

KEKE KENGURUN LIIKUNTASEIKKAILU ESIKOULUIKÄISILLE

Vähän liikkuvien lasten motivoiminen liikuntaan
liikuntainterventioiden avulla



Anne Haukka ja Eija Lamberg
Opinnäytetyö, kevät 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali- ja kasvatustieteiden
suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) +
lastentarhanopettajan kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Haukka, Anne & Lamberg, Eija. Keke Kengurun liikuntaseikkailu esikouluikäisille. Vähän liikkuvien lasten motivoiminen liikuntaan liikuntainterventioiden avulla. Kevät 2013, 70 s., 8 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli vähän liikkuvien lasten motivoiminen liikuntaan liikuntainterventioiden avulla. Kohderyhmänä olivat esikouluikäiset lapset Sillankorvan päiväkodilla ja Kerkonjoen koululla. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska alle kouluikäisten lasten kasvu- ja kehitysympäristö on muuttunut suuresti viime vuosikymmenten aikana. Samaan aikaan on herännyt huoli siitä, liikkuvatko lapset suositusten mukaisesti.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön päätuotos oli liikuntasalkku, joka sisälsi tarvittavat liikuntavälineet ja -ohjeet viikon mittaiseen liikuntaseikkailuun. Keke Kengurun liikuntaseikkailun kautta lapsille luotiin mielikuvitusmatka, jossa he kokivat liikunnan riemua. Keke Kenguru käsinuken avulla motivoitiin lapset osallisiksi toimintaan. Opinnäytetyötä kehitettiin saadun palautteen ja havaintojen perusteella.

Tutkimus osoitti, että vanhemmat ja kasvatustieteiden ammattilaiset pitivät liikuntaa tärkeänä osana esikoululaisten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Vähän liikkuvien lasten motivoimiseen sekä liikunnan määrään ja laatuun tulisi kiinnittää enemmän huomiota kasvatustieteiden ammattilaisten keskuudessa. Mielikuva- ja satuliikunta havaittiin hyväksi liikuntamotivaation lähteeksi ja perheet kokivat yhdessä liikkumisen mielekkääksi. Virikkeelliset liikuntavälineet innostivat kokeilemaan uusia liikuntamuotoja ja liikuntaseikkailun kautta koettiin onnistumisen tunteita.

Avainsanat: vähän liikkuvat lapset, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, liikuntakasvatus, esiopetus, orientaatiot

ABSTRACT

Haukka, Anne and Lamberg, Eija. Keke Kenguru's physical education adventure to preschool child. Motivating children who move about only a little for physical education with help of physical education interventions. 70 p., 8 appendices. Language: Finnish. Spring 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of social Services + Kindergarten teacher eligibility.

The aim of this thesis was motivating children who move only a little for physical education with help of physical education interventions. The target group was preschool children at the day care centre of Sillankorva and at the school of the Kerkonjoki. The subject of the dissertation is topical because the under school-age children's growth environment and development environment has changed greatly during last decades. At the same time people are worried about whether the children move or not according to the recommendations.

The main output of the actional thesis was a physical education briefcase which contained the necessary physical education tools and instructions for the physical education adventure which took a week. Keke Kenguru's physical education adventure to the children created an imagination trip in which they experienced the joy of the physical education. The Keke Kenguru hand puppet motivated children to move. The thesis was developed on the basis of the received feedback and observations.

The study showed that the parents and the professionals of the early childhood education considered the physical education as an important part of the children's comprehensive growth and development. More attention should be paid to the motivating of the children who move only a little and the amount and quality of the physical education. The fairy tale physical education was found to be a good source of the motivation and the families regarded the moving together as sensible. The new physical education tools inspired to try new forms of physical activity and the feelings of the success were experienced through the physical education adventure.

Keywords: Children who move only a little, The recommendations of the physical education of the early childhood education, Physical education, Preschool education, Orientations

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS	8
2.1 Lähtökohdat, kohderyhmä ja toimintaympäristöt	8
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	9
2.3 Arviointi ja palaute opinnäytetyön tukena	12
3 VÄHÄN LIIKKUVAT LAPSET JA LIIKUNTAINTERVENTIOT	13
3.1 Lasten motivoiminen liikuntaan.....	13
3.2 Liikuntainterventioiden vaikutukset lasten terveyteen.....	16
3.3 Liikunta osana varhaiskasvatusta ja esiopetusta	17
3.3.1 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksen ytimessä	17
3.3.2 Liikkumisen herkkyyksikausi esikouluiässä	19
3.3.3 Orientaatiot liikuntakasvatuksen sisällössä.....	20
4 KEKE KENGURUN LIIKUNTASEIKKAILUN SUUNNITTELU.....	23
4.1 Kohti Keke Kengurun liikuntaseikkailua.....	23
4.2 Liikuntasalkun yhteistyökumppaneiden hankkiminen.....	24
4.3 Liikuntaseikkailun liikuntatuokioiden suunnittelu.....	25
4.3.1 Esikouluryhmien lasten havainnointi	26
4.3.2 Katsaus liikuntatuokioiden suunnitteluun	27
4.4 Keke Kengurun liikuntaseikkailun tarinan suunnitteluprosessi.....	28
4.5 Liikuntasalkun välineistön hankinnan suunnittelu.....	30
5 KEKE KENGURUN MATKASSA MAAILMALLA	32
5.1 Wagga Wagga tempurata Australiassa.....	32
5.2 Pandan suunnistusseikkailu Kiinassa	34
5.3 Zulu-päällikkö Mbuben palloilut Etelä-Afrikassa	36
5.4 Joulupukin kesäloma Suomessa	38
5.5 Esikoululaisten olympialaiset.....	39
6. PRODUKTION ARVIOINTI.....	41
6.1 Liikuntaseikkailun palautteiden käsittely.....	41
6.2 Lasten vanhemmilta saatu palaute	42
6.3 Työntekijöiden palaute.....	45
6.4 Kyselypalautteen arviointi	47

7 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ, ARVIOINTIA JA POHDINTAA	49
7.1 Johtopäätökset	49
7.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi.....	50
7.3 Opinnäytetyön pohdinta	54
LÄHTEET	57
LIITE 1: Liikuntaseikkailun saatekirje	61
LIITE 2: Kuvauslupa	62
LIITE 3: Nuoren Suomen lupa.....	63
LIITE 4: Liikuntasalkun sisältö	64
LIITE 5: Liikuntaseikkailun palautekysely vanhemmille.....	65
LIITE 6: Liikuntaseikkailun palautekysely työntekijöille	66
LIITE 7: Hankasalmen Sanomien lehtiartikkeli	68
LIITE 8: Nuori Suomi ry:n nettiartikkeli	69

1 JOHDANTO

Alle kouluikäisten lasten kasvu- ja kehitysympäristö on muuttunut suuresti viime vuosikymmenten aikana yhteiskuntamme teknistymisen myötä. Lähes jokaisen kodin valtasivat ensin televisiot ja videot sekä hiukan myöhemmin videopelit ja tietokoneet. Tekniset laitteet tulivat pikkuhiljaa myös osaksi lasten vapaa-aikaa. Vapaan leikin ja liikunnan määrä vähentyi. (Sääkslahti 2005, 13.)

Huoli lasten ja nuorten riittävästä liikkumisen määrästä on kasvanut. Liikkumattomuus näkyy mm. lasten tukevoitumisena ja erilaisina terveydellisinä haittoina. Viimeisimpien tutkimusten mukaan noin kymmenesosa leikki-ikäisistä ja ensimmäisen luokan oppilaisista ulkoilee ja harrastaa liikuntaa alle liikuntasuosituksen. Nämä havainnot nostivat esille tutkimuskysymyksen opinnäytetyöhömmme: Kuinka motivoida vähän liikkuvat lapset fyysiseen aktiivisuuteen? Tutkimuskysymys loi pohjan kehittämispainotteiselle opinnäytetyöllemme, jonka tavoitteena on vähän liikkuvien lasten motivointi liikunnan pariin liikuntainterventioiden avulla.

Opinnäytetyömme viitekehys muodostui aikaisempien, alle kouluikäisten liikuntainterventioita koskevien tutkimusten kautta. Liikunnan positiivinen merkitys lasten hyvinvointiin on yleisesti tiedostettavissa. Liikunta vahvistaa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä toimii lasten oppimisen tukena. Suurin osa lasten päivittäisestä kokonaisliikunnasta muodostuu lapsen omaehtoisesta liikkumisesta. Varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien tulee yhdessä huolehtia, että lapsella on joka päivä riittävästi mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti ja vaihtelevasti liikkumiseen innostavassa ympäristössä. Sosiaalialan tulevana ammattilaisina meidän tulee ymmärtää liikuntakasvatuksen tärkeys varhaiskasvatuksessa ja motivoida vähän liikkuvat lapset mukaan toimintaan. Alle kouluikäisten lasten monipuolisen liikunnan edistämällä voimme nähdä kauaskantoisia myönteisiä vaikutuksia sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta tarkasteltuna.

Lähdimme kehittämään opinnäytetyötämme yhteistyössä Hankasalmen Sillankorvan päiväkodin ja Rautalammin Kerkonjoen koulun esikouluryhmien kanssa. Totesimme, että halua liikuntakasvatuksen lisäämiseksi löytyi, mutta työkalut sen toteuttamiseksi

olivat puutteelliset. Päätimme luoda jotain uutta liikuntakasvatuksen lisäämiseksi päiväkodeissa Hankasalmen kunnassa. Päiväkodista toiseen kiertävä liikuntasalkku on uusi konsepti, jolla mahdollistetaan liikuntaviikon järjestäminen eri toimipaikoissa. Liikuntasalkku pitää sisällään tarvittavan liikuntavälineistön ja valmiiksi suunnitellun liikuntaseikkailun. Uskomme, että innostavalla ohjauksella ja hyvin suunnitellulla liikuntaohjelmalla saadaan aktivoitua myös vähän liikkuvat lapset liikunnan pariin. Haluamme opinnäytetyömme avulla madaltaa kynnystä erilaisten liikuntavälineiden käyttämiseen ja innostaa myös työntekijöitä suunnittelemaan uutta.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme aihe nousi suoraan työelämästä. Hankasalmella Sillankorvan päiväkodin lastentarhanopettaja toi esille, että päiväkodilta puuttui valmiiksi suunniteltu liikuntaohjelma tai -kansio, johon olisi helppo tarttua tarpeen vaatiessa. Kiinnostusta päiväkodin liikuntakasvatuksen kehittämiseksi oli havaittavissa. Myös päiväkodin liikuntavälineistö kaipasi täydennystä ja uusia virikkeellisiä liikuntavälineitä perusliikuntavälineiden rinnalle. Opiskelijoiden halu täyttää yhteistyötahon tarpeet loi pohjan kehittämispainotteiselle opinnäytetyölle. Halusimme ottaa vastaan haasteen lähteä kehittämään liikuntakasvatusta Hankasalmen päiväkodeissa opinnäytetyömme kautta.

2.1 Lähtökohdat, kohderyhmä ja toimintaympäristöt

Valmistumme molemmat sosionomeiksi, suuntautumisvaihtoehtona sosiaali- ja kasvatustalala. Lisäksi toinen meistä suorittaa lastentarhanopettajan kelpoisuuden, joten varhaiskasvatukseen liittyvä aihe oli itsestään selviö opinnäytetyötämme ajatellen. Lastentarhanopettajan kelpoisuutta tavoitellessa opinnäytetyön tulee aiheeltaan liittyä varhaiskasvatukseen ja/tai sosiaalipedagogiikan teoriaan ja/tai toimintaympäristöön, jossa voimme syventää osaamistamme. (Sosionomin (AMK) tutkintoon sisältyvät varhaiskasvatuksen ja sosiaalipedagogiikan opinnot Diakonia-ammattikorkeakoulussa 2010.)

Liikunta on ollut aina osana molempien opiskelijoiden elämää. Monipuolinen liikunta kuuluu harrastuksiimme ja kannustamme myös läheisiämme nauttimaan liikunnasta. Ryhmänohjaustaidot ovat kehittyneet työn, harrastusten ja useiden lasten liikunnan ohjaajakoulutusten kautta. Aiemmat lähihoitajaopintomme ovat suuntautuneet kuntoutukseen sekä lasten ja nuorten hoitoon ja kasvatukseen antaen hyvän teoreettisen pohjan lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi varhaiskasvatuksessa. Lähihoitajaopinnoissa toinen meistä on tuottanut kehittämistyönä ”Hipparingistä nappihyrrään. Perinneleikit isoäidin aikaan”-oppaan, joka tuo esille 1930–1960-luvun ulkoliikuntaleikkejä esikouluikäisille lapsille. Opinnäytetyömme on jatkumo perinneleikkeihin keskittyneelle oppaalle liikuntakasvatuksen edistämiseksi varhaiskasvatuksessa.

Rajasimme opinnäytetyömme kohderyhmäksi esikoululaiset, sillä vastaavat ryhmät löytyivät molempien opiskelijoiden lapsi- ja perhetyön työharjoittelukentältä Hankasalmenta ja Rautalammilta. Työharjoittelut mahdollistivat jatkuvan yhteyden työelämäkumppaneihin, joiden kanssa olimme tehneet yhteistyösopimukset. Lapsi- ja perhetyön työharjoittelun hyödyntäminen opinnäytetyön toteutuksessa on perusteltua havainnoinnin ja tiedonhankinnan kannalta. Esikouluikä on liikuntakasvatuksen näkökulmasta tärkeä, koska siihen liittyy liikunnan ensimmäinen herkkyyskausi. Lähtökohtana opinnäytetyöllemme ovat myös keskeiset käsitteet, jotka käsittelevät kohderyhmäämme ja toimintaympäristöä. Kasvatusalan ammatillinen tietoperusta täydentää osaltaan viitekehystä ja teoriapohjaa. (Vilka 2005, 24–26.)

Sillankorvan päiväkoti sijaitsee Hankasalmen kirkonkylän taajamassa. Sillankorvan päiväkoti toimii vuoropäivähoitopaikkana, jossa päivähoitoa on tarjolla 0–7-vuotiaille. Esiopetus on nivelletty päiväkodin toimintaan niin, että esiopetusryhmä toimii sekä omana ryhmänään että yhdessä kaikkien päiväkodin hoitolasten kanssa (Hankasalmen kunta 2011). Rautalammilla vastaavana yhteistyötahona oli Kerkonjoen koulu, joka sijaitsee Kerkonjoensuun taajamassa. Esikoulu toimii omassa toimipisteessään koulun sisällä, mutta esimerkiksi liikunta-, käsityö-, luku- ja kirjastotunnit ovat yhdistettyjä peruskoulun 1.–2. luokan kanssa. (Rautalammin kunta 2011.) Lukuvuonna 2011–2012 esikouluun osallistui Sillankorvan päiväkodilla 13 ja Kerkonjoen koululla viisi esikoululaista.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Olemme huomioineet, että vähän liikkuvien lasten määrä on huolestuttavasti lisääntynyt myös alle kouluikäisten lasten keskuudessa. Sosiaalialan tulevina ammattilaisina olemme kiinnostuneita siitä, miten ennaltaehkäistä lasten liikkumattomuudesta johtuvia ongelmia jo varhaislapsuudessa. Opinnäytetyömme kautta on tavoitteena motivoida erityisesti vähän liikkuvat lapset mukaan liikunnan pariin ehkäisten samalla lasten liikunnasta syrjäytymistä. Samalla haluamme rohkaista päiväkodin työntekijöitä sekä vanhempia tukemaan lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä liikuntainterventioiden kautta.

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen produktio eli tavoitteenamme on kehittää uudenlaista käytäntöä päiväkotien liikuntakasvatukseen ja samalla tuottaa jotain konkreettista. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön yleiset tavoitteet ovat käytännön toiminnan ohjeistaminen tai opastaminen, toiminnan järjestäminen ja järjeistämisen sekä mallintaminen ja toteuttaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33). Opinnäytetyömme tuotteena luomme Hankasalmen kunnan päiväkotien käyttöön kiertävän liikuntasalkun, joka sisältää valmiin ohjelman viikon mittaiseen liikuntaseikkailuun liikuntavälineineen. Liikuntasalkun sisältö suunnitellaan perusmotoriikkaa tukeväksi huomioiden soveltavan liikunnan mukanaan tuomat haasteet erityisvälinein. Lisäksi pyrimme teorian ja käytännön yhdistämisen kautta luomaan toimivan kokonaisuuden liikunnan lisäämiseksi varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenamme on, että liikuntaseikkailu ja liikuntasalkku ovat myös tulevaisuudessa päiväkotien käytössä.

Opinnäytetyömme, Keke Kengurun liikuntaseikkailun avulla luodaan yhtenäinen sadun ja seikkailun varjolla etenevä liikuntaseikkailu kohti jännittävää loppuhuipennusta. Kokemuksemme mukaan tarinan yhtenäisyys ja mielikuvaliikunta sekä liikunnan hauskuus ovat tärkeitä seikkoja motivoidessa lapsia liikunnan pariin. Liikuntaseikkailun päähahmona toimii Keke Kenguru käsinukke, joka innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Liikuntaseikkailun pelit ja leikit ovat osin tutujen liikuntaleikkien muunnoksia, mutta tavoitteena on luoda myös täysin uusia opiskelijoiden luomia liikuntaleikkejä ja -pelejä. Keke Kengurun liikuntaseikkailu yhdistetään eri orientaatioalueisiin, huomioiden lasten iän mukaiset tarpeet ja motoriset taidot. Liikuntatuokiot suunnitellaan siten, että voidaan tunnistaa ja tukea erityisesti esiopetusryhmässä ilmentyviä motorisia vaikeuksia.

Liikuntaseikkailun tavoitteena on lisätä kasvatuskumppanuutta. Lapsen fyysisen aktiivisuuden tukeminen kuuluu kasvatuskumppanuuden sisältöalueeseen. Kasvatuskumppanuuden kautta vanhemmat ja varhaiskasvatuksen henkilöstö pyrkivät yhdessä tukemaan lapsen normaalia kasvua ja kehitystä sekä oppimista. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 10.) On tärkeää luoda tasavertainen ja luottamuksellinen suhde vanhempiin yhteistyön onnistumiseksi. Kasvatuskumppanuutta vahvistamme kotiin jaettavilla materiaaleilla, jotka liittyvät toteutettavaan liikuntaviikkoon sekä lasten liikunnan lisäämiseen perheen parissa. Koteihin jaettavassa saatekirjeessä (Liite 1) tulevat esille opinnäytetyön tarkoitus, sisältö pääpiirteittäin ja liikuntaviikon suunnitelma sekä opiskelijoiden yhteystiedot. Lisäksi kutsumme esikoululaisten vanhemmat, isovanhemmat ja kummit esikoululaisten

olympialaisiin liikuntaviikon päätteeksi. Pyydämme vanhemmilta kirjallisen luvan (Liite 2) lasten kuvien käyttöön sekä yhteistyötahona toimivan Nuori Suomi ry:n kirjallisen luvan (Liite 3) kuvien käyttöön nettisivuillaan.

Opinnäytetyömme tavoitteena on ammattikorkeakouluasetuksen mukaisesti kehittää valmiuksiamme soveltaa tietojamme ja taitojamme käytännön asiantuntijatehtävissä, jotka vastaavat ammattiopintojamme (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 22). Opinnäytetyömme edetessä vahvistamme osaamistamme suunnitellun liikunnan ohjaamisessa ja opimme huomioimaan myös vähän liikkuvat tai huonosti motivoituvat sekä erityistä tukea tarvitsevat lapset ohjattavan ryhmän sisällä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi tukee ammatillista kasvuamme ja samalla voimme tuoda esille ammatillista osaamistamme esimerkiksi tutkimalla olemassa olevia käytäntöjä tai luomalla uusia toimintamalleja (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 23–24). Opinnäytetyöprosessin aikana tietomme lasten liikunnasta ja sen vaikutuksista tulevat lisääntymään.

Opinnäytetyömme tiedonhankintaa teemme aktiivisesti koko prosessin ajan. Käytämme hyväksemme aikaisempaa osaamistamme, mutta prosessin edetessä haluamme laajentaa ja syventää ohjaamistaitoamme erityisesti vähän liikkuvien lasten motivoimiseksi liikunnan pariin. Testaamalla eri liikuntalajeja ja leikkejä lapsi- ja perhetyön harjoittelun aikana on tavoitteena saada palautetta suoraan kohderyhmältä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on toteuttaa esiopetuksen opetussuunnitelman mukaisia tavoitteita vahvistaa lapsen itsetuntoa myönteisten oppimiskokemusten kautta sekä tukea lapsen kasvua omaaloitteiseksi, itseohjautuvaksi ja aktiiviseksi, psyykkisesti ja fyysisesti hyvinvoivaksi ihmiseksi (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010, 6).

Opinnäytetyömme tavoitteet voidaan tiivistää seuraavasti:

- motivoida vähän liikkuvia lapsia liikunnan pariin liikuntainterventioiden avulla
- luoda satu- ja seikkailupainotteinen Keke Kengurun liikuntaseikkailu
- kehittää kiertävä liikuntasalkku, joka on valmis työkalupakki Hankasalmen päiväkodeille viikon mittaiseen liikuntaseikkailuun
- luoda päiväkotiin käytäntö, joka lisää suunnitellun ja ohjatun sekä monipuolisen liikunnan toteutusta
- vahvistaa kasvatuskumppanuutta liikuntaseikkailun kautta

- vahvistaa ryhmänohjaustaitojamme
- kehittää valmiuksiamme soveltaa tietojamme ja taitojamme käytännön asiantuntijatehtävissä
- vahvistaa ammatillista kasvuamme

2.3 Arviointi ja palaute opinnäytetyön tukena

Suunnittelemme ja toteutamme opinnäytetyöprosessimme ammattikorkeakoulun opinnäytetyön arviointikriteerejä silmällä pitäen ja suunnitellussa aikataulussa. Arviointi kuuluu koko opinnäytetyöprosessiin, ja sen tarkoituksena on ohjata meitä kokonaisuuden hahmottamisessa, valintojen tekemisessä ja perusteluissa innostaen omien luovien ratkaisujen löytämiseen ammatillista kasvuprosessiamme tukien (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 52–53). Opinnäytetyömme sisältöä arvioivat Diak Idän ohjaavat opettajat ja työelämän edustajat. Lisäksi pyydämme Diakin liikunnan lehtorilta erillistä arviointia liikuntasuunnitelmien sisällöstä. Toimituokioiden jälkeen pyydämme arviointia kohderyhmältä. Valitsemme arviointiin työtavan, joka on esikoululaiselle sopiva ja mielekäs. Lisäksi pyydämme palautetta lasten vanhemmilta ja työyhteisöltä. Teemme lopulliseen toimintaviikon suunnitelmaan tarvittavat muutokset havaintojemme ja saadun palautteen perusteella ja liitämme ne liikuntasalkun ohjekansioon.

Opinnäytetyömme liikuntaviikon toteutuksen arvioimiseksi laadimme kyselylomakkeet lasten vanhemmille ja esikoulun henkilökunnalle. Vanhemmat arvioivat, kuinka lapsi koki heidän mielestään liikuntaseikkailun. Henkilökunnalta pyydämme palautetta toimintaviikon sisällöstä ja järjestelyistä sekä kysymme, olisivatko he valmiita järjestämään vastaavanlaista toimintaa omassa työssään. Palautekyselyn avulla saamme palautetta kohderyhmän vanhemmilta ja projektiin osallistuneilta työelämän edustajilta. Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme arvioinnissa vastaajat tulkitsevat kysymyksiä ja asioita omasta näkökulmastaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160). Jotta valmis tuote, liikuntasalkku, vastaisi mahdollisimman hyvin asettamiamme tavoitteita, on siitä saatava arviointia toimintaviikon aikana ja sekä sen loputtua.

3 VÄHÄN LIIKKUVAT LAPSET JA LIIKUNTAINTERVENTIOT

3.1 Lasten motivoiminen liikuntaan

Tutkimuksemme kohdistuu erityisesti vähän liikkuviin lapsiin ja heidän motivoimiseensa liikunnan pariin varhaiskasvatuksessa. Alle kouluikäisten lasten liikkumisen määrää ja sen muutoksia on tutkittu vähän (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20; Sääkslahti 2005, 34). Vasta viime vuosina on herätty vahvemmin tutkimaan, miten paljon alle kouluikäiset lapset määrällisesti liikkuvat ja mikä on liikunnan vaikutus heidän terveyteensä nyt ja tulevaisuudessa. Tutkimuksen haasteellisuutta lisäävät liikuntaaktiivisuuden mittaamisen vaikeudet alle kouluikäisillä, sillä lasten liikkuminen on spontaania ja leikinomaista. Vanhempien ja päivähoidon työntekijöiden on lähes mahdotonta arvioida lasten kokonaisaktiivisuutta päivän aikana. (Mäki 2012, 134.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa todetaan, että lapsen liikkumisen minimimäärä on kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11). Tästä voimme tehdä päätelmän, että jos lapsen liikkuminen jää alle suositusten, katsotaan hänen olevan vähän liikkuva lapsi. Tutkimusten mukaan noin kymmenesosa leikki-ikäisistä ja ensimmäisen luokan oppilaista liikkuu alle liikuntasuosituksen minimimäärän (Mäki 2012, 128). Katsomme, että vähän liikkuvien lasten fyysiseen aktiivisuuteen tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota varhaiskasvatuksessa.

Päivähoidolla ja neuvolalla on erinomaiset mahdollisuudet ohjata vanhempia huomioimaan liikunnan tärkeys osana lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Mikäli jonkun tahon toiminta pettää, korostuu muiden rooli entistä enemmän. (Karvinen ym. 2010, 10.) Haluamme opinnäytetyömme avulla nostaa esille huolemme päiväkotityöntekijöiden riittävästä ammattitaidosta järjestää laadukasta varhaiskasvatuksen liikuntaa ja motivoida vähän liikkuvia lapsia. Esimerkiksi lähihoitajakoulutuksessa sekä sosionomiopinnoissa liikuntakasvatuksen opetuksen määrä on hyvin minimaalista. Lisäksi haluamme kiinnittää huomiota päiväkodin moninaisiin mahdollisuuksiin järjestää yhteisiä liikuntatapahtumia perheiden kanssa. Samalla päiväkodin henkilöstö voi tukea perheitä, joiden lapset liikkuvat vähän, heidän kasvatustehtävässään.

Varhaislapsuudessa on tärkeää vahvistaa lasten myötäsyttyistä taipumusta fyysiseen aktiivisuuteen niin päivähoidossa kuin kotona. Lapsena saadut myönteiset kokemukset liikunnallisista leikeistä ja peleistä saattavat lisätä nuorten ja myöhemmin aikuisten myönteistä asennetta liikkumista kohtaan. Sääkslahti toteaa tutkimuksensa perusteella, että vanhempiin kohdistetulla interventiolla saatiin aikaan pieni muutos lasten ajankäytössä ja siten vaikutettiin myönteisellä tavalla lasten liikunta-aktiivisuuteen. (Sääkslahti 2005, 90.) Myös Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsaus tuo esille perheiden tärkeän merkityksen lasten liikunnan lisääjänä. Katsauksessa tuodaan esille, että erityisesti vähän liikkuvien lasten perheille tulisi tarjota tukea. (Husu ym.2011, 23.)

Tomi Mäkinen on omassa Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity -tutkimuksessaan selvittänyt, voidaanko fyysisen aktiivisuuden eroja selvittää lapsuuden sosioekonomilla tekijöillä. Vanhempien alhaisella sosioekologisella asemalla vaikuttaisi olevan merkitystä lasten ja nuorten liikunnalliseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi TV:n katseluaika oli huomattavasti suurempi alhaisen tulotason perheiden keskuudessa kuin korkeamman tulotason perheissä. Samalla huomioitiin, että passiivinen vapaa-aika oli yleisempää perheissä, joissa vanhemmat tekivät ruumiillista työtä. Mäkinen kertoo löytäneensä eri tutkimustuloksissa kuitenkin ristiriitaisuutta. Siten hän toteaa, että fyysisesti aktiivinen elämäntapa voidaan omaksua sekä alemman tason että korkeamman tulotason perheissä. (Mäkinen 2010, 7, 27–28.)

Mäkinen (2010) korostaa vanhempien antaman roolimallin ja tuen tärkeyttä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Yhteiskunnallisin toimenpitein tulisi tarjota kaikille mahdollisuus harrastaa liikuntaa iästä, tuloista tai terveydellisistä rajoituksista huolimatta. (Mäkinen 2010, 70.) Oman kokemuksemme perusteella vanhempien antamalla roolimallilla on taloudellisia tekijöitä suurempi vaikutus. Omat vanhempamme ovat aina kannustaneet meitä liikkumaan ja tarjonneet runsaasti mahdollisuuksia liikunnan toteuttamiseen, vaikka eivät olleet korkeasti koulutettuja. Lapsuuden perheissämme on harrastettu aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajalla ja se näkyy aikuiselämässämme. Haluamme jatkaa liikunnallista perintöä lapsillemme sekä tukea muita perheitä liikunnallisen elämäntavan vahvistamisessa.

Vanhempien ja päivähoidon tehtävänä on tukea lapsen kehitystä luomalla hänelle monipuolisia mahdollisuuksia toteuttaa luontaista liikkumishaluaan toimimalla itse lapsen

taustatukena, ohjaajana ja mallina. Lapsille tulee olla tarjolla riittävästi virikkeellisiä ja turvallisia pihoja sekä muita leikkipaikkoja lähiympäristössä. Myönteisiä kokemuksia voi saada erilaisista leikeistä, peleistä ja perheen yhteisistä liikuntaharrastuksista sekä metsäretkistä ja puutarhatöistä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 198.) Kutsumalla mukaan liikuntaviikon toimintaan lasten perheet, isovanhemmat ja läheiset pyrimme vahvistamaan heidän rooliaan liikunnallisen elämäntavan mallintajana. Kokemuksemme mukaan sosiaalinen yhdessäolo innostaa lapsia liikkumaan.

Lasten motivaatio osallistua liikunnalliseen toimintaan riippuu erityisen paljon siitä, millainen ohjaaja on. Päivähoidossa, koulussa tai vapaa-ajalla tapahtuva liikunnanohjaus vaihtelee paljon ohjaajan asenteen ja ammattitaidon mukaan. Hyvä ohjaaja tuntee hyvin liikuntakasvatuksen tavoitteet, on työhönsä sitoutunut ja hänen asenteensa on kannustava. Ohjaaja luo osaltaan turvallisen toimintaympäristön. Hän arvostaa lapsen suoritusta eikä nolaa lasta muiden edessä. Lapsen itsetunnon kehitykselle on tärkeää, että hän saa henkilökohtaista huomiota ohjaajalta tai muilta mukana olleilta aikuisilta. Parhaimmillaan ohjaaja osaa eläytyä tilanteisiin siten, että vähiten liikunnasta innostunut lapsi voi saada suuria onnistumisen kokemuksia. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 219–220.) Lisäsimme lasten kiinnostusta liikuntaseikkailuun pukeutumalla liikuntaviikon aikana päivän teeman mukaisesti. Heittäydyimme ohjaajina mukaan seikkailuun. Näytimme lapsille esimerkkiä omalla toiminnallamme ja kannustimme heitä kokeilemaan uusia toimintamuotoja.

Vähän liikkuvien lasten toimintahalun vahvistaminen ja kokemusmahdollisuuksien tarjoaminen on aikuisen vastuulla. Erityisen paljon liikunnasta hyötyvät motorisista ongelmista kärsivät lapset. Liikunnan avulla lapset oppivat oman itsensä ja kehon hallinnan lisäksi suuntia, etäisyyksiä, rajoja, käsitteitä, kokoja, määriä, muotoja jne. Lisäksi liikunnassa opitaan sosiaalisia taitoja, kehitetään ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä ja opitaan toimimaan yhteisen tavoitteen eteen. (Huisman & Nissinen 2005, 32–33.) Pidämmekin tärkeänä, että liikuntaa käytetään nykyistä enemmän lapsen kokonaiskehityksen tukemiseen. Toimintaviikkomme aikana pyrimme ottamaan huomion soveltavan liikunnan mukanaan tuomat mahdollisuudet liikunnan lisäämiseksi. Liikuntasalkkuun valitsimme mukaan erikoisvälineitä, joiden avulla esimerkiksi aistivammaiset lapset voivat osallistua liikuntatuokioihin muiden mukana tasavertaisesti.

3.2 Liikuntainterventioiden vaikutukset lasten terveyteen

Laadukkaita tutkimuksia liikuntainterventioiden vaikutuksista päiväkotikäisillä on vielä niukasti. On kuitenkin viitteitä siitä, että säännölliset, strukturoidut liikuntaohjelmat lisäävät lasten liikkumisen määrää ja intensiteettiä sekä kehittävät lasten motorisia taitoja. (Nuori Suomi 2010, 11.) Sääkslahden laaja tutkimustyö liikuntainterventioiden vaikutuksista 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motoristen taitojen kehittymiseen tuo esille liikuntainterventioiden vaikuttavuuden. Sääkslahti määrittelee väitöskirjassaan fyysinen aktiivisuuden liikkumiseksi, jossa motorisia suorituksia toistamalla kuluu energiaa. Laajasti tulkittuna määritelmään sisältyy energian kuluttaminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen sekä liikkeiden määrä, laatu ja intensiteetti. (Sääkslahti 2005, 13–15.)

Sääkslahti tuo tutkimustuloksissaan esille, että varsinkin pojat leikkivät mielellään vauhdikkaita pihaleikkejä, jotka kuormittavat hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä kehittävät liikkumistaitoja. Huomaamatta tyttöjä ohjataan rauhallisten, painoindeksiä kohottavien leikkien pariin. Ennaltaehkäistäkseen sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöiden kertymistä tulisi vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön kannustaa kaikkia lapsia leikkimään runsaasti ulkona ja lisäämään leikkien intensiteettiä. Ulkona vauhdikkaasti leikkivillä lapsilla painoindeksi on normaali ja kehon koostumuksessa näyttäisi olevan enemmän lihasmassaa kuin sisäleikeissä viihtyvillä lapsilla. (Sääkslahti 2005, 88–97.) On tärkeää tukea erityisesti tyttöjen monipuolista liikkumista. Tytöt kuuluvat liikunnasta syrjäytyneiden riskiryhmään (Karvinen ym. 2010, 14).

Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen (LATE) -hankkeessa selvitettiin kolme- ja viisivuotiaiden lasten sekä ensimmäisen vuosiluokan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrää. Tutkimuksen mukaan kymmenesosa lapsista liikkui alle suositusten ja tytöt liikkuivat hiukan poikia vähemmän. (Mäki 2012, 128.) PANIC-tutkimus on vuonna 2007 alkanut pitkäkestoinen liikunta- ja ravitsemusinterventiotutkimus, jossa on mukana 512 aloitushetkellä 6–8-vuotiasta kuopiolaista lasta. Tutkimustulokset osoittavat, että lasten liikkumisessa, ruokavaliossa ja nukkumisessa on paljon parannettavaa. Tutkimustulosten mukaan metabolisen oireyhtymän piirteitä eli esimerkiksi merkkejä maksan rasvoittumisesta, lievästi kohonnutta verensokeria ja poikkeavia veren rasva-arvoja esiintyy jo lapsilla. (Itä-Suomen yliopisto 2012 a; Härmä 2012, 5.)

Vähäinen liikunta ja runsas television ja tietokoneen ääressä istuminen ovat yhteydessä aineenvaihdunnan muutoksiin, kuten kohonneisiin veren haitallisen triglyseridi-rasvojen pitoisuuksiin ja alentuneisiin veren hyödyllisen HDL-kolesterolin pitoisuuksiin sekä heikentyneeseen elimistön kykyyn hyödyntää sokeria energialähteenä (Itä-Suomen yliopisto 2012 b). Nuoren Suomen Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -kehittämishankkeen tutkimustulokset vahvistavat PANIC -tutkimuksen väittämiä. Vähän liikkuvilla lapsilla on suurempi riski sairastua 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin (Karvinen ym. 2010, 4).

Liikunnalla ja ravitsemusneuvonnalla on merkittävä vaikutus lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisemiseksi. LATE -tutkimus osoitti, että lasten ja nuorten kohdalla huoli lihavuuden lisääntymisestä on aiheellinen, koska lihavuuden kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Tutkimuksessa on todettu, että lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkua aikuisikään. Leikki-ikäisistä ja alakouluikäisistä yli 10 % on ylipainoisia. Ylipaino on riskitekijä lukuisille kansantaudeille. (Laatikainen & Mäki 2012, 65–67.) Koemme, että liikuntakasvatuksen ja liikunnan lisäämisellä voidaan saada aikaan merkittäviä muutoksia lasten terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Lastentarhanopettajat opastavat terveellisissä ruokailutottumuksissa ja ohjaavat lapsia kohti terveellisempiä sekä fyysisesti aktiivisempia elämäntapoja.

3.3 Liikunta osana varhaiskasvatusta ja esiopetusta

Monipuolinen liikunta varhaiskasvatuksessa tukee lapsen tasapainoista kasvua ja kehitystä sekä edistää uuden oppimista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lasten tulee liikkua kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Liikkumisen ensimmäinen herkkyyskausi ajoittuu esikouluikään, jolloin on tärkeää motoristen perustaitojen muuntaminen erilaisiin oppimisympäristöihin ja havaintomotoristen taitojen kehittäminen. Liikunta voidaan yhdistää varhaiskasvatuksessa eri orientaatioalueita tukevaksi.

3.3.1 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksen ytimessä

Yleisesti ottaen liikuntakasvatus mielletään liikunnan opetukseen, vaikka todellisuudessa siihen sisältyvät kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet, joissa liikunta on osallisena

(Opetushallitus 2010). Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksissa todetaan, että liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikuntakasvatuksen avulla tuetaan lapsen fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17.) Liikunta kuuluu varhaiskasvatuksen ydintehtäviin.

Pirkko Karvonen (2009) tuo kirjassaan esille liikuntakasvatuksen keskeiset tavoitteet, jotka etenkin päivähoitossa olisi syytä ottaa huomioon. Karvosen (2009, 89) mukaan liikuntakasvatuksen tulisi:

- tukea lasten luontaista liikkumishalua, uteliaisuutta ja liikkumisesta nauttimista
- mahdollistaa monipuolinen ja kehitystasoa vastaava liikkuminen
- harjaannuttaa monipuolisesti lasten motorisia perustaitoja ja niiden yhdistelmiä sekä tutustuttaa lapsia erilaisiin liikkumistapoihin, välineisiin ja telineisiin
- kehittää lapsen koordinaatiokykyä, erityisesti tasapainon harjaannuttamista
- antaa lapsille mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa ja oppia hallitsemaan omaa kehoaan
- rohkaista lapsia luottamaan omiin kykyihinsä, ilmaisemaan itseään liikkumalla ja kokeilemaan omia rajojaan
- tarjota onnistumisen elämyksiä ja tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä
- järjestää liikuntaa erilaisissa ympäristöissä ja luoda mahdollisuuksia ympäristön havainnoimiseen kaikilla aisteilla
- antaa lapsille mahdollisuuksia kokea fyysistä rasitusta sekä levon ja rasituksen vaihtelua
- tarjota mahdollisuuksia leikkiä toisten lasten kanssa ja oppia yhteisleikin taitoja
- edistää kielen ja käsitteiden oppimista liikkumisen avulla

Liikkuminen ja leikki ovat lapselle luontaisia tapoja toimia. Varhaislapsuuden liikuntakasvatus tulee suunnitella osaksi lapsen omaehtoista liikkumista. Vapaa ulkoilu ja leikki muodostavat parhaimmillaan suuren osan lapsen päivittäisestä liikuntamäärästä, mikäli leikkiympäristö antaa siihen mahdollisuuden. Lapsella on tarve liikkua ja toteuttaa sekä rauhallisia yhden paikan leikkejä, että toiminnallisia juoksu-, hyppy- ja konttaamisleikkejä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 123, 201–202.)

Toimiva liikuntakasvatus päiväkodissa edellyttää ensisijaisesti sitä, että lapsi voi liikkua siellä monipuolisesti. Monipuolinen liikunta takaa sen, että lapsen fyysinen peruskunto, tasapaino ja kehon hallinta harjaantuvat. Säännöllisen liikkumisen seurauksena perusliikkumisen taidot automatisoituvat osaksi lapsen toimintakykyä. (Pulli 2001, 38; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 16, 48.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut yhteistyössä opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n kanssa Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on luotu tukemaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2005) ja sen toteutumista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan yksityiskohtaisemmin sitä, kuinka fyysisen toiminnan ja leikin avulla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, oppimista ja hyvinvointia. Suositukset antavat erityisesti päivähoiton henkilöstölle ohjeita lasten päivittäisen liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta ja ympäristöstä sekä sopivista välineistä. Samalla suositukset toimivat ohjenuorana kaikessa alle kouluikäisten lasten kanssa tapahtuvassa kasvatuksellisessa vuorovaikutuksessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa lapsen liikkumisen vähimmäismääräksi on kuvattu kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa päivässä. Suurin osa lapsen päivittäisestä liikkumisesta on omaehtoista ja liikunta-annos koostuu useista lyhyemmistä aktiviteettijaksoista päivän aikana. Lapsen kanssa toimivan aikuisen rooli on tärkeä. Aikuinen vastaa liikunnan laadusta ja määrästä, toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta sekä ympäristön muokkaamisesta ja liikuntavälineiden hankkimisesta toimien yhteistyössä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta ensiarvoisten tukijoiden kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11.)

3.3.2 Liikkumisen herkkyykskausi esikouluiässä

Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat esikouluikäiset lapset. Zimmer tuo esille Liikuntakasvatuksen käsikirjassa, miten esikouluikäisen motorisen kehityksen nopeus on syy yhteydessä valtavaan leikin ja liikkumisen tarpeeseen, uteliaisuuteen, tarmokkuuteen ja uuden oppimisen halukkuuteen (Zimmer 2001, 63). Useimmat esikoululaiset osaavat jo liikkua taitavasti ja ketterästi, mikäli he ovat saaneet mahdollisuuden harjoituttaa taitojaan sekä liikkua monipuolisesti ja luovasti. Hermoston ja psykososiaalisen hermoston

kypsyys sekä verenkierto- ja hengityselinten rasisvasteen lisääntyminen luovat edellytykset lajinomaiseen harjoitteluun. On todettu, että ensimmäinen liikunnan herkkyyksikausi ajoittuu juuri kouluiän kynnykselle. (Miettinen 1999, 13–14.)

Esikoululainen nauttii usein liikuntaleikeistä ja hän liikkuu elohopean tavoin nopeasti paikasta toiseen. Lapset ovat kuitenkin yksilöllisiä, joten toinen nauttii enemmän liikunnan tuomasta ilosta, kun taas toinen esimerkiksi piirtämisestä. Lapsen pituuskasvu nopeutuu huomattavasti, joten esikoululainen voi olla toiminnoissaan kömpelö. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.) Kehonhallinnalla on keskeinen rooli päivittäisissä toiminnoissa ja niistä selviämisessä. Esikoululaisen kehonhahmotus on jatkuvassa muutoksessa ja vaikuttaa yksilön minäkuvaan ja siihen, millaiseksi lapsi kokee itsensä sosiaalisissa tilanteissa ja yksilönä. (Karling ym. 2008, 129.) Onnistumisen kokemuksia tarjoava liikunta lisää lapsen luottamusta hänen omiin kykyihinsä ja edistää myönteisen minäkuvan kehittymistä sekä sosiaalista vuorovaikutusta (Pulli 2001, 24).

Motorinen kehitys on osa ihmisen kokonaiskehitystä. Aivan samoin kuin lapsen fyysinen kasvu, on hänen motorinen kehityksensäkin riippuvainen sekä hänen perimästään että elinympäristön tarjoamista virikkeistä, lapsen persoonallisuudesta ja omasta motivaatiosta sekä kekseliäisyydestä. (Karling ym. 2008, 123; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 17.) Lapsen kehitys ja motoriikka kertovat kunkin ikävuodelle kuuluvista taidoista ja kyvyistä. Lapsen iänmukaisen kehitystason tietäminen on tärkeää, koska liikuntaseikkailun liikuntatuokioiden suunniteltu esikouluikäiselle sopiviksi. Pelkkä ikä ei kuitenkaan kerro kaikkea lapsen motorisesta kehitystasosta, sillä jokainen kehittyy omalla tahdillaan. Ohjauksessa tulee huomioida esikoululaisten lähikehityksenvyöhyke, millä tarkoitetaan jo saavutetun kehitystason ja ohjattuna mahdollistuvan toimintatason välistä eroa. Lähikehityksen vyöhykkeellä piilee mahdollisuudet uuden oppimiseen ja kehittymiseen. (Karvonen ym. 2003, 21.)

3.3.3 Orientaatiot liikuntakasvatuksen sisällössä

Varhaiskasvatuksen keskeiset sisällöt rakentuvat orientaatioiden muodostaman kokonaisuuden varaan. Eri orientaatioalueet ovat matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Orientaatioiden avulla pyritään turvaamaan lapselle maailmasta syntyvän kuvan

monipuolisuus, eheys ja kokonaisvaltaisuus. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26.) Yhdistämme eri orientaatioalueiden sisältöjä suunnitellusti Keke Kengurun liikuntaseikkailun liikuntatuokioiden suunnitelmiin.

Matemaattinen orientaatio yhdistyy usein huomaamatta erilaisten pelien ja leikkien sisälle. Esikoululaisilla matemaattiseen orientaatioon sisällytetään peruslaskemisen lisäksi muitakin matematiikkaan kuuluvia taitoja esimerkiksi mittaamista. Matematiikan sekä kielellisen alueen ja kirjoittamisen oppimiseen liittyviä peruskäsitteitä ja suhdekäsitteitä voidaan opetella liikkumisen ja erilaisten liikuntavälineiden avulla. Näitä vertailuun liittyviä sekä avaruudellisia ja ajallisia käsitteitä ovat esimerkiksi eteen, taakse, sivulle, ylhäällä, alhaalla, vieressä, nopeasti, hitaasti, enemmän, vähemmän, yhtä paljon jne. (Karvonen 2009, 75, 81.) Matemaattinen orientaatio voidaan liittää lähes kaikkeen toimintaan lasten parissa.

Luonnontieteellisessä orientaatioissa on yhteydet ennen kaikkea ympäristö- ja luonnontiedon, mutta myös terveyden sekä fyysisen ja motorisen kehityksen sisältöalueisiin. Luonnontieteellinen orientaatio sisältää havainnointia, tutkimuksia ja kokeiluja, joiden avulla syvennyttään elollisen luonnon ilmiöihin. Luonnontieteellisen orientaation aiheet löytyvät nimensä mukaan luonnosta, johon voi tutustua esimerkiksi metsäretkien avulla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28–30.) Kokemuksemme perusteella suomalainen luonto ja vuodenaajat antavat lukuisia mahdollisuuksia luonnontieteellisen orientaation toteuttamiseksi myös liikunnan kautta.

Historiallis-yhteiskunnallisessa orientaatioissa rakennetaan lasten kanssa kuvaa menneisyydestä sekä nykyisestä elämänmenosta. Historiaan voi tutustua erilaisten perinneleikkien, retkien tai teemapäivien avulla ja toimimalla yhteistyössä yli sukupolvien. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28.) Pyysimme siten esikoululaisten olympialaisiin myös isovanhempia mukaan muistelemaan menneiden aikojen olympialajeja.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esteettisen orientaation kerrotaan olevan laaja ja monitahoinen. Esteettisyys avautuu lapselle havaitsemisen, kuuntelemisen, tuntemisen ja luomisen, mutta myös kuvittelun ja intuition avulla. Lapsille syntyy kauneuden, harmonian, melodian, rytmin, tyylin, jännityksen ja ilon, mutta myös niiden vastakohtien kautta omakohtaisia aistimuksia, tuntemuksia ja kokemuksia. (Varhaiskasvatussuun-

nitelman perusteet 2005, 28–30.) Usein esteettisyys liitetään satu- ja musiikkiliikuntaan, jota käytämme aktiivisesti lasten liikunnan ohjaamisessa.

Eettisessä orientaatiossa tarkastellaan arvo- ja normimaailman kysymyksiä. Lasten jokapäiväinen elämä sekä monet pelit ja leikit sisältävät tilanteita ja tapahtumia, joita voidaan pohtia ja tarkastella oikean ja väärän, hyvän ja pahan, totuuden ja valheen näkökulmista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28–30.) Eettinen orientaatio toteutuu hyvien tapojen ja yhteisien sääntöjen noudattamisena sekä toisen ihmisen kunnioittamisena ja arvostamisena. Se tulee esille myös oman vuoron odottamisena, toisen rohkaisemisena ja kannustamisena sekä asioiden jakamisena. Näin ollen eettinen kasvatusta on vahvasti esillä kaikessa päiväkodin toiminnassa lähtien itsetunnon kehittymisestä kohti ihmisten välistä sosiaalisuutta ja elinympäristöä. (Hankasalmen kunta 2011, 7). On tärkeää, että oma käytöksemme on eettisesti oikeaa ja esimerkillistä myös sanattoman viestinnän osalta. Liikuntaseikkailun maskotti Keke Kenguru ohjaa omalta osaltaan lapsia eettisesti oikeaan toimintaan liikuntaviikon aikana.

Uskonnollis-katsomuksellisen orientaation ytimen muodostavat uskonnolliset, hengelliset ja henkiset asiat ja ilmiöt. Päivähoidossa tulee perehtyä lapsen edustamaan uskontoon, kulttuuriin ja perinteisiin sekä tukea lapsen omaa kulttuurillista identiteettiä suvaitsevalla ja yhdenvertaisella kohtelulla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 29, 40.) Suunniteltaessa päiväkodin liikuntatuokioita, tulee ottaa huomioon eri lähtökohdista olevat lapset ja heidän kulttuurinsa tai uskonnon luomat rajoitteet.

4 KEKE KENGURUN LIIKUNTASEIKKAILUN SUUNNITTELU

Keke Kengurun liikuntaseikkailun suunnittelu oli pitkäaikainen ja monisäikeinen prosessi. Idea liikuntasalkusta, joka kiertää päiväkodista toiseen, loi pohjan liikuntaseikkailulle. Liikuntasalkun yhteistyökumppaneiden löytyminen Hankasalmen kunnasta edesauttoi suunnittelun edistymistä. Viikon mittaisen liikuntaseikkailun liikuntatuokioiden suunnittelu vaati pitkäjänteistä työskentelyä alkaen esikouluryhmien havainnoimisesta sopivien liikuntaharjoitteiden löytämiseksi. Yhtenäisen Keke Kengurun tarinan luominen oli tärkeä osa liikuntaseikkailun suunnittelua. Lisäksi liikuntasalkun välineistö tuli suunnitella virikkeelliseksi ja motorisia perustaitoja vahvistavaksi.

4.1 Kohti Keke Kengurun liikuntaseikkailua

Keke Kengurun liikuntaseikkailu ja sen sisältö muotoutuivat monitahoisten pohdintojemme ja uusien kokemustemme kautta. Toinen meistä oli työstänyt ideaa liikuntakasvatukseen liittyvästä opinnäytetyöstä edellisen kehittämistehtävän ”Hipparingistä nappihyrrään. Perinneleikit isoäidin aikaan” (2010) -oppaan luontevaksi jatkoksi. Ensimmäiset keskustelut opinnäytetyöstä hän kävi Diakin opinto-ohjaajan kanssa syksyllä 2010 sosionomiopintojen alkaessa. Tieteellisten tutkimusten hakuja varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta hän teki kevään 2011 aikana.

Alkuidea mahdolliselle liikuntasalkulle nousi Keski-Suomen elokuvakeskuksen tuottamasta ja alle kouluikäisille suunnatusta elokuvasalkusta, joka oli lainattu Hankasalmen päiväkotien käyttöön. Salkku käsitteli aihetta ystävyys ja sisälsi elokuvien lisäksi leikkejä, pelejä ja erilaisia tehtäviä. Mietintään jäi, voisiko kyseistä ideaa hyödyntää liikuntakasvatuksen näkökulmasta päiväkoteihin. Päiväkodista toiseen kiertävä liikuntasalkku olisi uusi konsepti, jolla voitaisiin motivoida niin työntekijöitä kuin päiväkodin lapsia ja erityisesti vähän liikkuvia lapsia enemmän liikunnan pariin.

Tammikuussa 2012 Sillankorvan päiväkodin esikoulun työntekijöiden kanssa käydyn keskustelun myötä vahvistui käsitys siitä, että tarvetta valmiiksi suunniteltuun liikuntakansioon tai liikuntaohjelmaan löytyi. Opinnäytetyön varsinaisen ryhmätyön alkuide-

ointi sijoittui helmikuuhun 2012. Totesimme, että pelkän liikuntakansion tekeminen ei ehkä riittäisi lasten ja työntekijöiden motivoimiseksi enemmän liikunnan pariin. Tulisi luoda konkreettinen tuote liikuntavälineineen, joka sisältäisi sekä lapsia että aikuisia innostavia uusia liikuntavälineitä ja valmiiksi suunniteltuja liikuntatuokioita. Lisäksi liikuntaseikkailulla tulisi olla myös liikuntaan innostava maskotti. Yhteisen mielenkiinnon pohjalta ja samankaltaisten ajatusmaailmoiden kohdatessa päätimme toteuttaa käsinukke Keke Kengurun liikuntaseikkailun ideaa parityönä. Hyödynsimme liikuntaseikkailun suunnittelussa omaa tietämystämme ja kokemustamme esikouluikäisille lapsille suunnatuista liikuntatuokioista.

Liikuntaviikon ideointi rönseyli alussa moneen suuntaan. Tarkoituksenamme oli luoda vain liikuntasalkku, mutta Sillankorvan päiväkodin ja Kerkonjoen koulun vähitellen kasvanut innostus saada toiminnallinen liikuntaviikko esikouluun kevään 2012 aikana toivat mukanaan uusia haasteita opinnäytetyön suunnittelun nopeaan edistymiseen. Oli mietittävä, mistä saada rahoitusta mahdolliselle liikuntasalkulle Hankasalmen kuntaan ja mahdollisesti myös Rautalammin kuntaan.

4.2 Liikuntasalkun yhteistyökumppaneiden hankkiminen

Olimme sähköpostiyhteydessä Hankasalmen liikuntasihteeriin maaliskuussa ja kysimme Hankasalmen liikuntatoimen kiinnostusta lähteä tukemaan opinnäytetyötämme. Totesimme sähköpostiviestissämme opinnäytetyömme edistävän omalta osaltaan liikuntalain (1998) käytännön toteutumista Hankasalmen kunnassa. Saimme myönteisen vastauksen liikuntasalkun rahallisesta tukemisesta ja jatkoimme yhteistyötä liikuntatoimen kanssa hyvässä yhteishengessä. Hankasalmen päivähoidon ohjaajan tapaamisen tuloksena saimme huhtikuussa myös Hankasalmen päivähoidon tukemaan liikuntasalkun välineistön hankintaa. Kerkonjoen koulun henkilökunta Rautalamilla sen sijaan pohti liikuntasalkun hankkimista pitäen silmällä koko alakoulun tarvetta. Yhdessä he totesivat, etteivät lähde hankkimaan liikuntasalkun varusteita, koska suurin osa liikuntasalkun välineistä löytyi oman koulun tai pääkoulun liikuntavarastosta. Loput välineet olivat lainattavissa paikalliselta urheiluseuralta.

Otimme huhtikuussa sähköpostitse yhteyttä Nuori Suomi ry:n kampanjaviestintäpäällikköön opinnäytetyömme tiimoilta. Selvitimme opinnäytetyömme alustavan suunnitelman liikuntakasvatuksen lisäämiseksi ja vähän liikkuvien lasten innostamiseksi liikunnan pariin päivähoitossa Hankasalmella ja Kerkonjoen koululla. Toimme esille, että internetistä löytyy hyviä liikunnan suunnitteluohjelmia, mutta vaatii aikaa ja erityistä innostusta päivähoiton työntekijältä tarttua niihin. Nuori Suomi ry:n kehityspäällikkö otti puhelimitse yhteyttä ja mietimme yhteistyökuvioita. Nuori Suomi ry päätti tukea opinnäytetyötämme lahjoittamalla ilmatäytteisiä pehmopalloja ja Posket punaisiksi -vihkosia. Vihkosissa käsitellään perheiden yhteisen liikkumisen tärkeyttä ja liikunnan merkitystä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lisäksi sovimme, että tuomme opinnäytetyötämme esille Nuori Suomi ry:n päivähoiton nettisivuilla vinkkinäkökulmasta kesäkuussa 2012.

Toimimme yhteistyössä opinnäytetyömme tiimoilta eri yhdistysten ja yritysten kanssa Hankasalmella. Hankasalmen 4H-yhdistys lainasi isoon liikuntasaliin äänentoistoltaan sopivan cd-soittimen, Hankasalmen Hangan yleisurheilujaosto lahjoitti huomattavan määrän mitaleja olympialaisia varten, Hankasalmen apteekki sport-ensiapupakkausta vastaavat tuotteet ja S-market Hankasalmi sateenvarjoja liikuntasalkkuumme. Keihäänheiton lajivalmentaja innostui lahjoittamaan turbokeihäitä ja jumppapusseja. Omista liikuntavälinevarastoista lahjoitimme liikuntavälineitä salkun sisältöä rikastuttamaan ja askartelimme tarvittavat lisämateriaalit. Liikuntaseikkailussa käytimme myös esikoulun omia leikkikaluja, kuten muovisia hämähäkkejä ja krokotiileja.

4.3 Liikuntaseikkailun liikuntatuokioiden suunnittelu

Lähtökohta Keke Kengurun liikuntaseikkailun liikuntatuokioiden suunnittelussa on luoda lapselle kokemus hauskaasta liikunnasta, jossa jokainen saa kokea onnistumisen riemua ja samalla oppia jotain uutta. Liikuntatuokioiden suunnittelu perustuu aiemmin tarkasteltuun valtakunnalliseen Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin, liikuntakasvatuksen keskeisiin tavoitteisiin, lasten havainnointiin, tutkimustuloksiin varhaiskasvatuksen liikunnasta ja omaan käytännön kokemukseen.

4.3.1 Esikouluryhmien lasten havainnointi

Harjoittelumme sekä Sillankorvan päiväkodin että Kerkonjoen koulun esikouluissa mahdollisti lasten havainnoimisen kokonaisvaltaisesti ennen varsinaisen liikuntaviikon suunnittelua. Liikuntatuokioiden suunnittelu lähtee lapsilähtöisyyttä korostaen esikouluryhmän ja jokaisen lapsen havainnoimisesta oppimisvalmiuksien, motoristen taitojen ja kiinnostuksen kohteiden tunnistamiseksi. Näin luodaan puitteet lapsen kehitystason mukaiselle liikunnan suunnittelulle ja toiminnalle sekä erityisesti lapsia kiinnostavalle ja motivoivalle liikkumiselle. (Karvonen 2002, 10.) On tärkeää kuulla esikoululaisten omia mielipiteitä ja ideoita suunnitellessa toimintaa. Esikouluikäinen on jo iässä, jolloin eräänlainen välittömyys ja spontaanisuus alkavat kadota ja tekemisen mielekkyys saa yhä enemmän valtaa omassa harkinnassa sekä toiminnassa (Karvonen ym. 2003, 31).

Perustaitojen havainnoinnissa on hyvä käyttää esimerkiksi telineratoja, joita käytimme jo ennen liikuntaviikkoa. Erityisesti on tärkeää tarkkailla perustaitojen monipuolisuutta ja eri tiloissa liikkumista. Keskeiset havainnoinnin alueet ovat motoriset perustaidot: ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, käveleminen, juokseminen, kiipeäminen, hypääminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Tärkeitä havainnoitavia taitoja ovat myös koordinaatiiviset taidot: tasapaino-, rytmi- ja reaktiokyky. (Karvonen ym. 2003, 104–105.) Aiemman teoria- ja kokemustiedon kautta meillä on riittävää tietämystä lasten motorisesta kehityksestä, jotta pystyimme arvioimaan lasten motorisia taitoja liikuntasuunnitelmaa varten.

Havaintojemme perusteella esikouluryhmistä löytyi hyvin innokkaita ja motorisesti taitavia liikkujia kuin myös lapsia, jotka mieluiten leikkivät hillitysti lähes paikoillaan pienissä ryhmissä. Esikouluryhmissä oli useita lapsia, joilla oli erityisiä ongelmia niin keskivartalon lihasten kuin kokonaismotoriikan hallinnassa. Hankasalmella toimintaterapeutin kanssa käytyjen keskustelujen kautta, vahvistui käsitys siitä, että ryhmässä useammalla lapsella esiintyvä levottomuus istuessa saattaisi johtua erityisesti keskivartalon hallinnan puutteesta. Tätä ryhmää ajatellen olisi erityisen tärkeää lisätä keskivartalon hallintaa tukevia liikkeitä ja leikkejä unohtamatta perusmotoriikan hallintaa. Myös vähän liikkuvien lasten motivoiminen mukaan toimintaan oli havaintojemme perusteella tärkeää molemmissa ryhmissä.

Havaitsimme, että ryhmissä oli kiinnostusta hyvin erilaisiin harrastuksiin. Osa lapsista oli erittäin kiinnostuneita askartelusta ja piirtämisestä, kun taas toisia kiinnosti enemmän fyysinen toiminta ja temppuilu. Liikuntaseikkailun on hyvä yhdistää näitä lasten kiinnostusten kohteita oikealla tavalla niin, että jokainen saa mahdollisuuden kokea onnistumisen tunteita liikuntaviikon aikana. Ryhmissä esiintyi myös useita tunne-elämän vaikeuksien kanssa kamppailevia lapsia. Liikuntaseikkailun satuhahmon, käsinukke Keke Kengurun on tarkoitus toimia ohjaajana ja oikeiden käytöstapojen neuvojana vaikeissa tilanteissa. On todettu, että sadun hahmo on erillinen olento, jonka kautta kasvattaja voi ohjata lasta lapsen mielestä turvallisella tavalla. Lapsen kokema ongelma saa ulkoisen muodon, jolloin ongelma voidaan nähdä itsestä irrallisena ja vähemmän ongelmallisena. (Salmela 2004, 144.)

4.3.2 Katsaus liikuntatuokioiden suunnitteluun

Lapsilähtöinen liikuntatuokio lähtee lasten tarpeista. Suunnitellessa esikoululaisen liikuntatuokioita tulee miettiä lapsen ikätasoon sopivia liikuntaharjoitteita. Esikouluikäisten liikunnan harjoittelun painopisteet ovat monipuolinen liikunta ja leikkiminen, havaintomotoristen taitojen harjaannuttaminen, motoristen perustaitojen harjaannuttaminen ja soveltaminen erilaisiin ympäristöihin. (Nuori Suomi i.a.a.) Erityisesti painotetaan erilaisia juoksuleikkejä sekä harjoitellaan ryhmän jäsenenä toimimista. Harjoitusjakson tulee olla lyhyt, ja leikkejä sekä toimintamuotoja on vaihdeltava usein. Varasuunnitelmat ovat usein tarpeen. Ohjauksessa on hyvä hyödyntää mallioppimisen keinot, mutta esikoululainen on jo valmis käsittelemään sanallisia ohjeita. (Suomen Urheiluliitto i.a.)

Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelussa on huomioitava tilojen ja välineiden varaaaminen ennakkoon sekä niiden turvallisuustarkastukset. Liikuntatuokion sisällön ja kehitettävien taitojen suunnitteluun tulee varata riittävästi aikaa. Ohjausmenetelmien valinnassa on hyvä huomioida liikunnan mielekkyys ja hauskuus sekä harjoittelun monipuolisuus. Suunnittelussa huomioidaan ryhmän erityisen tuen tarpeet ja lasten fyysinen kunto sekä taidot. Erilaiset ympäristöt edesauttavat motoristen perustaitojen opettelussa luoden edellytykset kasvun myöhemmässä vaiheessa lajikohtaiselle uuden oppimiselle. Voiman, nopeuden, liikkuvuuden ja kestävyuden kehittäminen on tärkeää myös lasten liikunnan suunnittelussa. (Nuori Suomi i.a.a.)

Keke Kengurun liikuntaseikkailun liikuntatuokiot koostuvat liikuntatuokioiden yleisten suunnitteluohjeiden mukaisesti aloituksesta, alkulämmittelystä, harjoitusosasta ja lopetuksesta. Liikuntatuokioihin luodaan turvallinen ilmapiiri lähes samalla tavalla toistuvalla aloituksella. Yleensä aloitus pyritään toteuttamaan yhteiseen piiriin kokoontumisella, jossa jokainen lapsi huomioidaan yksilöllisesti. Liikuntatuokioon orientoidutaan esimerkiksi kertomalla päivän ohjelmasta tarinan kautta. (Nuori Suomi i.a.a.) Keke Kengurun liikuntaseikkailun liikuntatuokiot etenevät yhtenäisen tarinan pohjalta.

Alkulämmittelyn suunnittelussa on tarkoitus huomioida, että lapset voivat liikkua vauhdikkaasti energiaa purkaen ja tilaan tutustuen esimerkiksi tutun juoksuleikin tai alkujumpan kautta. Tällä pyritään lasten lihasten lämpenemiseen ja hengästymiseen. Harjoitusosan tarkoituksena on sen sijaan kerrata aiemmin opittua ja oppia uusia taitoja sekä tietoa. Tällöin myönteisen palautteen välitön antaminen on erityisen tärkeää. Lopetuksiksi sopii rentoutus tai rauhallinen leikki, jolloin jäädytellään ja rauhoitutaan. (Karvonen ym. 2003, 101.) Rentoutuksessa käytämme apuna esimerkiksi hallaharsoa, rauhallista musiikkia ja pehmeitä palloja. Liikuntatuokiot pyritään kokonaisuudessaan suunnittelemaan niin, että turhia odotteluja ja jonottamista ei tulisi. Ryhmät jaetaan tarvittaessa pienempiin ryhmiin.

4.4 Keke Kengurun liikuntaseikkailun tarinan suunnitteluprosessi

Keke Kengurun liikuntaseikkailun tarinan suunnittelun tavoitteena on luoda mukaansa tempaava viikon mittainen liikuntaseikkailu, joka samalla antaisi esikoululaisille mahdollisuuden uuden oppimiseen kokeilujen sekä myös lapsen omien valintojen kautta. Tarina innostaisi lapsia mielikuvituksen kautta seikkailuun, joka mahdollistaisi jokaiselle lapselle positiivisten kokemusten syntymisen. On todettu, että ei vaan ohjaajalta saatu vaan erityisesti itseltä saatu positiivinen onnistumisen tunne kasvattaa itseluottamusta ja innostuneisuutta opittavaa asiaa kohtaan (Miettinen 1999, 67). Haluamme kasvavan innostuneisuuden kautta saada myös vähän liikkuvat lapset mukaan liikuntaseikkailun lumoihin.

Aikaisempien kokemustemme perusteella satu- ja mielikuvaliikunnan kautta esikouluikäisten innostuneisuus liikkumista kohtaan on kasvanut. Liikuntaseikkailun satuhah-

moksi ja samalla koko liikuntaviikon maskotiksi oli jo aiemmin valikoitunut kenguru käsinukke, joka on jo kymmenen vuoden ajan innostanut eri-ikäisiä lapsia mielikuvitusleikkeihin ja satuliikuntaan. Useiden nimiehdotusten joukosta päädyimme antamaan maskotillemme nimen Keke Kenguru. Käsinukke edustaa satuhahmoa, joka on innoikas liikkumaan hyvin monella tavalla. Keke pitää huolta omasta terveydestään liikunnan lisäksi monipuolisella ravinnolla sekä ystävien tapaamisella ja heidän kanssaan leikkimisellä.

Liikuntaseikkailun tarinan juonen suunnittelu perustuu Keken kuvitteelliseen matkaan kotimaastaan Australiasta Helsingin yleisurheilun MM-kisoihin ja sitä kautta kohti Lontoon olympialaisia vuonna 2012. Aluksi päätimme, että Keke Kenguru käy eri maanosissa tutustuen eri maiden ihmisiin ja kulttuureihin matkallaan Suomeen. Olimme sitä mieltä, että Keke ottaisi mukaansa yhden käsinukkeaverinsa joka maanosasta. Liikuntaseikkailuviikon loputtua Kekellä olisi näin monta uutta ystävää. Idea kuulosti hyvältä, mutta eri maanosiin sopivat käsinuket ja niiden hankinta osoittautuivat vaikeaksi toteuttaa, joten luovuin ajatuksesta melko pian. Päätimme, että Keke käy vain tapaamassa ystäviään pandaa Kiinassa, leijonaa Etelä-Afrikassa ja joulupukkia Suomessa.

Keke Kengurun matka Australiasta Suomeen kulki ensin Japanin, Kiinan ja Kanadan kautta. Etsimme eri maihin sopivia liikuntaleikkejä ja pelejä sekä testasimme niiden soveltuvuutta esikoululaisille harjoitteluissamme. Ideat rönsyilivät hyvin moneen suuntaan ja maat vaihtuivat liikuntaleikkeineen suunnitelmaan viikoittain ja joskus lähes päivittäin. Innostuneisuutemme liikuntaseikkailua kohtaan kuitenkin kasvoi työharjoittelun ja lasten innostuneisuuden myötä. Erityisesti Kanadaan soveltuva pihacurling, jota testasimme sekä jäällä mehupulloilla että sisätiloissa pikkuautoilla saavutti suuren suosion lasten keskuudessa jo tarinan suunnitteluvaiheessa. Tarinan kirjoittamisen ja liikuntatuokioiden suunnittelun myötä liikuntaseikkailu sai monia uusia käännteitä ja luovuin esimerkiksi tästä lapsia innostavasta liikuntamuodosta. Tarinan yhtenäisyyden ja monipuolisten liikuntatuokioiden varmistamiseksi kompromisseja piti tehdä. Lopulta päädyimme tarinan etenevän Australiasta, Kiinan ja Etelä-Afrikan kautta Suomen Lappiin ja lopulta esikoululaisten olympialaisiin.

4.5 Liikuntasalkun välineistön hankinnan suunnittelu

Valittaessa liikuntavälineitä tulee ajatella liikuntavälineiden sopivuutta päiväkotikäisten lasten käyttöön. Monipuoliset, uteliaisuutta herättävät, mielikuvitusta lisäävät ja omatoimisuutta tukevat liikuntavälineet innostavat liikkumaan. Liikuntavälineiden tulee olla muunneltavissa ja monimerkityksellisiä leikkiin innostamiseksi ja leikin mahdollistamiseksi. Monikäyttöisyys on tärkeää, jotta eri-ikäiset sekä heikommat ja vahvemmat lapset voivat niitä soveltaen käyttää. Lisäksi liikuntavälineiden tulee olla tukevia ja kestäviä. (Zimmer 2001, 166–167.)

Liikuntavälineiden hankintaan oli käytettävissä etukäteen määrätty rahasumma, joka määritteli liikuntasalkun välineistön hankinnan lähtökohtia. Liikuntasalkun välineistön (Liite 4) hankinnan suunnittelu perustui Sillankorvan päiväkodilla havaittujen perusliikuntavälineiden, kuten pallojen, hyppynarujen ja vanteiden puutteeseen sekä päiväkodin henkilöstön ja lasten toiveisiin. Kaikkia toiveita emme pystyneet kuitenkaan huomioimaan, vaan jouduimme tekemään omia valintoja erilaisten liikuntavälineiden osalta. Otimme huomioon myös liikuntasalkun helpon liikutettavuuden valitsemalla pyörillä varustetun urheiluvälinekassin. Huomioimme soveltavan liikunnan mukanaan tuomat haasteet. Halusimme tuoda välineistöön uusia virikkeellisiä liikuntavälineitä kuten soft-poloetin sekä kompasseja suunnistuskarttoineen.

Pallon on todettu olevan mahdollisesti kehittävin väline liikunnassa. Pallo innostaa lasta leikkimään ja auttaa motoristen taitojen kehittymisessä. Pallo- ja välineleikeissä kehittyvät silmä- ja käsikoordinaatio. (Karvonen ym. 2003, 141.) Liikuntasalkun sisällössä huomioimme erilaiset pallot, jotka ovat kooltaan ja käytettävyydeltään päiväkotiin eri-ikäisille lapsille sopivia. Koska Nuori Suomi ry lahjoitti salkkuumme runsaasti pomppuvia pehmeitä palloja ja päiväkodilla oli paljon erilaisia nystyräpalloja, päätimme hankkia vain perusjalkapallon ja ilmapalloja suojausseinään sekä soveltavaan liikuntaan sopivat kulkuspallon ja hämähäkipallon. Kulkuspallo helisevine kulkusineen soveltuu heikosti näkeville, mutta on myös oiva keskittymistä vaativa peliväline kaikille esikoululaisille sokkoliinon avustuksella. Hämähäkipallo taas tuo uusia ulottuvuuksia peleihin hitaan vierimisliikkeensä vuoksi ja se on myös helpompi ottaa kiinni.

Mielikuvitusta ja eläytymiskykyä lisätään erilaisilla liikuntavälineillä. Esimerkiksi liikuntasalkun taikahuivit saivat muuntaa liikuntaviikkomme aikana purjeveneeseen purjeiksi, merimiehen kaulahuiveiksi ja tulen liekeiksi metsästystanssissa innostaen vapaaseen ja luovaan iloiseen liikkumiseen. Kaapista löytnyt oranssi voileekangas sai uuden käyttötarkoituksen nuotion liekinä softpolomailojen toimessa nuotion palavana puina. Lapset innostuvat herkästi uusille ideoille, niin omille kuin toisten keksimille. Esimerkiksi merkkilautasten perinteinen käyttö alueiden rajaamisessa saa huomattavasti lisää ulottuvuuksia mielikuvituksen kautta. Keksimme harjoittelumme aikana yhdessä merkkilautasille ja kombikartioille täysin uusia käyttötapoja erilaisten kokeilujen ja hippaleikkien kautta.

Emme tyytyneet suunnittelussamme vain perinteisiin liikuntavälineisiin vaan toimimme mukaan tuulahduksen myös uusista ideoista. Otimme käyttöön munakellon ja pyykkinarun suunnitukseen sekä sateenvarjot frisbeegolfiin. Käytimme hallaharsoa rentoutumiseen sekä myös pikkuautoja. Huomioimme lisäksi liikuntaviikon suunnittelussa itse tehtyjen liikuntavälineiden mukanaan tuoman hauskuuden. Suunnittelimme ja toteutimme lasten kanssa yhdessä toimien sekä kestävästä kehitystä korostaen vanhoista pahvilaatikoista formula-autoja ja sukkahousuista donitseja, joiden läpi on hauska pujotella. Lisäksi tarkoituksenamme oli askarrella yhdessä lasten kanssa kartongista myös suunnistusmerkkejä suunnistusradalle, mutta aikataulun pettäessä suunnistusmerkkien askartelu jäi itsellemme toteutettavaksi.

Suunnittelimme lisäksi liikuntasalkkuun liikuntaviikkoon motivoivan Keke Kengurun liikuntapassin. Passia on helppo kopioida ja teetäimme passiin Keke Kengurun tarroja omista valokuvistamme. Passi motivoi lapsia osallistumaan liikuntaviikkoon aktiivisesti, sillä jokaisesta päivästä sai uuden tarran liikuntapassiin. Samalla passista saa selville, missä Keke Kenguru milloinkin on matkalla. Liikuntasalkun ohjekansio sisältää ohjeet liikuntaviikon päiväkohtaiset liikuntasuunnitelmat sekä tietoa alle seitsemän vuotiaiden lasten liikunnan ohjauksesta. Mukana on myös Nuoren Suomen tuottamat Liikunnan oikeudet lapsille -liite sekä liikunnan eettiset ohjeet.

5 KEKE KENGURUN MATKASSA MAAILMALLA

Keke Kengurun liikuntaseikkailussa siirrytään maanosasta toiseen yhden etenevän juonen alla virikkeellisissä toimintaympäristöissä monipuolisesti liikkuen. Lapset kokevat ulko- ja sisäliikunnan sekä metsäsuunnistuksen tuomaa iloa. Samalla eri liikuntamuodot haastavat lapsia kokonaismotoriikan hallintaan. Liikuntaseikkailu esittelee leikin ja sadun avulla eri maanosia ja tuo esille maakohtaista tietoa, esimerkiksi eläimiä, kieliä, nähtävyyksiä ja kaupungeja. Seikkailun kautta lapsille opetetaan esteettisyyttä, eettisyyttä ja suvaitsevuutta erilaisia kulttuureja kohtaan.

5.1 Wagga Wagga temppurata Australiassa

Nimesimme liikuntaviikon ensimmäisen päivän Australian kaupungin Wagga Waggan mukaisesti. Olimme lukeneet tiedotusvälineistä Wagga Waggassa olevista tulvista ja siitä, miten hämähäkit olivat tehneet valtavia verkkoja kaupungin ympärille pelastuakseen tulvilta. Wagga Wagga -temppuradan tavoitteena on Keke Kengurun liikuntaseikkailuun innostaminen Australiaan sijoittuvan tarinan siivittämänä. Tarkoituksena on luoda liikuntaviikolle mukaansatempaava aloitus, jolla saadaan myös vähän liikkuvat lapset innostumaan mukaan toimintaan. Lisäksi haluamme opettaa esikoululaisille tarinan kautta oikeaa tietoa Australiasta.

Wagga Wagga -liikuntatuokion tavoitteina ovat havaintomotoristen taitojen kehittäminen sekä vartalon hallinta ja keskilinjan ylitykset ryhmissä esiintyneiden tarpeiden mukaisesti. Tasapainoilu, erilaiset telineet kuten voimistelupukki, voimistelurenkaat ja uudet liikuntavälineet vaativat keskittymistä, kuuntelemista, vertailua ja luokittelua sekä etäisyyksien arvioimista. Lisäksi mielikuvaliikunta ja rytmi ovat liikuntatuokion omat tavoitteensa. Valitsimme musiikin mielikuvaliikuntaan soveltuvaksi ja sopivan rytmien perusteella. Rytmien avulla voidaan hahmottaa liikettä ja luoda eri tunnelmia liikuntatuokioon. Musiikki auttaa myös keskittymään. (Karvonen ym. 2003, 15, 101.) Alkulämmittelyn musiikin valitsimme iloisen rytmikkääksi ja loppurentoutusmusiikki kertoi rauhallisessa rytmissä siitä, mistä rohkeus löytyy seikkailuun.

Liikuntaseikkailuun valmistautuminen aloitettiin jo hyvissä ajoin ennen liikuntaviikon aloitusta. Askartelimme Sillankorvan esikouluryhmässä Nuoren Suomen pihaseikkailua ja omaa liikuntaviikkoa silmällä pitäen formula-autot pahvilaatikoista. Lapset innostuivat autojen maalaamisesta ja samalla opettelimme lettien tekemistä, sillä autot tarvitsivat sopivat olkaimet pysyäkseen lasten päällä ajaessa. Autot osoittautuivat päiväkotilasten suosikeiksi pihaleikeissä ennen liikuntaviikkoa ja sen jälkeen. Kerkonjoen koululla auton virkaa toimittivat hulavanteet. Ne toimivat esikoululaisten mielikuvituksen ansiosta erittäin hyvin formula-autoina, kun lapset juoksivat koulun käytävillä.

Omat tarinan kertomistaitomme olivat koetuksella heti liikuntaseikkailun ensimmäisenä päivänä. Vaikka tarina oli keksitty etukäteen, vaati melkoista luovuutta keksiä uusia tarinoita spontaanisti lasten kyselyjen mukaisesti. Sillankorvan esikoululaisia kiinnosti kovasti ohjaajan australialainen hattu, jossa oli oikeita krokotiilin hampaita. Kerkonjoen koululla lapsia kiinnosti kengurun hahmo, ja he kyselivät: ”Millaisia oikeat kengurut ja krokotiilit ovat?” Lapset olivat todella innoissaan tempuradasta ja halusivat pikimmiten päästä liikkumaan. Lapsista oli erityisen hauskaa, kun Keke Kenguru piti hyppimisestä ja pomppimisesta. Se innosti lapsia toteuttamaan liikkumistaan juuri näillä tavoilla liikuntaintensiteettiä lisäten.

Innostimme lapsia liikkumaan osallistumalla itse liikuntaleikkeihin ja antaen samalla uusia virikkeitä ja ideoita. Otimme vastuun liikuntahetkestä tehtävien ja virikkeiden kautta, mutta annoimme lasten omalle luovuudelle tilaa. Autoimme lapsia heidän sitä tarvitessaan ja toiminnan alkaessa riistäytyessä käsistä puutuimme tilanteeseen sitä rauhoittaen ja turvallisuuden tunnetta lisäten. (Karvonen ym. 2003, 92–93.) Huomioimme edeltä käsin toimintaohjeet turvallisuuden parantamiseksi. Ympäristön suojaus voimistelupatjoilla ja telineiden sijoittelu riittävän etäälle seinistä auttoivat tapaturmien välttämässä. (Segercrantz 2001, 14–15.) Suosituimmaksi paikaksi tulleen Krokotiililaakson turvallisuuden parantamiseksi jouduimme tekemään lisäksi tilannekohtaisia muutoksia. Krokotiililaakso loi sopivasti jännitystä krokotiilileluineen ja ruokki esikoululaisten mielikuvitusta. Laakson yli hyppääminen voimistelurenkaissa roikkuen vaati myös hyvää keskivartalon hallintaa.

Hyvän toimintamallin löytäminen ja vuorovaikutustyyli tulevat lasten kautta palautteena. Tunsimme onnistuneemme liikuntaviikkoon innostamisessa, sillä esimerkiksi Sil-

lankorvan päiväkodin pihalla alkoivat heti saman päivän ulkoleikeissä lasten keksimät yleisurheilukisat. Lapset hyppäsivät pituutta ja halusivat heittää moukaria jätepusseilla, joiden sisälle laitoimme patalappuja. Myös esikoululaisia nuoremmat lapset innostuivat isompien esimerkistä heittelemään pusseja ja kierimään mäkeä alas. Lisäksi mielikuvaliikuntaan innostaminen tuntui onnistuvan erityisen hyvin, sillä eräs esikoulun tyttö huudahti kesken alkujumpan pelastusoperaatiota: ”Näen Keken kaverit jo. He pelastuivat!” Alkujumpan mukaansa tempaava musiikki innosti lapsia läpi koko toimintaviikon. Vielä perjantaina eräs tyttö muisteli, kuinka mukava oli se pumppauslaulu!

Muutimme liikuntatuokion suunnitelmaa lapsilta tulleiden ideoiden mukaisesti. Varsinaisen temppuradan pöytä alkuperäissuunnitelman mukaisena. Totesimme, että temppuradan eri osioita voidaan toteuttaa hyvin erillisinä toimintoina. Radassa oli monia toimintapisteitä, jotka soveltuvat itsenäisiksi leikeiksi esimerkiksi Melbournen formulakisat autoineen ja eläinvaaramerkkeineen. Temppuradan kokoaminen ja purkaminen veivät odotettua kauemmin aikaa, joten radan keventäminen toimintapisteitä vähentämällä on varmasti paikoillaan. Totesimme, että esimerkiksi hämähäkilelut voivat pelottaa lasta toisaalta ne myös kiinnostavat heitä. Pelkoa voitiin vähentää tutustumalla lähemmin leikkihämähäkkeihin. Myös salin pimeys voi olla pelottava, jolloin valaistusta tulee lisätä. Osa lapsista tosin nautti pimeydestä ja siihen liittyvästä jännittävästä hiipimisestä viidakkomusiikin ja eksoottisten eläinten äänien tahtiin.

5.2 Pandan suunnistusseikkailu Kiinassa

Pandan suunnistusseikkailu Kiinassa keskittyy hahmottamiskykyä lisäten aistien maailmaan, erilaisiin karttoihin esikoulukirjan aiheeseen sopien sekä suunnistuksen alkeisiin. Suunnittelimme Sillankorvan päiväkodin lähimetsään suunnistusradan yksityisen omistajan maalle luvan saatuaamme. Kerkonjoen koulun lähiympäristössä oli käytössä suunnitelmaa vastaava metsikkö. Totesimme, että suunnitelma on muunnettavissa eri ympäristöön. Seuraavalle rastille ohjaavat vihjeet tulivat vain muuttaa erilaisiksi ja suunnitella rata ympäristöön soveltuvaksi.

Kompassi on kiinalainen keksintö ja halusimme opettaa suunnistustaitoja esikouluikäisille luoden samalla mahdollisuuden luonnossa liikkumiseen. Metsä luo oivalliset puit-

teet monipuoliselle liikkumiselle kehittämien lasten motorisia taitoja. Kompassi kiinnosti esikoululaisia samoin suunnistuskartat. Kartasta etsimme tuttuja maamerkkejä, ja selvitimme miten ne ovat merkitty kartalle. Esikoululaisista oli hauskaa piirrellä karttoihin ja suunnitella omia suunnistusreittejään. Kävellessämme metsään he tutkivat innoissaan karttaa, miten kompassin neula heiluu ja missä pohjoinen oikein on. Kartta ja kompassi ovatkin retkeilyn perusvälineitä ja niiden hallintaan on hyvä paneutua lapsiryhmissä ensiretkistä alkaen (Paavola 2003, 168).

Lapsilähtöisessä toiminnassa iloitaan tästä hetkestä, vuorovaikutuksesta toisten lasten kanssa, omatoimisesta leikistä, omista oivalluksista ja uuden kokemisesta liikunnan, tutkimisen ja elämyksellisin keinoin (Hankasalmen kunta 2012). Kiinalainen aamujumppa sai esikoululaisten kasvoille iloisia ilmeitä innostaen lapsia keksimään itse uusia liikkeitä. Itse tehdyt ratkaisut olivat myös osa Kiinan suunnistusseikkailua. Asettelimme osan suunnistustehtävistä kysymysten muotoon, jolloin lapsi joutui tekemään omia ratkaisuja. Näin loimme edellytykset lasten ajattelun kehittymiselle. (Karvonen 2002, 16.) Yhdistimme suunnistusrasteille eri toimintoja päivän havaintomotoristen taitojen tavoitteisiin liittyen. Rasteilta löytyivät kirjalliset ohjeet tehtäviin sekä Kiinan eläinten kuvat. Huomasimme, että puissa roikkuvat eläinten kuvat kiinnostivat lapsia ja saivat lapset keskittymään paremmin ohjeiden kuuntelemiseen ja niiden ymmärtämiseen.

Suunnistusrastien erikoiset nimet: Pandan halaukset, Kurjen kompassi pohjoiseen, Tiikerin tarkka silmä, Jakkisonnin mylväisy, Villisian villi vaellus, Leopardin letkeät lanheet, Apinan auttavat kädet ja Alligaattorin aneemiset pyörähdykset saivat lapset eläytymään suunnitukseen uudella innolla. Hauskimmaksi suunnistusradan tehtäväksi Sillankorvan päiväkodin lapset valitsivat yksimielisesti rastin ”Apinan auttavat kädet”, jossa vanhan hiekkamontun yli oli viritetty köydenvetoköysi kahden puun väliin. Rotko ylitettiin köydestä kiinni pitäen ja ilmassa roikkuen. Lapset keksivät yllättävän nopeasti ja omatoimisesti uusia tapoja ylittää rotko. Kerkonjoen koululla suosituimmaksi rastiksi osoittautui ”Alligaattorin aneemiset pyörähdykset”, jossa kierittiin rinnettä myöten alas.

Sillankorvan esikoululaisille oli tärkeää pitää huolta käsinukke Keke Kengurusta suunnistusretken aikana. Kekestä oli tullut jo hyvin tärkeä lapsille. He halusivat Keken päiväleivolle ja syömään ruokalaan. Lapset pohtivat, mahtoiko Kekellä olla koskaan maha- tautia. Esikoululaisille oli tärkeää tietää, mitä Keke yleensä syö ja missä hän nukkuu

iltais. Keken ikä kiinnosti, sillä lapset halusivat järjestää hänelle syntymäpäivät. Keke Kengurun kautta liikuntaseikkailuun innostaminen oli helppoa myös vähän liikkuvien lasten osalta. Huomasimme, että Kerkonjoen koulun esikoululaisilla ei vastaavaa kiinnostusta Keke Kengurua kohtaan syntynyt. Myös lasten eläytymisessä mielikuvitusmatkaan oli huomattava ero. Toisen liikuntapäivän jälkeen Sillankorvan päiväkodin esikoululaisilla mielikuvitus oli jo niin suurta, että he kysyivät olemmeko koko illan vielä Kiinassa vai joko olemme Suomessa. Pohdimme, onko esikoulu päiväkodissa järjestettynä lapsilähtöisempää kuin koulumaailmassa.

5.3 Zulu-päällikkö Mbuben palloilut Etelä-Afrikassa

Liikuntaviikon kolmanteen päivään orientoidutaan Keke Kengurun kertoman uuden tarinan ja zulu-heimopäällikköä esittävän postikortin avulla: ”Keke Kenguru on tullut Kiinasta Etelä-Afrikkaan tapaamaan leijona-ystäväänsä Zimbaa. Zulu-päällikkö Mbube on kyllästynyt vanhaan leopardin viittaansa. Hän haluaisi nimensä mukaisesti itselleen leijonan viitan. Tällöin hän tuntisi itsensä suureksi ja mahtavaksi heimopäälliköksi”. Leijonan metsästys alkaa, mutta samalla lapset joutuvat pohtimaan, mikä on oikein ja mikä väärin.

Liikuntatuokio ”Zulu-päällikkö Mbuben palloilut Etelä-Afrikassa” vie esikoululaiset nimensä mukaisesti pallopelien ja -leikkien pariin harjoituttaen samalla silmän ja käden yhteistyötä. Kuten aiemmin olemme jo todenneet, pallo on liikuntavälineenä hyvin motorisesti kehittävä ja monipuolinen liikuntaväline. Se edistää lapsen koordinaation kehittymistä. Koordinaatio on kehonosien liikkeiden yhdistämistä kokonaisiksi suorituksiksi tilan, ajan ja voiman käytön suhteen. Pallon heittäminen ja kiinniottaminen sekä erilaiset rytmiset hyppelyt tuovat esille hyvin lapsen koordinaatiokyvyn. (Karvonen 2002, 14.) Liikuntatuokiossa on tarkoituksena antaa lasten harjoitella pallon käsittelyä mahdollisimman paljon omalla pallolla ja innostaa uuden taidon oppimisessa yksilöllisesti omaa mielikuvitusta käyttäen.

Lapsen kielen kehityksen kannalta ja samalla myös liikkeen rytmityksen oppimisessa lauluilla ja loruilla on tärkeä rooli. Rytmiset liikkeet, lorut ja musiikki tulevat esille myös tässä liikuntaseikkailun päivässä. Alkulämmittelynä toiminut Leijonanmetsästys-

tanssi taikahuiveineen yhdistää liikuntaseikkailumme esteettiseen orientaatioon. Musiikki on valittu teemapäivän aiheen mukaisesti Afrikkaan sopivaksi. Leijonanmetsästyslaulun aikana lapset laulavat helppoa laulua pompotellen samalla rytmissä palloa. Pallon pompottelu ja käveleminen yhtä aikaa voivat aiheuttaa suorittamiseen liittyvää jännitystä ja epäonnistumisen pelkoa. Laulaminen helpottaa jännittämistä mahdollista uuden taidon oppimista. Kun oppiminen tapahtuu kuulon ja näön lisäksi kinesteettistä kanavaa käyttäen, oppiminen on tehokkaampaa. Pallon käsittelytaitojen harjaannuttaminen luo edellytykset erilaisten pallopelien pelaamiseen (Karvonen 2002, 14.)

Liikuntatuokio opettaa esikoululaisille myös eettisyyttä pohdinnoissa suhteesta toisiin ihmisiin ja luontoon. On opettavaista miettiä, mikä on oikein ja mikä väärin, mikä hyvää ja pahaa. Eettisen kasvatuksen kannalta on hyvä, että niin lapset kuin aikuiset joutuvat pohtimaan näitä asioita. Oman ajattelumme kautta voimme oppia sitoutumaan eettisesti kestävään toimintaan. (Nykänen 2001, 9.) Liikuntatuokion eri osioissa mietimme liikuntaleikkien kautta oikean ja väärän merkitystä. Softpolo pelissä sovimme yhdessä reilun pelin säännöt, joita pyrimme noudattamaan. Aluksi olimme itse yhteisten sääntöjen valvojana, kunnes lapset halusivat vuorollaan olla pelin tuomareina vihellyspilleineen. Jäähylle joutuivat yhteisten sääntöjen rikkojat. Annoimme lasten huolehtia itse sääntöjen noudattamisesta. Tämä osoitti oikeaa eettistä lähestymistapaa liikuntatuokioon myös meiltä aikuisilta. Osa lapsista oli välillä vaihdossa ja oppi samalla huomioimaan toisen tasavertaisen mahdollisuuden osallistua peliin. Se mahdollisti myös joukkueen kannustamisen salin reunalta.

Rentoutuminen ja kehontuntemus lisääntyvät loppurentoutuksessa käytettävän pehmeän pallon ja rauhallisen musiikin avulla. Pallolla hierotaan lattialla lepäävän kaverin selkää ja samalla istutaan itse toisen pehmeän pallon päällä keskivartalon lihaksia huomaamatta aktivoiden. Sillankorvan esikoululaisille pallolla hierominen oli jo tuttua puuhaa. Koko esikouluryhmän yhteishenkeä ja toisen hyväksymistä ja kunnioittamista oli lisätty erilaisilla yhteisillä toiminnoilla kuten päivälevon nystyräpallorentoutuksella ja kasvohieronnalla. Myös Kerkonjoen koululla opeteltiin loppurauhoittumisen merkitystä ja suvaitsevuuutta jumppapallojen avulla liikuntaviikon aikana.

5.4 Joulupukin kesäloma Suomessa

Joulupukin kesäloma Suomessa jatkaa Keke Kengurun liikuntaseikkailua Lapissa. Keke oli matkallaan käynyt joulupukin luona ja halusi videon välityksellä tuoda joulupukin tervehdyksen lapsille. Video joulupukin kesälomasta kertoo joulupukin kesäisistä harrastuksista lomamökkillään. Joulupukki kertoo olevansa innokas liikkuja ja lapset eläytyivät joulupukin kertomukseen antaumuksella. Aamujumppa joulupukin ohjeiden mukaisesti sujui riemukkaasti. Halusimme esikoululaisten eläytyvän Neljäntuulenlakki-satuun ja liikkumiseen joulupukkitarinan kautta. Kävimme läpi samalla alkuviikon liikuntatuokioista otetut kuvat ja videot, joita lapset katsoivat mielenkiinnolla.

Päivän perusmotoriikkaa tukevat ulkoliikuntaleikit olivat lapsille mieluisia. Neljän tuulenleikkiä lapset halusivat leikkiä kerta toisensa jälkeen, mikä yllätti meidät. Ennen neljän tuulen perinneleikkiä useampi esikoululainen ilmoitti, ettei halua leikkiä sitä. Perinteinen juoksuhippaleikki oli lapsille uusi ja perusmotoriikkaa hyvin tukeva. Hippaleikeissä perusjuokseminen ja sen muuntaminen tilan, ajan ja suunnan suhteen tukevat lapsen perusmotoriikan kehittymistä. Vaikka esikouluikäisen liikkuminen on vielä spontaania intervalliharjoittelua, on kestävyysharjoittelulla jo oma osuutensa pelien ja leikkien kautta. (Miettinen 1999, 14–15.)

Esikouluikäisen innostuneisuus ja oppimisen halu ovat suurta, mutta pitkäjänteinen toiminta on vielä harjoittelun asteella. Ryhmätoiminta alkaa pikkuhiljaa kiinnostaa lasta. (Miettinen 1999, 15.) Kokeilimme esikouluryhmien ryhmätoimintaa leikkimielisellä ryhmäkisailulla, jossa testasimme heittämistä eri tyyeillä ja välineillä päivän liikunnallisten tavoitteiden mukaisesti. Se onnistui yllättävän hyvin, eikä erimielisyyksiä tullut. Lapset osasivat kannustaa toisiaan tasapuolisesti. Heittovälineinä olivat erilaiset pallot, hernepussit, merkkilautaset, hulavanteet ym. Tunturiheittogolf on uusi keksimämme leikki, jossa yhdistimme tutun heittogolfin säännöt uusiin puitteisiin. Heittovälineinä toimivat merkkilautaset ja maaleina ylösalaisin olevat sateenvarjot. Merkkilautasten käyttö pienten lasten kanssa on turvallista ja pelasimmekin tunturiheittogolfia myös pienempien ryhmässä päiväkodilla. Totesimme, että sateenvarjot voidaan korvata vaikkapa eri korkeuksilla olevilla hulavanteilla, mikä lisäsi leikin haasteellisuutta.

5.5 Esikoululaisten olympialaiset

Esikoululaisten olympialaisten tarkoituksena on vahvistaa kasvatuskumppanuutta ja luoda iloinen päätös liikuntaviikolle yhdessä perheiden kanssa. Liikuntatuokion tavoitteena on vahvistaa perusliikuntataitoja: juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Samalla haluamme, että lapset kokevat onnistumisen riemua leikkimielisessä kilpailussa taitotasosta riippumatta tullen palkituksi mitalilla ja kunniakirjalla. Positiivisten kokemusten kautta haluamme kasvattaa lasten itsetuntoa ja sitä kautta motivoida lapset enemmän liikunnan pariin.

Käsinukke Keke Kenguru luo mainion huomion kiinnekohdan ja auttaa lasten keskittymisessä. Keke Kengurun olympiapuheen tarkoituksena on herättää sekä lapsissa että vanhemmissa ajatuksia liikunnan tärkeydestä jokaiselle lapselle. Samalla puhe korostaa tasa-arvoisuutta ja toisen hyväksymistä juuri sellaisena kuin hän on:

Hyvät esikoululaiset, vanhemmat, isovanhemmat ja kummit. Liikkumisella on ihmeellinen voima. Se auttaa meitä pysymään terveenä ja kehittää uuden oppimista. Olemme tänään kokoontuneet Esikoululaisten olympialaisiin. Urheilemme olympiahengen mukaisesti hyvässä yhteistyössä ja ystävyyttä korostaen. Annamme arvon jokaisen suoritukselle. Voittaminen ei ole tärkeintä vaan reilu osallistuminen. Kannustamme kaveria emmekä kiusaa toisia. Annamme jokaiselle mahdollisuuden osallistua tasavertaisesti. Liikkumisen iloa jokaiselle! Julistan Esikoululaisten olympialaiset avatuiksi!

Usein liikuntakasvatuksen opetuksessa tuodaan esille, että liikaa kilpailemista tulisi välttää varhaiskasvatuksessa. Lapsia kuitenkin kiinnostavat erilaiset kisailut, sillä ne luovat sopivaa jännitystä. Tämä tuli esille erityisesti liikuntaviikon aikana. Ohjaajan tulee olla tarkkana siitä, että leikkimielisissä kisailuissa voittoja ja häviöitä tulee tasapuolisesti lapsille. Näin opitaan sietämään myös pettymyksiä ja voidaan uudella innolla aloittaa uusi kisailu. Leikinomaisuus ja huumori pitävät yllä positiivista ilmapiiriä ja luovat mahdollisuuden uuden oppimiseen. (Nuori Suomi i.a.b.) Leikinomaisuus tuli hyvin esille esikoululaisten olympialaisissa. Useat vanhemmat olivat mukana leikkimielisissä kisailuissa lastensa mukana kannustaen ja motivoiden niin omia kuin toisten lapsia. Ilolla huomasimme myös isovanhempien ja sisarusten innostuvan olympialaisista. Eräs isovanhempi totesi nauraen, että ei ole koskaan heittänyt turbokeihästä ja halusi sen nyt tehdä lapsenlapsensa innoittamana.

Pyrimme esikoululaisten olympialaisten kautta tuomaan uusia ulottuvuuksia perinteisiin lastenolympialaisiin, jotka mielletään usein pelkkiin sekuntikelloihin ja mittoihin. Vauhdittomassa pituushypyssä lapset kokevat hyppimisen riemua Keke Kengurun tapaan, sillä vauhditonta pituushyppyä mitataan vain tietyille etäisyyksille asetetuilla eläinkuvilla: sammakko, jänis ja kenguru. Aluksi mitat asetetaan niin lähelle ponnistusaluetta, että jokainen lapsi ja aikuinen pääsee hyppäämään kengurun loikan. Tuomme esille myös muita perinteisiä olympialajeja kuten tarkkuusheiton, joka luo kenelle tahansa onnistumisen mahdollisuudet ryhmätoimintana.

Varhaiskasvatuksen tavoitteiden mukainen yhteistoiminta päivähoiton ja kodin välillä luo parhaat edellytykset lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Liikuntakasvatuksen osalta vanhemmat eivät välttämättä tiedä liikkumisen positiivisesta merkityksestä lapsen psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille, sopivista liikuntamuodoista tai liikuntavälineistä. Usein perheen arkipäivään eivät sovi yhteiset liikuntahetket lapsen kanssa. (Pönkkö, 2004, 139.) Olympialaisten kautta voimme luoda yhteisen liikuntahetken koko perheelle sekä isovanhemmille ja kummeille, ja samalla tuoda esille liikunnan tärkeää merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Aikataulullisesti pyrimme perjantain iltapäivän olympialaisilla saamaan mahdollisimman monen vanhemman mukaan toimintaan. Olympialaisten päätteeksi jaoimme mukana olleille vanhemmille Posket punaisiksi vihkosen, joka kertoo varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista selkeästi ja perheille suunnatusti. Lapsille, joilla ei ollut mukana sukulaista, annoimme oppaan kotiin viemisiksi.

6. PRODUKTION ARVIOINTI

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön arvioinnin tueksi pyydetään palautetta suoraan kohderyhmältä. Palautteessa voidaan pyytää kommentteja toiminnan onnistumisesta tai tuotteen käytettävyydestä. (Vilka & Asikainen 2003, 157.) Opinnäytetyössämme pyysimme suullista palautetta lapsilta sekä kirjallista palautetta lasten kotoa ja kasvatusalan ammattilaisilta. Käytämme tulososiossa kasvatusalan ammattilaisista lyhyempää käsitettä *työntekijät*. Keräsimme palautetta liikuntaviikosta ja liikuntasalkusta, koska halusimme selvittää, kuinka hyvin suunnittelemamme ohjelma ja liikuntasalkkuun valitsemamme välineet toimivat käytännössä. Palautteen avulla kehitimme toimintaamme ja vahvistimme osaamistamme ryhmätoiminnan ohjaamisessa.

6.1 Liikuntaseikkailun palautteiden käsittely

Toteutimme opinnäytetyömme liikuntaviikon palautteen hankinnan paperisen kyselytutkimuksen muodossa. Kyselytutkimuksen koetaan olevan tehokas, kustannuksiltaan edullinen ja helppo tapa kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselytutkimukseen liittyy joitakin riskitekijöitä, joita on vaikea ennustaa edeltäkäsien. Tutkimustulosten tulkinta voi muodostua ongelmalliseksi, koska ei ole varmuutta, kuinka vakavissaan vastaajat ovat suhtautuneet kyselyyn. Myös kysymysten asettelussa voidaan epäonnistua siten, ettei sopivaa vastausvaihtoehtoa löydy. Koska palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, voi tutkimusaineiston kadosta muodostua ongelma. Jokainen perhe vastaa kysymyksiin oman arvomaailmansa ja kokemansa perusteella. (Hirsjärvi ym. 2009, 195; Vilka 2005, 74.)

Laadimme koteihin jaettavan kyselylomakkeen helpohkoksi vastata, koska halusimme saada palautetta liikuntaviikosta. Totesimme, että vanhemmat voivat jättää vastaamatta kyselyyn, jos kyselylomake on liian pitkä tai monimutkainen. Tarkastelemme saamaamme palautetta kokonaisuutena paikkakuntaa erottelematta varmistaaksemme vastaajan henkilöllisyyden säilymisen suojattuna suhteellisen vähäisessä vastaajamäärässä. Palautekyselyn pisteytys muodostui ympyröimällä mielipidettä vastaava luku lomakkeesta. Mikäli vastaaja oli täysin samaa mieltä kysymyksen asettelijan kanssa tai koki

asian erittäin tärkeäksi, hän ympyröi luvun viisi (5). Jos vastaaja oli asiasta täysin eri mieltä tai ei kokenut asiaa lainkaan tärkeäksi, hän ympyröi luvun yksi (1). Toteutimme samaa toimintatapaa sekä vanhempien että työntekijöiden palautekyselyssä.

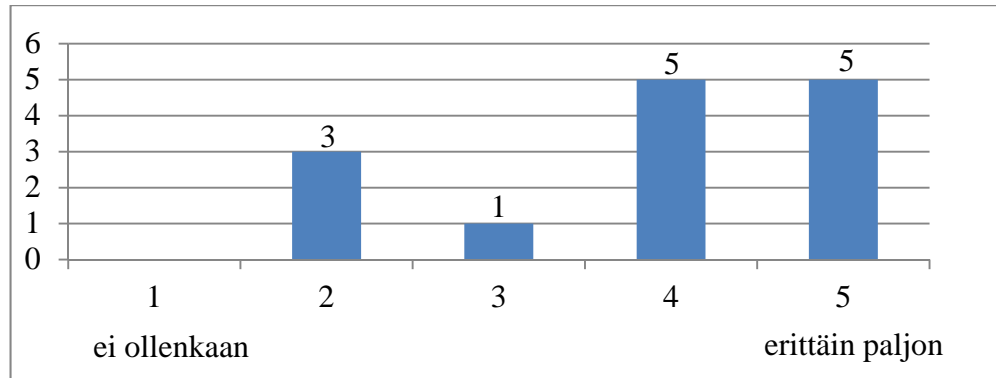
Aloitimme vanhemmilta saadun palautekyselyn analyysin kokoamalla palautekyselyn vastaukset yhteen. Jokaisen kysymyksen kohdalla laskimme, millaisen arvon vastaaja kysymykselle antoi. Vanhemmille osoitetun palautekyselyn tulokset esitämme lukumääriä havainnollistavilla kuvioilla sekä sanallisesti avattuna. Kuvioita olemme tehneet kysymyksistä, joiden vastauksissa oli hajontaa enemmän kuin kaksi. Käytämme kysymyskohtaisia kuvioita, koska mielestämme se helpottaa luettavuutta ja tuo tulokset vahvemmin esille. Työntekijöiden kohdalla esitämme kaikki tulokset sanallisesti, koska vastaajia oli vain neljä ja vastaukset olivat melko yhteneväisiä. Työntekijöiden palautekysely sisälsi kaksi avointa kysymystä, ja niiden osalta käytämme vastausten esittämisessä myös aineistonäytteitä. Seuraavassa esitämme saamamme palautekyselyn tulokset sekä lasten vanhemmilta että työntekijöiltä.

6.2 Lasten vanhemmilta saatu palaute

Kotiin jaettavissa palautekyselyissä (Liite 4) oli seitsemän kysymystä, joista neljä ensimmäistä käsitteli liikuntaseikkailua ja kolme viimeistä vanhempien omaa kokemusta ja suhtautumista liikunnan tärkeyteen. Kerkonjoen alakoululla liikuntaseikkailuun osallistui myös alkuopetuksen (1.–2. lk) oppilaat, joiden vanhemmilta pyysimme palautetta. Palautekyselyjä jaettiin koteihin yhteensä 30 kappaletta. 14 perhettä (47 %) palautti kyselyn sovittuun ajankohtaan mennessä. Päiväkotilasten vanhempien aktiivisuus palautteen antamisessa oli huomattavasti suurempi (69 %). Kerkonjoen koulun kohdalla huomattakoon, että kohderyhmässä ja alkuopetuksessa oli useammat sisarukset. Tämä voi osaltaan vaikuttaa palautteen saamiseen, koska vanhemmat saattoivat palauttaa vain yhden kyselykaavakkeen.

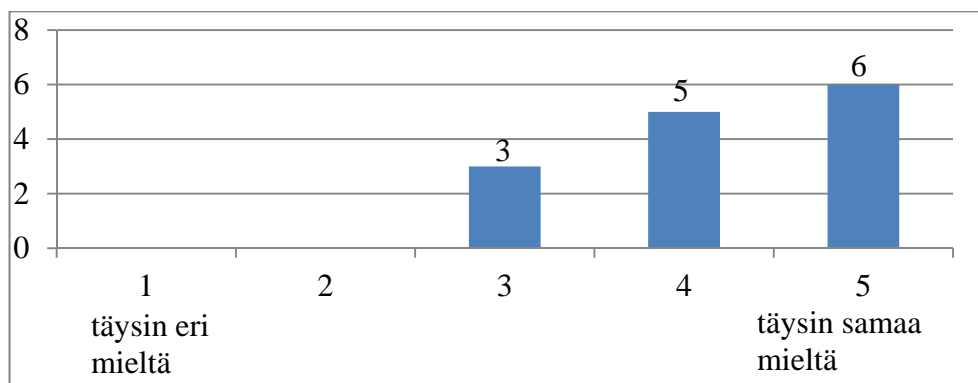
Kysyttäessä, kuinka paljon lapsenne kertoi liikuntaseikkailusta toimintapäivän jälkeen, vastaukset vaihtelivat asteikolla 2–5. Kuviosta 1 näkyy vastausten hajonta ensimmäisessä kysymyksessä. Tuloksista huomaamme, että jokaisessa perheessä liikuntaseikkailusta on keskusteltu aina esikoulupäivän jälkeen. Suurimmassa osassa vastanneista perheistä

liikuntaseikkailusta on puhuttu paljon. Tämä kertoo liikuntaseikkailun onnistuneen lasten motivoimisessa seikkailun maailmaan. Saatuja tuloksia vahvistaa kolmen vanhemman antama suullinen palaute esikoululaisten olympialaisissa, jossa he kertoivat lastensa puhuneen kotona erittäin paljon Keken Kengurun seikkailusta ja liikuntatuokioista.



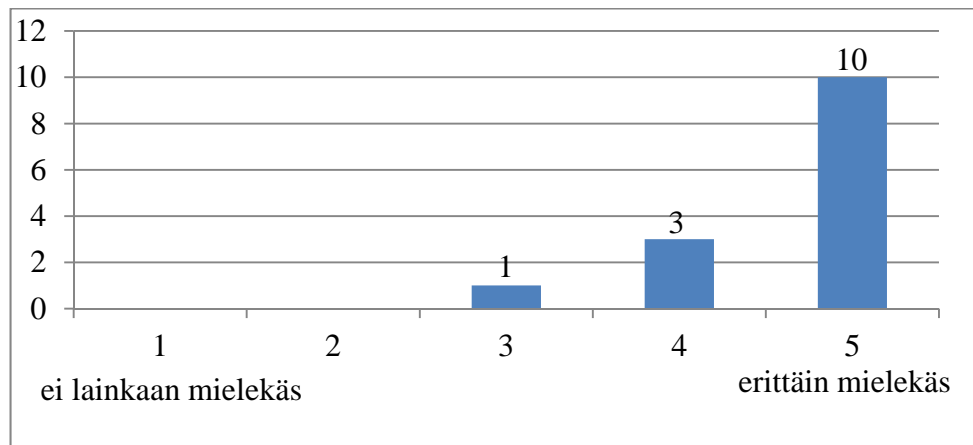
KUVIO 1. Kuinka paljon lapsenne kertoi liikuntaseikkailusta esikoulupäivän jälkeen? (N=14)

Seuraava kysymys kohdistui lasten innokkuuteen liikuntaseikkailua kohtaan. Palautteen antaneet vanhemmat kokivat, että heidän lapsensa olivat hyvin innoissaan liikuntaseikkailusta. 11 perhettä kertoi lapsensa olleen erityisen innostunut (5) ja kolme perhettä innostuneita (3) liikuntaseikkailusta. Tätä tulosta vahvistavat lasten hymynaamakortein antamat palautteet liikuntatuokioiden jälkeen. Halusimme myös tietää, miten vanhemmat kokivat liikuntaseikkailun osana esikoulua. Kuvioista 2 voimme nähdä, että liikuntaseikkailu vaikutti vanhempien mielestä pääosin myönteisesti esikoulupäiviin. Vastaukset vaihtelivat asteikolla 3–5.



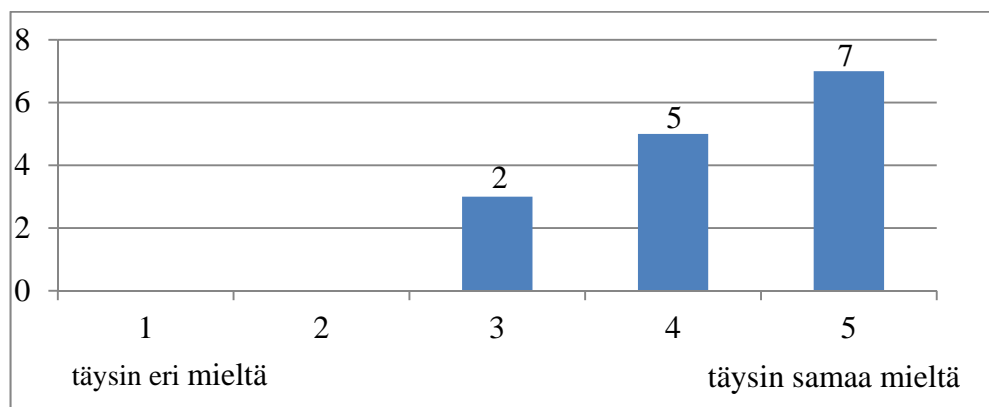
KUVIO 2. Vaikuttiko liikuntaseikkailu lapsenne esikoulupäiviin myönteisellä tavalla? (N=14)

Saadaksemme luotettavuutta palautekyselyn vastauksiin, asetimme neljännen kysymyksen vastakkaiseksi edelliselle. Suurin osa vastaajista, 13 perhettä, eivät kokeneet liikuntaseikkailun vaikuttaneen lapsen esikoulupäivään kielteisesti (1). Vain yhdessä vastauksessa koettiin liikuntaseikkailun vaikuttaneen lapseen jonkin verran kielteisesti (3). Tämä osoitti, että kysymykset luetaan tarkasti ja vastausten luotettavuus on hyvä. Viides kysymys valotti, kuinka tärkeänä vanhemmat pitävät yleensä liikuntaa osana lasten esikoulupäivää. Vastaukset olivat melko yhteneväiset, sillä yhdeksän perhettä koki liikunnan erittäin tärkeäksi (5) ja viisi perhettä tärkeäksi (4) osaksi esikoulupäivää. Kuudennen kysymyksen vastaukset (Kuvio 3) tuovat esille, että suurin osa vanhemmista koki liikuntaseikkailun erittäin mielekkääksi.



KUVIO 3. Kuinka mielekkäänä vanhempana koitte liikuntaseikkailun? (N=14)

Viimeinen kysymys toi esille, että vastaavia liikuntaseikkailuja tulisi järjestää useammin. Annettu palaute näkyy kuviosta 4.



KUVIO 4. Pitäisikö vastaavia liikuntaseikkailuja järjestää esikoulussa säännöllisesti? (N=14)

6.3 Työntekijöiden palaute

Saimme työntekijöiltä suullista palautetta toimintaviikon aikana sekä kirjallisen palautteen prosessin päätteeksi. Työntekijöille laadimme oman liikuntaseikkailun palautekyselyn (Liite 6), jonka tulokset tulkitsimme samalla tavoin kuin perheiltä saadun palautteen. Mikäli asia koettiin tärkeäksi tai vastaaja on täysin samaa mieltä, hän ympyröi numeron viisi (5). Mikäli asia ei kiinnosta häntä lainkaan tai hän ei pidä sitä tärkeänä, vastaaja ympyröi numeron yksi (1). Palautteet saimme kaikilta palautelomakkeen saaneelta esikoulujen neljältä työntekijältä.

Palautekyselyn ensimmäinen sivu sisälsi kysymyksiä, joissa työntekijät pohtivat omaa suhtautumistaan liikuntaan ja sen merkitykseen sekä omaan työskentelyyn liikunnan parissa. Työntekijät antoivat yhteneviä vastauksia sekä liikunnan erittäin tärkeästä merkityksestä lapsen kehitykselle (5) että liikunnan järjestämisen hyödyllisyydestä esi- ja alkuopetukseen osallistuville (5). Seuraavaksi kysyimme, kuinka paljon työntekijät järjestävät liikuntatuokioita omassa työssään. Vastaajista kolme kertoi järjestävänsä melko paljon (3) ja yksi vastaaja kertoi järjestävänsä paljon (4) liikuntatuokioita. Tämä vahvistaa käsitystämme siitä, että liikuntatuokioita tulisi järjestää enemmän esiopetuksessa. Liikuntatuokioiden järjestäminen koettiin helpoksi (4), mutta eräässä vastauksessa annettu sivuhuomautus ”ei ole tiloja” antaa viitteitä liikuntatuokioiden järjestämisen esteistä. Liikuntatuokioiden järjestämisen esteenä ei ole kuitenkaan lasten innokkuus osallistua liikuntatuokioihin, sillä myös työntekijöistä kolme neljästä vastaajasta arveli lasten pitävän liikuntatuokioista erittäin paljon (5) ja yksi paljon (4). Lapsilta saatu suullinen palaute ja vanhemmilta saatu palaute vahvistavat työntekijöiltä saatua tulosta.

Halusimme saada selville, kuinka työntekijät ylläpitävät tai päivittävät tietojansa ajan-kohtaisista liikuntamuodoista ja -suosituksista. Vastaajat kertoivat päivittävänsä tietojansa erilaisten koulutusten, järjestöjen tai seurojen avulla sekä seuraamalla tai alan lehtiä ja julkaisuja. Kolme vastaajista etsi uutta tietoa Internetin kautta. Työntekijät saivat kertoa myös omin sanoin liikunnan merkityksestä kehittyvälle lapselle. Eräs työntekijä piti liikuntaa välttämättömänä lapsen kehityksen kannalta. Yksi vastaajista oli jättänyt kohdan tyhjäksi. Kaksi muuta vastasi seuraavasti:

Liikunnan merkitys on luonnollinen ja välttämätön kehittyvälle lapselle.

Se on tärkeä osa lapsen kehityksestä, motoriikka ja koulukypsyys, oppimisvaikeudella on tärkeä/selvä yhteys.

Toinen sivu palautekyselystä käsitteli opinnäytetyön toiminallista osuutta. Kyselypalauteen lisäksi työntekijät antoivat suullista palautetta liikuntaseikkailusta aina liikunta-tuokion jälkeen. Kolme työntekijöistä piti liikuntaseikkailua erittäin hyvänä (5) ja yksi hyvänä (4). Selvitimme lisäksi, oliko liikuntaseikkailussa otettu huomioon esikouluikäisen motoriset taidot. Kolmen vastaajan mielestä liikuntaseikkailussa otettiin huomioon esikouluikäisen motoriset taidot huomioon erittäin hyvin (5) ja yhden vastaajan mielestä hyvin (4). Työntekijöiden mielestä lapset pitivät liikuntaseikkailusta erittäin paljon (5). Työntekijöillä oli halukkuutta järjestää liikuntaseikkailu uudelleen esimerkiksi seuraavana syksynä. Kaksi vastaajista oli erittäin valmiita (5) ja kaksi vastaajista valmiita (4) liikuntaseikkailun järjestämiseen. Palauteen lopuksi työntekijät kertoivat omin sanoin kokemuksia liikuntaseikkailusta:

Kivat radat, motivoi hyvin eri-ikäisiä. heikommatkin sai kokea onnistumisen tunnetta.

Liikuntaviikko oli hyvin suunniteltu ja otettu huomioon lasten taidot myös tilat sisällä ja ulkona.

Mukava ja vaihteleva - lapset tykkäsivät kovasti.

Viikko antoi monta uutta idea liikuntakasvatukseen. Viikon huipennus ”olympialaiset”, oli myös hieno kokemus, kannattaa kokeilla toistekin!

Saamamme palautteen ja oman kokemuksemme perusteella koemme onnistuneemme liikuntaviikon suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Palautekyselyssä oli kolme erillistä kysymystä liikuntasalkusta Sillankorvan esikoulun työntekijöille. Liikuntasalkku koettiin erittäin tärkeäksi (5) ja sen sisältö täysin tarkoitustaan vastaavaksi (5). Kysyttäessä omaa arviointia liikuntasalkun käyttämisestä myös tulevaisuudessa, oli toinen vastaajista erittäin varma (5) siitä, että käyttää liikuntasalkkua myöhemminkin. Toinen vastaajista arveli käyttävänsä liikuntasalkkua myöhemminkin (3).

Kysyimme liikuntasalkusta kertyneitä kokemuksia liikuntasalkun luovuttamisen jälkeen tammikuussa 2013 Sillankorvan päiväkodin johtajalta. Liikuntasalkku koettiin työnteki-

jöiden keskuudessa mielenkiintoiseksi ja ideana ”älyttömän” hyvänä. Se sisälsi työntekijöiden mielestä sekä tuttuja liikuntavälineitä että uusia virikkeellisiä liikuntavälineitä kuten turbokeihäitä. Sateenvarjot olivat innostaneet työntekijät keksimään uusia leikkejä lasten kanssa. Liikuntavälineistöä on helppo käyttää, mutta säilytys vaatii tilaa. Kysyttäessä liikuntasalkun merkityksestä vähän liikkuvien lasten motivoimiseksi liikunnan pariin, oli vastus selvä. Liikuntasalkun virikkeelliset ja uudet liikuntavälineet innostavat vähän liikkuvia lapsia liikkumaan ja myös keksimään itse uusia leikkejä. Erilaisia liikuntavälineitä tulee olla tarjolla lapsille ja liikuntasalkku vastaa tähän tarpeeseen hyvällä tavalla.

6.4 Kyselypalautteen arviointi

Opinnäytetyötä suunnitellessamme, nostimme mahdolliseksi riskitekijäksi lasten vanhemmilta saadun palautteen määrän ja laadun. Hirsjärvi tuo esille Tutki ja kirjoita -teoksessaan, että kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus ovat lähestymistapoja, joita on käytännön tasolla vaikea tarkkarajaisesti erottaa. Tutkimustavat tulisi ennemminkin nähdä toisiaan täydentäviksi lähestymistavoiksi. Huomasimme kysyneemme palautekyselyssä sekä määrällisiä, että laadullisia kysymyksiä, joka vaikeutti palautteen analysointia. Hirsjärvi kehottaa tutkijaa itse pohtimaan, mikä menettely tuo hänelle parhaiten selvyyttä käsiteltävään ongelmaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 136.) Omassa opinnäytetyössä pääpaino on toiminnallisella osuudella, joten laatimamme palautekysely antaa tarvitsemamme vastaukset liikuntaviikosta ja liikuntasalkusta. Palautekyselyä palautettiin alle puolet lähetetyistä, mutta vanhemmilla on oikeus jättää kysely palauttamatta, koska palautteen antaminen on vapaaehtoista.

Kirjallista raporttia laatiessamme huomasimme, että palautekyselymme olisi voinut olla paremmin laadittu. Hirsjärvi (2005) tuo kirjassaan esille, että lomakkeen tarkalla suunnittelulla ja kysymysten laadinnalla vaikutetaan merkittävästi kyselyn onnistumiseen. Tutkijan täytyy pohtia kysymyskaavaketta laatiessaan, millaiset kysymykset antavat hänelle luotettavimman vastauksen. Kysymyksiä voidaan muotoilla usealla tavalla, joista valitsimme omaan kyselykaavakkeeseen monivalinta- ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. (Hirsjärvi 2005, 198–200.) Visuaalisesti palautekyselyt ovat melko onnistuneet, selkeät ja vastaaminen helppoa. Laatimamme kysymykset antoivat vastaukset lii-

kuntaseikkailusta ja liikuntasalkusta, mutta vastausten määrittelyyn tekisimme nykyisellä kokemuksellamme muutoksia.

Ymmärsimme palautteita tarkastellessa, että meidän olisi pitänyt selvittää vastaajille asteikkoihin perustuvien kysymysten kohdalla jokaista numeroa vastaava määrite. Koska olimme nimenneet palautekyselymme vain täysin samaa mieltä/erittäin tärkeän numerolla 5 ja täysin erimieltä/ei lainkaan tärkeän numerolla 1, jäi avoimeksi muiden numeroiden merkitys. Tämä vaikuttaa palautteen luotettavuuteen ja vaikeutti palautteen analysointia. Huomioimme myös, ettemme olleet kysyneet vähän liikkuvista lapsista ja heidän motivoimisestaan mitään perheiltä eikä työntekijöiltä. Perheiltä olisimme voineet esimerkiksi kysyä, kokevatko he lapsensa liikkuvan liian vähän ja miten siihen voisi vaikuttaa. Työntekijöiltä olisi voinut selvittää, kokevatko he osaavansa huomioida vähän liikkuvat lapset liikuntatuokioita suunnitellessaan.

Palautekyselyn yleiseen luotettavuuteen vaikuttavat monet seikat, kuten tutkimusaineiston keräämisen ajankohta, tilanne ja paikka. (Vilka 2005, 168.) Pohdimme oman palautekyselymme kohdalla, että tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia asioita olivat mm. perheen aikataulut ja vuorotyö, harrastukset, kiire, terveydentila ja vanhempien kiinnostus lapsen päivän kulusta. Tulosten luotettavuuteen voi vaikuttaa myös se, ettei tutkijan ja vastaajan omat kokemukset ja kysymysten ymmärrys kohtaa (Vilka 2005, 168). Jäimme itsekin pohtimaan saimmeko palautekyselyssä todentuntuista palautetta lasten kotoa ja työntekijöiltä vai halutaanko vastauksilla antaa kysyjälle ”hyvä mieli”.

Lasten antama välitön palaute liikuntatuokioiden jälkeen kertoi itse toimintahetkistä arvokasta ja todellista tietoa. Hymynaamakorttien avulla lapset vastasivat samanaikaisesti, eikä mukaan tullut viittaamiseen liittyvää valintatilannetta, joka voi joskus lannistaa lasta. Lasten innostuneisuus säilyy, kun hän voi heti tuoda mielipiteensä esille. Lapset saivat halutessaan kertoa yksilöllisesti mielipiteensä liikuntatuokioista.

7 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ, ARVIOINTIA JA POHDINTAA

Seuraavassa kokoamme yhteen opinnäytetyön johtopäätökset ja arvioimme opinnäytetyön prosessia. Reflektoimme omaa toimintaamme alkumetreiltä lähtien, edeten kohti toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Tuomme esille pohdintojamme esikoulujen mahdollisuuksista järjestää monipuolista liikuntakasvatusta esikoulun järjestämistavasta ja -paikasta riippuen. Lopuksi pohdimme omaa ammatillista kasvuamme opinnäytetyön edetessä.

7.1 Johtopäätökset

Aiemmissä tutkimustuloksissa on havaittu, että lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viime vuosikymmeninä. Samaan aikaan ylipaino sekä muut terveysongelmat ovat lisääntyneet jo esikouluikäisillä lapsilla. Huoli vähän liikkuvista lapsista on suuri. Opinnäytetyön johtopäätöksenä on, että vähän liikkuvien lasten motivoimiseen sekä liikunnan määrään ja laatuun tulee kiinnittää huomiota entistä enemmän alan ammattilaisten keskuudessa.

Opinnäytetyön palaute antaa viitteitä siitä, että liikuntaa pidetään tärkeänä osana lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä vanhempien että alan ammattilaisten keskuudessa. Kasvatusalan ammattilaisilla on riittävät tiedot liikuntatuokioiden järjestämiseen. Oma kokemuksemme on, että liikuntatuokiot voisivat olla monipuolisempia kaikkien lasten innostamiseksi liikunnan pariin. Liikuntakasvatuksen lisäämiseksi tarvitaan muutosta päivähoiton ja koulun toimintakulttuurissa, aikuisten asenteissa ja toimintatavoissa. Totesimme, että uudet, virikkeelliset ja monimerkitykselliset liikuntavälineet innostavat lapsia kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Työssämme nousee esille satuhahmon vaikuttavuus lapsen liikkumismotivaatioon myönteisellä tavalla. Havaintojemme perusteella mielikuva- ja satuliikuntaa on hyvä lisätä esikoululaisen arkipäivään.

Kasvatuskumppanuutta perheiden kanssa tulisi lisätä yhteisten liikuntahetkien kautta. Meille on muodostunut näkemys, että yhdessä laadittu, koko vuotta koskeva liikuntasuunnitelma edistää säännöllistä ja vuodenaajat huomioon ottavaa liikuntakasvatusta,

jonka tavoitteena on lisätä lasten liikkumista. Toimivan yhteistyön avulla tuetaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Huomioimme, että perheet, useammassa sukupolvessa, nauttivat yhdessä tekemisestä esimerkiksi esikoululaisien olympialaisissa. Yhteisen tekemisen kautta he kokivat useita onnistumisen tunteita liikunnan parissa. Perheet tarvitsevat oikea-aikaista tietoa ja ohjausta lasten liikunnasta sekä paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista, jotta lasten liikunnallisuuden tukeminen on mahdollista. Erityisesti vähän liikkuvien lasten motivoimiseksi tarvitaan toimivaa yhteistyötä eri tahojen kesken.

7.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyömme tarkoituksena on osoittaa, kuinka osaamme yhdistää käytännön ammattitaidon teoreettiseen tietoon (Vilka & Airaksinen 2003, 159). Tunneimme onnistuneemme tässä tavoitteessa hyvin. Liikuntasalkun ja Keke Kengurun liikuntaseikkailun kehittämisen myötä olemme saaneet vahvuutta monipuolisen ja lapsen kehitystä tukevan liikuntakasvatuksen suunnitteluun ja käytännön toteuttamiseen.

Toiminnasta tietoon -teoksessa (2006) toiminallista tutkimusta kuvataan spiraalina, jossa kehittämispainotteinen opinnäytetyö etenee sykleinä alkaen suunnitelmasta, joka johtaa toimintaan. Työn edetessä omaa toimintaa refleктоimalla ja ympäristöä havainnoimalla päästään parannettuun suunnitelmaan ja kehittyneeseen toimintaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2006, 81). Oma opinnäytetyöprosessimme eli spiraalin tavoin. Loimme liikuntaseikkailun suunnitelmaa, jota testasimme lapsi- ja perheyön harjoittelun puitteissa. Kokeilimme useita erilaisia liikuntamuotoja ja muutimme toimintaamme oman kokemuksemme ja lasten sekä kasvatustalon ammattilaisten palautteen mukaisesti. Varsinaisen opinnäytetyön toimintaviikon suunnitelmat elivät toteutukseen saakka ja sen jälkeen.

Tiesimme, että liikunnalla on suuri merkitys lapsen terveelle kasvulle ja hyvinvoinnille. Opinnäytetyöprosessin edetessä saimme syventävää tietoa lasten kasvusta ja kehityksestä, sekä liikunnan merkityksestä lasten hyvinvointiin ja oppimiseen. Halusimme lisäksi vastauksen siihen, miten motivoida vähän liikkuvat lapset mukaan toimintaan. Pääsimme tähän tavoitteeseen onnistuneen liikuntaseikkailun kautta. Kohderyhmän ja toimi-

paikkojen tuttuus sekä hyvä yhteistyö työntekijöiden kanssa auttoivat toiminnan suunnittelun onnistumisessa. Prosessiin sitoutuminen vahvisti liikuntaviikon käytännön toteutumisen onnistumista. Esikoululaisten innokkuus ja iloisuus liikuntaseikkailun aikana kertoivat toiminnan onnistumisesta. Liikunnan tärkeimmät tavoitteet eivät ole mielestämme yksilön suorittamisessa vaan lapsen itsetunnon kohentamisessa, omatoimisuuden lisäämisessä, sosiaalisuudessa, osallisuudessa ja yhdessä tekemisen ilossa.

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö voi ajautua sivuraiteille, jos tutkimuskohdetta tai -ryhmää ei osata rajata tarpeeksi hyvin (Heikkinen ym. 2006, 125.) Opinnäytetyömme oli vaarassa ajautua ”sivuraiteille” runsaan mielikuvituksen ja idearikkaiden ajatustemme kautta. Työmme selkeytyi rajatessamme työmme esikouluikäisiin ja heidän kehitystä vastaavaan liikunnalliseen toimintaan sekä vähän liikkuviin lapsiin. Saatuamme varmuuden liikuntaviikon järjestämisestä sekä Sillankorvan päiväkodilla että Kerkonjoen koululla, opinnäytetyömme eteni enemmän suunnitelmallisesti ja yhteistä tavoitetta kohti.

Lapsi ja perhetyön työharjoittelu mahdollisti toimintaviikon toteutuksen loppukeväällä 2012. Tämä loi oman paineensa toimintaviikon nopealle suunnittelulle, mutta mahdollisti samalla eri liikuntamuotojen kokeilun kohderyhmässä. Pääpaino opinnäytetyön toteutuksessa oli Hankasalmen Sillankorvan esikouluryhmässä. Järjestimme toimintaviikon kahdella paikkakunnalla, koska järjestely sopi paremmin eri paikkakunnilla asuville opiskelijoille. Jälkeenpäin voimme todeta, että Kerkonjoen koululla järjestettävä esikoulu toimi hyvänä verrokkiryhmänä opinnäytetyössämme.

Liikuntaviikon esille tuomiseksi sekä yhteistyön käynnistämiseksi vanhempien kanssa loimme kotiin jaettavan saatekirjeen. Panostimme saatekirjeen ulkoasuun, jolla pyrimme innostamaan vanhempia mukaan liikuntaseikkailuun lastensa kanssa. Onnistuimme luomaan luotettavuutta herättävän saatekirjeen paikkakunnittain. Jaoimme koteihin liikuntaviikon päätteeksi myös palautekyselylomakkeen. Palautekyselylomakkeiden ulkoasu ja sisältö eivät mielestämme olleet onnistuneita, kuten aiemmin olemme todenneet.

Liikuntatuokioiden päivittäiset ohjeet ovat tarkasti laadittuja. Ohjeiden ulkoasu on siisti ja tekstiosuus on kirjoitettu selkeällä suomen kielellä. Ohjeiden ymmärrettävyyttä helpottavat liikuntasuunnitelmien sisältämät itse tehdyt piirroskuvat ja toimintaviikolta

otetut valokuvat. Valokuvien käyttöön olemme tutkimusetiikan mukaisesti pyytäneet vanhemmilta luvan. Halusimme rajata käyttämiämme valokuvia siten, että lasten henkilöllisyys ei olisi tunnistettavissa. Keke Kengurun kuvat ovat itse otettuja, joten voimme käyttää niitä opinnäytetyössämme. Liikuntatuokioissa käytetyt itse tehdyt materiaalit ovat viimeistely laminoimalla, jotta ne säilyisivät ehjänä myös tulevaisuudessa liikuntasalkun mukana. Liikuntatuokiosuunnitelmat ovat visuaalisesti onnistuneita kertoen lukijalleen toiminnasta ja tunnelmasta valokuvien kautta.

Hankasalmella Sillankorvan päiväkodilla liikuntaviikko toteutettiin hankkimamme liikuntasalkun sekä monitoimitalon liikuntavälineiden avulla. Kerkonjoen koulun ryhmässä jouduimme turvautumaan kokonaan lainavälineisiin ja siten päiväkohtaisissa suunnitelmissa käytimme vaihtoehtoisia välineitä. Päiväkohtaiset suunnitelmat oli kirjoitettu niin hyvin, että myös nämä vaihtoehtoiset liikuntavälineet olivat mainittuina liikuntasalkun ohjeissa. Koemme, että vaihtoehtojen esiintuominen liikuntatuokioiden suunnitelmissa lisää tuotteemme muuntautumiskykyä. Samalla varasuunnitelmat auttavat ohjaajaa järjestämään liikuntaseikkailun toimintatuokioita ilman varsinaista liikuntasalkua. Totesimme liikuntaseikkailun päätteeksi, että on paljon helpompaa lähteä toteuttamaan suunniteltua ohjelmaa, kun kaikki välineet ja ohjeet löytyvät liikuntasalkusta. Liikuntasalkun sisältö vastasi suunnitelmaa. Kokemamme perusteella voimme pitää liikuntasalkua ohjeineen opinnäytetyömme tuotteena onnistuneena.

Päivittäisessä toiminnassa huomasimme, miten erilaiseen asemaan esikoululaiset joutuvat riippuen esikoulun järjestämistavasta. Perusopetuslain mukaan kunta voi järjestää esikoulun osana perusopetusta tai päivähoitoa (Perusopetuslaki 1998). Hankasalmella päiväohjelma rytmitettiin päivähoiton ja siihen kuuluvan esikoulun mukaisesti, mutta Kerkonjoen esikoulun päivää sääteli myös alkuopetuksen opetussuunnitelma. Kuten kirjallisen raporttimme alussa kerrotaan, on koulun yhteydessä olevalla pienellä esikoululla ja alkuopetuksella huomattavan paljon yhteisiä oppitunteja. Jälkeenpäin voimme todeta, että liikuntaseikkailun prosessissa tarvittiin luovaa ajattelua sekä rohkeutta keilla uusia toimintamalleja perinteisen päivähoiton ja koulumaailman puitteissa.

Liikuntaseikkailu on suunniteltu esikouluikäisille lapsille heidän kehitystaso ja motoriikka huomioiden. Pienillä muutoksilla liikuntaviikkoa voitiin toteuttaa sekä nuorempien että vanhempien parissa. Esimerkiksi tunturiheittogolf kiinnosti pienempiä lapsia

päiväkodilla ja suunnistusseikkailu sopi 3.–4.-luokan oppilaille biologian oppitunniksi. Liikuntatuokioissa onnistuimme luomaan yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua Ke-ke Kengurun liikuntaseikkailuun. Esimerkiksi olympialaisissa turbokeihään tarkkuusheitto sai aikaan onnistumisen tunteita motoriikaltaan heikommille lapsille. Eriikäisille lapsille tuli suuria onnistumisen tunteita, koska paremmuutta ei mitattu perinteisin menetelmin. Se motivoi lapsia osallistumaan liikuntapäivään innokkaammin, koska kaikilla oli tasavertaiset mahdollisuudet onnistua suorituksissaan.

Kokemuksemme mukaan liikuntapaikoilla on merkittävä vaikutus liikuntakasvatuksen toteutukseen esikoulussa. Huomioimme, että koulun yhteydessä toimivalla esikoululla oli etunaan liikuntapaikkojen vapaa käyttömahdollisuus sisäliikunnassa. Ohjaajan oli helppo tehdä valmistelut hyvissä ajoin ja käydä purkamassa liikuntaradat työpäivän päätteeksi. Sillankorvan päiväkodin liikuntatilat ovat sisäliikuntaan sopimattomat, mikä tuli esille myös työntekijöiden palautteesta. Hankasalmella sisäliikunta toteutetaan monitoimitalolla, joka sijaitsee kaukana päiväkodista. Liikuntaviikko tuli suunnitella huolellisesti ja tilat varata hyvissä ajoin yhteistyössä Kuuhankaveden koulun kanssa. Monitoimitalolla liikuntasali oli riittävän suuri toimintatuokioiden järjestämiseen, mutta liikuntatuokioiden valmistelut ja liikuntaratojen pois purkaminen oli tapahduttava nopeassa aikataulussa.

Kerkonjoen koulun lapsilla on mahdollisuus seikkailla lähimetsässä, johon maanomistaja on antanut käyttöluvan. Sillankorvan päiväkodilla metsäretken toteutumiseksi oli esikoululaisten kuljettava jalkaisin yleisellä tiellä, joka loi omat haasteensa esikoululaisten turvalliseen liikkumiseen. Päiväkodin pihapiiri soveltui hyvin pihaleikkeihin, mutta esikoululaisten olympialaiset tuli järjestää urheilukentällä. Toisaalta urheilukenttä loi juhalliset puitteet esikoululaisten olympialaisille sekä antoi perheille ja työntekijöille mahdollisuuden toimia yhteistyössä uudessa ympäristössä.

Toimme esille liikuntakasvatuksen tärkeyttä varhaiskasvatuksessa paikallisen median kautta. Sovimme, että Hankasalmen Sanomien toimittaja tulisi suunnistusseikkailuun paikan päälle metsään. Artikkelin liikuntaviikosta ehti näin saman viikon lehteen ennen esikoululaisten olympialaisia. Toissijaisena tavoitteenamme oli, että saisimme artikkelin kautta innostettua vanhempia ja muita sukulaisia osallistumaan perjantain esikoululaisten olympialaisiin. Artikkelin julkaisu torstain lehdessä oli todella onnistunut, koska

esikoululaisten olympialaisiin osallistui perjantaina 24 esikoululaisten lähisukulaista: mummoja, pappoja, siskoja, veljiä, isiä, äitejä ja jopa serkkuja. Tämä innosti myös päiväkodin työntekijöitä miettimään olympialaisten uudelleen järjestämistä tulevina vuosina. Kerkonjoen koululla jouduimme siirtämään olympialaiset maanantain iltapäivälle muutoksien vuoksi. Tieto olympialaisista ja sen siirrosta kulkeutui vanhemmille ja muille läheisille ensin saatekirjeen ja myöhemmin vielä reissuvihkon mukana, mutta paikalle ei saapunut ketään vanhemmista tai muista läheisistä.

Halusimme tuoda opinnäytetyömme ideaa esille valtakunnallisesti Nuoren Suomen kotisivuilla. Nuori Suomi ry julkaisi kirjoittamamme artikkelin kotisivuillaan kesäkuun alussa. Artikkelin julkaiseminen valtakunnallisessa mediassa kertoo, että olimme kehittäneet uudenlaisen mallin liikuntakasvatukseen toteuttamiseen esikoulussa.

Itse opinnäytetyön ja siihen kuuluvan toimintaviikon suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa emme kohdanneet suuria riskitekijöitä. Liikuntasalkun rahoitus näytti aluksi tuottavan hankaluuksia, mutta saimme varmistettua salkun rahoituksen hyvissä ajoin ennen liikuntavälineiden hankintaa ja toimintaviikon toteutumista. Jonkin verran järjestelyjä aiheuttivat tarvittavien tilojen ja kenttien varaukset, mutta onneksemme toimintaviikkoon ei tullut suuria, ennalta arvaamattomia muutoksia. Koemme saavuttaneemme toimintaviikolla asettamamme opinnäytetyön tavoitteet. Saimme innostettua kaikki lapset, myös vähiten motivoituneet, mukaan liikuntaseikkailuun. Toimme esille uusia tapoja järjestää liikuntatuokioita esikouluissa. Kehitimme liikuntasalkun helpottamaan päiväkotien liikuntakasvatukseen toteutumista Hankasalmen kunnassa. Lisäksi käynnistimme yhteistyön, erityisesti liikuntakasvatukseen lisäämisen osalta, Hankasalmen päiväkotien kesken kiertävän liikuntasalkun kautta. Oma ammattitaitomme lasten ammatillisena kasvattajana vahvistui ja toimintaviikon myötä tilanneherkkyys harjaantui huomattavasti.

7.3 Opinnäytetyön pohdinta

Opinnäytetyö prosessi on ollut haastava, mutta mielekäs sosionomiopintojen loppusuoralla. Etsimme opinnäytetyöhön laajan teoriapohjan, jota hyödynsimme koko prosessin ajan. Aikaisempiin tutkimuksiin perehtyminen antoi kattavaa tietoa lasten nykyisestä

terveydentilasta ja liikuntatottumuksista. Osittain yllätyimme tutkimusmateriaalin tuloksista: liikkumattomuutta esiintyy huomattavan paljon jo alle kouluikäisten lasten parissa. Siten onkin korkea aika havahtua toimimaan jokaisella palvelusektorilla lasten motivoimiseksi liikunnan pariin.

Lähdimme opinnäytetyömme tekemiseen ja harjoitteluun hyvin luottavaisin mielin, sillä tunsimme itsemme jo lähes ammattilaiseksi varhaiskasvatuksen saralla. Koimme, että meille oli jo muotoutunut vahva käsitys eri-ikäisten lasten tavasta toimia leikkimisen, liikkumisen ja tutkimisen kautta sekä perustietomme erityistä tukea tarvitsevien lasten tukemiseksi olivat hyvät. Tunsimme vahvuudeksemme ryhmänohjaustaidot, liikunnallisuuden ja luovuuden. Myös vuorovaikutustaitomme olivat hyvät. Jouduimme kuitenkin useasti miettimään omia taitojamme ryhmän kanssa toimiessamme. Kohtasimme uusia haasteita sosioemotionaalisten ja tunne-elämän vaikeuksien kanssa taistelevien lasten kanssa. Yllätyimme iloisesti, miten vahvasti Keke Kenguru maskotti vaikutti lasten käyttäytymiseen, liikkumiseen ja mielikuvitukseen. Keke Kenguru tuli lasten suureksi ystäväksi ja satujen kertojaksi sekä uusien asioiden opettajaksi. Kekellä oli suuri vaikutus ryhmän tunne-elämän ongelmien kanssa kamppailevien lasten käyttäytymiseen. Tämä oli hämmästyttävää.

Opinnäytetyömme toimintaviikon pohjalta voimme todeta, että liikkuminen luo lapsille mielekkään tavan oppia ja kehittää taitojaan. Liikuntataitojen puute tai heikkous voi johtaa syrjään vetäytymiseen tai joutumiseen eroon kaveriporukoista ja pihaleikeistä. Syrjäytyminen tai epäonnistumiset voivat olla alku kierteelle, joka vähentää lapsen liikumista myös tulevaisuudessa. Vähän liikkuvat lapset tarvitsevat myönteisiä liikunta-kokemuksia, jotta he saavat onnistumisen tunteita itsetunnon kasvamiseksi. Vähän liikkuvien lasten motivointi liikunnallisten harrasteiden pariin haastaa kaikki lasten parissa toimivat aikuiset uudenlaisen ohjaustavan kehittämiseen.

Ymmärrämme prosessimme myötä oman merkityksemme kokonaisvaltaisena palveluntuottajana. Olemme osa moniammatillista työryhmää, jonka tavoitteena on lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Meille on muodostunut näkemys, että liikuntainterventioita tulisi lisätä lasten parissa hyvinvoinnin lisäämiseksi. Huomasimme opinnäytetyön prosessin aikana, miten paljon Internetin kautta voi saada ajankohtaista tietoa, vuodenaikaan sopivia liikuntamuotoja ja valmiita liikuntasuunnitelmia, mikäli on niitä valmis

etsimään. Tiedon etsiminen on paljolti kiinni siitä, kuinka sitoutunut kasvattaja on liikunnan esille tuomiseen esikoululaisen arjessa.

Kasvattajan sitoutuminen työhönsä näkyy myös eettisenä toimintana. Toimimme omassa opinnäytetyössämme eettisesti hyväksyttävällä tavalla. Kunnioitamme toisia työntekijöitä sekä lasten vanhempia oman alansa tai asioidensa asiantuntijoina. Työyhteisöön ja vanhemmille toimitettu materiaali, sekä yhteydenotot eri yhteistyökumppaneihin ovat kunnioittavia ja luottamuksellisia. Kohtelemme kaikkia lapsia tasa-arvoisesti. Oma työmme tulee olla läpi elämän eettisesti oikeaa ja tarkoitukseltaan rehellistä. Eettisyyden tulee näkyä kaikessa toimissamme: ilmeissä, eleissä, puheessa, kirjoittamisessa ja tiedon käsittelyssä.

Omalta osaltamme tulemme toimimaan työpaikkojemme liikuntakasvatuksen kehittämistyössä elinikäisen oppimisen kautta. Pohtiessamme mahdollisten jatkotutkimuksen aiheita, esille nousevat tutkimuskysymykset: Miksi lapset eivät liiku? Mikä on perheiden tai kulttuurin vaikutus lasten liikkumiseen? Muita tutkimusaiheita voisi olla esimerkiksi perheille kohdistettu kysely, kuinka he kokevat päivähoiton liikunnan laadun tai määrän oman lapsensa päiväkodissa. Tulevaisuuden visioissa liikuntasalkkua voisi markkinoida laajemminkin päivähoiton piiriin. Markkinoinnin kautta avautuu uusi opinnäytetyöaihe esimerkiksi tradenomiopiskelijoille.

Lastentarhanopettaja Johanna Silvavius (Karvinen ym. 2010, 11) kiteyttää hyvin keskeiset asiat lasten liikunnasta:

Varhaiskasvatuksessa mahdollisuudet lasten liikkumiseen ja heidän liikuttamiseen ovat rajattomat. Jokainen aikuinen osaa ja pystyy halutessaan luomaan lapsille liikkumisen mahdollisuuksia. Päiväkodissa lasten liikuttaminen on TAHDON ASIA!

Olemme Silvaviuksen kanssa samaa mieltä. Kaikilla meillä on mahdollisuus tukea lasten liikunnallista elämäntapaa. Keinot ovat jokaiselle tuttuja, ja mielikuvitusta käyttämällä löytyy uusia toimintatapoja. Olkaamme tulevina kasvatustieteen ammattilaisina rohkeita esimerkkejä monipuolisen ja innostavan liikuntakasvatuksen lisäämiseksi päivähoitoon. Vähän liikkuvat lapset tarvitsevat meidän kaikkien tuen!

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2010. Helsinki: Opetushallitus.
- Hankasalmen kunta 2011. Hankasalmen kunnan esiopetussuunnitelma. Hankasalmi: Hankasalmen kunta.
- Hankasalmen kunta 2012. Hankasalmen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. Hankasalmi: Hankasalmen kunta.
- Heikkinen, Hannu L.T; Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.) 2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huisman, Tuulimarja & Nissinen, Anu 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Ani Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS -kustannus. 25–46.
- Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana & Vasankari, Tommi 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsaus: Terveysliikunnan suositukset täyttyvät heikosti. Liikunta & tiede 48 (2–3), 18–23. Viitattu 20.5.2011. http://www.lts.fi/filearc/1133_L%26T2-311_18-23_lowres.pdf
- Härmä, Iisakki 2012. Kaikki ekaluokkalaiset syyniin. Savon Sanomat 8.6., 5.
- Itä-Suomen yliopisto 2012 a. Lasten liikunta ja ravitseminen -tutkimus. Viitattu 24.6.2012. <http://www.lastenliikuntajaravitseminen.fi/>. Tuloste tekijän hallussa.
- Itä-Suomen yliopisto 2012 b. Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) -tutkimuksen tuloksia. Lasten liikunta ja ravitseminen -tutkimus. Viitattu 24.6.2012. http://files.kotisivukone.com/porkkana.autta.fi/panic_tutkimuksen_tuloksia_080612.pdf. Tuloste tekijän hallussa.

- Karling, Marjo; Ojanen, Tuija; Sivén, Tuula; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Karvinen, Jukka; Rätty, Kirsi & Rautio, Sari 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret -raportti. Viitattu 30.8. 2012.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf. Tuloste tekijän hallussa.
- Karvonen, Pirkko 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, Pirkko 2009. Tarinan kertojat, Iloa ja leikkiä, kieleen, liikkumiseen ja laskeamiseen. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto. Keski-Suomen erilaiset oppijat.
- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Laatikainen, Tiina & Mäki, Päivi 2012. Lasten kasvu, kehitys ja terveydentila. Teoksessa Risto Kaikkonen, Päivi Mäki, Tuovi Hakulinen-Viitanen, Jaana Markkula, Katja Wikström, Marja-Leena Ovaskainen, Suvi Virtanen & Tiina Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 65–68.
- Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Vanhempainnetti. Kasvu ja kehitys. 6–7-vuotias. Viitattu 30.8.2012.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/6_7-vuotias/.
- Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.
- Mäki, Päivi 2012. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Risto Kaikkonen, Päivi Mäki, Tuovi Hakulinen-Viitanen, Jaana Markkula, Katja Wikström, Marja-Leena Ovaskainen, Suvi Virtanen & Tiina Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 128–134.
- Mäkinen, Tomi 2010. Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity. Helsinki: National Institute for Health and Welfare.
- Nuori Suomi 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Viitattu 5.1.2012.

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf. Tuloste tekijän hallussa.

Nuori Suomi i.a.a. Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu. Viitattu 31.3.2012.

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Liikuntatuokion+suunnittelu.htm.

Nuori Suomi i.a.b. Myönteinen ilmapiiri. Viitattu 31.3.2012.

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/My%C3%B6nteinen+ilmapiiri.htm.

Nykänen, Hannele 2001. Vinkkejä pelisääntökeskusteluihin. Pelin henki 6–9-vuotiaat.

Helsinki: Nuori Suomi.

Opetushallitus 2010. Mitä liikuntakasvatus on? Viitattu 30.5.2012.

http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvat us_on.

Paavola, Tommi 2003. Suunnistus. Teoksessa Matti Hirvonen (toim.) Matkalla metsään.

Käsikirja 7–12-vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita. 165–172.

Perusopetuslaki 1998. 21.8.1998/628. Finlex- Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 21.6.2012.

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search\[type\]=pika&search\[pika\]=perusopetuslaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search[type]=pika&search[pika]=perusopetuslaki).

Pulli, Elina 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Helsinki:

Tammi.

Pönkkö, Anneli 2004. Perheliikunta päiväkotien yhteistyössä. Teoksessa Sirpa Arvonen

(toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita. 138–142.

Rautalammin kunta 2011. Kerkonjoen koulun lukuvuositedote 2011–2012. Rautalampi:

Rautalammin kunta.

Rintala, Pauli; Ahonen, Timo; Cantell, Marja & Nissinen, Anu 2005. Liikutaan yhdessä

- vaikka olisi oppimisvaikeuksia. Teoksessa Pauli Rintala, Timo Ahonen, Marja Cantell & Anu Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS - kustannus. 217–221.

Rintala, Pauli; Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki:

Liikuntatieteellinen Seura.

- Salmela, Arja-Riitta 2004. Pienistä äänistä suuriin kertomuksiin - sadutus lasten kuulemisen välineenä puheterapiassa. Teoksessa Soili Keskinen & Heli Virjonen (toim.) Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoidossa. Helsinki: Tammi.140–156.
- Segercrantz, Tuula (toim.) 2001. Turvallisuus ja työsuojelu liikunnan opetuksessa. Helsinki: Opetushallitus.
- Sosionomin (AMK) tutkintoon sisältyvät varhaiskasvatuksen ja sosiaalipedagogiikan opinnot diakonia-ammattikorkeakoulussa 2010. Keväällä 2010 käyttöön otettu opetussuunnitelma. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Suomen Urheiluliitto i.a. Vauhtivekarat yleisurheilee-opas. Alle 7 v. ohjaajalle. Helsinki: Suomen Urheiluliitto.
- Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. 2. tarkastettu painos. Helsinki: Stakes.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

LIITE 1: Liikuntaseikkailun saatekirje

Liikuntaseikkailu on osa opinnäytetyötä.
Haluaisimme saada liikuntaseikkailusta myös palautetta.
Toimintaviikon jälkeen lähetämme kotiin yhden sivun mittaisen kyselyn, johon toivomme teidän vastaavan ja palauttavan sen nimettömänä esikouluun.



Annamme mielellämme lisätietoa liikuntaseikkailusta.
Eija Lamberg p. 0400 487600
Anne Haukka p. 040 5422798

Liikunnan iloa jokaiselle!

Liikuntaseikkailu

7.-11.5.2012

Haluaamme tarjota lapsellenne mahdollisuuden osallistua viikon mittaiseen liikuntaseikkailuun osana esikoulupäivää.

Liikuntaseikkailun järjestämisestä vastaavat Hanksalmella sosionomiopiskelija Eija Lamberg ja Rautalamilla sosionomiopiskelija Anne Haukka Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulusta.



Liikuntaseikkailu sisältää viikon jokaisena päivänä erilaisen liikuntatuokion pienen yhtenäisen tarinan siivittämänä. Suunnitelmissa on sekä sisäliikuntaa että ulkoliikuntaa.

Maanantaina ja keskiviikkona olemme **monitoimitalolla** ja tiistaina **metsäretkellä** lähimetsässä. Torstaina liikumme päiväkodin **pihapiirissä**.



Liikuntaseikkailu huipentuu perjantaina 11.5. klo 13 esikoululaisten leikkimielisiin olympialaisiin kirkonkylän urheilukentällä. Vanhemmat, isovanhemmat tai esimerkiksi kummit ovat tervetulleita mukaan!

Pukeutuminen tulee olla sään mukaista.

Otamme seikkailusta valokuvia ja videoita. Kuvamateriaalia voidaan käyttää opinnäytetyön esitys- ja arviointitilaisuuksissa sekä Nuoren Suomen nettisivuilla. Vanhemmilla on oikeus kieltää valokuvien ottaminen omasta lapsestaan. Pyydämme teitä palauttamaan **molemmat lupalaput allekirjoitettuna** ennen liikuntaseikkailun alkua.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lasten tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä. Lasten liikuntaan lasketaan välimatkojen kulkeminen, pihaleikit ja -pelit sekä harrastukset. Päivittäinen liikunta-aika koostuu pienistä hetkistä.

Lapsille on tarjolla monenlaista liikuntaharrastusta eri sektoreiden, esimerkiksi seurojen ja järjestöjen, kautta.



Lasten ja vanhempien yhteiset liikuntaharrastukset lisäävät mieltä yhdessä oloa ja tukevat lasten myöhempää liikuntaharrastuksen säilymistä. Nuoren Suomen Posket punaisiksi -oppaassa kerrotaan tarkemmin liikunnan tärkeydestä kasvavalle lapselle. Opas jaetaan kaikille vanhemmille.

LIITE 2: Kuvauslupa

KUVAUSLUPA

Hyvät huoltajat!

Liikuntaseikkailu on Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakouluopiskelijoiden Anne Haukan ja Eija Lambergin opinnäytetyö. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan esikoululaisten parissa 7.–11.5.2012. Opinnäytetyön raportissa, esitys- ja arviointitilaisuuksissa voidaan käyttää apuna toimintaviikon aikana otettuja valokuvia ja videomateriaalia. Vanhemmilla on oikeus kieltää lastensa kuvamateriaalin käyttö. Allekirjoittamalla tämän luvan, huoltajat antavat luvan kuvamateriaalin käyttöön. Pyydämme palauttamaan alla olevan allekirjoitetun lomakkeen esikouluun viimeistään 4.5.2012.

Ystävällisin terveisin:

Eija Lamberg ja Anne Haukka

Kuvaa, jossa lapsemme on mukana,

saa käyttää

ei saa käyttää

Liikuntaseikkailu – opinnäytetyön esitys- ja arviointitilaisuuksissa

Lapsen nimi:

Paikka ja pvm:

Allekirjoitus:

Nimen selvennys:

Puh.

LIITE 3: Nuoren Suomen lupa

24.04.2012

**Hyvä huoltaja!**

Nuori Suomi ry on sitoutumaton liikunnan toimialajärjestö, joka edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla. Toimimme päivähoidon, koulun ja urheiluseuran toimintaympäristöissä.

Viestimme toimintaamme liittyvistä asioista muun muassa nettisivuillamme.

Pyydämme teiltä lupaa käyttää nettisivuillamme kuvaa, jossa lapsenne on mukana.

Ystävällisin terveisin:

Minna Kinnari

kampanjaviestinnän päällikkö

Nuori Suomi ry

p. 044 339 5545, minna.kinnari@nuorisuomi.fi

www.nuorisuomi.fi

Kuvaa, jossa lapsemme on mukana, saa käyttää Nuoren Suomen nettisivuilla:

Lapsen nimi: _____

Paikka ja pvm: _____

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

Puh. _____

LIITE 4: Liikuntasalkun sisältö

KEKE KENGURUN LIIKUNTASALKKU

Hallaharso

Hipparingistä nappihyrrään-
perinneleikit isoäidin aikaan vihko

Hulavanteet 8 kpl

Hämähäkipallo 1 kpl

Ilmapallot 50 kpl

Ilmapallon suojaussi (Nuori Suomi)

Jalkapallo Mitre Malmo koko 3l

Kehokekkerit CD (Nuori Suomi)

Keke Kenguru käsinukke

Keke Kengurun liikuntaseikkailuohjeet
(kansio + oheismateriaali)

Kombikartiot (reikäkartiot)
2 kpl sininen + 2 kpl punainen

Kompassit 2 kpl

Korallikuviainen pyyhe

Kulkuspallo

Käydenvetoköysi

Merkkilautaset 35 kpl + teline

Munakello

Muovikepit 2 kpl

Nuori Suomi pomppivat pallot 10 kpl

Pihaseikkailun tehtäväkortit 2012

Pitkä hyppynaru koukulla

Pyykinaru

Sateenvarjat 3 kpl

Sokkoliina 12 kpl

Taikahuivit 13 kpl

Tasapainolauta + 2 kpl palloja

Turbokeihäät 2 kpl

Vihellyspilli Acme

Voileekangas

Yleisurheilumitalit

Sport ensiapupussi:

- Aseptinen suihke 100ml 1kpl
- EA-side pieni 1 kpl
- Elastinen kiinnitysharso 7,5 x 4m 1 kpl
- Elastinen tukiside 5m x 8cm 1 kpl
- Haavataitos 5 x 5cm 10 kpl
- Itseensä tarttuva tukiside 75mm x 4,5m 1 kpl
- Kolmioliina 1kpl
- Kuitukankainen haavateippi 12,5mm x 9,14m 1 kpl
- Kylmähaude 2 kpl
- Leikattava laastari
- Pikku pallon laastarit 20 kpl
- Urheiluteippi 3,8 x 10m 1 kpl
- Sakset

Liikuntasäkki:

Softpolo-setti (siniset mailat 6kpl +
pallo ja keltaiset mailat 6kpl + pallo)

Nuori Suomi pomppivat pallot 2kpl

LIITE 5: Liikuntaseikkailun palautekysely vanhemmille

Liikuntaseikkailun palaute

Haluaisimme tietää mitä mieltä lapsenne olivat järjestämästämme liikuntaseikkailusta. Lopussa on kysymyksiä myös vanhemmille. Vastaa kysymyksiin ympyröimällä sopivin vaihto ehto. Ympyröikää 5, jos olette samaa mieltä tai koette asian tärkeäksi. Ympyröikää 1, jos olette eri mieltä tai asia ei kiinnosta lainkaan. Palautetta voi antaa myös kirjoittamalla lomakkeen taakse. Kiitos 😊

1. Kuinka paljon lapsenne kertoi liikuntaseikkailusta esikoulupäivän jälkeen?

5 4 3 2 1

2. Kuinka innostunut lapsenne oli liikuntaseikkailusta?

5 4 3 2 1

3. Vaikuttiko liikuntaseikkailu lapsenne esikoulu päiviin myönteisellä tavalla?

5 4 3 2 1

4. Vaikuttiko liikuntaseikkailu lapsenne esikoulu päiviin kielteisesti?

5 4 3 2 1

5. Kuinka tärkeäksi vanhempana koette liikunnan osaksi esikoulu päivää?

5 4 3 2 1

6. Kuinka mielekkäänä vanhempana koitte liikuntaseikkailun?

5 4 3 2 1

7. Pitäisikö vastaavia liikuntaseikkailuja järjestää esikoulussa säännöllisesti?

5 4 3 2 1

LIITE 6: Liikuntaseikkailun palautekysely työntekijöille

Varhaiskasvatuksen liikunta & liikuntaseikkailun arviointi

Vastaa kysymyksiin ympäröimällä mielipidettäsi vastaava luku. (5 = samaa mieltä/erittäin paljon/tärkeää, 1 = täysin eri mieltä/ei lainkaan tärkeää)

1. Kuinka tärkeänä koet liikunnan merkityksen lapsen kehitykselle?

5 4 3 2 1

2. Kuinka hyödylliseksi koet liikunnan järjestämisen esikouluikäisten parissa?

5 4 3 2 1

3. Kuinka paljon järjestät liikuntatuokiota esikoulussa?

5 4 3 2 1

4. Kuinka helpoksi koet liikuntatuokioiden järjestämisen esikoululaisille?

5 4 3 2 1

5. Pitävätkö lapset liikuntatuokioista?

5 4 3 2 1

6. Kuinka ylläpidät/päivität tietoasi ajankohtaisista liikuntamuodoista ja suosituksista?

a) koulutusten avulla

d) kirjoista tai oppaista

b) netin kautta

e) alan lehdistä

c) seurojen tai järjestöjen kautta

f)

muu? _____

7. Vapaa sana liikunnan merkityksestä kehittyvälle lapselle?

8. Mitä pidit liikuntaseikkailuviikosta?

5 4 3 2 1

9. Onko liikuntaseikkailussa otettu huomioon esikouluikäisen motoriset taidot?

5 4 3 2 1

10. Oma mielipiteesi, pitivätkö lapset liikuntaseikkailusta?

5 4 3 2 1

11. Olisitko valmis järjestämään vastaavanlaisen liikuntaseikkailun esimerkiksi ensi syksynä

5 4 3 2 1

12. Miten tärkeäksi koet liikuntasalkun?

5 4 3 2 1

13. Oliko liikuntasalkun sisältö tarkoitusta vastaava?

5 4 3 2 1

14. Oma arviosi, tuleeko liikuntasalkun välineistöä käytettyä myös myöhemmin?

5 4 3 2 1

15. Vapaa sana liikuntaseikkailusta

Kiitos palautteestasi 😊

LIITE 7: Hankasalmen Sanomien lehtiartikkeli

Liikkumaan!

Sillankorvan päiväkodin eskarit matkasivat Keke Kengurun kanssa maailmalla.

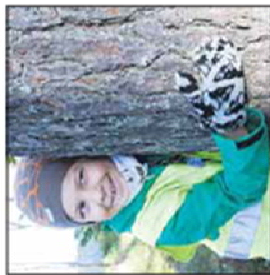
Virpi Korhonen

KEKE KENGURU on tullut Australiasta Helsingin seuraamaan EM-kisoja ja jatkaa matkaansa Lontoon olympialaisiin. Matkalla hän käy tapaamassa ystäviään pandaa Kiinassa ja leijonaa Etelä-Afrikassa sekä seikkailu- ja joulupökin maassa Rovaniemellä.

Tämän viitekehäksen ympärillä ja Keke Kenguru -maskotin kanssa Sillankorvan päiväkodin eskarit leikkivät ja liikkuvat niin sisällä kuin ulkonaikin koko kuluvan viikon. Idean takana on päiväkodissa työbarjoitelta suorittava **Eija Lamberg**, joka tekee aiheesta sosionomiopintojensa opinäytetyötä yhdessä Raatalammilla asuvan **Anne Haukan** kanssa.

– Lasten liikkumisen tulee olla ilosta toimintaa, eikä totista puurtamista. Liikuntavikion aikana lapset saavat tehdä itse valintoja, miten liikkuvat, vaikka ohjelma on suunniteltu. Kun mukana on vielä aikuinen, se innostaa lapsia toimintaan, Lamberg toteaa.

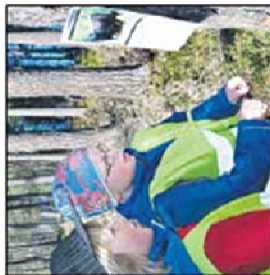
Matkaan lähdettiin maanantaina monnalla, jossa Keke tutustutti lapsia ensin Australiaan muun muassa liikuntaradon muodossa. Tiesitään vuorossa oli suunnistusseikkailu metsässä Kiinan eläimien tutusteluun. Lapsset saivat muun muassa heittää osumia puunjuurakoihin, taiwolia köyrtä pitkin rotkon yli ja klerä al-



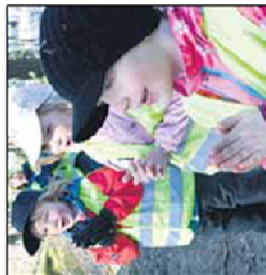
Suunnistusleikkailun alussa vaima haettiin puista halaamalla. Kuvassa Niilo Backman.



Lapset kokeilivat metsän kaikkia huutamalla oman nimensä. Kuvassa Milla Huttunen.



Paavo Heino (vas.) ja Rasmus Korkeila tutkivat jakin kuvaa suunnistusrastilla.



Paavo Heino (vas.), Virvi Vuorinen ja Milla Huttunen kilnalaisen jumpan pauhoissa.



Suunnistusleikkailun rastelista lasten suosikki oli rotkon yltäys köyrtä pitkin. Mallia näyttää Upi Tiittinen, taustalla Eija Lamberg.

lökunta käyttää salkkoa ahkerasti, eikä se jää pölyttymään varastoon. Liikuntaviihke on suunnattu 5–7-vuotiaille, Lamberg korostaa. Hän haluaa muistuttaa, että lap-

si tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. Se voi koostua monesta pienestä tuokios- ta liikuntaa ja lornitua osaksi leikkä sekä perheen arkea.

tarvittavan välineistön liikuntasalkkuun, joka jää Hankasalmen päiväkotien käyttöön. Salkon sisällön hankinnassa hän on saanut rahallista tukea kunnan päivähoitosta, liikuntatoimesta sekä Nuori Suomi ry:ltä. Salkkuun kuuluu myös viikko perinteikköistä.

– Toivottavasti päivähoidon henki-

ligaattoreiden tapaan. Keski-ikäkköinä lapsia kutsui Afrika. Toimintaviihkeä jakuu tänään päiväkodin pihalla ja päättyy perjantaina olympialaisiin kirkonkylän urheilukentällä.

OPINNÄYTETYÖN anti ei jää yhden eskariryhmän iloksi, sillä Lamberg koostaa liikuntavikion toteutukseen

LIITE 8: Nuori Suomi ry:n nettiartikkeli

01.06.2012

Sateenvarjoista ja merkkilautasista syntyy Tunturiheittogolf

Keke Kengurun liikuntaseikkailu on osa sosionomiopintojen opinnäytetyötä. Sen tarkoituksena on motivoida vähän liikkuvia lapsia ja lisätä liikuntakasvatusta esikouluikäisille.



Joulupukin uusi suosikkilaji on Tunturiheittogolf

Maskottina käsinukke Keke Kenguru

Keke on lähtenyt Australiasta Helsingin EM-kisoihin ja jatkaa matkaansa kohti Lontoon olympialaisia. Matkalla hän on käynyt tapaamassa ystäviään pandaa Kiinassa ja leijonaa Etelä-Afrikassa. Tultuaan Suomeen Keke matkasi Lappiin ja toi tullessaan Joulupukin urheilulliset terveiset esikoululaisille videon välityksellä. Seikkailu huipentui esikoulu-
laisten olympialaisiin, jossa mukana oli myös innostuneita sukulaisia.

Temppuilua ja tarkkuusheittoa

Australia tuli tutuksi monipuolisen temppuradan kautta. Kiinassa seikkailtiin eläinystävien mukana metsäsuunnistuksessa. Etelä-Afrikassa opeteltiin pallon käsittelyä erilaisien leikkien kautta. Joulupukki tutustutti lapset tuntureiden tuulien taisteluun perinneleikkien ja tunturiheittogolfin siivittämänä. Leikkimieliset olympialaiset toivat tuulahduksen menneiden aikojen olympialajeista tarkkuusheittoineen. Lapset antautuivat mielikuvitukselliseen seikkailuun Keken kertomusten kautta.

Tunturiheittogolf tutuksi!

Liikuntaseikkailuun on kehitelty uusia muunnoksia perinteisistä liikuntaleikeistä. Mukana on uusi idea sateenvarjojen ja merkkilautasten käyttöön. Tämä Tunturiheittogolf saavutti suuren suosion eri-ikäisten lasten parissa. Tunturiheittogolfrata tehdään suurista ylösalaisin olevista ja maahan painetuista sateenvarjoista. Sateenvarjot toimivat heittogolfin maaleina ja merkkilautaset heittovälineenä frisbeegolfin tapaan. Heittotyöli on vapaa. Rata pyritään kiertämään läpi mahdollisimman vähällä heittomäärällä.

Koko Keke kiertää salkussa

Opinnäytetyöstä jää Hankasalmen kuntaan eri päiväkodeissa kiertävä liikuntasalkku. Salkussa on liikuntaseikkailuun tarvittavat välineet ja ohjeistukset. Liikuntasalkun sisältö on suunniteltu monipuolisesti eri liikuntalajeja tukevaksi ja lapsen kehitystaso huomioon ottavaksi. Liikuntatuokioissa on huomioitu perusmotoristen harjoitteiden lisäksi aistimaailma ja esteettisyys yhdistettynä eri orientaatioalueisiin. Yleinen palaute liikuntaseikkailusta on ollut erittäin myönteistä.

Teksti: Sosionomiopiskelijat Eija Lamberg & Anne Haukka

Lähde: <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli-paivahoito?id=28912084-sateenvarjoista-ja>