

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutus ohjelma

Anna-Maija Klemi & Susanna Isoaho

# **LAPSILÄHTÖISYYTTÄ LIIKUNTAAN**

Opinnäytetyö 2010

## TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten lapsilähtöisyys toteutuu ohjatuilla liikuntatuokioilla. Tutkimuksen teoriaosassa keskityttiin käsittelemään liikuntakasvatusta ja lapsilähtöisyyttä. Opinnäytetyö on laadullinen ja siinä on toimintatutkimuksellinen tutkimusote ja se on luonteeltaan toiminnallinen. Tutkimuksessa kohderyhmänä on kuusivuotiaiden lasten päiväkotiryhmä Lappeenrannassa. Lapsiryhmälle suunniteltiin ja järjestettiin ohjattua liikuntaa syysluku-kauden 2009 ajan.

Liikuntaryhmä toteutettiin käyttämällä lapsilähtöisiä menetelmiä, ottamalla lapset mukaan toiminnan suunnitteluun. Aineistonkeruumenetelmänä oli teema-haastattelu ja tulokset on analysoitu teemoitellen. Lisäksi havainnoitiin lasten toimintaa ja meidän kykyjä käyttää lapsilähtöisyyttä. Lasten haastatteluita varten kehitettiin liikunta-aiheinen lautapeli, jonka avulla saatiin koottua lasten mielipiteitä ohjatusta liikunnasta.

Tutkimustulosten mukaan lapset liikkuvat mieluummin ulkona kuin sisällä, ja juoksuleikit olivat lapsille kaikkein mieluisimpia. Lapset eivät mieltäneet, että he opettelivat liikuntatuokioilla uusia taitoja, vaan he pitivät liikuntatuokioita yhteisinä leikkihetkinä. Lapset kokivat myös, että he saivat vapaasti käyttää liikuntavälineitä sisällä ja ulkona. Tuloksien mukaan lapset kokivat, että liikuntatuokiot olivat lapsilähtöisiä ja että heidän mielipiteitään kuunneltiin.

## ABSTRACT

The research explored the structure of physical education sessions and especially the use of the child-based approach. The theoretical part of the research focuses on physical education and child-based approaches. Additionally, the thesis has an active part for the research. The nature of the research presented in this thesis is qualitative. The focus group was a nursery group in Lappeenranta where the children were six years old. During autumn 2009, we planned and taught several physical education sessions for the children. These sessions were planned and organised using child-based-approaches. Interviews with the children were used as a main source of data for the research and they were processed and organised by themes. Furthermore, children were observed and also, we evaluated our personal experiences to manage the group and skills to use child-based-approaches. A board game was invented in order to interview the children appropriately. In the light of the results, we can say that children prefer outdoor games, especially activities that include running. These children felt that these activities did not help them to gain new skills but instead they perceived them as times for playing and spending time together. Moreover, children felt that they had the freedom to use different sport equipment outdoors as well as indoors. Finally, children felt that different sport activities were child-based and their ideas and opinions were taken into consideration.

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	6
2 LAPSILÄHTÖISYYS PÄIVÄKODISSA .....	8
2.1 Lapsilähtöinen ohjaustyyli .....	11
2.2 Lapsen mielipiteen selvittäminen .....	12
2.3 Lapsen yksilöllinen kohtaaminen .....	13
3. ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTAKASVATUS .....	15
3.1 Esiopetuksen liikunnan sisältöalueet ja tavoitteet .....	18
3.2 Motoriset tavoitteet ja sisällöt .....	20
3.3 Kognitiiviset tavoitteet ja sisällöt .....	23
3.4 Sosioemotionaaliset tavoitteet ja sisällöt .....	24
3.5 Leikin merkitys liikunnassa .....	25
3.6 Liikuntatuokion suunnittelun periaatteet .....	26
3.7 Liikuntamotivaatio .....	28
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS .....	29
4.1 Tutkimuskysymykset .....	29
4.2 Tutkimukseen osallistujat .....	30
4.3 Toiminnan käynnistys .....	30
4.4 Tutkimuksen eteneminen .....	32
4.5 Aineiston keruu: liikuntapeli, piirustukset ja havainnointi .....	38
4.6 Aineiston analyysi .....	41
4.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	43
5. TULOKSET .....	45
5.1 Liikuntamotivaatio .....	45
5.2 Lapsen yksilöllinen kohtaaminen .....	46
5.3 Lapsen osallisuus .....	48
6. TULOSTEN ARVIOINTIA .....	49
6.1 Liikuntatuokioiden onnistuminen .....	49

6.2 Tavoitteiden toteutuminen .....	56
LÄHTEET .....	60
LIITTEET .....	63

## 1 JOHDANTO

Erilaisten toiminnallisten menetelmien käyttö lasten kanssa kiinnostaa meitä, joten päädyimme valitsemaan liikunnan tutkimusaiheeksemme. Päiväkoti valikoitui sen liikunnallisen painotuksen perusteella.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, koska haluamme saada kokemusta lasten ohjaamisesta ja samalla kehittää omaa ammatillista osaamistamme. Koemme tärkeäksi tutkia päiväkotiliikunnan lapsilähtöisyyttä, sillä lapsi viettää paljon aikaa päiväkodissa ja liikunta on iso osa lapsen elämää. Tuntui luontevalta valita tämä aihe, koska päiväkodissa lastentarhanopettajalla tulisi olla keinoja saada lapset liikkumaan ja hänen tulisi myös toteuttaa työssään lapsilähtöisiä menetelmiä. Aihe on mielenkiintoinen, koska liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti ja liikunta on lapselle ominainen tapa ilmaista tunteita. Liikunnallisuuden olisi hyvä alkaa jo lapsuudesta ja lähteä lapsen tarpeista käsin.

Koemme tärkeäksi saada kokemusta liikuntatuokion suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Lisäksi aiheen valintaan vaikuttivat kiinnostuksemme lapsen osallisuuden toteutumisesta ja lapsen aidosta kohtaamisesta päiväkodin arjessa. Aihe on myös ajankohtainen, koska perhe-elämä on kiireistä. Lapset viedään usein liikuntaharrastuksiin autolla ja liikunta on monesti kovin ohjattua ja lapsen omalle mielikuvitukselle ei jää tilaa. Päiväkodilla on jatkuvasti suurempi merkitys lapsen kasvuun, ja sillä on myös mahdollisuus kannustaa ja ohjata lasta liikunnan pariin.

Haluamme opinnäytetyössä painottaa liikunnan lapsilähtöisyyttä ja liikuntakasvatuksen suunnitelmallisuutta. Pääkysymys onkin, miten lapsilähtöiseksi järjestämämme liikunta osoittautuu lasten mielestä. Opinnäytetyössä tarkastellaan lapsilähtöisyyden toteutumista käyttäen apuna toimintatutkimuksellista näkökulmaa.

Aikaisempia tutkimuksia lapsilähtöisestä liikunnasta ei ole, vaikkakin lapsilähtöisyys käsitteenä esiintyy useissa alan teoksissa ja päiväkotien kasvatussuunnitelmissa.

Tarkoituksena on kehittää valmiuksia ohjata erilaisia lapsia ja luoda vuorovaikutuksellinen suhde lapsen kanssa toimittaessa. Uskomme, että voimme hyödyntää opinnäytetyön tekemisestä saamiamme kokemuksia tulevassa työssämme. Opinnäytetyössä sovellamme toimintatutkimuksellista lähestymistapaa ja opinnäytetyöraportti jakautuu suunnitteluun, toiminnan toteutukseen ja kokonaisuuden arviointiin. Opinnäytetyömme on luonteeltaan laadullinen tutkimus, jossa on tutkimusaineistona käytetty lasten haastatteluja. Työ käsittelee liikuntaryhmää, jota ohjasimme lappeenrantalaisessa päiväkodissa syksyllä 2009. Olemme rahoittaneet opinnäytetyön käsittelemään esikouluikäisten lasten liikuntakasvatusta. Teoriaosuudessa pyrimme tuomaan esille esikouluikäisten liikunnalle asetettuja tavoitteita ja sen sisältöalueita. Opinnäytetyöraportissa tuomme esille, miten itse olemme liikuntatuokioiden rungon rakentaneet ja miten lapsilähtöisyys siinä toteutuu.

## 2 LAPSILÄHTÖISYYS PÄIVÄKODISSA

Lapsilähtöinen työtapa antaa tilaa lapsen omille valinnoille: lapsella on mahdollisuus tehdä asioita omassa tahdissaan ja valita niitä asioita, jotka häntä kiinnostavat. Sosiaalipedagogiikka korostaa, että lapselle tulisi opetuksessa tarjota mahdollisuus toimia yhteistyössä muiden lasten kanssa, sillä sen uskotaan kehittävän lasten tunne-elämän taitoja ja luovan yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Hytönen 2008, 16.) Lapsilähtöisyys voidaan ajatella lapsen kulttuuriin, kokemuksiin ja toimintaan perustuvana oppimis- ja opettamisprosessina. Siinä päiväkodissa työskentelevät kasvattajat mahdollistavat lapsille merkityksellisiä kokemuksia, suunnittelemalla päiväkodin arjen niin, että jokaisena päivänä lapsella on mahdollisuus leikkiä, liikkua, tutkia, ilmaista itseään ja kokea taidetta. Se mitä lapsi tarvitsee päivittäin, vaihtelee päivästä ja tilanteesta toiseen. Yhtenä päivänä joku lapsista voi kaivata syyliä ja aikuista leikkimään kanssaan. Toisinaan lapsi saattaa tarvita kasvattajalta kannustusta ja tukea ja seuraavana päivänä rajojen asettajaa. Kasvattajalta vaaditaan taitoa toimia tilanteiden mukaan ja muuttaa tarvittaessa toimintakäytäntöjään. Lapsilähtöisyydessä annetaan lapselle mahdollisuus kehittää toimintojaan, ajatteluaan, ilmaisuaan ja tunteitaan. Lapsilähtöisyyteen kuuluu myös oleellisena osana tilannehumori. Kasvattaja asettaa selkeät rajat, mistä voidaan laskea leikkiä ja mistä ei. Humoristinen asenne antaa ihmiselle oikeuden olla epätäydellinen, mikä lisää ihmisen tyytyväisyyttä itseensä. Lapsilähtöisen kasvatuksen on todettu edesauttavan lapsen kiinnittymistä yhteiskuntaan, auttavan lapsen itsetunnon kehitystä ja edistävän myöhemmin lapsen koulusuoriutumista. (Järvinen, Laine, Hellman-Suominen 2009, 35-36)

Tämänhetkissä kasvatust keskusteluissa painottuu lapsen näkökulma. Lapsen näkökulma on esi- ja alkuopetuksessa kaiken lähtökohta ja tavoite. Lapsen omia kokemuksia painotetaan enemmän kuin aikuisen auktoriteettiasemaa. Nykyään pidetään tärkeänä, että lapsi saa olla tekemisissä sellaisten asioiden kanssa, jotka tuovat hänen elämäänsä mielekkyyttä ja joista lapsi voi löytää tarkoitusta. (Brotherus, Hytönen, & Krokfors 2002, 232.)



Kasvatus perustuu ajatukselle lapsen ainutkertaisuudesta ja hyvästä elämästä. Yleisenä kasvatuspäämääränä on yksilöiden välinen tasa-arvo. Vaikka kasvatuksessa pyritään korostamaan lapsen ainutlaatuisuutta, ovat lasten väliset suhteet yhtä tärkeitä. Lapsen tulisi oppia tulemaan toimeen toisten lasten kanssa ja lapset voivat olla tukemassa toistensa kehitystä. Kasvatuksen yhtenä tarkoituksena on tukea lapsen persoonallisuuden kehittymistä ja tuoda tämän yksilöllisyyttä esille. Kasvatuksen eettinen tavoite on edistää lapsen kasvua vastuulliseksi yhteiskunnan jäseneksi ja ihmiseksi, joka arvostaa itseään ja toista ihmistä. (Brotherus ym. 2002, 150- 155.)

Kasvatuksessa lähtökohta on, että lapsen yksilöllisyyttä kunnioitetaan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Lapsella on vapaus olla oma itsensä, ja lasta kasvatetaan omaksi itsekseen eikä määrätyn muotin mukaiseksi. Kasvattajan näkökulmasta lapsen kiinnostuksen kohteet ja ainutkertaisten tarpeet ovat aina samanarvoisia ja yhtä tärkeitä. (Brotherus ym. 2002, 42). Aikuisen tulisi olla tietoinen omasta valta-asemastaan suhteessa lapseen ja pyrkiä eri tavoin huomioimaan lapsen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet eikä lähteä aikuislähtöisesti luottamaan ulkopäin annettuihin sääntöihin ja tavoitteisiin. (Brotherus ym. 2002, 52.)

Kun aikuinen havainnoi, kuuntelee ja on aidosti kiinnostunut lapsen elämästä, pystyy hän rakentamaan kasvatusympäristön tälle mielekkääksi. Kehittyvä lapsi sisäistää uusia asioita leikin ja toiminnan kautta. Oppimista edesauttaa, kun toiminta on sellaista, johon lapsi voi eläytyä ja jossa hän voi olla aktiivinen. Lapsilähtöinen kasvattaja luottaa siihen, että jokaisella kasvatettavalla on halu kasvaa ja oppia. Lapsilähtöisesti ohjaava kasvattaja näkee itsensä kasvuympäristön rakentajana ja lapsen oppimisen tukijana. (Brotherus ym. 2002, 50-56.)

Lapsella on omat käsitykset, kiinnostuksenkohteet ja mielipiteet ja täysi oikeus niihin. Lapsilähtöisyydessä arvostetaan sitä, mitä lapsi jo on, eikä sitä, mitä hänestä tulee. Kasvattajan olisi tärkeää katsoa maailmaa lapsen näkökulmasta ja luoda lapsissa innostusta toimintaa kohtaan. Tämä onnistuu yleensä hyvin, kun toiminta rakentuu lapsen tarpeista käsin. Kasvattajan haasteena on saada lap-

set innostumaan uusista asioista. Vaikka toiminnassa huomioidaan lapsen kiinnostuksen kohteita, ei se voi pohjautua vain niiden varaan, koska se voi saada lapset eriarvoiseen asemaan. (Brotherus ym. 2002, 49- 50.)

Lapsilähtöisyydessä on olennaista, että lapsen oma minuus ja kyky toimia aktiivisena tiedon hankkijana otetaan huomioon. Lapsi toimii aktiivisesti oppiakseen uusia asioita ja oppii uusia asioita omien kokemustensa kautta. Uskotaan, että lapsi osaa esittää kysymyksiä ja etsiä niihin vastauksia. Lapsilähtöisyydessä uskotaan vahvasti lasten kykyihin ja potentiaaliin. (Kinos 2001, 30 - 37.) Lapsilähtöisyyden tarkoitus on tehdä lapsesta subjekti ja antaa lapselle mahdollisuus olla osallisena päätöksenteossa. Tarkoitus on, että lasten mielenkiinnon kohteet määrittävät opetuksen sisältöjä. Opettajan tehtävä onkin miettiä, miten lasten intressit saadaan näkyviksi. (Kinos 2001, 38 - 46.) Lapsilähtöisyys voidaan ajatella varhaiskasvatuksen pedagogiseksi rakennusvälineeksi. Lapsilähtöisen ajattelun mukaan opettajan tulisi työssään olla eräänlainen tutorohjaaja ja yhteistyökumppani lapselle. Lapsen leikin havainnointi antaa tähän mahdollisuuden. Lapsilähtöinen ajattelu muuttaa kasvattajan roolia ja tehtäviä. Lapsilähtöisessä ajattelussa lasta tulisi tulla kuulluksi itsenään eikä vain opetussuunnitelman rajaamissa kehyksissä. (Kinos 2002, 119 -132)

Lapsilähtöisyyden arvot ovat löydettävissä sosiaalipedagogiikasta, joita ovat emansipaatio, itsenäisyys ja tasa-arvo. Lapsilähtöinen opetus on yhteiskunnallisesti aktiivista ja tähtää sosiokulttuuriseen innostamiseen. Lapsilähtöistä toimintaa suunniteltaessa olisi pyrittävä huomioimaan lapsiryhmän tarpeet ja ryhmään kuuluvien lasten kehitystaso. Lapset voivat myös ideoida, suunnitella ja toteuttaa toimintaa itse. Opettajan tärkein tehtävä on tällöin havainnointi, jolloin hän tulkitsee lasten mielenkiinnon kohteita ja tarpeita. Lapsilähtöisyyden keskeinen elementti on lasten omaehtoinen ja suunnitteleva toiminta. Lapsilähtöisyydessä myös ympäristöllä on merkitystä. Lapsi on aito, toimiva subjekti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsen sosiaalinen, kulttuurinen ja historiallinen ympäristö vaikuttavat hänen kehitykseensä. (Kinos 2002, 119 -132)

Toiminnassa olisi muistettava huomioida, että lapset opettavat toisiaan ja hyvin toimiessaan vertaissuhteet ovat merkittäviä kasvatuksen ja opetuksen voimava-

roja. Lapsilähtöisyys ei ole aikuisuudesta luopumista eikä sen tulisi aiheuttaa kaaosta ja johtaa turvattomaan vapaaseen kasvatukseen. Aikuisen tehtävä on kantaa vastuu siitä, miten asiat toimivat. (Kinos 2002, 119 -132.)

## **2.1 Lapsilähtöinen ohjaustyö**

Ohjaaja pystyy tukemaan lasta oikealla tavalla, kun hän tuntee lapsen yksilölliset kehitystarpeet. Kasvatusvastuu on aikuisella, koska hän tietää, minkälaista tukea lapsi missäkin ikävaiheessa tarvitsee ja mitä asioita lapsen tulisi oppia. Työn kehittämisen kannalta on tärkeää, että aikuinen on kiinnostunut kuulemaan lapsen käsityksiä maailmasta. (Karila ym. 2001, 178 -179.)

Opetustilanteen suunnittelussa ohjaaja tarvitsee tietoa päämääristä, tavoitteista, sisällöistä, tilanteista ja menetelmistä. Suunnitelman tulisi olla johdonmukainen ja suunnitelmallinen. Ohjaajan tehtävä on toimintaa suunniteltaessa miettiä keinoja, miten tavoitteisiin päästään. Kun suunnitellaan toimintaa lapsille, olisi tärkeää huomioida toiminnan kesto, aika ja ohjatun toiminnan määrä päivän aikana. Suunnitelmaa tehtäessä huomioidaan lapsen kehityksen kokonaisvaltaisuus. Suunnitelma voidaan rakentaa lapsen kokemuksista ja elinoloista lähtien. Tuokion päätyttyä lapsi voi aikuisen kanssa arvioida onnistumistaan uusien asioiden opettelussa. (Brotherus ym. 2002, 209 -211.)

Ajatellaan, että lapsi ei opi ilman omaa aktiivista toimintaansa. Aikuinen voi olla ohjaamassa lasta, mutta lapsi joutuu itse olemaan aktiivinen oman ymmärryksensä rakentaja. Lapselle annetaan erilaisia oppimisvälineitä ja kasvattaja tarjoaa lapselle mahdollisuuden asioiden itsenäiseen kokemiseen. (Karila, Kinos & Virtanen 2001, 174.) Kaisu Laasosen mukaan lapset valitsevat monipuolisia ja usein vaativampia tapoja liikkua, kun he saavat itse suunnitella reitin ja valita liikkumistavan tiettyjen vaatimusten mukaan. Lisäksi lapset ovat erittäin sitoutuneita itse keksimänsä toiminnan suorittamiseen. (Laasonen 2005, 153.)

Toiset lapset ovat kiinnostuneempia kuin toiset erilaisista ilmiöistä ja ympäristön havainnoinnista. Toiset lapset saattavat tarvita aikuisen apua kiinnostuksen he-

rättelyssä ja suuntaamisessa. Parasta, mitä aikuinen voi tarjota lapselle, on yhteistoiminta, jossa aikuinen toimii yhdessä lapsen kanssa lapsen ehdoilla ja lapsen lähtökohdista käsin. (Brotherus ym. 2002, 75.) Fisherin ja Madsenin (1984) mukaan lapsi sitoutuu helpoiten sellaiseen toimintaan, missä tehdään, tutkitaan, etsitään ja eläydytään yhdessä aikuisen kanssa. Kun lapselle tarjotaan konkreettisia kokemuksia tarinoiden, mielikuvituksen ja fantasiamaailman kautta, kasvaa lapsen halu sitoutua toimintaan. (Brotherus ym. 2002, 75.)

Ohjaavaksi kasvatukseksi kutsutaan toimintaa, jossa lapsella ja aikuisella on vuorovaikutussuhde, jossa he ovat tasavertaisia ja käyvät keskinäistä dialogia. Ohjaava kasvatusta perustuu aikuisen luontaiselle auktoriteetille. Tämä tarkoittaa sitä, että aikuisella on aikuisen rooli, jossa hän on vastuussa lapsesta ja lapsen turvallisuudesta. Ohjaava kasvatusta on lapsilähtöistä toimintaa, jossa aikuinen asettaa rajoja ja ohjaa lasta suoriutumaan annetuista tehtävistä. Ohjaava kasvattaja näkee lapsen yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden. Ohjaavan kasvattajan toiminnassa korostuvat lapsen tarpeet, lapsen kuuleminen ja se, miten lapsi hahmottaa maailmaa. Kasvattaja voi näyttää toiminnallaan välittävänsä ja olevansa kiinnostunut lapsesta. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2004, 280.)

## **2.2 Lapsen mielipiteen selvittäminen**

Ainoastaan lapsi voi kertoa omasta todellisuudestaan, niin kuin se hänelle näytetään. Vaikka lapsen kognitiiviset ja kielelliset taidot ovat vielä kehittymässä, sen ei tulisi merkitä sitä, että hän ei voi olla osallisena tai pystyisi kertomaan omista kokemuksistaan. Jotta voidaan kehittää lapsen kiinnittymistä ympäristöönsä, tarvitaan tietoa siitä, miten lapsi tulisi kohdata ja miten lapsi ymmärtää asioita. (Forsberg, Ritala-Koskinen, Törrönen 2006, 178-179)

Kun osataan kohdata lapsi ja tarkastella lasten tuottamaa tietoa, vahvistetaan samalla lapsen asemaa ja oikeuksia. Lapsen osallisuuden vahvistaminen on

eettinen ja ammatillinen haaste. Lapsi tulisi ajatella toimijana eikä vain arvioinnin ja työskentelyn kohteena. Lapsen ei tulisi tuntea oloaan sivulliseksi, vaan keskeiseksi toimijaksi. Lasten arviointiin perustuva työtapa voi johtaa siihen, että lapsi ei kykene muodostamaan omaa todellisuuttaan elämästä. Lapselta ei kerätä tietoa työntekijöiden takia, vaan sen vuoksi, että voidaan paremmin tukea kehittyvää lasta. (Forsberg ym. 2006, 192.)

Lapsen saaminen tuottamaan tietoa itsestään on monimutkainen prosessi. Lapset eivät kerro ajatuksistaan kovinkaan suoraan ja helposti. Vastatessaan aikuisen tekemiin kysymyksiin lapsi voi olla arvotuksellinen, monimerkityksellinen, välttelevä tai hyvinkin innostunut. Lapsi voi antaa myös hyvin suppeita vastauksia. (Helavirta 2006, 195-196.)

### **2.3 Lapsen yksilöllinen kohtaaminen**

Lapsen ohjaamisessa olisi kohdattava jokainen lapsi yksilönä ja tunnettava lapsen tarpeet ja erityiset taipumukset. Kun kasvattaja havainnoi, analysoi ja reflektoi ja keskustelee päivän aikana tehdyistä havainnoista, saa hän näin kokemuksellista tietoa ryhmästä ja sen jokaisesta jäsenestä. Kasvattaja ei voi kohdella lapsia ryhmänä, vaan jokainen lapsi tulisi huomioida yksilönä. (Piironen & Strömberg 2008, 106- 107) Aikuisen olisi hyvä ymmärtää lasta ainutlaatuisena yksilönä. Kasvatuksen tavoitteet pohjautuvat lapsen tarpeisiin, kuulemiseen ja lapsen maailmankatsomuksen tuntemiseen. Aikuisen tulisi olla kiinnostunut lapsen tekemisistä. Kasvattajan tehtävänä on ottaa lapsen mielipiteet huomioon ja olla jatkuvassa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. (Laine ym. 2006, 302-303)

Liikunnassa ohjaajan on oltava tasavertainen ja kunnioittava kaikkia kohtaan. Jokainen lapsi tulee nähdä omana itsenään, yksilönä. Toiminnallaan kasvattaja viestittää, että jokainen lapsi on arvokas. On tärkeää antaa myös jokaiselle lapselle aikaa ja kohdata hänet liikunnan aikana, sillä vuorovaikutus on tärkeä osa ohjaustilannetta. Lapsi ajattelee hyvin minäkeskeisesti, joten vuorovaikutuksen

merkitys korostuu. Jos siis ohjaaja on hyvän- tai pahantuulinen, lapsi ajattelee sen johtuvan hänestä. Ohjaamisen vuorovaikutustapahtumassa lapsi rakentaa kuvaa itsestään liikkujana, miksi on tärkeää, että ohjaaja kuuntelee lasta. Kun lapsi tuntee, että häntä kuunnellaan, lujittuu luottamus aikuiseen. Näin lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja vuorovaikutus on avoimempaa. Ammattitaitoinen ohjaaja ymmärtää lapsen sanoman ja osaa olla aktiivinen kuuntelija. Ohjaajalla on kykyä ottaa toiminnassaan huomioon jokaisen lapsen yksilöllinen kehitystaso ja ymmärtää, että jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan. (Autio & Kaski 2005, 73-89.)

### 3. ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN LIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan ohjattuja, säännöllisiä ja ennakkoon suunniteltuja liikunta-aikoja, joissa annetaan sijaa myös lasten ideoille ja kiinnostuksen kohteille. Liikuntakasvatus ei tähtää pelkästään motorisen kehityksen tukemiseen, vaan se käsittää lapsen emotionaalisen, sosiaalisen, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena. Liikuntakasvatuksella pyritään tukemaan lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti. (Zimmer 2002, 117.) Päivähoidon kasvatustavoitekomitea on asettanut fyysiselle kasvulle seuraavat tavoitteet: lapsen omaan terveyteen kuuluvien perusasioiden tietämisen, omatoimisuuteen rohkaisemisen, jatkuvan liikunnan turvaamisen sekä liikunnan tuomasta hyvänolon tunteesta nauttimisen. Tavoitteista voidaan huomata, että lasta opetetaan liikunnan avulla ja lasta opetetaan liikkumaan. (Numminen 1997, 10-11.)

Alle kouluikäisten liikuntakasvatus perustuu perusliikkeiden harjoittamiselle kuten kävely, juokseminen, hyppääminen, kiipeily, työntäminen, kieriminen, vetäminen, heittäminen ja niin edelleen. Nämä taidot alkavat kehittyä ensimmäisistä elinvuosista alkaen, ja ne kehittyvät sitä paremmin, mitä enemmän lapsella on tilaisuuksia vahvistaa ja harjoittaa näitä perusliikkeitä. Näiden perusliikkeiden hallitseminen on perusta, jonka päälle opitaan yleismotorisia ja urheilumotorisia taitoja. (Zimmer 2002, 125.) Tavallisesti 4- 6-vuotias lapsi hallitsee jo perusliikkeiden suorittamisen. Lapselta sujuu juokseminen, heiluminen, riippuminen, keinuminen, hyppääminen, kieriminen ja kuperkeikka. Pallon kiinniottaminen, heittäminen, potkaiseminen ja pallon lyöminen onnistuvat 6-4-vuotiaalta lapselta. Esikouluikäinen on kehitysvaiheessa, jossa hän tarvitsee paljon liikuntaa ja opettelee mielellään uusien liikkeiden hallintaa ja oppii herkästi uusia taitoja. (Soronen & Seeslahti 1999,10.) Tässä iässä lapsi pitää lapsiryhmässä toimimisesta, ja leikkii mielellään sääntöleikkejä, kuvittelu- ja roolileikkejä sekä erilaisia didaktisia leikkejä. Kuuden vuoden iässä lapsi saattaa epäillä omia taitojaan ja pelätä epäonnistumista. Häviäminen ja pettymysten kokeminen on vielä hankalaa. Esikouluikäinen lapsi on myös kiinnostunut piirtämisestä, kirjaimista, numeroista ja erilaisista keskittymistä vaativista tehtävistä. Lapsi kasvaa nopeassa tahdissa, mikä saattaa aiheuttaa lapselle kömpelyyttä liikkeessä ja yleistä levot-

tomuutta. Ennen koulun alkua lapsi opettelee tärkeitä koulussa vaadittavia taitoja kuten, omatoimisuutta, omista tavaroista huolehtimista, kuuntelemista ja omien tarpeiden kertomista. (Järvinen ym. 2009,64)

Perusliikkeitä voidaan jaotella useilla eri tavoilla, mutta Renete Zimmer käyttää seuraavanlaista jaottelua. 1. Liikkumiseen ja siirtymiseen paikasta toiseen tai asennon muuttamiseen liittyvät toiminnot: kävely, juokseminen, hyppääminen, astuminen, ryömiminen, konttaaminen, vatsallaan liikkuminen, liukuminen ja kieriminen. 2. Liikkeet, joissa liikutellaan esineitä tai laitteita: vetäminen, työntäminen, kantaminen, heittäminen, iskeminen, nostaminen, painaminen ja pyörittäminen. 3. Liikkeet, joissa lapsi itse liikkuu joissakin välineissä: roikkuminen, tukeutuminen, heilunta, pyöriminen, keinuminen, hyppääminen ja tasapainoilu. 4. Liikkeet, joissa lapsi liikkuu välineiden avulla: pyöräily, potkulautailu, luistelu, rullaluistelu ja hiihto. (Zimmer 2002, 126.)

Lapsen liikkumistaidon yksi osa-alue ovat koordinaatiokyvyt, joilla tarkoitetaan taitoa ohjata ja mukauttaa liikettä. Koordinaatiokyvyt ovat tasapainokyky, reaktiokyky ja suunnistuskyky. Näiden kykyjen harjaannuttaminen ja kehittäminen ovat liikuntakasvatuksen tärkeimpiä tehtäviä. Koordinaatiokykyä voidaan harjoittaa leikin lomassa telineissä, kavereiden kanssa ja erilaisissa leikkitalanteissa. Parhaiten motorisia kykyjä parannetaan monipuolisella liikuntatarjonnalla. Koordinaatiokykyä voidaan harjoitella samalla, kun lapsi harjoittelee perusliikkeitä. (Zimmer 2002,125.)

Liikuntakasvatuksen tarkoitus on antaa lapselle valmiudet liikunnan kautta oppia tuntemaan ja käsittelemään omaa itseään, kanssaihmistä ja ympäristön tilaa ja materiaa. Roth nimesi kolme kykyä – minä-kompetenssi, sosiaalinen kompetenssi, asiakompetenssi – joiden kehittämistä hän piti tärkeänä lapsen kehityksen kannalta. Näin lapsi kasvaa vastuullisuuteen. Näiden kompetenssien kautta syntyvät tavoitteet, joihin tulisi lasten liikuntakasvatuksessa pyrkiä. Näitä tavoitteita on pyrkimys tarjota lapsille tilaisuuksia leikkiä ja liikkua heille ominaisella tavalla. (Zimmer 2002, 121-122.)



Hyvin ohjatun ja suunnitellun liikunnan kautta lapsi tutustuu omaan vartalonsa ja sen mahdollisuuksiin. Lapsi oppii, kuinka hänen vartalonsa toimii ja alkaa käyttämään sitä hyväkseen motoriikkaa vaativissa tilanteissa. Sen avulla hän selviää jokapäiväisistä toiminnoista. (Numminen 1997, 11.) Kasvattajan tulisi pyrkiä toiminnallaan lisäämään lasten liikunnan iloa, uteliaisuutta ja toimintahalukkuutta. Kasvattajan tulisi myös osata luoda tilanteita, joissa lapsi voi tutustua maailmaan kokonaisvaltaisesti käyttämällä omaa kehoaan ja aistejaan. Kasvattajan päämääränä onkin saada lapsi luottamaan omiin motorisiin taitoihinsa ja saada lapsi realistisesti arvioimaan omaa osaamistaan. (Zimmer 2002, 121-122.) Lapselle liikkuminen on luontaisin tapa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Kun lapsi tulee tietoiseksi omasta kehostaan ja sen hallinnasta, rakentuu pohja terveelle itsetunnolle. Kasvattajan vastuulle jää rakentaa liikuntaan kannustava ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opastaa lasta turvalliseen liikkumiseen lähiympäristössä. (Stakes 2005.)

Liikuntakasvatuksen lähtökohdat ovat lapsilähtöisyys, avoimuus, vapaaehtoisuus, elämyksellisyys, päätäntämahdollisuus ja omatoimisuus. Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että liikuntakasvatus rakentuu lasten kiinnostuksen kohteiden, tarpeiden sekä lasten taitojen mukaisesti. Lapsilähtöisyys tarkoittaa myös sitä, että liikunta vastaa lasten suunnattomaan liikkumistarpeeseen ja lapset voivat liikunnan avulla purkaa paineita. (Zimmer 2002, 122)

Avoimuudella tarkoitetaan sitä, että liikuntatuokion suunniteltua rakennetta voidaan tarvittaessa muokata ja suunnitelma on juostava. Lasten spontaanien ideoiden toteutukselle on varattu riittävästi aikaa, ja lapsia otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun. Vapaaehtoisuus merkitsee sitä, että lapsella on mahdollisuus itse päättää, haluaako hän osallistua ohjattuun toimintaan. Lapsi voi aluksi haluta ensin seurata toimintaa ennen kuin uskaltaa itse osallistua siihen. Lasta ei kannattaisi ylipuhua osallistumaan toimintaa, vaan rohkaista tulemaan mukaan. (Zimmer 2002, 123.)

Elämyksellisyys liikunnassa tarkoittaa sitä, että liikunnan kautta lapsi saa elämyksiä ja liikunta rakentuu lapsen elämysmaailman mukaisesti. Lapset voivat antaa välineille esimerkiksi muita merkityksiä: puolapuut voivat toimia lapselle eläintarhan kiipeilypuuna, jossa villieläimet asustavat perheineen. Lapsen mielikuvitukselle ja omalle ajattelulle on hyvä jättää tilaa. Lapsen voi antaa yhdistellä erilaisia välineitä ja materiaaleja oman mielenkiinnon mukaan. Päättäv vapaus tarkoittaa sitä, että lapselle annetaan vaihtoehtoja, joista hän voi valita. Lapselle annetaan leikeissä valita, mitä toimintoja tai rooleja hän haluaa toteuttaa. Oma-toimisuus liikuntakasvatuksessa tarkoittaa, että aikuinen ei ratkaise lasten ongelmia, vaan lapsi ottaa vastuun ja tekee itse ikätasolleen sopivia päätöksiä. Oman tahdon mukaan toimiminen on lapselle tärkeä taito minän kehityksen kannalta. Näin lapsi oppii liikunnan kautta aloitteelliseksi ja vastuulliseksi. (Zimmer 2002, 123.)

### **3.1 Esiopetuksen liikunnan sisältöalueet ja tavoitteet**

Lapsi tarvitsee päivittäin liikuntaa, joka tukee hänen hyvinvointiaan ja tervettä kasvuaan. Kun lapsi oppii tuntemaan ja hallitsemaan omaa kehoaan, saa hän hyvän pohjan terveelle itsetunnolle. Jotta liikunta olisi lapsen kehitystä tukevaa, olisi sen hyvä olla säännöllistä ja ohjattua. (Piironen & Strömberg 2008, 101-102.) Lapsella on luonnostaan suuri liikkumisen tarve, johon päiväkotihenkilökunnan tulisi osata vastata ja tarjota tilaisuuksia lapsen omaehtoiseen liikuntaan päiväkotipäivän aikana. Lasten liikunnan olisi hyvä olla säännöllistä, usein toistuvaa ja kestää useita tunteja päivittäin. Lapsi ei jaksaa samanlaista liikuntaa kovin kauan, joten liikunnalta vaaditaan vaihtelevuutta. Lapselle suositellaan liikuntaa 15- 20 tuntia viikossa. (Karvonen 2000, 24-25.)

Samalla kun lapsi liikkuu, kehittää hän sosiaalisia ja psyykkisiä taitojaan. Liikuntaryhmässä lapsi oppii sosiaalisia taitoja, jolloin ohjaajan tavoitteena on hyväksyttävän käytöksen lisääminen ja ei-toivottavan käytöksen vähentäminen. Kun lapsi harjoittelee toimimista ryhmässä, tarvitsee hän aikuiselta selkeän palautteen onnistumisestaan vuorovaikutustaidoissa. Kun lasta vahvistetaan posi-

tiivisella ja rakentavalla tavalla, voi aikuinen ohjata lapsen sosiaalisten taitojen kehitystä toivottuun suuntaan. (Rinta, Lind & Tamminen 2008, 10- 11.)

Esikouluikässä (5-6 v.) lasten yksilölliset erot alkavat näkyä. Tiedollisessa kehityksessä näkyy, että lapsi jaksaa keskittyä paremmin, jos hän kokee opetettavan asian mielenkiintoiseksi. Tällöin muut ympäristön ärsykkeet eivät häiritse lapsen keskittymistä. Lapsi tutkii ja pohtii asioita mielellään. Häntä olisi hyvä tukea ja innostaa kokeilemaan uusia asioita. Viiden ja kuuden vanhat lapset ovat motorisesti valmiita vaikeisiin lajeihin kuten pyöräilyyn ja luisteluun. Lapsi osaa säädellä nopeuttaan ja muuttaa liikkeensä suuntaa. Hän osaa myös tehdä monia toimintoja samanaikaisesti. Esikouluikäisten liikunnassa opetellaankin asioita leikin ja mielikuvien avulla. Esikouluikäinen lapsi on omatoiminen ja kaverisuhteet ovat tärkeitä. (Autio & Kaski 2005, 26- 28)

Alle kouluikäiselle lapselle tärkeitä ovat jokapäiväiset leikit ja aktiivinen touhuaminen. Kun lapsi liikkuu ja leikkii erilaisissa ympäristöissä, hän samalla harjoittaa motorisia perustaitoja, joista kehittyy hiljalleen tarkoituksenmukaisia taitoja. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa opettajalla ja ohjaajalla on vastuu mielekkäiden, asteittain vaikeutuvien haasteiden tarjoamisesta ja oppimisympäristöjen luomisesta. (Sääkslahti 2007, 30-40.)

Kun lapselle opetetaan liikuntataitoja, näiden taitojen lisäksi ohjatun liikunnan yhtenä tavoitteena on sosiaalisten taitojen kehittäminen. Ohjattu liikunta kasvat-  
taa lapsia toimimaan yhteisten pelisääntöjen mukaan ja kannustaa häntä samalla toisen auttamiseen ja erilaisuuden hyväksymiseen. Liikunnan kautta lapsi oppii käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan. Onnistuneen liikuntatuokion perusajatus on, että lapset liikkuvat koko tunnin ajan, jonottamatta. Onnistuneella liikuntatuokiolla liikunta on monipuolista ja jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Jos liikuntatuokiolla lapselle annetaan mahdollisuus kokea onnistumisia, parantaa se lapsen sosiaalista vuorovaikutusta ja lisää lapsen uskoa omiin kykyihinsä. (Pulli 2001,52.)

Lapsille tulisi liikuntatuokiolla tarjota sellaista liikuntaa, jossa tulee hiki ja jossa he hengästyvät. Tämä kehittää hengityselimistön kestävyyttä ja kehittää lasten

fyysistä kuntoa. Hyvin suunnitellun ja toteutetun liikuntatuokion jälkeen kokevat lapset rasituksen myönteisenä ja hikoilemisen luonnollisena. Kun liikuntatuokio on onnistunut, lapset haluavat tulla sinne uudestaan. (Pulli 2001, 29.)

Lapsilähtöinen liikunta tarkoittaa sitä, että lapset voivat vaikuttaa omaan toimintaansa, ja toisaalta sitä, että lapsi myös itse tietää, minkälaista liikuntaa hän kaippaa. Jokaisella tunnilla olisi hyvä olla varattuna aika, jolloin toteutetaan lasten omia toiveita. (Pulli 2001, 55.) Liikuntatuokioilla ohjaajan tehtävä on havainnoida lasten oppimista, jotta hän tarvittaessa pystyy tarjoamaan lapselle yksilöllistä ohjausta opetella uusia asioita itselleen ominaisella tavalla. Ohjaaja suunnittelee liikunnan niin, että lapsilla on mahdollisuus päiväkotipäivän aikana liikua omaehtoisesti ja ohjatusti. (Pulli, 2001, 53)

### **3.2 Motoriset tavoitteet ja sisällöt**

Karkeamotoriikalla tarkoitetaan vartalon suurten lihasten ja liikkeiden hallintaa. Esimerkiksi lapsi osaa vaihtaa ja ylläpitää asentoa kuten istua ja seistä. Lapsi osaa myös ryömiä, kävellä ja hypätä. Varhaislapsuudessa tahdonalaisten liikkeiden lisääntyvä hallinta lisää lapsen mielenkiintoa kokeilla liikkumista ja taitojaan samalla, kun lapsi suuntaa aktiivisuutensa ympäristön tutkimiseen. Karkeamotoristen liikkeiden kehittymistä voidaan edistää leikin avulla. Kannustaminen, harjoittelumahdollisuudet ja ohjaus edistävät lapsen jatkuvaa oppimista liikkumisessa. (Bricker & Waddell 2004, 17.)

Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavat hermo lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehittyminen. Ympäristöstä saadulla informaatiolla ja sen laadulla on myös merkitystä lapsen motoriikan kehitymisessä. Vartalon osien liikkeet kehittyvät päästä jalkoihin ja vartalon keskustasta vartalon ääriosiin. Lapsella kehittyvät ensimmäiseksi pään, niskan ja hartianseudun liikkeet ja vasta tämän hitaasti etenevän kehitysvaiheen jälkeen varpaiden liikkeet. (Numminen 1997, 22.) Kun lapsi käyttää kehoaan aktiivisesti, automatisoituvat sen myötä motoriset taidot. Aluksi lapsi oppii harjoiteltavasta taidosta sen alkeismallin, jolloin tä-

män kaikki huomio kiinnittyy kehon liikuttamiseen. Liikkeen harjoittamisen myötä taito alkaa vähitellen kehittyä ja lapsi oppii liikkeen perusmallin. Perusmallin saavutettuaan lapsen ei enää tarvitse kiinnittää huomiota oman kehonsa liikkumiseen, vaan hän voi suunnata mielenkiintoaan ympäristön havainnointiin ja sopeuttaa liikkeittään maaston mukaiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Karkeamotoristen liikkeiden suorittamiseen lapsi tarvitsee tietoisuutta omasta kehostaan, kehon eri osien tuntemusta ja kykyä tuottaa erilaisia liikkeitä. Näihin taitoihin sisältyy tietoisuus tilasta ja vartalon suhteesta tilaan, suuntien ymmärtäminen (ylhällä - alhaalla, sisällä - ulkona, edessä - takana, pohjalla - päällä), rytmitaju sekä aistien ja liikkeiden koordinaatio liikkeessä ja liikesarjoissa. (Bricker & Waddell, 2004, 17.)

Liikunnassa harjoitellaan havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan havaitsemista ja motoriikkaa. Lapsi havaitsee asioita aistien välityksellä, ja motoriikka on liikkumista. Havaintomotoristen taitojen kehittyminen liittyy läheisesti aistien tietoiseen harjaannuttamiseen ja toisaalta aistien tuoman tiedon hyväksikäyttämiseen liikkumisessa. Havaintomotoriikka on lapsen käsitys itsestään, omasta kehostaan ja sen eri puolista. Havaintomotoriikka liittyy myös lapsen kykyyn havainnoida suuntia, tilaa ja aikaa. (Pulli 2001, 27- 28.)

Motorinen kehitys on lihaksilla aikaansaatuja tietoista toimintaa, johon kuuluvat havaitseminen, suunnittelu ja motivaatio. Nämä ovat tärkeitä taitoja myös lapsen persoonallisuuden, kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen kannalta. Motorinen kehitys on huomattavissa kehon ja sen eri osien toimintojen muutoksissa. Motorinen kehitys on dynaamista, mikä tarkoittaa sitä, että kun lapsi kehittyy yhdessä asiassa, vaikuttaa se tavallisesti myös johonkin toiseen taitoon. (Numminen 2005, 94-105.)

Jotta lapsi voi oppia uusia asioita, vaatii se aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehittymistä. Nämä tiedolliset toiminnot kehittyvät lapsen oman aktiivi-

sen ja vastavuoroisen toiminnan seurauksena. Havaintomotorisiksi taidoiksi kutsutaan taitoja, joilla lapsi hahmottaa omaa vartaloaan ja kehon eri osia suhteessa ympäröivään tilaan (lähellä, kaukana), aikaan (hitaasti, nopeasti) ja voimaan (kevyesti, voimakkaasti). Lapsi tarvitsee havaintomotorisia ja motorisia taitoja tiedollisen kehitykseen rakennusvälineiksi. Ne ovat taitoja, joiden avulla lapsi etsii merkityksiä ja vastauksia erilaisiin kysymyksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Havaintomotoriset taidot kehittyvät lapsella vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, kun lapsi hahmottaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Havaintomotorisesta kehityksestä voidaan puhua silloin, kun voidaan havaita muutoksia lapsen liikunnallisessa kehityksessä, jonka perustana ovat muutokset aistihavaintojen valikoimis-, vastaanotto- ja tuottamistaidoissa. Havaintomotorista liikuntaa on liikunta, joka edellyttää aistihavaintojen tietoista hyväksikäyttöä. (Numminen 2005, 60- 85.) Lapsi voi liikunnan kautta oppia avaruudellista hahmottamista toimiessaan erilaisten liikuntavälineiden kanssa. Suunnan ja ajan hahmottamista lapsi oppii erilaisten liikunta- ja laululeikkien kautta. Lasten olisi hyvä saada tuntemuksia siitä, miltä tuntuu liikkua eri tasoissa, eri suuntiin sekä saada kokea aikaa, tilaa ja voimaa liikkeissään. Lapselle voi luoda monipuolisen havaintomotorisen kokemuksen, kun hänen antaa liikkua välillä kevyesti, nopeasti tai kaartelevasti. Lapselle voidaan myös ohjata toimintaa, jossa lapsi kokee samanaikaisesti hitaan, painavan ja voimakkaan liikkeen. (Karvonen 2000, 22.)

Lapsen aistihavainnot kehittyvät erilaisissa käytännön toimissa ja perusliikkumisessa. Lapsi luo liikkeestä mielikuvan aistihavaintoja apuna käyttäen. Mielikuvaa apuna käyttäen lapsi pystyy ohjaamaan tietoisesti suoritustaan ja hyödyntämään ennen suoritusta virinneiden aistien kautta saatavaa palautetta suorituksen aikana ja heti sen päätyttyä. Vähitellen lapsi näkee, tuntee, kuulee sekä pystyy elämään oman liikkeensä. Lapsi kykenee myös arvioimaan, miltä liike tuntui ja pysyikö tasapaino koko liikkeen ajan. Lapsi tarvitsee aistejaan uusia

liikkeitä opetellessaan. Lapsi saa palautetta onnistumisestaan näkö-, kuulo-, tunto-, tasapaino- ja lihasjänneainin välityksellä. Suorituksen aikana aistit antavat lapselle palautetta toiminnan ohjaamiseksi. Aistitoiminnot ovat yhteydessä liikkeiden ohjaukseen ja tasapainon hallinnan kehitykseen. (Numminen 2005, 60- 85.)

### **3.3 Kognitiiviset tavoitteet ja sisällöt**

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedollisten taitojen, kuten havaitsemisen, ajattelun, muistin ja kielen, omaksumista uusien asioiden muodostamiseksi tai vanhojen korvaamiseksi. Kognitiivisia taitoja voidaan kehittää olosuhteita säätelemällä siten, että ne ovat asianmukaiset oppimiselle. Lapsi oppii toimimaan tietyllä tavalla fyysisessä ympäristössä ja soveltamaan oppimaansa. Kun lapsi oppii leikkien ja pelien sääntöjä ja uusia taitoja, hän sisäistää, mitkä tekijät vaikuttavat oman toimimisen onnistumiseen. Tämä rohkaisee lasta kokeilemaan uusia taitoja ja menemään uusiin tilanteisiin. (Numminen 2005, 156- 171.)

Lapsi havaitsee ympäristöään aistien avulla. Havaitsemisen onnistumiselle on tärkeää, että ympäristö on rauhallinen ja lapsen mielenkiinto on kohdistunut tiettyyn asiaan. Ympäristön tarjoamat haasteet herättävät lapsen mielenkiinnon, mutta myös aikuisen rooli on tärkeä. Aikuisen tulee huomata lapsen mielenkiinnon kohteet ja ohjata toimintaa niiden perusteella. Lapsi voi kiinnittää huomionsa moneen asiaan kerrallaan. Aikuisen tulee keskittää huomio yhteen asiaan kerrallaan, jotta havainnot ovat terävämpiä. (Numminen 2005, 156 -171.)

Lapsi voi liikkeessaan kokeilla ja tuntea erilaisia konkreettisia käsitteitä tai tunteita. Keholla voidaan kokea, millaista on olla painava tai iloinen. Teoreettiset käsitteet auttavat lapsia oppimaan liikunnan lainalaisuuksia sekä erilaisia käsitteitä ja niiden merkityksiä. Käsitteiden käyttö liikkeen yhteydessä auttaa myös ajattelun kehitystä. (Numminen 2005, 156-171.)

### 3.4 Sosioemotionaaliset tavoitteet ja sisällöt

Sosioemotionaalinen kehitys pitää sisällään tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Näitä taitoja ovat tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden ilmaiseminen sekä tunteiden hallinta. Tähän liittyy myös toisten kuunteleminen ja auttaminen. Lapselle tunteiden muodostumiselle ensimmäiset ikävuodet ovat tärkeimpiä. Lapsi käsittelee omista leikeissään kehittyneitä tunteita ja mielikuvia esimerkiksi liikkumisen kautta. Mielikuvitusleikeissä lapsi voi tuntea erilaisia tunteita ja ilmaista niitä kehollaan. Hän voi myös kokeilla, miten erilaisia tunteita ilmaistaan keholla ja samalla oppii käsittelemään erilaisia tunteita. Leikin muodossa eri tunteiden ilmaiseminen ja niiden tunnistaminen rohkaisevat lasta näyttämään tunteensa. (Numminen 2005, 172-185.)

Oman kehon hahmottamisen myötä lapselle syntyy käsitys omasta kehonkuvastaan. Kehonkuva on oleellinen tekijä myönteisen minäkuvan syntymiselle. Myönteinen minäkuva antaa edellytykset terveen itsetunnon rakentumiselle. Kun lapsella on myönteinen käsitys itsestään ja terve itsetunto, oppii hän huomioimaan toiminnassaan muita kanssaihmissiä säätelemällä omaa toimintaansa ja tunteiden ilmaisua. Ollessaan vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisten lasten ja aikuisten kanssa lapsi oppii sosiaalista kanssakäymistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005.)

Liikunnan kautta lapsen itsetunto ja itseluottamus vahvistuvat. Ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa lapsen itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymiseen. Itsetunnolla tarkoitetaan kokonaisuutta joka muodostuu lapsen omista tuntemuksista, siitä miten hän pärjää fyysisen, henkisen ja sosiaalisen elämän osaluilla. Itseluottamus on lapsen oma arvio siitä, miten hän kokee oman osaamisensa ja kykynsä. (Autio & Kaski 2005, 90)

Lapsen temperamentti yhdessä fysiologisen rakenteen kanssa vaikuttaa tunteiden voimakkuuteen. Aikuisen on oltava lapsen apuna, jotta hän oppii käsittelemään voimakkaita tunteita hyväksyttävällä tavalla. Liikkuessaan lapsi kokee



monia tunteita ja on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hän oppii ottamaan muut huomioon ja kuuntelemaan muita. (Numminen 2005, 172-185.)

Leikkiessään muiden lasten kanssa lapsi oppii tunteiden käsittelyä ja oikean tavan näyttää tunteensa. Pelissä lapsi oppii yhteishenkeä ja kuuntelemaan muita. Lapsi oppii myös olemaan vuorovaikutuksessa hyvinkin erilaisten lasten kanssa. (Numminen 2005, 172-185.) Päivähoidossa lapsi kohtaa uuden ja erilaisen toimintaympäristön. Uusi tilanne voi auttaa kehittämään tunteiden säätelyä. Jos lapsi kokee, että hänet hyväksytään uudessa ympäristössä, hän uskaltaa avoimemmin näyttää tunteensa. Lapsi etsii aikuiselta mallia, mikä on hyväksyttävä tapa näyttää tunteensa. (Numminen 1997, 90.)

### **3.5 Leikin merkitys liikunnassa**

Leikki on tehokas väline oppimisen edistämiseen. Leikkiin sisältyy iloa, riemua ja jännitystä, ja tällaiseen toimintaan yleensä kaikki lapset haluavat osallistua. Leikki kehittää lasten taitoja perusliikkeissä, koska leikit yleensä sisältävät juoksemista, kävelemistä, hyppäämistä ja niin edelleen. (Karvonen ym. 2003, 137–138.)

Leikki muodostaa ainutlaatuisen rikkaan ympäristön, jossa lapsilla on mahdollisuus solmia ystävyysuhteita, muodostaa vastavuoroisia tunnesiteitä sekä toimia ja keskustella yhdessä. Yhteisissä leikeissä jokainen lapsi voi oppia sosiaalisia taitoja ja samanaikaisesti koko lapsiryhmä oppii toimimaan ryhmänä. Leikin kautta harjoitellaan yhteistoiminnassa tarvittavia sosiaalisia taitoja ja opitaan toimimaan yhdessä. Leikki vahvistaa lasten keskinäisiä suhteita. (Ikonen 2006, 164.)

Liikunnan opetuksessa käytettävien leikkien on hyvä olla spontaaneja sekä monipuolisesti lapsen kehitystä tukevia. Liikuntaleikeissä lapsi kehittää perusliikuntataitojaan sekä fyysisiä ominaisuuksiaan, kuten voimaa, kestävyyttä, nope-

utta ja liikkuvuutta. Leikin kautta lapsi saa valmiuksia ryhmässä toimimiseen, kun lapset neuvottelevat yhteisistä pelisäännöistä. (Taipale-Oiva 2006,10).

Leikki voidaan ajatella toiminnaksi, jossa lapsi itse on aktiivisesti mukana sopimassa leikistä, säännöistä, joukkueista ja pisteiden laskusta. Lapsilla on taipumus onnistua suunnittelemaan itse leikkinsä, jos aikuinen antaa siihen tilaisuuden ja tukee toiminnan kehittymistä kysymyksillään. Liikunnallisten leikkien on hyvä olla sellaisia, joissa lapset voivat käyttää mielikuviaan. Lapsella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa leikin sisältöön, toiminnan etenemiseen ja sääntöihin, sillä opittujen taitojen kehittyminen tekee niiden käyttämisen ja toistamisen mahdolliseksi leikeissä. Tällaisilla leikeillä on sisäistä todellisuutta, koska ne ovat peräisin lapsen omasta kokemusmaailmasta. (Numminen 1997,92.)

### **3.6 Liikuntatuokion suunnittelun periaatteet**

Kun suunnitellaan toimintaa lapsiryhmälle, tulisi aloittaa kasvatustavoitteiden määrittelyllä ja miettimällä, minkä kokoisella ryhmällä mikäkin toiminta toteutetaan. Jokaiselle toiminnalle voidaan asettaa keskeinen tavoite, mutta lapsen tarpeet ja kehitysvaihe määrittävät pääosin toiminnan sisältöjä. (Piironen & Strömberg 2008, 107-108.)

Ohjaamisessa voidaan erottaa yhdeksän perustaitoa, joita kasvattaja tarvitsee suoriutuakseen ohjaustilanteissa. Ryhmällä tulisi aina olla johtaja, joka on aikuinen. Aikuinen voi saavuttaa auktoriteettiaseman luottamuksen kautta. Sanotaan, että aikuisen toiminnassa tulisi näkyä aikuisen rakkaus lapsia kohtaan, jolloin lapset mielellään kuuntelevat ja noudattavat ohjeita. Toinen tarvittava taito on pelisäännöt, joista aikuinen pystyy pitämään kiinni. Kasvattajalla tulisi myös olla keinoja saada kiinnitettyä lasten huomio ja saada lapset motivoituneiksi opeteltavaan asiaan. Kolmantena on sanattoman viestinnän selkeys, mikä tarkoittaa, että kasvattaja osaa puhuessaan käyttää hyödykseen ilmeitä ja eleitä. Viidentenä taitona on ohjeiden selkeys, mikä tarkoittaa sitä, että aikuinen käyttää lapselle ymmärrettävää kieltä. Kuudes ohjaamista raamittava taito on asioiden perustelu lapselle. Aikuisen olisi tärkeää osata perustella lapselle, mitä teh-

dään sekä miten ja miksi jotakin tehdään. Kaikissa tilanteissa perusteluja ei kuitenkaan tarvita. (Piironen & Strömberg 2008, 107-108.)

Liikuntatuokioilla pyritään siihen, että lapsi saa kokonaiskehitystä tukevia liikuntakokemuksia, onnistumisen iloa, kannustusta ja oppii vastuun ottamista. Tuokioilla on tärkeää olla positiivinen me-henki. Monipuolisuutta liikuntatuokioille voi lisätä ottamalla huomioon lasten herkkyyksikaudet ja yksilölliset erot. Monipuolisuutta ja ilmeikkyyttä luovat myös erilaiset temppuradat, mukava musiikki, erilaisten tasojen, tilojen ja suuntien käyttäminen. (Soronen & Seeslahti 1999, 11-12.) Erilaisilla loruilla ja lauluilla voidaan tukea liikkeiden rytmiä, jolloin lapsi voi kehittää myös kielellisiä taitojaan. (Karvonen 2000, 14).

Aikuisen tehtävä on myös pitää kiinni siitä, että hän huomioi jokaista lasta ja osaa tulkita lasten sanattomia viestejä. Yksi periaate on, että aikuinen osaa nähdä lasten väliset sosiaaliset suhteet ja persoonallisuuden piirteet ja hyödyntää tietojaan ohjaustilanteessa. Viimeinen tärkeä taito, jota hyvältä kasvattajalta vaaditaan, on tilannetaju. (Piironen & Strömberg 2008, 107-108.)

Lasten liikuntatuokiot muodostuvat alkuvalmisteluista ja lämmittelystä, toimintaosasta ja lopetuksesta. Alkuvalmisteluihin kuuluu lapsen siirtyminen liikuntatilaan ja liikuntatuokion aloitus, jossa on tärkeää huomioida jokainen paikallaolija. Lapsille on tärkeää, että tuokiot alkavat ja loppuvat samalla tavoin joka kerta, jotta lapsella säilyy turvallisuuden tunne. Tuokion aloituksen jälkeen yleensä leikitään jokin leikki, joka virittää lapset tuokion teemaan ja antaa heille mahdollisuuden purkaa ylimääräistä energiaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101.)

Liikuntatuokion toimintaosa sisältää varsinaisen teemaan liittyvän toiminnan, kuten esimerkiksi temppuradan, pelin tai taitoharjoitteen. Tuokion toimintaosassa ohjaajan on tärkeää pitää huoli siitä, että jokainen lapsi saa osaltaan onnistumisen elämyksiä. Liikuntatuokion lopetuksena voi toimia rentoutus, jokin rauhallinen leikki tai jokin ryhmän oma mukava juttu kuten yhteinen laulu tai loru. Liikuntatuokion lopetus on hyvä mahdollisuus ohjaajalle keskustella lasten kanssa heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan, siitä, mikä heistä oli mukavaa, mikä

jännittävää, vaikeaa ja niin edelleen. Tuokion lopetus antaa ohjaajalle myös aikaa kerätä lapsilta ideoita ja toiveita. (Karvonen ym. 2003, 101.)

### **3.7 Liikuntamotivaatio**

Lapsella on sisäinen motivaatio liikkumiseen. Kun lapsi on sisäisesti motivoitunut toimintaan ja toiminta rakentuu lapsen tarpeista ja haluista, saa lapsi onnistumisen ja mielihyvän tuntemuksia. Kun lapsi on sisäisesti motivoitunut, kaikki ympärillä oleva jää lapsen huomion ulkopuolelle ja lapsi kokee sisäistä onnistumisen riemua, eli huippukokemuksen. Tällaiselle kokemukselle on tunnusomaista täysin omaehtoinen, kestävä ja esteet voittava tekeminen. (Numminen 1997, 91.) Lapsella on synnynnäinen tarve tutkia ympäristöään ja olla utelias. Lapsuuteen kuuluu liikkumisen ilo, halu olla liikkeessä, hyväksynnän tarve, suorittamisen tarve ja halu saada uusia kokemuksia. (Zimmer, 2002, 79) Alle kouluikäiset liikkuvat pääosin siksi, koska he saavat liikunnasta positiivisia tunnekokemuksia, aistimuksia ja elämyksiä. Lasta voi ohjata liikkumaan positiivisen rohkaisun, tukemisen ja kannustamisen kautta. (Numminen 1997, 92.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS**

Toiminnallinen opinnäytetyömme toteutettiin Lappeenrantalaispäiväkodissa, jossa painotetaan lasten liikunnallisuutta. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus sijoittuu syksyyn 2009, jolloin järjestimme viikoittain lapsilähtöistä liikuntatuokiota yhdelle päiväkodin esikouluryhmälle. Liikuntatuokiot järjestettiin keski- viikko aamupäivisin päiväkodin liikuntasalissa, ja liikuntatuokioilla painottui lapsilähtöiset leikit ja toiminta, jonka suunnittelussa lapset olivat itse osallisina. Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää lapsilähtöistä lähestymistapaa ohjaukselle liikuntatuokioille. Tavoitteena on tuoda esiin lasten mielipide ja näkökulma järjestämämme liikunnan lapsilähtöisyydestä, jotta lapsilähtöisyyttä voitaisiin jatkossa paremmin hyödyntää ja kehittää päiväkodin liikuntakasvatuksessa.

Selvitimme lapsilähtöisyyden toteutumista liikuntatuokioiden päätyttyä joulukuussa 2009 haastatteleamalla lapsia yksitellen. Haastattelimme jokaisen liikuntatuokiolle osallistuneen lapsen käyttäen apuna itse suunnittelemaamme liikunta- aiheista peliä. Kysymyksien tarkoituksena oli selvittää, kokivatko lapset, että heillä oli mahdollisuus vaikuttaa järjestämämme liikunnan sisältöön, oliko tuokio ollut mielekäs ja tunsivatko he, että liikunnan suunnittelussa oli huomioitu heidän mielenkiinnon kohteensa. Opinnäytetyössämme on toimintatutkimuksellinen viitekehys. Opinnäytetyömme kautta päiväkotiki, jossa liikuntatuokioita järjestimme saa uusia menetelmiä toteuttaa lapsilähtöistä liikuntaa. Tarkoituksena on, että opinnäytetyömme toisi uusia ajatuksia ja käytännön esimerkkejä lapsilähtöisyyden hyödyntämisestä ja päiväkotiki saisi uutta tietoa lasten liikunnan kehittämiseksi.

### **4.1 Tutkimuskysymykset**

Selvityksemme kohteena on, miten lapsilähtöisyys toteutuu liikuntaryhmässä ja miten se näkyy käytännön työssä lapsiryhmän kanssa toimittaessa. Selvitimme, minkälaisesta liikunnasta lapset pitävät ja miten he haluavat päiväkodissa liikua. Selvityksen aiheena oli myös, kokiko lapsi, että hänet kohdattiin yksilöllii-

sesti. Oleellisia näkökulmia opinnäytetyössä ovat, miten toiminta suunnitellaan lasten tarpeista lähtien ja minkälainen toiminta on lapsilähtöistä. Pidämme myös tärkeänä selvittää sitä, miten lapsi voidaan ottaa osalliseksi toiminnan suunnitteluun.

## **4.2 Tutkimukseen osallistujat**

Otimme yhteyttä päiväkotiin, jonka tiesimme olevan liikuntapainotteinen. Päiväkodin henkilökunta sai valita, mikä päiväkotiryhmistä osallistuisi järjestämäämme liikuntaryhmään. Liikuntaryhmäämme valikoitui yhdeksän lasta, joista kahdeksan on poikia ja yksi on tyttö. Kyseisen ryhmän työntekijät valitsivat liikuntaryhmään osallistuvat lapset. Ryhmään osallistumiseen ei ollut mitään erityisvaatimuksia, mutta toivoimme, että kaikki lapset olisivat esikouluikäisiä. Kaikki ryhmään osallistuvat lapset olivat esikouluikäisiä ja tottuneet viikoittaiseen ohjattuun liikuntaan.

## **4.3 Toiminnan käynnistys**

Aloitimme keskustelemalla lapsiryhmän opettajan kanssa siitä, minkälaista liikuntaa lapsiryhmän ohjatuilla liikuntatuokioilla on ollut ja mikä on lasten taitotasoo. Kartoitimme lasten tarpeita ja kuulimme lasten ohjatun liikunnan sisällöistä sekä toteutuksesta. Päiväkodissa järjestetään ohjattua liikuntaa puoli tuntia joka viikko. Liikuntaan osallistuu päiväkotiryhmästä puolet lapsista kerrallaan. Opettaja ohjaa liikuntaryhmää päiväkodin liikuntasuunnitelman mukaisesti. Opettajan kanssa keskusteltuamme päädyimme valitsemaan lapsilähtöisen lähestymistavan liikuntaryhmään. Päiväkoti painottaa lasten liikunnan tärkeyttä, mutta lapsilähtöisyys ei ole ollut liikunnassa pääpainotuksena. Päiväkodeissa lapsilähtöisyys on periaatteena hyvinkin tuttu, mutta sen soveltaminen käytäntöön voi asettaa omia haasteita. Toiminta alkoi alkukartoituksen jälkeisen suunnittelun pohjalta.

Päädyimme pitämään kymmenen liikuntakertaa. Jokaiselle kerralle valitsimme erilaisia liikunnallisia taitoja, joita harjoittelimme. Asetimme yhdeksi tavoitteeksi, että liikuntatuokioiden aikana lapset oppivat toimimaan ryhmässä, pareittain ja yksin. Sääntöjen noudattaminen ja ohjeiden kuuntelu, oman vuoron odottaminen ja muiden huomioon ottaminen ovat asioita, joita lapset tulisivat oppimaan liikunnan lomassa. Pidimme tärkeänä myös sitä, että liikunnan kautta lapset oppivat myös joitakin kognitiivisia taitoja kuten värejä, muotoja, kirjaimia ja numeroita. Päiväkodin liikuntasuunnitelman mukaan lasten tuli syksyn aikana oppia erilaisia hyppyjä, kiipeämistä, paikalta lähtemistä ja loikkimista, ryömimistä, konttaamista, kävelyä, juoksua, hyppyjä ja kierimistä. Tavoitteena oli myös opetella erilaisia käsittelytaitoja kuten työntämistä, vetämistä, potkaisemista, vierittämistä, pyörittämistä ja heittämistä. Päiväkodin syksyn liikuntasuunnitelmassa korostuivat kehon hahmotus ja hallinta, välineisiin tutustuminen, tasapainotaidot ja sääntöjen noudattaminen.

Aloitimme liikuntaryhmien pitämisen syyskuussa 2009 ja viimeinen kerta oli joulukuun keskivaiheilla. Liikuntatuokioita oli yhteensä kymmenen, ja ne sijoittuivat aamupäivään lasten ulkoiluajan jälkeen. Tapasimme lasten kanssa kerran viikossa keskiviikkoisin. Liikuntatuokiot järjestimme päiväkodin liikuntasalissa, jossa oli hyvin tilaa toimia lasten kanssa. Liikuntatuokio kokonaisuudessaan kesti noin 45 minuuttia. Joka toimintahetkeä varten menimme päiväkodille jo aikaisemmin järjestämään salia liikuntatuokion aiheen mukaisesti. Ensimmäisellä kerralla tutustuimme lapsiin ja leikimme hernepusseilla tehden erilaisia tasapainoharjoituksia. Ennen kuin aloitimme toiminnan ryhmän kanssa, mietimme, miten lähdemme toimintaa kehittämään ja miten loisimme puitteet lapsilähtöiselle toiminnalle. Mietimme ja keräsimme aineistoa siitä, miten lapsilähtöisyys voisi konkreettisesti näkyä liikuntatuokioilla ja mitä se vaatisi meiltä ohjaajilta.

Pidimme tärkeänä sopia yhdessä lasten kanssa ryhmän yhteisistä säännöistä ja toimintatavoista. Keskustelimme ensimmäisellä kerralla lasten kanssa ja sovimme yhteiset pelisäännöt. Lapset kertoivat säännöistä, joita heillä tavallisesti liikunnassa on. Liikuntatuokioiden käytänteet muotoutuivat niiden pohjalta ja

näin toimintaperiaatteet olivat lapsille ennestään tuttuja. Sääntöjä olivat: ohjaajia kuunnellaan, toiseen ei kosketa, ellei se kuulunut tehtävään, ja suusta ei saanut kuulua ylimääräisiä ääniä. Näin takasimme kaikille rauhallisen liikuntahetken ja sen, että kaikki keskittyisivät vain liikkumaan ohjatulla tavalla. Otimme käyttöömmme myös jäähyn. Jos joku lapsi ei noudattanut ohjeita, joutui hän istumaan tuolilla yhden leikin ajan. Yleensä häntä varoitettiin kerran, mutta jos hän ei silti muuttanut käytöstään, joutui hän jäähylle. Kertasimme säännöt joka kerran alussa. Kysyimme lapsilta, mitä sääntöjä he muistavat. Näin he joutuivat itse muistelemaan, mitä sai tai ei saanut tehdä, ja omaksuivat säännöt paremmin.

Jokaiselle kerralle kehittelimme oman aihekokonaisuuden ja teeman. Teemoista muodostui looginen kokonaisuus, jolloin jokaisesta liikuntatuokiosta rakentui monipuolinen ja mielekäs kokonaisuus. Liikuntatuokioiden käynnistyttyä aloimme kehittää liikuntapeliä, jota käytettäisiin haastattelutilanteessa apuvälineenä. Peli muokkaantui vähitellen lopulliseen muotoonsa ja pystyimme myös kokeilemaan sen toimivuutta etukäteen. Projektimme päättyi liikunnalliseen tonttuseikkailuun joulukuussa. Tämän jälkeen aloitimme lasten haastattelut päiväkodissa.

#### **4.4 Tutkimuksen eteneminen**

Opinnäytetyössämme on toimintatutkimuksellinen lähestymistapa, joka selkiyttää toiminnan vaiheiden ymmärtämistä. Opinnäytetyön tekeminen on edennyt prosessimaisesti. Toiminnan vaiheet ovat olleet suunnittelu, toiminta ja arvioinnin toteutuminen.

Toimintatutkimus ei ole ainoastaan pelkkää ihmisen jokapäiväistä toimintaa vaan pyrkii tarjoamaan toimintaan uudenlaista ymmärrystä. Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille uutta tietoa toiminnasta ja samalla pyrkiä kehittämään toimintaa. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 33) On tärkeä pitää mielessä, että toimintatutkimus ei ole varsinainen tutkimusmenetelmä, vaan enemmänkin tutkimusstrateginen lähestymistapa. Toimintatutkimus on ikään kuin sosiaalinen prosessi, ja toiminnalla tarkoitetaan ennen kaikkea sosiaalista toimintaa. Toi-



toimintatutkimuksen perusajatusta kuvaa osuvasti Kurt Lewinin lause ”*mikään ei ole yhtä käytännöllistä kuin hyvä teoria.*” Toimintatutkimuksen yksi tarkoitus on myös tuoda hiljainen tieto esille ja olla eräänlainen oppimisprosessi. Kasvatustalalla toimintatutkimus onkin usein käytetty lähestymistapa, sillä oppiminen ja kehittyminen ovat koko toimintatutkimuksen ydin. Kasvatuksen tutkimiseen ja kehittämiseen soveltuu toimintatutkimuksellinen lähestymistapa hyvin. (Heikkinen 2001, 170-183.)

Toimintatutkimuksen perusideat ovat suunnittelu, toiminta ja arvioinnin toteutuminen (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 78 - 82). Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tutkia sosiaalista todellisuutta, jotta sitä voitaisiin muuttaa, ja muuttaa todellisuutta, jotta sitä voitaisiin tutkia (Heikkinen ym. 2007, 23 - 27).

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa käytännön kehittämiseksi. Toimintatutkimuksessa tavoitteena on, että tuotetaan käyttökelpoista tietoa ja tutkimuksesta on hyötyä käytäntöjen kehittämisessä. Toimintatutkimus voi olla projektiluontoinen tutkimus, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Toimintatutkimuksessa tarvitaan eri tahojen yhteistyötä, mikä edellyttää yhteistoiminnan ja vuorovaikutuksen edistämistä. (Heikkinen ym. 2007, 16 - 19.)

Toimintatutkimuksessa reflektoinnilla on tärkeä merkitys. Reflektoinnin kautta toimintatutkimukseen luodaan tutkimuksellisen ote. Reflektointivaiheessa pohditaan koetun toiminnan merkitystä ja arvioidaan sen tuloksia. (Suojanen 2002, 40-41.) Toimintatutkimuksen päämääränä ei ole vain tutkiminen, vaan tarkoituksena on myös toiminnan kehittäminen. (Kuula 2001, 10 - 11.) Toteutus havainnoidaan ja reflektoidaan käytännön toiminnan aikana sekä sen päätyttyä, ja näin kokemuksen pohjalta suunnitellaan entistä parempi toimintatapa. (Heikkinen ym. 2007, 35.) Havainnoinnin tarkoituksena on saada aineistoa tietyistä ongelmista tai aiheesta ja sen eri tekijöistä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 208).

Meidän tutkimuksessamme havainnoinnin kohteena oli lasten toiminta liikuntatuokioiden aikana. Yhteistyötahonamme oli esikouluryhmän opettaja, jonka kanssa keskustelimme liikuntasuunnitelman tavoitteista, lapsiryhmän tarpeista ja lasten yksilöllisistä kehityshaasteista. Tällä tavoin saimme ulkopuolista näkökulmaa ja ymmärrystä liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle. Reflektoimme jatkuvasti toiminnan mielekkyyttä ja omaa ohjaamistamme.

Päädyimme siihen, että kysyisimme joka kerran jälkeen lasten mielipidettä tuokiosta. Näin pystyimme kehittämään toimintaa jatkuvasti syksyn aikana lapsilähtöisempään suuntaan. Tällä tavoin keräisimme palautetta lapsilta liikuntaryhmään osallistumisesta ja saisimme lapset kertomaan ajatuksistaan välittömästi liikuntatuokioiden jälkeen. Pidimme tärkeänä kerätä lapsilta palautetta heti jokaisen liikuntatuokion jälkeen, jolloin heillä on vielä selkeä muistikuva siitä, miten tuokio on heidän mielestään sujunut. Tähän tarkoitukseen kehitimme loru-lippaan, johon kokosimme erilaisia loruja ja kysymyksiä tuokion mielekkyydestä ja siitä, saiko lapsi esittää omia toiveitaan liikunnan suhteen.

Ajatuksenamme oli, että kysymykset asetettaisiin mahdollisimman selkeiksi, jotta lapset varmasti ymmärtävät kysymyksen. Loruja lisäksi lippaassa oli viisi kysymystä, joissa kysyttiin lapsen ajatuksia kyseisestä tunnista. Haastattelimme lapset kokoontumalla liikuntatuokion päätteeksi piiriin. Piirissä jokainen lapsi sai nostaa kortin aarrearkusta, jonka jälkeen kortit luettiin yksi kerrallaan. Osassa korteista oli kysymyksiä liikuntatuokioon liittyen ja osassa korteista oli loru. Kysymyksiin saattoi vastata KYLLÄ tai EI, jotta lapsilta saatiin yleinen mielipide tuokion onnistumisesta. Näitä vastauksia hyödynsimme seuraavien tuokioiden suunnittelussa ja oman toimintamme kehittämisessä.

Aloitimme jokaisen liikuntatuokion samalla tavalla ja tuokioiden rakenne pysyi koko syksyn samanlaisena. Aluksi lapset saivat valita muotolaatan ja käydä sen päälle istumaan. Aloitimme tuokion alkupiirillä, jossa lapsi sai kertoa oman nimensä sekä laatan värin ja muodon. Välillä lapset halusivat kertoa muutakin, ja tähän annettiin tilaisuus tuokion jälkeen. Liikuntaosuus aloitettiin aina alkuläm-

mittelyllä eli jollakin energianpurkuleikillä, jossa lapset saivat juosta. Tämän jälkeen mentiin päivän aiheeseen ja tehtiin siihen liittyviä harjoituksia. Lopuksi oli loppurentoutus, joka oli suunniteltu kunkin aiheen mukaisesti. Tuokion lopuksi lapset pääsivät kurkistamaan lorulippaaseen, jossa oli loruja ja kysymyksiä liikuntatuokiosta. Jokainen lapsi sai vuorollaan nostaa kortin. Lapset odottivat aina kovasti lorulippaan aukaisemista ja kokivat sen tärkeäksi.

### ***Ensimmäinen kerta***

Ensimmäiselle tunnille valitsimme aiheeksi tasapainon sekä hernepussit ja leikimme erilaisia leikkejä hernepussien kanssa. Tunnin aluksi jokainen lapsi sai ottaa itselleen muotolaatan ja kertoa oman nimensä ja muotolaatan värin ja muodon. Leikimme tutustumisleikin, jäätyneet hernepussit -leikin ja liikennevaloleikin. Leikimme myös autoja, joissa liikuttiin parin kanssa vanteella. Liikuimme pareittain ja ryhmässä, jotta lapset tottuisivat toimimaan toisten lasten kanssa. Lopuksi teimme vielä hernepussiradan, jossa liikuttiin musiikin tahdissa kylki edellä, kontaten, kyykyssä ja yhdellä jalalla hyppien. Lopuksi oli pieni rentoutus, jonka jälkeen avattiin lorulipas ja lapset antoivat oman arvionsa tunnin sisällöistä.

### ***Toinen kerta***

Tuokion aiheena oli leikkivarjo ja erilaiset liikkumistavat. Alkulämmittelynä oli juoksuleikki, jossa pillin vihellyksestä mentiin omalle muotolaatalle. Varjoa liikuteltiin tempoa vaihdellen hitaasti ja kovaa. Kokeilimme liikuttaa varjoa hiipien, varpaillaan kävellen, takaperin kulkien. Leikimme yhdessä kalaleikin, pallon pysyminen varjolla -leikin, kissa- ja hiirileikin, värileikin ja haileikin. Lopuksi tehtiin rentoutus.

### ***Kolmas kerta***

Tuokion teemana oli pallon käsittelytaidot. Opettelimme pallon käsittelyä parin kanssa eri tavoin. Opettelimme pallon heittämistä, kiinniottamista vierittämistä,

pomputtelua ja potkaisemista. Harjoittelimme pallon heittämistä ja vierittämistä erilaisten leikkien ja pienien kilpailujen muodossa. Lopuksi teimme rentoutuksen, jossa lapsen tuli kasvattaa pienestä kerästä kehonsa mahdollisimman isoksi.

### ***Neljäs kerta***

Tuokion teemana oli esterata, jonka tavoitteena oli tasapainotaidon ja erilaisten hyppyjen harjoittaminen. Teimme lapsille esteradan, jossa lapset pääsivät harjoittelemaan tasahyppyjä, haarahyppyjä, yhdellä jalalla hyppimistä, laukkahyppyjä, konkkaloikkasia ja estehyppyjä. Lopuksi lapset saivat edetä radalla oman valintansa mukaan ja tehdä temppuja, jotka he kokivat itselleen mieluiseksi. Lopuksi tehtiin rentoutus.

### ***Viides kerta***

Tuokion aiheena oli kehon hallinta, jota harjoiteltiin eri liikkumistapoja kokeillen ja draaman keinoja hyväksi käyttäen. Tuokiolla oli lapset saivat käyttää mielikuvitustaan erilaisissa leikeissä. Leikeissä lapset saivat harjoitella ryömimistä, karhukävelyä ja rapukävelyä. Tuokiolla keskityttiin siihen, että jokainen lapsi hallitsee harjoiteltavat taidot.

### ***Kuudes kerta***

Tuokio toteutettiin ulkona päiväkodin läheisellä kentällä. Aiheena olivat erilaiset juoksuleikit ja ryhmätehtävät. Lapset olivat edellisellä kerralla toivoneet poliisia ja rosvoa, joten leikimme sitä ensimmäiseksi. Tämän jälkeen leikittiin maa-meri-laiva-leikkiä, noitahippaa, kalastajan verkkoa, hiirihaukka metsästää -leikkiä, lumipallojonoa ja peikon aarteet -leikkiä.

### ***Seitsemäs kerta***

Seitsemännellä tuokiolla keskityimme liikkumaan eri mielikuvien avulla ja käyttämällä tarinoita apuna. Aloitimme leikkimällä pallohippaa, jonka jälkeen leikim-

me seuraa johtajaa -leikkiä, jossa liikuttiin muun muassa leveästi, reippaasti ja löysästi. Lopuksi lapset saivat kukin vuorollaan olla johtajia ja päättää, minkälainen liike seuraavaksi yhdessä tehdään. Muita leikkejä olivat palokunnassa hälytys ja juna. Lopussa oli rentoutus, jossa kuvittelimme olevamme heiniä tuulesa.

### ***Kahdeksas kerta***

Tämän kerran aiheena olivat tanssi ja rytmissä liikkuminen. Alkulämmittelynä lapset saivat valita itselleen sifonkisen huivin ja liikkua huivien kanssa musiikin tahdissa tempoa muutellen. Tämän jälkeen laitettiin musiikkia soimaan, ja musiikin tahdissa lapset saivat tanssia omat nimikirjaimet. Tämän jälkeen lapset saivat muodostaa tanssien eri asioita kuten lumihiihtäleen, laineilla keinuva laivan, poksahteleva popcornin, kuuraketin, robotin ja rämisevän autonrämän. Tämän jälkeen oli vuorossa tanssisatu. Tunti päätettiin mielikuvamatkarentoutukseen, jossa kuvittelimme olevamme metsässä.

### ***Yhdeksäs kerta***

Tämän tunnin ajatuksena oli antaa lapsille mahdollisuus suunnitella liikuntaradan rasteja. Lapset saivat pareittain pisteen ja liikuntavälineitä, joissa tuli keksiä muille lapsille rastilla suoritettava liikuntatehtävä. Sen jälkeen kaikki lapset kiersivät rataa ja saivat tehdä myös omia liikkeitään välineillä.

### ***Kymmenes kerta***

Liikuntatuokion aiheena oli ajankohtainen ulkona toteutettava tonttuseikkailu, jossa lapset pääsivät kokeilemaan omia liikunnallisia taitojaan ja käyttämään mielikuvitustaan. Teimme päiväkodin pihalle ja sen lähimaastoon seikkailuradan, jossa oli erilaisia liikunnallisia ja jouluaiheisia tehtäviä lapsille. Tarkoituksena oli, että lapset etenevät radalla yhdessä ryhmänä. Seikkailuradalla oli seitsemän rastia, joissa lapset kävivät järjestyksessä. Tarkoituksena oli löytää tontun avaimien kätköpaikka.

#### 4.5 Aineiston keruu: liikuntapeli, piirustukset ja havainnointi

Toiminnan loputtua pidimme tärkeänä saada lapsilta vielä kokonaisvaltaisemman arvion ryhmään osallistumisesta ja koimme, että teemahaastattelu olisi hyvä tapa kerätä tietoa lasten ajatuksista järjestämästämme liikunnasta. Halusimme saada lapsilta palautetta liikuntaryhmän mielekkyydestä ja lapsilähtöisyyden toteutumisesta liikuntatuokioilla. Tähän tarkoitukseen kehitimme liikuntapelin, jonka tavoitteena oli saada mahdollisimman hyvä kokonaiskuva lasten mielipiteistä liikuntaryhmään osallistumisesta.

Teemahaastattelua varten suunniteltu liikuntapeli koostui pelilaudasta, 18 liikuntatuokioon liittyvästä kysymyksestä sekä viidestä eläinaiheisesta liikuntatehtäväkortista. Pelilauta kuvitettiin liikuntasaliksi, jossa oli erilaisia liikuntavälineitä. Lisäksi pelilaudalta löytyy erikoisruutuja, joissa lapsen tulee nostaa eläinaiheinen tehtäväkortti. Tehtäväkortin saadessaan lapsen tulee liikkua niin kuin kortissa esitetty eläin. Pelilaudassa oli liikunta-aiheisia kuvia ja lopuksi lapsi pääsi aarrearkkukuvan luokse ja sai diplomin. Diplomissa kerrottiin ryhmään osallistumisesta ja jokainen sai sen muistoksi kansionsa. Diplomi oli lapselle kunniakirja reippaasta osallistumisesta ja samalla se konkretisoi lapselle, että liikuntaryhmämme oli päättymässä.

Opinnäytetyössämme aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, siksi aihepiirit on jo haastatteluissa käsitelty teemoittain. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, teema-alueet, on ennalta määritelty. Menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Haastattelija käy etukäteen määritellyt teema-alueet haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Teemahaastattelu on eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan ehdoilla. Teemahaastattelussa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavilta häntä kiinnostavat tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. (Eskola & Vastamäki 2007, 25- 43.) Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varas-

sa. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioille antamia merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48)

Lapset haastateltiin siis teemahaastattelulla liikuntapeliä pelaamalla, jossa osallistujana oli lapsi ja toinen meistä haastattelijana. Kumpikin meistä haastatteli neljää lasta yksitellen erillisessä huoneessa. Toteutimme teemahaastattelut kahden päivän aikana päiväkodin tiloissa. Kerroimme lapselle nauhoittavamme haastattelut ja kerroimme pelin säännöt. Lapset eivät arastelleet nauhurin käyttöä, ja joku lapsista halusi kuunnella omaa ääntä nauhalta. Pelaaminen sujui lapsilta hyvin, mutta osa lapsista koki kysymyksiin vastaamisen hankalaksi ja vastaukset olivat suppeita. Suurin osa lapsista jutteli pelin ajan normaaliin tapaansa, ja he tuntuivat pitävän pelin pelaamisesta. Lasten haastattelemisen oli haastavaa ja kysymysten asetteleminen lapsille ymmärrettävään muotoon vei oman aikansa. Osalla lapsista oli päällimmäisenä mielessä vain edeltävä liikuntakerta ja muut liikuntakerrat tuntuivat olevan unohduksissa. Tällöin haastattelu aloitettiin keskustelemalla lapsen kanssa ja palauttamalla mieleen, mitä kaikkea olimme syksyn aikana liikuntatuokioilla tehneet.

On olemassa monia tekijöitä, jotka vaikeuttavat lasten haastattelua ja heikentävät haastattelun laatua. Usein korostetaan lasten kielellisiä ja kognitiivisia vajavaisuuksia, lasten johdateltavuutta ja niin edelleen. Lapsi eroaa aikuisesta tutkimuskohteena monin eri tavoin. Lasten ajattelu on konkreettista, eikä se sisällä abstraktin ajattelun tuomaa etäisyyttä. Tutkimusten mukaan erityisen vaikeita kysymyksiä lapsille ovat kysymykset, jotka käsittelevät menneitä tapahtumia sekä asioita, jotka tapahtuvat lapsen välittömän kokemuspiirin ulkopuolella. Lapsella ei ole vielä kykyä kuvata omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan niin kuin aikuisella on. Haastattelun onnistumisen kannalta on tärkeää käyttää lapsen ikätasoon nähden sopivaa kieltä. Haastatteluissa tulisi käyttää lyhyitä lauseita, yksinkertaista sanastoa ja tarkkoja kysymyksiä, jotka edellyttävät konkreettisia vastauksia. (Kirmanen 1999, 199.)

Ennen liikuntapelin pelaamista pyysimme lapsia piirtämään aiheesta ”miten liikun päiväkodissa”. Piirtäminen tapahtui rauhallisessa tilassa, jossa oli yksi lapsi kerrallaan ja toinen meistä haastattelijoista. Kirjasimme ylös piirustusten aiheet ja vastauksen kysymykseen, mitä on liikunta. Piirustukset olivat hyvinkin erilaisia, ja monien oli vaikea eritellä, mikä oli liikkumista ja mikä vain leikkiä. Ajattelimme, että piirtämisen avulla lapsi voi tuoda helpommin esille juuri hänelle tärkeitä asioita liikunnassa. Lasten piirustukset analysoimme teemoittelemalla. Jaottelimme piirustuksissa esiintyviä liikunnallisia teemoja eri teemakokonaisuuksien alle.

Tieteellisessä tutkimuksessa havainnointi on keino kerätä tutkimustietoa. Havainnoinnissa oleellista on tarkkailun tietoisuus, eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkeminen. Havainnoinnin edellytys on, että se tehdään luonnollisessa ympäristössä ja siinä tilanteessa, jossa se ilmenee. Tutkimukset, joissa tutkitaan yksittäisen ihmisen toimintaa ja vuorovaikutusta, ovat oivallisia havainnointiin. (Vilka 2006, 37- 38.) Käytimme opinnäytetyössämme osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi on aineistonkeruuta, jossa tutkija osallistuu toimintaan yhdessä tutkittavien kanssa tietyn ajanjakson. Se tehdään ennalta valitusta näkökulmasta. Sen kohteena voi olla tutkijan mielenkiinto tiettyyn asiaan, tapahtumaan tai toimintaan. Tutkija on jatkuvasti vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Havainnoinnin tulisi olla mahdollisimman monipuolista, minkä takia siihen tulee varata riittävän pitkä ajanjakso. (Vilka 2006, 44.) Sen kautta on mahdollisuus kerätä välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, organisaatioiden tai ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi on todellisen elämän tutkimista ja sen kautta voidaan välttää keinotekosuutta. Tämän takia se soveltuukin luontevasti kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. (Hirsjärvi ym. 2005, 208.)

Pyrimme havainnoimaan lapsia liikuntatuokion aikana. Toisen ohjatessa oli toinen vapaa tarkkailemaan lasten liikunnallisia kykyjä ja suhtautumista liikunnan eri muotoihin. Kirjasimme yhdessä tuokion loputtua, mikä oli onnistunut ja mikä oli kiinnostanut lapsia. Tärkeää oli myös huomioida, mitä oli ohjaamisessamme parannettavaa ja mikä asia ei toiminut lasten kanssa. Havainnoimme myös lap-



sen intoa osallistumiseen ja toimintaan vaikuttamiseen. Pyrimme ajattelemaan liikuntatuokiota lapsen näkökulmasta ja havainnoimaan lasta liikuntaryhmän jäsenenä. Sanallisen viestinnän lisäksi näimme heidän kehonkielestään, oliko toimintamme vastannut tavoitteitamme. Havainnoinnin kautta näimme, oliko toimintamme täyttänyt lapsilähtöisyyden periaatteet. Tämä auttoi meitä suunnittelemaan tulevaa ohjelmaa ja myös toteuttamaan lasten toiveita. Reflektoimme omia ohjaamistaitojamme, ja oli hyvä kuulla toisen ohjaajan mielipide omasta onnistumisesta.

#### **4.6 Aineiston analyysi**

Kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa tiedonhankintaa, joka kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksessa luotetaan enemmän tutkijan omiin havaintoihin ja keskusteluihin kuin konkreettisten mittausvälineiden käyttöön. Laadullisessa tutkimuksessa tarkasteltava joukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavan henkilöiden ajatukset ja näkökulmat tulevat esille. Tällaisia metodeja ovat teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiiviset analyysit. (Hirsjärvi ym. 2005, 160.)

Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa aineiston keruuta, teorian muodostusta ja analyysia ei voida erottaa erillisiksi kokonaisuuksiksi (Helakorpi 1999, 70). Pääperiaate laadullisen aineiston analysoimisessa on aineiston muokkaaminen helpommin ymmärrettävään muotoon. Analysointia helpottavat viitekehys, kokonaisuutta kuvaava käsitteistö ja kategoriat. Aineiston käsittelyä ja analysointia voidaan työstää litteroinnin avulla. Aineisto voidaan jakaa tutkimusongelman kannalta mielekkäisiin osiin. Analysoimalla erotellaan tutkimusmateriaalista tutkimusongelman kannalta oleellinen tieto (Helakorpi 1999, 70.) Laadullista tutkimusta voidaan analysoida kvantitatiivisesti, teemoittelemalla, tyyppittelemällä, sisällönerittelyllä, diskursiivisesti ja keskusteluanalyyseillä (Eskola & Suoranta 2000, 161.) Päämääränä kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole kuitenkaan tehdä

johtopäätöksiä, joista voitaisiin tehdä yleistyksiä. Tarkastelemalla yksittäistä tapusta tulee esille, mikä ilmiössä on merkittävää ja mitkä seikat toistuvat yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2005,177.)

Teemoittelua voidaan käyttää analyysitapana, kun kyseessä on jonkin käytännöllisen ongelman ratkaiseminen (Eskola & Suoranta 2000, 179). Teemoittelu auttaa saamaan selville, miten eri teemat esiintyvät ja ilmenevät aineistossa. Teemat voidaan rakentaa alustavan viitekehyksen pohjalta tai kysymysten asetelulla (Helakorpi 1999, 71). Aineistosta pyritään etsimään ja sen jälkeen erottelemaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Tutkimusaineistosta voidaan nostaa esille tutkimuksen kannalta oleellisia teemoja. Tämä mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintymisen ja ilmenemisen vertailun. Teemoittelun avulla tekstiaineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. Tällöin tutkimustulokset palvelevat parhaiten käytännön elämää. (Eskola & Suoranta 2000, 179.)

Teemoittelussa on tärkeää, että teoria ja empiria ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ne lomittuvat tutkimustekstissä toisiinsa. Teemoittelussa on tavallista käyttää sitaatteja perustelemaan tutkijan tekemää tulkintaa. Lisäksi niitä voidaan käyttää kuvaamaan aineistoa esimerkin avulla tai elävöittämään tekstiä.(Eskola & Suoranta, 2000, 175-176.)

Tässä tutkimuksessa analysoimme tuloksia teemoittain, koska sillä tavoin pystymme nostamaan mielestämme tärkeitä ja oleellisia asioita esille haastatteluisista. Teemoittelun keinoin pystyimme saamaan keräämästämme aineistosta paljon tietoa lasten kokemuksista, ja haastatteluja oli helppo jäsenellä teemoittelella. Oman haasteen aiheutti aineiston epätasapaino, sillä joissakin kysymyksissä lasten vastaus oli lyhyt ja selkeä, kun taas jotkut lapset vastasivat monisanaisemmin. Joku lapsi saattoi jättää johonkin kysymykseen vastaamatta ja halusi mieluummin puhua muista asioista.

Analysoimme lasten vastauksia ja piirustuksia teemoitellen. Lasten piirustuksien kautta saimme vastauksia siihen, minkälaista liikuntaa lapset mielellään päiväkodissa harrastavat. Piirustuksista keskusteltiin jokaisen lapsen kanssa erikseen ja piirustuksiin kirjattiin, mitä liikuntamuotoja piirroksiset esittivät. Piirroksien kautta lapset toivat pääosin esille samoja liikuntamuotoja kuin haastattelussa. Piirustuksien kautta saamamme vastaukset teemoitelimme sisällä ja ulkona harrastettavaan liikuntaan sekä ohjattuun ja lasten omaehtoiseen liikuntaan.

#### **4.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen tekemiseen liittyvät tietyt eettiset periaatteet, jotka tulisi ottaa huomioon tutkimusta tehtäessä. Käytännössä tämä tarkoittaa tiettyjen eettisten valintojen tekemistä oikein perustein tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Jo tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu. Tutkimuskohteen tai – ongelman valinnassa kysytään, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi ym 2007, 24-26.)

Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa on oleellista arvioida tutkimusprosessin luotettavuutta.(Eskola& Suoranta 2000,211). Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisin mittaus- ja tutkimustavoin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää, kun tutkija selostaa tarkasti tutkimuksen vaiheet. (Hirsjärvi ym.2007,227).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan tulisi koko tutkimusprosessin ajan miettiä tekemiään valintoja ja näin ottaa kantaa analyysin kattavuuteen sekä oman tutkimuksensa luotettavuuteen. (Eskola, Suoranta 2000,209). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää, kun otetaan huomioon myös tutkimukseen ennustavasti vaikuttavat ennakkoehdot (Eskola Suoranta 2000,213). Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija tarkistaa, vastaavatko hänen

käsityksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Tutkimuksen vahvistuvuudella voidaan arvioida, saavatko tehdyt tulkinnat tukea toisista vastaavanlaisista tutkimuksista.(Eskola & Suoranta 2000,213.)Tutkijan olisi aiheellista pohtia myös tutkimusaineiston laajuutta ja analyysin kattavuutta. Analyysin kattavuudella taataan, että tulkintoja ei tehdä aineistosta koottujen satunnaisten poimintojen varaan.(Eskola & Suoranta, 2000, 216.)

Saamiamme tuloksia voidaan pitää luotettavina, sillä lasten mielipiteitä ja ajatuksia liikunnasta ja sen lapsilähtöisyydestä kerättiin pitkältä aikaväliltä ja lisäksi lapsia havainnoitiin ryhmän aikana. Luotettavuutta lisää omalta osaltaan arviointikeinojen määrä ja monipuolisuus. Voidaan myös pitää todennäköisenä, että lapset ovat kertoneet asioista todenperäisesti, eikä heillä todennäköisesti ole ollut tarvetta vääristellä kertomisiaan. Luotettavuudesta kertoo myös se, että aineistot on pääosin hankittu tavallisissa ja todellisissa arkipäivän tilanteissa.

Koimme erityisen tärkeänä sen, että lasten henkilöllisyys pysyy salassa. Tutkimuksen kannalta oli tärkeää, että lapset kokivat meidät turvallisiksi ja saimme rakennettua toimivan vuorovaikutussuhteen.

Saimme luvan liikuntatuokion pitämiseen ja materiaalin keruuseen päiväkodin johtajalta ja ryhmän opettajalta. Pyysimme myös kirjallisen luvan lasten huoltajilta liikuntaryhmään osallistumiseen ja lasten haastatteluun. Opinnäytetyössä lasten haastattelut on käsitelty anonyymeina. Päätimme myös, ettei päiväkotiryhmän nimeä ole tarve kertoa, jotta turvataan jokaisen lapsen yksityisyys.

## 5. TULOKSET

Aineiston analysointi aloitimme lukemalla koko haastatteluaineiston huolellisesti ja litteroimalla lasten haastattelut sanasta sanaan. Aineiston analyysitavaksi valitsimme teemoittelun, sillä se oli sopivin vaihtoehto tutkimuksen luonteen kannalta. Haastatteluaineistosta nousi selkeästi esille kolme eri teemaa, joiden alle kokosimme teemaan liittyviä oleellisia käsitteitä. Teemoiksi muotoutuivat liikuntamotivaatio, lapsen yksilöllinen kohtaaminen ja lapsen osallisuus. Teemojen alle löytyi tekstimassasta paljon asioita, joista osa oli samoja. Teemoittelun avulla pystyimme näkemään selkeästi, mitkä teemat toistuvat haastateltavien puheessa ja vertailemaan teemojen esiintymistä tutkimusaineistossa. Kun teemat ja niiden sisällöt olivat täydentyneet, kävimme tutkimusmateriaalin vielä kerran läpi, siltä varalta että vielä nousisi uusia teemoja. Jaettuamme kaikki käsitteet eri teemojen alle, saimme vastauksia tutkimuskysymyksiin. Lopuksi poimimme haastatteluaineistosta toiminnan kokonaisuutta lähimmin kuvaavia sitaatteja tekstiä elävöittämään.

### 5.1 Liikuntamotivaatio

Lapset pitivät enimmäkseen leikeistä, joissa juostiin paljon ja jotka olivat helppoja toteuttaa. Leikit olivat yksinkertaisia ja niissä tarvittiin välineeksi korkeintaan pallo. Ulkona liikkuminen koettiin mielekkäämmäksi kuin sisäleikit. Pojat kertoivat, että he ovat pelanneet sählyä ulkona ja sisällä keskenään. Siksi pä liikuntakerroilla he olisivat halunneet pelata sählyä. Liikuntakerroilla lapset toivoivat usein hippaleikkejä kuten popcornihippaa, pallohippaa ja X-hippaa. Talviaikana lapset näyttivät viihtyvän ulkona, ja lumessa liikkuminen tuntui kiinnostavan lapsia.

*Mie tykkään leikkiä ulkona, ku minä tykkään ulkoilusta kun on lunta.*

Lapset eivät mieltäneet leikkejä liikunnaksi, vaan leikeiksi, joissa pidetään hauskaa. Leikit, joissa lapsi sai juosta ja purkaa energiaa, koettiin mukaviksi.

Kehittävät leikit ja uuden taidon opettelu eivät tulleet vastauksissa esille. Ainoastaan pallon heitto ja pomputtelu olivat uusia taitoja, joita mainittiin. Musiikki- ja tanssikerrasta lapset olivat pitäneet ja sadusta oli jäänyt lapsen mieleen satuolentoja. Lapset eivät huomanneet opettelevansa uusia taitoja. Monet leikeistä, joista lapset kertoivat, olivat leikkejä, joita he leikkivät myös keskenään pihalla. Vastaukset olivat melko yhtenäisiä, ja kaikilla tuntui olevan samankaltainen mielipide, mikä leikki on hauskaa.

### *Liikuntavälineiden käyttö*

Useimpien lapsien mielestä he saivat käyttää liikuntavälineitä vapaasti sekä sisällä että ulkona. Sählyä saa pelata sisällä, mutta ei aina silloin, kun itse haluaa. Ulkona saa pelata aina, kun haluaa. Lapset toivat esille, että sisällä saa pelata sählyä tietyssä paikassa, jos saa aikuiselta luvan. Tämä tuli esille monissa vastauksissa ja oli pojille tärkeää.

## **5.2 Lapsen yksilöllinen kohtaaminen**

Jaoimme lapsen huomiointiin liittyvät vastaukset neljään aihealueeseen: kannustaminen, opettajan rooli, avun saaminen ja oman mielipiteen ilmaiseminen.

### *Kannustaminen*

Lapset vastasivat ristiriitaisesti kysymykseen kannustamisesta liikuntakerroilla. Lapset ehkä ajattelevat kysymyksen liittyvän toisten lasten kannustamiseen: kannustivatko toiset lapset heitä. Tarkoitus oli kysyä, saivatko he kannustusta meiltä ohjaajilta. Kun kysymys muotoiltiin toisella tavalla, suurin osa lapsista oli sitä mieltä, että oli saanut ohjaajilta kannustusta.

*Must on kiva, kun mua kannustetaan, ku minä voitan ihan helposti,  
ku mul on taikasukat.*

Kannustimme lapsia paljon ja saimme heidät kokeilemaan uusia asioita. Saimme myös päiväkodista palautetta kannustavasta ilmapiiristä.

### *Opettajan rooli*

Mielipiteet ohjaajista olivat positiivisia. Lapset kokivat, että pääosin ohjaaja on ollut kiva liikuntatuokioilla. Osa lapsista koki, että ohjaaja ei ole mukava silloin, kun komentaa lapsia. Yksi lapsista koki, että ohjaaja on mukava aina kun se auttaa. Yksi lapsi koki, että ohjaaja oli mukava, kun lopuksi avattiin runoarkku.

### *Avun saaminen ja lapsen huomioiminen*

Lapset kertoivat, että olivat saaneet apua ja huomiota aikuiselta tarvitessaan. Muutamat lapsista kertoivat, että eivät saaneet apua, mutta eivät edes kokeneet sitä tarvitsevansa. Pienryhmässä aikuinen voi helpommin huomata apua tarvitsevat lapset. Kysymykseen huomioiko aikuinen sinut jumpassa, lapsi vastasi näin:

*Joo, miut ei oo huomioitu ulkona yhtä paljoo.*

### *Oman mielipiteen ilmaiseminen*

Puolet lapsista oli sitä mieltä, etteivät saaneet vaikuttaa, mitä liikunnassa tehtiin, tai esittää toiveita, mitä haluaisivat tehdä. Eräs hiljaisempi lapsi kertoi:

*J aina ehdottaa Batman-hippaa. Mie oon aina halunnut kokeilla sitä, minkälainen se on.*

Puolet lapsista oli kuitenkin vahvasti sitä mieltä, että heillä oli mahdollisuus tuoda omia toiveitaan esille ja kokivat myös, että heidän toivomiaan leikkejä leikit-

tiin. On mahdollista, että lapset, jotka olivat sosiaalisempia ja rohkeampia, uskaltautuivat kertomaan aikuisille omia toiveitaan.

### **5.3 Lapsen osallisuus**

Jaoimme vastaukset osallistumisesta neljään kohtaan: lapsen tuntemuksia liikunnasta, lapselle ominainen tapa toimia ja osallistumishalukkuus.

#### *Lapsen tuntemuksia liikunnasta*

Lapset ovat hyvin erilaisia ja kokivat leikit eri tavoin. Esimerkiksi suurin osa lapsista saattoi pitää jostakin leikistä, mutta yksi lapsi ei kokenut leikkiä mukavana. Voimakkaita tunteita herättävät leikit jäivät lasten mieleen ja myös jakoivat lasten mielipiteitä. Käärmeleikki oli lasten mielestä hauska, ja sitä toivottiin uudelleen. Kuitenkin yksi lapsi koki sen tylsäksi. Liikuntavarjo-kerralla leikitty haileikki oli jäänyt yhden lapsen mieleen. Leikki oli ollut liian jännä, eikä hän sen takia pitänyt siitä.

#### *Lapselle ominainen tapa toimia*

Lasten mielestä liikunnassa opeteltavat taidot ja harjoitukset olivat helppoja. Yhden lapsen mielestä harjoitukset olivat sopivia ja yhden mielestä osa helppoja ja osa vaikeita. Lapset olivat liikunnallisilta taidoiltaan eritasoisia, joten harjoitukset tuli valita sen perusteella, että ne sopivat kaikille. Välillä lapsi pystyi valitsemaan oman tasoisia harjoituksia. Lapset kokivat pallohipan ja popcornhipan helpoiksi ja kivoiksi leikeiksi. Lasten oli vaikea kertoa, mitä uusia taitoja he olivat oppineet. He eivät mieltäneet liikuntaa uusien taitojen opetteluksi, vaan leikiksi. Lapset toivat vastauksissaan esille uusia oppimiaan taitoja, joita olivat X-hippa, karhukävely ja pallon pomputtelu. Yksi lapsi kertoi, että oli oppinut, ettei saa lyödä. Tämä ei ollut yllätys, sillä liikuntahetkillä oli tärkeää, että lapset noudattivat sääntöjä. Sääntöjen noudattamisesta keskusteltiin jokaisella kerralla.



## *Osallistumismotivaatio*

Puolet lapsista osallistuisi mieluummin järjestettyyn liikuntaan kuin leikkisi vapaasti. Puolet lapsista leikkisi mieluummin liikuntatuokion ajan ulkona tai sisällä esimerkiksi legoilla, kuin osallistuisi ohjattuun toimintaan. Lasten vastauksista voimme päätellä, että he kokevat omatoimisen liikunnan ja ohjatun liikunnan yhtä mukavana. Kaikista lapsista liikuntaan osallistuminen oli kuitenkin mukavaa.

## **6. TULOSTEN ARVIOINTIA**

Tulosten mukaan lapsilähtöistä toimintaa ovat leikit, joissa lapset saavat juosta ja purkaa energiaa. Leikit, joissa lapset saivat käyttää omaa mielikuvitustaan olivat lasten mieleen. Lapset pitivät liikuntatuokioista ja kokivat, että ne koskettivat heidän omaa elämysmaailmaansa. Tuloksista käy myös hyvin esille, että lapset eivät koe liikuntaa uusien asioiden opetteluksi vaan mukavaksi yhteiseksi toiminnaksi. Lapset olivat aktiivisia toiminnan suunnittelusta ja pääosin kokivat, että he olivat saaneet olla osallisina toiminnan suunnittelussa. Suurin osa lapsista koki, että olimme kohdanneet heidät ja antaneet liikuntatuokioilla yksilöllistä huomiota. Näiden tulosten perusteella olemme onnistuneet lapsilähtöisyyden peruseriaatteiden soveltamisessa käytäntöön.

### **6.1 Liikuntatuokioiden onnistuminen**

#### *Ensimmäinen kerta*

Ensimmäisellä liikuntatuokiolla teimme tasapainoharjoituksia ja leikimme hernepusseilla. Tutustuimme lapsiin ja leikimme hernepusseileikkejä. Lapset testasivat kovasti sääntöjä ja ohjeiden kuuntelu oli joillekin hankalaa. Siirtyminen leikistä toiseen oli haasteellista, sillä lapset eivät halunneet rauhoittua niiden välissä. Huomasimme myös, ettei kannata ottaa ohjelmaan liikaa juoksuleikkejä, sillä

lapset riehaantuivat helposti. Ohjaaminen yhdessä oli hankalaa, koska lapset eivät tieneet, kumpaa aikuista tulisi milloinkin kuunnella. Koimme, että on parempi, että toinen ohjaa ja toinen havainnoi, muistuttaa lapsia säännöistä sekä avustaa heitä tarvittaessa. Ryhmä on kovin eläväinen, joten myös yleisen järjestyksen kannalta oli hyvä, että toinen keskittyi pelkästään lasten auttamiseen harjoituksissa. Koimme tärkeäksi yhteisen selkeän työnjaon, jotta kumpikin tietäisi, mitä tuli tehdä ja miten toimia. Leikit olivat toimivia, mutta enemmän olisimme voineet keskittyä vain lasten kanssa jutusteluun ja tutustumiseen. Ensimmäisen tunnin perusteella oli vaikea saada tuntumaa lasten taidoista ja tutustua lapseen kunnolla. Monen lapsen mielestä leikit olivat mukavia ja niitä voisi leikkiä uudestaan. He olisivat vielä jaksaneet juosta, ja toiveena oli kiipeilyä.

### *Toinen kerta*

Leikkivarjo oli lapsista todella mukava, ja he lähtivät innostuneesti mukaan. Lapsia oli paikalla vain kuusi ja tunnelma oli rauhallinen. Ohjaaminen oli luontevaa ja tuntui sujuvan. Yhdessä lasten kanssa sovimme jäähypenkin käytöstä. Lapsi, joka häiritsee muita, joutuu jäähypenkille yhden leikin ajaksi. Olimme olleet aikaisemminkin tekemisissä leikkivarjon kanssa ja nähneet, miten leikkivarjoa voi hyödyntää eri tavoin. Leikkivarjon avulla pystyimme hyvin harjoittelemaan eri liikkumistapoja ja kokeilemaan eri tapoja liikuttaa varjoa. Yksilöllinen ohjaaminen oli helppoa, koska lapset ovat lähellä. Lapset pitivät eniten haileikistä ja palloleikistä. Puolet lapsista oli sitä mieltä, etteivät saaneet juosta riittävästi.

### *Kolmas kerta*

Harjoittelimme erilaisia pallon käsittely taitoja, kuten pallonheitto, kiinniotto ja pallon pomputtelu. Osalle lapsista pallon kiinni saaminen oli vaikeaa, ja olisimme voineet käyttää enemmän aikaa perusasioiden opetteluun. Lapset saivat hyvää harjoitusta parityöskentelyyn. Tunti oli hyvin hallittu kokonaisuus ja lapset jaksoivat toimia koko tuokion ajan. Osa lapsista olisi tarvinnut enemmän yksilöl-

listä ohjausta. Lasten olisi voinut antaa hetken tehdä pallon kanssa mitä he itse haluavat. Kaikki lapsista pitivät kerrasta ja saivat juosta tarpeeksi.

#### *Neljäs kerta*

Alkulämmittelynä toteutimme lasten toivoman popcornhipan, jonka jälkeen teimme saliin hyppyradan. Hyppyrata oli oikein onnistunut, sillä lapset ymmärsivät säännöt ja keskittyivät hyvin suorittamaan tehtäviä. Jälkeenpäin huomasimme, että muutama lapsi olisi tarvinnut enemmän yksilöllistä ohjaamista ja huomioimista. Kaikkia lapsia pyrittiin kannustamaan ja kehuaan hyppyjen onnistuttua. Annoimme lasten lopuksi kulkea radalla itse valitsemallaan tavalla. Yksilölliset erot lasten välillä tulivat radan kautta esille. Radalla sai kulkea oman taitotasonsa mukaisesti ja oli mahdollisuus suorittaa tehtävä helpommallakin tavalla, jos joku asia tuntui vaikealta. Lapset maltoivat hyvin kuunnella ohjeita ja olivat selvästi aikaisemminkin liikkuneet erilaisilla tempuradoilla. Radalla olisi voinut olla kokeneemmille lapsille hieman haastavampiakin harjoituksia. Lapsilta olisi voinut myös etukäteen kysellä, minkälaisia hyppyjä he haluaisivat harjoitella ja minkälaisista hypyistä he pitävät. Kaikki lapset olivat tuokion loputtua sitä mieltä, että olivat saaneet juosta tarpeeksi. Lapsia jäi harmittamaan, kun aika loppui kesken. Kaikki olivat yksimielisiä siitä, että olivat saaneet tehdä itse haluamiaan asioita ja oli ollut kivaa.

#### *Viides kerta*

Harjoiteltaessa kehon hallintaa käytettiin apuna mielikuvia ja tarinoita. Lapset innostuivat leikkimään karhuja ja samalla opettelivat karhukävelyä. Myös ryömimään opetteleminen eteen ja sivuille sujui hyvin, kun mukaan liitettiin tarina liskoista. Aikaa käytettiin runsaasti, jotta kaikki lapset varmasti oppivat kaikki taidot. Kaikkia lapsia keuhuttiin taidon osaamisesta. Tarina auttoi myös jaksamaan heitä, jotka jo osasivat taidot. Viimeisenä leikitty patsasleikki oli lapsille hieman liian haastava. Osa ei jaksanut kuunnella ohjeita loppuun ja leikki ei toteutunut ohjeen mukaan. Loppurentoutumisesta lapset pitivät ja keskittyivät

kunnolla. Osa lapsista koki, etteivät saaneet liikkua tarpeeksi, sillä emme juosseet paljon.

### *Kuudes kerta*

Tällä tunnilla oli tarkoitus, että lapset pääsevät juoksemaan ja purkamaan energiaa. Painotimme yhteisleikkejä, jotta lapset saisivat harjoitella ryhmässä toimimisen taitoja. Lasten edellisillä kerroilla esittämät toiveet oli myös huomioitu. He olivat toivoneet juoksemista ja poliisi ja rosvo –leikkiä, ja nämä päätimme ulkona toteuttaa. Leikeissä lapset joutuivat myös yhdessä sopimaan säännöistä ja suuntaamaan tarkkuutta samanaikaisesti moniin eri asioihin. Ulkoliikuntakerralla lapset kuuntelivat ohjeita huonosti, vaikka ne kerroimme ne selkeästi ja rauhallisesti. Ohjeet olisi ollut hyvä kertoa moneen kertaan. Pidimme ehkä turhaa kiirettä ohjeiden kanssa ja lapset keskittivät huomionsa enemmän vastasataneeseen lumeen kuin ohjeiden kuunteluun. Olisi ehkä ollut hyvä ajatus antaa lasten vapaasti leikkiä lumessa ja katsoa, mitä he keksivät. Lapset eivät olleet selvästikään tottuneita ulkoliikuntaan ja tuntui, että he eivät kokeneet sääntöjen noudattamista yhtä tärkeänä kuin sisällä. Leikkiessä huomasimme, kuinka vain osa lapsista oli ymmärtänyt säännöt ja osa yritti pysyä muiden matkassa. Esimerkiksi poliisi ja rosvo -leikissä kaksi lasta vaihtoivat kesken leikin osaa poliisista rosvoksi ja kiinniottajia jäi vain yksi. Olisi ollut myös mahdollista leikkiä niin, että lapset olisivat itse sopineet säännöt ja valinneet, kuka on poliisi ja kuka on rosvo.

Tunti oli vaikea hallita, koska kenttä oli suuri ja lapset hajautuivat pitkin kenttää. Myös tunnin ajankohta askarrutti. Lapset olivat viettäneet jo kaksi tuntia ulkona juosten ja leikkien. He olivat todennäköisesti jo väsyneitä. Liikunnan pitäminen ulkona oli hyvin erilaista kuin sisällä ja toi vaihtelua. Leikimme kuitenkin lasten itse toivomaa poliisi ja rosvo -leikkiä. Tuntui, että lapset lähtivät helpommin ja enemmän tunteella mukaan niihin leikkeihin, jotka he tiesivät jo entuudestaan. Vain puolet lapsista oli kuitenkin sitä mieltä, että olivat saaneet juosta tarpeeksi. Peikon aarteet -leikki osoittautui lasten suosikiksi.

### *Seitsemäs kerta*

Leikkien valinnat olivat onnistuneita. Toinen meistä ehti hyvin auttamaan ja ohjaamaan lapsia myös yksilöllisesti, koska heitä oli tällä kerralla vain kuusi. Aikaa jäi myös hyvin lasten havainnointiin. Lapset pitivät, kun saivat käyttää mielikuvitustaan. Pallohipasta lapset pitivät kovasti. Ohjeiden kuunteleminen oli hankalaa ja säännöistä joutui välillä muistuttamaan. Ohjaaminen sujui hyvin ja leikit oli hyvin ohjeistettu. Ehkä olisimme voineet antaa lapsille erilaisia vaihtoehtoja suorittaa tehtäviä, jotta niissä olisi ollut enemmän haastetta. Huomasimme, että joillakin lapsilla oli vaikeuksia suoriutua tehtävistä varsinkin parin kanssa. Parien jakoon olisi ollut hyvä kiinnittää huomiota, jotta parit olisivat olleet tasaväkisiä. Lapset toivoivat leikkejä uudestaan ja kaikilla oli mukavaa. Yli puolet lapsista koki, että saivat tehdä mitä itse halusivat.

### *Kahdeksas kerta*

Ensimmäiseksi lapset saivat musiikin tahdissa liikkua salissa. Musiikki vaihtui rauhallisesta nopeaan ja lasten oli tarkoitus liikkua tempoa muunnellen: hiljaa ja kovaa. Sen jälkeen lapset saivat muun muassa tanssia lumihiutaleiden ja robottien lailla. Korostimme, että ei ole oikeaa ja väärää tapaa, vaan kaikki tavat ovat mahdollisia ja hyviä. Kolmanneksi jokainen lapsi sai tanssia oman nimensä alkukirjaimen, mutta osa halusi tanssia koko nimensä ja siihen jätettiin aikaa. Sitten aloitimme satuseikkailun. Lapset pitivät harjoituksista, mutta toisten tekeminen kiinnosti välillä enemmän kuin oma tekeminen ja muutamat häiritsivät ajoittain toisia lapsia. Pääosin harjoitukset olivatkin musiikin mukana liikkumista, ja painotimme lapsille, kuinka tärkeää on kuunnella musiikkia, kun liikkuu sen tahdissa. Vaikka aluksi kertosimme säännöt, eivät ne tahtoneet pysyä mielessä kovinkaan kauan. Lasten palaute oli positiivista ja tanssisatu koettiin jännittäväksi. Tanssisatu oli hiukan vaikea toteuttaa, sillä lasten täytyisi sen ajan malttaa olla ihan hiljaa, koska samanaikaisesti luettiin satua ja musiikki soi hiljaa taustalla. Tanssitunti oli erittäin luova ja lapsille jäi päätäntävalta, miten he eri liikkeet toteuttavat. Jos lapset olisivat saaneet jonkin idean jostakin tanssista, olisimme sen voineet toteuttaa. Puolet lapsista oli kuitenkin sitä mieltä, että ei-

vät saaneet juosta ja liikkua tarpeeksi. Kaksi lapsista oli sitä mieltä, etteivät he saaneet tehdä asioita, joita olisivat itse halunneet.

### *Yhdeksäs kerta*

Lasten suunnitteleamalla liikuntaratatuokiolla ajatuksena oli, että lapsille jaettiin liikuntavälineitä, joista heidän tuli pareittain suunnitella yksi liikuntaradan osio. Lapset keksivät taidon, jonka he halusivat välineillä tehdä ja opettivat sen muulle ryhmälle. Sen jälkeen vaihdettiin paikkoja. Otimme tietoisien riskien suunnittellessamme päivän toteutusta, sillä koskaan ei tiedä, toimiiko lasten omaehtoinen suunnittelu, parityöskentely ja riittäkö keskittyminen tehtävään. Se vaatii myös ohjaajalta tarkkuutta olla kuulolla ja tarjota lapselle ohjausta, jos lasten parityöskentely ei toimikaan toivotulla tavalla. Aluksi lapset olivat hiukan hämillään tehtävästä ja aloittaminen oli hankalaa. Alkuun päästyään toiset lapset keksivät tempun nopeasti, mutta yksi pari ei saanut parityöskentelyä toimimaan ohjaajan tarjoamasta tuesta huolimatta. He kuitenkin kovasti yrittivät, mutta eivät lopulta halunneet esittää temppuaan. Lapset osallistuivat temppujen kokeiluun, mutta olisimme voineet kerrata ne vielä uudestaan.

Rata oli erittäin toimiva ja oli yllättävää, miten hyviä ja monipuolisia taitoja lapset kehittivät. Lapset osasivat toimia itsenäisesti ja keksiä liikunnallisia taitoja, kunhan heille tarjottiin siihen mahdollisuus. Lapsia havainnoimalla myös näki, kuinka taitavia osa lapsista oli ja samalla näki, minkä tasoisia temppuja lapset olivat valmiita ja halukkaita tekemään. Ohjaajana tällaisessa tilanteessa oppii lasta tuntemaan paremmin ja näkee, missä taidoissa lapsi on kehittynyt, Huomasimme esimerkiksi, kuinka hyvin lapset tekivät yhteistyötä toisten lasten kanssa, kuinka omatoiminen ja kekseliäs lapsi on sekä kuinka hyvin lapsi keskittyy katsomaan ja kuuntelemaan toisten lasten opastusta. Taidon esittämisen kautta lapset saivat vahvistusta siitä, että he ovat hyviä ja taitavia, mikä teki hyvää kunkin lapsen kehittyvälle itsetunnolle. Lapsilla oli vastuu suunnitella temppu, mutta aikuisen tehtäväksi jäi katsoa, että parit toimivat hyvässä yhteistyössä ja antaa ohjausta ja kannustusta.

## *Kymmenes kerta*

Ulkona toteutettavassa tonttuseikkailussa tarkoitus oli, että lapset tekevät yhteistyötä ja saavat kokemuksen siitä, että he ovat kykeneviä selviytymään haastavistakin tehtävistä yhteistyössä toisten lasten kanssa. Pyrimme, että tonttuseikkailu olisi mahdollisimman lapsilähtöinen ja lapsille jää mahdollisuus toteuttaa rastit niin kuin he itse näkevät parhaaksi.

Lapset saivat aluksi kirjeen, josta he olivat kummissaan. He olivat selvästi heti mukana juonessa ja innokkaasti etsivät tonttujen jättämiä johtolankoja ja vihjeitä. Seikkailuradalla oli seitsemän rastia, joissa lapset kävivät järjestyksessä. Tarkoituksena oli löytää tontun avaimien kätköpaikka. Lapset olivat yllättävän taitavia ratkomaan eteen tulleita pulmia. Ryhmässä tekeminen tuntui hieman vieraalta, ja välillä muutama lapsi oli vaarassa jäädä muusta ryhmästä jälkeen. Toisten huomioiminen jäi lapsilta oman innostuksen varjoon. Ohjaajina jouduimme katsomaan, että kaikki saivat osallistua tehtäviin tasapuolisesti. Tehtävät vaativat lapsilta toisten kuuntelua ja yhteistyötaitoja. Tehtävän kautta myös lapset huomasivat, että jokainen on hyvä jossain ja yhdessä tekemällä voidaan selvitä vaikeistakin tehtävistä. Välillä kuitenkin pyysimme ja kehotimme lapsia keskustelemaan keskenään, mihin he suuntaisivat seuraavaksi. Koimme, että rata tarjosi lapsille juuri sopivasti haastetta. Jos se olisi ollut helpompi, olisi lapsilta jäänyt etsimisen ja löytämisen ilo. Lapset saattoivat jotakin rastia etsiä hieman pidempään, ja annoimme heille enemmän aikaa. Olimme suunnitelleet seikkailun toimivaksi, ja siinä oli erilaista liikuntaa kuin aikaisemmillä kerroilla. Halusimme kokea, mitä kaikkea ulkona voi lasten kanssa tehdä ja miten helposti voi lapsille keksiä ongelmanratkaisutehtäviä. Teimme lasten kanssa jännän köysiratakävelyn. Aluksi kaikki eivät olleet halukkaita yrittämään, mutta kerroimme, että me aikuiset pitäisimme heitä pystyssä koko matkan. Jokainen lapsi käveli köysirataa pitkin ja kaikki olivat niin innoissaan, että halusivat kokeilla heti uudestaan. Seikkailu tarjosi juuri sopivasti jännitystä ja oli oikein hyvä päivän piristys päiväkodin arkeen.

Toiminnallinen liikunta oli lasten mielestä mukavaa ja jännittävää vaihtelua. Lapset maltoivat kuunnella hyvin ohjeita ja toimivat hyvin ryhmässä. Tuntui, että päivä lisäsi lasten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisäsi yhteishenkeä. Tehävä vahvisti ryhmässä toimimisen taitoja ja päättelytaitoja. Seikkailu tarjosi lapsille uudenlaisia elämyksiä ja lapset saivat tutustua päiväkotia ympäröivään ympäristöön.

## **6.2 Tavoitteiden toteutuminen**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli perehtyä varhaiskasvatuksen liikuntaan ja toteuttaa sen pohjalta lapsilähtöisin menetelmin liikuntatuokioita syksyn ajan. Opinnäytetyöprosessin aikana perehdyimme liikuntakasvatuksen teoriaan kirjallisuuden ja uusimpien tutkimusten avulla. Liikuntatuokioita suunnitellessamme pidimme tärkeänä, että toiminnallamme on tavoitteet. Halusimme, että työmme on tavoitteellista ja lapset saavat monipuolista liikuntaa. Suunnitelmaa laatiessamme asetimme toiminnalle tavoitteet, joiden asettamisessa käytimme apuna päiväkodin liikuntasuunnitelmaa. Halusimme selkeät raamit toiminnalle, jotta ei tulisi sellainen tunne, että tehdään jotain vain tekemisen ilosta. Toiminnallisena osuutena järjestetyt liikuntatuokiot onnistuivat hyvin, koska ne noudattivat päiväkodin syksyn liikuntasuunnitelmaa ja liikuntatuokiot sopivat hyvin päiväkodin arkeen.

Opinnäytetyössämme oli toimintatutkimuksellinen lähestymistapa, joka selkiytti toiminnan rakennetta. Aloitimme toiminnan liikuntatuokion rakenteiden suunnittelusta ja asettamalla toiminnalle tavoitteet. Lapsilähtöinen tapa toimia lasten kanssa muotoutui vähitellen syksyn aikana toiminnan edetessä. Lapsilähtöisyys tuli liikuntatuokioilla selkeämmin näkyväksi ja toiminta kehittyi koko opinnäytetyöprosessin ajan. Dokumentoimme koko opinnäytetyöprosessin ajan toiminnasta heränneitä ajatuksia ja refleктоimme omaa toimintaamme lapsiryhmän kanssa. Arviointi on keskeinen oppimisprosessin osa ja on myös olennainen osa toimintatutkimuksen tekemisessä. Arvioimme aika ajoin asettamiemme ta-



voitteiden toteutumista ja ohjaustilanteiden sujuvuutta. Oli antoisaa arvioida omaa työtään ja oman toiminnan kehittymistä.

Lapsilähtöinen liikunta asetti meille ohjaajille paljon haasteita, koska jouduimme todella miettimään, miten lapset asiat kokevat. Toiminnassamme korostui paljon omaehtoinen liikunta, joka kannusti lasta käyttämään omaa mielikuvitusta. Liikuntaryhmän tarkoitus oli antaa lapselle tilaa ja aikaa kokeilla erilaisia liikkumismuotoja yhdessä toisten lasten kanssa. Otimme huomioon lasten leikkitoiveita, ja jos he halusivat leikkiä hippaa, sitä leikittiin. Toiseksi viimeisellä kerralla lapset saivatkin suunnitella itse liikuntaradan, jossa he pääsivät näyttämään itse keksimiään ja oppimiaan taitojaan muulle ryhmälle.

Aina ei kuitenkaan voi kaikkia lapsia miellyttää, mikä on inhimillistä, ja lastenkin tulisi oppia sietämään pieniä pettymyksiä. Lapsilähtöisyys toteutui lapsen kuuntelemisena ja yksilöllisenä kohtaamisena. Jokaiselle lapselle annettiin halutesaan mahdollisuus sanoa mielipiteensä ja jokaisen mielipide oli yhtä tärkeä. Pyrimme suunnittelemaan leikit ja toiminnat niin, että lapsella oli mahdollisuus valita itseään kiinnostava tapa toteuttaa annettu tehtävä. Monissa harjoituksissa korostui lapsen oman mielikuvituksen käyttäminen ja monesti kannustimme lapsia käyttämään luovasti omaa kehoaan. Korostimme lapsille, että ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tehdä harjoituksia, joissa tarvittiin mielikuvitusta.

Aluksi tuntui vaikealta suunnitella toimintaa ja järjestää liikuntakertoja, koska emme tunteneet lapsia etukäteen. Emme tienneet lasten yksilöllisiä tarpeita. Toimintaa olisi voinut helpottaa, jos olisimme tutustuneet lapsiin etukäteen. Myös lapset ehkä kokivat meidät vieraisiksi, mikä sai heidät hieman levottomiksi. Kun tutustuimme lapsiin paremmin, tulivat heidän yksilölliset piirteensä paremmin esille, mikä vaikutti ohjaustyylimme. Pystyimme vähitellen antamaan enemmän huomiota yksittäiselle lapselle.

Lapsilähtöisyydestä on paljon tietoa ja siitä puhutaan useissa alan tutkimuksissa ja päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa. Lapsilähtöisyys voidaan ym-

märtää monella eri tavalla, jolloin sen soveltaminen käytännössä näkyy monin eri tavoin. Käytännön esimerkkejä lapsilähtöisyyden toteutumisesta on hyvin vähän. Niitä tulisi olla enemmän, jottei lapsilähtöisyys jäisi vain epämääräiseksi käsitteeksi. Jokaisen päiväkodin työntekijän olisi hyvä miettiä, miten lapsilähtöisiä oma toiminta ja ohjaaminen ovat. Välillä voi olla hyvä miettiä, miltä asiat näyttävät ja tuntuvat lapsen näkökulmasta katsottuina. Esimerkiksi päiväkotipäivän aikana lapselta vaaditaan monia eri taitoja: tulisi kuunnella, istua paikalla, olla rauhallisesti ja juoksematta sisällä. Se vaatii lapselta paljon ponnisteluja, sillä kuusivuotiaalla on kuitenkin sisään rakennettuna tarve liikkumiseen. Liikunnallisten taitojen opetusta tulisi painottaa esiopetuksessa yhtä paljon kuin kognitiivisiakin sisältöalueita. Liikunta voisi olla keino antaa lapsen toteuttaa itseään ja viettää hauska hetki ilman vaatimuksia, istua ja keskittyä pelkästään kuuntelemaan opettajaa. Liikunta, joka on toteutettu lapsen toiveista ja tarpeista lähtien, auttaa lasta purkamaan ylimääräistä energiaa ja antaa lapselle mahdollisuuden rentoutua ja kokea onnistumisia ja hyvänolon tunnetta.

Aluksi huomioimme ja ohjasimme lapsia pääasiassa ryhmänä. Lasten ohjaaminen keskittyi ryhmän hallitsemiseen, ja yksilöllinen huomioiminen oli vähäistä. Myöhemmin keskityimme enemmän lasten yksilölliseen ohjaamiseen ja siihen, että lapsi sai enemmän tukea liikunnallisissa harjoituksissa. Oleellista oli osata antaa ohjausta lapselle, jolla on heikkouksia ja vastaavasti tarjota enemmän haasteita lapselle, jolla on vahvuuksia liikunnallisissa taidoissa. Lisäksi tulisi jatkuvasti pystyä muokkaamaan omaa toimintaa ja muuttaa tarpeen vaatiessa suunnitelmia.

Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli oppia suunnittelemaan monipuolisia liikuntatuokioita ja oppia ohjaamaan liikuntaa. Ohjaamiseen tuli varmuutta, ja lapsen yksilöllinen huomioiminen parantui vähitellen. Opimme suunnittelemaan tuokiot kokonaisuuksiksi, joissa keskityttiin yhden teeman ympärille. Tuokioista muodostui selkeitä ja tuntirakenne oli lapsille helposti ennakoitavissa. Tekevämmme opinnäytetyön pohjalta voimme todeta, että liikuntatuokiot olivat lapsille mielekkäimpiä silloin, kun lapset suunnittelivat liikunnan sisällön itse ja tuokiot oli alusta alkaen suunniteltu lapsen tarpeista lähtien. Lasten omatoimista ja

omaehtoista liikuntaa voisi päiväkodissa olla enemmänkin. Haasteita kuitenkin aiheuttavat ryhmien koot ja sisällä tilan puute. Liikuntavälineitä voisi yrittää sijoittaa enemmän lasten saataville, jolloin niille tulisi enemmän käyttöä.

Kokonaisuudessaan koimme toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen antoisana tapana tutkia lapsilähtöisyyttä ja kehittää omaa osaamistamme. Ryhmälle asetetut tavoitteet toteutuivat suunnitellussa toiminnassa. Havainnointimme kautta huomasimme, että lasten motorisissa taidoissa tapahtui kehitystä ja joillekin lapsille tuli lisää rohkeutta ja itsevarmuutta syksyn aikana. Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen ja ajallisesti pitkä prosessi, johon kuului useita eri vaiheita. Pitkän ajanjakson aikana opinnäytetyöhön on tullut erilaisia näkökulmia ja olemme löytäneet monipuolista tietoa lasten liikunnasta.

## LÄHTEET

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Bricker, D. & Waddell, M. 2004. Varsu. Varhaisen oppimaan ohjaamisen suunnitelma. Juva: PS-Kustannus.

Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Juva: WSOY.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 25- 43.

Forsberg, H., Ritala-Koskinen, A. & Törrönen, M. 2006. Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. PS- kustannus: Juva

Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Heikkinen, H. L.T. 2001. Toimintatutkimus- enemmän kuin tutkimusta? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 170-183.

Heikkinen, L.T. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H. L.T. & Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä - toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 25-56.

Helakorpi, S. 1999. Opinnäytetyö ja tutkimustoiminta ammattikorkeakouluissa. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Helavirta, S. 2006. Lasten hyvä ja huonoelämä eläytymistarinoiden valossa. Teoksessa Forsberg, H., Ritala-koskinen, A. & Maritta Törrönen (toim.) Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Jyväskylä: PS- kustannus, 195- 196.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hytönen, J.2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY

Ikonen, M. 2006. Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, A., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A-R. & Rasku - Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Gummerus Kirjapaino Oy, 149-165.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Karila, K., Kinos, J. & Virtanen, J. 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Juva: PS- Kustannus.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK- Kustannus.

Kinos, J. 2001. Lapsilähtöisyys käytännössä. Teoksessa Hujala(toim.) Puheen-  
voroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy,  
30- 46.

Kinos, J. Kohti lapsilähtöistä varhaiskasvatuksen teoriaa. Kasvatus 33 (2002):2  
119- 132.

Kirmanen, T.1999. Haastattelu lapsen ja aikuisen kohtaamisena –kokemuksia  
lasten pelkojen tutkimuksesta, Teoksessa Ruoppila I (toim.), Hujala. E., Karila,  
K. , Kinos J., Niiranen P. & Ojala M. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä.  
Jyväskylä: Atena Kustannus, 194- 217.

Kuula, A. 2001. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere:  
Tammer-Paino Oy.

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

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P. , Siven. T. & Välimäki. P. 2006. Opi ja oh-  
jaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan? Kysellään, ihmetellään ja  
liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot kustannus oy.

Numminen, P.1997. Kuperkeikka, varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan.  
Helsinki: Lastenkeskus oy.

- Piironen, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammi.
- Rinta, T., Lind, P. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa, motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti oy.
- Stakes 2005. Varhaiskasvatus suunnitelman perusteet.  
<http://varttua.stakes.fi/NR/rdonlyres/DD04983E-D154-4FE4-90A1-E2690175BE26/0/vasu.pdf>(Luettu 25.9.2010)
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen, Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Tammi
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>(Luettu 25.9.2010.)
- Suojanen, U. 2002. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Helsinki: Finn Lectura
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro - Johansson, (toim.) Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 30- 40.
- Taipale –Oiva, S. 2006. Hippa, litta, natta! Hippaleikki havaintomotorisena kokemuksena. Kirjapaino Oma oy: Jyväskylä.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja : didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Himanen, E. Suomen psykomotoriikkayhdistys. Hämeenlinna: Karisto.

## LIITTEET

### HAASTATTELU KYSYMYKSET LAPSILLE

#### LAPSEN MIELIPITEEN HUOMIOINTI

Miten usein sait sanoa, mitä halusit liikuntatuokiolla tehdä ja kenen kanssa?

Mitä olisit halunnut liikunta hetkellä tehdä?

#### LAPSEN TOIVOMUKSIA LIIKUNNAN SUHTEEN

Mitä liikuntaa haluaisit päiväkodissa olevan?

Miten haluaisit liikkua päiväkotipäivän aikana?

Mitä liikuntavälineitä haluaisit päiväkodissa olevan?

#### OMATOIMINEN LIIKUNTA

Saatko käyttää sisällä ja ulkona liikuntavälineitä silloin kun itse haluat?

Mitä liikuntaa olet päiväkodin pihalla harrastanut kavereiden kanssa?

#### LAPSEN KOKEMUS LIIKUNTARYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA

Mistä pidit liikuntakerroilla?

Mistä et pitänyt?

Olivatko liikuntatuokiolla opeteltavat asiat liian helppoja tai vaikeita?

Opitko jonkun uuden taidon? Minkä ?

Mikä liikunnassa oli kivointa? Miksi juuri se?

Miltä tuntuu osallistua opettajan järjestämään liikuntahetkeen?

#### KUINKA OHJAAJA ON HUOMIOINUT LASTA

Huomioiko opettaja sinut?

Kannustettiinko sinua?

Milloin opettaja on sinusta mukava liikuntatunnilla?

Entä milloin opettaja ei ole mukava?

Saitko tarvittaessa ohjaajalta apua?

PIIRUSTUS AIHEESTA  
Näin liikun päiväkodissa