

Pauliina Mattila

ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMAN KEHITTÄMINEN
PÄIVÄKOTI KUUNARISSA

sosiaalialan koulutusohjelma
2018

ILO KASVAA LIKKUEN -OHJELMAN KEHITTÄMINEN PÄIVÄKOTI KUUNARISSA

Mattila, Pauliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
sosiaali-alan koulutusohjelma
syyskuu 2018
Sivumäärä: 31
Liitteitä: 8

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikunta, motoriset taidot, varhaiskasvatussuunnitelma, liikuntapedagogiikka

Tämä opinnäytetyö on varhaiskasvatukseen suunnattu toiminnallinen opinnäytetyö. Pääpainona on lasten liikunnan lisääminen päiväkotiki Kuunariin. Tavoitteena oli rakentaa toiminnallinen liikuntarata päiväkotiki Kuunariin, jota pystyvät hyödyntämään kaikki päiväkodin lapsiryhmät. Tämän lisäksi tavoitteena oli saada Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa ja sen tavoitteita tutummaksi päiväkodin henkilökunnalle.

Liikuntaradalle osallistui yhdeksän ryhmää, alle kolmevuotiaiden ryhmästä esikouluikäisiin asti. Liikuntarata koostui viidestä eri toimintapistestä, jotka oli rakennettu päiväkotiki Kuunarin pihaan. Tutkimusmenetelminä oli lasten havainnointi sekä liikunnan ja kohtaamisen arviointi. Tuloksia analysoitiin henkilökunnalle annettujen palautelomakkeiden ja oman havainnointini avulla. Teorian viitekehysiksi on avattu varhaiskasvatuksen liikuntaa, lapsen motorista, kognitiivista -ja psyykkistä kehitystä, liikuntapedagogiikkaa sekä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa.

Yleisiä toimintaradan tuloksia oli, että lapset pitivät tämänkaltaisesta liikuntamuodosta ja uusista ideoista. Tämä näkyi palautelomakkeissa olleista lasten kommentteista sekä toimintaradan aikana lasten innostuksesta ja palautteesta. Toimintapistet oli rakennettu niin, että ne tukivat lapsen motoriikan kehittymistä mahdollisimman monipuolisesti. Radan toimintapisteissä oli muun muassa hyppyjä, tasapainoilua, pallon heittoa, renkaan vetoa sekä yhdessä toimimista. Yhtenä toimintaradan tuloksena oli myös se, että henkilökunta kertoi saaneensa ideoita lasten liikuttamiseen jatkossa. Tässä opinnäytetyössä käytettyjä toiminnan muotoja voi soveltaa jatkossa monenlaiseen lasten liikuntaan. Lisäksi päiväkodin saamat kierrätysmateriaalista tehdyt liikuntavälineet mahdollistavat entistä motorisesti monipuolisemman ulkoliikunnan lapsille. Tässä opinnäytetyössä kuvattuja toimintapisteitä voi hyödyntää tulevaisuudessa kaikki varhaiskasvatuksessa työskentelevät suunnitellessaan liikuntaratoja lapsille.

DEVELOPMENT OF THE ILO KASVAA LIKKUEN -PROGRAM IN KINDERGARTEN KUUNARI.

Mattila, Pauliina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in social services
September 2018
Number of pages: 31
Appendices: 8

Keywords: early childhood education, physical education, motor skills, early childhood education plan, sports pedagogy

This Bachelor`s thesis is a functional thesis which centers on early childhood education. The primary focus of the thesis is to increase physical activity for the children at kindergarten Kuunari. The objective was to make a functional sport track for kindergarten Kuunari, which children of all age groups are capable to use. In addition to this the objective was a make the Ilo kasvaa liikkuen -program and the objectives of that more familiar to the kindergarten staff.

Nine groups participated in the sport track, from the under three-year olds group to the preschool group. The track was made up of five different operating points which was built in Kuunaris yard. The research methods were observation of the children and exercise and encounters evaluation. The results were analyzed using feedback forms and observation. The theoretical frame of reference concentrated on exercise in early childhood education, child motor, cognitive and psychological development, sports pedagogy and the Ilo kasvaa liikkuen -program.

The result showed that the children liked that kind of exercise and all the new ideas. This was reflected in the children's comments on the feedback forms and, during the action, on children's enthusiasm and feedback. Action points were made that they support child motor development in as many ways as possible. One of the results was that the kindergarten staff felt that they got new physical activity ideas to use for children in the future. All the forms of action which I used in this thesis are applicable for many kinds of child activity. In addition, the sports equipment that the kindergarten received, was made of recycled materials and allowed for a more motorically challenging outdoor exercise for children. The action points in this thesis can be utilized in the future by all early childhood educators when they are designing exercise skills for children.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	6
2.1	Fyysinen kasvu ja kehitys	7
2.2	Motorinen kehitys	9
2.3	Kognitiivinen kehitys.....	10
2.4	Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys.....	12
3	LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA	14
3.1	Varhaiskasvatussuunnitelma.....	15
3.1.1	Kasvan, liikun ja kehityksen	16
4	ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMA.....	17
4.1	Ohjelman lähtökohdat.....	18
4.2	Pienin askelin kohti tavoitetta.....	20
4.3	Oppimisympäristöjen hyödyntäminen	23
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	24
5.1	Ideointi	25
5.2	Toteutusvaihe.....	26
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	27
7	TULOKSET	29
7.1	Palaute.....	29
7.2	Pohdinta	32
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lapsi on luotu liikkumaan ja tarvitsee monipuolisesti liikuntaa päivittäin kasvaakseen sekä kehittyäkseen. Liikunnalla on lukemattomia positiivisia vaikutuksia. Näitä positiivisia vaikutuksia ja niiden aikaansaamista on tukemassa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on valtakunnallinen lasten liikunnan lisäämiseen keskittyvä ohjelma, jossa on mukana jo melkein puolet Suomen päiväkodeista.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu yhdessä päiväkotia Kuunarin kanssa. Kuunari on Eurajoen Luvialla sijaitseva päiväkotia. Kuunari on merihenkinen lasten esiopetus- ja varhaiskasvatuspaikka. Kuunarissa toimii seitsemän ryhmää. Neljä esikouluryhmää; Styyrpuurissa ankkuri ja ruorit ja Paapuurissa Matruusit ja Täckärit. Paapuurissa esikoululaisten lisäksi toimii viisi vuotiaiden ryhmä Jungmannit. Päiväkodin pienimmät lapset toimivat Majakan tiloissa, jossa ovat 3-5 vuotiaat Luotsit ja 1-4 vuotiaat Loistot. Lisäksi Kuunariin kuuluu satelliittiryhmä Käpylä (2-5v.), joka toimii eri rakennuksessa, mutta on kuitenkin osa päiväkotia.

Opinnäytetyön idea lähti työelämän tarpeista ja sen lisäksi siinä yhdistyy suuntautumiseni varhaiskasvatukseen sekä kiinnostukseni liikuntaan. Päiväkotia Kuunari lähti Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan mukaan syyskuussa 2017 ja samaan aikaan aloitin työharjoittelun siellä. Idea muovautui pitkään mielessä ja lopulta tammikuussa 2018 opinnäytetyö aloitettiin. Opinnäytetyö sisältää teoriaa varhaiskasvatuksen liikunnasta ja sen hyödyistä lapsen kehitykselle. Tämän lisäksi avataan liikuntapedagogiikan käsitettä sekä peilataan liikunnan merkitystä uuden varhaiskasvatus suunnitelman avulla. Opinnäytetyön teoriaosuudessa on myös avattu enemmän Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa ja sen tavoitteita.

Toiminnallinen osuus pidettiin toukokuussa 2018 päiväkotia Kuunarin pihalla, jossa ohjasin yhdeksää päiväkodin ryhmää rakentamalla liikuntaradalla. Liikuntarata oli rakennettu kierrätysmateriaalista rakentamistani välineistä sekä päiväkodin omista ulkoiluvälineistä. Radalla oli viisi erilaista toimintapistettä, jotka haastoivat lapsia monipuolisesti.

Opinnäytetyön tarkoitus oli innostaa työntekijöitä lisäämään ulkoliikuntaa lapsille sekä näyttää, miten yksinkertaisista välineistä saa luotua hauskaa tekemistä lapsille. Halusin myös, että opinnäytetyöni avulla Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma ja sen tavoitteet tulevat tutummaksi henkilökunnalle. Lisäksi tarkoituksena oli luoda lapsille mahdollisimman monipuolinen, motorisesti haastava, hauska ja uudenlainen liikunta-kokemus.

2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Liikunta edistää lasten terveyttä. Liikkuminen lapsena kehittää muun muassa tuki -ja liikuntaelimestö, edistää motorisia taitoja, auttaa vuorovaikutustaitojen oppimisessa ja tuo positiivista energiaa. Lasten liikuntataidot kehittyvät ensimmäisen kymmen ikävuoden aikana merkityksellisesti. Liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät kriittisesti päiväkotia ja alakouluikäisenä. Tällöin on erityisen tärkeää, että lapsi liikkuu monipuolisesti ja hänelle mahdollistetaan eri tavoin haastavaa fyysistä aktiviteettia. Lisäksi luuston kehittyminen edellyttää riittäviä liikunnallisia ärsykeitä. (UKK -instituutin www-sivut 2018)

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, hoidon ja opetuksen muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen oppimista, kasvua, kehitystä sekä edistää hyvinvointia. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää muun muassa päiväkodeissa, perhepäivähoitajilla ja erilaisissa kerhoissa. (Opetushallituksen www-sivut 2018)

Liikunnan myötä lasten motoriset kyvyt ja taidot kehittyvät. Lasten liikkumalla ja leikkimällä saamat hyödyt eivät kuitenkaan rajoitu vain fyysismotoriselle tasolle. Lapsi saa liikunnan mukanaan tuomilla onnistumisilla ja epäonnistumisilla myös itseluottamusta ja oppii käsittelemään pettymyksiä. Yhdessä ryhmässä liikuntaleikkien toteuttaminen edistää myös lapsen sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Leikki ja

liikkuminen ovat lapselle perustavia toimintamuotoja ja samalla myös luontainen tapa hankkia kokemuksia ja oppia uutta. (Zimmer 2001, 14,20)

Suuri osa varhaiskasvatuksessa olevista lapsista viettävät hoitopaikassa pitkän päivän noin 8-9 tuntia. Siksi on tärkeää, että toiminta suunnitellaan huolellisesti lapsen hyvinvointia huomioiden. Päivä tulee suunnitella niin, että lapsella on mahdollisuus riittävästi liikuntaan niin sisällä kuin ulkonakin. Lapsen tulisi olla fyysisesti aktiivinen vähintään kolme tuntia päivässä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 494)

2.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Fyysisellä kasvulla ja kehityksellä tarkoitetaan lapsen kehon koon kasvua sekä kypsymistä. Kypsyminen tarkoittaa hermoston kehittymistä sekä hormonaalisia tekijöitä. Fyysinen kasvu on osittain geenien säätelemää, mutta kehittyäkseen normaalisti lapsi tarvitsee riittävästi ravintoa, unta ja liikettä. Lapsen kehon koon kasvu näkyy pituuden ja painon lisääntymisenä sekä mittasuhteiden muuttumisena. Kehon mittasuhteet ja kehon koon muutokset vaikuttavat lapsen liikkeisiin ja liikkumiseen. Esimerkiksi alle kolmevuotiaan lapsen pää on muuhun kehoon nähden suhteellisen suuri ja tämä vaikeuttaa tasapainon ylläpitämistä. Tämän vuoksi kasvattajan tehtävänä on luoda lapselle tilanteita, joissa hän pääsee vahvistamaan keskivartalonsa lihaksia. Alaraajat kasvavat nopeasti noin 4-5 vuotiaana ja tämä vaikuttaa lapsen jalkojen asentoon. Tällöin lapsen olisi hyvä päästä tekemään esimerkiksi erilaisia hyppelyitä ja muita leikkejä, joissa lapsi kannattelee vartalonsa koko painoa jalkojen avulla. Lihassoiman suhteellinen lisääntyminen korjaa jalkojen asennon normaaliksi. Raajojen ja vartalon nopea kasvu heikentää lapsen taitoa hallita vartaloaan. Tämän vuoksi lapsi saattaa kompassella ja kolhia itseään. (Sääkslahti 2015, 25,28,29)

Aivot ohjaavat hermoston toimintaa. Hermoston tehtävänä on käsitellä ja kuljettaa eri aistien välityksellä saatua tietoa sekä kehon ulkopuolelta että sen sisältä. Hermoston ja aivojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että kasvava lapsi saa monipuolisia aistimuksia eri aistien kautta. Mitä enemmän aistimuksia lapsi saa, sitä tiheämmäksi ja tehokkaammin toimivaksi lapsen hermosto kehittyy.

(Sääkslahti 2015, 32,33)

Lihäs- ja jännekudokset kehittyvät sen mukaan, miten niitä tarvitaan ja mihin niitä käytetään. Kasvaakseen, voimistuakseen ja kehittyäkseen lihakset ja jänteet tarvitsevat siis monipuolista liikettä. Lihasten tehtäviin kuuluu mahdollistaa tahdonalainen liikkuminen, tasapainon ylläpitäminen sekä maan vetovoiman vastustaminen. Tahdonalainen liikkuminen tarkoittaa sitä, että lapsen täytyy esimerkiksi ensin saada vahvistettua niskan ja yläselän lihaksia, jotta hän oppii hallitsemaan päätään ja pystyy esimerkiksi kääntämään sitä haluamaansa suuntaan. Tasapaino taas edellyttää tasapainoainin ja lihasaistien yhteistyötä. Tasapainon avulla lapsi oppii nousemaan seisomaan, ottamaan ensi askeleensa sekä ylipäätään liikkumaan. Maan vetovoimaa lapsi vastustaa esimerkiksi kiipeämällä, riippumalla ja hyppäämällä.

Jänteiden tehtävänä on pitää luut ja nivelet paikoillaan liikuttaessa ja osallistua esimerkiksi hyppyjen alustulossa liikevoiman vaimentamiseen. Päivittäinen monipuolinen liikunta auttaa lihaksia ja jänteitä vahvistumaan ja kehittymään kehon muun kasvun kanssa. (Sääkslahti 2015, 42)

Luuston tehtävänä on tukea kehoa sen eri asennoissa, rajoittaa nivelten liikelaajuuksia sekä suojata tärkeitä sisäelimiä. Luusto ja lihakset muodostavat lapsen ruumiinrakenteen. Lapsen kasvun aikana luukudoksen määrä sekä luun pituus ja paksuus lisääntyvät. Lapsen luukudos uusiutuu nopeasti. Luuston kasvu tarvitsee oikeanlaista ravintoa, mutta myös riittävän määrän painetta ja tärähdyksiä luiden kasvualueille. Tällaista painetta ja tärähtelyä saa aikaan muun muassa erilaiset hyyt ja hyppelyt sekä voimaa vaativat leikit, joissa esimerkiksi kamppaillaan. (Sääkslahti 2015, 44-45)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiseen ja vahvistamiseen tarvitaan hengästyttävää ja nopeatempoista toimintaa. Liikuttaessa hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu, mikä näkyy hengästymisenä sekä sykkeen nousuna. Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta tarkoittaa sitä, että keuhkot ja sydän jaksavat olla pitkään jatkuvassa rasituksessa väsymättä. Hengitys- ja verenkiertoelimistöä vahvistavaa liikuntaa tulisi suositusten mukaan lapsilla olla vähintään kaksi tuntia päivässä. (Sääkslahti 2015, 47)

2.2 Motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys tarkoittaa kehitysprosessia, joka johtaa aluksi lapsen tahdonalaiseen liikkumiseen, oppimiseen ja myöhemmin motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen. Hermoston, luuston ja lihaksiston yhteistoiminta mahdollistaa lapsen motorisen kehityksen. Motorinen kehitys tapahtuu vauvaiän reflekseistä kohti tahdonalaisia liikkeitä, ensin kehon keskiosien liikkeistä kohti ääriosien liikkeitä sekä suurista liikkeistä pieniin liikkeisiin. Motorinen kehitys ei etene suoraviivaisesti eteenpäin vaan se tapahtuu jaksoittain ja hyvin yksilöllisesti. (Innostun liikkumaan www-sivut 2018)

Motorinen kehitys kuten fyysinenkin on osittain geeniperimän ohjaamaan, mutta ympäristöllä ja sen mahdollistamilla liikkumismahdollisuuksilla on suuri vaikutus siihen, millaisen taitotason lapsi motorisissa taidoissa saavuttaa. Lapsen motoriikkaan yhteydessä olevien muiden alueiden kehittyminen ja kypsyminen luovat edellytyksiä seuraaville motorisille taidoille. (Sääkslahti 2015, 51)

Hermoston kehittyessä, lihasten vahvistuessa ja aistitoimintojen yhteistyön kohentuessa lapsi alkaa vähitellen oppiminaan tahdonalaista liikkumista. Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, joilla on jokin tarkoitus. Motoriset taidot jaetaan kolmeen eri luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot tarkoittavat taitoja, joilla lapsi yrittää säilyttää tasapainonsa erilaisissa tilanteissa. Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen kuten esimerkiksi kiipeäminen, kävely, juoksi sekä erilaiset hyppelyt. Käsittelytaitot ovat koko vartalon taitoja, joiden avulla käsitellään esineitä, välineitä tai toista ihmistä. Käsittelytaitot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Karkeamotorisiataitoja ovat kehon suurilla lihasryhmillä tehtävät taidot, kuten pyöritys, veto, työntö sekä lyönnit. Hienomotorisiataitoja ovat taidot, jotka tuotetaan pienillä lihasryhmillä ja ne vaativat erityisen tarkkaa voimansäätelyä. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi kynän ja saksien käyttö. Käsittelytaitojen kehittymisessä on tärkeä muistaa, että ensin lapselle alkaa kehittymään karkeamotorisiataitoja ja kun ne ovat kehittyneet tietylle tasolle vasta sitten voi alkaa kehittämään hienomotorisiataitoja. Käsittelytaitot kehittyvät hitaasti ja kehittymistä tapahtuu vielä pitkälle aikuisuuteenkin asti. (Sääkslahti 2015, 53, 54, 55)

Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliikkeet. Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee läpi elämänsä selviytyäkseen normaalista arjesta. Näiden taitojen kehittyminen tapahtuu kolmen kehitysvaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa oppiminen on vielä hyvin alkeellista ja taitoja opetellaan ensimmäisiä kertoja. Toisessa vaiheessa taidosta on jo toistoja takana ja lapsen muistissa taitoa kuvaava sisäinen malli on jo hieman vakiintunut. Taidon suoritustekniikka on myös saavuttanut perusvaiheen. Viimeisessä vaiheessa suoritustoistoja on takana jo tuhansia. Toistojen ansiosta suoritustekniikka on hyvin automatisoitunut ja lapsi osaa toistaa sitä hyvin erilaisissa tilanteissa. Motoriset taidot kehittyvät hyvin havaintotoiminnoilla. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen seitsemää ikävuotta ja siksi varhaiskasvatuksella on suuri rooli näiden taitojen opettamisessa. (Sääkslahti 2015, 56, 57)

2.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymistä. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi havaitseminen, muistaminen ja kieli. Näiden toimintojen oppiminen vaikuttaa suoraan lapsen motoristen taitojen oppimiseen, kehittymiseen sekä hänen tapansa liikkua, aistia ja kokea kehollisia tunteuksia. Kognitiivinen kehitys pohjautuu geeneihin. Sen kehittymiseen liittyy kuitenkin suuresti myös lapsen kokemukset, jotka rakentuvat lapsen uteliaisuuden, kokeilevan leikin ja toiminnan sekä ongelmaratkaisutilanteiden myötä. Ympäristöllä on suuri vaikutus lapsen kognitiiviseen kehitykseen ja sitä kautta liikunnallisen pätevyyden kokemiseen. Tutkiva ja salliva ympäristö sekä kannustavat aikuiset ovat merkittävässä roolissa siinä, kuinka paljon rakennusosia lapsi saa liikuntakokemuksista kognitiivisille kehitykselleen, luovuudelleen sekä mielikuvitukselleen. (Sääkslahti 2015, 91, 92)

Kognitiivisen kehityksen kannalta merkityksellistä on se, kuinka hyvin lapsi pystyy yhdistämään eri aistien kautta tulevan aistitiedon. Tämän yhdentymiskehityksen eli sensorisen integraation myötä hänelle kehittyy erilaisia valmiuksia toimimiseen. Ensimmäisillä aistijärjestelmillä tarkoitetaan lihaskäynnin- ja tasapainoaistien yhteistyötä. Se,

että lapsi osaa yhdistää näitä aistimuksia mahdollistaa muun muassa tasapainon, lihaskänteyden, asentotunnon ja silmien hallittujen liikkeiden kehittymisen. Lapsen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tarpeen täyttäminen auttaa lasta keskittymään erilaisiin tehtäviin paremmin. On tärkeää, että lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Tällaisia taitoja kutsutaan havaintomotorisiksi taidoiksi. Näiden taitojen oppiminen edellyttää näkö-, lihas-, tasapaino- sekä tuntoaistimusten yhdistämistä. Havaintomotorisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi silmien ja käsien sekä silmien ja jalkojen välinen koordinaatio, visuaalinen hahmottaminen ja tarkoituksenmukainen toiminta. Onnistunut kaikkien aistien tuoman tiedon jäsentyminen ja yhdistyminen tarkoittaa, että lapsi on keskittymiskykyinen, hän luottaa itseensä, pystyy hillitsemään itseään, pystyy abstraktiin ajatteluun ja päättelyyn, kehon ja aivojen eri puoliskot alkavat erikoistua ja pystyy organisoimaan käytöstään. Sensorisen integraation prosessia voidaan tukea erinomaisesti monipuolisen ja suunnitelmallisen liikunnan avulla. (Sääkslahti 2015, 93, 96)

Muisti jaetaan sensoriseen muistiin, lyhytkestoiseen muistiin ja pitkäkestoiseen muistiin. Lapsen aikaisempien kokemusten pohjalta syntyneet muistijäljet ja mielikuvat joko palautetaan mieleen lyhytmuistista tai niitä säilytetään pitkäkestoisessa muistissa. Mitä monipuolisemmin lapsi on saanut käyttää eri aistikanavien aistimuksia, sitä vahvemmat muistijäljet hänelle siitä jää. Vahvemmat muistijäljet helpottavat lasta palauttamaan asian myöhemmin mieleensä. Moniaistilliseen kokemuspohjaan perustuu muun muassa toiminallisten opetusmenetelmien ja leikin tehokkuus oppimisessa. (Sääkslahti 2015, 97)

Kielen oppiminen lähtee lapsella siitä, että hän oppii toistamaan sellaisia sanoja, joita käytetään usein ja jotka liittyvät hänen elämäänsä. Puhuttu kieli perustuu sanoihin eli abstrakteihin käsitteisiin. Jo yhdeksän kuukauden ikäisellä vauvalla on merkkejä sanojen ymmärtämisestä. Yksi vuotiaana lapsi tunnistaa jo useita sanoja ja kaksi vuotiaana lapsi osaa jo todennäköisesti tuottaa itse puhetta ja jopa lauseita. Siitä eteenpäin kielenkehitys nopeutuu ja 3-5 vuotiaat lapset oppivat keskimäärin noin 10 sanaa päivässä. Lapsen kielenkehitystä voidaan tukea nimeämällä asioita, esineitä, etäisyyksiä ja esimerkiksi kehonosia samaan aikaan liikkumisen kanssa. Tällä tavoin sanan merkitys ja sisältö konkretisoituvat myös kehollisina kokemuksina ja oppiminen on tehokkaampaa. Lapsi jäsentää maailmaa ja tutustuu uusiin asioihin pitkään kehollisten

kokemusten kautta. Vähitellen kehollisten kokemusten rinnalle alkaa kehittyä myös kielellinen tieto eli niin sanottu älyllinen päättely. Älyllisellä päättelyllä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että lapsi pohtii syy-seuraussuhteita, vertailee ja kyseenalaistaa. Tämänkaltaiset pohdinnat kehittävät lapsen kognitiivista toimintakykyä. (Sääkslahti 2015, 98, 99, 100)

2.4 Psykkinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymistä. Psyykkiseen kehitykseen kuuluvat autonomian, pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen. Psyykkisen kehityksen tärkeimpiä tavoitteita varhaiskasvatuksessa on myönteisen minäkuvan, vahvan itsetunnon sekä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden tunteen syntyminen lapsella. Näiden lisäksi lapsen psyykkiseen kehitykseen voidaan katsoa kuuluvan myös lapsen itsearvostus. Lapsen itsearvostuksella tarkoitetaan mielialaan, voimavaroihin ja taitoihin liittyviä tuntemukset siitä, miten selviää esimerkiksi erilaisista ja haasteellisista tehtävistä ja tilanteista. Lapsen psyykkistä hyvinvointia edistävät muun muassa sosiaalinen tuki, hallinnan tunne, sitoutuminen sekä mielekkyyden kokeminen. (Sääkslahti 2015, 105)

Autonomialla tarkoitetaan itsemääräämisoikeutta ja sen kehityksellä tähdätään siihen, että lapsi ymmärtää ensin olevansa oma erillinen yksilönsä. Tämän jälkeen lapsi tiedostaa oman tahtonsa ja vähitellen alkaa ymmärtää, että hänellä on myös omaa vastuuta asioista. Positiivisen psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi saa ympäristöltään sellaista palautetta, että hän voi rakentaa itselleen myönteisen minäkuvan. Minäkuvalla tarkoitetaan lapsen käsitystä itsestään. Minäkuva muodostuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Varhaiskasvatuksessa onki tärkeä muistaa, että lapsi on erityisen herkkä kaikkea itseään, kuten kehoaan ja motorisia taitojaan koskevalle palautteelle. Autonomian ja hallinnan tunteeseen liittyy vahvasti mielekkyyden kokeminen. Lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi silloin, kun hän saa itse kantaa vastuuta, tehdä valintoja ja päättää itseään koskevista asioista. Lapsen osallisuus on siis merkittävässä roolissa hänen autonomian kehityksessä sekä positiivisen minäkuvan rakentumisessa. Erilaiset osallisuuden kokemukset kehittävät lapsen

persoonan eri puolia. Lapsi löytää itsestään enemmän piirteitä, kun hän saa kokea osallisuutta monipuolisesti ja erilaisissa arjen tilanteissa. On tärkeää, että lapsi saa kokemuksen siitä, että eri ihmiset vastaavat hänen aloitteisiinsa eri tavoilla sekä tarjoavat hänelle omia aloitteitaan. Osallisuus on siis vuorovaikutuksellista. Tätä osallisuutta on korostettu myös nykyisessä varhaiskasvatussuunnitelmassa, jota kaikki varhaiskasvatuksen yksiköt toteuttavat. (Nurmi & Rantala 2011, 16; Sääkslahti 2015, 106)

Lapsen pätevyydellä psyykkisen kehityksen yhteydessä tarkoitetaan sitä, miten hyväksi ja taitavaksi lapsi kokee itsensä. Käsitys itsestä liikkujana eli fyysinen pätevyys muodostuu liikuntatilanteissa saaduista kokemuksista, viihtymisestä sekä palautteesta itsestä liikkujana. Myönteinen ja realistinen käsitys on tärkeää läpi elämän. Liikkuminen tarjoaa lapselle myös kanavan ilmaista itseään ja on tällä tavoin hyvä väylä päästä piilevä kehollinen tai kinesteettinen luovuus esiin. Yhdessä tekeminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja. Sosiaalisuus tarkoittaa synnynnäistä temperamenttipiirrettä, joka selittää sitä, miten tärkeää ihmiselle on muiden ihmisten seura ja miten hän asettaa muiden ihmisten seuran yksinolon edelle. Vaikka sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, se ei määritä sitä, miten paljon lapsi pystyy kehittämään sosiaalisia taitojaan. Sosiaaliset taidot tulevat oppimalla. Sosiaalisuus tarkoittaa halua olla ihmisten kanssa, mutta sosiaaliset taidot puolestaan tarkoittavat ihmisen kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisten taitojen kehittymisen lisäksi yhdessä tekeminen ja liikkuminen lisäävät lapsen sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon. Se on osa psyykkistä kehitystä ja vahvasti sidoksissa pätevyyteen sekä autonomiaan. Yhdessä leikkimällä ja liikkumalla lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta voidaan vahvistaa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49; Sääkslahti 2015, 108)

Sosioemotionaalinen kehitys on osittain päällekkäin psyykkisen kehityksen kanssa. Liikuntakasvatuksessa sosioemotionaaliseen kehitykseen on ajateltu kuuluvan tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Niillä tarkoitetaan yksilön oman, tasapainoisen tunne-elämän, tarkoituksenmukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamista sekä ihmisten väkisen vuorovaikutuksen parantumista. Näiden taitojen saavuttamiseksi lapsen tulee oppia muun muassa kuuntelemaan toisia, tekemään yhteistyötä, ottamaan kontaktia toisiin sekä auttamaan toista. Lisäksi näitä

taitoja kehittää taito samaistua toisen tunteisiin sekä häviämisen sietäminen. (Sääkslahti 2015, 113)

3 LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA

Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan kaikkea toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Yhteiskunnan organisoimaa liikuntapedagogiikkaa toteutetaan muun muassa kouluissa ja päiväkodeissa. Liikuntapedagogiikka on tieteenala, joka tutkii liikunnan opettamista ja oppimista. Sillä on kaksi päätehtävää: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Tarkoitus on edistää liikuntamotivaation syntymistä ja sen ylläpitämistä, sillä tämä rakentaa pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan käyttämistä apuvälineenä lasten persoonallisuuden suotuisan kasvun ja kehityksen tukemisessa. Liikunnan avulla voidaan opettaa muun muassa erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13, 14, 15)

Liikuntapedagogiikan keskeisin tavoite on tukea lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä. Liikuntataitojen oppiminen ja fyysisen toimintakyvyn kehittyminen on tärkeässä roolissa lapsen kasvussa. Ihmiset hyödyntävät lapsena opittuja taitoja ja lapsena opittu liikunnan ilo johtaa usein siihen, että ihminen on aktiivinen läpi elämänsä. Pelkät päiväkodin liikuntatuokiot eivät yksinään riitä liikuntataitojen oppimiseen, mutta ne tarjoavat hyvän ympäristön harjoitella taitoja ja saada niiden kehittämistä tietoa. Nykyään liikuntapedagogiikan tavoitteiksi luetaan myös lasten myönteisen minäkäsityksen rakentumisen edistäminen. Liikunnasta saadut onnistumisen kokemukset edistävät myönteisen minäkäsityksen syntymistä ja sen vahvistamista. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa suositellaan, että lapsella on vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivittäin, joka koostuu

kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka lähes kaikkiin sisällöllisiä oikeuksia koskeviin artikloihin kuuluu myös liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä ulottuvuus. Varhaisvuosien aktiivisuuden suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, miten aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tarkoitus on mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen varhaiskasvatuksessa. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositustyö käynnistyi Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tunnistamasta tarpeesta päivittää Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005. Uudet, päivitetty suositukset valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan TEHYLI -ohjausryhmän työtä. (Opetusministeriö 2016, 6, 30; YK:n lasten oikeuksien yleissopimus, 1.osa)

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatus noudattaa valtakunnallisia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, joka perustuu varhaiskasvatukseenlakiin. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan laaditaan paikalliset sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan yhdessä varhaiskasvatuksen henkilökunnan, lapsen ja lapsen huoltajien kanssa. Sen avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita ja sovitaan yhdessä siitä, miten lapsen yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistetään suunnitelmallisesti varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä sekä edistää yhdenvertaisen ja laadukkaan varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tavoitteista, varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja lapsen huoltajien välisestä yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä. Varhaiskasvatuksen järjestäjien tulee laatia paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta. Paikallista

suunnitelmaa tehtäessä tulee ottaa huomioon paikalliset erityispiirteet, mahdolliset pedagogiset painotukset, lasten tarpeet sekä varhaiskasvatusta koskevan arviointitiedon ja kehittämistyön tulokset. Lisäksi varhaiskasvatuksen järjestäjän on huolehdittava, että varhaiskasvatuksen henkilöstöllä, huoltajilla ja lapsilla on mahdollisuus osallistua paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja kehittämiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8-9)

Varhaiskasvatuslaissa määrätään, että lapsella on oikeus saada varhaiskasvatuksessa suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, hoitoa ja opetusta. Näiden toteuttamiseksi lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelma. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman lähtökohtana ovat lapsen etu ja tarpeet. Lapsen mielipiteet ja toiveet selvitetään ja huomioidaan suunnitelmaa tehdessä. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma on dokumentti, johon kirjataan lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet ja toimenpiteet. Dokumentin toteutumista arvioidaan vähintään kerran vuodessa, mutta tarvittaessa useammin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10, 11)

3.1.1 Kasvan, liikun ja kehityn

Varhaiskasvatussuunnitelmassa on jaoteltu erilaisia oppimisen alueita ja yksi niistä on, kasvan, liikun ja kehityn. Tähän oppimisen alueeseen kuuluu liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Varhaiskasvatuksen on tarkoitus luoda pohja lapsen terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. Varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Varhaiskasvatuksen tulee mahdollistaa lapselle ulkoilua ja aktiivista tekemistä kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikunnan lisäksi lapsen pitää saada leikkiä ja liikkua vapaasti omaa mielikuvitustaan käyttäen niin ulkona kuin sisälläkin. Tämän vuoksi leikkutilojen ja pihojen tulee olla motivoivia. (Eurajoen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2018)

Liikuntakasvatuksen tulee olla monipuolista, suunnitelmallista sekä tavoitteellista. Riittävä fyysinen aktiivisuus on erittäin tärkeää lapsen kehitykselle ja kasvulle. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia

liikunnantapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikunta-
tuokioita. Liikkumisessa lapsi käyttää eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmis-
tettuja ja liikkumaan innostavia välineitä. Tällä tavoin lapsi oppii kehittämään kehon-
tuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja vä-
lineenkäsittelytaitoja. Lasten liikkumisen tulee olla vaihtelevaa ja monipuolista. Sen
tulee vaihdella luontevasti kestoaltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Siinä tulee yh-
distää ryhmässä ja yksilönä työskentelyä. Kaikella tällä on suuri merkitys lapsen ko-
konaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Henkilöstön tulee myös jat-
kuvasti havainnoida lasten motorista kehitystä sekä rakentaa päivän rakenne niin, että
lapset voivat monipuolisesti päivän aikana nauttia liikkumisesta. Liikuntavälineiden
tulee olla lasten saatavilla myös heidän omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. (Eura-
joen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2018)

Eurajoella lasten vanhemmille teetetyssä nettikyselyssä mukaan myös vanhemmat pitävät
liikuntaa tärkeänä oppimisen alueena. Nettikysely lähetettiin kaikille vanhemmille, joi-
den lapsi on Eurajoen kunnan varhaiskasvatuksen piirissä. Kyselyssä mukaan vanhem-
mat toivovat liikunnan toteutuvan niin arjessa kuin ohjatuilla liikuntahetkillä. Eurajoen
kaikki päiväkodit ovat mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa, joka tukee liikunnan
lisäämistä lasten arjessa. (Eurajoen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma
2018)

4 ILO KASVAA LIIKKUEN -OHJELMA

Varhaiskasvatuksen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma syntyi Olympiakomitean johdolla
vuonna 2015. Valtakunnallisen liikkumis- ja hyvinvointi ohjelman tavoitteena on
mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen ak-
tiivisuus. Ilo kasvaa liikkuen ohjelman tärkein tavoite on, että varhaisvuosien fyysisen
aktiivisuuden suositukset toteutuvat jokaisen lapsen kohdalla. Ohjelma tarjoaa siihen
konkreettiset työkalut sekä varhaiskasvattajille sekä varhaiskasvatuksen johdolle.
(Olympiakomitean www-sivut 2018)

Liikkuminen on yksi lapsen oikeuksista. Lapsi on luotu liikkumaan ja lapsi oppii liikkuen ja leikkien. Tämä ei kuitenkaan tarkoita vain ohjattua liikuntaa, vaan se on myös yhdessä touhuamista, leikkimistä ja pelaamista. Päiväkodit tavoittavat suuren osan lapsista, joten niillä on tärkeä rooli lasten liikuttamisessa. Valtakunnallinen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma kerää toimivia ideoita ja jakaa niitä toisille päiväkodeille. Tällä hetkellä ohjelmassa on mukana 40 % Suomen päiväkodeista. Liikkeelle lähdetään pienin askelin ja tavoitteena on toimintakulttuurin muutos, eikä vain hetkellinen liikunnan lisääminen. Ohjelma antaa tukea ja toimintatapoja uuden varhaiskasvatussuunnitelman ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten toteuttamiseen. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 16,18,19)

4.1 Ohjelman lähtökohdat

Liikkuminen on yksi lapsen oikeuksista. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa lapsen etu on asetettu ylimmäiseksi tavoitteeksi. Lapsen etu on otettava huomioon kaikessa lapsia koskevassa toiminnassa sekä päätöksenteossa. Varhaiskasvatuksessa tämä tarkoittaa lapsen oikeutta leikkiin ja vapaa-aikaan, lapsen osallistumisen oikeutta, oikeutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä jokaisen lapsen oikeutta yhdenvertaisuuteen ja syrjimättömyyteen. Lähes kaikissa sopimuksen sisällöllisissä oikeuksissa on myös liikuntaan liittyvä ulottuvuus. (YK:n lasten oikeuksien yleissopimus 1. osa 2 §, 3§)

YK:n lapsen oikeuksien komitea on ilmaissut huolensa siitä, että lapset saattavat menettää kosketuksensa luontoon ja ulkoiluun, koska suuri osa varhaiskasvatuksesta tapahtuu sisätiloissa. Liiallinen turvallisuuden tavoittelu ei myöskään saisi estää lasta leikkimästä ja kokeilemasta omia fyysisiä rajojaan. Varhaiskasvatuksen toiminnan pohjana ovat lapsen oikeudet ja osallisuus. Nämä asiat korostuvat myös uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa ja sen tavoitteissa. Lapsen hyvinvointi syntyy lapsen arvostamisesta ja kuuntelemisesta ja nämä yhdessä ovat edellytys lapsen kasvuille, oppimiselle ja kehitykselle. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 16; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46)

Lapsi on aktiivinen, omatoiminen, sosiaalinen, oppimishaluinen sekä osaava tiedon hankkija. Hän on vuorovaikutuksen osapuoli ja oman maailmankuvansa rakentaja. Hänen kokemuksiaan ja mielipiteitään tulee kunnioittaa ja hänet tulee ottaa mukaan kasvatustoiminnan ja ympäristöjen suunnitteluun, rakentamiseen ja arviointiin. Lapsikäsitys siis pohjautuu nykyään lapsen osallisuuteen hyvin vahvasti. Tämä määrittyy nykyään myös lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa, joka on valtakunnallinen ja sen toteuttaminen on laissa määritelty. Lapsen oikeuksien ja osallisuuden toteutuminen on kasvattajan tehtävä. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi tulee ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, jotta hän kokee, että hänen mielipiteellään on merkitystä. Lapsen osallisuus ei kuitenkaan vähennä aikuisen vastuuta. Aikuinen on vastuussa pedagogiikasta ja sen laadusta. Aikuinen tulee mahdollistaa lapsille innostava sekä aktiivinen toimintaympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus valita käyttöönsä esimerkiksi liikkumaan innostavia välineitä ja tiloja. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 17; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46)

Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttävät riittävää, terveellistä ravintoa, unta sekä huolenpitoa. Lapsen huolenpitoon kuuluvat myös turvallinen kasvuympäristö, riittävä hygienia sekä sairauksien ennaltaehkäisy. Lapsen liikkuminen on myös välttämätöntä elimistölle sekä lapsen fyysiselle kasvulle. Lapsen lihakset tarvitsevat liikuntaa kasvaakseen ja voimistuakseen. Lasten tahdonalainen liikkuminen, tasapainon ylläpitäminen sekä maan vetovoiman vastustaminen ovat välttämättömiä edellytyksiä itsenäiselle liikkumiselle. Luiden kasvu tarvitsee oikeanlaista ravintoa sekä riittävän määrän painetta ja tärähdyksiä. Hyyt ja voimaa vaativat leikit ovat omiaan edistämään tällaista kasvua ja kehitystä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön on toimittava, jotta lapsi pystyy liikkumaan omin voimin. Lapselle luonnollinen tapa tämän kehittämiseen on liikkua pyrähdyksinä kuten esimerkiksi erilaisissa hippaleikeissä. Lapsen hermosto kehittyy, kun se harjaantuu käsittelemään ja kuljettamaan tietoa. Tätä tietoa saadaan kehon ulkopuolelta ja sisäpuolelta. Liian turvallinen elinympäristö vähentää lapsen mahdollisuuksia näiden tietojen monipuoliselle kokemuksille sekä eri aistien monipuoliselle aistimiselle. Motoriset taidot kehittyvät fyysisesti aktiivisten leikkien ja arkiliikunnan kautta. Hyvät motoriset perustaidot ennustavat fyysisen aktiivisuuden määrää myös lapsen tulevaisuudessa. Mitä paremmat nämä perustaidot ovat sitä helpompaa lapsen on oppia liikkumaan kaikenlaisissa ympäristöissä eri vuoden aikoina. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 19,20)

Suomessa huomattava osa lapsista on päivähoitossa kodin ulkopuolella. Tämän vuoksi varhaiskasvattajalla on merkittävä rooli liikunnan lisääjänä lapsen arjessa. Päiväkodin päivärytmistä iso osa on yleensä fyysisesti melko passiivista toimintaa kuten istumista, kynän käyttöä, syömistä tai muuta istuen tehtävää askareta. Ohjattu toimintakin on usein intensiteetiltään kevyttä ja lasten vapaa leikki taas ohjattua toimintaa kuormittavampaa. Aikuisen tehtävä on suunnitella lapsille myös fyysisiä toimintoja sekä kannustaa ja rohkaista lasta aktiivisuuteen. Suomessa lasten yleisimpiä fyysisen aktiivisuuden toimintoja ovat ulkoleikit. Ulkoleikit ovat usein fyysisesti kuormittavampia ja vauhdikkaampia kuin sisäleikit. Sen lisäksi ulkoleikeissä käytetään monipuolisesti erilaisia motorisia taitoja. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien elämäntapojen urautuminen on voitu osoittaa alkavan jo kolmen vuoden iässä, varhaislapsuuteen ajoittuvat interventiot ovat parasta mahdollista ennaltaehkäisyä runsasta paikallaanoloa sisältävälle, liikkumattomalle elämäntavalle. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 27)

4.2 Pienin askelin kohti tavoitetta

Varhaiskasvatuksen lupaus on, että lapsella on oikeus leikkiin ja liikkumiseen joka päivä. Ohjelman sisältö ja sen tavoitteet on jaettu neljään tasoon; valtakunnan taso, kunnan taso, yksikkötaso sekä lapsen taso. Valtakunnan tasolla pienten lasten liikkuminen ja hyvinvointi on kirjattuna keskeisiin lakeihin ja asetuksiin. Varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet velvoittavat huolehtimaan päivittäisestä lasten fyysisestä aktiivisuudesta sekä monipuolisesta liikuntakasvatuksesta. Suomessa myös varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutus on korkeatasoista ja tasalaatuista. Kunnan tasolla liikkuminen on kirjattuna kunnan strategioihin sekä keskeisiin suunnitelmiin. Ohjelman toteuttaminen on kirjattuna paikallisiin opetussuunnitelmiin sekä varhaiskasvatussuunnitelmiin. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 28; Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540, 1. luku 2a§, 2b§)

Varhaiskasvatuksen toiminta kulttuurin tulisi olla fyysisesti aktiivista ja istumista arjessa vain vähän. Varhaiskasvattajilla pitää olla myös mahdollisuus saada täydennyskoulutuksia liikuntaan liittyen. Tämän lisäksi kunnan eri toimialojen ja palveluiden

yhteistyö liikkumisen edistämiseksi on laaja-alaista niin kunnan sisällä kuin yli kunta-rajojenkin. Yksikkötasolla liikkuminen on kirjattu yksikön varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä ryhmävasuihin. Pedagogisen johtamisen yhtenä painopisteenä on lasten liikkuminen ja hyvinvointi. Henkilöstö on sitoutunut kehittämään liikkumaan innostavan ympäristön sekä huolehtimaan lasten riittävästä päivittäisestä liikunnasta. He ovat sitoutuneet keskustelemaan aktiivisesti vanhempien kanssa lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen hyvinvoinnille, kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvatuksen suositusten tulee myös toteutua jokaisessa yksikössä. Lapsen tasolla ohjelman tavoitteet ovat, että jokaisella lapsella on mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan iloon päivittäin. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuvat jokaisen kohdalla ja lapsi on fyysisesti aktiivinen vähintään kaksi tuntia joka päivä. Lapsen osallisuus on otettu huomioon liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä liikkuminen on kirjattu myös lapsen vasuun. Ilo kasvaa liikkuen- ohjelman päämäärä on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin toteutuminen jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 28-29)

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteuttaminen lähtee liikkeelle toimintatapojen ja rutiinien muuttamisesta. Tavoitteena on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri. Tätä muokkaavat työn perustana olevat arvot, asenteet, periaatteet ja kriteerit. Tarkoitus on siis saada liikunta osaksi päiväkodin arkea. Tähän tavoitteeseen edetään pienin askelin, jotta muutos olisi pysyvää. Kaikki lähtee liikunnan tärkeyden oivaltamisesta ja sitä kautta Ilo kasvaa liikkuen -materiaaliin tutustumisesta. Tämän jälkeen työyhteisö sitoutuu ohjelmaan ja tutustuu perehdytysmateriaaleihin. Ensimmäisen askeleen tarkoitus on lisätä liikettä. Siihen kuuluu myös niin sanottu pariparraus. Pariparrauksella tarkoitetaan sitä, että jokaisella ohjelmassa olevalla päiväkodilla on jossain päin Suomea päiväkotia, joiden kanssa he jakavat kokemuksia ja kannustavat toistensa ideoita. Tämä jakaminen tapahtuu Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nettisivuilla. Seuraava askel on toimintatapojen ja rakenteiden muuttaminen. Tähän sisältyy oman työn arviointi sekä uusien toimintatapojen omaksuminen. Kolmas askel on toimintakulttuurin muuttuminen liikuntaa ja hyvinvointia tukevaksi. Tämä tarkoittaa, että yksikössä liikkuminen on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Kirjaukset on tehty yksikön vasuihin sekä ryhmän vasuihin. Liikkuminen toteutuu jo osana arkea. Viimeisenä askeleena on asiakaslupaus. Asiakaslupauksella tarkoitetaan sitä, että yksikkö sitoutuu noudattamaan ohjelmassa opittuja liikunnanlisäämis keinoja. Kun asiakaslupaus toteutuu, lasten

liikkuminen on sisäänrakennettuna päivähoitopäivään ja henkilökunta on osaavaa sekä innostunutta. Lisäksi varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuvat yksikössä. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 32-33)

Kunta luo puitteet ja tarjoaa edellytykset liikkumisen lisäämiselle. Hyvinvoinnin ja liikkumisen lisääminen olisi hyvä nähdä strategisena valintana. Lasten hyvinvointiin panostaminen on investointia kunnan tulevaisuuteen. Ohjelman käynnistäminen on hyvä toteuttaa monitasoisesta: ylimmästä johdosta henkilöstöön, yhteistyökumppaneihin ja vanhempiin saakka. Ohjelman toteuttamisen kannalta on hyvä panostaa varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamiseen, liikkumista edistävien rakenteiden luomiseen, liikkumisen kirjaamiseen varhaiskasvatussuunnitelmiin sekä yhteistyöhön eri tahojen kanssa. Tämän lisäksi ohjelman toteutumista tulee arvioida jatkuvasti ja jokaisella toimijatasolla. Ohjelman toteutumista arvioidaan yksikön omissa Ilo kasvaa liikkuen -palavereissa, kunnan sisäisissä palavereissa sekä verkon kautta Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman asiakassivuilla. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 36)

Yksiköissä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman prosessi käynnistyy lähtötilanteen kartoittamisella ja nykytilan arvioimisella. Yksiköissä keskustellaan yhteisistä toimintatavoista ja tavoitteista. Uudet toimintatavat tulee ottaa nopeasti käyttöön kokeilemalla ja niitä tulee arvioida yhdessä työyhteisönä. Yhteisten näkemysten muodostamiseen sekä kehittämistyöhön vaaditaan henkilökunnan innostuksen ja motivaation lisäksi vahvaa pedagogista johtajuutta. Nykyisin pedagoginen johtajuus on myös jaettua johtajuutta, jolloin siihen osallistuu koko henkilöstö. Vastuun kantaminen siis pedagogiikasta ja sen laadusta kuuluu kaikille. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa pedagoginen johtajuus nähdään perustehtävän ja osaamisen johtamiseen liittyvinä tekoina. Johtaja huolehtii myös siitä, että henkilöstöllä on yhteinen käsitys toimintaa ohjaavista asiakirjoista sekä siitä, miten toimintaa toteutetaan yksikössä. Johtajan tulee myös mahdollistaa resurssit liikkumisille ja sen lisäämiselle. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman toteutuminen vaatii siis kaikkien sitoutumista kunnan johtajatasolta aina yksikön henkilökuntaan asti. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 41-43)

4.3 Oppimisympäristöjen hyödyntäminen

Varhaiskasvatus tapahtuu pääsääntöisesti päiväkodin sisä- ja pihatiloissa. Niiden tulisi olla liikkumiseen innostavia ja mahdollistaa lasten oman luovuuden käyttö. Päiväkodin pihalla tulisi olla tilaa ja välineitä vapaaseen ja fyysiseen leikkiin. Turhat pihasäännöt tulisi karsia, jotta lapsi pystyisi mahdollisimman monipuolisesti käyttämään motorisia taitojaan. Varhaiskasvatusikäiset lapset ovat fyysisesti aktiivisia ja leikkiä tulisi olla paljon. Erilaisten ympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen kaikkina vuodenaikoina vahvistavat lapsen erilaisia liikkumisen taitoja. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman yksi tavoitteista on, että lapsilla on runsaasti mahdollisuuksia vapaaseen leikkiin sekä mahdollisuus käyttää telineitä ja välineitä monipuolisesti. Ulkona ja erilaisissa maastoissa leikitään joka päivä ja liikuntaan houkuttelevia välineitä on tarjolla niin ulkona kuin sisälläkin. Varhaiskasvattajien tulee tukea kunkin lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Oppimisympäristöt on siis rakennettava siten, että lapsi pystyy toiminnan kautta tutustumaan itseensä, omaan kehoonsa sekä liikkumiseen. Lapselle tulee mahdollistaa toiminta yksin ja yhdessä toisten lasten kanssa. Kokonaisvaltainen, toiminnallinen oppiminen tuottaa lapselle iloa. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 44)

Lapsen päivään tulee sisältyä leikkiä ja liikkumista. Leikkimällä ja liikkumalla lapsi oppii uusia asioita. Lapsella on tarve tehdä sellaisia asioita, joita hänen normaali kasvunsa ja kehityksensä edellyttää. Liikkumalla monipuolisesti lapsen keho saa tarvitsemaansa rasiitusta, jotta lihakset, luut ja jänteet kasvavat ja kehittyvät normaalisti. Hengityselimistö ja sydän kehittyvät, kun lapsi saa leikkiä välillä hyvin vauhdikkaasti ja sitten taas levätä. Pienet kolhut ja kaatumiset kuuluvat oppimiseen ja tällä tavoin lapsi oppii myös omien taitojensa rajat. Tämä taas tekee lapsen arjesta turvallisempaa. Lapsen vapaan leikin lähtöön vaaditaan joutilasta aikaa sekä ympäristö joka innostaa leikkimään ja liikkumaan. Hyvä varhaiskasvatus mahdollistaa lapselle oppimisympäristön, jossa lapsi innostuu ja häntä innostetaan liikkumaan. Tällä tavoin mahdollistetaan myös varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutuminen, jolloin jokainen lapsi liikkuu päivän aikana vähintään kaksi tuntia. Tähän päästään, kun varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muutetaan liikuntamyönteiseksi ja tätä tavoitetta ohjaamassa on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 50, 51)

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikentällä tehtävää käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi.

(Vilkkä & Airaksinen 2004, 9)

Teen toiminnallisen opinnäytetyön Luvian päiväkoti Kuunariin. Opinnäytetyöni aiheena on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman kehittäminen päiväkoti Kuunarissa. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on valtakunnallinen lasten liikunnan lisäämiseen keskittyvä ohjelma, johon päiväkoti Kuunari lähti mukaan syyskuussa 2017. Opinnäytetyöni tavoite on kehittää tätä ohjelmaa Kuunarissa ja luoda lisää työvälineitä henkilökunnalle lasten liikunnan lisäämiseen. Opinnäytetyöni keskittyy ohjelman kehittämiseen ainoastaan Luvian päiväkoti Kuunarissa, eikä varsinaisen valtakunnallisen ohjelman kehittämiseen.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, koska tämänkaltaiseen liikunnalliseen opinnäytetyöhön se sopii hyvin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pääsen konkreettisesti toteuttamaan liikunnan lisäämistä lasten arkeen ja tällä tavoin näyttämään henkilökunnallekin uusia tapoja toteuttaa ulkoliikuntaa. Toimintani on ulkoliikuntaa, koska Kuunari on Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ensimmäisessä vaiheessa, jossa keskitytään ulkoliikuttamiseen. Tämän lisäksi Kuunarin henkilökunta toivoi, että opinnäytetyöni olisi toiminnallinen, jotta he näkisivät konkreettisesti erilaisia liikunnanlisäämis keinoja. Ensimmäisen vaiheen toteutuminen näkyi syksyllä 2017 Kuunarissa siten, että henkilökunnasta yhdellä oli aina ulkoliikuttajaliivi päällä ja hän ohjasi halukkaille jotakin liikuntaa aamupäivän ulkoilulla. Ajatuksenani oli tuoda tähän uusia ulottuvuuksia. Tämän lisäksi Kuunarissa on vähäiset ulkoliikuntavälineet, joten ideanani on tuoda uusia ajatuksia siitä, mitä kaikkea voi hyödyntää ulkoliikunnassa. Halusin myös tuoda esille varhaiskasvatussuunnitelmassakin nostettua ympäristökasvatusta esille, rakentamalla liikuntavälineitä toiminnalliseen osioon kierrätysmateriaalista. Luonnon kunnioittaminen ja liikunta ovat henkilökohtaisesti minulle tärkeitä aiheita ja ne ovat myös uuden vasun mukana tulleet tärkeään asemaan varhaiskasvatuksessakin.

5.1 Ideointi

Opinnäytetyön ideointi lähti liikkeelle jo syksyllä 2017, kun suoritin toista ammatillista työharjoitteluani päiväkotikiukaan Kuunarissa. Kuunari lähti mukaan ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan syksyllä 2017 ja ensimmäinen vaihe aloitettiin silloin. Liikunnan lisäämistä lähdettiin tukemaan ottamalla käyttöön ulkoliikuttaja. Ulkoliikuttajana toimi aina yksi Kuunarin työntekijä ja vuoro vaihtui kiertävästi ryhmästä toiseen.

Aloin suunnitella, mitä kaikkea kierrätysmateriaalia voi käyttää liikkumiseen. Tulin siihen tulokseen, että toiminnan olisi hyvä olla sellaista, että kaikki päiväkodin ryhmien lapset ja aikuiset pääsevät sen näkemään, jotta välineiden käyttö tulisi kaikille ryhmille tutuksi. Siksi helpoimmaksi koin järjestää erilaisia toimintarasteja päiväkodin pihalle, joita ryhmät voivat lastensa kanssa kiertää. Suunnittelin tuovani rataa itse tehtyjä välineitä ja kierrätysmateriaalia, jonka voin toiminnan jälkeen jättää Kuunarin ulkovarastoon jatko käyttöä varten. Tällä tavoin he saisivat lisää ulkoliikuttamisvälineitä ja uusia ideoita jo löytyvien välineiden käyttöön. Rakensin kierrätysmateriaalista kuusi hyppyestettä lapsille sekä yhden kiikun. Lisäksi keräsin vanhoja autonrenkaita kuusi kappaletta. Yhteen renkaista sidoin köyden, jotta sitä pystyy myös vetämään.

Ideoinnin aikana kävin Eurajoen kunnan ilo kasvaa liikkuen -palaverissa pitkin kevättä 2018, jotta kuulen ohjelman uudet kuulumiset. Lisäksi kävin Kuunarissa kaksi kertaa palaverissa heidän ilo kasvaa liikkuen -ohjaajien kanssa. Ensimmäinen palaveri oli jo 8.1.2018, jolloin lähdettiin suunnittelemaan toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteita ja ideoita. Toinen Kuunarissa pidetty ilo kasvaa liikkuen palaveri oli 15.4.2018. Mukana olivat tällöin Kuunarin kaksi ilo kasvaa liikkuen -ohjelman vastaavaa ja kävimme läpi opinnäytetyöni toiminnallista osuutta.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus sijoittui tiistaihin 15.5.2018. Saman viikon maanantaina (14.5) kävin Kuunarin talon infossa kertomassa seuraavan päivän ohjelmasta ja esitin toiveeni, siitä miten he ulkoilisivat sinä päivänä. Vein myös maanantaina suurimman osan välineistä Kuunariin valmiiksi.

5.2 Toteutusvaihe

Tiistai aamulla menin Kuunariin klo 8 ja aloin rakentaa toimintapisteitä pihalle. Ensimmäinen piste oli esterata, johon kuului kuusi hyppyestettä, hulavanteiden läpi hyppely, hyppynarujen päällä kävely, ämpärien päällä kävely, kiikun ylitys, puupalikoiden päältä kävely sekä keinuja ympäröivän aidan päällä tasapainoilu. (Liite 1; Liite 2; Liite 3; Liite 4) Toinen piste oli jalkapallolla keilaus, jossa keiloina toimivat kuusi hiekalla täytettyä limsapulloa. Pulloja yritettiin saada kumoon potkaisemalla pallolla niitä. Kaikissa pulloissa oli eri määrät hiekkaa, jotta osa kaatuisi helpommin ja osan kaataminen olisi haastavampaa. Tarkoituksena tässä oli se, että pienemmätkin lapset saisivat onnistumisen kokemuksen, kun vähemmän täytetyt pullot kaatuvat. Annoin myös ohjeeksi alle kolmevuotiaiden ryhmälle, että lapset saavat myös heittää jalkapalloa pulloja kohti.

Kolmas piste oli pallon heitto ämpäreihin. Naulasin neljä hiekkaämpäriä Kuunarin pihassa sijaitsevan ladon oveen ja jätin kolme maahan. Lapsien tehtävänä oli heittää sählypalloja ämpäreihin. Maassa olevat ämpärit olivat tarkoitettu pienemmille lapsille ja seinällä olevat isommille (Liite 5). Neljäs piste oli autonrenkaan veto. Rengasta vedettiin pujottelemalla liikennekarttioiden ympäri. Pistettä pystyi helpottamaan siten, että veti rengasta yhdessä kaverin kanssa tai vaihtoehtoisesti vaikeuttamaan siten, että veti rengasta juosten tai niin, että kaveri istui renkaassa (Liite 6). Viimeisenä pisteenä oli autonrenkaiden ylitys ja niiden kasaus korkeaksi torniksi. Pisteessä oli käytettävissä viisi autonrengasta. Pisteessä ryhmä toimi yhdessä, kun he kokosivat renkaat pinoon (Liite 7).

Ensimmäinen ohjattava ryhmä tuli ulos klo 8.45 ja siitä eteenpäin aina vartin välein uusi ryhmä. Yhteensä ryhmiä oli yhdeksän. Jokainen ryhmä oli aina yksi päiväkodin lapsiryhmä eli koostui 12-19 lapsesta. Lapset olivat iältään yksi vuotiaasta aina kuusi vuotiaaseen asti. Ohjasin jokaisen ryhmän niin, että kävin heidän kanssaan yksitellen läpi jokaisen pisteen ja miten siinä toimittaisiin. Minulla ei ollut aikaa mennä varsinaista rataa ryhmien kanssa, koska aikataulu oli niin tiukka, että seuraava ryhmä tuli aina, kun olin saanut edellisen ohjeistettua. Ohjeistukseni jälkeen lapset saivat lähteä vapaasti kiertämään pisteitä oman ryhmänsä aikuisten kanssa. Radan ohjeistamisen tein alle viisivuotiaiden lasten kanssa niin, että näytin jokaisen pisteen toiminnat itse

ja kerroin samalla mitä niissä tehdään ja kuinka pystyy esimerkiksi helpottamaan joi-
takinkin ratojen kohtia. Viisi – ja kuusivuotiaiden kanssa tein niin, että pyysin ryhmästä
vapaaehtoisen lapsen kanssani näyttämään pisteiden tehtävät. Mielestäni tämä on hyvä
tapa, koska silloin muutkin lapset jaksavat paremmin keskittyä katsomaan, kun heidän
kaverinsa on mukana esittelemässä. Lisäksi tämä nopeuttaa radan näyttämistä ja tällä
tavoin vähentää odotteluaikaa. Pienempien kanssa, en ottanut mukaan esittelijää,
koska heillä ei ollut niin innokkaita vapaaehtoisia tulemaan. Radan kiertämiseen meni
lapsiryhmästä riippuen noin 15-30 min. Tämä onkin hyvä ohjeistetun tuokion kesto
lapselle.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoitus on innostaa työntekijöitä lisäämään ulkoliikuntaa lapsille
sekä näyttämään, miten yksinkertaisista välineistä saa luotua hauskaa tekemistä lap-
sille. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman mukaan liikunnan tulee olla hauskaa ja helppoa.
Tarkoitukseni on näyttää siitä yksi esimerkki. Opinnäytetyöni liikuntarata koostuu
kierrätysmateriaalista, päiväkodin omista välineistä sekä ympäristön hyödyntämisestä.
Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman ensimmäisessä askeleessa keskitytään ulkoliikunnan li-
säämiseen eli lapsien ulkoilun aikana tapahtuvan liikkumisen lisäämiseen. Opinnäyte-
työni liikuntarata ajoittui lasten aamu-ulkoilun aikaan ja siinä hyödynnettiin monipuol-
lisesti päiväkodin piha-aluetta ja välineitä.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa nostetaan esille oppimisympäristön innostavuus. On
tärkeää, että esimerkiksi päiväkodin piha-alue innostaa lapsia monipuoliseen liikku-
miseen. Oppimisympäristöä tulisi hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti. Suurin
osa lasten fyysisesti kuormittavasta liikunnasta tapahtuu ulkona ja siksi siitä on myös
helppo aloittaa ensimmäinen askel kohti monipuolista ja liikkuvaa päiväkotia. (Ilo kas-
vaa liikkuen ohjelma -asiakirja 2015, 44)

Nykyään myös monet varhaiskasvatuspaikat kamppailevat tiukan taloudellisen budje-
tin kanssa ja halusin omalla liikuntaradallani osoittaa, ettei monipuolisen liikunnan

järjestämiseen välttämättä tarvita uusia liikuntavälineitä. Välineet ovat kaikki rakennettu kierrätysmateriaalista tai hyödynnetty jo löytyviä vanhoja välineitä. Kierrätysmateriaalista rakentamani välineet ovat myös sellaisia, mitä varhaiskasvattajat pystyvät jatkossa itsekin rakentamaan yhdessä lasten kanssa. Ympäristökasvatus on muutenkin varhaiskasvatustyön ydintä. Vasussakin lapsia ohjataan kunnioittamaan luontoa, sen kasveja ja eläimiä. Kierrätys on yksi esimerkki luonnon kunnioittamisesta ja näin ollen tärkeä asia varhaiskasvatuksessa.

Lapsi haluaa onnistua ja oppia uutta. Ohjattu liikunta on hyvä tapa saada uusia onnistumisen kokemuksia. Ohjattua, mutta myös vapaata leikkiä tarvitaan monipuolisessa varhaiskasvatuksessa. Uusien taitojen oppiminen muiden lasten kanssa, turvallisten aikuisien ohjauksessa, on tärkeää lapsen liikunnallisuuden kehityksessä. Ensiarvoisen tärkeää varhaiskasvatuksen ohjatussa liikunnassa on suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus ja monipuolisuus. (Pulli 2017, 23)

Vapaa leikki on mielestäni äärimmäisen tärkeää ja siksi halusin jättää rakentamani liikuntavälineet päiväkodille, jolloin lapset saavat niitä vapaasti jatkossa käyttää. Ideanani oli radan aikana näyttää esimerkiksi kiikun käyttö lapsille, jolloin he osaavat itsenäisesti myös koota sen sekä käyttää sitä. Sovimme myös henkilökunnan kanssa, että tuomani autonrenkaat jätetään päiväkodin alapihalle, jolloin ne inspiroivat lapsia vapaaseen leikkiin. Mielestäni silloin, kun välineet ovat helposti tavoitettavissa niillä myös innostutaan helpommin leikkimään. Renkaillakin pystyy leikkimään monella eri tapaa. Lisäksi rakensin hyppyesteet niin kevyestä ikkunarimalaudasta, että lapset saavat keskenään niitä helposti kannettua ja siirrettyä paikasta toiseen, jolloin niidenkin käyttö olisi lapsille helpompaa.

Toimintaradan tarkoitus oli luoda lapsille mahdollisimman monipuolinen, motorisesti haastava, hauska ja uudenlainen liikuntakokemus. Erilaiset toimintaradat ovat yleisiä varhaiskasvatuksen ohjatussa liikunnassa, joten perusidea radan kulkemiseen oli tuttua suurimmalle osalle lapsista. Opinnäytetyöni tarkoitus oli antaa vinkkejä henkilökunnalle Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman mukaiseen liikunnan lisäämiseen ja se oli pohjana toimintapisteiden suunnittelussa. Kaikissa pisteissä olevat toiminnat olivat sellaisia, joita on helppo soveltaa arkeen ja ottaa pieniä osia osaksi esimerkiksi jokapäiväistä ulkoilua. Henkilökunnan motivoinnin ja inspiroinnin lisäksi tavoitteenani oli järjestää

lapsille hauskaa ja monipuolista liikuntaa. Halusin myös jättää kaikki rakentamani ja tuomani kierrätysliikuntavälineet päiväkodille, jotta lapset saisivat oikeasti jatkaa liikumista niiden kanssa. Välineitä on myös helpompi ottaa jokapäiväiseen käyttöön, kun niiden käyttö on kerran ohjatusti käyty läpi.

7 TULOKSET

Toiminnallisen osuuden tuloksia havainnoin itse toimintaa vetäessäni, sekä lapsilta kysellen. Jaoin myös henkilökunnalle palautelaput, jotta saan myös kirjallista palautetta toimintapisteistä (Liite 8). Palautelapussa kysyin jokaisen radan toimintapisteen toimivuudesta lapsiryhmän ikä tasoon nähden sekä sitä, oliko piste lapsille mieleinen. Lopuksi palautelapussa oli vielä kysymys siitä, voisiko henkilökunta ajatella järjestävänsä vastaavan radan lapsille uudestaan. Lisäksi jätin loppuun tilaa lasten ja henkilökunnan vapaille kommenteille. Tein palautelapuista nopeasti täytettävät, jotta he ehtivät kiireisen arjen keskellä varmasti ne täyttämään. Keskustelin myös, jokaisen lapsiryhmän työntekijöiden kanssa radasta ja siitä, mikä toimii ja mihin voisi vielä ensi kerralla kiinnittää huomiota.

7.1 Palaute

Ensimmäinen toimintapiste oli hyppy- ja tasapainoilurata. Radan tavoitteena oli tukea lasten motorikka erilaisten hyppyjen avulla sekä kehittää koordinaatiokykyä tasapainoilemalla erilaisilla alustoilla, kuten narun ja ämpäreiden päällä. Kaikkien yhdeksän ryhmän mielestä tämä piste oli lapsille mieluinen. Myös seitsemän yhdeksästä ryhmästä olivat sitä mieltä, että piste sopi ikätasoon nähden heidän ryhmänsä lapsille. Vastaukset olivat vähän ristiriidassa keskenään. Kaikkein pienimpien ryhmän, eli alle kolmevuotiaiden ryhmän, vastaus oli, että piste sopii ikä tasoon nähden heidän ryhmälleen. Kuitenkin yksi esikouluryhmä oli sitä mieltä, ettei piste sopinut ikä tasoon nähden heidän ryhmälleen. Tähän he eivät olleet kirjoittaneet mitään lisäperustelua, eivätkä myöskään minulle siitä kertoneet, joten en osaa sanoa miksi piste ei sopinut heidän ryhmälleen, mutta muille esikouluryhmille kyllä. Käpylän ryhmä, jossa on

kaiken ikäisiä lapsia (2-5v.), vastasivat ettei piste sovi ikätasoon nähden heidän ryhmälleen, koska piste on liian haastava pienimmille lapsille.

Eniten innostusta tässä pisteessä herättivät tasapaino kiikku sekä hyppyesteet. Tasapaino kiikku oli kaksi osainen väline, joka koostui maassa olevasta, kolmion muotoisesta tukipalkista ja sen päälle asetettavasta laudasta. Laudan tein yhdistämällä kaksi kevyempää lautaa yhteen ja loveamalla siihen puoleen väliin loven, jotta se pysyy palkin päällä. Tein sen kahdesta laudasta yhden sijaan, koska tällä tavoin siitä sai yhtä normaalia lautaa kevyemmän, mutta kuitenkin ohutta lautaa kestävämmän. Rakensin sen niin, että palkin päällä olevan laudan saa irrotettu, jolloin sitä pystyvät myös lapset jatkossa itse siirtämään ja kasaamaan. Hyppyesteet rakensin leveistä ikkunarimoista, jotta niistä tulee tarpeeksi kevyet lasten itse kantaa. Tämän lisäksi ne ovat turvallisemmat, koska ripaan osuminen sattuu vähemmän kuin lautaan sekä se osuessa kaatuu kevyemmin. Lasten palautteen mukaan tämä piste oli mieluisin ja erityisesti tuomani uudet liikuntavälineet olivat lasten mieleen. Lasten vapaita kommentteja toimintapistteestä:

”Tasapaino kiikku oli tosi kiva.”

”Keinulauta oli kiva.”

”Esteiden hyppely oli hauskaa.”

”Vihreä lauta oli kiva, kun siinä sai keikkua.”

”Estehyppy, kun siinä sai mennä yli ja ali, oli kivointa.”

Toisena toimintapisteenä oli ämpäriin heitto. Ämpäriin heitossa lapset heittivät maassa sekä seinässä oleviin ämpäreihin sählypalloja. Heittoviivoja oli kaksi, toinen oli noin metrin päässä ämpäreistä ja toinen noin kahden ja puolen metrin päässä. Esikoululaiset pystyivät heittämään kauemmalta viivalta. Ämpäriin heitossa ryhmien vastausten mukaan kahdeksan yhdeksästä oli sitä mieltä, että piste oli heidän ryhmänsä lapsille mieleinen. Piste oli myös lapsille ikätasoon nähden sopiva, pois lukien alle kolmevuotiaat. Alle kolmevuotiaille seinällä oleviin ämpäreihin heitto oli liian haastavaa ja sitä varten heille oli maassa ämpäreitä. Lasten palaute pisteestä oli vaihtelevaa, osan mielestä todella kivaa ja osan mielestä vähän tylsää. Lasten vapaita kommentteja toimintapistteestä:

”Sähly pallojen heitto oli kivaa.”

”Ämpäriin heitto vähän tylsä.”

Kolmantena toimintapisteenä oli keilaus jalkapallolla. Keiloina pisteellä olivat 1,5 litran limsapullot, joihin oli täytetty eri määrät hiekkaa. Niitä kaadettiin potkaisemalla jalkapalloa niitä kohti. Pienempien lasten ryhmille annoin ohjeen, että palloa voi myös heittää keiloja päin. Seitsemän yhdeksästä vastasi, että piste oli lapsille mieleinen. Kahdeksan yhdeksästä oli sitä mieltä, että piste sopi ryhmän lapsille ikätasoon nähden. Ristiriitana tässä on se, että ryhmä, joka vastasi, ettei piste sovi lapsille ikätasoon nähden oli yksi neljästä esikouluryhmästä. Perusteluna oli, että pulloissa oli liian paljon hiekkaa ja siksi vaikea kaataa. Muiden esikouluryhmien mielestä piste sopi lapsille ikätasoon nähden. Myös pienempien lasten ryhmät kokivat, että piste soveltui heidän ryhmiensä lapsille ikä tasoon nähden.

Neljäntenä pisteenä oli autonrenkaat. Pisteellä ensin hypittiin viiden autonrenkaan yli ja lopuksi ryhmä sai yhteistyöllä pinota renkaat korkeaksi pinoksi. Kävin jokaisen ryhmän kanssa läpi pisteen ja kerroin, että ilman yhteistyötä he eivät jaksaa nostaa renkaita. Kävimme myös lasten kanssa läpi pisteen säännöt, kuten sen, että rengas pinon päälle tai sisään ei saa mennä. Sovimme myös, että jokainen saisi olla ainakin kerran nostamassa rengasta. Tässä kohtaa luotin myös ryhmän työntekijöihin, jotta he vahtivat, että toive toteutuu. Palautteen mukaan jokaiselle ryhmälle piste oli mieluinen sekä lasten ikä tasoon nähden sopiva. Lasten vapaita kommentteja toimintapisteestä:

”Autonrenkaat oli kivoimmat.”

Viimeisenä eli viidentenä toimintapisteenä oli autonrenkaan veto. Tein hiekkaan pujotteluradan, joka oli tarkoitus pujotella autonrengasta perässään vetäen. Tämä piste oli melkein kaikkien lempari ja jokaisen ryhmän palautteen mukaan lapsille mieluinen. Ikä tasoon nähden kaikille muille sopiva paitsi alle kolmevuotiaille, koska heille rengas oli liian painava. Annoinkin ohjeistuksen, että pienimpien kanssa rengasta voidaan vetää yhdessä kaverin kanssa tai porukalla. Lasten vapaita kommentteja toimintapisteestä:

”Renkaanveto oli kivaa.”

Viimeisenä kysymyksenä kysyttiin, että voisivatko henkilökunta kuvitella tekevänsä vastaavan radan lapsille uudestaan ja tähän vastasivat jokainen ryhmä vastasi kyllä. Kokonaisuudessaan toimintaradallani kävi noin 100 lasta.

Päiväkoti Kuunarin henkilökunnan vapaita kommentteja radasta:

”Kiva ja monipuolinen rata.”

”Pienempien kanssa aikuisia olisi tarvittu enemmän.”

”Hienoa, kun kaikki pisteet käytiin ensin läpi.”

”Hyvin suunniteltu ja piha otettu käyttöön hyvin.”

”Tästä saamme taas ideoita jatkoon.”

”Liikuntavälineiden lahjoitus päiväkodille huippujuttu.”

”Haastava alle 3-vuotiaille.”

”Pienemmille ehkä pienempi rata.”

”Innostava ja kannustava vetäjä.”

”Olit ideoinut monenlaista ja nähnyt kovasti vaivaa välineiden rakentamiseen.”

”Koko homma oli järjestetty hyvin, ei tullut liikaa odottelua tai ruuhkia.”

”Ohjeet selitettiin alkuun sopivan lyhyesti ja selkeästi”

”Renkaan veto sai vauhdikkaankin kaverin keskittymään pitkäksi aikaa.”

7.2 Pohdinta

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö oli ammatillisuuden ja asiantuntijuuden kehittymisen kannalta hyvä projekti. Projektin suunnittelussa otin selvää Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta ja tutustuin vielä syvemmin valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Arvioin omaa kehittymistäni havaintojeni ja analysoinnin avulla. Lisäksi henkilökunnan palaute auttoi arvioimaan toimintani onnistumista.

Opinnäytetyön ideointi oli helppo aloittaa, koska tarve ja idea lähti henkilökunnan toiveesta. Lisäksi olin jo aiemmissa työharjoitteluissani tutustunut Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan, joten sen lähtökohdat ja tavoitteet olivat tutut. Halusin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, koska liikunta aiheeseen se sopii mielestäni hyvin ja tämä oli myös päiväkotiki Kuunarin henkilökunnan mielestä hyvä idea. Haastoin itseäni siinä, että halusin liikuttaa kaikkia talon lapsia, vaikka tiesinkin heitä olevan hyvin paljon. Toimintaradan suunnittelu yhdelle ryhmälle olisi ollut huomattavasti helpompaa, mutta toivoin, että tästä henkilökunta saa myös inspiraatiota jatkossa järjestää koko talolle yhteistä ulkoliikuntaa. Tiesin, että ikähaitari luo ison haasteen, sillä halusin, että rata on hauska ja haastava niin alle kolmevuotiaillekin kuin esikouluikäisille.

Toimintaradan vetoa ja suunnittelua helpotti suuresti se, että tunsin kaikki Kuunarin lapsiryhmät ja koko henkilökunnan. Sain tukea ja kannustusta koko opinnäytetyöprosessin ajan toisilta työntekijöiltä. Lisäksi tuttu ympäristö helpotti heittäytymistä ja toiminnan rentona ja hauskana pitämistä. Lapsien oli myös helpompi kuunnella ohjeitani ja innostua toimintapisteistä, kun minä tuttuna aikuisena ohjeistin ne heille. Uskon, että jos olisin ohjannut nämä toimintapisteet täysin vieraalle porukalle, olisi innostuminen voinut olla hiukan vähäisempää.

Ryhmän ohjaaminen on tullut opintojen ja työhistorian aikana tutuksi, mutta tämänkaltaista monen ryhmän ohjaamista en ole ennen kokeillut. Oli haastavaa, kun uusi ryhmä aloitti 15 minuutin välein, mutta loppujen lopuksi kaikki sujui ongelmitta. Opin ryhmänohjaamisesta taas hiukan lisää. Huomasin, miten tärkeää on pitää ohjeet lapsille hyvin lyhyinä ja selkeinä sekä näyttää itse omalla toiminnallaan, että tästä tulee hauska juttu. Minulla ei tietenkään ollut muuta vaihtoehtoa kuin pitää ohjeet hyvin selkeinä ja lyhyinä, jotta ehdin ohjeistaa joka ryhmälle kaikki toimintapisteet ennen kuin seuraava ryhmä tuli aloituspisteelle. Olin suunnitellut ohjeet niin, että isompien lasten ryhmille, kuten esikoululais ja viskariryhmille, ohjeistan samalla tavalla ja lyhyemmin. Alle kolmevuotiaiden ryhmälle olin suunnitellut helpotetut versiot ratojen suorittamiseen. Haastavinta oli ohjeistaa Käpylän ryhmä, joka koostui 1-6 vuotiaista lapsista. Heille ohjeistin sekä vaikeammat, että helpommat tavat suorittaa rata. Olin suunnitellut heidät viimeiseksi ryhmäksi juuri sen vuoksi, että tiesin heidän ryhmän ohjeistukseen menevät pidemmän aikaa kuin muiden.

Toimintapisteet itsessään olivat mielestäni onnistuneita, mutta palautteen mukaan etenkin alle kolmevuotiaille osa pisteiden tehtävistä olivat liian haastavia. Annoin kyllä erikseen ohjeet aikuisille, joilla pisteitä voidaan lapsille helpottaa, mutta ilmeisesti osa tehtävistä koettiin silti haastavana. Lisäksi näytin radan pisteet läpi heille ja näytin samalla myös ne helpommat versiot. Jatkossa siis keskittyisin enemmän vielä siihen, että pisteet varmasti ovat myös pienemmille sopivia tai ohjeistaisin selkeämmin helpotetummat tavat toimia pisteellä. Välttämättä kaikkein toimivinta ei kuitenkaan ole järjestää toimintarataa näin isolle ikähaarukalle, mutta itse halusin haastaa omaa osaamistani ja näyttää myös henkilökunnalle, että koko talon liikuttaminen yhdellä radalla on mahdollista. Tällä tavoin saadaan helposti ja suurella volyyymilla lisättyä

lasten ulkoliikuntaa. Yksi työntekijä riittää radan rakentamiseen, jota pystyy kaikki muutkin ryhmät hyödyntämään. Mielestäni se tuo pienellä vaivalla paljon monipuolisuutta päiväkodin arkiliikuntaan ja ulkoiluun.

Käytin paljon aikaa hyppyesteiden ja tasapaino kiikun rakentamiseen ja siksi halusin lahjoittaa ne päiväkodille, jotta niille tulisi paljon käyttöä myös jatkossa. Rakensin hyppyesteet niin, että niitä on kolmea eri korkeutta ja kaksi aina samanlaista. Yhteensä esteitä tuli kuusi. Materiaalina käytin Rakennusliike Haapa-aholta saatuja ylijäämä lautoja ja ripoja. Lisäksi käytin ylijäämä maaleja maalaukseen. Tasapaino kiikun rakentaminen oli haastavinta, koska halusin siitä kestävän ja turvallisen. Onnistuin siinä hyvin ja se osoittautui yhdeksi lasten lempikohdaksi toimintaradalla. Autonrenkaat ja tyhjät pulloet sain kerättyä tuttavapiiriltäni.

Kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön tekeminen alusta loppuun asti on ollut opettavainen matka, josta olen oppinut paljon. Yksin suoritetuksi opinnäytetyöksi tämän on ollut myös todella laaja ja olen käyttänyt tuntimäärällisesti tähän hurjasti aikaa. Mielestäni tästä olisi saanut vielä laajemman ja hyödyllisemmän parityönä. Sillä tavoin olisimme pystyneet havainnoimaan toisen ohjaamista paremmin ja tekemään yhden toimintapäivän sijasta esimerkiksi kaksi toimintapäivää.

Halusin tällä opinnäytetyöllä tuoda esille lasten liikunnan tärkeyttä ja sitä miten helppoa sitä on toteuttaa. Toivon, että päiväkotikuunari sai paljon vinkkejä ulkoliikuntaan ja oppivat enemmän ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta ja sen tavoitteista.

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Eurajoen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. 2018. Viitattu 3.4.2018. <http://www.eurajoki.fi/wp-content/uploads/2016/12/Eurajoen-kunnan-varhaiskasvatussuunnitelma-1.8.2017.pdf>

Ilo kasvaa liikkuen: ohjelma asiakirja. 2015. Uusimaa: Kirjapaino Uusimaa.

Innostun liikkumaan www-sivut. 2018. Viitattu 8.8.2018. <http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uud. p. Jyväskylä: PS -kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki. WSOY.

Nurmi, S. & Rantala, K. 2011. Näyn ja kuulun: lapsen etu ja osallisuus. Keuruu: Otava.

Olympiakomitean www-sivut. 2018. Viitattu 6.8.2018. <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tietoa-ilo-kasvaa-liikkuen-ohjelmasta/>

Opetushallituksen www-sivut. 2018. Viitattu 31.8.2018. https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Tallinna: Kirjapaja Oy.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell oy.

UKK- instituutin www-sivut. 2018. Viitattu 5.2.2018. <http://www.ukkinstituutti.fi/>

Varhaiskasvatustalaki 13.7.2018/540.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet: Opetushallitus. 2016. Tampere: Grano oy. Viitattu 18.5.2018. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. 21.08.60/1991.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.











LIITE 6





Toimintapisteiden palaute (15.5.2018)



1. Hyppy+ tasapainoilurata

Oliko piste lapsille mieleinen? (ympyröi)
kyllä ei

Sopiko piste ryhmänne lapsille ikätasoon nähden?
kyllä ei

2. Ämpäriin heitto

Oliko piste lapsille mieleinen? (ympyröi)
kyllä ei

Sopiko piste ryhmänne lapsille ikätasoon nähden?
kyllä ei

3. Keilaus jalkapallolla

Oliko piste lapsille mieleinen? (ympyröi)
kyllä ei

Sopiko piste ryhmänne lapsille ikätasoon nähden?
kyllä ei

4. Autonrenkaat

Oliko piste lapsille mieleinen? (ympyröi)
kyllä ei

Sopiko piste ryhmänne lapsille ikätasoon nähden?
kyllä ei

Liite 2: 2. Palautelomake

5. Renkaan veto

Oliko piste lapsille mieleinen? (ympyröi)

kyllä ei

Sopiko piste ryhmänne lapsille ikätasoon nähden?

kyllä ei

+ Voisitteko ajatella tekevänne vastaavanlaisen radan lapsille uudestaan?

kyllä ei

6. Lasten suusta (vapaita kommentteja lapsilta):

7. Työntekijöiden suusta (vapaita kommentteja):

KIITOS VASTAUKSISTA! 😊
