteellisuutta ja tarkkaavaisuutta sekä tietysti luovat turvallisuutta. Lasten toimintoja tarkkailemalla aikuinen saa vihjeitä lasten kiinnostuksen kohteista, joita hän voi hyödyntää leikki- ja liikkumistilanteiden järjestämisessä ja käynnistämisessä. (Karvonen ym. 2003, 59.)

Kaiken aktiivisen toiminnan tulisi tapahtua kannustavassa ja turvallisessa ilmapii- rissä, missä on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallista. Taitojen ja pysty- misensä rajojen kokeilu oman kiinnostuksen mukaan auttavat lasta fyysisen minä- käsityksen muodostamisessa, mikäli ne tapahtuvat turvallisessa ympäristössä. Lap- sen tulisi saada mahdollisuuksia kokea pinnistelyn ja ponnistelun tuottamaa mielihy- vää, onnistumisen kokemuksia ilman aikuisen apua. (Sääkslahti 2015, 160–161.)

Luottamus lapsen kykyyn tehdä ja toimia edesauttavat lapsen luottamusta itseensä, kasvattavat oma-aloitteellisuutta ja vahvistavat myönteistä minäkuvaa (Autio & Kaski 2005, 64). Jokainen lapsi tulisi huomioida suorituksia arvostavasti, ilman vertailua muihin, ja jokaisesta tulisi löytyä kannustamisen ja kiittämisen aiheita. Aikuisen sa- nallinen kannustus tai pelkkä katse, kosketus, ele tai ilme toimivat hyvinä palautteen antajina. Parhaimmillaan liikunta onkin lapsesta itsestään lähtevää toimintaa, joka on omaehtoista ja oikeiden olosuhteiden kautta syntyy kuin itsestään. (Rintala, Aho- nen, Cantell & Nissinen 2005, 218–219.)

Ohjaajan on tärkeätä myös olla aito, oma itsensä. Hänen tapansa olla vuorovaiku- tuksessa ja kehonkieli ilmaisevat omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassa- oloa. Välittävä ohjaaja saa lapset tuntemaan itsensä tärkeiksi, vaikka epäonnistuisi- vat. Ohjaustilanteessa lapsen itsetuntemusta vahvistetaan parhaiten mahdollista- malla lapsen sekä liikkeen kautta, että sanallisesti. Jokainen ohjauskerta on ainut- kertainen ja lapset ainutlaatuisia. (Autio & Kaski 2005, 64–79.)

5.3 Leikki

Leikki on lapselle ominainen ja keskeinen tapa toimia ja ajatella. Se on spontaania aktiivisuutta, jonka avulla lapsi viihdyttää ja hallitsee itseään. Leikki on sidottu omaan tahtoon. Se on toimintaa, jossa olemassa olevat voimavarat tulevat käyttöön. Leikillä on merkittävä osuus lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Motorinen kehitys ta- pahtuu osin juuri leikin kautta. (Autio & Kaski 2005; Seppälä 2011.) Lapsen omat

sisäiset toiminnan tarinat rakentuvat juuri erilaisten leikkikokemusten kautta (Lautamo 2005, 195). Leikki ei ole ulkoapäin ohjautuvaa, vaan leikin tunnusmerkkinä voidaan pitää lapsen sisäistä motivaatiota. Leikki on turvallista, hauskaa, luontaista uteliaisuutta ympäristöä kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 42.)

Leikki on lapsille tärkeä asia ja he tarvitsevat sitä kehityksensä tueksi. Leikki on myös toimintamuoto, joka edistää tehokkaasti oppimista: se on sosiaalista, se tapahtuu yhdessä toimien ja se mahdollistaa suuren toistomäärän. Fyysisesti aktiivinen leikkiminen on 2–3-vuotiaan tyypillisin liikunnan muoto. Leikki on hyvin kokonaisvaltaista, sillä lapsen aistit ja koko keho ovat siinä vahvasti läsnä. Lapsi ei leiki oppiakseen, mutta oppii leikkiessään. (Pietilä 2005; Seppälä 2011; Sääkslahti 2015.)

Innostus, yhdessä tekeminen, omien taitojen kokeileminen ja haastaminen yhdistyvät leikissä. Ne ovat myös oppimista edistäviä tekijöitä. Leikin merkitys syntyy leikistä, se kehittyy ja muovautuu lapsen kokemusten karttuessa. Asiat, jotka kiinnostavat, innostavat, herättävät uteliaisuutta tai erilaisia tunteita, toimivat leikin virittäjinä. Leikissä lapsella on lupa jäljitellä, mukauttaa omia kokemuksiaan, toteuttaa toiveitaan ja ideoitaan sekä käsitellä erilaisia tunteita. Leikkiessä on lupa kokeilla, harjoitella, onnistua ja epäonnistua. Yhdessä aikuisen ja muiden lasten kanssa leikkiessä luodaan perusta ajattelun ja kielen kehitykselle, harjoitellaan vuorovaikutus- ja leikkitaitoja. Leikeissä lapsi opettelee myös yhteisön sääntöjä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 38–39.)

Lapsi tarvitsee aikaa, rauhaa ja riittävästi tilaa leikille. Saatavilla olevat, lapsen ikätasoon sopivat, leikkivälineet ja leikkimateriaalit toimivat leikin innostajina ja sen mahdollistajina. Oppimisympäristön tulee myös olla joustava ja muuntautumiskykyinen sekä avoin lasten omille leikkialoiteille. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39.)

Lapsi oppii leikissä tärkeitä taitoja, joita hän tarvitsee omassa arjessaan ja oppimisessaan. Lapsen leikkitaidoissa näkyvät useimmiten myös mahdolliset kehitykselliset haasteet. Leikkitaidot ovat välttämättömiä, jotta lapsen luova ja vapaa oppiminen on mahdollista. Ne myös näkyvät myöhemmin lapsen koulussa ja kotona tapahtuvassa oppimisessä. Lapsen leikin on todettu heijastavan muun muassa kielen ja ajattelun ongelmia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 166.)

1–2-vuotiaat lapset leikkivät mielellään taputus, kurkistelu ja osoitteluleikkejä. He viihtyvät rakentelu-, vesi- ja palloleikkien parissa. Lähestyessään toista ikävuotta lapset alkavat leikkiä mielikuvitusleikkejä, joissa leluilla ja tavaroilla on erilaisia tarkoituksia. Leikki on usein lyhytkestoista ja rinnakkain leikkimistä muiden lasten kanssa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 168.)

2–3-vuotiaat lapset leikkivät vielä mielellään omia leikkejään. He käyvät aikuisen luona vielä usein hakemassa turvaa sylistä tai läheltä. Leikki tapahtuu pitkälti vielä itsenäisenä- tai rinnakkaisleikkinä, ja se on edelleen lyhytkestoista. Omat tavarat ovat hyvin tärkeitä ja niistä halutaan pitää kiinni. Leikissä lapset usein vielä matkivat toisiaan ja kertovat sillä tarpeesta olla osa ryhmää. Leikit alkavat muuttua vähitellen rakenteluleikeiksi, joissa rakennetaan, puretaan, pinotaan ja kasataan. Leikeissä toiminta alkaa vähitellen muuttua suunnitelmallisemmaksi ja johdonmukaiseksi. Mielikuvitus ja ajattelu lisääntyvät. (Koivunen & Lehtinen 2015, 168.)

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖ SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakoulussa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää opiskelijan ajattelua ja ammatillista osaamista. Samalla muodostuu tapa tehdä ja toimia samantapaisten hankkeiden parissa jatkossakin. Kyse on toimintaoppimisesta, joka on yksi työntekijöille asetettu vaatimus nykyisessä työelämässä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi käyttää alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa omiin valintoihin ja niiden perusteluun. Teoreettiseksi näkökulmaksi riittää usein myös jokin alan käsite ja sen määrittely. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön raportin lisäksi kuuluu produkti. Produktissa tuotetaan aina uutta materiaalia, ja siinä voidaan hyödyntää tekijöiden aiempaa erityisosaamista. (Näkki, Pyykkö & Valtonen 2018; Salonen 2013; Vilkkä & Airaksinen.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tarjota päiväkodin henkilöstölle selkeä työväline, jolla he voivat lisätä lasten aktiivista liikkumista päiväkotipäivän aikana ja tukea lapsen kielellistä kehittymistä näiden motoristen harjoitteiden avulla. Tavoitteena opinnäytetyöllämme oli produktin toteuttaminen, eli tuottaa erilaisia motorisia toimintoja sisältävä liikuntapankki päiväkodin henkilöstön käyttöön.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mukana usein myös useita eri toimijoita. Näiden yhteinen vuorovaikutus on edellytys tuotoksen aikaansaamiselle. Vuorovaikutukseen kuuluu olennaisesti keskustelu, toiminnan arviointi, vertaistuki, palautteen anto ja vastaanotto. Toiminnallinen opinnäytetyö syntyy siis sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, usein pitkäjänteisen työn tuloksena. (Salonen 2013, 5–6.)

6.1 Päiväkoti Touhula

Opinnäytetyömme työelämätahona toimi päiväkoti Touhulan yksikkö Pohjois-Haagassa, Lassilassa. Touhula on suurin yksityinen päiväkotiyritys Suomessa, ja sen pääomistaja on EQT, pohjoismainen pääomasijoitusyhtiö. Touhula tarjoaa varhaiskasvatusta ja esiopetusta ympäri Suomen, päiväkoteja sillä on yli 150. Touhula tekee aktiivista yhteistyötä erilaisten kummien ja kumppaneiden kanssa, joita ovat muun muassa Olympiakomitea, Telia, Reima, Polar Electro ja useat urheiluseurat. Touhulan arvoina ovat innokas ja aikaansaava työtapa, tavoitteellinen tekeminen, kunnianhimoinen suhtautuminen työhön ja sen aktiivinen kehittäminen, vastuullinen ja tasavertainen asiakkaan kohtelemine sekä aito kohtaaminen ja välittäminen. Touhula päiväkodit ovat profiloituneet neljään eri teemaan, jotka ohjaavat vahvasti päiväkotien toimintaa. Teemoina ovat liikunta, kieli, seikkailu sekä taide ja kulttuuri. (Touhula päiväkodit.) (KUVA 2)



KUVA 2. Päiväkoti Touhulan leikkutilaa

Touhulan Lassilan yksikössä toimintaa ohjaa liikunta. Kaikissa oppimisalueissa on liikunta vahvasti läsnä ja lapsia innostetaan liikkumaan monipuolisesti ja luovasti. Omien rajojen kokeilu, onnistumisen elämykset, ajan ja tilan antaminen liikkumiselle

ja leikille kuuluvat jokaisen lapsen päivään. (Touhula päiväkodit.) Päiväkodin tarkoituksena on luoda oppimisympäristö, jossa jokaisen lapsen on mahdollista harjoitella sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta. Päiväkodissa työskennellään paljon pienryhmissä, jonka tavoitteena on jokaisen lapsen kuulluksi ja nähdyksi tuleminen omalla itsenään. Pienryhmätoiminta mahdollistaa ja tukee kasvattajien aitoa läsnäoloa, jolloin on helpompi vastata lasten tarpeisiin ja ohjata tunnetaitoja. Toiminta pienryhmissä tukee myös lasten omatoimisuutta ja osallisuutta sekä heidän leikkitaitojaan. (Touhula Lassila.)

Lassilan yksikössä toimii kolme lapsiryhmää. Lapsia on noin 50 ja iältään he ovat 1–4-vuotiaita. Henkilökunta koostuu yhdeksästä kasvattajasta, yhdestä päiväkotiapulaisesta, yhdestä laitosapulaisesta ja päiväkodin johtajasta, joka työskentelee lapsiryhmässä aina tarvittaessa. Päiväkodissa on laajat ja avarat sisätilat, joissa on lasten mahdollista liikkua turvallisesti ja harjoitella uusia taitoja (KUVA 3). (Touhula Lassila.)



KUVA 3. Päiväkoti Touhulan leikkutilaa

Touhula Lassilassa ulkoillaan porrastetusti, kahdella ryhmällä on yhteinen eteinen. Porrastettu ulkoilu vähentää levottomuutta ja antaa kaikille rauhan työskennellä ja toimia. Päiväkodin ulkoilualue sijaitsee läheisessä puistossa, josta on aidattu päiväkodille oma alue. Ulkoilu- ja oppimisympäristönä toimii myös läheinen metsä, jossa käydään viikoittain. (Touhula Lassila.)

6.2 Suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2017, jolloin päiväkodin silloinen johtaja otti meihin yhteyttä ja ilmaisi heidän tarpeensa arkiliikunnan lisäämisestä päiväkodissa. Aihe tuntui meistä ajankohtaiselta ja mielekkäältä, joten otimme työn vastaan. Lassilan yksikön esimiehen toiveena oli saada erilaisia liikunnallisia toimintoja sisältävä ideapankki päiväkodin henkilöstön käyttöön arjen työkaluksi. Yhteisessä alkupalaverissa liikunnallisten toimintojen teemaksi tarkentui kielen kehityksen tukeminen ja kohderyhmäksi valikoitui 2–3-vuotiaat. Päiväkodilla oli jo olemassa oleva liikunnan vuosikello, minkä mukaan he halusivat jakaa myös tulevat toiminnot. Näin syntyi idea liikuntapankista.

Kirjallisuuteen perehtyminen lapsen motorisen- ja kielen kehityksen kannalta antaa meille ymmärrystä siitä, mitä lapsilta voi missäkin iässä vaatia ja odottaa, mitä he kehityksellisesti voivat milloinkin oppia. Se luo reunaehdot suunnittelulle ja toteutukselle. Perehtyminen leikkiin ja sen merkitykseen antaa puolestaan meille välineen, jonka avulla tavoitteeseen pääseminen on mahdollista ja mielekäästä. Lisäksi tutustuminen uuteen varhaiskasvatuksen opetussuunnitelmaan ja päiväkodin omaan liikuntasuunnitelmaan on välttämätöntä. Nämä suunnitelmat määrittävät hyvin pitkälle sitä, mitä lasten tulisi oppia ja kuinka paljon liikuntaan pitäisi käyttää aikaa. Lasten kanssa toimiessa on tärkeätä myös tunnistaa työn eettiset periaatteet ja käytännöt.

Aluksi pohdimme, että käytämme lasten havainnointia apuna liikuntapankkia rakennettaessa, mutta se osoittautui liian työlääksi ja aikaa vieväksi. Produktion pääta-voitteena oli kuitenkin tuottaa materiaalia päiväkodin henkilökunnan päivittäisen työn tueksi. Yhdessä päiväkodin johtajan kanssa päädyimme siihen, että omat työvuotemme ja kirjallisuuteen perehtyminen antavan meille riittävän teoriatiedon, jonka pohjalle toiminnat voivat rakentua.

Lasten osallisuutta ei myöskään huomioitu liikuntapankin rakennusvaiheessa useasta eri syystä. Henkilökunnan toiveesta liikuntapankin tuli olla sidoksissa päiväkodin omaan liikuntasuunnitelmaan, jolloin liikuntapankin jaottelu oli jo olemassa. Lasten omia toiveita siinä ei ollut mahdollista enää huomioida. Työvälineenä liikuntapankki parhaimmillaan antaa kasvattajille uusia keinoja ja ideoita kielen kehityksen ja liikunnan yhdistämisestä, tarjoamaan lapsille täysin uusia kokemuksia. Liikuntapankki on myös suunnattu juuri päiväkodin pienemmille lapsille, jolloin heidän osallistaminen suunnitteluun on haastavaa.

6.3 Toteuttaminen

Päiväkodin henkilökunnan kanssa sovimme ryhmäkeskustelun, jotta saimme selville kasvattajien tarpeet ja heidän mielipiteensä tulevasta työvälineestä. Keskustelu tapahtui päiväkodissa. Keskusteluun osallistui meidän lisäksi kolme varhaiskasvattajaa ja päiväkodin johtaja, joka työskentelee lapsiryhmässä aamupäivisin. Näin jokainen päiväkodin lapsiryhmä oli edustettuna. Ryhmäkeskustelua varten olimme mietineet etukäteen muutamia keskeisiä teemoja, joiden ympärille keskustelu rakennettiin. Teemat koskivat liikuntapankin sisältöä, laajuutta, monipuolisuutta ja käyttötoiveita. Keskustelun edetessä teimme tarkentavia kysymyksiä.

Kasvattajien toiveena oli saada liikuntapankkiin sisällöllisesti pieniä, yksinkertaisia ja helposti toteutettavia motorisesti aktiivisia toimintoja, joissa olisi huomioitu myös kie-

len kehityksen tukeminen. Toimintakokonaisuuksien toteutuksessa tuli olla huomioituna myös päiväkodin oma liikuntasuunnitelma. Päiväkodin arjessa on paljon hetkiä, jolloin lapset joutuvat odottamaan esimerkiksi sisälle menoa, ruokailua tai varsinaisen toiminnan aloittamista. Juuri näihin hetkiin he tarvitsivat aktiivista toimintaa. Ainakin osa toiminnoista oli hyvä olla sovellettavissa myös ulkona toteutettavaksi.

Päiväkodin liikuntasuunnitelman pohjalta sisältökokonaisuuksiksi valikoitui neljä eri osa-aluetta: kehon osat ja ryhmäytyminen, musiikki ja liike yhdistettynä satuihin, värit ja arjen nimeäminen sekä ympäristö ja luonto (KUVIO 1). Jokaiseen osa-alueeseen kasvattajat toivoivat noin kymmentä eri toimintaa. Kehonosat päätimme erottaa omaksi osiokseen, koska koimme kehon hahmottamisen ja nimeämisen olevan tärkeä osa-alue juuri 2–3-vuotiaiden liikkumisessa (KUVIO 1). Tuokioihin sisältyy myös loruja, joiden opetteleminen ja muistaminen vievät enemmän aikaa, jolloin niiden aktiivinen käyttäminen läpi vuoden on perusteltua myös kielenkehityksen kannalta.



KUVIO 1. Liikuntapankin jaottelu (Touhulan liikunnan vuosikelloon pohjautuva 2018)

Kasvattajat toivoivat liikuntapankin olevan käytettävyydeltään selkeä ja helppokäyttöinen. Toiminnot tulisi olla esitettyinä selkeästi, värikkäästi ja isoin kuvin varustettuina, jolloin ne houkuttelevat käyttäjiä. Toimintojen lisäksi kasvattajien toiveena oli saada erillinen ”Näin käytät liikuntapankkia”-vihkonen. Vihkonen sisältäisi jokaisesta

toiminnasta kirjallisen ohjeen sekä teoreettisen kuvauksen toiminnan kehittävistä osa-alueista. Näin päiväkotiki varmistaa liikuntapankin käytettävyyden myös jatkossa, henkilökunnan vaihtuessa.

Liikuntapankin sisältöä kootessa perehdyimme monenlaisiin liikunnallisia toimintoja sisältäviin teoksiin sekä useisiin internetsivustoihin. Näistä lähteistä sekä omista kokemuksista työvuosiltamme kokosimme liikuntapankkiin päätyvät toiminnot. Joitakin meille täysin uusia toimintoja ja leikkejä kokeilimme ja testasimme käytännössä, omassa työssämme päiväkodissa. Näin saimme vahvistuksen toimintojen toimivuudesta ja soveltuvuudesta myös käytännön kautta. Useita toimintoja muokkasimme juuri 2–3-vuotiaille sopiviksi.

Toimintojen valintaan vaikutti jo olemassa olevat aihealueet (liikunnan vuosikello), lasten ikä ja sen mukainen kehitystaso, yhtymäkohta kielellisen tietoisuuden lisäämiseen ja kehittämiseen sekä toiminnan lyhyt kesto (1–15 minuuttia). Näiden lisäksi pidimme tärkeänä toimintojen mukautettavuutta, jolloin käytössä voidaan hyödyntää lasten omia ajatuksia, mielipiteitä ja kiinnostuksen kohteita. Lasten osallisuus toimintojen suorittamisessa on tärkeää, sillä suunnitteluvaiheessa osallisuutta emme voineet hyödyntää. Toimintojen mukautettavuus on tärkeää myös lasten iän vuoksi, jolloin taidot voivat vaihdella suurestikin. Lähtökohtana on taata jokaiselle lapselle positiivinen oppimiskokemus. Toimintoja valitessa piti huomioida myös päiväkodin fyysinen oppimisympäristö, käytettävissä olevat välineet sekä vuodenaikojen vaihtelut.

Motoristen taitojen kehittymisen kannalta pidimme tärkeänä, että toiminnoissa pääpainona ovat perusliikuntataidot ja niiden monipuolinen harjoittelu. Jo 2-vuotiaat kykenevät toiminnoista suoriutumaan, mutta taitojen lisääntyessä myös toimintoja voidaan helposti mukauttaa ja vaikeuttaa. Kielellinen kehittyminen ja sen tukeminen huomioitiin toimintoihin liittyvissä loruissa, lauluissa ja nimeämisisissä. Laulut ja lorut ovat tarpeeksi lyhyitä 2-vuotiaiden opittaviksi, mutta taitojen karttuessa niihin on helppo keksiä lisää säkeistöjä. Kieli on selkeää ja niissä puhutaan lapselle tutuista asioista. Myös nimeämisessä on käytetty lapselle tuttuja asioita kuten eläimiä, värejä

ja kehon osia. 2-vuotiaan kanssa voidaan toiminnoissa käyttää vain muutamaa eläintä tai kehon osaa, taitojen karttuessa niitä voidaan lisätä. Toiminnot ovat ohjeiltaan yksinkertaisia ja selkeitä, jolloin ohjeiden ja leikin sääntöjen ymmärtäminen on pienemmillekin lapsille mahdollista. Toiminnoissa on lisäksi huomioitu 2-vuotiaiden kyky mielikuvaleikkeihin ja matkimiseen.

Toimintakorteissa on käytetty selkeitä ja värikkäitä kuvia, koska visuaalinen materiaali on juuri 2–3-vuotiaille tärkeää ja he oppivat helposti katselemalla. Kuvan ja sanallisen ohjeen yhdistäminen lisää oppimisen tehokkuutta ja nopeutta. Kortissa oleva kuva antaa selkeän vihjeen toiminnasta, jolloin lapset voivat käyttää toimintakortteja myös itsenäisesti, ilman aikuisen apua tai tukea. Toimintakorttien toisella puolella oleva teksti ja ohje toiminnasta on kirjoitettu selkeästi ja helposti ymmärrettävästi. Näin aikuiselta ei mene liian kauan ohjeen lukemiseen ja sen ymmärtämiseen. Toimintakortit päädyimme kokoamaan osa-alueittain omiin pusseihin, jolloin niiden säilyttäminen on helppoa ja ne voidaan ottaa mukaan myös ulos ja retkille.

6.4 Liikuntapankki

Liikuntapankki muodostuu viidestä eri värisestä kangaspussista, joiden sisällä on keskimäärin 10 laminoitua korttia (KUVA 4). Kangaspussit on tehty kierrätetyistä kankaista, joten jokainen pussi on omanlaisensa.



KUVA 4. Liikuntapankin kangaspussit ja toimintakortteja

Korttien ja ohjevihkosten värit ovat yhdenmukaiset kangaspussien kanssa (KUVA 5), jolloin niiden pitäminen järjestyksessä on helppoa. Korttien toisella puolella on selitetty lyhyesti toiminta ja toisella puolella on toimintaan liittyvä, motivoiva kuva. Kortit ovat laminoituja, jotta niiden kesto ja käytettävyys ovat myös ulkona parempia.



KUVA 5. Liikuntapankin ohjevihkonen ja kangaspussi

Päiväkodin oma liikunnan vuosikello on jaettu neljään eri osa-alueeseen ja jokaisella osa-alueella on myös oma värinsä. Liikuntapankissa noudatamme näitä samoja vuosikellon jaotteluja ja värejä. Lisäksi teimme yhden ylimääräisen kangaspussin, johon kokosimme erilaisia toimintoja kehon osille. Näissä korteissa on useita erilaisia liikumiseen houkuttelevia loruja ja niitä voidaan hyödyntää läpi vuoden, muiden korttien ohessa.

Korttien materiaalina käytimme eri värisiä kartonkeja ja ne laminoitiin Touhula Las-silassa. Kuvat otimme liikuntatuokioita esittelevistä kirjoista, Papunetistä, Googlesta ja muutama kuva piirrettiin. Kuvista väritimme osan itse ja osan tulostimme väritu-lostimella. Kangaspussit ompelimme ekologisesti ylijäämäkankaista.

Henkilökunnan toiveesta kokosimme korttien lisäksi jokaiselle osa-alueelle oman vihkosen (LIITE 2). Vihkoset alkavat lyhyellä ohjeistuksella ja sisällysluettelolla.

Vihkosista löytyvät jokainen kortti kuvattuna, ohje toiminnasta ja mahdollisista vaihtoehdoista toimintatavoista (KUVA 6). Lisäksi siitä löytyy jokaisen toiminnan osalta joitakin lisätavoitteita. Vihkosten lopussa on myös lähdeluettelo kyseisistä toiminnoista ja korteissa käytetyistä kuvista. Vihkoset toteutettiin Publisher 2016 ohjelmalla.



KUVA 6. Ohjevihkosen sisältöä

6.5 Arviointi

Liikuntapankin valmistuttua helmikuussa 2018 se luovutettiin päiväkodin käyttöön. Aikataulullisesti tuotti haasteita saada kasvattajien arviointia, sillä liikuntapankki oli tarkoitettu koko vuodelle. Leikkeihin ja toimintoihin perehtyminen vie kasvattajilta aikaa, ja niiden kokeileminen lasten kanssa ei tapahdu hetkessä. Yhdessä Touhula Lassilan johtajan kanssa päädyimme aikataulun tiukkuuden johdosta ratkaisuun, jossa kasvattajilla oli kaksi viikkoa aikaa tutustua materiaaleihin. Palautteen keräsimme palautelomakkeella (LIITE 1). Varsinainen loppurefleksio käydään vasta

toukokuussa. Tällöin kasvattajilla on ollut riittävästi aikaa kokeilla eri toimintoja erilaisissa ympäristöissä ja havaita myös mahdollisia muutoksia päiväkodin arjessa. Loppureflektiossa saamme kuulla myös lasten kommentteja toiminnoista.

Palautelomakkeeseen kasvattajat vastasivat tiimeittäin ja jokainen tiimi palautti vastauksensa määräaikaan mennessä. Vastaukset olivat rakentavasti kirjoitettu ja niissä kommentointiin liikuntapankin sisältöä, käytettävyyttä ja visuaalista ilmettä. Palaute oli kokonaisuudessaan hyvää ja positiivista. Kasvattajien mielestä liikuntapankki on hyvä työväline liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Vuosikellon sisältö tuli kasvattajien mielestä tarpeeksi selkeästi esille. Liikuntapankin sisältö oli myös selkeää, monipuolista ja eri ikäisille helposti sovellettavaa. Kasvattajien mielestä tavoitteet ja ohjeet ovat liikuntavihkosissa selkeitä, riittävästi eroteltuja ja konkreettisia. Liikuntapankin käytettävyyden he arvioivat olevan helppoa ja omaa toimintaa nopeuttavaa ja rikastuttavaa. Liikuntapankin visuaalista ilmettä arviotaessa kasvattajat pitivät toimintakorttien olevan riittävän isoja, kuvien olevan hauskoja ja selkeitä sekä toimintaan houkuttelevia.

Kuvat olivat selkeät ja niitä oli monipuolisesti.

Värikkäät kuvat olivat aikuisista ja lapsista kivoja, niitä oli miellyttävä katsoa/käyttää.

Kortit auttaa lisäämään monipuolista liikkumista ns. ”huomaamattomasti” arjessa.

Tarpeellisia, näppärät napata mukaan.

Kehittämisen kohteena kasvattajat pitivät toimintakortteihin liitettyjen kehonosa-korttien kokoa. Ne ovat heidän mielestään liian pieniä ja lapsen on tämän vuoksi vaikea

hahmottaa kuvassa olevaa kehon osaa. Toimintavihkosten materiaali on myös heidän mielestään liian ohutta paperia, jolloin kestävyys ei välttämättä ole hyvä.

Liikuntapankin liikuntakorteista tuli mielestämme selkeät ja yksinkertaiset. Toisella puolella värillistä korttia sijaitsee selkeä kuva ja toisella toiminta. Olisimme toivoneet korttien kuvien olevan yhtenäisemmät, mutta meidän taitomme eivät piirtämiseen riittäneet. Jouduimme hankkimaan kuvia myös eri paikoista, jotta saimme mahdollisimman selkeät ja juuri toimintaan liittyvät kuvat. Kuvien löytäminen oli haastavaa, sillä useissa liikuntaleikkejä esittelevissä kirjoissa oli kopiointikielto ja muokattavissa olevia kuvia on Googlessa vain rajallinen määrä.

Toimintavihkosten liittäminen liitteeksi opinnäytetyöhön oli haasteellista. Vihkosten teossa käyttämämme ohjelma toimi vain tulostusversiona, joten niiden muuttaminen loogiseen lukumuotoon ei onnistunut. Tämän vuoksi vihkoset liitettiin kuvina, jolloin niiden esteettinen ulkoasu ei vastaa alkuperäistä.

Haasteita toi aihealueen laajuus. Kirjallisuutta niin lasten liikkumisesta kuin kielen kehityksestä löytyy paljon ja lähes kaikissa niiden yhteys tunnustetaan. Erilaisia liikuntatuokioita ja -leikkejä esitteleviä kirjoja on myös lukuisia, mutta suurin osa niistä kohdistuu päiväkodin vanhempiin lapsiin. Juuri 2–3-vuotiaille sopivia liikuntatuokioita on melko vähän, ja ne ovat pääosin erilaisia laululeikkejä ja loruja. Tämän vuoksi osa liikuntapankin toiminnoista ovat erilaisia muunnoksia hieman vanhemmille tarkoitetuista toiminnoista, eikä niitä sen vuoksi löydy sellaisenaan mistään olemassa olevasta kirjasta tai julkaisusta.

Haasteen toi myös produktion toteutus päiväkotiin, joka on meille kummallekin vieras. Satunnaiset vierailut päiväkodissa eivät antaneet meille mahdollisuutta tutustua itse lapsiin, heidän mielenkiinnon kohteisiinsa, taitoihinsa ja kehittymisen tarpeisiinsa. Liikuntapankissa käytetystä materiaalista kustansimme myös osan itse, sillä koimme päiväkodissa käymisen vain tulostamista tai kopiointia varten olevan liian

aikaa vievää ja hankalaa. Oma työssäkäynti opiskelujen ohella ei myöskään mahdollistanut liikuntapankin testausta Touhula Lassilassa, jolloin sen käytettävyys jäi kokonaan muiden ihmisten varaan. Myöskään palautetta emme saaneet välittömästi, vaan pidemmän aikavälin jälkeen.

Opinnäytetyön tekeminen oli kohdallamme vuoden kestävä prosessi. Aloitimme opinnäytetyön keväällä 2017 aloituspalaverissa Touhula-Lassilassa. Tuolloin ideoimme johtajan esille nostamista toiveista liikuntapankin, kasvattajien työn tueksi. Opinnäytetyön alku- ja loppuvaiheet olivat haastavimpia työssä. Alkuun oli vaikea lähteä liikkeelle, koska tietoa liikunnan ja kielenkehityksen yhteydestä oli paljon saatavilla. Suurin osa kirjallisuudesta keskittyi myös yli 3-vuotiaisiin lapsiin. Loppuvaiheessa haasteeksi koimme työn muokkaamisen ja viimeistelyn. (KUVIO 2)

KUVIO 2. Opinnäytetyön eteneminen



Liikuntapankin kokoamisessa hyödynsimme monipuolisesti lähteitä lasten motorisesta ja kielellisestä kehityksestä sekä liikunnan merkityksestä lapsen kokonaiskehityksen kannalta. Näiden teoretietojen yhdistäminen mahdollistaa lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämisen liikuntapankin avulla. Liikuntapankin toiminnoissa huomioimme myönteisten oppimiskokemusten saamisen sekä terveen itsetunnon

rakentumisen ja tasa-arvon. Toiminnoissa otimme huomioon myös oppimisympäristön, sen mukautettavuuden ja turvallisuuden. Toimintojen toteutuksessa huomioimme lasten osallisuuden, joka kuuluu lastentarhanopettajan eettisiin periaatteisiin ja käytäntöihin (Lastentarhanopettajan ammattietiikka 2005, 5).

Liikuntapankin avulla lisäsimme lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäämällä arkiliikuntaa ja tukemalla kielellistä kehitystä sekä mahdollistamalla itseilmaisun liikunnan keinoin. Toteutuksessa huomioitiin myös yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, mitkä ovat sosionomin eettisiä periaatteita. Liikuntapankki toi päiväkotiin uusia ideoita ja konkreettisia välineitä, joiden avulla voidaan edistää päiväkodin liikuntakasvatusta ja lisätä lasten liikuntaa päiväkotipäivän aikana sekä tukea kielellistä kehitystä. Liikuntapankilla tavoitellaan siis positiivista muutosta päiväkodin käytäntöihin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli kielen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksessa. Sekä kielen- että motoriikan kehitys ovat voimakkaimmillaan juuri 2–3-vuotiaana ja samaan ajanjaksoon ajoittuu myös monen lapsen siirtyminen kotoa päivähoitoon. Pieni lapsi viettää usein suurimman osan valveilla olo ajastaan päivähoitossa. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksella on suuri mahdollisuus vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä sitä kautta myöhempään hyvinvointiin.

Motoristen taitojen kehittymistä, oppimista ja niiden suhdetta on tutkittu paljon, mutta pääsääntöisesti niitä tarkastellaan muusta kehityksestä erillään. Motorisen ja kielellisen kehityksen yhteydestä toisiinsa tiedetään varsin vähän, vaikkakin selviä yhteyksiä on löydetty muun muassa sekä kielellisten että motoristen pulmien yhtäaikaisesta olemassaolosta. Pauliina Lindgrenin (2014, 38–40) laadullinen pro-gradu-tutkimus koski lapsen varhaista kielen kehitystä ja siihen liittyviä tekijöitä. Tutkimustuloksen mukaan kielen kehitykseen vaikuttaa merkittävästi ympäristö, jota muokkaamalla saadaan aikaan suotuisia vaikutuksia. Myös motorinen kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

2–3-vuotiaat lapset ovat luonnostaan fyysisesti aktiivisia, ja leikki on pääosin vielä fyysistä ja kokonaisvaltaista. Tämän vuoksi lasten motivointi motorisiin harjoitteisiin on helppoa. Samassa ikäkaudessa lapset ovat uteliaita ja avoimia ympäristöään kohtaan ja kaikenlainen oppiminen on nopeaa. Kielellinen kehitys etenee kovaa vauhtia. Näiden elementtien yhdistäminen antavat kasvattajille vahvan pohjan suunnitella ja toteuttaa pedagogista kasvatusta.

Lukuisten eri mittareiden ja tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen ovat yhä vähäisempää. Ne uhkaavat tulevien sukupolvien hyvinvointia ja myöhempiä terveyttä. Samat tutkimukset myös osoittavat lapsena opitun liikunnallisuuden kantavan läpi elämän. Koko yhteiskunnan kannalta on siis tärkeää ja taloudellista

toimia ennaltaehkäisevästi, ja istuttaa fyysinen aktiivisuus lapsiin jo mahdollisimman nuorena.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisen toiminnan kulmakivinä pidetään valintoja ja niiden perusteluja, joita on tehty opinnäytetyön eri vaiheissa. Eettisiä periaatteita (rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus) on pitänyt pohtia ja punnita aihetta valitessa, teorian tiedon hankinnassa ja sen tulkinnassa, aineiston tuottamisessa ja tulosten julkaisussa. Avoimuus tiedonhankintaa ja koko prosessia kohtaan lisää myös luotettavuutta. (Gothoni 2018.)

Ammattietiikassa esiin tuodaan hyvän toiminnan kuvaukset ja ammattialan yhteiset perusarvot. Ammattietiikka ei myöskään ensisijaisesti perustu ulkopuoliseen kontrolliin tai paktoon, vaikka useat lait, asetukset ja säädökset sitä ohjaavatkin. Vastuullisuus ammatillisesta toiminnasta perustuu työn arvo- ja normipohjaan sekä erityistietoon ja ammattitaitoon. (Lastentarhanopettajan ammattietiikka 2005, 2.)

Lastentarhanopettajan suhde lapsiin on työn keskeisin alue. Työn tulokset näkyvät sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Lastentarhanopettaja toimii myös koko lapsuuden, kasvuprosessin ja varhaisen pedagogiikan asiantuntijana, ja näin edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lastentarhanopettajalla on suuri rooli myönteisten oppimiskokemusten, terveen itsetunnon rakentumisen ja elinikäisen oppimisen kannalta. (Lastentarhanopettajan ammattietiikka 2005, 2–3.)

Päiväkodin henkilökunnan palaute kerättiin tiimeittäin, nimettömästi ja kirjallisena. Emme tunne päiväkodin henkilökuntaa, jolloin käsialan perusteella vastaajien tunnistaminen oli mahdotonta. Kyselylomakkeella kerättiin henkilökunnan mielipiteitä liikuntapankin sisällöstä ja käytettävyydestä, jolloin se mittasi lähinnä henkilökunnan mielipiteitä ja tulkintaa lasten mielipiteistä. Emme itse työskentele kyseisessä päiväkodissa, minkä vuoksi emme päässeet testaamaan liikuntapankkia itse päiväkodin

lasten kanssa emmekä vastaanottamaan suoraan lasten palautetta. Tämän vuoksi lasten mielipide jäi kasvattajien tulkintojen varaan. Kyselylomakkeet myös hävitettiin tulosten koonnin jälkeen.

Opinnäytetyö on ollut kaiken kaikkiaan mielenkiintoista ja mielekästä toteuttaa. Tullevina lastentarhanopettajina olemme saaneet lisää arvokasta tietoa sekä lapsuuden liikunnan merkityksestä myöhempään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen, että liikunnan voimakkaasta yhteydestä lapsen kielelliseen kehitykseen. Liikuntapankki antaa meille myös konkreettisia välineitä omaa työtämme ajatellen.

Produktin toteutuksessa etukäteissuunnittelu nousi tärkeään asemaan. Suunnittelussa olisi pitänyt huomioida paremmin käytännön järjestelyt päiväkodin kanssa. Omien aikataulujen sovittaminen päiväkodin aikataulujen suhteen osoittautui paikoin hankalaksi. Myös tehtävistä ja niiden aikatauluista sopiminen päiväkodin kanssa olisi pitänyt tehdä kirjallisesti. Yksittäisten sähköpostien lähettäminen ei palvellut aina tarkoitusta ja niihin vastaaminen viivästyi poissaolojen vuoksi. Seuraavaa produktia suunniteltaessa on hyvä laatia jo alussa tarkka aikataulu, mihin kirjataan päivämäärät, tehtävät ja vastuualueet sekä väliarvioinnit.

7.2 Ammatillinen kehittyminen

Ammatillisella reflektiivisyydellä tarkoitetaan kykyä kehittää omaa toimintaa ja työtä sekä kykyä tiedostaa ja arvioida omia ammatillisia lähtökohtia. Ammatillinen kehitys on oppimista, joka näkyy muutoksena omassa toiminnassa sekä yksilön ajattelussa toimintatavoista ja toiminnan perusteista. (Näkki 2015; Tahkokallio 2014.)

Opinnäytetyöprosessissamme ammatillinen kehittyminen näkyy ymmärryksenä liikunnan merkityksestä lasten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukena. Teoriatietämyksemme liikunnan merkityksestä kielen kehityksen tukena on laajentunut.

Tätä pääsemme hyödyntämään suunnitellessamme ja toteuttaessamme pedagogista toimintaa varhaiskasvatuksessa. Oma suhtautuminen päiväkodin sääntöihin ja kieltoihin on muuttunut kriittisemmäksi, liiallinen varovaisuus ja pelko tapaturmista on vähentynyt.

Teoriatieto luo vahvan pohjan lastentarhanopettajan työlle, jonka avulla omaa osaamista ja kehittymistä voidaan peilata. Liikuntapankista saadun palautteen ja keskusteluiden kautta kykenemme kehittämään leikkejä toimivimmiksi ja laajentamaan sitä uusilla toiminnoilla. Omassa työssämme voimme myös toteuttaa yhä monipuolisempaa ja tavoitteellisempaa liikuntakasvatusta hyödyntämällä tekemäämme liikuntapankkia.

Liikuntapankin toimintoja kootessa tutustuimme lukuisiin liikuntaleikkejä sisältäviin kirjoihin, joista saimme myös paljon uusia ideoita ja pääomaa yli 3-vuotiaiden lasten kanssa toimimiseen. Vaikka opinnäytetyössämme keskityimme 2–3-vuotiaisiin lapsiin, on tietämyksemme kasvanut myös muiden ikäryhmien osalta. Oman toiminnan ja ajattelun tueksi on löytynyt monia uusia lähteitä.

Sosionomilla (AMK) on monenlaista osaamista lasten kasvun ja kehityksen asiantuntijana lastentarhanopettajan työssä. Sosionomin osaaminen näkyy vahvasti sosiaalipedagogisessa osaamisessa, yhteiskunta- ja yhteisöosaamisena. Eettisyys, kriittisyys ja kehittämistote tulisi myös osaamisessa näkyä. (Talentia 2017, 2–3.)

Lastentarhanopettajalla on tietoa lapsen kasvuprosessista, lapsuudesta ja varhaispedagogiikasta. Ensisijaisena tavoitteena varhaiskasvatuksessa on lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Lastentarhanopettajan työn tulokset ovat nähtävissä sekä välittömästi että myöhemmin tulevaisuudessa. Lastentarhanopettajan työssä keskeisenä alueena on lastentarhanopettajan suhde lapseen. Lastentarhanopettajan työn keskiössä on varmistaa, että lapsi saa myönteisiä oppimiskokemuksia ja hänen terve itsetuntonsa vahvistuu. (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 2–3.)

Tulevina sosionomi (AMK) lastentarhanopettajina ajattelemme, että sosionomi (AMK) lastentarhanopettajan opintopolku on tukenut meidän ammatillista kasvua ja kehitystä. Olemme koulutuksessamme saaneet vahvan pohjan sosiaalipedagogiselle- sekä yhteiskunta- ja yhteisöosaamiselle. Opinnäytetyössämme olemme ottaneet kantaa yhteiskunnalliseen aiheeseen, lasten liikkumiseen ja sen tärkeyteen. Yhteisöosaamista olemme harjoitelleet yhteistyötahon kanssa, ja rakentaneet heille uuden työvälineen heidän toiveidensa pohjalta. Kehittämistyönä toteutimme liikuntapankin, minkä suunnitteleminen, toteuttaminen ja arviointi kehittävät myös ammatillista osaamistamme.

Kriittisyys näkyi työn jatkuvana arviointina, lähdekirjallisuuden vertailuna ja työn lopputulokseen vaikuttamisena. Kriittinen tarkastelu omia valintoja kohtaan koko prosessin ajan auttoi meitä pääsemään tavoitteisiin. Sosionomin (AMK) opinnot ovat monipuoliset ja koulutuksemme ansiosta meillä on vahvaa osaamista perhelähtöisestä ja perheen parissa työskentelemisestä lasten kasvun ja kehityksen asiantuntijuuden rinnalla.

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavaista ja antoisaa. Opimme opinnäytetyötä tehdessä paljon uusia leikkejä sekä opimme uutta, ja päivitimme jo osaamaamme teoriaa. Itse prosessi oli myös antoisa. Parityöskentely oli jouhevaa ja mutkatonta. Yhteisten ajatusten ja aikataulujen yhteensovittaminen sujui hyvässä yhteistyössä. Työnjako oli tasapuolista ja sovitut tehtävät tulivat tehtyä ennalta sovittujen aikataulujen puitteissa. Ajan jakaminen opinnäytetyön, työssäkäynnin ja muiden kurssien kesken oli ajoittain vaikeaa. Tämän vuoksi projektin pituus tuntui välillä haastavalta, sillä into tehdä ja saada konkreettisesti valmista oli suurempi kuin mitä aikataulut sallivat. Projektille sovitut aikarajat toivat kuitenkin tietyt raamit, joiden puitteissa työn piti edistyä.

7.3 Johtopäätökset

Lasten liikkuminen ja liikkumattomuus ovat hyvin ajankohtaisia aiheita. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle on laajalti tunnustettu. Nykyisen hallituksen hallitusohjelmaan on kirjattu lasten hyvinvoinnin edistäminen juuri liikunnan avulla. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa, tehdä valintoja ja ottaa vastuuta terveydestään. Painopiste on ennaltaehkäisyssä, minkä vuoksi juuri liikunnan asema vahvistuu. Tähän katsotaan vaikuttavan merkittävästi valmisteilla oleva sote-palvelurakennuudistus. Lasten liikkumattomuus aiheuttaa yhä enemmän ongelmia, mikä on lisännyt myös yhteiskunnallista tiedostamista. (Finne 2017, 163–164.)

Avainsanana lasten liikkumisessa on suvaitsevaisuus. Lasten tulisi itse saada valita erilaisten liikuntamuotojen väliltä, sukupuolesta, uskonnosta tai taloudellisesta asemasta välittämättä. Tasa-arvon edistäminen on kasvatuksellisesti tärkeä asia, myös liikunnassa. Tällä estetään ennakkoluulojen ja stereotyyppien siirtyminen uudelle sukupolvelle. Liikunta toimii myös välineenä eri kulttuurien välisessä kommunikaatiossa. (Finne 2017, 167–168.)

Nyt ja tulevaisuudessa päiväkotitoimintaympäristönä on tärkeässä asemassa lapsen liikuttajana ja liikunnan mahdollistajana. Ennaltaehkäisy, suvaitsevaisuus, tasa-arvo, eri kulttuurien välinen kohtaaminen ja digitalisaatio kuuluvat olennaisena osana päiväkotien pedagogiseen kasvatukseen ja ovat läsnä päivittäin. Päiväkotien kasvatushenkilöstön on hyvä käydä kriittistäkin keskustelua toimintaa ohjaavista säännöistä, toimintatavoista ja niitä ohjaavasta ajattelusta. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi päiväkodeissa tarvitaan aktiivista, arkeen kuuluvaa liikkumista, mikä on irrallaan etukäteissuunnittelusta.

Lapset tulisi ottaa myös aktiivisesti mukaan suunnittelemaan oppimisympäristöjä. Lasten innokkuus, innovatiivisuus ja mielikuvitus avaavat aikuisille uusia mahdollisuuksia ja poistavat ennakkoluuloja. Lasten kanssa yhdessä suunniteltu tapahtuma,

teemapäivä tai toiminta houkuttaa kaikkia liikkumaan, tarjoaa vertaistukea ja vertaisoppimista. Liikkumisen kytkeminen lasten omiin ajatuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin toimii parhaana motivoivana tekijänä.

2–3-vuotiaana kehitystä tapahtuu usealla eri osa-alueella samanaikaisesti. Kielen opettelussa, tunteiden ilmaisussa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ympäristön hahmottamisessa on myös kehon liikkeellä suuri merkitys. Pienet lapset ilmaisevat itseään sanojen puuttuessa kehon kielellä: hyppivät, taputtavat, juoksevat, heittävät tavaroita tai heittäytyvät maahan innoissaan tai suutuessaan. Liikkumalla ja aistimalla he tutustuvat ympäristöönsä, kokemusten avulla se muuttuu käsitteiksi ja kieleksi. Pedagogista ohjausta tarvitaan liikkeen ja kielen tietoiseen yhdistämiseen, missä erilaiset lorut, hokemat tai laulut toimivat hyvinä välineinä. Puheen ja leikin oppimiseen lapsi tarvitsee ennen kaikkea aikuisen mallin. (Pulli 2007, 9–10.)

Perheellä on suuri merkitys pienten lasten liikkumiseen ja sen tukemiseen. Vanhemmat mahdollistavat lasten liikkumisen, toimivat sen kannustajina ja esimerkkinä. Tutkimusten mukaan kuitenkin vain 54% alle kouluikäisten lasten vanhemmista liikkuu vähintään kolme kertaa viikossa yhdessä lapsensa kanssa. (LIKES 2016, 22–23.) Suurin osa alle kouluikäisistä lapsista viettävät myös valtaosan osan hereillä olo ajastaan päiväkodissa. Tämän myötä päiväkodeilla on suuri vastuu, mutta ennen kaikkea mahdollisuus toteuttaa lapsen kielellistä ja motorista kasvatusta ja kehitystä sekä tehdä tiivistä yhteistyötä vanhempien kanssa. Lakisääteisissä Vasu-keskusteluissa on hyvä mahdollisuus keskustella lasten liikkumisesta, ulkoilusta ja leikkimisestä yhdessä vanhempien kanssa. Varhaiskasvatushenkilöstölle tulisi tarjota myös koulutusta lapsen liikkumisen tärkeydestä, sen mahdollisuuksista tukea kokonaisvaltaista kehitystä ja oppimista. Päiväkodeilla tulisi olla myös yhdenvertaisia mahdollisuuksia monipuolisten oppimisympäristöjen suhteen.

Pedagogisen kasvatuksen määrää ja laatua määrittelevät joukko erilaisia sopimuksia ja säädöksiä. Aikuisen kanssa vietetty yhteinen aika ja yhteiset kokemukset ovat kuitenkin kivijalka, jonka päälle rakennetaan oppimisen ja taitojen taloa. Kivijalan

perustaksi tarvitaan aikuisen aitoa läsnäoloa, sensitiivistä kohtaamista, sitoutumista yhdessäoloon, kannustamista ja innostamista sekä päiväkodissa että kotona.

Omassa työssämme olemme huomanneet, kuinka suuri merkitys liikunnalla on lasten hyvinvointiin. Yhdessä lasten kanssa liikkuen voidaan heille tarjota positiivinen malli liikkumisesta ja sen ilosta. Olemme myös havainneet, kuinka liikkuen lasten välinen yhteistyö paranee ja toisten kannustaminen on helppoa. Liikkuen lapset ovat pääsääntöisesti iloisia ja nauravaisia.

Tämä opinnäytetyöprosessi on lisännyt tietoisuuttamme liikunnan merkityksestä lapsen kielen ja kokonaisvaltaisen kehityksen sekä hyvinvoinnin tukijana. Liikkuen lapsi harjaannuttaa uusia taitoja ja pääsee tutustumaan kehoonsa sekä tutkimaan ympäristöään. Hektisessä ja digitalisoituneessa maailmassa liikkuminen helposti vähenee. Tämän vuoksi varhaiskasvattajilla on mielestämme suuri vastuu tuoda esille liikunnan tärkeyttä ja iloa. Avoimella kasvatusyhteistyöllä voidaan viedä liikuntakasvatusta ja sen tärkeyttä koteihin sekä sytyttää liikunnan kipinä perheisiin.

LÄHTEET

- Ahonen, T.; Viholainen, H.; Cantell, M. & Rintala, P. (2005). Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. (s. 7–24). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita.
- Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. EU: Fitra.
- Gothoni, R. (2018). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://libguides.diak.fi/tutkehopas>
- Haapala, E.; Pulakka, A.; Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö, *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 12–21). (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22). Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>
- Hakamo, M-L. (2011). *Puhekuplia. Lapsen puheen ja kielellisen tietoisuuden kehittäminen*. Saarijärvi: Lasten Keskus.
- Halmela, P. (2013). *Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Mitkä tekijät lisäävät tyttöjen ja poikien korkeaa fyysistä aktiivisuutta?* (Pro gradu - tutkielma, Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta). Saatavilla 22.2.2018 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2
- Huhtala, J. & Lommi, M. (2014). *Lapsen kielellisen kehityksen tukeminen liikunnallisilla menetelmillä*. (Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma). Saata-

villa 31.1.2018 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74418/Huhtala_Johanna%20ja%20Lommi_Mirella.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hujala, E.; Valpas, A.; Roos, P. & Vlasov, J. (2016). The success story of Finnish early childhood education. Nokia: Vertikal Oy.
- Huisman, T. & Nissinen, A. (2005). Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala; T. Ahonen; M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. (s. 25–46). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. (2003). *Varhaisvuosien liikunta*. VK-Kustannus. Jyväskylä: Gummerus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.
- Koivunen, P. & Lehtinen, T. (2015). *Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koljonen, M. (2005). Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa P. Rintala; T. Ahonen; M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. (s. 73–92). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korkeamäki, R-L. (2011). Kieli ja vuorovaikutus oppimisympäristöissä. Teoksessa M. Nurmilaakso & A-L. Välimäki (toim.) *Lapsi ja kieli, Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa*. (s. 42–52). Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino.
- Kyhälä, A-L.; Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2012). *Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2012 (45) 247–256. Saatavilla 25.3.2017 <http://www.activematters.org/uploads/Physical%20activity%20and%20learning%20environment%20qualities%20in%20Finnish%20day%20care.pdf>

L 628/1998. Perusopetuslaki. Saatavilla

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki>

L 390/2015. Liikuntalaki. Saatavilla

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=liikuntalaki>

L 580/2015. Varhaiskasvatuslaki. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki>

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki>

Laakso, M-L. (2014). Esikielellinen vuorovaikutus ja viestintä. Teoksessa T.

Siiskonen; T. Ahonen & R. Ketola (toim.) *Joko se puhuu?* (s. 22–50). Jyväskylä: PS-kustannus.

Laasonen, K. (2005). Liikkumisen iloa Sherborne-menetelmällä. Teoksessa P. Rintala; T. Ahonen; M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin.* (s. 129–153). Jyväskylä: PS-kustannus.

Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. (s. 129–153). Jyväskylä: PS-kustannus.

Lastentarhanopettajaliitto (2005). *Lastentarhanopettajan ammattietiikka.* Helsinki:

Lastentarhanopettajaliitto. Saatavilla www.lastentarha.fi

Lautamo, T. (2005). Motoristen ja prosessitaitojen havainnointi ja kuntoutus lasten toimintaterapiassa. Teoksessa P. Rintala; T. Ahonen; M. Cantell & A.

Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin.* (s. 179–196). Jyväskylä: PS-kustannus.

LIKES & Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). *Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 318.

Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Saatavilla 3.3.2018

<https://www.likes.fi/filebank/2501-tuloskortti2016-web.pdf>

Lindgren, P. (2014). *Normaali, hidas, poikkeava vai erityinen? – Lapsi kielen kehityksen matkassa.* (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, kieli-, käännös- ja kirjallisuustieteiden yksikkö). Saatavilla

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96115/gradu07202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96115/gradu07202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Lyytinen, P. (2014). Kielenkehityksen varhaisvaiheet. Teoksessa T. Siiskonen; T. Ahonen & R. Ketola (toim.) *Joko se puhuu?* (s. 51–71). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Moser, T. & Wenger, J. (2005). Kieli ja liike: liikunnan mahdollisuudet kielen kehityksen tukemisessa. Teoksessa P. Rintala; T. Ahonen; M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin.* (s. 47–72). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Muuronen, K. (2016). Yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsen oikeuksien yleissopimus Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten perustana. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö, *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.* (s. 7–11). (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22). Saatavilla 26.3.2017 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>
- Nurmilaakso, M. (2011). Pienen lapsen kielellinen tietoisuus osana kielen kehitystä. Teoksessa M. Nurmilaakso & A-L. Välimäki (toim.) *Lapsi ja kieli, Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa.* (s. 31–41). Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino.
- Nurmilaakso, M. & Välimäki, A-L. (2011). *Lapsi ja kieli, Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa.* Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino.
- Näkki, P. (2015). Ammatillinen kriittinen reflektio asiakaslähtöisyyden toteutumisen edellytyksenä. Teoksesta J. Helminen (toim.) *Sanoista tekoihin. Osallisuus, kumppanuus ja terveys toiminnan suuntaviivoina.* (s. 99–108). Saatavilla 29.1.2018 https://moodle.diak.fi/pluginfile.php/12329/mod_resource/content/1/Helminen%20Jari%20ja%20N%C3%A4kki%20Pirjo.pdf
- Näkki, P.; Pyykkö, A. & Valtonen, M. (2018). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Sosiaali-, terveys- ja kirkon alan perustutkintojen opinnäytetyöt.* Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://libguides.diak.fi/tutkehopas>

- Opetushallitus (2016). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016*. Tampere: Suomen Yliopistopaino. Saatavilla 18.2.2017 http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21). Saatavilla <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Pietilä, M. (2005). Leikki psykomotorisessa ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa P. Rintala; T. Ahonen; M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. (s. 93–105). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. (2007). *Temppuja taaperoille. Liikuntaleikkejä 1–3-vuotiaille*. Helsinki: Tammi.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2011). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. (s.136–150). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2013). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakola; J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s.462–481). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Reunamo, J. (2016). Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuunte-
lua. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö, *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. (s. 27–31). (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22). Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>
- Rintala, P.; Ahonen, T.; Cantell, M. & Nissinen, A. (2005). Liikutaan yhdessä – vaikka olisi oppimisvaikeuksia. Teoksessa P. Rintala; T. Ahonen; M. Cantell & A. Nissinen (toim.) *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. (s. 217–221). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. Saatavilla 19.2.2018 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Seppälä, A. (2011). *Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen Suomessa Osrac-P mittarilla*. (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteiden laitos). Saatavilla 26.3.2017 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26870/URN_NBN_fi_jyu-2011050410728.pdf?sequence=4
- Smith K. & Cowie H. (1991). *Understanding children´s development*. Second editio. UK. Blackwell Publishers.
- Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tahkokallio, L. (2014). *Lastentarhanopettajan ammatillinen kehittyminen havainnointiin perustuvan reflektion avulla*. Helsinki: Helsingin yliopisto. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42873/las-tenta.pdf>
- Taipale-Oiva, S.; Kuittinen, T. & Kokko, J. (2004). *Hupsis! Sensomotorinen rata lapsen kielenkehityksen tukena*. Käyttäjän opas. Lievestuore: ER-paino.
- Talentia. (2017). *Sosionomi varhaiskasvatuksessa*. Saatavilla 18.2.2018 <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/sosionomi-varhaiskasvatuksessa/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2015). Tilastot. *Varhaiskasvatus*. Saatavilla 18.2.2018 <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>
- Tiainen, T. & Välimäki, V. (2015). *Lukuja liikkuen, tavuja touhuten*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Touhula Lassila. (2018). Saatavilla <https://www.touhula.fi/paivakoti/helsinki-lassila/>
- Touhula päiväkodit. (2018). Saatavilla <https://www.touhula.fi/paivakodit/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki:

Suomen yliopistopaino. Saatavilla 22.4.2018 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN ISBN 978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Välimäki, A-L. (2011). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2003/2005. Teoksessa M. Nurmilaakso & A-L. Välimäki (toim.), *Lapsi ja kieli, Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa*. (s. 13–21). Helsinki: Unigrafia Oy – Yliopistopaino.
- Zimmer, R. (2011). *Psykomotoriikan käsikirja. – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. VK-Kustannus. Keuruu: Otava.

LIITE 1 PALAUTEKYSELY

Hei Touhula Lassilan kasvattajat!

Kiitos yhteistyöstänne opinnäytetyöprosessimme aikana. Olemme luovuttaneet valmiin liikuntapankin teille 28.2.2018 ja nyt toivoisimme työstämme palautetta. Seuraavien kysymysten kautta arvioimme työn lopputulosta ja vaikuttavuutta sekä teidän että lasten näkökulmasta, ja palautteen perusteella voimme kehittää myös osaamistamme tulevana lastentarhanopettajina. Palautteet keräämme nimettöminä, ne käsitellään luottamuksellisesti ja hävitämme lomakkeet asianmukaisesti opinnäytetyöprosessimme loputtua. Vastaattehan kyselyyn **15.3.2018** mennessä. Kiitos ajastanne!

Ystävällisin terveisin

Johanna Suvensalmi

&

Teija Pohjola

1. Millaiseksi arvioit liikuntakorttien visuaalisen ilmeen ja selkeyden?

2. Miten arvioit liikuntakorttien houkuttelevan lapsia liikkumaan?

LIITE 1 PALAUTEKYSELY

3. Millaiseksi arvioit liikuntakorttien käytön helppouden?

4. Miten liikuntakorttien sisältö vastaa Touhulan liikunnan vuosikelloa?

5. Miten arvioit liikuntakorttien sisällön monipuolisuutta?

6. Miten arvioit ohjevihkosten käytön helppoutta?

LIITE 1 PALAUTEKYSELY

7. Miten ohjevihkoset vastaavat mielestäsi niiden tarkoitusta?

8. Koetko saaneesi liikuntapankista konkreettisia työvälineitä?

Jos koet saaneesi, niin millaisia?

Jos et koe saaneesi, niin miksi?

9. Mitä kehittämistoiveita sinulla on liikuntapankkia koskien?

LIITE 2 LIIKUNTAPANKIN OHJEVIHKOSET

ELO-SYYS-LOKAKUU

TUTUSTUMINEN,
RYHMÄYTYMINEN,
PERUSLIIKUNTAVÄLINEET

Teija Pohjola ja
Johanna Suvensalmi
Diak

OHJEET

Tähän liikuntavihkoseen on koottu erilaisia leikkejä, lauluja ja loruja, joiden tarkoituksena on tukea lasten motorista ja kielellistä kehitystä.

Tämän vihkosen painopisteinä ovat tutustuminen, ryhmäytyminen ja perusliikuntavälineet.

Vihkonen sisältää 6 tutustumis- ja ryhmäytymisleikkiä/toimintaa sekä 6 perusliikuntavälineleikkiä/toimintaa. Kaikkien toimintojen tavoitteena on perusliikuntataitojen harjaaminen ja kielenkehityksen tukeminen.

2

SISÄLTÖ:

Tutustumis- ja ryhmäytymisleikit:

- Saippuakupla s. 4
- Hytkytassu s.5
- Kannustuspiiri s.6
- Voimaharjoitus s.7
- Pidä kiinni s.8
- Mitä haluan? s. 9

Perusliikuntavälineet:

- Pallot ilmassa s. 10
- Linnunmunat s. 11
- Hyppyharjoituksia s. 12
- Sukkavaras s. 13
- Parihippa s. 14
- Tempurata s. 15

3

SAIPPUAKUPLA

Lapset seisovat piirissä ja pitävät toisiaan kädestä kiinni. Piiri suurenee samalla, kun hoetaan lorua:

"Saippuakupla, saippuakupla, yhä vain suurenee.

Saippuakupla, saippuakupla, älä vain rikki mee!"

Kun kädet irtaavat, menee saippuakupla rikki ja lapset lysähtävät maahan.



Tavoitteita muun muassa:

Lorun muistaminen, käsitteiden suurenee ja pienenee ymmärtäminen, kehon puolinen yhteistyö, oman kehon hahmottaminen ja kaverin kosketuksen hyväksyminen.

4

HYTKYTASSU

Hypitään parin kanssa eri tavoin: vierekkäin, vastakkain, selät vastakkain, eteenpäin, taaksepäin.

"Hyppää, hyppää, hyppytassu, hyppää, hyppää, hytkymassu.

Sinä senkin sylihassu!

(Loruloikkia s.53.)

Lasten kanssa voi keksiä uusia tapoja hyppiä.



Tavoitteita muun muassa:

Kehon osien nimeäminen, lorun muistaminen, käsitteiden vierekkäin, vastakkain, eteenpäin, taaksepäin ymmärtäminen, kehonpuolinen yhteistyö, rytmi, kehon hahmottaminen ja kaverin kanssa yhdessä tekeminen.

5

Kannustuspiiri

Lapset istuvat lattialla piirissä. Jokainen juoksee vuorollaan piirin ympäri ja palaa omalle paikalleen. Muut kannustavat juoksijaa taputtamalla käsiä yhteen ja huutavat juoksijan nimeä.

Toteutusta voidaan mukauttaa mm. niin, että juoksija saa nimetä mitä kehon osaa taputetaan kannustettaessa, millä tavoin piirin ympäri kierretään (juosten, kävellen, kontaten, hyppien tasajalkaa tai 1 jalalla, takaperin) ja kuinka monta kertaa piiri kierretään.



Tavoitteita muun muassa:

Nimien opettelu, kehon osien nimeäminen, omaan itseensä keskittyminen, oman vuoron odotus, muiden kannustaminen, positiivisen palautteen vastaanottaminen ja itsetunnon kehittyminen.

6

VOIMAHARJOITUS

Muodostetaan parit. Pari istuu selät vastakkain, jalkapohjat ja kämmenet kiinni lattiansa. Kumpikin yrittää työntää toista. TAI Pari seisoo kämmenet vastakkain ja yrittävät työntää toista.

Toinen parista makaa selällään/vatsallaan lattialla, muodostaen X-asennon kehostaan. Toinen parista yrittää saada käännettyä lattialla makaavan vatsalleen/ selälleen.

Parit seisovat vastakkain ja pitävät toisiaan kädestä kiinni. Kumpikin yrittää vetää paria puolelleen. TAI

Istutaan jalkapohjat vastakkain, kädet suorina ja pidetään yhteisestä kepistä/mailasta kiinni. Kumpikin vetää keppiä/ mailaa itseensä kohti. (Liiku ja leiki.)



Tavoitteita muun muassa:

Leikin ymmärtäminen (ei koeta kiusaamiseksi), kehon puolinen yhteistyö, voimankäytön säätely, kehon hahmottaminen, kaverin kanssa yhteistyö, toisen kosketuksen hyväksyminen ja eri tuntoaistimusten harjoittaminen.

7

PIDÄ KIINNI

Muodostetaan parit. Toinen parista kietoo käteensä toisen vyötärölle takaapäin. Kiinniotettu yrittää juosta karkuun, mutta takimmainen pitää kaikin voimin hänestä kiinni. (Loruloikkia s.14.)



Tavoitteita muun muassa:

Voimankäytön hallitseminen, toisen kosketuksen sietäminen, kehonpuolinen yhteistyö, kehon kokonaisvaltainen kehittyminen, lihasvoiman ja eri tuntoaistimusten harjoittaminen.

8

MITÄ HALUAN?

Jokainen lapsi sanoo oman nimensä ja keksii tavan liikkua: Olen Johanna ja haluan hyppiä.



Tavoitteita muun muassa:

Nimien opettelu/muistaminen, oman ajattelun ilmaiseminen, oman vuoron odottaminen, esillä olo/rohkeuden ja itsetunnon vahvistuminen.

9

PALLOT ILMASSA

Leikkivarjon päälle laitetaan hyppynaruja ja/tai palloja/ilmapalloja. Varjoa heilutellaan niin, että hyppynarut/pallot liikkuvat varjon päällä. (Liiku ja leiki.)



Tavoitteita muun muassa:

Värien opettelua, käsitteet ylös ja alas, silmän ja käden yhteistyö, kehon molemminpuolinen yhteistyö, voimankäyttö ja yhteistyötaidot.

10

LINNUNMUNAT

Leikkivarjon alla on kasa linnunmunia (hernepusseja). 2 lasta on käkiä, jotka käyvät nappaamassa munia omiin pesiinsä (vanne) varjon ulkopuolelle. Munia voidaan hakea vain silloin, kun varjo on ylhäällä. (Vau, mitkä välineet.)



Tavoitteita muun muassa:

Mielikuvituksen kehittyminen, leikin sääntöjen ymmärtäminen, silmä-käsi koordinaation kehittyminen, kehon puolinen yhteistyö, oman kehon hallinta (kykyssä kulkeminen), yhteistyötaidot, oman vuoron odottaminen, rohkeuden/uskalluksen kasvaminen ja vuorottelu.

11

HYPPYHARJOITUKSIA

Hyppynaruista muodostetaan erilaisia muotoja, joiden avulla harjoitellaan hyppyjä (viiva, ympyrä, kirjain, geometrinen muoto). (Vau, mitkä välineet.)

Harjoiteltavat liikkumistavat: narun ylitys, narulla kävely/pomppien/hyppien/karhunkävelyllä/1 jalalla eteenpäin ja taaksepäin, hitaasti ja nopeasti.



Tavoitteita muun muassa:

Erialaisten muotojen tunnistaminen, käsitteet eteenpäin/taaksepäin, hitaasti/nopeasti ja itsetunnon vahvistuminen.

12

SUKKAVARAS

Jokaisella lapsella on oma ämpäri, vanne, alusta yms. Keskellä on ämpäri, vanne tms. täynnä hernepusseja, palloja, käpyjä, sukkaa tms. Lapset liikkuvat sovitulla tavalla (kävellen, juosten, takaperin, kontaten,) ja hakevat hernepusseja/palloja/käpyjä/sukkaa 1 kerrallaan omaan vanteeseen. Voidaan esim. kuvitella olevan oravia, jotka hakevat pähkinöitä omaan pesään.

Vaihtoehtoisia tapoja liikkua:

jättiläisen askeleet/
hyppyt, keijukaisen
hyppelyt, mato-
matalana, kirahvi-
korkeana, pupu-
hyppyjä, karhun
kävely.



Tavoitteita muun muassa:

Leikin sääntöjen ymmärtäminen, mielikuvituksen kehittyminen, yhteistyötaidot ja pettymyksen sietokyvyn harjaannuttaminen/kehittyminen.

13

PARIHIPPA

Lapset jaetaan pareiksi. Toisella lapsella on kädessään kartioita/hernepusseja/keppejä/käpyjä joita hän pudottaa juostessaan. Toinen parista juoksee perässä ja kerää etummaisesta pudottamat esineet. Lopuksi voidaan tehdä pujottelurata, jossa kumpikin vaihtee vuorotellen liikkumistavan. (Loruloikkia s. 52.)



Tavoitteita muun muassa:

Oma ajattelu ja osallisuus, silmä-käsi koordinaation kehittyminen, kehon hahmotus, kehon molemminpuolinen yhteistyö ja yhteistyötaidot.

14

TEMPPURATA

2 vannaeta/muotoalustaa asetetaan leikkialueen pätyihin. Vanteiden/muotoalustoiden väliin asetetaan pujottelu- ja hyppyesteitä. Lapset hakevat hernepusseja/palikoita/kiviä/käpyjä toisesta vanteesta/muotoalustasta ja vievät niitä toiseen vanteeseen/muotoalustaan yksi kerrallaan. Matkalla olevat esteet on suoritettava joka kerta. (Lupa liikkua.)



Tavoitteita muun muassa:

Leikin sääntöjen ymmärtäminen, oma silmä-käsi yhteistyö, kehon puolinen yhteistyö, kehon keskilinjan ylitys, toisen kanssa jakaminen ja pettymyksen sietokyky.

15

LÄHTEET

Leikkien lähteet:

- Autio, T. (1995). *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. VK-kustannus.
- Lamponen, P. & Pulli, E. (2001). *Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla välineillä*. Tammi.
- Pulli, E. (2015). *Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. (2013). *Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen*. Lastenkeskus

Kuvien lähteet:

- Pulli, E. (2015). *Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. (2013). *Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen*.
- Google-kuvahaku
Iina Rautio

16

MARRAS-JOULUKUU

MUSIIKKI, RYTMİ, LIIKE /
SATUJUMPPA

Téija Pohjola ja
Johanna Suvensalmi

Diak

OHJEET

Tähän liikuntavihkoseen on koottu erilaisia leikkejä, lauluja ja loruja joiden tarkoituksena on tukea lasten motorista ja kielellistä kehitystä.

Tämän vihkosen painopisteinä ovat tutustuminen, ryhmäytyminen ja perusliikuntavälineet.

Vihkonen sisältää 9 musiikkiin, rytmiin tai liike/satujumppaan liittyvää leikkiä/ toimintaa, joiden tavoitteena on perusliikuntataitojen harjaannuttaminen ja kielenkehityksen tukeminen.

2

SISÄLTÖ:

- Orava ja linnunpesä s. 4
- Liikutaan rytmin tahtiin s. 5
- Elefantti-marssi s. 6-7
- Eläintarha s. 8-9
- Aarrearkku s. 10
- Aurinko ja peikko s. 11
- Huivileikki s. 12
- Karanneet sirkuseläimet s. 14
- Silmä, silmä, nenä, suu s. 15
- LÄHTEET s. 16

3

ORAVAN JA LINNUN PESÄT

Musiikin soidessa lapset juoksevat kuin oravat/ lentävät kuin linnut. Kun musiikki loppuu, etsivät oravat/linnut omat pesänsä (esim. vanteet, muotopalat). Jokaisen kierroksen jälkeen aikuinen ottaa yhden pesän pois. Ilman pesää jäänyt menee jonkin toisen oravan/linnun kanssa samaan pesään.

Lopulta kaikki oravat/ linnut ovat samassa pesässä.

Lasten kanssa voidaan keksiä muitakin eläimiä, mitkä asuvat pesässä.



Tavoitteita muun muassa:

Mielikuvitus, leikin sääntöjen ymmärtäminen ja pettymyksen sietokyky (oma pesä otetaan pois), jakaminen (oman pesän jakaminen).

4

LIIKUTAAN RYTMIN TAHTIIN

Aikuinen soittaa esim. rytmikapuloita ja lapset liikkuvat kapuloiden tahdin mukaan. Jos aikuinen soittaa nopeasti, lapset juoksevat kovaa. Jos taas aikuinen soittaa hitaasti, lapset hiipivät hiljaa jne.

Lapset voivat myös olla rytmien tuottajia ja rytmejä voidaan tehdä erilaisilla esineillä, kehon osilla ja musiikilla.

Tavoitteita muun muassa:

Musiikin mukaan liikkuminen, käsitteet hidas ja nopea, rytmi.



5

ELEFANTTI-MARSSI

Yksi pieni norsulauma marssi näin, aurinkoista tietä eteenpäin.

Koska matka oli hauska niin, marssivat he takaperin takaisin.

Yksi pieni perhoslauma hiipi näin, aurinkoista tietä eteenpäin.

Koska matka oli hauska niin, sipsuttivat takaperin takaisin.

Yksi pieni vauvalauma konttasi näin, aurinkoista tietä eteenpäin.

Koska matka oli hauska niin, pomppivat he nopeasti takaisin.

Yksi märkä koiranpentu möyri näin sademärkää tietä eteenpäin.

Koska matka oli hauska niin, heiluhäntä tuli juosten takaisin.

(Loruloikkia s.8)

Lapset voivat keksiä lisää säkeistöjä uusista eläimistä ja uusista tavoista liikkua.

6



Tavoitteita muun muassa:

Laulun sanojen oppiminen, käsitteet eteenpäin ja taaksepäin, käsitteet marssia, hiipiä, sipsuttaa, kontata, pomppia, möyriä, mielikuvituksen ja osallisuus.

7

ELÄINTARHA

Aikuinen valitsee muutaman eläimen, jotka liikkuvat eri tavoin esim. karhu, pupu, norsu, kirahvi, papukaija, seepra, pingviini ja apina. Leikki alkaa siitä, kun matkustetaan bussilla eläintarhaan. Lapset muodostavat jonon ja sen ensimmäinen lapsi toimii kuljettajana. Bussin kuljettaja määrää vauhdin ja tien mutkikkouden. Perillä aikuinen antaa vihjeitä siitä, mikä eläin on kyseessä ja lapset liikkuvat eläimen tavoin.

Karhu: karhunkävely; kädet maassa jalat suorina.

Pupu: pupuloikkia (kädet maassa tai ylhäällä korvina).

Norsu: tömistetään jalkoja.

Kirahvi: kävellään varpailla kädet ylhäällä.

Papukaija: lennetään kädet sivuilla.

Seepra: laukataan.

Pingviini: kävellään jalkaterät ulospäin, kädet suorina sivuilla ja vaaputaan puolelta toiselle.

Apina: kävellään selkä kyrryssä roikuttaen käsiä.

Lasten kanssa voi keksiä lisää eläimiä ja tapoja liikkua.

Tavoitteita muun muassa:

Eläinten tunnistaminen ja nimeäminen, liikkeen yhdistäminen eläimeen, mielikuvitus ja kehon hahmotus.



8

Leikkiin liittyvät kuvakortit:

Kuvakorteilla voidaan leikkiä myös niin, että liikutaan erilaisten eläinten tavoin sovitussa tilassa tai esimerkiksi siirryttäessä tilasta toiseen: tömistäen kuin elefantti, sipsuttaen kuin hyttynen, kiemurrellen kuin käärme, loikkien kuinjänis jne.



9

AARREARKKU

Aikuisella on aarrearkku, johon lapset keräävät aarteita. Aarteina voivat toimia lelut tai pallot (sisällä/ulkona), legot, kivet tai kävyt (ulkona) yms.



Aarrearkkuna voi olla tavallinen lelulaatikko, kenkälaatikko, pahvilaatikko tms. Aarrearkku voi toimia lelujen keräämisen innostajana tai sinne voidaan kerätä aarteita esim. metsäretkeltä. Lasten kanssa voidaan myös koristella laatikko yhdessä.

Tavoitteita muun muassa:

Mielikuvitus, leikki, hienomotorinen harjoittelu ja nimeäminen.

10

AURINKO JA PEIKKO (MLL)

Aikuinen tai yksi leikkijöistä on aurinko ja lapset tai kaikki muut ovat peikkoja. Aurinko on piilossa (= pienessä kyykyssä) ja peikot liikkuvat vapaasti. Kun aurinko alkaa paistamaan (nousee seisomaan), menevät peikot äkkiä piiloon, koska aurinko häikäisee. Kun aurinko laskee (menee takaisin kyykkyy), peikot tulevat piiloistaan.

Auringolla voi olla keltainen hattu, viitta tms.

Tavoitteita muun muassa:

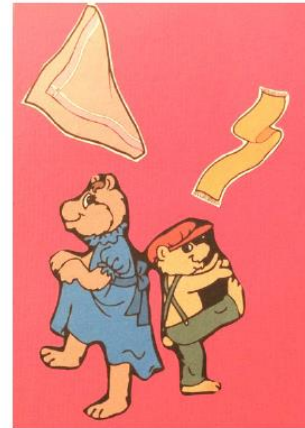
Leikin sääntöjen ymmärtäminen, mielikuvitus, jännitys, yhdessä tekeminen ja osallisuus.



11

HUIVILEIKKI

Tanssitaan musiikin tahdissa huivien kanssa leikkien lintuja, keijuja, supersankareita yms. Heitettyjä huiveja voidaan ottaa kiinni kehon eri osilla. (**Näppäret näpit**)

**Tavoitteita muun muassa:**

Leikki, mielikuvitus, silmä-käsi koordinaatio ja luova ilmaisu.

12

KARANNEET SIRKUSELÄIMET

Yhdessä sovitaa leikkialue ja tarvittaessa rajataan se (esimerkiksi ulkona). Eläinkuvakortteja hyödyntäen jokaiselle lapselle valitaan/arvotaan jokin eläin, mikä määrää lapsen tavan liikkua tilassa. Eläimet ovat häkeistään karanneita sirkuseläimiä, joita tirehtööri ottaa kiinni. Kun eläin saadaan kiinni, vie tirehtööri sen häkkiin (patja, penkki, tms.) odottamaan muita eläimiä. Kun kaikki eläimet on saatu kiinni, vaihdetaan tirehtööriä.

Vaihtoehtoisesti kiinnittäjiä voi olla useita esim. tirehtööri, eläintenhoitaja, voimamies, nuorallatanssija jne. Kiinnijääneet eläimet voivat myös päättää, kenen eläimen tirehtööri seuraavaksi ottaa kiinni.

Lasten kanssa voidaan yhdessä sopia, miten eläin kulloinkin liikkuu ja eläimiä voidaan keksiä lisää.



Tavoitteita muun muassa:

Mielikuvitus, käsitteen (eläin) ja liikkeen yhdistäminen, leikin sääntöjen ymmärtäminen sekä kehon hahmotus ja oman vuoron odottelu (kiinnijääneet eläimet).

13

SILMÄ, SILMÄ, NENÄ, SUU

Silmä, silmä, nenä, suu. Hyppää, hyppää ole puu.

Silmä, silmä, nenä, suu. Keinuu, keinuu, ole kuu.

Silmä, silmä, nenä, suu. Juokse, juokse, hae luu.

Silmä, silmä, nenä, suu. Keksi liike jokin muu.

(Loruloikkia s. 137)



Tavoitteita muun muassa:

Käsitteet silmä, nenä ja suu, lorun oppiminen ja muistaminen, rytmi.

14

LÄHTEET

Leikkien lähteet:

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. *Leikkipankki*.
Saataavilla 31.1.2018 <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/Tiedot/10>
- Pulli, E. (2015). *Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tiainen, T & Välimäki, V.(2015). *Lukuja liikkuen, tavuja touhuten*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Österberg & Kuusela (2014). *Vinkkivihko, näppärat näpit - tehtäväkorttien tueksi*. PS-kustannus

Kuvien lähteet:

- Googlen kuvahaku
Papunet

15

TAMMI-MAALISKUU

VÄRIT, NIMEÄMISET

Teija Pohjola ja
Johanna Suvensalmi

Diak

OHJEET

Tähän liikuntavihkoseen on koottu erilaisia leikkejä, lauluja ja loruja joiden tarkoituksena on tukea lasten motorista ja kielellistä kehitystä.

Tämän vihkosen painopisteinä ovat tutustuminen, ryhmäytyminen ja perusliikuntavälineet.

Vihkonen sisältää 10 leikkiä/toimintaa, joiden painopisteinä ovat värit ja nimeäminen. Leikkien/toimintojen tavoitteena on perusliikuntataitojen harjaannuttaminen ja kielenkehityksen tukeminen.

2

SISÄLTÖ:

Leikit:

- Tehosekoitin s. 4
- Liikennevalo s. 5
- Askeleen mittaus s. 6
- Tavarankäyttö s. 7
- Eläinhyppelöt s. 8-9
- Matki liikettä s. 10-11
- Pallonheitto s. 12
- Ilmapallo s. 13
- Ämpäripiilo s. 14
- Väri määrää liikkeen s. 15
- LÄHTEET s. 16

3

TEHOSEKOITIN

Seistään haara-asennossa. Kuvitellaan, että pään päällä on aukko, josta kaadetaan sekoitettavia aineksia (jäätelöä, sokeria, eri hedelmiä). Laitetaan töpseli seinään ja painetaan vatsassa olevaa nappia ja ravistellaan itseä kuin tehosekoitin.



Tavoitteita muun muassa:
Nimeäminen ja kehonhallinta.

4

LIIKENNEVALO (maa, meri, laiva)

Leikkiin tarvitaan kolme eri väristä alustaa esim. muotoalustoja.

Alustojen värit käydään yhdessä lasten kanssa läpi. Tämän jälkeen alustat sijoitellaan huoneeseen niin, että yksi alusta on keskellä huonetta ja kaksi muuta huoneen eri päissä. Aikuinen/lapsi huutaa värin nimen ja kaikki juoksevat värin luokse.

Leikkiä voidaan mukauttaa niin, että värien sijaan käytetään muotoalustojen muotoja, jokaisen alustan kohdalla pysähdytään eri asentoon esim. kyykkyyntä tai alustojen luokse liikutaan eri tavoilla. Lapset voivat keksiä liikkumistapoja.



Tavoitteita muun muassa:

Värien nimeäminen ja eri tavoin liikkuminen.

5

ASKELEEN MITTAUS

Voidaan toteuttaa esim. lumella (verrata omia jälkiä eläinten jälkiin):

Jokainen venyttää askeleensa mahdollisimman pitkäksi ja mitataan kuinka monella askeleella päästään jonkin ennalta määrätyn asian/esineen luokse (**Liiku ja leiki**)

TAI

Lapsi ottaa yhden suuren askeleen/hypyn ja seuraava jatkaa siitä -> katsotaan kuinka pitkälle päästään yhdessä (voidaan verrata vaikka jäniksen/sammakon/kengurun hyppyyn).



Tavoitteita muun muassa:

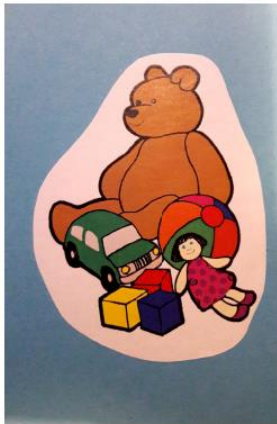
Mittaaminen, vertailu ja tasapaino.

6

TAVARAN HAKU

Haetaan esineitä piirretyn tai sanoitetun mallin mukaan; värin, koon tai ominaisuuden (kova/pehmeä kevyt/painava iso/pieni). (**Liiku ja leiki**)

Mukauttaminen: Tavaraita voidaan hakea erilaisilla liikkumistavoilla kuten juoksemalla, konntaamalla tai hyppimällä. Tavaraita voidaan kantaa eritavoilla, kuten yhdellä kädellä tai parin kanssa yhdessä.



Tavoitteita muun muassa: muisti ja yhdessä tekeminen.

7

ELÄIN HYPPELÖT

Liiku samoin, kuin kuvassa oleva eläin: sammakko, pupu, karhu, koira, hevonen, hiiri, käärme, kissa, perhonen, norsu. (**Loruloikkia s. 15**)

Voidaan pelata muistipelinä lattialla tai nostaa pussista eläinten kuvia.

Tavoitteita muun muassa:

Eläinten nimeäminen, hienomotoriikka (korttien kääntäminen ja nostaminen sormin) ja oman vuoron odottaminen.



8

LIITE:



9

MATKI LIIKETTÄ

Toista kuvassa oleva liike. Liikekortit voidaan liittää eri väreihin, jolloin se lapsi, jolla on esim. punaista vaatteissa tekee kyseisen liikkeen. Lapset voivat keksiä itse lisää liikkeitä.



Tavoitteita muun muassa:

Ajattelu, värien nimeäminen ja mallin mukaan toimiminen.

10

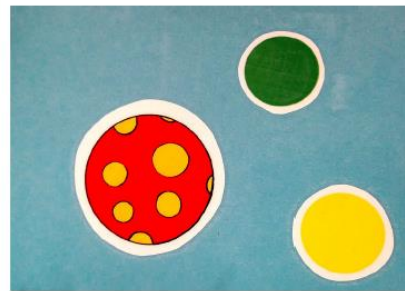
LIITE:



11

PALLON HEITTO

Vanteen sisällä on 1-2 palloa. Lapsilla on omat pallot, joilla yrittää osua vanteen sisällä olevaan palloon/palloihin. Pallot voivat olla eri väreisiä ja/tai eri kokoisia. Palloja voidaan heittää eri tavalla mm. ylhäältä ja alhaalta. (Vau, mitkä välineet)



Tavoitteita muun muassa:

Suuntien opettelu, käsien motorikka, voiman säätely.

12

ILMAPALLO

Seisotaan piirissä käsi kädessä pienessä supussa.

Kaikki puhaltavat samaan aikaan, ja piiri alkaa kasvaa mahdollisimman suureksi niin, ettei kädet irtoa toisistaan.

Ilmapallo menee takaisin suppuun samalla, kun päristellään suulla "tyhjennysääni". (Lukuja liikkuen, tavuja touhuten s. 29)



Tavoitteita muun muassa:

Käsitteet; pieni-suuri, piirissä toimiminen ja yhteistyö.

13

ÄMPÄRIPIILO

Aikuinen piilottaa esineitä pienten ämpäreiden alle ja lapset etsivät parit. Lapsi voi myös etsiä ämpäreiden alta samanlaisen tavaran, mikä hänellä on kädessään.



Tavoitteita muun muassa:

Tavaroiden nimeäminen, muisti, löytämisen ilo ja toisten auttaminen.

14

VÄRI MÄÄRÄÄ LIIKKEEN

Tietty väri määrää erilaisen liikkumistavat.

Ne, joilla on sinistä, seisovat varpaillaan.

Ne joilla on vihreää, hyppivät.

Ne, joilla on punaista kävelevät takaperin jne.



Tavoitteita muun muassa:

Värien nimeäminen ja oman vuoron odottaminen.

15

LÄHTEET

Leikkien lähteet:

Tiainen, T & Välimäki, V. (2015). *Lukuja liikkuen, tavuja touhuten*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvien lähteet:

Papunet

16

HUHTI-TOUKOKUU

YMPÄRISTÖ, KEVÄÄN MERKIT
(ETSIMINEN, BONGAUS)

Teija Pohjola ja
Johanna Suvensalmi

Diak

OHJEET

Tähän liikuntavihkoseen on koottu erilaisia leikkejä, lauluja ja loruja joiden tarkoituksena on tukea lasten motorista ja kielellistä kehitystä.

Tämän vihkosen painopisteinä ovat tutustuminen, ryhmäytyminen ja perusliikuntavälineet.

Vihkonen sisältää 10 keväistä leikkiä/toimintaa, joiden tavoitteena on perusliikuntataitojen harjaannuttaminen ja kielenkehityksen tukeminen.

SISÄLTÖ:

Kevät leikit:

- Seuraa narua s. 4
- Karhu nukkuu s. 5
- Kuvasuunnistus s. 6-7
- Metsäseikkailu s. 8-9
- Jänö s. 10
- Lumpeenlehti s. 11
- Puhallus s. 12
- Hippa s. 13
- Aarre s. 14
- Aurinko, Aurinko s. 15
- LÄHTEET s. 16

SEURAA NARUA

Vedä esim. ulos naru, joka kulkee puiden välissä. Lapset kulkevat narun ohjaamina silmät sidottuina. Aseta pysähdyspaikkaan arvuutettava esine, jota lapset silmät kiinni arvuuttelevat.



Tavoitteita muun muassa:

Tavaroiden nimeäminen, aistituntomusten harjaannuttaminen ja tasapaino.

KARHU NUKKUU

*Karhu nukkuu, karhu nukkuu
talvipesässään.*

Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään.

*Karhu nukkuu, karhu nukkuu
eipäs nukukkaan, pöö!*

Laulun mukana voidaan leikkiä niin, että yksi lapsista menee piiriin keskelle "nukkumaan" ja laulun lopussa hän herää ja ottaa muita kiinni.



Tavoitteita muun muassa:

Laulun sanojen oppiminen ja muistaminen, leikin sääntöjen ymmärtäminen.

5

KUVASUUNNISTUS

Kuvien avulla suunnistetaan ulkona tai sisätiloissa. Kuvien mukaisia esineitä/paikkoja voidaan etsiä yhdessä tai erikseen.



Tavoitteita muun muassa:

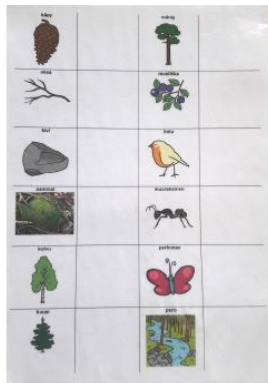
Nimeäminen, looginen ajattelu ja yhdessä tekeminen.

6

LIITE:

Käyttöesimerkki:

Kuvaruudukkoon voidaan lasten kanssa yhdessä merkitä löydetty asiat.



Käyttöesimerkki:

Nostetaan lattialta/ pussista kuva ja katsotaan pienryhmän kanssa yhdessä kuvaa ja etsitään kuvassa oleva asia.

7

METSÄSEIKKAILU

(SEIKKAILU PEIKKOMETSÄSSÄ, VALO.)

Sisältää erilaisia pieniä tehtäviä joita voidaan suorittaa metsässä.

Mukautus: Lapset voivat keksiä myös omia metsätehtäviä.

1. Ylitys: Kuinka ylitetään kivi, iso oksa tai kaatunut puu.
2. Tasapainoilua: Tasapainoillaan erilaisten luonnon esteiden päällä. Tasapainoilla voi etu- ja takaperin, sivuttain sekä kontaten.
3. Puun kaato: Otetaan tukeva ote puusta (tukevasta puusta) ja työnnetään käsillä, apuna käytetään myös jalkoja.
4. Hiljaa hiipiminen: Kokeillaan kulkea täysin hiljaa metsässä. Samalla voidaan kuunnella mitä ääniä metsässä kuuluu.
5. Alitus: Yritetään kulkea oksan tai kaatuneen puun ali ilman, että kosketetaan esteeseen.
6. Aarteen etsintä: Etsitään oma aarre muistoksi metsästä.

Mukauttaminen: Aarteita voidaan vertailla esim. aarre voi olla vihreä, kevyt, pieni, pehmeä, pyöreä tai hyvän tuoksuinen.

Tavoitteita muun muassa:

Ohjeiden kuunteleminen ja niiden mukaan toiminen, aistitoimintojen harjaannuttaminen.

8



9

JÄNÖ

(Loruloikkaa 80.)

Samaan aikaan liikutaan runon tahtiin:

<i>Jänjussi loikkaa,</i>	Tömistellään jalkoja,
<i>korvillansa moikkaa.</i>	heitetään kädet ylös
<i>Taputtaa tassua,</i>	taputetaan reisiä
<i>askeltaa hassua</i>	askeletaan paikallaan
<i>Rumarokkisambaa</i>	"
<i>ja massuansa kampaa."</i>	venytellään käsiä



Tavoitteita muun muassa:

Lorun oppiminen ja muistaminen, rytmi.

10

LUMPEEN LEHTI

Lapset ovat sammakoita ja hyppivät lumpeenlehdeltä toiselle. Lumpeenlehtinä voi toimia huopapalat, istuinlumat, vanteet, pienet matot tms.



Tavoitteita muun muassa:

Tasapaino ja mielikuvituksen harjaannuttaminen.

11

PUHALLUS

Aikuinen puhalttaa höyheniä tai saippuakuplia, joita lapset ottavat kiinni. Lapset voivat laskea kiinnisaamiaan höyheniä tai saippuakuplia sekä itse toimia puhaltajina.



Tavoitteita muun muassa:

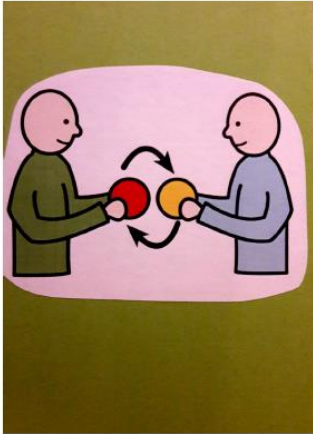
Suun motorikan vahvistaminen ja laskeminen.

12

HIPPA

Jokaisella lapsella oma hernepusi/pehmolelu/huivi/käpy/keppi. Yksi/useampi ottaa muita kiinni. Kiinnijäänyt pelastuu, kun vaihtaa hernepusia/pehmoleluja/huivia/käpyä/keppiä toisen kanssa.

Mukauttaminen: Esineitä vaihdettaessa voidaan sanoa sen esineen nimi mikä kaverille vaihdetaan.



Tavoitteita muun muassa:

Leikin sääntöjen ymmärtäminen, tavaroiden vaihtaminen ja nimeäminen.

13

AARRE

Pihalta/metsästä etsitään aikuisen vihjeiden mukaan erilaisia aarteita luonnonmateriaalista esim. jotakin pehmeää, kovaa, märkää jne.

Kerättyistä aarteista voidaan tehdä omat tai ryhmän yhteinen taideteos. (Taideteos, Valo.)



Tavoitteita muun muassa:

Nimeäminen, looginen ajattelu ja yhdessä tekeminen.

14

AURINKO AURINKO

*Aurinko, aurinko lettuja paistaa,
hauska on auringon lettuja maistaa.
Kipeän puuhun, pistelen suuhun,
lopot voim heittää ukolle kuuhun.
Sittenpä käynkin nukkumaan,
pikkuinen massuni pullollaan.*

Samaan aikaan liikutaan runon tahtiin:

Taputellaan käsiä yhteen,
maistellaan leikisti lettuja,
kiivetään tikapuita käsillä,
heitetään kädet ilmaan,
nukutaan,
taputetaan masua.

Tavoitteita muun muassa:

Lorun oppiminen ja muistaminen, rytmi, yhdessä tekeminen.



15

LÄHTEET:

Leikkien lähteet:

- Pulli, E. (2004). *Lorulooikkaa! Liikumaan innostavia loruja*. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi
- Valo (2013). *Varpaat vauhtiin materiaali*. Saatavilla 31.1.2018 <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/varpaat-vauhtiin-loppuleikkikortit-2013.pdf>

Kuvien lähteet:

Papunet

16

KEHONOSAT

Teija Pohjola ja
Johanna Suvensalmi

Diak

OHJEET

Tähän liikuntavihkoseen on koottu erilaisia leikkejä, lauluja ja loruja, joiden tarkoituksena on tukea lasten motorista ja kielellistä kehitystä.

Tämän vihkosen painopisteenä on kehonosat.

Vihkonen sisältää 7 leikkiä ja kuvakortit leikkien tueksi. Kaikissa leikeissä tavoitteena on perusliikuntataitojen harjaannuttaminen, kielen kehityksen tukeminen ja kehon hahmottaminen.

2

SISÄLTÖ:

Leikit:

- Heiluttele s. 4
- Venytä s. 5
- Viikonpäiväloru s. 6
- Huomenta s. 7
- Kehorumpu s. 8
- Kissat s. 9
- Mikä kehonosa s. 10
- LIITE s. 11
- LÄHTEET s. 12

3

HEILUTTELE

Heiluttelen sormiani, heiluttelen varpaitani,
heiluttelen peppuani, kosketan nenää.
Ravistan kättä, ravistan jalkaa,
heilutan päätä ja pomppaan ilmaan.



Tavoitteita muun muassa:

Käsitteet heiluttaa, koskettaa, ravistaa ja pomppata, tasapaino ja rytmi.

4

VENYTÄ



Venytä, venytä, joustaa, joustaa.
Kyykkyyyn mene ja yritä nousta.
Heiluta peppua ja nosta jalkaa,
tästä se hyvä päivä alkaa!

Tavoitteita muun muassa:

Käsitteet venyttää, joustaa, kyykistyä, heiluttaa, nostaa.

5

VIIKONPÄIVÄLORU

Maanantaina maha maahan, tiistaina tehdään
tasahyppyjä.
Keskiviikkona kyljet kaarelle, torstaina taputellaan
takapuolta.
Perjantaina pyöritään paikallaan, lauantaina luistellaan
lattialla,
sunnuntaina seistään suorassa.
Sitten syli sykkyrälle!



Tavoitteita muun muassa:

Ajan määrittelmä/viikonpäivät ja käsitteet tasahyppy,
kaarelle, taputtelu, pyöriä, luistella, seistä.

6

HUOMENTA

Sanotaan huomenta vuorotellen eri kehon osille.
Huomenta jalka! Huomenta käsi! Huomenta vatsa!
Huomenta selkä! Huomenta pää! Huomenta peppu!

Kehonosien tultua tutuiksi, voidaan siirtyä tarkempaan
nimeämiseen: varpaat, sormet, polvet, nilkat, olkapää,
ranne, silmät, korvat, suu, niska, kaula.



Tavoitteita muun muassa:

Ajan määrittelmä/aamu ja kehon osien nimeäminen.

7

KEHORUMPU

Kuvitellaan, että keho on rumpu. Rummutetaan eri
tavoin: naputellaan sormilla päätä, poskia, hartioita,
läpsytellään käsivarsia, reisiä, peppua, rummutetaan
nyrkillä rintaa.



Tavoitteita muun muassa:

Kehon osien nimeäminen, silmä-käsi koordinaatio, kehon
puolinen yhteistyö, rytmi ja oman kehon
aistituntemukset.

8

KISSAT

Ollaan kissoja ja venytellään eri tavoin: kontallaan tuodaan polvi lähelle nenä, selkä nousee kaarelle, ojennetaan jalka taakse ilmaan, nostetaan pää ylös.



Tavoitteita muun muassa:

Kehonosien nimeäminen ja tunnistaminen, kehon puolinen yhteistyö, mielikuvitus ja oman kehon aistituntemukset.

9

MIKÄ KEHON OSA

Lapset istuvat lattialla piirissä ja keskellä piiriä on kehonosa-kortteja väännpäin. Lapset kääntävät vuorollaan yhden kortin ja nimeävät yhdessä kehon osan. Nimeämisen jälkeen kehon osat voidaan kaverin kanssa laittaa vastakkain tai liikutaan siten, että kyseinen kehonosa koskettaa maata. (Lukuja liikkuen, tavuja touhuten, s.18.)



Tavoitteita muun muassa:

Kehonosien nimeäminen ja tunnistaminen sekä toisen koskettaminen ja kosketettavana oleminen.

10

LIITE:



11

LÄHTEET

Leikkien lähteet:

Pulli, E. (2015). *Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tiainen, T & Välimäki, V. (2015). *Lukuja liikkuen, tavuja touhuten*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvien lähteet:

Pulli, E. (2015). *Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Autio, T. (1995). *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. Jyväskylä: VK-kustannus.

Papunet

12