

Opinnäytetyö (AMK)  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö  
2015

Eveliina Paju

# SISÄLIIKKUMISEN LISÄÄMINEN PÄIVÄHOIDOSSA

– liikunnallisia hetkiä sisätiloihin vuoden ympäri



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2015 | 47+11

Johanna Gadd

Eveliina Paju

## SISÄLIKKUMISEN LISÄÄMINEN PÄIVÄHOIDOSSA – liikunnallisia hetkiä sisätiloihin vuoden ympäri

Kehittämishanke koski sisällä tapahtuvan liikkumisen lisäämistä varhaiskasvatuksessa. Hanke toteutettiin Kerttulin päivähoitoyksikköön yhdessä Kerttulin phy:n kohderyhmän työntekijöiden ja lasten kanssa. Pää tavoitteet hankkeelle olivat lasten omaehtoisen sisäliikkumisen lisääminen sekä sisätilojen hyödynnettävyys liikkumiseen aiempaa paremmin. Kehittämistehtäviksi muodostui lasten osallistaminen toimintaan, välineillä sisäliikkumisen monipuolistaminen sekä lasten motoristen taitojen ja turvallisuuden huomioiminen toiminnan suunnittelussa. Hanke toteutettiin tammikuun ja marraskuun välisenä aikana vuonna 2015.

Hankkeen aikana lasten omatoimisuutta ja osallisuutta lisättiin lasten omatekoisilla toimintaradoilla. Kehittämishankkeessa käytetyt menetelmät olivat dialogiset keskustelut, havainnointi, kokeileva toiminta, MindMap, tiedon- ja palautteenkeruu sekä dokumentointi. Kehittämishankkeen tuotoksina syntyivät opas sisäliikkumisen lisäämiseen avuksi päivähoitoon, liikuntanopat sekä vuosiliikuntakalenteriin liikuntaloruja ja -leikkejä. Opas sisältää aakkosellisen osion sisäliikkumisen tueksi, joka antaa vinkkejä ohjaajille sekä sisältää tärkeää faktatietoa lasten liikkumisesta. Oppaan lopussa on monipuolisia liikuntaleikki-ideoita. Oppaan tavoitteita olivat selkeys, monikäyttöisyys ja helposti käytettävissä olevuus. Tuotoksissa huomioitiin lapsen motorinen kehitys.

Kehittämishankeraportti etenee hankkeen lähtökohdista tietoperustaan, jossa kerrotaan yleisesti varhaiskasvatuksesta, lasten liikunnan tavoitteista ja suosituksista, liikunnan hyödyistä ja lasten motorisesta kehityksestä. Sen jälkeen kuvataan kehittämishankkeen etenemistä ja tuotoksia. Lopuksi on arviointi- ja pohdintaosuus. Palautteen ja oman arvioinnin perusteella kehittämishanke tuotoksineen oli onnistunut.

ASIASANAT:

liikunta, varhaiskasvatus, sisäliikunta, fyysinen aktiivisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social services | Child-, youth- and familywork

2015 | 47+11

Johanna Gadd

Eveliina Paju

## ADDING INDOOR PHYSICAL ACTIVITY IN DAY CARE – Indoor physical activities around the year

This development project focused on adding indoor physical activity in early childhood education. The project was carried out for the Kerttuli day care center by working in cooperation with one of the day care center's group's staff members and children. The main purposes of the project were adding children's voluntary indoor physical activity and exploiting the indoor spaces better for physical activities. The project was carried out between January and November 2015.

During the project, the children's voluntariness and involvement in physical activity were added by having the children create their own indoor obstacle courses. The methods used in this development project were dialogic conversations, observation, experimental activity, MindMap, data- and feedback collection and documentation. As a result of the development project, a guide to adding indoor physical activity in day care, physical activity dices, as well as rhymes and games relating to physical activities were developed. The guide includes an alphabetical section for adding indoor physical activity, giving tips for the staff and having important factual information on children's physical activity. At the end of the guide one can find versatile ideas for exercising by playing. The main aims for the guide were clarity, versatility and easy accessibility. All the materials take into consideration children's motor development.

This development project report first introduces the basis of the project, moving on to the basis of knowledge. In the theory section general information on early childhood education, the aims and recommendations of children's physical activity and the benefits of exercising in children's motor development are presented. The progress and results of the development project are then outlined, followed by the evaluation of the project. According to the received feedback and my own evaluation, the development project and the developed materials were a success.

### KEYWORDS:

exercise, early childhood education, indoor sports, physical activity

# SISÄLTÖ

<b>KÄYTETYT LYHENTEET</b>	<b>6</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>9</b>
2.1 Kehittämishankkeen pääpiirteet	9
2.2 Kehittämishankkeen tausta, tarve ja lähtökohdat	10
2.3 Kehittämishankkeen toimijat ja toimintaympäristö	11
2.4 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät	11
<b>3 LIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSTA</b>	<b>13</b>
3.1 Varhaiskasvatuksen liikunnalliset tavoitteet ja suositukset	13
3.2 Liikuntakasvatus alle kouluikäisille	15
3.3 Ympäristön ja välineiden merkitys lasten liikkumisessa	19
<b>4 LIIKUNNAN MERKITYS ALLE KOULUIKÄISELLE</b>	<b>21</b>
4.1 Alle kouluikäisten lasten liikunnan hyödyt	21
4.2 Lasten motoriset taidot	23
4.3 Lasten motoristen taitojen kehittyminen	25
<b>5 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN</b>	<b>27</b>
5.1 Kehittämishankkeen eteneminen ja aikataulu	27
5.2 Kehittämishankkeen menetelmät	31
<b>6 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOKSET</b>	<b>34</b>
6.1 Aakkosellinen opas liikunnallisiin sisähetkiin	34
6.2 Liikuntanopat	35
6.3 Liikunnalliset leikit ja liikuntalorut juhlapäiville	36
6.4 Palautteet tuotoksista	37
<b>7 ARVIOINTI JA POHDINTA</b>	<b>39</b>
7.1 Kehittämishankkeen arviointi ja ammatillinen kasvu	39
7.2 Eettinen pohdinta	42
7.3 Kehittämismahdollisuudet	43

## **LIITTEET**

- Liite 1. Palautekysely työntekijöiltä
- Liite 2. Palautekysely lapsilta
- Liite 3. Oppaan saate ja sisällysluettelo

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Kehittämishankkeen eteneminen

30

## KÄYTETYT LYHENTEET

ToLiVa	Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa
LiikU	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
EVIVA	Ennaltaehkäisevä ja virikkeellinen vapaa-aika
Vasu	Varhaiskasvatussuunnitelma
Phy	Päivähoitoyksikkö

# 1 JOHDANTO

Kehittämishanke lähti liikkeelle kiinnostuksesta tehdä liikunta-aiheinen hanke päivähoidon pariin. Aihe on ajankohtainen, sillä jo alle kouluikäiset lapset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän ja suositusten mukaiset kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä ei täyty. Liikunta on tärkeää muun muassa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motoristen taitojen oppimisen kannalta. (Sääkslahti ym. 2013, 28.)

Idean aiheeseen sain ToLiVa-hankkeen kautta, johon Kerttulin päivähoitoyksikkö osallistui. Kerttulin phy oli hankkeessa asettanut kehitystehtäväkseen päiväkodin sisätilojen hyödyntämisen liikkumiseen aiempaa paremmin. Aihetta muokattiin vähän, jotta se ei olisi täysin sama kuin Kerttulin phy:n ToLiVa-hankkeeseen valittu kehitystehtävä ja kehittämistehtäväksi nousi myös lasten omaehtoisen liikkumisen lisääminen. Myöhemmin aiheeksi muodostui laajempi kokonaisuus lasten sisäliikkumisen lisäämisestä, jossa kuitenkin omaehtoisuus on yhtenä pääkohtana.

Toimeksiantaja hankkeelleni on Kerttulin päivähoitoyksikkö, joka on Turun kaupungin päivähoitoyksikkö. Tein hankkeen yhteistyönä Kerttulin päivähoitoyksikön kohderyhmän lasten ja henkilökunnan kanssa. Kohderyhmänäni olivat 3–5-vuotiaat lapset. Käytettyjä kehittämismenetelmiä hankkeessani olivat lasten osallistaminen toiminnan suunnitteluun, ympäristön soveltaminen liikkumiseen aiempaa paremmin, välineillä sisäliikkumisen monipuolistaminen, lasten motoristen taitojen huomioiminen sekä näistä kehittämistehtävistä koottuna tuotos liikunnallinen opas sisäliikkumisen lisäämiseen.

Raportin aloitan kertomalla kehittämishankkeen lähtökohdista. Tämän jälkeen kerron aiheeseen liittyvästä teoriasta. Kerron yleistä tietoa varhaiskasvatuksesta, varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteista ja suosituksista, liikuntakasvatuksesta sekä ympäristön ja välineiden merkityksestä lapsen liikkujana. Lisäksi kerron liikunnan hyödyistä lapsille ja lapsen motorisista taidoista sekä niiden kehittymisestä.

Tietoperustan jälkeen kerron kehittämishankkeen etenemisestä. Kehittämishanke alkoi ideoinnilla vuoden 2015 helmikuussa. Huhtikuusta toukokuuhun oli ensimmäinen kenttätyöskentely. Lisäsin lasten omatoimisuutta ja osallisuutta omatoimisilla tempuradoilla. Tämän lisäksi ohjasin mm. liikunnallisia siirtymätilanteita, perinneleikkejä ja sääntöleikkejä. Kesäkuusta elokuuhun oli hankkeen etenemisen suunnittelu-aikaa. Syyskuussa 2015 oli toinen kenttätyöskentelyvaihe, jolloin keskityin pääsääntöisesti omatoimisiin ratoihin ja kehitin liikuntanopat päiväkotiin. Tuotokset valmistuivat 2015 syyskuun ja lokakuun aikana. Syyskuussa 2015 keräsin lasten palautteen liikuntanopista ja omatoimisista radoista ja marraskuussa keräsin tiimin jäsenten palautteen tuotoksista ja hanketyöskentelystä.

Kehittämishankkeen kuvauksen jälkeen kerron hankkeen aikana syntyneistä tuotoksista, jotka ovat aakkosellinen opas, liikuntanopat sekä vuosiliikuntakalenterin liikuntaleikit ja -lorut. Tämän jälkeen arvioin omaa työskentelyäni, tuotoksiani ja kerron toimeksiantajan ja lasten palautteet. Seuraavaksi pohdin omaa kehittämishanketta, ammatillista kasvua ja hankkeen eettisyyttä. Lopuksi kerron kehittämishankkeen tuotosten jatkokehittämismahdollisuuksista. Lopullinen kehittämishanke ja -raportti valmistuivat marraskuussa 2015.



## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämishankkeen pääpiirteet

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön vaihtoehtoina ovat tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä eli kehittämiss-hankkeessa yhdistyvät toiminnallinen osuus sekä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään useimmiten tuotos, joka aiheesta riippuen voi olla esimerkiksi opas, portfolio, tapahtuma tai käsikirja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa ja tutkimuksellisessa opinnäytetyössä on paljon samankaltaisuuksia. Molemmissa ovat toimijat, tietoperusta, menetelmät, aineistot, materiaalit, tulos ja tuotos. Molemmat etenevät samalla kaavalla aiheenvalinnasta ja sen rajauksesta työskentelyn suunnitteluun ja organisointiin ja niistä lopulliseen tuotokseen ja arviointiin. Erojakin kuitenkin löytyy. Niitä ovat kehittämistoiminnan ja tutkimustoiminnan menetelmien eroavaisuudet, tiedonhankintatavat, materiaalit, aineistot ja niiden analysointi ovat erilaisia sekä tuotos ja arviointi ovat erilaiset. Usein myös rakenteessa ja ulkomuodossa on eroja. (Salonen 2013, 5–6.)

Myös jokapäiväinen työskentelytapa on erilainen näiden kahden opinnäytteen välillä. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä käydään läpi monia vuorovaikutustilanteita ulkopuolisten henkilöiden kanssa: dialogia, triologia, arviointia, uudelleen suunnittelua, vertaistuen antamista sekä palautteen antamista ja saamista. Vuorovaikutus on edellytys toiminnallisen opinnäytetyön onnistumisessa. Kehittämistyössä vaaditaan mukana olevia toimijoita, jotka ovat opinnäytetyötä tekevän ulkopuolelta valiutuneita henkilöitä. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä keskeinen toimija on kirjoittaja ja tutkimuksellisessa opinnäytetyössä työskennellään enemmän yksin ilman suurempia vuorovaikutustilanteita. (Salonen 2013, 6.)

## 2.2 Kehittämishankkeen tausta, tarve ja lähtökohdat

Olin alusta alkaen päättänyt tehdä kehittämishankkeen opinnäytetyönä, koska koin sen itselleni mieluisemmaksi kuin tutkimuksellisen työn. Aiheen valinta lähti liikkeelle kiinnostuksestani tehdä liikuntaan liittyvä kehittämishanke varhaiskasvatuksen parissa. Aihe on ajankohtainen, sillä esille on noussut huoli siitä, että jo päiväkotikäiset lapset liikkuvat liian vähän ja liikunnan suositukset, kaksi tuntia reipasta fyysistä aktiivisuutta, ei täyty (Soini ym. 2012, 52).

Ohjaajani Johanna Gadd ehdotti aiheen lähestymistä ToLiVa-hankkeen kautta. ToLiVa-hanke vastaa lasten liikkumattomuuden haasteisiin sillä lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huomattavan paljon. Liikkumattomuus on muodostunut väestön terveysriskiksi. ToLiVa-hanke on Turun kaupungin varhaiskasvatuksen, LiikU ry:n, Helsingin yliopiston Orientaatioprojektin ja Turun ammattikorkeakoulun yhteinen kehittämisprojekti fyysisen aktiivisuuden lisäämisen hyväksi. Työssä tukemassa ovat myös useat Turun kaupungin kulttuuritoimijat, kuten EVIVA-hanke. (Arvola 2014, 6–7.)

Koulullamme pidetyn ToLiVa-kokouksen kautta pääsin lähestymään aihetta. Kokouksessa oli paikalla Turun läntisen alueen päiväkoteja kuulemassa tietoa ToLiVa-hankkeesta ja ideoimassa toimintakulttuurin liikunnallistamista omiin päiväkoteihinsa. Kerttulin phy:n kehityslistalla oleva kehitystehtävä kiinnitti huomioni: uuden talon käytävien, aulojen ja ryhmätilojen hyödyntäminen liikkumiseen. Otin yhteyttä sähköpostilla Kerttulin phy:n johtajaan ja vastauksena sain, että yksi Kerttulin phy:n ryhmistä olisi halukas ottamaan minut harjoitteluun sekä tekemään heille kehittämishankkeen.

Tapasimme harjoitteluni ohjaajan kanssa ennen harjoittelun alkua. Hän kertoi heidän ryhmänsä olevan jo valmiiksi hyvin liikunnallinen, mutta uusia ideoita kaivataan aina lisää. Esille keskustelussa nousi, että sisätilojen hyödyntäminen liikkumiseen aiempaa paremmin, olisi sopiva tavoite hankkeelle. Lisäksi valitsimme tavoitteeksi saada lasten omaehtoista liikuntaa lisättyä, jottei kehittämis-tehtävä olisi täysin sama, kuin Kerttulin päivähoitoyksikön oma kehitystehtävä. Omatoimisesti liikuttiin melko vähän, sillä lapset pääsääntöisesti valitsivat rau-

hallisen leikin vapaan leikin aikana. Liikuntaan liittyviä kehittämishankkeita on tehnyt paljon, mutta vastaavaa sisäliikkumiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen keskittyvää kehittämishanketta ei ole tullut vastaan.

### 2.3 Kehittämishankkeen toimijat ja toimintaympäristö

Toteutin kehittämishankkeen vuoden 2015 tammikuun ja marraskuun välisenä aikana. Tein kehittämishankkeen toiminnallisen osuuden Kerttulin päivähoitoyksikössä kevään kuuden viikon sekä syksyn neljän viikon mittaisissa harjoittelujaksoissa. Kerttulin päivähoitoyksiköllä on vuonna 2013 uudisrakennetut tilat, joissa toimii 10 päiväkotiryhmää sekä alakoulun 1. ja 2. -luokat. Kerttulin phy:llä on käytössään mm. liikuntasali 1-2 kertaa viikossa ryhmää kohden.

Kohdejoukkona oli Kerttulin phy:n lapsiryhmä, jonne tein myös harjoitteluni. Pääasiassa toteutin toimintaa ryhmän yli neljävuotiaille lapsille. Toteutin liikunnallisia hetkiäni usein pienryhmissä, sillä kohderyhmässäni lähes jokaista päivää rytmittää pienryhmätoiminta. Pienryhmätoiminnan avulla myös lasten osallistaminen sekä havainnointi ja toiminnan arviointi on helpompaa. Hankkeen ideointi ja eteneminen tapahtui yhdessä kohderyhmän kolmen työntekijän kanssa, joista ryhmän lastentarhanopettaja oli oma ohjaajani ja kaksi muuta jäsentä olivat lastenhoitajia. Toinen lastenhoitajista vaihtui syksyllä toiseen. Kohderyhmän työntekijöitä kutsun raportissa tiimiksi.

### 2.4 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät

Hankkeen tavoitteita olivat lasten omaehtoisen sisällä liikkumisen lisääminen, jolloin sisällä liikkuminen lasten vapaassa leikissä lisääntyy. Lisäksi tavoite oli saada sisätiloja hyödynnettyä liikkumiseen aiempaa paremmin. Ympäristön merkitys fyysisen aktiivisuuden luojana on merkittävä. Vasun mukaan lapsilla tulee olla mahdollisuus leikkiä, pelata ja liikkua myös sisätiloissa vauhdikkaasti (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 23.) Tavoitteiden pohjalta muodostuivat kehittämistehtävät, joita olivat lasten osallistaminen toimintaan ja suunnitteluun,

välineillä sisäliikkumisen monipuolistaminen sekä lasten motoristen taitojen tukeminen ja turvallisuuden huomioiminen toiminnan suunnittelussa.

Lasten osallistaminen toimintaan ja suunnitteluun on varhaiskasvatuksessa tärkeää. Osallisuus on joukkoon kuulumista ja sitä, että voi vaikuttaa asioihin. Liikunnan toteutuksessa osallisuus tulee esille siten, että kaikille on mielekästä tekemistä taitotasosta riippumatta, kaikki saavat osallistua mukaan leikkeihin ja lapset saavat itse toteuttaa ja suunnitella toimintaa. (Pulli 2013, 15.) Työntekijöiltä osallisuuden tukeminen vaatii valmiuksia tehdä lasten kanssa yhteistyötä sekä kuunnella heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan (THL 2015). Välineillä sisäliikkumisen monipuolistaminen nousi hankkeen toiseksi tavoitteeksi. Lapset saadaan houkutelua ilman kyllästymistä toistamaan perusliikkeitä eri välineitä vaihtelemalla (Lamponen & Pulli 2001, 8).

Lasten kehitystasoon kuuluvien motoristen taitojen huomioiminen ja turvallisuuden huomioiminen oli hankkeen kolmas kehittämistehtävä. Motoriset taidot ovat välttämättömiä ihmisen kaikelle liikkumiselle ja olemiselle sekä lapsille taitoa selvitä päivän jokaisista toiminnoista, kuten leikeistä. (Iivonen 2008, 21.) Niiden huomioiminen on tärkeässä roolissa toimintaa suunnitellessa sillä jokaisen yksilön motoristen taitojen huomioiminen on tärkeää. Tutkimuksen mukaan juuri ne lapset, jotka tarvitsevat eniten motoristen taitojen opettelua, jäävät vähemmälle huomiolle. (Reunamo ym. 2013, 45.)

Kehittämistehtävien pohjalta muodostui tavoitteeksi tehdä tuotoksesta opas, joka koostuu sisäliikkumisen lisäämisen vinkeistä ja aiheeseen liittyvästä faktatiedosta tukien lasten omaehtoisuutta ja motorisia taitoja. Lisäksi opas antaa liikuntaleikki-ideoita eri hetkiin. Myöhemmin tuotoksiksi muodostuivat lisäksi liikuntanopat ja liikunnan vuosikalenterin liikuntalorut ja -leikit.

## 3 LIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSTA

### 3.1 Varhaiskasvatuksen liikunnalliset tavoitteet ja suositukset

Varhaiskasvatus on alle kouluikäisiä lapsia koskevaa vuorovaikutusta kasvatuksellisin toimenpitein. Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on lapsen tasapainoisen kasvun, oppimisen ja kehityksen edistäminen. Varhaiskasvatus koostuu kasvatuksesta, hoidosta ja opetuksesta suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen sekä lapsen kannalta mielekkään kokonaisuuden luominen, joka tapahtuu vanhempien ja ammatillisten kasvattajien yhteistyönä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11,15.) Päivähoito on eri muotoineen yhteiskuntamme vallitsevin varhaiskasvatuksen toimintaympäristö (Iivonen 2008, 45).

Lapselle ominaisia toimimistapoja ovat leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen. Varhaiskasvattajien tehtävänä on järjestää lapsen liikkumista, leikkiä, taiteita ja kulttuuriperintöä sisältävää monipuolista toimintaa pedagogisin keinoin ja mahdollistaa lapselle myönteisiä, opettavia kokemuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20–25; Laki lasten päivähoidosta 8.5.2015/580.)

Suomalaisista 4–5-vuotiaista lapsista lähes 70 % käy päivähoidossa (Iivonen 2008,13; Soini ym. 2013,28). Heistä suurin osa viettää päivähoidossa 8–9 tuntia vuorokaudessa. Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että toiminta, ruokailu ja lepo suunnitellaan huolellisesti. (Jaakkola ym. 2013, 471.) Suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Tutkimustulokset lasten liikunta-aktiivisuudesta ovat vaihtelevia, mutta monet tehdyistä tutkimustuloksista osoittavat, että lapset liikkuvat päivittäin liian vähän (Soini ym. 2012, 52).

Suomalaisessa tutkimuksessa 14 päiväkodin fyysistä aktiivisuutta mitattiin ja tutkimustulosten mukaan kahden tunnin suositukset eivät täyttyneet yhdenkään

lapsen kohdalla (Soini ym. 2012, 53,55). Monien viimeaikaisten tutkimustulosten mukaan jopa puolet ajasta päiväkodeissa on istumista ja fyysistä passiivisuutta. (Soini ym. 2012, 53; Reunamo ym. 2013, 45.) Valtion liikuntaneuvoston tekemän selvityksen mukaan alle kouluikäisten lasten liikunnan suosituksista ja liikkumisen määrästä on asianosaisilla vain vähän tietoa. Myös varhaiskasvatustien asenteissa ja osaamisessa on puutteita. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 10.) Eri maiden tutkimusten ja päiväkodeista kerättyjen kokemusten mukaan päiväkodin monilla käytännöillä on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa siihen, että päivittäinen liikuntatarve täyttyy (Sääkslahti 2015, 215).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 3) ohjeistetaan, että päiväkodeissa tulee järjestää monipuolista ja tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. Pelkät irralliset, viikoittaiset hikijumppahetket eivät riitä takamaan varhaisvuosien liikuntatarvetta (Turun kaupunki 2013). Monipuoliseen liikkumiseen tulisi antaa virikkeitä, tukea ja kannustusta (Reunamo ym. 2012, 505). On tärkeää huomioida, että lapsille tarjotaan monipuolista liikuntaa sillä lapsen elimistö ei ole valmis kovin yksipuoliseen liikuntaan (Karvonen 2000, 25). Lapsella tulee olla mahdollisuus liikkua riittävästi ulkona ja sisällä, ja liikkumista tulee olla mahdollisuus harrastaa sekä ohjatusti, että omaehtoisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 471.)

Helsingin yliopiston Orientaatioprojektin tutkimusten mukaan suomalaisissa päiväkodeissa suurin osa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu ulkoilujen aikana. Normaalisti päiväkodeissa ulkoillaan aamupäivällä ja iltapäivällä ja aktiivinen toiminta ei rytmity pitkin päivää tapahtuvaksi liikkumiseksi. Sisällä tapahtuvaan toimintaan tulisikin lisätä aktiivisuutta lapsen jaksamisen ja vireystilan kannalta. (Reunamo & Hausalo 2014, 146–147.)

Lasten vapaa leikki on tutkitusti fyysisesti aktiivisempaa kuin ohjattu leikki ja fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kun lapsille sallitaan vapaata leikkiä (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474; Sääkslahti 2015, 153). Tutkimuksen mukaan ohjatusta toiminnasta 76 prosenttia on intensiteetiltään erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta (Sääkslahti ym. 2013, 28; Karvonen ym. 2015, 27). Omaehtoista liikuntaa pidetään laadullisesti parempana ja monipuolisempaa kuin ohjattua leikkiä (Po-

lamo 2009,28). Tutkimusten mukaan lasten omaehtoinen liikkuminen on kuitenkin vähentynyt vuosien saatossa. (Fogelholm 2006,14).

Liikunta on luontaista leikkivälle lapselle (Helenius & Lummelahki 2013, 181). Lasta ei yleensä tarvitse motivoida liikkumaan. Lapsi hakeutuu usein tehtävien pariin, jotka vaikeutuvat askeleittain ja saa niistä mielihyvää. Siten lapsi oppii uusia motorisia taitoja, jotka automatisoituvat toistojen myötä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 39–40.) Mikään muu elämänvaihe ei ole niin tärkeää liikkumisen aikaa kuin lapsuus. Etenkin 2-6 vuoden ikä on toiminta- ja liikkumistarpeeltaan erittäin suuri. Lapsi löytää maailman ja itsensä liikkumisen kautta ja omaksuu ympäristöään keholla ja aisteilla. (Zimmer 2001, 13.)

### 3.2 Liikuntakasvatus alle kouluikäisille

Jokaisella lapsella on oikeus liikuntaan (Autio 2010, 25). On erittäin tärkeää, millaista varhaisten vuosien kasvatus ja ohjaus on, koska monet myöhemmän elinikäisen oppimisen kannalta tärkeät muutokset syntyvät jo ensimmäisinä vuosina (Karvonen ym. 2003, 16). Varhaislapsuus on merkittävintä oppimisen ja kehittymisen aikaa (Karvonen & Lehtinen 2009, 40).

Liikuntakasvatuksen tavoitteita ovat lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan keinoin sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen jo lapsena (Sääkslahti 2015, 151). Ytimekkäästi voisi sanoa liikuntakasvatuksen olevan liikuntaan kasvattamista sekä kasvattamista liikunnan avulla (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17). Etenkin lapsen motorinen ja fyysinen kehitys on liikuntakasvatuksessa tärkeää (Karvonen 2000, 13). Liikuntakasvatuksen avulla pyritään liikunnallisten taitojen ja kykyjen oppimiseen, terveyteen, sosiaaliseen ja tiedolliseen kehitykseen sekä hyvään itsetuntoon. Iloinen, yritteliäs ja aktiivinen lapsi on onnistuneen liikuntakasvatuksen tulos. (Autio 2010, 27.)

Säännöllisesti ohjattu liikunta on yksi lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen keskeisistä tekijöistä. Oppimisen mahdollisuudet lisääntyvät, kun toimintaan ja opetukseen yhdistetään motorista aktiivisuutta. Liikunta-

tuokioissa kasvattajan tulisi hyödyntää rinnakkaisia opetustyyliä ja jokaisen lapsen motorista kehitystä tulisi havainnoida. Eri opetustyyliä ovat komento-, harjoitus- ja ongelmanratkaisutyyli sekä ohjattu oivaltaminen ja lasten omat esitykset. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 21–24.) Liikuntakasvatuksessa tärkeää on havainnointi ja arviointi sillä ne muodostavat oppimisprosessin keskeisen osan. Jokaisen varhaiskasvattajan tulee havainnoida suunnitelmallisesti lapsen liikkumisen laatua ja määrää sekä seurata havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21.)

Lapsille tulisi antaa mahdollisuus kokea fyysistä rasitusta sekä rasituksen ja levon vaihtelua. Lisäksi liikkumisen keinoin tulisi edistää kielen ja käsitteiden oppimista. Lasten tulisi saada leikkiä toisten lasten kanssa ja oppia yhteisleikkiä. (Karvonen 2009, 89.) Liikuntakasvatuksessa olisi hyvä harjoittaa myös asentojen säilyttämistä ja liikkeiden nopeutta (Helenius & Lumilahti 2013, 182). Rytmittämisen harjoittaminen on etenkin 4-6 vuoden iässä tärkeää ja sitä voi harjoittaa laulamalla ja taputtamalla, kävelemällä ja juoksemalla eri rytmeissä sekä opettelemalla helppoja tansseja ja soittamalla erilaisia rytmisoittimia (Hiltunen 2001, 105–106).

Liikunnan suunnittelu tulisi jakaa eri osioihin: vuosi-, kausi- ja tuokiosuunnitelmaan. Vuosisuunnitelma sisältää monipuoliset liikuntamahdollisuudet vuoden ajat, eri olosuhteet ja eri elementit, kuten juhlapäivät huomioiden sekä lasten havaintomotoristen sekä motoristen taitojen arvioinnin. Tuokiosuunnitelmassa varmistetaan havaintomotoristen ja motoristen perustaitoja harjaannutus, välineiden ja telineiden käyttöä sisällytetään ohjelmaan sekä lasten omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrää ja sisältöä suunnitellaan. Tuokiosuunnitelmassa käytettävät tilat, välineet ja telineet varataan sekä harjaannutettavat taidot ja sisällöt päätetään. Lasten erilaiset taidot ja fyysiset rajoitteet, Vasun orientaatiot ja käytettävät opetusmenetelmät huomioidaan toiminnassa. Tuokio organisoidaan niin, että liikunnan määrä olisi mahdollisimman suuri ja tunnelma myönteinen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 18.)



Aikuisen rooli liikuntakasvatuksessa on tärkeä, sillä aikuisen mukana lapselle välittyy käsityksiä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista, odotuksista, tiedoista, taidoista ja kokemuksista. Kaikki nämä vaikuttavat siihen, millainen käsitys lapselle liikunnasta ja liikkumisesta muodostuu. (Sääkslahti 2015, 151–152.) Hyvällä liikuntakasvattajalla on kokonaisnäkemys lapsesta ja koko lapsiryhmästään. Hyvä liikuntakasvattaja kykenee tarttumaan hetkeen ja antaa tilaa spontaanisti syntyville ideoille ja toiminnoille. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90.)

Hyvä liikuntakasvattaja suunnittelee liikunnan houkuttelevaksi, on motivoitunut ohjaajamaan ja näyttää innostuksensa lapsille. Liikunta on suunniteltu tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä ja tarjoamaan sopivia haasteita. Hän huomioi lasten erityistarpeet ja lasten väliset erot, kuten tyttöjen ja poikien, liikunnalliset erot. Hyvä liikuntakasvattaja on aito, kannustava, luotettava, turvallinen ja luova sekä hänellä on hyvä itseluottamus. (Autio & Kaski 2005, 64–66.) Taitava kasvattaja jättää tilaa lasten omalle mielikuvitukselle. Neljään ikävuoteen mennessä lapsen sanasto on kasvanut ja kokemuksia kerääntynyt monenlaisista asioista. Tämä on suotuisaa aikaa lapsen mielikuvituksen kehitykselle. Aikuisen tarjotessa liian valmiit raamit, lapsen oppimismahdollisuudet kaventuvat. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 37.)

Hyvä liikuntakasvattaja osaa tukea myös lapsen omaehtoista liikkumista. Omaehtoinen liikkuminen on toimintaa, joka lapsilla automaattisesti syntyy eri tilanteissa. Omaehtoinen liikunta on lapsilähtöistä ja ohjaaja lähinnä tarkkailee toimintaa ja huolehtii turvallisuudesta. (Nuori Suomi.) Lapsen omaehtoisesti sisällä liikkuminen edellyttää lasten ja aikuisten yhteisiä pelisääntöjä tiloista, ajankohdasta ja välineistä. Liikuntavälineet ovat parhaimmassa tapauksessa lasten saatavilla ja lapset voivat myös esimerkiksi itse rakentaa teline- ja taitoratoja huonekaluista ja vanteista. Liikunnalliset leikit vaativat vapaata sisätilaa ja tilojen muunneltavuutta. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474–475.)

Tutkimuksen mukaan kaikissa päivähoidon tilanteissa, joissa aikuinen rohkaisee lasta aktiivisuuteen, ovat fyysiseltä aktiviteetiltaan korkeampia. Siitä huolimatta jopa 90 % päiväkodissa tehdyistä havainnoinneista ei sisältänyt kannustavaa otetta henkilökunnalta aktiivisuuden lisäämiseksi. Erityisesti tyttöjä tulisi

rohkaista aktiivisempiin leikkeihin. Talvikuukausina, kun aktiivisuus on alhaisimmillaan, kaikki lapset tarvitsevat kannustusta liikkumiseen. (Karvinen ym. 2015, 26.) Kasvattajan tulisi luoda asteittain hankaloituvia, mielekkäitä haasteita tuottavia oppimisympäristöjä, jonka jälkeen lapsi tarvitsee aikaa monipuolisten liikkumismuotojen kokeiluun. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 40.)

Liikunta on luonnollinen tapa ilmaista itseään. Ihmisen käyttäytymisessä motoriikka ja kehonkieli muodostavat vuorovaikutuksen perustan. Liikuntakasvatukseen kuuluvat leikit ja kisailut tuovat luonnollisen tavan olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Kataja ym. 2011, 33.) Lapsella tulee olla mahdollisuus kokea ja nähdä liikunnan mahdollisuudet ilman painostusta ja pakottamista. Jokaiselle lapselle pitäisi löytyä jotakin kiinnostavaa ja uusia haasteita tuottavaa liikuntakasvatuksen parista. (Autio 2010, 25.) Lapsia tulisi rohkaista, jotta he oppisivat luottamaan omiin kykyihinsä, ilmaisemaan itseään liikunnan avulla ja kokeilemaan omia rajojaan (Karvonen ym. 2003,96).

Kasvattajat kieltävät usein lasten kehityksen kannalta tärkeitä asioita turvallisuuden nimissä. Turvallisuusnäkökulma on merkittävä syy fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen päiväkodeissa. (Kokljuschkin 1999, 51.) Lasten leikkeihin ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat turvallisuussäädökset aiheuttavat huolta lasten terveydestä. Jopa 20 % suomalaisista päiväkodeista arvioi, että turvallisuuden liittyvät asenteet ja säännöt vaikuttavat merkittävästi lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. (Jämsen ym. 2013, 79.)

Lapsen turvallisuus on liikunnassa ensisijaista, mutta liiallinen arkailu voi johtaa vauhdikkaan liikunnan vähäisyyteen ja siten lasten liikunnallisten taitojen sekä lihasten ja luuston puutteelliseen kehitykseen. (Nikander, 2006, 16.) Turvallisuus täytyy muistaa, mutta samalla tulee ryhmälle tarjota sopivia haasteita. Sellaista ympäristöä ei pysty luomaan, jossa ei ikinä satu vahinkoja ja onnettomuuksia. Kun tärkeimmät riskit tiedostetaan etukäteen ja tehdään voitava vaaratilanteiden ehkäisemiseksi, on se tarpeeksi. (Kokljuschkin, 1999. 51–52.) Mielikuvitus on lapsena suuressa roolissa ja sieltä kumpuaa välillä hurjilta tuntevia leikkejä. Varhaiskasvattajan tulee osata erottaa aggressiivisuus ja lasten

normaali aktiviteetti, joka tuo mukanaan menoa ja räiskettä. (Kokljuschkin 1999, 41.)

### 3.3 Ympäristön ja välineiden merkitys lasten liikkumisessa

Päivähoidon fyysiseen toimintaympäristöön kuuluvat päivähoitorakennus ja piha-alue eli ne tekijät, joista lapsen päivähoito koostuu. Koivusen mukaan nykyisin on päiväkodeiksi ja ryhmäperhepäiväkodeiksi muunneltuja paikkoja, jotka eivät sovellu kaikilta osin lapsiryhmän tarpeita vastaaviksi. Tilat saattavat olla liian pieniä tai huoneita liian vähän. Melutasot voivat nousta korkeaksi, jos huoneet ovat kaikuvia. Nämä ovat asioita, joihin kasvattaja ei pysty vaikuttamaan, vaikka niillä on suuri merkitys lapsen käyttäytymiselle ja hyvinvoinnille. (Koivunen 2009, 179–180.) Nuori Suomi ry:n tekemän valtakunnallisen selvityksen mukaan (2009) noin 40 % päiväkodeista löytyy kehittämistarpeita niin sisä- kuin ulkotiloista. Yleisimpiä syitä liikuntaolosuhteiden heikkouksiin ovat ”yleisten puitteiden heikkous” sekä liikkumiseen tarkoitettujen paikkojen ja välineiden riittämättömyys” sillä tilat ovat usein ahtaat ja epäkäytännölliset.

Varhaiskasvatuksen tulee ympäristönä olla kehittävä, oppimista ja terveyttä edistävä sekä turvallinen. (Laki lasten päivähoidosta 8.5.2015/580). Niissä paikoissa, joissa lapsi viettää aikaansa, tulisi liikkumisen olla esteetöntä, suotuisaa ja mahdollista. Lapsen liikkumistarvetta ei saisi rajata tiettyyn aikaan tai paikkaan. (Zimmer 2001, 87–88.) Aikuisen tulisi luoda houkutteleva liikuntaympäristö, josta poistetaan turhat esteet, ja lapset opetetaan turvalliseen liikkumiseen. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden täytyy huolehtia riittävästä liikunnan perusvälineistöstä myös omaehtoisen leikin ja toiminnan aikana. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 39.)

Hyvä varhaiskasvatusympäristö synnyttää ja vahvistaa lapsen luonnollisen liikkumisen halua ja innostaa lasta oppimaan uusia asioita sekä kehittämään uusia taitoja. Se innostaa leikkiin ja liikkumiseen ja tarjoaa sopivia haasteita. Lapsi tarvitsee touhutessaan tilaa ja siksi tilojen suunnittelussa ja käytössä tulisi huomioida muunneltavuus. Sisätiloissakin tulee olla mahdollisuus leikkiä, pelata ja

liikkua vauhdikkaasti. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 23.) Keskeneräinen toimintaympäristö on tärkeä. Aikuinen rakentaa usein lapselle valmiin toimintaympäristön. Jos lapsi saa mahdollisuuden, hän tuo mukaan toimintaan liikunnallisia elementtejä. (Reunamo ym. 2012, 502.) Mielenkiintoisen leikkiympäristön syntymiseen ei aina tarvita kalliita välineitä, vaan halua, rohkeutta ja luovuutta (Viittala 2006,177).

Välineiden käsittely edistää aistien toimintaa, silmien ja käden sekä jalkojen yhteistyötä. Esimerkiksi palloilla leikkiessä käytössä on monia aisteja: kosketusnäkö, kuulo- sekä kinesteettinen aisti. Välineiden avulla saadaan liikkumaan aremmatkin lapset. Perinteisiä liikuntavälineitä varhaiskasvatukseen ovat pallot, vanteet, hyppynarut ja hernepusit. (Karvonen ym. 2003, 159–160.) Välineet tuovat vaihtelua, elämyksiä ja hauskuutta liikkumiseen. On luontaista lapsille tutkia ja kokeilla erilaisia esineitä. Enimmäkseen juuri erilaisista välineistä, laitteista ja leluista lapsi saa innostuksen liikkumiseen ja leikkiin. (Zimmer 2001, 164.) Vaihtelemalla liikuntavälineitä eri olosuhteissa, voidaan lapset houkutella aina uudelleen toistamaan samoja perusliikkeitä ilman kyllästymistä (Lamponen & Pulli 2001, 8).

Eräs lasten liikkumisen vaikuttavista tekijöistä on viime vuosikymmeninä lasten muuttunut elinympäristö. Lasten leikit ovat nykyisin hyvin erilaisia kuin vanhempien tai isovanhempien leikit ja lapsille on nykyään kaupungistuneessa ja teknistyneessä elinympäristössä tarjolla monenlaisia virikkeitä, jotka voivat ohjata liikkumaan, mutta myös suuntaavat huomiota pois liikunnallisten leikkien ääreltä. Standardoidut leikkivälineet ovat syrjäyttämässä luovan, vapaan ja spontaanin leikin. (Iivonen 2008, 13; Jämsen ym. 2013, 79.) Monet lapset elävät lelujen ja tekniikan yltäkylläisyydessä ja lapset viettävät yhä enemmän aikaansa televisio- ja tietokoneruutujen äärellä (Karvinen & Norra 2002,9).

Lasten leikkiessä välineillä, he oppivat paljon esineiden ominaisuuksista, ympäristöstä ja itsestään liikkujana. Lapsilla mielikuvitus kukoistaa, joten välineitä ei kannata tehdä liian valmiiksi käyttöön, vaan antaa lasten itse improvisoida. Teknistyneessä maailmassa lapsilta uupuvat muokattavat, keskeneräiset asiat, jotka houkuttelevat työstämään. (Zimmer. 2001,165.)

## 4 LIKUNNAN MERKITYS ALLE KOULUIKÄISELLE

### 4.1 Alle kouluikäisten lasten liikunnan hyödyt

Liikunnalla on kansanterveydellinen merkitys. Esille on noussut huoli siitä, että päiväkotikäistenkin liikuntasuosituksot eivät täyty ja liikunta on liian kevyttä (Tiainen & Välimäki 2015, 15.) Kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille liikunta on tärkeä elementti (Campbell ym. 2013,2) ja lapsi oppii liikunnan avulla kokonaisvaltaisesti. Lasten liikunta on turvallisen ja terveen kasvun ja kehityksen perusta. (Hills ym. 2011, 866; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013:10,10.) Lapsena saatu monipuolinen ja myönteinen liikuntapohja ovat pohjana aikuisiän myönteisiin liikunta-asenteisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin (Rinta ym. 2008, 17).

Lapsi tarvitsee ravintoa, unta ja liikettä kehittyäkseen (Tiainen & Välimäki 2015, 15). Riittävän levon, ravinnon ja liikunnan tasapaino turvaa lasten luiden, lihasten ja jänteiden vahvistumisen. Liikunta on lapsen luiden kehittymiselle ja vahvistumiselle tärkeää jo päiväkotikäissä. (Nikander, 2006, 16.) Säännöllinen liikunta kehittää myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä, joka vaikuttaa mm. siihen, kuinka pitkän matkan lapsi omin lihasvoimin jaksaa edetä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.)

Liikunta parantaa lapsen jokapäiväistä hyvinvointia. Liikkuessaan lapsi kuluttaa energiaa, jonka jälkeen hänelle tulee nälkä. Lapsi syö tarpeeseensa, eli kulutetun energian verran. Runsaasti liikkunut ja ulkoillut lapsi myös väsyä, joka takaa hänelle levollisen ja syvän unen. Uni tukee samalla lapsen fyysistä kehitystä ja kasvua ja aivot saavat mahdollisuuden työstää päivän tapahtumia. (Asanti & Sääkslahti 2010, 89.) Lapsen liikkumisessa tärkeää on etenkin terveys ja motorinen kehitys (Reunamo & Hausalo 2014, 144). Lapsilla on synnynnäinen taipumus olla fyysisesti aktiivinen ja useimmiten lapsella on korkea sisäinen halu liikkua. (Sääkslahti ym. 2013, 28). Liikkumisen tarve näkyy lasten käyttäytymisessä: koko päivän sisällä olleet lapset, jotka ovat istuneet paljon, käyttäytyvät

levottomasti ja tällaista ryhmää on vaikeaa hallita. Lapset ovat kätttyisiä eivätkä pysty keskittymään. (Karvonen ym. 2003, 15.)

Parhaimmillaan liikunta tarjoaa lapsille paljon myönteisiä kokemuksia. Liike ja käsille tekeminen ovat lapselle tärkeä oppimisen väline. (Autio & Kaski, 2005, 41; Asanti & Sääkslahti 2010, 85.) Liikunta opettaa esimerkiksi oman itsensä tuntemista, suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, sijaintia, rajoja, määriä, kokoja, muotoja sekä värejä. Lisäksi liikunta opettaa kehon hahmottamista, kehon vasemman ja oikean puolen yhteistyötä, silmä-käsikoordinaatiota sekä ajallista ja rytmillistä tunnistamista. (Huisman & Nissinen 2005, 25.)

Liikunta opettaa lapselle kognitiivisia taitoja, kuten havaitsemista, ajattelua sekä kieleen ja muistamiseen liittyviä taitoja. On huomattu, että kielelliset sekä motoriset vaikeudet esiintyvät usein yhdessä ja liikunnallisten ongelmien takaa löytyy samoja mekanismeja kuin esimerkiksi lukemaan ja kirjoittamaan oppimisessa. Riittävää tutkimustietoa ei aiheesta ole, mutta useat tutkijat ovat vakuuttuneita siitä, että kielen oppimisella ja liikunnalla on yhteys. Yksimielisyyttä ei kuitenkaan ole siitä, mikä kielen oppimisen osa-alue liikunnasta hyötyy. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85; Autio & Kaski, 2005, 87; Pulli 2006, 7.)

Liikunnalla on merkitystä lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä (Husu ym. 2011,17), sillä sosio-emotionaaliset taidot kehittyvät lapsen liikkuesssa (Asanti & Sääkslahti 2010, 88). Liikunta auttaa tunteidenkäsittelyssä ja kielteisten tunteiden hyväksymisessä. Liikunta parantaa lasten psyykkistä terveyttä tarjoamalla mahdollisuudet lapsen myönteisen minäkuvan kehittämiselle, itsensä ilmaisulle ja onnistumisille. (Vuori 2004, 57; Rajala Nyvelius 2004, 9-10.) Liikunta opettaa ottamaan toiset lapset huomioon, kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja, opettaa sääntöjen noudattamista sekä reilun pelin merkitystä (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 7). Lisäksi liikunta vahvistaa ongelmanratkaisukykyä, yhteistyön merkitystä sekä keskittymiskykyä. (Huisman & Nissinen 2005, 25.)

Liikkumaton elämäntyylly altistaa kansanterveydellisille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä aiheuttaa ongelmia tuki- ja liikuntaelimistössä. (Tiainen & Välimäki 2015, 15.) Liikunnalla on todettu olevan tuki- ja liikuntaelimistön,

sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen ja keuhkosairauksien hoidossa sekä ehkäisyssä suuri merkitys (Mäki ym. 2010, 104). Liikunnan on todettu parantavan myös aineenvaihdunnan toimintaa (Hesketh ym. 2015,2).

Jokapäiväisen liikunnan väheneminen sekä ruoasta saadun energian määrän lisääntyminen on johtanut siihen, että ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10). Kansainvälisen tutkimuksen mukaan lapset ovat nykyään lihavampia kuin aiemmin (Hills ym. 2011, 866). Puutteelliset liikuntataidot ovat yhteydessä lasten ylipainoon. Ylipaino voi olla haitaksi lapsen vauhdikkaalle perusliikkumiselle, jonka myötä se on myös haitaksi lapsen jalkojen luiden mineraalimäärän ja vahvan rakenteen kehittymiselle. (Nikander, 2006, 16.) Lapsuudessa ja nuoruudessa kertyvä ylipaino on huolestuttavaa, sillä se on usein pysyvää ja on ennustuksena aikuisiän lihavuuden riskille (Stigman 2006, 4).

#### 4.2 Lasten motoriset taidot

Yleisen fyysisen kehittymisen, hermostollisen kypsymisen ja motorisen oppimisen yhteisvaikutuksista muodostuu lapsen motorinen kehittyminen, jossa ikäkaudesta riippuen eri osatekijöiden dominoivuus ja painotukset vaihtelevat. (Kauranen 2011, 355.) Motoriset taidot ovat tarkoituksen mukaisia, tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä. Ennen seitsemättä ikävuotta lapsen tulisi oppia motoristen perustaitojen automatisoituneet mallit, joten lasten liikuntaharjoittelu tulisi keskittää niiden taitojen oppimiseen. (Sääkslahti 2015, 53, 56; Kullström & Ruotsalainen 2014, 66.) Motoriset perustaidot ovat ihmisen itsenäiselle motoriselle selviytymiselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä. Kävelminen, juokseminen, heittäminen, hyppääminen, potkaiseminen, kiinniottaminen sekä lyöminen ovat motorisia perustaitoja. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,9.)

Tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot ovat karkeasti jaoteltuna motoristen taitojen kolme luokkaa. Liikkumistaidot pitävät sisällään kävelyn, juoksun, kiipeämisen, hypyn, hyppelyn ja laukkaamisen. Nimensä mukaisesti liikkumis-

taidot ovat taitoja, joilla siirrytään paikasta toiseen. (Numminen 2005, 114; Sääkslahti 2015, 53,55.)

Tasapainotaidot ovat taitoja, joilla lapsi säilyttää tasapainonsa. Tasapainotaidot kehittyvät nopeasti varhaislapsuudessa. Nopein vaihe on ikävuodet kolmesta viiteen vuoteen. Staattiset tasapainotaidot ovat paikallaan tapahtuvia taitoja, kuten koukistus, kierto, ojennus, kääntyminen ja heiluminen. Dynaamiset tasapainotaidot ovat paikasta toiseen liikkuen tapahtuvia. Niitä ovat edellä mainitut staattisen tasapainotaidon liikkeet yhdistettynä liikkumiseen, kuten nouseminen, laskeutuminen, pysähtyminen, paikaltaan lähteminen, harhautus ja törmääminen. (Numminen 2005, 115; Sääkslahti 2015, 54.)

Käsittelytaidot ovat koko vartaloa koskevia taitoja, joiden avulla voidaan käsitellä välineitä, esineitä, telineitä tai toista ihmistä. Käsittelytaidot voidaan jakaa vielä kahdeksi alataidoksi, karkeamotorisiksi ja hienomotorisiksi taidoiksi. Suurilla lihasryhmillä tehtävät liikkeet, esimerkiksi pyöritys, vieritys, veto, työntö, kiinniotto, pomputus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja haltuunotto, ovat karkeamotorisia taitoja. Hienomotoriset taidot ovat pienillä lihasryhmillä toteutettavia, tarkkaa voimansäätelyä vaativia taitoja, kuten kynän ja saksien käyttö. (Sääkslahti 2015, 55.) Karkeamotoristen taitojen oppiminen on edellytys hienomotoristen taitojen kehittymiselle (Kullström & Ruotsalainen 2014, 67).

Liikkumisella on lapsen oppimisen, hahmotuksen ja havaintojen kehittämisessä tärkeä tehtävä (Reunamo ym. 2012, 502). Koska lapsi oppii pääasiassa aistien ja motoristen taitojen kautta, ovat havaintomotoriset taidot tärkeitä. Havaintomotoriset taidot tarkoittavat lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia yhteydessä ympäristöön (lähellä vai kaukana), aikaan (hitaasti vai nopeasti) ja voimaan (kevyesti vai voimakkaasti). (Luukkonen & Sääkslahti 2004, 6; Reunamo ym. 2012, 502.) Laajasti ajateltuna havaintomotoriikka on havaitsemisen, päätöksenteon ja toiminnan yhtenäinen kokonaisuus (Pulli 2013, 22).

Fyysisen aktiivisuuden vähentymisen myötä lasten motoriset taidot ovat muuttuneet. Tasapainotaidot ovat erityisesti heikentyneet ja monella lapsella on sen vuoksi tarvetta motoristen taitojen tehostetulle harjoittelulle. (Asunta ym. 2015,



79). Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan juuri ne, jotka tarvitsevat motorisia taitoja eniten, saavat niitä vähiten (Reunamo ym. 2013, 45).

Lasten erilaiset tarkkaavaisuushäiriöt ja muut oppimisen ongelmat ovat usein yhteydessä motoriikan ongelmiin. Näihin ongelmiin liittyy usein puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit. Mielekkäin tapa ennaltaehkäistä mahdollisten oppimisen ongelmien syntymistä lapsen kannalta on monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus. Kun toiminta suunnitellaan lapsen havaintomotorisia ja motorisia taitoja tukevaksi, lapsen hermostolliset prosessit harjaantuvat samalla, kun se tuottaa lapselle erityistä mielihyvää. Liikunnasta aiheutuvat mielihyvän kokemukset pitävät yllä lapsen sisäistä motivaatiota liikkumiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005, 9.)

#### 4.3 Lasten motoristen taitojen kehittyminen

Motorinen kehitys on geenien ja ympäristön yhteisvaikutusta (Jaakkola 2014, 14). Geeniperimä ohjaa motorista kehitystä, mutta ympäristö ja sitä kautta mahdollistuvat harjoittelu- ja liikkumismahdollisuudet vaikuttavat suuresti siihen, minkä taitotason lapsi saavuttaa motorisessa taidossa (Sääkslahti 2015, 53). Tavallisesti motorinen kehitys saavuttaa tietyssä järjestyksessä sen eri vaiheet, mutta järjestys voi myös muuttua tai jotkin vaiheet voivat jäädä kokonaan tulematta. Niinpä motoriset taidot voivat kehittyvät lapsille hyvin eriaikaisesti. On tärkeää, että lasten yksilöllinen kehittyminen ja niiden eroaminen huomioidaan. Motorisia taitoja ei voi opettaa lapselle ennen kuin lapsen hermosto ja lihaksisto ovat saavuttaneen vaadittavan tason eli kypsymisen. (Autio 2010, 53,55.) Motorisen oppimisen ongelmista kärsiviä lapsia arvioidaan olevan noin 5–6 prosenttia ikäluokasta (Asunta ym. 2015, 78).

Lapset saavuttavat ensin motorisissa taidoissa alkeismallin. Alkeismallin aikana lapsi kiinnittää huomiota kehonsa liikuttamiseen. Harjoittelun avulla taidot alkavat karttua ja lapsi saavuttaa taidon perusmallin vaiheen. Perusmallin saavutettua lapsen ei tarvitse miettiä liikkumistaan jatkuvasti, vaan hän voi esimerkiksi muuttaa toimintaansa maaston mukaisesti. Jotta taidot kehittyvät, lapsi tarvitsee

liikuntaa päivittäin. Runsaan harjoittelun myötä taito saavuttaa ihannemallin eli automatisoituneen mallin. Automatisoituneessa vaiheessa lapsen ei enää tarvitse miettiä liikkumistaan, vaan hän voi kiinnittää huomionsa havainnoimiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Perusliikkeiden harjoittaminen on 1-3-vuotiaiden lasten liikunnan kehityksen keskeinen tavoite. Parhaiten sitä tuetaan tarjoamalla mahdollisuus monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen. 1-3-vuotiaiden perusliikkeet ovat vielä epätäydellisiä ja kömpelöitä ja liikekoordinaatio on heikosti kehittynyt. Käsiyksen kehossa ja kehon eri osista kehittyä kuitenkin jatkuvasti. Kun lapsi oppii perusliikkeet, myös ensimmäiset liikeyhdistelmät mahdollistuvat. (Soronen & Seeslahti 1999, 9-10.) Lapselle tulee sallia mahdollisuus oppimiseen itse kokeillen ja keksien. Leikkien tulisi sisältää juoksua, hyppäämistä, työntämistä, kantamista, vieättämistä, ensikokeiluja pallon kanssa, helppoja voimisteluliikkeitä, tasapainoilua ja kiipeämistä. (Hiltunen 2001, 104.)

4-6-vuotiaana lapsen lihasvoima ja yleinen kestävyys alkavat muotoutua, liikkuvuus on hyvä ja notkeus kehittyä. Silmä-käsi koordinaatio ja oman kehon tuntemus paranevat ja lapsi pystyy jo liikkumaan melko hyvin rytmin tahdissa. Tässä iässä lapsi tarvitsee monipuolisesti erilaista, koko kehoa rasittavaa liikuntaa, esimerkiksi kiipeilyä puissa, kiipeilytelineillä ja köysissä sekä juoksuleikkejä. Lapsille tulisi harjoittaa monipuolisia esineiden käsittelyliikkeitä, kuten lyömistä ja kiinniotta sekä erilaisten välineiden kanssa temppuilua. Raajojen ojennukset, nopeat ja tarkat liikesarjat sekä lihasten jännityksen ja rentouden erottaminen ovat vielä kehittymässä. Erilaiset liikeyhdistelmät alkavat muotoutua vähitellen. (Hiltunen 2001, 105–106.)

4-6-vuotiaana lapsella on hallussaan liikunnan perusliikkeet, joihin tarvitaan varhaisen hallintaa. Lisäksi pallonkäsittelytaidot ovat kehittyneet. Niitä ovat pallon heitto ja kiinniotto, sekä lyöminen ja potkiminen. Notkeus, tasapaino ja liikeyhdistelmien oppiminen alkaa, mutta nopeiden, tarkkojen ja monipuolisten liikesarjojen taitaminen ei heikon koordinaatiotaidon vuoksi vielä onnistu, vaikka liikekoordinaatio kehittyäkin nopeasti. (Soronen & Seeslahti 1999, 10.)

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

### 5.1 Kehittämishankkeen eteneminen ja aikataulu

Ideointi ja suunnittelu ovat ensimmäinen osa kehittämishankeprosessia. (Dia-konia-ammattikorkeakoulu 2010, 39). Ensimmäisenä ideoin hankkeen aiheita. Aiheen valinnassa on tärkeää, että on itse motivoitunut aiheesta ja että oma asiantuntemus aiheesta syventyy. Aiheen tulee olla monipuolinen ja työelämälle hyödyksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23). Aihe nousi minulle työelämästä ja pidin aiheita heti mielekkäänä ja motivoivana. Aiheen valinnan jälkeen tein suunnitelman kehittämishankkeesta. Suunnitelmaan kuuluvat toimintaympäristö, toimijat, hankkeen vaiheet, kohderyhmä, tavoitteet, alustavat käytettävät menetelmät, aineiston ja materiaalin kuvaus sekä dokumentointitavat (Salonen 2013, 17).

Suunnitteluvaihe sisälsi teoratiedon etsimistä. Tietoperusta kokonaisuudessaan muodostui pitkin hanketta. Tietoperustaa kehittämishankkeelleni etsin Internetistä, kirjoista, tieteellisistä artikkeleista ja samankaltaisia aiheita käsittelevistä kehittämishankkeista. Teoriaa sisäistäessäni käytin apuna muistiinpanoja ja MindMap-tekniikkaa. Ennen kenttätöskentelyn alkua kävin dialogia ohjaajan kanssa ja tein alkukartoitusta heidän sisäliikkumistottumuksistaan. Keskustelussa nousi esille, että lasten omaehtoista liikkumista kaivattiin lisää, joten se lisättiin kehittämishankkeen yhdeksi kehittämistehtäväksi. Haasteeksi keskustelussa nousi esille se, ettei talon seiniin ja lattioihin saa kiinnittää mitään, mikä rajoitti muutamia mahdollisuuksia.

Suunnitteluvaiheen jälkeen alkoi kenttätöskentely. Kentällä tapahtuu työstövaihe, joka on usein raskas ja vaativa, mutta hankkeen ja ammatillisen kasvun kannalta tärkeä vaihe. (Salonen 2013, 18.) Harjoittelun ensimmäisinä viikkoina tutustuin lapsiin, työtiloihin ja henkilökuntaan sekä havainnoin heidän nykyistä sisäliikkumistilannettaan. Pohdimme yhdessä henkilökunnan kanssa kehittämishankkeen etenemistä. Läpi harjoittelun keräsin paljon erilaista teoratietoa

sekä ideoita sitä mukaan, kun niitä löytyi. Kentällä käytin menetelminä kokeilevaa toimintaa, havainnointia, dialogisuutta MindMapia sekä dokumentointia.

Aikaisemmin mainittujen kohderyhmäni liikuntatottumusten perusteella pidin toimintani pääpisteen lasten omatoimisen liikunnan lisäämisessä. Omatoimisuutta ja osallistavaa toimintaa lisäsin tekemilläni tempuradoilla, joista lapset kovasti pitivät. Idea lähti liikkeelle siitä, että halusin saada toimintaan mukaan Kerttulin phy:n ToLiVa-hankkeessa suunnitellun ToLiVa-kassin, joka oli jäänyt syrjään ja vähäisemmälle käytölle päiväkodin toiminnassa. ToLiVa-kassin tarkoituksena on lisätä lasten liikkumista sisällä. ToLiVa-kassi sisältää: 6kpl sanomalehtimailoja, 10kpl häntäpalloa, 10kpl hernepusseja, 2kpl narua, ilmapalloja, Helsinki-palloja (neliskulmaisia hernepusseja), 2 kärpäslätkä, palloja sekä mahalaudan.

Temppuratoja muodostui keväällä kaksi: muurahais- ja karhurata kuukauden satuteeman mukaan, sekä syksyllä kolme: viidakko-, meri- ja avaruusrata. Omatoimisten ratojen ideana oli ratoihin motivoiva teemasatu, joka aluksi luettiin. Tämän jälkeen lapset saivat lähteä suunnittelemaan rataa teeman mukaisesti. Lisäksi pidin yhden radan suunnittelun ilman teemaa, jossa muita aiemmin heränneet lapset saivat suunnitella lepothetkeltä myöhemmin herääville radan. Omatoimisuutta ja osallisuutta lisäävien toimintojen lisäksi järjestin kohderyhmälle jumppia salissa, pidin perinneleikkejä ulkona, pidin liikunnallisia siirtymätilanteita ja pidin muun muassa aamupiirin niin, että lapset istumisen sijaan seisoivat. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä tapahtui jatkuvasti koko hankkeen ajan.

ToLiVa-kassin materiaalin otin esiin useamman kerran myös siirtymätilanteissa ja tarjosin kassia mukaan lasten vapaaseen leikkiin. Myös tiimin jäsenet alkoivat ottaa kassia useammin eri tilanteisiin mukaan. Kassista muodostuikin lapsille tutumpi asia ja lapset oppivat vähitellen pyytämään ToLiVa-kassia myös itse vapaaseen leikkiin ja siten he leikkivät fyysisesti aktiivisempia vapaita leikkejä. Uusina välineinä toin kohderyhmälle autonrenkaan ja ToLiVa-kassiin sukka-housuja, jotka ovat kätevä lisä moniin liikunnallisiin leikkeihin. Etenkin autonrenkas sai suuren suosion ja se innosti lapsia käyttämään sitä myös vapaassa

leikissä. Yhtenä kertana lapset saivat suunnitella, mihin kaikkeen rengasta voisi käyttää ja lapsilta tuli mitä mielikuvituksellisimpia ideoita renkaan käyttöön.

Kesällä käytin aikaa syksyn toiminnallisten osuuksien suunnitteluun sekä alustavien tuotoksien syntyymiseen. Syyskuussa 2015 oli toisen kenttätöskentelyvaiheen vuoro, jolloin keskitin toimintani pääsääntöisesti omatoimisten ratojen tekoon. Uudeksi työvälineeksi ja tuotokseksi kehitin liikuntanopat, joita testasin syyskuun aikana. Syyskuussa keräsin palautteen kohderyhmän lapsilta. Kysimme syyskuussa sisäisellä sähköpostilla koko talon henkilökunnalta, tuleeko heille mieleen joitain uusia kehittämisideoita tai konkreettisia asioita sisäliikkumiseen liittyen, mihin he haluaisivat saada vinkkejä tai parannusta. Miltään ryhmältä ei tullut ehdotuksia, joten pitäydyimme alkuperäisiksi muodostuneissa kehittämistehtävissä. Syyskuussa annoin raakileversion oppaasta tiimille, jotta heillä on mahdollisuus antaa vielä toivomuksia ja ideoita raakileversion pohjalta.

Lokakuussa ja marraskuussa viimeistelin tuotokset ja kehittämisraportin, arvioin omaa toimintaa ja keräsin palautteen tiimiltä. Lokakuun puolivälissä lähetin oppaan viimeistelemättömän version sähköpostilla tiimille, jotta he voivat vielä antaa viime hetken korjausehdotuksia. Kehittämistehtävien ja -menetelmien pohjalta syntyi kehittämishankkeeni tuotokset. Ne ovat opas sisällä tapahtuvan liikumisen lisäämiseen, liikuntanopat ja vuosiliikuntakalenteriin syntyivät uutena lisänä liikuntalorut ja -leikit.

Reflektointia tapahtui koko hankkeen ajan, mutta virallinen arvioinnin vaihe oli kehittämishankkeen lopussa. Arviointi tehdään yhdessä muiden toimijoiden kanssa (Salonen 2013, 18.) Arvioinnin keräsin tiimiltä ja lapsilta palautelomakkeiden avulla ja omaa työskentelyäni ja tuotoksia arvioin kehittämisraportissa. Lopuksi esittelen valmiin kehittämishankkeen ja tuotokset koululle sekä Kerttulin phy:n henkilöstölle. Seuraavalla sivulla olevaan taulukkoon (taulukko 1) olen kuvannut hankkeen etenemisen. Hanke etenee ajankohdan, osallistujien, kehittämismenetelmien ja toteutetun materiaalin ja dokumentoinnin mukaan aikavälillä 1/2015–11/2015.

Taulukko 1. Kehittämishankkeen eteneminen

Ajankohta	Osalliset	Kehittämismenetelmä	Dokumentointi/ tuotettu materiaali
aiheen ideointi			
1-2/2015	Eveliina	Tiedustelu harjoittelupaikan saannista, aiheen suunnittelu	Muistiinpanot, sähköpostiviestit
hankkeen ja kenttätyöskentelyvaiheen suunnittelu			
3/2015	Tutustuminen harjoittelupaikkaan, Eveliina +ohjaaja	Dialogi, tiedonkeruu & teoriapohjan kirjoittaminen	Teoriapohjan muodostuminen, muistiinpanot
toiminnan suunnittelu ja toteutus + arviointia			
4-5/2015	Eveliina+ työtiimi & Lapset	Havainnointi, dialogisuus, kokeileva toiminta, lasten osallistaminen, raportin kirjoittaminen, aineiston dokumentointi	MindMapit, toiminnan toteutus harjoittelupaikassa, valokuvat, muistiinpanot
suunnittelu			
6-8/2015	Eveliina	Suunnittelu, tiedonkeruu, noppien suunnittelu	Muistiinpanot, MindMapit
toteutus			
9/2015	Eveliina + työtiimi & lapset	Kokeileva toiminta & lasten osallistaminen, havainnointi+ tuotoksen osion: noppien testaus	Liikuntanopat, vuosi-liikuntalorujen & -leikkien valmistuminen, valokuvat, oppaan muodostuminen
arviointi & viimeistely			
10/2015	Eveliina+ työtiimi ja lapset	Tuotosten työstäminen kokeilujen pohjalta & palautekyselyt, tuotosten & raportin viimeistely	Palautekyselyt, sähköpostit, MindMap, muistiinpanot
viimeistely, esitys, levitys			
11/2015	Eveliina	Työn viimeistely, hankkeen esitykset koululla ja Kerttulin phy:ssä	Lopullinen hanke tuotoksineen valmis

## 5.2 Kehittämishankkeen menetelmät

Menetelmien valinnassa on kyse siitä, minkälaista tietoa etsitään ja keneltä sitä halutaan (Hirsjärvi ym. 2007, 179). Käyttämäni menetelmiä hankkeessa olivat kokeileva toiminta, havainnoiminen, dialogi, tiedon- ja palautteenkeruu, Mind-Map sekä dokumentointi.

### Kokeileva toiminta ja havainnointi

Tärkeimmäksi kehittämisen menetelmäksi nousi kokeileva toiminta (Salonen 2013, 22). Kokeilin suunnittelemani ideoita ja toteutuksia kohderyhmälle, pääosin ryhmän yli neljävuotiaalle lapsille. Kokeilevan toiminnan avulla pääsin työnsäni eteenpäin ja sain kerättyä lopulliset aineistot tuotoksiini. Kokeilevan toiminnan kautta totesin omatoimiset temppuradat hyväksi fyysisen aktiivisuuden lisääjäksi. Kokeilevan toiminnan avulla testasin myös yhdeksi tuotokseksi muodostuneita liikuntanoppia.

Kokeilevan toiminnan rinnalla havainnoin, miten lapset toimivat suunnittelemani toteutuksissa, olivatko lapset fyysisesti aktiivisia toiminnan aikana ja näyttivätkö he pitävän toiminnasta. Harjoittelun alussa havainnoin, miten paljon lapset päiväkotipäivän aikana liikkuvat sisällä omatoimisesti ja muuttuiko lasten liikunnan määrä hankkeen edetessä, esimerkiksi ToLiVa-kassin tullessa tutummaksi. Havaintojen perusteella sain kerättyä työskentelylleni jatkoideoita, kuten mihin suuntaan työstän hankettani. Juuri havaintojen perusteella päätin keskittää toimintani omatoimisiin ratoihin, sillä huomasin lasten innostuvan niistä aina uudestaan ja kehittyvän niiden suunnittelussa nopeasti.

Ymmärsin läpi työskentelyn, että havainnointiin ja sen tuloksiin tulee suhtautua kriittisesti ja esimerkiksi se, kun lapset näkevät minut seuraamassa heidän leikkejään, voi vaikuttaa heidän liikkumiseensa. Lisäksi suurempi toistuvuus havainnoinnissa olisi saattanut antaa todemman kuvan liikuntatottumuksista. Haittana havainnoinnissa on, että havainnoinnin tiedonkeruu on aikaan ja paikkaan sidottu. Havaintojen erittely ja tulkinta voi myös koitua ongelmaksi, jos etukäteisstrukturointi ei ole onnistunut. Toisaalta liian tarkka strukturointi samalla voi

kaventaa havainnoitavia asioita ja antaa suuntaa ns. haluamiin asioihin. (Tilastokeskus.)

### Dialogi

Dialogi tarkoittaa avointa ja suoraa keskustelua ja yhteisen ymmärryksen tavoittelua (THL 2015). Kävin usein ohjaajani kanssa keskustelua hankkeen etenemisestä. Kävimme läpi molemminpuolisia ideoita, toivomuksia ja ehdotuksia. Kerroin tasaisin väliajoin, mitä olin milloinkin suunnitellut ja kyselin, miltä ideat hänestä kuulostavat. Keskustelumme oli läpi hankkeen avointa ja vastavuoroista. Pidin dialogia todella tärkeänä menetelmänä kehittämishankkeen etenemisen kannalta. Erityisen tärkeäksi dialogisuuden koin siksi, että hankkeeni nousi työelämästä ja ohjaajani sai dialogisten keskusteluiden avulla kertoa omia ajatuksiaan ja mielipiteitään hankkeen etenemisestä.

### Tiedon- ja palautteenkeruu

Hankkeen alussa keräsin suullista tietoa kohderyhmän henkilökunnalta heidän sisäliikkumistottumuksistaan ja lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Lisäksi tiedonkeruuta tapahtui läpi harjoittelun teoriatietoa etsiessä. Etsin teoriatietoa Internetistä, kirjallisuudesta, tieteellisistä artikkeleista ja tutkin aihettani lähellä olevia muita kehittämishankkeita.

Palautteenkeruu oli tärkeä osa työskentelyäni koko kehittämishankkeen ajan. Kysyin suullista palautetta tiimiltä aina tarpeen vaatiessa. Palautteen perusteella pystyin kehittämään toimintaani haluttuun suuntaan. Hankkeen lopussa kysyin lapsilta ja tiimin jäseniltä palautetta palautekyselymuodossa. Lapsilta keräsin palautetta hymynaamojen avulla, jolloin he saivat värittää parhaiten kuvaavaan hymynaaman valitsemallaan värillä. Aluksi kerroin tarkasti, mitä eri hymiöt kuvaavat. Tiimin jäseniltä keräsin palautteen kirjallisesti. Palautelomake sisälsi tuotosten eri osa-alueet.



## Mind Map

Mind Map -tekniikka eli miellekarttaa voidaan käyttää esimerkiksi ideoiden kehittelyssä ja asioiden hahmottamisessa (Kananen 2012, 66). Käytin kehittämishankkeen aikana Mind Map -tekniikkaa monesti, esimerkiksi ideoidessani hankkeen liikuntahetkiä sekä suunnitellessani tuotoksia. MindMap-tekniikan avulla sain jäsenneltyä omat ajatukset, mitä haluan tuotoksiin ja liikuntahetkiin sisällyttää.

## Dokumentointi

Dokumentointi on tärkeä osa opinnäytetyötä. Ei voi olla opinnäytetyötä, jollei riittävää määrää materiaalia ja aineistoa ole dokumentoituna ja raportoituna. Kaikki kertynyt materiaali ja aineisto ovat tärkeää opinnäytetyön edetessä ja ulkopuolisen tulee pystyä näkemään koko hanke suunnittelusta tuotokseen riittävän tarkasti. (Salonen 2013, 23–24.) Kerättyä aineistoa ei kuitenkaan tarvitse analysoida tarkasti toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tärkeää on, että aineisto kertoo riittävän tarkasti ongelmasta, jota on lähdetty ratkaisemaan selvityksen avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64.)

Eniten dokumentoin hankkimaani tietoa kirjoittamalla kehittämisraporttia sekä tekemällä muistiinpanoja tuotetuista toiminnoista. Jokaisen toteutuskerran jälkeen kirjoitin ylös muistiinpanoja siitä, miten kyseinen toteutuskerta meni, mikä siinä oli hyvää ja mikä huonoa jne. Lapsilta saadut suulliset palautteet ja kommentit kirjoitin myös ylös. Hankkeen aikana kertyi paljon kuvia, jotka havainnollistivat kehittämishankkeen vaiheita. Ne autoivat toteutettujen hetkien mieleen palauttamisessa ja niistä sain materiaalia tuotoksiin.

## 6 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOKSET

### 6.1 Aakkosellinen opas liikunnallisiin sisähetkiin

Kehittämishankkeesta syntyy tuotos, joka on joko parempi versio aiemmasta tai kokonaan uusi keksintö. (Salonen 2013, 27). Tuotoksinani raportin lisäksi syntyivät sisäliikkumisen lisäämisen opas, liikuntanopat sekä vuosiliikuntakalenterin liikuntalorut ja -leikit.

Toteutin oppaan ensimmäisen osion abc- muodossa, niin että jokaisen aakkosen kirjaimen kohdalta löytyy vinkki tai faktatieto sisäliikkumiseen liittyen. Aakkososion jälkeen opas antaa ohjeita omaehtoisen liikunnan tukemiseen sekä ohjeita myös siihen, miten varhaiskasvatuksen orientaatioita voidaan tukea liikunnan avulla. Lisäksi opas sisältää varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista poimitun pohjan lasten liikunnallisten taitojen havainnointiin. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista on oppaaseen poimittu myös välinesuosituksia niistä välineistä, joita olisi hyvä löytyä jokaisesta päiväkodista.

Seuraavana oppaassa on leikkipankkiosio, jossa on monenlaisia leikkejä erilaisiin hetkiin. Osa leikeistä ehdin kokeilemaan käytännössä lasten kanssa ja osa on uusia leikkejä. Olen oppaassani huomionnut lasten motoristen taitojen kehityksen ja ideoinut leikit oppaaseen sen pohjalta. Leikkien kohdalla lukee, mitä välineitä leikit vaativat ja mitä leikki kehittää tai tukee lapsessa. Leikkipankin jälkeen on tietoa liikuntanopista, ohjeita niiden käyttöön ja muutamia liikuntaleikkiehdotuksia niiden kanssa leikittäväksi. Lopussa on lista aloitusloruista, jos on vaikeuksia päättää, kuka leikin aloittaa. Viimeisenä on erillisenä liitteenä vuosiliikuntakalenteria tukevat liikuntaleikit ja -lorut eri juhlapäiville.

Oppaan avulla saa uusia liikuntavinkkejä sisäliikkumisen toteuttamiseen, kuten siirtymätilanteisiin, aamupiireihin, vapaaseen leikkiin ja ohjattuun toimintaan, lasten motoriset taidot huomioiden. Oppaan tarkoitus on olla selkeä ja helppoluinen, sekä helposti käytettävissä oleva. Pysin myös siihen, että opas ABC-osioineen herättää mielenkiinnon lukijassa ryhtyä lukemaan, mitä kaikkea se

pitää sisällään. Oppaan sivut ovat laminoitu käteväkokoisiksi liuskoiksi vihkomaisen muotoon, josta voi helposti kääntää esille haluamansa sivun. Laminoitunut kortit lisäävät oppaan kestävyttä. (Oppaan saate ja sisällysluettelo, liite 3.)

## 6.2 Liikuntanopat

Liikuntanopat ovat hankkeen aikana kehittämäni työväline. Noppiin sain idean kirjallisuudesta, mutta teemat niihin keksin itse. Ideana on tehdä maitopurkeista erilaisia noppia laittamalla kahden maitopurkin pohjat vastakkain. Noppia on kätevä hyödyntää erilaisissa tilanteissa, kuten siirtymätilanteessa, ohjatussa toiminnassa tai esimerkiksi lasten vapaassa leikissä. Tein kymmenen erilaista noppaa, jotka sisältävät erilaisia kuvia ja teemoja. Noppien teemat ovat suunniteltu tukemaan lasten motorista kehitystä. Noppia ovat venyttelynopat, liiketyylinopat, hahmonopat, tunnenopat, välinenopat ja lukumääränoppa. Nopat ovat kuvitettuja, jotta lasten voivat leikkiä niillä keskenäänkin ja lisäksi eri nopat ovat teemoittain pohjustettu eri väreillä, jotta ne on helppo värien mukaan tunnistaa.

Venyttelynopat sopivat käytettäväksi vaikka liikuntatuokion jälkeen. Liiketyylinopat sisältävät kuvina erilaisia liikkumistyyliä, kuten rapukävely ja pomppiminen. Hahmonopat esittävät erilaisia eläimiä ja hahmoja, kuten supermies, robotti ja käärme. Tunnenopat sisältävät erilaisia tunteita, mm. surullinen, iloinen ja pelokas. Tunnenopan avulla lapsi oppi erilaisia tunteita ja niiden ilmaisuja. Välinenopat sisältävät erilaisia liikkumiseen käytettäviä välineitä, kuten sukkahousut, pallo, hyppynaru ja mahalauta. Välineet ovat kuvitettu ToLiVa-kassin välineiden pohjalta. Lasten lukumääränoppa kertoo, suorittaako saadun tehtävän yksi, kaksi, kolme vai neljä lasta tai kenties kaikki lapset.

Noppia voidaan hyödyntää siirtymätilanteissa. Valittua/valittuja noppaa/noppia heitetään ja katsotaan millä tyylillä lähdetään esimerkiksi ruokajonoon. Esimerkiksi, jos valitsee tunne- ja hahmonopan, voi ruokailuun lähteä surullinen palomies. Liikenoppaa voi heittää pelkästään ja katsoa, lähteekö lentäen vai tanssien ruokajonoon. Nopat ovat monikäyttöisiä ja helposti yhdisteltävissä. Noppia

voi hyödyntää myös monissa leikeissä apuna. Tarkempi kuvaus nopista, variaatioita niiden käyttöön ja muutamia leikki-ideoita löytyy oppaasta. Kaikki nopat sisältävät myös kysymysmerkkikohdan, jossa lapsi saa itse päättää tyylin, välineen jne. Nopat ovat tarkoitettu tukemaan lapsen motorisia taitoja ja kohteet ovat valittu niitä tukien. Noppia ei ole pakko käyttää liikunnalliseen tarkoitukseen. Niillä voi harjoitella myös esimerkiksi pelkästään tunnetiloja tai kielen kehitystä.

### 6.3 Liikunnalliset leikit ja liikuntalorut juhlapäiville

Kerttulin phy:ssä on käytössä Turun kaupungin vuosiliikuntasuunnitelma, jonka pohjalta he suunnittelevat omaa liikuntatoimintaansa ympäri vuoden ja lisäksi heillä on ryhmäkohtainen suunnitelma käytössään. Löysin Elina Pullin kirjasta ”Lupa liikkua -liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen, 2013” hauskat, juhlapäiviin sopivat liikuntalorut. Keksinkin, että nämä olisivat kiva lisä heidän vuosiliikuntakalenteriin ja kysyin tiimin mielipidettä. He innostuivat asiasta, joten kirjoitin lorut ylös sekä lisäsin niihin aiheeseen sopivia kuvia tuomaan väriä ja mielenkiintoa. Lorujen lisäksi suunnittelin eri juhlapäiville sopivia liikunnallisia leikkejä. Osa leikeistä on valmiita, jo tunnettuja leikkejä ja osa itseni muuntelemia leikkejä.

Valmiit lorut ja leikit laminoitiin näppärän kokoiseksi vihkoseksi, josta on helppo juhlapäivien tullessa kaivaa oikeat liikuntalorut ja -leikit esille. Lorut ja leikit ovat vuoden alusta loppuun juhlapäivien mukaan järjestyksessä ja niin, että ensin tulee juhlapäivän liikuntaloru ja sen jälkeen liikuntaleikki. Leikit ovat valittu niin, että joukossa on monenlaisia leikkejä hengästyttävistä hippaleikkeistä rauhallisempiin leikkeihin sekä ajattelua vaativista leikeistä ryhmähengennostatusleikkeihin. Jokaisesta juhlapäivän lorusta ei ole teemaan sopivaa liikuntaleikkejä, mutta lähes jokaisen lorun perästä sellainen löytyy.

#### 6.4 Palautteet tuotoksista

Ohjaajilta keräsin palautteen kyselyn muodossa (Liite 1). Palautteeseen vastasi kaikki tiimin kolme aikuista ja lisäksi toisen ryhmän työntekijä. Palautteiden yhteenvedona voin todeta, että opas oli kaikille mieluinen. Aakkosellista osiota pidettiin hauskana, helppolukuisena ja hyödyllisenä sekä todettiin sen olevan loistava keksintö, jossa on hienoja oivalluksia. Siinä mainittiin olevan tärkeitä huomioita lapsen liikuttamisessa. Yhdessä palautteessa kuitenkin todettiin, että kieliasuun olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota. Leikkiosion leikkien mainittiin olevan monipuolisia, jotka tuovat lapsen osallisuuden huomioon. Leikkien joukosta nousi työntekijöille uusia leikki-ideoita, leikit sopivat hyvin teemaan ja on positiivista, että leikkejä voi halutessaan toteuttaa myös ulkona. Jotkin leikit voivat kuitenkin palautteen mukaan olla liian vaikeita alle kouluikäisille.

Liikuntanoppia pidettiin hyvinä, vaikkakin osa tehtävistä saattaa olla pienimmille vaikeita. Noppien todettiin olevan monipuolisia, ne kehittävät lasten motorisia taitoja, kuvat ovat hyvin valittuja ja teemat onnistuneita. Lapsien todettiin nopissa pitävän erityisesti tunnenopista ja hassuista yhdistelmistä, kuten esimerkiksi surullinen helikopteri. Vuosiliikuntakalenterin lorujen ja leikkien todettiin olevan sopivia ja hyvin valittuja. Niiden todettiin olevan tukena ympäri vuoden toteutettavassa liikkumisessa, kunhan leikkejä vähän muovailee. Koontina tuotosten todettiin olevan monipuolinen ja selkeä paketti, joka täydentää mukavasti ToLiVa-kassia, antaa vinkkejä ja tuotosten ohjeet ja vinkit ovat helppoja.

Lähes kaikissa tiimin palautteissa oltiin ”Täysin samaa mieltä” väittämien kanssa. ”Jokseenkin samaa mieltä” nousi esille yhden tiimin jäsenen antamassa palautteessa, väittämissä ”Nopat kehittävät lapsen motorisia taitoja” ja ”Noppien kuvat ovat hyvin valittuja ja aiheellisia”. Neljäs palaute oli ryhmän ulkopuolelta. Neljännessä palautteessa suurimmassa osassa vastauksista oltiin ”Jokseenkin samaa mieltä ” väittämän kanssa. ”Jokseenkin eri mieltä” oltiin väittämän kohdalla: ”Oppaan ulkonäkö on selkeä ja miellyttävä”.

Kolme neljästä työntekijästä numeroivat tuotokset. Kahdessa arviossa opas, vuosiliikuntakalenterin liikuntalorut ja -leikit saivat numeron 10. Toisessa palautteessa myös liikuntanopat saivat numeroksi 10, kun taas toisessa numeron 9. Molemmat antoivat kokonaisarvosanaksi numeron 10. Kolmas arvioitsija antoi oppaasta numeron 8. Liikuntanoppia hän ei ollut nähnyt, mutta uskoi niiden olevan kiva ja hyödyllinen lisä liikkumisessa. Liikuntaloruista ja -leikeistä hän ei antanut arvosanaa, mutta totesi, että niitä olisi voinut olla enemmänkin. Kokonaisarvosanaksi hän antoi numeron 8.

Lapsilta keräsin palautteen lomakkeilla omatoimisten ratojen teosta sekä nopista (liite 2). Palautteeseen vastasi yhteensä yhdeksän lasta. Kuusi yhdeksästä lapsesta vastasivat, että molemmat, sekä omatekoiset radat, että nopat olivat kivoja ja pidin niistä. Yksi vastasi ratojen olleen hauskoja ja pidin niistä, mutta nopat olivat siltä väliltä. Toinen taas vastasi, omatekoisten ratojen olleen siltä väliltä, mutta nopat olivat kivoja ja pidin niistä. Viimeisen mielestä radat olivat tylsiä, mutta nopat kivoja. Omatoimisissa radoissa mukana olleet lapset kysyivät useasti, että voitaisiinko taas pitää sellainen rata. Näiden kokemusten ja palautteen perusteella voisi sanoa, että suurin osa lapsista piti molemmista toiminnoista. Palautteenkeruussa jäi harmittamaan, etten keväällä kerännyt palautetta, sillä kuusi lasta eivät enää syksyllä kuuluneet ryhmään ja näin ollen heiltä ei ole kerättynä palautetta kevään radoista.

Suullisia kommentteja lapsilta omatoimisista radoista:

*"Ihan kamalan kivaa!"*

*"Tosi hauskaa!"*

*"Sit voitais joskus tehdä niin, että lapset suunnittelee radan ja aikuiset tekee sen."*

*"Mulle ei tullu yhtään kuhmua!"*

*"Autonrengasta vois hyödyntää monissa leikeissä"*

*"Jos ostetaan kaikille oma rengas, ni mä haluan keltasen"*

## 7 ARVIOINTI JA POHDINTA

### 7.1 Kehittämishankkeen arviointi ja ammatillinen kasvu

On tärkeää, että kehittämishanke on ajankohtainen ja työelämälähtöinen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10). Kehittämishankkeessani toteutuivat nämä molemmat kriteerit. Aihe on ajankohtainen, sillä esille on noussut lasten liikunnan vähäisyys varhaiskasvatuksessa. Liikuntasuosituksot eivät täyty ja liikunta on pääsääntöisesti liian kevyttä (Tiainen & Välimäki 2015, 15). Aihe nousi esille harjoittelupaikasta, joten aihe on työelämälähtöinen.

Kehittämishanke muotoutui vähitellen hankkeen ja harjoittelun edetessä. Liikkuvia osia oli aluksi paljon ja välillä tuntui vaikealta löytää punainen lanka aiheen ollessa laaja ja rajaamaton. Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut heti syventyä tarkemmin johonkin yhteen tiettyyn teemaan, kun nyt koetin aluksi haalia sieltä täältä materiaalia ja ideoita. Olisin voinut aluksi tehdä laajemman selvityksen liikkumistottumusten lähtötilanteesta, esimerkiksi lomakkeella, johon tiimin jäsenet olisivat vastanneet, kun nyt tein vain suullista selvitystä. Sen avulla olisin voinut saada laajemman näkökulman aiheeseen ja aiheeni mahdollisesti jo alussa tarkemmin rajatuksi. Tilanne liikunnan suhteen oli kohderyhmässä alusta alkaen hyvä. Tuotoksistani olisi voinut hyötyä enemmän sellaiset päiväkotiryhmät, joissa liikutaan vähemmän.

Saadun palautteen perusteella kuitenkin uskon Kerttulin päivähoitoyksikön saavan tuotoksista toimintaansa uusia ideoita ja virikkeitä. Palautteen perusteella tuotoksia pidettiin hyvinä, kekseliäinä ja monipuolisina. Opas on hyvä monipuolisuutensa vuoksi, sillä sieltä saa poimia juuri ne leikit ja ideat, jotka itseään miellyttää, ja juuri niihin hetkiin, kun tarvitsee. Nopat ovat kiva lisä toimintaan ja lapset pitävät niistä. Liikuntalorut ja -leikit tuovat liikuntavinkkejä ja rytmitystä koko vuodelle. Kolmesta syntyneestä tuotoksesta muodostui monipuolinen ja laaja paketti, jossa on koko vuoden ympäri ideoita sisäliikkumisen kehittämisen ja tukemiseen ja varmasti jokaiselle ohjaajalle jotain uutta ja mielenkiintoista hyödynnettävää.

Pidin pääpisteeni kenttätyöskentelyssä lasten omaehtoisen liikkumisen lisäämisessä tiimin toivomusten mukaisesti. Kehittämäni omatoimiset liikuntaradat ja liikuntanopat lisäsivät lapsen omatoimista ja -ehtoista liikkumista. Lisäksi ToLi-Va-kassin muodostuminen tutummaksi elementiksi lisäsi havaintojen mukaan liikkumista vapaassa leikissä. Tietoperustaan pohjautuen huomasin, miten lasten omaehtoinen liikunta oli todistetusti fyysisesti aktiivista, sillä vaikka omatoimisissa radoissa ei kannustettu lapsia reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen, oli toimintaratojen loppuessa lähes jokainen lapsi hikipäinen ja punaposkinen.

Mielestäni saavutin tavoitteeni ja asettamani kehittämistehtävät hankkeen aikana hyvin. Monipuolistin välineillä lasten sisäliikkumista ja toin heille uusia välineinä autonrenkaan ja sukkahousuja jokapäiväiseen käyttöön. Huomioin toimintaympäristön suunnittelussa ja oppaassa annoin vinkkejä siihen, mitä liikuntaleikkejä voi leikkiä pienissäkin tiloissa. Huomioin tuotoksissa lasten motorisen kehityksen ja tuin sitä toiminnallani. Liikuntanopat suunnittelin niin, että niiden avulla voidaan harjoituttaa lasten motorisia taitoja. Lasten osallistamisesta hyvänä esimerkkinä ovat omatekoiset toimintaradat, sillä niiden myötä lapset saivat toteuttaa ja suunnitella toimintaa itse ja kokemuksen mukaan pitivät siitä kovasti. Lapsilta kysyttiin temppuratojen jälkeen mielipiteitä toimintaradoista, ne kirjattiin ylös ja niitä pidettiin tärkeinä. Omatekoiset temppuradat tukivat myös lasten motoriikkaa.

Oppaassani olen huomionnut lasten osallistamisen toimintaan ja antanut siihen ideoita. Liikuntanopissa olisin voinut osallistaa lapsia enemmän mukaan suunnitteluun, esimerkiksi kuvien valintaan. Opas antaa kuitenkin vinkkejä lasten osallistamiseen, kuten esimerkiksi, miten noppien suunnittelussa voidaan jatkossa osallistaa lapsia mukaan. Työntekijöiden palautteestakin nousi esille, että oppaassa oli huomioitu lasten osallistaminen hyvin. Turvallisuuden ja motoriset taidot huomioin valitessani liikuntaleikkejä oppaaseen ja palautteen mukaan olin onnistunut siinä hyvin.

Jos voisin palata kehittämishankkeen alkuun, niin huomioisin paremmin lasten tasavertaisen osallistumisen hankkeeseen, enkä toteuttaisi toimintahetkiä pääosin vain ryhmän vanhimmille lapsille. On tärkeää, että kaikki lapset pääsisivät



osallistumaan tasavertaisesti ja olisi pitänyt huomioida tämä paremmin myös hankkeessa. Olisin myös toivonut, että olisimme ehtineet enemmän käymään keskusteluita tiimin jäsenten kanssa. Nyt keskustelin pääsääntöisesti ohjaajani kanssa läpi harjoittelun ja muiden tiimin jäsenten kanssa keskustelu jäi vähemmälle. Siihen vaikuttaa päiväkotiympäristö hektisyys. Sellaista aikaa, että ehtisi istumaan useamman ihmisen kanssa alas, on vaikeaa löytää. Hektisyys nousi esille myös ajoittaisena vaikeutena löytää aikaa kehittämishankkeen toiminnallisten hetkien toteutukselle.

Kaiken kaikkiaan kehittämishankeprosessi oli mielenkiintoinen ja antoisa projekti. Pidän todella tärkeänä sitä, että aihe oli itselle läheinen, kiinnostava ja tärkeä, koska sen avulla motivaatio pysyi koko hankkeen ajan korkealla. Olen itse ollut aina aktiivinen liikkuja ja olen ohjannut erilaisia liikuntaryhmiä lapsille ja nuorille. Aihe tuntuikin omalta ja luonnolliselta. Oma työskenntelyäni reflektoin läpi kehittämishankkeen. Kun huomasin, että jokin ei toiminut, pyrin muuttamaan toimintaa sen mukaisesti parempaan suuntaan. Se on tärkeää ammatillisen kasvun ja ammatti-identiteetin kehittymisen kannalta. Mielestäni myös valitsemani tietope-  
rusta tuki hyvin hanketyöskentelyäni sekä tuotoksia.

Koen omaksuneeni kehittämishankkeen aikana lastentarhanopettajan roolin paljon aikaisempaa paremmin ja koen ammatti-identiteetin kasvaneen. Hankkeen myötä uskon olevani tulevassa lastentarhanopettajan työssäni vastuullisen liikuntakasvattajan roolissa ja pyrin siihen, että omassa ryhmässäni lasten liikuntasuosikset tulevat täyttymään. Oma teorian tiedoni aiheesta sekä käytännön toteutusideat kasvoivat kehittämishankkeen aikana ja sain paljon materiaalia tulevaan työhön. Koen saaneeni liikunnallisten hetkien suunnitteluun ja ohjaukseen paljon lisää faktatietoa, vinkkejä ja ideoita ja kykyä muunnella ryhmän ja yksilöiden mukaan toimintaa sekä paljon lisää itseluottamusta tuokioiden toteuttamiseen.

Lasten osallistaminen toimintaan muodostui tärkeäksi kokemukseksi. Etukäteen epäilin, lähtevätkö lapset pienen alustustarinan jälkeen suunnittelemaan ja toteuttamaan omatoimisia ratoja. Yllätyin positiivisesti, miten mahtavia ja mielikuvituksellisia ideoita lapsilta nousi esille. Oli hienoa huomata, miten aina uuden

omatoimisen radan alkaessa, lapset yhä helpommin lähtivät suunnitteluun mukaan ja annettujen teemojen mukaisesti (avaruus, meri, viidakko) syntyi aina uusia, innovatiivisia ideoita. Toivon, että jatkossakin lapset osallistetaan toimintaan aikaista enemmän, sillä se on palkitsevaa sekä lasten, että työntekijöiden kannalta.

## 7.2 Eettinen pohdinta

Ennen harjoittelun alkua teimme ohjaajani kanssa toimeksiantosopimuksen. Toimeksiantosopimus tehdään, jotta saa oikeuden tehdä kehittämishanketta. Lisäksi sen avulla pystytään rajaamaan aihetta, esimerkiksi mitä ei halua kehittämishankkeen sisältävän. Läpi hankkeen noudatimme toimeksiantosopimusta. Ensimmäisellä harjoitteluviikolla tein itsestäni päiväkodin seinälle nähtäväksi lapun kuvan kera, jossa kerroin itsestäni ja kehittämishankkeestani. Kerroin tekemäni kehittämishankkeen toiminnallisen osion Kerttulin phy:n kyseisessä ryhmässä, koskien sisäliikkumisen lisäämistä päivähoitossa. Se oli koko kymmenen viikon harjoittelujakson ajan lasten huoltajien nähtävillä ja luettavissa.

Kysyimme päiväkodin viestintävälineenä toimivan Wilman välityksellä jokaiselta lapsen huoltajalta lupaa käyttää lasten kuvia tuotoksissa ja kehittämisraportissa, johon kaikki lasten vanhemmat vastasivat myöntävästi. Ajattelimme, että Wilman kautta vastaukset tulevat helposti, sillä lasten huoltajat ovat tottuneet Wilman kautta lukemaan tiedotuksia muun muassa viikko-ohjelmista. Keräsin huolellisesti hankkeen tietoperustan ja esitin saavutetut tulokset totuuden mukaisesti.

Opin ohjaajan roolin olevan lasten liikunnallisissa hetkissä erittäin tärkeä. Ohjaaja antaa esimerkin lapsilleen omalla innokkuudellaan, käytöksellään ja toimintatavoillaan. Lastentarhanopettajan tulee kohdella jokaista lasta tasavertaisesti ja kunnioittavasti arvokkaana yksilönä. Ilon, lämmön ja leikin kautta edistetään ja ohjataan jokaisen lapsen yksilöllistä kehitystä, kasvua ja oppimista. (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 5.) Sain ohjaajaltani palautetta, että on hienoa, kuinka saan omalla innokkuudella lapsetkin innostumaan toiminnasta. Se on

mielestäni todella tärkeää tulevaa työtäni ajatellen, sillä aikuisen esimerkki on lapselle tärkeää lapsen omien liikuntatottumusten muodostumisessa. Kaiken kaikkiaan omasta mielestäni eettiset arvot näkyvät työskentelykäytännöissäni ja toimintatavoissani hyvin.

On tärkeää huomioida, ettei lasta painosteta osallistumiseen. Lapselle pitää antaa mahdollisuus osallistua oman halunsa ja valmiuksiensa mukaisesti. Aikuinen on mukana turvaamassa ja ohjaamassa, ilman auktoriteetin roolia. Vähäisestäkkin osallistumisesta pitäisi kiittää lasta. (Autio 2010, 56.) Esimerkkinä tapaus, kun heittelimme siirtymätilanteessa liikuntanoppia. Eräs neljävuotias poika sai tehtäväkseen heittää tunnenoppaa sekä hahmonoppaa. Heitettyään hahmonoppaa poika alkoi itkeä, koska hän ei saanutkaan siitä Supermiehen kuvaa. Annoin pojalle luvan, että hän saa lähteä Supermiehenä vessaan ja pukemaan, vaikka nopasta ei sitä tullutkaan. Poika halusi kokeilla vielä onneaan noppaa heittämällä ja kolmannella heittokerralla vihainen Supermies pääsi matkaan.

### 7.3 Kehittämismahdollisuudet

Tietysti aina olisi voinut käyttää tuotoksiin enemmän aikaa ja työstää niitä entistä monipuolisemmaksi. Tuotoksia voisi kehittää esimerkiksi ideoimalla lisää liikuntanoppia ja keksimällä nopille lisää leikki-ideoita. Opasta voisi laajentaa leikkipankkiosiota työstämällä sekä syventämällä sen eri osa-alueita, esimerkiksi antamalla vinkkejä siirtymätilanteiden liikunnallistamiseen. Oppaaseen voisi lisätä mahdollisesti myös ulkoliikuntaan liittyviä elementtejä mukaan. Yksi mahdollisuus olisikin kehittää jatkossa opas ulkoliikunnasta tai yhdistää sisä- ja ulkoliikunta yhdeksi oppaaksi. Vuosiliikuntakalenteriin voisi kehittää enemmän loruja, esimerkiksi viikonpäiväloruja.

Toivon tuotosten jäävät pysyvästi Kerttulin päivähoitoyksikön toimintaan. Valmistuneita tuotoksia voi tarvittaessa teettää useamman, mutta niitä voi myös kierrättää Kerttulin phy:n eri ryhmissä. Aion varmasti itse hyödyntää näitä kolmea tuotosta: opasta, noppia sekä liikuntaloruja ja -leikkejä tulevassa työssäni.

## LÄHTEET

- Arvola, O. 2014. Paikoillanne, valmiit, hep! Teoksessa: Arvola, O. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2014. Lähtötelineissä: Kohti liikunnallisempaa varhaiskasvatusta. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 198. Turun ammattikorkeakoulu.
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa: Korhonen, E.; Rönkkö, M-L.& Aerila, J. (toim.) Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turun yliopisto - Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö
- Asunta, P.; Viholainen, H.; Westerholm, J. & Rintala, P. 2015 Motoriikan havainnointilomake (Moq-T) suomalaisille opettajille. Liikunta & Tiede 52. Viitattu 19.10.2015 [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_1-15\\_tutkimusartikkeli\\_asunta\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-15_tutkimusartikkeli_asunta_lowres.pdf)
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita prima oy.
- Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Kuudes painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Campbell, K.; Hesketh, K,M Hnatiuk, J.; Ridgers, N. & Salmon, J. 2013. Early childhood predictors of toddlers' physical activity: longitudinal findings from the Melbourne InFANT Program. Biomed Central.
- Fogelholm, M. 2006. Teoksessa: Lasten liikunta - Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Tampere: UKK-instituutin kirjasto. Viitattu 28.10.2015 <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hesketh, K.; Griffin, S.; van Sluijs, E. 2015. UK Preschool-aged children's physical activity levels in childcare and at home: a cross-sectional exploration. BioMed Central. Viitattu 17.10.2015 Saatavilla osoitteesta: <http://www.ijbnpa.org/content/12/1/123/abstract>
- Hills, A.P.; Andersen, L.B.; & Byrne, N. 2011. Physical activity and obesity in children. British Journal of Sports Medicine 45(11), 866-870.
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa. Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.
- Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja Kirjoita. 13. osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T. & Nissinen, A. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa: Ahonen, T.; Cantell, M.; Nissinen, A. & Rintala, P. 2005. Liiku ja opi -liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: OTAVA
- Husu, P.; Paronen, O.; Suni, J. & Vasankari, T. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 14.10.2015 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>
- Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: University Printing House.

Sääkslahti, A.; Soini, A.; Mehtälä, A.; Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyässä. Liikunta & tiede -lehti. Viitattu 18.3.2015 [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-313\\_27-31\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-313_27-31_lowres.pdf)

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

Jämsén, A.; Villberg, J.; Mehtälä, A.; Soini, A.; Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Viitattu 16.9.2015. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karvonen, P.; Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Karvonen, P. 2009. Tarinan kertojat. Iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.

Karvinen, H.; Norra, J. & Ruokonen, R. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Helsinki: Nuori Suomi. Viitattu 6.10.2015. [http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys\\_nettilaatu.pdf](http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Paivakotiselvitys_nettilaatu.pdf)

Karvinen, J. (toim.); Norra, J. (toim.); Horelli, L.; Kaaja, M.; Kukkonen, H. & Kyttä, M. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Karvinen, J.; Sääkslahti, A.; Pönkkö, A.; Fonsén, E.; Kemppainen, T.; Soukainen, U.; Palosaari, T.; Korhonen, N. & Ketola, H. 2015. Ilo kasvaa liikkuen Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Viitattu 19.10.2015 [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo\\_kasvaa\\_liikkuen\\_ohjelma-asiakirja.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf)

Karvonen, P. & Lehtinen, T. Yhdessä. Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kataja, J.; Jaakkola, T. & Liukkonen J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauranen, K. 2011. Motorikan säätely ja motorikan oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito - työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Kullström, M. & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Helsinki: readme.fi.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. 1. Painos. Helsinki: Tammi.

Lastentarhanopettajaliitto LTOL 2005. Lastentarhanopettajan ammattietiikka. Viitattu 16.10.2015 [http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Esitteet lastentarhanopettajaliitto > julkaisut > esitteet > lastentarhanopettajan ammattietiikka](http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Esitteet_lastentarhanopettajaliitto_julkaisut_esitteet_lastentarhanopettajan_ammattietiikka)

Luukkonen, E. & Sääkslahti, 2004. A. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. 1.painos. Helsinki: WSOY

Mäki, P.; Hakulinen-Viitanen, T.; Kaikkonen, R.; Koponen, P.; Ovaskainen, M-L.; Sippola, R.; Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: LATEtyöryhmä & THL. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence>

Nikander, R. 2006. Luuliikunta lapsuudessa. UKK-instituutti. Viitattu 4.5.2015 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus\\_asiakirja.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf)

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Kysellään, ihmetellään ja liikuntaan yhdessä. Pilot-kustannus Oy.

Nuori Suomi. Suunnittelen liikuntaa. Viitattu 28.10.2015 [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu\\_suunnittelu/Tietoa\\_palvelusta.aspx?NRMODE=Publish&NRNODEGUID=%7b20EFF673-13D2-4575-930C53D411BE6D28%7d&NRORIGINALURL=%2fNuoriSuomi%2fTietoa\\_palvelusta%2fnuorisuomi%2fPalvelun%2bperusta%2f&NRCACHEHINT=NoModifyGuest](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Tietoa_palvelusta.aspx?NRMODE=Publish&NRNODEGUID=%7b20EFF673-13D2-4575-930C53D411BE6D28%7d&NRORIGINALURL=%2fNuoriSuomi%2fTietoa_palvelusta%2fnuorisuomi%2fPalvelun%2bperusta%2f&NRCACHEHINT=NoModifyGuest)

Polamo, K. 2009. 100 ja 1 kysymystä päivähoitosta – kirja päivähoitoikäisen lapsen vanhemmille. 2.tarkistettu painos. Helsinki: Picaset Oy.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokiota varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu – liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. 1. painos. Hämeenlinna: Tammi.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013 Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rajala Nyvelius, V. 2004. Kuuntele tuulta. Vapaamuotoisia liikuntaleikkejä esikouluikäisille sekä peruskoulun 1-2 luokille. 1.Painos. Helsinki: WSOY

Reunamo, J.; Ruismäki, H. & Saros, L. 2012. The amount of physical activity in Finnish day care. Elsevier. Viitattu. 18.3.2015 [http://ac.els-cdn.com/S1877042812023233/1-s2.0-S1877042812023233-main.pdf?\\_tid=0e974902-70e4-11e5-8de5-00000aacb361&acdnat=1444656230\\_4e84ead8b584fa0041d80b9a144f5e8c](http://ac.els-cdn.com/S1877042812023233/1-s2.0-S1877042812023233-main.pdf?_tid=0e974902-70e4-11e5-8de5-00000aacb361&acdnat=1444656230_4e84ead8b584fa0041d80b9a144f5e8c)

Reunamo, J.; Hakala, L.; Saros, L.; Lehto, S.; Kyhälä, A. & Valtonen, J. 2013. Children's physical activity in day care and preschool. Early Years 34 (1) 31-48. Viitattu 12.10.2015 <http://www.activematters.org/uploads/Finland.pdf>

Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa: Reunamo, J. (toim.) 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Soini, A.; Kettunen, T.; Mehtälä, A.; Sääkslahti, A.; Tammelin, T.; Villberg, J. & Poskiparta, M. 2012. KOLMEVUOTIAIDEN PÄIVÄKOTILASTEN MITATTU FYYSSINEN AKTIIVISUUS. Liikunta & Tiede 49 (1), 52–58. Viitattu 19.10.2015 [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt112\\_tutkimusartikkelit\\_soini.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf)

Soronen, S. & Seeslahti, P. Kieputellen –Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Viitattu 14.10.2015 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126219/JUL2013\\_10\\_Muutosta\\_liikkeella\\_verkko.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126219/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf?sequence=1)

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta - Terveysliikunnan tutkimusuutiset. Tampere: UKK-instituutin kirjasto. Viitattu 28.10.2015 <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

THL 2015a. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 22.10.2015. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus\\_ammattilaisen\\_ja\\_perheen\\_valilla](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ja_perheen_valilla)

THL 2015b. Lapsen osallisuus Viitattu 15.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus#otsikko2>

Tiainen, T. & Välimäki, V. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tilastokeskus. Havainnointi. Viitattu 22.10.2015 <http://tilastokeskus.fi/virsta/tkeruu/03/01/>

Turun kaupungin kotisivut. 2013. Turku.fi > Mikä-mikä-Liikuttaa. Viitattu 2.4.2015 <http://www.turku.fi/public/default.aspx?contentid=472208&nodeid=4910>

Valtion liikuntaneuvosto, 2015:14 Valtion hallinto liikunnan edistäjänä 2011-2015. Viitattu 31.8.2015 [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/367/Arviointi\\_20112015\\_1606.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/367/Arviointi_20112015_1606.pdf)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Viitattu 4.5.2015 [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituks\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf)

Varhaiskasvatuslaki. 8.52015/580.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2005). Toinen tarkastettu painos. Helsinki: Stakes. Viitattu 6.10.2015 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Viittala, K. 2006 Lasten yhteinen varhaiskasvatus. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.

Vilka, A. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vuori, I. 2004 Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa: Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita-prima Oy.

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

## Liite 1: Palautekysely työntekijöiltä

Hei!

Edessäsi on kehittämishankkeen tuotosten arviointiosuus ja palautekysely. Rastita väittämistä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Täytähän kohdat huolellisesti.

Jokaisen väittämän jälkeen on perustelu-kohta, johon voi halutessasi kirjoittaa tarkempaa tietoa valitsemastasi väittämästä. Tämä ei kuitenkaan ole pakollista.

Toivon saavani rehellistä palautetta 😊

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Eveliina Paju



<b>ABC OPAS</b>	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Opas vastasi odotuksiani					
Perustelut:					
Oppaan ulkonäkö on selkeä ja miellyttävä					
Perustelut:					
Oppaan sisältö on hyödyllinen					
Perustelut:					
Liikuntaleikkiosion leikit on valittu hyvin					
Perustelut:					
Opas tulee olemaan hyödyllinen liikunnallisten hetkien toteutuksissa					
Perustelut:					
Näin kehittäisin opasta:					
Nämä asiat oppaassa olivat erityisen hyviä:					

<b>LIIKUNTANOPAT</b>	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Koen nopat hyödylliseksi työvälineeksi					
Perustelut:					
Nopat kehittävät lasten motorisia taitoja					
Perustelut:					
Noppien kuvat ovat hyvin valitut ja aiheellisia					
Perustelut:					
Noppien teemat ovat valittu onnistuneesti					
Perustelut:					
Missä hetkissä koet nopista erityisen olevan apua, miksi?					
Mistä lapset erityisesti nopissa pitävät?					
Vapaa sana:					

<b>VUOSIKALENTERIN LIIKUNTALEIKIT JA - LORUT</b>	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa miel- tä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Juhlapäivien leikit ovat hyvin valittuja ja ne ovat sopivia					
Perustelut:					
Valitut lorut sopivat vuosi- liikuntakalenteriin					
Perustelut:					
Koen leikeistä ja loruista olevan apua liikunnallisissa hetkissä ympäri vuoden					
Perustelut:					
Vapaa sana:					

<b>KOONTI</b>	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tuotokset vastasivat odotuksiani					
Perustelut:					
Tuotoksista on apua sisäliikkumisen liisäämisessä					
Perustelut:					
Lapset pitävät tuotoksista					
Perustelut:					
Tämä tuotos onnistui mielestäni parhaiten, miksi?					
Minkä numeron asteikolla 1-10 antaisit lopullisille tuotoksille + perustelut:					
Opas:					
Liikuntanopat:					
Vuosisiikuntakalenterin liikunta- ja loruleikit:					
Kokonaisarvosana:					

Vapaa sana + lopullinen arviointi:  
(Huom! voit arvioida myös hanketyöskentelyä)

## Liite 2: Palautekysely lapsilta

### VÄRITÄ SOPIVA VÄITTÄMÄ

Ovatko omatekoiset radat olleet mukavia?



RADAT OLIVAT HAUSKOJA/  
PIDIN NIISTÄ

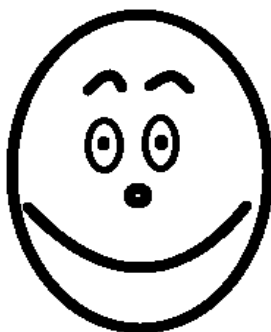


SILTÄ VÄLILTÄ



RADAT OLIVAT TYLSIÄ/  
EN PITÄNYT RADOISTA

Ovatko nopat olleet mukavia?



PIDIN NOPISTA/  
NOPAT OVAT OLLEET KIVOJA



SILTÄ VÄLILTÄ



NOPAT OLIVAT TYLSIÄ/  
EN PITÄNYT NOPISTA

## Liite 3: Oppaan saate ja sisällysluettelo

### *Saatteeksi*

*Hei! Olen Eveliina Paju ja tämän oppaan laatija. Tein kehittämishankkeen, jonka aiheena oli lasten sisäliikkumisen lisääminen päivähoitossa. Tuotoksena hankkeesta syntyi tämä opas, liikuntanopat, joiden käyttöön löydät vinkkejä tästä oppaasta sekä vuosiliikuntakalenteriin loru- ja liikuntaleikit, jotka löytyvät oppaan lopusta erillisenä osiona.*

*Esille on noussut huoli siitä, että jo alle kouluikäiset lapsetkin liikkuvat liian vähän ja suositusten mukaiset kaksi tuntia liikuntaa päivässä ei täyty. Lapset ovat myös lihavampia kuin aiemmin. Päivähoitossa liikutaan tutkimusten mukaan vähemmän sisällä kuin ulkona ja lasten vapaa leikki on fyysisesti aktiivisempaa kuin ohjattu leikki.*

*Tästä oppaasta saat ideoita sisäliikkumiseen lisäämiseen ja kehittämiseen. Opas alkaa abc-osiolla, jossa jokaisen aakkosten kirjainten kohdalta löytyy joko ideoita liikunnallisiin hetkiin, vinkkejä ohjaajille tai liikunnallisia faktoja. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksista on oppaaseen poimittu välinesuosituksia liikunnallisiin hetkiin sekä lasten havainnointia tukevat pohjat. Opas antaa vinkkejä myös varhaiskasvatuksen orientaatioiden tukemiseen liikunnan avulla ja tietoa lasten omaehtoisen liikkumisen tukemiseen. Seuraavaksi oppaassa on leikkipankkiosio, johon on koottu liikunnallisia leikkejä. Lopuksi on koottu ohjeita kehittämieni liikuntanoppien käyttöön.*

*Hauskoja luku- ja liikuntahetkiä toivottaa,*

*Eveliina Paju*

*Sosionomi (AMK)*

## SISÄLLYS

LASTEN SISÄLLÄ LIIKKUMISEN ABC	5
LASTEN OMAEHTOINEN LIIKUNTA	13
HAVAINNOITAVIA ASIOITA 0–3-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKKUMISESSA	14
HAVAINNOITAVIA ASIOITA 3–6-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKKUMISESSA	16
VARHAISKASVATUKSEN ORIENTAATIOT JA LIIKUNTA	19
VARHAISKASVATUKSEN VÄLINESUOSITUKSET	21
LEIKKIPANKKI	23
<i>O VALOKUVAUS</i>	24
<i>O TUO MINULLE – LEIKKI</i>	24
<i>O PEHMOPALIKOIDEN KAATO</i>	25
<i>O VALOKUVASUUNNISTUS</i>	25
<i>O ELÄINTEN PITUUSHYPPY</i>	25
<i>O HASSUT SANAT</i>	26
<i>O YLÖS-ALAS-TUTUSTUMINEN</i>	26
<i>O LAKANALEIKKI</i>	27
<i>O SOLMU</i>	27
<i>O LIIKENNEVALOLEIKKI</i>	28
<i>O LIIKUNNALLISEMPI VÄRILEIKKI</i>	28
<i>O PIENENEVÄ ALA</i>	29
<i>O PARIPEILI PENKILLÄ</i>	29
<i>O HIDASTETTU ELOKUVA</i>	30
<i>O PYYKKIPOIKAHIPPA</i>	30
<i>O HÄNTÄHIPPA</i>	31
<i>O PARINMETSÄSTYS</i>	31
<i>O HÖYHENEN PUHALLUS</i>	32



<i>O KISSA JA HIIRI</i>	32
<i>O PAPERISOTA</i>	32
<i>O KURKI JA SAMMAKKO</i>	33
<i>O KENTÄN KUNINGAS</i>	33
<i>O JANNE JÄÄMIES JA SANNA SULATTAJA</i>	34
<i>O OLYMPIALAISET</i>	34
<i>O KAATAJAT &amp; NOSTAJAT</i>	35
<i>O SEURAA SANKARIA</i>	35
<i>O TEMPPURADAT</i>	36
<i>O HUTI</i>	37
<i>O KÖYDENVETO</i>	37
<i>O TYYNYRALLI</i>	37
<i>O KELLO</i>	38
<i>O KAVERINPIILOTUSLEIKKI</i>	38
<i>O KUINKA MONTA KÄTTÄ YM.</i>	39
<i>O KEHOPATSAAT</i>	39
<i>O KEHONMUODOSTUSKIRJAIMET</i>	40
<i>O KULJETA HERNEPUSSIA</i>	40
<i>LIIKUNTANOPAT</i>	41
<i>O VÄLINE+LIIKE</i>	42
<i>O VENYTTELYNOPAT</i>	43
<i>O SIIRTYMÄTILANNENOPAT</i>	43
<i>O LASTEN LUKUMÄÄRÄNOPPA</i>	43
<i>O KEHITÄ LISÄÄ NOPPIA: KIRJAINNOPAT</i>	44
<i>LEIKKI-IDEAT NOPPIEN KAVERIKSI</i>	45
<i>O PANTOMIIMI</i>	45
<i>O KUKA PELKÄÄ MEREN AHTIA?</i>	45

O MAA-MERI-LAIVA	46
O TESTAA MUISTIA	46
LORUJA ALOITTAJAN ARPOJAKSI	47
LÄHTEET	48