

Anna Rantanen

VIPINÄÄ VARPAISIIN – LIIKUNTAOPAS KOKEMÄEN  
PERHEPÄIVÄHOITOON

Sosiaalialan koulutusohjelma

2014

VIPINÄÄ VARPAISIIN – LIIKUNTAOPAS KOKEMÄEN  
PERHEPÄIVÄHOITOON

Rantanen Anna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Joulukuu 2014  
Ohjaaja: Kumpulainen, Lenita  
Sivumäärä: 33  
Liitteitä: 2

Asiasanat: varhaiskasvatus, perhepäivähoito, ohjattu liikunta

---

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö suunnattuna Kokemäen perhepäivähoitoon. Tarkoituksena oli luoda varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvä opinnäytetyö, sillä nykypäivänä lasten liikkuminen on vähentynyt huomattavasti. Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin perhepäivähoidossa olevien lasten päivittäisten liikuntahetkien edistäminen mielekkäällä ja innostavalla tavalla.

Opinnäytetyön avulla tavoiteltiin ohjatun ja omatoimisen liikunnan lisääntymistä perhepäivähoidossa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia hyödyntäen suunniteltiin varhaiskasvatukseen ja etenkin perhepäivähoitoon sopiva tavoitteellinen liikuntaopas.

Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin vuoden 2014 keväällä ja opinnäytetyö valmistui saman vuoden syksynä. Tuotoksena syntyi liikuntaopas, joka sisältää teoriaosuuden liikunnasta sekä suunniteltuja liikuntatuokioita. Teoriaosuudessa käydään läpi varhaiskasvatuksen liikuntaa, tuokioiden suunnittelua ja itse liikunnallisen toiminnan ohjausta. Liikuntatuokiot sisältävät eri teemojen ympärille suunniteltuja leikkejä ja pelejä, joiden avulla edistetään lapsen motorista kehitystä.

Suunniteltuja liikuntatuokioita toteutettiin kesän 2014 aikana toimestani, jotta saatiin tietää, vastasivatko suunnitelmat opinnäytetyön asetettuihin tavoitteisiin. Liikuntaopas on työväline, jota on tarkoitus hyödyntää perhepäivähoidon liikuntakasvatuksessa. Lapsien liikuttaminen mielikuvituksellisella ja hausalla tavalla on tärkeää, jotta lapset kokisivat liikunnan positiivisena asiana.

Liikuntaoppaan valmistuttua laadittiin palautekysely Kokemäen perhepäivähoitajille. Kyselyn avulla tarjottiin perhepäivähoitajille mahdollisuus tutustua liikuntaoppaaseen ja antaa palautetta oppaan hyödyllisyydestä. Perhepäivähoitajat antoivat pääosin positiivista palautetta.

## PHYSICAL EXERCISE GUIDE FOR PRIVATE DAY CARE IN KOKEMÄKI

Rantanen Anna  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services  
December 2014  
Supervisor: Kumpulainen, Lenita  
Number of pages: 33  
Appendices: 2

Key words: early childhood education, structured and planned physical exercise, private day care

---

This thesis was carried out as an action study for private day care in Kokemäki. The purpose was to create a thesis about physical activity in early childhood education because in these days children's physical activity has decreased considerably. The aim of the thesis was to promote daily physical activity lessons for children in a private day care centre in a meaningful and inspiring way.

A goal-directed physical exercise guide was compiled by utilizing physical exercise recommendations of early childhood education appropriate to private day care. Thesis work was started in the spring 2014 and the thesis was completed in the autumn of the same year. The physical exercise guide includes a theoretical part and planned physical exercise lessons. The theoretical part discusses physical education in early childhood education, planning physical exercise and instructing physical activity.

The planned physical exercise lessons were tested during the summer 2014. This way it could be confirmed that the plans corresponded to the objectives set for the thesis. The physical exercise guide is a work tool which can be used in physical education in private day care. It is important to increase children's physical activity in an imaginative and funny way so the children experience physical activity as a positive thing.

After the physical education guide was completed a feedback survey was carried out with the child minders of Kokemäki. The child minders had an opportunity to explore the physical exercise guide and to give feedback on the usefulness of the guide.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA.....	7
2.1	Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	7
2.1.1	Päivittäisen liikunnan määrä.....	7
2.1.2	Laadukasta liikuntaa.....	7
2.1.3	Liikuntahetkien suunnittelu ja toteutus.....	8
2.1.4	Liikunnallinen ympäristö.....	8
2.1.5	Välineet liikuntaan.....	9
2.1.6	Hoitopaikan ja vanhempien välinen yhteistyö.....	9
2.2	Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma.....	9
2.3	Perhepäivähoito liikkumisen mahdollistajana.....	11
3	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE.....	12
3.1	Motorinen kehitys.....	12
3.2	Motoriset perustaidot.....	12
3.2.1	Tasapainotaidot.....	14
3.2.2	Liikkumistaidot.....	14
3.2.3	Käsittelytaidot.....	14
3.3	Perustaitoja monipuolistavat liiketekijät.....	15
3.3.1	Liikkeen suunta.....	15
3.3.2	Liikkeen voimakkuus.....	15
3.3.3	Liikkeeseen käytettävä tila.....	15
3.3.4	Liikkeen kesto.....	16
3.3.5	Liikkeitä eri tasoissa.....	16
3.4	Vuorovaikutustaidot.....	16
3.4.1	Lapsen vuorovaikutus vertaisryhmässä.....	17
3.4.2	Vuorovaikutustaitojen ohjaus.....	18
4	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	19
4.1	Aiheen valinta ja sen rajaus.....	19
4.2	Kirjoitusprosessi.....	20
5	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	20
5.1	Opinnäytetyön tausta.....	20
5.2	Työelämälähtöisyys.....	21
5.3	Tavoitteet.....	21
6	LIIKUNTAOPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	22

6.1	Liikuntaoppaan lähtökohdat.....	22
6.1.1	Lapsilähtöisyys .....	22
6.1.2	Aikuisen rooli .....	23
6.1.3	Ohjattu liikuntatuokio.....	24
6.2	Liikuntatuokioiden suunnittelu .....	25
6.2.1	Tuokion aihe/teema .....	25
6.2.2	Tuokion tavoitteet.....	25
6.2.3	Tuokion toiminta .....	26
6.2.4	Ohjeiden anto ja tilan järjestäminen .....	26
6.2.5	Arviointi ja palaute .....	27
6.2.6	Suunnitelman tarkistus ja varasuunnitelma .....	27
7	KYSELYLOMAKE PERHEPÄIVÄHOITAJILLE.....	28
7.1	Liikuntaoppaan sopivuus perhepäivähoitoon .....	28
7.2	Palautteista nousseet kehitysideat .....	29
8	POHDINTA.....	29
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Toteutin toiminnallisena opinnäytetyönä liikuntaoppaan Kokemäen perhepäivähoitajille. Useissa tutkimuksissa on todettu, että nykypäivänä lapset liikkuvat liian vähän ja tästä syystä halusin tarjota oman panostukseni varhaiskasvatuksen liikuntaa koskien. Lapsen motoristen taitojen kehittäminen ja liikkumiseen innostaminen varhaiskasvatuksessa ovat merkittäviä tekijöitä tulevaisuuden liikunnallisen aktiivisuuden kannalta.

Suunnittelin liikuntaoppaan, joka sisältää tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta, ohjauksesta sekä ohjeistaa liikuntatuokion suunnittelussa. Lisäksi oppaasta löytyy valmiiksi suunniteltuja tuokioita, joita perhepäivähoitaja voi hyödyntää työssään. Liikuntatuokiot sisältävät erilaisia teemoja (esimerkiksi noidat/velhot ja viidakko). Teemojen tarkoitus on tuoda liikuntahetkiin ripaus mielikuvitusta ja siten rikastaa lapsen elämysmaailmaa liikkumisen aikana. Lapsen näkökulmasta mieluista liikuntaleikki liikuttaa lasta huomattavasti enemmän ja saa lapsen kokemaan, että liikkuminen yhdessä toisten lasten kanssa on mukavaa.

Oppaan tavoitteena on toteuttaa perhepäivähoidon lapsille mielekästä ohjattua liikuntaa ja innostaa lapsia omatoimiseen liikuntaan ohjattujen tuokioiden lisäksi. Opinnäytetyön tuokiot ovat suunniteltu ulkotiloihin, sillä perhepäivähoidon sisätilat ovat melko rajalliset. Lapsille on luotava sellainen ympäristö, jossa on tilaa liikkua monin eri tavoin. Toinen tavoitteeni liittyy omaan itseeni, sillä työn tarkoituksena oli myös kasvattaa itseäni ammatillisesti ja antaa minulle valmiuksia ohjata liikuntaa.

Kannustan perhepäivähoitajia liikuttamaan lapsiryhmäänsä päivittäin myönteisessä ilmapiirissä, sillä liikunta edistää lapsen kehitystä ja oppimisvalmiuksia. Toivon, että liikuntaoppaani avulla perhepäivähoidossa lasten liikkuminen lisääntyisi ja päivähoidossa koettaisiin useita iloisia ja onnistuneita liikuntahetkiä.

## 2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA

### 2.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli Vasun toteutumista (STM, 2005: 17). Suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta, ympäristöstä sekä sopivasta välineistöstä. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. (STM 2005: 17.)

#### 2.1.1 Päivittäisen liikunnan määrä

Liikuntaoppaani (Liite 1) tavoitteena oli lisätä Kokemäen perhepäivähoidon ohjattua liikuntaa sekä innostaa erilaisten tuokioiden avulla lapsia omaehtoiseen liikkumiseen. Tuokioiden sisällyttäminen hoitopäiviin lisää liikuntaa lasten arkeen ja toivottavasti myös aktiivisuuteen kotona. Pyrin tekemään tuokioista mahdollisimman houkuttelevia lasten näkökulmasta, jotta pelit ja leikit yllyttäisivät lapsia liikkumaan eri tavoin vähintään kaksi tuntia päivässä.

Useassa Kokemäen perhepäivähoitopaikassa lapset viettävät paljon aikaa ulkona. Tuokion leikit ja pelit ovat suunniteltu ulkotiloihin, sillä perhepäivähoidon sisätilat ovat melko pienet esimerkiksi juoksemiseen. Ulkoilma yhdistettynä liikunnallisiin leikkeihin ovat erinomainen tapa kehittää lapsen motorisia perustaitoja.

#### 2.1.2 Laadukasta liikuntaa

Tuokiot ovat suunniteltu tavoitteellisesta näkökulmasta. Tavoitteet tuovat tuokioon ns. punaisen langan, joka määrittelee tuokion toiminnan. Lapsen motoristen perustaitojen kehitystä on mahdollista seurata tavoitteiden avulla ja pohtia, mitkä taidot lapsella ovat hallinnassa ja mitkä tarvitsevat lisää harjoitusta. Motoristen perustaitojen oppiminen on edellytys erilaisten lajitaitojen kehittymiselle, kuten hiihtäminen. Tavoitteellinen liikuntatuokio tekee liikkumisesta laadukasta.

Liikuntahetkistä tekee laadukkaan myös tutustuminen erilaisiin ympäristöihin. Kokemäen perhepäivähoitajat voivat liikkua hoitolastensa kanssa kotipihaan lisäksi myös metsissä, puistoissa sekä urheilukentillä. Liikunnalliset retket eri ympäristöihin tarjoavat lapsille monia elämyksiä ja uusia kokemuksia. Sen lisäksi ympäristöä vaihtelemalla tarjotaan lapselle haasteita motoristen perustaitojen harjoittamiseen.

### 2.1.3 Liikuntahetkien suunnittelu ja toteutus

Liikuntaoppaassa olevat esimerkkituokioiden tarjoavat mielikuvituksellisia liikuntaleikkejä ja pelejä, jotka tekevät lapsen liikkumisesta monipuolista. Ohjattuja tuokioita ei tarvitse järjestää joka päivä, kunhan perhepäivähoitaja huolehtii, että lapsen omaehtoinen liikkuminen sisältää joitakin tavoitteita päivittäin. On erittäin toivottavaa, että ohjattu liikuntahetki siirtyisi sovellettuna lapsen omaehtoiseen liikkumiseen. Lapsille voi ehdottaa esimerkiksi oman temppuradan kokoamista tai kaikille lapsille yhteistä jalkapallopelejä.

### 2.1.4 Liikunnallinen ympäristö

Perhepäivähoitajan on tehtävä ympäristöstä sellainen, että se houkuttelee lasta liikkumaan. Perhepäivähoitopaikoista löytyy lapsille tarkoitettuja liikuntavälineitä – esimerkiksi palloja, hyppynaruja, vanteita ja mailoja, joita hyödynnetään liikuntatuokioiden ja lapsen omaehtoisesta liikkumisesta aikana. On tärkeää muistaa, että välineiden tulee sijaita hoitopaikassa niin, että ne ovat aina lapsen saatavilla. Kaikenlaiset välineet houkuttelevat lapsia liikkumaan yhdessä ja erikseen. Välineiden esilläolon lisäksi lapsia voi houkutella liikkumaan omalla esimerkillään. Jokaisessa tuokiossa perhepäivähoitaja on myös itse mukana liikkumassa yhdessä lasten kanssa.

Liikuntaoppaassa on käsitelty liikunnan turvallisuutta niin, että perhepäivähoitajan tulee itse pohtia, millaiset rajat hän asettaa lapsen liikkumiselle. Kieltojen ja sääntöjen tulee olla perusteltuja. Esimerkiksi rakennettaessa temppurataa perhepäivähoitajan on mietittävä lasten iän ja kehityksen näkökulmasta, miten liikkumista



pitäisi mahdollisesti rajoittaa. Liian monet asetetut rajat tekevät lapsesta passiivisen liikkujan ja tämä vaikuttaa siihen, että lapsen motoriset perustaidot eivät kehity. Liikuntaoppaan tuokiot ovat suunniteltu turvalliseksi niin, että soveltamalla tuokiot sopivat myös pienimmille sekä vähemmän liikkuville lapsille.

#### 2.1.5 Välineet liikuntaan

Osa liikuntatuokioista sisältää välineitä, joten perhepäivähoidossa tulee olla monenlaisia liikuntavälineitä. Pallo on yksi liikuttavimmista välineistä ja niitä tulisi löytyä useampi kappale jokaisesta perhepäivähoitopaikasta. Välineet innostavat lapsia spontaaniin liikuntaan, lisäävät mielikuvitusta liikkumiseen sekä kehittävät käsittelytaitoja (esimerkiksi potkaiseminen, heittäminen, kiinniottaminen ja kierittäminen).

#### 2.1.6 Hoitopaikan ja vanhempien välinen yhteistyö

Tuokioille suunnitellut tavoitteet auttavat perhepäivähoitajaa havainnoimaan lapsen motoristen perustaitojen kehittymistä. Havaintojen jakaminen lapsen vanhempien kanssa on hyödyllistä, sillä havainnot kertovat vanhemmille, mitkä taidot lapsella ovat kehittyneet ja mitä pitää vielä harjoitella. Kommunikointi kodin ja hoitopaikan välillä edistää lapsen liikunnallisten taitojen kehittymistä sekä kotona että perhepäivähoidossa. Perhepäivähoitajan ja vanhempien yhteinen pyrkimys lapsen liikuttamiseen lisää liikunnan määrää vähintään kahteen tuntiin päivän aikana ja mahdollistaa motoristen perustaitojen oppimisen.

### 2.2 Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee toimintaympäristön. Fyysinen ympäristö on sellainen, joka mahdollistaa lapsille oman tavan toimia ja oppia ja on rakennettu yhdessä heidän kanssaan. Siinä on tilaa ja rauhaa leikeille, tutkimuksille ja havainnoille ja se tarjoaa lasten käyttöön materiaaleja ja välineitä sekä vaihtelevia toimintamuotoja. Monimuotoinen lähiympäristö ja luonto ovat tärkeä elementti

lapsen kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvatusympäristön ominaisuuksien tulee tukea, kannustaa ja innostaa työskentelyyn. (Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, s.9.)

Liikuntaoppaan toteutusvaiheessa otin huomioon erilaiset perhepäivähoidon ympäristöt. Perhepäivähoidon sisätiloissa liikuntatuokion toteuttaminen on melko hankalaa, joten suunnittelin tuokiot ulkotiloihin. Perhepäivähoidon ympäristöt ovat erilaisia, mutta jokaisessa on mahdollista toteuttaa liikuntahetkiä. Mielikuvitusta ja luovuutta käyttämällä ympäristöstä saa lapsen näkökulmasta mielenkiintoisen ja kaikkea pihapiiristä löytyvää kannattaa hyödyntää tuokion toteuttamisessa. Liikuntaoppaan tuokioiden sisältämät välineet ovat sellaisia, joita löytyy perhepäivähoidosta. Pallo on yksi lasta liikuttavimmista välineistä, joten valitsin sen useaan liikuntatuokioon.

Rajalliset sisätilat ovat syy, miksi kannustan perhepäivähoitajia liikkumaan yhdessä lasten kanssa omassa pihassaan sekä lähiympäristössä. Luonto on tärkeässä asemassa lapsuudessa ja tästä syystä on suositeltavaa järjestää liikuntahetkiä oman pihan lisäksi esimerkiksi läheisessä metsässä tai puistossa. Luonto tarjoaa lapsille – sekä perhepäivähoitajille – monia elämyksiä ja kokemuksia.

Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee myös turvallisen ympäristön. Fyysinen ympäristö on turvallinen, toisaalta riittävän haasteellinen ja monipuolinen, lapsen mielenkiintoa herättävä ja kehitystasoa vastaava. Ammattitaitoisen kasvattajan avulla lapsi pystyy rakentamaan turvallisen suhteen muihin lapsiin ja aikuisiin. (Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, s.9.) Ohjaajan tulee olla mukana toiminnassa ja huolehtia siitä, että lapsien on turvallista liikkua määrättyssä tilassa. Ohjaajan tehtävä on tukea ja valvoa lasten suorituksia. Ennen liikuntatuokion järjestämistä perhepäivähoitajan on selvitettävä, onko fyysinen ympäristö turvallinen lapsen näkökulmasta. Vaikeustasoltaan haastavien liikuntahetkien tulee olla sellaisia, joissa tilanteet ovat motorisesti haastavia, mutta ympäristö on turvallinen. Liikunta-alueen rajaaminen on tärkeää, jotta lapsi tietää, missä liikutaan.

Fyysisten ominaisuuksien lisäksi turvallinen ympäristö on myönteinen ja kannustava. Hyväksyvässä ilmapiirissä lapsi rohkaistuu harjoittelemaan uusia taitoja eikä pelkää epäonnistumisia. Liikuntaoppaassa kerroin ohjaajan ominaisuuksista ja siitä, kuinka tärkeää kannustaminen on. Kannustus motivoi ja innostaa lasta liikkumaan ja sitä kautta motoriset taidot kehittyvät. Ohjaajan tulee muistaa, että jokaisen lapsen motoriset taidot kehittyvät omaa vauhtiaan, joten kannustaminen tukee lasta hänen suorittaessaan eri liikkeiden useita toistoja.

Varhaiskasvatusympäristön tulee mahdollistaa lapselle ominainen tapa toimia leikkien, liikkuen, kokien, taiteiden avulla itseään ilmaisten sekä tutkien. (Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, s.9.) Perhepäivähoidon lapsiryhmät ovat pieniä (noin 4 lasta/perhepäivähoitaja), joten jokainen lapsi saa tilaisuuden yksilölliseen huomioon. Lapsen yksilöllinen huomiointi on tärkeää liikuntahetkien ohjaamisessa ja huomioinnin avulla liikuntahetkistä saa muokattua lapsilähtöisempiä.

Selvitin liikuntaoppaassa, että liikuntatuokion suunnitelmasta poikkeaminen ei tee tuokiosta epäonnistunutta. Ohjaajan on otettava lasten ideat huomioon ja sovellettava liikuntaa niiden mukaan. Merkittävää on, että lapset kokevat liikkua elämyksiä ja saavat tilaisuuden liikkua toivomallaan tavalla.

### 2.3 Perhepäivähoito liikkumisen mahdollistajana

Perhepäivähoidolla tarkoitetaan hoitajan kodissa, lapsen omassa kodissa tai erikseen suunnitellussa ryhmäperhepäiväkodissa järjestettyä varhaiskasvatustoimintaa (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2009, 99). Päivähoitomuotona perhepäivähoito eroaa monella tavoin päiväkodeista - perhepäivähoidossa lapsiryhmä on huomattavasti pienempi ja työntekijöitä on yleensä yksi yhdessä perhepäivähoitopaikassa. Myös tiloiltaan perhepäivähoito eroaa niin, että lastenhoito tapahtuu Kokemäellä hoitajan omassa kodissa erillisen rakennuksen sijaan.

Perhepäivähoidossa liikuntatuokioiden toteuttaminen on yhtä mahdollista kuin päiväkodeissakin. Toisistaan eroavat perhepäivähoitopaikat sisältävät pihan ja tä-

män lisäksi liikuntatuokioita voi toteuttaa myös esimerkiksi lähipuistossa. Ympäristöt ovat erilaisia, mutta jokaisessa voidaan järjestää tavoitteellisia liikuntahetkiä. Kokemäen perhepäivähoidosta löytyy liikuntavälineitä, joita hyödyntämällä liikunta on lapsen näkökulmasta mielekästä ja aikuisen näkökulmasta tavoitteellista ja monipuolista. Tilaa rajaamalla, välineitä hyödyntämällä ja mielikuvituksen avulla perhepäivähoidossa voidaan järjestää antoisia liikuntatuokioita.

### 3 LIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

#### 3.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia (Numminen, 1996, 22), jossa kehitys etenee karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan. Vastasyntynyt esimerkiksi huitoo esinettä koko kädellään ja kehittyessään lapsi oppii säätelemään liikkeitään tarkoituksenmukaisesti ja tarttuu nyrkkillään esineeseen. Lapsi kehittyy ensin päästä varpaisiin, sitten keskustasta vartalon ääriosiin.

#### 3.2 Motoriset perustaidot

Perustaidot ovat jokapäiväisiä käytännön taitoja, joita harjoitellaan elämisen laadun ja kehon luonnollisen toiminnan lisäämiseen. Lapsen motorinen kehitys, kehonhahmotus ja perusliikuntataitojen oppiminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Rinta & Eskelinen, 2008, 47.) Varhaislapsuudessa tärkein liikunnallinen tavoite on siis oppia perustaidot, sillä lapsi tarvitsee motorisia perustaitoja jatkuvasti arjessaan. Pienet lapset suorittavat perustaitoja hitaasti ja kömpelästi, joten perustaitojen harjoittelu varhaiskasvatuksessa on ensiarvoisen tärkeää. Tästä syystä opas sisältää monessa tuokiossa samoja tavoitteita, jotta lapsi oppisi useiden toistojen kautta perustaidot. ”Sadat ja tuhannet” perusliikkeiden toistot ovat tie oppimiseen ja kehon valmistamiseen uusiin haastavimpiin haasteisiin (Rinta & Eskelinen, 2008, 47). Liikuntaoppaan tekovaiheessa piti ottaa toistojen

määrä huomioon suunnitellessani erilaisia tuokioita. Ympäristön tulee olla virikkeellinen ja lasta miellyttävä, jotta liikkeiden toistaminen ei olisi tylsää ja yksipuolista. Perhepäivähoitajan tulisi suunnitella sellainen liikuntaympäristö, joka tarjoaa riittävästi mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoittamiseen.

Motoristen perustaitojen perustana voidaan pitää tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaitoja. Motoriset perustaidot luovat perustan lajitaitojen oppimiselle. (Numminen, 1996, 24.) Perustaidot tulee hallita, jotta voidaan oppia lajitaidot (kahden tai useamman perusliikkeen yhdistäminen) (Numminen 1997, 24).



Taulukko 1. Motoriset perustaidot

Yllä olevasta taulukosta ([https://www.norssi.jyu.fi/opetus-ja-opiskelu/opetussuunnitelma/ops\\_perusopetus/Liikunnan\\_opetussuunnitelmien\\_kasitekartat\\_tiedostot/motoriset\\_perustaidot.jpg/image\\_view\\_fullscreen](https://www.norssi.jyu.fi/opetus-ja-opiskelu/opetussuunnitelma/ops_perusopetus/Liikunnan_opetussuunnitelmien_kasitekartat_tiedostot/motoriset_perustaidot.jpg/image_view_fullscreen)) ilmenee, millaisia motoriset perustaidot ovat. Tasapainotaitoja ovat erilaiset tasapainoa vaativat asennot ja liikkeet, liikkumistaitoja ovat liikkeet, joissa siirrytään johonkin suuntaan ja käsittelytaitoihin sisältyy jokin väline, jonka kanssa liikutaan. Taulukossa on myös nuolia osoittamassa lajitaitoja, joita lapsi voi alkaa harjoitella omaksuttuaan perustaidot.

### 3.2.1 Tasapainotaidot

Vartalon ja raajojen lihasvoiman lisääntymisen sekä aistitoimintojen jäsentymisen eli integraation myötä lapsen synnynnäinen halu saada itselleen kaukana olevia esineitä saa lapsen vastustamaan painovoimaa ja nousemaan ylöspäin päinmaakuulta sekä kierimään pituusakselinsa ympäri, ryömimään, konttaamaan ja eteneeseen istuen. (Numminen, 1997, 24.) Lapsen tulisi oppia tasapainotaidot, jotka mahdollistavat liikkumistaitojen ja käsittelytaitojen harjoittelun ja oppimisen.

Tasapainotaitoja toteutetaan paikallaan. Liike vaatii lihasvoimaa ylläpitämään haluttu asento ja säilyttämään tasapaino liikkeen aikana. Tasapainotaitoja ovat mm. työntäminen, vetäminen, taivutus, nostaminen, ojennus ja pomppiminen. (Rinta & Eskelinen, 2008, 48.) Perhepäivähoitajan tehtävä on opettaa lapsille kehontunte-  
musta, sillä kaikki liikkeet lähtevät omasta kehosta.

### 3.2.2 Liikkumistaidot

Keho siirretään pisteestä A pisteeseen B liikkumalla eteenpäin, taaksepäin, ylöspäin ja sivuille eri tasoilla. Liikkumisliikkeisiin kuuluvat ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, pyöriminen, käveleminen, juokseminen, hypyt, hyppelyt ja liu'ut. (Rinta & Eskelinen, 2008, 48.) Liikkumistaidot ovat siis taitoja, jotka liikuttavat yksilöä paikasta toiseen.

Liikkumistaitoja voi harjoittaa lähes jokaisessa pelissä ja leikissä, joita liikuntaop-  
paasta löytyy. Suunnittelun tuokioita, jotka sisältäisivät paljon liikkumisliikkeitä, kuten juoksemista ja hyppelyä - ainoastaan rentoutumisleikeissä keho pysyy paikallaan.

### 3.2.3 Käsittelytaidot

Lapsen käsittelytaitojen kehittyminen edellyttää havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä (Numminen, 1996, 26). Käsittelytaidot ovat koko kehon liikkeitä, joiden avulla käsitellään erilaisia välineitä ja esineitä. Tällaisia liikkeitä

ovat mm. potkaiseminen, heittäminen, kiinniottaminen, vierittäminen, lyöminen, kuljettaminen ja työntäminen. Liikuntaoppaan tuokioissa yhtenä välineenä on käytetty palloa, sillä pallon avulla on mahdollista harjoitella monenlaisia perustaitoja.

### 3.3 Perustaitoja monipuolistavat liiketekijät

Perusliikkeen harjoittelusta tekee monipuolisempaa ja haastavampaa erilaiset liiketekijät ja niiden avulla on mahdollista myös kehittää ennestään tuttuja leikkejä. Jo ainoastaan yhden liiketekijän lisääminen perusliikkeen harjoitteluun lisää haastetta toistoihin. Siten lapset pääsevät samaan aikaan oppimaan uutta kuin myös harjoittamaan jo opittuja taitoja. Liiketekiöitä ovat suunta, voima, tila, aika sekä taso.

#### 3.3.1 Liikkeen suunta

Suunnan avulla voidaan ohjata lapsen liikkumista eteenpäin, taaksepäin, ylöspäin, alaspäin, sivulle, suoraan, kiemurrellen ja edestakaisin. Suuntaa näyttämällä lapsi oppii kehonhahmotusta pohtiessaan, minne suuntaan kehoa pitää liikuttaa.

#### 3.3.2 Liikkeen voimakkuus

Voiman käyttö liiketekijänä auttaa lasta havaitsemaan lihasten jännitys- ja rentoutustiloja. Käytettäessä voimaa liiketekijänä, yksilön tehtävänä on liikkua kevyesti tai voimakkaasti. Liikuntaoppaassa on mielikuvituksellisia tuokioita, joiden avulla on mielekästä opettaa lapsille voiman käyttöä (esimerkiksi ”hiivitään kevyesti kuin keijut” tai ”tömistellään raskaasti kuin jättiläiset”).

#### 3.3.3 Liikkeeseen käytettävä tila

Tilan käytöllä rajataan ympäristö sopivaksi liikkumiselle. Ympäristö rajataan selkeästi esimerkiksi narujen avulla, jotta lapsi hahmottaa liikunta-alueen. Tilan pie-

mentämisellä ja suurentamisella on vaikutusta lapsen kehonhallintaan ja toisten huomioimiseen. Pienessä tilassa lapsen tulee havainnoida toisten liikkujien liikkeitä ja hallittava kehoaan, jotta välttyään törmäyksiltä.

### 3.3.4 Liikkeen kesto

Ajan käyttö liiketekijänä tarkoittaa liikkeen suorittamista joko hitaasti tai nopeasti. Jälleen mielikuvitus on tärkeässä asemassa, jotta liikkuminen miellyttäisi lasta. Hidasta liikkumista voisi verrata esimerkiksi kilpikonniin ja nopeaa liikkumista formula-autoihin. Nopeuden ja hitauden lisäksi liikkeen suorittamisessa voi käyttää jotakin tiettyä rytmiä (esimerkiksi taputus tai tömistely). Musiikin käyttö liikunnassa innostaa lasta aktiiviseen liikkumiseen ja taputtamisen yhdistäminen kävelyyn kehittää lapsen rytmitaitoja.

### 3.3.5 Liikkeitä eri tasoissa

Eri tasojen käyttö liikunnassa parantaa lapsen tasapainotaitoja sekä tilan hahmotustaitoja. Erilaisia liikkumisessa käytettäviä tasoja ovat alataso, keskitaso ja ylätaso. Alatasolla liikutaan ryömien, kontaten tai ollaan paikallaan päinmakuulla, selinmakuulla tai kylkimakuulla. Keskitasossa tapahtuva liike toteutetaan seisoen polven ja rinnan väliin jäävällä korkeudella. Ylätasolla kädet nousevat korkealle ylös ja liikutaan varpaillaan. Tasojen käyttö vaikuttaa perusliikkeen vaikeustasoon ja monipuolistaa perusliikkeen suorittamista.

## 3.4 Vuorovaikutustaidot

Liikunnan avulla on mahdollista opettaa lapsille vuorovaikutustaitoja ja sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmässä toimiminen opettaa lapselle taitoa kuunnella ja keskustella sekä ottaa toiset huomioon kunnioittaen. Kasvattajan tehtävä on huolehtia, että lapset pääsevät harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja perhepäivähoitoryhmässä, sillä taidot opitaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.



Aktiivinen kuuntelu on avain vuorovaikutukseen. Aktiivisen kuuntelun tavoitteena on viestiä hyväksyntää. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2009, 159.) Aktiivinen kuuntelu saa lapsen kokemaan, että aikuinen on aidosti kiinnostunut lapsen ajatuksista ja tunteista. Aikuisen pitää osoittaa olemuksellaan olevansa kiinnostunut lapsen puheesta, sillä lapsi huomaa jos aikuinen on vuorovaikutustilanteessa poissaoleva ja keskittynyt muihin asioihin. Tällainen käytös ei vahvista lapsen itsetuntoa ja lapsi kokee, ettei hänestä välitetä. Kasvattajan on siis oltava vahvasti läsnä tilanteessa sekä halua kuunnella ja ymmärtää lasta. Osoittamalla kiinnostusta ja intoa lapsen liikkumista kohtaan, lapsi saa motivaatiota liikkua yhä enemmän välittävässä ympäristössä. Sen lisäksi aito kuunteleminen vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä luottamusta. Ammattitaitoinen kasvattaja osaa hyödyntää vuorovaikutustaitojaan niin, että lapsi oppii luottamaan aikuiseen ja tuntee olevansa turvassa (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2009, 160). Luottamuksellinen ja turvallinen ympäristö mahdollistaa aikuisen ja lapsen väliset avoimet vuorovaikutustilanteet.

Lapsi ilmentää liikuntatuokion aikana nousseet tunteet ja ajatukset sekä elein ja ilmein että sanallisesti. Pienimmät lapset ilmaisevat itseään useimmiten elein ja ilmein. Kasvattajan on osattava tulkita lapsen tunnetiloja ja kyettävä vastaamaan niihin sekä sanallisesti että sanattomasti. Lapsi ei välttämättä aina tunnista tunteitaan ja kasvattajan tehtävä on auttaa lasta tunnistamaan tunteensa ja tämän jälkeen aikuinen reagoi lapsen tunteisiin (esimerkiksi lohduttamalla). Liikuntatuokioissa ynnä muissa ohjaustilanteissa aikuisen tulisi muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Ei-kielellisen viestinnän tulkinta on haastavaa, mutta tunteiden tulkinta on osa varhaiskasvattajan ammattitaitoa.

#### 3.4.1 Lapsen vuorovaikutus vertaisryhmässä

Perhepäivähoidon lapset ovat pienryhmä, jossa aikuinen edistää lasten tunne-elämän taitoja sekä sosiaalisia taitoja mm. liikuntaleikkien avulla. Liikuntaleikeissä lapsi toimii hänen oman sosiaalisen verkoston eli vertaisryhmän kanssa ja luo uusia ystävyyssuhteita. Erilaisten leikkien avulla on mahdollista ryhmyttää lapsiryhmä ja saada lapset tuntemaan hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta. Sosiaalisten

taitojen harjoittelu on tärkeää jo lapsuudessa, jotta lapsi oppii hyväksymään erilaiset ihmiset ja osaa toimia heidän kanssaan.

Vertaisryhmässä aikuisen on tärkeää kiinnittää huomiota lapsiin, jotka jäävät leikin ulkopuolelle, sillä leikin ulkopuolelle jäävät lapset ajautuvat helposti sivuun kaikesta muustakin, ja silloin on vaara syrjäytyä (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2009, 161). Aikuisen tehtävä on kehittää lasten vuorovaikutustaitoja liikuntahetkien aikana ja tästä syystä liikuntaoppaasta löytyy jokaisen liikuntaleikin ja -pelin kohdalta sosiaalisaffektiivisiä tavoitteita, jotka tavoittelevat lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä. Jos perhepäivähoitaja huomaa ryhmässään hyljeksintää, hän järjestää tuokion, jossa toimitaan alusta loppuun ryhmässä ja/tai pareittain (esimerkiksi liikuntatuokio *Noidat ja velhot*). Tärkeää on, että yksin jäänyt lapsi otetaan mukaan leikkeihin ja hänet hyväksytään.

#### 3.4.2 Vuorovaikutustaitojen ohjaus

Kasvattajan tavoitteena on torjua epäsopivaa käytöstä, kuten kiusaamista ja lisätä hyväksyttävää ja kunnioittavaa käytöstä. Vuorovaikutustilanteissa on tärkeää, että kasvattaja toimii esimerkillisesti ja opettaa lapsille erilaisia vuorovaikutustaitoja. Epäsopivaan käytökseen on puututtava, jotta ryhmän jokainen jäsen tuntisi itsensä tasa-arvoiseksi. Liikuntatilanteissa kasvattaja seuraa lasten käyttäytymistä ja toimii esimerkkinä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä toimiminen on erinomainen tapa harjoitella vuorovaikutustaitoja. Sääntöjä sisältävissä liikuntapeleissä saattaa esiintyä eripuraa lasten välillä ja kasvattajan tehtävä on kertoa ja ohjata, miten riitatilanteessa toimitaan.

Liikuntatuokio opettaa lapselle monia kielellisiä taitoja - kuuntelemista, keskustelemista ja itsensä ilmaisua. Pelien ja leikkien ohjeiden kuunteleminen ja ymmärtäminen ovat osa vuorovaikutustaitoja. Tästä syystä liikuntaoppaasta löytyy sääntöleikkejä, jotta lapsi oppisi kuuntelemaan aktiivisesti ja pyrkisi ymmärtämään kuulemaansa. Kuuntelemisen lisäksi ohjeet ja säännöt auttavat kartuttamaan lapsen sanavarastoa ja kehittämään kieltä.

Käytin mielikuvitusta suunnitellessani liikuntatuokioita, joten jokaisessa tuokiossa on jokin teema (esimerkiksi merimiehet tai intiaanit). Mielikuvituksen käyttö lasten kanssa rikastuttaa lapsen maailmaa. Sen lisäksi lapsi eläytyy liikuntahetken tarinaan/mielikuvaan ja ilmaisee itseään ei-sanallisesti ja sanallisesti.

## 4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

### 4.1 Aiheen valinta ja sen rajaus

Halusin toteuttaa varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvän opinnäytetyön ja siitä syntyi idea liikuntaoppaan laatimiseen. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä Kokemäen kaupungin perhepäivähoitajien kanssa. Valitsin kohderyhmäksi perhepäivähoitajat, sillä olen itse tehnyt kesätöitä perhepäivähoitajana ja halusin huomioida kyseisen ammattiryhmän opinnäytetyössäni. Haluan tulevassa työssäni panostaa lasten liikkumiseen ja valmis liikuntaopas on hyvä työväline liikuntahetkien suunnittelussa.

Aiheen rajaaminen oli yllättävän hankalaa, sillä tahtoinkin sisällyttää oppaaseen mahdollisimman paljon tietoa lasten liikunnasta. Rajausta oli kuitenkin tehtävä, joten päädyin valitsemaan oppaaseen tietopaketin liikuntakasvatuksesta, liikunnan tavoitteista, motorisesta kehityksestä, ohjaamisesta sekä tuokion suunnittelusta. Loppuun sijoitin itse suunnittelemani liikuntatuokiot.

Liikuntaopas sisältää useita valmiita tuokioita, jotta perhepäivähoitajien ei tarvitsisi suunnitella jokaista tuokiota alusta loppuun itse. Liikuntaoppaan on tarkoitus olla työväline, joka lisää lasten – kuin myös perhepäivähoitajan – päivittäistä liikuntaa. Ajattelin, että oppaan avulla on mahdollista esimerkiksi järjestää koko perhepäivähoidon yhteinen liikuntatapahtuma. Yhteisen suunnittelun ja soveltamisen avulla on mahdollisuus toteuttaa isommallekin lapsiryhmälle mukavia liikuntahetkiä.

Aloittaessani opinnäytetyöni suunnittelun, tein kesätöitä perhepäivähoitajana. Kyseinen työtilanteeni mahdollisti kokeilemaan osaa suunnittelemani liikunta-  
tuokioista hoitolasten kanssa. Lapsilta saatu palaute auttoi kehittämään opinnäytetyön liikunta-  
tuokioita lapsilähtöisemmiksi, sillä lapsilähtöisyys on tärkeässä roolissa opinnäytetyössäni.

Liikuntaoppaan lisäksi opinnäytetyöhöni liittyy palautekysely Kokemäen kaupungin perhepäivähoitajille (Liite 2). Palautekyselyn avulla sain tietää, mitä mieltä perhepäivähoitajat olivat liikuntaoppaasta ja millaisia kehitysideoita heillä olisi.

## 4.2 Kirjoitusprosessi

Olen kirjoittanut opinnäytetyöprosessin ajan omaa päiväkirjaa. Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen sanallisessa, kuvallisessa tai molemmissa muodossa oleva dokumentointi, joka toimii muistin tukena koko opinnäytetyöprosessin ajan (Vilka & Airaksinen 2003, 19). Olen kirjannut päiväkirjaan opinnäytetyöhön sopivia lähteitä, liikuntaoppaan ja opinnäytetyöraportin sisällysluettelon pohjaa, pohtinut opinnäytetyöhön sopivia asiasanoja sekä kirjoittanut teoriaan liittyviä muistiinpanoja. Päiväkirja on ollut apuna koko prosessin ajan, sillä olen merkinnyt siihen työn kannalta tärkeät ja oleelliset asiat, jotta asiat eivät unohtuisi. Päiväkirjan muistiinpanojen avulla olen kyennyt perustelemaan itselleni, miksi ja miten olen toteuttanut liikuntaoppaan.

# 5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

## 5.1 Opinnäytetyön tausta

Itseäni kiinnostaa kovasti liikuntakasvatus ja liikunnan ohjaus, joten siitä syystä toiminnallinen opinnäytetyöni on liikuntaopas. Olen harrastanut koko ikäni liikuntaa ja ohjannut kaksi vuotta telinevoimistelua lapsille. Uskon, että aiemmat koke-

mukseni liikunnan ohjaajana toimimisesta edesauttavat liikuntaoppaan toteuttamista.

## 5.2 Työelämälähtöisyys

Pohtiessani opinnäytetyöni aihetta mieleeni tuli ensimmäisenä liikunta. Halusin toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, joka liittyy varhaiskasvatuksen liikuntaan. Pidin tärkeänä, että opinnäytetyöstäni olisi hyötyä työelämässä ja pohdiskelin aihetta kyseisestä näkökulmasta. Otin selvää, ettei Kokemäen perhepäivähoitajilla ole omaa liikuntaopasta ja siitä syntyi idea opinnäytetyölleni. Otin yhteyttä Kokemäen varhaiskasvatuspäällikköön Riitta Hanhilahteen ja kerroin hänelle ajatuksistani. Hanhilahti piti aihettani työelämälähtöisenä, sillä perhepäivähoitajille suunnatulle liikuntaoppaalle on tarvetta. Sen lisäksi Hanhilahti oli myös sitä mieltä, että konkreettinen opas on hyödyllisempi kuin yksittäisen tapahtuman järjestäminen. Olen ollut yhteydessä Hanhilahteen koko opinnäytetyöprosessin ajan ja häneltä olen saanut tarvittavia neuvoja.

Toiminnallinen opinnäytetyöni on suunnattu perhepäivähoitoon Kokemäellä – sekä perhepäivähoitajille että heidän hoitolapsilleen. Liikuntaopas tulee vastaamaan työelämän tarpeisiin, sillä Kokemäen perhepäivähoidossa on melko vähän ohjattua liikuntaa viikossa. Lapset tarvitsevat ohjausta liikunnassa kehittyäkseen ja ohjattu liikunta auttaa lasta tekemään omatoimisesta liikunnasta rikkaampaa. Toteutin liikuntaoppaan, joka sisältää lapsilähtöisiä ja monipuolisia liikuntatuokioita pienelle lapsiryhmälle.

## 5.3 Tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoite on, että liikuntaopas innostaa ja motivoi perhepäivähoitajia lisäämään lasten liikuntaa päivittäin monipuolisella ja kannustavalla tavalla. Opas auttaa perhepäivähoitajia toteuttamaan erilaisia liikuntatuokioita sekä suunnittelemaan itse omia liikuntahetkiä. Haluan toimia kannustajana liikuntakasvatuksellisen kulttuurin lisäämisessä, jotta lapset saisivat päivittäin vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Varhaisvuosina aloitettu liikunta muodostuu todennäköisemmin

elämäntavaksi kuin esimerkiksi teinivuosina tai aikuisuudessa aloitettu liikkuminen, joten liikkumiseen kannattaa panostaa jo lapsuudessa.

## 6 LIIKUNTAOPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 6.1 Liikuntaoppaan lähtökohdat

#### 6.1.1 Lapsilähtöisyys

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni lapsilähtöisestä näkökulmasta. Lapsilähtöisyys on pedagoginen suuntaus, jossa varhaiskasvatuksen toimintaa lähestytään lapsen näkökulmasta. Lapsilähtöisyyttä painottava kasvattaja kunnioittaa lasta ainutlaatuisena yksilönä, jolla on omat tunteet, ajatukset, kiinnostuksen kohteet, mielipiteet, vahvuudet ja kehittymistarpeet (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2009, 35). Perhepäivähoitajan tehtävänä on kasvattaa ja hoitaa lapsia heidän yksilöllisyytensä huomioiden.

Lapsilähtöinen toiminta sisältyy ohjattavaan kasvatukseen. Voidakseen toimia lapsilähtöisesti kasvattajalla tulee olla herkkyyttä kohdata lapsi ja hänen yksilölliset tarpeensa. Tämä edellyttää sitä, että kasvattaja osaa nähdä lapsen kasvun ja kehittymisen tarpeet sekä lapselle merkitykselliset kokemukset ja hyödyntää keräämiään tietoja kasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2009, 34.)

Liikuntaoppaan suunnittelussa pohdin lapsen näkökulmasta, millainen liikunta-tuokio olisi mielekäs ja hauska. Mielikuvituksen käyttö leikeissä ja peleissä on ensisijaisen tärkeää. Esimerkiksi kaikki lapset tuskin innostuvat venyttelemään ilman jonkinlaista tarinaa rakennettuna venyttelyn ympärille. Valitsin tuokioihin harjoitteita, jotka saivat lapset tuntemaan iloa ja riemua. Toin lapsinäkökulmaa esille myös niin, että edellytin tuokion toteutuksessa huomioimaan lasten ikätasot ja liikuntatottumukset.

Suunnittelin liikuntahetket lapsia varten, joten perhepäivähoitajan tulee ottaa lapsien ideat huomioon toiminnassaan ja muuttaa tarvittaessa omaa suunnitelmaansa. Jos lapsi ehdottaa tuokion aikana esimerkiksi toisenlaista tapaa hyppiä (esimerkiksi yhdellä jalalla), aikuisen pitää ottaa lapsen ehdotus huomioon. Jokaista liikuntaoppaassa olevaa tuokiota on mahdollista soveltaa, jotta liikuntahetkien aikana lapsien mielipiteet huomioitaisiin aidosti. Lapsen pitää saada kokemuksia osallisuudesta ja kuulluksi tulemisesta. Liikuntatuokion suunnitteluvaiheessa perhepäivähoitaja voi ottaa lapset mukaan suunnitteluun ja pyytää lapsilta esimerkiksi ehdotuksia tuokion teemaksi, välineiksi, peleiksi ja leikeiksi.

### 6.1.2 Aikuisen rooli

Käsittelen liikuntaoppaassa aikuisen roolia liikuntakasvatuksessa. Lasten liikunnan ohjauksessa tärkein tekijä on ohjaaja eli aikuinen. Ohjaajan tulee olla lapselle kannustava, tukeva, läsnä oleva sekä ohjaava roolimalli liikunnassa. Aikuisen on osoitettava lapsille, että hän aidosti nauttii heidän seurastaan ja on kiinnostunut yhteisestä tekemisestä. Liikuntatuokioiden aikana aikuisen tehtävä ei ole seistä liikunta-alueen reunalla ja antaa ohjeita, vaan olla itse toiminnassa mukana tuke-  
massa ja ohjaamassa lapsiryhmää.

Lasten ryhmää on haastavaa ohjata. Lapsiryhmän ohjaaminen ilman hyvää ennakkovalmistautumista voi päätyä kaaokseen. Ohjaajan kannattaa tutustua ryhmään ja varata takataskuun monta varasuunnitelmaa. Sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää paikkansa varsinkin lapsiryhmien ohjauksessa. (Autio & Kaski, 2005, 63.) Eli hyvin suunniteltu tuokio auttaa aikuista järjestämään onnistuneen tuokion lapsille. Suunnitelma helpottaa aikuisen ohjausta ja näin hänelle jää tilaa huomioida jokainen lapsi toimintatuokion aikana. Aikuisen tehtävänä on luoda kannustava ja turvallinen ympäristö. Myönteinen ilmapiiri on edellytys liikunnallisten taitojen oppimiselle. Tämä mahdollistaa sen, että jokainen lapsi saa mahdollisuuden kokea onnistumisen iloa ja koetella omia liikunnallisia rajojaan. Ohjaamisen tavoitteena on, että lapsi oppii itsenäisesti ja omatoimisesti suoriutumaan ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti eri asioista (Järvinen, Laine & Hellman-

Suominen, 2009, 172). Ohjaava aikuinen tukee ja avustaa lasta, mutta antaa kuitenkin lapselle riittävästi tilaa harjoitella itse samaa liikettä useita kertoja myönteisessä ilmapiirissä. Aikuisen rooli liikuntatuokion aikana on toimia lähikehityksen vyöhykkeellä.

Lähikehityksen vyöhyke on psykologian käsite, joka perustuu Lev Vygotskin teoriaan. Teorian mukaan lapsen toimiessa yhteistyössä ohjaavan aikuisen kanssa, lapsi kykenee suoriutumaan tehtävistä paremmin kuin toimiessaan yksin. Esimerkiksi lapsi kykenee lähikehityksen vyöhykkeellä selviytymään haastavista liikuntahetkistä ohjaajan avulla. Lapsi voi kokea kuperkeikan haastavaksi, mutta aikuisen ohjauksella ja opetuksella kuperkeikan tekeminen onnistuu - aikuisen tuki ja ohjaus edistää lapsen kehitystä. Lähikehityksen vyöhykkeen tärkein tehtävä on erottaa ne asiat, joissa lapsi tarvitsee ohjausta ja tukea niistä asioista, jotka lapsi osaa jo suorittaa itsenäisesti.

### 6.1.3 Ohjattu liikuntatuokio

Perushoidon tilanteiden ja omaehtoisen leikin lisäksi päivähoito sisältää lapselle ja lapsiryhmälle suunniteltua ohjattua toimintaa. Ohjatun toiminnan avulla tuetaan lapsen oppimaan oppimisen taitoja ja uuden oppimista sekä tuodaan päivään vaihtelua, uusia virikkeitä ja elämyksiä. Ohjattu toiminta on pedagogista työskentelyä lapsiryhmässä, jossa otetaan huomioon lähikehityksen vyöhyke. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen, 2009, 172.) Suunnittelin liikuntaoppaaseen liikuntatuokioita, joita jokainen perhepäivähoitaja voi hyödyntää työssään. Soveltamalla liikuntatuokiot sopivat monenlaisille lapsiryhmille. Koin tärkeäksi, että liikuntaoppaassa on valmiiksi suunniteltuja tuokioita, jotta perhepäivähoidossa toteutettaisiin useammin ohjattua liikuntaa.

Ohjatun toiminnan tulee olla sellaista, että se vastaa lapsen kiinnostuksen kohteita, noudattaa vaikeustasoltaan lapsen ikä- ja kehitystasoa sekä on tavoitteellista toimintaa. Suunnitteluvaiheessa edellä mainitut asiat on otettava huomioon, jotta liikuntatuokio vastaisi lapsen tarpeisiin. Tavoitteissa tulee ottaa huomioon motorisen kehityksen lisäksi kognitiiviset ja sosiaalisaffektiiviset tavoitteet. Liikunnan



avulla on mahdollista opettaa lapselle mm. tiedollisia taitoja, kuten uusia käsitteitä, liikuntaan liittyvää tietoa, leikkien ohjeita sekä sosiaalisia tavoitteita, esimerkiksi tunteiden säätelyä, toisten huomioonottamista ja positiivista asennetta.

## 6.2 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Liikuntaoppaasta löytyy sekä suunnittelumalli tuokioille että valmiiksi suunniteltuja tuokioita. Suunnittelumallin avulla perhepäivähoitaja pystyy itsekin kehittämään omia liikuntatuokioita lapsiryhmälleen.

### 6.2.1 Tuokion aihe/teema

Tuokion suunnittelussa on merkittävää miettiä jokin aihe tai teema (esimerkiksi merirosvot), jonka ympärille perhepäivähoitaja kehittää tuokion. Lapset tarvitsevat mielikuvitusta, jotta liikunta olisi mielekästä. Valitsin liikuntaoppaaseen monia eri teemoja, jotta erilaisille lapsiryhmille löytyisi sopivia tuokioita. Teemoja voi liittää koko hoitopäivään – esimerkiksi jos liikuntatuokion teema on luontoseikkailu, päivän askartelut ja muu toiminta liittyisivät myös luontoon.

### 6.2.2 Tuokion tavoitteet

Kokosin liikuntaoppaaseen motorisia, kognitiivisia sekä sosiaalisaffektiivisia tavoitteita. Lapsikohtaisen päätavoitteen lisäksi perhepäivähoitajan tulisi miettiä useampi lapsiryhmälle sopiva tavoite, sillä monien tavoitteiden avulla lapset saavat mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. Yksi leikki mahdollistaa useamman tavoitteen toteutumisen, joten tuokion ei tarvitse sisältää liian monia leikkejä - lapsille riittää muutama leikki per tuokio.

Liikuntaoppaan leikit ja pelit sisältävät tavoitteita, jotka alle 6-vuotiaan lapsen on mahdollista saavuttaa. Taidolliset tavoitteet liittyvät joko uusien taitojen oppimiseen tai aiemmin opittujen taitojen rutinoitumiseen. Tuokioista löytyviä tiedollisia tavoitteita ovat esimerkiksi ohjeiden kuunteleminen ja sääntöjen noudattaminen.

Vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin liittyviä tavoitteita ovat muun muassa toimiminen ryhmässä ja muiden hyväksyminen.

### 6.2.3 Tuokion toiminta

Liikuntaoppaan tuokioid sisältävät lämmittelyleikin, itse toiminnan sekä rentoutushetken. Lämmittelyleikkien tarkoitus on purkaa energiaa, tutustua tilaan ja valmistautua keskittymään seuraavaan vaiheeseen. Alkuleikin jälkeen on aika orientoitua kuuntelemaan seuraavan leikin ohjeita ja sääntöjä. Aikuisen tehtävä on kertoa ohjeet sanallisesti, kuvallisesti ja näyttämällä omaa esimerkkiä. Aikuisen esimerkki houkuttelee lapsia liikkumaan ohjeiden mukaan.

Toiminnan sisällön ei tule olla monimutkainen, vaan antaa mahdollisuus moniin toistoihin. Valitsin toiminnan sisällöksi pelejä, jotka sisältävät monipuolisesti perustaitojen toistoa eri liiketekijöitä hyödyntäen. Toistojen avulla perusliikkeet rutiinoidut ja lapsi tuntee riemua onnistumisistaan. Pidin tärkeänä toiminnan suunnittelussa, että toiminta oli lapsilähtöistä – pelien ja leikkien oli oltava lapsen näkökulmasta mielekkäitä.

Toimintavaiheen jälkeiseen loppurentoutukseen suunnittelin lasta rauhoittavia ja tyynnyttäviä leikkejä (esimerkiksi hiljentymistä tai venyttelyä leikin varjolla). Useassa liikuntatuokiossa esiintyy sama loppuleikki ja tämä johtuu siitä, että lasten kanssa kannattaa suosia rutiineja. Vaihtelun vuoksi valitsin tuokioihin erilaisia loppuleikkejä, jotta perhepäivähoitaja löytäisi omalle ryhmälleen sopivan tavan rentoutua.

### 6.2.4 Ohjeiden anto ja tilan järjestäminen

Kerroin liikuntaoppaassa eri tapoja kertoa ohjeita lapsiryhmälle – visuaalisesti tai sanallisesti. Hyvä menettelytapa on kertoa ohjeet sekä kuvien ja oman esimerkin avulla että sanallisesti mahdollisimman lyhyesti ja selkeästi.

Tilan järjestämisessä tulisi miettiä tuokioon sopiva ympäristö ja liikuntaoppaan kohdalla sopiva tila löytyy ulkoa – joko omasta pihapiiristä tai esimerkiksi läheisestä puistosta. Tilan voi rajata esimerkiksi nurmikko- tai hiekka-alueeksi käyttämällä paikkamerkkejä ja muita välineitä tilan rajaamiseen.

#### 6.2.5 Arviointi ja palaute

Tuokion jälkeen perhepäivähoitajan kannattaa merkitä ylös, saavuttivatko lapset tavoitteita ja mitkä pelit koettiin mielekkäiksi. Ylösmerkitseminen auttaa seuraavalla suunnittelukerralla, kun perhepäivähoitajalla on käsitys siitä, millaisia tavoitteita tuokiolle tulisi asettaa. Omaa ohjaamista tulisi myös arvioida, jotta omaa toimintaa voisi jatkossa kehittää.

Liikuntahetken aikana lapsien havainnointi auttaa selvittämään lasten ajatuksia tuokion kulusta. Ilmeet ja eleet kertovat esimerkiksi, mikä harjoite on kiva ja mikä ei. Ei-sanallisen viestinnän havainnointi on tärkeää, sillä pienimmät lapset eivät juurikaan anna palautetta sanallisesti. Palautteen ja havainnointien ylöskirjaaminen tekee seuraavien tuokioiden suunnittelusta lapsilähtöisempää, kun ohjaaja on ottanut lasten mielipiteet huomioon.

#### 6.2.6 Suunnitelman tarkistus ja varasuunnitelma

Suunnittelun loppuvaiheessa tulisi tarkistaa suunnitelman johdonmukaisuus eli vastaako tuokion toiminta tavoitteisiin. On suositeltavaa miettiä varalle muutama leikki, jos lapset eivät pidä suunniteltua tuokiota mielekkäänä. Varasuunnitelma auttaa muuttamaan liikuntatuokiota nopeasti.

## 7 KYSELYLOMAKE PERHEPÄIVÄHOITAJILLE

Laadin liikuntaoppaaseen liittyvän kyselylomakkeen perhepäivähoitajille (Liite 2), jonka avulla sain palautetta opinnäytetyön kohderyhmältä. Palaute auttoi selvittämään opinnäytetyöni hyödyllisyyden. Suunnittelin lomakkeeseen sellaisia kysymyksiä, joiden avulla saisin selville, vastaako liikuntaopas perhepäivähoidon tarpeisiin, onko teoriaosuus selkeä ja ymmärrettävä sekä sopivatko liikuntatuokiot perhepäivähoitajien tämän hetkiselle lapsiryhmälle. Kokemäen varhaiskasvatuspäällikkö Riitta Hanhilahti lähetti kyselylomakkeen kymmenelle perhepäivähoitajalle ja seitsemän henkilöä palautti lomakkeen täytettynä viikon kuluessa.

### 7.1 Liikuntaoppaan sopivuus perhepäivähoitoon

Kyselyyn vastanneet antoivat valtaosin positiivista palautetta. Perhepäivähoitajat kokivat positiivisina asioina, että opas oli suunnattu perhepäivähoitoon, opas sisälsi monia tuokioita sekä se, että opas oli riittävän monipuolinen. Perhepäivähoitajista yksi ehti testaamaan tuokioita lapsiryhmänsä kanssa, mutta muut antoivat palautetta ainoastaan luettuaan liikuntaoppaan. Yksi kysymyksistä oli: ”Aiotko hyödyntää liikuntaopasta työssäsi?” ja vastanneista jokainen vastasi: ”Kyllä”. Kii-reisen aikatauluni vuoksi vain yksi perhepäivähoitaja ehti toteuttaa tuokioita ennen palautelomakkeen palautuspäivää, mutta vastausten perusteella muutkin perhepäivähoitajat aikovat järjestää liikuntatuokioita työssään. Perhepäivähoitajalla on merkittävä rooli liikuntakasvatuksen järjestämisestä ja tästä syystä on hienoa, että liikuntaopasta aiotaan tulevaisuudessa hyödyntää Kokemäen perhepäivähoitossa.

Ohessa perhepäivähoitajien kirjoittamia kommentteja palautelomakkeeseen:

*”Muokaten leikkejä voi soveltaa helposti eri-ikäisten ryhmille, ulos, jumppasaliin, sisätiloihin ym.”*

*”Parasta opinnäytetyössä on mielestäni se, että liikuntatuokiot olivat lapsilähtöisiä ja tavoitteet eri ikäkausiksi oli myös printissä huomioitu.”*

*”Leikit oli tuttuja, jäin kaipaamaan jotain uutta.”*

*”Leikit oli suunniteltu erittäin hyvin huomioiden perhepäivähoidossa olevien lasten ikä.”*

*”Hyvä, että liikuntaopas on suunnattu perhepäivähoitajille.”*

## 7.2 Palautteista nousseet kehitysiedat

Lomakkeen lopussa kyselin liikuntaoppaan kehitysideoita. Muutamassa palautteessa oli toiveena, että teoriaosuus olisi tiivistetty lyhyemmäksi, jotta opas olisi selkeämpi. Tuokioiden pelit ja leikit olivat muutamalle hyvinkin tuttuja ja palautteessa jäätiin kaipaamaan jotakin täysin uutta. Yksi idea oli kehitellä juhlapäiviin sopivia liikuntaleikkejä, kuten vappuun ja juhannukseen soveltuvia liikuntatuokioita. Erilaisiin teema- ja juhlapäiviin sopivien liikuntatuokioiden suunnitteleminen voisi olla seuraava kehittämisidea. Toinen mielenkiintoinen kehittämisidea olisi lasten liikunnan havainnoiminen liikuntatuokioiden aikana ja raportointi havainnoista.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä, mutta palkitseva prosessi. Liikuntaoppaan suunnittelu ja toteutus vaativat monen monta työtuntia, mutta olen lopputulokseen tyytyväinen. Tämä työ opetti, miten varhaiskasvatuksen liikunnan toteuttamista suunnitellaan ja miksi suunnitteluvaihe on tärkeää ennen toteutusta. Opin yhdistämään teorian tiedon liikuntatuokioiden suunnitteluun, jotta tuokiot olisivat tavoitteellisia ja tukisivat liikuntakasvatusta.

Prosessin edetessä perehdyin yhä enemmän eri lähteisiin ja sain vahvistusta sille, miten huomionarvoista on toteuttaa liikuntakasvatusta jo varhain lapsuudessa. Liikunta kehittää yksilön monia eri osa-alueita, kuten motorista, kognitiivista ja sosiaalista kehitystä. Liikunnan avulla lapsen motoriset perustaidot kehittyvät ja samalla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja sekä erilaisia kielellisiä asioita (kuten uusia sanoja).

Yksi opinnäytetyöni tavoitteista liittyi itseeni ja omaan ammatillisuuteeni. Asetin tavoitteeksi sen, että koko opinnäytetyöprosessi ja valmis opinnäytetyö kasvattaisivat minua ammatillisesti. Ensinnäkin, pitkä toiminnallisen opinnäytetyön prosessi vaatii paljon aikaa työn suunnittelulle, toteutukselle sekä arvioinnille. Itse huomasin syksyn 2014 lähestyessä, että liikuntaoppaan toteuttaminen ei ole mikään nopea ja helppo projekti. Opinnäytetyön avulla sain hyviä kokemuksia siitä, miten suunnitellaan toimintaa tietyille asiakasryhmälle. Suunnittelutaitoja tarvitaan sosionomin ammatissa, sillä eri asiakasryhmille on osattava ideoida ja järjestää mielekästä toimintaa.

Koen tavoitteiden toteutuneen, sillä olen oppinut suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatuksen liikuntatuokioita. Pidin liikuntatuokioiden suunnittelua vaativana, sillä tuokioiden pitäisi sopia 0-5-vuotiaille. Iso ikäjakauma asettaa lapset eri kehitysvaiheisiin ja tästä syystä tuokioiden suunnittelu vaatii paljon taitoa ideoida ja soveltaa.

Perehtyessäni eri liikuntakasvatuksen lähteisiin olen saanut varmuutta työskentelyyni, sillä teoretiedon avulla kykenen perustelemaan tekemiäni ratkaisuja ja työskentelyni on tavoitteellisempaa kuin ennen. Lisäksi olen ymmärtänyt lapsilähtöisyyden merkityksen. Valmistuessani sosionomiksi osaan soveltaa lapsilähtöistä näkökulmaa työskentelyyni niin, että huomioin lapsen edun jokaisessa arjen tilanteessa.

Pidin tärkeänä saada opinnäytetyöni kohderyhmältä eli perhepäivähoitajilta palautetta. Valitettavasti kiireisen aikatauluni vuoksi perhepäivähoitajilla ei ollut kuin viikko aikaa tutustua liikuntaoppaaseen ja tästä syystä he eivät oikeastaan ehtineet vielä toteuttaa liikuntaoppaan tuokioita työssään. Kiire saattoi vaikuttaa myös sii-

hen, että teoriaosuutta pidettiin liian pitkänä ja toivottiin sen olevan suppeampi. Kun on riittävästi aikaa perehtyä liikuntaoppaaseen, siitä löytää tiivistetysti tietoa lasten liikuntakasvatuksesta sekä liikuntatuokioiden suunnittelusta ja ohjaamisesta. Tarkoituksena on, että liikuntaopas sisältää kattavasti tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta.

Oli hienoa, että palautekyselyyni vastasi lähes jokainen ja perhepäivähoitajat olivat perehtyneet liikuntaoppaaseen. Rakentava palaute auttoi minua tarkastelemaan työtäni perhepäivähoitajien näkökulmasta. Mielessäni on, että valmistumiseni jälkeen kyselen Kokemäen perhepäivähoitajilta uudelleen, mitä mieltä he ovat liikuntaoppaasta ja ovatko he hyödyntäneet sitä arjessaan.

Liikuntaoppaan valmistumisen myötä minulla on käsissäni valmis paketti liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen. Voin käyttää soveltaen oppaan valmiita liikuntatuokioita työssäni ilman, että minun tarvitsee suunnitella tuokioita alusta alkaen. Aion hyödyntää opinnäytetyötäni tulevaisuudessa järjestäessäni liikuntakasvatusta lapsiryhmille.

## LÄHTEET

- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu: vanhemman vinkit. Jyväskylä: WSOY-pro.
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus.
- Autio, T. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Gyekye M. & Nikkilä P. 2013. Arviointiympyrä – Oppimisen mahdollisuudet näkyviin. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: Werner Söderström Oy.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän yliopisto. Motoriset perustaidot. 2007. [https://www.norssi.jyu.fi/opetus-ja-opiske-lu/opetussuunnitelma/ops\\_perusopetus/Liikunnan\\_opetussuunnitelmien\\_kasitekartat\\_tiedostot/motoriset\\_perustaidot.jpg/view](https://www.norssi.jyu.fi/opetus-ja-opiske-lu/opetussuunnitelma/ops_perusopetus/Liikunnan_opetussuunnitelmien_kasitekartat_tiedostot/motoriset_perustaidot.jpg/view)
- Karila, K., Kinos, J. & Virtanen J. 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. PS-Kustannus.
- Koivula, K. 2004. Hyvässä hoidossa – Perhepäivähoitajan virikekirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2011. <http://www.kokemaki.fi/@Bin/48858/Varhaiskasvatussuunnitelma2011.pdf>
- Kokljuschkin, M., Pulli, E. & Nuori Suomi. 1995. Liiku ja kehity. Lasten Keskus.
- Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu: liikkumaan innostavia tarinoita ja toiminta-vinkkejä. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille : liikuntaleikkejä 1-3 -vuotiaille. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. & Roikonen, J. 2013. Lupa liikkua: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus.



Seeslahti, P. & Soranen, S. 2003. Kieputellen : liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Tammi.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituks\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf)

Terve Koululainen. Liikunnalliset taidot.  
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/liikunnallisetaidot>

Työterveyslaitos. 2009. Liikunta lasten ja nuorten terveyden edistäjänä.  
<http://www.thl.fi/documents/10531/100635/Liikunta%20lasten%20ja%20nuorten%20terveyden%20edist%C3%A4j%C3%A4n%C3%A4.pdf>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

Wegloop M. & Spliid L. 2008. Leikitä vauvaa. WSOY.

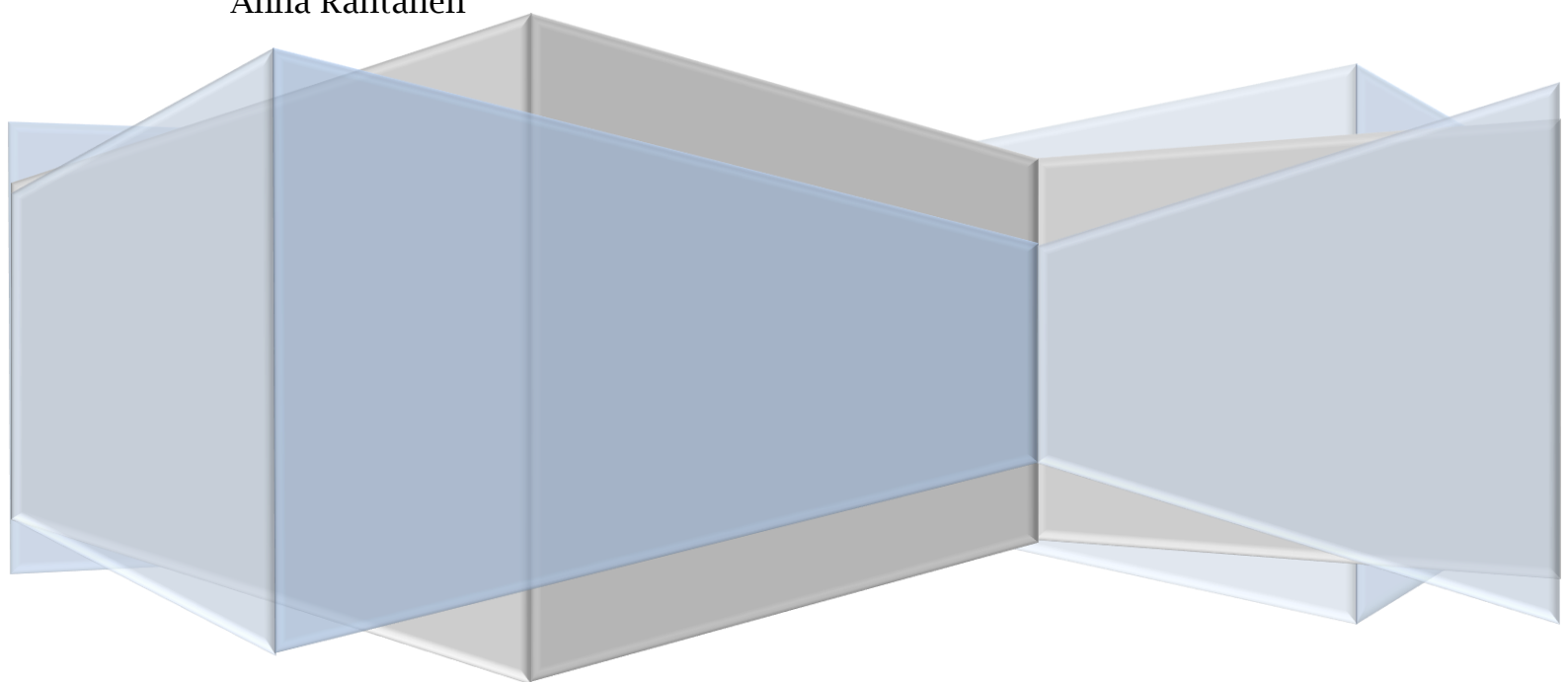
## LIITTEET

### LIITE 1:

# Vipinää varpaisiin

## Liikuntaopas Kokemäen perhepäivähoitoon

Anna Rantanen



## Sisällysluettelo

1. Johdanto .....	3
2. Sosiaali- ja terveysministeriö - Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.....	4
3. Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2011 .....	7
4. Varhaiskasvatuksen liikunnan keskeisimmät tavoitteet.....	9
4.1. Perustaidot ja liiketekijät .....	10
4.2. Tavoitteet eri ikävuosina.....	12
5. Lapsilähtöisyydestä .....	17
6. Ohjaaminen .....	18
6.1. Hyvän ohjaajan ominaisuudet .....	18
6.2. Ohjauksen avainalueet .....	19
6.2.1. Kannustaminen .....	19
6.2.2. Motivointi.....	20
6.2.3. Myönteinen ilmapiiri .....	20
6.3. Ohjaaja roolimallina .....	21
7. Vuorovaikutus.....	22
7.1. Vuorovaikutustaitojen ohjaamisen tavoitteet .....	23
8. Liikuntatuokion suunnittelumalli.....	24
9. Liikuntatuokiot .....	29
Pallotellen.....	29
Polttavat pallot.....	31
Taikapallot.....	33
Noitia ja velhoja .....	35
Junnujumppaa ja valokuvausta .....	36
Seikkaillaan luonnossa.....	38
Eläinten temmellystä .....	40
Viidakkoseikkailua.....	42
Kolmioita ja neliöitä .....	43
Maahisten ja keijukaisten vipellystä .....	45

Rivakat intiaanit.....	47
Vetreät eläimet .....	49
Pikkuisten keppijumppaa .....	50
Värikästä menoa .....	52
Hirmuiset merimiehet .....	53
Heppoja ja hyppyjä.....	55
Tanssivat lumiukot .....	57
Lumienkeleitä .....	58
Lähteet.....	61

## 1. JOHDANTO

Hei perhepäivähoitaja!

Liikuntaoppaani tarkoituksena on tarjota tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta sekä esitellä monipuolisia liikuntatuokioita, jotka auttavat toteuttamaan varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia (STM 2005, 17). Olen suunnitellut oppaaseen tuokioita, joita on helppo toteuttaa ohjatusti ja jotka innostavat lapsia päivittäiseen omatoimiseen liikuntaan. Perhepäivähoitajien sisätilat ovat melko rajalliset ja tästä syystä liikuntaoppaan toimintatuokiot ovat suunnattu ulkotiloihin. Pihapiirissä lapsilla on enemmän tilaa temmeltää ja juosta mielin määrin.

Opas sisältää tietoa lasten liikunnasta ja ohjaajan roolista lasten liikkujana sekä antaa ohjeita liikuntatuokion suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ennen liikuntatuokion järjestämistä on tärkeää tietää, millaisia tavoitteita eri-ikäisille lapsille voi asettaa tuokion aikana ja mistä eri osioista tuokio koostuu. Olen koonnut tuokioihini alkuleikin, itse toiminnan (peli, leikki tai liikuntarata) sekä loppuleikin, joka on helppo ja yksinkertainen. Toivottavaa olisi, että leikkien aikaansaama riemu innostaisi lapsia omaehtoiseen ja spontaaniin liikkumiseen. Ohjaajan tehtävä on muokata ympäristöstä sellainen, että se liikuttaa lasta päivittäin.

Monipuoliseen liikuntaan kannustaminen ja motivointi perhepäivähoidossa ovat merkittäviä tekijöitä, sillä ne edistävät lapsen kehitystä ja oppimisvalmiuksia. Lasten liikkuminen viime vuosikymmenten aikana on vähentynyt hälyttävästi, joten liikunnan lisääminen arjessa on enemmän kuin suositeltavaa. Tarjoamalla lapsille monipuolista

liikuntaa, lapset saavat myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Toivottavasti opas innostaa sinua liikuttamaan lapsia entistä enemmän.

## 2. SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ - VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN SUOSITUKSET

([http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1065061](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1065061))

### **Määrä**

Perhepäivähoidossa järjestetyn ohjatun liikuntatuokion tavoitteena on innostaa lapsia omaehtoiseen liikuntaan sekä päivähoidossa että kotona. Monessa perhepäivähoitopaikassa kokemällä lapset saavat viettää paljon aikaa ulkona. Ulkoilu ei kuitenkaan takaa sitä, että lapset liikkuisivat kahta tuntia päivässä. Osa lapsista saattaa viettää koko ulkoiluajan esimerkiksi hiekkalaatikolla istuen. Lapsi tarvitsee päivässä reipasta liikuntaa ja esimerkiksi hiekkalaatikolla konttaaminen ja muu aktiivinen liikkuminen leikkiin yhdistettynä ovat erinomainen tapa lisätä päivittäistä liikuntaa.

### **Laatu**

Liikuntaoppaani tarjoaa tuokioita, joihin sisältyy erilaisia tavoitteita. Tavoitteellinen toiminta harjaannuttaa lapsen motorisia perustaitoja ja kyseiset perustaidot ovat edellytys lajitaitojen kehittymiselle (esimerkiksi luistelu). Perhepäivähoitajilla on mahdollisuus liikkua lasten kanssa kotipihan lisäksi esimerkiksi puistoissa ja urheilukentillä. Joidenkin perhepäivähoitopaikkojen lähiympäristöstä löytyy myös metsää, jonne on mukava tehdä liikunnallinen retki lasten kanssa. Retkien järjestäminen mahdollisuuksien mukaan eri paikkoihin tuo vaihtelua ympäristöön ja rikastuttaa lasten elämää antamalla uusia ko-

kemuksia. Erilaiset ympäristöt tarjoavat haastetta motoristen perustaitojen harjoitteluun. Monipuolisen ympäristön suunnittelussa ja järjestämisessä kannattaa kysyä myös lasten mielipidettä. Tällä tavoin lapset pääsevät osalliseksi liikuntahetkien suunnitteluun ja liikkuminen on antoisaa.

### **Suunnittelu ja toteutus**

Suunnittelemani esimerkkituokiot tarjoavat monipuolista liikuntakasvatusta perhepäivähoitoon ja toivottavaa olisi, että ohjattujen tuokioiden pelit ja leikit siirtyisivät lasten päivittäiseen toimintaan. Ohjattua liikuntaa ei tarvitse olla joka päivä, kunhan lasten spontaani liikunta sisältää joitakin liikunnallisia tavoitteita (esimerkiksi hyppääminen tai välineen kuljettaminen). Tästä syystä pidän tärkeänä järjestää lapsille mielikuvituksellisia, hauskoja sekä miellyttäviä liikuntatuokioita, jotta lapset soveltaisivat niitä omassa leikeissään. Lapsia voi kannustaa esimerkiksi omien temppuratojen rakentamiseen.

### **Ympäristö**

Yksinkertainen tapa luoda lapsia kiinnostava ympäristö on kerätä pihalle erilaisia välineitä, kuten palloja, jotka houkuttelevat lapsia pelaamaan ja leikkimään. Toinen hyvä tapa on toimia itse esimerkkinä ja esimerkiksi lähteä kuljettamaan palloa ympäri pihaa. Lapset innostuvat esimerkistä ja hakevat itselleenkin pallon ja alkavat kuljettamaan palloa eri tavoin, kuten potkaisemalla.

Liikuntaan liittyvät esteet ja turvallisen liikkumisen opettaminen liittyvät osittain toisiinsa. Nykypäivänä lapsia kielletään monessa liikuntaan liittyvässä asiassa – esimerkiksi keinussa seisominen ja puissa kiipeileminen saavat monet aikuiset esittämään kieltoja lapsille. Turvallisuussäännöt tulisi aina osata perustella, jotta ns. turhia kieltoja ei olisi. Perustelemattomat kiellot ja säännöt estävät lasta olemasta oma-toiminen. Jos lapsi pystyy itse kiipeämään puuhun, hänellä riittää tai-

toa tulla puusta myös alas. Lasta ei pidä nostaa puuhun, sillä jos lapsi ei pääse kiipeämään ylös omin avuin, hän tuskin osaa tulla alas omatoimisesti. Aikuisen tulee ottaa lapsen taidot huomioon asettaessaan rajoituksia. Liikkumattomuuteen kannustaminen estää lapsen motorisia taitoja kehittymästä ja on siten melkoinen turvallisuusriski. Lapsi oppii kokeilemalla ja tekemällä, joten mahdollisuuksia liikkumiseen on oltava.

### **Välineet**

Perhepäivähoidossa tulee olla riittävästi välineitä lapsien saatavilla. Pallo on yksi lasta liikuttavin väline, joten niitä tulisi löytyä jokaisesta hoitopaikasta useita. Muita perhepäivähoitoon sopivia välineitä ovat mm. hernepussit, narut, mailat sekä vanteet. Välineitä tulee säilyttää sellaisessa paikassa, josta lapsi saa itse haettua ne helposti leikkeihinsä.

### **Yhteistyö**

Yhdessä perhepäivähoitopaikassa on noin neljä lasta eli perhepäivähoitajalla on aikaa keskustella jokaisen lapsen vanhempien kanssa hakutilanteissa. Vanhempien kanssa kannattaa keskustella lapsen liikunnallisten taitojen kehittymisestä ja pyrkiä yhdessä liikuttamaan lasta kahden tunnin ajan päivittäin. Vanhempien kanssa on hyvä keskustella myös liikunnan turvallisuudesta hoitopäivän aikana. Välillä tapahtuu pieniä haavereita, mutta pienet kolhut opettavat lasta pitämään huolta itsestään ja olemaan jatkossa varovaisempi.



### 3. KOKEMÄEN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA 2011

Varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee toimintaympäristön. Fyysinen ympäristö on sellainen, joka mahdollistaa lapsille oman tavan toimia ja oppia ja on rakennettu yhdessä heidän kanssaan. Siinä on tilaa ja rauhaa leikeille, tutkimuksille ja havainnoille ja se tarjoaa lasten käyttöön materiaaleja ja välineitä sekä vaihtelevia toimintamuotoja. Monimuotoinen lähiympäristö ja luonto ovat tärkeä elementti lapsen kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvatusympäristön ominaisuuksien tulee tukea, kannustaa ja innostaa työskentelyyn. (Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, s.9)

Jokaisen perhepäivähoitajan ympäristö on erilainen, mutta lapsen tarpeet on otettu huomioon. Jos omassa pihassa ei ole riittävästi tilaa ulkoilla, läheinen puisto tarjoaa siihen sopivat puitteet. Materiaaleja ja välineitä erilaisiin leikkeihin ja peleihin löytyy jokaisen perhepäivähoitajan tiloista sekä luovuutta käyttämällä voi toteuttaa lisää materiaalia lasten käyttöön. Askartelutaidot ja mielikuvitus tarjoavat monia mahdollisuuksia erilaisten materiaalien ja välineiden luomiseen.

Luonto on merkittävässä asemassa lapsuudessa ja tämän vuoksi kannustan perhepäivähoitajia olemaan mahdollisimman paljon ulkona yhdessä hoitolasten kanssa. Oma pihapiiri tarjoaa monia elämyksiä lapsille ja siellä on paljon tutkittavaa ja havainnoitavaa.

Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee myös turvallisen ympäristön. Fyysinen ympäristö on turvallinen, toisaalta riittävän haasteellinen ja monipuolinen, lapsen mielenkiintoa

herättävä ja kehitystasoa vastaava. Ammattitaitoisen kasvattajan avulla lapsi pystyy rakentamaan turvallisen suhteen muihin lapsiin ja aikuisiin. (Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, s.9)

Lapselle tulee taata mahdollisuus liikkua turvallisesti. Esimerkiksi liikuntatuokion aikana lapsia ei saa jättää ilman huomiota ja perhepäivähoitajan tulee huolehtia siitä, että fyysinen ympäristö on riittävän turvallinen lapsen näkökulmasta. Haasteelliset liikuntatuokiot tarvitsee järjestää niin, että ne tarjoavat lapselle motorisesti haastetta ja toimintaa ympäröivän tilan on oltava turvallinen. Perhepäivähoitajan pitää olla koko ajan läsnä tukemassa ja valvomassa lapsen suoritusta.

Turvalliseen ympäristöön liittyy fyysisten ominaisuuksiensa lisäksi myös kannustus sekä myönteinen ilmapiiri. Kannustus ja positiivinen asenne rohkaisevat lasta kokeilemaan uusia liikuntamuotoja ja näin lapsi kokee onnistumisen tunteita. Kannustus on erinomainen tapa vaikuttaa siihen, ettei lapsi lopeta liikuntasuoritusta muutaman epäonnistumisen jälkeen. Lapsen motivointi on tärkeää, jotta hän alkaa uskoa itseensä ja taitoihinsa eikä luovuta välittömästi. Jokaisen lapsen taidot kehittyvät omaa vauhtiaan ja tämä tulee pitää mielessä ohjaustilanteessa. Motivointi ja kannustus myös auttavat lasta olemaan liikunnallinen koko elämänsä ajan.

Varhaiskasvatusympäristön tulee mahdollistaa lapselle ominainen tapa toimia leikkien, liikkuen, koken, taiteiden avulla itseään ilmaisten sekä tutkien (Kokemäen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, s.9). Perhepäivähoidossa lapsiryhmät ovat pieniä ja siten ryhmäkoko mahdollistaa jokaisen lapsen yksilöllisen huomioonpäävän aikana ja lapsi saa mahdollisuuden toimia omalla tavallaan ympäristössään. Ennen liikuntatuokion toteutusta suunnittelu on erityisen tärkeää, mutta suunnitelmasta poikkeaminen ei pilaa liikuntatuokiota. Tärke-

ää on, että lapset saavat liikkua omalla tavallaan suunnitellun sijaan ja kokevat liikunnallisia elämyksiä - esimerkiksi jos tarkoituksena on pujotella pallon kanssa ämpärien välissä ja lapsi päättää sen sijaan heittää pallon jokaiseen ämpäriin. Tekipä lapsi kumpaa tahansa, molemmat kehittävät hänen motorisia taitojaan. Lasta tulee kannustaa liikkumaan oma-aloitteisesti ja omat ideat ovat hieno asia.

Liikuntarataa suunnitellessa lapset voi ottaa mukaan suunnitteluun ja siten radasta tulee lasten näköinen. Jos teemana on esimerkiksi viidakko, perhepäivähoitaja voi yhdessä lasten kanssa askarrella viidakkoon erilaisia eläimiä ja keksiä jokaiselle eläimelle tarinan. Tarina tekee liikuntaradasta jännittävämmän ja mielenkiintoisemman sekä aikuisen eläytyminen innostaa ja hauskuuttaa lasta. Liikuntahetkien suunnittelemisen yhdessä lasten kanssa motivoi heitä liikkumaan.

#### 4. VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN KESKEISIMMÄT TAVOITTEET

Varhaislapsuudessa liikunnan tärkein tavoite on perusliikkeiden oppiminen. Perusliikkeet ovat kaiken liikkumisen perusta, joten niiden oppiminen vaatii paljon toistoja. Perusliikkeet tapahtuvat pienillä lapsilla verkkaisesti ja kömpelästi, joten niiden harjoittelu on ensisijaisen tärkeää. Ohjaajan tulee luoda liikuntatuokio, joka sisältää mahdollisimman paljon toistoja ja on siten sisällöltään yksinkertainen. Jo ainoastaan pallon heittäminen tai potkiminen saa lapsen innostumaan ja kokemaan riemua – ohjaajan ei tarvitse keksiä monimutkaista pallopetiä tekemään tuokiosta onnistunutta ja mielekästä. Tuokion ei siis tulisi olla sisällöltään liian kirjava vaan leikkejä saisi olla vain muutama. Jos lapset innostuvat ainoastaan yhdestä leikistä

tuokion aikana, se ei tarkoita liikuntatuokion epäonnistumista – tärkeintä on, että lapset kokevat liikunnan riemua ja viihtyvät. Tämä johtaa siihen, että pienten lasten ohjaus on usein epäsuoraa, sillä ohjaajan tulisi suunnitella päivittäin vapaita liikuntamahdollisuuksia.

#### 4.1. PERUSTAITOT JA LIIKETEKIJÄT

Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta erilaisten perustaitojen oppiminen varhaislapsuudessa ennen kouluikää on tärkeä tavoite. Lapsi harjoittelee perusvalmiuksia - kuten tasapainoa, ketteryyttä, koordinaatiota, notkeutta, nopeutta sekä voimaa - erilaisten perustaitojen avulla. Motorista taitoa tarvitaan lapsen jokapäiväisessä elämässä, kuten siirtymisessä paikasta toiseen, leikeissä sekä esineiden kantamisessa. Taitojen harjoittamisen tärkeyttä ei voi tarpeeksi korostaa. Lapsen oppiessa uusia liikkeitä, hänen luottamuksensa omia taitojaan kohtaan kasvaa ja lapsen sisäinen motivaatio syntyy hiljalleen. Sisäinen motivaatio syntyy, kun lapsi kokee liikkumisen iloa ja riemua.

Perustaidot jaetaan kolmeen osaan: liikkumis-, tasapaino- ja käsitteilyliikkeisiin. Liikkumisliikkeitä ovat muun muassa ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, kävely, juoksu, pyöriminen, hyppääminen, pysähtyminen sekä kiipeäminen. Ihminen tarvitsee liikkumisliikkeitä liikkueessaan paikasta toiseen ja liikuttaakseen kehoaan. Tasapainoliikkeitä ovat istuminen, kääntyminen, venyttäminen, kaatuminen, heiluminen, seisominen, tasapainoilu, koukistaminen, taivuttaminen, riippuminen, pysähtyminen sekä nostaminen. Tasapainoliikkeitä tehdessä keho pysyy paikallaan, mutta raajoja ja vartaloa liikutetaan.

Käsittelyliikkeet merkitsevät liikkeitä, joissa käsitellään erilaisia välineitä. Tällaisia liikkeitä ovat muuan muassa heittäminen, vierittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen, lyöminen, vetäminen, pompottelu, työntäminen sekä kuljettaminen. Pallo sopii erinomaisesti käsittelyliikkeiden harjoitteluun, sillä pallot houkuttelevat lasta liikkumaan.

Kaikkia edellä mainittuja liikkeitä harjoitellaan virikkeellisessä ja leikkimielisessä ympäristössä, jossa ohjaaja toimii kannustajana. Ympäristön tulee tarjota tarpeeksi mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoittamiseen. Ohjaajan tulee myös opettaa lapsille kehontuntemusta, sillä jokainen liike lähtee kehosta. Liikkeiden toteuttaminen vaatii oman kehon ja sen eri osien hahmottamista.

Perusliikkeen kehittäminen lapsen näkökulmasta mielekkäällä tavalla vaatii muutakin, kuin ainoastaan yhden perusliikkeen jatkuvaa toistoa. Liiketekijän yhdistäminen perusliikkeeseen monipuolistaa liikettä huomattavasti. Liiketekijät tuovat myös haastetta perusliikkeen harjoittamiseen. Lapsi pääsee harjoittelemaan uusia motorisia liikkeitä ja sen lisäksi toistaa jo ennestään opittuja. Mitä enemmän liiketekijöitä lisätään, sitä parempaa hallintaa se vaatii lapselta.

Liiketekijät jaetaan viiteen osaan: suunta, voima, tila, aika ja taso. Suunta ohjaa liikettä eteenpäin, taaksepäin, ylöspäin, alaspäin, sivulle, suoraan, kaartaan, edestakaisin sekä kiemurrellen. Suunnan näyttäminen tuo vaihtelua ja haastetta liikuntaan. Liikeradan suuntaa muuttamalla lapsi oppii kehonhahmotusta miettiessään, mikä on kehon kulkusuunta.

Voiman avulla lapsia oppii lihasten rentoutus- ja jännitystiloja liikkumalla joko kevyesti tai voimakkaasti. Mielikuvituksen käyttö on erinomainen tapa opettaa lapsille voimankäyttöä, esim. "kävellään raskaasti tömistellen kuin norsut" tai "hiivitään kevyesti ja hiljaa kuin

hiiret". Raskas tömistely tai muu vastaava voiman käyttö vahvistaa lapsen lihaksia. Lihakset voimistuvat, kun niitä käytetään joka päivä monella eri tavalla (Pulli 2013, 25).

Tila on rajattu alue, jossa liikuntatuokio tapahtuu. Tilan suurentaminen ja pienentäminen vaikuttavat lapsen motoriseen hallintaan. Tilan koon muuttaminen tapahtuu strukturoinnin avulla – luodaan selkeät rajaviivat esimerkiksi narujen avulla. Tilaan liittyy myös oma ja jaettu tila. Pienessä tilassa lapsen tulee huomioida toimintansa lisäksi myös toisten lasten liikkuminen.

Aika liiketekijänä määrittelee liikkeen suorittamiseen käytetyn ajan. Liikkeen voi suorittaa joko nopeasti tai hitaasti. Liikkeen voi suorittaa myös jonkin tietyn rytmin mukaan. Rytminä voi toimia esimerkiksi ohjaajan tuottama ääni (taputus, tömistely), musiikki tai lasten tuottama ääni. Musiikin mukana taputtaminen nostaa liikkumisen vaikeustasoa. Ajan muuttaminen edistää lapsen reaktio- ja rytmitaitojen kehittymistä.

Tason käyttö perusliikkeen kanssa mahdollistaa liikkeen suorittamisen alatasolla, keskitasolla seisaallaan tai ylätasossa varpaillaan. Eri vaihtoja toteuttaa alatasoa ovat päinmakuu, selinmakuu ja kylkimakuu sekä liikkeessä ryömiminen ja konttaus. Keskitason liikkeet tapahtuvat polven ja rinnan väliin jäävällä korkeudella. Ylätasossa liikutaan varpaillaan ja kädet nousevat rinnan yläpuolelle. Eri tasojen käytön avulla voidaan vaikuttaa liikkeen vaikeustasoon ja samalla kehittää lapsen tasapainokykyä sekä tilan hahmottamistaitoa.

#### 4.2. TAVOITTEET ERI IKÄVUOSINA

Tavoitteellisuus ohjaa tuokiosuunnitelman tekoa merkittävästi ja tavoitteiden tulee soveltua liikuntatuokion toimintaan. Perhepäivähoidossa on usein monenikäisiä lapsia 0-5 ikävuoden väliltä ja tämä tulee ottaa huomioon suunnittelussa. Varhaiskasvatuksen lapsiryhmä, joka käsittää monenikäisiä, on liikuntatuokion suunnittelun kannalta haastava, sillä eri-ikäiset lapset ovat liikunnallisesti taitotasoltaan hyvin erilaisia – osalla lapsista on vähän kokemusta liikunnasta ja osan sijaan liikkuu päivittäin monipuolisesti. Lapsen liikunnallinen kehitys on yksilöllistä ja lasten väliset erot kehityksessä voivat olla jopa huomattavan suuria. Tämän lisäksi lapsiryhmässä saattaa olla erityis- huomiota vaativia lapsia. Liikunnallisesti epäyhtenäinen lapsiryhmä tuo haastetta liikuntatuokioiden suunnitteluun, mutta jokaista lasta miellyttävän liikuntatuokion suunnittelu on kuitenkin täysin mahdollista. Aluksi pitää unohtaa, että tuokion aikana jokaisella olisi sama tavoite. Ohjaajan tehtävänä on suunnitella tuokio, joka sisältää monia erilaisia tavoitteita - siten tuokio tarjoaa varmasti jokaiselle jotakin. Monipuolisuus on avainasemassa, jotta tuokio tarjoaisi mahdollisimman monen eri perusliikkeen harjoittamista. Monipuolinen liikunta mahdollistaa myöhemmän iän liikunnallisen, älyllisen sekä henkisen kehityksen.

Tavoitteet jaetaan kolmeen kategoriaan: motorisiin, kognitiivisiin sekä sosiaalisaffektiivisiin tavoitteisiin. Motorisia eli taidollisia taitoja ovat perustaitojen ja liiketekijöiden oppiminen, kuten esimerkiksi kiinniotamisen harjaantuminen. Kognitiivisia eli tiedollisia taitoja ovat liikuntaan liittyvät tiedot ja käsitteet sekä niiden ymmärtäminen ja soveltaminen. Yksi tiedollinen tavoite voi olla esimerkiksi, että: "Lapsi osaa nimetä kehonosat". Sosiaalis-affektiivisilla tavoitteilla tarkoitetaan erilaisia sosiaalisia ja asennoitumistavoitteita. Tällaisia tavoitteita ovat erilaiset vuorovaikutustaidot, kuten toimiminen yhdessä muiden kanssa, oman vuoron odottaminen, taito kuunnella, tunteiden säätely sekä arvoihin ja asenteisiin liittyvät tavoitteet. Liikuntatuokion so-

siaalisena tavoitteena voisi olla esimerkiksi, että: "Lapsi auttaa muita ja osaa toimia ryhmässä". Jokaiseen liikuntatuokioon tulisi sisältyä jokaisesta kategoriasta tavoitteita.

Aluksi tavoitteita tulee pohtia jokaisen lapsen iän mukaan. Vauvaikäisiä ovat kaikki alle 1-vuotiaat lapset. Pieni vauva on oppiva ja jatkuvasti kehittyvä yksilö, joka havainnoi itseään ja ympäristöään. Havainnointi vaatii aikuisen vuorovaikutusta.

Vauvaikäisen aloittaessa päivähoiton liikkumistaidot ovat jo kehittyneet. Lapsi osaa liikkua esimerkiksi konttaamalla, pepullaan pyyhäلتäen tai kävelemällä tuen avulla tai ilman. Lapsi kykenee nousemaan pystyasentoon ja opettelee kävelemään. Perhepäivähoitaja voi harjoittaa vauvan liikunnallisten taitojen kehittymistä mm. vauvajumpan avulla. Vauvan tasapaino kehittyy polven päällä ratsastuksella tai jalkaterillä seisomisella. Kehonhallintaa parantavia hoitotilanteita ovat vaipanvaihto, pukeminen sylissä sekä vauvahieronta. Vauvaikäisen liikuntaan sopii myös vaunulenkit vanhempien lasten kävellessä vierellä.

Useimmat yksivuotiaat lapset kävelevät joko yksin tai tuettuna. Yleensä lapsi oppii kävelemään ennen kahden vuoden ikää. Perusliikkeet ovat kehittymässä yksivuotiailla ja lapsi edistyy harjoittelemaan erityistaitoja. 0-2-vuotiaana on tärkeää harjoittaa käsittelytaitoja, sillä niiden oppiminen edesauttaa lapsen kehitystä. Alle kaksivuotiaiden liikuntatuokiassa sopivia välineitä ovat pallot ja hernepussit, sillä lapsilta sujuvat tässä iässä hernepussien ja pallojen kuljetaminen paikasta toiseen.

2-3-vuotias lapsi osaa jo perusliikkeitä ja harjoittaa tasapainoaan. Hyviä keinoja edistää tasapainon kehittymistä ovat kiipeily, keinuminen sekä kieriminen. Parivuotias lapsi ei helposti jaa omaa leluaan



toisen kanssa, joten liikuntatuokion aikana jokaisella lapsella on oma väline. Välineen jakamista voi harjoitella esimerkiksi vierittämällä palloa toiselle.

Liikuntatuokion suunnittelu pienille lapsille (1-3-vuotiaat) keskittyy perusliikkeiden oppimiseen. Perusliikkeitä ovat liikkumis-, käsittely- ja tasapainoliikkeet.

1-3-vuotiaille sopivia liikuntalajeja ovat erilaisten välineiden, kuten pallojen ja narujen kanssa tapahtuvat liikuntahetket, jumppa aikuisen kanssa, pallottelut sekä tanssi. Talvisin sopivia liikuntamuotoja ovat erilaiset lumileikit sekä pulkkamäki. Pienet lapset tarvitsevat ohjaajaa leikittämään heitä ja on hienoa, jos lapset luovat itse spontaanisti jonkin liikuntaleikin ohjaajan esimerkin jälkeen. Lasten kasvaessa suunnitellut liikuntatuokiot alkavat kiinnostaa aiempaa enemmän, mutta tuokioiden tulee sisältää paljon leikkiä. Pienten lasten liikunnan suunnittelussa tärkeää on spontaanius. Ohjaajan tulee sallia lasten spontaanit leikit sekä luoda ympäristö, joka mahdollistaa lapsen liikkumisen. Ympäristön pitää olla myös turvallinen, jossa ohjaaja on koko ajan läsnä. Etukäteen suunnitellut liikuntatuokiot tulisi esittää 0-3-vuotiaille epäsuorasti.

Alle 3-vuotiaiden liikuntatuokion tulisi olla mahdollisimman yksinkertainen. 1-3-vuotiaat lapset opettelevat erilaisten symbolien (esimerkiksi sanat) hallintaa. Pienten lasten liikuntatuokion ei tarvitse sisältää monia erilaisia leikkejä. Sen sijaan tuokion tulisi antaa tilaisuus harjoittaa monia toistoja ja sääntöjen opettelua leikin varjolla. Yksinkertaisten sääntöjen läpikäyminen kehittää lapsen sanavarastoa.

4-5-vuotiaista lapsista suurin osa on jo oppinut vartalonhallintaan liittyvät perusliikkeet, kuten juoksun, hyppäämisen, kierimisen, heilumisen sekä erilaiset pallon hallintaan liittyvät liikkeet, kuten heittämi-

nen, potkaiseminen ja kiinniotto. 4-5 ikävuosien aikana lapsi kehittää tasapainoaan, liikenopeuttaan ja notkeuttaan sekä opettelee erilaisia liikeyhdistelmiä. 4-5-vuotiaat ovat jo kovin halukkaita oppimaan erityistaitoja, kuten luistelua ja hiihtoa.

Ikävuosina 4-5 lapsi on täynnä energiaa ja kaikesta kiinnostunut. Liikuntaradan suunnittelu on mielisää 4-5-vuotiaille ja viisivuotiaat jaksavat jo kuunnella sekä ymmärtävät monimutkaisiakin ohjeita. Mielikuvitusleikit ovat neljävuotiaiden suosikkileikkejä ja ohjaajan kannattaa hyödyntää mielikuvitusta liikuntatuokion suunnittelussa. Liikuntatuokion tulee olla sisällöllisesti mielenkiintoinen. Liikuntaradalla lapsi saa mahdollisuuden purkaa energiaa ja kiinnittää huomiotaan radan mielikuvituksellisiin yksityiskohtiin. Lapsi pääsee myös kokeilemaan rajojaan erilaisten esteiden kohdalla.

5-vuotiaat lapset ovat kiinnostuneet monista asioista ja he ovat innokkaita kokeilemaan uusia asioita. Ohjaajan tulee huomioida lapsen innokkuus ja osoittaa lapselle, että hänen toimintansa on merkityksellistä. Ohjaajan kannustus erilaisiin liikuntamuotoihin on tärkeää. 5-vuotiaiden kanssa kannattaa pelata ulkona erilaisia pelejä, kuten polttopalloa tai jalkapalloa. Lasten kasvaessa valmiiksi suunnitellut mielikuvitusta täynnä olevat liikuntatuokiot kiinnostavat yhä enemmän ja enemmän.

läästä riippumatta jokaisen lapsen kohdalla tavoitteena on tuottaa lapselle iloa ja riemua liikunnasta sekä tarjota monipuolista ja riittävän haastavaa liikuntaa, joka harjaannuttaa eri lihasryhmiä.

## 5. LAPSILÄHTÖISYYDESTÄ

Suunnitellessani liikuntatuokioita pyrin luomaan sellaista toimintaa, jossa huomioidaan lapsen näkökulma eli lapsilähtöisyys. Valitsin tuokioihin pelejä ja leikkejä, jotka kiinnostaisivat lapsia ja saisivat heidät kokemaan iloa ja riemua. Liikuntakasvatuksessa lapsilähtöisyys tulee näkymään niin, että tuokioiden suunnittelussa otetaan huomioon lapsen ideat, mielipiteet ja ajatukset. Haluan korostaa, että jokainen tuokio on sovellettavissa ja lapsen mielipide tulee aidosti huomioida. Jos lapsi ehdottaa tuokion aikana esimerkiksi toisenlaista tapaa käsitellä palloa, aikuisen pitää ottaa lapsen ehdotus huomioon. Ennen liikuntatuokion toteuttamista lapset voi ottaa suunnitteluun mukaan niin, että perhepäivähoitaja kysyy lapsilta, mikä olisi tuokiolle sopiva teema (esimerkiksi prinsessat ja prinssit). Lapset voivat ehdottaa myös välineitä, joita käytetään tuokion aikana. Lapsinäkökulma näkyy myös siinä, että tuokion pituus suunnitellaan lapsen ikätason ja liikuntatottumusten mukaisesti.

Varhaiskasvatuksessa on erityisen tärkeää huomioida lapsen yksilölliset tarpeet. Liikuntatuokiot ovat suunniteltu lapsia varten, joten lapsen pitää saada kokemuksia kuulluksi tulemisesta sekä osallisuudesta. Perhepäivähoito mahdollistaa erinomaisesti lapsen yksilöllisen kohtaamisen, sillä lapsimäärä perhepäivähoidossa on huomattavasti pienempi kuin päiväkodissa. Itse tuokion aikana aikuisen on huomioitava lapsen tunteet ja ajatukset, joita toiminta herättää. Perhepäivähoitajalta edellytetään taitoa reagoida jatkuvasti lapsen tunteisiin ja tarpeisiin.

## 6. OHJAAMINEN

### 6.1. HYVÄN OHJAAJAN OMINAISUUDET

Lapsiryhmän liikuntatuokion ohjaaminen vaatii ohjaajalta monia ominaisuuksia, jotka mahdollistavat tuokion onnistumisen. Ensinnäkin, ohjaajan tulisi olla aito. Aitoudella tarkoitetaan sitä, että ohjaaja on oma itsensä kokevana ja tuntevana aikuisena (Autio & Kaski 2005, 64). Lapset aistivat, milloin aikuinen käyttäytyy epäaidosti. Jos ohjaajan eleet ja sanallinen viestintä ovat ristiriidassa keskenään, asia hämmentää lasta ja lapsi syyttelee itseään tilanteesta. Jos ohjaaja kokee itsensä väsyneeksi, hänen tulisi selvittää lapsille passiivinen käytöksensä. Sen sijaan asian peitteleminen ja ristiriitainen vuorovaikutus saattavat vaurioittaa lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Ohjaajan ei siis tule ylläpitää minkäänlaista roolia vaan tuoda oma persoonallisuutensa esille työssään. Kun lapsi ymmärtää ohjaajan toimivan aidosti omana itsenään, ainutlaatuinen vuorovaikutus parantaa lapsen ja aikuisen välistä suhdetta sekä lisää heidän keskinäistä luottamusta.

Aitouden lisäksi ohjaajalta vaaditaan kannustavaa asennetta. Jokaisen liikuntahetken aikana ohjaajan tulee antaa lapselle myönteistä palautetta ja kehua lasta suorituksistaan. Kannustus on loistava tapa motivoida lasta liikkumaan ja saamaan onnistumisen kokemuksia. Kannustamisen avulla on mahdollista parantaa lapsen itsetuntoa. Lapsi, joka ajattelee itsestään kielteisesti, tarvitsee paljon myönteistä palautetta ja kehuja saavutuksistaan. "Minä en osaa mitään" -asenne tulisi kitkeä jo varhain lapsuudessa, sillä jokainen lapsi on taitava jossakin asiassa. Taitojen omaksuminen edistyy jokaisella omaa vauhtiaan. Myönteinen minäkuva lisää motivaatiota oppia uusia liikunnallisia taitoja.

Luotettava ja turvallinen aikuinen toimii hyvänä lapsiryhmän ohjaajana. Rehellinen aikuinen antaa lapsille rakentavaa palautetta ja todistaa lapsille uskovansa heidän kykyihinsä. Kun lapsi havaitsee aikuisen luottamuksen, lapsi alkaa itsekin uskoa itseensä ja siirtyy vähitellen harjoittelemaan yhä vaativampia taitoja. Itseluottamusta lisää myös turvallisen aikuisen läsnäolo. Turvallinen ohjaaja suunnittelee liikuntatuokion, jossa on mahdollista liikkua turvallisesti sekä on tilanteessa läsnä ja vastaa tuokion kulusta. Lapset saavat mahdollisuuden harjoitella liikunnallisia taitojaan vaarattomassa ympäristössä, jossa aikuinen asettaa rajat toiminnalle.

Turvallinen aikuinen on myös välittävä ja tämä on tärkeä ominaisuus - ei ainoastaan ohjaajan roolissa - vaan myös koko perhepäivähoidajan ammatissa. Ohjaajan tulee välittää lapsiryhmästään, huomioida jokainen ja saada lapset tuntemaan, että he ovat ensiarvoisen tärkeitä yksilöitä. Välittävässä ympäristössä lapset uskaltavat epäonnistua ja yrittää uudelleen vailla pelkoa siitä, että heitä arvosteltaisiin.

## 6.2. OHJAUKSEN AVAINALUEET

### 6.2.1. Kannustaminen

Lapsen itseluottamus vahvistuu kannustuksen johdosta. Kannustus ja kehu ovat tärkeä asia liikunnassa, sillä ne myös parantavat lapsen käsitystä hänen omasta osaamisestaan. Kannustamisen avulla lapsi suorittaa tuhansia toistoja ja kehittää perusliikkeiden oppimista. Perusliikkeiden oppiminen lisää varmuutta kaikenlaiseen liikkumiseen ja tuo lapselle onnistumisen kokemuksia. Ohjaajan on pidettävä huolta siitä, että jokainen lapsi kokee onnistumisen tunteita liikuntatilanteis-

sa. Kun lapsi kokee onnistuvansa, hän luottaa itseensä yhä enemmän ja haluaa oppia lisää. Ohjaajan tehtävä on antaa jokaiselle lapselle kannustavaa palautetta henkilökohtaisesti ja vilpittömästi.

### 6.2.2. Motivointi

Lapset liikkuvat luonnostaan, täysin liikunnan ilosta. Lapsen innostuksessa esimerkiksi jostakin liikuntaleikistä, hän motivoituu liikkumaan leikin avulla. Erilaisten liikuntaleikkien ja -pelien käyttö varhaiskasvatuksessa on hyvä tapa innostaa lasta liikkumaan ja pitämään motivaatiota yllä. Ohjaajan kannustus ja liikkuminen yhdessä lasten kanssa pitävät lastenkin varpaat liikkeessä. Mielikuvituksellinen, mielekäs ja monipuolinen liikunta mahdollistavat lapsen liikkumisen päivittäin.

### 6.2.3. Myönteinen ilmapiiri

Lapsen liikunnallisten taitojen oppimisen edellytys on myönteinen ilmapiiri. Turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä lapsi rohkaistuu harjoittelemaan erilaisia liikuntasuorituksia, joiden oppiminen vaatii runsaasti eri liikkeiden toistoja. Myönteinen ilmapiiri innostaa lasta liikkumaan yhä uudelleen ja uudelleen ilman, että tarvitsee pelätä epäonnistumista. Ohjaava aikuinen tukee ja avustaa lasta, mutta antaa lapselle kuitenkin riittävästi tilaa toistaa itse samaa liikettä useita kertoja. Yhdessä liikkuminen ja aikuisen esimerkki motivoivat lasta.

### 6.3. OHJAAJA ROOLIMALLINA

Lapset matkivat aikuisia jatkuvasti, joten omaan toimintaan kannattaa kiinnittää huomiota. Hoitopäivien aikana työskentely esimerkiksi antaa lapsille hyvän mallin, jonka toimintaa he voivat jäljitellä. Ammattitaitoinen ohjaaja toimii liikunnallisena esimerkkinä ja kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti. Liikuntatuokion ohjaamisen keskipisteenä on lapsi, jonka kanssa tapahtuu jatkuvaa vuorovaikutusta.

Aikuisen oma asenne ilmenee hänen käytöksessään ja puheessaan. Kielteinen suhtautuminen liikuntaan tulee nopeasti esille liikuntatuokioiden aikana, kun ohjaaja itse välttelee liikkumista eikä ole kiinnostunut liikunnasta. Ohjaajan tulisi muuttaa asenteitaan myönteisemmiksi ja ymmärtää liikunnan merkitys. Eloisa ja liikunnallinen ohjaaja inspiroi lapsia ja he haluavat ottaa mallia ohjaajan tavasta liikkua. On siis tärkeää osallistua liikuntatuokioon ja näyttää lapsille oma innokkuutensa. Esimerkin näyttäminen erilaisissa harjoitteissa auttaa lasta hahmottamaan, mitä pitää tehdä. Eläytyminen liikuntahetkiin on loistava keino motivoida lapset reippailemaan riittävän usein.

Jokaisella ihmisellä on käyttäytymisensä taustalla ajatuksia ihmisyydestä, olivatpa ne tietoisia tai eivät. Näihin käsityksiin perustuvat ihmisen toimintaa ohjaavat taustalla vaikuttavat arvot. (Autio & Kaski 2005, 69-70.) Liikuntahetkien ohjaajalle tärkeitä arvoja ovat mm. oikeudenmukaisuus, rehellisyys, kunnioitus, kuunteleminen, tasa-arvoisuus, itsensä ja muiden arvostus sekä terveelliset elämäntavat. Ihminen saattaa arvostaa kunnioittavaa vuorovaikutusta, mutta ei elä arvon mukaisesti. Syynä tähän voi olla omien kielteisten tunteiden esiintyminen arjessa, josta seuraa ivallista ja nälvivää kielenkäyt-

töä. Jos ohjaajan puhetyyli on aina kielteistä, miten hän voi olettaa lapsien oppivan myönteisen ja kunnioittavan tavan toimia vuorovaikutuksessa. Omien kielteisten tunteiden selvittäminen ja myönteinen asennoituminen alkavat näkyä puheessa ja eleissä – lapset saavat mallia kunnioittavasta kohtaamisesta.

Terveelliset elämäntavat ovat arvo, jonka tulee näkyä jokapäiväisessä elämässä sekä hoitopaikassa että kotona. Lapset tarvitsevat mallin, joka opettaa heitä välittämään kehostaan. Ohjaajan kuuluu korostaa liikunnan merkitystä ja rohkaista lasta liikkumaan. Perhepäivähoitaja voisi miettiä, miten tilaa muuntelemalla ja ohjatulla toiminnalla mahdollistaisi lapsille riittävästi liikuntaa joka päivä. Leikkipuistot ja metsät ovat erinomaisia paikkoja liikkumiseen ilman ohjaustakin. Vaikka lapset liikkuisivat keskenään ja ohjaaja seuraisi sivusta, hänen tulisi olla mukana toiminnassa kannustajana. Myönteistä palautetta ja kehuja tulee antaa lapselle päivittäin.

## 7. VUOROVAIKUTUS

Suurin osa vuorovaikutuksesta tapahtuu elein ja ilmein eikä sanallisesti. Pienten lasten parissa työskentelevän ohjaajan on osattava tulkitä lasten vireystiloja sekä tunneilmaisuja. Yksi vuorovaikutuksen haasteista onkin oppia tulkitsemaan omaa sekä muiden ei-kielallista viestintää. Useat lapset kiinnittävät huomiota aikuisen kehonkieleen ja tulkitsevat sitä minäkeskeisesti. Esimerkiksi jos aikuinen osoittaa olemuksellaan olevansa huonolla tuulella, lapsi ajattelee huonotuulisuuden johtuvan hänestä. Aikuisen tulee kiinnittää huomiota omaan viestintäänsä, jotta omat ajatukset ja tunteet tulee ilmaistuksi selkeästi. Ohjaajan läsnäolo vaikuttaa vuorovaikutustilanteeseen. Poissaoleva ohjaaja viestii, ettei ole kiinnostunut lasten liikkumisesta eivät-



kä lapset saa riittävästi huomioita ja kannustusta. Ohjaajan tulee olla vahvasti läsnä ohjaustilanteessa ja osoittaa kiinnostuksensa lapsen toimintaa kohtaan.

Ohjaajan tärkein vuorovaikutustaito on taito kuunnella. Vuorovaikutustilanteessa aktiivinen kuunteleminen, toisen kokemuksiin reagoiminen elein ja ilmein, aito kiinnostus asiaa kohtaan, luottamuksellisuus sekä omien tunteiden säätely ovat merkittäviä asioita. Lapsen kokemus kuulluksi tulemisesta vahvistaa hänen ja ohjaajan välistä luottamusta. Luottamuksen syntyminen mahdollistaa turvallisen ilmapiirin rakentumisen ja avoimet vuorovaikutustilanteet. Ymmärtäminen on kuuntelun tavoite.

### 7.1. Vuorovaikutustaitojen ohjaamisen tavoitteet

Vuorovaikutustaitojen ohjaamisen tavoitteena on pyrkiä torjumaan epäsopiva käytös ja lisätä hyväksyttävää käytöstä. Vuorovaikutustaitojen ohjaamisessa on tärkeää toimia esimerkillisesti. Ohjaaja seuraa lasten sosiaalista käyttäytymistä ja toimii esimerkillisenä mallina sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkillistä toimintaa ovat toisen kunnioittaminen ja tunnetaitojen opettaminen. Tunnetaitoja ovat mm. toisen huomioiminen sekä toimiminen omien tunteiden kanssa. Taitava ohjaaja auttaa lasta tunnistamaan tunteensa ja tämän jälkeen ohjaaja itse reagoi niihin esimerkiksi lohduttamalla. Ohjaustilanteessa kannattaa pitää mielessä, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

Muita tärkeitä vuorovaikutustaitojen ohjaamiseen liittyviä asioita ovat palautteen anto, puuttuminen epäsopivaan käytökseen, myönteinen ilmapiiri sekä toivotun käyttäytymisen vahvistaminen. Palaute vahvistaa lapsen toivottua käyttäytymistä ja tarvittaessa ohjaa käytöstä myönteisempään suuntaan. Lapsi saa lisää motivaatio

liikkumiseen palautteen avulla ja uskoo omiin taitoihinsa. Palautteen antamisessa on tärkeää kertoa rehellisesti, mikä on myönteistä lapsen toiminnassa ja mitä asioita pitää kehittää. Myönteisessä ilmapiirissä rakentavan palautteen antaminen auttaa lasta harjoittamaan ja parantamaan vuorovaikutustaitojaan. Lapsen kehityksen näkökulmasta hyvää palautetta on sellainen, joka on sekä kannustavaa että neuvovaa.

Vuorovaikutustaitojen oppiminen vahvistaa lapsen itsetuntemusta. Hyvä itsetuntemus mahdollistaa ryhmässä toimimisen, sillä liikuntatilanteissa pitää osata ottaa toiset huomioon, noudattaa sääntöjä ja auttaa muita. Erilaisten sääntöleikkien avulla voi harjoitella vuorovaikutustaitoja.

## 8. LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELUMALLI

Liikuntatuokion onnistuminen vaatii hyvän suunnittelun eikä suunnittelun merkitystä voi tarpeeksi korostaa. Hyvin suunniteltu liikuntatuokio vastaa tarpeisiin ja näin lapset hyötyvät tuokiosta mahdollisimman paljon. Suunnittelu helpottaa myös ohjaajan työtä, sillä suunnitelma auttaa varautumaan mahdollisiin muuttuviin tekijöihin liikuntatuokion aikana. On tärkeää, että ohjaajalla on ns. varasuunnitelma, joka on helppo ja nopea toteuttaa mahdollisesti kesken tuokion. Miten siis suunnitellaan toimiva ja tarkoituksenmukainen liikuntatuokio? Onnistunut liikuntatuokio edellyttää toimintaa, joka takaa jokaiselle lapselle onnistumisen tunteita. Tästä syystä ohjaajan tulee pohtia erilaisia tavoitteita, jotka vastaavat lasten motorista kehitystasoa.

### **Tuokion aihe/teema**

Aluksi tulee pohtia tuokion keskeisin opetettava asia jokaisen lapsen kohdalla. Tuokion päätavoite voi kietoutua jonkin välineen ympärille - esimerkiksi pallon ja sen käsittelytaitoihin, joita harjaannutetaan erilaisten pelien ja leikkien avulla. Päätavoitteen ympärille kannattaa suunnitella jokin teema, kuten eläin- tai supersankariteema. Teemaa miettiessä tulisi huomioida lasten kiinnostuksen kohteet. Liikuntataitojen harjoittelu erilaisten mielikuvien avulla kiehtoo ja motivoi lasta enemmän kuin mielikuvitukseton yhden liikkeen jatkuva toisto.

### **Tavoitteet**

Päätavoitteen lisäksi tulee miettiä erilaisia tiedollisia, taidollisia ja sosiaalisia tavoitteita, jotta lapsella on mahdollisuus oppia monia asioita yhden tuokion aikana. Jo ainoastaan yhden leikin avulla on ilmeistä saavuttaa useampia tavoitteita. Lapsen iästä ja taitotasosta riippuen taidolliset tavoitteet ovat uusien taitojen oppiminen tai aikaisemmin opittujen taitojen harjaannuttaminen ja lisäharjoittelu. Tiedollisia tavoitteita ovat mm. ohjeiden ymmärtäminen ja niiden soveltaminen toiminnassa. Sääntöjen kuunteleminen ja noudattaminen on yksi tavoite etenkin pienten lasten kohdalla. Pallonkäsittelyyn liittyviä sosiaalisia tavoitteita ovat erilaiset vuorovaikutustaidot, kuten yhdessä toimiminen, muiden osallistujien huomioiminen sekä tunteiden säätely. Yksi tavoitteista jokaisella liikuntatuokiolla voisi olla hauska ja aito ilmapiiri.

### **Toiminnan sisältö**

Liikuntatuokio koostuu lämmittelystä, toiminnasta sekä rentoutuksesta. Aluksi on hyvä antaa lasten liikkua vapaasti hetken aikaa, jotta heillä on mahdollisuus purkaa energiaa ja tutustua mahdollisiin tilassa oleviin välineisiin. Liikuntatuokion välineiksi sopivat esimerkiksi pallo, renkaat, huivit, leikkivarjo, lakana, hernepussit, sanomalehdet, pehmolelut ja ämpärit. Lapset kokeilevat ja tutkivat mielellään väli-

neitä ja haluavat tutustua niihin omalla tavallaan ja tähän pitää jo suunnitteluvaiheessa varata aikaa.

Kun lapset ovat tulleet tutuiksi välineiden kanssa ja purkaneet energiaa, on aika innostaa lasta orientoitumaan seuraavaan vaiheeseen. Välineisiin tutustumisen jälkeen on vuorossa lämmittely. Lämmittelyksi sopii esimerkiksi jokin hippaleikki. Lapsia on lähes mahdollon saada innostumaan toiminnasta, ellei ohjaaja ole saanut heidän täyttä huomiotaan. Lasten aktiivisuus tulee suunnata itse tuokion toimintaan. Yksi tapa on toimia itse esimerkkinä. Ohjaaja suorittaa toimintaa edellä ja houkuttelee lapsia seuraamaan perässä. Kannustaminen ja positiivisen palautteen antaminen on tärkeää, jotta jokainen lapsi uskaltautuu ja innostuu mukaan toimintaan. Toiminnan tulee siis tapahtua kannustavassa, myönteisessä ja turvallisessa ilmapiirissä.

Liikuntatuokion toiminnan tulee sisältää monipuolisesti perustaitoja ja niiden toistoa. Toistoja pitää olla paljon, jotta lapsi oppii ja luo pohjan monipuoliselle liikkumiselle. Perustaitoja harjoittaessa tulee miustaa liikunnan hauskuus ja mielekkyys. Muuntelemalla eri liiketekijöitä lapsen mielenkiinto pysyy yllä toistojen aikana. Lapsilla pitää olla mahdollisuus kokeilla ja harjoitella paljon, jotta he saisivat mahdollisimman monia kokemuksia onnistumisesta. Perusliikkeiden ja liiketekijöiden yhdistäminen tarjoaa lapselle riittävän haastavia harjoituksia.

Tuokion keskeisin vaihe eli toiminta voi keskittyä jonkin välineen ympärille, jonkin liikkeen oppimisen ympärille, sisältää erilaisia leikkejä tai olla liikuntarata. Liikuntaradan toteuttaminen tapahtuu hoitopaikan välineitä hyödyntäen ja mielikuvitusta käyttäen. Liikuntarata tulisi rakentaa niin, että se vastaa lasten taitotasoa. Radalle asetetut helpommat pisteet sopivat pienemmille liikkujille ja haastavammat esteet isommille liikkujille. Haastavaa estettä ei tarvitse suorittaa, jos

lapsi kokee tehtävän liian vaikeaksi. Huomioi ensisijaisesti taidoiltaan heikoimmat lapset, jotta heillä on myös mahdollisuus tuntea onnistumisen elämyksiä. Hiljalleen taitojen kehittyessä liikuntaleikkien vaikeustasoa voi nostaa, jotta lapset saisivat riittävän haasteellista liikuntaa.

Leikin valitsemisessa tulee huomioida, että leikki vastaa suunniteltuihin tavoitteisiin. Tavoitteisiin vastaava leikki kehittää lapsen liikunnallisia valmiuksia, opettaa uusia taitoja tai hioo aikaisemmin opittuja taitoja. Leikkien avulla ohjaajalla on mahdollisuus havainnoida lasten kehitystä - miten lapset ovat omaksuneet erilaisia taitoja.

Leikkien valinnassa pitää huomioida myös lasten liikunnallisen kehityksen lisäksi myös lasten ajattelun kehitystaso. Tuokion toiminnan tulee olla sellaista, että lapsi ymmärtää leikkien säännöt ja muut ohjaajan antamat ohjeet. Tuokiosuunnitelmaan kannattaa kirjata eri pelien ja leikkien ohjeet ylös, jotta ne on helppo kerrata ja kertoa lapsille. Kirjaa myös leikkien kesto ylös, sillä se auttaa hahmottamaan koko tuokion kestoja ja arvioimaan, onko kesto sopivan pituinen lapsiryhmälle.

Työskennellessäni perhepäivähoitajana järjestin lapsille mm. tuokion "Viidakkoseikkailua" ja kokosin pihalle viidakkoteemaisen liikuntaradan käyttäen köysiä, lautoja, renkaita sekä erilaisia paikkamerkkejä (esim. kartiot, ämpärit, narut). Muutamallakin välineellä saa lapsia kiinnostavan ja mielekkään radan aikaiseksi. Itse panostin mielikuvitukseen ja rakensin radan tarinan ympärille. Askartelin liikuntaradalle erilaisia tarinaan liittyviä eläimiä, jotka rikastuttivat tarinankerrontaa ja hauskuuttivat lapsia. Koin tärkeäksi eläytyä lasten mielikuvamaailmaan, sillä se innosti ja motivoi heitä. Suoritimme radan niin, että menin esimerkkinä edellä ja lapset seurasivat perässä. Radan suunnittelu ja toteutus veivät aikaa, mutta palkitsivat lopuksi nähdessäni

lasten ilon ja riemun. Seuraavien ratojen suunnittelu vie vähemmän aikaa, sillä ohjaajalla on takataskussa yksi onnistunut toteutus apuna, jota voi hyödyntää.

Toimintavaiheen jälkeen on vuorossa joko loppuleikki tai muunlainen rentoutus. Loppuleikin ja rentoutuksen voi yhdistää niin, että lopuksi leikitään jotakin lasta rauhoittavaa leikkiä. Rentoutuksen tarkoitus on tyyntyttää lasta suuren energianpurkauksen jälkeen. Liikuntatuokio kannattaa lopettaa mahdollisimman usein samalla tavalla – esimerkiksi valitsemalla saman loppuleikin – sillä lapset pitävät rutiineista. Esimerkkituokioissani on kuitenkin useampia erilaisia rentoutumisleikkejä, jotta jokainen perhepäivähoitaja löytäisi ryhmälleen sopivan tavan rentoutua liikkumisen jälkeen. Rauhoittumisen ja rentoutumisen jälkeen on aika siivota välineet omille paikoilleen.

### **Ohjeiden anto ja tilan järjestäminen**

Pohdi, mikä on paras tapa viestittää lapsille ohjeet. Useimmiten ohjeiden anto visuaalisesti eli kuvien ja oman esimerkin näyttämisen avulla on hyvä keino selostaa ohjeet lapsille. Ohjeet tulisi selittää myös sanallisesti - lyhyesti ja selkeästi.

Suunnittele tuokioon sopiva tila. Perhepäivähoitajille sopiva tila on pääasiassa ulkona, sillä sisätiloissa ei ole riittävästi tilaa juosta vapaasti ympäriinsä. Tilan rajaaminen valmistaa ympäristön soveltumaan liikuntaan.

### **Arviointi ja palaute**

Tuokion jälkeen on hyvä pohtia ja kirjoittaa ylös, saavuttivatko lapset asetettuja tavoitteita. Tämä helpottaa seuraavan kerran suunnittelua, kun ohjaaja tietää, mitkä taidot vaativat enemmän harjoitusta kuin toiset. Myös omaa toimintaa tulee arvioida, sillä se kehittää omaa työskentelyä jatkossa.

Pyydä palautetta lapsilta – mikä oli kivaa ja mikä ei. Lapset antavat palautetta sanattomasti usein jo tuokion aikana. Ilmeet ja eleet kertovat nopeasti, ovatko tuokion harjoitteet mielekkäitä vai eivät. Lapsi antaa palautetta kehon kielellä mm. hymyilemällä, huokailemalla tai olemalla aktiivinen/passiivinen. Lasten palautetta kannattaa havainnoida jo tuokion aikana, sillä pienimmät lapset eivät juurikaan anna sanallista palautetta. Jos leikki kiinnostaa, lapset liikkuvat innoissaan eivätkä malttaisi lopettaa leikkiä, mutta tylsemmän leikin aikana lapset eivät osoita kiinnostusta tai halua liikkua leikin mukaan. Palaute auttaa suunnittelemaan seuraavista tuokioista lapsilähtöisempiä, kun heidän mielipiteensä on otettu huomioon.

### **Suunnitelman tarkastus ja varasuunnitelma**

Tarkista lopuksi, onko suunnitelma johdonmukainen - tuokion toiminnan tulisi vastata tavoitteisiin. Suunnittele varalle muutama leikki, jos lapset eivät innostu suunnitelman leikeistä niin kuin olit ajatellut. Vaihtoehdot auttavat muuttamaan suunnitelmaa nopeasti ilman epäröintiä.

## 9. LIIKUNTATUOKIOT

### PALLOTELLEN

#### Pallohippa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, harhauttaminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (seisominen, kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen),

käsittelytaidot (kuljettaminen), ymmärtää leikin säännöt, havaitsee muiden liikkumisen, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, taito kuunnella, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Väline: Pallo

Toiminnan kuvaus: Valitse yksi hippa ja anna muille leikkijöille pieni pallo. Hippa ottaa muita kiinni koskettamalla ja kiinnijäytyään leikkijä jää seisomaan haara-asentoon. Kiinnijääneen voi pelastaa koskettamalla kiinnijäänyttä pallolla.

### Asentopalloa ja paripallottelua

Tavoitteet: Käsittelytaidot (kuljettaminen, heittäminen, kiinniottaminen), tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, tasapainoilu, taivuttaminen, venyttäminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, oppii leikin keskeiset käsitteet, toimia pienryhmässä ja pareittain, taito kuunnella, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Välineet: Pallot

Toiminnan kuvaus: Anna jokaiselle lapselle oma pallo ja sano erilaisia tasapainoasentoja, joihin lasten täytyy mennä samalla, kun he pitelevät palloa.

- Seiso
  - suorana
  - varpailla
  - yhdellä jalalla
  - pallo käsien välissä vartalon edessä
  - pallo pään päällä
  - pallo oikeassa kädessä suoraan edessä
  - pallo vasemmassa kädessä suoraan sivulla

Erilaisten asentojen jälkeen parit heittävät palloa toisilleen yrittäen yhteispelillä saada mahdollisimman monta onnistunutta heittoa toisilleen. Leikin tarkoituksena ei ole saada heitettyä mahdollisimman monta kappaletta, vaan oppia heittämään palloa oman parin suun-



taan. Isommat lapset voivat tietenkin halutessaan yrittää saada koppin ja laskea koppien määrän.

### Suuri aalto

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, venyttäminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, taito kuunnella, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Välineet: Pallot

Toiminnan kuvaus: Lapset ja ohjaaja muodostavat piirin. Ohjaaja nostaa molemmat kätensä ylös. Kädet venyvät oikein pitkälle. Seuraava leikkijä ohjaajan vasemmalla puolella nostaa myös kätensä ilmaan ja venyttää oikein pitkälle. Samoin kolmas leikkijä, neljäs leikkijä jne. Kun kaikki ovat vuorollaan nostaneet kätensä ilmaan, suuri aalto on toteutunut ja ohjaaja aloittaa uuden kierroksen. Suurta aaltoa tehdään muutamaan kertaan.

Sovellus: Jokaisella leikkijällä on pallo, joka nostetaan ilmaan omalla vuorollaan.

## POLTTAVAT PALLOT

### Pallovarkaat

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen), käsittelytaidot (kuljettaminen), tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, tasapainoilu), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa toimia sekä yksin että pareittain, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Välineet: Pallot, vanteet

Toiminnan kuvaus: Aluksi sovitaan pihalla leikkialue, jonka päätyihin asetetaan vanteet. Vanteiden sisään laitetaan paljon "polttavia" palloja. Tämän jälkeen lapset jaetaan kahteen ryhmään ja näytetään, kumpaa reunaa pitkin saa juosta tiettyyn suuntaan. Tarkoituksena on juosta toiseen päätyyn, napata yksi pallo ja kuljettua sormia polttava pallo nopeasti toisessa päässä olevaan vanteeseen. Ohjaajan tehtävä on tarpeen vaatiessa muistuttaa juoksusuunnasta.

### Polttopallo

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, harhauttaminen, pysähtyminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö), käsittelytaidot (heittäminen, kuljettaminen, vierittäminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, toimiminen pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta, ottaa toiset huomioon

Aika: 10-15 min

Välineet: Pallo

Toiminnan kuvaus: Piirrä maahan ympyrä, jonka sisään leikkijät menevät. Aluksi ohjaaja jää ympyrän ulkopuolelle polttajaksi. Polttaja heittää pallon ympyrään ja yrittää osua muihin leikkijöihin. Kun pallo osuu lapseen, hän tulee ympyrän ulkopuolelle polttajan avuksi. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikkiin on osuttu pallolla ja viimeiseksi jäänyt saa olla uusi polttaja.

### Sydämiä selkään

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää säännöt, osaa toimia pienryhmässä, odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset asettuvat piiriin kasvot kohti piirin keskustaa. Jokainen sulkee silmänsä ja tämän jälkeen ohjaaja piirtää vuo-

rotellen jokaisen lapsen selkään sydämen. Lapsi saa avata silmänsä sen jälkeen, kun sydän on piirretty.

## TAIKAPALLOT

### Pallon käsittely

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, pysähtyminen, juokseminen), käsittelytaidot (välineen hallinta, kuljettaminen), tasapainotaidot (seisominen, taivuttaminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeiset käsitteet, osaa toimia yksin, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Välineet: Pallot

Toiminnan kuvaus: Alussa annetaan jokaiselle lapselle yksi pallo. Tämän jälkeen ohjaaja antaa ohjeita, millainen asento pallon kanssa tehdään tai miten palloa kuljetetaan. Esimerkkiasentoja ovat:

- pallo jalkojen päällä
- pallo vatsan päällä
- pallo selän takana
- pallo kainalossa
- pallo painettuna otsalle

Erialaisten asentojen jälkeen ohjaaja kertoo, miten palloa kuljetetaan.

Palloa voi kuljettaa esimerkiksi:

- eteenpäin/taaksepäin
- oikealle/vasemmalle (ohjaaja näyttää suunnan)
- nopeasti juosten/hitaasti hiipien
- kapeassa/leveässä asennossa

### Taikapallot

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, juokseminen, hyppiminen, pomppiminen), käsittelytaidot (kuljettaminen, vierittäminen, potkiminen, heittäminen, pomputtaminen), tasapainotaidot (seisominen,

kääntymisen, vartalon ja raajojen käyttö), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa nimetä erilaisia palloja, osaa toimia pareittain, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Välineet: Erikokoiset pallot

Toiminnan kuvaus: Pihalle merkitään kolme paikkaa/aluetta, joissa taikapalloilla on erilaisia tehtäviä:

1. Lapset ovat pareittain niin, että molemmat pomppivat kuin jokin pallo. Lapset voivat kuvitella olevansa esimerkiksi tennis-, jalka-, kori- tai ilmapallo. Parit valitsevat jonkin pallon ja matkivat pallon liikkeitä. Tennispallo pomppii kevyesti, koripallo taas pomppii raskaasti ja hento ilmapallo saattaa poksahduttaa pomppimisen jälkeen (lapset menevät maahan makaamaan X-asentoon).
2. Parit asettuvat lyhyen matkan päähän toisistaan ja liikuttavat palloa toisilleen vierittämällä, potkaisemalla tai heittämällä ohjaajan antaman ohjeen mukaan. Tämän jälkeen toinen parista kuljettaa pallon parinsa luokse, menee pallon kanssa takaisin omalle paikalleen ja vuorot vaihtuvat.
3. Kaikki lapset kerääntyvät yhteen pelaamaan taikapalloleikkiä. Erikokoiset pallot ovat aseteltu leikkitilan keskelle ympyrän sisään (maahan piirretty ympyrä tai vanne). Leikkitilan reunoille on merkitty paikkamerkein ja viivoin jokaiselle lapselle oma pesä. Osallistujien tehtävä on hakea keskeltä palloja yksi kerrallaan ja kuljettaa ne omaan pesäänsä.

### Taikapiiri

Tavoitteet: Rauhoittuminen, rentoutuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää leikin säännöt, ajattelee omia toiveitaan, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, osaa ilmaista tunteitaan, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5 min

Toiminnan kuvaus: Leikkijät seisovat käsi kädessä taikapiirissä ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja kertoo leikkijöille piirin taikasanan. Jokainen toivoo mielessään jotakin itselleen tärkeää asiaa ja kuiskaa taikasanan. Hetken kuluttua kaikki avaavat silmänsä ja lapset voivat halu-

tessaan kertoa toiveistaan. Myöhemmin liikuntatuokion jälkeen voidaan keskustella siitä, toteutuivatko leikkijöiden toiveet eli oliko taika onnistunut.

## NOITIA JA VELHOJA

### WC-hippa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, harhauttaminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen, taivuttaminen, tasapainoilu), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osoittaa kiinnostusta, osaa toimia pienryhmässä

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Yksi leikkijöistä valitaan kiinniottajaksi. Kiinni jäänyt menee kyykkyy WC-pytyn näköiseen asentoon ja koukistaa toisen käden eteensä naruksi (käsi koukussa kyynärpästä ja kyynärvarsi osoittaa ylöspäin), jota vetämällä pönttö huuhdellaan. Pelastaminen tapahtuu vetäisemällä pytty eli painamalla kyynärvarsi alas.

### Pidä noidanpata puhtaana

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, juokseminen), tasapainotaidot (seisominen, pysähtyminen, kääntyminen, taivuttaminen), välineenkäsittelytaidot (potkiminen, vierittäminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, havaitsee muut liikkujat, osaa toimia pienryhmässä

Aika: 15-20 min

Välineet: Palloja

Toiminnan kuvaus: Rajaa pelialue (=noidanpata) viivoin ja kasaa useita palloja keskelle pelialuetta. Leikkijät jakaantuvat kahteen

joukkueeseen. Ohjaaja kertoo etukäteen, miten palloja saa liikuttaa: potkimalla, vierittämällä tai pukkaamalla.

Toinen joukkueista eli noidat puolustavat omaa pelialuettaan eli noidanpataa ja yrittävät saada kaikki pallot pois pelialueelta. Ulkopuolella oleva joukkue koostuu velhoista, jotka potkivat/vierittävät palloja takaisin noidanpataan. Vaihtakaa osia moneen kertaan.

### Taikapiiri

Tavoitteet: Rauhoittuminen, rentoutuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää leikin säännöt, ajattelee omia toiveitaan, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, osaa ilmaista tunteitaan, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5 min

Toiminnan kuvaus: Leikkijät seisovat käsi kädessä taikapiirissä ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja kertoo leikkijöille piirin taikasanan. Jokainen toivoo mielessään jotakin itselleen tärkeää asiaa ja kuiskaa taikasanan. Hetken kuluttua kaikki avaavat silmänsä ja lapset voivat halutessaan kertoa toiveistaan. Myöhemmin liikuntatuokion jälkeen voidaan keskustella siitä, toteutuivatko leikkijöiden toiveet eli oliko taika onnistunut.

## JUNNUJUMPPAA JA VALOKUVAUSTA

### Valokuvaaja

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen), tasapainotaidot (pyörähtäminen, pysähtyminen, heiluminen, tasapainoilu, vartalon ja raajojen käyttö), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa toimia pareittain sekä pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Toiminnan kuvaus: Yksi leikkijöistä valitaan valokuvaajaksi. Valokuvaaja ottaa jokaista leikkijää vuorotellen kädestä kiinni, pyörittää häntä muutaman kerran itsensä ympäri ja tämän jälkeen päästää irti. Pyöritettävän leikkijän tehtävä on yrittää pysäyttää vauhti ja jäädä siihen asentoon, jossa hän on pyörimisen loputtua. Kun pyörittäjä on pyörittänyt jokaista leikkijää, hän arvioi, kuka leikkijöistä on jäänyt hauskimpaan asentoon. Hauskimman asennon tehneestä leikkijästä tulee uusi valokuvaaja.

### Jumpparata

Tavoitteet: Liikkumistaidot (hyppiminen, laukkaaminen, karhukävely, käveleminen), tasapainotaidot (venyttäminen, pysähtyminen, seisominen, kääntyminen, tasapainoilu, vartalon ja raajojen käyttö), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa keskeisimmät käsitteet, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä

Aika: 15-20 min

Välineet: Ulkolelut

Toiminnan kuvaus: Tämän leikin radan ja liikkeet lapset voivat suunnitella itse ja siksi se on mieluinen. Tehdään pihalle jumpparata, jonka matkat merkitään erivärisin leluin käyttäen hyväksi hiekkalaatikon leluja. Kun rata on valmis, leikki voidaan aloittaa.

Lähtöön on asetettu vaikkapa vihreä ämpäri, jolta edetään yhdellä jalalla hypellen keltaiselle lapiolle (jalan vaihto sallittu), matkaa jatketaan laukka-askelin punaiselle ämpärille ja sieltä edetään karhunkävelyllä siniselle lapiolle, josta edelleen kyykkyhyppelyllä oranssin väriselle autolle. Vielä jatketaan varpailla kävelyllä isolle kuorma-autolle samalla venyttäen käsiä korkealle ilmaan.

Leikkiä voidaan jatkaa niin kauan kuin lapsia innostaa. Liikkeitä voidaan muuttaa ja vaikeuttaa lapsiryhmän iän mukaan. Tätä leikkiä voi leikkiä talvellakin, jolloin radan suunnittelussa käytetään pihan puita, pensaita ja muita kiintopisteitä.

(Koivula, K. 2004. Hyvässä hoidossa – Perhepäivähoitajan virikekirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.)

### Kuunnellaan ääniä

Tavoite: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), osaa ilmaista tunteita, ymmärtää leikin säännöt, havaitsee ääniä, toimii yksin sekä pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osaa odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset seisovat tai istuvat hiljaa, sulkevat silmänsä ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Ulkona kuulee lintujen viserrystä, autojen ääniä, muiden ihmisten ääniä sekä paljon muuta. Kuuntelemisen jälkeen voidaan yhdessä keskustella, millaisia ääniä jokainen kuuli.

## SEIKKAILLAAN LUONNOSSA

### Puuhippa

Tavoite: Liikkumistaidot (juokseminen, loikkaaminen, laukkaaminen), tasapainotaidot (seisominen, pysähtyminen, kääntyminen, väistäminen), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Puuhippaan tarvitaan 5-15 leikkijää. Ensin jokainen leikkijä valitsee itselleen oman puun. Puiden on hyvä olla suhteellisen lähellä toisiaan. Yksi leikkijöistä jää ilman puuta. Kun kaikki ovat menneet oman puunsa luo, ilman puuta oleva leikkijä huutaa: "Talo palaa, pakko vaihtaa!" Tällöin leikkijöiden pitää vaihtaa puuta mahdollisimman nopeasti. Ilman puuta ollut leikkijä yrittää varastaa



toisilta puun ja ehtiä puulle ennen kuin joku omaa puutaan vaihtava leikkijä ehtii siihen. Puiden vaihdon jälkeen ilman puuta jäänyt pelaaja jää uudeksi huutajaksi.

Sovelluksia: Leikkiä voidaan soveltaa muuttamalla liikkumistapoja puuta vaihdettaessa. Loikkaaminen, laukkaaminen ja erilaisten eläinten tapaan liikkuminen ovat esimerkkejä erilaisista liikkumista-voista. (Jaakkola T., 2014, Krokotiilijuoksu, s. 44)

### Luontoseikkailu

Tavoitteet: Liikkumistaidot (ryömiminen, konttaaminen, käveleminen), tasapainotaidot (seisominen, tasapainoilu, pysähtyminen), käsittelytaidot (heittäminen), minäkäsitys (tunnistaa oman kehonsa), ymmärtää keskeisimmät käsitteet, ymmärtää leikin säännöt, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 15-20 min

Välineet: Ulkolelut, pressu tms., ämpärit, kävyt, puutarhakalusteet

Toiminnan kuvaus: Rakenna yhdessä lasten kanssa seikkailurata. Hyödyntäkää pihalta löytyviä välineitä, kalusteita ja ulkoleluja radan kokoamiseen. Puutarhakalusteista saa rakennettua pujotteluradan ryömimistä, konttaamista ja kävelyä varten. Pressun avulla voi rakentaa tunnelin, jonka läpi lapset saavat ryömiä. Pihasta löytyviä käpyjä kerätään ämpäriin, josta lapset saavat vuorotellen heittää kävyn kauempana olevaan tyhjään ämpäriin.

Radasta saa mielekkäämmän mielikuvituksen avulla – lapsille voi ehdottaa liikkumista eläinten tapaan. Näin rata täyttyy esimerkiksi kissoista, koirista, linnuista ja oravista.

### Kuunnellaan ääniä

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), osaa ilmaista tunteita, ymmärtää leikin säännöt, havaitsee

ääniä, toimii yksin sekä pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osaa odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset seisovat tai istuvat hiljaa, sulkevat silmänsä ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Ulkona kuulee lintujen viserrystä, autojen ääniä, muiden ihmisten ääniä sekä paljon muuta. Kuuntelemisen jälkeen voidaan yhdessä keskustella, millaisia ääniä jokainen kuuli.

## ELÄINTEN TEMMELLYSTÄ

### Ankat lentävät

Tavoitteet: Liikkumistaidot (laukkaaminen, hyppääminen, pomppiminen), tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, pysähtyminen, venyttäminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Leikkiin voi osallistua 4-20 leikkijää. Leikin idea on yksinkertainen. Leikin ohjaaja huutaa eri eläinten nimiä ja huutaa myös tavan, jolla kyseinen eläin liikkuu. Mikäli eläin oikeasti liikkuu huudetulla tavalla, leikkijät alkavat liikkua eläimen tavoin. Mikäli eläin ei liikukaan huudetulla tavalla, osallistujien pitää jähmettyä paikoilleen. Jos ohjaaja huutaa esimerkiksi ”jänikset hyppivät”, kaikki lähtevät hyppimään kyykkyhyppyjä leikkialueella. Mikäli huuto on ”jänikset lentävät”, kaikki jäävät paikoilleen. Huudettavia eläimiä voivat esimerkiksi olla hevonen (laukkaa), leijona (vaanii), kenguru (pomppii), lokki (lentää) ja ahven (ui).

(Jaakkola T., 2014, Krokotiilijuoksu, s. 63)

### Eläinten temppurata

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, hyppiminen, roikkuminen, kiipeileminen, laukkaaminen, loikkiminen), tasapainotaidot (seisominen, tasapainoilu, pysähtyminen), käsittelytaidot (heittäminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, toimiminen yksin, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 15-20 min

Välineet: Palloja, ulkoleluja, mailloja, vanteita, ämpäreitä, naruja

Toiminnan kuvaus: Aseta radan alkuun ympyrä – maahan piirretty tai vanne. Lapset asettuvat ympyrän sisään, joka on jäniksen kolo ja lähtevät hyppimään jänishyppyjä seuraavaan kohteeseen. Toisessa kohteessa on paljon puita tai muita sellaisia, joissa voi roikkua ja kiipeillä matalalla. Lapset ovat oravia, jotka kiipeiltyään lähtevät jatkamaan matkaa varpaillaan juosten. Kolmannessa paikassa kohdataan karhunpesä, jossa on jokaiselle oma pieni pallo, jonka lapset hakevat ja heittävät viivalta ämpäriin. Tämän jälkeen siirrytään neljänteen paikkaan karhukävelyllä. Viimeisessä kohteessa saavutaan hevoslaitumelle. Lapset saavat vapaasti laukata ja loikkia rajatulla alueella. Laitumella on esteitä, joiden yli pitää hypätä tai pujotella. Esteiksi sopivat mm. ulkolelut, mailat, vanteet, ämpärit, hyppynarut.

### Kuunnellaan ääniä

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), osaa ilmaista tunteita, ymmärtää leikin säännöt, havaitsee ääniä, toimii yksin sekä pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset seisovat tai istuvat hiljaa, sulkevat silmänsä ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Ulkona kuulee lintujen viserrystä, autojen ääniä, muiden ihmisten ääniä sekä paljon

muuta. Kuuntelemisen jälkeen voidaan yhdessä keskustella, millaisia ääniä jokainen kuuli. Kuuluiko eläinten ääniä?

## VIIDAKKOSEIKKAILUA

### Käärmeenmetsästäjät

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, hyppääminen, harhauttaminen), tasapainotaidot (väistäminen, pysähtyminen, heiluminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-15 min

Välineet: Narut

Toiminnan kuvaus: Aluksi rajataan leikkialue. Joka toiselle leikkijälle annetaan naru (=käärmeenhäntä). Ohjaajan annettua merkin, esimerkiksi vihellyksen, leikkijät alkavat liikuttaa häntää selkensä takana. Hännän pään pitää osua koko ajan maahan. Käärmeet saavat liikkua haluamallaan tavalla leikkialueella, vaikka hyppien. Käärmeenmetsästäjien tehtävänä on yrittää astua käärmeen hännän päälle niin, että häntä jää heidän jalkansa alle. Käärmeenmetsästäjät voivat kokeilla, kuinka monen eri käärmeen hännän päälle he pystyvät astumaan ennen kuin leikkiroolit vaihtuvat.

### Viidakkorata

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, juokseminen, kiipeileminen, ryömiminen), tasapainotaidot (tasapainoilu, vartalon ja raajojen käyttö), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeiset käsitteet, ottaa toiset huomioon, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 15-20 min

Välineet: Mailoja, naruja, ulkoleluja, pihakalusteita

Toiminnan kuvaus: Aseta pihapiiriin erilaisia esteitä, joita lasten pitää ohittaa, ylittää tai alittaa. Esteiden rakennukseen sopii mm. erilaiset mailat, narut, ukkolelut ja pihakalusteet. Luontoa kannattaa myös hyödyntää – kivet ja kannot sopivat erinomaisesti ylitettäväksi samalla, kun väistellään maassa luikertelevia käärmeitä. Kuusen alaosalle aseteltu kangas tarjoaa jännittävän leijonanluolan, jonne lapset voivat ryömiä. Puuhun ripustettu naru toimii liianina, jossa roikutaan apinoiden tavoin. Kokoa silta yli krokotiilijoen asettamalla lautoja tai naruja jonoon. Rataa voi kuvittaa askarrelluilla eläimillä, leluilla ja pehmoleluilla. Lapsilta voi kysyä liikuntasuorituksen jälkeen, mitä eläimiä reitin varrella näkyi.

### Suuri aalto

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, venyttäminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, taito kuunnella, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset ja ohjaaja muodostavat piirin. Ohjaaja nostaa molemmat kätensä ylös. Seuraava leikkijä ohjaajan vasemmalla puolella nostaa kätensä ilmaan. Samoin kolmas leikkijä, neljäs leikkijä jne. Kun kaikki ovat vuorollaan nostaneet kätensä ilmaan, suuri aalto on toteutunut ja ohjaaja aloittaa uuden kierroksen. Suurta aaltoa tehdään muutamaan kertaan.

## KOLMIOITA JA NELIÖITÄ

### Erilaiset muodot

Tavoitteet: Liikkumistaidot (Käveleminen, hyppiminen, karhukäveleminen), tasapainotaidot (suunnan muuttaminen, kääntyminen, pysähtyminen), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät kä-

sitteet, osaa nimetä erilaisia muotoja, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia yksin ja yhdessä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Välineet: Mailat ja sauvat

Toiminnan kuvaus: Lapset tutustuvat erilaisiin muotoihin (kolmio, neliö, suorakaide) liikkuen. Tilaan on aseteltu mailojen avulla kolmio, neliö ja suorakaide. Lapset kiertävät muotoja myötäpäivään tasa-jalkaa hyppien, yhdellä jalalla hyppien ja karhukävelyllä. Ohjaajan merkistä vaihdetaan suuntaa vastapäivään.

### Tuhatjalkaisen marssi

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, pysähtyminen, vartalon ja raajojen käyttö), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa nimetä erilaisia muotoja, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, osaa toimia pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Toiminnan kuvaus: Kaikki osallistujat asettuvat jonoon, hoitaja ensimmäiseksi. Jokainen tarttuu edessä olevaa henkilöä vyötäröltä ja tuhatjalkainen lähtee liikkeelle. Hoitaja toimii tuhatjalkaisen päänä ja ohjaa, minne suuntaan mennään. Tuhatjalkainen mutkittelee puiden seassa, kiertää leikkimökin, marsii suoraan eteenpäin sekä ylittää ja alittaa esteitä. Tarkoituksena on, että ohjaaja kulkee erilaisia reittejä, joista muodostuu muotoja (esim. neliö, ympyrä, kolmio). Leikin lopussa tuhatjalkaisen pää ottaa hännästä kiinni ja valitaan uusi pää. Jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus johtaa jonoa eli olla tuhatjalkaisen pää.

### Sydämiä selkään

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää säännöt, osaa toimia pienryhmässä, osaa odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset asettuvat piiriin kasvot kohti piirin keskusta. Jokainen sulkee silmänsä ja tämän jälkeen ohjaaja piirtää vuorotellen jokaisen lapsen selkään sydämen. Lapsi saa avata silmänsä sen jälkeen, kun sydän on piirretty.

## MAAHISTEN JA KEIJUKAISTEN VIPELLYSTÄ

### Maahisten juoksu

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, hyppiminen, pysähtyminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, osaa reagoida pallon liikkeeseen, toimiminen pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Väline: Pallo

Toiminnan kuvaus: Tilan molempiin päihin merkitään viivat. Osallistujat asettuvat tilan toiseen päähän riviin viivalle ja ohjaaja seisoo pallon kanssa heidän vieressään. Ohjaaja vierittää pallon tilan toiseen päähän ja lapset lähtevät juoksemaan samanaikaisesti vierivän pallon kanssa tavoitteenaan ohittaa pallo ennen viivaa. Tehdään sama toiseen suuntaan ja toistetaan monta kertaa. Ohjaaja kertoo erilaisia liikkumistapoja ja vierittää palloa hitaasti tai nopeasti. Esimerkiksi hyppiessä palloa vieritetään hitaammin kuin silloin, kun ohjaaja pyytää juoksemaan.

### Satujumppa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, loikkaaminen, pujottelu, hyppiminen), käsittelytaidot (kuljettaminen, vierittäminen), tasapainotaidot (vartalon ja raajojen käyttö, väistäminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsit-

teet, osaa toimia pareittain sekä pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 15-20 min

Välineet: Pallot

Toiminnan kuvaus: Liikuntatilaan asetetaan erikokoisia palloja sikiin sokin lyhyen välimatkan päässä toisistaan. Osallistujat pujottelevat pallojen välissä:

- tasahyppäin kuin maahinen
- kävellen varpaillaan kuin jättiläinen
- kyykyssä kuin menninkäinen
- kevyesti loikkien kuin keijukainen
- jalkojaan tömistellen kuin peikko

Pujotteluiden jälkeen pallovaltakunta tuhoetaan ja jokainen lapsi ottaa pallon itselleen. Jokainen lapsi saa keksiä satuhahmon ja miettiä, miten kyseinen satuhahmo liikkuu pallon kanssa. Lapset harjoittelevat liikkeitään ja tämän jälkeen jokainen näyttää vuorollaan, miten heidän satuhahmonsa liikehtivät.

Tämän jälkeen satuhahmot aloittavat satumaa-jalkapallon. Lapset muodostavat parit niin että, parilla on yksi pallo. Parit asettuvat lyhyen matkan päähän toisistaan ja vierittävät pallon toisen haarojen välistä. Pallon mennessä haarojen välistä, syntyy maali.

### Taikapiiri

Tavoitteet: Rauhoittuminen, rentoutuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää leikin säännöt, ajattelee omia toiveitaan, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, osaa ilmaista tunteitaan, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5 min

Toiminnan kuvaus: Leikkijät seisovat käsi kädessä taikapiirissä ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja kertoo leikkijöille piirin taikasanan. Jokainen toivoo mielessään jotakin itselleen tärkeää asiaa ja kuiskaa taikasanan. Hetken kuluttua kaikki avaavat silmänsä ja lapset voivat halu-



tessaan kertoa toiveistaan. Myöhemmin liikuntatuokion jälkeen voidaan keskustella siitä, toteuttivatko maahiset ja keijukaiset leikkijöiden toiveet.

## RIVAKAT INTIAANIT

### X-hippa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, harhauttaminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen, taivuttaminen, tasapainoilu), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa toimia pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Kiinni jäänyt jää seisomaan X-asentoon ja muut juoksevat leikkijät yrittävät pelastaa kiinni jääneen konttaamalla läpi hänen haarojen välistään.

### Intiaanirata

Tavoitteet: Liikkumistaidot (laukkaaminen, käveleminen, hyppiminen), tasapainotaidot (tasapainoilu, vartalon ja raajojen käyttö), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 15-20 min

Välineet: Narut ja nauhat

Toiminnan kuvaus: Rajaa ulkotilasta radalle sopiva leikkialue. Suunnittele reitti, joka kulkee ympäri pihaa ja merkitse reitti erilaisten naru- ja nauhojen avulla. Naruja asetetaan maahan näyttämään suuntaa ja nauhoja puihin. Rataa suoritetaan niin, että ohjaaja me-

nee edellä ja näyttää esimerkillä, miten radalla liikutaan pisteeltä A pisteeseen B ja lapset seuraavat perässä.

Liikkumistavat ovat:

- Inkkariratsastus eli liikutaan laukka-askelin
- Kävellään vuorotellen kyykyssä ja varpaillaan ja tähystellään ympärille kädet kiikareina
- Vaanitaan puiden ja isojen kivien takana matalana leveässä haara-asennossa tehden painonsiirtoja puolelta toiselle
- Sadetanssi: hypitään tasahyppyjä, heilutetaan nyrkkejä ylhäältä alas ja taivutetaan kylkiä sivuille
- Liikutaan sivusuunnassa eli kylki edellä menosuuntaan samalla taputtaen
- Tähystellään ja vaanitaan kiertämällä vartaloa hitaasti vasemmalle ja oikealle
- Istutaan kanoottiin (esimerkiksi käydään istumaan nurmikolle yhteen jonoon) ja melotaan samalla käsillä hitaasti ja nopeasti aallokosta riippuen

### Kuunnellaan ääniä

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), osaa ilmaista tunteita, ymmärtää leikin säännöt, havaitsee ääniä, toimii yksin sekä pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osaa odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset seisovat tai istuvat hiljaa, sulkevat silmänsä ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Ulkona kuulee lintujen viserrystä, autojen ääniä, muiden ihmisten ääniä sekä paljon muuta. Kuuntelemisen jälkeen voidaan yhdessä keskustella, millaisia ääniä jokainen kuuli. Kuuliko kukaan intiaanien laulua?

## VETREÄT ELÄIMET

### Eläintanssi

Tavoitteet: Liikkumistaidot (hyppiminen), tasapainotaidot (tasapainoilu), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Ohjaaja näyttää eläinten kuvia ja lasten tehtävä on matkia eläintä hyppimällä. Lapset voivat hyppiä mielikuvituksen mukaan tai ohjaaja voi näyttää esimerkkihyppyjä, kuten:

- jänis: kyykkyhyppy
- orava: x-hyppy
- kenguru: tasahyppy kädet lantiolla
- hevonen: laukka-askel
- sammakko: hyppy yhdellä jalalla

### Eläinsuunnistus

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, hyppiminen, konttaaminen), tasapainotaidot (vartalon ja raajojen käyttö), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, tunnistaa/osaa nimetä eläimiä, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 15-20 min

Välineet: Eläinten kuvat

Toiminnan kuvaus: Ennakkovalmisteluina ohjaaja tulostaa/piirtää eläinten kuvia ja piilottaa kuvat pihapiiriin. Lapsille annetaan tehtäväksi liikkua jollakin tavalla (juosten, hyppien, kontaten) tiettyyn kohteeseen pihalla, josta löytyy kuva jostakin eläimestä. Lasten tehtävä on tunnistaa eläin ja tämän jälkeen tulla kertomaan ohjaajalle, mikä eläin kuvassa on. Lapset voivat halutessaan matkia eläimen ääntelyä ja liikkumista.

### Päiväunilta heräilevät eläimet

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, taivuttaminen, venyttäminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, tunnistaa eläimiä, osaa toimia yksin ja yhdessä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Ohjaaja näyttää jälleen eri eläinten kuvia ja lasten tehtävä on keksiä ja näyttää, miten kuvassa oleva eläin venytelee. Myös eläinten ääntelyn matkiminen on sallittua. Eläimiksi sopivat esimerkiksi kissa, lintu, jänis, leijona sekä kukko.

### PIKKUISTEN KEPPIJUMPPAA

#### Ketjuhippa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, harhauttaminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen, taivuttaminen, tasapainoilu), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa toimia pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kun hippa saa jonkun kiinni, he jatkavat käsi kädessä ja yrittävät ottaa muita kiinni. Ketjun ulommaiset saavat ottaa muita kiinni vapaalla kädellään. Hippa vaihtuu, kun kaikki leikkijät ovat käsi kädessä ketjussa.

#### Keppijumppa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, hyppiminen), tasapainotaidot (venyttäminen, tasapainoilu), käsittelytaidot (pyörittäminen, nostaminen, kääntäminen), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää

keskeisimmät käsitteet, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-20 min

Välineet: Mailat ja sauvat

Toiminnan kuvaus: Lapset asettuvat piiriin ja jokaiselle annetaan oma keppi (esim. maila). Ohjaaja näyttää, miten kepin kanssa jum-pataan ja lapset tekevät liikkeitä perässä. Keppijumpan aikana voi laittaa musiikkia soimaan.

1. Nosta keppi ylös. Taivuta itseäsi eteenpäin kurkottamalla kepin kanssa kauas eteen.
2. Aseta keppi pystyasentoon toinen pää maahan ja kierrä kepin ympäri.
3. Astu kolme askelta eteenpäin keppi edessä käsien välissä. Käännä keppiä kuin auton rattia kolme kertaa vasemmalle ja kolme kertaa oikealle. Astu kolme askelta taaksepäin takaisin omalle paikalle.
4. Mene kyykkyyn ja aseta keppi vaakatasossa maahan. Nosta keppi maasta ja nouse samalla itse ylös.
5. Seiso suorassa keppi käsien välissä ja kurkota kohti varpaita.
6. Aseta keppi maahan ja hypi sen yli.
7. Kierrä maassa olevaa keppiä tasahypyin, varpaillaan kävellen ja lopuksi kyykyssä.

### Keppivenyttely

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, käsittelytaidot (välineen hallinta), tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, taivuttaminen, venyttäminen), ymmärtää keskeisimmät käsitteet, ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia yksin, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Anna jokaiselle lapselle maila ja näytä venyttelyliikkeitä, joiden aikana nimeät eri kehonosia. Ohjeista lapsia pitämään kummallakin kädellä mailasta kiinni ja esitele venyttelyliikkeitä.

- Kädet ylös ja taivutus vuorotellen molemmille sivuille, jotta kyljet venyvät
- Istu jalat suorina ja venytä mailaa kohti varpaita
- Kosketa mailan keskiosalla eri kehonosia, esimerkiksi jalkapohjaa, pohjetta, reisiä, hartioita ja peppua
- Laske maila maahan ja sulje silmät hetkeksi

## VÄRIKÄSTÄ MENOA

### Liikennevalot

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen), tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, tunnistaa oman kehonsa, tunnistaa värejä, osaa nimetä virit, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Tarvikkeet: Punainen, keltainen ja vihreä pala paperia

Toiminnan kuvaus: Ohjaaja kertoo, miten liikutaan liikennevalojen avulla. Lapsille näytetään yhtä väriä kerrallaan ja lapset liikkuvat värin antaman ohjeen mukaan.

Vihreä: Juoksua ympäriinsä

Keltainen: Marssitaan paikallaan

Punainen: Pysähdytään

Ohjeita voi antaa pelkkiä kortteja näyttämällä tai kertomalla myös sanallisesti, miten liikutaan.

### Värit vaatteissa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, juokseminen), tasapainotaidot (seisominen, ojentaminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa värejä, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, osaa numerot 1-10, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Tarvikkeet: Erivärisiä kartonkeja

Toiminnan kuvaus: Yksi osallistujista valitaan johtajaksi. Muut osallistujat siirtyvät noin 10 metrin päähän johtajasta. Johtaja huutaa jonkin värin ja askelmäärän. Ne leikkijät, joiden vaatteissa on kyseistä väriä, saavat lähestyä johtajaa huudetun askelmäärän matkan. Siitä leikkijästä, joka pääsee ensimmäisenä koskettamaan johtajaa, tulee uusi johtaja. Tarvittaessa aikuinen voi näyttää erivärisiä kartonkeja ja kertoa, mikä väri on kyseessä.

### Sydämiä selkään

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää leikin säännöt, osaa toimia pienryhmässä, odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset asettuvat piiriin kasvot kohti piirin keskustaa. Jokainen sulkee silmänsä ja tämän jälkeen ohjaaja piirtää vuorotellen jokaisen lapsen selkään sydämen. Jokainen lapsi voi miettiä mielessään, minkä värisen sydämen ohjaaja piirtää. Lapsi saa avata silmänsä sen jälkeen, kun sydän on piirretty.

## HIRMUISET MERIMIEHET

### Kuka pelkää merimiestä

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, harhauttaminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen, tasapainoilu), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10 min

Välineet: Vanteet ja narut

Toiminnan kuvaus: Piirrä leikkialueen päätyihin sekä sen sivuille viivat. Juoksualueelle asetetaan vanteita sekä naruja ympyrän muotoon, joihin juoksijat voivat juosta turvaan. Leikin alussa valitaan merimies. Merimies menee päätyyn seisomaan selkä muita leikkijöitä kohti. Muut leikkijät menevät toisen päätyviivan taakse. Merimies huutaa: "Kuka pelkää merimiestä?", ja muut leikkijät lähtevät juoksemaan tarkoituksenaan päästä päätyviivan yli turvaan. Leikkijää ei saa ottaa kiinni jos hän on turvassa vanteen tai narun sisällä. Kiinni jääneistä tulee myös merimiehiä.

#### Merirosvojen säätiedotus

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, käveleminen, hyppiminen), tasapainotaidot (pyörähtäminen, esteiden ylittäminen), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet (vuodenajat, sää), tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Välineet: Kuva auringosta, pilvestä, salamasta, vesipisaroista ja sateenkaaresta

Toiminnan kuvaus: Askartele/tulosta ennakkoon auringon, pilven, salaman, vesipisaroiden sekä sateenkaaren kuvat. Rakenna pihalle reitti, jota kulkiessaan lasten tehtävänä on mm. nostella jalkojaan, hyppiä ja juosta kovaa. Esteiksi sopivat pallot, narut, pihalelut, ulko- kalusteet, puut, pensaat ja niin edelleen. Kerro lapsille merirosvoista, joiden pitää liikkua säätiedotuksen mukaisella tavalla:

- Aurinko paistaa ja merirosvot kävelevät laivan kannella rauhallisesti ihailien merimaisemaa.
- Yllättäen iskee ihana kesäsade ja merirosvot innostuvat pyörimään sekä hyppelemään.
- Kesäsade muuttuu kylmäksi sateeksi ja merirosvojen on ylitettävä esteet nopeasti päästäkseen sateen suojaan.
- On rajuilma ja merirosvojen pitää ylittää esteet vieläkin nopeammin.



- Sateiden ja rajuilmojen jälkeen koittaa talvi ja laivan kansi on täynnä kinoksia. Merirosvot nostavat jalkojaan hyvin korkealle päästäkseen etenemään kinoksissa.
- Saapuu kevät, lumet sulavat ja ulkona on kurakeli. Merirosvot hyppäävät jokaiseen kuralätäkköön, joka paljastuu esteiden takaa. (Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille)

### Suuri aalto

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, motoriset: tasapainotaidot (seisominen, vartalon ja raajojen käyttö, venyttäminen), kognitiiviset: ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa sosiaalisaffektiiviset: osaa toimia pienryhmässä, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset ja ohjaaja muodostavat piirin. Ohjaaja nostaa molemmat kätensä ylös. Seuraava leikkijä ohjaajan vasemmalla puolella nostaa kätensä ilmaan. Samoin kolmas leikkijä, neljäs leikkijä jne. Kun kaikki ovat vuorollaan nostaneet kätensä ilmaan, suuri aalto on toteutunut ja ohjaaja aloittaa uuden kierroksen. Suurta aaltoa tehdään muutamaan kertaan.

## HEPPOJA JA HYPPYJÄ

### Loikkahippa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, loikkaaminen, hyppääminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, venyttäminen, tasapainoilu), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, osaa ilmaista tunteita, osaa toimia pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Aluksi maahan merkitään viiva, jonka taakse leikkijät asettuvat. Valitaan loikkahippa, joka määrää, montako kertaa loikataan. Hippa määrää myös, mihin suuntaan loikat tehdään. Tämän jälkeen leikkijät tekevät sovitun määrän loikkia määrättyyn suuntaan. Seuraavaksi loikkahippa suorittaa muiden leikkijöiden suuntaan omat loikkansa, mutta hän saa tehdä yhden loikan vähemmän kuin muut. Loikittuaan hippa yrittää ylettyä koskemaan lähintä leikkijää. Leikissä loikkahippa saa venyttää itseään niin pitkälle kuin pystyy, mutta toisen jalan on pysyttävä koko ajan maassa. Siitä leikkijästä, jota hippa onnistuu koskettamaan, tulee uusi hippa. Leikki jatkuu siitä paikasta, johon edellinen osa päättyi.

### Hepparata

Tavoitteet: Liikkumistaidot (käveleminen, juokseminen, laukkaaminen, hyppiminen, pujotteleminen), tasapainotaidot (esteiden ylitys, vartalon ja raajojen käyttö), välineenkäsittelytaidot (kuljettaminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Välineet: Vanteet, mailat, ulkolelut, paikkamerkit

Toiminnan kuvaus: Rajaa ulkoa sopiva leikkialue. Aseta vanteet leikkialueen molempiin päätyihin ja laita vanteiden sisään mailoja. Muodosta erilaisten välineiden avulla (esimerkiksi paikkamerkit, mailat, pihalelut) hyppy- ja pujotteluesteitä radan varrelle. Aseta esteet vanteiden molemmin puolin, jotta radasta muodostuu ympyränmuotoinen. Jaa lapset kahteen ryhmään eri päätyihin. Tarkoituksena on kiertää rataa pujotellen ja hypellen ja napata vanteesta maila (keppihevonen) mukaan ja laukata mailan kanssa toiselle vanteelle. Lapselle voi keppihevosen sijaan antaa myös pehmolelun tai pallon, jota voi kuljettää radalla. Erilaisia radalle sopivia liikkumistapoja ovat mm. kävely, juoksu, laukka, tasajalkahypytyt ja yhden jalan

hyppyä. Voit ehdottaa lapsille hyppyjä eri suuntiin, kuten eteenpäin, taaksepäin ja sivulle.

### Sydämiä selkään

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää säännöt, osaa toimia pienryhmässä, odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset asettuvat piiriin kasvot kohti piirin keskustaa. Jokainen sulkee silmänsä ja tämän jälkeen ohjaaja piirtää vuorotellen jokaisen lapsen selkään sydämen. Lapsi saa avata silmänsä sen jälkeen, kun sydän on piirretty.

## TANSSIVAT LUMIUKOT

### Kuka pelkää lumimiestä?

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, harhauttaminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen), tunnistaa oman kehonsa, ymmärtää leikin säännöt, osoittaa kiinnostusta, osaa toimia pienryhmässä, ottaa toiset huomioon

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Maahan merkitään kaksi viivaa noin 15 metrin päähän toisistaan. Yksi pelaajista jää keskelle pelialuetta kiinniottajaksi eli lumimieheksi ja muut pelaajat menevät seisomaan toisen viivan taakse. Kiinniottaja huutaa "Kuka pelkää lumimiestä?" ja samaan aikaan muut pelaajat lähtevät juoksemaan viivalta toiselle niin, ettei lumimies onnistuisi koskettamaan heitä. Ne pelaajat, joita lumimies koskettaa, muuttuvat myös lumimiehiksi ja siirtyvät pelialueen keskelle. Lumimiehet huutavat yhteen ääneen "Kuka pelkää

lumimiestä?” ja jälleen pelaajat juoksevat viivalta toiselle, kun lumimiehet yrittävät saada jäljelle jääneet kiinni.

#### Lumiukot tanssivat

Tavoitteet: Liikkumistaidot (mm. hyppiminen, ryömiminen, juokseminen), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, ilmaisee tunteita, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-15 min

Toiminnan kuvaus: Leikkijät ovat lumiukkoja, jotka liikkuvat ohjaajan kehotusten mukaan. Lumiukot voivat pomppia, marssia, ryömiä, tanssia, hiipiä, tömistellä, juosta ja rokata. Mahdollisuuksien mukaan leikin aikana voi laittaa musiikin soimaan.

#### Taikapiiri

Tavoitteet: Rauhoittuminen, rentoutuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää leikin säännöt, ajattelee omia toiveitaan, osaa toimia yksin sekä pienryhmässä, osaa ilmaista tunteitaan, osaa odottaa vuoroaan, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5 min

Toiminnan kuvaus: Leikkijät seisovat käsi kädessä taikapiirissä ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja kertoo leikkijöille piirin taikasanan. Jokainen toivoo mielessään jotakin itselleen tärkeää asiaa ja kuiskaa taikasanan. Hetken kuluttua kaikki avaavat silmänsä ja lapset voivat halutessaan kertoa toiveistaan. Myöhemmin liikuntatuokion jälkeen voidaan keskustella siitä, toteutuivatko leikkijöiden toiveet eli oliko taika onnistunut.

## LUMIENKELEITÄ

### Enkelihippa

Tavoitteet: Liikkumistaidot (juokseminen, pysähtyminen, väistäminen, suunnan muuttaminen), tasapainotaidot (kääntyminen, vartalon ja raajojen käyttö, ojentaminen), ymmärtää leikin säännöt, tunnistaa oman kehonsa, osaa toimia pienryhmässä, ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Valitse yksi hippa, joka ottaa muita leikkijöitä kiinni koskettamalla. Kiinnijäytyään leikkijän on tehtävä lumessa lumienkeleitä. Leikkijän voi pelastaa tekemällä kiinnijääneen vieressä lumienkelin. Pelastusvaiheessa olevia leikkijöitä ei saa ottaa kiinni.

### Lumirata

Tavoitteet: Liikkumistaidot (ryömiminen, käveleminen), tasapainotaidot (kieriminen, vartalon ja raajojen käyttö), käsittelytaidot (heitäminen), ymmärtää leikin säännöt, ymmärtää keskeisimmät käsitteet, tunnistaa oman kehonsa, toimiminen pienryhmässä, osaa ottaa toiset huomioon, osoittaa kiinnostusta

Aika: 10-20 min

Välineet: Vanteet ja muovipullot

Toiminnan kuvaus: Kokoa lumelle hulavanne-tunneli. Aseta lumelle vanteita muutaman metrin välein niin, että vanteet muodostavat pujotteluradan. Anna lasten liikkua vapaasti radalla, mutta voit antaa vihjeitä, miten liikkua: kontaten, ryömien, takaperin, istualtaan tai kyykyssä.

Rakenna tunnelin lähelle keilauspiste. Aseta muovipullot keiloiksi hankeen ja tee etukäteen valmiiksi mahdollisimman monta lumipalloa. Lapset yrittävät kaataa keiloja heittämällä lumipalloja niitä koh-

ti. Jokaisella lapsella on yhdellä heittokerralla kolme lumipalloa käytössään.

Hulavanne-tunnelin ja keilauspisteen välillä liikutaan eri tavoin ohjaajan antamien ohjeiden mukaan:

- Kävellään lumessa kuin lumimies valtavissa lumikengissään
- Tehdään lumienkeleitä
- Roikutaan varovasti puunoksalla
- Jänishyppyjä lumikasoilla
- Kieritään lumessa

### Sydämiä selkään

Tavoitteet: Rentoutuminen, rauhoittuminen, tasapainotaidot (seisominen), ymmärtää säännöt, osaa toimia pienryhmässä, odottaa vuoroaan

Aika: 5-10 min

Toiminnan kuvaus: Lapset asettuvat piiriin kasvot kohti piirin keskustaa. Jokainen sulkee silmänsä ja tämän jälkeen ohjaaja piirtää vuorotellen jokaisen lapsen selkään sydämen. Lapsi saa avata silmänsä sen jälkeen, kun sydän on piirretty.

## LÄHTEET

Arvonen, S. 2007. *Meidän perhe liikkuu: vanhemman vinkit*. Jyväskylä: WSOYpro.

Autio, T. 2007. *Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille*. Lahti: VK-Kustannus.

Autio, T. 2005. *Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita.

Gyekye M. & Nikkilä P. 2013. *Arviointiympyrä – Oppimisen mahdollisuudet näkyviin*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen T. 2007. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Jyväskylä: Werner Söderström Oy.

Jaakkola, T. 2014. *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivula, K. 2004. *Hyvässä hoidossa – Perhepäivähoitajan virikekirja*. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kokljuschkin, M., Pulli, E. & Nuori Suomi. 1995. *Liiku ja kehity*. Lasten Keskus.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. *Vau, mitkä välineet!* Helsinki: Tammi.

Pulli, E. 2006. *Tempputornissa tapahtuu: liikkumaan innostavia tarinoita ja toiminta-vinkkejä*. Helsinki: Tammi.

Pulli, E. 2007. *Temppuja taaperoille : liikuntaleikkejä 1-3 –vuotiaille*. Helsinki: Tammi.

Pulli, E. & Roikonen, J. 2013. *Lupa liikkua: liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen*. Helsinki: Lasten Keskus.

Seeslahti, P. & Soranen, S. 2003. *Kieputellen : liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen*. Tammi.

Wegloop M. & Spliid L. 2008. *Leikitä vauvaa*. WSOY.

### **Muut painatukset**

<http://www.kokemaki.fi/@Bin/48858/Varhaiskasvatussuunnitelma2011.pdf>

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf)

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/liikunnallisetaidot>

<http://www.thl.fi/documents/10531/100635/Liikunta%20lasten%20ja%20nuorten%20terveyden%20edist%C3%A4j%C3%A4n%C3%A4.pdf>



## LIITE 2:

## Palautekysely perhepäivähoitajille

24.9.2014

Tämä palautekysely on tarkoitettu Kokemäen perhepäivähoitajille. Tarkoituksena on antaa palautetta sosionomiopiskelija Anna Rantasen opinnäytetyöstä "Vipinää varpasiin – Liikuntaopas Kokemäen perhepäivähoitajille". Toivoisin, että luette liikuntaoppaan läpi ja vastaisitte palautteeseen 6.10.2014 mennessä. Palautteet käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti.

1. Onko liikuntaopas mielestäsi hyödyllinen?
  - Kyllä
  - Ei
  - En osaa sanoa
  
2. Onko liikuntaopas mielestäsi helposti luettava ja selkeä?
  - Kyllä
  - Ei
  - En osaa sanoa
  
3. Ovatko pelit ja leikit selitetty ymmärrettävästi?
  - Kyllä
  - Ei
  - En osaa sanoa
  
4. Ovatko liikuntaoppaan tuokiot mielestäsi sovellettavissa tämän hetkisellemme lapsiryhmällemme?
  - Kyllä
  - Ei
  - En osaa sanoa
  
5. Koetko oppaassa olevien liikuntatuokioiden olevan riittävän monipuolisia?
  - Kyllä
  - Ei

En osaa sanoa

6. Saitko uusia ideoita omien liikuntatuokioiden suunnitteluun?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

7. Aiotko hyödyntää liikuntaopasta työssäsi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

8. Risuja ja ruusuja. Mistä pidit erityisesti? Miten liikuntaopasta voisi mielestäsi kehittää?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kiitos palautteestasi! 😊 Lomakkeet palautetaan **kaupungintalolle**  
**6.10.2014** mennessä.

*Ystävällisin terveisin,*

*Anna Rantanen*