



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Pallopelejä Pohjoisnavalla vai
voimistelua valtamerellä
- Millaista on innostava liikunta
esikouluikäisen mielestä?

Käenmäki, Suvi

Santos, Sanna

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Pallopelejä Pohjoisnavalla vai voimistelua valtamerellä
- Millaista on innostava liikunta esikouluikäisen mielestä?

Käenmäki, Suvi
Santos, Sanna
Sosiaali
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2012

Käenmäki Suvi, Santos Sanna

Pallopelejä Pohjoisnavalla tai voimistelua valtamerellä - Millaista on innostava liikunta esikouluikäisen mielestä?

Vuosi 2012

Sivumäärä 103

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme eräässä vantaalaisessa päiväkodissa esikoulu-
laisten ryhmässä. Halusimme selvittää, millaisesta liikunnasta 6-vuotiaat lapset pitävät. Laa-
dimme lapsille kyselyn koskien heidän liikuntamieltyksiään. Kyselyn vastausten pohjalta
suunnittelimme ja toteutimme kuusiosaisen liikuntaseikkailun. Päätimme toimintaosuuden
loppukyselyyn, jolla kartoitimme lasten kokemuksia ja tunteita liikuntaseikkailusta.

Opinnäytetyön tavoitteina meillä oli selvittää millaisesta liikunnasta lapset innostuvat sekä
ohjata lapsia innostavat yksittäiset liikuntatuokiot. Henkilökohtaisena tavoitteena meillä oli
oppia ohjaamaan innostamisen ja lapsilähtöisyyden periaatteiden mukaisesti. Keskityimme
ohjauksessamme osallistamiseen, kuuntelemiseen, luotettavan ja turvallisen ilmapiirin luomi-
seen sekä lasten huomioimiseen ja kannustamiseen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin tammikuussa 2012. Tämä osuus koostui nel-
jästä sisäliikunta- ja kahdesta ulkoliikuntakerrasta. Esiopetusryhmään kuului 14 lasta, joista
koko alkukyselyyn vastasi 11 lasta. Yksi lapsi ehti vastata vain kahteen ensimmäiseen kysy-
mykseen. Toimintakerroille osallistuvien lasten määrä vaihteli sen mukaan, kuinka moni lapsi
oli hoidossa. Keskimäärin osallistujia oli seitsemän. Myös loppukyselyyn otti osaa seitsemän
lasta. Loppukyselyyn vastaavat lapset määräytyivät toimintakertoihin osallistumisen mukaan.

Alkukyselyn vastausten pohjalta saimme idean liikuntaseikkailusta, jossa liikutaan erilaisissa
ympäristöissä, kuten aavikolla ja viidakossa, erilaisia liikuntalajeja kokeillen. Ajattelimme,
että näissä paikoissa olisi mahdollista toteuttaa lasten alkukyselyssä esittämiä toiveita moni-
puolisesti. Kokosimme lasten vastauksista yhteenvedon ja huomioimme myös yksittäiset toi-
veet.

Arviointimenetelminä käytimme lasten havainnointia, oppimispäiväkirjaa ja valokuvaamista.
Keräsimme lapsilta palautetta jokaisen toimintakerran päätteeksi ja loppukyselyssä. Oma
ohjaamistyötämme vertasimme innostajan erityispiirteisiin. Työmme teoriapohja muodostui
esikouluikäisen lapsen kehityksestä, liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä, lapsilähtöisyydestä
ja innostamisesta.

Liikuntaseikkailun ohjaaminen oli mielestämme hauska ja innostava kokemus. Huomasimme,
että lapset liikkuvat mielellään, kun he saavat käyttää mielikuvitustaan ja toteuttaa omia
ideoitaan. Totesimme, että liikunnan mielekkyys liikuntaseikkailumme aikana pohjautui va-
paaehtoisuuteen ja ohjaajan innostavaan ja positiiviseen otteeseen. Opimme, että ohjaajina
voisimme olla vielä lapsilähtöisempiä ottamalla lapset vielä enemmän mukaan suunnitteluun.

Asiasanat: esikouluikäinen, liikunta, lapsilähtöisyys, innostaminen

Käenmäki Suvi, Santos Sanna

Ball games in the North Pole or gymnastics at the ocean - What kind of sports is inspiring in a preschooler's opinion?

Year	2012	Pages	103
------	------	-------	-----

Our functional thesis was carried out in a day care center in Vantaa with preschoolers. We wanted to find out what kinds of sports preschoolers prefer. We made a survey for the children about their favorite sports. By using the answers of the survey we created and accomplished a functional adventure with six parts. We ended the functional part with a survey in which we asked about the children's opinions and feelings regarding the adventure.

Our goals were to find out what kind of sports inspires children, and to direct inspiring single occasions. Our personal aim was to learn to guide by the principles of inspiring and child-orientedness. In our guidance, we focused on participation, listening, creating a safe and trustworthy atmosphere and also noticing and encouraging children.

The functional part was carried out in January 2012. Out of six occasions, four were held indoors and two outdoors. The preschoolers' group consisted of 14 children, but only 11 of them answered every question of the first survey. One child had time to answer only the first two questions. The number of the children who took part in the occasions varied depending on how many children were in the daycare. On average, there were seven participants. Seven children attended also in the second survey. Those children were chosen by the amount of participation.

The first survey gave us an idea of creating the adventure in which we tried different kinds of activities in various places, such as desert and jungle. We thought that in those kinds of places it would be possible to fulfill diversely the wishes that the children made in the first survey. We made a summary of the children's answers and paid attention to single wishes.

The methods of evaluation included child observation, learning diaries and photography. We also asked feedback from children after every occasion and with the second survey. We compared our guidance to the theory of the characteristics of an inspiring director. Our thesis was based on theory of a preschooler's development, the connections between welfare and physical activity, child-orientedness and inspiring.

In our opinion, the experience of guiding the adventure was pleasant and exhilarating. We noticed that children like to do sports when they can use their imagination and fulfill their own ideas. We understood that the joy of doing sports during our adventure was based on voluntariness and inspiring and positive guidance. We learned that we could be even more child-oriented in our guidance by giving children more chances to be a part of the planning.

Keywords: preschooler, physical education, child-orientedness, inspiring

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Liikkuva lapsi	9
2.1	Esikouluikäinen liikkuu	9
2.2	Liikunta hyvinvoinnin tuottajana	11
2.3	Lasten hyvinvointi tänä päivänä	13
3	Lapsilähtöinen innostaja	15
3.1	Lapsilähtöinen liikunta	15
3.2	Lapsilähtöisyys ohjaajan toiminnassa	17
3.3	Innostaminen.....	17
3.3.1	Kannustaminen ja palautteen antaminen.....	19
3.3.2	Motivaatio	20
4	Tavoitteet ja niiden arviointikeinot.....	21
5	Toiminta.....	23
5.1	Alkukyselyn toteutus	25
5.2	Alkukyselyn satoa ja ohjelman suunnittelu.....	27
5.3	Jumppaa aavikolla	30
5.4	Voimistelua valtamerellä	34
5.5	Vaellusta vuoristossa	37
5.6	Tanssia ja temppuilua viidakossa.....	40
5.7	Pallopelejä Pohjoisnavalla.....	43
5.8	Vauhdikasta menoa kaupungissa	46
5.9	Loppukyselyn toteutus ja sen satoa.....	50
6	Arviointi	53
6.1	Suvin itsearviointi	54
6.2	Sannan itsearviointi.....	56
6.3	Yhteinen arviointi	57
6.4	Lapsilähtöisyyden toteutuminen.....	60
6.5	Yhteistyö päiväkodin kanssa.....	61
6.6	Toiminnan eettisyys	62
7	Pohdinta.....	64
	Taulukot ja kuvat	71
	Liitteet.....	72

1 Johdanto

Nykypäivän lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. 650 000 alle 18-vuotiaista suomalaisista liikkuu liian vähän ja heistä 100 000:n liikkuminen on olemattoman vähäistä. Liikkumismäärällä ja ihmisten kokemalla kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla on monien tutkimuksien mukaan vahva yhteys. (Alanen, Hirvonen, Kaskinen, Laitio, Leppänen, Neuvonen, Mokka, Ritola & Vasinen 2011: 5.) Ulkona juokseminen on kuitenkin vaihtunut konsolipelien pelaamiseen ja television tai tietokoneen äärellä istumiseen.

Jotta lapset saataisiin liikkumaan jo varhain, liikunnan tulisi olla innostavaa. Tärkeässä roolissa on liikunnasta saadut positiiviset kokemukset. Jos liikunnasta tehdään mielekästä jo varhaislapsuudessa, se voi todennäköisesti jatkua myös tulevaisuudessa. Negatiiviset kokemukset ja omasta kiinnostuksesta radikaalisti poikkeava liikunta ei innosta liikunnan pariin. Yksi liikuntakasvatuksen tavoitteista onkin auttaa lasta säilyttämään liikkumisen ilo, uteliaisuus ja toimintahalu (Zimmer 2001: 122).

Nykyisessä suomalaisessa yhteiskunnassa arvostetaan tehokkuutta ja suorituksia. Ajanpuute ja epäterveelliset elämäntavat uhkaavat suomalaisten hyvinvointia ja hälyttävää on, että siitä kärsivät aikuisten ohella myös lapset. Suorituskeskeisessä yhteiskunnassa lapsen omalle luovuudelle jää hyvin vähän tilaa. Resurssivaje ja kiire tuntuvat väistämättä päiväkotien ja koulujen arjessa, joten lasten innostamiselle ja motivoinnille jää hyvin vähän aikaa. Liikunta on yksi ensimmäisistä asioista, joista karsitaan. Usein päiväkodeilla on kerran viikossa ryhmän jumppapäivä, jolloin liikutaan ohjatusti. Erilaisen liikunnan ohjaaminen jää siis varsin pinta-puoliseksi, joten siksi olisikin tärkeää panostaa liikuntatuokioiden laatuun. Laadukas ja motivoiva liikunta ei vaadi ammattitaitoiselta ohjaajalta ihmeitä, vaan luovuutta ja oikeanlaisen asenteen.

Opinnäytetyömme avulla halusimmekin selvittää, millaista liikunnan tulisi olla, jotta se olisi lapsista hauskaa. Aikuisten suunnittelema liikunta ei välttämättä ole lapsista mielekästä tai innosta heitä liikkumaan. Siksi on tärkeää kuulla lasten omaa mielipidettä. Liikunta on oleellinen osa lapsen kehitystä ja hyvinvointia, sillä sen avulla lapsi opettelee esimerkiksi kehon hallintaa ja lapsen käsitys itsestä vahvistuu, joten on tärkeää saada lapsi innostumaan liikunnasta ja saamaan siitä mielihyvää. Ihanteellista olisi löytää sellainen tapa liikkua, joka kannustaisi liikkumaan läpi elämän, sillä fyysinen aktiivisuus vähenee huomattavasti lapsen kasvaessa aikuiseksi (Hardman & Stensel 2010: 224).

Opinnäytetyömme toteutettiin Laurea-ammattikorkeakoulun Luotain - hankkeen alaisena. Yksi hankkeen lähtökohdista on oman elämän osallisuuden vahvistaminen. Hankkeen tavoitteena

on tukea luovia lähestymis- ja toimintatapoja hyvinvointia edistävässä työssä. Hankkeessa työskennellään erilaisten ihmisryhmien parissa, jotka kattavat koko elinkaaren. (Luotainhankkeen kuvaus.) Osallisuus korostui myös opinnäytetyössämme siten, että kuuntelimme lasten mielipiteitä heidän elämään ja hyvinvointiin liittyvässä asiassa. Selvitimme lasten näkökulmia siitä, miten he haluavat liikkua ja toteutimme liikuntaohjelman hyödyntäen erilaisia luovia toimintatapoja ”perinteisen liikunnan” sijaan. Liikuntaohjelmassamme painottui esimerkiksi mielikuviin pohjautuva liikunta, jonka avulla halusimme keventää toimintakertojen sisältöä ja tehdä siitä leikinomaisempaa.

Työhömmä osallistui erään vantaalaisen päiväkodin esikoululaisten ryhmä, jossa oli yhteensä 14 lasta. Toteutimme opinnäytetyömme esikouluikäisten lasten kanssa, koska heille oli ehtinyt kertyä aikaisempaa kokemusta monipuolisesta liikunnasta niin päiväkodissa kuin toivottavasti myös kotioiloissa. Esikoululaiset olivat myös harjoitelleet ryhmänä toimimista ohjaustilanteissa omissa esiopetustuokioissaan. Esikouluikäisten lasten ajattelu on kehittynyt niin, että he osaavat jo kertoa ideoitaan ja kuvailla asioita (Kyrönlampi-Kylmänen 2007: 75). Tämän takia uskoimme saavamme alkukyselyssä esikoululaisilta vastauksia, joita olisi mahdollista hyödyntää liikuntaohjelman suunnittelussa.

Toteutimme opinnäytetyömme toimintaosuuden tammikuussa 2012. Se eteni niin, että aluksi laadimme lapsille kyselyn, jossa kysyimme heidän mieltymyksiään ja tuntemuksiaan liikuntaan liittyen. Kysyimme myös lasten mielipidettä siitä, millainen on hyvä liikunnanohjaaja. Analysoimme kyselyn ja laadimme tulosten pohjalta liikuntaohjelman, jonka ohjasimme lapsille. Liikuntaohjelma koostui kuudesta ohjaukserrasta. Jokaisen ohjaukserran jälkeen kysyimme lapsilta, miten he viihtyivät tuokiossa, eli olimmeko onnistuneet luomaan innostavan ja lasten toiveita huomioivan ohjelman. Toimintaosuuden päätteeksi toteutimme vielä loppukyselyn, jossa selvitimme liikuntaohjelman ja oman ohjauksemme onnistuneisuutta, eli innostavuutta.

Aiheen valintaan oli myös henkilökohtaisia syitä. Pidämme molemmat liikunnasta ja saamme siitä itse mielihyvää. Halusimme jakaa samaa liikunnan iloa myös lapsille. Olemme suorittaneet Luovuus osallisuuden vahvistajana - opintojakson, jossa syvennyimme muun muassa liikuntaan ja tanssiin. Halusimme tarjota lapsille mahdollisuuden kokeilla jaksolla oppimiamme soveltavia menetelmiä. Tulevaisuudessa haluamme molemmat työskennellä lasten ja nuorten parissa, joten myös tämä vaikutti aiheemme valintaan.

Maaliskuun 2012 alussa kerrottiin hallituksen harkitsevan kotihoidontuen keston lyhentämistä niin, että tuen saaminen loppuisi lapsen täyttäessä kaksi, kun tällä hetkellä tukea voi saada lapsen kolmanteen ikävuoteen saakka (Elonen 2012). Tämä tarkoittaisi sitä, että päiväkotipaikkojen tarve lisääntyisi ja samalla tarvittaisiin myös lisää lastentarhanopettajia. Tällä hetkellä puhutaan kuitenkin myös, ettei sosionomi ole pätevä lastentarhanopettajaksi (Kalliala

2012: 128-138, 236-237). Kallialan (2012: 62-63, 98) mukaan sosionomit eivät esimerkiksi koe lasten kehityksen kannalta oleellista musiikki-, kuvataide- tai liikuntakasvatusta tärkeäksi. Opinnäytetyöllämme todistamme, että halua ja osaamista erilaisten taito- ja taidetuokioiden toteuttamiseen on. Kuten kerroimme, myös aiemmissa opinnoissamme olemme syventyneet luovien menetelmien käyttöön. Työmme antaa esimerkin siitä, mitä sosionomikoulutuksen saanut voi tarjota lapsille päiväkodissa. Mielestämme sosionomit ovat päteviä vastaamaan mahdollisesti lisääntyvään lastentarhanopettajien tarpeeseen.

Opinnäytetyömme koostuu kuudesta osasta. Aluksi kerromme teoriaa liikkuvasta lapsesta sekä innostavasta ja lapsilähtöisestä ohjaajasta. Tämän jälkeen avaamme työmme tavoitteet arviointikeinoineen. Seuraavassa osiossa päärooleissa ovat toimintakertojen kuvaukset sekä alku- ja loppukyselyn sato. Toteutuksen ja tuloksien kuvaamisen jälkeen arvioimme toimintaamme ja tavoitteiden saavuttamista. Lopuksi pohdimme kaikkea kokemaamme ja oppimaamme.

2 Liikkuva lapsi

Arkikielessä liikunta yhdistetään yleensä urheilulliseen suoritukseen, vaikka se on laajasti ymmärrettyä fyysistä aktiivisuutta eli kehollista toimintaa, johon liittyy vahvasti myös vapaaehtoisuus. Siihen voidaan lukea myös hyötyliikunta, kuten työmatkojen kulkeminen kävelen tai pyörällä. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi 2003: 15.) Liikkuminen käsitteenä pitää sisällän monenlaista kehollista toimintaa, johon lukeutuvat muun muassa käveleminen, syöminen, pelaaminen ja pyöräily. Kehitys- ja elämänvaiheesta riippuen liikkumisen merkitys painottuu erilalla. Esikouluikäiselle lapselle kokemusperäisyys ja aistillisuus ovat tärkeitä. (Zimmer 2001: 14-15.) Opinnäytetyössämme painopiste oli kaikenlaisessa kehollisessa toiminnassa, ei urheilullisissa suorituksissa. Päinvastoin, halusimme välttää liian suorituskeskeistä liikuntaa ja korostaa sen sijaan liikkumisen aikaan saamaa mielihyvää.

Opinnäytetyömme kannalta keskeisessä asemassa oli myös lapsen motorinen kehitys, jolla tarkoitetaan vartalon hallinnan muutoksia (Numminen 1996: 22). Kehitykseen vaikuttavat luusto, hermosto ja lihaksisto sekä ympäristö (Numminen 1996: 22). Lapsen motoriset perustaidot harjaantuvat monin tavoin liikunnan avulla. Esimerkiksi tasapaino-, liikkumis- ja esineiden käsittelytaidot kehittyvät. Hyvät motoriset perustaidot luovat vakaan pohjan arjen toiminnoille, kuten rappusissa kulkemiselle. Kun perustaidot ovat hallinnassa, lapsi osallistuu mieluummin vaativampiinkin liikunnallisiin leikkeihin. (Miettinen 2000: 50.) Lasten motorisen kehityksen huomioiminen on siis olennainen osa liikunnan suunnittelua. Otimme lasten motoriset taidot huomioon ohjelman suunnitteluvaiheessa, jotta emme vaatisi lapsilta liikaa tai liian vähän. Valitsimme liikuntaleikit ja -harjoitteet niin, että ne olivat sopivia esikouluikäisen lapsen kehitystasoon nähden.

2.1 Esikouluikäinen liikkuu

Millainen esikouluikäinen lapsi sitten on kehitykseltään? Esikouluikäiselle lapselle liikuntaa suunniteltaessa on syytä ottaa huomioon kyseiseen ikään liittyvät erityispiirteet sekä iän mukanaan tuomat mahdollisuudet ja haasteet. Näin liikuntatuokiot saadaan parhaiten vastaamaan lasten tarpeita. Liikuntaohjelmaa suunniteltaessa on tärkeää huomioida myös ammatilliset näkökulmat, kuten lapsen tasapainoisen kasvun tukeminen.

Lapsella on luontainen tarve liikkua ja kokeilla liikkumiskykyjään (Karvonen ym. 2003: 39). Liikkumalla lapsi hahmottaa itseään ja ympäristöään. Hän tutustuu omaan kehoonsa muodostaen itsestään kuvan. Liikunnan avulla lapsi oppii olemaan vuorovaikutuksessa ja kommunikoimaan toisten kanssa. Esimerkiksi pelien säännöt ovat sosiaalisia sopimuksia, joiden avulla opitaan neuvottelutaitoja. Pelien kautta lapsi oppii kohtaamaan voittamisen ja häviämisen.

(Zimmer 2001: 14-15.) Liikunnan avulla lapsi oppii myös ilmaisemaan ja säätämään omia tunteitaan. Hän alkaa ymmärtää millaisissa tilanteissa on hyvä tuoda tunteet esille ja millaisissa ei. Myös erilaiset sosiaaliset taidot kehittyvät, kuten oman vuoron odottaminen, välineiden lainaaminen ja kaverin auttaminen. (Miettinen 2000: 51.) Liikkuessaan lapsi voi myös kehittää omaa luovuuttaan kokeilun ja keksimisen kautta.

Esikouluikäisen lapsen liikehdintä on usein varmaa ja kehittynyttä. Entistä vaikeammat liikesarjat sekä käden ja silmän yhteistyö onnistuvat lapselta jo paremmin. (Jarasto & Sinervo: 62-63.) Alle kouluikäisten lasten lihaksisto ja luusto kestävät kuitenkin vähemmän pitkäaikaisista rasituksesta kuin aikuisen. Lasten kestävyys pohjautuu heidän itse säätelimiinsä lepotaukoihin esimerkiksi hippaleikin aikana. Myös sydämen kannalta lasten liikunnan olisi hyvä olla lyhytkestoista ja sellaista, joka mahdollistaa tauot ja niiden säätelyn. (Karvonen ym. 2003: 43.)

Esikouluikäisessä lapset pystyvät jo leikkimään mielikuvituksellisia roolileikkejä ja he keksivät mielellään esimerkiksi uusia lauluja kielellisen luovuutensa vuoksi. Tämän takia esikouluikäisille suunnitellun liikunnan kannattaa sisältää erilaisia liikuntaleikkejä, ulkoleikkejä, mielikuvaleikkejä tai välineiden avulla liikkumista. (Karvonen ym. 2003: 63.) Opinnäytetyössämme käytimme hyödyksi mielikuvituksellista liikuntaa innostamisen tukena.

Esikouluikäinen lapsi kykenee jo keskittymään pitkäksi aikaa yhteen asiaan, jos tehtävät ovat sisällöllisesti tarpeeksi kiinnostavia (Autio & Kaski 2005: 27). Lapsi arvioi myös omia kykyjään ja osoittaa jo selvää itsekritiikkiä työtänsä kohden. Usein tämän ikäinen lapsi vaatiikin itseltään enemmän, kuin mihin hänen taitonsa riittävät, mikä aiheuttaa pettymyksiä ja ahdistuksen tunteita. Siksi lapsi kaipaa aikuisen hyväksyntää ja palautetta. (Jarasto & Sinervo: 65, 71.)

Esikoululainen pitää peleistä, mutta ei osaa vielä hävitä. Hän tietää miten pitää toiminta mielekkäänä ja usein se syntyykin siitä, että lapsi saa itse valita. Myös monipuolisuuden ja vaihteluvuuden tarjoaminen leikkeihin on tärkeää. (Jarasto & Sinervo: 67-68.) Pyrimmekin näin opinnäytetyössämme luomaan liikuntaohjelmastamme kokonaisuuden, joka pitää sisällään monenlaista liikuntaa. Otimme huomioon lasten kehitysvaiheen ohjelmaa luodessamme sisällyttämällä siihen sellaisia leikkejä ja pelejä, jotka ovat sopivan vaativia sekä motoristen taitojen että sosiaalisten ja tiedollisten taitojen kannalta.

Esikouluikäisen lapsen sosiaaliset taidot mahdollistavat osallistumisen ryhmätoimintaan. Lapsen tunteidensäätely on usein jo siinä vaiheessa, että toisten huomioiminen on mahdollista. Lapsi jaksaa kuunnella ohjeita aiempaa paremmin ja osaa odottaa omaa vuoroaan. Esikoululainen alkaa jo ymmärtää sääntöjen merkityksen, vaikkakin niiden tulee olla vielä suhteellisen

yksinkertaisia. (Heikinaro-Johansson ym. 2003: 35-36.) Näin ollen pilkoimmekin ohjeet selkeiksi ja yksinkertaisiksi osiksi, jotta lapset ymmärsivät ne paremmin.

Esikouluikäiset tarkkailevat paljon toisten työskentelyä ja haluavat tehdä muihin vaikutuksen olemalla hyvä ja parempi. Taitojen puute yritetään usein peittää kehuskelemalla ja leuhkimalla kavereille. Lapsi saattaa toisaalta myös kokea itsensä epävarmaksi ja pelätä epäonnistumista, ja siksi turvautuu tuttuihin leikkeihin ja peleihin. Silloin aikuisen kannustus ja apu auttavat lasta uuden toiminnan äärelle. (Jarasto & Sinervo: 65-68.)

2.2 Liikunta hyvinvoinnin tuottajana

Lapsen riittävä päivittäinen liikkuminen ehkäisee esimerkiksi 2-tyyppin diabetesta, ylipainoa, sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja osteoporoosia. Reipasta, hengästyttävää liikuntaa tulee olla kansainvälisten suositusten mukaan kaksi tuntia päivässä. Se tulee täyteen useasta lyhyestä liikuntajaksosta päivän aikana. (STM 2005: 10-11.) Lähestyttäessä esikouluikää lasten yksilölliset erot liikunnan määrässä alkavat kasvaa, mutta normaalin kehityksen turvaamiseen riittävät tavalliset päivittäiset ulkoleikit ja arkiaskareet (Heikinaro-Johansson ym. 2003: 37).

Susanna livosen väitöskirja ”Early Steps - liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen” tutki sitä, miten lasten myönteistä kehitystä ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista voitaisiin tukea jo varhaislapsuudessa säännöllisesti harjoitetun liikuntaohjelman avulla (livonen 2008: 7). Tutkimuksen tuloksena oli se, että vuoden kestäväällä liikuntaohjelmalla voidaan vaikuttaa myönteisesti lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehitykseen. Tutkimuksen tulosten perusteella livonen suosittelee päiväkoiteihin ohjattuja, monipuolisia liikuntatilanteita useita kertoja viikossa niin sisällä kuin ulkona. Ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi lapsille pitäisi tarjota spontaaneja liikunta- ja leikkitilanteita, joissa taitoja on mahdollista harjoitella. (livonen 2008: 116.)

Arja Sääkslahden väitöskirjan ”Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin” yhtenä tavoitteena oli tutkia sitä, voidaanko lasten vanhemmille suunnatun, neljä vuotta kestävä intervention välityksellä vaikuttaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2005: 13.) Liikuntainterventiossa annettiin lasten vanhemmille tietoa ja erilaisia toimintamalleja siitä, miten lapsen kehitystä voidaan tukea. Toimintamalleina olivat esimerkiksi ohjatut peuhapäivät ja liikuntapelit. Interventiolla saatiin pieni muutos lasten ajankäyttöön muun muassa ulkoleikin määrän lisääntymisellä. Tämän tuloksen johtopäätöksenä on se, että myönteisillä kokemuksilla liikuntaleikeistä ja -peleistä voidaan saada aikaan liikunta-myönteisempiä asenteita. (Sääkslahti 2005: 60-61, 90-91, 93.)

Liikuntaa arvostava kulttuuri kannustaa liikkumaan, kun taas liikunnan merkitystä vähättelevässä kulttuurissa kulttuurin tukea ei ole. Myös liikunnan kokeminen mielekkäänä on oleellinen tekijä, sillä pakon edessä liikkuminen ei ole kovinkaan kauaskantoista eikä edistä kenenkään hyvinvointia. Mielekkyyden kokemus syntyy siitä, jos liikkuja kokee liikunnan olevan aidosti hauskaa, arvostettua ja hyödyllistä. Jos liikunta koetaan jatkuvasti ikävänä, liian rasittavana tai vaativana, sen harrastaminen lopetetaan. Liikunnasta saadulla palautteella on myös suuri merkitys. Palautetta voidaan saada liikunnan ohjaajalta, tovereilta ja yleisöltä, mutta myös oma keho antaa välitöntä palautetta. (Miettinen 2000: 143, Ojanen 2009: 156.)

Nuori Suomi on koonnut manifestin lasten liikkumisen lisäämiseksi. Manifestissa pyritään lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun kulttuurin muutokseen vuoteen 2020 mennessä. Manifestiin on kirjattu konkreettisia keinoja siihen, miten nykypäivän lapset ja nuoret saadaan liikkumaan. Tärkeässä roolissa on portinavaajat. Portinavaajat pystyvät omalla toiminnallaan vaikuttamaan siihen, että lapset ja nuoret valitsisivat liikkumisen. Portinavaajat tekevät päivittäisessä toiminnassaan sellaisia valintoja, jotka lisäävät lasten ja nuorten liikkumista. Portinavaajia voivat olla muun muassa vanhemmat, ohjaajat ja opettajat. (Alanen ym. 2011: 2-7). Esimerkiksi vanhemmat voivat valita perheelleen vapaa-ajan ohjelmaksi television katselun sijaan vaikkapa yhteisen hiihtoretken. Toimimme opinnäytetyötä tehdessämme eräänlaisina portinavaajina lisätessämme esikoululaisten viikoittaista liikuntamäärää.

Opinnäytetyössämme lapset saivat itse vaikuttaa heitä innostavan liikuntaohjelman suunnitteluun. Nuoren Suomen manifestissa todetaankin, että aikuiset usein kuvittelevat tietävänsä, mitä lapset ja nuoret haluavat tai tarvitsevat (Alanen ym. 2011: 21). Kuitenkin lapset ja nuoret ovat oman elämänsä asiantuntijoita. Tämän asiantuntemuksen hyödyntäminen onnistuu hyvin suunnitelluissa ja kuuntelevissa tilanteissa, jolloin voidaan saada esiin lasten ja nuorten tarpeet sekä halut. (Alanen ym. 2011: 21.) Opinnäytetyössämme pyrimme saamaan lapset kertomaan, millaisesta liikunnasta he nauttivat ja annoimme heille mahdollisuuden kokeilla omia ja muiden mieliliikuntalajeja ja -leikkejä.

Miksi liikunta sitten on tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta? Liikunta on hyvä keino itseilmaisuuksiin ja tunteiden käsittelyyn. Se auttaa masennuksen hallinnassa, parantaa itsetuntoa ja antaa vahvuutta itseilmaisun kautta. Liikuntaa harrastavat ovatkin pääosin tyytyväisiä itseensä, koska tuntevat tehneensä jotakin oman hyvinvointinsa eteen. Paitsi, että liikunta on terveyden edistäjä, se on ennen kaikkea myös terveyden ylläpitäjä. (Turhala & Kettunen 2006: 13.) Liikunnan kautta lapsi voi myös purkaa suurta energiamääräänsä. Lapsi, joka ei liiku tarpeeksi, saattaa häiriköidä vain, koska ei saa energiamääräänsä purettua. Liikunta väsyttää lasta, mikä taas edesauttaa lasta nukkumaan tarpeeksi ja rauhallisesti. (Miettinen 2000: 51.)

Liikunnan on todettu nostavan mielialaa ja vähentävän ahdistusta. Tutkimusten perusteella voidaan sanoa, että liikunta on osa hyvinvoivien ihmisten elämää. Hyvinvoivat ihmiset ovat elämässään muutenkin aktiivisempia ja sosiaalisempia sekä arvostavat itseään enemmän. Se, mikä osuus liikunnalla on viime kädessä ihmisten hyvinvointiin, riippuu monesta tekijästä. (Miettinen 2000: 142-143.) Tärkeää on kehon hallinnan ja tuloksellisuuden kokemukset, eli kun esimerkiksi juoksu alkaa sujua kevyemmin (Miettinen 2000: 144). Myös yksilön psyykinen hyvinvointi voi parantua, jos hän kokee fyysisen kuntonsa kohentuneen (Ojanen 2001: 123).

Hyvin tärkeä liikunnan pariin kannustava tekijä on liikunnan kautta saadut sosiaaliset kokemukset. Usein sosiaalinen kanssakäyminen on itse liikuntaa tärkeämpää, ja liikuntaa harrastetaan monesti nimenomaan sosiaalisen yhteyden vuoksi. Näin ollen huomattava osa liikunnan merkityksestä muodostuu ryhmän yhteisistä ponnisteluista ja yhteishengestä. (Miettinen 2000: 144.) Ryhmään kuuluminen on lapselle palkitsevaa, sillä ajanvietteen lisäksi lapsi voi tuntea kuuluvansa johonkin. Lapsella, jota ei hyväksytä joukkoon, on riski jäädä ilman vastavuoroisia ystävyysuhteita, kokea yksinäisyyttä ja tulla kiusatuksi. (Salmivalli 2005: 32-33.)

2.3 Lasten hyvinvointi tänä päivänä

Irmeli Järventie teki tutkimuksen koululaisten identiteettiin ja heidän saamaan perushoivaan liittyen. Identiteetillä Järventie tarkoitti lasten kokemusta itsestään ja perushoivalla puolestaan lasten saamaa huolenpitoa (Järventie & Sauli 2001: 83). Tulosten mukaan vain 26 prosentilla lapsista oli sekä myönteinen identiteetti että hyvä perushoiva. 29 prosentilla lapsista oli puolestaan vakavan huolestuttava tilanne, eli perushoivassa oli huomattavia puutteita ja lasten identiteetti kielteinen. (Järventie & Sauli 2001: 89.) Tästä voi päätellä, että osa suomalaisista lapsista voi todella hyvin, mutta osa todella huonosti. Noin puolella suomalaisista lapsista on joko puutteita perushoivassa tai kielteinen identiteetti.

Lasten hyvinvointia voidaan parantaa lapsia kuulemalla. Lasten kuuntelemisella tarkoitetaan sitä, että lapset saavat olla aikuisten kanssa sopimassa itseään ja muuta maailmaa koskevista asioista. Vaikka aikuiset ovat periaatteessa valmiita kuulemaan lasta, se on usein vaikeaa toteuttaa käytännössä. Lapsen kanssa elävät ja toimivat aikuiset, kuten vanhemmat ja kasvatustalan ammattilaiset, tietävät paljon lapsen asioista, mutta tieto on usein hyvin yksipuolista. Esimerkiksi päiväkodissa yksittäisen lapsen kuunteleminen ja kohtaaminen voi olla vaikeaa, koska kasvattajien koulutuksissa korostuu lähinnä ryhmänhallinta ja -ohjaus. Lasten hoitovastuu jakautuu päiväkodissa niin monelle hoitajalle, että heidän välinen tiedonkulku lasta koskevista asioista on olennaista. Lasten kuuntelemisen haasteena on myös se, että lasten kohtaaminen aikuisten kanssa rajoittuu usein tiukasti esimerkiksi päiväkoteihin ja kouluihin. Tiukkojen aikataulujen vuoksi lapsille ei jää mahdollisuutta tulla monipuolisesti nähdyksi ja kuulluksi. Siksi lasten kanssa tulisikin viettää myös päiväkodeissa enemmän aikaa keskustel-

len. (Järventie & Sauli 2001: 39-43.) Päiväkodissa aikuisten tulisi olla läsnä niin fyysisesti kuin henkisesti. Välittömällä, hyväntahtoisella ja lämpimällä vuorovaikutuksella on suuri merkitys lasten kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta (Kalliala 2012: 54-55).

Tämän päivän maailmassa lapsilta vaaditaan paljon ja paineet suoriutua ovat kovat. Koulun opetussisällössä painottuvat talouden kannalta olennaiset aineet, kuten matematiikka, eikä lasten luovuudelle jää samanaikaisesti sijaa. Usein unohtuu se, millainen merkitys luovuudella on lapsen kasvaessa aikuiseksi. Tällainen yhteiskunnan luoma paine vaikuttaa lasten ja perheiden elämään väistämättä. (Järventie & Sauli 2001: 119.) Liikunta on yksi taito- ja taideaineista, joiden merkitystä osana varhaiskasvatusta voi perustella eri näkökulmista. Jatkuvasti muuttuvassa maailmassa kasvattajien tehtävänä on antaa lapsille työkaluja tasapainon löytämiseen. Musiikista, liikunnasta tai kuvataiteesta lapsi voi löytää väylän itsensä kohtaamiseen ja hyväksymiseen. Taito- ja taideaineiden merkitystä varhaiskasvatuksessa voidaan perustella myös niin, että niistä saatava pääoma on pysyvämpää kuin raha, johon perustuva mielihyvä todennäköisesti haavoittaa ihmistä. (Kalliala 2012: 62-63.)

Lasten ja perheiden ongelmat eivät ratkea itsestään varsinkaan, jos niihin ei puututa. Ongelmat tulevat vastaan viimeistään silloin, kun lapsi kasvaa ja hänen pitäisi selvitä yhteiskunnassa ja sosiaalisessa elämässä. Lapsiin liittyvät ongelmat ovat suureksi osaksi lähtöisin lasten kasvuedellytyksistä huolehtivien tahojen, kuten perheiden, päivähoidon ja koulun, ylikuormittumisesta. On niin lasten kuin yhteiskunnankin edun mukaista huolehtia siitä, että lapsista huolehditaan ja heidän annetaan kasvaa rauhassa aikuisiksi. (Järventie & Sauli 2001: 122.)

Yhteiskunnan odotuksiin liittyvä suorittaminen näkyy nykyisin myös lasten liikunnassa. Aiemmin lapset ovat liikkuneet lähinnä pihalla leikkien, esimerkiksi pyöräillen tai mäkeä laskien. Tuolloin ei niinkään panostettu harrastuksiin ja kilpaurheiluun. Nykyään tilanne on tutkimusten mukaan toinen - lasten vapaa liikkuminen on vähentynyt huomattavasti ja he ovat passiivisempia kuin ennen. Tähän on useita syitä, joista yksi on se, ettei lapsia uskalleta enää päästää ulos keskenään leikkimään, vaan lapsia halutaan suojella entistä enemmän. Samaan aikaan ohjatun liikunnan harrastajamäärät ovat kasvaneet. Ongelmana on, ettei ohjattua liikuntaa välttämättä tavoita kaikkia lapsia. Se on tarjolla lähinnä vain hyvin toimeentulevien perheiden lapsille. (Kalland 2009.)

Sosiaalialaa opiskelleina meille oli tärkeää valita sellainen aihe, joka liittyy hyvinvoinnin tuottamiseen suomalaisessa yhteiskunnassa. Halusimme antaa oman panoksemme lasten hyvinvoinnin parantamiseen, joten päädyimme yhdistämään työssämme lapset ja liikunnan. Mielekäs liikunta onkin ilmeisen hyvä hyvinvoinnin tuottamisen väline. Opinnäytetyössämme halusimme tarjota lapsille vapaan liikkumisen mahdollisuuden. Pyrimme painottamaan sitä, että lapsi saisi mahdollisimman paljon toteuttaa itseään niin liikuntaa suunniteltaessa kuin itse

liikunnassa. Panostimme lasten kuuntelemiseen, jotta he saisivat todelliset mielipiteensä ja toiveensa kuuluville.

3 Lapsilähtöinen innostaja

Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan oppimis- ja opettamisprosessia, joka pohjautuu lapsen omaan kulttuuriin, kokemuksiin ja toimintaan (Hujala 2002:61). Lapsilähtöisyydessä tulee kunnioittaa lapsen yksilöllisyyttä siten, että kasvatusprosessin tavoitteet, sisällöt ja menetelmät lähtevät lapsen yksilöllisistä tarpeista. Jotta nämä tarpeet tunnistettaisiin, kasvattajan on havainnointava, kuunneltava ja tutustuttava lapsen elämään kokonaisuutena. (Hujala, Nivala, Parrila & Puroila. 2007: 56-57.)

Lapsilähtöisessä toiminnassa lapsen on itse otettava vastuu omasta toiminnastaan ja oppimisestaan (Hujala 2002:63-64). Jotta tämä onnistuisi, kasvattajan tulee uskoa lapsen omaehtoiseen haluun ja kykyyn oppia ja kasvaa sekä mahdollistaa omaehtoisen oppimisen toteutumisen. Lapsi saa itse yrittää, erehtyä ja korjata virheitään aikuisen tukiessa ja ohjatesa tarvittaessa. Lapsen omaehtoisen oppimisen luontaisin ilmenemismuoto on leikki. Lapsi myös oppii parhaiten tietoja ja taitoja, jotka häntä itseään kiinnostavat. (Hujala ym. 2007: 56-57.)

Opinnäytetyössämme lapsilähtöisyys näkyi siten, että suunnittelimme liikuntaohjelman lasten toiveiden ja mielipiteiden pohjalta. Olimme siis kiinnostuneita lasten mielikuvista ja ajatuksista liikunnan suhteen asiantuntijoiden mielipiteiden sijaan. Pyrimme laatimaan kyselyn kysymykset lapsille kohdistetuiksi ja ymmärrettävään muotoon. Lapset saivat myös vastata niihin omista lähtökohdistaan käsin. Tällä tarkoitamme sitä, että kyselyssä lapset saivat vastata kysymyksiin värittämällä sekä valitsemalla kuvista mieleisensä vaihtoehdon. Puhtaasti kielellisiä menetelmiä ei suositellakaan alle kouluikäisten lasten tutkimiseen (Kirmanen 1999: 198).

3.1 Lapsilähtöinen liikunta

Yksi liikuntakasvatuksen didaktisista eli opetusopillisista periaatteista on nimenomaan lapsilähtöisyys. Lapsilähtöisyys liikuntakasvatuksessa tarkoittaa sitä, että toiminta lähtee lasten kiinnostuksen kohteista, tarpeista ja kyvyistä. Lapsia pitäisi rohkaista toimimaan vaatimatta heiltä kuitenkaan liikaa. Lasten liikkumistarpeeseen tulisi vastata riittävän hyvin ja paineiden purkamiseen tulisi antaa mahdollisuus. Lasten luontaisia motiiveja on uteliaisuus ja tutkimisen halu. Jotta nämä tarpeet tulisivat tyydytytyiksi, liikuntatuokion tulisi sisältää jotain yllätyksellistä ja odottamatonta. Toisaalta lapset tarvitsevat myös tuttua ja säännöllistä, jotka takaavat järjestyksen ja turvallisuuden tunteen. Toisto onkin liikuntaleikeissä tärkeää. (Zimmer 2001: 122-123.)

Liikuntakasvatuksessa lapsilähtöisyys on myös sitä, että huomioon otetaan hitaammin oppivat lapset. Ei riitä, että liikuntahetki tarjoaa vain lapsiryhmän parhaimmille mahdollisuuden kykyjen harjoittamiseen ja näyttämiseen. Sen täytyy myös pystyä houkuttelemaan, tukemaan ja kasvattamaan niitä lapsia, joilla on vaikeuksia esimerkiksi hahmottamisessa, keskittymisessä ja liikkumisessa yleensä. Näin liikuntakasvatus tuottaa kaikille lapsille tasavertaisesti liikunnan ja oppimisen iloa. (Karvonen 2000: 5.) Haastatellessamme lapsia pyrimme saamaan kaikki lapset kertomaan meille mielipiteensä liikuntaa koskevista väittämistä. Jokainen ryhmä koostuu keskenään hyvin erilaisista ihmisistä, joilla on omat kiinnostuksenkohteensa, taitonsa ja kykynsä (Vehkalahti 2007: 22). Pyrimme ottamaan huomioon mahdollisimman monet lasten toiveista liikuntaohjelmaa suunnitellessamme. Toimintaa toteutettaessa saimme houkuteltua kaikki lapset liikkumaan, kun he saivat liikkua itselleen mieleisellä tavalla.

Jotta lapsi voisi kasvaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla, liikuntahetkien tulisi sisältää paljon leikkimistä, lasten omaa keksimistä ja kokeilua sekä pedagogisesti oikein ohjattua monipuolista liikuntaa. Monipuolisen liikunnan tarjoamisen avulla myös lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyy. Toiminnassa tulisi koko ajan näkyä liikkumisen ilo. Myönteiset kokemukset liikunnasta syntyvät, kun lapsi on saanut kokeilla itse ja liikkua myös vapaasti. Lapsen tulee myös saada aikuiselta riittävästi huomiota ja rohkaisevaa ohjausta. Liikuntatuokioissa ei saisi korostua liikaa lasten välinen kilpailu, jotta kaikille jäisi tuokiosta hyvä mieli. (Karvonen 2000: 25-26.) Harvoin onkaan tarvetta etsiä joukosta taitavimpia tai laittaa lapsia paremmuusjärjestykseen. Tällaiset tilanteet voivat olla lapsille vaativia ja niiden välttämättömyyttä tulisi harkita tarkkaan. (Laasonen 2005a: 199.)

Esimerkiksi Sherborne Developmental Movement (SDM) - menetelmässä pyritään tukemaan motorisen kehityksen lisäksi lapsen vuorovaikutustaitojen ja aktiivisuuden säätelyn kehitystä (Laasonen 2005b: 129). Menetelmän periaatteena on se, että jokaiselle lapselle tulisi löytää omaa tasoa ja uskallusta vastaava tapa tehdä motorisia harjoituksia. Lapsi keskittyy omaan tekemiseensä hyvin intensiivisesti ja onnistumisten kautta hän alkaa luottaa omaan osaamiseensa. Näin lapsen voi ohjata yhä vaikeampien tehtävien pariin. Tärkeässä asemassa ovat lasten tarpeet ja positiivinen ilmapiiri. (Laasonen 2005b: 136.) Sherborne Developmental Movement - menetelmän mukaan motoristen harjoitusten suunnittelun lisäksi ohjaajien tulisi ottaa huomioon myös liikuntatuokioiden emotionaaliset eli tunneperäiset ja vuorovaikutukselliset tekijät. Näin voidaan lisätä lasten motivaatiota ja edistää oppimista sekä saada lapset käyttämään opittuja taitoja myös liikuntahetkien ulkopuolella. (Laasonen 2005b: 149.) Pyrimme ottamaan tunneperäiset tekijät huomioon myös omissa ohjelmassamme esimerkiksi niin, että aloitimme toimintakerrat huomioimalla jokaisen lapsen yksitellen alkupiirissä. Toiminnan aikana pyrimme kunnioittamaan lasten tunteita, emmekä esimerkiksi pakottaneet lapsia osallistumaan haluamattaan. Toimintakertojen loppuksi hyvästelimme lapset yksitellen.

3.2 Lapsilähtöisyys ohjaajan toiminnassa

Lapsilähtöisyys tarkoittaa myös sitä, että jokaista lasta tulisi toisinaan huomioida myös erikseen, henkilökohtaisesti. Lapset tulisi kohdata kokonaisvaltaisina ihmisinä ja välttää heidän luokittelemistaan erilaisiin tapauksiin, kuten ongelmatapauksiin tai lahjakkaisiin lapsiin. Kun kohtaamme lapsen tällä tavoin, näemme paitsi sen, mitä hänessä on kehitettävää, mutta myös sen, mitä hän jo osaa tai mitä voisimme itse häneltä oppia. Kun ohjaajina näemme lapset kokonaisina, oikeina ihmisinä, lapsi saa ryhmässä ihmisen arvon ja hänen itsetuntonsa kehittyy. (Vehkalahti 2007: 12.)

Lapsilähtöinen tai ammattitaitoinen ohjaaja ei myöskään koskaan nolaa lapsia, vaikka he käyttäytyisivät provosoivasti, pelleilisivät tai häiritsivät ryhmää. Tällainen ohjaaja ottaa suojelukseensa lapsia, jotka joutuvat usein ulkopuolisiksi, joille muut nauravat tai joita ei koskaan valita pariksi. Ohjaaja välttää tilanteita, joissa lapsi joutuu haluamattaan keskipisteeksi. (Zimmer 2001: 144.)

Liikunnan ohjaajalla tulisi olla jonkinlainen käsitys ohjattavien lasten motoriikan lähtötilanteesta. Jos näin ei ole, vaarana on, että liikuntaa harjoitetaan taitavimpien lasten ehdoilla. Lasten väliset erot tulisi olla tiedostettuja, jotta taattaisiin kaikille lapsille tasavertaiset mahdollisuudet oppimiseen ja kehittymiseen. (Karvonen 2000: 25.) Meillä ei ollut mahdollisuutta saada tietoa lasten motorisista taidoista ennen ohjauskertoja. Yritimme kuitenkin havainnoida lasten motoriikkaa, jotta voimme tarvittaessa auttaa heikommin kehittyneitä lapsia. Ryhmässä ei kuitenkaan ollut sellaisia lapsia, jotka olisivat tarvinneet erityistä apua motoristen taitojen kannalta.

3.3 Innostaminen

Käytämme opinnäytetyössämme termiä innostaminen. Innostamisen taustalla on sosiokulttuurisen innostamisen teoria. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on vahvistaa ihmisten omaa osallisuutta kaikilla eri elämänoilla ja näin luoda kasvattava ja solidaarinen eli yhteisvastuullinen yhteiskunta. Innostamisen keskeisiä käsitteitä ja peruspilareita ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, herkistyminen, dialogi, luovuus ja toimintaan sitoutuminen. J.V. Merino asettaa innostamiselle kaksi päätavoitetta: sen avulla ”herätetään henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole” eli esimerkiksi tuetaan aloitteellisuutta, itsenäistä toimintaa ja vastuuntuntoa. Toisena tavoitteena on ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa”. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilöiden ja ryhmien kykyjä ja voimia sekä heidän osallistumistaan sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan herätetään, vahvistetaan, motivoidaan ja koordinoidaan. (Kurki 2000.)

Opinnäytetyömme toteuttamisen aikana sosiokulttuurisen innostamisen arvot näkyivät muun muassa niin, että yritimme herättää jokaisen lapsen innostusta liikuntaa kohtaan. Yhteisöllisissä liikuntatuokioissamme pyrimme huomioimaan lasten toiveet ja tarpeet, mikä osoittautui haasteelliseksi, koska kaikkien toiveita emme voineet toteuttaa ajan puutteen vuoksi. Pyrimme kuitenkin osallistamaan kaikki ryhmän lapset liikkumaan yhdessä ja nauttimaan yhdessä tekemisestä. Me ohjaajina pyrimme kuuntelemaan lapsia yksilöinä ja kannustimme heitä yrittämään parhaansa mukaan.

Innostamisen salaisuus on ohjaajan oma innostuminen. Kun ohjaaja on vilpittömästi innostunut, se tarttuu myös ohjattaviin lapsiin. Lasten innostuneisuus vuorostaan tarttuu ohjaajaan. Koko ryhmän ollessa innostuneita toiminnasta melkein mikä tahansa muuttuu helpoksi ja hauskaksi. Jotta ohjaaja voisi innostaa lapsia tekemiseen, hänen tulee seisoa asiansa takana eli pitää siitä, mitä tekee. Innostavan ohjaajan tulisi myös näyttää sitoutumisensa ja innostuneisuutensa olemalla läsnä intensiivisesti ja vilpittömästi. Epävarmuus ja epäusko tarttuvat myös lapsiin. Ohjaajan tulisikin luottaa itseensä ja tekemisen hauskuuteen. (Vehkalahti 2007: 105-106.)

Innostavalta lastenohjaajalta vaaditaan tiettyjä ominaisuuksia ja toimintatapoja (Autio & Kaski 2005: 64). Tärkein ominaisuus on aitous. Ohjaajan on oltava oma itsensä kokevana ja tuntevana aikuisena. Rikkautta on se, että jokaisella ohjaajalla on oma ainutlaatuinen ja persoonallinen tapansa olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa ja ohjata ryhmää. Hyvä ohjaaja kannustaa jokaista ja antaa myönteistä sekä rakentavaa palautetta. Hän myös luottaa lasten kykyyn tehdä ja toimia. Hyvän ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu myös luovuus. Ohjaamistilanteet ovat ainutkertaisia ja lapset ainutlaatuisia, joten ohjaajan tulee osata toimia vaihtuvissa tilanteissa luottaen omaan kokemukselliseen tietoonsa. (Autio & Kaski 2005: 64-66.)

Otimme huomioon kyselyssämme myös välineet liikkumisen innoittajina kysymällä, millaiset välineet innostavat lapsia liikkumaan. Välineet tuovat liikuntaan iloa, vaihtelua ja elämyksiä (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003: 159). Lapset saavat käyttää luovuuttaan ja mielikuvitustaan keksiessään erilaisia käyttötapoja välineille. Välineiden avulla myös aremmat lapset saadaan houkutelua liikkumaan. Välineiden käytöllä liikuntahetkissä on monia positiivisia vaikutuksia lapsen kehityksessä. Esimerkiksi keskittyminen ja leikin idean ymmärtäminen helpottuu. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003: 159.) Käytimme liikuntatuokioissamme useita eri välineitä ja kokeilimme uudenlaisia käyttötapoja niille. Käytimme perinteisiä liikuntavälineitä, kuten palloja ja patjoja, mutta myös erikoisempia välineitä, kuten ilmapalloja. Vaihtelimme välineitä liikuntatuokioiden välillä, jotta saimme vaihtelua ja lasten mielenkiinnon pysymään toiminnassa. Yhdistelimme myös välineitä lapsille tuttuihin leikkeihin uudistaen niitä. Myös musiikki voi innostaa lapsia liikkumaan. Musiikki tuo mielenkiintoa liikuntahetkiin, auttaa hahmottamaan liikettä, luo tunnelmaa ja auttaa keskittymään. (Karvonen ym.2003:

104.) Muutamalla toimintakerralla käytimme musiikkia leikkien tukena ja yhdellä toimintakerralla myös lauloimme itse.

3.3.1 Kannustaminen ja palautteen antaminen

Jos lapsi on kokenut useita epäonnistumisia liikkeessään, alkaa hän välttää liikunnallisia haasteita. Tämä lisää lapsen epävarmuutta liikkujana ja epävarmuus heikentää lapsen oppimista ja suoritusta. Kun lapsi ei osaa, epäonnistumisia tulee helposti. Ohjaajan tulee katkaista tämä noidankehä luomalla sellainen ohjaustilanne, jossa lapsen on mahdollista onnistua. Tätä kautta lapsen varmuus lisääntyy, oppiminen tehostuu ja näin ollen suoritukset vahvistuvat ja parantuvat. Ohjaustilanteen ollessa kaikin puolin suotuisa, syntyy onnistumisen kehä. (Autio ja Kaski 2005: 98.) Muiden suorituksiin vertailemista parempi vaihtoehto on osoittaa lapselle, että hänen oma suorituskäytöksensä on kohentunut. (Zimmer 2001: 85.) Liikuntaohjelmassamme keskityimme liikunnasta nauttimiseen ja kaikilla lapsilla oli mahdollisuus kokea onnistumisen kokemuksia.

Lapsi innostuu sitä enemmän, mitä useammin häntä rohkaistaan (Solatie 2009: 45). Tämä pätee myös liikunnassa. Jos lasta kannustetaan liikuntatuokioissa rakentavasti ja vilpittömästi, hän kokee olevansa hyvä ja liikkuu silloin mielellään. Tällöin lapsi saattaa innostua myös kehittämään liikuntataitoaan lisää tullakseen jossain yhä paremmaksi. Kehujen ja kannustamisen avulla lasta voidaan siis auttaa luomaan myönteinen minäkuva itsestä ja motivoitumaan suorittamaan vaikeita tehtäviä (Webster-Stratton 2006:41). Kehujen ja kannusten avulla lapsi omaksuu myös helpommin uusia taitoja (Webster-Stratton 2006: 41). Kehuminen tulee kuitenkin olla perusteltua. Ne suoritukset, joilla on merkitystä lapselle, ovat kehumisen arvoisia. Kaikki eivät ole yhtä taitavia motorisesti, mutta jokaisen lapsen liikkumisesta löytyy jotain kehumisen arvoista. Näin lapsi saa motivaatiota yrittää ja osallistua mukaan heikommista taidoista huolimatta. (Vehkalahti 2007: 116-117.) Pyrimme kehuaan ja kannustamaan lapsia jokaisella toimintakerralla.

Suorituksesta saatava palaute on lapsen oppimisen kannalta todella tärkeä. Palaute voi olla sisäistä, kuten lapsen oma tuntemus suorituksen tekemisestä, tai ulkoista, kuten opettajan antama suullinen palaute. Oppimisen alkuvaiheessa lapsi on yleensä riippuvainen ulkoisesta palautteesta, mutta taidon kehittyessä lapsi oppii itse arvioimaan omaa suoritustaan. (Kalaja & Sääkslahti 2009: 17.) Ulkoisen palautteen antamisen ajoittumisella on myös oma merkityksensä, sillä liian aikaisin tai liian myöhään annettu palaute saattaa jopa häiritä oppimista. Ideaalissa tilanteessa palaute annettaisiin viisi sekuntia suorituksen jälkeen, jotta oppilaan ajatukset ja aistimukset ehtivät ensin jäsentyä. Tämä on kuitenkin vain viitearvo, joka ei aina voi toteutua. (Kalaja & Sääkslahti 2009: 17.)

3.3.2 Motivaatio

Motoristen taitojen kehittyessä lapsi alkaa saada mielihyvää asteittain vaikeutuvien tehtävien parista. Lasta kuitenkin harvoin tarvitsee erikseen motivoida liikkumaan, sillä lapsella on fysiologinen tarve liikkua. (Heikinaro-Johansson ym. 2003: 28.) Tuokioiden mielenkiintoinen sisältö ja lapsen viihtyvyys vaikuttavat siihen, miten lapsi kokee liikunnan.

Motivaation puute on suuri syy liikunnan lopettamiseen ja liikkumattomuuteen. Motivaatio liikkua voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäistä motivaatiota on oma halu tai tahto liikkua, ulkoista miellyttämisen tarve tai halu saada palkkio. Sisäinen motivaatio kantaa totta kai pidemmälle. Motivaatio liikkumiseen on lapsella niin sisäistä kuin ulkoista. Jos ohjaustuokioissa vallitsee omaan tekemiseen ja kehittymiseen kannustava ilmapiiri, lapsen sisäinen motivaatio liikkua lisääntyy. Ohjaajalla tulee olla taito vahvistaa lapsen motivaatiota luottamalla lapsen onnistumiseen. (Autio ja Kaski 2005: 101.) Innostaminen on motivaation vahvistamista. Pyrimme ohjaustuokioissamme motivoimaan kaikki lapset liikkumaan ja kokeilemaan. Annoimme lapsille myös mahdollisuuden löytää oma sisäinen motivaatio liikkumiseen.

Sisäisen motivaation perusta on pätevyden kokeminen. Tällä tarkoitetaan lapsen kykyä uskoa omiin taitoihinsa. Pätevyys liittyy lapsen tavoitesuuntautuneisuuteen, jota on kahta lajia: tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuus. Lapsi, joka on tehtäväsuuntautunut, kokee onnistuvansa silloin, kun oppii jonkin uuden tekniikan tai kehittyy omilla taidoissaan. Kilpailusuuntautunut lapsi puolestaan nauttii toisten voittamisesta ja hyvän tuloksen saavuttamisesta. (Kalaja & Sääkslahti 2009: 11.) Taitojen oppimisen kannalta parempi vaihtoehto on tehtäväsuuntautuneisuus, sillä kilpailusuuntautuneisuus vie usein huomion taidon opettelusta toisten voittamiseen. Tehtäväsuuntautuneisuutta voi edistää ryhmässä palkitsemalla lapsia esimerkiksi parhaansa yrittämisestä, kekseliäisyydestä tai henkilökohtaisesta kehittymisestä. (Kalaja & Sääkslahti 2009: 11.) Lapsi, joka kokee oppivansa asioita ja kehittyvänsä, haluaa todennäköisesti jatkaa liikuntaharrastuksen parissa. Jos lapsi kokee, ettei hän osaa tai kehity tarpeeksi, hän turhautuu helpommin ja motivaatio harrastusta kohtaan laskee. Siksi on tärkeää huolehtia myös siitä, että lapsi itsekin kokee onnistuvansa.

Liikuntatilanteissa tulee huomioida, että lapset ovat motivoituneimpia suorittamaan jonkin tehtävän silloin, kun vaatimustaso ei ole liian korkea tai liian matala, vaan keskitasoa. Välineiden, leikkien ja tehtävien pitäisi haastaa lapset olematta kuitenkaan liian vaativia, jolloin syntyy pelko epäonnistumisesta kohtaan ja suorituskyky laskee. Kun lapselta vaaditaan liian vähän, hän menettää mielenkiintonsa nopeasti. Jos taas vaatimustaso on liian korkea, lapsi yrittää turhaan ratkaisua ja lannistuu. (Zimmer 2001: 81-82.) Yksi vaihtoehto on tarjota lapsille vaativuudeltaan erilaisia välineitä ja tehtäviä, jolloin lapsi saa kokeilla omia kykyjään ja vali-

ta itselleen oman vaatimustason (Zimmer 2001:84). Näin lapset innostuvat yrittämään ja voittamaan itsensä.

Lapsen motivaatioon liikuntaharrastusta kohtaan vaikuttaa tietysti myös sosiaaliset suhteet. Siksi on tärkeää, että liikuntatuokioilla vallitsee turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa kavereiden luominen onnistuu. (Autio & Kaski 2005: 99.) Jos lapsi saa liikuntaryhmässä uusia kavereita, hän luultavasti myös viihtyy liikunnan parissa paremmin. Lapsi, joka ei onnistu luomaan uusia kavereita, saattaa kokea olevansa ulkopuolinen ja motivaatio itse toimintaa kohtaan tipahtaa sen vuoksi. Liikunnan avulla on siis myös mahdollista liittyä yhteen.

4 Tavoitteet ja niiden arviointikeinot

Tavoitteenamme oli selvittää, millainen liikunta innostaa lapsia liikkumaan. Tähän aiheeseen tartuimme siksi, koska nykypäivän lapset voivat huonosti niin henkisesti kuin fyysisesti. Kokoimme, että säännöllinen ja mieleinen liikkuminen voi auttaa voimaan paremmin. Halusimme myös kuulla lasten omia mielipiteitä ja ottaa heidät mukaan liikuntaohjelman suunnitteluun. Lasten mielestä innostavien liikuntalajien lisäksi halusimme tietää, mitkä muut asiat vaikuttavat liikunnan innostavuuteen, kuten mikä merkitys ohjaajalla on.

Toisena tavoitteena meillä oli ohjata lapsia innostavat yksittäiset liikuntatuokiot. Lapsille suunnitellun liikuntaohjelman tavoitteena ei tulisi olla se, että kaikista lapsista tulee urheilijoita tai aktiivisia liikunnan harrastajia (Laasonen 2005a: 199). Tarkoituksenamme olikin antaa lasten kokeilla positiivisessa ilmapiirissä eri liikuntamuotoja. Pyrimme siihen, että liikuntatavat olisivat mahdollisimman monipuolisia. Vaihtelevien liikuntatapojen avulla pyrimme antamaan lapsille kokemuksia siitä, mitä kaikkea liikunta voi olla. Esimerkiksi pallopelejä pelatesamme emme keskittyneet niinkään pelien sääntöihin, vaan muun muassa pallon käsittelyyn ja kuljetukseen eri tavoilla.

Henkilökohtaisena ammatillisen kasvun tavoitteenamme meillä oli olla ennen kaikkea osallistavia, kuuntelevia, luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luovia, kannustavia sekä lasten tarpeita ja toiveita huomioivia ohjaajia. Halusimme selvittää, mitkä ovat vahvuutemme ohjaajina ja millä osa-alueilla meidän pitää vielä kehittyä. Toimimmeko siis itse niin, kuten työssämme kerromme innostavan ja lapsilähtöisen ohjaajan toimivan. Ennen opinnäytetyön toteuttamista meille molemmille oli jo ehtinyt karttua kokemusta liikunnan ohjaamisesta lapsille niin opiskeluiden kuin työkokemuksen kautta. Jokainen ohjattava ryhmä on kuitenkin ainutlaatuinen, joten jokaisesta ohjaamiskokemuksesta oppii aina jotain uutta. Halusimme myös saada lisää kokemusta juuri lapsilähtöisyyden ja innostamisen periaatteisiin huomiota kiinnittäen. Siksi toimimme molemmat ohjaajina. Toinen vaihtoehto olisi ollut se, että toinen meistä toimisi havainnoijana toisen ohjattaessa lapsia. Toimintakertoja oli kuitenkin määrälli-

sesti niin vähän, että otimme mieluummin molemmat osaa ohjaukseen jokaisella toimintakerralla.

Olemme koonneet tavoitteemme arviointikeinoineen alla olevaan taulukkoon (taulukko 1). Taulukosta selviää jokaisen opinnäytetyömme kunkin eri tavoitteen arviointikeino, arvioinnin tekijä ja se, miten arviointi toteutetaan.

Opinnäytetyön tavoitteet	Arviointikeino	Arvioinnin tekijä	Toteutus
1. Selvittää millaisesta liikunnasta lapset innostuvat	<ul style="list-style-type: none"> - alku- ja loppukysely - lasten ilmeiden ja eleiden havainnointi (kaavake) - oppimispäiväkirja - kyselyt lasten viihtyvyydestä 	<ul style="list-style-type: none"> - opinnäytetyön tekijät - lapset 	<ul style="list-style-type: none"> - alkukysely kahtena päivänä viikolla 2 - ohjaukset viikoilla 3-5 - loppukysely viimeisen toimintakerran jälkeen
2. Ohjata lapsia innostavat yksittäiset liikuntatuokiot	<ul style="list-style-type: none"> - lasten ilmeiden ja eleiden havainnointi (kaavake) - kuvaaminen - oppimispäiväkirja - kyselyt lasten viihtyvyydestä 	<ul style="list-style-type: none"> - opinnäytetyön tekijät - lapset - ryhmän lastentarhanopettaja 	<ul style="list-style-type: none"> - ohjaukset viikoilla 3-5 - ohjausten aikana ja jokaisen ohjauskerran jälkeen
3. Olla osallistavia, kuuntelevia, luotettavan ja turvallisten ilmapiirin luovia, lapsia huomioivia ja kannustavia ohjaajia	<ul style="list-style-type: none"> - oman ohjaustavan havainnointi - oppimispäiväkirja - vertaaminen innostajan erityispiirteisiin 	<ul style="list-style-type: none"> - työpari toiselle - opinnäytetyön tekijät - lapset 	<ul style="list-style-type: none"> - ohjausten aikana ja jokaisen ohjauskerran jälkeen

Taulukko 1: Tavoitteet ja niiden arviointi

Liikuntatuokioiden aikana havainnoimme lasten toimintaa ja jokaisen toimintakerran jälkeen täytimme laatimamme havainnointikaavakkeen (kts. Liite 3). Havainnointikaavakkeeseen olimme kirjanneet viisi eri lasten innostuneisuutta ja motivaatiota kuvaavaa ilmenemismuotoa, joiden toteutumista arvioimme. Valokuvassimme myös lapsia jokaisella ohjauskerralla. Kuvia käytimme opinnäytetyömme tukena kuvaamaan lasten innostuneisuuden tai innostumat-

tomuuden ulkoisia merkkejä. Jokaisen liikuntakerran jälkeen selvitimme erilaisten leikkien avulla, oliko lapsilla ollut hauskaa vai tylsää sekä mikä yksittäinen leikki tai harjoitus oli kaikista hauskin ja mikä tylsin. Näiden lisäksi kysyimme myös yhden kysymyksen henkilökohtaiseen tavoitteeseemme liittyen, esimerkiksi ”Kannustivatko ohjaajat sinua tänään?”. Yhdellä liikuntakerralla ryhmän lastentarhanopettaja tuli seuraamaan toimintaamme ja antoi palautetta liikuntatuokion sisällöstä. Ohjaustuokioiden aikana teimme havaintoja omasta ohjaamistamme ja arvioimme itseämme sekä yhteistä ohjaamistyötämme. Kirjasimme jokaisen ohjauskerran jälkeen ylös havaintojamme, tuokion kulkua sekä heränneitä ajatuksia ja tunteuksia. Pohdimme, missä olimme onnistuneet ja missä olisimme voineet toimia toisin. Ohjaamistyötämme vertasimme laatimiimme innostavan ja lapsilähtöisen ohjaajan ominaispiirteisiin, joista jokaisesta annamme konkreettisia esimerkkejä liitteessä 15. Toisen tavoitteemme toteutumista arvioimme jokaisen toimintakerran toteutuksen kuvailun jälkeen kappaleessa viisi. Ensimmäisen ja kolmannen tavoitteen toteutumista arvioimme kappaleessa kuusi.

5 Toiminta

Valitsimme menetelmäksemme kyselyn, jotta saisimme selville sen, millaisesta liikunnasta lapset pitävät. Pyrimme saamaan mahdollisimman monipuolisen kuvan lasten liikuntamieltymyksistä kyselyn avulla. Kysymysten tuli siis olla sellaisia, että saisimme mahdollisimman paljon tietoa esikoululaisten liikuntakokemuksista. Kyselyä suunniteltaessa tulee tutustua aiheen kirjallisuuteen ja tarkentaa sitä, mitä kyselyllä halutaan selvittää (Heikkilä 2001: 47). Hyvän kyselylomakkeen ominaisuuksiksi voidaan eritellä esimerkiksi selkeä ja siisti ulkonäkö, sopiva pituus ja loogisesti etenevät kysymykset. Helpoimpien kysymysten tulisi olla heti alussa. Hyvän kysymyksen ominaispiirteitä ovat esimerkiksi ymmärrettävyys, selkeys ja yksiselitteisyys. Se ei saa myöskään olla johdatteleva tai liian pitkä. (Heikkilä 2001: 47-49, 57.)

Oman opinnäytetyömme kyselyt suunnattiin esikouluikäisille lapsille, joten kyselyn ulkonäkö ja kysymysten asettelu oli tehtävä niin, että lapsi kiinnostui kyselystä ja ymmärsi kysymysten sisällön. Kysymyksiä ei ollut montaa, joten lapsen keskittymiskyky säilyi hyvänä koko kyselyn ajan. Toteutimme kyselyt lasten kanssa niin, että lapset saivat tulla tilanteeseen joko yksin tai parin kanssa. Tällä tavoin toimien halusimme vähentää ryhmäpaineen vaikutusta lasten vastauksiin. Samalla varmistimme myös sen, että lapset ymmärtäisivät kysymykset mahdollisimman samalla tavalla. Kyselyn alussa oli monivalintakysymyksiä. Vastaaminen tapahtui värittämällä kuvia ihmisen kasvoista. Hymyilevät kasvot tarkoittavat vaihtoehtoa ”Kyllä”, vakavat kasvot vaihtoehtoa ”En tiedä” ja surulliset kasvot vaihtoehtoa ”Ei”. Alkukyselyssä lapset saivat myös valita seitsemästä eri kuvavaihtoehdosta, mikä liikuntamuoto on heistä kaikkein hauskinda ja mikä tylsintä. Valitsimme sellaisten lajien kuvia, joiden uskoimme olevan lapsille tuttuja, ja joita he olivat todennäköisesti kokeilleet joko päiväkodissa tai kotona vanhempien kanssa. Halusimme kuvia monipuolisesti sekä sisällä että ulkona tapahtuvasta liikunnasta. Toi-

sisä kuvissa esiintyi lapsia, joista jokaisen ilmeet ja eleet kuvasivat eri tunnetiloja. Lapset saivat valita sen tunnetilan, joka kuvaa sitä, millaisena he kokevat liikkumisen. Kyselyissä oli myös muutama avoin kysymys (kts. Liitteet 1 ja 10).

Ohjustilanteissa havainnoimme lapsia. Havainnoinnin avulla tutkitaan sitä, toimivatko ihmiset sanojensa mukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007: 207-208). Tieteellisen havainnoinnin voi määritellä myös tarkkailuksi. Sen avulla voidaan saada suoraa tietoa vaikkapa ryhmän toiminnasta ja se sopii hyvin menetelmäksi silloin, kun tutkittavana ovat esimerkiksi lapset. Havainnoinnilla on myös huonot puolensa: tutkija saattaa vaikuttaa omalla läsnäolollaan tai käyttäytymisellään tilanteeseen, ja se on menetelmänä melko työläs. (Hirsjärvi ym. 2007: 207-208.) Koska yhdistimme havaintojen tekemisen osallistumiseen, käytimme hyväksemme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa yhdistyy tarkkailu ja osallistuminen. (Grönfors 2001: 131.) Osallistuvassa havainnoinnissa tärkeässä osassa on havaintomuistiinpanojen kirjaaminen. Niitä voidaan kirjoittaa joko samaan aikaan kun havainnoidaan, havainnointitilanteiden jälkeen tai näiden yhdistelmänä. (Törrönen 1999: 229.) Koska osallistuimme intensiivisesti toimintakertoihin, kirjoitimme muistiinpanoja aina niiden jälkeen.

Liikuntatuokioissa kannattaa olla aina sama runko. Runko rakentuu virittäytymisestä, toimintavaiheesta, lopetuksesta sekä palautteen antamisesta. Virittäytymisessä on tarkoitus luoda liikuntatuokioon turvallinen, myönteinen ja innostava ilmapiiri. Näin herätetään lasten kiinnostus ja uteliaisuus toimintaa kohtaan. Lapset saavat myös kertoa omia ajatuksiaan ja toiveitaan. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009: 211.) Tuokio aloitetaan usein esimerkiksi yhteisestä piiristä, jossa jokainen lapsi tulee huomioiduksi. Sitten leikitään joku tuttu juoksuleikki, jonka tarkoituksena on antaa lapsille kanava purkaa energiaansa ja tutustua samalla liikuntatilaan. Tuokion toimintaosuudessa tehdään senkertainen varsinainen toiminta, eli esimerkiksi pallopelit tai tempurata. (Karvonen ym. 2003: 101.) Meidän ohjaajien innostunut mukanaolo sekä lasten omien näkemysten kunnioittaminen toimintavaiheessa on tärkeää (Laine ym. 2009: 211). Lopetus muodostuu tutusta tavasta päättää liikuntatuokio, eli esimerkiksi liikuntavälineiden keräämisestä tai kokoontumisesta yhteiseen loppupiiriin. (Karvonen ym. 2003: 101.) Lopetus voi myös olla rauhallinen leikki tai rentoutus. Lopetuksen jälkeen on vuorossa palautteen antaminen. Ohjaajat antavat lapsille positiivista palautetta osallistumisesta, joka tuo lapsille hyvän mielen ja tunteen onnistumisesta. Lapset taas antavat ohjaajille palautetta omista tuntemuksistaan liikuntatuokiolla. (Laine ym. 2009: 211.)

Liikuntatuokion rakenteessa voidaan erottaa myös kolme eri vaihetta, jotka ovat vapaa kokeilu, ohjattu harjoittelu ja liikuntatehtävien suorittaminen. Näiden vaiheiden välillä vaihtelu turvataan lasten luontainen leikkimistarve ja edesautetaan keskittymiskyvyn säilymistä. Myös välineiden vaihtelu edesauttaa keskittymistä ja ehkäisee kyllästymisen tunnetta. (Karvonen ym. 2003: 102.)

5.1 Alkukyselyn toteutus

Menimme päiväkodille suunnitelmien mukaan toteuttamaan esikoululaisille liikuntakyselyä. Olimme jakaneet lasten osallistumisesta opinnäytetyömme toteuttamiseen koskevat lupakirjeet ennen joulua vanhemmille, mutta valitettavasti vain kuuden lapsen vanhemmat olivat palauttaneet kirjeen. Tämä hämmensi meitä hieman, sillä odotimme, että lappuja olisi palautettu useampia. Kaikki kirjeen palauttaneet vanhemmat antoivat lapselleen luvan osallistua kaikkeen toimintaan. Teimme suunnitellusti siis alkukyselyn näille lapsille ja sovimme päiväkodin kanssa, että jatkaisimme parin päivän päästä alkukyselyn tekoa niille lapsille, joilta emme olleet vielä lappua saaneet. Koimme kuitenkin tärkeäksi sen, että mahdollisimman moni lapsista pääsisi vastaamaan kyselyyn. Ryhmän aikuiset lupasivat kysyä puuttuvia lupia vanhemmilta. Toisena kyselypäivänä vastaamaan tuli kuusi lasta.

Aluksi kerroimme lyhyesti kaikille paikalla olleille esikoululaisille siitä, mitä olimme tulleet päiväkotiin tekemään. Ryhmän aikuiset olivat kertoneet lapsille jo ennakkoon tulostamme, joten he tiesivät, mitä tulisi tapahtumaan. Kuitenkin pieni hämmennys, joka meissä syntyi lupalappujen palauttaneiden vähäisestä määrästä, sekoitti hieman alustustamme emmekä päässeet kertomaan aikeistamme aivan sillä tavalla, kuin olisimme toivoneet. Olisimme halunneet lievittää lasten mahdollista jännitystä ja rentouttaa tunnelmaa sekä luoda kontaktia lapsiin heti alussa, mutta tämä osuus jäi hyvin lyhyeksi ja siirryimme lähes heti kyselyiden toteutukseen. Olisi ollut suositeltavaa, että olisimme molemmat ehtineet tutustua lapsiin ennen kyselytilannetta (Kirmanen 1999: 204). Koska kontaktin otto jäi vähäiseksi, päätimme, että lapset voivat tulla kyselyyn yhdessä kaverin kanssa.

Toteutimme kyselyt erillisessä pikkuhuoneessa, missä istuimme lattiatyynyillä. Myös me kyselyn toteuttajat istuimme lattialla, lasten kanssa samalla tasolla. Päätimme toteuttaa kyselyn lattialla, koska se on lapsille luontainen paikka toimia ja lattialla heidän oli myös helppo vastata kysymyksiin värittämällä oikeaksi kokemansa vaihtoehdo. Ensimmäisinä kyselyyn tulivat vastaamaan tyttö ja poika. Aluksi kerroimme lapsille lyhyesti, miten kyselyyn on tarkoitus vastata. Varmistimme, että lapset ymmärtävät, mitä erilaiset kasvot kyselyssä kuvastivat. Hymy- ja surukasvot kaikki lapset tunnistivat, mutta vakavaa ilmettä oli vaikeampi selittää. Kävimme kyselyn kysymys kysymykseltä läpi. Toinen meistä toimi enemmän sivustaseuraajana, joka havainnoi lasten käyttäytymistä, esitti apukysymyksiä ja kirjasi lasten vastauksia ylös. Toinen kysyi kysymykset lapsilta, esitti selventäviä kysymyksiä ja auttoi lapsia värittämään oikean kuvan.

Kysymys siitä, millainen on hyvä liikunnan ohjaaja, muodostui kaikkein hankalimmaksi kysymykseksi ymmärtää ja vastata. Muotoilimme kysymystä uudelleen esimerkiksi niin, että koe-

timme saada lapset miettimään jumppatuokiota, jota joku heidän ryhmänsä aikuinen oli ohjannut. Näin toimien lapset keksivätkin paremmin tähän kysymykseen vastauksia. Lapset kertoivat esimerkiksi, että: *”se ottaa sen trampaan”*, tarkoittaen trampoliinia, tai *”se on kiva, ku se antaa aina ne renkaat.”* Kirmasen (1999: 209) mukaan on varottava, ettei haastattelija ”laita sanoja lapsen suuhun” eli johdattele liikaa antamalla valmiita vastausvaihtoehtoja. Oli vaikea olla johdattelematta lapsia, jos he eivät keksineet kysymykseen vastausta. Tiedostimme kuitenkin sen, etteivät johdattelun tuloksena saatavat vastaukset ole välttämättä lapsen oikeita mielipiteitä, joten jatkoimme mieluummin seuraavaan kysymykseen.

Toisena kyselyyn tuli vastaamaan kolmikko, kaksi poikaa ja yksi tyttö. Toinen pojista joutui kuitenkin lähtemään vastattuaan kahteen kysymykseen, joten vastaamaan jäi kaksi lasta. Oli vaikeaa keskittyä kaikkien kolmen lapsen vastauksiin ja ohjaamiseen, joten oli oikeastaan hyvä, että yksi lapsista lähti kesken pois. Myös nämä lapset kokivat hankalaksi kysymyksen hyvästä ohjaajasta. Viimeisenä vastaamaan tuli tyttö, jonka toinen meistä tunsu hyvin jo entuudestaan, joten hän ei tuntunut kokevan yksin vastaamista liian jännittävänä. Tyttö oli erittäin reipas vastatessaan kysymyksiin ja hän ymmärsi kysymykset nopeasti. Tyttö ei kuitenkaan värittänyt yhdessäkään kysymyksessä surunaamaa, joten jäimme miettimään, eikö hän ollut ymmärtänyt vastausvaihtoehtoja, eikö hän vain ollut mistään kysymyksestä täysin eri mieltä vai halusiko hän miellyttää meitä vastauksillaan. Jotkut lapset pyrkivätkin olemaan hyvin auttamishaluisia kysely- tai haastattelutilanteissa (Kyrönlampi-Kylmänen 2007: 71). Tämä saattaa olla positiivinen asia, mutta myös negatiivinen, jos lapsi yrittää nähdä ja ajatella samalla tavalla kuin aikuinen toivoisi hänen ajattelevan ja vastaavan (Kyrönlampi-Kylmänen 2007: 71).

Kaiken kaikkiaan kyselytilanteet olivat niin lasten kuin meidän mielestämme rentoja ja mukavia. Yritimme luoda tilanteeseen mahdollisimman positiivisen ja rentoutuneen tunnelman vitseillä ja kuuntelemalla lapsia. Olimme kiinnostuneita lasten asioista, mikä välittyi lapsille katsekontaktilla, hymyillä ja rohkaisevilla kommentteilla. Haastattelutilanteissa lapselle tulisi välittää niin kielellisellä kuin ei-kielellisellä viestinnällä, että häntä kuunnellaan ja hänen kertomansa asiat ovat kiinnostavia (Kyrönlampi-Kylmänen 2007: 76). Välillä annoimme keskustelun aiheen siirtyä lasten haluamaan suuntaan. Emme hoputtaneet lapsia, vaan annoimme heille oman aikansa miettiä kysymyksiä ja kertoa mielipiteistään keskeyttämättä. Kyselyn kesto oli vain noin 15 minuuttia, koska pienet lapset eivät jaksaneet keskittyä kovin pitkään vastailemaan kysymyksiin (Kirmanen 1999: 205). Kiitimme lapsia kyselyn lopuksi kyselyyn osallistumisesta ja kehuimme sekä kannustimme lapsia koko kyselyn ajan.

Toisena kyselypäivänä pääsimme siis pitämään kyselyn kuudelle lapselle. Yhdeltä lapselta puuttui yhä lupalappu ja toinen lapsi ei ollut tullut hoitoon koko viikkona, joten hänkään ei päässyt osallistumaan kyselyymme. Saimme siis vastaukset neljästätoista lapsesta yhdeltätoista sekä yhdeltä lapselta vastaukset kahteen ensimmäiseen kysymykseen. Ensimmäisenä kyse-

lyyn tuli vastaamaan kaksi tyttöä. Toinen heistä oli alusta asti hyvin innokas, toinen aluksi varautunut ja jännittynyt, mutta hänkin rentoutui nopeasti. Siitä huomasimme luottamuksen meitä kohtaan syntyneen, kun toinen lapsista alkoi kertoa meille jännittävänsä yksin sängyssä olemista iltaisin. Nämä lapset eivät olisi halunneet lähteä tilasta ollenkaan pois, joten päätimme heidän nauttineen kysymyksiin vastaamisesta.

Toisena vastaajaparina oli myös kaksi tyttöä, jotka kertoivat heti olevansa parhaat ystävykset. Huomasimme tämän myös tyttöjen käytöksestä heidän alkaessa loppuvaiheessa kyselyä myötäilemään toistensa vastauksia. Kaiken kaikkiaan he kuitenkin pitivät kiinni omista mielipiteistään. Toinen kaveruksista selvästi dominoi tilannetta vastaamalla kysymyksiin ensimmäisenä ja olemalla äänekkäämpi. Ilmeisesti kuitenkin kaverin läsnäolo vaikutti positiivisesti tilanteeseen, koska molemmat tytöistä uskaltautuivat juttelemaan ja odottivat innokkaina, että luemme heille seuraavan kysymyksen.

Kolmantena kyselyyn tuli vastaamaan kaksi poikaa, joista toisen odotimme olevan hieman vilkkaampi lapsi. Lapsi jaksoi keskittyä hyvin ensimmäisten kysymysten ajan, mutta sitten keskittyminen alkoi herpaantua. Tämä tarttui hieman myös toiseen lapseen. Vilkkaampi lapsi pyöri lattialla, esitti vastauksiaan liikkuen ja leikki kynän kanssa. Annoimme pojan liikkua, koska hän kuitenkin vastasi kysymyksiin. Kyselyn edetessä poika alkoi olla entistä levottomampi, joten jouduimme komentamaan poikaa muutaman kerran tiukemmin. Ennen liikuntaohjelman aloitusta olisi hyvä olla tiedossa jokaisen lapsen erityispiirteet, sillä esimerkiksi yhden lapsen levottomuus saattaa vaikuttaa koko ryhmän toimintaan (Laasonen 2005b: 149). Mietimme heti, vaikuttaisiko pojan levottomuus jotenkin liikuntaohjelmamme kulkuun. Suunnittelimme, että ensimmäisellä liikuntakerralla kävisimme läpi liikuntatuokioiden säännöt. Yhdeksi säännöksi olimme etukäteen päättäneet sen, että jos joku käytöksellään häiritsee kielloista huolimatta muiden osallistumista tai keskittymistä, hän ei voi osallistua liikuntahetkelle.

Kyselyn jälkeen kävimme myös tutustumassa päiväkodin liikuntasaliin ja salissa oleviin välineisiin. Näin saimme selville tilan suuruuden ja sen luomat mahdollisuudet ja rajoitteet toiminnalle hyvissä ajoin ennen ohjelman suunnittelun aloittamista. Ohjelman suunnittelu oli helpompaa, kun tiesimme millaisia välineitä meillä oli käytössämme ja kuinka suuri tila on. Samalla mielikuva liikuntaseikkailusta muuttui konkreettisemmaksi, kun sen saattoi ajatella johonkin tiettyyn paikkaan.

5.2 Alkukyselyn satoa ja ohjelman suunnittelu

Alkukyselyn jälkeen oli vuorossa kyselyn vastausten purku. Kokosimme kyselyn vastauksista ja lasten kommentteista yhteenvedon, jota käytimme toimintakertojen suunnittelun pohjana.

Huomasimme yhteenvedosta, että osassa kysymyksiä vastaukset olivat yhtäläisiä monella lapsella, kun taas osassa hajontaa oli enemmän.

Alkukyselyn mukaan liikunta oli kivaa yhdeksän lapsen mielestä, kun taas kolme lapsista ei tiennyt onko se kivaa vai ei. Kaikki sanoivat harrastavansa liikuntaa. Osa heistä mielsi liikunnan harrastamisen nimenomaan erilaisissa maksullisissa harrastuksissa käymiseksi, kun taas osa lapsista ajatteli sen tarkoittavan esimerkiksi äidin ja isän kanssa liikkumista: *”Mä käyn kesällä pyöräilemässä äitin kaa.”* Lapset vastasivat huomattavan yksimielisesti myös kysymyksiin *”On kiva oppia uutta”*, *”Pidän liikunnasta kavereiden kanssa”* ja *”Tykkään, kun saan käyttää välineitä”*. Uuden oppimisesta piti kymmenen, kavereiden kanssa liikkumisesta yhdeksän ja välineiden käyttämisestä kymmenen lasta. Uuden oppimisen hyvänä puolena yksi lapsista näki sen, että: *”Sit mä voim oppii uusii Kung Fu Panda - liikkeitä ja taisteluliikkeitä!”* Hauskoiksi välineiksi lapset mielsivät esimerkiksi pallon, köydet, hulavanteet ja leikkisiivet.

Pallopelien, voimistelun ja tanssimisen mielekkyys jakoi lasten mielipiteitä melko tasaisesti, kun taas hippaleikeistä piti kahdeksan vastanneista lapsista. Kaikki lapset kokivat olevansa hyviä liikunnassa. Kysymys *”Tykkään juosta niin, että tulee hiki”*, jakoi vastaajat kahtia, sillä viisi lapsista piti siitä ja kuusi taas ei. Yksi lapsi, joka vastasi, ettei pitänyt siitä perusteli vastauksensa näin: *”Sit alkaa kutittaa selässä.”* Rauhallisesta liikunnasta piti puolestaan kahdeksan lasta. Myös kysymys *”Kilpailut ovat hauskoja”*, jakoi lasten mielipiteet, sillä vain viisi lasta piti kilpailuista. Yksi lapsi täsmensi vastaustaan: *”Mä melkein aina häviän.”* Kysyessämme lapsilta onko heidän mielestään tärkeää olla aina paras, kuusi lapsista vastasi, ettei se ole tärkeää: *”Tärkeintä, et on hauskaa”* ja *”Ei oo aina pakko voittaa.”* Yksi lapsi kertoi tämän kysymyksen kohdalla myös, että *”Ei oo kivaa, jos toinen voittaa ja iloitsee, eikä huomaa toista.”* Kuitenkin kolme lasta vastasi sen olevan tärkeää, että on paras. Kahdeksan lasta vastasi, ettei haittaa, vaikka ei osaa. Yksi lapsi kiteytti asian näin: *”Kaikki on hyviä jossain”* ja *”Kaikki osaa jotain.”* Yksin liikkuminen jakoi mielipiteitä melko tasaisesti, sillä kolme piti siitä, kolme ei tiennyt pitääkö ja viisi ei pitänyt. Yksi lapsista sanoi: *”Se on kurjaa, ku ei oo ketään kaveria.”* Seitsemän lasta puolestaan piti musiikin tahdissa liikkumisesta.

Kysyessämme lapsilta, että millainen on hyvä liikunnanohjaaja, lapset eivät ensin ymmärtäneet kysymystä. Annettuamme esimerkin päiväkodin liikunnasta lapset listasivat tärkeiksi ominaisuuksiksi seuraavat: hyvä liikunnanohjaaja antaa tehdä, mitä lapset haluavat, hän antaa lapsille tietyt välineet käyttöön, mutta ei itse osallistu toimintaan. Vain yksi lapsi oli sitä mieltä, että liikunnanohjaajan tulisi osallistua lasten kanssa varsinaiseen toimintaan. Myös vuorojen vaihtumisista huolehtiminen oli yhdestä lapsesta tärkeää. Kaikkein kivoimmaksi liikunnaksi lapset puolestaan nimesivät esimerkiksi trampoliinilla pomppimisen, jääkiekon, pulkan vetämisen, tenniksen, tanssin ja uimakoulun.

Kuvallisissa kysymyksissä (liite 2) lapset saivat valita yhden tai useamman kuvan. Kun pyysimme lapsia valitsemaan ensimmäisen kuvakysymyksen kuvista sen, joka vastaa parhaiten lapsen ajatuksia liikunnasta, viisi lapsista valitsi vaihtoehdon ”Tosi hauskaa”. Kolme lapsista valitsi vaihtoehdon ”Kivaa/ok”. Kysyimme niiltä kolmelta lapselta, jotka valitsivat kuvan ”Ujostuttaa”, että miten he rohkaistuisivat. Tähän yksi lapsi vastasi, että: *”Liikunnan jälkeen äiti ja isi kehuus mua, ja sit must tulis rohkee.”* Yksi lapsi valitsi kuvan ”Tylsistyttää”. Toisessa kuvakysymyksessä, jossa kysyimme hauskinda liikuntamuotoa, vastaukset vaihtelivat melko paljon. Uinti sai selvästi eniten kannatusta, kun taas hiihto ja jalkapallo olivat vähiten suosittuja.

Aloitimme toimintakertojen suunnittelun alkukyselyn yhteenvedon pohjalta. Pyrimme suunnittelemaan ohjaukset niin, että lasten toiveet toteutuisivat mahdollisimman hyvin. Varsinaisia leikki- tai toimintaideoita saimme alkukyselyn pohjalta niin vähän, että jouduimme itse miettimään sellaisia leikkejä, joissa lasten vastaukset huomioitaisiin mahdollisimman hyvin. Lapset toivoivat kuitenkin esimerkiksi Vessanpönttöhippaa, tempurataa ja venyttelyä.

Koska osa lapsista toivoi rauhallista liikuntaa, ja osa piti siitä, että tulee hiki, vaihtelimme tempoa ohjausten aikana. Alkukyselyssä lapset mielsivät rauhalliseksi liikunnaksi esimerkiksi kävelyn ja venyttelyn, jotka molemmat sisällytimme ohjelmaan. Suuri osa lapsista piti hippaleikeistä, joten käytimme niitä lämmittelyinä ja tuomaan lisää vauhtia toimintaan. Pallopelit ja tanssi jakoivat alkukyselyssä mielipiteitä, joten sisällytimme ne ohjelmaan hieman soveltavalla tavalla. Pallopeleissä päädyimme käyttämään tavallisten pallojen sijaan ilmapalloja ja tanssi oli tarinaan pohjautuvaa afrikkalaista tanssia. Tanssin lisäksi käytimme musiikkia myös muiden liikuntaleikkien taustalla, sillä alkukyselystä kävi ilmi, että suurin osa lapsista piti musiikin tahtiin liikkumisesta. Koska yhtä lasta lukuun ottamatta kaikki vastanneet lapset pitivät liikunnasta välineiden kanssa, sisällytimme niitä jokaiseen toimintakertaamme. Valitsimme sellaisia välineitä, joita lapset olivat toivoneet, kuten köydet ja trampoliini, sekä muita liikuntavälineitä.

Kilpailujen hauskuus jakoi kyselyssä mielipiteitä, joten päädyimme siihen, että kilpailutilanteet toteutettaisiin pääasiassa niin, että lapset saivat kisata yhdessä meitä aikuisia vastaan. Yksi lapsi esimerkiksi kertoi alkukyselyssä, että: *”Mä melkein aina häviän.”* Ajattelimme, että näin välttyisimme häviön aiheuttamalta pahalta mieleltä ja lasten väliseltä kateudelta. Koska huomattava osa lapsista vastasi myös pitävänsä liikunnasta kavereiden kanssa, valitsimme ohjauksiin sellaisia liikuntaleikkejä, joissa tämä toteutui. Useassa ohjelman vaiheessa oli mahdollista toimia ryhmänä tai parin kanssa. Huomattavan suuri osa lapsista piti myös uuden oppimisesta, jota sisällytimme toimintakertoihin uusien leikkien muodossa sekä perinteisten lajien soveltavana kokeilemisena.

Kyselytilanteissa syntyneestä keskustelusta ja lasten tarinoista, joissa esimerkiksi yksi lapsista kertoi haluavansa matkustaa Rio de Janeiroon, saimme ajatuksen luoda toiminta liikuntaseikkailun ympärille. Seuraavaksi täytyi siis keksiä jokaiselle kuudelle ohjaukskerralle yhteinen tarina, joka kuljettaisi toimintakertojen läpi, sekä teemat, joiden avulla liikkumista kokeiltiin. Ensimmäinen teema, viidakko, syntyi helposti Rio de Janeiro - toiveen pohjalta. Myös toinen teema, aavikko, oli helppo keksiä, sillä idean taustalla oli lasten kommentit siitä, että liikkussa tulee aina jano ja silloin täytyy juoda paljon. Kolmanneksi teemaksi keksimme valtameren, johon saimme ajatuksen lasten toivomasta uinnista. Uintia ei ollut mahdollista toteuttaa sellaisenaan, joten päädyimme siihen, että toteutamme uimisen mielikuvien kautta. Kaksi toimintakerroista oli ulkona, koska päiväkodin sali ei ollut joka kerralla käytössämme. Näiden toimintakertojen teemojen tuli siis olla sellaisia, jotka voisi toteuttaa ulkona. Tammi-kuinen luminen maisema oli vuoristo- ja Pohjoisnapa-teemojen taustalla. Viimeisen kerran teeman, kaupungin, taustalla oli ajatus siitä, että halusimme sisällyttää liikuntaseikkailuun myös jonkun kaikille lapsille tutun ympäristön. Teemojen lopullinen järjestys määräytyi lopulta salin käytön, lajien ja välineiden saatavuuden mukaan.

Halusimme vahvistaa lasten mielikuvia seikkailusta maailmalla ja samalla tuoda vaihtelua toimintakertoihin. Teemojen ja lajien vaihtuminen toi jännitystä ja piti yllä mielenkiintoa. Lasten turvallisuudentunteen ja toiminnan sujuvuuden kannalta pidimme oleellisena sitä, että jokaisella kerralla aloittaisimme ja lopettaisimme mielikuvitusmatkan samalla tavalla. Sen takia päädyimme matkustamaan taikarummun avulla. Kilpikonnamaskottimme otimme mukaan mielenkiinnon ylläpitämiseksi ja lasten maailman tavoittamiseksi. Sen avulla oli helppo virittäytyä liikuntaseikkailuun ja viedä mielikuvitusmatkaa eteenpäin.

5.3 Jumppaa aavikolla

Kävimme hakemassa lapset ensimmäiselle ohjaukskerralle ulkoilusta. Lapset olivat alusta alkaen innokkaan ja rentoutuneen oloisia, vaikka tämä oli ensimmäinen toimintakerta. Innokkuus ja rentous näkyivät puheliaisuutena ja iloisina ilmeinä. Menimme jumppasaliin yhdessä kaikkien vaihdettua ensin jumppavaatteet päälle. Asetuimme piiriin salin keskelle. Tällä ensimmäisellä kerralla lapsia oli mukana kymmenen. Ensimmäiseksi kysyimme lapsilta, muistavatko he meidän nimemme ja jokunen lapsista muistikin molempien nimet. Laitoimme hernepussin kiertämään piirissä, ja hernepussin saatuaan jokainen lapsi sai kertoa oman nimensä sekä ensimmäisen lapsen ehdottamana lapset saivat kertoa myös ikänsä ja sen ovatko he ”eskarissa”. Kaikki tietenkin olivat meitä aikuisia lukuun ottamatta. Kaikki lapset kertoivat reippaasti nimensä, mutta kaksi lasta kertoi nimekseen ”Peruna” ja ”Nalle Puh”, mikä aiheutti ryhmässä hilpeyttä. Ehkäpä näitä lapsia hieman jännitti uusi tilanne ja he halusivat peittää jännitystään pilailmalla. Tämän tilanteen rauhoittaminen vei hetken ennen kuin saimme lapset keskittymään taas toimintaan.

Esittelyn jälkeen lapset saivat vuorotellen kertoa meille, minkälaisia sääntöjä heillä on liikuntatuokioilla aikaisemmin ollut. Lapset mainitsivat, että aikuisia täytyy totella, muita ei saa kiusata esimerkiksi haukkumalla tai tönimällä, ja että puolapuille ei saa kiivetä ilman lupaa. Yksi lapsista totesi myös, että ”täytyy olla kiltti muille.” Lisäsimme sääntöihin vielä sen, että aina leikin tai pelin jälkeen siirrytään piiriin kuuntelemaan seuraavan leikin ohjeet. Harjoitusten välillä onkin hyvä olla selkeä pysähtyminen tai rentoutumishetki, jolloin tuokio pysyy ohjaajan hallinnassa ja lapset osaavat lopettaa tietyn toiminnan ja siirtyä seuraavaan (Laasonen 2005b: 151). Meillä oli mukana myös pilli, jonka puhallukseen lasten piti reagoida niin, että he menevät kyykkyyn ja ovat hiljaa. Tämä varotoimi oli sen varalta, jos lasten liikkuminen menisi liian villiksi. Emme tosin joutuneet käyttämään pilliä missään vaiheessa ohjausta.

Kun säännöt oli käyty läpi, esittelimme lapsille liikuntaseikkailumme päähenkilön, kilpikonnän. Annoimme lasten keksiä kilpikonnalle nimen ja näitä ideoita riittikin monia. Koska puolet lapsista halusi kilpikonnän nimeksi ”Konna” ja puolet ”Karkki”, päätimme, että ristimme kilpikonnän ”Karkkikonnaksi”. Näin kenellekään ei tullut paha mieli. Kerroimme lapsille, kuinka Karkkikonna haluaa nähdä maailmaa ja lähtee matkalle eri maailmankolkkiin. Sovimme, että näissä paikoissa tulimme näyttämään Karkkikonnalle, miten eri paikoissa voi liikkua. Kerroimme lapsille myös, että kuuden liikuntakerran jälkeen lapset saisivat sitten päättää, mikä paikoista oli ollut eniten Karkkikonnän mieleen. Tarkoituksenamme oli tarjota lapsille liikunnan lisäksi elämyksiä. Liikunnallisen toiminnan yksi didaktinen eli opetusopillinen periaate onkin elämyksellisyys (Zimmer 2001: 122-123).

Kerroimme lapsille, että ensimmäiseksi liikuntaseikkailumme suuntaa kohti aavikkoa (liite 4). Lapset saivat kertoa meille, millaista aavikolla oikein on. He mainitsivat, että siellä on pelkkää hiekkaa, kuuma ja välillä kangastuksia. Sitten olikin aika lähteä mielikuvitusmatkalle. Lapset laittoivat silmänsä kiinni ja Sanna-ohjaaja soitti taikarumpua, joka vei meidät aavikolle. Kuullessaan kovan pamauksen, lapset saivat avata silmänsä. Päätimme ottaa ensimmäisen liikuntakerran teemaksi jumpan, koska se oli saanut suosiota alkukyselyssä ja koska se on lapsille entuudestaan tuttu liikuntamuoto. Liikuntaohjelma olisikin hyvä aloittaa niistä asioista, joista lapset tiedettävästi saavat mielihyvää, ja jotka he jo osaavat (Laasonen 2005b: 150). Olimme siis saapuneet jumppaamaan aavikolle.

Aloitimme aavikolla liikkumisen Seuraa johtajaa -leikillä. Kun kysyimme, kuka tunsu tämän leikin ennestään, kaikki lapset nostivat kätensä ilmaan. Liikuntaseikkailu olikin mukava aloittaa kaikille entuudestaan tutulla leikillä. Suvi-ohjaaja lähti kulkemaan jonon ensimmäisenä, mutta leikin jatkuessa jono hajosi ja lapset liikkuivat vapaammin. Tämä ei ollut suunnitelmamme, mutta suunnitelman muutos ei haitannut toimintaa. Liikuimme kamelin, käärmeen, skorpionin ja kotkan tavoin. Tämän jälkeen pyyhimme hikeä ja sitten tuli niin kuuma, että

yhden lapsen esimerkkiä noudattaen aivan pökerryimme hiekalle. Mutta yhtäkkiä näimme edessämme vesilähteen. Lähdimme juoksemaan, juoksimme ja juoksimme, mutta vesilähde olikin kangastus. Lysähdimme lattialle istumaan ja lopetimme leikin tähän.

Sitten oli aika leikkiä Pyramidihippaa. Valitsimme hipan jumppatuokioomme, koska monet lapset kertoivat kyselyssä pitävänsä hippaleikeistä. Vain yksi lapsi kertoi, ettei pitänyt niistä. Kaikki halukkaat saivat toimia hippaparina. Lapset tekivät aina kiinnijäätyään samanlaisen pyramidin nostamalla kädet ylös ja laittamalla ne yhteen. Tällöin tarkoitus muuttui: enää ei ollut oleellista asennossa pysyminen vaan lapset keksivät, että toisten lasten käsien alta mentäessä voi pelastaa. Joillekin parin kanssa juokseminen oli hankalaa ja he olisivat mieluummin juosseet yksin. Ideana olikin huomioida myös kaveria, joka ei välttämättä ollut yhtä nopea juoksija kuin itse on. Kun kaikki halukkaat parit olivat saaneet olla hippoja, menimme takaisin piiriin.



Kuva 1: Pyramidi

Seuraava leikki oli Eläinten juomapaikka. Tässä leikissä lapset saivat keksiä jonkun mieleisen eläimen, jonka tapaan he liikkuvat tilassa. Kun lapset saavat itse suunnitella esimerkiksi tavan, jolla he liikkuvat, he keksivät usein monipuolisempia ja vaativampia tapoja, kuin mitä ohjaaja keksisi edes ehdottaa (Laasonen 2005b: 153). Saadessaan itse keksiä ja päättää lapset sitoutuvat toimintaan erityisen hyvin ja esittelevät ylpeänä keksintönsä muille (Laasonen 2005b: 153). Eläimet liikkuvat rummun tahdissa joko hitaasti, nopeasti tai soiton loputtua pysähtyivät. Kun ohjaaja huusi ”Eläimet juomapaikalle”, oli juomatauon aika. Olimme tuoneet ennen tuokion alkua saliin jokaiselle lapselle vesimukin, joista lapset joivat. Tämän leikin valitsimme siksi, koska lapset kertoivat alkukyselyssä, että jos heille tulee hiki liikkueensa, niin sitten pitää juoda vettä. Tällöin hikoilu ei ollut lapsista niin epämiellyttävää. Kun

juomatauko oli pidetty, eläimet lähtivät jälleen liikkumaan. Huusimme vielä toisen kerran ”Eläimet juomapaikalle” ja toisen juomatauon päätteeksi lopetimme tämän leikin. Lapset saivat vielä kertoa piirissä, mitä eläimiä he esittivät. Jokainen lapsi oli liikkunut eri eläimen tapaan eli mielikuvitus oli todella ollut käytössä.

Viimeisenä oli vuorossa leikkivarjolla hiekkamyrskyn tekeminen. Leikkivarjon valitsimme väli-neeksi, koska yksi lapsi kertoi alkukyselyssä leikkivarjon olevan hänen lempiliikuntavälineen-sä. Kerroimme piirissä lapsille, että nyt aavikolle iskee hiekkamyrsky. Otimme leikkivarjon esiin ja jokaiselle lapselle löytyi sopivasti oma kahva, josta leikkivarjoa tuli heiluttaa. Aluksi tuuli vain vähän, mutta pikku hiljaa tuuli alkoi yltyä. Kohta tuuli oli muuttunut todelliseksi myrskyksi. Kovaa heiluttamisesta lapset innostuivat selvästi eniten. Eräskin lapsista käski mui-ta lapsia heiluttamaan ”*kovempaa, vielä kovempaa.*” Tuulen hieman tynnyttyä lapset saivat mennä pareittain varjon alle suojaan tuulta. Yksi lapsista ei olisi millään halunnut tulla pois varjon alta. Ilmeisesti siellä oleminen oli hänestä kaikkein hauskinta. Kun kaikki lapset olivat käyneet varjon alla, Karkkikonna joutui myrskyn silmään. Tämä aiheutti lapsissa suunnatonta riemua, kun Karkkikonna heittelehti varjon päällä. Saimme lopulta Karkkikonnin pelastettua ja sitten olikin loppurentoutuksen aika. Lapset kävivät lattialle makaamaan ja me ohjaajat heilutimme lasten päällä varjoa hitaasti. Aluksi lapset yrittivät tarttua varjoon ja nostivat jalkojaan, mutta kun pyysimme heitä rauhoittumaan, lapset jaksoivat maata aivan hiljaa. Lo-pulta varjo laskeutui lasten päälle. Hetkeen ei tapahtunut mitään, kunnes Sanna ihmetteli, minne kaikki lapsemme ovat kadonneet ja lapset hyppäsivät kirkuen pois varjon alta. Tästä siirryimme palautteen antamiseen.

Palautteen antaminen tapahtui niin, että aluksi lapset asettuivat lattiaan laitetun maalaritei-pin mukaisesti janalle sen mukaan, oliko heillä ollut liikuntahetkellä hauskaa. Kuusi lapsista asettui ”On ollut tosi hauskaa”-kohtaan, kun taas loput neljä menivät ”On ollut ihan kivaa”-kohtaan. Lapset kertoivat, että hauskaa oli se, kun ”*Karkkikonna meni hyppimään varjon päälle*” ja se, ”*Kun sai juoda vettä siinä yhdessä leikissä.*” Kysymys siitä, ovatko ohjaajat kan-nustaneet heitä, oli lapsille hankala. Jotkut olivat sitä mieltä, että ohjaajat eivät olleet kan-nustaneet heitä ja suurin osa lapsista ei tiennyt, oliko heitä kannustettu vai ei. Pyrimme muistamaan kannustamisen tärkeyden ohjaamisen aikana ja annoimme positiivista palautetta lapsille esimerkiksi erilaisten eläinten keksimisestä Eläinten juomapaikka - leikissä. Siksi oli ohjaajana ikävää kuulla, etteivät monet lapset kokeneet meitä ohjaajia kannustaviksi.

Viimeisen palautteen keräsimme siitä, mikä liikuntaleikeistä oli lapsista kaikkein hauskin ja mikä tylsin. Aluksi kertosimme kaikki leikityt leikit lyhyesti, jotta lapset varmasti muistaisivat ne kaikki. Paljastui, että mielipiteet hauskimista ja tyhmimmistä leikeistä olivat hyvin vaih-televia. Jotkut lapset pitivät kaikista leikeistä, yksi piti eniten Hiekkamyrskystä ja Eläinten juomapaikasta ja loput asettuivat joko Hiekkamyrskylle, Eläinten juomapaikalle tai Pyramidi-

hipalle osoitettuun paikkaan kysyttäessä hauskinda leikkiä. Tylsintä liikuntaleikkiä monet eivät osanneet tai halunneet nimetä. Jokunen lapsi meni Seuraa johtajaa - leikille osoitettuun paikkaan, mutta monet vain liikkuvat ympäri tilaa. Tässä kohtaa huomasimme, että osa lapsista alkoi olla jo levottomia eivätkä he jaksaneet enää keskittyä. Olikin aika siirtyä viimeisen kerran piiriin. Karkkikonna hyvästeli jokaisen lapsen erikseen kerrallaan käyden heidän luonaan ja näin lapset lähtivät rauhallisesti yksi kerrallaan pois salista.

Lapset olivat selvästi innostuneita ja ottivat osaa kaikkiin leikkeihin. Seuraa johtajaa - leikkiä olisi kuitenkin voinut muokata siten, että lapset olisivat alusta alkaen saaneet liikkua tilassa vapaasti, koska jonomuodostelmassa liikkuminen ei ollut oleellista ja rajoitti lasten liikkumista. Leikkivarjolla leikkimiseen taas olisi voinut varata enemmän aikaa, koska lapset innostuivat varjosta kovasti. Olisimme myös voineet antaa lapsille mahdollisuuden keksiä itse käyttötapoja leikkivarjolle. Muutama leikki muuttui lasten itsensä toimesta hauskemaksi, esimerkiksi pyramidihipassa lapset keksivät pelastamistavan. Vaikka suunnitelma oli valmiina, oli hyvä, että annoimme lasten vaikuttaa tuokion kulkuun. Ryhmässä tuntui olevan valmiiksi hyvä yhteishenki, joten yhteistoiminta sujui hyvin. Esimerkiksi leikkivarjoa heiluttaessaan monet lapset huomioivat toisiaan ehdottamalla muille hyvää heilutuspaikkaa. Lapset heittäytyivät mukaan toimintaan ja käyttivät mielikuvitustaan muun muassa keksiessään eläimiä ja tehdesään leikkivarjolla hiekkamyrskyä. Saimme liikuntaseikkailulle onnistuneen alun ja tästä oli helppo jatkaa seuraavaan kertaan. Saimme myös hieman kuvaa siitä, millainen lapsiryhmä on: erittäin eläväinen ja puhelias. Pohdimme, että tämän mielessä pitäen onnistuisimme varmasti ohjaamaan onnistuneesti myös loput liikuntatuokiot.

5.4 Voimistelua valtamerellä

Tällä kertaa lapsia oli paikalla vain kuusi. Kävimme hakemassa lapset heidän omista ryhmätiloistaan ja menimme liikuntasaliin samaan tapaan kuin edellisellä kerralla. Keräännyimme jälleen piiriin, jossa kaksi lapsista häiritsti tuokion aloitusta. Siksi Suvi päättikin kerrata edellisellä kerralla sovitut säännöt ja lisäsimme niihin vielä yhden; jokaisella on oma vuoronsa puhua niin, etteivät toiset häiritse. Näin tilanne rauhoittui ja pääsimme aloittamaan toiminnan. Kertasimme lasten nimet siten, että vieritimme palloa piirissä aina seuraavalle. Jokainen kertoi oman nimensä sekä lasten keksimänä myös jonkun asian, josta tykkää. Tähän yksi lapsista totesi, että *”tykkään teistä aikuisista.”* Oli mukavaa saada itsekin osakseen kehuja ja huomasimme, kuinka hyvän mielen yksittäisestä kehusta voi saada. Tämän jälkeen otimme Karkkikonnan esille ja kerroimme lapsille, että tällä kertaa matkakohteena on sellainen paikka, joka sopii pallon siniseen väriin. Lapset keksivät, että vesi on sinistä, mistä joku lapsi keksi, että meressä on vettä. Valtameri olikin seuraava matkakohteemme (liite 5) ja lapset saivat kertoa, millaista siellä on. He kertoivat muun muassa meren eläimistä, kuten valaista, haista

ja sähköravuista sekä mainitsivat myös pienen ohjailun jälkeen laivan ja sukellusvene. Sit-
ten taikarumpu siivitti meidät vedenalaiseen maailmaan.



Kuva 2: Lähtökuopissa

Ensimmäisenä leikkinä oli maa-meri-laiva. Aloitimme tuokion tällä leikillä, jotta lapset pääsivät lämmittelemään ja purkamaan energiaansa. Selitetyämme lapsille ohjeet he menivät salin päähän, missä oli maa. Keskellä oli meri ja toisessa päässä oli laiva. Aluksi Sanna huusi lapsille ainoastaan näitä paikkoja, joihin lapset juoksivat paikan kuullessaan. Lapset kuuntelivat huutoja tarkkaavaisesti ja osasivat hienosti juosta aina huudettuun paikkaan. Pikku hiljaa vaikeutimme leikkiä niin, että mukaan tuli ”Puomi tulee!” - huuto, jonka kuultuaan piti mennä maahan makaamaan. Selvitimme lapsille aluksi, mikä on puomi antamalla esimerkin autohallien ovella olevasta puomista. Lapset selviytyivät myös tästä ohjeesta. Vaikeutimme leikkiä vielä vähän lisäämällä ”Varo kuilua!” - huudon eli hyppäämisen. Tämä aiheutti jo enemmän vääriä toimintoja, mutta silti lapset nauroivat ja kiljahtelivat eli selvästi nauttivat leikistä.

Siirryimme takaisin piiriin ja kysyimme lapsilta, tunsivatko he Vesimies - leikin. Osa lapsista oli leikkinyt vastaavaa leikkiä ennenkin ja yksi heistä sai selittää muille leikin säännöt. Tarkensimme ja havainnollistimme sääntöjä vielä hieman lisää ja sitten lähdimme leikkimään. Vesimiehinä olimme aluksi me ohjaajat. Vain muutama lapsista halusi olla vesimies, hauskeempaa lapsista oli karkuun juokseminen. Pojat halusivat muutaman kierroksen jälkeen vielä jatkaa leikkiä, kun taas yhden tytön yllyttämänä kaikki tytöt halusivat jo lopettaa Vesimiesleikin. Keksimme, että tytöt voivat yhdessä olla vesimiehiä aikuisten ja poikien juostessa karkuun. Tytöt innostuivat ideasta ja näin saimme kaikkien lasten mielipiteet huomioitua. Lapset selvästi innostuivat leikkimään vielä lisää myös sen takia, kun me ohjaajat olimme mukana leikissä, vaikka jotkut lapsista kertoivatkin alkukyselyssä, että ohjaajat eivät saa osallistua leikkeihin. Ilmeisesti he ovat tottuneet siihen, etteivät aikuiset osallistu, ja siksi vastasivat kyselyssä näin.

Seuraavaksi oli vuorossa uimahyppyjen harjoittelu. Kysyimme lapsilta, kuinka moni on hypännyt uimahyppijä ja muutama heistä oli tehnyt sitä. Nyt olikin mahdollista harjoitella hyppijä ensi kesää tai mahdollista uimahallivierailua varten. Yksi lapsista keksi, että hyppijä voi harjoitella hyppäämällä alas puolapuilta patjalle. Tämä oli myös alkuperäinen ideamme. Hieman vihjeitä antamalla lapset keksivät myös toisen välineen, jonka avulla hyppijä voi salissa harjoitella, eli trampoliiniin. Uimahyppyjen harjoittelun otimme mukaan liikuntaohjelmaamme siksi, että monet lapset valitsivat kyselyssä liikuntalajisuosikikseen uimisen. Yksi lapsista kertoi myös, että kaikkein kivointa liikuntaa on trampoliinilla hyppiminen. Kolme lapsista meni aluksi hyppimään puolapuilta Sannan kanssa ja loput kolme menivät Suvin kanssa trampoliinille. Puolapuilta hyppiessään lapset innostuivat kukin vuorollaan esittelemään hienoimpia taidonnäytteitään, jolloin Sanna ja omaa vuoroaan odottavat lapset ihastelivat hyppijä kovaan ääneen. Trampoliinilla taas keksimme erilaisia tapoja hyppiä, kuten kierien ja tikkuna. Hyppimisvuoroaan odottavat lapset kokeilivat eri uimatyylejä sekä loppujen lopuksi aloittivat yhden lapsen esimerkistä ”vesijuoksun” trampoliiniin ympärillä pelkän jonottamisen sijaan. Onnistuneella liikuntatuokiolla kaikki lapset saavatkin liikkua koko tunnin ajan, jonottamatta (Pulli 2001: 58). Puolapuilla lapset uskalsivat hypätä ihan ylhäältä asti. Huomioimme lasten turvallisuuden takaamisen niin, että vain yksi lapsi hypäsi kerrallaan alas. Jonkun aikaa hyppityään lapset vaihtoivat paikkoja.

Hyppimisen jälkeen oli aika venytellä. Piirimuodostelmassa kaikki halukkaat lapset saivat keksiä eri kehonosia venyttäviä liikkeitä. Venyttelyn otimme mukaan liikuntaohjelmaamme, koska kaksi lasta oli sitä toivonut alkukyselyssä. Lähes kaikista lapsista sai sen vaikutelman, etteivät he olleet koskaan ennen venytelleet. Yksi lapsista keksi kuitenkin useamman kuin yhden venytyksen. Venyttelyä emme jatkaneet kovin kauaa, jotta kiinnostus ei lopahtaisi. Muutamiin venytyksiin lapset jaksoivat keskittyä ja kokeilivat niitä innokkaasti. Yksi lapsista hieman lannistui, koska ei yhdessä venytyksessä ylettänyt varpasiinsa, mutta hetken tarkkailun jälkeen osallistui jälleen. Eräs lapsista kertoi venyttelyn olevan voimistelua ja halusi näyttää, mikä muu oli voimistelua. Hän meni äskettäin käytössä olleen trampoliiniin luo ja nosti sen reunan ilmaan. Kaikki lapset menivät nostamaan trampoliinia ja tästä keksimmekin, että lapsethan voivat yhdessä kantaa trampoliiniin varastoon. Näin pääsimme siirtymään viimeiseen osioon eli rentoutukseen.

Lapset asettuivat ympäri salia levitettyjen patjojen päälle makaamaan, taustalle laitoimme soimaan laineiden liplatusta ja lintujen ääniä. Lapset saivat halutessaan laittaa myös silmät kiinni. Jokainen lapsi makasi patjalla rauhallisesti ja hiljaa. Yhdelle lapselle nousi hymy huulille aina, kun tuli hänen vuoronsa olla huivilla siveltynä. Kerroimme lapsille, että olemme hiekkarannalla ja aurinko paistaa. Tämä mielikuva taas hymyilytti muutamaa lasta erityisesti. Lasten makoiltua hetken pyysimme heitä avaamaan silmänsä ja siirtymään viimeisen kerran piiriin.

Palautepiirissä lapset uskoivat, että Karkkikonna oli viihtynyt valtamerellä oikein hyvin ja ehkä se oli myös tavannut meressä sukulaisiaan. Tällä kertaa janatehtävässä kävi ilmi, että neljällä lapsella oli ollut tosi hauskaa ja kaksi lasta ei tiennyt, oliko heillä ollut hauskaa vai ei. Ne, jotka eivät tieneet oliko heillä ollut hauskaa vai ei, kertoivat syyksi sen, että jotkut leikit olivat olleet hauskoja, mutta kaikki eivät. Hauskimmaksi leikiksi yksi lapsista valitsi kaikki leikit, kaikki pojat valitsivat jommankumman tai molemmat juoksuleikeistä, yksi tyttö valitsi uimahypyt ja yksi tyttö venytykset/rentoutuksen. Tylsimmäksi leikiksi kaksi tyttöä valitsi juoksuleikit, yksi poika uimahypyt ja yksi poika ei tiennyt mikä olisi ollut tylsin leikki. Kaksi lapsista sanoi kaiken olleen kivaa. Kaikille siis löytyi joku mieleinen leikki, mutta useimmille myös jokin, mistä he eivät pitäneet. Kysyttäessä sitä, olivatko lapset saaneet apua ohjaajilta tarvittaessa, suurin osa lapsista sanoi, etteivät he olleet tarvinneet apua. Kaksi lasta ei tiennyt, olivatko he saaneet apua vai eivät. Tämän kysymyksen olisimmekin voineet vaihtaa johonkin toiseen, joka olisi liittynyt enemmän tähän toimintakertaan. Olisimme voineet esimerkiksi kysyä, olivatko tämän kerran leikit lapsista helppoja, sopivia vai vaikeita. Näin olisimme saaneet palautetta siitä, olivatko leikit vaikeustasoltaan oikeanlaisia lapsille. Palautteen antamisen jälkeen menimme vielä piiriin ja taikarumpu vei meidät takaisin päiväkodille. Kaksi lasta kertoi jäävänsä mieluummin valtamerelle, mutta onneksi kaikki päätyivät kuitenkin takaisin. Lopuksi Karkkikonna hyvästeli jokaisen lapsen vuorollaan ja lapset saivat lähteä vaihtamaan vaatteita.

Toimintakerran aikana pyrimme kehuaan lapsia aina tilanteen tullen. Kehuimme lapsia muun muassa hienoista uimahypyistä ja maa-meri-laiva - leikin ohjeiden kuuntelusta. Kuuntelemme lasten mielipiteitä ja ideoita tuokion eri vaiheissa. Annoimme heidän muun muassa nostaa trampoliinin varastoon, näyttää, miten puolapuilta voi hypätä ennen varsinaisen toiminnan aloitusta sekä juosta trampoliinin ympärillä heidän odottaessaan hyppyvuoroa. Saimme lapset käyttämään luovuuttaan, kun annoimme heidän toteuttaa omia ideoitaan edellä mainituissa leikeissä sekä venyttelyitä keksiessään. Annoimme myös lasten itse keksiä hyppimistöpoja trampoliinilla ja näin käyttää mielikuvitustaan. Niin me aikuiset kuin ennen kaikkea lapset nautimme yhdessä vietetystä ajasta. Yhden liikuntahetken jo ohjattuamme tämänkertaista liikuntahetkeä emme osanneet enää jännittää. Lapset alkoivat olla jo tutumpia meille, mikä toi turvallisuuden tunnetta varmasti myös lapsille.

5.5 Vaellusta vuoristossa

Kahden sisäliikuntakerran jälkeen oli aika liikkua ulkona. Lapset, joita oli paikalla kahdeksan, pukivat lämpimästi päälleen ja lähdimme yhdessä päiväkodin portille aloittamaan liikuntatuokiota. Asetuimme piiriin, jossa jokainen kertoi jälleen nimensä ja keksi jonkun liikkeen, jonka muut toistivat. Näin saimme hieman lämmiteltyä ja jokainen lapsi tuli yksilöllisesti

huomioiduksi. Jokainen lapsi keksi jonkun liikkeen, kuten pyörähdysten tai hypyn jollain tiettyllä tavalla. Kierroksen jälkeen kerroimme lapsille, että tällä kertaa liikumme ulkona, mutta samat säännöt pätevät myös ulkona eli toisia ei saa keskeyttää eikä ketään saa kiusata. Sitten oli aika paljastaa tämän kerran matkakohde. Lapset ehdottivat paikaksi Pohjois- tai Etelänapa, jotka olivatkin hyviä arvauksia, sillä ensi viikolla matkaamme Pohjoisnavalle. Tällä kertaa oli kuitenkin aika suunnata vuoristoon (liite 6). Karkkikonna oli myös mukana, pipo tiukasti korvilla. Lähdimme matkaan niin, että muodostimme lapsista jonon ja jokainen tarttui kiinni vuoristoköydestä, jona toimi hyppynaru. Yksi lapsista pääsi matkatavaroiden kantajaksi.



Kuva 3: Karkkikonna ulkoilemassa

Lähdimme ”kiipeämään vuorelle” eli kävelemään kohti läheistä puistoa. Matkalla lapset saivat etsiä katseellaan viisi eri asiaa matkan varrelta. Ne olivat lintu, kuusi, iso lumikasa, kivi ja muita vuoristokiipeilijöitä. Lapset onnistuivat löytämään kaikki nämä asiat ja pian olimmekin jo perillä. Lapset kiljuivat riemusta nähdessään koskemattoman lumen ja syöksyivät suoraan lumihankeen, joten annoimme heidän nauttia siitä hetken vapaasti, jonka jälkeen aloitimme toiminnan. Ensimmäisenä leikkinä oli Vuoristopolkuhippa. Tässä leikissä tarkoituksena oli aluksi tehdä koskemattomaan lumeen jaloilla reittejä, joita pitkin olisi mahdollista juosta. Lapset tekivät mielellään reittejä lumeen, mutta hippana toimiminen ei ollut muutaman lapsen mieleen. Tällöin annoimme lapsen ottaa jommankumman meistä aikuisista kiinni. Kaikki, paitsi yksi lapsi saatiin kuitenkin leikissä kiinni, joten hippa-rooli osui tasapuolisesti kaikille. Lopetimme leikin, kun lapset alkoivat väsyä eivätkä jaksaneet enää tarpoa lumessa ja siirryimme takaisin aloituspaikkaan.

Toisena leikkinä oli Lumikasakilpailu. Tässä kilpailussa lapset kilpailivat aikuisia vastaan rakentamalla yhdessä mahdollisimman ison lumikasan. Tällaiset leikkimieliset kisailut antavat kilpailuhenkisille lapsille tyydytystä ja mahdollisuuden kokeilla rajojaan (Pulli 2001: 80). Jotkut lapset kertoivat alkukyselyssä pitävänsä kilpailemisesta, joten tässä annoimme lapsille mahdollisuuden kilpailla yhdessä meitä aikuisia vastaan. Lapset kasasivat innokkaasti lumikasa ja kasaamisen yhteydessä kuului kommentteja: *”Hei hyvä meil tulee paljon isompi.”* Käytimme kasaamiseen muutaman minuutin aikaa, jonka jälkeen keräännymme jälleen aloitus-

paikalle. Karkkikonnakin uskaltautui tulemaan ulos pussistaan ja toimi kilpailun tuomarina. Kilpailun voittivat lapset puolella Karkkikonnän mitalla ja tästä lapset iloitsivat kovaan ääneen. Totesimme yhdessä, että yhteistyössä on voimaa.

Viimeisenä leikimme Värikkäät vuorikiipeilijät - leikkiä eli perinteistä Väri-leikkiä. Väri-leikkiä leikimme ainakin viisi kertaa, kunnes lapset alkoivat kyllästyä. Yksi lapsi ehdotti Peili-leikkiä, joten vaihdoin Väri-leikin siihen. Peili-leikkiä leikimme niin kauan, että kaikki kahdeksan lasta olivat päässeet peiliksi tai antamaan ohjeita Väri-leikissä. Jotkut lapsista nauttivat leikeistä ja aloittivat uuden kierroksen aina innokkaina, vaikka eivät onnistuneetkaan olemaan ensimmäisinä koskettamassa selkää. Jotkut taas selvästi kokivat häviävänsä tai väittivät jonkun toisen leikkivän väärin. Yhtä lapsista harmitti erityisesti ja hän totesi: *"Miks aina sanotaan niitä värejä mitä mulla ei oo."* Tämä oli eniten lannistumisen tunteita aiheuttava leikimme tähän mennessä liikuntaseikkailussamme. Totesimme, että ehkä tämänlaisen leikin valinta ei ollut hyvä ratkaisu, vaan sen sijaan lapset olisivat voineet itse keksiä jonkun vuoristo-temaan sopivan leikin.

Näiden leikkien jälkeen oli aika aloittaa matka alas vuoristosta. Jotkut lapset eivät olisi halunneet ottaa köydestä kiinni, mutta selitimme, että vuorikiipeilijät tarvitsivat köyttä niin ylös- kuin alaspäin mentäessä. Lapsi, joka tuntui olevan eniten köydestä pitämistä vastaan, pääsi tavaroiden kantajaksi. Matkan aikana lauloimme muutaman vuoristokiipeilijöiden laulun. Ensimmäinen lauluista oli "Yksi pieni elefantti marssi näin", mutta vaihdoin sanat niin, että elefanttien sijasta marssivat vuoristokiipeilijät. Kun tuli aika ottaa mukaan yksi toveri, mukaan lähtivät muun muassa lumitiikeri, jäämies sekä tietenkin Karkkikonna. Muutama lapsi keksi kilpaa hassuja asioita, mitä voisimme ottaa mukaan, kuten koiranpissan. Tämän idean myös toteutimme, mikä aiheutti ryhmässä hilpeyttä. Toisena matkalauluna lauloimme "Viisi pientä anka lähti leikkimään". Ankojen sijasta leikkimään lähtivät vuorikiipeilijät ja äiti-ankan sijaan lauloimme ryhmän omista aikuisista. Kaikki lapset eivät laulaneet mukana, mutta kuuntelivat muiden laulamista.

Laulujen siivittämänä pääsimme vaeltamaan alas vuoristolta ja saavuimme päiväkodin pihaan. Samassa paikassa, missä matkamme alkoi, ohjasimme lapsille vielä loppurentoutuksen ja palautepiirin. Lapset saivat istua lumipenkan reunalle ja ohjaajat hieroivat väsyneiden vuorikiipeilijöiden jäseniä. Koska matka oli kestänyt arviota kauemmin, päätimme hieroa lapsia itse, vaikka tarkoitus oli, että lapset hieroisivat toisiaan. Jokainen lapsi antoi meidän hieroa jalkojaan ja osa piti jopa silmiä kiinni hieronnan ajan. Hieronnan jälkeen siirryimme janatehtävään. Tällä kertaa teimme vain yhden janan, koska lasten keskittyminen alkoi jo herpaantua. Lapset asettuivat janalle sen mukaan, oliko heillä ollut hauskaa vai ei. Tällä kertaa hajonta oli suurempi kuin aiemmilla kerroilla. Lapset kertoivat, että he eivät olleet pitäneet köydestä pitämisestä ja osa ei ollut tykännyt Värikkäät vuorikiipeilijät - leikistä. Yksi lapsi kertoi pitä-

neensä kaikesta. Myös laulut olivat lasten mieleen. Palautteen antamisen jälkeen keräänyimme vielä loppupiiriin. Kuvailimme lapsille sitä paikkaa, jonne matkaisimme seuraavaksi ja lapset arvasivatkin heti paikan olevan viidakko. Karkkikonna hyvästeli jälleen jokaisen lapsen, ja he pääsivät juoksemaan suoraan sisälle syömään.

Huomasimme, että joidenkin lasten asenne oli huonompi kuin aikaisemmin ja heidän negatiivinen asenteensa saattoi tarttua myös muihin lapsiin. Leikit onnistuivat suunnitelmien mukaan ja lapset lähtivät niihin kyllä mukaan, mutta liikkumisen ilo ja riemu jäivät tällä kertaa vähemmälle. Pohdimme, että kenties ulkona ohjattu liikunta oli lapsille entuudestaan vierasta ja he olisivat mieluummin liikkuneet vapaasti ilman ohjausta. Toinen huonoon asenteeseen vaikuttava tekijä saattoi olla myös se, että lapset olivat jo tutustuneet meihin paremmin ja uskalsivat näyttää myös kiukkuisuuttaan meille. Saimme kuitenkin pidettyä tilanteen hallinnassa ja lapset kuuntelivat meitä ja ohjeitamme. Onnistuimme myös tekemään paikasta toiseen siirtymisestä hauskaa laulujen ja pelin avulla. Lapset eivät olleet innostuneita köydestä kiinni pitämisestä, vaikka ajattelimme sen auttavan luomaan mielikuvaa vuorelle kiipeämisestä ja siten tekemään siirtymätilanteesta hauskeempaa. Köysi oli ehkä liian kahlitseva ja siksi se aiheutti lapsissa negatiivisia tunteita. Köyden välttämättömyyttä aiommekin harkita, jos ohjaamme saman tuokion joskus uudelleen. Tälläkin kertaa olisimme voineet vain jättää köyden pois, kun huomasimme, etteivät lapset innostuneet siitä. Jostain syystä emme kuitenkaan ymmärtäneet sitä tehdä. Ilmeisesti idea oli meidän mielestämme niin hyvä, että ”suljimme korvamme” lasten mielipiteeltä.

Koska tällä toimintakerralla lapset eivät olleet yhtä innostuneita kuin aikaisemmilla kerroilla, emme olleet täysin tyytyväisiä tekemiimme ratkaisuihin. Vuoristossa vaeltaessamme ja leikkiessämme lapsilähtöisyys ei toteutunut niin hyvin kuin aikaisemmilla kerroilla, minkä jälkeenpäin pohdittuamme ymmärsimme vaikuttaneen lasten viihtymiseen. Olisimme voineet suunnitella tuokion luottaen lasten omaan mielikuvitukseen ja luovuuteen enemmän.

5.6 Tanssia ja temppuilua viidakossa

Päiväkodille saavuttuamme haimme lapset ulkoilemasta sisäliikunnan pariin. Lapset olivat innostuneita ja tulivat juttelemaan meille sekä hakivat huomiotamme alusta alkaen. Lapset vaihtoivat jumppavaatteet päällensä ja lähdimme jonossa saliin päin. Paikalla oli yhteensä kuusi lasta. Aloitimme tuokion tapamme mukaan piirissä, mutta tällä kertaa seisoiimme. Jokainen lapsista kertoi nimensä ja näytti jonkun liikkeen, joka kuvasi sitä, mitä hän oli tänä aamuna tehnyt. Suvi aloitti tekemällä hampaidenharjausliikettä. Viisi lasta keksi aamutoimia kuvaavan liikkeen, mutta yksi lapsi ei halunnut keksiä, joten hän seurasi muiden liikkeitä, mutta kertoi kuitenkin oman nimensä. Halusimme pitää kiinni vapaaehtoisuuden periaatteesta, emmekä painostaneet ketään keksimään liikettä. Liikunnanohjaajan ei tulisikaan asettaa

lasta hänen haluamattaan muiden huomion keskipisteeksi (Zimmer 2001: 144). Liikkeet, jotka lapset keksivät olivat pukeminen, juokseminen, pikkuveljen syöttäminen, aamupalan syöminen sekä veitsen ja haarukan kädessä pitäminen. Kun kaikki olivat keksineet omat liikkeensä, liitimme liikkeet vielä yhteen ja teimme ne kaikki yhdessä.

Alkuleikin jälkeen lähdimme mielikuvitusmatkalle kohti viidakkoa (liite 7). Muutama lapsi oli toivonut, että menisimme jollain kerralla Rioon, joten tämä kohde oli heidän mieleensä. Lapset kuvailivat viidakkoa siten, että siellä on rotkoja ja tukaaneja, puissa voi olla apinoita tai gorilloita ja vedessä kaloja. Huomasimme toimintakertojen aikana, että monet lapset pitivät mielikuvitusleikkiä jännittävänä ja mukavana, mutta jotkut lapset muistuttivat joka kerta, ettemme oikeasti lähde päiväkodilta minnekään. Silti jokaisella kerralla kaikki lapset pitivät silmänsä kiinni taikarummun soidessa ja ihmettelivät yhdessä meidän ohjaajien kanssa paikkaa, jonne olimme saapuneet. Esimerkiksi viidakkoon saavuttuamme yksi lapsista huomasi heti puussa roikkuvat apinat.

Aloitimme liikuntahetken Seuraa johtajaa - tanssilla. Taustalla soi Rio-elokuvan musiikki, jonka yksi lapsista tunsikin heti ensisävelistä. Lapset selvästi innostuivat musiikista. Kolme lasta keksi oman liikkeen. Kaikki keksityt liikkeet olivat viidakko-temaan sopivia. Loput kolme lasta eivät halunneet keksiä omaa liikettä, mutta tekivät muiden liikkeitä innokkaasti. Ehkä lapset eivät olleet leikkineet tällaista leikkiä aikaisemmin, ja siksi oman liikkeen keksiminen tuntui vieraalta. Kokeilimme ensin kaikkien liikkeitä yhdessä. Salissa ei kuulunut musiikin lisäksi äännähdystäkään lasten keskittyessä musiikinkuunteluun ja tanssimiseen. Yhdistelimme vielä kaikki liikkeet, joista muodostui meidän oma viidakkotanssimme!

Viidakkotanssin jälkeen tanssimme vielä toisen tanssin, joka kertoi afrikkalaisista. Opettelimme ensin liikkeet, jonka jälkeen tanssimme tanssia nopeasti, pienesti ja oikein isosti. Yhden lapsen suosikiksi nousi puunhakuu-liike. Lapsi innostui liikkeestä niin kovasti, ettei hän olisi halunnut muita liikkeitä tehdä. Viimeisen toiston kohdalla lapset alkoivat jo kyllästyä ja sanoivat tanssia *"ihan tyhmäksi"*, joten lopetimme tanssin tähän.

Tanssimisen jälkeen oli aika lähteä Viidakkoradalle. Kerroimme lapsille, että seuraavaksi teemme viidakkomaisen tempuradan ja kysyimme heiltä, millainen rata voisi olla. Lapset päättivät, että radalle tulee trampoliini, joka voisi viidakossa olla vesiputoukseen hyppäämistä varten, ja köydet laitettiin kuvaamaan liaaneja. Radalle tuli myös tunneli, rotkon ylitse johdettava tasapainoilusilta ja vedessä olevat kivet, joille piti hyppiä. Kivinä oli erilaisia lattiamerkkejä. Rakensimme radan yhdessä lasten kanssa ja jaoimme lapset aloittamaan radan sen eri puolille. Rataa sai lähteä kiertämään myötäpäivää musiikin alkaessa. Ehdottomaksi suosikiksi muodostuivat köydet ja erityisesti renkaat, joissa roikkuminen oli helpompaa kuin köysissä. Myös Karkkikonna lähti mukaan kiertämään rataa ja häntä piti varoa muun muassa

tasapainoilusillalla. Rata oli lasten ikioma keksintö, joten huomasimme lasten nauttivan radan kiertämisestä erityisen paljon.



Kuva 4: Viidakkoradalla

Pikkuhiljaa viidakkoon alkoi tulla ilta ja keräsimme lapset jonoon istumaan matolle. Siirryimme loppurentoutukseen eli Viidakon säätiedotukseen. Suvi meni jonon viimeiseksi istumaan ja lähetti ensimmäisenä säätiedotusta. Säätiedotus tehtiin edessä istuvan selkään. Jokainen teki toisen selkään niin kuin tunsivat omaan selkäänsä tehtävän. Säätiedotuksessa kerrottiin, että pohjoisessa on poutaista ja aurinko paistaa, jolloin siveltiin edessä olevan hartioita kevyesti. Säätiedotus jatkui niin, että keskiosissa sataa vettä, joten keskiselkää piti rummuttaa sormilla. Etelässä taas kerrottiin olevan voimakasta tuulta, jota kuvattiin voimakkaalla alaselän painelulla. Iltaa kohti tuulet alkoivat tyyntyä joka paikassa, jolloin koko selkää siveltiin ylhäältä alaspäin. Säätiedotuksen lopuksi kerrottiin, että yöllä paistaa lempeä kuu, jolloin kädet laitettiin painamaan kevyesti toisen olkapäitä. Suurin osa lapsista jaksoi keskittyä hyvin kuuntelemaan ohjeita ja tekemään niiden mukaan, mutta yksi lapsista ei kuitenkaan ollut niin halukas tekemään säätiedotusta. Syy saattoi olla se, että hänen piti koskea ohjaajan selkään. Jos edessä olisi istunut tuttu kaveri, hän olisi saattanut kokea olonsa luontevammaksi ja turvallisemmaksi. Toisaalta syy saattoi myös olla se, ettei hän ollut yksinkertaisesti ymmärtänyt tehtävän ohjeistusta.

Lopuksi teimme vielä janaharjoitukset. Kaikki lapset menivät tällä kertaa seisomaan janalla ”Liikuntatuokiolla oli hauskaa”-kohtaan. Kun kysyimme, olivatko ohjaajat kuunnelleet lasten ideoita, kaikki pysyivät edelleen janan toisessa päässä ”Kyllä”-kohdassa. Lopuksi kysyimme vielä lapsilta, miksi heillä kaikilla oli ollut tänään hauskaa. Kaikki lapset olivat sitä mieltä, että tempurata oli tehnyt tästä toimintakerrasta hauskan. Kysyttäessä tylsintä juttua, viisi lasta äänesti Afrikkalaista tanssia, mutta yksi lapsi oli muiden kanssa eri mieltä ja kertoi, ettei ollut pitänyt trampoliinilla hyppimisestä. Afrikkalaisessa tanssissa lasten piti tanssia ohjei-

den mukaisesta. Luulemme, että lapset olisivat nauttineet enemmän vapaasta tanssimisesta tai ehkä tanssia olisi myös voinut jatkaa hieman vähemmän aikaa. Kun palaute oli annettu, taikarumpu vei meidät pois viidakosta ja Karkkikonna hyvästeli kaikki lapset. Yhden lapsen idean mukaisesti lapset saivat lähteä omaan ryhmään eri eläinten tavoin. Yksi lapsista keksi, että Karkkikonna saa päättää minä eläimenä kukakin liikuntahetkeltä lähtee.

Päällimmäisenä mieleemme tästä kerrasta jäi radan rakentaminen. Lapset olivat niin innoissaan rakentamassa rataa, että juoksivat kilpaa varastoon hakemaan tarvittavia välineitä. Tanssi-osuus sai aikaan kuitenkin lievän pettymyksen tunteen meissä ohjaajissa, kun se jäi vähemmälle suosiolle kuin kuvittelimme. Kaikki lapset osallistuivat tanssimiseen, mutta Afrikkalainen tanssi ei ollut lasten mieleen. Voi olla, että tanssin teema afrikkalaisista oli liian kaukana lasten kokemusmaailmasta. Ehkä erilaisten viidakon eläinten tapaan tanssiminen olisi ollut parempi vaihtoehto. Ainakin annoimme lapsille uusia ideoita siihen, millä eri tavoilla voi tanssia. Ensimmäisessä tanssissa emme pakottaneet tai johdatelleet lapsia keksimään omaa liikettä. Voi olla, että painotimme jopa liikaa sitä, että liikkeen keksiminen on vapaaehtoista, ja sen takia lapset eivät keksineet omaa liikettä. Lasten palautteesta ja innostuneesta olemuksesta päätellen he kuitenkin pitivät tästä toimintakerrasta. Oli ilo ohjata innokkaasti osallistuvia lapsia, jotka selvästi nauttivat liikkumisesta.

5.7 Pallopelejä Pohjoisnavalla

Tällä kertaa oli tarkoitus liikkua jälleen ulkona. Vaikka mittari näytti -14 astetta ja tuuli napakasti, lähdimme urheina lasten kanssa päiväkodin pihalla olevalle kentälle. Lapsia oli paikalla kuusi, joista useampi tuntui olevan enemmän tai vähemmän levottomalla tuulella. Varsinkin mukana tuomamme ilmapallot riehaannuttivat lapsia: ilmapallot eivät pysyneet aloillaan ulkona vaan liikkuivat tuulen mukana, joten lasten huomio siirtyi aluksi koko ajan niihin. Lapset olisivat myös halunneet tehdä heti jotain ilmapalloilla. Meidän olisi pitänyt ennakoida tilanne paremmin ja laittaa ilmapallot piiloon tuokion aluksi, mutta tähän meillä ei ollut enää mahdollisuutta. Saimme kuitenkin lopulta siirrettyä lasten huomioon alkupiiriin, jossa jokainen kertoi vieressään olevan kaverin nimen ja jonkun asian, jossa kyseinen kaveri on hyvä. Jokainen lapsi keksi vierustoverista kehumisen aihetta, ja yksi lapsista halusi kertoa myös, missä itse on hyvä. Yksi lapsista kertoi vierustoveristaan näin: *”Se on tosi kiva, koska se on mun paras ystävä.”*

Kun kaikki olivat kehuneet kaveria, kerroimme seuraavan matkakohteemme olevan Pohjoisnana (liite 8). Olimme keskustelleet tästä jo edellisellä kerralla, joten lapset alkoivat heti kertoa, millaista Pohjoisnavalla on. Lapset kertoivat siellä olevan jääkarhuja ja todella kylmä, mutta ei pingviinejä. Jotta kylmyys unohtuisi, aloimme liikkua. Ensimmäisenä oli vuorossa Jääpuikkohippa. Yksi lapsista ei halunnut osallistua hippaan ollenkaan, joten hän katseli sivus-

ta muiden juostessa. Sama lapsi ei halunnut osallistua hippaan myöskään edellisellä ulkoliikuntakerralla, mutta ensimmäisellä liikuntakerralla sisällä hän oli hippaleikistä innoissaan. Tällöin leikissä oli hippaparit, joten ilmeisesti lapsi ei halunnut ottaa muita kiinni yksin.

Jatkoimme hippaa jonkun aikaa niin, että kaikki halukkaat saivat olla hippoja. Hengästyneinä siirryimme piiriin, jossa kävimme läpi seuraavan leikin säännöt. Päätimme jättää hyisen ilman ja lasten levottomuuden takia Jääpallojen kuljetuksen kokonaan pois ja teimme enemmän kuljetuksia ja heittoja ilmapalloilla. Jaoimme lapset pareihin, josta saimme kuulla vastalauseita, mutta tehtävän onnistumiseksi emme joustaneet, vaan päätimme, etteivät parhaimmat kaverukset voineet olla tällä kertaa parina. Näytimme lapsille esimerkkiä ja he saivat kokeilla, onnistuuko ilmapallon kuljetus oman ja kaverin kylkien, selkien ja vatsojen välissä. Jotkut parit keskittyivät tehtäviin hyvin ja kokeilivat tosissaan eri kuljetustapoja. Joidenkin parien keskittyminen ei ollut niin intensiivistä, vaan he esimerkiksi heittivät tarkoituksella pallonsa välillä aidan toiselle puolelle, mistä jompikumpi meistä ohjaajista joutui hakemaan pallot takaisin. Kaikki parit kuitenkin kokeilivat eri asentoja ja juoksivat karkaavien ilmapallojen perässä. Lopuksi lapset myös pomputtelivat ilmapalloa toisilleen vapaasti.



Kuva 5: Ilmapallot pakkassäässä

Ilmapalloilla leikkimisen jälkeen lapset valitsivat kentältä kohdan, minne seuraavassa leikissä tarvittava rajaviiva vedettiin yhdessä. Rajan toiselle puolelle asettuivat lapset ja toiselle puolelle aikuiset. Jokaisella oli käsissään yksi pallo. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman paljon palloja vastustajan puolelle viiden minuutin aikana. Jääpallosota aiheutti lapsissa riemua ja jokainen lapsi yritti parhaansa mukaan saada palloja vastustajan puolelle. Myös aikuiset joutuivat tosissaan tekemään töitä, mutta silti ”Stop!”-huudon kuuluessa melkein kaikki pallot olivat aikuisten puolella. Lapset siis voittivat, mikä sai aikaan voitonjuhlintaa lasten puolella. Tällä kerralla Jääpallosota oli onnistunein harjoitus kaikkien lasten ottaessa innokkaasti osaa ja unohtaessa kylmyyden.

Lopuksi teimme kunniakujan eli asetuiimme tekemällemme viivalle jonoon kasvot samaan suuntaan osoittaen ja jalat haara-asennossa. Jonon ensimmäinen lähti ryömimään jalkojen välistä jonon viimeiseksi muiden kannustaessa häntä taputtaen ja ryömijän nimeä taputusten rytmissä toistaen. Myös aikuiset ottivat osaa ryömimiseen, mikä oli lapsista erityisen hauskaa. Pari lasta ei ottanut osaa kannustamiseen kehotuksista huolimatta, mutta kaikki kuitenkin ryömivät kujan läpi. Kaksi lasta konttasi ryömimisen sijaan, mikä johti muutaman lapsen kaatumiseen. Tämän takia kyseiset lapset eivät saaneet nauttia kannustuksesta niin paljon kuin toiset, vaan joutuivat torutuiksi. Olisimme voineet antaa näille lapsille toisen mahdollisuuden mennä kujan läpi leikin sääntöjä noudattaen, jolloin hekin olisivat saaneet nauttia kannustuksista. Koska lapset olivat jo valittaneet kylmyyttä, emme tulleet ajatelleeksi asiaa tuolloin, vaan meillä oli kiire päättää toiminta.

Kylmän ilman takia päätimme pitää palautepiirin sisällä. Tämä aiheutti keskeytyksen toimintaan, joten oli vaikeaa saada lapsia enää keskittymään sisällä. Parempi vaihtoehto olisi ollut ehkä se, että olisimme pitäneet palautepiirin ulkona, mutta lyhyempänä ja yksinkertaisempaan versiona kuin yleensä. Näin toimintakerta olisi pysynyt paremmin koossa ja lapsia ei olisi tarvinnut enää sisällä kerätä palautepiiriin pariin. Jokainen lapsi kuitenkin meni janalle haluamaansa kohtaan yhden lapsen kerrattua muille, miten janalle mennään. Kaksi lasta meni kohtaan ”Liikuntatuokiolla oli hauskaa”, kaksi kohtaan ”En tiedä oliko liikuntatuokiolla hauskaa” ja kaksi kohtaan ”Liikuntatuokiolla oli tylsää”. Kun kysyimme, miksi joillakin lapsilla oli tylsää, he kertoivat sen johtuneen kylmästä ilmasta. Kysyessämme lapsilta, mikä liikuntatuokiolla oli kaikkein kivointa, kahden lapsen mielestä kaikki oli kivaa, vaikka toinen näistä lapsista meni janalla kohtaan ”En tiedä oliko liikuntatuokiolla hauskaa”. Myös hippa, ilmapalлот ja kunniakuja olivat lapsista hauskoja. Jotkut lapset eivät tykänneet hipasta. Yhden mielestä pallosota oli kiva, kaikki muu tyhmää.

Kysyimme lapsilta vielä, oliko lapsia kannustettu liikuntatuokiolla. Kaikki muut nostivat käden ylös, paitsi yksi lapsista. Pohdimme, olimmeko kannustaneet häntä vai tuntuiko hänestä vain siltä, ettei häntä oltu kannustettu. Tämä lapsi oli toinen niistä, joka ei noudattanut kunniakujan ohjeita, joten hänen kannustamisensa muuttui tässä kohtaa torumiseksi. Kuitenkin muistamme kehuneemme häntä hippaleikissä, joten ilmeisesti lapsi koki kannustamiseksi liikuntatuokiolla vain kunniakujan.

Monet lapset kertoivat kyselyssä, etteivät he pidä pallopeleistä. Liikuntatuokiossamme lapset saivat kokeilla uudenlaisia pallopelejä, joista suurin osa lapsista kertoi pitäneensä. Toivottavasti nämä uudet pallopelit saivat lapsissa enemmän positiivisia tunteita aikaan. Ilmapallon kuljetuksessa lapset tekivät yhteistyötä parin kanssa, vaikka aluksi aikuisten määräämät parit eivät lapsia miellyttäneet. Jääpallosodassa taas lapset keskittyivät enemmän omaan suorituk-

seensa ja tuntuivat olevan voiton jälkeen tyytyväisiä lähinnä omaan, ei ryhmän suoritukseen. Tässä kohdin ryhmän yhteistyön tulosta olisi voinut painottaa enemmän. Alkuleikissä kaikki lapset kehuivat toisiaan, mutta kunniakujassa lapset olisivat voineet kannustaa toisiaan enemmän. Keskittyminen kohdistui lähinnä oman suoritukseen. Pyrimme kuitenkin omalla esimerkillämme saamaan kaikki lapset kannustamaan toisiaan.

Olimme tällä toimintakerralla itse hieman väsyneitä ja innottomia. Yritimme jättää tunteet taka-alalle, mutta ne vaikuttivat hieman ohjaukseen lähinnä siten, että tuokion ohjaaminen ei ollut kovin jäsentynyttä ja yhtä innostunutta kuin yleensä. Olisi tärkeää, että ohjaaja pysyisi olemaan aidosti sitä mitä on (Autio 2005: 64). Olisimme voineet kertoa lapsille, että olemme hieman väsyneitä, jolloin lapset olisivat tienneet, etteivät esimerkiksi poissaolevat ilmeemme johtuneet heistä tai siitä, ettemme olleet kiinnostuneita toiminnasta. (kts. myös Autio 2005: 64.) Myös kylmyys vaikutti tuokion onnistumiseen: osaa lapsia häiritsi liikaa kylmyys, eivätkä he jaksaneet keskittyä kunnolla. Meillä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta liikua sisällä liikuntasalin ollessa varattu toiselle ryhmälle. Ryhmän lapset eivät olleet tottuneet ulkona ohjattuun liikuntaan varsinkaan oman päiväkodin pihassa, koska päivittäinen ulkoilu on varattu lasten vapaalle leikille. Päättelimme myös tämän vaikuttaneen lasten keskittymiskykyyn.

5.8 Vauhdikasta menoa kaupungissa

Viimeinen toimintakertamme oli jälleen sisäliikuntaa. Lapset eivät olleet ulkoilleet aamulla kireän pakkasilman takia, joten lapset olivat alusta alkaen selvästi levottomampia kuin aikaisemmillä sisäliikuntakerroilla. Tämä näkyi esimerkiksi niin, että tultuamme saliin, osa lapsista lähti juoksentelemaan ympäri salia, kun taas aikaisemmillä kerroilla he olivat aina menneet opitun tavan mukaan alkupiiriin istumaan. Lopulta saimme lapset kerättyä piiriin istumaan. Tällä kerralla lapsia oli paikalla kahdeksan. Lapsilla oli paljon kerrottavaa meille, joten lasten rauhoittaminen toiminnan pariin tuntui hankalalta. Lähdimme vierittämään palloa piirissä. Kun pallo tuli omalle kohdalle, piti jälleen kertoa oma nimi sekä joku asia itsestä. Suvi aloitti kierroksen kertomalla nimensä lisäksi sen, että toivoisi jo olevan viikonloppu. Tämän jälkeen kahdeksasta lapsesta useimmat kertoivat tämän saman asian. Muutama kertoi myös, että he toivoisivat jo olevan karkkipäivä, tai että viikonloppu kestäisi ikuisesti.

Kierroksen jälkeen oli aika lähteä kaupunkiin (liite 9). Kun kysyimme lapsilta, millaista kaupungissa on, se sai aikaan paljon keskustelua. Yksi kertoi kaupungin olevan Ankkalinnassa, toinen siellä olevan taloja ja kolmas kissoja ja koiria. Yhdessä mietimme myös, että kaupungissa on autoja ja muita kulkuvälineitä sekä paljon ihmisiä. Oli mukavaa huomata, että ensimmäisillä kerroilla vain ryhmän puheliaimmat lapset kertoivat meille tietämystään eri paikoista, mutta viimeisillä kerroilla myös hiljaisemmat lapset uskaltautuivat kertomaan meille ajatuksiaan.

Kun taikarumpu oli johdattanut meidät kaupungin vilinään, aloitimme itse toiminnan. Lämmitteleyleikkinä meillä oli Vessanpönttöhippa, jota lapset olivat toivoneet alkukyselyssä. Kaksi lasta sai kertoa leikin säännöt muille, jonka jälkeen harjoittelimme puolipolviasentoa, jota leikissä tarvittiin. Valitsimme yhden lapsen toiveesta kaksi hippaa, jotka lähtivät ottamaan muita kiinni. Yksi lapsista, joka ei aikaisemminkaan ollut innostunut hippaleikeistä, ei halunnut osallistua leikkiin. Hän sai kuitenkin kuvata muita salin reunalla ja lopuksi innostui leikkimään, kun sai toimia hippana Sannan parina. Muutama lapsi alkoi valittaa jalkakipua, joten aloimme lopetella leikkiä, vaikka jotkut lapset olisivat halunneet vielä jatkaa. Liikuntaseikkailua ohjatesamme välillä oli vaikea päättää, milloin on oikea aika lopettaa leikki, kun jotkut eivät enää jaksaneet tai halunneet osallistua, mutta toiset olisivat olleet vielä innokkaita jatkamaan. Kaikki halukkaat saivat tälläkin kertaa olla hippoja, joten koimme tärkeäksi sen, ettei muutaman lapsen takia leikkiä jatketa niin pitkään, että muut kyllästyvät. Myös aikataulu rajoitti leikin jatkamista pidempään.

Keräänyimme siis takaisin piiriin kuuntelemaan seuraavan leikin ohjeet. Koska lapset olivat riehakkaita, päätimme muuttaa suunnitelmaamme niin, että Kaupunkisuunnistuksen sijasta otimme seuraavaksi leikiksi Ihmisvilinän, jossa lapset saisivat liikkua vauhdikkaammin. Tästä leikistä lapset olivat selvästi innoissaan. Lapset nauroivat juostessaan ja pysähtyivät aina musiikin tauotessa kuunnellakseen tarkkaavaisesti ohjeita. Lapset myös keksivät luovasti erilaisia liikkeitä, mitä ohjaajan sanomissa paikoissa voi tehdä. Esimerkiksi aluksi lapset eivät meinanneet millään keksiä, mitä hotellissa voisi tehdä, mutta sitten yksi lapsista keksi nukkumisen. Kehuimme lasta hyvästä keksinnöstä.



Kuva 6: Ihmisvilinässä

Sitten siirryimme takaisin piiriin kuuntelemaan Kaupunkisuunnistuksen ohjeet. Olimme piilotaneet saliin ennen toiminnan aloitusta kuvat kaikista niistä paikoista, joissa olimme liikuntaseikkailussa liikkuneet. Salista löytyi siis kuvat niin aavikosta, valtamerestä, vuoristosta, viidakosta, Pohjoisnavasta kuin kaupungista. Tällä kertaa lapset saivat itse päättää parinsa, jonka kanssa lapset pääsivät etsimään tilasta yhden kuvan. Kun kaikki parit olivat vuorollaan etsineet yhden kuvan, annoimme lasten vielä vapaasti etsiä puuttuvat kaksi kuvaa. Yksi lapsi

oli erittäin ylpeä siitä, että löysi yhden kuvan ja muistutti meitä vielä moneen otteeseen onnistumisestaan. Hän sai siis tästä leikistä tärkeän onnistumisenkokemuksen. Kaikkien kuvien löydyttyä laitoimme kaikki kuvat lattialle ja mietimme, mitä paikkoja kuvissa on. Laitoimme kuvat aikajärjestykseen, jonka jälkeen lapset saivat vapaasti kertoa, mitä missäkin paikassa oli tehty. Näin palautimme lasten mieleen asioita jokaiselta liikuntakerralta. Lapset jakoivat kuunnella jonkun aikaa toisiaan, mutta viimeisiä liikuntapaikkoja läpikäydessämme muutamaa lasta alkoi jo kyllästyttää ja he kävivät levottomiksi, joten siirryimme seuraavan leikin pariin. Huomasimme, että tällä toimintakerralla kuunteleminen oli joillekin lapsille erityisen haastavaa luultavasti, koska he eivät olleet saaneet tilaisuutta purkaa energiaansa. Tämä huomioon ottaen olisimme voineet antaa lapsille aikaa energian purkuun tuokion alkuvaiheessa. Näin ylimääräistä energiaa olisi kulunut ja lasten keskittyminen tuokioon olisi voinut onnistua paremmin. Emme valitettavasti ymmärtäneet tätä tehdä.

Poliisit ja rosvot oli viimeinen leikki ennen rentoutusta. Lapset eivät olisi millään jaksaneet kuunnella leikin ohjeita ja osa säännöistä jäikin monille lapsille epäselviksi ennen leikin aloitusta. Valitsimme lapsista kaksi poliisia, jotka saivat ajaa salin varastossa olevilla poliisimoipoilla. Muut lapset olivat rosvoja ja ajoivat tavallisilla mopoilla poliiseja karkuun. Pojat olivat leikistä erityisen innostuneita. Myös tytöt ottivat aluksi osaa leikkiin, mutta pikkuhiljaa kaikki tytöt jättäytyivät pois leikistä. Kun leikissä oli mukana enää kaksi poliisia ja kaksi rosvoa, joista molemmat olivat vankilassa, lopetimme leikin. Yksi pojista alkoi syyttää tyttöjä siitä, etteivät he osallistuneet ja näin ollen kukaan ei enää voinut vapauttaa häntä vankilasta. Seltimme pojalle, ettei ketään voinut pakottaa osallistumaan tahtomattaan, ja että aina leikkiä ei voi ”voittaa”, vaan joskus on pakko kokea myös pettymyksiä. Vaikka liikuntaohjelmassamme ei painottunutkaan kilpailu, joissakin leikeissä lapset joutuivat käsittelemään myös pettymyksen tunteita. Hävitessään lapset oppivat tunteiden käsittelyä (Autio 2005: 104). Häviötilanteessa lapsen on pohdittava, miten selvitä pettymyksestä ja voiko omasta suorituksesta olla häviämistä huolimatta ylpeä (Autio 2005: 104-105). Häviäminen voidaan siis ajatella myös positiivisella tavalla, kun häviämisen aiheuttamia negatiivisia tunteita voi oppia käsittelemään.

Edellisen leikin aikana Suvi oli tuonut saliin maton, jonka ympärille ohjeistimme lapsia seuraavaksi kerääntymään. Keskustelu edellisestä leikistä kävi edelleen kiivaana, joten rauhoitimme tilanteen pyytämällä yhtä lasta konttaamaan maton keskelle ja näin kiinnittämään kaikkien huomion pois edellisestä leikistä. Leikin tarkoituksena oli, että jokainen lapsi sai vuorollaan olla valitsemansa auto, joka konttasi maton päästä päähän läpi autopesulan. Muut leikkijät olivat auton pesijöitä hieroen ja sivellen pesulassa olevaa autoa. Tähän leikkiin tuli mukaan myös lapsi, joka oli juuri tullut hoitoon. Hän oli ainoa, joka ei halunnut mennä keskelle autoksi, mutta otti kuitenkin osaa muiden autojen pesemiseen. Päättelimme tämän johduneen siitä, ettei lapsi ollut päässyt vielä täysillä mukaan toimintaan. Kaikki muut lapset

keksivät oman autonsa merkin ja värin sekä konttasivat autopesulan läpi. Osa ei osallistunut toisten hieromiseen ja sivelyyn. Voi olla, että toisten lasten koskeminen ei tuntunut näistä lapsista hyvältä. Kaikki kuitenkin jaksoivat keskittyä toimintaan alusta loppuun.

Rentoutuksen jälkeen oli tarkoitus siirtyä palautepiiriin, mutta osa lapsista lähti juoksentelemaan saliin tai kiipeilemään puolapuihin. Toisaalta lasten olisi voinutkin antaa hetken liikkua salissa vapaasti, mutta kello oli jo paljon ja lasten oli aika mennä syömään. Koska kaksi lasta ei, lukuisista pyynnöistä huolimatta, tehnyt kuten pyydettiin, jouduimme viemään heidät pois salista. Saliin jääneiden lasten kanssa teimme vielä janaharjoituksen siitä, miten he olivat viihtyneet liikuntatuokiolla. Lapset saivat jälleen mennä janalla haluamaansa kohtaan sen mukaan, oliko heillä ollut liikuntatuokiolla hauskaa vai ei. Kuusi lasta meni kohtaan ”Liikuntatuokiolla oli hauskaa”, kolme lasta kohtaan ”En tiedä oliko liikuntatuokiolla hauskaa”. Lopuksi keräsimme vielä palautteen siitä, miksi lapset olivat menneet janalla näihin kohtiin. Kaikkien poikien mielestä Poliisit ja rosvot-leikki teki tästä toimintakerrasta hauskan. Myös Autopesula ja Kaupunkisuunnistus-leikeistä pidettiin. Tylsän toimintakerrasta teki lasten mukaan Vessanpönttöhippa, koska ”*jalkoihin sattui*” ja Poliisit ja rosvot -leikki, koska ”*noi autot on tyhmiä*”.

Palautteen antamisen jälkeen keräännymme viimeisen kerran piiriin ja Karkkikonna toivotti kaikille hyvää päivänjatkoa. Keskustelimme lasten kanssa vielä siitä, minne Karkkikonna lähtee seuraavaksi. Kerroimme lapsille, että tämä oli viimeinen toimintakertamme, mutta tapaisimme lapset vielä iltapäivällä päivälevon jälkeen. Karkkikonna hyvästeli kaikki lapset yksitellen, jonka jälkeen he saivat lähteä salista haluamallaan tavalla omaan ryhmäänsä syömään.

Lasten toiveita tällä viimeisellä kerralla huomioimme ohjaamalla Vessanpönttöhipan ja Kaupunkisuunnistuksen. Kaupunkisuunnistuksessa jäljittelimme yhden lapsen kertomaa mieliliikuntaleikkiä, herkkusuunnistusta. Herkkusuunnistuksessa tilaan on piilotettu erilaisia herkkuja, joita etsitään kartan avulla. Tällä kertaa meillä ei ollut karttaa eikä herkkuja, mutta muuten idea oli sama. Kuuntelimme lasten toiveita myös liikuntatuokion aikana muun muassa valitsemalla kaksi hippaa yhden sijaan ja antamalla lasten etsiä vapaasti kaksi viimeistä kuvaa Kaupunkisuunnistuksessa.

Lapset innostuivat kaikista leikeistä ainakin hetkeksi. Varsinkin Ihmisvilinä ja Autopesula saivat aikaan innostuneita kiljahduksia ja ilmeitä. Kuitenkaan Vessanpönttöhippa sekä Poliisit ja rosvot eivät kaikkia lapsia innostaneet, mutta liikuntaohjelman tarkoituksena olikin, että kaikkien toiveita huomioidaan tasapuolisesti, joten välillä lasten oli otettava osaa myös itseä vähemmän miellyttäviin leikkeihin ja peleihin. Poliisit ja rosvot -leikin valintaa olisimme kuitenkin voineet pohtia tarkemmin, sillä leikissä oli liian tarkat säännöt, joita piti noudattaa, minkä takia lasten liikkuminen oli rajoitettua. Pääsääntöisesti liikuntaseikkailumme päätös-

kerta oli iloinen, mutta hyvin riehakas. Tähän vaikutti huomattavasti yhden lapsen levottomuus, joka tarttui myös toisiin lapsiin. Oli ikävää, että jouduimme viemään muutaman lapsen pois salista hieman ennen lopetusta, mutta kuten yhteisissä säännöissämme olimme sopineet, toisten lasten osallistumista ei saanut häiritä riehumalla. Liikuntakerran levottomuudesta huolimatta saimme liikuntaseikkailulle positiivisen päätöksen kaikkien kuitenkin innostuttua jostakin leikistä.

5.9 Loppukyselyn toteutus ja sen satoa

Esiopetusryhmässä oli yhteensä 14 lasta. Toimintaamme ei kuitenkaan näistä lapsista osallistunut kaksi lainkaan ja viisi lasta osallistui vain kerran tai pari. Tämä johtui siitä, että toimintaviikkojemme aikana muutama lapsi oli lomailemassa, osa sairasteli ja osa lapsista oli vuorohoidossa, eikä näin ollen aina päässyt osallistumaan päivällä järjestettyyn toimintaan. Jokaiselle tuokioille osallistui keskimäärin seitsemän tai kahdeksan lasta. Siksi päätimmekin ottaa loppukyselyyn mukaan vain seitsemän lasta, joista kolme oli osallistunut jokaiselle kuudelle, yksi viidelle, kaksi neljälle ja yksi kolmelle toimintakerralle. Pidimme loppukyselyn samassa tilassa, jossa toteutimme myös alkukyselyn. Käytimme loppukyselyssä myös samoja kuvia ja samaa vastaustapaa kuin alkukyselyssä. Tilanne oli siis jo tuttu lapsille ja myös me aikuiset olimme lapsille tutumpia kuin ensimmäisellä kerralla. Siksi he eivät tuntuneet jännittävän tilannetta, vaan tulivat tilaan arkailematta.

Kolme lasta tuli vastaamaan kyselyyn yksin, loput neljä pareittain. Pyysimme ensimmäisenä vastaamaan ryhmän vilkkaimman pojan. Halusimme hänen vastaavan kyselyyn yksin, jotta hän jaksaisi keskittyä paremmin. Tämä oli oikea ratkaisu, sillä vastaaminen onnistui sujuvasti. Myös loppukyselyn lyhyt kesto vaikutti keskittymiskykyyn. Poika ei ollut mukana niillä liikuntakerroilla, jolloin seikkailimme viidakossa ja valtamerellä. Vuoristo ja aavikko olivat pojan mielestä kivoimmat paikat liikkua. Vuoristossa hän piti hauskaa laulusta ja aavikossa siitä, että yhdessä leikissä lapset saivat valita eläimen, jonka tapaan he liikkuivat. Tyhmin liikkumisaikana oli pojan mielestä Pohjoisnapa, koska heille tuli erään toisen pojan kanssa riitaa tämän tuokion jälkeen. Poika ei tarvinnut apua liikuntatuokioilla, joten ohjaajat eivät auttaaneet häntä tuokioilla. Poika ei tiennyt, kannustettiinko häntä tuokioilla. Hänen omia ideoitaan ei otettu huomioon liikuntatuokioilla, koska emme leikkineet hänen ehdottamaansa banaani-perunahippaa, josta emme muista pojan koskaan maininneen. Poika oppi liikuntaseikkailussa yhden uuden leikin, vessanpönttöhipan. Kaupunkikerralla pojalla oli tylsää, mutta aavikossa ja vuoristossa hänellä oli kivaa. Kaupungissa se ei ollut hauskaa, kun piti etsiä saliin piilotettuja kuvia. Poliisit ja rosvot - leikki taas oli hänen mielestään hauskaa kaupungissa. Poika epäili, että Karkkikonna piti eniten Pohjoisnavalla, valtamerellä ja viidakossa liikkumisesta. Kuitenkin kun kysyimme, missä paikassa Karkkikonnasta oli tylsintä liikkua, poika vastasi jälleen Pohjoisnavan, mutta myös vuoriston ja aavikon.

Seuraavaksi kyselyyn vastasi poika, joka usein myötäili tuokioilla muita lapsia ja vetäytyi helposti syrjään. Siksi ajattelimme, että yksin poika saattaisi uskaltaa kertoa meille paremmin omat mielipiteensä. Hän oli osallistunut neljälle liikuntakerralle, eli hän ei ottanut osaa Pohjoisnavalla ja valtamerellä liikkumiseen. Pojan mielestä aavikolla oli kaikkein hauskin liikua. Siellä hän piti Eläimet juomapaikalle - leikistä sekä leikkivarjolla hiekkamyrskyn tekemisestä. Tylsintä hänellä oli vuoristossa, missä köydestä pitäminen oli kurjaa sekä se, ettei hän saanut kiivetä päiväkodin vieressä olevalle lumikasalle. Pojan mielestä häntä autettiin liikuntatuokioilla tarvittaessa sekä hänen omat ideansa otettiin tuokioilla huomioon. Häntä ei kuitenkaan kannustettu liikuntaseikkailun aikana. Poika ei oppinut tuokioilla mitään uutta, koska hän oli tehnyt samoja juttuja myös kotona. Pojalla oli liikuntatuokioilla hauskaa eli hän osallistui hyvällä mielellä liikuntaseikkailuumme. Karkkikonnalle hän valitsi lempiliikuntapaikaksi aavikon, koska siellä on lämmintä. Vuoriston hän valitsi Karkkikonnalle hankalimmaksi paikaksi liikua.

Kolmantena kyselyyn vastasi tyttö ja poika, joista molemmat olivat osallistuneet liikuntaseikkailun kaikille toimintakerroille. Tyttö valitsi kaupungin, viidakon ja valtameren kivoimmiksi paikoiksi liikuntaseikkailussamme. Erityisesti tyttö piti Autopesula-leikistä kaupungissa. Pohjoisnavalla liikkumisesta hän ei pitänyt, koska siellä oli niin kylmä. Poika valitsi valtameren ja Pohjoisnavan mielipaikoikseen. Kun kysyimme häneltä, miksi nämä paikat olivat parhaita, poika vastasi: *”Mä näin kyllä valkohain siellä!”* eli valtamerellä häntä vastaan oli uiskennellut valkohai. Pohjoisnavasta hän taas piti siksi, että etsiessämme viimeisellä toimintakerralla saatiin piilotettuja kuvia, hän löysi Pohjoisnapaa esittävän kuvan. Viidakko taas oli pojasta tyhmin paikka liikua, koska siellä piti tanssia ja siellä satoi niin paljon vettä. Poika oli siis todella eläytynyt liikuntaseikkailuumme. Seuraavaksi kysyimme lapsilta, oliko heitä autettu liikuntatuokioilla. Tyttö kertoi meille, että häntä autettiin liikuntatuokioilla. Poika ei tiennyt, oliko häntä autettu. Tyttöä myös kannustettiin, poika ei osannut sanoa, kannustettiinkö häntä. Molempien omat ideat otettiin huomioon liikuntaseikkailun aikana. Tyttö kertoi, että hän oppi viidakkotuokiolla uuden tanssin. Poika ei ollut varma, oliko hän oppinut jotain uutta. Tyttö ei keksinyt mitään sellaista, mitä hän olisi halunnut liikuntatuokioilla tehdä, mitä ei tehty. Poika olisi halunnut liikuntaseikkailuun tempuradan. Muistutimme poikaa viidakkoradasta, johon poika totesi, että sitten hän ei keksi mitään muuta. Tyttö osallistui liikuntatuokioihin innostuneella mielellä, pojalla taas *”meni ihan hyvin”* eli hän oli iloisella mielellä. Karkkikunnan tyttö ajatteli viihtyvän hyvin valtamerellä, aavikolla taas huonosti, koska siellä on niin kuuma. Poika taas vastasi, että hänen mielestään Karkkikonna viihtyisi parhaiten valtamerellä tai Pohjoisnavalla ja huonoiten vuoristossa. Pari vastasi kysymyksiin keskittyneesti, mutta paljon aikaa meni siihen, kun toinen lapsista kertoi meille omia tarinoitaan valtameri-kerrasta ja siellä näkemistään meduusoista ja muista merenelävistä. Annoimme pojan kertoa meille tärkeiksi kokemia asioitaan vapaasti.

Pyysimme tilaan seuraavan tytön ja pojan vastaamaan kyselyymme. Poika oli osallistunut kaikille liikuntatuokioille, tyttö kaikille muille paitsi Pohjoisnapa- tuokiolle. Poika kertoi, että hän oli pitänyt eniten kaupungissa liikkumisesta. Siellä hän oli pitänyt eniten Poliisit ja rosvot - leikistä sekä Vessanpönttöhipasta. Tyttö myötäili pojan vastausta ja valitsi myös kaupungin kivoimmaksi paikaksi. Molempien mielestä vuoristossa oli tylsintä liikkua, koska sinne vaeltaessamme lapset joutuivat pitämään kiinni köydestä. Poika ei tiennyt, oliko häntä autettu liikuntatuokioilla. Tyttö taas ei ollut tarvinnut apua. Poika ei tiennyt, oliko häntä kannustettu, mutta tyttö kertoi, että häntä ei ollut kannustettu. Molempien ideat otettiin huomioon liikuntatuokioilla ja molemmat myös oppivat tuokioilla jotain uutta. Tyttö kertoi oppineensa Vessanpönttöhipan ja poika ”banaanin”, jolle emme saaneet mitään selitystä. Tytöllä ei tullut mieleen mitään, mitä hän olisi halunnut tehdä, mutta mitä ei tehty. Poika taas kertoi, että hän olisi halunnut leikkiä kasvissyöjiä, jotka olisivat syöneet tyttöjä, mutta tytöt eivät halunneet tätä leikkiä. Tyttö osallistui seikkailuumme innostuneella, poika iloisella mielellä. Poika valitsi Karkkikongan lempipaikaksi viidakon tai kaupungin, missä Karkkikonna voisi mennä eläintarhaan. Tyttö uskoi, että Karkkikonna viihtyisi parhaiten viidakossa. Molempien mielestä Pohjoisnapa olisi liian kylmä paikka Karkkikonnalle, poika totesi myös vuoriston olevan hankala paikka kilpikonnalle liikkua.

Viimeisenä kyselyyn vastasi tyttö, joka oli ottanut osaa kolmelle toimintakerralle, jotka olivat vuoristossa, Pohjoisnavalla ja kaupungissa. Näistä hän valitsi kivoimmaksi paikaksi kaupungin, missä hän kertoi pitäneensä kaikesta muusta paitsi Poliisit ja rosvot - leikistä. Vuoristo oli hänestä kaikkein tyhmin paikka, koska siellä oli pidettävä kiinni köydestä. Tyttö kertoi, että hän ei ollut tarvinnut apua liikuntatuokioilla. Hän ei tiennyt, oliko häntä kannustettu tai oliko hänen omat ideat otettu huomioon liikuntaseikkailun aikana. Hän ei mielestään oppinut liikuntatuokioilla mitään uutta eikä hän keksinyt mitään sellaista, mitä hän olisi halunnut liikuntatuokioilla vielä tehdä. Hän otti kuitenkin iloisella mielellä osaa toimintaamme. Tyttö ajatteli, että Karkkikonna saattaisi viihtyä parhaiten kaupungissa tai viidakossa ja huonoiten vuoristossa. Tyttö ei osannut vastata, miksi hän oli tätä mieltä. Tyttö oli melko vaisu kyselytilanteessa, eikä jutellut mitään ylimääräisiä. Luulemme sen johtuneen siitä, ettemme me ohjaajat olleet ehtineet tulla hänelle niin tutuiksi kuin muille lapsille.

Jokainen liikuntapaikka sai osakseen suosiota. Kaupunki, aavikko ja valtameri saivat kaikkein eniten ääniä. Kaupunki sai suosiota varmasti ainakin siksi, että se oli päällimmäisenä lasten mielessä; olimme seikkailleet siellä juuri ennen loppukyselyn toteutusta. Jokaisella lapsella oli omia henkilökohtaisia syitä siihen, miksi he pitivät juuri tietystä paikasta. Yhdelle lapselle oli erityisen tärkeää se, että hän sai esittää eräässä leikissä perheensä autoa ja siksi valitsi lempipaikakseen kaupungin. Syyt valintaan saattoivat siis syntyä pienistäkin asioista. Kaikki suosiota saaneet liikuntakerrat olivat sisäliikuntaa. Kaksi tylsimmiksi paikoiksi valittua

paikkaa olivat molemmat ulkoliikuntakertoja. Tähän vaikutti moni asia, kuten kylmyys ja se, että molemmat kerrat olivat myös liian tiukasti ohjattuja. Jos olisimme sisällyttäneet ulkoliikuntakertoihin enemmän lasten oman luovuuden kautta toteutettuja leikkejä, olisivat tulokset saattaneet olla hieman toisenlaiset.

Suurin osa lapsista kertoi, että heidän ideansa oli otettu huomioon liikuntakerroilla. Tähän me ohjaajat pyrimmekin aktiivisesti. Neljä lasta kertoi myös oppineensa liikuntatuokioilla jotakin uutta, mikä oli positiivista, sillä osa lapsista kertoi alkukyselyssä pitävänsä uuden oppimises-ta. Jätimme loppukyselystä tietoisesti pois kysymyksen siitä, olimmeko olleet innostavia, eli osallistavia, kuuntelevia, luotettavan ja turvallisien ilmapiirin luovia, lapsia huomioivia ja kannustavia ohjaajia. Tähän päädyimme huomattuamme alkukyselyssä, että kysymys hyvästä ohjaajasta oli liian vaikea lapsille. Kysyimme kuitenkin, että kokivatko lapset, että heitä oli kannustettu. Osa lapsista ei kuitenkaan tiennyt, oliko heitä kannustettu liikuntatuokioilla. Vaikka pyrimme kannustamaan lapsia jokaisella kerralla, olisimme voineet tehdä sen vielä näkyvämmiin. Monet lapset olivat myös sitä mieltä, etteivät he olleet tarvinneet apua liikuntatuokioilla. Halusimme tällä kysymyksellä selvittää, olivatko lapset kokeneet joitain asioita liian vaikeiksi, ja kuinka olimme huomioineet lasten yksilölliset tarpeet.

Suurin osa lapsista oli tyytyväisiä liikuntaseikkailun sisältöön. Vain kaksi lasta keksi jotain, mitä emme tehneet, mutta mitä he olisivat halunneet tehdä. Loppukyselyn perusteella useimmat lapset myös viihtyivät liikuntatuokioillamme: vain yksi lapsi kertoi, että yhdellä liikuntakerralla hänellä oli ollut tylsää. Vaikka toimintakertojen palautteenannossa mielipi-teet viihtyvyydestä vaihtelivat enemmän, päällimmäiseksi jäivät kuitenkin positiiviset tunte-mukset. Monet lapset valitsivat Karkkikonnalle saman suosikkiliikuntapaikan kuin itselleen. Toisaalta lapset varmasti myös ajattelivat, missä paikassa kilpikonnat yleensä elävät ja näin valitsivat Karkkikonnalle parhaan paikan liikkua. Karkkikonnann ajateltiin viihtyvän parhaiten joko viidakossa, valtamerellä, Pohjoisnavalla tai kaupungissa. Yksi lapsi ajatteli Karkkikonnann viihtyvän myös aavikolla. Huonoimmaksi liikkumispaikaksi Karkkikonnalle lapset valitsivat vuoriston, Pohjoisnavan tai aavikon, mitä lapset perustelivat sillä, että näissä paikoissa on liian kylmä tai kuuma. Jokaisen lapsen mielessä Karkkikonna löysi varmasti itselleen mukavan asuinpaikan.

6 Arviointi

Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet saamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin: millaista on innostava liikunta esikouluikäisten lasten mielestä, millaiset asiat kannustavat lasta liik-kumaan ja millainen on innostava ohjaaja. Saadaksemme vastaukset näihin kysymyksiin, arvioimme työtämme sen eri vaiheissa. Arviointitapana käytimme tavoitearviointia sekä proses-siarviointia (Rantanen 16.12.2011). Tavoitearviointissa keskityimme pohtimaan sitä, saavutti-

ko toimintamme tavoitteensa ja prosessiarvioinnissa taas arvioimme oppimiskokemuksiamme. Arviointimme oli monitahoista, koska hyödynsimme arvioinnissamme erilaisia arviointiaineistoja, kuten alku- ja loppukyselyä, oppimispäiväkirjaamme sekä lapsilta saatua palautetta. (Rantanen 16.12.2011.)

Jokaisen liikuntakerran aikana havainnoimme ja kuvasimme lapsia. Kiinnitimme huomiota siihen viihtyvyyttäkö lapset tuokioissa, ovatko he innoissaan ja miten hyvin ohjauksemme innostaminen ja lapsilähtöisyys toteutuvat. Tuokioiden jälkeen teimme lasten kanssa lyhyen katsauksen heidän viihtyvyydestään. Kysyimme lapsilta yhden kysymyksen myös omaan ohjaamistyöhömmö liittyen. Vaihtelimme kysymystä eri kerroilla kysyen esimerkiksi sitä, otettiinko lasten ideat huomioon, kannustettiinko heitä tai autettiin heitä tarvittaessa. Lapset saivat myös valita liikuntatuokion hauskimman ja tylsimmän leikin, jolloin he siirtyivät salissa jokaiselle eri liikuntaleikille osoitettuun salin nurkkaan hauskimman ja tylsimmän liikuntaleikin mukaan.

Kävimme jokaisen tuokion yhdessä läpi välittömästi sen jälkeen ja kirjasimme oppimispäiväkirjaamme havaintomme tuokion kulusta ja onnistuneisuudesta. Olimme kirjanneet tärkeimpiä innostavan ohjaajan ominaispiirteitä muistiin ennen liikuntatuokioiden ohjauksia ja vertasimme omaa ohjaustyötämme niihin. Kun kaikki kuusi kertaa oli pidetty, pidimme lapsille loppukyselyn, jossa tiedustelimme onnistumistamme. Loppukysely oli rakenteeltaan samanlainen kuin alkukysely, mutta lyhyempi. Siinä lapset saivat kertoa mielipiteensä koko liikuntaohjelmasta: vastasiko se heidän mieltymyksiään ja mitä he ehkä olisivat halunneet siinä muuttaa. Halusimme tietää myös sen, oliko ohjaamistavoissamme kenties parantamisen varaa. Tiedostimme jo etukäteen sen, etteivät lapset ehkä haluaisi antaa meille negatiivista palautetta tai toisaalta osaisi antaa rakentavaa palautetta. Oman ohjaamisemme arvioimisessa painottuikin omat havaintomme ja itsearviointimme.

6.1 Suvn itsearviointi

Liikuntaohjelman aikana ymmärsin, miten tärkeää on kuunnella lapsia ja antaa heidän itsekun vaikuttaa toimintaan. Aiemmissa ohjauksissani olen usein pysynyt tiukasti kiinni tekemässäni suunnitelmassa enkä ole antanut ohjattavien vaikuttaa paljoakaan toiminnan kulkuun. Tämä on saattanut johtua siitä, ettei kokemusta ohjaamisesta ollut karttunut vielä niin paljon, että olisin uskaltanut heittäytyä sataprosenttisesti toimintaan mukaan ja antaa yllättävien asioiden tapahtua. Huomasin, että lapsilla oli usein hyviä ideoita ja he olivat innokkaammin mukana kun saivat myös toteuttaa näitä ideoitaan. Esimerkiksi ensimmäisellä toimintakerralla yksi lapsi halusi selvittää kanssani kivi-paperi-sakset - leikin muodossa, onko Karkkikonna tyttö vai poika. Kyseinen lapsi voitti tämän leikin, ja Karkkikonna paljastui pojaksi. Tämä ei ollut suunnitelmisamme, mutta lapset olivat pelistä niin innoissaan, joten päätimme toteuttaa tämän toiveen. Hyödynsin myös aivan uudella tavalla osallistujien asiantuntijuutta antaessani

lasten kertoa seuraavan leikin säännöt, jos leikki oli lapsille entuudestaan tuttu. Kontrollointia tulisikin välttää niin, että valtaa olisi ohjaajan lisäksi enemmän myös lapsilla. Jokainen liikuntatuokio tulee tietenkin suunnitella etukäteen, mutta lasten ohjaajan tulee suhtautua avoimesti muutoksiin ja lasten omien ideoiden toteuttamiseen. Onnistuneella liikuntatuokiolla leikistä tai harjoitteesta toiseen siirtyminen tapahtuu ohjaajan valvoessa, mutta ei hallitessa tilannetta liikaa (Pulli 2001: 57). Lasten omaa ajattelua kunnioittaen ohjaaja antaa valtaa ja vastuuta myös lapsille vähän kerrallaan (Pulli 2001: 57). Tällaiseen ohjaustapaan yritän pyrkiä yhä enemmän tulevaisuudessa.

Mielestäni onnistuin luomaan liikuntatuokioihin positiivisen ilmapiirin kehumalla lapsia ja antamalla heille hyvää palautetta. Lapset myös innostuivat leikeistä lisää, kun he saivat kehuja osakseen. Esimerkiksi valtamerellä seikkaillessamme lapset keksivät venytyksiä, ja kun kehuin heitä hyvistä keksinnöistä, innostus keksiä yhä erikoisempia venytyksiä kasvoi. Myös viimeisellä toimintakerrallamme kehuminen johti siihen, että Autopesula-leikissä lapset innostuivat keksimään hyvin erikoisia automalleja ja -värejä, kuten Jäätelöauton ja vaaleanpunaisen rekka-auton. Kuten teoriaosuudessa toteamme, liikuntatuokion lopetuksessa olisi hyvä antaa lapsille positiivista palautetta osallistumisesta, koska se tuo lapsille hyvän mielen ja tunteen onnistumisesta (Laine ym. 2009: 211). Usein päiväkodin liikuntahetkiltä valitettavasti kiirehditään vain pois mahdollisimman nopeasti ja lopetuksesi riittää tavaroiden kerääminen. Tärkeää kuitenkin olisi, että lapsille jäisi palautteen antamisen ansiosta liikuntatuokiosta hyvä mieli, jolloin myös seuraavalle liikuntatuokiolle tultaisiin innostunein mielin. Pyrin itse muistamaan loppupalautteen merkityksen tulevaisuudessa.

Ymmärsin liikuntaseikkailumme aikana, miten paljon nautin liikunnan ohjaamisesta lapsille. Lapset innostuvat helposti, koska monet asiat ovat heille vielä uusia ja jännittäviä. Lapset ovat usein myös vilpittömiä ja rehellisiä ohjattavia. Heidän tunteitaan on helppo lukea ja he kertovat rehellisesti, jos toiminta ei ole heidän mieleensä. Esimerkiksi viidakkotanssia tuokion tansittuamme muutama lapsi tokaisi, että tanssi on tyhmä. Saimme selkeän viestin näiden lasten mielipiteestä ja totesimme, että ehkä tämän tanssin valintaa liikuntaohjelmaan olisi voinut pohtia tarkemmin.

Toimin ohjaajana omana itsenäni teeskentelemättä tai näyttelemättä mitään roolia. Ymmärsin, että näin olin ohjaajana uskottavampi, kun en yrittänyt olla mitään muuta kuin mitä normaalisti olen. Sellainen ohjaaja, joka haluaa oppia lasten kanssa, ja joka saa lapset tuntemaan, että hän haluaa olla heidän kanssaan, antaa lapsille kaikkein parhaimmat kannukset (Zimmer 2001: 146). Koska olen vasta valmistumassa, minulla on vielä paljon opittavaa lasten ohjaamisesta ja innostajan kriteerit täyttävänä ohjaajana toimimisesta. Helpottavaa on se, ettei minun tarvitsekaan vielä osata vaan voin oppia lasten kanssa. Tärkeintä on omien toi-

mintatapojen rehellinen reflektointi: missä onnistuin ja missä en. Myös lapsilta saatu palaute auttaa kehittymään ohjaajana.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista kokeilla, miten lapset toimivat vielä vapaammassa ohjaustilanteessa. Tällaisessa tilanteessa antaisin lapsille käyttöön erilaisia välineitä, joita he saisivat käyttää vapaasti. Ohjaisin lapsia vain tarvittaessa ja ehdottaisin erilaisia välineiden käyttötapoja, jos lapset eivät itse niitä keksisi. Lisäksi taustalla voisi soida musiikki, joka ainakin liikuntaseikkailussamme selvästi innosti lapsia liikkumaan. Tällaisessa vapaassa leikki-/liikuntatilanteessa lapset saisivat käyttää luovuuttaan ja mielikuvitustaan vapaasti, mikä paljastui liikuntaseikkailumme aikana tukevan kaikkein parhaiten liikunnasta innostumista.

Ohjaustyössäni yhdeksi kehittymishaasteekseni luokittelisin sen, miten voisin huomioida hiljaiset ja syrjäänvetäytyvät lapset vielä paremmin, etteivät he jäisi äänekkäämpien lasten varjoon. Kaikki lapset kaipaavat ohjaajan huomiota, mutta hiljaisten lasten huomiointi jää helposti vähemmälle huomion kiinnittyessä puheliaisiin tai levottomiin lapsiin. Hiljaisempien lasten mielipiteet eivät aina tule kuulluksi ja he menevät usein muiden mukana pitämättä itsestään ”sen kummempaa meteliä”. Varsinkin suuressa ryhmässä käy helposti niin, että ohjaajan kysyessä lasten mielipidettä huomioon otetaan vain ensimmäisinä kysymykseen vastanneiden lasten mielipiteet, joiden perusteella aikuinen tekee päätöksensä (Laine ym. 2009: 229). Tällöin lasten, jotka eivät heti uskalla ilmaista ajatuksiaan, mielipiteet jäävät huomioimatta (Laine ym. 2009: 229).

Koen haasteena myös sen, miten voisin kokea voimavarana ja positiivisemmin lapset, joiden on vaikea pysyä paikallaan ja kuunnella ohjeita. Toimintaa ja muita lapsia käytöksellään häiritsevät lapset saavat usein pelkästään negatiivista palautetta toiminnastaan. Tärkeää olisikin muistaa tilaisuuden tullen kehua ja kannustaa tällaisia lapsia ja näin antaa heille myös positiivista palautetta. Tällä tavoin lapset oppivat sen, että ohjaajan huomiota voi saada osakseen myös käyttäytymällä hyvin.

6.2 Sannan itsearviointi

Liikuntaseikkailusta jäi mieleen monia asioita, joista ehkä päällimmäiseksi kuitenkin se, miten lapset itsessään ovat uteliaita, luovia ja kekseliäitä. Mieleenpainuvien, ja ehkä onnistuneiden, liikuntaseikkailumme kerta oli omasta mielestäni viidakossa järjestetty tempurata. He olisivat jaksaneet juosta viidakon tempurataa pitkin vaikka kuinka pitkään, jos siihen olisi ollut vain mahdollisuus. Lasten mielenkiinto ja innokkuus säilyivät koko tempuradalla vietetyn ajan. Oma oppimiseni tässä kohtaa liittyy siihen huomioon, etteivät lapset välttämättä tarvitse valmista muottia liikuntatunnille, vaan riittää, että tarjoaa heille liikuntaan inspiroivia välineitä ja mahdollisuuden käyttää omaa mielikuvitustaan.

Omat vahvuuteni ohjaajana liittyvät heittäytymiskykyyn, spontaaniuteen ja omalla persoonalla ohjaamiseen. Omana persoonana ohjaamiseen liittyy tietynlainen rentous ohjausotteessa, joten en säikähdä, jos tilanteet eivät mene aivan suunnitellun mukaisesti, vaan ratkaisen tilanteet muuttamalla suunnitelmia spontaanisti. Olen liikuntatilanteissa läsnä joka tasolla, enkä noudata kaavamaisesti suunnitelmaa, vaan saan lapsista kimmokkeita uusiin ideoihin. Pidän siitä, että saan ottaa osaa lasten liikuntaleikkeihin ja olla aktiivisena osallistujana toiminnassa. Olin esimerkiksi Suv:n ohjatessa lähes joka kerta lasten mukana leikissä.

Toisaalta omat kehittämistarpeeni liittyvät myös läsnäoloon, sillä huomasin usein, että unohdin kokonaan keskittyä havainnoimaan myös syrjäanvetäytyvämpiä lapsia ja sanatonta viestintää. Tämän huomattuani pyrin kuitenkin kiinnittämään systemaattisemmin huomiota myös hiljaisempien lasten huomioimiseen. Esimerkiksi yhden tytön jättäytyessä pois hippaleikistä, päätin käydä kysymässä haluaisiko hän osallistua, jos olisimme yhdessä hippaparina. Huomioiminen ei kuitenkaan tapahdu vielä itsestään, vaan vaatii minulta opettelua.

Myös yksilöllisen palautteen antamiseen ja kannustamiseen on hyvä kiinnittää jatkossa huomiota. Kannustan lapsia melko spontaanisti toiminnan aikana, mutta myös minun kehittämistarpeeni liittyy siihen, että muistaisin kannustaa myös niitä lapsia, jotka ovat levottomia, huomionhakuksia tai muuten häiritsevät ryhmää toiminnallaan. Pyrin panostamaan tähän aktiivisesti liikuntaseikkailumme aikana ja kiinnittämään huomiota jokaiseen lapseen tasavertaisesti.

Huomasin myös, että otin helposti kasvattajan roolin liikuntatuokioissamme, eli esimerkiksi silloin, kun joku lapsista oli levoton ja häiritsevä omalla toiminnallaan ryhmää, komensin melko herkästi. Innostaja olisi tässä tapauksessa pyrkinyt kanavoimaan levottomuuden ja liikaenergian toisella tapaa, joten myös tässä asiassa minulla on vielä opittavaa. Kuitenkin olen oppinut välttämään sanaa ”ei” ja pyrkinyt välittämään viestini lapsille toisella tapaa.

6.3 Yhteinen arviointi

Parityöskentelymme oli toimivaa ja tavoitteemme työtä ja sen sisältöä kohtaan olivat alusta alkaen yhtenevät. Aikataulullisista ja elämäntilanteisiin liittyvistä syistä teimme työn kirjallista osiota välillä yhdessä, välillä erikseen. Tämä toi oman haasteensa, kun oli tehtävä ratkaisuja, joihin ei heti saanut toisen tukea. Kunnioitimme kuitenkin toistemme työpanosta ja kannustimme toisiamme. Ohjaustilanteissa työparista oli paljon apua, kun toinen pystyi keskittymään enemmän kuvaamiseen ja havainnointiin toisen ottaessa osaa leikkeihin. Meidän oli myös mahdollista jakaa havaintojamme ja ajatuksiamme toimintakertojen jälkeen. Kaiken

kaikkiaan parityöskentelystä saimme voimaa ja intoa saada tämä välin raskas projekti saatettua loppuun.

Liikuntaohjelmassamme onnistuimme luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta korostamalla sitä, että olemme mukana yhteisessä seikkailussa. Vaikka ryhmä oli lapsille entuudestaan tuttu ja muotoutunut omaksi ryhmäkseen, pyrimme kuitenkin lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta juuri meidän toimintaamme liittyen. Lapset saivat esimerkiksi auttaa meitä järjestelyiden tekemisessä. Lapset saivat auttaa meitä kantamaan tarvittavia tavaroita ja hakemaan välineitä varastosta. Myös Karkkikonnasta huolehtiminen ulkona liikkeessämme oli lapsille mieluinen vastuutehtävä.

Liikuntatuokioillamme jokainen sai ja useimmiten myös uskalsi sanoa oman mielipiteensä. Viestitimme katsekontaktilla lapsille, että kuuntelemme heitä ja olemme kiinnostuneita heidän mielipiteistään. Lapset saivat joka tuokion aluksi kertoa omia ajatuksiaan matkakohteestamme. He saivat vapaasti kertoa siitä, millaista esimerkiksi viidakossa tai valtamerellä on. Huomioimme, että kaikkien lasten ”ääni tuli kuuluviin”. Annoimme lasten kertoa kuulumisiinsa aloituspiirillä, vaikka se saattoikin ajoittain viedä huomion pois itse toiminnasta. Yhden liikuntatuokion alussa eräs lapsista kertoi olevansa tänään kiukkuinen, johon totesimme, että hyvä kun kerroit, niin osaamme suhtautua oikein emmekä ihmettele. Lapset uskalsivat siis tuoda ilmi myös sellaisia tunteita, jotka saattaisivat vaikuttaa negatiivisesti heidän senkertaiseen olemiseensa liikuntahetkellä.

Myös kyselytilanteissa lapset uskalsivat kertoa mielipiteensä ja ajatuksensa rohkeasti. Kyselytilanteet olivat rauhallisia ja lapset saivat puhua asioistaan niin pitkään, kun heillä kerrottavaa riitti. Eräs lapsista innostui kertomaan meille tarinaa valkohaista liittyen liikuntaan, joka tapahtui valtamerellä. Osa lapsista taas uskaltautui puhumaan myös hieman aremmista aiheista, kuten pimeään pelosta.

Toisena ulkoliikuntakerrallamme ulkona oli hyvin kylmä. Tämän takia tuokiolla nousi esiin paljon negatiivisia tunteita. Vaikka tämä tuokio oli muita tuokioita lyhyempi, olisimme voineet pitää tuokion sisällä ryhmätilassa, jolloin kylmyys ei olisi vaikuttanut lasten mielipiteisiin niin paljoa. Toisaalta tällä kerralla liikuttiin hieman kontrolloidummin esimerkiksi ilmapallojen kanssa, mikä saattoi vaikuttaa lasten tunteisiin. Yleensä päiväkodin pihalle lähteminen on tarkoittanut aikaa vapaalle leikille, mutta tällä kerralla tilanne oli erilainen, mikä ehkä hämmensi lapsia. Olisimme siis voineet ottaa tämän huomioon jo toimintakertaa suunnitellessa.

Liikuntatuokioilla annoimme lasten myös halutessaan seurata sivusta, jos he eivät halunneet osallistua toimintaan. Teimme lapsille selväksi sen, että osallistuminen on vapaaehtoista. Kannustimme kuitenkin aina lapsia osallistumaan, mutta emme halunneet pakottaa. Esimer-

kiksi yhdessä hippaleikeistämme eräs lapsista ei halunnut olla hippana, joten annoimme lapsen ottaa toisen meistä aikuisista kiinni mielummin kuin että lapsi olisi siirtynyt syrjään katselemaan muiden leikkimistä. Usein kävi niin, että yhden lapsen siirtyessä sivuun seuraamaan toimintaa, myös muutamat muut seurasivat perässä. Esimerkiksi Rosvo ja poliisi - leikissä, kun yksi lapsi ei halunnut enää osallistua, istui salin reunalla pian puolet lapsista.

Liikuntaohjelmamme tärkeimmäksi piirteeksi muodostui lasten ideoiden ja mielipiteiden kuunteleminen. Moni lapsi kertoi myös loppukyselyssä, että me ohjaajat olimme kuunnelleet lapsia. Joka tilanteessa ei tietenkään ollut mahdollista ottaa kaikkia lasten ideoita huomioon. Välillä ideat olivat sellaisia, etteivät ne miellyttäneet kaikkia. Oleellista olikin kuunnella yleistä lasten keskuudessa vallitsevaa mielialaa ja mielipidettä.

Pyrimme kannustamaan ja kehuaan lapsia joka toimintakerralla. Lapset myös kehuivat ja kannustivat toisiaan muutaman leikin varjolla. Tästä huolimatta monet lapset olivat loppukyselyssä sitä mieltä, ettei heitä kannustettu liikuntatuokiolla tai että he eivät tienneet, kannustettiin heitä liikuntatuokiolla. Olisiko kannustamisen pitänyt olla vielä toistuvampaa ja näkyvämpää jokaisen yksittäisen lapsen kohdalla, jotta lapsille olisi tällainen kokemus tullut? Olisiko kannustamisen ja palautteen antamisen pitänyt tapahtua henkilökohtaisemmin, jotta se ei olisi hukkunut liikuntatunnin yleiseen taustahälyyn? Olisiko kannustaminen ollut lapsille merkittävämpää, jos lapset olisivat olleet meille entuudestaan tuttuja ja olisimme huomanneet lasten kehityksen kannalta oleelliset onnistumisen hetket? Jäämme pohtimaan näitä asioita jatkossakin, sillä ne ovat innostamisen ja motivoinnin kannalta olennaisia seikkoja.

Liikuntaseikkailumme ei sisältänyt sellaisia harjoitteita, jotka olisivat olleet lapsille liian haastavia, sillä useita niistä lapset olivat harjoitelleet jo aikaisemmin. Haastetta liikuntaseikkailuun toivat esimerkiksi pallon kuljetukset, tempurata sekä ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen eri leikeissä. Ehkä haastetta olisi voinut olla enemmänkin, jolloin lapset olisivat voineet ylittää itsensä ja saaneet näin enemmän onnistumisen kokemuksia. Liikuntaseikkailussamme emme kuitenkaan keskittyneet uusien taitojen harjoitteluun, vaan liikunnasta nauttimiseen eri tavoin. Siksi lapset eivät liikuntahetkillämme juuri tarvinneet apua. He olivat jo hyvin itsenäisiä, eivätkä herkästi pyytäneet meiltä apua. Liikuntaseikkailussamme vallitsi kaiken kaikkiaan hyvä henki eikä kukaan lapsista joutunut tuokioilla kiusatuksi tai naurunlaiseksi.

Yhtenä tavoitteenamme oli selvittää millaisesta liikunnasta lapset innostuvat. Oppimamme ja kokemamme perusteella voimme yhteenvetona todeta, että lapsia innostaa sisällöltään vaihteleva liikunta, jossa on sopivassa suhteessa jännitystä ja tuttuutta. Lapset innostuvat leikki-mielisistä kisailuista, joissa ei korostu liikaa yksilölliset taidonnäytteet. Liikunnassa on hyvä käyttää apuna välineitä ja musiikkia sekä lasten omia ideoita. Huomasimme, että lapset naut-

tivat myös rentoutuksista ja hassuttelusta. Liikuntaa ei tulisi toteuttaa tarkkojen sääntöjen mukaisesti, vaan tärkeää on omaehtoisuus ja valinnan vapaus. Lasten tulisi saada käyttää mielikuvitustaan ja omaa luovuuttaan omaan kokemusmaailmaansa liittyen.

6.4 Lapsilähtöisyyden toteutuminen

Kallialan (2012: 51) mukaan päiväkodin lapsilähtöisyyttä voitaisiin toteuttaa siten, että aikuinen suunnittelee toiminnan sisällöt ja asettaa toiminnalle tavoitteet huomioiden lasten mielenkiinnon kohteet ja kehityksen tason. Työmme lapsilähtöisyys toteutui prosessin aikana hieman tämän periaatteen mukaisesti, sillä vaikka toimintakertojen suunnittelussa huomioitiin lasten alkukyselyssä esittämät toiveet, osa leikeistä oli meidän valitsiamme. Jälkikäteen lapsilähtöisyyden toteutumista pohdittuamme, ymmärsimme, että olisimme voineet olla vielä lapsilähtöisempiä toiminnassamme. Esimerkiksi alkukyselyn muotoilu niin, että olisimme saaneet täsmällisempiä vastauksia lasten toiveista, olisi edesauttanut itse toiminnan suunnittelua lapsilähtöisemmin. Kysymykset olisivat voineet olla yksityiskohtaisempia ja lasten toiveita olisi voitu kartoittaa suuremmin. Olisimme esimerkiksi voineet kysyä millaisia liikuntaleikkejä lapset toivoivat tai mitkä ovat heidän lajitoiveitaan. Vaikka yritimme jättää ohjausten suunnitelmat sen verran väljiksi, että mahdollisille muutoksille ja lasten ideoille jäisi tilaa, välillä suunnitelmia olisi voinut muuttaa herkemmin. Oli hetkiä, jolloin olisimme voineet antaa lasten vaikuttaa enemmän toimintakertojen sisältöön. Esimerkiksi molemmilla ulkoliikuntakerroilla lapset selvästi innostuivat vapaasta ja ohjaamattomasta liikkumisesta enemmän kuin ohjaamistamme leikeistä.

Olisimme myös voineet antaa lasten itse päättää paikat, joissa liikuimme. Lasten keksittyä seuraavan liikkumispaikan he olisivat voineet miettiä, millä tavoin siellä voisi liikkua. Näiden ideoiden pohjalta me ohjaajat olisimme suunnitelleet seuraavan toimintakerran. Näin lapset olisivat saaneet esittää lisätoiveita alkukyselyssä esitettyjen toiveiden lisäksi. Toisaalta toimintaan toi jännitystä se, kun lapset eivät tieneet, minne seuraavaksi matkustamme ja he saivat aina tuokion aluksi arvuutella paikkaa.

Koska tuttuus ja säännöllisyys ovat lapsille tärkeitä (Zimmer 2001: 122-123), olisimme voineet myös paneutua syvällisemmin johonkin tiettyyn teemaan. Kaikki toimintakerrat olisivat voineet sijoittua esimerkiksi viidakoon, missä olisimme liikkuneet eri tavoin. Tällöin toimintaympäristö olisi tullut lapsille tutuksi ja he olisivat uppoutuneet syvällisemmin toimintaan. Suunnitteluvaiheessa ajattelimme, että eri paikoissa lasten toiveita olisi mahdollista toteuttaa parhaiten. Näin jälkikäteen ajatellen esimerkiksi uiminen, pallopelit ja voimistelu olisivat onnistuneet mainiosti myös esimerkiksi juuri viidakkoympäristössä.

6.5 Yhteistyö päiväkodin kanssa

Ensimmäinen varsinainen kompastuskivi tuli eteemme heti ensimmäisenä kyselypäivänä, kun lasten osallistumista koskevia lupalappuja ei ollut palautettu kuin muutama. Jäimme pohtimaan syitä siihen ja totesimme, että suurin syy tähän oli huono ajankohta. Veimme lupalaput päiväkodille hieman ennen joulua, jolloin moni lapsista oli jo viettämässä joululomaa kotona, eivätkä vanhemmat siksi saaneet lappua tarpeeksi ajoissa. Olisimme myös voineet tehdä varmistuskäynnin päiväkodilla ennen varsinaista kyselypäivää, jolloin palautusten tilanne olisi selvinnyt aiemmin ja olisimme voineet pyytää ryhmän työntekijöitä muistuttamaan vanhempia lupalappujen palauttamisesta.

Suunnitelmien mukaisesti ei toteutunut myöskään esiopetusryhmän lastentarhanopettaja viimeisen toimintakerran seuraaminen ja arvioiminen. Jälkeenpäin huomasimme, että meidän olisi pitänyt ohjeistaa häntä tähän havainnointitehtävään paremmin. Kerroimme hänelle, että toivoisimme hänen kiinnittävän huomiota ohjaamistapaamme sekä tuokion sisältöön. Emme olleet suunnitelleet tätä varten erillistä täytettävää lomaketta, vaan pyysimme sanallista palautetta. Ajattelimme lomakkeen täyttämisen häiritsevän havainnointia liikaa. Palaute, jonka häneltä saimme, oli melko vähäistä. Hän kehui toimintaamme, leikkejämme ja yleisesti ideamme liikuntaseikkailusta. Jotta olisimme saaneet rakentavampaa palautetta, meidän olisi pitänyt pyytää palaute kirjallisena. Jälkeenpäin ajatellen, olisi ollut sittenkin parempi tehdä alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti erillinen havainnoijan lomake. Siihen olisi voinut suoraan kirjoittaa havaintoja liikuntatuokiostamme, joten se olisi ollut selkeämpi ja tarkoituksemme helpommin ymmärrettävissä. Toisaalta toteutimme opinnäytetyömme ryhmässä hyvin itsenäisesti ilman ryhmän aikuisten tukea, joten myös se vaikutti palautteen laatuun. Lastentarhanopettaja ei ollut ottanut osaa toimintaamme aikaisemmin, joten emme voineet olettaa palautteen olevan syväluotaavaa.

Pohdimme toiminnan toteuttamisen jälkeen yhteistyötämme päiväkodin kanssa. Hyvissä ajoin ennen toiminnan aloitusta annoimme esiopetusryhmän aikuisille version opinnäytetyömme suunnitelmasta. Jokaisen liikuntakerran jälkeen kerroimme aikuisille lyhyesti, mitä olimme senkertaisella liikuntatuokiolla tehneet. Jaoimme myös lasten vanhemmille viikoittain kirjeen, johon myös aikuisten oli mahdollista tutustua. Silti yhteistyö esiopetusryhmän aikuisten kanssa jäi vähäiseksi. Menimme päiväkodille aina hyvissä ajoin ennen jokaisen ohjauksen aloitusta. Siitä huolimatta toiminnan aloitus myöhästyi usein sovitusta ajasta, koska meidän täytyi ensin hakea lapset ryhmän eri tiloista vaihtamaan jumppavaatteita tai pukemaan ulkoliikuntaa varten. Ryhmä ei siis ollut valmistautunut tuloomme etukäteen. Meidän olisi pitänyt esittää toive, että lapset olisivat valmiina sovittuun aikaan, mutta emme ymmärtäneet tätä tehdä. Yhteistyön puuttumiseen vaikutti varmasti ryhmän aikuisten kiire muiden arjen asioiden parissa sekä selkeän ohjeistuksen ja tarkemman sopimisen puuttuminen. Meidän olisi pi-

tänyt keskustella enemmän ja tarkemmin siitä, millaista yhteistyötä päiväkodilta toivomme. Toisaalta meistä tuntui, ettemme halunneet vaivata aikuisia esimerkiksi pyytämällä heitä seuraamaan tuokioitamme tai arvioimaan meitä kirjallisesti. Saattaa myös olla, että ryhmän aikuisille muodostui sellainen kuva, että haluamme toimia lasten kanssa täysin itsenäisesti ilman heidän apuaan tai panostaan. Tässä kohtaa siis epäonnistuimme, mutta tulevaisuudessa osaamme toimia vastaavassa tilanteessa toisin.

Saimme kuitenkin kaikilta ryhmän aikuisilta positiivista palautetta toiminnastamme. Lapset olivat kuulemma useasti keskustelleet liikuntatuokioiden tapahtumista jälkepäin keskenään, ja erään lapsen äiti kertoi lapsensa puhuneen liikuntaseikkailusta paljon myös kotona. Hän oli myös kertonut pitäneensä liikuntaseikkailustamme kovasti. Tämän palautteen lisäksi päiväkodin erityislastentarhanopettaja antoi meille suoraa palautetta yhdellä liikuntakerralla, jota hän oli hetken aikaa seuraamassa. Hänen mielestään liikuntaseikkailu oli hauska idea ja toimintamme mielenkiintoista. Erityisesti hän piti siitä, että lapset saivat toiminnassa harjoitella muiden lasten toiveiden huomioimista sekä pitkäjänteisyyttä jatkaessamme leikkejä hieman pidempään kuin mihin osan lapsista keskittyminen olisi riittänyt. Tämä oli hänen mielestään hyvää harjoitusta koulua varten.

6.6 Toiminnan eettisyys

Sosiaalialan ammattilainen noudattaa salassapitoa ja suojaa asiakassuhteen luottamuksellisuutta. Salassapito tarkoittaa sitä, että tietoja ei saa luovuttaa ilman asiakkaan lupaa, ellei luovuttamisen välttämättömyys perustu lakiin (Talentia 2009: 19). Noudatimme koko opinnäytetyöprosessin ajan sosiaalialan yleistä salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000). Lain 4 § mukaan asiakasta on kohdeltava ihmisarvoa ja yksityisyyttä kunnioittaen, sekä syrjimättä. Lain 14 §:ssä määritellään kaikki sosiaalialan asiakasta koskevat dokumentit salassa pidettäviksi, eikä niitä saa näyttää tai luovuttaa ulkopuolisille. Pyysimme opinnäytetyöhömmme osallistuvien lasten huoltajilta lain 16 §:n mukaisesti myös kirjallisen suostumuksen lapsen osallistumisesta ohjauksemme sekä yleisluontoisten tietojen käyttämisestä opinnäytetyöhömmme. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.) Noudatimme opinnäytetyössämme yleistä anonymiteettiä, eli päiväkodin, työntekijöiden tai lasten nimet eivät esiinny missään kohtaa työtämme. Näin pyrimme takaamaan lasten ja aikuisten yksityisyyden, kun heitä ei ole mahdollista tunnistaa.

Sosiaalialan yksi keskeisimmistä periaatteista on asiakaslähtöisyys ja sitä on pyrittävä toteuttamaan kaikilla sosiaalialan sektoreilla. Asiakkaan tarpeisiin pyritään vastaamaan paremmin kehittämällä menettelytapoja ja käytänteitä. (Talentia 2009: 11.) Opinnäytetyömme aiheen valinta oli sinällään jo eettinen ratkaisu. Lapsilähtöisyys on tärkeä teema opinnäytetyömme kannalta siksi, että lapsi tietää parhaiten itse, millainen liikunta kannustaa aidosti lasta lii-

kunnan pariin ja innostaa liikkumaan. Aikuisen on hankala määritellä sitä omasta näkökulmastaan ja omien kokemustensa perusteella. Aikuisen suunnittelema liikuntaohjelma ei välttämättä vastaa ollenkaan sitä, mikä lapsesta olisi innostavaa, vaan lähinnä kuvastaa vain aikuisen näkemystä asiasta. Siksi on tärkeää saada lapsen oma mielipide esiin.

Kyselyä tehtäessä asettelimme kysymykset niin, että lapset osaavat vastata niihin ilman suurempia ponnisteluita. Näin varmistettiin, ettei lapsi ahdistu kyselytilanteesta tai liian vaikeista kysymyksistä. On tärkeää, että kysymykset ovat lasten ikätasolle ja kehitykselle sopivia, ja että ne on asetettu lapsen näkökulmasta katsoen (Kyrönlampi-Kylmänen 2007: 70). Esimerkiksi kysymyksemme ”Millainen on hyvä liikunnan ohjaaja?” oli lapsille hankala ymmärtää, joten muotoilimme kysymyksen uudelleen enemmän lapsen kokemusmaailmaan liittyväksi. ”Mitä aikuisen pitäisi tehdä jumppahetkellä?” liittyi enemmän lasten kokemuksiin liikunnasta ja vastasi heidän ajattelun tasoaan ja kieltään.

Alkukyselytilanne saattoi muutenkin hieman jännittää lasta, koska toinen meistä oli lapsille täysin vieras ja toinen tuttu vain osalle lapsista. Päädyimme istumaan kyselytilanteessa lasten kanssa lattiatasolla, koska lapset ovat tottuneet toimimaan lattialla. Pyrimme siis luomaan hetkestä mahdollisimman kevyen, vaivattoman ja hauskan, jolloin aremmatkin lapset uskalsivat jutella meille aiheesta. Luottamus meihin ohjaajina ja aikuisina alkoi muodostua jo kyselytilanteessa. Kysymyksiä tehdessämme otimme myös huomioon yksityisyssuojan, joten ne aseteltiin niin, ettei niistä voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä.

Kyselyä läpi käydessämme, emme vääristelleet lasten antamia vastauksia tai muuttaneet niitä haluttuun suuntaan missään vaiheessa opinnäytetyöprosessiamme. Vaikka saatu aineisto olisi ollut ristiriitaista tai se ei olisi vastannut haluttua tietoa, ei vastauksia muokattu. Koska kyselyyn vastasivat lapset, aihe lähti rönsyilemään kyselytilanteessa. Huomioimme kuitenkin vain ne vastaukset, jotka liittyivät meidän aiheeseemme.

Lapsen kokemuksen ja liikunnan mielekkyyden kannalta oli tärkeää, että jokaisen lapsen toiveisiin kiinnitettiin liikuntaohjelmaa suunniteltaessa yhtäläillä huomiolla niiden laadusta huolimatta. Ihan jokaista toivetta emme pystyneet tällaisen aikataulun ja näiden resurssien puitteissa toteuttamaan, mutta otimme niistä käyttöömme mahdollisimman monta. Soveltavaa liikuntaa ohjaamalla pystyimme toteuttamaan paremmin lasten toiveita kuin pysymällä tiukasti esimerkiksi perinteisen koripallon tai voimistelun rajoissa.

Liikuntatuokioilla kaikkia lapsia koskivat samat säännöt. Ensimmäisellä ohjauskerralla kävimme säännöt läpi ja niitä noudatettiin myös muilla tunneilla tarkasti, jotta turvallisuus säilyi ohjauksissa sekä vältettiin turha hälinä ja riidat. Keskustelimme säännöistä myös lasten kanssa, jotta lapsilähtöisyys säilyisi mahdollisimman pitkälle ohjauksissamme ja jotta lapset tunti-

sivat olonsa turvalliseksi liikuntatuokioissa. Turvallisuuden tunteen takaamiseksi lasten ei tarvinnut ottaa kaikkeen osaa, jos osallistuminen tuntui epämuikavalta. Lapsi teki silloin vain sen osan, mikä tuntui hänestä hyvältä.

Oikealta tuntuva toiminta tulkitaan usein eettisyydeksi, mutta yksinomaan tunteisiin ei voi kuitenkaan luottaa. Palvelun käyttäjän yksilöllisyyden ja ihmisarvon kunnioittaminen on ehdoton edellytys eettiselle toiminnalle, joten ammattilaisen on tärkeää olla avoin ja rehellinen, sekä tunnustettava omat rajansa ja ennakkoluulonsa. (Talentia 2009: 6.) Ohjaustilanteissa kiinnitimme koko liikuntaseikkailun ajan huomiota siihen, että jokainen lapsi tulee huomioduksi tasavertaisesti. Rohkaisimme hiljaisempia ja syrjäänvetäytyvämpiä lapsia mukaan toimintaan, sekä tähtäsimme onnistumisen kokemuksiin jokaisen lapsen kohdalla. Vaikka uusia taitoja ei opittukaan, olivat koetut onnistumiset lapsille tärkeitä. Olennaista hyvän liikuntakokemuksen kannalta on, että lapset kokevat viihtyvänsä ja luottavansa meihin aikuisina. Näin ollen meidän oli tärkeää tunnistaa myös omat mahdolliset ennakkoluulomme ja käsityksemme. Joku lapsi saattoi herättää meissä voimakkaammin tunteita kuin joku toinen lapsi. Nämä tunteet oli kuitenkin pystyttävä sulkemaan pois mahdollisimman hyvin lasten keskinäisen tasavertaisuuden takaamiseksi.

Ohjaukset purettiin ja kirjattiin parin päivän sisällä niiden toteutusten jälkeen, jotta havainnot ja kokemukset olivat vielä tuoreessa muistissa. Vertailimme ohjausten jälkeen myös omia havaintojamme keskenämme, jotta saatoimme vakuuttua havaintojen tarkkuudesta. Havainnoinnissa käytimme apuna tekemäämme havainnointilomaketta (kts. Liite 2), jota täytimme jokaisen ohjaukserän jälkeen. Keskustelimme yhdessä havainnoinneista ja täytimme lomaketta sen pohjalta.

Lasten vanhemmille jaoimme joka viikko kirjeen liikuntaseikkailumme ajalta. Kirjeessä kerroimme, mitä olimme liikuntatuokioilla tehneet ja mitä seuraavalla kerralla tulimme tekemään. Koimme vanhempien tiedottamisen tärkeäksi luottamuksen rakentumiseksi meidän ja lasten vanhempien välille. Vanhempia oletettavasti kuitenkin kiinnosti se mitä teimme liikuntaseikkailullamme. Vanhemmilla oli siis mahdollisuus keskustella lastensa kanssa viikkokirjeistä ja niiden sisällöistä. Tämä lisäsi omalta osaltaan lasten turvallisuuden tunnetta liikuntaseikkailuamme kohtaan.

7 Pohdinta

Opinnäytetyömme toteuttaminen eteni sujuvasti vaiheesta toiseen. Saimme toteutettua alkukyselyn, toimintaosuuden ja loppukyselyn lasten kanssa onnistuneesti. Konkreettisenä tuloksena syntyi liikuntaohjelma, jossa on kehitettävää, mutta joka on kokonaisuutena toimiva. Monet ideat liikuntatuokioiden sisältöön nousivat alkukyselystä. Liikuntatuokioilla käytimme

myös monipuolisesti hyväksemme Luovuus osallisuuden vahvistajana - opintojaksolla oppimamme harjoitteita. Ohjasimme myös perinteisiä, lapsuudessa opittuja leikkejä sekä leikkejä, joita olimme ohjanneet aikaisemmin muille lapsiryhmille. Jotkut leikeistä olivat myös meille ohjaajille täysin uusia ja ohjasimme niitä nyt ensimmäistä kertaa. Liikuntaohjelman suunnittelemisesta saimme kimmokkeen suunnitella vastaavanlaisia kokonaisuuksia lapsille myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyömme materiaali on valmis paketti käytettäväksi myös tulevaisuuden työssämme joko sellaisenaan tai pieniä osia hyödyntäen. Ohjattuamme liikuntaseikkailun jo yhden kerran, osaamme ottaa jatkossa paremmin huomioon sellaisia asioita, joita emme huomioineet tarpeeksi tällä kertaa.

Tuoreina sosionomeina osaamme ohjata liikuntaa vaihtoehtoisilla tavoilla perinteisen urheilun sijaan. Sen lisäksi, että tunnemme nyt erilaisia soveltavia metodeja, myös asenteemme liikunnanohjausta kohtaan on muuttunut. Opimme näkemään lapsen aktiivisena osallistujana ja ymmärtämään liiallisen suunnitelmallisuuden huonot puolet. Ohjaustyössämme arvostamme lapsilähtöisyyttä ja lapsen kunnioittavaa kohtaamista. Osaamme hyödyntää lasten omia ideoita työssämme ja ymmärrämme niiden hyödyntämisen merkityksen innostamisen kannalta. Erilaisten soveltavien menetelmien avulla voidaan liikuntaan saada vaihtelevuutta ja mielenkiintoa. Esimerkiksi mielikuvituksen ja luovuuden säilyttäminen liikunta, ikään kuin satuliikunta, tuntuu oivalta tavalla innostaa lapsia liikkumaan. Myös erilaisten välineiden sisällyttäminen toimintaan ja tutun leikin leikkiminen uudella tapaa, voi auttaa herättämään lasten mielenkiinnon.

Opinnäytetyö opetti meille paljon uusia asioita lasten liikunnasta. Teorian ja käytännön kohtaaminen oli antoisaa; teoriaa sisäistettyämme huomasimme sen toteutuvan myös käytännössä. Esimerkiksi oma innostumattomuutemme tarttui myös lapsiin yhdellä toimintakerralla. Tämä todisti sen, että ohjaajan oma innostuneisuus on erittäin tärkeää lasten innostumisen kannalta. Opinnäytetyön toteuttaminen oli siis ennen kaikkea sysäys ammatilliselle kasvulle ja itsevarmuuden löytämiselle lastenohjaajana. Tästä on hyvä lähteä kokeilemaan opittuja taitoja työelämässä.

Kyselyiden toteuttamisesta opimme sen, ettei lasten haastatteleminen ole helppoa. Lapset voivat ymmärtää kysytyt asiat eri tavalla kuin kyselyn tekijä on tarkoittanut. Lapset saattavat myös ujoilla tilannetta paljon tai vastakohtaisesti keskittyä kertomaan aiheeseen liittymättömiä asioita. Lapset eivät osaa vielä ajatella suuria kokonaisuuksia, joten vastaukset saattavat rakentua yksittäisestä kokemuksesta. Esimerkiksi yksi lapsista koki palautteen antamisen hetkellä, ettei häntä oltu kannustettu tuokiolla ollenkaan, koska hän ajatteli kannustamisen liittyvän vain yhteen tiettyyn leikkiin. Opimme myös sen, että kyselyssä on hyvä käyttää apuna kuvia, videoita tai toiminnallisia menetelmiä sanallisen tai kirjallisen viestinnän sijaan, koska ne sopivat paremmin lasten kokemusmaailmaan.

Esiopetusryhmässä, jossa opinnäytetyömme toteutimme, oli yhteensä 14 lasta. Alkukyselymme otti osaa 11 lasta, mutta liikuntatuokioille osallistui keskimäärin seitsemän lasta jokaisella toimintakerralla. Vain kolme lasta osallistui kaikkiin opinnäytetyömme vaiheisiin. Tämän takia emme ottaneet loppukyselyyn mukaan kuin seitsemän lasta, joista neljä ei ollut osallistunut jokaiselle toimintakerralle. Toisaalta oli antoisaa ohjata näin pientä ryhmää, sillä jokainen lapsi tuli paremmin huomioiduksi ja nähdyksi. Kuitenkin opinnäytetyöstämme olisi tullut huomattavasti kattavampi ja luotettavampi, jos koko esiopetusryhmä olisi ottanut osaa toimintaamme. Opinnäytetyössämme tärkeäksi seikaksi ei muodostunutkaan sen luotettavuus tai toistettavuus, vaan toteutuksen aikana oppimamme ja kokemamme asiat. Saimme koke-
musta niin ohjaamisesta, kyselyn toteuttamisesta kuin lasten kanssa toimimisesta yleensä.

Karvosen ja Lehtisen (2009: 47) mukaan niin myönteiset kuin kielteiset asenteet liikuntaa kohtaan syntyvät jo varhaisiässä. Lapsen kasvattajilla ja vanhemmilla on tärkeä rooli siinä, millaisia kokemuksia lapsi saa liikunnasta ja kiinnostuuko hän liikunnasta. Liikunta voi olla yhdessä peuhaamista, marjastus- ja sienestysretkiä tai metsässä seikkailemista - tärkeää on yhdessäolo aikuisen kanssa. (Karvonen & Lehtinen 2009: 47.) Kuinka lapset sitten voisivat saada positiivisia kokemuksia liikunnasta myös päiväkodissa? Lasten toiveiden kuunteleminen, liikuntamahdollisuuksien luominen ja monipuolisten vaihtoehtojen tarjoaminen on tärkeää. Liikuntaan ei aina tarvita hienoja välineitä tai hulppeita tiloja. Kasvatushenkilöstön kekseliäisyys ja sallivuus vaikuttavat paljon päiväkodin liikuntaan (Sydänmäki 2012: 14-15). Liikunnan mahdollisuuksia päiväkodissa voi lisätä esimerkiksi sisällyttämällä liikunnallisia leikkejä erilaisiin arkisiin tilanteisiin, kuten aamuhetkeen tai siirtymätilanteisiin (Sydänmäki 2012: 14-15).

Lasten liikkumista rajoitetaan usein turhilla säännöillä ja kielloilla. Tietenkin lasten turvallisuuden täytyy olla etusijalla, mutta lasten liiallista hallintaa olisi rajoitettava. Liikkuvaa ja äänekkästä lasta ei tulisi pitää häiritsevänä. (Kokljuschkin 2001: 67.) ”Ei saa juosta sisällä”, ”Pysy paikoillasi” ja ”Saliin saa mennä vain jumppahetkillä” ovat tuttuja sääntöjä ja kehotuksia kaikille päiväkodissa työskenteleville. Päiväkodin henkilökunnan tulisi pohtia, kuinka tarpeellisia tällaiset säännöt ovat tai voitaisiinko esimerkiksi sisällä juokseminen sallia joissain tilanteissa. Myös päiväkodin ryhmätiloja muokkaamalla liikuntaan kannustavimmiksi ja houkuttelevammiksi, voidaan liikuntamahdollisuuksia lisätä. Usein kuitenkin ryhmätilat ovat niin ahtaita, että liikunnan mahdollistaminen niissä vaatii uusia näkökulmia ja muutoshalua. (Sydänmäki 2012: 14-15.) Aikuisten tulee olla valmiita tekemään näitä muutoksia. Tärkeää on liikuntamyönteisyys myös henkilökunnan kesken. Liikuntamyönteisyyttä on mahdollista lisätä muun muassa yhteisellä liikkumisella vapaa-ajalla tai virkistyspäivillä.

Kehitettävää olisi myös päiväkodin ulkoliikunnassa. Monissa päiväkodeissa aikuiset seisovat ulkoilun aikana pihan keskellä valvomassa lapsia eivätkä osallistu lasten leikkeihin. Huo-

masimme opinnäytetyömme toteuttamisen aikana, etteivät lapset näin ollen olleet tottuneet ohjattuun ulkoliikuntaan. Heillä ei myöskään ollut mahdollisuutta käyttää kaikkia liikuntavälineitä ulkoillessaan: ulkovarastossa oli esimerkiksi vain yksi pallo. Opimme, että välineet innostavat lapsia liikkumaan, joten olisi hyvä, jos välineitä olisi monipuolisesti käytettävissä myös ulkoilun aikana. Joinakin päivinä viikossa aikuiset voisivat myös aktivoitua ulkoilun ajaksi ohjaamaan lapsia tai ehdottamaan lapsille liikunnallisia leikkejä. Tähän ongelmaan saattaa vaikuttaa myös ajatus siitä, että liikuntaa varten tarvitaan tilava sali tai suuri kenttä. Päiväkotien pihat ovat usein melko ahtaita, jolloin on helppo ajatella, ettei pihalla mahdu liikkumaan. Pihalla olevia telineitä, keinoja, liukumäkiä ja hiekkalaatikoita voi kuitenkin käyttää hyvin liikuntavälineinä.

Lasten ”ääni” tulisi ottaa huomioon kaikessa heitä koskevassa toiminnassa. Lapset ovat oman elämänsä asiantuntijoita, joten heidän ottaminen mukaan arjen suunnitteluun on tärkeää. Avainasemassa lasten osallisuuden tukemisessa ja kuuntelemisessa ovat lasten kanssa toimivat aikuiset. Ei riitä, että lapsen osallisuus toteutuu lapsen kotona vanhempien kanssa, vaan sen tukeminen päiväkodissa on myös olennaista lasten hyvinvoinnin kannalta. Lapsilta voidaan kysyä esimerkiksi heidän mielipidettään siitä, mitä liikuntatuokiot voisivat sisältää tai millaisia liikuntamahdollisuuksia he toivoisivat päiväkodissa olevan. Lapset keksisivät varmasti mielikuvituksellisia käyttötapoja tyhjille tiloille tai käytäville päiväkodissa. Aikuisten tulisi vain uskaltaa hyödyntää lapsissa piilevää potentiaalia!

Lähteet

- Alanen, O., Hirvonen, S., Kaskinen, T., Laitio, T., Leppänen, J., Neuvonen, A., Mokka, R., Ritola, M. & Vassinen, S. 2011. 10 teesiä ja 100 lupausta - Manifesti lasten ja nuorten liikumisesta. Viitattu 15.3.2012.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf
- Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Elonen, P. 2012. Hallitus on lyhentämässä kotihoidon tukea. Helsingin Sanomien Internet-artikkeli 2.3.2012. Viitattu 26.3.2012.
<http://www.hs.fi/politiikka/Hallitus+on+lyhent%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4+kotihoidontukea/a1305556814750>
- Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. (124-141.) Aaltola, J., Valli, R. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hardman, A. & Stensel, D. 2010. Physical Activity and Health - The evidence explained. Cornwall: TJ International Ltd.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hujala, E., Nivala, V., Parrila, S. & Puroila, A-M. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Hyvinkää: T-Print.
- Hujala, E. 2002. Uudistuva esiopetus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps - liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Järventie, I. & Sauli, H. (toim.) 2001. Eriarvoinen lapsuus. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. I-Print Oy.
- Kalland, M. 2009. Liikkuminen on lapsen oikeus. Nuori Suomen Internet-artikkeli. Viitattu 13.2.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-paivahoito?id=16298147-liikkuminen-on-lapsen-oikeus>
- Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Karkkunen, A., Pusa, T., Rajamäki, A. & Stiller, I. Luotain-hankkeen kuvaus.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Karvonen, P., Lehtinen, T. 2009. Yhdessä - leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

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

Kokljuschkin, M. 2001. Unelmien päiväkotii. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino. Viitattu: 3.1.2012. <http://www.kansalaisfoorumi.fi/osallistuminen-ja-vaikuttaminen/sosiokulttuurinen-innostaaminen.html>

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2007. Arki lapsen kokemana - Eksistentiaalis-fenomenologinen haastattelututkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Laasonen, K. 2005a. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa Liiku ja opi. (197-216.) Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A., Rintala, P. (toim.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Laasonen, K. 2005b. Liikkumisen iloa Sherborne - menetelmällä. Teoksessa Liiku ja opi. (129-153.) Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A., Rintala, P. (toim.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T., Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. Finlex. Viitattu 17.11.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>.

Miettinen, M. (toim.) 2000. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus: Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Painoporras Oy.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Liiku oikein - voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. (100-129.) Halme, J., Nyman, M., Ojanen, M., Svennevig, H. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien - Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Rantanen, T. Luento 16.12.2011. Kehittämispöytäkirjan arviointi.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa - Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Solatie, J. 2009. Luova lapsi - Oivaltaa, oppii ja pärjää. Ruotsi: Scandbook AB.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Viitattu 13.1.2012. <http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry: Ammattieettinen lautakunta. 2009. Arki, arvot, elämä, etiikka - Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Helsinki. Viitattu 23.11.2011. http://www.talentia.isintexas.com/edocs/julkaisut/eettinen_opas/

Sydänmäki, S. 2012. Liiku, leiki, pidä hauskaa. Sosiaalipedagogit Talentia ry:n jäsenlehti Spiikki 1/2012.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisyyteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Turhala, S. & Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy.

Törrönen, M. 1999. Lapsi ja osallistuva havainnoiminen. Teoksessa Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. (218-233.) Hujala, E., Karila, K., Kinon, J., Niiranen, P., Ojala, M., Ruoppila, I. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Webster-Stratton, C. 2006. Ihmeelliset vuodet. Lievestuore: ER-Paino Oy.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja - Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Taulukot ja kuvat

Taulukko 1: Tavoitteet ja niiden arviointi.....	22
Kuva 1: Pyramidi	32
Kuva 2: Lähtökuopissa	35
Kuva 3: Karkkikonna ulkoilemassa	38
Kuva 4: Viidakkoradalla	42
Kuva 5: Ilmapallot pakkassäässä	44
Kuva 6: Ihmisvilinässä	47

Liitteet

Liite 1. Alkukyselyn tulokset	73
Liite 2: Kyselyissä käytetyt kuvat	75
Liite 3. Havainnointilomake	78
Liite 4. Ensimmäisen liikuntatuokion suunnitelma	79
Liite 5. Toisen liikuntatuokion suunnitelma	82
Liite 6. Kolmannen liikuntatuokion suunnitelma	85
Liite 7. Neljännen liikuntatuokion suunnitelma	88
Liite 8. Viidennen liikuntatuokion suunnitelma	91
Liite 9. Kuudennen liikuntatuokion suunnitelma	94
Liite 10. Loppukyselyn tulokset	97
Liite 11. Ensimmäinen kirje vanhemmille	98
Liite 12. Toinen kirje vanhemmille	100
Liite 13. Kolmas kirje vanhemmille	101
Liite 14. Neljäs kirje vanhemmille	102
Liite 15. Innostajan ominaispiirteet	103

Liite 1. Alkukyselyn tulokset

			
1. Liikunta on kivaa.	9	3	-
2. Harrastan liikuntaa.	12	-	-
3. Pidän pallopeleistä.	5	3	3
4. Pidän voimistelusta.	6	4	1
5. Pidän hippaleikeistä.	8	1	2
6. Pidän tanssimisesta.	4	3	4
7. Tykkään juosta niin, että tulee hiki.	5	-	6
8. Tykkään rauhallisesta liikunnasta.	8	-	3
9. Olen hyvä liikunnassa.	7	4	-
10. Kilpailut ovat hauskoja.	5	3	3
11. On tärkeää olla paras.	3	2	6
12. Ei haittaa, vaikka ei osaa.	8	3	-
13. On kiva oppia uutta.	10	1	-
14. Pidän liikunnasta, kun saan olla yksin.	3	3	5
15. Pidän liikunnasta kavereiden kanssa.	9	2	-
16. Tykkään liikkua musiikin tahdissa.	7	1	3
17. Tykkään liikkua, kun saan käyttää välineitä.	10	1	-

18. Millainen on hyvä liikunnan ohjaaja?

- Antaa tehdä, mitä haluaa: 4 lasta
- Antaa tietyt välineet käyttöön: 5 lasta
- Osallistuu: 1 lapsi
- Ei osallistu: 3 lasta

Muita:

- Vuorot vaihtuu
- Ei mitään

19. Millainen liikunta on kaikkein kivointa? Miksi?

- Trampoliinilla pomppiminen
- Kaikki
- Jääkiekko, koska siinä voi kilpailla
- Pulkan vetäminen
- Jumppa
- Hippi
- Tennis
- Baletti
- Tanssi x2
- Uimakoulu
- Tempurata

20. Valitse näistä kuvista se, mikä sinun mielestäsi kuvaa parhaiten sitä, mitä ajattelet liikunnasta.

- Tosi hauskaa! 5 lasta
- Kivaa/ok! 3 lasta
- Ujostuttaa 3 lasta
- Tyksistyttää 1 lapsi

21. Valitse näistä kuvista se liikuntamuoto, mikä on kaikkein hauskinta. Entä kaikkein tyhmintä.

	Hauskinta:	Tyhmintä:
Uinti	6	1
Luistelu	2	1
Jumppa/Tanssi	1	1
Hiihto	1	3
Jalkapallo	2	4
Juoksu	-	1
Pyöräily	1	-

Liite 2: Kyselyissä käytetyt kuvat

Näitä kuvia käytimme alkukyselyn kysymyksessä 20 ja loppukyselyn kysymyksessä 7:

Tosi hauskaa



Kivaa/OK!



Jännittävää



Tylsistyttää/Väsyttää



Ujostuttaa



Suututtaa



Näitä kuvia käytimme alkukyselyn kysymyksessä 21:

Jalkapallo



Tanssi



Pyöräily



Hiihto



Juoksu



Luistelu



Uinti



Näitä kuvia käytimme loppukyselyn kysymyksissä 1 ja 8:

Vuoristo



Viidakko



Pohjoisnapa



Kaupunki



Valtameri



Aavikko



Liite 3. Havainnointilomake

Havainnointilomake: Keskiarvo toimintakerroista

Lasten innokkuus/motivaatio

Keskittynyt	1	2	<u>3</u>	4	5	Levoton
Ottaa osaa toimintaan	1	<u>2</u>	3	4	5	Ei osallistu
Innostuneet ilmeet ja eleet	1	<u>2</u>	3	4	5	Ei osoita innokkuutta
Uskaltaa kokeilla	<u>1</u>	2	3	4	5	Arastelee
Nauraa, huudahtelee innostuneesti	1	<u>2</u>	3	4	5	On vakava ja hiljainen
Kokee onnistumisen kokemuksia	1	<u>2</u>	3	4	5	Lannistuu/tylsistyy

Liite 4. Ensimmäisen liikuntatuokion suunnitelma

1. LIIKUNTATUOKIO

Tuokio: Jumppaa aavikolla

Lapsia mukana: 14

Toimintaympäristö: Liikuntasali

Välineet: hernepusi, pilli, rumpu, juomamukit ja kannu, leikkivarjo

Tuokion rakenne:

1. Alustus:

- Esittelyt, säännöt, päähenkilön tarina (kesto 10 min)
- Virittely: matkaamme aavikolle (kesto 5 min)

2. Lämmittely:

- Seuraa johtajaa (kesto 5 min)

3. Toiminta:

- Pyramidhippa (kesto 5 min)
- Eläinten juomapaikka (kesto 5 min)
- Hiekkamyrsky (kesto 15 min)

4. Loppuleikki/rentoutus:

- Aavikkotuuli (kesto 5 min)

5. Lopetus:

- Palautepiiri (kesto 10 min)

Tuokion toteutus:

MITÄ?	MITEN?	MIKSI?
ALUSTUS Esittelyt, säännöt, liikuntaseikkailun kilpikunnan tarina	Istumme ympyrään ja esittelemme itsemme. Laitamme hernepussin kiertämään ympyrässä, jolloin lapset saavat kertoa hernepussin saatuaan oman nimensä. Tämän jälkeen keskustelemme yhteisistä säännöistä, joita meillä on liikuntahetkillämme. Kerromme lapsille myös liikuntaseikkailumme kilpikonnasta, jolle lapset saavat keksiä nimen.	Jokainen lapsista tulee huomioiduksi ja nähdään keitä on paikalla. Ohjaajat saavat mahdollisuuden opetella nimiä. Ryhmän ja liikuntahetkien säännöt tulevat lapsille tutuiksi. Käynnistetään liikuntaseikkailu.
Matka aavikolle	Lähdemme mielikuvitusmatkalle erilaisiin maailmankolkkiin kilpikunnan kanssa. Kilpikonna haluaa nähdä erilaisia paikkoja ja nähdä millaista siellä on liikkua. Taikarumpu vie meidät ensimmäiseksi aavikolle. Lapset saavat kertoa, millaista aavikolla on.	Mielikuvitusleikin avulla pyrimme tekemään liikuntaohjelmasta lasten mielestä hauskan, jännittävän ja innostavan. Teemme liikunnasta leikinomais- ta. Erilaisissa ympäristöissä on mahdollista liikkua erilaisilla tavoilla.
LÄMMITTELY Seuraa johtajaa	Leikimme Seuraa johtajaa -leikkiä aavikotunnelmissa. Ohjaaja kulkee jonon ensimmäisenä ja lapset matkivat häntä. Liikumme erilaisten aavikon eläimien (kame- li, käärme, kotka, skorpioni) tavoin. Välillä pitää pyyhkiä hikeä kuuman auringon polttaessa. Toisinaan aurinko väsyttää meidät, joten kuljemme laahustaen. Lopulta näemme kangastuksen vedestä ja pinkaisemme juoksuun.	Lapset pääsevät purkamaan ylimääräisen energiansa ja lämmittelemään. Virittäydymme aavikon tunnelmaan ja liikkumiseen. Ohjaaja kulkee ensimmäisenä, jottei kenenkään tarvitse haluamattaan näyttää esimerkkiä ja keksiä liikkeitä.
TOIMINTA Pyramidihippa	Lapset juoksevat pareittain käsi kädessä. Yksi pareista toimii hippaparina. Kiinni saatu pari rakentaa itse keksimänsä pyramidin ja pyrkii pysymään asennossa mahdollisimman pitkään.	Lapset saavat tehdä yhteistyötä ottaessaan kiinni, juostessaan karkuun, pelastaessaan muita ja tehdessään pyramideja. Suurin osa lapsista kertoi kyselyssä pitävänsä hippaleikeistä. Lapset pääsevät juoksemaan vapaasti ja saavat lämmiteltyä vielä lisää.
Eläinten juomapaikka	Lapset saavat liikkua tilassa rummun tahdissa valitseman eläimen tapaan. Rum- mun tahti kertoo liikkumisnopeuden. Kun ohjaajat huutavat ”Eläimet juomapaikal- le!” - kutsun, saavat eläimet käydä juomassa salin reunalla vettä. Tämän jälkeen eläimet lähtevät taas vaeltamaan.	Lapset saavat käyttää mielikuvitus- taan. Heidän täytyy myös kuunnella samalla ohjeita ja rummun pärinää. He myös kertoivat kyselyssä, että lii- kunta on usein epämukavaa siksi, että siitä tulee jano.

<p>Hiekkamyrsky</p>	<p>Aavikolle iskee hiekkamyrsky leikkivarjolla. Kun tuulee paljon, heilutamme leikkivarjoa lujaa. Tuulen tyyntyessä leikkivarjon liike hidastuu. Välillä myrskyä mennään suojaan varjon alle yhdessä tai yksittein. Myös liikuntaseikkailun kilpikonna joutuu hiekkamyrskyn valtaan leikkivarjon päälle ja yhdessä yritämme pelastaa hänet turvaan.</p>	<p>Leikkivarjoa heiluttaessaan lasten pitää tehdä yhteistyötä ja käyttää mielikuvitustaan. Leikkivarjon käyttö tuottaa lapsille hauskan elämyksen.</p>
<p>LOPPULEIKKI/RENTOUTUS Aavikkotuuli</p>	<p>Lapset menevät leikkivarjon alle makamaan ohjaajien heilutellessa varjoa lasten yläpuolella.</p>	<p>Lapset saavat hiljentyä ja rauhoittua hieman ennen toimintatuokion lopetusta.</p>
<p>LOPETUS Palautepiiri</p>	<p>Lapset muodostavat janan, josta käy ilmi, oliko heillä hauskaa liikuntatuokiossa. Janan toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ollessaan heillä on ollut hauskaa ja toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ei ole ollut hauskaa. Lapset voivat sijoittua janalle haluamaansa kohtaan. Teemme saman janaharjoituksen myös siitä, olivatko ohjaajat kannustavia ja auttavaisia. Toisessa tehtävässä lapset saavat valita mikä neljästä liikuntaleikistä oli hauskin, mikä tylsin. He siirtyvät salissa jokaiselle liikuntaleikille osoitettuun salin nurkkaan hauskimman ja tylsimmän liikuntaleikin mukaan. Lopuksi liikuntaseikkailun kilpikonna hyvästelee jokaisen lapsen vuorollaan.</p>	<p>Saamme lapsilta palautetta liikunta hetken onnistuneisuudesta ja omasta ohjaamistyöstämme. Lapset saavat kertoa oman mielipiteensä leikin muodossa. Liikuntatuokio saa fyysisen lopetuksen.</p>

Liite 5. Toisen liikuntatuokion suunnitelma

2. LIIKUNTATUOKIO

Tuokio: Voimistelua valtamerellä

Lapsia mukana: 14

Toimintaympäristö: Liikuntasali

Välineet: pallo, trampoliini, patjat, soitin +cd, huivit

Tuokion rakenne:

1. Alustus:

- Kertaamme nimet, lapset saavat keksiä, mitä muuta itsestä kerrotaan
- Virittely: matkaamme valtamerelle (kesto 5 min)

2. Lämmittely:

- Maa-meri-laiva (kesto 5 min)

3. Toiminta:

- Vesimies (kesto 5 min)
- Uimahypyt (kesto 15 min)
- Venyttelevät merimiehet (kesto 5-10 min)

4. Loppuleikki/rentoutus:

- Aalloilla (kesto 5 min)

5. Lopetus:

- Palautepiiri (kesto 10 min)

Tuokion toteutus:

MITÄ?	MITEN?	MIKSI?
ALUSTUS Nimien kertaus	Tällä kertaa heitämme palloa piirissä ja lapset kertovat jälleen nimensä sekä jonkun asian itsestään. Lapset saavat päättää, mikä tämä asia voisi olla.	Jokainen lapsista tulee huomioituksi ja nähdään keitä on paikalla. Ohjaajat saavat mahdollisuuden kerrata nimiä. Aloitus on jo tuttu lapsille, mikä tuo turvallisuuden tunnetta lapsille.
Matka valtamerelle	Taikarumpu johdattelee meidät tällä kertaa valtamerelle. Lapset saavat kertoa, millaista merellä on.	Mielikuvitusleikin avulla pyrimme tekemään liikuntaohjelmasta lasten mielestä hauskan, jännittävän ja innostavan. Monet lapset kertoivat kyselyssä meille pitävänsä uimisesta, joten tämän toiveen toteutamme meriteemalla.
LÄMMITTELY Maa-meri-laiva	Toinen salin pää on maa, keskellä meri ja toisessa päässä laiva. Ohjaaja huutaa aina jonkun näistä ja lapset juoksevat huudettuun paikkaan mahdollisimman nopeasti. Jos ohjaaja huutaa ”Puomi tulee!”, lasten pitää varoa puomia menemällä mahdollisimman matalaksi. Ohjaajan huutaessa ”Varo kuilua!”, lasten pitää hypätä.	Lapset pääsevät purkamaan ylimääräisen energiansa ja lämmittelemään. Viiritäydymme meritunnelmaan ja liikkumiseen. Harjoitellaan ohjeiden kuuntelua ja noudattamista.
TOIMINTA Vesimies	Yksi lapsista on vesimies ja seisoo salin keskellä. Muut lapset menevät salin toiseen reunaan. Kun vesimies huutaa ”Kuka pelkää vesimestä?”, muut lapset lähtevät juoksemaan salin toiseen päähän ja vesimies yrittää ottaa heitä kiinni. Kun vesimies saa jonkun kiinni, tämä jää paikoilleen vesikasviksi. Vesikasvit saavat seuraavalla juoksukerralla ottaa muita lapsia kiinni, mutta he eivät saa liikkua paikaltaan vaan yrittävät vesikasvin lailla liikkuen kurottua ottamaan muita kiinni. Leikki voidaan aloittaa alusta muutaman kerran valitsemalla uusi vesimies.	Lapset pääsevät juoksemaan vapaasti ja saavat lämmiteltyä vielä lisää. Perinteinen leikki on muutettu meriteemaan sopivaksi ja on tunnetusti lasten mielestä jännittävä ja hauska.
Uimahyppy	Lapset pääsevät harjoittelemaan erilaisia uimahyppyjä. Ryhmä jaetaan kahteen pienryhmään, joista toinen harjoittelee hyppyjä trampoliinilla ja toinen puolapuilta hypäten isolle, pehmeälle	Jotkut lapset kertoivat kyselyssä, että paras liikuntaväline on trampoliini. Hyppimisessä lapset voivat oppia uusia hyppyjä ja monet lapset kertoivatkin kyselyssä, että pitävät uuden oppimises-

	<p>patjalle. Jos odottelu tekee lapsista levottomia, voi odotellessaan harjoitella uintiliikkeitä. Kun kaikki lapset ovat saaneet hypätä 2-3 kertaa, vaihdetaan pistettä.</p>	<p>ta. Pienemmässä ryhmässä lapset saavat enemmän ohjaajan apua ja huomiota.</p>
<p>Venyttelevät merimiehet</p>	<p>Kokeillaan erilaisia venytyksiä rauhallisen musiikin tahdissa. Venytetään ainakin kylkiä, jalkoja ja selkää. Lapset saavat halutessaan kokeilla myös omia venytyksiä.</p>	<p>Yksi lapsi mainitsi kyselyssä useaan otteeseen pitävänsä venyttelystä. Monet lapset eivät ole ehkä koskaan venytelleet, joten kokeilemme jotain uutta. Lapset saavat käyttää mielikuvitustaan keksiessään erilaisia venytyksiä.</p>
<p>LOPPULEIKKI/RENTOUTUS Aalloilla</p>	<p>Lopuksi lapset käyvät patjoille makamaan. Aaltojen liplatusta kuunneltaessa lapset rentoutuvat ja ohjaajat käyvät hipaisemassa kaikkia lapsia huivilla. Samalla kerromme myös lapsille, kuinka olemme saapuneet meren rantaan, aurinko paistaa ja hiekka kutittaa varpaita.</p>	<p>Lapset saavat hiljentyä ja rauhoittua hieman ennen toimintatuokion lopetusta.</p>
<p>LOPETUS Palautepiiri</p>	<p>Lapset muodostavat janan, josta käy ilmi, oliko heillä hauskaa liikuntatuokiossa. Janan toisessa päässä ollessaan heillä on ollut hauskaa ja toisessa päässä ei ole ollut hauskaa. Lapset voivat sijoittua janalle haluamaansa kohtaan. Teemme saman janaharjoituksen myös siitä, auttoivatko ohjaajat heitä tänään, jos he tarvitsivat apua. Toisessa tehtävässä lapset saavat valita mikä viidestä liikuntaleikistä oli hauskin, mikä tylsin. He siirtyvät salissa jokaiselle liikuntaleikille osoitettuun paikkaan hauskimman ja tylsimmän liikuntaleikin mukaan. Lopuksi siirrymme taikarummun avulla pois valtamereltä ja liikuntaseikkailun kilpikonna hyvästelee jokaisen lapsen vuorollaan.</p>	<p>Saamme lapsilta palautetta liikuntahetken onnistuneisuudesta ja omasta ohjaamistyöstämme. Lapset saavat kertoa oman mielipiteensä leikin muodossa. Liikuntatuokio saa fyysisen lopetuksen.</p>

Liite 6. Kolmannen liikuntatuokion suunnitelma

3. LIIKUNTATUOKIO

Tuokio: Vaellusta vuoristossa

Lapsia mukana: 14

Toimintaympäristö: Metsä

Välineet: köysi

Tuokion rakenne:

1. Alustus:

- Kertaamme nimet, lapset saavat keksiä jonkun oman liikkeen
- Virittely: Vaellus vuoristoon (kesto 15 min)

2. Lämmittely:

- Vuoristopolkuhippa (kesto 10 min)

3. Toiminta:

- Lumikasa-kilpailu (kesto 5 min)
- Värikkäät vuorikiipeilijät (kesto 10 min)

4. Loppuleikki/rentoutus:

- Vaellus takaisin
- Vuorikiipeilijän väsyneet jäsenet (kesto 15 min)

5. Lopetus:

- Palautepiiri (kesto 10 min)

Tuokion toteutus:

MITÄ?	MITEN?	MIKSI?
ALUSTUS Nimien kertaus	Käymme päiväkodin pihalla lasten nimet läpi ja jokainen saa omalla vuorollaan tehdä myös jonkun itse keksimänsä liikkeen, jonka muut toistavat.	Jokainen lapsista tulee huomioituksi ja nähdään keitä on paikalla. Ohjaajat saavat mahdollisuuden kerrata nimiä. Aloitus on jo tuttu lapsille, mikä tuo turvallisuuden tunnetta lapsille. Saa- daan fyysinen alku liikuntatuokiolle.
Vaellus vuoristoon	Aloitamme matkan vuoristoon päiväko- din pihasta. Lapset asettuvat jonoon, jossa pitävät kaikki kiinni yhteisestä köydestä. Kävelemme näin läheiselle kukkulalle. Matkalla lapset saavat bon- gata erilaisia asioita, kuten linnun, kuu- sen, ison lumikasan, jne.	Mielikuvitusleikin avulla pyrimme virit- tämään lapsia tähän ohjauskertaan. Teemme tavanomaisesta liikunnasta hauskeempaa lisäämällä siihen hieman jännitystä.
LÄMMITTELY Vuoristopolku-hippa	Lapset saavat tehdä ensin lumeen polku- ja, joita pitkin hipassa juostaan. Kun polut ovat valmiita, valitaan hippa. Kiinnijääneestä lapsesta tulee uusi hip- pa.	Lapset pääsevät purkamaan ylimääräi- sen energiansa ja lämmittelemään. Lap- set saavat myös hyödyntää omaa luo- vuuttaan polkuja tekemällä. Samalla lapset tekevät toistensa kanssa yhteis- työtä, kun he suunnittelevat polkuja.
TOIMINTA Lumikasa-kilpailu	Lapset saavat kilpailla joukkueena oh- jaajia vastaan. Tarkoituksena on kerätä isompi lumikasa, kuin vastassa olevalla joukkueella.	Ryhmähenki vahvistuu, kun toimitaan yhdessä yhteistä ”vastustajaa” vastaan. Lapset pääsevät juoksemaan vapaasti.
Värikkäät vuorikiipeilijät	Ohjaaja asettuu seisomaan kukkulan laelle niin, ettei näe ”vuoren” juurella seisovia lapsia. Ohjaaja antaa ohjeita, esimerkiksi ”Se lapsi, jolla on sinistä, saa liikkua kolme lumimiehen askelta”, jonka jälkeen ne lapset, joilla on vaat- teissaan kyseistä väriä, saavat liikkua eteenpäin. Tätä jatketaan värejä ja as- kelmittaa vaihdellen niin kauan, että joku lapsista pääsee ylös ja onnistuu koskettamaan ohjaajan selkää. Leikki voidaan aloittaa alusta muutaman ker- ran vaihtaen ohjeistajaa.	Lapset harjoittelevat kuuntelemaan ja noudattamaan ohjeita. He saavat myös käyttää mielikuvitustaan keksiessään erilaisia askelmittoja ja värejä.

<p>LOPPULEIKKI Vaellus takaisin päiväkodille</p>	<p>Kävelemme köydestä kiinni pitäen takaisin päiväkodille. Matkalla keskustelimme esimerkiksi siitä, millaista vuoristossa oli Karkkikonnan mielestä ollut. Laulamme myös vuoristo-aiheisia lauluja kävellessämme.</p>	<p>Lapset saavat keskustelun kautta asettua Karkkikonnan asemaan mieltiesään, mitä Karkkikonna oli vuoristosta mieltä. Valmistaudutaan hiljalleen liikuntatuokion lopetukseen ja tehdään kävelemisestä hauskaa.</p>
<p>RENTOUTUS Vuorikiipeilijän väsyneet jäsenet</p>	<p>Lapset menevät ympyrään seisomaan. He saavat hieroa toistensa hartioita hetken.</p>	<p>Lapset saavat hiljentyä ja rauhoittua hieman ennen toimintatuokion lopetusta.</p>
<p>LOPETUS Palautepiiri</p>	<p>Lapset muodostavat päiväkodin pihalla janan, josta käy ilmi, oliko heillä hauskaa liikuntatuokiassa. Janan toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ollessaan heillä on ollut hauskaa ja toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ei ole ollut hauskaa. Lapset voivat sijoittua janalle haluamaansa kohtaan. Teemme saman janaharjoituksen myös siitä, olivatko ohjaajat kannustavia ja auttavaisia.</p> <p>Toisessa tehtävässä lapset saavat valita mikä liikuntaleikeistä oli hauskin, mikä tylsin. He siirtyvät jokaiselle liikuntaleikille osoitettuun kohtaan hauskimman ja tylsimmän liikuntaleikin mukaan. Lopuksi liikuntaseikkailun kilpikonna hyvästelee jokaisen lapsen vuorollaan.</p>	<p>Saamme lapsilta palautetta liikuntahetken onnistuneisuudesta ja omasta ohjaamistyöstämme. Lapset saavat kertoa oman mielipiteensä leikin muodossa. Liikuntatuokio saa fyysisen lopetuksen.</p>

Liite 7. Neljännen liikuntatuokion suunnitelma

4. LIIKUNTATUOKIO

Tuokio: Tanssia ja temppuilua viidakossa

Lapsia mukana: 14

Toimintaympäristö: Liikuntasali

Välineet: soitin ja cd, viidakko-radan välineet esim. köydet, tunneli

Tuokion rakenne:

1. Alustus:

- Nimien kertaus, liikkeen keksiminen
- Virittely: Taikarumpu vie meidät viidakkoon (kesto 10 min)

2. Lämmittely:

- Seuraa johtajaa - tanssi (kesto 5 min)

3. Toiminta:

- Afrikkalainen tanssi (kesto 10 min)
- Viidakkorata (kesto 20 min)

4. Loppuleikki/rentoutus:

- Viidakon säätiedotus (kesto 5 min)

5. Lopetus:

- Palautepiiri (kesto 10 min)

Tuokion toteutus:

MITÄ?	MITEN?	MIKSI?
ALUSTUS Nimien kertaus ja aamutoimia kuvaava liike	Käymme läpi lasten nimet. Jokainen saa myös keksiä jonkun liikkeen, joka kuvaa hänen aamutoimiaan esim. hampaiden harjaus tai aamupuuron syöminen.	Jokainen lapsista tulee huomioituksi ja nähdään keitä on paikalla. Aloitus on jo tuttu lapsille, mikä tuo turvallisuuden tunnetta lapsille. Lapset saavat käyttää mielikuvitustaan liikkeitä keksiessään. Saadaan fyysinen alku liikuntatuokiolle.
Matka viidakkoon	Kerrotaan lapsille, että tällä kertaa seikkailemme viidakossa. Kysymme lapsilta, millaista viidakossa on. Otamme Karkkikonnin mukaan ja matkaamme taikarummun avulla viidakkoon.	Mielikuvitusleikin avulla pyrimme viritämään lapsia tähän ohjaukseen. Teemme tavanomaisesta liikunnasta hauskeempaa lisäämällä siihen hieman jännitystä. Lapset saavat jakaa tietämystään erilaisista paikoista.
LÄMMITTELY Seuraa johtajaa - tanssi	Piirissä keksitään vuorotellen joku liike, jonka muut toistavat. Liike voi olla millainen tahansa. Kun kaikki ovat keksineet liikkeen, yhdistellään niitä tanssiksi. Taustalla soi viidakkomainen musiikki.	Lapset pääsevät purkamaan ylimääräisen energiansa ja lämmittelemään. Lapset saavat myös hyödyntää omaa luovuuttaan keksimällä liikkeitä. Annetaan lapsille uusi tapa, miten voi tanssia.
TOIMINTA Afrikkalainen tanssi	Kerrotaan tarinaa afrikkalaisista ihmisistä tanssin avulla. Tehdään vaatteiden pyykkäys-liikkeitä, jotka kuvaavat afrikkalaisen naisen arkea. Niittämislikkeet kuvaavat afrikkalaisen miehen työskentelyä. Lapset taas keräävät risuja, joista tehdään nuotio, jotta isoäiti pääsee tekemään ruokaa.	Lapset saavat tanssia uudella tavalla. Eläydytään afrikkalaiseen arkeen liikkeitä tehden.
Viidakkorata	Rakennetaan yhdessä lasten kanssa viidakkoon rata, jota pitkin kuljetaan noin viidentoista minuutin ajan. Radalla voisi olla muun muassa liaaneista eli köysistä roikkumista, tunnelin läpi kulkemista sekä rotkon eli kapean penkin päällä tasapainoilua. Taustalla voi myös soida musiikki.	Monet lapset kertoivat kyselyssä pitävänsä temppuradoista tai köysistä roikkumisesta. Lapset saavat suunnitella ja rakentaa radan yhdessä aikuisten kanssa eli kuunnellaan lasten mielipiteitä. Harjoitellaan tasapainoilua, kiipeämistä ja muita taitoja.
LOPPURENTOUTUS Viidakon säätiedotus	Lapset asettuvat jonoon istumaan lähemmäksi. Aikuinen menee jonon viimeiseksi. Tarkoituksena on tehdä kädellä säätiedotus edessä olevan selkään aikuisen kanssa.	Harjoitellaan ohjeiden kuuntelua ja niiden mukaan toimimista. Lapset rauhoittuvat ja rentoutuvat kaverin ”hierossa” selkää.

	sen ohjeita noudattaen.	
<p>LOPETUS</p> <p>Palautepiiri</p>	<p>Lapset muodostavat salin keskelle janan, josta käy ilmi, oliko heillä hauskaa liikuntatuokiassa. Janan toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ollessaan heillä on ollut hauskaa ja toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ei ole ollut hauskaa. Lapset voivat sijoittua janalle haluamaansa kohtaan. Teemme saman janaharjoituksen myös siitä, otettiin lapsen ideat huomioon liikuntatuokion aikana.</p> <p>Toisessa tehtävässä lapset saavat valita mikä liikuntaleikeistä oli hauskin, mikä tylsin. He siirtyvät jokaiselle liikuntaleikille osoitettuun kohtaan hauskimman ja tylsimmän liikuntaleikin mukaan. Lopuksi taikarumpu vie meidät pois viidakkosta ja liikuntaseikkailun kilpikonna hyvästelee jokaisen lapsen vuorollaan.</p>	<p>Saamme lapsilta palautetta liikuntahetken onnistuneisuudesta ja omasta ohjaamistyöstämme. Lapset saavat kertoa oman mielipiteensä leikin muodossa. Liikuntatuokio saa fyysisen lopetuksen.</p>

Liite 8. Viidennen liikuntatuokion suunnitelma

5. LIIKUNTATUOKIO

Tuokio: Pallopelejä Pohjoisnavalla

Lapsia mukana: 14

Toimintaympäristö: Päiväkodin piha

Välineet: Ilmapallot, erikokoiset pallot

Tuokion rakenne:

1. Alustus:

- Nimien kertaus
- Virittely: Matka Pohjoisnavalle (kesto 5 min)

2. Lämmittely:

- Jääpuikkohippa (kesto 5 min)

3. Toiminta:

- Lentävät jääilmapallot! (kesto 5 min)
- Jääpallojen kuljetus (kesto 10 min)
- Jääpallosota (kesto 5 min)

4. Loppuleikki/rentoutus:

- Ryömivät eskimot (kesto 5 min)

5. Lopetus:

- Palautepiiri (kesto 10 min)

Tuokion toteutus:

MITÄ?	MITEN?	MIKSI?
ALUSTUS Kaverin nimi ja missä kaveri on hyvä	Käymme läpi lasten nimet. Tällä kertaa lapset saavat kertoa vieressä istuvan kaverin nimen sekä mainita yhden asian, jossa kyseinen lapsi on hyvä.	Jokainen lapsi tulee vuorollaan huomioiduksi. Samalla harjoitellaan kaverin kehumista ja jokainen lapsi saa myös osakseen kehuja.
Matka Pohjoisnavalle	Kerromme lapsille, että seikkailemme tällä kertaa Karkkikonnin kanssa Pohjoisnavalla. Keskustelemme lasten kanssa hieman siitä, millaista Pohjoisnavalla on.	Mielikuvitusleikin avulla pyrimme viritämään lapsia tähän ohjauskertaan. Teemme tavanomaisesta liikunnasta hausempaa lisäämällä siihen hieman jännitystä. Lapset saavat jakaa tietämystään erilaisista paikoista ja he oppivat samalla uusia asioita maailman eri osista.
LÄMMITTELY Jääpuikkohippa	Jääpuikkohipassa valitaan yksi hippa, joka yrittää jäädyttää muita lapsia jääpuikoiksi. Jos hippa saa jonkun kiinni, kiinnijäänyt jäätyy jääpuikoksi ja asetuu tikkusuoraksi nostaen kädet ylös ilmaan. Pelastaminen tapahtuu pyöräyttämällä jääpuikkoa muutaman kerran ympäri, jolloin jääpuikko sulaa ja voi jatkaa juoksemista.	Lapset pääsevät purkamaan ylimääräisen energiansa ja lämmittelemään. Lasten täytyy ajatella myös muita lapsia ja auttaa heitä pelastumaan.
TOIMINTA Lentävät jääilmapallot	Lapset saavat pompotella pareittain ilmapalloa ilmassa tehtäviä vaihdellen. Tehtävinä on esimerkiksi pitää pallo mahdollisimman kauan ilmassa, pompottaa palloa eri ruumiinosilla ja eri asennoissa.	Lapset harjoittelevat ohjeiden kuuntelemista ja niiden mukaan toimimista. Harjoitellaan samalla myös parin kanssa toimimista ja yhteistyötä yhteisten tavoitteiden kautta. Kokeillaan uusia tapoja käsitellä ilmapalloa uudenaikaisessa ympäristössä.
Jääpallojen kuljetus	Lapset harjoittelevat pareittain pallon kuljetusta eri tyyleillä. Lapset kuljettavat palloa muun muassa kylkien, selkien ja vatsojen välissä. Palloa voidaan yrittää kuljettaa myös heittämällä sitä toiselle samalla kävellen rauhallisesti. Lopuksi lapset saavat keksiä itse kuljetustapoja.	Kokeillaan millaisin eri tavoin palloa voi kuljettaa. Lapset harjoittelevat ohjeiden kuuntelemista ja niiden mukaan toimimista. Harjoitellaan myös yhteistyötä parin kanssa. Lapset saavat kertoa omia ideoitansa ja käyttää mielikuvitustaan.

<p>Jääpallosota</p>	<p>Lapset asettuvat joukkueeksi kentän keskelle vedetyn viivan toiselle puolelle, aikuiset toiselle puolelle. Molemmat joukkueet saavat yhtä paljon palloja. Tarkoituksena on torjua vastustajien vierittämiä palloja niin, että mahdollisimman vähän palloja jäisi ajan loputtua oman joukkueen puolelle ja mahdollisimman paljon vastustajien puolelle.</p>	<p>Lapset toimivat yhdessä ohjaajia vastaan. ”Me-henki” lisääntyy. Leikkiin saadaan jännitystä lisää, kun lapset saavat pelata aikuisia vastaan.</p>
<p>LOPPULEIKKI Ryömivät eskimot</p>	<p>Loppuleikissä lapset menevät jonoon seisomaan jalat haara-asennossa. Etummainen lapsi ryömii lasten jalkojen välistä jonon perimmäiseksi. Muut lapset kannustavat lasta ryömimismatkan ajan.</p>	<p>Jokainen lapsi tulee huomioiduksi lopussa. Jokainen lapsi saa kehuja ja kannustusta osakseen.</p>
<p>LOPETUS Palautepiiri</p>	<p>Lapset muodostavat pihalle janan, josta käy ilmi, oliko heillä hauskaa liikuntatuokiossa. Janan toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ollessaan heillä on ollut hauskaa ja toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ei ole ollut hauskaa. Lapset voivat sijoittua janalle haluamaansa kohtaan. Teemme saman janaharjoituksen myös siitä, kannustettiinko lapsia heidän mielestään tänään.</p>	<p>Saamme lapsilta palautetta liikuntahetken onnistuneisuudesta ja omasta ohjaamistyöstämme. Lapset saavat kertoa oman mielipiteensä leikin muodossa. Liikuntatuokio saa fyysisen lopetuksen.</p>

Liite 9. Kuudennen liikuntatuokion suunnitelma

6. LIIKUNTATUOKIO

Tuokio: Vauhdikasta menoa kaupungissa

Lapsia mukana: 14

Toimintaympäristö: Liikuntasali

Välineet: kuvat eri liikuntapaikoista, soitin ja cd, poliisi- ja rosvoautot

Tuokion rakenne:

1. Alustus:

- Nimien kertaus + joku juttu itsestä
- Virittely: Matka kaupunkiin (kesto 10 min)

2. Lämmittely:

- Vessanpönttöhippa (kesto 5 min)

3. Toiminta:

- Kaupunkisuunnistus (kesto 15 min)
- Ihmisvilinä (kesto 10 min)
- Poliisit ja rosvot (kesto 5 min)

4. Loppuleikki/rentoutus:

- Autopesula (kesto 5 min)

5. Lopetus:

- Palautepiiri (kesto 10 min)

Tuokion toteutus:

MITÄ?	MITEN?	MIKSI?
ALUSTUS Oma nimi ja joku juttu itsestä	Käymme läpi lasten nimet. Tällä kertaa lapset saavat kertoa oman nimensä sekä jonkun asian itsestään, minkä haluaa kertoa.	Jokainen lapsi tulee vuorollaan huomioiduksi. Jokainen saa kertoa jonkun itselleen tärkeän asian. Aloitus on lapsille tuttu.
Matka kaupunkiin	Kerromme lapsille, että seikkailemme tällä kertaa Karkkikonnin kanssa kaupungissa. Keskustelemme lasten kanssa hieman siitä, millaista kaupungissa voisi olla. Taikarumpu vie meidät kaupunkiin.	Mielikuvitusleikin avulla pyrimme viritämään lapsia tähän ohjauskertaan. Teemme tavanomaisesta liikunnasta hausempaa lisäämällä siihen hieman jännitystä. Lapset saavat jakaa tietämystään erilaisista paikoista ja he oppivat samalla uusia asioita maailman eri osista.
LÄMMITTELY Vessanpönttöhippa	Vessanpönttöhippassa yksi lapsi valitaan hipaksi, joka yrittää ottaa muita kiinni. Jos hippa saa jonkun kiinni, kiinnijäänyt menee puolipolviasentoon, toinen käsi ylhäällä kahvana. Pelastaminen tapahtuu niin, että pelastaja istuu pelastettavan polvelle ja vetää vessan kahvasta. Suhina-ääni tehostaa vetämistä.	Lapset pääsevät purkamaan ylimääräisen energiansa ja lämmittelemään hausalla tavalla. Lasten täytyy ajatella myös muita lapsia ja auttaa heitä pelastumaan.
TOIMINTA Kaupunkisuunnistus	Saliin on piilotettu kuusi kuvaa kaikista liikuntapaikoista, joissa olemme tähän mennessä liikkuneet. Jokainen pari tai yksilö saa etsiä vuorollaan yhden kuvan salista ja tuoda sen muiden luo piiriin. Kaikki kuvat löydettyään lapset saavat laittaa kuvat aikajärjestykseen ja yhdessä mietitään, mitä missäkin paikassa tehtiin.	Yksi lapsi kertoi alkukyselyssä pitävänsä herkkusuunnituksesta, jossa etsitään herkkuja kodista kartan avulla. Tässä jäljittelemme sitä. Valmistaudumme myös liikuntaseikkailun lopetukseen ja muistelemme kuluneita tapahtumia.
Ihmisvilinä	Lapset kulkevat salissa, joka kuvitellaan kaupungin kaduiksi musiikin soidessa. Kun musiikki lakkaa, kadulta poiketaan erilaisiin, ohjaajan ohjeistamiin kaupungin paikkoihin ja tehdään paikallaan selaista liikettä, mitä kyseissä paikassa tehdään. Paikkoja ovat muun muassa ravintola, kauppa ja kuntosali. Lapset alkavat myös musiikin lakatessa pyöräillä ja ulkoiluttamaan koira.	Lapset saavat käyttää mielikuvitustaan keksiessään erilaisia liikkeitä. Harjoitellaan ohjeiden kuuntelua ja niiden mukaan toimimista. Musiikki innostaa lapsia liikkumaan.

<p>Poliisit ja rosvot</p>	<p>Valitaan poliisi tai kaksi poliisia, jotka saavat alleen poliisiautot. Poliisit yrittävät ottaa rosvoja kiinni, jotka ajavat tavallisilla autoilla. Kun poliisi saa rosvon kiinni, rosvo jättää autonsa paikkaan, jossa hänet saatiin kiinni ja poliisi vie rosvon vankilaan, joka ennalta päätetyssä paikassa. Muut rosvot voivat pelastaa kiinnijääneitä rosvoja vankilasta koskettamalla heitä. Pelastautuneet rosvot hakevat autonsa paikasta, jonne se kiinni jäädessä jäi ja lähtee taas ajamaan poliisia karkuun.</p>	<p>Jännittävä leikki innostaa lapsia liikuntaan. Liikuntasalissa olevat autot ovat kiinnostaneet lapsia koko liikuntaseikkailun ajan, joten nyt he saavat ne käyttöönsä. Harjoitellaan sääntöjen noudattamista.</p>
<p>LOPPURENTOUTUS</p> <p>Autopesula</p>	<p>Jokainen lapsi saa vuorollaan olla itse jokin auto. Häneltä kysytään ensin, millainen auto hän on. Auto tulee kontaten pesupaikalle eli lattialla olevalle matolle. Muut lapset toimivat auton pesijöinä ja pesevät auton hellästi sivelemällä/hieromalla.</p>	<p>Jokainen lapsi tulee huomioiduksi lopussa. Lapset rauhoittuvat ja rentoutuvat muiden ”pestessä” häntä.</p>
<p>LOPETUS</p> <p>Palautepiiri</p>	<p>Lapset muodostavat salin keskelle janan, josta käy ilmi, oliko heillä hauskaa liikuntatuokiossa. Janan toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ollessaan heillä on ollut hauskaa ja toisessa päässä, toisen ohjaajan luona ei ole ollut hauskaa. Lapset voivat sijoittua janalle haluamaansa kohtaan. Toisessa tehtävässä lapset saavat valita mikä viidestä liikuntaleikistä oli hauskin, mikä tylsin. He siirtyvät salissa jokaiselle liikuntaleikille osoitettuun salin nurkkaan hauskimman ja tylsimmän liikuntaleikin mukaan. Lopuksi liikuntaseikkailun kilpikonna hyvästelee jokaisen lapsen vuorollaan.</p>	<p>Saamme lapsilta palautetta liikuntahetken onnistuneisuudesta. Lapset saavat kertoa oman mielipiteensä leikin muodossa. Liikuntatuokio saa fyysisen lopetuksen.</p>

Liite 10. Loppukyselyn tulokset

1. Valitse kuvista se liikuntaseikkailun paikka, jossa oli mielestäsi kaikkein kivointa liikua. Entä tyhmintä? Miksi?

Kivoin paikka liikua

Kaupunki: 4
Aavikko: 2
Valtameri: 2
Vuoristo: 1
Viidakko: 1
Pohjoisnapa: 1

Tyhmin paikka liikua

Vuoristo: 4
Pohjoisnapa: 2
Viidakko: 1



- | | | | |
|--|---|---|---|
| 2. Ohjaajat auttoivat minua liikuntatuokioilla. | 2 | 2 | 3 |
| 3. Minua kannustettiin liikuntatuokioilla. | 1 | 4 | 2 |
| 4. Omat ideani otettiin huomioon liikuntatuokioilla. | 5 | 1 | 1 |
| 5. Opin liikuntatuokioilla jotain uutta. Mitä? | 4 | 1 | 2 |

- Vessanpönttöhippa x3
- Viidakkotanssi
- Banaani

6. Olisin halunnut tehdä liikuntatuokiolla jotain sellaista, mitä ei tehty. Mitä?

- Kasvissyöjä-leikki
- Temppurata

7. Valitse kuvista, millaisella mielellä olit liikuntatuokioilla.

- Kivaa! 4 lasta
- Innoissaan 2 lasta
- Tosi hauskaa! 1 lapsi
- Tylsistyttää 1 lapsi

8. Valitse kuvista, mikä oli Karkkikonnasta kivoin paikka liikua. Entä tylsin? Miksi?

Kivoin paikka liikua

Viidakko: 4
Valtameri: 3
Pohjoisnapa: 2
Kaupunki: 2
Aavikko: 1

Tyhmin paikka liikua

Vuoristo: 5
Pohjoisnapa: 3
Aavikko: 2

Liite 11. Ensimmäinen kirje vanhemmille

20.12.2011

Hei eskarilaisten vanhemmat!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta ja olemme toteuttamassa toiminnallisen opinnäytetyömme lapsenne päiväkodissa. Opinnäytetyömme aiheena on, millaista liikunnan tulisi esikouluikäisen itsensä mielestä olla, jotta se innostaisi häntä liikkumaan. Toteutamme ensin kyselyn, jonka avulla kartoitamme eskareiden mielipiteitä ja toiveita liikuntaan liittyen. Kysely tehdään niin, että luemme lapselle kysymyksen ääneen, jonka jälkeen lapsi saa värittää mieleisensä vastausvaihtoehdon paperista. Kyselyn vastausten perusteella luomme lapsille kuusi-osaisen ohjelman, jonka ohjaamme viikkojen 2-4 aikana aamupäivätoiminnan aikaan. Ohjauksien jälkeen teemme heille vielä loppukyselyn, jonka tarkoituksena on selvittää, onnistuimmeko luomaan lapsia innostavan ohjelman.

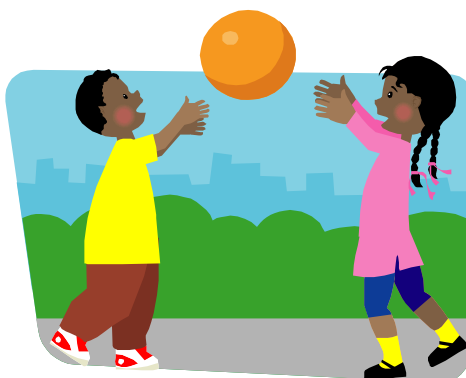
Tulemme tiedottamaan Teitä vanhempia koko ohjauksemme ajan siitä, mitä me lasten kanssa puuhastelemme liikuntatuokioilla. Mitään erikoisempia varusteita ei tarvitse pakata mukaan, vaan ihan tavalliset sisäjumppavarusteet riittävät.

Ohessa on liitteenä lupalappu, jonka pyydämme palauttamaan täytettynä 5.1.2012 mennessä.

Talviterveisin,
sosionomiopiskelijat Suvi Käenmäki ja Sanna Santos

suvi.kaenmaki@laurea.fi

sanna.santos@laurea.fi



20.12.2011

Lupa

Opinnäytetyömme käsittelee sitä, millaista liikunnan tulisi olla esikouluikäisen lapsen mielestä, jotta se innostaisi häntä liikkumaan. Kaikki materiaali jää vain opinnäytetyöhömmme, eikä sitä käytetä muissa yhteyksissä. Tunnistettavuuden minimoimiseksi emme käytä opinnäytetyössämme päiväkodin tai lasten nimiä. Kaikki ohjaus- tai kyselytilanteissa näkemämme tai kuulemamme jää vain meidän tietoomme.

Annan lapselleni _____ luvan osallistua opinnäytetyöhön liittyvään alku- ja loppukyselyyn, sekä kuusiosaiseen liikuntaohjelmaan, joka on luotu lasten vastausten pohjalta.

Lastani saa kuvata opinnäytetyötä varten: Kyllä___/Ei___
Kuvamateriaali jää vain opinnäytetyöhömmme.

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Kiitos!

Terveisin,
sosionomiopiskelijat Suvi Käenmäki ja Sanna Santos

suvi.kaenmaki@laurea.fi

sanna.santos@laurea.fi

Liite 12. Toinen kirje vanhemmille

20.1.2012

Hei eskarilaisten vanhemmat!

Liikuntaseikkailumme on vihdoinkin käynnistynyt! Tulemme muistamaan teitä toimintamme ajan jokaviikkoisella kirjeellä, jossa kerromme hieman siitä, mitä olemme liikuntaseikkailussa tehneet.

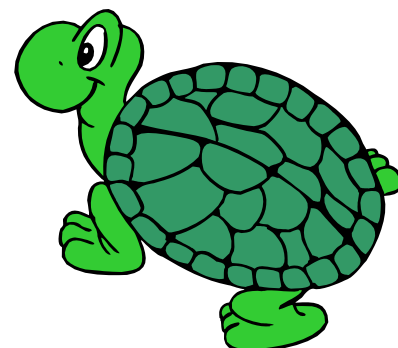
Tällä viikolla liikuntaseikkailua oli keskiviikkona ja perjantaina. Keskiviikkona oli ensimmäinen kerta, jolloin esittelimme lapsille liikuntaseikkailumme päähenkilön, kilpikonna. Lapset saivat keksiä kilpikonnan nimen, ja hyvin hauskan nimen hän saikin - Karkkikonna! Matkustamme liikuntaseikkailussa Karkkikonnan mukana erilaisiin maailmankolkkiin ja kokeilemme erilaisia liikkumistapoja.

Ensimmäisellä kerralla seikkailimme Karkkikonnan kanssa aavikolla. Siellä liikuimme aavikkoeläinten tapaan, kävimme eläinten juomapaikalla, jouduimme Karkkikonnan kanssa hiekkamyrskyyn ja rentouduimme aavikkotuulen puhaltaessa. Keskityimme ensimmäisellä kerralla lähinnä liikuntaleikkeihin, jotta saimme seikkailullemme kevyen ja mukavan aloituksen.

Perjantaina puolestaan Karkkikonna vei meidät valtamerelle. Siellä kohtasimme vesimiehen ja hänen kiemurtelevat vesikasvinsa, matkustimme laivalla, olimme merimiehiä, harjoittelimme uimahyppyjä patjan ja trampoliinin avulla sekä rentouduimme lopuksi aallokossa. Teemana tällä kerralla meillä oli voimistelu.

Ensi viikon maanantaina matkustamme Karkkikonnan kanssa vuoren huipulle, joten lämpimät ulkoiluvaatteet kannattaa pakata mukaan. Torstaina puolestaan on vuorossa hurja viidakko.

Kilpparimaisiin terveisin,
sosionomiopiskelijat Suvi ja Sanna sekä herttainen ystävämme
Karkkikonna



suvi.kaenmaki@laurea.fi

sanna.santos@laurea.fi

Liite 13. Kolmas kirje vanhemmille

27.1.2012

Hei taas!

Viime maanantaina oli ensimmäinen ulkoliikuntakerta, joten matkasimme Karkkikongan kanssa vuoristoon. Kohteenamme oli läheinen puupuisto, jonne jouduimme ensin ”kiipeämään” pitkän matkan köyden avulla. Matkalla bongailimme vuoristosta tuttuja asioita, kuten lintuja, isoja lumikasoja ja muita vuorikiipeilijöitä. Päästyämme perille leikimme vuoristo-hengessä hippaa ja muita liikuntaleikkejä sekä kisailimme lumikasojen korkeudesta. Tällä kertaa lapset onnistuivat kasaamaan isomman lumikasan kuin me ohjaajat! Paluumatka sujui kevyesti, kun laulelimme tuttuja lauluja vuoristo-aiheisilla sanoilla.

Torstaina puolestaan kohteenamme oli viidakko. Siellä tutustuimme Rio-elokuvan musiikin siivittäminä hieman afrikkalaiseen tanssiin sekä seikkailimme lasten itse rakentamalla tempuradalla. Tempuradasta tulikin oikein monipuolinen kokonaisuus, kun lapset halusivat tempuradalle köydet, trampoliinin, tasapainolaudat ja tunnelin. Lopuksi vielä piirsimme kaverin selkään Afrikan säätiedotuksen.

Vielä on kaksi jännittävää seikkailukertaa jäljellä Karkkikongan kanssa. Seuraavaksi matkaamme hyiselle Pohjoisnavalle ja viimeisellä kerralla vuorossa on kaupunki. Viimeisen kerran päätteeksi teemme vielä loppukyselyn lapsille, jossa he saavat kertoa meille oman mielipiteensä liikuntaseikkailusta.

Seikkailullisin terveisin,
sosionomiopiskelijat Suvi ja Sanna sekä suloinen ystävämmme Karkkikonna



suvi.kaenmaki@laurea.fi

sanna.santos@laurea.fi

Liite 14. Neljäs kirje vanhemmille

2.2.2012

Heipä hei!

Saimme tänään matkamme Karkkikongan kanssa päätökseen. Vielä ennen matkan päättymistä kävimme yhdessä kuitenkin Pohjoisnavalla sekä hullunkurisen kaupungin vilinässä. Lopuksi teimme lasten kanssa vielä lyhyen loppukyselyn, jossa kyselimme hieman heidän mielipiteitään liikuntaseikkailusta ja ohjaamastamme liikunnasta.

Pohjoisnavalla jäädyimme jääpuikoiksi hipassa ja pallottelimme ilmapalloilla kokeillen erilaisia tehtäviä. Sen jälkeen lapset saivat olla joukkueena meitä ohjaajia vastaan pallosodassa, ja lapset tietysti voittivat - taas! Lopuksi teimme vielä kunniakujan, jonka läpi jokainen lapsi sai vuorollaan ryömiä. Pohjoisnavalla oli hurjan kylmä!

Kaupungissa puolestaan suunnistimme etsien kuvia liikuntaseikkailumme matkan varrelta, tapasimme poliiseja ja rosvoja, sekä kävimme autopesulassa. Lopuksi pohdimme Karkkikongan kanssa hieman liikuntaseikkailun taivaltamme ja mietimme, mistä paikasta Karkkikonna piti kaikista eniten. Karkkikonna kiitti lapsia mukavasta matkaseurasta, ja kertoi lähtevänsä serkkunsa luo Rion lähelle lomailemaan ja nauttimaan auringosta, kun Suomessa on nyt niin kovin kylmä.

Kiitos matkaseurasta myös meidän ohjaajien puolesta! Toivotaan talvelle hyviä hiihto- ja luis-telukelejä!



Aurinkoisin talviterveisin,
sosionomiopiskelijat Suvi ja Sanna, sekä hellyttävä ystävämmme Karkkikonna.

suvi.kaemaki@laurea.fi

sanna.santos@laurea.fi

Liite 15. Innostajan ominaispiirteet

1. osallistava

- osallistaa yksilöt kuuluvaksi yhteisöön, luo yhteenkuuluvuuden tunnetta
- ottaa kaikki mukaan toimintaan
- osallistaa / aktivoi myös syrjäänvetäytyvät ja heikommin kehittyneet lapset mukaan

2. luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luova

- jokainen uskaltaa ja saa sanoa oman mielipiteensä
- kokee yksilöiden erilaisuuden rikkautena ja voimavarana
- ei aseta ketään naurunalaiseksi tai huomion keskipisteeksi haluamattaan
- auttaa tarvittaessa

3. kuunteleva

- hyödyntää osallistujien omaa asiantuntijuutta
- herkistyy sanattomalle viestinnälle eli pyrkii lukemaan osallistujien tunteita ja ymmärtämään niitä
- on kiinnostunut siitä, mitä lapsilla on sanottavaa

4. lasten tarpeita ja toiveita huomioiva

- ottaa lasten mielipiteet ja ideat huomioon ja mahdollisesti muuttaa suunnitelmaa niiden mukaan
- ei pakota ketään tekemään jotain, mitä ei halua tehdä
- antaa lasten itse kokeilla ja yrittää

5. kannustava

- kehuu ja antaa hyvää palautetta
- asettaa tarpeeksi haastavia, mutta ei liian vaikeita harjoitteita