



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Liikuntaa pienissä tiloissa

Lasten liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa

Emmi Henttonen, Anna Mäkinen & Miina Veijanen

2012 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Liikuntaa pienissä tiloissa -
Lasten liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa

Henttonen Emmi
Mäkinen Anna
Veijanen Miina
Sosiaali
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2012

Henttonen Emmi, Mäkinen Anna & Veijanen Miina

Liikuntaa pienissä tiloissa - Lasten liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa

Vuosi 2012 Sivumäärä 121

Toiminnallinen opinnäytetyömme suuntautui varhaiskasvatukseen. Kehittämiskohteena oli 3 - 5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin pienissä sisätiloissa. Yhteistyökumppanimme toimi Riihimäen Kirjauksen päiväkotinä. Suunnittelimme ja toteutimme Kirjauksen päiväkotiin menetelmän, jonka tavoitteena oli tuoda kasvattajille uusia mahdollisuuksia ja ideoita lasten liikunnan toteuttamiseen päiväkodin pienissä tiloissa. Työmme tarkoituksena oli saada liikunta osaksi päiväkodin arkea sekä tehdä liikunta näkyväksi ja helpoksi toteuttaa nopeastikin muutuvissa tilanteissa. Aiheemme valintaan vaikuttivat muun muassa oma kiinnostuksemme liikuntaa kohtaan ja yhteistyökumppanimme tarve.

Opinnäytetyöprosessin aikana tutustuimme laajasti varhaiskasvatusta koskevaan teoriaan kuten lasten liikuntakasvatukseen, varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin, lasten kehitykseen sekä leikin merkitykseen liikunnassa. Teimme tiivistä yhteistyötä työelämäkumppanimme kanssa sekä käytimme apunamme myös tutkimuksellisia menetelmiä, kyselyä ja havainnointia. Tutkimusaineistoa keräsimme Kirjauksen päiväkodin henkilökunnalle teetetyn alkukartoituskyselyn avulla sekä havainnoimalla päiväkodin liikuntakäyttämistä. Työmme arviointi perustui henkilökunnalle teetettyyn loppukyselyyn. Tutkimusmenetelmien käyttö toi toiminnalliseen opinnäytetyöhömmme myös toimintatutkimuksen piirteitä.

Kehittämämme menetelmän myötä Kirjauksen päiväkodin lasten sisäliikunta on nyt osa joka päiväistä arkea, jota on helppo toteuttaa muuttuvissakin tilanteissa. Saimme luotua toimivan kokonaisuuden, joka vastaa henkilökunnan kokemuksiin arjen haasteisiin, kuten siirtymä- ja odottelutilanteisiin. Lisäksi henkilökunta kokee nyt lasten liikunnan suunnittelun ja toteuttamisen helpottuneen. Voimme todeta, että kehittämämme menetelmä tukee Kirjauksen päiväkodin henkilökuntaa liikuntakasvatuksessa. Valmiit liikuntaleikki-ideat auttavat henkilökuntaa liikunnan toteuttamisessa sekä madaltavat kynnystä toteuttaa liikuntakasvatusta. Nyt Kirjauksen päiväkodin pienet ja ahtaat tilat tulevat paremmin hyödynnetyksi liikuntakasvatuksessa eivätkä ole esteenä toiminnan toteuttamiselle.

Henttonen Emmi, Mäkinen Anna & Veijanen Miina

Exercise in small premises - Improving children's exercising in the Kirjaus daycare center

Year	2012	Pages	121
------	------	-------	-----

The idea of our functional thesis became from the field of early childhood education. The target of development was the physical activity of 3 - 5 year old children happening indoors in the small premises of the daycare center. We worked in cooperation with the Kirjaus daycare center in Riihimäki, Southern Finland. We planned and executed a method for the Kirjaus daycare center with the purpose of bringing new possibilities as well as ideas to the educators in executing children's exercise in the small premises of the daycare center. The purpose of our thesis was to make exercise a part of everyday routines in the daycare center and to make it visible and same time easy to execute in the rapidly changing situations. Our personal interest in physical exercise and the need of the Kirjaus daycare center were the reasons why we chose this subject.

During the process we explored widely the theory of early childhood education including children's physical education, recommendations for physical exercise according to early childhood education, children's development and playing as part of exercising. We were in close cooperation with our partner in working life while using various research methods such as questioning and observation. The research material was gathered by monitoring the physical activity of the daycare center and by conducting a survey made for its personnel. The evaluation of our study was based on the final survey made for the personnel. The usage of those methods also made our thesis a functional research.

Because of the method we developed children's indoor exercise in the Kirjaus daycare center is now a part of everyday routines which are easy to execute even in the rapidly changing situations. We were able to create a solution which answers the everyday challenges experienced by the personnel such as transition and waiting situations. In addition the personnel now feel that planning and conducting children's exercise has become easier. We expect that the method we have developed will support the personnel of the day care center in physical education. The suggested ideas help the personnel to execute physical activities as well as make physical education easier. At the moment the small premises of the Kirjaus daycare center serve better the physical education and the implementation of the activity.

Keywords: early childhood education, physical exercise, play, physical education, 3 - 5-year old children, developing of working life

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus	7
	2.1 Kirjauksen päiväkodin esittely	9
	2.2 Opinnäytetyön tavoitteet	9
3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	11
	3.1 Liikuntakasvatus	13
	3.2 Liikunnan ohjaaminen	14
	3.3 Lasten osallisuus ja lapsilähtöisyys	15
	3.4 Lasten toimintaympäristöt	17
4	Leikki ja liikunta	18
	4.1 Leikin ja liikunnan yhteys	19
	4.2 3 - 5-vuotiaiden leikit	20
	4.3 Leikki- ja liikuntatilanteiden mahdollistaminen	20
	4.4 Leikki- ja liikuntavälineet	21
5	Liikunta osana 3 - 5-vuotiaiden kasvua ja kehitystä	23
	5.1 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys	24
	5.2 Kognitiivinen kehitys	25
	5.3 Persoonallisuuden kehitys	26
	5.4 Sosiaalinen kehitys	27
6	Toiminnallinen opinnäytetyö	28
7	Aineistonkeruumenetelmät	30
	7.1 Alkukartoituskysely	30
	7.2 Havainnointi	32
	7.2.1 Havainnoinnin toteuttamisen tapoja	32
	7.2.2 Havaintojen kirjaaminen	35
8	Aineiston analyysi	36
	8.1 Alkukartoituskyselyn analyysi	36
	8.2 Havainnoinnin analyysi ja tulokset	38
9	Liikuntaleikkikansion kehittämisprosessi	41
10	Kehittämistyön tulokset ja arviointi	45
	10.1 Loppukartoituskyselyn analyysi	45
	10.2 Tavoitteiden saavuttaminen	47
	10.3 Eettisyys ja luotettavuus	48
11	Pohdinta	50
	Lähteet	52
	Liitteet	57

1 Johdanto

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen kehittämishanke, jonka yhteistyökumppanina toimii Riihimäen Kirjauksen päiväkotit. Opinnäytetyömme on tyypiltään toiminnallinen, mutta siinä on havaittavissa myös toimintatutkimukseen kuuluvia piirteitä. Suuntaamme siis opinnäytetyömme varhaiskasvatukseen tarkoituksenaamme kehittää ja lisätä 3 - 5-vuotiaiden lasten liikuntaa päiväkodin pienissä sisätiloissa. Aihe on hyvin tärkeä ja ajankohtainen erityisesti juuri Kirjauksen päiväkodissa, sillä ryhmätilat siellä ovat todella pienet lapsimäärään nähden. Tämän on nähty hankaloittavan lasten monipuolisen liikunnan toteuttamista. Päiväkodin henkilökunta kaipaakin ideoita arkipäivän liikunnan kehittämiseen ja sen monipuolistamiseen. Tarpeelliseksi nähdään myös liikunnan jalkauttaminen ja näkyväksi tekeminen päiväkodin arjessa.

Varhaisvuosien liikunta on yhteydessä lapsen terveeseen kasvuun ja kehitykseen. Tasapainoinen elämä edellyttää, että lapsella on oltava mahdollisuus toteuttaa suurta liikkumisen sekä leikin tarvetta. Varhaisvuosina lasten liikuntatarpeen tyydyttämiseen eivät riitä vain irralliset viikoittaisen liikuntahetket, vaan lasten on saatava liikkua monipuolisesti päivittäin. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.) Päivittäinen liikunta on perusta lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä etenkin motoristen taitojen kehittymiselle (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22).

Nykypäivänä lasten maailman täyttävät yhä kasvavassa määrin erilaiset pelikonsolit sekä tv-ohjelmat pihaleikkien ja liikunnan jäädessä vähemmälle. Kiireinen ilmapiiri kotona ja päivähoidossa sekä elämän tiukka ohjelmointi muodostuvat lapsen leikin ja liikunnan esteeksi ja vähentävät näin lapsen mahdollisuuksia sekä aikaa ja tilaa leikkiä ja liikkua rauhassa. (Karvonen ym. 2003, 14.) Liikunnan vähyys ja sen puute aiheuttavat huomattavia terveyshaittoja jo alle kouluikäisille lapsille. Liikunnan vähyys muun muassa heikentää lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, motoriset perustaidot jäävät vajavaisiksi, lapselle voi kehittyä ylipainoa sekä 2-tyyppin diabetesta. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8.)

Kasvattajien tehtävänä onkin luoda lapsille liikuntaan innostava ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa turvallista liikkumista päiväkodin eri toimintaympäristöissä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22). Kasvattajien tehtävänä on tarjota lapsille liikuntamahdollisuuksia sekä välineiden kanssa että ilman, niin sisällä kuin myös ulkona (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 26). Ahtaat sisätilat eivät saisi olla esteenä liikunnan toteuttamiselle, vaan kasvattajien tulisi käyttää luovuutta järjestäessään ja suunnitellessaan lapsille liikuntaa pieniin tiloihin. Tiloihin itsessään ei niinkään voi välttämättä vaikuttaa, mutta niiden käyttöön kuitenkin voi. Lisäksi kasvattajien tulisi tietoisesti huolehtia

lasten liikkumis- ja leikkimahdollisuuksista, sillä niillä on suuri vaikutus lasten kokemaan iloon sekä onnistumiseen. (Karvonen ym. 2003, 15 - 16).

Opinnäytetyömme päätavoitteena on vastata yhteistyökumppanimme tarpeeseen ja toiveeseen kehittää lasten liikuntaa pienissä tiloissa. Työmme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Kirjauksen päiväkodin henkilökunnan käyttöön menetelmä, joka lisää mahdollisuuksia ja ideoita toteuttaa lasten liikuntaa niin, että varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset täytyisivät ja liikunnasta tulisi pysyvä osa päiväkodin arkea ilman, että pienet tilat olisivat esteenä toiminnalle. Kehittämistyömme mahdollistaa lasten liikunnan toteuttamisen arjen nopeissa ja muuttuvissa tilanteissa huomioiden etenkin siirtymä- ja odottelutilanteet.

Päästäksemme opinnäytetyössämme tavoitteeseen tutustumme laajasti varhaiskasvatusta ja etenkin lasten kehitystä sekä liikuntakasvatusta koskevaan teoriaan, aiempiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin vastaavasta aiheesta. Käytämme opinnäytetyöprosessin aikana myös tutkimuksellisia menetelmiä selvittääksemme mahdollisimman kattavasti yhteistyökumppanimme tarpeen sekä päiväkodin sisäliikuntatilanteen. Rajaamme aiheitamme myös kolmen tutkimuskysymyksen avulla, joiden tarkoituksena on mahdollistaa tavoitteemme saavuttaminen ja ohjata meitä etsimään työmme kannalta tärkeää ja oleellista tietoa.

2 Opinnäytetyön tausta ja tarkoitus

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen kehittämishanke, joka suuntautuu varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyömme työelämäkumppanina toimii Riihimäen Kirjauksen päiväkotia. Työmme päätavoitteena on kehittää lasten liikuntakasvatusta pienissä tiloissa.

Jokaisessa työyhteisössä päiväkodit mukaan lukien tarvitaan tasapainoista ja tavoitteisiin tähtäävää kehittämistä sekä sisäistä uudistumista. Etenkin sosiaalialalla on tänä päivänä muutosvaiheessa, ja kehittämistä tarvitaan monessa asiassa. Uudistumisen tarve nousee muun muassa asiakastyön haasteellisuudesta sekä työmäärän suuresta kasvusta. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 9.)

Varhaiskasvatusta ajatellen kehittämistarve nousee päivähoitopaikkojen puutteesta suhteessa kasvavaan lapsimäärään. Näin ollen myös päiväkotien tilat käyvät nopeasti ahtaiksi päivähoitoa tarvitsevien lasten määrän ollessa nousussa. Tämä aiheuttaa haasteita ja haittaa niin lapsen kasvulle ja kehitykselle kuin myös kasvattajien hyvinvoinnille. (Oksanen & Perttula 2012.) Tilojen ahtaus on nykypäivänä myös suuri haaste liikunnan toteuttamiselle päiväkodin arjessa.

Liikunta ja etenkin sen vähyyks ovat olleet otsikoissa lukuisia kertoja viime aikoina ja ne ovat olleet muutenkin suosittu puheenaihe varhaiskasvatuksen osa-alueella. Tutustuimme aiempiin

opinnäytetöihin ja tutkimuksiin lasten liikunnasta päivähoitossa. Esille nousi kiinnostavia seikkoja ja teemoja lasten liikuntakasvatuksesta sekä samanlaisia ajatuksia, mitkä saivat meidät valitsemaan kyseisen aiheen opinnäytetyöllemme. Tällaisia seikkoja olivat muun muassa liikuntatilojen ahtaus sekä tarve tilojen monipuolisempaan hyödyntämiseen. Lisäksi jäimme pohtimaan sitä, miten lasten liikuntakasvatusta voidaan toteuttaa mahdollisimman monipuolisesti.

Samankaltaisia opinnäytetöitä kuin omamme on tehty muun muassa Jyväskylään ja Kirkkonummelle. Näiden tavoitteena on myös ollut lisätä sekä vahvistaa päiväkotien liikuntakäyttäytymistä. Hankkeet ovat lähteneet liikkeelle jokainen omalta taholtaan, eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Jokaisessa on pyritty vastaamaan yhteistyökumppanin tarpeeseen kehittämällä liikuntaa. Erityisesti yksi opinnäytetyö erottui samankaltaisuudellaan. Se oli suunnattu 3 - 5-vuotiaiden liikunnan kehittämiseen päiväkodin sisätiloissa. Kyseisen opinnäytetyön pääkysymyksenä oli: kuinka 3 - 5-vuotiaiden liikunta mahdollistuu päiväkodin sisätiloissa? Työn tutkimustulokset osoittivat, että kohderyhmän lapsilla ei ole riittävästi tilaa liikkua päiväkodin sisätiloissa. (Saarilahti & Seppänen 2011, 2.) Myös Nuori Suomi ry:n julkaisema Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista kertoo, että päiväkodin sisätilojen ja piha-alueiden tarjoamissa liikuntamahdollisuuksissa on parantamisen varaa. (Ruokonen, Norra & Karvinen 2009, 5.)

Opinnäytetyömme aihe on siis hyvin ajankohtainen ja tärkeä. Vaikka samankaltaisia kehittämistöitä on tehty myös aiemmin, on oma kehittämistyömme tärkeä juuri Kirjauksen päiväkodin kannalta. Suunnittelemme kehittämistyömme Kirjauksen päiväkodin tarpeiden ja käytössä olevien tilojen mukaan niin, että työmme tulisi vastaamaan mahdollisimman hyvin juuri päiväkodin toiveeseen ja tarpeeseen lasten liikunnan kehittämisestä pienissä tiloissa. Tavoitteen saavuttamiseksi käytämme apunamme eri tutkimusmenetelmiä, teoretietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta sekä teemme tiivistä yhteistyötä yhteistyökumppanimme kanssa.

Suunnittelu ja työyhteisön kehittäminen eivät kuulu ainoastaan johtajille ja esimiehille niin kuin monesti luullaan, vaan yhtäläillä jokainen ammattiala ja sen työntekijät voivat osaltaan olla kehittämässä ja suunnittelemassa muutokseen sekä tavoitteisiin tähtäävää toimintaa. Työyhteisölähtöinen kehittäminen perustuu tarpeisiin ja kehittämiskohteisiin, jotka ovat nousseet esille työyhteisöstä. Työyhteisölähtöinen kehittäminen on siis työtoiminnan kehittämistä kohti tavoitteiden ja visioiden saavuttamista. Kehittämisajatus olisikin hyvä pitää mukana jokapäiväisessä arjessa, jolloin se sulautuu kiinteäksi osaksi päivittäistä ammattityötä. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 10, 11 - 12, 13.)

2.1 Kirjauksen päiväkodin esittely

Yhteistyökumppanimme on Riihimäen Kirjauksen päiväkotitoiminta, joka koostuu kahdesta talosta, Ylä- ja Alatalosta. Suuntaamme opinnäytetyömme pääasiassa Alataloon, josta tarve lasten liikunnan kehittämisestä pienissä tiloissa nousi esiin. Kirjauksen päiväkodin Alatalo sijaitsee Kanta-Hämeen keskussairaalan Riihimäen yksikön yhteydessä. Alatalossa toimii alle 3-vuotiaiden ja 3 - 5-vuotiaiden lasten ryhmät. Kohderyhmänä opinnäytetyöllemme on ensisijaisesti 3 - 5-vuotiaat lapset.

Tarve lasten liikunnan kehittämiselle Alatalossa on erittäin suuri, sillä ryhmätilat ovat siellä todella pienet lapsimäärään nähden. Ryhmätilat ovat myös hyvin sokkeloiset eikä heillä ole omaa jumppasalia. Kirjauksen päiväkodin jumppasali sijaitsee Ylätalossa, jota Alatalon väki pääsee hyödyntämään noin kerran viikossa. Lisäksi päivät sisältävät paljon odottelua ja siirtymistä paikasta toiseen, joten erityisesti näihin hetkiin kaivataan Alatalossa lisää liikunnallisia toimintoja ja vinkkejä takaamaan arjen sujuvuutta sekä liikunnan päivittäistä suositusmäärää.

Riihimäellä on vahvat perinteet liikunnan yhteistyössä varhaiskasvatuksen yksiköiden ja liikuntatoimen kesken. Paikalliset liikuntaseurat tekevät aktiivista työtä päivähoitoikäisten lasten parissa. (Riihimäen varhaiskasvatussuunnitelma 2012, 21.) Kirjauksen päiväkotitoiminta on ollut mukana aiemmin muun muassa Nuori Suomi ry:n Vauhtivarpaat liikuntakampanjassa sekä päiväkotitoiminta on osallistunut pihaseikkailutapahtumaan. Lisäksi Kirjauksen päiväkodin teemana on ollut kuluneen vuoden (2011 - 2012) aikana liikunta. Liikuntateema jatkuu päiväkodissa myös seuraavana toimintakautena. Riihimäen kaupungin liikunnan ammattilaiset ovat myös järjestäneet ohjattua liikuntaa kuluneen vuoden aikana viisi kertaa Kirjauksen päiväkodin lapsille.

Tarve lasten liikunnan kehittämiselle Alatalon pienissä tiloissa on kuitenkin edelleen ajankohtainen ja tärkeä. Kehittämistyömme tarkoituksena onkin vastata tähän yhteistyökumppanimme tarpeeseen. Työn tuloksena toivomme lasten liikunnan lisääntyvän ja monipuolistuvan arjen vaihtuvissa tilanteissa. Kehittämistyömme tuo lisää virikkeitä niin lapsille kuin myös kasvattajille sekä osoittaa, että pienet tilat eivät ole aina vain este, vaan myös mahdollisuus iloihin liikuntahetkiin.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena on siis kehittää yhteistyökumppanimme Kirjauksen päiväkodin lasten liikuntaa monipuolisemmaksi pienet tilat huomioiden. Tavoitteenamme on saada liikunta osaksi päiväkodin arkea ja tehdä se näkyväksi sekä helpoksi toteuttaa arjen muuttuvissa

tilanteissa. Tavoitteenamme on myös kehittää omaa osaamistamme liikuntakasvatuksen osalta sekä erityisesti saada uusia ideoita liikunnan toteuttamiseen varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyömme kautta on odotettavissa parannusta sekä näkyvää kehittymistä päiväkodin arjen liikunnassa. Opinnäytetyöllämme tuomme uusia ideoita ja toimintatapoja lasten liikunnan toteuttamiseen pienissä tiloissa. Odotettavissa on myös liikunnan saaminen päivittäiseksi toiminnaksi päiväkotiympäristössä. Tarkoituksenamme on kehittää toimiva kokonaisuus, joka vastaa erityisesti niihin puutteisiin ja haasteisiin, joita Kirjauksen päiväkodin Alatalossa koetaan lasten liikunnan toteuttamisen suhteen.

Kehittämistyömme myötä toivomme lasten liikunnan suunnittelun ja toteutuksen helpottuvan ja muuttuvan vaivattomaksi sekä mielekkääksi toteuttaa ahtaista tiloista huolimatta. Haluamme työmme kautta omalta osaltamme korostaa lasten liikunnan tärkeyttä ja kannustaa aikuisia ja lapsia myös yhteisiin päivittäisiin liikuntahetkiin. Ennen kaikkea haluamme saada niin lapset kuin kasvattajat innostumaan liikunnasta sekä ymmärtämään sen tärkeäksi ja näkyväksi osaksi päiväkodin arkea.

Päästäksemme työssä tavoitteeseemme pohdimme muun muassa seuraavia tutkimuskysymyksiä:

1. Millaista liikuntaa 3 - 5-vuotias lapsi tarvitsee kehittyäkseen?
2. Miten jalkauttaa liikunta osaksi päiväkodin arkea pienet tilat huomioiden?
3. Miten voidaan tukea päiväkodin henkilökuntaa liikuntakasvatuksessa?

Pyrimme kehittämistyötä tehdessämme vastaamaan näihin edellä mainittuihin tutkimuskysymyksiin ja niiden pohjalta luomaan Kirjauksen päiväkotiin entistä liikunnallisemman ja päiväkodin tarpeisiin vastaavan liikuntakasvatusympäristön. Ensimmäiseen kysymykseen etsimme vastausta varhaiskasvatusta ja etenkin lasten kehitystä koskevan teorian avulla. Perehdymme yleisesti liikuntaan ja sen tärkeyteen varhaiskasvatuksessa, liikuntakasvatukseen, lasten liikuntaympäristöihin, 3 - 5-vuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen liikunnan näkökulmasta, lasten osallisuuteen sekä leikin ja liikunnan yhteyteen. On tärkeää tietää, millaista liikuntaa kohderyhmämme ikäiset lapset tarvitsevat, jotta voimme luoda sitä kautta pohjaa työllemme.

Vastataksemme kahteen seuraavaan tutkimuskysymykseen hyödynnämme teorian lisäksi myös muutamia tutkimusmenetelmiä yhteistyömme tukena. Perehdymme myös tutkimusmenetelmiin liittyvään teoriaan. Teoriapohjan sekä tutkimusmenetelmien avulla pyrimme luomaan menetelmän, joka vastaa kokonaisuudessaan tutkimuskysymyksiimme sekä tavoitteisiimme.

Teoria opinnäytetyöllemme pohjautuu Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin (2005), Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2005) sekä Varhaiskasvatuksen käsikirjaan (Hujala & Turja 2011). Lisäksi olemme käyttäneet runsaasti varhaiskasvatuksen ammattikirjallisuutta, joiden kirjoittajista mainittakoon erityisesti Pirkko Karvonen ja Leena Turja. Pohjustimme työtämme myös tutustumalla aiempiin opinnäytetöihin vastaavasta aiheesta.

3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusta on päivittäinen liikkuminen. Lapsen riittävä päivittäinen liikunta ennaltaehkäisee muun muassa ylipainoa ja lihavuutta. Lisäksi liikunta ennaltaehkäisee sairastumista 2- tyypin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin myöhäisemmässä vaiheessa. Liikunta tarjoaa lapselle positiivisia elämyksiä ja kokemuksia, vaikuttamisen mahdollisuuksia sekä kuulumista sosiaaliseen yhteisöön. (Karvinen & Rätty & Rautio 2010, 4.)

Liikkuessaan lapsi oppii uutta, ilmaisee tunteitaan sekä ajattelee ja kokee iloa. Liikkuminen on lapselle luonnollinen tapa tutustua ympäristöönsä, toisiin ihmisiin sekä itseensä. Terveelle itsetunnolle luo pohjaa lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja sen hallinnasta. Liikuntaan kuuluu myös elämykset, vauhti, hengästyminen ja hiki. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.)

Lapsi tarvitsee liikuntaa, koska se on edellytys hänen normaalille fyysiselle kehitykselle. Kasvattajien tehtävänä on huolehtia, että lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkua monipuolisesti liikkumaan innostavassa ja vaihtelevassa ympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9 - 11.) Liikunta- ja aistikokemusten tulisi olla varhaiskasvatuksen perusta ja ne tulisi ottaa päivähoitossa huomioon joka hetki. Lapsella täytyy olla mahdollisuus käyttää aistejaan ja kehoaan samalla tavalla kuin luovaa ja henkistä voimaansa. (Zimmer 2001, 117.) Kehittyminen liikunnalliseen elämäntapaan alkaa jo varhaislapsuudesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22.)

Lapsella on sisäinen tarve liikkua ja lapsi tarvitseekin suositusten mukaan reipasta ja hengästyttävää liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikkumisen vähimmäismäärä koostuu useimmista eripituisista aktiivijaksoista koko päivän ajalta. 3 - 5 -vuotiaiden lasten liikunta muodostuu pääsääntöisesti lapsen omaehtoisesta liikkumisesta. Varhaiskasvatushenkilökunnan sekä vanhempien tuleekin yhdessä huolehtia lasten riittävän päivittäisen liikunnan määrän täyttymisestä. Lisäksi lasten tulee saada harjoitella monipuolisesti päivittäin motorisia perustaitoja erilaisissa ympäristöissä. Päiväkodeissa tulee olla myös lasten liikunnan perusvälineistö, joka tukee lasten liikkumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9 - 12, 28.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan perustana on lasten motoristen perustaitojen monipuolinen harjaannuttaminen. Erilaisissa ympäristöissä nämä perustaidot muuttuvat erilaisiksi sisällöiksi. Sisätiloissa voidaan lasten kanssa esimerkiksi voimistella, ja liikkumiseen yhdistetään välineitä, telineitä ja musiikkia. Ulkona taas pihaleikit ja liikkuminen esimerkiksi kiipeilytelineissä sekä liikkuminen luonnossa monipuolisissa maastoissa eri vuodenaikoina harjaannuttavat motorisia perustaitoja monipuolisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 140.)

Lapset todistavat myös omalla käyttäytymisellään suuren liikkumistarpeensa. Kasvattajien on vaikea hallita päiväkodin lapsia, jotka ovat olleet sisällä ahtaissa tiloissa koko päivän istuen tai muuten paikoillaan ollen. Pitkä paikallaan olo, toiminnan yksipuolisuus ja staattinen lihasjännitys näkyvät lapsissa esimerkiksi levottomuutena ja keskittymiskyvyttömyytenä. Pahimmillaan tilanne on usein silloin, kun sekä toiminta on hyvin yksipuolista ja passiivista että toimintatilat ovat ahtaat. Kasvattajien tulisikin toimia luovasti pienistä tiloista huolimatta järjestämällä lapsille liikkumismahdollisuuksia, leikkejä ja liikuntahetkiä pienet tilat huomioiden. Lisäksi kasvattajat voivat järjestää lapsille entistä monipuolisempaa toimintaa lähiympäristössä ulkona. Ahtaisiin ja pieniin tiloihin ei voi vaikuttaa, mutta niiden käyttöön voi, sillä myös pienissä tiloissa pystyy liikkumaan, kun kiinnittää huomiota kalusteiden järjestelyyn. Mikäli lasten leikki- ja liikkumismahdollisuuksista ei tietoisesti huolehdita, jää lasten elämästä puuttumaan paljon iloa ja tyydytystä ja lasten kehitykselliset erot voivat päästä jo kouluikään mennessä kasvamaan suuriksi. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15 - 16.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) sisältävät tiivistetysti kuvattuna lapsen tarpeen liikkua reippaasti kaksi tuntia päivässä, liikunnan mahdollistamisen lapsille monipuolisissa ja erilaisissa ympäristöissä sekä ympäristön muokkaamisen liikuntaan innostavaksi. Lisäksi liikuntavälineiden tulee olla lasten saatavilla, jotta myös lasten omaehtoisen liikkumisen tarve täyttyisi. Varhaiskasvattajien tulee toteuttaa myös tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin sekä tehdä tiivistä yhteistyötä lasten vanhempien kanssa.

Lasten tasapainoinen elämä edellyttää siis mahdollisuuksia toteuttaa suurta liikkumisen ja leikin tarvetta. Lasten jokaiseen päivään tulisi sisällyttää paljon monipuolista liikkumista ja leikkimistä. Varhaisvuosien tarpeisiin eivät riitä niin sanotut erilliset viikoittaiset ohjatut liikunta- ja jumppahetket, vaan liikkumisen tulee olla monipuolista, aktiivista sekä päivittäistä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15 - 16.) Lapsi tarvitsee koko päivän aikana mahdollisuuksia liikkua intensiivisesti, hypellä, juosta ja käyttää kehoaan. Tämän vuoksi päivähoitossa tulee olla sekä moninaisia vapaita liikkumismahdollisuuksia, joita lapset voivat hyödyntää mielin määrin että sovittuja liikunta-aikoja, jolloin käydään kasvattajien kanssa läpi heidän suunnittelemaansa liikuntaohjelmaa. (Zimmer 2001, 118 - 119.) Elinikäisten liikuntatottumusten luominen lapselle edellyttää ennen kaikkea leikin ja liikkumisen säännöllisyyttä ja jokapäiväisyyttä (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16).

3.1 Liikuntakasvatus

Varhaiskasvatuksessa lasten liikkumisessa ja liikuntakasvatuksessa on päiväkodin henkilökunnalla keskeinen rooli. Erilaiset hankkeet ja projektit ovat pyrkineet aktivoimaan päiväkodin henkilökuntaa liikuntakasvatuksessa. Tällaisia hankkeita on esimerkiksi Nuori Suomi ry:n Vauhtivarpaat kampanja, jonka tavoitteena on lisätä lasten päivittäisen liikunnan määrää suosittelun mukaiselle tasolle sekä tukea varhaiskasvattajia liikuntakasvatuksen toteutuksessa. (Nuori Suomi 2012.)

Suomessa 1900-luvun loppupuolella yleistynyt tarkastelutapa näkee liikuntakasvatuksen kaksijakoisena: kasvattaa liikunnan avulla ja kasvattaa liikuntaan (Laakso 2007, 19). Kasvattaminen liikuntaan ja liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan jo varhaislapsuuden aikana on erittäin tärkeää, sillä lapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvää. Lisäksi päivittäinen aktiivinen liikunta on välttämätön edellytys lapsen normaaliin ja kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Kasvattaminen liikunnan avulla näkyy taas varhaiskasvatuksen liikunnan lapsilähtöisyydessä, tavoitteellisuudessa sekä monipuolisuudessa. Sen avulla pystytään tukemaan lapsen psyykkistä, fyysistä, sosiaalista sekä emotionaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteet varhaisvuosien aikana perustuvat tietoon liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) että Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) määritetyille linjauksille siitä, miten liikuntakasvatuksen tulisi edistää ja tukea lapsen suotuisaa kehitystä. Pää tavoitteena voidaan pitää, että lasta autetaan muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa varhaisvuosien aikana. Samalla tuetaan myös lapsen käsitystä itsestään liikkujana myönteiseen suuntaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139 - 140.)

Zimmer korostaa teoksessa Liikuntakasvatuksen käsikirja (2001, 117) liikuntakasvatuksen olevan varhaiskasvatuksen perusosa ja sen tavoitteeksi Zimmer näkee lapsen persoonallisuuden terveen ja harmonisen kehityksen. Näin ollen liikuntakasvatus ei tähtää pelkästään motorisen kehityksen tukemiseen, vaan se käsittää lapsen sosiaalisena, emotionaalisenä, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena ja pyrkii tukemaan lapsen kokonaiskehitystä (Zimmer 2001, 117). Liikuntakasvatuksen tavoitteena on myös antaa lapselle valmiudet oppia liikkumalla tuntemaan ja käsittelemään itseään, kanssaihmiä sekä oman ympäristön tilaa ja materiaa (Zimmer 2001, 121).

Päivähoidon liikuntakasvatuksessa tulee päivän kulku organisoida siten, ettei liikuntaa tarjotaisi ainoastaan tiettyinä aikoina pedagogisessa ohjauksessa, vaan olisi paljon moninaisia liikumismahdollisuuksia, joita lapset voivat milloin vain halutessaan hyödyntää. Erilaisia tiloja

voidaan käyttää ja hyödyntää liikunnalliseen toimintaan, vaikka niillä olisi yleensä jokin muu tietty käyttötarkoitus. Liikunnan yksilöllinen tarjoaminen ja eriytetty tilojen suunnittelu mahdollistaa jokaisen lapsen yksilöllisen huomioimisen. Lisäksi liikuntakasvatukseen tulee olla suunniteltua, mutta kuitenkin avointa. Suunnittelu on erittäin tärkeä osa liikuntakasvatusta, mutta sen täytyy pysyä joustavana ja avoimena, sillä joskus saattaa käydä niinkin, että jostakin suunnitellusta aikeesta täytyy luopua, jos esimerkiksi lapset eivät siitä tunnu ollenkaan kiinnostuvan. Liikuntakasvatukseen kuuluu myös tiivis yhteistyö lasten vanhempien kanssa. (Zimmer 2001, 119 - 120.)

3.2 Liikunnan ohjaaminen

Liikuntatuokioiden toteuttaminen vaatii pitkäjänteistä suunnittelua ja tavoitteiden asettelua (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 127). Lasten liikuntaryhmää on usein haastavaa ohjata, ja siksi kasvattajien tulee valmistautua tuokion ohjaamiseen suunnittelemalla tuokio ennakkoon (Autio & Kaski 2005, 63). Kasvattajien tulee tehdä harjoitus suunnitelmat sekä pidemmän että lyhyemmän jakson tavoitteilla. Suunnittelu on tärkeää niin lasten kuin kasvattajienkin kannalta. (Rinta ym. 2008, 127.) Suunnittelemisen tulee Varhaiskasvatukseen liikunnan suositusten (2005) mukaan jakaa vuosisuunnitelmaan, kausisuunnitelmaan sekä yksittäisiin tuokiosuunnitelmiin.

Liikuntatilanteissa on tärkeää, että ohjaustilanne ja harjoitusilmapiiri luodaan viihtyisäksi. Kasvattajat vaikuttavat liikuntatilanteiden ilmapiiriin luomalla selkeät säännöt sekä valvomalla niiden noudattamista. (Rinta ym. 2008, 133.) Ohjatuissa liikuntatilanteissa kasvattajat innostavat lapsiryhmän orientoitumaan leikkivälineillä ja omalla olemuksellaan. Kasvattajien on herätettävä, suunnattava ja organisoitava lasten aktiivisuus. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 91.) Liikuntakeskeinen toiminta on turvallista ja lasta yksilönä kunnioittavaa (Rinta ym. 2008, 30).

Kehittyäkseen liikkujana lapsen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon ohjattujen tuokioiden aikana. Tämän takia kasvattajan tulee suunnitella toiminnan organisointi mahdollisimman hyvin. Lähtökohtana organisoinnille on minimoida odottamiseen käytettävä aika ja maksimoida varsinaiseen toimintaan käytettävä aika. Hyviksi havaittuja organisointimuotoja ovat perinteinen kokoryhmäopetus, pienryhmätyöskentely, pistetyöskentely, jossa lapset kiertävät pisteeltä pisteelle ryhmänä sekä ratatyöskentely, jota lapset kiertävät jatkuvana virtana sovitun kiertosuunnan mukaisesti ja tekevät radalla erilaisia tehtäviä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 143.)

Hyviä ohjaajan taitoja ovat aitous ja hyvä itsetuntemus sekä kannustavuus ja luotettavuus. Ohjaajan tulee olla turvallinen, välittävä ja toiminnassaan luova. (Autio & Kaski 2005, 63 -

66.) Aito innostus ohjaustyöhön, halu oppia uutta sekä halu kehittää itseään ovat myös hyviä ominaisuuksia liikunnan ohjaajille. Oivaltava ohjaaja pystyy näkemään lapsen yksilönä ryhmässä ja hän osaa soveltaa harjoitteet lasten yksilöllisten tarpeiden mukaisiksi. Lasten ohjaaminen liikuntatuokioilla on yhtä tärkeää kasvatustyötä kuin muissakin varhaiskasvatuksen toiminnoissa. Kasvatuskumppanuuden mukaisesti kasvattajien tulee olla myös liikuntakasvatuksessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. (Rinta ym. 2008, 30.)

Kasvattaja voi tukea erilaisten lasten oppimista ja kehitystä käyttämällä erilaisia ohjaustyyliä. Niitä tulisi käyttää monipuolisesti ja luontevasti vaihdellen. Lapsille sopivia opetustyyliä ovat komentotyyli, harjoitustyyli, ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen sekä lasten omat esitykset. Komentotyyliä ohjaaja on keskipisteenä näyttämällä ensin itse suoritustmallin tai tehtävän ja ohjaamalla sen jälkeen harjoitusta kommentaen, kuten esimerkiksi "Heitä pallo". Harjoitustyyliä ohjaaja valmistee toiminnan ennalta huolellisesti. Lapset toimivat omaan tahtiinsa yksin tai parin kanssa ja kiertävät toimintaa ratatyyliä pistetyökentelyä. Ongelmaratkaisutyyliä ohjaaja kysyy lapsilta kysymyksiä ja ohjaa näin toimintaa eteenpäin. Ohjatessa oivaltamisessa lapsille annetaan ongelmanratkaisutehtävä, johon lapset saavat kokeilla erilaisia ratkaisuja. Ohjaaja auttaa lapsia kuitenkin johdattelemalla löytämään yhden halutun suoritustmallin. Lasten omat esitykset ovat myös yksi erittäin tärkeä osa. Siinä lapset valitsevat itse aiheen, jonka ympärille rakentavat esityksen. Lapset voivat jakaa esitykseen roolit sekä valita musiikin. Yhteisen kokeilujen ja keskusteluiden jälkeen esitys valmistuu niistä tehtävistä ja liikkeistä, joita lapsilla on. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20.)

3.3 Lasten osallisuus ja lapsilähtöisyys

Osallisuus on ihmiseksi kasvamisen edellytys ja syvimmillä olemukseltaan se on aina vuorovaikutuksellista. Lapsen etu ja osallisuus edellyttävät aktiivista roolia aikuisilta, sillä aikuisen huolenpito lapsen edun toteutumisesta on edellytys sille, että lapset voivat olla yhteisössään aidosti osallisia. Vahvistamalla lapsen mahdollisuutta osallistua tuntevana, toimivana, luovana ja ajattelevana yksilönä varmistetaan hänen kasvamistaan ehyeksi yksilöksi. (Mäkelä 2011, 14, 16.)

Vuodelta 1989 YK:n Lapsen oikeuksien yleissopimuksessa määritellään osallisuus yhdeksi kolmesta oikeuksien ryhmästä, johon lapsella on oikeus, ja jota aikuisella on velvollisuus suojella. Oikeudet osallisuuteen käsittelevät lapsen valinnan vapautta, autonomiaa, identiteetin kehittymistä ja osallistumista häntä itseään koskevaan päätöksen tekoon. Näiden tulisi toteutua kaikilla lapsen elämän alueilla, myös kodin ulkopuolisessa kasvatuksessa jo vauvasta lähtien. (Lasten oikeuksien yleissopimus 1989.)

Lasten oikeuksien sopimukseen perustuvat arvolähtökodit takaavat lapselle oikeuden tulla kuulluksi, hänen mielipiteensä ja kokemustensa huomioon ottamisen ja kunnioittamisen sekä lasten oikeuden osallistua ympäristöjen ja kasvatustoiminnan suunnitteluun, rakentamiseen ja arviointiin. (Turja 2011, 43 - 45.) Lapsikeskeisessä kasvatustajatuksessa korostetaan vahvasti lapsen yksilöllisyyttä ja tasa-arvoa. Lasta arvostetaan sellaisena, kuin hän on, ja kasvattajalle ovat lapsen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet tärkeitä. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana ja aloitteellisena yksilönä, joka vaikuttaa yhteisössä. (Karlsson 2001, 50 - 52.)

Uudenlainen lapsikäsitys näkeekin lapset tasavertaisina sosiaalisina toimijoina ja tätä kautta merkittävänä osana yhteiskuntaa. Kuuntelemalla lasta ja ottamalla hänen esittämiään näkökulmia huomioon, voi aikuinen haastaa itsensä kyseenalaistamaan omia totuttuja ajattelu- ja toimintamallejaan. Lapsen tulkinnat ovat yhtä tosia kuin aikuisenkin, vaikka ne olisivat niistä poikkeavia. Aikuisen tulisi päästä lapsen kanssa samalle tulkinnalliselle aaltopituudelle, jotta hän voisi ymmärtää ja tavoittaa lapsen näkemyksiä helpommin. Lapsen tulee olla mukana arjessa, ja hänen tulee saada antaa asioille ja tapahtumille omia merkityksiään. Nykyään lapsilähtöisessä pedagogiikassa lasta pidetään aloitteellisena, yksilöllisiä mielipiteitä ja intressejä omaavana sekä valintoja tekevänä toimijana. Lapsi vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä, hankkii tietoa ja oppii itse. (Turja 2004, 9 - 11.)

Lapsille ehkä tärkeintä osallisuutta on se, että he saavat vaikuttaa tässä ja nyt siihen elämäntilanteeseen, jossa he kasvavat, liikkuvat, leikkivät, oppivat, keksivät, nauttivat ja ponnistelevat. Lapsi tuntee olevansa osallinen, tärkeä ja huomioitu konkreettisesti arjen toiminnassa. Lapsi kokee osallisuutta hänelle ominaisella ja ikätasolle sopivalla tavalla toimiessaan ja ilmaistessaan itseään, omassa arkielämänsä ympäristössä ja sosiaalisissa suhteissa. (Karlsson 2005, 8 - 9.)

Luottamuksen osoittamista lapsia kohtaan on heidän osallisuutensa mahdollistamista. Lapset tuuleekin ottaa mukaan varhaiskasvatuksen liikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, sillä liikuntakasvatukseen tulisi pohjimmiltaan virittäytyä lasten tarpeiden, kykyjen ja kiinnostusten kohteiden mukaisesti. (Turja 2011, 52 - 53; Zimmer 2001, 122.) Erityisen tärkeää on vähän liikkuvien lasten kannustaminen ja osallistaminen liikkumaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22). Osallisuus pitää kuitenkin sisällään myös mahdollisuuden vetäytyä tilanteista, ja lapsen onkin saatava aina olla osallistumatta niin halutessaan. (Reunamo 2007, 22.) Lapsia pitäisi rohkaista mukaan toimimaan ja osallistumaan, mutta ei kuitenkaan vaatimalla heiltä liikaa, sillä osa lapsista tarvitsee ensin hieman aikaa vain tilanteiden seuraamiseen (Zimmer 2001, 122 - 123).

Lasten ollessa osallisia liikuntatoimintaan tarjoaa se mahdollisuuden tutustua toisiin ihmisiin sekä oppia monia yhteistoiminnallisia taitoja. Lapset oppivat toimimaan yhteisön jäsenenä

sekä olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. He oppivat myös käsittelemään erilaisia ris-tiriitoja, tunnistamaan erilaisia tunteita sekä ylipäättänsä tuntemaan yhteisöelämän perusdy-namiikkaa. (Puhakainen 2001, 36.)

3.4 Lasten toimintaympäristöt

Päiväkoti toimii monen lapsen toimintaympäristönä suurimman osan aikaa päivästä. Päiväko-din toimintaympäristö sisältää niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, pedagogisen kuin kulttuu-risen ympäristön, joilla jokaisella on omat merkityksensä lapsen kehityksen kannalta. Fyysi-seen toimintaympäristöön kuuluvat päiväkotirakennus ja piha-alue, jotka voidaan jakaa myös leikki- ja liikuntaympäristöiksi. Hyvä toimintaympäristö tarjoaa lapsen kehitykselle, kasvulle sekä toiminnalle suotuisat puitteet ja mahdollistaa lapsen omaehtoisen toiminnan lisäksi oh-jatut liikunta- ja leikkituokiot. (Koivunen 2009, 179 - 180.)

Liikuntakasvattajien tehtävänä on luoda lapsille ympäristö, joka houkuttelee lapsia liikku-maan. Lisäksi kasvattajien tulee poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa turvallista liikkumista lapselle eri toimintaympäristössä. Kasvattajien on tärkeää luoda liikuntaympäris-töstä sopivan haasteellinen, innostava sekä liikkumaan ja leikkimään motivoiva. (Varhaiskas-vatussuunnitelman perusteet 2005, 22 - 23.)

Pienen lapsen liikkumisessa ympäristön merkitys ja sen turvallisuus ovat erityisen tärkeitä. Lapsen leikki- ja liikuntaympäristöjen tulee vastata lapsen psyykkisiin, fyysisiin sekä sosiaali-siin kehitystarpeisiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147.) Lapsen liikunta- ja leikkiympäristön tulisi innostaa lapsia liikkumaan, kokeilemaan, tutkimaan sekä ilmaisemaan itseään. Virik-keellinen ja turvallinen ympäristö herättää lapsella luontaisesti halun tutkia ja oppia uusia asioita. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25.)

Liikunnallisten leikkien toteuttaminen sisätiloissa edellyttää vapaata tilaa sekä tilojen muun-neltavuutta (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 148). Liikkuva lapsi tarvitsee paljon tilaa ja mahdolli-suus vauhdikkaisiinkin leikkeihin tulisi olla myös päiväkodin sisätiloissa. Tila ei saa toimia ra-joittavana tekijänä lapsen omaehtoiselle leikille ja liikunnalle. Tilaan tulee suhtautua ahnaas-ti, kaikki mahdollisuudet käyttäen. Sisäliikuntaleikit sisältävät esimerkiksi pallottelua, lasten omia ratoja ja hyppynaruilla hyppimistä ja näiden kaikkien tulisi mahdollistua sekä löytää paikkansa ja tilansa päiväkodista. Liikuntavälineiden tulisikin olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen leikin ja liikunnan aikana eikä vain ohjatuissa tuokioissa (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2005, 23).

Lapset tarvitsevat siis tilaa liikkumiseen monessakin mielessä. He tarvitsevat liikunnalleen ja leikilleen tilaa, joka on suunniteltu juuri heidän tarpeitaan silmällä pitäen mahdollistaen tut-

kimisen, kokeilemisen ja puuhastelemisen. (Zimmer 2002, 161 - 162.) Lasten liikunta- ja leikkiympäristön kehittäminen on päiväkodin henkilökunnan ja näin ollen kasvattajien vastuulla. Leikki- ja liikuntaympäristöä on jatkuvasti ylläpidettävä ja uudistettava. Ympäristön tulee olla sellainen, ettei se estä lasta liikkumasta ja harjoittelemasta kehityksessä olevia motorisia perustaitoja, tasapainoa, koordinaatiotaitoja eikä tärkeitä liikehallintatekijöitä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147.) Huonot tilaratkaisut vaikuttavat valitettavan paljon lasten käyttäytymiseen. Mitä ahtaampi ryhmätila on, sitä useammin lasten keskuudessa syntyy levottomuutta. Vain jos tilaratkaisut päiväkodissa ovat joustavat, voidaan lasten yksilöllinen huomioiminen ja liikunnan tarve ottaa kunnolla huomioon. (Zimmer 2002, 161 - 162.)

Mikäli päiväkodissa on pienet tilat, eikä varsinaista liikuntasalia tai -tilaa ole käytössä, voidaan liikuntaa järjestää ja toteuttaa esimerkiksi ryhmähuoneessa. Tilan olisi syytä olla kuitenkin erillään perinteisestä leikkinurkkauksesta, jolloin tila olisi tarkoitettu nimenomaan liikunnallista toimintaa varten. Liikuntanurkkaukseen voitaisiin varata erilaisia liikuntavälineitä sekä patjoja, tyynyjä ja vaahtomuovin palasia lasten peuhaamista varten. Erillinen liikuntanurkkaus mahdollistaisi vilkkaampien ja rauhallisten lasten hakeutumisen ja jakautumisen itselleen sopivan toiminnan pariin. (Zimmer 2002, 163.)

Myös päiväkodin käytävät ja sivuhuoneet ovat oivallisia paikkoja liikuntatiloiksi. Käytävät soveltuvat pikkuautoilla ajoon tai vaikkapa ruutuhyppelyyn. Käytävillä voi rakentaa myös pieniä tempu- tai esteratoja. Pieniin nurkkauksiin voi varata pehmeitä patjoja, jolloin ne muuttuvat loistaviksi telmimisnurkkauksiksi. Pieniä sivuhuoneita voi käyttää myös pienryhmäliikunnassa, jolloin lapsia on vähemmän. Myös päiväkodin lattiapintaa voi hyödyntää erilaisilla liikuntatehtävillä tai kuvioilla. (Zimmer 2002, 164.)

4 Leikki ja liikunta

Leikki on lapselle ominainen tapa tutkia ympäröivää maailmaa, kokeilla omia taitojaan, käsitellä uusia opittuja asioita ja tunteita sekä harjoitella uusia kehityksen kannalta oleellisia taitoja. Leikkiminen on yksinkertaisesti lapsen tapa elää ja kasvaa, kehittyä ja harjoitella uutta. Leikissä kaikki lapsen perustarpeet voivat toteutua. (Jarasto & Sinervo 2000, 205 - 206.) Leikkeissä lapsi oppii erilaisia arjessa tarvittavia vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä oivaltaa asioiden merkityksiä. Leikkiessään lapsi pääsee harjoittelemaan myös ongelmanratkaisutaitoja ja kehittämään niitä. Leikissä lapsi nauttii leikin tuomasta osallisuudentunteesta, leikin ilosta sekä tyytyväisyyden tunteesta. Liike ja liikkuminen ovat myös tärkeä osa lapsen leikkiä, tutkiskelua, kokeilua ja uuden oppimista. Liikkumisen tuoma ilo ja riemu näkyvät lapsesta. Maailman ihmeiden ymmärtäminen ja niiden kokeminen edellyttävät lapselta jatkuvaa liikettä, asioiden erottelua, kokonaisuuden hahmottamista sekä tuntemista. (Autio & Kaski 2005, 42.)

4.1 Leikin ja liikunnan yhteys

Leikki on tärkeä ja oleellinen osa lapsen liikuntaa (Jarasto & Sinervo 2000, 209). Leikin avulla lapsen on turvallista opetella uusia erilaisia liikkumistapoja, sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja joko yksin tai yhdessä (Autio & Kaski 2005, 45). Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana leikki ja liikunta ovatkin hyvin kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Liikkuessaan lapsi luo usein itse liikuntatilanteesta leikin käyttäen apuna lapselle ominaista mielikuvitusta. Leikin sisältämä jännitys ja riemu saavat lapset usein osallistumaan mukaan toimintaan ja sitä kautta liikkumaan. Liikuntaleikkien kautta lapsi oppii monenlaisia uusia taitoja, jotka liittyvät sen hetkisiin kehitystehtäviin. Leikeissä lapsi oppii esimerkiksi erilaisten esineiden ominaisuuksia sekä niiden käsittelytaitoja. Leikin sanotaankin olevan lapsuuden yksi tärkeimmistä oppimisen välineistä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 137.) Lapsi ei kuitenkaan leiki oppiakseen, vaan oppii nimenomaan leikkiessään (Sinkkonen & Kalliala 2006, 188).

Leikillä on kokonaisvaltaista vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen. Liikuntaleikkien kautta lapsen perusliikuntataidot saavat harjoitusta, sillä ne sisältävät usein juoksemista, hyppelyä, heittämistä jne. Liikunnan ja leikin kautta myös lapsen kestävyys, nopeus, ketteryys sekä liikkuvuus kehittyvät ja vahvistuvat. Usein liikuntaleikkeihin sisältyy myös tasapainon-, reaktiokyvyn-, rytmikyvyn- sekä kehontuntemuksen harjoituksia, joten luonnollisesti myös nämä osa-alueet kehittyvät liikunnallisten leikkien myötä. Monet leikit vaativat lisäksi lapselta erilaisia taitoja, kuten keskittymiskykyä, hyvää muistia, itsehillintää ja rohkeutta. Liikuntaleikkien kautta kehittyvät myös lapsen taito ottaa toiset leikkijät huomioon, taito odottaa omaa vuoroaan sekä taito toimia leikissä sovittujen sääntöjen mukaan. Leikeissä lapset voivat toteuttaa paljon myös omia ideoitaan ja sen ansiosta leikki- ja liikuntahetkistä tulee lapselle entistä rikkaampia ja arvokkaampia. (Karvonen ym. 2003, 138.)

Aikuisilla on myös oma roolinsa lasten leikkien ja liikunnan tukijoina ja mahdollistajina. Havainnoimalla lasten leikkiä ja muuta toimintaa aikuinen pystyy näkemään lapsen sen hetkisen kehityksen vaiheen sekä lapsen omat kiinnostuksen kohteet. Havaintojen pohjalta on kasvat-tajan helpompi suunnitella lapsille sopivaa toimintaa ja uusia kehitettäviä leikkejä. Näin myös lapsen onnistumisen kokemukset mahdollistuvat. (Karvonen ym. 2003, 138.)

Onnistumisen kokemukset syntyvät juuri siitä, että lapselle tarjottu toiminta tai tehtävä on hänen kehitystasolleen sopivaa ja lapselle mielekästä, eikä tavoitteita ole asetettu liian korkealle. Onnistumisen kokemukset lisäävät lapsen itseluottamusta sekä vahvistavat lapsen mi-näkuvaan positiiviseen suuntaan. Onnistumisen kokemukset ja niiden mahdollistaminen ovat erityisen tärkeitä etenkin liikunnallisessa toiminnassa. Onnistuminen lisää lapsen motivaatiota sekä sitä kautta oppimista ja luo jatkuvuutta toiminnalle. Onnistumisen kokemuksia voidaan

päiväkodissa mahdollistaa lapsille joko tietoisesti tai niin, etteivät kasvattajat ole niitä etukäteen suunnitelleet. (Koivunen 2009, 38.)

4.2 3 - 5-vuotiaiden leikit

Kolmevuotiaasta ylöspäin lapsen leikkimaailman valloittavat erilaiset rakenteluleikit yksin tai rinnakkain toisen lapsen kanssa. Rakenteluleikit koostuvat yleisesti joko palikoista, legoista tai vaihtoehtoisesti tynnyistä ja huonekaluista. Rakenteluleikeissä lapset pääsevät harjoittelemaan tilan ja suhteiden ymmärtämistä, materiaalien tuntemusta, käden motoriikan taitoja, pitkäjänteisyyttä, tarkkaavaisuutta sekä kekseliäisyyttä. Myös lapsen oma luovuus tulee hyvin esille. Lisäksi leikkikavereiden kanssa rakennellessa lapset joutuvat neuvottelemaan ja ratkomaan mahdollisia ristiriitoja. Onnistunut rakenteluleikki edellyttää, että lapsella on tarvittavat perusvalmiudet materiaalien käsittelyyn sekä käytettävissään leikin tarkoitukseen sopivia välineitä ja ennen kaikkea riittävästi aikaa leikille. Kolmivuotiaiden rakentelut ovat vielä kuitenkin suhteellisen lyhytkestoisia. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 59.)

Sääntöjä sisältävät leikit ja liikunnalliset leikit alkavat kiinnostaa lapsia enemmän 4 - 5-vuoden iästä alkaen. Tässä ikävaiheessa lapset ymmärtävät ja käsittävät jo leikin ohjeita suhteellisen helposti, eivätkä he tarvitse juuri kuin sanallisen ohjeistuksen. Säännöt ja niiden noudattaminen ovat lapsille tärkeitä ja ne voivat olla jo aiempaa haasteellisempia. Lapset osaavat leikkiessään ja liikkuessaan etsiä tyhjää tilaa, juosta törmäilemättä, vaihtaa kulkiesaan suuntaa sekä pysähtyä käskystä. Tilankäyttötaidot ovat siis jo kehittyneet, samoin nopeus, ketteryys ja koordinaatiokyvyt. (Karvonen ym. 2003, 141.)

Neljästä ikävuodesta ylöspäin lapsille voi valikoida leikkejä ja pelejä jo hyvin monipuolisesti. Erilaisissa välineleikeissä ja pallottelussa kehittyvät lapsen silmä-käsi ja silmä-jalka-koordinaatiot. Kiinnostusta alkaa olla myös joukkuepeleihin ja -leikkeihin sekä erilaiseen pienen kisailuun. (Karvonen ym. 2003, 141.) Kilpailuleikeissä ohjaajan tulee kuitenkin olla tarkkana, kuinka mahdollisia palkintoja käytetään, sillä väärinkäytettyinä ne pilaavat hyvin usein lapsen innostuneisuuden ja luontaisen uteliaisuuden leikkiin (Autio & Kaski 2005, 43). Leikeissä tulee muistaa myös jännitys, jotta lasten kiinnostus herää ja säilyy sekä ennen kaikkea turvallinen liikunta- ja leikkiympäristö. Lapsen tulisi antaa kokeilla myös hieman rajumpia ja vauhdikkaampia leikkejä valvotussa ja turvallisessa ympäristössä. (Karvonen ym. 2003, 141.)

4.3 Leikki- ja liikuntatilanteiden mahdollistaminen

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja toteuttaa monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Tämä edellyttää toiminnan organisoimista ja päivän aikatauluttamista niin,

että lapsilla on mahdollisuus liikkua sisällä ja ulkona omaehtoisesti sekä saada ohjausta. Lapsille tulee varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan järjestää ohjattua liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, toinen tuokio sisällä ja toinen ulkona. Tuokioiden pituus voi vaihdella 10 minuutista yli 60 minuuttiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 140 - 142.)

Ohjattua liikuntaa voidaan mahdollistaa monipuolisesti osana päivän kulkua. Päivän voi aloittaa esimerkiksi aamujumpalla, johon valitaan vähän tilaa vieviä liikuntaleikkejä ja -tehtäviä, mitkä tehdään yhdessä tai yksin. Liikuntatehtäviä voi integroida esimerkiksi musiikkiin tai matematiikkaan. Päivän aikana tarvitaan taukoliikuntaa erilaisissa odotus- ja siirtymätilanteissa tai pidempään kestävästä istuvan toiminnan lomassa. Pidemmät ohjatut liikuntatuokiot on hyvä suunnitella tavoitteellisesti ja toteutuksessa tulee huomioida erityisesti lasten yksilölliset tarpeet. Ohjattujen tuokioiden aikana lapsen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon, jotta hän voi kehittyä liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142 - 143.) Kasvattajien tulee tarkkailla, seurata, rohkaista, kannustaa sekä antaa yksilöllistä ohjausta lapselle. Erityisesti kasvattajien tulee tarkkailla yksilöllisen liikunnan laatua ja määrää ja huolehtia siitä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.)

Varhaiskasvattajien tulee mahdollistaa myös lasten omaehtoinen liikkuminen. Kasvattajien tulee huolehtia, että lapsille on aina tarjolla esimerkiksi ulkoiluissa vuodenaikoihin sopivia ja toimintaan virittäviä välineitä. Varhaiskasvattajien tehtävänä on myös toimia kannustavina ohjaajina, jotka tarvittaessa tukevat ja ohjaavat lasten omaehtoista leikkiä ja liikkumista. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142.) Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksessa nousee tärkeäksi elementiksi myös mielekkäiden oppimisympäristöjen luominen, jotka asettavat lapsille asteittain vaikeutuvia haasteita (Sääkslahti 2007, 39 - 40).

Lapsi tarvitsee siis päivittäin runsaasti aikaa ja tilaa leikille ja liikunnalle. Lapsella on tarve käyttää energiansa, tuhllata fyysiset voimansa ja tyydyttää oma liikuntatarpeensa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että päiväkodeissa olisi niin sanottua vapaata liikunnallista tarjontaa, jota lapset voivat hyödyntää hoitopäivän aikana päiväkodin arjessa. Aina suinkaan liikunta ei vaadi ennalta suunniteltuja ja säännöllisiä tuokioita, vaan sitä tärkeämpää on vapaan tilan ja mahdollisuuden tarjoaminen lapsen omalle vapaalle leikille ja liikunnalle, joka kasvattajien olisi syytä muistaa ja ottaa huomioon toiminnan ja tilojen suunnittelussa. Jokaisessa päiväkodissa tavoitteeksi tulisikin asettaa leikki- ja liikkumismahdollisuuksien integroiminen osaksi päivähoidon normaalia elämää. (Zimmer 2002, 130 - 131.)

4.4 Leikki- ja liikuntavälineet

Useissa leikeissä ja liikuntatuokioissa lapsilla on käytössään erilaisia välineitä kuten palloja, renkaita, hyppynaruja, patjoja ja hernepusseja. Monesti lapset saavat herätteen leikkiin juuri

erilaisten välineiden ja lelujen avulla (Zimmer 2002, 164). Välineet monipuolistavat ja tuovat lisää vaihtelua sekä elämyksiä lasten liikkumiseen. Käyttäessään, tutkiessaan ja kokeillessaan leikeissään erilaisia välineitä oppii lapsi myös esineiden ja asioiden ominaisuuksia ja muotoja sekä hänen tuntemuksensa omasta liikuntaympäristöstään ja omasta itsestään liikkujana kasvaa. Leikeissä lapsen oma luontainen mielikuvitus ja luovuus tulevat myös mitä parhaimmin esille; pahvilaatikot muuttuvat taloiksi ja puukapula puhelimeksi. Vain taivas on rajana. Välineiden ei tarvitse olla uusia ja hienoja vaan lapselle riittävät usein perinteisetkin välineet, kunhan leikille on vain vapaata aikaa ja tilaa, eikä lapsen omalle leikille aseteta liikaa rajoituksia. (Karvonen ym. 2003, 159.)

Käyttäessään monipuolisesti erilaisia välineitä kehittyvät myös lapsen aistit ja niiden yhteistoiminta. Useissa leikeissä onkin käytössä lähes kaikki aistit: tunto-, kosketus-, näkö-, kuulo- sekä kinesteettinen aisti. Näiden lisäksi etenkin liikunnallisissa leikeissä lapsi havainnoi ympäristöään ja arvioi suuntia. Lisäksi erikokoisten ja painoisten esineiden käsittely harjoittaa lapsen voimankäyttöä sekä kykyä vertailla esineiden ominaisuuksia: iso-pieni, painava-kevyt ja niin edelleen. Aikuinen voi myös omalta osaltaan edistää ja rikastuttaa lasten leikkiä tarjoamalla leikkitalaan esimerkiksi pahvilaatikoita, vaahtomuovipaloja, kankaita tai vaikkapa pahvirullia. Uusien virikkeiden tuominen lasten saataville voi saada aikaan uusia, ihmeellisiä yhteisleikkejä, joita ei virikkeettömässä ”tavallisessa” ympäristössä välttämättä ole lasten mahdollista toteuttaa. (Karvonen ym. 2003, 160.) Ideoiden ja välineiden lisäksi on ensisijaisen tärkeää, että lapsen kehitykselle jätetään tilaa (Jarasto & Sinervo 2000, 210).

Liikuntavälineitä ja leluja hankittaessa tulisi ottaa huomioon lasten ikä ja kehitystaso. Liikuntaan tarkoitettujen välineiden tulisi olla sellaisia, että lapset voivat käyttää ja kokeilla niitä jokainen omalla yksilöllisellä tavallaan. Materiaalin ja välineiden olisi hyvä olla myös sellaisia, että ne motivoisivat ja virittäisivät lapsia yhteisleikkiin kuten esimerkiksi leikkivarjo. Välineet olisi hyvä sijoittaa päiväkodissa sellaiseen paikkaan, josta lapset voisivat niitä helposti hakea myös itse ilman kasvattajien apua. Näin liikuntatilanteet mahdollistuvat paremmin myös lasten omaehtoisen leikin aikana. (Zimmer 2002, 164 - 166.)

Välineiden käytön keskeiset vaikutukset ja merkitykset:

- Tuovat iloa, elämyksiä, ja vaihtelua
- Auttavat vapautumisessa ja arkuuden voittamisessa
- Mahdollistavat onnistumisen kokemuksia
- Auttavat luovuuden ja mielikuvituksen kehittämisessä
- Auttavat aistien ja lihasten yhteistoiminnan kehittämisessä
- Kehittävät tilan ja suuntien ymmärtämistä
- Harjoittavat keskittymistä

- Harjoittavat voimankäytön oppimista
- Toimivat käsitteiden opetteluun apuvälineinä
- Toimivat apuna kestävyiden ja kunnon kehittymisessä
- Toimivat esitysten apuvälineinä

(Karvonen ym. 2003, 160.)

5 Liikunta osana 3 - 5-vuotiaiden kasvua ja kehitystä

Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja kasvuun myönteisesti. Liikunta tukee lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä, sosiaalisuuden kehitystä sekä motorista kehitystä. (Karvonen 2000, 13.) Liikkuessaan lapsi on vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja oppii tuntemaan sen sääntöjä. Kehollaan lapsi oppii myös tuntemaan persoonaansa ja näin hänen identiteettinsäkin alkaa kehittyä. (Zimmer 2001, 20.) Liikunnan avulla lapsi oppii myös hahmottamaan omaa kehoaan ja vahvistamaan silmä-käsi-koordinaatiota sekä kehon oikean ja vasemman puolen yhteistyötä. Lapsi oppii lisäksi hahmottamaan etäisyyksiä, värejä sekä muotoja ja määriä paremmin. (Huisman & Nissinen 2005, 25.) Fyysiset ja liikunnalliset kokemukset vaikuttavat siis lapsen koko kehitykseen eivätkä vain motoriikan kehitykseen. (Zimmer 2001, 20.)

Liikunta vaikuttaa myös aivojen kehittymiseen, koska liikunta muokkaa aivojen hermoyhteyksien laatua. Monipuolinen liikunta saa aivoissa syntymään yhä monipuolisempia hermosoluyhteyksiä ja näin eri liikkeiden suorittaminen onnistuu. Yksipuolinen tai satunnainen liikkuminen voi puolestaan estää lasta oppimasta joitain tietyn lajin vaatimia taitoja. (Pulli 2001, 42 - 44.) Lapsen kehitystä voidaan katsoa monesta eri näkökulmasta kuten fyysisestä kasvusta, motoriikan kehityksestä, ajattelun kehityksestä ja tunne-elämän sekä persoonallisuuden kehityksestä. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen vaikuttavat seuraavat tekijät: ympäristö, geeniperimä ja lapsen oma aktiivisuus. Geeniperimä säätelee pitkälti lapsen kypsymisen esimerkiksi kävelemään oppimisen. Sen vuoksi lapset kehittyvät eri tavalla ja eri aikoihin. Sosiaalisella ja fyysisellä ympäristöllä kuten myös lapsen omalla aktiivisuudella on merkitystä lapsen kasvussa ja kehittymisessä. Lapsen kiinnostus jotakin asiaa kohtaan auttaa häntä oppimaan ja kehittymään jossain asiassa helpommin. (Kurvinen, Neuvonen, Sivén, Vartiainen, Vihunen & Vilén 2006, 132 - 133.) Piaget'n mukaan omaehtoinen liikkuminen onkin yksi lapsen kehityksen peruspilareista (Zimmer 2001, 16).

Lapset tarvitsevat myös riittävästi tilaa kehittyäkseen tasapainoisesti. He tarvitsevat fyysisen tilan lisäksi henkistä tilaa. On tärkeää antaa lapselle konkreettisesti sopivia leikki- ja peli-

paikkoja, mutta niiden lisäksi lapsi tarvitsee tilaa tehdä omia päätöksiä sekä tilaa itsenäiselle toiminnalle. (Zimmer 2001, 19.)

5.1 Fyysinen kasvu ja motorinen kehitys

Fyysinen kasvu on pitkälti perintötekijöiden ja ympäristön säätelemää. Lapset kasvavat ja kehittyvät eri tavoin eri puolilla maailmaa. Geenit määrittelevätkin lapsen kehityksen 50 - 80-prosenttisesti eli esimerkiksi pitkien vanhempien lapset kasvavat todennäköisesti pidemmiksi kuin lyhyempien vanhempien lapset. Kasvuun vaikuttavat myös vuodenaajat, sillä hormonit reagoivat aurinkoon siten, että fyysinen kasvu kiihtyy. (Kurvinen ym. 2006, 134.)

Motoriseen kehitykseen vaikuttaa lihaksiston, luuston ja keskushermoston kehittyminen (Kurvinen ym. 2006, 136). Lapsille riittävät monipuoliset leikit ja pelit vahvistamaan lihaksia ja tukielimistöä eli erillistä voimaharjoittelua ei tarvita. (Autio 1995, 43). Lisäksi myös ympäristöllä ja yksilön persoonallisuudella on merkitystä kehitykseen (Kurvinen ym. 2006, 136).

Motorinen kehitys etenee kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli keskeltä raajoihin. Ensin lapsen liikkeet ovat kokonaisvaltaisia, eli lapsi on karkeakoordinaation vaiheessa. Vähitellen liikkeiden kehitys etenee eriytyneisiin liikkeisiin, eli lapsi oppii hyödyntämään paremmin vartaloon tietyn liikkeen suorittamiseksi. Tällöin on kyse hienokoordinaation vaiheesta. (Autio & Kaski 2005, 13; Autio 1995, 30.)

Liikunnalla on paljon kehitykseen myönteisesti vaikuttavia tekijöitä. Liikunnallisten kokemusten kautta lapsen kehonhallinta paranee ja sitä kautta erilaiset liikkeet sekä esineiden käsittelytaidot myös onnistuvat paremmin. Monipuolisesti ja sulavaliikkeisesti liikkuvilla lapsilla on yleensä myös hyvä rytmitaju, ja se onkin tärkeä osa liikkumista. Rytmitaju on kuitenkin kehittyvä ominaisuus, joten liikunnan avulla lapsen rytmitaju voi parantua. Lapsilla on yleensä hyvä liikkuvuus, mutta sitä on tärkeää ylläpitää ja kehittää motoristen perustaitojen, lajitaitojen oppimisen ja hyvän kehityksen kannalta. Lapsen nopein liikkuvuuden kehitysvaihe on leikki-iässä, joten sitä kannattaakin ylläpitää leikinomaisilla harjoituksilla. (Autio 1995, 28, 45.)

Lapsen kehitys on 3 - 4-vuotiaana edennyt siten, että lapsi osaa hyvin perusliikkeitä. Lapsi osaa heittää palloa, ottaa pallon kiinni, kulkea vuorotahtiin portaissa ja ajaa kolmipyöräisellä polkupyörällä. (Autio & Kaski 2005, 24; Bruce, Grenier & Meggitt. 2010, 62.) Nämä motoriset perustaidot ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee läpi elämänsä selvitäkseen itsenäisesti. Mitä paremmin lapsi hallitsee karkeamotoriset taidot, sitä helpommin hänen hienomotoriikkansa kehittyy. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 137.)

Motoriikka on kehittynyt 4 - 5-vuotiaalla lapsella jo niin, että hän oppii ajamaan pyörällä ilman apupyöriä, luistelemaan ja väistelemään toisia leikeissä. Hän hallitsee joitain erityistaitoja, ja hienomotoriikkakin on kehittynyt. (Autio & Kaski 2005, 26.) Lasten käsien karkeamotorisia taitoja tulee kuitenkin vahvistaa, jotta lasten olisi helpompi oppia myös hienomotorisia taitoja paremmin (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139).

Normaalisti viisi -vuotiaalla on jo kaikki motorisen kehityksen perusvalmiudet olemassa. Parhaimmillaan lapsen liikkumisen perustaitojen harjoitteluvaihe on leikki-iässä. Lapsi oppiikin 2 - 6-vuotiaana paljon taitoja kuten juoksua, hyppelyä, kiipeilyä, pallon heittoa, kengännauhojen sitomista, piirtämistä ja kirjoittamista. (Kurvinen ym. 2006, 141, 144.) Nopeus on usein juoksuun yhdistettävä ominaisuus, ja se alkaa kehittyä jo neljävuotiailla lapsilla. Havaittavasti nopeus sekä itse juoksuliike kehittyvät 5 - 7-ikävuoden välillä. (Autio 1995, 44.)

Motoriikan kehityksessä ympäristöllä on suuri merkitys. Lapsi liikkuu ja tutkii mielellään ympäristöä, mutta vanhemmat tai päiväkodin henkilökunta voivat vielä tukea lapsen kehitystä muovaamalla ympäristöä lapsen luontaista aktiivisuutta edistäväksi. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 27.) Lapsia tulee myös kannustaa eikä lannistaa, jotta lapsen innostus ja motivaatio säilyisi (Kurvinen ym. 2006, 144). Motorisessa kehityksessä voi nähdä herkkyyksiaikaa, joiden aikana lapsi oppii helpommin kuin muulloin. Taidon oppiminen voi tuottaa myöhemmin huomattavasti enemmän vaikeuksia, jos tietoa ei ole herkkyyksiaikana opeteltu. (Autio 1995, 53.)

Liikuntataitojen oppimisessa myös toistojen määrällä on merkitystä. Liikkeen oppiminen vaatii toistoja toiston perään, ja vähitellen liikkeen suorittaminen helpottuu ja lopulta automatisoituu. Lisäksi toisten lasten sekä aikuisten malli ja lapsen omat havainnot vaikuttavat taidon oppimiseen. (Pulli 2001, 50 - 51.)

5.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivista kehitystä on ajattelun, muistin, havaitsemisen ja kielen kehittyminen (Kurvinen ym. 2006, 144). Piaget on jakanut ajattelun kehityksen neljään vaiheeseen. Piaget on jakanut vaiheet sensomotoriseen vaiheeseen, esioperationaaliseen vaiheeseen, konkreettisten operaatioiden vaiheeseen sekä formaalisten operaatioiden vaiheeseen. (Bruce, Meggit & Grenier 2010, 98.) Esioperationaalisessa vaiheessa eli ikävuosina 2 - 7 lapsi siirtyy ajattelussa sensomotorisesta ajattelusta esittävään ajatteluun (Ahonen ym. 2006, 20).

Lapsen sanavarasto karttuu nopeasti, koska hänellä on valmius omaksua ja soveltaa sanoja lauseiksi. Ikävuosiin 2 - 4 ajoittuu esikäsitteellinen kausi, jolloin lapsen kielitaito kehittyy nopeasti. (Ahonen ym. 2006, 20, 35.) Kolmevuotiaan sanavarasto laajenee noin kymmenellä sa-

nalla päivässä ja hän osaa käyttää 3 - 5 sanan lauseita. Lapsi pystyy myös kertomaan omista ajatuksistaan. Neljävuotias hallitsee jo pidemmät lauseet ja kyselee paljon miksi-kysymyksiä. Myös nelivuotiaan mielikuvitus on kehittynyt ja hän kykenee käyttämään sitä leikeissään. Esikäsitteellisenä kautena lapsi kykenee jäljittelemään kohteita, jotka eivät enää ole läsnä, ja lapsi pystyy myös kuvitteelliseen leikkiin. (Kurvinen ym. 2006, 146.) 3 - 4-vuotias lapsi osaa jo ratkoa ongelmia ja hän ymmärtää sääntöjä, vaikka niiden noudattaminen riippuu vielä pitkälti siitä, onko toiminta valvottua (Autio & Kaski 2005, 24).

Esikäsitteellisen kauden jälkeen tulee intuitiivisen ajattelun kausi, joka kestää lapsella noin seitsemään ikävuoteen asti. Tällöin lapsi luokittelee asioita vielä yhden ominaisuuden, esimerkiksi palikan värin mukaan. Lapsi kykenee kuitenkin hahmottamaan erilaisten sarjojen rakentumisen. (Ahonen ym. 2006, 20.) Viisivuotiaan kielellinen kehitys on edennyt siten, että lapsi hallitsee äidinkielen taivutussäännöt ja osaa kertoa tarinoita selvästi. Viisivuotias muistaa myös kolmiosaisia ohjeita, esimerkiksi liikuntaleikin ohjeet. (Kurvinen ym. 2006, 146.)

Lapsen kognitiivinen kehitys on nopeaa ja jatkuvaa 2 - 7-vuotiaana. Lapsen kehitykseen vaikuttaa suuresti ympäristö, jonka kanssa hän on jatkuvasti vuorovaikutuksessa. Merkittävimmät ympäristöt lapsella on yleensä koti ja päiväkotia. (Ahonen ym. 2006, 20 - 21.) Lapsi kyselee mielellään 4 - 5-vuotiaana ja lapsen looginen ajattelu ja päättelykyky kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Autio & Kaski 2005, 25).

Lapsi oppii tutkimalla ja kokeilemalla ymmärtämään ympäristöä, jossa hän elää. Leikkiessään ja liikkeessään lapsi kokeilee erilaisia esineitä ja oppii näiden ominaispiirteitä. Hän oppii esimerkiksi sen, että pyöreä pallo pyörii, mutta kuutio jää paikalleen. Lapsi kerää monipuolista ympäristöstä tietoa ja kokemuksia muuntelemalla toimintaansa. Lapsi esimerkiksi kokee vauhdin, tasapainon ja painovoiman perusliikuntamuotojen kuten juoksun ja hyppimisen kautta. Liikunnalliset kokemukset ovat siis aina yhteydessä lapsen kokemuksiin asioista ja esineistä, joiden mukana ja avulla hän liikkuu. (Zimmer 2001, 33 - 34.)

5.3 Persoonallisuuden kehitys

Persoonallisuuden kehityksellä tarkoitetaan minän ja itsetunnon kehitystä. Lapsi pohtii, kuka ja millainen hän on. Erilaisten persoonallisuuden kehitysteorioiden mukaan lapsen persoonallisuus lähtee kehittymään heti syntymästä. Mahlerin mukaan "minän" synty tapahtuu kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana, kun taas Eriksonin teorian mukaan persoonallisuus kehittyy läpi elämän. (Kurvinen ym. 148 - 150.)

Lapset ovat fyysisesti aktiivisia ja he saavat liikunnan kautta tärkeitä kokemuksia siitä, että he osaavat ja kykenevät itse suoriutumaan ja saavuttamaan jotakin. Lapset haluavat tehdä

itse ja selviytyä itsenäisesti esimerkiksi pukemisesta. Vähitellen näiden fyysisten suoritusten kautta lapsi oppii huomaamaan, että selviytyy yhä paremmin itsenäisesti. (Zimmer 2011, 54.) Taidokkaasti ja helposti liikkuva lapsi oppii näkemään itsensä suosion valossa. Sitä kautta lapsi tuntee olonsa itsevarmemmaksi ja tyytyväisemmäksi. Itsetunnolla onkin suuri merkitys lapsen liikunnalliseen osaamiseen ja jopa taitotasoon. (Autio 1995, 36.)

Monipuoliset liikunta- ja havaintokokemukset luovat pohjan tasapainoiselle persoonallisuuden kehitykselle. Tärkeää on, että lapsi hankkii mahdollisimman monipuolisia kokemuksia ja havaintoja, jotta hän pystyy myöhemmin omaksumaan erityisiä liikuntatekniikoita. (Zimmer 2001, 149.) Erilaiset onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset sosiaalisessa ja välineellisessä ympäristössä toimittaessa ovat tärkeitä. Näiden kokemusten kautta lapsi näkee oman persoonansa. Liikkumalla lapsi oppii tuntemaan itseään ja omia taitojaan sekä vaikutusmahdollisuuksiaan toiminnassa. Lisäksi lapsi huomaa ympäristön ja toisten ihmisten arvion hänen toiminnastaan. Kaikkien näiden kokemusten ja tietojen kautta lapsen persoonallisuus kehittyy. (Zimmer 2011, 45 - 46, 54.)

5.4 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisella kehityksellä voidaan tarkoittaa vuorovaikutustaitoja ja toimimista muiden kanssa. Sosiaalinen kehitys ja persoonallisuuden kehitys ovat tiiviissä yhteydessä keskenään. Vanhemmilla on suuri merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle. Kotona lapsi ottaa mallia vanhemmiltaan ja oppii arvoja sekä asenteita. Lapsi oppii, millainen käytös on vanhempien mielestä sopivaa. Myöhemmin lapsi harjoittelee taitoja vertaisryhmissä kuten päiväkodissa muun muassa leikki- ja liikuntatilanteissa. Näin lapsi oppii, millainen käytös on missäkin tilanteessa hyväksyttävää. (Kurvinen ym. 2006, 156.)

Lapsen sosiaalinen kehitys tapahtuu siis jokapäiväisissä kokemuksissa, joita lapsi saa kanssakäymisestä muiden kanssa. Kanssakäynnissä muiden kanssa lapsi oppii jakamaan, luopumaan, antamaan periksi, pitämään puolensa, saamaan tahtonsa läpi, riitelemään sekä hylkäämään ja hyväksymään. 3 - 5-vuoden ikä on sosiaalisessa kehityksessä tärkeä vaihe, koska silloin opitut käyttäytymismallit jäävät pysyviksi ja vaikuttavat läpi elämän. Lapsi tarvitsee vertaisryhmätoimimista kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. Näin lapset oppivat toinen toisiltaan ja oppivat auttamaan toista. Liikunnalliset leikit ovat juuri sopivia tähän tarkoitukseen, koska monissa liikunnallisissa leikeissä vaaditaan kanssakäymistä muiden lasten kanssa. Usein leikeissä joudutaan myös selvittämään ristiriitatilanteita, omaksumaan erilaisia rooleja sekä sopimaan pelisäännöistä. Liikunnalliset leikit käynnistävät sosiaalisia oppimisprosesseja, mutta liian kilpailuhenkisiä leikkejä on kuitenkin syytä välttää, koska ne eivät tue lasten sosiaalisten taitojen kohentumista. Kasvattaja voi siis vaikuttaa päivähoitoryhmän sosiaalisiin suhteisiin positii-visesti valitsemalla oikeanlaisia leikkejä ja pelejä. (Zimmer 2001, 26 - 28, 31.)

Sosiaaliseen kehittymiseen kuuluu myös empatian oppiminen ja moraalin kehitys. Nykyään ajatellaan, että empatia on taito, jonka lapsi oppii vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapsi opettelee tulkitsemaan sanattomia viestejä ilmeistä ja eleistä ja käyttämään myös itse sanantonta viestintää. Hyvien kuulluksi tulemisen kokemusten myötä lapsi oppii huomaamaan muidenkin tarpeita ja myös vastaamaan niihin. Lapsille on tärkeää asettaa selvät rajat, koska se auttaa empatian oppimisessa. (Kurvinen ym. 2006, 157.)

Moraali kehittyy, kun lapsi oppii, mitä on soveliasta tehdä, ja mitä ei. Kolmevuotias lapsi opettelee mielellään sääntöjä, vaikka kokeileekin voimakkaasti rajojaan. Hän nauttii toimimisesta yhdessä aikuisen kanssa, kun neljävuotias on jo enemmän kiinnostunut kavereistaan ja osaakin leikkiä kaverin kanssa tai pienessä ryhmässä. Ristiriitatilanteissa hän kuitenkin tarvitsee välillä aikuisen apua. Viisivuotias kykenee jo pidempiaikaiseen leikkiin ja selviytyy ristiriitatilanteista yleensä itsenäisesti. (Kurvinen ym. 2006, 158 - 160.)

6 Toiminnallinen opinnäytetyö

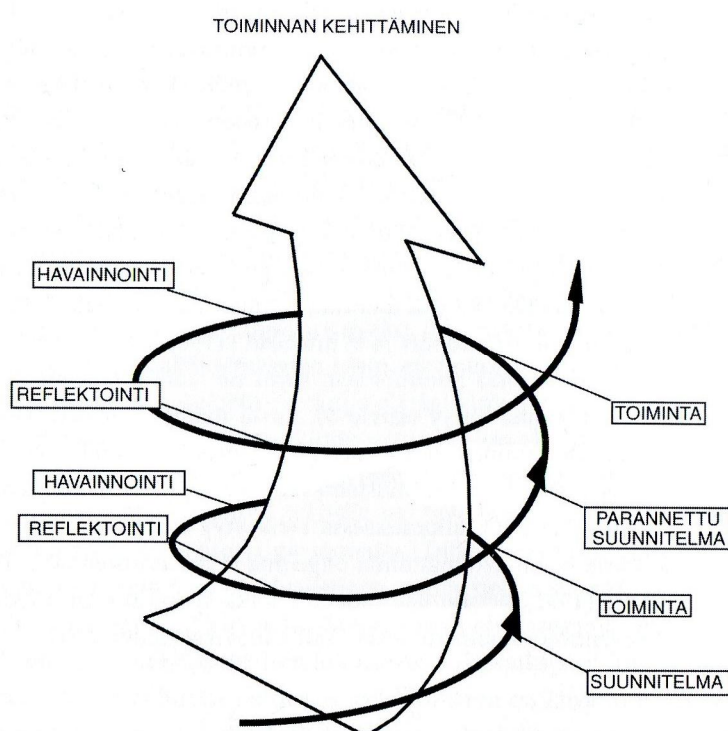
Toiminnallinen opinnäytetyömme on tyypiltään kehittämishanke, jolla on toimintatutkimuksen piirteitä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää menetelmä, joka jalkauttaa liikunnan osaksi Kirjauksen päiväkodin arkea sekä monipuolistaa lasten liikuntaa pienissä tiloissa. Opinnäytetyömme kohderyhmä ovat 3 - 5-vuotiaat lapset ja heidän kehitykseensä sopivan liikunnan kehittäminen.

Toiminnallinen opinnäytetyö toimii ammattikorkeakouluissa vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään usein hankkeena tai projektina, jonka tavoitteena on vastata johonkin työelämästä nousseeseen kehittämistarpeeseen. Toteutustapana toiminnalliselle opinnäytetyölle voi olla esimerkiksi kirja, opas, kotisivut, kansio tai johonkin tilaan suunniteltu ja toteutettu tapahtuma riippuen alasta, kohderyhmästä sekä yhteistyökumppanista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastelutapana on hyvä käyttää alan teorioista nousutta tarkastelutapaa, joka on opinnäytetyön kannalta oleellista ja tarpeellista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42). Alan teoriaa tulisi käyttää erityisesti perustelevaan työhön liittyviä valintoja ja keinoja, joilla materiaali työtä varten hankitaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellisten menetelmien käyttö on toissijaista eikä niinkään välttämätöntä. Tutkimuksellisten elementtien käyttö on toiminnallisessa opinnäytetyössä väljempää kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, vaikkakin tiedot ja materiaalit kerätään usein samoja keinoja käyttäen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56 - 57.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on erittäin suositeltavaa, että työlle löydetään toimeksiantaja, ja että tarve työn toteuttamiselle olisi työelämälähtöistä. Tärkeää on tietenkin myös, että työn aihe kiinnostaa työn toteuttajaa itseään. Työn aiheen ja tarpeen ollessa lähtöisin työelämästä voi työn toteuttaja näyttää omaa osaamistaan laajemmin ja herättää näin työelämän kiinnostusta itseään kohtaan sekä mahdollisesti myös työllistyä helpommin. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla tekijällä on oiva mahdollisuus kehittää omaa ammatillista osaamistaan, työelämän kehittämistaitoja sekä ennen kaikkea luoda uusia suhteita. Etuna voi olla myös mahdollisuus päästä peilaamaan omia tietoja ja taitoja sen hetkisiin työelämän tarpeisiin ja kehittämishaasteisiin sekä tuoda työelämään uutta ja tuoretta näkemystä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16 - 17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi olla havaittavissa myös toimintatutkimuksellisia piirteitä, ja näiden lähestymistapojen raja voi joissain määrin olla hyvin häilyvä. Toimintatutkimus on yksi tutkimustapa, minkä tavoitteena on saada aikaan muutoksia sosiaalisissa toiminnoissa sekä samanaikaisesti tutkia niitä. Toimintatutkimuksen päämääränä ei siis ole ainoastaan tutkiminen, vaan myös toiminnan samanaikainen kehittäminen. Toimintatutkimusta voidaankin kutsua tutkimusstrategiseksi lähestymistavaksi, joka voi käyttää välineinä erilaisia tutkimusmenetelmiä. (Heikkinen 2010, 214 - 216.)



Kuva 1: Toimintatutkimuksen spiraali (Heikkinen 2007, 203).

Toimintatutkimuksen spiraali kuvaa hyvin meidän opinnäytetyötämme. Työmme etenee suunnitelmasta toteutukseen ja samalla kokoajan arvioimme mitä olemme tekemässä. Vaiheet toistuvat, eli aina toiminnan jälkeen tulee myös uusi suunnitelma ja toteutus, kunnes olemme lopullisessa arviointivaiheessa ja saamme saatettua kehittämistyön loppuun.

Kehittämistyömme on siis ensisijaisesti toiminnallinen opinnäytetyö, mutta siitä on löydettävissä myös toimintatutkimukseen sisältyviä piirteitä. Tästä kertoo muun muassa se, että opinnäytetyömme on kehittämishanke, jonka tarkoituksena on kehittää yhteistyökumppanimme mahdollisuuksia toteuttaa liikuntaa pienissä tiloissa. Tutkimuksellinen puoli näyttäytyy keinoina ja menetelminä, joilla tähän tavoitteeseen pyrimme. Käytämme apuna tiedonhankinnassa sekä työn suunnittelussa erilaisia tutkimusmenetelmiä kuten kyselyä ja havainnointia.

7 Aineistonkeruumenetelmät

Ennen aineistonkeruun aloittamista haimme tutkimusluvan Riihimäenkaupungin varhaiskasvatuspäälliköltä. Tutkimusluvassa (liite 1) meille myönnettiin lupa toteuttaa opinnäytetyö Kirjauksen päiväkodissa. Lisäksi tutkimuslupaan kuului kyselyiden toteuttaminen Kirjauksen päiväkodin henkilökunnalle sekä lupa havainnoida päiväkodin Alatalon liikuntakäyttämistä. Tutkimusluvan saatuaamme aloimme suunnitella alkukartoituskyselyä.

Työelämää kehittävän opinnäytetyömme aineistonkeruu aloitettiin tekemällä Kirjauksen päiväkodin Alatalon henkilökunnalle avoin alkukartoituskysely (liite 2). Tämän kyselyn avulla saimme kartoitettua päiväkodin sen hetkisen tilanteen liikuntakasvatuksen saralla. Kyselyn lisäksi keräsimme aineistoa havainnoimalla Kirjauksen päiväkodin liikuntakasvatusta ja -käyttämistä. Alkukartoituskyselystä ja havainnointikerroilta saamamme aineisto antoi meille suunnan ja pohjan uuden liikuntakasvatusta tukevan menetelmän kehittämiseen Kirjauksen päiväkodissa.

7.1 Alkukartoituskysely

Kysely on yksi perinteinen aineistonkeruumenetelmä, koska se on ollut käytössä jo 1930-luvulla. On olemassa monenlaisia kyselyitä, ja riippuukin paljon kohderyhmästä, millainen kysely valitaan. Kysely voidaan toteuttaa muun muassa postikyselynä tai valvotusti jossain yhtenäisessä tilassa. Postikyselyssä yleensä henkilö vastaa kyselyyn kotona itsenäisesti, saatujen ohjeiden mukaan ja lähettää sen vastauskirjeessä takaisin. Valvotuissa oloissa kysely voidaan puolestaan toteuttaa useammille henkilöille samaan aikaan, kuten koululuokassa. Lisäksi voidaan tehdä puhelinkyselyitä ja sähköposti sekä www-kyselyjä. Nykypäivänä sähköiset kyselyt ovat ehkä taloudellisin tapa toteuttaa kysely, koska vastaukset saadaan suoraan tiedostoksi tietokoneelle. Valittaessa sopivaa vaihtoehtoa kannattaa miettiä kenelle kyselyä on teke-

mässä. Esimerkiksi nuorille voi sähköinen kysely olla sopiva valinta, kun taas iäkkäämmät vastaavat mieluummin posti- ja kirjekyselyihin. (Valli 2007, 102, 110 - 111.)

Kyselyä laadittaessa tulee olla huolellinen kysymysten asettelussa. Väärin muotoillut kysymykset saattavat aiheuttaa virheitä tuloksiin. Näin käy, jos kyselyyn vastaaja ymmärtää kysymykset täysin eri tavalla, kuin kyselyn laatija on ajatellut. Kysymysten tulee olla selkeitä ja yksiselitteisiä. Kyselyn alkuun laitetaan usein niin sanottuja taustakysymyksiä, jotka valmistelevat vastaajan kyselyyn. Kysymyksiin voidaan antaa valmiiksi vastausvaihtoehdot tai sitten voidaan tehdä avoimet kysymykset, jolloin vastaaja saa vastata täysin vapaasti. (Valli 2007, 102 - 103, 123 - 124.)

Avoimessa kyselyssä hyviä puolia on, että vastauksista voi saada hyviä ideoita, vastauksista saadaan vastaajan perusteellinen mielipide ja aineistoa voidaan lisäksi jaotella monin tavoin. Huonoja puolia avoimissa kyselyissä on puolestaan se, että kysymyksiin jätetään vastaamatta tai vastaaja vastaa kysymysten vierestä. (Valli 2007, 124.) Me valitsimme avoimen kyselyn, koska halusimme saada mahdollisimman totuudenmukaisen ja päiväkodin henkilökunnan näkemyksiä vastaavan kuvan liikunnasta päiväkodin arjessa ja sen kehittämisenkohdista. Halusimme, että henkilökunta sai itse kertoa näkemyksiään omin sanoin, ilman että rajasimme heidän vastausmahdollisuuksiaan suljetuilla kysymyksillä.

Alkukartoituskysely toteutettiin päiväkodin Alatalon henkilökunnalle viikkojen 21 - 22 välisenä aikana. Kyselyyn pyydettiin vastaamaan Kirjauksen päiväkodin Alatalon henkilökuntaa sekä päiväkodin johtajaa. Kysely lähetettiin päiväkotiin sähköpostina, minkä he itse tulostivat paperisena versiona. Valmiit kyselyvastaukset haimme Kirjauksen päiväkodista perjantaina viikolla 22. Vastauksia saatiin yhteensä seitsemän kahdeksasta.

Avoimessa kyselyssä tulosten analysointi on työläämpää ja vie huomattavasti enemmän aikaa kuin kyselyissä, joissa on valmiit vaihtoehdot (Valli 2007, 124). Me emme kuitenkaan kokeneet sitä työlääksi, koska halusimme nimenomaan henkilökunnan avoimen mielipiteen, ilman että olisimme kysymyksiä turhaan rajanneet. Toivoimme saavamme tietoa kohteista, joihin päiväkodissa erityisesti kaivataan kehittämistä liikunnan osalta. Kyselystä esiin nousseet kehittämistarpeet huomioimme työmme suunnittelussa ja sen toteuttamisessa, jotta kehittämämme menetelmä vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla haluttua lopputulosta.

Käytimme alkukartoituskyselyn vastausten analysoinnissa sisällönanalyysia. Kyselyn analysointi aloitettiin huolellisella perehtymisellä kyselyn vastauksiin, jonka jälkeen kyselyn vastauksista alleviivattiin tämän opinnäytetyön kannalta oleelliset kohdat. Vastauksista merkittiin asioita, jotka ovat päiväkodissa hyvin sekä asioita ja ilmiöitä, jotka tarvitsevat kehittämistä. Kyselyn vastaukset olivat melko yhdenmukaisia, joten jaottelu oli selkeää tehdä. Alkukartoituskyselyn

pohjalta teimme havainnointisuunnitelman (liite 3), jonka avulla taas keräsimme aineistoa havainnoimalla.

7.2 Havainnointi

Havainnointi on tutkimusten yksi perusmetodeista ja sitä käytetään tutkimuksissa havaintojen keräämiseen. Havainnointi on tietoista tarkkailua ja sillä saadaan tietoa muun muassa siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Luonnollisesta ympäristöstä kerätyt havainnot tehdään aina siinä asiayhteydessä ja kontekstissa, jossa ne ilmenevät. Tämä on muun muassa havainnointiin perustuvan toimintatutkimuksen edellytys. (Vilkkä 2006, 37 - 38.)

Havainnointi on suuritöinen ja aikaa vievä aineiston hankintamenetelmä. Havainnointimenetelmää voidaan käyttää joko yksin tai toisen aineistonkeruumenetelmän kanssa. Tiedettäessä tutkittavasta ilmiöstä hyvin vähän tai ei laisinkaan, on havainnointi hyvä tiedonhankintamenetelmä. Lisäksi havainnointi kytkee usein yhteen tiedon, joka on saatu muita aineistonkeruumenetelmiä käyttämällä. Havainnointi myös monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

Suurin etu havainnoinnissa on se, että sen avulla saadaan suoraa ja välitöntä tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden käyttäytymisestä ja toiminnasta. Havainnoinnin avulla pystytään keräämään myös monipuolista ja mielenkiintoista aineistoa. Havainnointi on menetelmä, jonka käyttö sopii erityisesti nopeasti muuttuviin ja vaikeasti ennakoitavissa oleviin tilanteisiin. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2010, 213 - 214.)

Valitsimme havainnoinnin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi, sillä meillä ei ollut entuudestaan juuri tietoa yhteistyökumppanimme toiminnasta. Havainnoinnin avulla halusimme saada todellista tietoa liikunnan toteuttamisesta päiväkodissa. Havainnoinnin kautta pyrimme löytämään kehittämistarpeita ja -ideoita, joita kehittämällä päiväkodissa voitaisiin jatkossa toteuttaa liikuntakasvatusta yhä enemmän osana arkea.

7.2.1 Havainnoinnin toteuttamisen tapoja

Havainnoinnin menetelmiä on useita ja sillä on erilaisia muotoja, kuten piilohavainnointi, havainnointi ilman osallistumista (tarkkaileva havainnointi), osallistuva havainnointi sekä osallistava havainnointi. Näitä havainnointitapoja on jaoteltu pääsääntöisesti sen mukaan, miten tutkija toimii suhteessa tutkimuskohteeseensa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81; Vilkkä 2006, 42.) Havainnointitapaan vaikuttaa myös se, että ollaanko havainnoimassa ihmisten toimintaa vai hänen tuottamiaan kulttuurituotteita, kuten esimerkiksi tekstimateriaalia (Vilkkä 2005, 119).

Havainnointi voi olla myös hyvin systemaattista, tarkasti jäsenneiltyä tai jotain siltä väliltä (Hirsjärvi ym. 2010, 214).

Tässä opinnäytetyössä käytimme yhtenä aineistonkeruumenetelmänä tarkkailevaa sekä osallistuvaa havainnointia. Lisäksi opinnäytetyömme sisältää osallistavan havainnoinnin piirteitä. Osallistuvan havainnoinnin ja tarkkailevan havainnoinnin välinen raja ei ole kovin selkeä, mutta yhteistä on kuitenkin ero piilohavainnointiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81 - 82).

Piilohavainnointi on havainnoinnin erikoismuoto, mitä käytetään harvoin. Siinä tutkija osallistuu tutkittavien elämään yhtenä heistä, eivätkä kohteet tiedä osallistumisen tutkimuksellista tarkoitusta. Tällöin saadaan kerättyä autenttista tietoa, sillä tutkijan vaikutus nähdään ole-mattomana. Menetelmään sisältyy kuitenkin suuria eettisiä epäkohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

Tarkkailevan havainnoinnin tutkimuksen tiedonantajat ovat tietoisia osallisuudestaan tutkimukseen, ja heiltä on saatu siihen erillinen lupa. Tutkijan ja tutkittavien välinen vuorovaikutustilanne ei ole tarkkailevassa havainnoinnissa erityisen tärkeää, sillä tällöin tutkija on osallistumaton ja ulkopuolinen tarkkailija. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija taas toimii tutkimuksensa tiedonantajien kanssa aktiivisesti ja sosiaaliset vuorovaikutustilanteet muodostavat tiedonhankinnassa tärkeän osan. Osallistavassa havainnoinnissa taas arvostetaan ihmisten kokemusten kautta syntynyttä tietoa. Siinä tavoitellaan toimintaa yhteistyöprosessien avulla ja tavoitteena on saada osallistettua tutkimusprojektiin osallistuvat henkilöt siten, että toiminta jatkuisi myös ilman tutkijan tukea. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82.)

Tarkkaileva havainnointi on kohteen ulkopuolista havainnointia, mikä tarkoittaa, että tutkija ei osallistu tutkimuskohteensa toimintaan. Tutkija asettuu ulkopuoliseksi tarkkailijaksi tutkimuskohteeseen nähden. Tarkkaileva havainnointi toimii olosuhteissa, joissa tilanteen luonne on nopeasti muuttuva tai sitä ei voida täysin ennakoida. (Vilkkä 2006, 43.) Tällaisia ovat esimerkiksi päiväkodissa lasten siirtymätilanteet.

Tarkkaileva havainnointi on ennalta jäsenneiltyä ja järjestelmällistä sekä havainnoinnin kohteena ovat tutkimuskohteessa ennalta määrätyt asiat tai piirteet. Erityisen hyvin tarkkaileva havainnointi soveltuu prokseemisen käyttäytymisen tutkimukseen, jossa havainnoidaan ihmisten suhtautumista ympäristöönsä eli miten ihmiset hallitsevat ja käyttävät ympärillään olevaa tilaa. Lisäksi havainnoidaan sitä, miten ihmiset tilassa suhtautuvat toiseen ihmiseen ja ympärillä olevaan kalustukseen, esineistöön tai arkkitehtuuriin. Tällaista havainnointitietoa voi hyödyntää esimerkiksi tilojen ja ympäristön suunnittelussa. (Vilkkä 2006, 43.)

Havainnointitilanteissamme oli osittain tarkkailevan havainnoinnin piirteitä. Tarkkailimme pääsääntöisesti toimintaa ulkopuolisina tarkkailijoina osallistumatta toimintaan; esimerkiksi lasten piirihetkillä suoritimme vain tarkkailevaa havainnointia. Havainnoinnin avuksi teimme alkukartoituskyselyn pohjalta havainnointisuunnitelman (liite 3), jonka pohjalta toteutimme havainnointia.

Havaintojen tekeminen yhdistetään kuitenkin tavallisesti osallistumiseen. Tutkimuksissa, joissa käytetään osallistuvaa havainnointia, tutkija toimii aktiivisesti tiedonantajien kanssa. Se kuinka paljon tutkija vaikuttaa tai on vaikuttamatta, on hyvin tapauskohtaista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82.) Joissakin tilanteissa tutkija voi vain tarkkailla ja joissakin osallistua aktiivisemmin (Grönfors 2010, 161). Toimintatutkimuksellisissa tutkimuksissa tutkijalla on suurempi rooli aktiivisena vaikuttajana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan yhdessä sovitun ajanjakson ja suorittaa toimintaa tutkimuskohteen ehdoilla (Vilka 2006, 44). Osallistuva havainnointi nähdään hyvänä keinona tutkia ja kehittää toiminta- ja ajattelutapoja sekä vuorovaikutusta työelämän toimijoiden kesken että heidän toimintaansa liittyviä ilmiöitä ja asioita. Osallistuva havainnointi on myös toimiva tutkimusaineiston keräämisen metodi, kun tutkittavasta yhteisöstä ei ole entuudestaan juurikaan tietoa. (Vilka 2005, 120.)

Havainnoinnistamme löytyi myös osallistuvan havainnoinnin muotoja, sillä havainnointi suoritettiin tietyinä ajanjaksona sekä tutkimuskohteen eli yhteistyökumppanimme ehtojen mukaisesti. Lisäksi havainnoidessaan ja ollessaan konkreettisesti läsnä päiväkodissa ei tarkkailija pysty täysin olemaan osallistumatta toimintaan, sillä lapset ovat uteliaita kyselemään ja juttelemaan sekä pyytävät mukaan toimintaan kanssaan. Täten havainnointia suoritettiin sekä tarkkailevana että osittain osallistuvana havainnointina.

Lisäksi havainnoinnistamme löytyi myös osallistavan havainnoinnin muotoja, sillä työskentelimme tiiviisti tutkimuskohteen jäsenten kanssa. Keskustelimme yhdessä päiväkodin kasvattajien kanssa siitä, miten he järjestävät liikuntaa päiväkodissa ja mietimme ja pohdimme miten sitä tulisi kehittää. Toimimme havainnoijina, mutta kuitenkin toisinaan kävimme aktiivista vuoropuhelua kasvattajien kanssa.

Osallistavan ja osallistuvan havainnoinnin välille ei aina pystykään tekemään eroa, sillä kummatkin sisältävät osallistumisen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82). Osallistava havainnointi perustuu toimintatutkimukselliseen muutokseen tähtäävään ajatteluun. Lähtökohtana pidetään tutkijan läheistä työskentelyä tutkimuskohteen jäsenten kanssa. Tutkija ja tukittavat tutkivat yhdessä toimintaa ja esimerkiksi siihen liittyviä ongelmia sekä muuttavat toimintaa tieteellisesti. (Vilka 2006, 46 - 48.)

Havainnointimme oli myös niin sanottua kohdistettua havainnointia. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu tutkimuskohteen arkielämään, mutta havainnointia tehdään vain tiettyihin rajattuihin kohteisiin ja kohdistetaan vain tiettyihin tapahtumiin, tilanteisiin tai asioihin tutkimuskohteessa (Vilka 2006, 44). Me kohdistimme havainnoinnin päiväkodin sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan.

7.2.2 Havaintojen kirjaaminen

Havainnointia tehtäessä on erittäin tärkeää tehdä samalla muistiinpanoja, sillä pelkät muistinvaraiset muistiinpanot eivät riitä. Paperi ja kynä ovat edelleen hyviä kirjaamisvälineitä teknistyneessäkin maailmassa. Muistiinpanoja tehtäessä havainnoidusta ja koetuista asioista on päätettävä, miten ja missä muistiinpanoja tekee. Tarkoin rajatussa havainnoinnissa tämä päätös on helpompi tehdä. Lisäksi mitä kirjataan, ja missä muodossa havainnoinnit kirjataan, on asia, jota tulee pohtia työn tarkoituksenmukaisuuden pohjalta. (Grönfors 2010, 164 - 167.)

Muistiinpanoihin on tärkeää kirjata varsinaisen tapahtuman kulun, välittömän informaation ja vuorovaikutuksen lisäksi myös ajankohta ja päivämäärä, kellonaika ja tapahtumapaikka. Tämä on erittäin tärkeää, jotta aineistonkeräyksen kronologia pysyisi järjestyksessä. Muistiinpanot ovat tutkimuksen raaka-ainetta eivätkä siis vielä lopullista tutkimusta. Käsintehdyt muistiinpanot on hyvä kirjoittaa puhtaaksi tietokoneella, jotta ne ovat helposti luettavassa muodossa, ja niitä voi käsitellä helposti. (Grönfors 2010, 164 - 167.)

Muistiinpanojen tekeminen ja havaintojen kirjaaminen on omalta osaltaan jo eräänlaista esi-analyysiä. Kaikkea havaittua ja koettua ei ole tarkoitus kirjata muistiin, vaan työssä noudatetaan tarkoituksenmukaisuusperiaatetta. Ylös kirjataan ne havainnot ja asiat, jotka ovat työn ja tutkimuksen kannalta tärkeitä ja oleellisia asioita. Kirjataan se, mikä tutkimuksen ja työn problematiikan kannalta katsotaan joko suoraan tai mahdollisesti liittyväksi tutkimuksen aihepiiriin. Valikointia tapahtuu siis jo havainnointi vaiheessa, jossa havainnoijan roolissa valitaan järjen keinoin työn kannalta keskeinen aineisto muistiinpanoiksi. (Grönfors 2010, 164 - 167.)

Meidän havaintojen kirjaamistamme auttoi tekemämme selkeä rajaus (pienien tilojen liikunta) sekä havainnointisuunnitelmamme. Noudatimme tätä linjausta hyvin pitkälti tehdyissä muistiinpanoissamme. Havainnointitilanteissa meitä oli aina kaksi havainnoijaa, joista kumpikin teki omat muistiinpanot. Käytimme kirjauksessa kynää ja paperia, minkä jälkeen kirjoitimme muistiinpanomme puhtaaksi tietokoneella. Havaintojen kirjaamisessa havainnoijilla oli yhtenäinen ja selkeä linja, eivätkä muistiinpanot olleet ristiriidassa keskenään. Täten muistiinpanot oli helppo kirjoittaa puhtaaksi.

8 Aineiston analyysi

Seuraavassa esittelemme opinnäytetyömme aineistonkeruun tulokset. Ensimmäisenä esittelemme alkukartoituskyselyn analyysin, jonka pohjalta teimme havainnointisuunnitelmamme. Alkukartoituskyselyn analyysi koostuu seitsemän henkilön vastauksista. Alkukartoituskyselyanalyysin jälkeen esittelemme yhteenvedon havainnointikertojen tuloksista. Yhteenvedossa vastaamme havainnointisuunnitelman kysymyksiin.

8.1 Alkukartoituskyselyn analyysi

Kirjauksen päiväkodin tämän vuoden (2011 - 2012) yhtenä teemana on ollut liikunta, ja valitun teeman ansiosta liikunnan osuutta on lisätty selvästi. Tavoitteena on ollut myös liikunnan ilo, josta liikuntamyönteiset työntekijät päiväkodissa vastaavat. Kirjauksen päiväkotitiimi on osallistunut Nuori Suomi ry:n Vauhtivarpaat -kampanjaan sekä Pihaseikkailutapahtumaan. Lisäksi Riihimäen kaupunki on liikunnan ammattilaisten avulla järjestänyt ohjattua liikuntaa kulu- neen vuoden aikana viisi kertaa päiväkodin lapsille.

Vastauksista nousi esiin, että liikuntaa on päiväkodissa lisätty vuoden aikana esimerkiksi erilaisissa arjentilanteissa, kuten aamu- ja iltapäiväpiirillä. Piireillä on käytetty erilaisia kuvakortteja, joissa on kuva ja ohje. Lisäksi kasvattajat ovat järjestäneet piireillä erilaisia liikunnallisia loru- ja lauluhetkiä, viihdytysleikkejä sekä taukojumppaa. Päiväkodissa on ollut käytössä myös pienryhmäliikuntatoiminta, jota toteutettiin 5 - 7 lapselle kerrallaan lasten nukkumahuoneessa. Vastauksista nousi esiin tarve hyödyntää liikuntaa yhä monipuolisemmin siirtymätilanteissa. Tähän mennessä siirtymätilanteissa on käytetty mielikuvitusta ja liikuttu erilaisin tyylein, kuten takaperin, eri eläiminä tai hyppien. Päiväkodin lattioihin on myös laitettu pysyvästi jalan ja käden kuvia sekä hyppyruudukko kirjaimista, mitkä ovat jonkin verran aktivoineet lasten omaehtoista liikkumista. Myös lasten liikuntavälineiden paikkaa päiväkodissa on pohdittu, jotta lasten omaehtoinen liikkuminen otettaisiin huomioon myös välineiden sijoittelussa. Muutamana kertana päiväkodin henkilökunta on järjestänyt tempuradan, jossa on pyritty hyödyntämään kaikkia päiväkodin tiloja.

Hyvän henkilökunnan keskuudessa koettiin Ylätalon liikuntasali, jota Alatalon ryhmät saivat käyttää noin kerran viikossa. Siellä mahdollistuu monipuolisempi liikunta hyvine välineineen. Ylätalon liikuntavälineiden lainaus nähtiin myös hyvänä asiana. Positiivisena asiana koettiin lisäksi päiväkodin piha, joka innostaa liikkumaan. Lähimetsä ja puisto toimivat myös päiväkodin lasten hyvänä liikuntapaikkana.

Kirjauksen päiväkodin henkilökunnan mielestä sisäliikunta oli tutkimushetkellä kuitenkin melko vähäistä. Erityisesti haasteelliseksi nähtiin pienet, ahtaat ja sokkeloiset tilat, joissa on vai-

keaa toteuttaa lapsiryhmälle liikuntaa. Yhtä suurta tilaa Kirjauksen päiväkodin Alatalossa ei ole, ja tämä nähtiin suurimpana ongelmana liikunnan toteuttamiselle. Kehittämistä kaivattiin erityisesti siirtymä- ja odotustilanteisiin. Lisäksi henkilökunta toivoi konkreettisia, helposti ja nopeasti toteutettavia liikuntavinkkejä. Ympäristön virittäminen entistä liikuntamyönteisemmäksi nähtiin myös tärkeänä. Esimerkkeinä tästä nostettiin esiin liikuntavälineiden saanti entistä paremmin lasten saataville, lattia- ja seinäpintojen parempi hyödyntäminen sekä osittain käytössä olevan käytävän hyödyntäminen. Lisäksi toivottiin tukivälineitä ja uusia ideoita työntekijöille toteuttaa lasten liikuntaa pienissä tiloissa. Kehitettävänä nähtiin vielä, että kaikkia päiväkodin tiloja tulisi pystyä hyödyntämään entistä paremmin ja monipuolisemmin.

Seuraavaan taulukkoon havainnollistimme vielä alkukartoituskyselyn analyysin. Taulukosta käy selkeästi ilmi Kirjauksen päiväkodin henkilökunnan näkemykset toimivista sekä kehittämistä vaille olevista asioista ja ilmiöistä, jotka koskevat Kirjauksen päiväkodin lasten sisäliikuntaa.

Toimivat asiat/ilmiöt	Kehitettävät asiat/ilmiöt
<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta vuoden teemana (liikuntaa lisätty) • Liikuntamyönteiset työntekijät • Yhteistyö Ylätalon kanssa (iso sali ja paljon liikuntavälineitä käytettävissä) • Hyvät perusliikuntavälineet • Pienryhmäliikunta • Lattia ja seinätilojen hyödyntäminen (jalan- ja kädenjälkitarrat) • Osallistuminen erilaisiin liikuntakampanjoihin • Käytössä liikuntakortteja 	<ul style="list-style-type: none"> • Sisäliikunta enemmän osaksi arkea (jäänyt vähälle ahtaiden tilojen vuoksi) • Siirtymä- ja odotustilanteisiin enemmän liikunnallista toimintaa • Aamu- ja päiväpiireille enemmän liikunnallista toimintaa • Tukivälineitä ja uusia liikuntaideoita henkilökunnalle (nopeasti ja konkreettisesti toteutettavia) • Tilojen parempi hyödyntäminen liikunnan toteuttamisessa • Liikuntavälineet vielä paremmin lasten saataville • Lasten omaehtoisen liikunnan parantaminen • Olemassa olevien liikuntakorttien monipuolistaminen ja parempi hyödyntäminen • Ympäristön virittäminen liikuntamyönteisemmäksi

Taulukko 1: Alkukartoituskyselyn analyysi

8.2 Havainnoinnin analyysi ja tulokset

Kävimme havainnoimassa Kirjauksen päiväkodin toimintaa yhteensä neljänä eri kertana, kolmena aamuna tai aamupäivänä ja yhtenä iltapäivänä. Havainnointitunteja kertyi yhteensä kahdeksan ja puoli tuntia. Havainnointikerrat valittiin siten, että meidän oli mahdollista havainnoida päiväkodin sisäliikuntatottumuksia. Havainnointikerroista ensimmäinen toteutettiin perjantaina 8.6.2012. kello 8.00 - 11.30, toinen havainnointikerta tiistaina 12.6. kello 8 - 10, kolmas havainnointikerta keskiviikkona 13.6. kello 8 - 10 sekä neljäs havainnointikerta perjantaina 15.6. kello 14 - 15. Kaikilla havainnointikerroilla havainnoijina toimivat Emmi Henttonen ja Miina Veijanen. Havainnointikertojen apuna toimi havainnointisuunnitelma, jonka kysymyksiin vastaamme tarkemmin seuraavassa havainnointiyhteenvedossa.

Havainnointikertojen aikana pääsimme havainnoimaan monia eri arjen tilanteita päiväkodissa. Päiväkodin aamupiiri oli havainnointikertojen aikana lähinnä päiväohjelman läpikäymistä sekä lasten ohjaamista leikkeihin. Aamupiirit eivät sisältäneet liikuntaa. Iltapäiväpiiriä olimme havainnoimassa kerran ja tällöin tuokioon oli sisällytetty liikunnallinen osio venyttelykortteja hyödyntämällä. Tuokio sisälsi lisäksi suujumppaa, ja siirtymätilanteessa huomioitiin myös liikunta, sillä tuokiolta poistuttiin sammakonlailla hyppien. Lapset saapuivat iltapäiväpiirille syötyään välipalan, ja näin piirille tultiin porrastetusti. Piirillä olevat lapset eivät joutuneet kuitenkaan odottamaan kaikkia lapsia saapuviksi, vaan toiminta lähti heti käyntiin lorukorttein. Lorukortit toimivat hyvin lämmittelynä odotellessa kaikkia lapsia saapuviksi.

Siirtymätilanteet sisälsivät kaikkina havainnointikertoina jonkinlaista liikuntaa. Myös siirtymätilanteet oli aina hoidettu porrastetusti, mikä taas vähensi lasten odottelua. Siirtymätilanteet tapahtuivat jouhevasti ja suunnitelmallisesti eikä näin odottelutilanteita suuremmin syntynyt. Siirtymätilanteisiin oli sisällytetty myös ohjattua toimintaa. Kasvattajat muun muassa pysivät lapsia liikkumaan jollakin tietyllä tavalla esimerkiksi kontaten, hyppimällä sammakon tavoin tai hyppien yhdellä jalalla. Lapset noudattivat kasvattajien ohjeita hyvin. Ilman kasvattajien antamaa tarkempaa ohjetta liikkumistyylisiä liikkuivat lapset siirtymätilanteissa usein kävelen tai juosten.

Pienryhmäliikuntaa totutettiin toisella havainnointikerralla. Tällöin kasvattaja piti lapsille ohjatun musiikkiliikuntatuokion. Tuokio koostui monista eri lauluista ja päättyi lopuksi rentoutukseen. Tuokiolla ei käytetty sen kummempin mitään välineistöä, vaan ainoastaan lapsen omaa kehoa. Loppurentoutuksessa kasvattajat hyödynsivät kuitenkin lakanaa. Tuokio sisälsi monipuolista liikkumista, ja lapset nauttivat selvästi tuokiosta.

Havainnointiemme pohjalta koemme, että Kirjauksen päiväkodissa toteutettiin monipuolista liikuntaa sekä mahdollistettiin lasten omaehtoinen liikkuminen. Päiväkodissa oli käytössä eri-

laisia liikuntaleikkikortteja, joita hyödynnettiin mahdollisuuksien mukaan eri tuokioilla. Liikuntakortit sisälsivät muun muassa venyttelykortteja ja jumppaliikekortteja. Päiväohjelman runkoon oli sisällytetty myös satunnaisesti liikunnallisia kortteja. Päiväkodissa toteutettiin myös musiikkiliikuntaa pienryhmissä. Kasvattajat huomioivat liikuntatuokioiden suunnittelussa tilojen ahtauden siirtämällä huonekalut ja matot tuokion ajaksi muualle.

Kasvattajat hyödynsivät tuokioilla liikuntakortteja, mutta muita välineitä ei suuremmin käytetty. Päiväkodilla oli monipuoliset liikuntavälineet, jotka olivat lasten saatavilla nukkumahuoneen naulakoissa. Lisäksi naulakoiden yläpuolella oli hyllyjä, joissa liikuntavälineet olivat koreissa. Näihin koreihin lapset kuitenkin eivät ylettyneet. Päiväkodilla oli muun muassa hyppynaruja, vanteita, palloja, renkaita, hernepusseja, erilaisia purkkeja sekä itse tehtyjä häntäpusseja (pieneen pussiin laitettu sanomalehteä ja pussi solmittu kiinni). Lapsilla oli käytössä myös isot legopalikat.

Päiväkodissa meneillään oleva liikuntateema näkyi arjessa ja suunnitelluissa tuokioissa. Päiväkodin ympäristöä oli pyritty suunnittelemaan liikuntaan virittäväksi ahtaista tiloista huolimatta. Lattiaan ja muutaman kaapin oveen oli esimerkiksi kiinnitetty jalan- ja kädenjalkia, joiden avulla pyrittiin aktivoimaan lapsia liikkumaan. Lapset eivät kuitenkaan käyttäneet esimerkiksi lattiatarroja juuri lainkaan omaehtoisesti. Kasvattajien pyytäessä tai kannustaessa käyttivät lapset näitä paremmin. Lisäksi kasvattajat mahdollistivat lapsille muun muassa majaleikit.

Lasten omaehtoinen liikkuminen näkyi havainnoissamme, ja lapsilla oli omaehtoiseen liikkumiseen päivän aikana useita hetkiä aikaa. Ensimmäisellä havainnointikerralla lapset halusivat oma-aloitteisesti tehdä lennokkeja. Kasvattajat mahdollistivat tämän auttamalla lapsia niiden tekemisessä. Toisella havainnointikerralla lapset halusivat rakentaa oman temppuradan, jonka parissa lapset viihtyivätkin pitkään. Lisäksi lapset liikkuivat useasti paikasta toiseen juosten. Lapset saivat lähes huomaamatta hyötyliikuntaa myös muissa arjen tavallisissa leikeissä, esimerkiksi autoleikissä. Tällöin lapset ryömivät tai kävelivät kyykyssä tai konttasivat liikuttamalla samalla pikkuautoa. Lisäksi lapset saivat monipuolista liikuntaa hakemalla ja viemällä lelulaatikoita paikasta toiseen. Lapset nostivat lelulaatikoita hyllyiltä ja välillä joutuivat kurottamaan ja menemään varpailleen saadakseen haluamansa. Lapset työnsivät myös lattiaa pitkin painavia lelulaatikoita, kuten junaratalaatikkoa.

Lapset nauttivat selvästikin kasvattajien vetämisestä liikuntatuokioista. Lapset jaksoivat keskitettyä ja ottivat mallia niin kasvattajista kuin toisistaankin. Kasvattajien antamat ohjeistukset sekä mallin näyttäminen erilaisissa liikuntatilanteissa olivat erittäin tärkeitä. Lisäksi kannustaminen ja positiivisen palautteen antaminen lapsille auttoivat lapsia yrittämään vielä lu-

jemmin. Erityisiä lasten suosikkiliikuntamuotoja ei kuitenkaan noussut havainnointiemme pohjalta esiin.

Kehitettävää lasten sisäliikunnan parantamiseksi ja monipuolistamiseksi olisivat säännöllisyys ja jatkuvuus. Ohjattua ja monipuolista sisäliikuntaa tulisi pystyä tarjoamaan lapsille mahdollisimman paljon viikoittain. Näemme tärkeäksi liikunnan saamisen osaksi jokapäiväistä arkea.

Lisäksi osa päiväkodin liikuntaleikkikorteista oli huonossa kunnossa eivätkä kortit olleet järjestyksessä. Kaikki liikuntaleikkikortit olivat samassa laatikossa, mikä hankaloitti niiden saamista nopeasti käyttöön. Liikuntavälineiden hyödyntäminen tuokioilla tai siirtymätilanteissa toisi vaihtelua ja monipuolisuutta liikuntaan. Valmiiden leikki-ideoiden ja ohjeiden kokoaminen yhteen paikkaan myös helpottaisi sekä madaltaisi kynnystä ohjata ja toteuttaa lasten liikuntaa.

Seuraavaan taulukkoon kokosimme havainnointikerroilta oleellimmat huomiot lasten sisäliikunnan toteutumisesta Kirjauksen päiväkodissa. Taulukosta 2 käy ilmi lasten päivittäinen liikuntakäyttäytyminen, liikunnan toteuttamisen eri mahdollisuudet sekä muut huomiot, jotka koskevat päiväkotia liikuntaympäristönä.

1. Havainnointikerta	2. Havainnointikerta
<ul style="list-style-type: none"> • Lasten omaehtoista liikuntaa (paperilennokkien heittäminen) • Siirtymä- ja odottelutilanteet eivät sisältäneet ohjattua liikuntaa • Lapset eivät käyttäneet esillä olleita liikuntavälineitä (pallot, hyppynarut, renkaat jne.) • Lapset saivat runsaasti arkiliikuntaa: liikkuminen paikasta toiseen, tavaroiden hyllyltä nostaminen ja takaisin laittaminen, kurrottaminen ja varvistaminen, painavien lelulaatikoiden työntäminen sekä pöydille kiipeäminen • Ulkona erinomaiset liikkumismahdollisuudet (mahdollistavat lasten monipuolisen liikkumisen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pienryhmäliikuntaa (kesto noin 25 minuuttia, sisälsi musiikkiliikuntaa, jossa hyödynnettiin koko kehoa tasapainoillen, rytmittellen, juosten, hyppien, heiluen, kontaten sekä ryömien) • Pienryhmäliikunta sisälsi monipuolista, erisuuntaista ja eritasoista tehtävää liikuntaa sekä kehonosien opettelua ja päättyi rentoutukseen • Lasten omaehtoista liikuntaa paljon (temppurata, hyppynaruilla hyppely ja vanteiden pyörittäminen) • Kurkottamista tavaroiden paikalleen laittamisen yhteydessä • Siirtymätilanteissa lapset liikkuvat kasvattajan pyynnöstä kontaten • Lisäksi lapset saivat päivän aikana arkiliikuntaa kuten ensimmäiselläkin havainnointikerralla

3. Havainnointikerta	4. Havainnointikerta
<ul style="list-style-type: none"> • Lasten omaehtoista liikuntaa majaleikin muodossa • Tavaroiden nostamista, työntelyä ja keräilyä tapahtui päivän aikana useasti • Siirtymätilanteissa hyppimistä yhdellä jalalla kasvattajan pyynnöstä • Lattialla olevissa jalanjälkitarroissa oli kuluneisuutta ja askellukset olivat melko pitkiä 	<ul style="list-style-type: none"> • Iltapäiväpiiri (kesto noin 30 minuuttia, josta liikunnan osuus oli noin 10 minuuttia, sisälsi suujumppaa ja venyttelyä, venyttelykortteja apuna käyttäen) • Siirtymätilanteessa lapset liikkuvat sammakonlailla hyppien ruokahuoneen poikki vessaan ja pukemaan • Päiväkodissa on käytössä muutamia liikunta- ja lorukortteja, mutta ne eivät ole järjestyksessä, mikä vaikeuttaa niiden käyttöä

Taulukko 2: Havainnointikertojen huomiot lasten liikunnan toteutumisesta

9 Liikuntaleikkikansion kehittämisprosessi

Henkilökunnalle teetetyyn alkukartoituskyselyn ja sen vastausten pohjalta tehdyn havainnointisuunnitelman jälkeen suoritimme havainnoinnin. Havainnointikertojen aikana sekä niiden jälkeen aloimme kehittää itse konkreettista menetelmää. Liikuntaleikkikansioista ja liikuntakorttipusseista olimme saaneet idean jo ennen havainnointikertoja. Olimme keskustelleet ideastamme alustavasti Kirjauksen päiväkodin henkilökunnan kanssa. Havainnointikertojen aikana ideamme tulevasta menetelmästä vain vahvistui. Havainnointien myötä päiväkodin sisäliikunnan toteuttamisesta nousi esiin kohtia, jotka kaipasivat selkeästi kehittämistä. Tällaisia kohtia olivat esimerkiksi siirtymätilanteet, odottelutilanteet sekä yleisesti sisäliikunnan hyödyntäminen arjen eri tilanteissa. Huomioimme tutkimusaineistosta esiin nousseet kehittämiskohdat menetelmän suunnittelussa.

Päiväkodissa oli entuudestaan käytössä muutamia erilaisia liikuntaleikkikortteja ja ne olivat lapsille tuttu tapa toteuttaa liikuntaa. Päiväkodissa toteutettiin liikuntaa kuvallisia liikuntakortteja apuna käyttäen kuitenkin melko vähänlaisesti sekä hajanaisesti. Kehittämämme menetelmän kautta pyrimme tekemään lasten sisäliikunnan suunnittelun ja toteuttamisen päiväkodissa yhä helpommaksi sekä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi vastaten kehittämistarpeisiin.

Suunnittelimme ja toteutimme liikuntaleikkikansion (Liite 5) ja siihen liittyvät liikuntakorttipussit, jotka suunnattiin ja jaettiin arjen eri tilanteisiin päiväkodin käytössä olevat tilat huomioiden. Liikuntakorttipusseja tehtiin yhteensä kymmenen erilaista, missä jokaisessa pussissa on noin 10 - 30 leikki- ja liikuntaideaa sisältävää korttia. Jokaisella pussilla on myös oma väri-

koodinsa, jotta niiden käyttäminen ja tunnistaminen helpottuu. Kokosimme liikuntakortit seuraaviin teemoihin:

Pöytäjumppapussi:

Suunnittelimme pöytäjumppapussin uutena liikuntamuotona päiväkotiin. Pöytäjumppapussia voi hyödyntää erityisesti odottelutilanteissa, kuten ulkoa sisälle tultaessa ja ruokailua odoteltaessa. Pöytäjumppapussi sisältää erilaisia pöydässä tehtäviä liikuntasuoritteita sekä muutamia laulu- ja loruleikkejä, joissa on mukana liikunnallisia tehtäviä. Kaikki liikuntaleikit tehdään tuolilla istuen. Pöytäjumppapussin tarkoituksena on tuoda vaihtelua ja monipuolistaa lasten liikuntaa erityisesti odottelutilanteissa.

Siirtymätilanpussi:

Päiväkodin arjessa on paljon toimintoja ja tilanteita, jotka vaativat siirtymisiä paikasta toiseen (Koivunen 2009, 58). Uloslähtö ja esimerkiksi ruokailun aloittaminen voivat pienissä tiloissa vaatia sujuukseen kasvattajalta runsaasti suunnittelua ja energiaa. Siirtymätilanteita helpottamaan teimme siirtymätilanpussin, joka pitää sisällään lorun muodossa olevia ohjeita siitä, kuinka tulee liikkua. Siirtymätilanpussin kortit on kuvitettu niin, että lasten on helppoa toimia niiden kanssa myös omaehtoisen liikunnan aikana. Näiden korttien sisältämät liikuntaideat ovat lisäksi helppoja toteuttaa pienestä tilasta huolimatta. Siirtymätilanpussin toivomme tuovan arkeen lisää sujuvuutta sekä lapsille mielenkiintoisia uusia liikuntakokemuksia.

Kehontuntemuspussi:

Lapset opettelevat vielä hahmottamaan ja nimeämään kehonsa osia 3 - 5-vuotiaina. Tämän kehontuntemuspussin avulla kehonosat tulevat vähitellen tutuiksi ja lapsi oppii myös hahmottamaan omaa kehoaan paremmin. Kehontuntemuksesta on hyötyä etenkin muiden liikuntasuoritteiden oppimisessa sekä oppimisvalmiuksien kehittämisessä (Tuomi 2009, 8). Kehontuntemuspussin ohjeet ovat selkeät ja täten lapset pystyvät myös itsenäisesti tekemään korttien liikkeet. Kehontuntemuspussin harjoitteita on mahdollista soveltaa myös parin kanssa tehtäväksi.

Jumppaliikepussi:

Liikunnallisten taitojen ja suoritusten paranemiselle on edellytyksenä kuntotekijöiden kehittyminen, kuten voiman, kestävyuden, nopeuden ja liikkuvuuden kehittyminen. (Autio 1995, 39.) Jumppaliikepussi suunniteltiin monipuolistamaan lasten liikkumista ja kuntotekijöitä. Jumppaliikepussin liikkeet ovat yksilöharjoituksia ja kehittävät kehonhallintaa, vetreyttä,

notkeutta, tasapainoa sekä fyysistä kuntoa ja kestävyyttä. Jumppaliikepussia voi hyödyntää monissa eri päiväkodin arjen tilanteissa. Jumppaliikekortit mahdollistavat myös lasten omaehtoisien liikkumisen selkeiden kuvien kautta.

Tasapainoharjoituspussi:

Liikkumisen perustekijä on tasapaino. Tasapainokyky ilmaisee näköaistin, lihaksiston ja tasapainoaistin yhteistyötä. (Autio 1995, 49.) Tasapainoharjoituspussin leikkien ja tehtävien avulla lapsen tasapaino kehittyy ja vahvistuu. Liikkeet ovat harjoitusta vaativia, eli kaikki tehtävät eivät välttämättä onnistu ensimmäisellä kerralla. Vähitellen lapsi voi kuitenkin huomata, kuinka liikkeiden suorittaminen helpottuu. Osa harjoitteista suoritetaan itsenäisesti ja osa parin kanssa. Joihinkin leikkeihin ja harjoitteisiin tarvitaan myös välineitä, kuten hernepusseja. Hyvä tasapaino on tärkeä, sillä mitä paremmin hallitsee kehonsa ja tasapainonsa, sitä helpommin erilaiset liikkeet ja harjoitteet onnistuvat.

Välineliikuntapussi:

Päiväkodit ovat usein pullollaan erilaisia liikuntavälineitä, joita ei aina osata tai muisteta hyödyntää toiminnan tukena. Välineet kuitenkin tuovat lasten leikkiin ja liikuntaan lisää elämyksiä, sillä lapsille on luonteenomaista tutkia ja kokeilla uusia tavaroita. Käytettäessä leikissä ja liikunnassa erilaisia välineitä kehittyvät muun muassa lapsen aistien yhteistoiminta, silmien ja käsien sekä jalkojen yhteistyöskentely, ja lisäksi lapset oppivat paljon eri esineiden ominaisuuksista. (Karvonen ym. 2003, 159.) Suunnittelimme välineliikuntapussin leikit ja toiminnot niin, että päiväkodin perusvälineistö tulee hyödynnetyksi. Välineliikuntaleikit sisältävät toimintaa muun muassa pallojen, vanteiden ja hernepusmien kanssa. Leikit on myös suunniteltu sellaisiksi, että pienet tilat eivät ole esteenä toiminnan toteuttamiselle.

Laulu- & loruliikuntapussi:

Laulu- ja loruleikit tuovat lapsille arkeen vaihtelua ja leikkiin sekä liikuntaan lisää mielenkiintoa, rytmiä ja eloa. Monesti lorun liittäminen leikkiin tai liikuntasuoritteeseen helpottaa lapsen oppimista ja houkuttelee lasta liikkumaan (Lamponen & Pulli 2006, 12). Laulu- ja loruliikuntapussin kortit sisältävät erilaisia lorutteluja ja lauluja, joita voidaan hyödyntää muun muassa odottelutilanteissa. Lisäksi ne sopivat hyvin lämmittelyleikeiksi tai toiminnaksi vaikka aamupiirille. Valitsimme laulu- ja loruliikuntapussin yhdeksi teemaksi, sillä musiikki ja lorut tuovat hyvän lisän liikuntaan ja lisäksi laulu- ja loruleikkejä on helppoa toteuttaa missä vain tilasta riippumatta.

Venyttelypussi:

Liikkuvuus ja sen kehittyminen ovat perusedellytyksiä motoristen taitojen oppimiselle ja kehittymiselle. Liikkuvuuden harjoittamisella on lisäksi vammojen syntyyn ennaltaehkäiseviä vaikutuksia. Alle kouluikäisten lasten nivelten liikkuvuus on erinomainen ja sitä kannattaa ylläpitää leikinomaisin harjoittein. Liikkuvuus- ja venytysharjoitteet tehdään leikinomaisesti ja ne tulisi sijoittaa liikuntasuunnitelmiin luontevaksi osaksi. (Autio 1995, 45, 48.) Venyttelypussin tarkoituksena on huoltaa kehoa ja mieltä. Lisäksi sitä voidaan hyödyntää myös lasten rauhoittamisessa. Venyttelyliikkeet lisäävät liikkuvuuden lisäksi notkeutta ja tasapainokykyä.

Rentoutuspussi:

Liikkumisen ohella on myös tärkeää välillä pysähtyä paikoilleen rauhoittumaan ja rentoutumaan. Rentoutuminen ja rauhoittuminen ovat voimavaroja ja ne tuovat myös hyvää oloa arjen keskellä niin lapsille kuin aikuisillekin (Leppänen 1999, 5). Etenkin päiväkodissa lapsille on hyväksi välillä pysähtyä, koska arki voi olla toisinaan hyvinkin vauhdikasta. Rentoutuspussista löytyy harjoitteita, joiden avulla pystytään rauhoittamaan tilanne kokonaisvaltaisesti ja samalla tarjota lapsille mahdollisuus rentoutua. Esimerkiksi aktiivisen liikuntahetken jälkeen on hyvä pysäyttää lapset hetkeksi ja antaa heidän rentoutua. Näihin rentoutusharjoituksiin on hyvä myös päättää liikuntatuokio. Rentoutuksen jälkeen on lasten myös helpompi siirtyä seuraavaan leikkiin.

Isonsalinliikuntapussi:

Pienten ja vähän tilaa vaativien leikkien lisäksi lasten olisi hyvä saada kokemuksia myös isossa tilassa liikkumisesta (Karvonen ym. 2003, 138). Lapsille luonteenomaista on vauhdikas liikkuminen ja uusien asioiden sekä paikkojen tutkiminen. Lapset todistavat suuren liikkumistarpeensa omalla käytöksellään ja pitkästyvätkin helposti, jos eivät saa purkaa energiaansa liikkumiseen ja leikkiin (Karvonen ym. 2003, 15-16). Siksi teimme yhden pussin, joka pitää sisällään myös sellaisia liikuntaleikkejä, joihin tarvitaan suurempi tila esimerkiksi jumppasali tai päiväkodin piha. Näin lapset saavat kokemusta ja uusia liikuntaelämyksiä myös pienten tilojen ulkopuolella.

Askartelimme ja kuvitimme liikuntakortit itse. Jokaiseen korttiin kirjoitimme sanallisen ohjeistuksen leikistä tai liikuntasuoritteesta sekä piirsimme leikkiä tai toimintaa havainnoivan kuvan kortin toiselle puolelle. Leikkasimme liikuntakortit ovaalin muotoisiksi, jotta niitä on helppo ja mukava käsitellä. Lisäksi laminoimme kortit, jotta ne kestävät myös lasten omaehtoisien käytön.

Liikuntakorttipussien tarkoituksena on mahdollistaa lasten monipuolinen ja tavoitteellinen sisäliikunta arjen eri tilanteissa ilman, että kasvattajien tarvitsee tehdä suuria ennakkovalmisteluja. Kuvitetut liikuntakortit tuovat myös lapsille uusia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia sekä tarjoavat tilaisuuden omaehtoiseen liikkumiseen. Kehitimme menetelmän helppokäyttöiseksi ja lapsilähtöiseksi. Helppokäyttöisyys korostuu liikuntaleikkikansiossa, johon on koottu kasvattajien tarvitsemaa tietoa liikuntakorttien käytöstä sekä lasten liikuntatuokioiden suunnittelusta.

10 Kehittämistyön tulokset ja arviointi

Seuraavassa kerromme opinnäytetyömme tulokset. Kehittämistyömme arviointi perustuu päiväkodin henkilökunnalle teetettyyn loppukartoituskyselyyn (liite 4), jonka avulla halusimme kerätä tietoa menetelmän käyttökelpoisuudesta. Loppukartoituskyselymme koostui kahdeksasta eri kysymyksestä, joiden kautta pyrimme selvittämään, kuinka olemme onnistuneet työssämme ja miten olemme saavuttaneet tavoitteet. Kyselyn kautta selvitettiin myös henkilökunnan mielipiteet kehittämistyömme lopputuloksesta ja toimivuudesta. Tämän loppukartoituskyselyn vastausten pohjalta sekä oman toimintamme arvioinnin pohjalta vastaamme tutkimuskysymyksiimme.

10.1 Loppukartoituskyselyn analyysi

Loppukartoituskysely teetettiin Kirjauksen päiväkodin henkilökunnalle viikkojen 34 - 35 välisenä aikana. Menetelmämme oli ollut päiväkodissa testauksessa viikosta 31 lähtien. Päiväkodin henkilökunnalla oli ennen loppukartoituskyselyyn vastaamista ollut aikaa tutustua menetelmään hieman alle viisi viikkoa. Loppukartoituskyselyyn vastasi yhteensä viisi henkilöä. Vastauksia oli alkukartoituskyselyyn verrattuna kaksi vähemmän, koska kaikki Alatalon työntekijät eivät olleet vielä päiväkodissa töitä kesän jälkeen aloittaneet.

Päiväkodin henkilökunta koki, että kehittämämme menetelmä on vaikuttanut päiväkodin arjessa lasten liikuntaan erittäin positiivisesti. Menetelmän myötä liikunnan määrän nähtiin lisääntyneen päiväkodissa. Liikunnan nähtiin lisääntyneen sekä kasvattajien ohjaamana että lasten omaehtoisena liikkumisena. Liikunta oli nyt tullut enemmän osaksi arkea ja sen toteuttaminen arjessa koettiin aiempaa tehokkaampana. Vastauksista kävi myös ilmi, että liikuntakorttipussit olivat olleet päivittäisessä käytössä erilaisissa tilanteissa osana arkea. Lisäksi lapset olivat olleet kiinnostuneita pusseista ja he olivat niitä myös itsenäisesti tutkineet.

Henkilökunta koki, että menetelmän myötä heidän tuli kiinnitettyä nyt enemmän huomiota arkiliikuntaan. Hyväksi nähtiin myös, että pussit oli laitettu helposti saataville, ja että liikun-

taleikkikorteista sai ideoita nopeasti toteutettaviin pieniin tuokioihin. Lisäksi päiväkodin henkilökunta koki saaneensa kaipaamiaan vinkkejä ja ohjeita liikunnan toteuttamiseen. Erityisesti pöytäjumppapussi koettiin toimivaksi uudeksi ideaksi, joka helpotti odottelutilanteita ruokailujen yhteydessä.

Kysyttäessä, kuinka lasten liikunta pienissä tiloissa on muuttunut, henkilökunnan mielestä siitä oli tullut menetelmän myötä monipuolisempaa. Erityisesti siirtymä- ja odottelutilanteisiin oli sisällytetty enemmän liikuntaa. Kehittämistyömme oli herättänyt myös henkilökunnan ajattelemaan sitä, että liikunnan ei aina tarvitse olla jotakin "suurta", vaan voi tehdä esimerkiksi jumppajuttuja paikallaan istuenkin. Lisäksi henkilökunta koki saaneensa vinkkejä sellaisiin tilanteisiin, joissa he eivät aikaisemmin ole ajatelleet liikunnan toteuttamista.

Henkilökunnan mielestä kehittämistyömme lopputulos vastaa heidän toiveitaan hyvin tai erinomaisesti ja lisäksi he kokivat menetelmän olevan tarkoitustaan vastaava. Henkilökunta koki saaneensa yhden työvälineen itselleen lisää. Erityisesti siirtymätilanteissa ja odottamisessa liikuntaleikkikortit nähtiin toimivana apuna. Osa henkilökunnasta koki lopputuloksen vielä paremmaksi kuin osasi odottaa. Erityisesti henkilökunta oli yllättynyt siitä, että vaihtoehtoja ja monipuolisuutta oli kehitetyssä menetelmässä paljon. Liikuntaleikkikortit nähtiin todella monipuolisiksi ja niistä nähtiin löytyvän tehtäviä kaikkiin arjen tilanteisiin. Positiivisena koettiin myös, että joka päivä ei tarvitse käyttää samoja pusseja tai kortteja, vaan niitä voi vaihdella. Liikuntakorttien tehtävät koettiin hyvällä tavalla tarpeeksi yksinkertaisiksi.

Kysyttäessä, millaista apua kehitetystä menetelmästä on ollut kasvattajille lasten liikunnan suunnittelussa, koki henkilökunta, että menetelmä on helpottanut suunnittelua yleisesti. Henkilökunta oli mielestään saanut nyt uusia, helppoja ja konkreettisia vinkkejä, joita voi toteuttaa myös ennalta suunnittelematta ja muuttuvissa tilanteissa. Lisäksi mahdollisuus pussien hyödyntämiseen myös ulkona nähtiin erittäin positiivisena. Niin sanotut heti valmiit liikuntaleikki-ideat nähtiin erittäin positiivisena. Lisäksi osa henkilökunnasta kertoi, että menetelmän kautta heillä kasvattajilla on myös herännyt uusia liikuntaleikki-ideoita. Henkilökunta kertoi käyttäneensä sovelletusti ison salin pussin liikuntaleikkikortteja suunnitellessaan esimerkiksi iltapäiväpiiriä. Tällöin lapset olivat saaneet suunnitelmallista liikuntaa päivittäin. Pussien jaottelu eri tilanteisiin sopiviksi sekä korttien jaottelu eri värien mukaan nähtiin hyvänä ja toimivana ratkaisuna.

Kirjauksen päiväkodin henkilökunta koki saaneensa apua lasten liikunnan toteuttamisessa kehitetyn menetelmän myötä. Hyvänä koettiin se, että kortit ovat helposti saatavilla, tehtävät tarpeeksi helppoja ja yksinkertaisia toteuttaa. Lisäksi henkilökunta näki hyvänä sen, että nyt pieniä tiloja pystyttiin hyödyntämään paremmin ja monipuolisemmin, esimerkiksi ruokaa odeltaessa mahtui pöydässäkin jumppaamaan. Toimivana nähtiin myös se, että liikuntakortti-

pussit olivat aina kädenulottuvilla, mikä helpotti liikunnan toteuttamista suunnittelemattomissa tilanteissa. Lisäksi pussien eri sijoituspaikat päiväkodissa helpottivat ja nopeuttivat lasten liikunnan toteuttamista. Apuna toteuttamisessa koettiin se, että nyt kaikki valmiit liikuntaleikki-ideat ja vinkit olivat valmiina, eikä niitä tarvinnut kaivella muistista tai etsiä kirjoista. Hyvänä nähtiin erityisesti se, että liikuntaleikkejä pystyy toteuttamaan niin pienissä kuin suurissakin tuokioissa.

Kysyttäessä henkilökunnalta, minkälaisia kehittämistarpeita kehitetystä menetelmästä nousi esiin, ei henkilökunta ollut osannut nimetä tai eritellä mitään kehitettävää. Kysymys oli kuitenkin herättänyt henkilökunnan ajattelemaan lasten päiväkotiliikunnan kehittämistä ja monipuolistamista kokonaisuudessaan niin sisällä kuin ulkonakin. Henkilökunta piti siis menetelmää toimivana.

Loppukartoituskyselyssä kysyimme vielä, millä tavoin lapset ovat kommentoineet uusia leikki- ja liikuntakokemuksia. Henkilökunta kertoi, että lapset ovat olleet kovasti innostuneita ja ovat pitäneet paljon. Lapset ovat olleet innossaan uusista liikuntaleikeistä ja tehtävistä sekä itse pusseista. Kortin vetäminen pussista ja tehtävän näyttäminen muille oli ollut lapsista mielekästä puuhaa.

Lopuksi kyselyssä oli vielä vapaan sanan mahdollisuus. Henkilökunta kiitteli meitä isosta työstä, jonka olimme heille tehneet. Lisäksi vastauksissa mainittiin liikuntakorttien tuomasta liikunnan ilosta ja riemusta, jota liikuntaleikkikorteista riittää pitkäksi ajaksi. ”Kiitos ihanista arkea helpottavista liikuntakorttipusseista.”

10.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Olimme asettaneet useita eri tavoitteita koskien kehittämistyötämme Kirjauksen päiväkodissa. Osan tavoitteista olimme asettaneet itse ja osa tavoitteista tuli yhteistyökumppaniltamme. Yhteistyökumppanimme toivoi meiltä liikuntakasvatuksen arkipäiväistämistä sekä uusia liikuntaideoita, joissa olisi huomioitu pienten tilojen tarjoamat resurssit ja mahdollisuudet. Opinnäytetyötämme ohjasi kolme tutkimuskysymystä, joista kaksi viimeistä liittyi suoraan itse kehittämistyöhön. Ensimmäinen tutkimuskysymys liittyi tutustumaamme teoriapohjaan.

Teoriapohjan kautta voimme todeta, että liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja tasapainoiseen kasvuun myönteisesti vaikuttavia tekijöitä. 3 - 5-vuotias lapsi tarvitsee monipuolista, aktiivista ja säännöllistä liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Varhaiskasvattajien tulee tästä yhdessä vanhempien kanssa huolehtia.

Kirjauksen päiväkodin henkilökunnalle teetetyyn loppukyselyn analyysin pohjalta voimme todeta, että saavutimme opinnäytetyöllemme asettamat tavoitteet hyvin. Yhteistyökumppanimme oli erittäin tyytyväinen kehittämäämme menetelmään. Voimme siis loppukartoituskyselyn vastausten pohjalta todeta, että liikuntakasvatus on parantunut ja monipuolistunut menetelmän myötä Kirjauksen päiväkodissa. Saimme kehitettyä lasten sisäliikunnan pienissä tiloissa osaksi jokapäiväistä arkea, ja liikuntatuokioita on helppo toteuttaa arjen muuttuvissa tilanteissa. Lisäksi saimme tuotua henkilökunnalle uusia liikuntaideoita ja toimintatapoja toteuttaa lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa.

Kehittämämme menetelmä vastasi yhteistyökumppanimme toiveita ja odotuksia. Saimme luotua toimivan kokonaisuuden, joka pystyy vastaamaan henkilökunnan kokemuksiin haasteisiin, kuten siirtymä- ja odottelutilanteisiin arjessa. Lisäksi henkilökunta koki lasten liikunnan suunnittelun ja toteuttamisen helpottuneen menetelmän myötä.

Kehittämämme menetelmä huomioi arjen erilaiset tilanteet ja tuo niihin liikunnan iloa ja riemua. Menetelmämme on kaikkien helppo käyttää eikä se vaadi suuria ennakkovalmisteluja. Lisäksi menetelmään kuuluvat liikuntakorttipussit ovat aina kädenulottuvilla ja näin aina käyttövalmiina. Menetelmämme on innostanut niin lapsia kuin henkilökuntaankin liikkumaan. Voimme todeta, että kehittämämme menetelmä tukee Kirjauksen päiväkodin henkilökuntaa liikuntakasvatuksessa. Valmiit liikuntaleikki-ideat auttavat henkilökuntaa liikunnan toteuttamisessa sekä madaltavat kynnystä toteuttaa liikuntakasvatusta. Nyt Kirjauksen päiväkodin pienet ja ahtaat tilat tulevat paremmin hyödynnetyksi liikuntakasvatuksessa.

Omia tavoitteitamme olivat lisäksi saada kasvattajat innostumaan lasten liikunnan toteuttamisesta entistä enemmän sekä saada myös lapset innostumaan päivittäisestä liikkumisesta. Tässä tavoitteessa onnistuimme hyvin. Saimme korostettua lasten liikunnan tärkeyttä entisestään ja sitä kautta tuotua liikunnan osaksi päiväkodin arkea.

Yhtenä tavoitteenamme oli meidän oma ammatillinen oppimisemme sekä oman osaamisemme kehittäminen. Oppinäytetyöprosessin aikana opimme paljon niin varhaiskasvatuksesta kuin liikuntakasvatuksestakin. Lisäksi opimme monia kehittämishankkeeseen ja yhteistyöhön tarvittavia taitoja. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen osana työelämän kehittämistä oli erittäin opettavainen ja antoisa kokemus.

10.3 Eettisyys ja luotettavuus

Työmme alkuvaiheessa anoimme tutkimuslupaa Riihimäen kaupungin varhaiskasvatuspäälliköltä varmistaaksemme työmme eettisten näkökulmien toteutumisen. Tutkimuslupa myönnettiin meille ja samalla se sitoutti meidät noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita. Eettisesti

hyvä tutkimus velvoittaa siihen, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyviä tieteellisiä toimintatapoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 23). Omassa työssämme tämä näkyi erityisesti havainnoidessamme päiväkodin liikuntakäyttäytymistä. Emme tehneet tulkinnanvaraisia päätelmiä emmekä vääristelleet havainnoinnin tuloksia. Havainnoinnit perustuivat kahden havainnoijan yhtenäisiin huomioihin. Lisäksi pyysimme Kirjauksen päiväkodin henkilökuntaa lukemaan kirjaamamme havainnoinnit sekä havainnointiyhteenvedon. Tällä halusimme varmistaa henkilökunnan mahdollisuuden kommentoida kirjauksia.

Opinnäytetyön luotettavuuden varmistamiseksi käytimme työssämme vain luotettavia ja päteviä lähteitä. Suosimme erityisesti varhaiskasvatukseen suunnattua ammattikirjallisuutta sekä varhaiskasvatuksen toteuttamista ohjaavaa kirjallisuutta, kuten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). Lisäksi tutustuimme aiempiin varhaiskasvatukseen suunnattuihin liikunta-aiheisiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin.

Aineistonkeruuvaiheessa meidän tuli huomioida monia eettisiä näkökulmia. Tällaisia olivat esimerkiksi kyselyiden toteuttaminen niin, että vastaajien anonymiteetti säilyy. Arvelimme, että nimettömästi vastatessaan henkilökunta antaisi mahdollisimman rehellisen mielipiteen päiväkodin liikuntakasvatuksen tilasta. Kyselyihin vastaaminen nimettömänä nosti esiin kuitenkin haasteen, ettemme pystyneet esittämään enää myöhemmin täydentäviä kysymyksiä kohdistetusti vain osalle henkilökunnasta. Vastaukset tuli käsitellä kokonaisuutena, emmekä voineet enää palata yhden henkilön vastauksiin. Lisäksi tutkimustulokset tuli käsitellä luottamuksellisesti, eikä tutkimustuloksissa saanut olla sellaisia tietoja, joista yksittäiset kyselyyn vastaajat olisi voitu tunnistaa. Opinnäytetyötä tehdessämme meidän tuli noudattaa sosiaali- ja terveysalaa koskevaa vaitiolovelvollisuutta.

Ennen kuin menimme havainnoimaan Kirjauksen päiväkodin liikuntakäyttäytymistä, tuli meidän huomioida vanhemmille asiasta tiedottaminen. Päiväkodin henkilökunta tiedotti pyynnöstämme lasten vanhemmille asian tiimoilta. Henkilökunta oli tehnyt tiedotteen vanhemmille päiväkodin oveen. Tiedotteessa kerrottiin, että teemme opinnäytetyötä Kirjauksen päiväkotiin ja tulemme havainnoimaan päiväkodin liikuntakäyttäytymistä neljänä eri ajankohtana. Tällä haluttiin varmistaa, että kaikki osalliset olivat tietoisia opinnäytetyömme teosta ja etenemisestä Kirjauksen päiväkodissa. Tällä tavoin varmistimme sekä avoimuuden että luotettavuuden.

Opinnäytetyömme aikana huomioimme jatkuvasti työmme luotettavuutta sekä pohdimme eettisesti oikeita ratkaisuja. Koko opinnäytetyöprosessin ajan teimme tiivistä yhteistyötä Kirjauksen päiväkodin kanssa. Olimme aktiivisesti yhteydessä toisiimme ja pidimme päiväkodin henkilökunnan jatkuvasti ajan tasalla työmme etenemisestä. Uskomme tämän olleen yksi merkittävä tekijä työn onnistumisessa.

11 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja monivaiheinen prosessi. Opinnäytetyön tekemisen ajanjaksoon on kuulunut monia erilaisia työvaiheita, joita olemme pitkään työstäneet. Opinnäytetyöprosessin aikana pääsimme harjoittelemaan monia erilaisia ammatillisuuttamme vahvistavia taitoja, kuten yhteistyötaitoja, itsenäisen johtamisen taitoja sekä tutkimusmenetelmien käyttöä osana kehittämistyötä. Erityisesti opimme sen, kuinka havainnointi on menetelmänä työläs, mutta sen avulla saadaan paljon arvokasta tietoa, joka muuten voisi jäädä kokonaan huomaamatta. Havainnointi toi omaan opinnäytetyöhömmä uuden ulottuvuuden, jonka kautta pääsimme syvemmälle kehittämistyössämme. Työmme oli haasteellinen ja aikaa vievä, mutta etenimme kuitenkin aivan alkuperäisen tutkimussuunnitelmaan tehdyn aikataulutuksemme mukaisesti. Opinnäytetyömme tekemiseen meni kokonaisuudessaan noin vuosi.

Tehdessämme tätä opinnäytetyötä olemme saaneet paljon arvokasta ja opettavaista tietoa koskien varhaiskasvatusta ja sen kehittämistä. Tekemämme kehittämistyön kautta opimme ja saimme kokea, että kehittäminen työyhteisössä ei ole pelkästään vain esimiesten vastuulla vaan jokainen työyhteisön jäsen voi omalla aktiivisuudellaan vaikuttaa toiminnan kehittämiseen. Toimiva työyhteisö voi yhdessä rakentaa ja kehittää toimintaa eteenpäin.

Olemme opinnäytetyötä tehdessämme perehtyneet laajasti varhaiskasvatuksen ammattikirjallisuuteen sekä saaneet olla mukana kehittämässä työelämän tarpeita. Ammatillisuutemme kehittyi saadessamme toteuttaa tämä työelämää eteenpäin vievä kehittämishanke. Yhteistyökumppanimme Kirjauksen päiväkotit mahdollisti tämän meille, ja yhteistyömme kautta kummatkin osapuolet saivat erittäin toivottuja tuloksia.

Opinnäytetyömme onnistumiseen vaikutti myös ryhmämme yhteinen kiinnostus liikuntaa kohtaan. Työnjakomme osoittautui helpoksi ja tiimimme oli toimiva. Saimme opinnäytetyöprosessin aikana tukea ohjaavalta opettajaltamme, työelämäkumppaniltamme sekä etenkin toisiltamme. Työmme etenemistä helpotti myös aikaisempi kokemuksemme kehittämistyöstä yhteistyössä työelämän kanssa.

Opinnäytetyömme Liikuntaa pienissä tiloissa - Lasten liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa onnistui odotetulla tavalla. Kirjauksen päiväkodin liikuntakasvatus ja lasten sisäliikunnan toteuttaminen monipuolistuivat ja jalkautuivat osaksi arkea kehittämämme menetelmän myötä. Lisäksi saimme itsellemme samalla myös uuden työvälineen omaan käyttöömmä, jota tulemme varmasti hyödyntämään työskennellessämme varhaiskasvatuksen parissa.

Kehittämäämme menetelmää on mahdollista soveltaa myös muiden sosiaalialan kohderyhmien kanssa tehtävässä työssä, vaikka ensisijainen kohderyhmä on varhaiskasvatus ja 3 - 5-vuotiaat lapset. Liikunnan tulisi kuulua kaikenikäisille, joten menetelmää voisi soveltaa esimerkiksi ikääntyvien virkistystoiminnassa. Tekemämme menetelmä voitaisiin myös tuotteistaa, sillä se on herättänyt kiinnostusta jo useammassa varhaiskasvatussyksikössä.

Toivomme, että Kirjauksen päiväkodin henkilökunta jatkaa menetelmän käyttöä ja kehittää sitä tulevaisuudessa myös lisää. Liikuntaleikkikansiota ja liikuntakorttipusseja voi täydentää ja monipuolistaa helposti vain lisäämällä uusia liikuntaleikki-ideoita kansioon ja askartelemalla niistä liikuntaleikkikortit. Tällä tavoin liikuntaleikkikansio ja liikuntakorttipussit toimivat vuodesta toiseen monipuolisena välineenä toteuttaa lasten sisäliikuntaa varhaiskasvatuksessa.

Yhteistyömme Kirjauksen päiväkodin kanssa sujui erittäin hyvin ja mutkattomasti. Teimme tiivistä yhteistyötä ja kuuntelimme sekä huomioimme toistemme toiveet. Olemme erittäin kiitollisia Kirjauksen päiväkodin henkilökunnalle, että se soi meille mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyömme yhdessä kanssaan. Työmme tulos todistaa, että pienet tilat eivät ole aina este tai rajoittava tekijä liikunnan toteuttamisessa, vaan myös mahdollisuus kokea ja oppia uutta.

Lähteet

- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus.
- Bruce, T., Meggit, C. & Grenier, J. 2010. Child Care & Education. London: Hodder education.
- Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus., 154 - 170.
- Heikkinen, H., L. T. 2010. Toimintatutkimus - toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus., 214 - 229.
- Heikkinen, H., L. T. 2007. Toimintatutkimus - toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus., 196 - 211.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. & Rintala, P. (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus., 25 - 46.
- Karlsson, L. 2001. Lapsille puheenvuoro. Ammattikäytännön perinteet murroksessa. Helsinki: Edita.
- Karvonen, P. 2011. Pienten leikit. Hämeenlinna: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kurvinen, A. Neuvonen, S. Sivén, T. Vartiainen, J. Vihunen, R. & Vilén, M. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikkinen-Pulkkinen, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY., 16 - 24.
- Lasten oikeuksien yleissopimus 1989. Yhdistyneet Kansakunnat (YK).
- Leppänen, T. 1999. Rentoutuminen - Avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Työturvallisuuskeskus, Kuntoutus Orton.
- Mäkelä, J. 2011. Osallisuuden merkitys lapsen ja nuoren kehitykselle. Teoksessa Nurmi, S. & Rantala, K. (toim.) Näyn & kuulun. Lapsen etu ja osallisuus. Helsinki: LK-kirjat., 13 - 23.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: LIKE.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Helsinki: Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-Kustannus., 136 - 150.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti.

Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus - Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Helsinki: WSOY.

Saarilahti, H. & Seppänen, A. 2011. 3 - 5-vuotiaiden lasten liikunta päiväkodin sisätiloissa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. 2009. Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. 2009. Jokainen on kehittäjä. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-Kustannus., 11 -12.

Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. 2009. Mitä työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen on? Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-Kustannus., 13 -29.

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY., 32 - 41.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-Kustannus., 41 - 53.

Turja, L. 2004. Lapset laadun määrittäjinä ja arvioijina. Teoksessa Kupila, P. (toim.) Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Sanoma Pro., 9 - 30.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus., 102 - 125.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes oppaita 56. Jyväskylä : Gummerus.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: STM.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus.

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

Sähköiset lähteet

Karlsson, L. 2005. Osallisuus yhdessä lasten kanssa. Teoksessa Stenius, T. & Karlsson, L. (toim.) Yhdessä lasten kanssa - seikkailu osallisuuteen. Viitattu 8.5.2012. MLL. Verkkajulkaisu: http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Julkaisut/Stenius_Karlsson_Yhdessalastenkanssa.pdf

Karvinen, J. & Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu: 2.6.2012. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf

Lasten lihavuus. 2006. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 23.4.2012. <http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7837>

Nuori Suomi 2012. Varpaat vauhtiin. Viitattu 4.6.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/varpaatvauhtiin>

Oksanen, S. & Perttula, S. Liikaa lapsia - liian vähän aikaa. Viitattu 9.6.2012. http://www.socca.fi/files/211/Isot_lapsiryhmat_oxsanen_perttula.pdf

Riihimäen varhaiskasvatussuunnitelma. 2012. Viitattu 10.8.2012. <http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/g2upndown/RIIHIM%C3%84KI/RmkPerusturva/P%C3%A4iv%C3%A4hoito/Varhaiskasvatussuunnitelma%20.PDF>

Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry. Viitattu 10.8.2012. http://www.nuorisuomi.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 20.7.2012 http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf

Kuvat

Kuva 1 Toimintatutkimuksen spiraali	29
---	----

Taulukot

Taulukko 1: Alkukartoituskyselyn analyysi	37
Taulukko 2: Havainnointikertojen huomiot lasten liikunnan toteutumisesta	41

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa.....	58
Liite 2. Alkukartoituskysely	59
Liite 3. Havainnointisuunnitelma.....	60
Liite 4. Loppukartoituskysely	61
Liite 5. Liikuntaleikkikansio.....	64

Liite 1. Tutkimuslupa

RIIHIMÄEN KAUPUNKI
Kasvatus- ja opetustoimenjohtaja

PÄÄTÖS
21.5.2012

Nro 81/2012
/0/2000

Liikuntaa pienissä tiloissa, liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa

Laurea-ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikön opiskelijat Emmi Henttonen, Anna Mäkinen ja Miina Veijanen esittävät sähköpostiviestissään 16.5.2012 mm. seuraavaa:

”Tarvitsisimme opinnäytetyöhömmä tutkimusluvan mahdollisimman nopeasti, jotta voimme jatkaa opinnäytetyömmä työskentelyä.

Olemme tekemässä Kirjauksen päiväkodin henkilökunnalle kyselyä sekä aikeissa havainnoida alatalon liikuntakäyttäytymistä. Tätä varten tarvitsemme ehdottomasti tutkimusluvan, jotta eettisyys ja luotettavuus toteutuvat.

Liitteenä teille tämän hetkinen tutkimussuunnitelmamme opinnäytetyöstämme sekä tiedot tutkimusluvan myöntämistä varten.”

Opiskelijalla on opinnäytetyötä tehdessään samanlainen vaitiolovelvollisuus kuin sosiaali- ja terveysalan virkasuhteisella työntekijällä. Hän on velvollinen ehdottomasti turvaamaan opinnäytetyössään tarkastelemiensa henkilöiden intimitettiin ja anonymiteetin.

Varhaiskasvatuspäällikkö Marjut Helenius puoltaa tutkimusluvan myöntämistä.

Päätös:

Myönnän Laurea-ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikön opiskelijoille Emmi Henttoselle, Anna Mäkiselle ja Miina Veijaselle luvan suorittaa opinnäytetyöhönsä liittyvän kyselyn Kirjauksen päiväkodin henkilökunnalle sekä havainnoida alatalon liikuntakäyttäytymistä.

Tutkimuksen tuloksia tulee käsitellä luottamuksellisesti eikä tutkimustuloksissa tule käyttää sellaisia tietoja, joista kyselyyn vastaajat voisi tunnistaa.

Esa Santakallio
Kasvatus- ja opetustoimenjohtaja

Perusteet ja asiakirjat Kasvatus- ja opetustoimen johtosääntö 1.1.2012

Täytäntöönpano opiskelijat Emmi Henttonen, Anna Mäkinen ja Miina Veijanen Kirjauksen päiväkot
varhaiskasvatuspäällikkö Marjut Helenius

Muutoksenhaku oikaisuvaatimus

Liite 3. Havainnointisuunnitelma

Havainnoitavat tilanteet

- Aamupiiri
- Iltapäiväpiiri
- Siirtymätilanteet (vessakäynnit, pukemistilanteet, käsienpesut jne.)
- Odottelutilanteet (ruokailuun odottaminen, piirille odottaminen, pukemaan odottaminen, jne.)
- Pienryhmäliikunta (nukkumahuoneessa)
- (Ohjattu liikuntatuokio ylätalon salissa) → (Tilanteen salliessa)

Havainnoinnin kohteet liikuntatilanteissa

Miten liikuntaa toteutetaan? Mitä liikuntamuotoja ja leikkejä käytetään?

Mitä siinä erityisesti huomioidaan?

Miten erilaisia välineitä käytetään ja hyödynnetään?

Miten välineet ovat lasten saatavilla?

Miten hyödynnetään ohjeistuksessa kuvia ja kortteja?

Onko ympäristö liikuntaan virittävä?

Muuta havainnoitavaa

Miten lasten omaehtoinen liikunta toteutuu? Esim. käytävätarroilla. Paljonko lapsilla on tähän aikaa päivässä?

Miten liikunta huomioidaan päiväkodin arjessa?

Näkykö liikuntateema päiväkodin arjessa?

Onko päiväkodin ympäristö liikuntaan virittävä?

Miten lapset suhtautuvat eri liikuntatilanteisiin, erottuuko suosikki liikuntamuodot? (Vaikuttaako toteutusmuoto: kuvakortit, lattiatarrat, pelkkä sanallinen ohjeistus jne.)

Erityishuomioita

Mitä kehitettävää? Mitä voisi tehdä toisin?

Liite 4. Loppukartoituskysely

Hei

Syksy saapuu ja sen myötä yhteistyömme opinnäytetyömme tiimoilta alkaa olla loppusuoralla. Matkaan onkin mahtunut paljon kaikenlaista, josta olemme oppineet ja saaneet arvokkaita eväitä tulevaisuuteen. Kiitos teille, että mahdollistitte yhteistyömme sujuvuuden ja annoitte meille tämän tilaisuuden toteuttaa opinnäytetyömme päiväkodissanne. Seuraavien kysymysten myötä toivoisimme teiltä vielä rakentavaa ja avointa palautetta sekä arviointia kehittämistyömme lopputuloksesta ja toimivuudesta. Vastata voitte nimettömästi ja kaikki vastaukset käsittelemme luottamuksellisesti.

Ystävällisin terveisin: Miina Veijanen, Emmi Henttonen ja Anna Mäkinen

1) Millä tavoin työmme on vaikuttanut lasten liikuntaan päiväkodissanne?

2) Kuinka lasten liikunta pienissä tiloissa on muuttunut?

3) Miten kehittämistyömme lopputulos vastaa mielestänne toivettanne ja tarkoitustaan?

4) Millaista apua työstämme on ollut teille kasvattajille lasten liikunnan suunnittelussa?

5) Millaista apua työstä on ollut lasten liikunnan toteuttamisessa?

6) Minkälaisia mahdollisia kehittämistarpeita työstämme nousi esiin?

7) Millä tavoin lapset ovat kommentoineet uusia leikki- ja liikuntakokemuksia?

Liite 5. Liikuntaleikkikansio

HIP HEI NYT LIKUTAAN!

Liikuntaa ja leikkiä pienissä tiloissa

”Hip hei nyt liikutaan, pompitaan ja kiikutaan.
Yhdessä kun riemun jaamme, ilon myöskin itse saamme.
Leikkiä ja liikuntaa, kaikenlaista toimintaa.
Kun tutkitaan ja touhutaan myös taitaviksi vartutaan.”



(Kuva: Veijanen, Miina 2012.)

Anna Mäkinen
Emmi Henttonen
Miina Veijanen

Sisällys

1	Alkusanat	66
2	Liikuntakorttipussit	67
2.1	Pöytäjumppapussi	68
2.2	Siirtymätilanepussi	72
2.3	Kehontuntemuspussi	75
2.4	Jumppaliikepussi	78
2.5	Tasapainoharjoituspussi	82
2.6	Välineliikuntapussi	85
2.7	Laulu- & loruliikuntapussi	90
2.8	Venyttelypussi	96
2.9	Rentoutuspussi	100
2.10	Isonsalinliikuntapussi	103
3	Liikuntaleikit	110
3.1	Tutustumisleikit	110
3.2	Yhteistoimintaleikit	111
3.3	Lämmittelyleikit	111
3.4	Hippaleikit	111
3.5	Kehontuntemusleikit	112
3.6	Rauhoittumisleikit	112
4	Liikuntavälineet	113
4.1	Pallo	114
4.2	Herne pussit	115
4.3	Hyppynarut	115
4.4	Vanteet	116
4.5	Huivit	116
	Liikuntakorttien lähteet	117
	Lähteet	121

1 Alkusanat

Tämä liikuntaleikkikansio on toteutettu Hyvinkään Laureassa osana opinnäytetyötämme Liikuntaa pienissä tiloissa -liikunnan kehittäminen Kirjauksen päiväkodissa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on ollut kehittää Riihimäen kaupungin Kirjauksen päiväkodin lasten liikuntaa pienissä tiloissa. Toteutettu opinnäytetyö on osa sosionomin pakollisia opintoja ja se mahdollistaa yhtenä osana opintoja lastentarhanopettajan pätevyyden. Opinnäytetyö toteutettiin ajalla syksy 2011-syksy 2012.

Tämä liikuntaleikkikansio ja liikuntakorttipussit syntyivät opinnäytetyömme tuloksena. Tämän menetelmän avulla pyrimme yhteistyökumppanimme toiveiden mukaisesti parantamaan ja monipuolistamaan lasten sisäliikuntaa, jota toteutetaan pienissä tiloissa. Liikuntaleikit ja -vinkit ovat suunnattu ensisijaisesti 3 - 5-vuotiaille lapsille. Tähän kansioon olemme tuottaneet paljon uusia liikuntaleikkivinkkejä, joiden tarkoituksena on monipuolistaa lasten liikuntatottumuksia sekä auttaa kasvattajia suunnittelemaan ja toteuttamaan entistä parempaa liikuntakasvatusta.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) pitävät tiivistetysti sisällään lapsen tarpeen liikkua reippaasti kaksi tuntia päivässä, liikunnan mahdollistamisen lapsille monipuolisissa ja erilaisissa ympäristöissä sekä ympäristön muokkaamisen liikuntaan innostavaksi. Lisäksi liikuntavälineet tulee olla lasten saatavilla, jotta myös lasten omaehtoinen liikkuminen toteutuisi. Varhaiskasvattajien tulee toteuttaa myös tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin sekä tehdä tiivistä yhteistyötä lasten vanhempien kanssa.

Liikuntaleikkikansion ja liikuntakorttipussien avulla pyrimme edesauttamaan varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten toteutumista. Lisäksi pyrimme menetelmän avulla samaan liikunnan yhä suuremmaksi osaksi Kirjauksen päiväkodin arkea sekä innostamaan lapsia myös omaehtoiseen liikkumiseen. Opinnäytetyömme kautta haluamme tuoda esiin, että pienet tilat eivät ole rajoite liikunnalle vaan ne ovat myös mahdollisuus uuden kokeiluun.

Kiitos mahtavasta yhteistyöstä ja mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyömme!

Liikkumisen iloa

Emmi Henttonen, Anna Mäkinen ja Miina Veijanen

2 Liikuntakorttipussit

Liikuntakorttipusseja on yhteensä kymmenen erilaista. Liikuntakorttipussit on suunnattu erityisesti pienten tilojen liikuntaan ja niitä voi hyödyntää arjen erilaisissa tilanteissa. Suurin osa liikuntakorttipusseista ei tarvitse mitään kummempia valmisteluja tai välineistöä. Liikuntakortit on suunniteltu ensisijaisesti 3 - 5-vuotiaille lapsille.

Jokaisella liikuntakorttipussilla on oma väri- sekä numerotunnus, mikä helpottaa korttien tunnistamista ja järjestyksessä pitämistä. Jokainen pussi on suunnattu ensisijaisesti johonkin tiettyyn tilanteeseen tai harjoitukseen (esimerkiksi pöytäjumppapussi, siirtymätilanepussi tai venyttelypussi), mutta kortteja voi mahdollisuuksien mukaan myös sekoittaa keskenään. Jokainen pussi pitää sisällään useamman kymmenen korttia, joissa on erilaisia liikuntaleikkejä ja tehtäviä.

Suurin osa liikuntakorteista on pyritty tekemään niin, että myös lasten omaehtoinen liikkuminen olisi mahdollista. Jokaisen kortin takapuolella on leikin tai liikkeen ohjeistus ja kortin etupuolella on tehtävänantoa vastaava kuva, jonka olemme itse piirtäneet. Tällä on pyritty siihen, että lapset voisivat käyttää kortteja myös itsenäisesti ilman kasvattajan tarjoamaa apua ja ohjaamista. Kortteja on kuitenkin aluksi hyvä käydä läpi yhdessä (kasvattajat ja lapset), jotta liikkeet ja leikit tulevat tutuiksi.

Tästä kansioista löytyy jokaiseen liikuntakorttipussiin ohjeistukset. Ohjeistuksissa on mainittu tilanteet ja paikat, joissa kortteja on mahdollista hyödyntää ja toteuttaa. Lisäksi kansion ohjeistuksissa on kerrottu, jos liikuntaleikit tai -tehtävät tarvitsevat jotakin välineistöä. Liikuntakortteja voi tarvittaessa muokata aina tilanteeseen sopivalla tavalla. Lisäksi kortteja voi tulevaisuudessa tehdä lisää tai täydentää, jotta liikunta pysyy jatkossakin monipuolisena ja mielekkäänä.



2.1 Pöytäjumppapussi

Väri: Keltainen

Korttien määrä: 20

Numerotunnus: 1

Paikka: Ruokailuhuone

Tilanne: Ohjattu tuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: Jokaiselle oma tuoli

Kuvaus: Liikuntakortit on suunnattu tuolissa istualleen tehtäviksi. Korteja voi hyödyntää esimerkiksi odottelutilanteissa, jossa odottelu tapahtuu ruokailuhuoneessa tai pienenä erillisenä taukojumppana. Pussia hyödyntämällä voivat kasvattajat myös suunnitella erillisen ohjatun pöytäjumppatuokion. Kortit sisältävät erilaisia pöydässä tehtäviä liikuntasuoritteita, sekä muutamia laulu- ja loruleikkejä, joissa on mukana liikunnallisia tehtäviä. Korttien leikit eivät tarvitse suurempaa suunnittelua tai välineistöä. Pussin liikkeet ovat yksintehtäviä ja siksi jokaisella tulee olla oma tuoli, jossa istua. Liikkeitä tehdessä tulee tuoleja siirtää hieman irti pöydistä, jotta kaikilla on riittävästi tilaa tehdä ja liikkua.



(Kuva: Veijanen, Miina 2012.)

Kortit:

1.1 Jalkojen heilutus

Heiluta jalkojasi eteen ja taakse. Laita jalat koukkuun ja suorista. Etsi sopiva rytmi.

1.2 Jalkojen tömistely

Tömistele jaloillasi lattiaan niin kovaa kuin pystyt. Jos jalat eivät ylety tuolilta lattiaan, voit mennä aivan tuolin reunalle.

1.3 Käsillä nosto

Nosta peppu ja jalat ilmaan tuolilta käsien avulla. Laita kädet pepun alle tuolin istuinosien reunoille ja yritä nostaa itsesi ilmaan, niin että peppu ja jalat nousevat ilmaan tuolilta.

1.4 Vartalon kierto

Kierrä vartaloasi niin, että saat otettua käsillä kiinni tuolin selkänojasta. Katsot ikään kuin selkäsi taakse, mutta kuitenkin niin, että koko ylävartalo kiertyy. Peppu pysyy kiinni tuolissa. Kokeile kiertotaivutusta kummallekin puolelle.

1.5 Kädet ilmaan

Nosta kädet ylös ilmaan ja kurota kattoa kohti. Pidä peppu kiinni tuolissa. Taputa pääsi yläpuolella käsilläsi x kertaa.

1.6 Nyrkkeily ilmassa

Nyrkkeile käsilläsi ilmassa eteenpäin. Varo vieruskavereita. Yritä nyrkkeillä mahdollisimman nopeasti, mutta kuitenkin niin, että peppu pysyy tuolilla.

1.7 Kurotus eteenpäin lattiaan

Kurota käsilläsi lattiaa kohti suoraan edestäpäin. Pidä peppu kuitenkin kiinni tuolissa. Liikkeen voi toistaa muutaman kerran. Saatko sormet osumaan lattiaan?

1.8 Kurotus sivuille lattiaan

Kurota käsilläsi lattiaa kyljen puolelta. Pidä peppu kuitenkin kiinni tuolissa. Liikkeen voi toistaa muutaman kerran. Saatko sormet osumaan lattiaan? Kokeile kurottua kummaltakin puolelta.

1.9 Jalan nosto

Nosta vuorotellen jalkoja ylös ja vie aina polvi kohti vastakkaista kyynärpäätä. Toista liike x kertaa.

1.10 Pään pyöritys

Pyöritä päätä rauhallisesti. Tee mahdollisimman suurta liikettä, mutta varovaisesti. Pyöritä päätä kumpaankin suuntaan.

1.11 Kurotus pöydän yli

Kurota käsilläsi mahdollisimman pitkälle pöydän ylitse. Pidä kuitenkin peppu kiinni tuolissa. Liikkeen voi toistaa muutaman kerran.

1.12 Aurinko lettuja paistaa

Aurinko, aurinko lettuja paistaa (**taputus käsiin samalla käsiä käänneillen**), hauska on aurin-gon lettuja maistaa (**otetaan kämmenestä lettua ja viedään suuhun**), kiipeän puuhun (**tee käsillä kiipeämislukettä**), pistelen suuhun (**taas otetaan kämmenestä lettua ja viedään suuhun**), loput voim heittää ukolle kuuhun (**heitetään käsillä ylöspäin**). Sitten käynkin nukkumaan (**tee käsistä tyyny ja laita kädet poskea vasten**), pikkuinen massuni pullollaan (**taputtele vatsaa**).

Lähde: Lasten laulumaa

1.13 Missä on peukalo?

Missä on peukalo missä on peukalo, täällähän minä (**toinen peukalo esiin ja pystyyn**), täällähän minä (**toinenkin peukalo esiin ja pystyyn**). Mitä sulle kuuluu (**toinen peukalo nyökkää toiselle**), kiitoksia hyvää (**toinenkin peukalo nyökkää toiselle**), juostaan pois (**toinen peukalo selän taakse piiloon**), juostaan pois (**toinenkin peukalo selän taakse piiloon**). Missä on etusormi....Missä on keskisormi.... Missä nimetön....Missä on pikkurilli....Missä on kokkäsi..... (**Leikki samalla lailla**).

Lähde: Lasten laulumaa

1.14 Hämä-hämähäkki

Hämä-hämähäkki kiipes langalle (**tee sormilla kiipeämislukettä, vastakkaisten käsien etusormi ja peukalo aina yhteen**). Tuli sade rankka (**tee sormilla sade pisaroiden lukettä**), hämähäkin vei (**huitaise**). Aurinko armas kuivas satehen (**heiluta käsiä rauhallisesti vartalon edessä**), Hämä-hämähäkki kiipes uudelleen (**tee sormilla taas kiipeämislukettä**).

Lähde: Lasten laulumaa

1.15 Täti Monica

On mulla hauska täti, tuo täti Monica. Kun hän menee torille, on näky komia. "Kas näin heiluu hattu ja hattu heiluu näin. (**heilutetaan kädessä kuvitteellista hattua pään päällä x 2**)" On mulla hauska täti, tuo täti Monica. Kun hän menee torille, on näky komia. "Kas näin heiluu laukku ja laukku heiluu näin (**heilutetaan kädessä kuvitteellista laukkua x 2**)."

Lähde: Lastenlaulujen sanoja

1.16 Pienet sammakot

Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on, pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on. "Ei korvia, ei korvia, häntää ei oo niill" (**tehdään korvat pään päälle ja pudistetaan päätä, tehdään kädellä häntä taakse ja pudistetaan päätä x 2**). Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. "On korvia, on korvia, on hännän nypykkä" (**tehdään korvat pään päälle, tehdään kädellä häntä taakse x 2**).

Lähde: Lastenlaulujen sanoja

1.17 Jos sull lysti on

Jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö, jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö. Jos sull lysti on, niin tiedät sen, ja varmaan myöskin näytät sen. Jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö.

... niin sano: Tottakai!

... niin pöytään naputa

... niin jalkaa tömistä

... niin nouse seisomaan.

Lähde: Lastenlaulujen sanoja

1.18 Pää- olkapää- peppu

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat" x2. Silmät, korvat ja vatsaa taputa.

Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat. (Tehdään istualleen, rytmiä voi vaihdella.)

1.19 Leipuri hiiva

Työnnän pullat uuniin (**työnnä käsillä**), vedän valmiit takaisin (**vedä käsillä**), näen piipusta kun savu kohoaa (**tee sormella pyörivää liikettä kattoa kohti**). Leipuri Hiiva (**tee iso kumpu käsillä vatsan kohdalla**), hän asuu kumputiellä (**tee käsillä aaltoilevaa liikettä**), hän pullat, kaakut leipoo siellä (**taputus käsiin samalla käsiä käännellen**). Näen piipusta kun savu kohoaa (**tee sormella pyörivää liikettä kattoa kohti**).

Lähde: Lastenlauluja

1.20 Pienen pieni veturi

Pienen pieni veturi aamulla kerran hieroi hyvin savuisia silmiään (**hierotaan käsillä silmiä**). Sitten se pihisi ja puhisi ja yski: Tsuku tsuku tsuku tsuku, lähdetään (**tehdään käsillä kylkien vieressä pyörivää liikettä**).

Lähde: Lasten laulumaa

2.2 Siirtymätilanepussi

Väri: Punainen

Korttien määrä: 15

Numerotunnus: 2

Paikka: Kaikki tilat

Tilanne: Siirtymätilanteet, lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: -

Kuvaus: Päiväkodin arjessa on paljon tilanteita, jotka vaativat siirtymistä paikasta toiseen. Siirtymätilanepussi on suunniteltu juuri näitä tilanteita varten. Se pitää sisällään kuvitettuja kortteja, joissa jokaisessa on ohjeistus siitä, kuinka tulee edetä. Korttien ohjeistus on muotoiltu pienen lorun muotoon, joka virittää lasten mielenkiinnon liikkumiseen kortin ohjaamalla tavalla. Korteja voidaan käyttää hyvin tilasta riippumatta. Korteissa olevien kuvien avulla lasten on myös helppompaa itsenäisesti toimia ja liikkua.



(Kuva: Mäkinen, Anna 2012.)

Kortit:

2.1 Sammakko

Loikin koikin sinne tänne, loikka taakse, kolme eteen. Näin matka jatkuu vaikka veteen.
(Tehtävänä noudattaa ohjetta ja jatkaa matkaa kasvattajan kehottamaan paikkaan.)

2.2 Pupu

Korvani korkealla liehuu, tuli hännän alla kiehuu. Pupu kun pomppien matkaa taitaa, jää heinik-
koon vain pelkkää vauhtiraitaa.
(Tehtävänä heilutella käsiä pään päällä korvien lailla ja pomppia sovittuun paikkaan.)

2.3 Rapu

Rapu kovakuorinen, terävä saksikätinen kulkee vedessä taikka kivellä, pyrstö takana tai edellä.
(Tehtävänä kävellä rapukävelyä etuperin tai takaperin sovittuun paikkaan.)

2.4 Lintu

Pikku lintu lentää liihottaa, siipiä valtavia levittää. Etenee voimalla tuulen, taittaen matkan pie-
nen tai suuren.
(Tehtävänä lentää kuinka lintu räpytellen siipiään ja liitäen sovittuun paikkaan. Lapsi voi päät-
tää, mikä lintu haluaa olla. Ohjaaja voi antaa vinkkejä.)

2.5 Lisko

Sujahtelen kaislikossa taikka pihan heinikossa. Kotini voi olla myös puussa, kuitenkin pitkä kieli
on mulla suussa. Sillä kärpäsiä, hyttysiä nappaan, suuhuni kaappaan. Voi nimeni olla Geggo tai
sisilisko myös Iguanaani voi olla mun sisko.
(Tehtävänä kulkea kuin lisko. Aikuinen voi näyttää esimerkkiä ja kertoa millaisia liskoja voi olla.)

2.6 Kenguru

Kenguru taitaa loikan mahtavan, jolla voi kulkea matkan valtavan. On kengurulla myös mahassa
pikkuinen pussi, jossa mukana voi matkata pikkuinen kenguru Jussi.
(Tehtävänä loikkia kuin kenguru. Paidan sisään voi ottaa mukaan kengurunpoikaseksi pehmole-
lun tai vaikka tyynyn.)

2.7 Käärme

Sihisen ja suhisen, luikerrellen kiemurtelen. Olen ohut taikka paksu, pitkä tai sitten pätkä. Pääni
voi osua vaikka häntään, kun sinne tänne vaaniessani säntään.
(Tehtävänä kulkea kuin käärme sovittuun paikkaan. Lapset saavat päättää itse kuinka käärme
kulkee. Matkalla voi myös äännellä kuin käärme.)

2.8 Apina

Temppuja hassuja teen, puissa kiipeillen ylitän vaikka veen. Joskus puista alas mä kurkkaan ja
banaanin herkukseni korkkaan. Häntäni avulla oksissa kiikun ja sujuvasti myös maassa mä lii-
kun.
(Tehtävänä kulkea hassutellen ja temppuillen kuin apina.)

2.9 Kala

Olen särki taikka hauki, uin vedessä vaikka suu auki. Joskus madon kun vedestä nappaa niin ongen koukku mut matkaansa kaappaa. Vedessä on kotini mun ja uimapaikka hyvä myös sun. (Tehtävänä edetä kuin kala. Lapset voivat itse päättää miten kala kulkee. Lapset voivat nimetä myös mitä kaloja ovat.)

2.10 Toukka

Kulje matkasi lailla toukan. Voit edetä yksin tai kaksin taikka ottaa mukaasi kavereita ison sat-sin. Näin voi toukkasi olla pieni taikka suuri, valinta on sinun juuri. (Tehtävänä kulkea matka toukan lailla joko yksin tai ottaa mukaansa muita niin, että lapset muodostavat jonon pitäen toisistaan kiinni.)

2.11 Uimahyppy

Litsis lätsis loiskahtaa, sukeltaa ja molskahtaa. Korkealta, matalalta, maasta taikka laiturilta. Voi uimahyppyjä tehdä kaikki myös Jukka, Kalle taikka Maikki. (Tehtävänä pomppia tasahyppyjä sovittuun paikkaan. Matkan edetessä voi välillä mennä kyykkyyn pitäen nenästä kiinni ja leikkiä, että sukeltaa.)

2.12 Polvet pilviin

Polvet pilviin kannat mattoon näin etenen pitkin poikin vaikka kattoon. (Tehtävänä edetä polvennosto juoksulla sovittuun paikkaan.)

2.13 Kannat peppuun

Kipisten ja kopisten kannat peppuun kopisee, varovasti potkaisten vauhti tästä lujenee. Tempussa tässä on kengät turhan kovat, ainoastaan riittävät omat varpaat somat. (Tehtävänä juosta niin, että kantapäät osuvat peppuun. Aikuinen voi näyttää mallia.)

2.14 Kinkaten ja konkaten

Nyt eteenpäin kinkkailen, sinne tänne konkkailen. Testaan ensin oikeaa, vasta sitten vasempaa. Kun jalka mulla alkaa uupuu, vaihdan toiseen ja matka jatkuu. Näin minä kuljen ja etenen maaliiville asti kinkaten. (Tehtävänä kinkata sovittuun paikkaan. Välillä voi vaihtaa jalkaa. Aikuinen voi näyttää mallia.)

2.15 Jokeri

Liiku haluamallasi tavalla sovittuun paikkaan niin, että ennalta sovitun ruumiinosan on kosketettava jotain sovitua paikkaa.

Esimerkiksi: Liiku haluamallasi tavalla niin, että oikea käsi koskettaa vasenta polveasi.

Tai

...molemmat kädet ovat pään päällä.

...toinen jalkasi on kokoajan ilmassa.

Lapset voivat myös itse keksiä toisilleen tehtäviä.

2.3 Kehontuntemuspussi

Väri: Vihreä

Korttien määrä: 18

Numerotunnus: 3

Paikka: Kaikki tilat

Tilanne: Ohjattutuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: -

Kuvaus: Kehontuntemuskorttien avulla on tarkoitus oppia tunnistamaan eri kehon osia liikunnan kautta. Jokaisessa kortissa on sama tehtävänanto ” Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa”. Korttien liikuntasuoritteet kehittävät tasapainoa ja notkeutta. Kehontuntemuskortteja voi hyödyntää monissa eri paikoissa sekä tilanteissa. Pussin sisältämät liikkeet ovat yksilöharjoituksia, mutta niitä voi soveltaa myös pari- tai ryhmäharjoituksiksi.

Kortit:

3.1 Kämmenet

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.2 Polvet

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.3 Kantapäät

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.4 Kämmenet ja maha

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.5 Kädet ja varpaat

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.6 Kyynärpäät ja maha

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.7 Kämmenet ja olkapäät

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.8 Kämmenet ja nilkat

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.9 Nenä ja käsivarsi

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.10 Otsa ja polvi

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.11 Pää ja jalkapohjat

Kosketa kuvan osoittamalla kehon osilla toisiinsa.

3.12 Korva ja olkapää

Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa.

3.13 Pohje ja kämmen

Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa.

3.14 Poski ja polvi

Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa.

3.15 Käsivarsi ja kylki

Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa.

3.16 Kämmen ja selkä

Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa.

3.17 Polvi ja leuka

Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa.

3.18 Jalkapohja ja reisi

Kosketa kuvan osoittamilla kehon osilla toisiinsa.

2.4 Jumppaliikepussi

Väri: Sininen

Korttien määrä: 30

Numerotunnus: 4

Paikka: Nukkumahuone

Tilanne: Ohjattutuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: -

Kuvaus: Jumppaliikekortit pitävät sisällään erilaisia liikuntaliikkeitä, joihin ei tarvitse mitään välineistöä. Jumppaliikekorttien liikkeet ovat yksilöharjoituksia. Jumppaliikepussin liikuntakortit kehittävät kehonhallintaa, vetreyttä, notkeutta, tasapainoa sekä fyysistä kuntoa ja kestävyyttä.

Jumppaliikekortteja suorittaessa tulee ympärillä olla jonkin verran tilaa, joten nukkumahuone on hyvä paikka käyttää näitä kortteja. Jumppaliikepussia voi hyödyntää odottelutilanteissa tai korttien avulla voi suunnitella erillisen ohjatun tuokion. Jumppaliikekorttien kuvien avulla lapset voivat hyödyntää kortteja myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana.



(Kuva: Veijanen, Miina 2012.)

Kortit:

4.1 Kyykkyhyppy

Mene ensin kyykkyy ja hyppää sitten niin korkealle kuin pystyt. Kokeile osaatko kävellä kyykkyssä.

4.2 Haarahyppy

Hyppää niin että kädet ja jalat ovat auki haara-asennossa yhtä aikaa. Kokeile osaatko hyppiä haarahyppyjä samalla eteenpäin tai sivulle liikkuen. Entäs osaatko tehdä haarahypyn ilmassa?

4.3 Hyppy yhdellä jalalla

Kokeile osaatko hyppiä yhdellä jalalla. Vaihda sitten jalkaa.

4.4 Tasajalkahyppy

Tasajalkahypyssä jalat nousevat yhtä aikaa ilmaan ja tulevat maahan yhtä aikaa alas. Kokeile kuinka korkealle sinä osaat hypätä.

4.5 Vartalon kiertoxyppy

Hyppää niin, että kädet ja jalat menevät erisuuntiin sivuille ja vartalo kiertyy. Jalat pysyvät koko ajan yhdessä niin kuin tasajalkahypyssä. Tee hyppykiertoliikettä tasaisessa rytmissä.

4.6 Jalat peppuun hyppy

Kokeile osaatko hypätä niin, että jalat osuvat peppuun.

4.7 Hiihtohyppy

Tee hiihtoliikettä hyppien niin, että sinulla on aina saman puolen käsi ja jalka yhtä aikaa edessä ja takana. Kuvittele, että sinulla on sauvat käsissä, joista työnnät vauhtia.

4.8 Polvet rintaan hyppy

Kokeile osaatko hypätä niin, että polvet osuvat rintaan.

4.9 Hyppy kattoon

Kokeile hypätä niin korkealle, että osuisit kattoon. Hyppy tyyli on vapaa, kunhan pääset mahdollisimman korkealle. Yritä hyppiäsi kurkottaa käsilläsi kattoa.

4.10 Hyppy 360 astetta

Kokeile onnistutko hyppäämään niin, että hyppäät itsesi kokonaan ympäri. Kokeile hypätä myös vain puolikas ympyrä.

4.11 Käsien pyörittely

Tee käsilläsi niin isoa ympyrää kuin vain pystyt. Vaihda suuntaa välillä.

4.12 Nyrkkeily ilmassa

Kuvittele olevasi nyrkkeilijä. Nyrkkeile ilmassa osumatta kavereihin. Voit myös hyppiä nyrkkeilyn tahdissa.

4.13 Puista omenoiden kerääminen

Kuvittele poimivasi korkeasta puusta omenoita. Välillä omena voi olla niin korkealla, että joudut hyppäämään ylettyäksesi siihen.

4.14 Varpaillaan kävely

Kokeile varpailla kävelyä. Kävele ensin rauhallisesti ja sitten kovempaa. (Kävellä voi jonkin tietyn ennalta sovitun matkan, kuten huoneen päästä päähän.)

4.15 Takaperin kävely

Kokeile osaatko kävellä takaperin. Ensin rauhallisesti ja sitten vauhtia voi lisästä. Varo törmäämästä kavereihin. (Kävellä voi jonkin tietyn ennalta sovitun matkan, kuten huoneen päästä päähän.)

4.16 Kylki edellä kävely

Kokeile osaatko kävellä kylki edellä. Lisää vauhtia kun alkaa sujua. (Kävellä voi jonkin tietyn ennalta sovitun matkan, kuten huoneen päästä päähän.)

4.17 Kävely jalat ristissä

Kokeile osaatko kävellä jalat ristissä. (Kävellä voi jonkin tietyn ennalta sovitun matkan, kuten huoneen päästä päähän.)

4.18 Kantapäillä kävely

Kokeile osaatko kävellä kantapäillä. Voit kokeilla myös takaperin kantapäillä kävelyä. (Kävellä voi jonkin tietyn ennalta sovitun matkan, kuten huoneen päästä päähän.)

4.19 Paikallaan juoksu

Juokse paikallasi niin kovaa kuin vain ikinä pystyt.

4.20 Kovaa tömistely

Tömistele paikallasi niin kova kuin vain pystyt. (Tömistelyn voi suorittaa myös samalla liikkuen.)

4.21 Karhukävely

Kävele niin kuin karhut kävelevät, jalkapohjat ja kämmenet maassa (polvet ilmassa). (Kävellä voi jonkin tietyn ennalta sovitun matkan, kuten huoneen päästä päähän.)

4.22 Rapukävely

Kävele niin kuin ravut kävelevät, selkä lattiaan päin ja kämmenet ja jalkapohjat maassa (peppu ilmassa). Kokeile liikua sekä etu että takaperin.

4.23 Konttaaminen

Konttaa eteenpäin niin kuin vauva. (Kontata voi jonkin tietyn ennalta sovitun matkan, kuten huoneen päästä päähän.)

4.24 Tee kehostasi L-kirjain

Kokeile muodostaa vartalostasi L-kirjain.

4.25 Tee kehostasi Y-kirjain

Kokeile muodostaa vartalostasi Y-kirjain.

4.26 Tee kehostasi U-kirjain

Kokeile muodostaa vartalostasi U-kirjain.

4.27 Tee kehostasi X-kirjain

Kokeile muodostaa vartalostasi X-kirjain.

4.28 Tee kehostasi K-kirjain

Kokeile muodostaa vartalostasi K-kirjain.

4.29 Tee kehostasi I-kirjain

Kokeile muodostaa vartalostasi I-kirjain.

4.30 Lasten oma valinta

Lapset saavat vuorotellen näyttää jonkin oman jumppaliikkeen. Muut lapset tekevät näytetyn liikkeen perässä. Tämän voi suorittaa esimerkiksi piirin muodossa. Ohjaaja auttaa lapsia tarvittaessa.

2.5 Tasapainoharjoituspussi

Väri: Oranssi

Korttien määrä: 14

Numerotunnus: 5

Paikka: Nukkumahuone

Tilanne: Ohjattutuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: Hernepusseja tai tyynyjä (5.3, 5.6, 5.7, 5.11, 5.12). Tasapainorataan (5.14) tarvitaan pöytiä, tuoleja, penkkejä, mattoja, tyynyjä, jalanjälkikuvioita, lakanoita jne.

Kuvaus: Tasapainoharjoituspussin tarkoituksena on harjoitella erilaisia leikkejä ja liikkeitä, jotka kehittävät ja vahvistavat tasapainoa. Pussi sisältää erilaisia leikkejä ja tehtäviä, joista osaan tarvitaan liikuntavälineitä. Tasapainoharjoituspussin leikeistä osa tarvitsee myös hieman suu-
rempaa suunnittelua ja valmistelua, kuten (5.14) tasapainorata, joka on hyvä tehdä ohjatulla tuokiolla. Tasapainoradan voi rakentaa kulkemaan koko talossa ja siinä voi hyödyntää myös käytössä olevaa pitkää käytävää.

Kortit:

5.1 Yhdellä jalalla hyppiminen

Hypi yhdellä jalalla joku tietty reitti, esimerkiksi matto ympäri sen reunoja pitkin. Tämän jälkeen vaihda jalkaa ja hypi sama reitti uudestaan.

5.2 Tasajalka hyppely

Hypi molemmilla jaloilla yhtä aikaa vanteista tehty reitti läpi tai muu matka.

5.3 Kävely tyyny pään päällä

Aseta pään päälle tyyny tai hernepussi. Lähde kävelemään eteenpäin. Pussi ei saa pudota pään päältä, eikä käsillä saa pitää siitä kiinni. Välillä voit vaihtaa suuntaa, niin että kävelet takaperin tai sivuttain.

5.4 Kävely varpaillaan

Kävele varpaillasi niin pitkänä kuin mahdollista. Kädet voit vielä nostaa ylös vartalon jatkoksi.

5.5 Kyykyssä kävely

Kävele kyykyssä ja mahdollisimman pienenä. Kävele ensin hitaasti, mutta myöhemmin voit liikkua nopeammin, jos mahdollista.

5.6 Rapukävely

Aseta mahan päälle hernepussi ja kävele rapukävelyä niin, ettei pussi putoa lattialle.

5.7 Karhunkävely

Aseta selän päälle hernepussi ja kävele karhunkävelyä niin ettei pussi putoa selästä.

5.8 Vaaka

Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen jalka vaakatasoon taakse niin, että ylävartalo kääntyy eteenpäin kohti lattiaa. Kädet voit levittää sivuille.

5.9 Kukko

Seiso yhdellä jalalla. Nosta toinen jalka koukkuun ja kädet ylös niin että sormenpäät koskettavat toisiaan.

5.10 Jalka jalan perään

Kävele niin, että etummaisien jalkojen varpaat osuvat joka askeleella takimmaisien jalkojen kantapäähän. Voit yrittää samaa myös takaperin.

5.11 Kaverin kanssa kulkeminen

Liikkukaa parin kanssa siten, että hernepusi ei putoa lattialle. Asettakaa hernepusi:

- käsien väliin
- olkapäiden väliin
- selkien väliin
- mahojen väliin
- takapuolten väliin

5.12 Hernepusi polvien välissä

Kävele tai hypi niin, että hernepusi on polviesi välissä.

5.13 Paripeili

Parit seisovat lattialla kasvot toisiaan vasten. Toinen parista tekee tasapainoa vaativan liikkeen, jota toinen parista yrittää peilikuvana jäljitellä. Parit voivat vaihtaa vuoroja muutaman liikkeen jälkeen.

Lähde:Tuomi 2009

5.14 Tasapainorata

Tehkää huoneeseen rata, missä hyödynnätte pöytiä, tuoleja, mattoja, tyynyjä, jalanjälkiä yms. välineitä. Tarkoituksena on kulkea rataa erilaisten materiaalien päällä, koskematta maahan.

2.6 Välineliikuntapussi

Väri: Lila

Korttien määrä: 15

Numerotunnus: 6

Paikka: Nukkumahuone

Tilanne: Odottelutilanteet, liikuntatuokiot

Välineet: Päiväkodin perusvälineistö: hernepussit (6.1, 6.3, 6.8, 6.10), vanteet (6.7, 6.11, 6.12, 6.13), huivit (6.2), pallot (6.12, 6.13), hyppynarut (6.14, 6.15). Lisäksi tarvitaan triangeli ja kapulat (6.7) sekä paperilappu (6.10) leikkeihin.

Kuvaus: Nämä leikit on suunniteltu niin, että niissä voidaan hyödyntää päiväkodin perusvälineistöä. Ensisijaisesti leikeissä tarvitaan hernepusseja, vanteita, palloja sekä huiveja. Välineitä voi myös soveltaa sen mukaan, mitä päiväkodin varusteista löytyy. Leikkejä voi leikkiä pienissäkin sisätiloissa ja ennen kaikkea nopeissa arjen tilanteissa ilman suurempia valmisteluja ja suunnitelmia. Leikkejä on sekä ryhmätilanteisiin, että parin kanssa tehtäviksi. Mukana on myös muutama sisätiloihin sopiva leikki, missä ei tarvita välineitä lainkaan. Välineliikuntapussin leikkejä voi halukkuuden mukaan leikkiä myös ulkona sekä esimerkiksi lämmittelyleikkeinä ennen varsinaista liikuntatuokiota.



(Kuva: Mäkinen, Anna 2012.)

Kortit:

6.1 Jäätäneet hernepussit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinhjaaja kehoittaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätäneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätäneinä.

Lähde: MLL

6.2 Noita pompelipossa

Ohjaaja on Pompelipossa, jolla on huopa tai iso huivi. Leikkijät liikkuvat vapaasti huoneessa vähän aikaa, mutta kun noita-akka lausuu runon: "Hyppikää, pomppikaa, sinne tänne sikin soikin, Noita Pompelipossa tulee." leikkijät kyykistyvät maahan pieniksi kiviksi ja sulkevat silmänsä. Pompelipossa peittää jonkun leikkijän huovalla, muut saavat luvan nousta ylös ja tulla arvaamaan kuka on huovan alla peitettyä.

Lähde: Lastenjummat

6.3 Hernepussiviesti

Leikkijät istuvat piirissä ja siellä kiertää yksi hernepussi. Jokainen laittaa vuorollaan hernepussin päänsä päälle ja pudottaa sen vieressä istuvan syliin. Näin viesti kulkee piirin ympäri. Jos leikki sujuu hyvin, voidaan laittaa kaksi hernepussia kiertämään piiriä eri suunnista.

Lähde: Näkövammaiset lapset ry

6.4 Koske keltaista

Leikinvetäjä antaa ohjeen, esim. "Koske keltaista!" Leikkijät etsivät kyseisen värisen kohdan omista vaatteistaan tai muista varusteistaan ja koskettavat sillä toisen leikkijän keltaista kohtaa. Jos jollakin leikkijällä ei ole keltaista, hän voi koskettaa toisen keltaista kohtaa esimerkiksi keltaisella hernepussilla. Jos vain yhdellä leikkijöistä on keltaista koskettavat kaikki muut sitä kädellään. Sen jälkeen vetäjä antaa uuden ohjeen / värin. esim. koske kynnärpäitä, koske kelloa jne

Lähde: Lastenjummat

6.5 Eläintaikuri

Leikkijät istuvat piirissä ja yksi leikkijöistä on taikuri. Taikurin koskettaessaan piirissä istujaa taikasauvallaan hän taikoo leikkijän joksikin eläimeksi. Tällöin leikkijä muuttuu taikurin mainitsemaksi eläimeksi ja alkaa liikkua ja äännellä eläimen tavoin. Taikuri taikoo leikkijät, jolloin kaikista tulee sama eläin. Taikurin huutaessa "paikka" eläimet jähmettyvät paikalleen ja taikuria vaihdetaan.

Lähde: Näkövammaiset lapset ry

6.6 Taikina räjähtää

Eteneminen: Ohjaaja tai yksi lapsista on leipuri. Lapset istuvat lattialla ja yhdistävät pyydettyjä kehonosia toisiinsa leipurin ohjeiden mukaan. Esimerkiksi varvas korvaan, korva polveen, polvi kyynärpäähän, kyynärpää nilkkaan, nilkka päähän, napa piiloon jne.

Yllättäen leipuri sanoo: "**Taikina paisuu ja räjähtää!**"

Silloin kaikki hyppäävät mahdollisimman korkealle ilmaan. Leikki jatkuu heti uudelleen.

Leipuria voidaan vaihtaa jokaisen "räjähdys" jälkeen.

Huomioitavaa: Ohjeita annetaan ripeässä tahdissa kuitenkin niin, että kaikki ehtivät suorittaa tehtävän.

Helpottaminen: Pyydetään yhdistämään helposti yhdistettäviä kehonosia.

Vaikeuttaminen: Pyydetään yhdistämään hankalasti yhdistettäviä kehonosia. Annetaan ohjeita nopeassa tahdissa tai tehdään "räjähtäessä" esim viisi haara-perushyppyä.

Lähde: Nuori Suomi

6.7 Marjanpoimintaleikki

Auringon paistaessa kerätään marjoja ja sateella juostaan nopeasti kotiin.

Liikuntataidot: Juokseminen, koukistaminen-ojentaminen, kääntyminen

Välineet: Triangeli, kapulat, vanteita

Eteneminen: Asetetaan kaikille lapsille lattialle omat kotipesät esim. vanteet. Lapset seisovat kotipesissään ja kuullessaan triangelin äänen (= auringon paiste) lähtevät keräämään metsästä (kuviteltuja) marjoja. Niin kauan kun kuuluu triangelin ääni, aurinko paistaa ja marjoja voi kerätä. Kapuloiden äänen (= sade) kuullessaan lasten tulee juosta nopeasti kotiin. Taas triangelin äänen kuullessaan voi lähteä keräämään marjoja. Leikkiä jatketaan soittamisaikoja vaihdellen.

Huomioitavaa: Lapsilla voi olla korit ja marjat voivat olla jotain oikeata kerättävää esim. rypistettyjä silkkipapereita.

Vaikeuttaminen: Vaihdellaan soittoääniä nopeaan tahtiin.

Lähde: Nuori Suomi

6.8 Herne pussit kehonosien välissä

Eteneminen: Kuljetetaan hernepussia pareittain eri kehonosien välissä, esim. kylkien välissä, kämmenten välissä, vatsojen välissä, kyynärpäiden välissä jne.

Kuljetetaan hernepussia eri kehonosien päällä, esim. olkapään päällä, pään päällä, reiden päällä, otsan päällä jne. Kun hernepussi putoaa, niin toinen parista nostaa sen ylös.

Huomioitavaa: Annetaan myös lasten itse ehdottaa eri kehonosia, minkä välissä tai päällä pussia kuljetetaan.

Helpottaminen: Kuljetetaan omaa hernepussia kehonosien päällä, ei tehdä paritehtävänä.

Vaikeuttaminen: Keksitään vaikeampia kuljetustapoja esim. kantapäiden välissä, nilkkojen välissä, korvien välissä jne. Liikutaan eri suuntiin ja eri tasoissa.

Lähde: Nuori Suomi

6.9 Magneettileikki

Eteneminen: Musiikin soidessa liikutaan tilassa ja tauon aikana nimetään jokin kehonosa, minkä magneetti kiinnittää lattiaan. Seuraavaan taukoon asti liikutaan tämä kehonosa lattiassa. Määrättyä kehonosaa ei saa irrottaa lattiasta liikkumisen aikana. Jokaisella tauolla lattiaan laitettava kehonosa vaihdetaan tai edellisen kehonosan lisäksi laitetaan toinenkin kehonosa lattiaan. Annetaan myös lasten ehdottaa kiinnitettäviä kehonosia. Kiinnitettäviä kehonosia voivat olla esim. selkä (ei kädet, jalat, pää), vatsa, kylki, jalkapohjat ja kämmenet, peppu ja kyynärpäät jne.

Helpottaminen: Laitetaan useampi kehonosa kerrallaan lattiaan.

Vaikeuttaminen: Tehdään tehtävä parin kanssa liikkuen esim. yhteensä lattiaan saa osua peppu ja kylki, kaksi jalkaa ja kaksi kättä jne.

Lähde: Nuori Suomi

6.10 Herne pussipiilo

Laitetaan hernepussuja lattialle mahdollisimman paljon. Valitaan joukosta paperilapun piilottaja. (ensimmäisellä kerralla se voi olla ohjaaja) Sopikaa lapun etsimisen ajaksi yhteinen etenemistapa esim. konntaus, rapukävely, yhdellä jalalla hyppely jne.

Kun lapun piilottaja on valittu leikkijät kääntävät kasvonsa lattiaan ja sulkevat silmänsä siksi aikaa kun piilottaja piilottaa lapun yhden hernepussin alle. Piilottaja huutaa: ”**Pikkulappu laitettu, pussin alle taitettu!**” Huudon kuultuaan leikkijät lähtevät etsimään piilotettua lappua sovitulla liikkumistavalla. Lapun löytänyt huutaa: ”**Pikkulappu löydetty, pussin alta käännetty!**”

Lapun löytänyt saa piilottaa lapun seuraavaksi ja taas valitaan yhteinen tapa liikkua.

Lähde: Vau mitkä välineet 2006.

6.11 Vanteen pujotus

Pujottakaa vanne parinne kehon läpi hänen maatessaan lattialla. Siirrelkää vannetta varovasti kaverin kehon muotoja mukaillen. Taustalla voi soida myös musiikki. Kokeilkaa pujotusta myös parin ollessa vatsallaan tai kyljellään.

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

6.12 Vannevankila

Valitkaa itsellenne parit ja varatkaa kullekin parille vanne ja erilaisia pehmeitä palloja. Toinen parista seisoo vanteen sisällä ja toinen saa luvalla pommittaa häntä sovitun rajan takaa pehmeällä pallolla. Vannevankilassa seisvoja ei saa siirtyä vanteesta pois, mutta hän saa kaikilla muilla keinoilla väistellä palloja.

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

6.13 Koppi ja sukellus

Valitkaa parit. Toisella on vanne ja toisella pehmeä pallo. Se kenellä on pallo yrittää heittää sen vanteen läpi kaverin pitäessä sitä edessään sopivan matkan päässä. Kun pallo saadaan vanteesta läpi niin vannetta pitänyt sukeltaa myös itse vanteesta läpi. Tämän jälkeen osat vaihtuvat. (Vanteella voi tehdä myös muita tehtäviä kun pallo on saatu siitä läpi.)

6.14 Hyppynarupatsaat

Heittäkää hyppynaru ilmaan ja katsokaa mihin asentoon se pudotessaan jää. Jokaisen tehtävänä on muodostaa omasta kehostaan hyppynarun muodostama kuvio. (jokaisella leikkijällä voi olla omat hyppynarunsa tai leikkiä voi myös pareittain tai isona ryhmänä.)

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

6.15 Hyppyrata

Rakentakaa yhdessä hyppynaruista rata. Hyppynaruja voi laittaa esimerkiksi suoraan, poikittain, vinoon, mutkalle jne. Kokeilkaa samalla kuinka monta erilaista hyppyä tiedätte, joilla voi kulkea rataa ja ylittää naruja. Hyppiessä voi lausua myös loru:

"Hyppy tekee terää,
Hypin perä perää.
Hyppiessä rytmi herää,
Loru rytmin kerää."

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

2.7 Laulu- & loruliikuntapussi

Väri: Ruskea

Korttien määrä: 18

Numerotunnus: 7

Paikka: Kaikki tilat (nukkumahuone)

Tilanne: Odottelutilanteet, ryhmähetket, rentoutushetki

Välineet: Pääasiassa leikit voidaan toteuttaa ilman välineitä. Joihinkin leikkeihin tarvitaan kuitenkin mm. vanteita (7.18), siilin/ eläinten kuvia (7.2), tamburiini tai muu soitin (7.4) sekä kivi tai muu "aarre" (7.7).

Kuvaus: Laulu- ja loruleikit tuovat arkeen lisää iloa sekä liikuntaan lisää mielenkiintoa. Lorurytmiä liittämällä liikuntaan helpottaa liikunnan ja leikin oppimista sekä houkuttelee lasta jatkamaan harjoittelua. Loru on parhaimmillaan hauska ja liikkumaan houkutteleva, joka luo lisää innokkuutta ja mielihyvää yhteiseen tekemiseen. Lasten kanssa on hauskaa keksiä myös yhdessä uusia lorutteluja. (Lamponen & Pulli 2006, 12.)

Nämä kortit sisältävät erilaisia laulu- ja loruleikkejä yhteisille hetkille. Korteja voidaan käyttää pienissä sisätiloissa odotellessa vaikkapa ruokailuhetkeä tai vaihtoehtoisesti lämmittelyleikkeinä ennen varsinaista liikuntatuokiota. Laulut ja lorut ovat lyhyitä, jotta myös lasten on helppoa oppia ne ulkoa.



(Kuva: Mäkinen, Anna 2012.)

Kortit:

7.1 Litsis Litsis

Mennään kankaan alle ”teltaan” ja kuunnellaan sadetta (naputellaan sormilla lattiaa).

Lausutaan loru: Litsis litsis litsis litsis lapset astuvat (**tömistelyä**)
pikku saappaat pikku saappaat kaikki kastuvat (**pyöritään**)
ripsis rapsis ropisee sade ropisee (**napsuttelua lattiaan kyykyssä**)
kipsis kopsis kopisee lapset sisään astelee (**jalkojen tömistelyä**)
äiti siivoaa ja toruu vesi lattialle noruu (**heristetään sormea**)
litsis litsis litsis litsis lapset astuvat (**tömistelyä**)
pikku saappaat pikku saappaat kaikki kastuvat (**pyöritään**)

Lähde: Liikuntaleikkejä ja loruja

7.2 Siili

Leikitään siilejä (**näytetään siilin kuvaa**) (**ripustetaan myös muita eläinten kuvia seinälle**)
Sii sii siili
metsikössä hiipi (**hiivitaan piirissä**)
kalliolle kiipesi (**nostellaan jalkoja, mennään kohti piirin keskustaa**)
mitä siellä näki?
(uudesta eläimestä uusi laulu)
(so-la-so-mi)

Lähde: Liikuntaleikkejä ja loruja

7.3 Vedetään nuottaa

Vedetään nuottaa, saadaan kaloja (**nuotan vetoa piirissä**)
kissalle kiisket, koiralle kuoreet
isot kalat syödään (**leikitään, että syödään**)
pienet kalat myydään
kups kalat konttiin (**kaadutaan**)

Lähde: Liikuntaleikkejä ja loruja

7.4 Hämähäkki

Leikki: Ohjaaja laulaa laulua ”Hämä-hämä-häkki kiipes langalle” ja leikkijät liikkuvat nelinkontin lattialla nostellen jalkoja ja käsiä kuin hämähäkit. Kun ohjaaja soittaa tamburiinia (tai muuta soitinta), hämähäkit kääntyvät selälleen ja ravistelevat raajojaan.

Laulu: ”Hämä-hämä-häkki kiipes langalle. Tuli sade rankka, hämähäkin vei. Aurinko armas kuivas satehen. Hämä-hämä-häkki kiipes uudelleen.”

Lähde: Näkövammaiset lapset ry

7.5 Lapaduu

Laulu: "Tanssimme lapaduu lapaduu lapaduu
tanssimme lapaduu lapa lapa duu (hei!)"

Leikki: Kuljetaan piirissä sivuaskelin ja pidetään vieressä olevaa kiinni kädestä, olkapäästä tai vyötäröltä. Kun kuulu: "HEI" niin hypätään ilmaan. Seuraavaksi voidaan vaihtaa pyörimissuuntaa. Lopuksi voidaan kulkea kohti keskustaa laulaen ja leikkien samalla tavalla.

Lähde: Liikuntaleikkejä ja loruja

7.6 Ukko Nooa

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle
ensin mennään kyykkyyyn, sitten nouseaan ylös
kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle
(seuraavaksi jalka, ja lopuksi hypätään eteen, taakse sivulle)

Lähde: Liikuntaleikkejä ja loruja

7.7 Kätken, kätken kiveä

Leikkiin osallistuvat istuvat ringissä. Yhdellä on kädessään kivi. Yksi leikkijöistä on ringin keskellä kiven etsijänä. Kiveä siirretään käsissä siten, että etsijä ei sitä huomaa. Samalla lausutaan loru: "**Kätken, kätken kiveä, pitkin riviä, enkä mä tiedä kelle sen annan, kiveä kannan. AA-AA arvatkaa, kuka kiven omistaa?**".

Lorun loputtua etsijä yrittää arvata, kenellä kivi on. Jos arvaus on oikea, etsijäksi siirtyy se kenellä kivi oli. Ellei etsijä arvaa oikein, leikki jatkuu. Loru voidaan toistaa useita kertoja peräkkäin, jos leikkijöitä on iso ryhmä. Leikkiä voi leikkiä myös siten, että kiven kätkejä on ringin keskellä ja muut istuvat kädet sylissä supussa. Kätkijä kiertää ja lausuu samalla loru, jättää kiven jonkun käteen ja nimeää leikkijöistä jonkun, joka arvaa kenellä kivi on. Jos henkilö arvaa oikein, pääsee hän kätkijäksi.

Lähde: Liikkumisleikit

7.8 Menin minä mettään

Menin minä mettään, (**taputukset polviin**)
Kettuja pettään, (**taputukset reisiin**)
Oravia ottaan, (**kädet yhteen**)
Karhuja kaataan, (**kaadutaan**)

Istutaan piirissä lattialla intiaani-istunnassa. Laulu/loru kiihtyy tai hidastuu ja välillä kaikki menevät nurin.

Lähde: Liikkumisleikit

7.9 Minä olen Maija ja..

Minä olen Maija ja pyörin näin Lapsi keksii oman tavan pyöriä, jonka muut lapset toistavat.

Eteneminen: Seistään väljässä piirissä. Jokainen lapsi saa vuorollaan keksiä oman tavan pyöriä ympäri valitsemassaan suunnassa ja tasossa sanoen: "**Minä olen (Maija) ja pyörin näin!**" Ryhmä toistaa pyörimistavan kaksi kertaa sanomalla samalla lapsen nimen: "**Sinä olet (Maija) ja pyörit näin!**"

Huomioitavaa: Erialaisten pyörimistapojen keksimisen avuksi voidaan aluksi yhdessä miettiä, missä eri tasoissa pyöriminen on mahdollista

Helpottaminen: Ohjaaja voi antaa ideoita tukikysymyksillä: Missä kädet voisivat olla pyöriessä? Voivatko jalat olla koukussa?

Vaikeuttaminen: Tehdään pyörintöjä vielä toinen kierros, mutta pyörintäideoiden on oltava uusia.

Lapset voivat keksiä myös muita liikkumistapoja, joita toiset matkivat. Esim. Minä olen Maija ja hyppään näin.

Lähde: Nuori Suomi

7.10 Tanssihäät

Herra Vauhtivarvas ja
neiti Kippurakarvas
pitivät tanssihäät,
pistivät pyörimään
vieraiden juhlapäät, -> (**pyöritetään päätä varovasti**)
Laittoivat liikkeelle
lastenkin lanteet, -> (**keikutetaan tai pyöritetään lannetta**)
ympyrää tekivät
lanteet ja ranteet. ->(**pyöritellään ranteita**)
Jalalla pistettiin koreasti,
kyljetkin venyivät soreasti. -> (**venytellään kylkiä puolelta toiselle**)
Peppu pellahti välillä maahan, -> (**kaadutaan varovasti pyllylleen**)
vieraat kysyivät: hyppiä saahan?
Pepulla jos osaat hypyn, -> (**kokeillaan osaako lapset hyppiä pepulla**)
minulta saat naururypyn.

Lähde: Nuori Suomi

7.11 Vauhtivarpaan hyppytunti

Seistään piirissä niin, että kaikilla on tilaa...

Haarahyppy -> (**tehdään haarahyppyjä**)

hah hah haa

Vauhtivarvas hauskuuttaa.

Tasahyppy -> (**hypitään tasajalkaa**)

tat tat taa

Vauhtivarvas taputtaa.

Laukkahyppy -> (**laukataan ringissä**)

lal lal laa

Vauhtivarvas laulattaa.

Naruhyppy -> (**kaikki voi tehdä omanlaisensa hypyn**)

nan nan naa

Vauhtivarvas naurahtaa.

Vaihtohyppy -> (**vaihdetaan kaverin kanssa hyppien piirissä paikkoja**)

va va vau

Vauhtivarvas sanoo Tsau! -> (**vilkutetaan kavereille**)

Lähde: Nuori Suomi

7.12 Vauhtivarpaan viikonpäivät

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

Lähde: Nuori Suomi

7.13 Sammakkomummo

Laulun sanat: "Sammakkomummo istui kivellä,
söi söi söi söi lumpeen lehteä. "

"Jaksaako mummo enää loikkia?
Näin Näin näin näin täydellä vatsalla."

"Möhömaha mummo,
kävi pitkäkseen,
kaislikon reunaan aivan yksikseen."

Leikin kulku: "Sammakkomummo istui kivellä" -> (**ollaan kyykyssä kuten sammakot ja takapuoli hytkyy ylös alas**). "Söi söi söi söi lumpeen lehteä." -> (**ollaan vielä kyykyssä ja laitetaan kädet suun eteen kuin haukattaisiin hampurilaista**). "Jaksaako mummo enää loikkia?" -> (**loikitaan ylös alas sammakko loikkia**). "Näin Näin näin näin täydellä vatsalla" -> (**jäädään seisomaan ja taputellaan vatsaa**). "Möhömaha mummo" -> (**tehdään käsillä iso vatsa**). "Kävi pitkäkseen" -> (**käydään lattialle makaamaan**). "Kaislikon reunaan aivan yksikseen" -> (**maataan lattialla paikallaan**).

Lähde: Laululeikit

7.14 Tämä tyttö/poika marssii...

"Tämä tyttö/poika marssii maantietä pitkin (**marssitaan**), kinkkaa, konkkaa kivitietä pitkin (**kin-kataan**). Pyörin näin, pyörin noin (**pyöritään ympäri ja toiseen suuntaan**) ja annan minä suikon aina kun voin" (**lähetetään lentosuukkoja**)! (Leikin aikana voi myös muuttaa etenemistä mm. hypin näin, hypin noin.)

Lähde: Suomen uima- ja hengenpelastus ry.

7.15 Asikkalan puiset rattaat

Sanat: "Asikkalan Asikkalan puiset rattaat, puiset rattaat, puiset rattaat, Asikkalan Asikkalan puiset rattaat on niin huonoja kulkemaan.

Niin näin alamäessä ylämäessä ei ollenkaan, niin näin alamäessä ylämäessä ei ollenkaan."(Laulu voidaan toistaa kuinka monta kertaa vain.)

Leikki: "Asikkalan Asikkalan puiset rattaat..." (**pyöritetään olkapäitä ja käsiä, tehdään "junaliikettä"**). "Niin näin alamäessä..." (**osoitetaan käsillä alamäessä alaspäin ja ylös ylämäessä tehden "aaltoliikettä"**). (Voidaan myös lähteä liikkeelle tehden samalla "junaliikettä" käsillä. Niin näin - kohdassa voidaan pysähtyä, mennä kyykkyy ja ylös. Vauhtia voi myös nopeuttaa.)

Lähde: YLE

7.16 Pienet Sammakot

Pienet sammakot, pienet sammakot ne lystikkäitä on. Pienet sammakot pienet sammakot ne lystikkäitä on (**loikitaan kuin sammakko**). Ei korvia, ei korvia, ei häntää laisinkaan. Ei korvia, ei korvia, ei häntää laisinkaan (**pudistellaan päätä**). Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on. Pupujussikat, pupujussikat, ne lystikkäitä on (**pompitaan kuin puput**). Pitkät korvat on, pitkät korvat on ja hännän tyyppä. Pitkät korvat on, pitkät korvat on ja hännän tyyppä (**heilutetaan pitkiä korvia ja hännän tyyppää**).

Lähde: Lastenlauluja

7.17 Täti Monika

On mulla hauska täti, tuo täti Monika. Kun täti menee torille, on näky komia.

2x "Kas näin heiluu hattu ja hattu heiluu näin" (**heilutellaan hattua, pois päästä ja takaisin päähän**). On mulla hauska täti, tuo täti Monika. Kun täti menee torille, on näky komia.

2x "Kas näin heiluu laukku ja laukku heiluu näin" (**heilutellaan kädessä laukkuja**).

(Hatun ja laukun tilalle voi keksiä myös uusia tavaroita.)

Lähde: Lastenlauluja

7.18 Vannepiiri

Jokaisella on piirissä oma vanne (pesä), josta lähdetään liikkeelle ja toimimaan lorun mukaan.

"Keskelle laukkaan, keskelle laukkaan, kaverin kanssa käsiä paukkaan!

Keskelle lennän, keskelle lennän. Takaisin ennän, takaisin ennän (**Kädet siipinä sivuilla ja keskellä pyörähdys**). Keskelle loikin, keskelle loikin. Pitkin poikin, pitkin poikin (**Loikkien keskelle ja keskustan kautta kaverin kanssa pesää vaihtaan**). Hyppään, hyppään, hyppään, keskelle kaveri ryppään" (**Hyppien keskelle ja keskellä tehdään hartiapiiri**).

Lähde: Vau, mitkä välineet 2006.

2.8 Venyttelypussi

Väri: Harmaa

Korttien määrä: 20

Numerotunnus: 8

Paikka: Nukkumahuone

Tilanne: Ohjattutuokio, odottelutilanteet ja lasten omaehtoinen toiminta

Välineet: -

Kuvaus: Venyttelypussin tarkoituksena on huoltaa kehoa ja mieltä. Lisäksi venyttelyliikkeet lisäävät notkeutta ja tasapainokykyä. Venyttelypussin liikkeet eivät tarvitse mitään välineistöä tai suurempaa suunnittelua. Jokaisella tulee kuitenkin olla riittävästi tilaa liikkeiden tekemiseen. Venyttelypussi sopii niin ohjattuun tuokioon, kuin odottelutilanteisiin. Korttien kuvien avulla lapset voivat tehdä liikkeitä myös itsenäisesti. Venyttelypussin liikkeet sopivat hyvin myös rauhoittamaan lapsia.



(Kuva: Veijanen, Miina 2012.)

Kortit:

8.1 Etureisivenytys

Mene istumaan lattialle. Laita toinen jalka suoraksi eteen ja toinen jalka koukkuun pepun alle. Taivuta itseäsi taaksepäin niin, että koukussa olevan jalan etureisi venyy. Tee venytys kammallekin jalalle.

8.2 Takareisivenytys 1

Mene istumaan lattialle. Laita toinen jalka suoraksi eteen ja toinen jalka koukkuun taakse. Taivuta itseäsi eteenpäin ja ota vastakkaisella kädellä kiinni edessä olevan jalan varpaista. Venytys tuntuu suorana olevan jalan takareidessä. Tee venytys kummallekin jalalle.

8.3 Takareisivenytys 2

Mene istumaan lattialle. Levitä jalat niin suureen haara-asentoon kuin pystyt. Nojaa suoraan eteenpäin samalla työntäen käsillä eteenpäin.

8.4 Vatsanvenytys

Mene makaamaan mahalleen lattialle. Nosta ylävartaloa ja venytä vatsaa käsiä suoraksi työntämällä ja lantio maassa kiinni pitämällä.

8.5 Selänvenytys

Mene selälleen ja nosta jalat vatsan päälle. Nosta ylävartaloa myös polvia kohti. Venytys tuntuu selässä.

8.6 Kylkienvenytys

Seiso tukevassa haara-asennossa. Nosta toinen käsi ylös ja pidä toinen käsi lantiolla. Taivuta itseäsi ylhäällä olevan käden mukaisesti vastakkaiselle sivulle. Tee venytys kummallekin puolelle.

8.7 Pohjevenytys

Mene aluksi karhukävely asentoon. Laita toinen nilkka toisen päälle. Taivuta lattiassa olevan nilkan kantapäätä lattiaa kohti niin pohjelihhas venyy. Tee venytys kummallekin jalalle.

8.8 Pakaranvenytys

Mene istumaan lattialle. Laita toinen jalka suoraksi eteen ja taivuta toinen jalka suorana olevan jalan ylitse. Vedä koukussa olevaa jalkaa vatsaasi kohti. Venytys tuntuu koukussa olevan jalan pakarassa. Tee venytys kummallekin jalalle.

8.9 Notkeusliike ja selänvenytys

Mene makaamaan selälleen lattialle. Heilauta jalat pään ja hartioiden ylitse taakse. Tue asentoa pitämällä kädet maassa kiinni. Venytys tuntuu selässä ja se vaatii notkeutta ja tasapainoa.

8.10 Käsien venytys

Seiso tukevasti selkä suorana. Taivuta toista kättä suoristamalla se rinnan edestäsi. Tehosta venytystä työntämällä toisella kädellä suorana olevaa kättä vartaloasi vasten.

8.11 Ranteiden venytys

Seiso suorana ja työnnä kädet eteenpäin samalla kääntäen toisen käden rannetta niin, että sormet osoittavat lattiaa kohti. Tehosta venytystä taivuttamalla lisää toisella kädellä venyvää rannetta.

8.12 Niskanvenytys

Taivuta niskaa työntämällä käden avulla sitä alaspäin. Tee venytys myös sivuille. Lopuksi voit pyöritellä päätä tehden isoa ympyrää rauhallisesti.

8.13 Koko vartalonvenytys

Seiso suorassa ja laita kädet ristiin edestä. Vie kämmenet kohti kattoa ja kurota itseäsi mahdollisimman ylös.

8.14 Käsien notkeus

Taivuta kädet selän takaa ristikkäin, toinen käsi hartian yli ja toinen ala kautta. Yritä ottaa käsistä kiinni. Tee venytys kumminkin päin.

8.15 Nivusienvenytys

Mene istumaan lattialle ja tuo jalat ja jalkapohjat mahdollisimman lähelle nivusia. Pidä jalkapohjat kiinni toisissaan. Voit tehostaa venytystä painamalla käsillä polvia maahan päin.

8.16 Jalkojen venytys

Mene haara-asentoon. Laita toinen jalka hieman koukkuun ja toinen jalka ojenna suoraksi sivulle. Venytys tuntuu nivusissa ja muissa jalan kodissa. Tee venytys kummin päin.

8.17 Lapojen venytys

Istu lattialla. Nosta toinen jalka ylös ja ota kiinni polvesta. Pyöristä yläselkäsi ja vie jalkaasi hieman kauemmas. Venytys tuntuu rintarangassa ja lapaluiden välissä. Tee molemmilla jaloilla.

8.18 Lantion pyörittäminen

Seiso tukevasti pienessä haara-asennossa. Pyöritä lantiotasi rauhallisesti kädet vyötäröllä. Tee mahdollisimman suurta ympyrää. Pyöritä lantiota kumpaankin suuntaan.

8.19 Olkapäiden pyörittäminen

Pyörittele olkapäitä. Tee mahdollisimman suurta liikettä ja vaihda välillä pyörytys suuntaa.

8.20 Käsien ja jalkojen ravistelu

Heiluttele ja ravistele käsiä ja jalkoja.

2.9 Rentoutuspussi

Väri: Pinkki

Korttien määrä: 7

Numerotunnus: 9

Paikka: Nukkumahuone

Tilanne: Ohjattutuokio

Välineet: Piikki-/hierontapallo (9.1), sulka tai maalisivellin (9.3), lakana tai leikkivarjo sekä halutessa satukirja (9.4).

Kuvaus: Rentoutuspussin sisältämien harjoitusten avulla pyritään saamaan lapset rauhoitettua ja rentoutettua. Pussin sisältämät leikit sopivat loistavasti ohjatun liikuntatuokion lopetuksiksi. Rentoutuksen aikana lapset saavat rauhoittaa kehon ja mielen. Pussia voi hyödyntää myös erillään päivän aikana, jos lapset kaipaavat rauhoittumista. Liikuntaleikkikansion kohdassa 3.6 (rauhottumisleikit) kerrotaan lisää rentoutuksesta.

Kortit:

9.1 Herra piikki-siili

Siilipallolla rentouttaminen. Kuminen piikkipallo eli siilipallo on lihasten rentoutusväline. Tämä harjoitus voidaan tehdä joko pareittain tai siten, että kasvattaja pyörittää palloa vuorotellen jokaisen lapsen vartalolla. Pallo toimii välineenä, jonka avulla arempikin lapsi hyväksyy kasvattajan kosketuksen. Palloa pyöritetään suurten lihasryhmien päällä kevyesti painaen. Lapsi oppii hyvin nopeasti nauttimaan pyörivän lihashieronnan rentouttavasta vaikutuksesta.

Lähde: Autio & Kaski 2005

9.2 Numerot ja kirjaimet

Harjoitus tehdään pareittain. Piirretään sormella lapsen tai kaverin selkään kuvioita esimerkiksi kirjaimia tai numeroita. Se, jonka selkään piirretään, yrittää arvata, mikä kirjain tai numero on kyseessä.

Lähde: Autio & Kaski 2005

9.3 Kosketus

Kevyesti kädellä sivellen käydään läpi koko keho. Apuvälineenä voidaan käyttää myös sulkaa tai maalisivellintä.

Lähde: Autio & Kaski 2005

9.4 Lepäminen

Maataan lattialla silmät kiinni ja keskitytään rentouden tunteeseen erilaisten ohjeiden ja mielikuvien avulla. Voidaan esimerkiksi tehdä isoa tuulta heiluttamalla ryhmän päällä leikkivarjoa tai lakanaa. Voidaan myös saada aikaan kevyt tuulenvire ja hipaisu liikuttamalla erilaisia kevyitä kankaita. Satu tai tarina voi päättää hetken.

Lähde: Autio & Kaski 2005

9.5 Jääpala

Keskitytään ajatukseen, että jokainen lapsi on kylmä, juuri jääkaapista otettu jääpala. Se laitetaan pöydälle, jossa se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja lopulta pöydälle leviäväksi vesilätäköksi. Rentouttamisen aikana ohjaaja kuvailee tapahtumaa, jolloin rentoutus ja eläytyminen helpottuvat.

Lähde: MLL

9.6 Kuunnellaan ääniä

Lapset istuvat tai makaavat lattialla hiljaa ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Lapsia voi pyytää sulkemaan silmänsä, jotta keskittyminen olisi helpompaa. Huoneen sisältä kuuluu hengitystä, rapinaa, kellon tikitystä jne. ja ulkoa oven kolahdus, auton surinaa, lasten huutoja pihalta, lintujen viserrystä jne. Lopuksi voidaan keskustella, millaisia ääniä kukin kuuli.

Lähde: MLL

9.7 Keitetty spagetti

Toinen pareista, "Spagetti", makaa lattialla selällään ja yrittää olla tiukkana jännittäen kehoa. "Keittäjä" käy kokeilemassa "spagetin" päitä (jalkoja ja käsiä) pysyykö keho tiukkana. Tämän jälkeen "Spagetti" kypsyy ja keho rentoutuu. Tällä kertaa "Keittäjä" käy kokeilemassa onko "Spagetti" valmista eli onko pari osannut rentoutua. Vaihdetaan rooleja.

Lähde: Tuomi 2009.

2.10 Isonsalinliikuntapussi

Väri: Musta

Korttien määrä: 30

Numerotunnus: 10

Paikka: Ylätalon isosali

Tilanne: Ohjattutuokio

Välineet: Värikkäät lattialeikkialustat (10.1), musiikkisoitin (10.4), erilaisia viestikapuloita (10.9), köysi (10.10), häntäpusseja (10.11), neljä vannetta (10.19), iso pallo + pikku palloja (10.20), huiveja/nauhoja (10.21), höyheniä (10.28), pallo (10.29).

Kuvaus: Isonsalinliikuntapussin leikit ovat tarkoitettu suurempaan tilaan, missä lasten on turvallista juosta ja temmeltää. Leikkejä voidaan toteuttaa myös ulkona. Nämä kortit koostuvat muun muassa erilaisista hippa- ja viestileikeistä sekä lukuisista muista pari- että ryhmäharjoitteista. Välineet näihin leikkeihin ovat aikalailla päiväkodin perusvälineistöön kuuluvia, eivätkä leikit vaadi sen suurempaa suunnittelua.



(Kuva: Veijanen, Miina & Mäkinen, Anna 2012.)

Kortit:

10.1 Hedelmäsalaatti

Huoneen lattialle jaetaan erivärisiä leikkialustoja tai vanteita suuren piirin muotoon. Jokainen lapsi asettuu yhden alustan tai vanteen päälle. Ohjaaja pohjustaa leikin kertomalla minkä väriset alustat edustavat mitään hedelmää. Esimerkiksi keltainen on banaani, oranssi appelsiini, vihreä päärynä jne. Jokaisen värin tulee olla jokin hedelmä. Ohjaaja aloittaa leikin huutamalla piirin keskellä jonkun ryhmän nimen esim. banaanit, jolloin kaikki banaanit vaihtavat nopeasti keskenään paikkaa. Myös huutaja yrittää saada paikan itselleen ja tällöin ilman paikkaa jäänyt siirtyy keskelle uudeksi huutajaksi. Jos huutaja huutaa 'hedelmäsalaatti', vaihtavat kaikki paikkaa. Vie-
reiselle paikalle ei saa mennä.

Lähde: Terveysnetti

10.2 Maa-meri-laiva

Leikkialueelle tehdään kolme samansuuntaista viivaa reiluin välein. Yhdestä leikkijästä tulee käskyttäjä, jonka komennon mukaan muut leikkijät siirtyvät mahdollisimman nopeasti oikeaan paikkaan. Toisessa reunassa on "maa", keskellä "meri" ja toisessa reunassa "laiva". (Viimeisenä oikeaan paikkaan päässyt leikkijä putoaa pelistä. Pisimpään leikissä mukana säilyneestä tulee uusi käskyttäjä.)

Lähde: Lelutalo

10.3 Kuka pelkää mustekalaa?

Ensin valitaan mustekala ja rajataan leikkialue (salinpäädyt). Muut menevät leikkialueen toiseen pätyyn ja mustekala jää keskelle leikkialuetta selkä muihin päin. Salinpäädyt toimivat turvina mustekalalta. Sitten mustekala huutaa kuka pelkää mustekalaa ja kääntyy ja lähtee jahtaamaan juosten toisia. Toiset yrittävät juosta turvaan toiselle puolelle. Aina kuka jää mustekalan kynsiin niin siitä tulee merikasvi. Merikasvin tulee seistä paikallaan ja hän saa ottaa toisia kiinni pelkillä käsin kurottamalla. Lopulta kun kaikki on otettu kiinni, niin ensimmäinen kiinni jäänyt on seuraava mustekala.

Lähde: Lastenmaa

10.4 Musiikkileikki

Musiikkileikissä lapset saavat juosta vapaasti aina, kun kuulevat musiikin soivan. Heti kun musiikki lakkaa tulee lasten pysähtyä paikoilleen. Ohjaaja soittaa ja taottaa musiikin. (Juoksun voi korvata myös jollakin muulla liikkumistyyllillä.)

10.5 Väri

Määrääjä asettuu seinää vasten selin toisiin leikkijöihin. Muut seisovat maahan merkityn viivan takana. Määrääjä huutaa värin ja askeleet, jotka leikkijät saavat ottaa. Askeleet ovat erilaisia, kuten hiirenaskelia, jättiläisen askelia, kengurunloikkia jne. (Sovitetaan leikin alussa.) Ne, joilla on väriä vaatteissaan, liikkuvat. Muut jäävät paikoilleen. Välillä määrääjä voi komentaa ottamaan askeleita taaksepäin. Leikki jatkuu, kunnes ensimmäinen leikkijä ylettyy koskettamaan määrääjän selkää. Koskettajasta tulee uusi määrääjä. Leikkiä voi leikkiä myös sokkona: Pelaajat, jotka saavat liikkua, sulkevat silmänsä ja pyörivät paikoillaan nopeasti viisi kierrosta. Sitten otetaan määrääjän ilmoittamat askeleet oikeaksi arveltuun suuntaan.

Lähde: Martat

10.6 Peili

Yksi lapsista menee kasvot seinää vasten ja muut toiselle seinälle tai jonkin merkin taakse seisomaan. Leikkijät pyrkivät liikkumaan varovasti eteenpäin ja koskettamaan ensimmäisenä seinää vasten olevan selkää. Mikäli seinää vasten oleva kääntyy ja näkee jonkun etenevän, tämä joutuu siirtymään uudestaan lähtöön tai ottaa kolme askelta taaksepäin. Ensimmäisenä selkään koskeva pelaaja pääsee seuraavaksi seisomaan seinää vasten peiliksi.

Lähde: Lastenjumpat

10.7 Seuraa johtajaa

Yksi leikkijöistä valitaan johtajaksi ja kaikkien on seurattava häntä sekä matkittava kaikkea, mitä hän tekee. Jokainen leikkijä pääsee vuorollaan johtajaksi. Johtaja voi esimerkiksi taputtaa käsiään, nostaa kädet päänsä päälle, kiertää esteitä, hyppiä jne.

Lähde: MLL

10.8 Kapteeni käskee

Ensin valitaan kapteeni. Kapteeni antaa komentoja muille, mutta noudattaa saa vain sellaisia, jotka alkavat sanoilla: "Kapteeni käskee." Jos kapteeni komentaa: "Kapteeni käskee hyppikää!", on silloin hypittävä. Mutta jos hän komentaa vain, että "Hyppikää!", ei hypitä, koska komento ei alkanut sanoilla Kapteeni käskee. Jos joku tekee jotain ilman Kapteeni käskee -sanoilla alkanutta komennusta, hän putoaa pelistä pois. Samoin leikistä on ulkona, jos epäröi liian kauan, mitä oikein pitäisi tehdä tai olla tekemättä. Leikistä putoamisen sijaan voidaan alussa sopia jokin "rangaistus". Kyykkyy - ylös -hyppy, puolapuilla käynti, kapteenin vaihtuminen tms.

Lähde: Lastenjumpat

10.9 Viestit

Erilaisia viestejä voi keksiä oman mielikuvituksen mukaan. Viestileikeissä on tärkeää selvittää rajat ja käänköpisteet. Tässä muutamia viesti esimerkkejä: Kävelen toinen käsi / molemmat käden pään päällä, pienin hypyaskelin, kävelen kylki edellä, "rapukäyntiä" eteenpäin /taaksepäin, kananaskelin, karhunkäyntiä, hypellen, kädet pystyssä kävelen, junaviestissä veturi hakee vaunun kerrallaan, kunnes kaikki vaunut ovat kiinnitetty (kädet toisen vyötäröllä), vieritä palloa, kuljeta palloa jalkojen välillä toiselle, hernepussi pään päällä, astu vanteen läpi, erilaisia matalia esteitä matkan varrella, hyppynarut lattialla rivissä, kävele kuin nuoralla tanssija.

Lähde: Viestileikit

10.10 Köydenveto

Köydenvedosta saa hauskan kilpailun lasten kanssa. Köyden molempiin päihin muodostetaan joukkue ja leikkijät yrittävät vetää toisen joukkueen omalle puolelleen.

Lähde: Näkövammaiset lapset ry

10.11 Merisiilitaistelu

Sali jaetaan puoliksi kahteen osaan. Rajan voi tehdä penkillä tai teipillä. Lapset jaetaan tasaisesti kummallekin puolelle. Kummallekin puolelle jaetaan yhtä paljon häntäpusseja (sanomalehteä rypistettynä pienessä pussissa). Kun ohjaaja antaa luvan saavat lapset aloittaa pussien (merisiilien) heittäminen toiselle puolelle. Se joukkue on voittaja, kumpi saa ensin kaikki häntäpusset (merisiilit) pois omalta puoleltaan.

10.12 Tulvaleikki

Lapset liikkuvat vapaassa tilassa, kun kasvattaja huutaa ”**tulva**”, nousevat lapset mahdollisimman korkealle (esim. penkille, patjalle tai puolapuille).

Kasvattaja voi aina tulvan laskettua vaihtaa tilassa etenemistapoja, joita voivat olla esim. juoksu, hyppely, loikkiminen, konttaaminen, rapukävely, karhunkävely jne. Lapset ovat innokkaita myös itse keksimään ja ideoimaan erilaisia tapoja, joilla edetä ja kulkea. Kasvattajan kannattaa antaa siihen myös mahdollisuus.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

10.13 Ambulanssihippa

Tauti riehuu salissa (on valittu 2-3 hippaa). Hipat koskettavat muita leikkijöitä. ”Flunssa” tarttuu kosketuksesta ja kaadutaan selälleen lattialle, kädet ja jalat kohti kattoa. Jokainen raaja on yksi ambulanssin pyöristä, ja vain nelipyöräinen ambulanssi liikkuu. Ollessaan ambulanssin pyöränä, pelastaja on turvassa. Pelastajat kantavat kipeän potilaan yhdessä sovittuun paikkaan ”sairaalaan”, jossa parantuminen tapahtuu välittömästi. Leikkijä voi jatkaa juoksuaan ja etsiä muita pelastettavia. Kasvattaja vaihtaa hipat sopivin välein uusiin.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

10.14 Ketjuhippa

Valitaan kaksi hippaa. Hipat lähtevät koskettamaan uusia ketjulenkkejä. Kosketuksesta tartutaan hippaa kädestä ja lähdetään yhdessä kasvattamaan omaa ketjua. Leikki jatkuu siihen saakka, kunnes kaikki leikissä mukana olleet muuttuvat osaksi jompaakumpaa ketjua. Leikki alkaa alusta ja valitaan uudet ketjunrakentajat.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

10.15 Halaushippa

Valitaan 2-3 hippaa. Hipoille annetaan välineeksi pehmeä pallo. Hipat lähtevät metsästämään leikkijöiden vatsoja koskettamalla pehmeällä pallolla leikkijän vatsaa. Palloa ei saa heittää! Jos hippa onnistuu koskettamaan leikkijän vatsaa, hippavuoro siirtyy kosketetulle. Kaverit pelastavat uhattua leikkijää vetämällä kaverin halaukseen ja laittamalla vatsat yhteen. Halauksessa eli ”turvassa” ei saa olla pitkää aikaa. Leikki päättyy, kun kasvattaja viheltää leikin päättyneeksi.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

10.16 Maatilahippa

Valitut hipat lähtevät ottamaan muita leikkijöitä kiinni. Kiinniotossa hippa sanoo kiinniotetulle jonkin maatilan eläimen nimen. Kiinniotettu lähtee etenemään mainitun eläimen tavoin. Pelasta- ja tulee ”eläimen” luo ja äänтелеe kyseisen eläimen tavoin. Jos ääntely osuu oikeaan, eläin eli leikkijä vapautuu takaisin juoksijaksi. Jos ääntely ei osu oikeaan, kiinnijäänyt jatkaa etenemistä eläimen tavoin, kunnes paikalle osuu joku, joka äänтелеe oikealla tavalla. Kasvattaja vaihtaa hippoja sopivin väliajoin.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

10.17 Haarahippa

Valitut hipat lähtevät koskettamaan leikkijöitä. Kun kosketus onnistuu, jää kiinniotettu haara-asentoon odottamaan, kunnes pelastaja saapuu ja konttaa kiinniotetun haarojen välistä. Pelastuksen jälkeen leikkijä on taas vapaa juoksemaan ja pelastamaan muita. Pelastaessaan toista leikkijää pelastaja on turvassa. Ohjaaja vaihtaa hippoja sopivin välein.

Lähde: Ohjaamisen taito 2005.

10.18 Karhu nukkuu

Yksi lapsista valitaan karhuksi. Karhu nukkuu huoneen/salin keskellä kyyryssä. Toiset lapset pyörivät piirissä laulaen: ”karhu nukkuu, karhu nukkuu” – laulua. Kun sanotaan: ”eipäs nukukaan”, karhu herää ja lähtee ottamaan kiinni leikkijöitä. Se kenet karhu saa ensimmäisenä kiinni jää karhuksi.

Laulu: ”Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässänsä,
ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään.
Karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan!”

Lähde: Varhaisvuosien liikunta 2003.

10.19 Ketut ja kanat

Salin/huoneen kulmiin tehdään esimerkiksi vanteista 4 pesää. Valitaan neljä kettua. Loput leikkijöistä asettuvat salin/ huoneen keskelle. Ketut toimivat hippoina ja lähtevät metsästämään kanoja eli toisia leikkijöitä omiin pesiinsä. Kana täytyy viedä kädestä kiinni pitäen pesään. Lopuksi lasketaan kuinka monta kanaa kukin kettu sai metsästettyä.

10.20 Pallon pommitus

Laitetaan keskelle huonetta iso pallo (jumppapallo tai rantapallo). Lapsilla on kädessään pienempi pallo, jolla he yrittävät saada isoa palloa liikkumaan esimerkiksi jonkin tietyn rajan yli. (Pieniä palloja voi olla myös paljon salin lattialla, joita lapset voivat käyttää pommituksessa.)

Lähde: Varhaisvuosien liikunta 2003.

10.21 Häntähippa

Laitetaan huivi tai muu naru hännäksi housuihin. Kaikki toimivat hippoina yrittäen varastaa toisiltaan hännän. Jos leikkijä onnistuu varastamaan toiselta leikkijältä hännän, laittaa hän sen kiinni omiin housuihin. Jos häntä varastetaan, tippuu leikkijä pois pelistä. Lopuksi voidaan laskea jäljelle jääneiden hippon hännät.

Lähde: Varhaisvuosien liikunta 2003.

10.22 Bakteeri ja lääke- hippa

Yksi lapsista on hippa, jolla on bakteerihernepussi ja yksi on pelastaja, jolla on lääkehernepussi. Jos bakteerihernepussilla kosketetaan, niin lapsi jähmettyy paikalleen odottamaan pelastavan lääkehernepussin kosketusta. Jos tämä tuntuu liian helpolle, niin otetaan toinen bakteeri lisää.

10.23 Tahmeat popcornit

Leikki alkaa siten, että leikkijät pomppivat, loikkivat tai hyppelevät ympäriinsä. Jokainen on ikään kuin tahmea popcornjyvää, joka yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Kun jyvä koskettaa toista jyvää, ne takertuvat yhteen. Tartuttuaan kiinni toisiinsa ne jatkavat pomppimistaan yhdessä takertuen uusiin jyväsiin, kunnes kaikki jyvät ovat lopulta takertuneet yhdeksi suureksi popcorn-kimpaleeksi.

Lähde: MLL

10.24 Juoksevat hampurilaiset

Juoskaa sovitulla alueella musiikin tai leikin johtajan rytmityksen tahdissa. Kun leikin johtaja huutaa "raskalaiset", kaikkien on pysähdyttävä tikkusuoriksi kuin ranskanperuna. "Coca-Cola", kaikkien on sihistävä kuin kupliva hiilihappo. "Hampurilainen", kaikkien on käytävä maahan makaamaan kaksi päällekkäin. "Kerroshampurilainen", kaikkien on käytävä maahan makaamaan kolme päällekkäin. Juoksu jatkuu leikin johtajan merkistä. Keksikää erialisia tapoja kuvata hampurilaisia ja kerroshampurilaisia koko keholla jos päällekkäin makaaminen tuntuu hankalalta.

Lähde: Lastenjummat

10.25 Pienet kalat, isot hauet

Ohjaaja salin keskellä on iso hauki. Lapset salin toisessa päässä ovat pieniä kaloja. Pienet kalat piileskelevät kaislikossa kunnes iso hauki lausuu: "Pienet kalat, pienet kalat, nälkäiset hauet tulevat. Lapset lähtevät juoksemaan kohti toista kaislikkoa eli salin toiseen laitaan. Kiinnijääneet lapset muuttuvat hauiksi ja ottavat niitä kiinni seuraavalla kierroksella jotka siltä erää pääsivät turvaan kaislikkoon.

Lähde: Lastenjummat

10.26 Lohikäärmeen häntä

Leikkijät menevät jonoon ja ottavat edessä olevaa lantiolta tiukasti kiinni. Ensimmäinen on lohikäärmeen pää, joka on niin nälkäinen että haluaa syödä häntänsä. Hännän kiinni saatuaan vaihdetaan päätä ja häntää.

Lähde: Global Finland 2012

10.27 Ponileikki

Laulu: "Tuolta he saapuvat poneillansa, pienillä lihavilla poneillansa, tuolta he saapuvat poneillansa ja näin ne mulle kertoi: vatsa vatsaa vatsaa vasten, kylki kylkeä kylkeä vasten, peppu peppua peppua vasten ja näin ne mulle kertoi.

Mennään piiriin ja valitaan yksi poni. Poni alkaa kiertää piirin sisäpuolta laukaten ja laulaen laulua. Muut laulavat ja taputtavat. Kun laulu tulee vatsa vatsaa... kohtaan poni pysähtyy jonkun leikkijän eteen ja tekee laulun sanojen mukaan. Kun laulu alkaa uudestaan alusta poni ja hänen uusi ystävänsä lähtevät yhdessä kiertämään piiriä. Leikki jatkuu kunnes kaikki ovat poneja.

Lähde: Kansan Raamattuseura

10.28 Höyhentäjät

Jokaisella leikkijällä on höyhen. Leikin alkaessa ohjaaja antaa merkin, jolloin kaikki heittävät höyhenensä ilmaan ja yrittävät pitää sitä ilmassa puhaltamalla mahdollisimman kauan.

Lähde: 4H-kerho 2012

10.29 Kanaemo

Yksi leikkijöistä valitaan kanaemoksi, jonka taakse asettuu n.2/3 leikkijöistä kananpojiksi. Pidetään edellä olevaa kiinni vyötäröltä. Loput leikkijöistä tekevät piirin kanaemon ja poikasten ympärille. Leikki toimii polttopallon tapaan, piirissä olijat yrittävät osua kananpoikasiin, joita kanaemo, yrittää puolustaa. Kanaemo SAA koskea palloon. Jos letka katkeaa tai pallo osuu kananpoikaan, pudonnut kananpoikanen menee piiriin.

Lähde: Mikkelin seurakuntayhtymän tyttöjen, poikien ja nuorten sivut 2012

10.30 Koske keltaista

Leikinvetäjä antaa ohjeen, esim. "Koske keltaista!" Leikkijät etsivät kyseisen värisen kohdan omista vaatteistaan tai muista varusteistaan ja koskettavat sillä toisen leikkijän keltaista kohtaa. Jos jollakin leikkijällä ei ole keltaista, hän voi koskettaa toisen keltaista kädellään. Jos vain yhdellä leikkijöistä on keltaista koskettavat kaikki muut sitä kädellään. Sen jälkeen vetäjä antaa uuden ohjeen.

Lähde: Mikkelin seurakuntayhtymän tyttöjen, poikien ja nuorten sivut 2012

3 Liikuntaleikit

Liikuntaleikeillä tarkoitetaan lasten tilannekohtaisia liikunnallisia toimintoja, jotka syntyvät erilaisista leikkitalanteista, joko lapsen itsensä järjestämänä tai kasvattajan opastuksella. Tällaisia leikkejä ovat muun muassa erilaiset hippaleikit, pomppuleikit patjoilla sekä mielikuvitusleikit kuten ”heppaleikit”. Perinteisiä liikuntaleikkejä voi kasvattaja helposti muunnella ja soveltaa lasten kiinnostuksen ja kehitystason mukaan ja näin liikuntatilanteet saavat uutta jännitystä. (Zimmer 2001, 111.) Liikuntaleikit muuttuvat usein lasten kiinnostuksen kohteiden mukaan ja lapsen omalle mielikuvitukselle tulisikin antaa tilaa liikuntaleikkien suunnittelussa ja toteutuksessa (Zimmer 2001, 123).

Liikuntaleikkipussimme sisältävät siis rutkasti erilaisia ja eri hetkiin soveltuvia liikuntaleikkejä, joita voidaan helposti soveltaa vaihtuvien tilanteiden mukaan. Liikuntaleikkikortteja voidaan myös hyödyntää monissa eri tilanteissa, kuten muun muassa tilanteissa, joissa päiväkotiryhmään tulee uusi lapsi tai vaikkapa liikuntatunnin lämmittelyleikkeinä. Seuraavassa kerromme hieman lisää näistä erilaisista leikeistä ja niiden tarkoituksista sekä siitä, mitä leikkipusseja voidaan hyödyntää seuraavissa tilanteissa:

3.1 Tutustumisleikit

Tutustumisleikkien tarkoituksena on, että niiden avulla kasvattaja pääsee tutustumaan ryhmän lapsiin sekä lapset toisiinsa. Tutustumisleikkien kautta harjaantuvat samalla myös lasten sosiaaliset – että vuorovaikutustaidot. Tutustumisleikkejä voidaan toteuttaa ryhmäkoosta ja tilasta riippumatta. Tutustumisleikkeihin on helppoa sisällyttää myös liikunnallisia elementtejä. (Autio & Kaski 2005, 45.)

- Tutustumisleikeissä voi hyödyntää:
 - numero 7 - laulu- & loruliikuntapussia
 - numero 10 - isonsalinliikuntapussia

3.2 Yhteistoimintaleikit

Ryhmään voidaan rakentaa myönteistä ja kannustavaa sekä ryhmän yhteishenkeä tukevaa ilmapiiriä yhteistoimintaleikkien kautta. Yhteistoimintaleikit tarjoavat myös kasvattajalle oivan tilaisuuden havainnoida ryhmän toimintaa ja lasten keskinäistä vuorovaikutusta. Havainnoista saatu tieto auttaa kasvattajaa puuttumaan tarvittaessa asioiden kulkuun ja muuttamaan mahdollisesti jo kokeiltuja toimintatapoja sekä leikkejä lapsille sopivimmiksi. Yhteistoimintaleikeissä lähtökohtana on, että lapset toimivat erikokoisissa ryhmissä. (Autio & Kaski 2005, 45.)

- Yhteistoimintaleikkejä löytyy pusseista:
numero 6 - välineliikuntapussi
numero 10 - isonsalinliikuntapussi

3.3 Lämmittelyleikit

Lämmittelyleikkien on tarkoituksena toimia lihaksien ja kehon lämmittäjänä ennen varsinaista liikuntatuokiota tai liikunnallista leikkiä. Lämmittelyleikit voivat itsessään myös toimia päiväkodissa varsinaisen liikuntatuokion tilalla liikunnallisena harjoitteluna. Lämmittelyleikkeinä käytetään usein erilaisia kevyitä hippaleikkejä tai niin sanottuja matkimisleikkejä kuten ”seuraa johtajaa”. (Autio & Kaski 2005, 46.)

- Lämmittelyleikkejä löytyy pusseista:
numero 1 - pöytäjumppapussi
numero 3 - kehontuntemuspussi
numero 4 - jumppaliikepussi
numero 6 - välineliikuntapussi
numero 7 - laulu- & loruliikuntapussi
numero 8 - venyttelypussi
numero 10 - isonsalinliikuntapussi

3.4 Hippaleikit

Hippaleikit ovat yksi kaikkein suosituimmista ja toimivimmista liikunnallisista harjoitteista, mitä lasten kanssa leikitään. Hippaleikit soveltuvat kaikille lapsille iästä tai kehitystasosta riippumatta. Hippaleikeistä on olemassa monia erilaisia muunnelmia ja kehitelmiä, joita voi hyödyntää erikäisten lasten kanssa. (Autio & Kaski 2005, 48.)

- Erilaisia hippaleikkejä löytyy pussista:
numero 10 - isonsalinliikuntapussi

3.5 Kehontuntemusleikit

Kehontuntemusleikkien tarkoituksena on tukea lasten kehonhallintataitoja sekä kehontuntemusta. Kehontuntemusleikit kehittävät lapsen taitoa hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäristöön. Kehontuntemusleikkien kautta lapset voivat opetella mielekkäästi eri kehonosia ja niiden nimiä. (Autio & Kaski 2005, 51.)

- Erilaisia kehontuntemusleikkejä ja liikuntavinkkejä löytyy pusseista:
numero 3 - kehontuntemuspussi
numero 4 - jumppaliikepussi
numero 5 - tasapainoharjoituspussi
numero 8 - venyttelypussi

3.6 Rauhoittumisleikit

Rauhoittumisleikin tarkoituksena on nimen mukaisesti rauhoittaa lapsia etenkin liikunnallisen harjoittelun jälkeen. Rauhoittumisleikin sijoittaminen liikuntatunnin tai – tuokion loppuun auttaa muodostamaan liikuntahetkestä kokonaisuuden, jolla on selkeä aloitus ja lopetus. Rauhoittumisleikki voi toistua monta kertaa samana, sillä lapset nauttivat perinteisistä ja tutuista leikeistä. Lasten on myös helpompaa heittäytyä täysillä mukaan leikkiin kun leikki on jo ennestään tuttu. Liikunnallisen tuokion loppuun on hyvä ottaa myös rentoutumisharjoitus tai - hetki. Rentoutumisen ei tarvitse olla edes kovinkaan pitkä, vaan jo parin minuutin rentoutuminen ja hiljaisuus usein riittää. (Autio & Kaski 2005, 52.)

- Erilaisia rauhoittumishetkelle sopivia leikkejä löytyy pusseista:
numero 8 – venyttelypussi
numero 9 - rentoutuspussi

4 Liikuntavälineet

Liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa on hyvä käyttää monipuolisesti erilaisia välineitä, joita päiväkodit ovat pullollaan. Aina välineiden ei tarvitse olla uusia ja hienoja, vaan myös vanhoja niin sanottuja perusvälineitä voidaan hyödyntää monipuolisesti. Myös erilaiset kierrätysmateriaalit kuten pahvilaatikot, vessapaperirullat ja maitotölkit ovat hyviä virikkeitä muiden välineiden rinnalla. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 159 – 160.)

Liikuntavälineitä vaihtamalla lapsia voidaan houkutella kerta toisensa jälkeen toistamaan samoja perusliikkeitä erilaisissa olosuhteissa ilman, että lapset kyllästyvät leikkiin. Erilaisia välineitä kuten palloja, vanteita, renkaita, herneläppäjä ja hyppynaruja kannattaa käyttää rohkeasti yhdistellen ja mielikuvista käyttäen. (Lamponen & Pulli 2006, 8.) Välineet tuovat lasten liikkumiseen iloa, vaihtelua ja uusia elämyksiä. Valmiiden leikki-ideoiden ja välineiden lisäksi on kuitenkin tärkeää antaa myös lapsen omalle mielikuvitukselle ja ideoille tilaa. (Karvonen ym. 2003, 159 – 161.)

Välineiden käytön keskeiset vaikutukset ja merkitykset:

- Tuovat iloa, elämyksiä, ja vaihtelua
- Auttavat vapautumisessa ja arkuuden voittamisessa
- Mahdollistaa onnistumisen kokemuksia
- Auttavat luovuuden ja mielikuvituksen kehittämisessä
- Auttavat aistien ja lihasten yhteistoiminnan kehittämisessä
- Kehittävät tilan ja suuntien ymmärtämistä
- Harjoittavat keskittymistä
- Harjoittavat voimankäytön oppimista
- Toimivat käsitteiden opetteluun apuvälineinä
- Toimivat apuna kestävyys- ja kunnon kehittämisessä
- Toimivat esitysten apuvälineinä

(Karvonen ym. 2003, 160.)

4.1 Pallo

Pirkko Karvosen ym. mukaan (2003, 161) pallo on ehkä kehittävin väline lapsen liikunnassa. Pallo kuuluu lähes poikkeuksetta kaikkien lasten leikkivälineisiin jossakin lapsuuden vaiheessa. Lapsen tulisikin saada käsitellä mahdollisimman erilaisia ja erikokoisia palloja. Usein pallopelit tarvitsevat kuitenkin suuren vapaan tilan, jossa pallojen käsittelyä on mahdollista harjoitella monipuolisesti. Aikuinen voi kehittää erilaisista perinteisistä pallopeleistä pienemmillekin sopivia pelejä ja leikkejä soveltamalla sääntöjä ja välineitä esimerkiksi vaihtamalla mailat pienempiin.

Sisätiloissa kannattaa suosia pehmoisia palloja, jotta suuremmilta vahingoilta välttyttäisiin. Hyviä palloja sisätiloihin ovat muun muassa superlonpallot, häntäpallot, ilmapallot, jumppapallot ja sukkapallot. Pallojen kanssa ei tulisi olla liian varovainen, sillä usein pallottelu jää juuri vähemmälle harjoittelulle pelättyjen vahinkojen vuoksi. Pallottelu onnistuu kyllä pienissäkin tiloissa mielekkäästi pienellä järjestelyllä ja suunnittelulla. (Karvonen ym. 2003, 161.)

"Miten voin oppia?
Hei miten voin oppia
ottamaan koppia?

Jos haluat oppia
ottamaan koppia,

heität vaan,
sata kertaa,
älä turhaan
kavereihin vertaa.

Heität vaan, tuhat kertaa,
otat kiinni, otat kopit
ja kohta opit
ottamaan kopit."

(Lamponen & Pulli 2006, 49.)

4.2 Hernepusit

Pallon lisäksi hernepusit ovat päiväkodeissa yleisiä ja lasten suosiossa olevia leikkivälineitä. Hernepusit soveltuvat monenlaiseen toimintaan ja hyvin myös liikuntaleikkeihin. Hernepusi on helppo tehdä myös itse. Se on monikäyttöinen ja halpa väline, joka sopii lapsille iästä riippumatta. Hernepusin sisälle voi laittaa täytteeksi herneiden sijasta myös esimerkiksi riisiä tai muovihelmiä. Hernepusit voivat olla monenlaisia, kooltaan ja väriltään poikkeavia. Niiden avulla on helppo ja hyvä opetella vaikkapa värejä. Lisäksi hernepusi on hyvä heiton ja kiinnioton harjoittelun väline. Hernepusseihin löytyy useita erilaisia leikkiohjeita, joita voi soveltaa eri lapsiryhmiä ja eri toimintoihin sopiviksi. (Karvonen ym. 2003, 170.)

”Hernepusi lentää läjähtää, seinään kivasti mäjähää.
Hernepusin lennolle teenkin stopin, kädelläni otan kopin.
Sen heitän ilmaan, perään kirmaan ja heitän taas.”

(Lamponen & Pulli 2006, 25.)

4.3 Hyppynarut

Hyppynarut ovat myös monikäyttöisiä leikkivälineitä ja sopivat sovellettuina kaiken ikäisille leikkijöille sukupuolesta riippumatta. Hyppynarun avulla voidaan rakentaa helposti esimerkiksi erilaisia ratoja ja esteitä. Hyppynaruja voi olla erimittaisia ja erivärisiä. (Karvonen ym. 2003, 177.)

Lisäksi hyppynaru on oiva väline kaikkien kehon osien harjoittamiseen. Se kehittää muun muassa koordinaatiota, rytmiä ja liikkeiden ajoitusta. Hyppynarut soveltuvat niin ulko- kuin sisäkäyttöön. Lapsi nauttii hyppynarun monipuolisesta käytöstä sekä sen asettamista haasteista. Pienikin lapsi omaksuu helposti hyppynarun tarkoituksen ja alkaa hiljalleen opetella asteittain vaikeutuvia hyppyjä ja toimintoja narun avulla. (Autio 1995, 121.)

Toisaalta naruhyppely vaatii jo taitoa ja samalla se edistää ja kehittää lapsen liikuntataitoja. Hyppynarut tulisi myös pitää esillä ja lasten saatavilla niin usein kuin mahdollista. Hyväksi hyppijäksi oppii vain jatkuvalla harjoittelulla, joka mahdollistuu ohjattujen leikkien lisäksi lapsen omaehtoisen leikin aikana. (Lamponen & Pulli 2006, 39.)

”Hyppelen, hyppelen, hyppyjä teen
Hyppimällä ylitän vaikka mä veen.
Hyppelen, hyppelen, hyppyjä teen,
kaverinkin kanssa vaikka taivaaseen.”

4.4 Vanteet

Vanteet soveltuvat myös moneen leikkiin ja liikuntahetkeen. Vanteita on saatavana useita erikokoisia ja -värisiä. Vanteiden avulla on helppoa suunnitella ja toteuttaa esimerkiksi erilaisia tempu- tai esteratoja. Vanteiden avulla on helppoa opetella muun muassa käsitteitä: ympäri, sisäpuolella, ulkopuolella, reunalla, läpi jne. Lisäksi kehonosien harjoittelussa vannetta voidaan hyvin hyödyntää. Vanneharjoitteita voi asteittain vaikeuttaa lapsen iän ja kehitystason mukaan. (Karvonen ym. 2003, 173.)

Vanteita kannattaakin hankkia useita erikokoisia ja erivärisiä - vanne voi olla puinen tai muovinen. Vanteet kuten kaikki muutkin leikkivälineet kannattaa pitää esillä ja lasten saatavilla. Ne vievät vain vähän tilaa, kun niitä säilyttää esimerkiksi päiväkodin seinällä. (Lamponen & Pulli 2006, 13.) Vanteiden käyttöön on olemassa hernepussien tapaan monia leikkiohjeita, joita voi hyödyntää nopeissakin arjen muuttuvissa liikuntatilanteissa. (Karvonen ym. 2003, 173.)

”Pyöritä vannetta, keikuta lannetta.
Pistä vanne lentoon, älä tyydy vauhtiin hentoon.
Kovasti visko, vanne lanteille kisko.”

(Lamponen & Pulli, 2006, 13.)

4.5 Huivit

Huivien kanssa liikkumalla ja leikkimällä lapset saavat huomaamattaan hyvää ja monipuolista liikuntaa. Huivia voi heittää, käyttää viittana ja vaikka mukana erilaisissa hippaleikeissä. Liikuntaleikeissä voi käyttää monenlaisia huiveja, mutta erityisesti hyviä ovat sifonkihuvit. Huiveja onkin hyvä olla päiväkodissa käytössä paljon, sillä niistä saa virikkeitä niin moneen leikkiin. Myös rentoutushetkillä huivit toimivat hyvinä apuvälineinä. (Lamponen & Pulli 2006, 57.)

”Huivin ilmaan kaappaan,
sen kiinni nappaan.

Huivin kanssa leikin,
pidän pienen breikin.

Liike on kevyt ja hento,
olo letkeä ja rento.”

(Lamponen & Pulli 2006, 57.)

Liikuntakorntien lähteet

1.12 Aurinko lettuja paistaa: Lasten laulumaa. Viitattu 6.7.2012.

<http://leikkijaloru.vuodatus.net/blog/category/PERINTEISET>

1.13 Missä on peukalo?: Lasten laulumaa. Viitattu 6.7.2012.

<http://leikkijaloru.vuodatus.net/blog/category/OPETELLAAN+RUUMIINOSIA>

1.14 Hämä-hämähäkki: Lasten laulumaa. Viitattu 6.7.2012.

<http://leikkijaloru.vuodatus.net/blog/category/EL%C3%84IMET>

1.15 Täti Monica: Lastenlaulujen sanoja. Viitattu 6.7.2012.

<http://www.jalam.org/lastenlauluja.htm>

1.16 Pienet sammakot: Lastenlaulujen sanoja. Viitattu 6.7.2012.

<http://www.jalam.org/lastenlauluja.htm>

1.17 Jos sul lysti on: Lastenlaulujen sanoja. Viitattu 6.7.2012.

<http://www.jalam.org/lastenlauluja.htm>

1.19 Leipuri hiiva: Lastenlauluja. Viitattu 6.7.2012. <http://www.tamus.net/laulut.htm>

1.20 Pienen pieni veturi: Lasten laulumaa. Viitattu 6.7.2012.

<http://leikkijaloru.vuodatus.net/blog/1883923/pienen-pieni-veturi/>

5.13 Paripeili. Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 20.7.2012

http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf

6.1 Jäätyneet hernepussit: MLL. Viitattu 4.7.2012.

<http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/>

6.2 Noita Pompelipossa: Lastenjummat. Viitattu 3.7.2012.

<http://www.kamilion.fi/lastenjummat/leikit.php>

6.3 Hernepussiviesti: Näkövammaiset lapset ry. Viitattu 4.7.2012.

<http://www.silmatera.fi/oomun/index2.php?sivu=762>

6.4 Koske keltaista: Lastenjummat. Viitattu 5.7.2012.

<http://www.kamilion.fi/lastenjummat/leikit.php>

6.5 Eläintaikuri: Näkövammaiset lapset ry. Viitattu 4.7.2012.

<http://www.silmatera.fi/oomun/index2.php?sivu=762>

6.6 Taikina räjähtää: Nuori Suomi. Viitattu 5.7.2012.

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=2591

6.7 Marjanpoimintaleikki: Nuori Suomi. Viitattu 5.7.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-paivahoito?id=18931152-marjanpoimintaleikki>

6.8 Hernepussit kehonosien välissä: Nuori Suomi. Viitattu 5.7.2012.

http://www.nuorisuomi.fi/files/nslehti/pdf_t/id2080.pdf

6.9 Magneettileikki: Nuori Suomi. Viitattu 5.7.2012.

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Rekisterointi/TyhjaSivu/>

6.10 Hernepussipiilo: Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Helsinki: Tammi.

6.11 Vanteen pujotus: Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Helsinki: Tammi.

6.12 Vannevankila: Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Helsinki: Tammi.

6.14 Hyppynarupatsaas: Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Helsinki: Tammi.

6.15 Hyppyrata: Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Helsinki: Tammi.

7.1 Litsis lotsis: Liikuntaleikkejä ja loruja. Viitattu 8.7.2012.
<http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+ja+loruja>

7.2 Siili: Liikuntaleikkejä ja loruja. Viitattu 8.7.2012.
<http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+ja+loruja>

7.3 Vedetään nuottaa: Liikuntaleikkejä ja loruja. Viitattu 8.7.2012.
<http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+ja+loruja>

7.4 Hämähäkki: Näkövammaiset lapset ry. Viitattu 9.7.2012.
<http://www.silmatera.fi/oomun/index2.php?sivu=762>

7.5 Lapaduu: Liikuntaleikkejä ja loruja. Viitattu 8.7.2012.
<http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+ja+loruja>

7.6 Ukko Nooa: Liikuntaleikkejä ja loruja. Viitattu 8.7.2012.
<http://kasvatus.wikispaces.com/Liikuntaleikkej%C3%A4+ja+loruja>

7.7 Kätken, kätken kiveä: Liikkumisleikit. Viitattu 12.7.2012.
<http://www.ecredo.fi/svl/data/liitteet/liikkumisleikit.pdf>

7.8 Menin minä mettään: Liikkumisleikit. Viitattu 12.7.2012.
<http://www.ecredo.fi/svl/data/liitteet/liikkumisleikit.pdf>

7.9 Minä olen Maija ja: Nuori Suomi. Viitattu 9.7.2012.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Suunnittelu3.aspx?NRMODE=Published&NRNODEGUID={D11E87BC-093E-4E40-BD0E-513F72F651A0}&NRORIGINALURL=%2fNuoriSuomi%2fSuunnittelu%2fStep%2b3.htm&NRCA CHEHINT=NoModifyGuest

7.10 Tanssihät: Nuori Suomi. Viitattu 9.7.2012.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/VVlorukortit_2003.pdf

7.11 Vauhtivarpaan hyppytunti: Nuori Suomi. Viitattu 9.7.2012.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/VVlorukortit_2003.pdf

7.12 Vauhtivarpaan viikonpäivät: Nuori Suomi. Viitattu 9.7.2012.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/VVlorukortit_2003.pdf

7.13 Sammakkomummo: Laululeikit. Viitattu 8.7.2012.
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhenetti/liikunnanpositiivisetvaikutukset/sammakko.html>

7.14 Tämä tyttö/poika marssii: Vauva- ja perheuimarin iloiset vesileikit. Helsinki: Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry.

7.15 Asikkalan puiset rattaat: Yle. Viitattu 12.7.2012. <http://yle.fi/tv1ope/laululeikit/asikka.pdf>

7.16 Pienet sammakot: Lastenlauluja. Viitattu 12.7.2012. <http://www.jalam.org/lastenlauluja.htm>

7.17 Täti Monika: Lastenlauluja. Viitattu 12.7.2012. <http://www.jalam.org/lastenlauluja.htm>

7.18 Vannepiiri: Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Helsinki: Tammi.

9.1 Herra Piikki-siili. Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita prima.

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

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

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

9.5 Jääpala. MLL 2012. Viitattu 8.7.2012
http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/rauhottavat_leikit_ja_lopetusle/

9.6 Kuunnellaan ääniä. MLL 2012. Viitattu 8.7.2012
http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/rauhottavat_leikit_ja_lopetusle/

9.7 Keitetty spagetti. Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 7.7.2012
http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf

10.1 Hedelmäsalaatti: Terveysnetti. Viitattu 5.7.2012.
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhenetti/liikunnanpositiivisetvaikutukset/hedelm%C3%A4salaatti.html>

10.2 Maa-meri-laiva: Lelutalo. Viitattu 5.7.2012. <http://www.lelutalo.fi/Pihaleikit/Maa-Meri-Laiva>

10.3 Kuka pelkää mustekalaa?: Lastenmaa. Viitattu 5.7.2012.
<http://www.lastenmaa.net/00010484-mustekala>

10.5 Väri: Martat. Viitattu 5.7.2012. <http://www.martat.fi/pikkukokki/kotikulmilla/pelit-ja-leikit/varileikki/>

10.6 Peili: Lastenjumat. Viitattu 5.7.2012. <http://www.kamilion.fi/lastenjumat/leikit.php>

10.7 Seuraa johtajaa: MLL. Viitattu 5.7.2012.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/>

10.8 Kapteeni káskee: Lastenjumat. Viitattu 5.7.2012.
<http://www.kamilion.fi/lastenjumat/leikit.php>

10.9 Viestit: Viestileikit. Viitattu 5.7.2012. <http://www.kvps.fi/download/pdf/ideapankki/pp-viestileikit.pdf>

10.10 Köyden veto: Näkövammaiset lapset ry. Viitattu 5.7.2012.
<http://www.silmatera.fi/nakkarila/index2.php?sivu=758>

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

- 10.13 Ambulanssihippa: Ohjaamisen taito 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Autio, T. & Kaski, S. Helsinki: Edita Prima.
- 10.14 Ketjuhippa: Ohjaamisen taito 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Autio, T. & Kaski, S. Helsinki: Edita Prima.
- 10.15 Halaushippa: Ohjaamisen taito 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Autio, T. & Kaski, S. Helsinki: Edita Prima.
- 10.16 Maatilahippa: Ohjaamisen taito 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Autio, T. & Kaski, S. Helsinki: Edita Prima.
- 10.17 Haarahippa: Ohjaamisen taito 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Autio, T. & Kaski, S. Helsinki: Edita Prima.
- 10.18 Karhu nukkuu: Varhaisvuosien liikunta 2003. Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. Lahti: VK-Kustannus.
- 10.20 Pallon pommitus: Varhaisvuosien liikunta 2003. Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. Lahti: VK-Kustannus.
- 10.21 Häntähippa: Varhaisvuosien liikunta 2003. Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. Lahti: VK-Kustannus.
- 10.23 Tahmeat popcornit: MLL. Viitattu 12.7.2012.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/>
- 10.24 Juoksevat hampurilaiset: Lastenjummat. Viitattu 9.7.2012.
<http://www.kamilion.fi/lastenjummat/leikit.php>
- 10.25 Pienet kalat, isot hauet: Lastenjummat. Viitattu 9.7.2012.
<http://www.kamilion.fi/lastenjummat/leikit.php>
- 10.26 Lohikäärmeen häntä. Global Finland 2012. Viitattu 24.7.2012
<http://global.finland.fi/public/default.aspx?nodeid=35389&contentlan=1&culture=fi-FI>
- 10.27 Ponileikki. Kansan Raamattuseura 2012 Viitattu 25.7.2012
http://www.nuoret.fi/isoset/isosen_linkkipankki/leikkeja_ym_s_lastenleireille/
- 10.28 Höyhentäjät. 4H-kerho. Leikitään yhdessä. Viitattu 25.7.2012
<http://www.4h.fi/@Bin/4682886/leikki2011.pdf>
- 10.29 Kanaemo. Mikkelin seurakuntayhtymän tyttöjen, poikien ja nuorten sivut. Viitattu 25.7.2012
http://mukaan.net/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=41:aistileikit&catid=104:aistileikit&Itemid=88
- 10.30 Koske keltaista. Mikkelin seurakuntayhtymän tyttöjen, poikien ja nuorten sivut. Viitattu 25.7.2012
http://mukaan.net/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=41:aistileikit&catid=104:aistileikit&Itemid=88

Lähteet

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

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus.

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

Lamponen, P. & Pulli, E. 2006. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi.

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

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: STM.