

LIIKETTÄ ULKOILUUN

– toimintakortteja 3–4-vuotiaiden lasten liikunnallisiin
ulkoleikkeihin

Saara Selin w31367

Opinnäytetyö, kevät 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) ja lastentarhan-
opettajan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Selin, Saara. LIIKETTÄ ULKOILUUN – toimintakortteja 3–4 -vuotiaiden lasten liikunnallisiin ulkoleikkeihin. Helsinki, kevät 2017 49s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntautumisvaihtoehto, sosionimi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa liikuntakasvatusta ulkoiluissa tukevaa materiaalia varhaiskasvatukseen ja siten lisätä lasten liikkumista päiväkodissa. Tavoitteena oli käyttää kahdessa päiväkotiryhmässä tuottamaani ulkoliikunta-materiaalia ja kerätä sen jälkeen materiaalia käyttäneen hoito- ja kasvatushenkilöstön palaute. Materiaalin ulkoasun tavoitteena oli osallistaa lapsia leikkien valintaan helposti tunnistettavien kuvien avulla.

Suunnittelin 3-4-vuotiaille lapsille soveltuvista ulkoliikuntaleikeistä kaksitoista toimintakorttia. Toimintakorteissa on ohjeet leikin toteuttamiseen ja tarvittaviin välineisiin. Valitsin leikit ikäryhmälle soveltuviksi kirjallisuuden pohjalta ja pyrin ottamaan mukana mahdollisimman monipuolisesti erilaisia motorisia, sosio-emotionaalisia ja kognitiivisiä taitoja kehittäviä leikkejä. Toteutin kortit Helsingin kaupungin päiväkotitapahtumassa. Valmistin päiväkodin käyttöön myös leikeissä tarvittavat materiaalit. Toimintakortteja esiteltiin kahdessa lastentarhanopettajan muista päiväkodeista, jonka jälkeen kortit olivat testikäytössä yhteistyöpäiväkodissani kaksi viikkoa. Testikäytön aikana kolme työntekijää sitoutui käyttämään niitä, ja he antoivat palautetta testiajan jälkeen. Liikuntaleikkeihin osallistuminen oli lapsille vapaaehtoista, ja toimintakortit olivat ulkoiluissa aina lasten nähtävillä, jotta he saattoivat toivoa leikkejä myös omatoimisesti.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat, kun liikuntaleikkimateriaali oli aktiivisessa käytössä ja siitä saatiin hoito- ja kasvatushenkilöstön palaute. Pitkällä aikavälillä on vaikea arvioida, jäikö tuotettu materiaali käyttöön ja lisäsiikö se jatkossa aikuisen ohjaamaa ulkoliikuntaa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, liikuntaleikit, ulkoliikunta, leikki-ikäiset

ABSTRACT

Selin, Saara. OUTDOOR ACTIVITY – activity cards for the outdoor exercises and games of 3–4-year-old children. Spring 2017 49p. 3 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and education. Degree: Bachelor of Social Services + Competence as a Kindergarten teacher.

The purpose of this thesis was to produce material that supports the children's education in outdoor exercises and to encourage children to be more active altogether. The objective was to use activity material I had made in two different kindergarten groups and to gather feedback from the educators after implementation of the material. The material was also supposed to have visual appearance that would make it possible for the children to participate in choosing the games and exercises too.

I designed 12 activity cards for outdoor games and exercises that are suitable for 3-4-year-olds. The cards contain the rules for each game and the material that is needed to put the games into practice. Based on educational literature I chose the games to fit the target age group. I constructed the cards in a way that the games would improve a wide variety of the children's skills. I made the cards at Tapanila Kindergarten in Helsinki and prepared the material needed for the games. The activity cards were pre-tested by two teachers from different kindergartens after which the cards were in use at Tapanila for two weeks. During those two weeks, three different teachers committed to using the cards and after the trial period, they all gave feedback. Participating in the games was voluntary for the children but the cards were always visible outside. That way the children were able to request freely which games they wanted to play.

The goals that were set for the thesis were met. The activity cards were actively in use and gathering the feedback was successful. Whether the cards stayed in use after the trial period or not is currently unknown.

Keywords: early childhood education, physical education, outdoor games, pre-schoolers

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 LIIKUNTAKASVATUKSEN PERUSTEET	7
2.1 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	7
2.2 Liikunnan suositukset ja niiden toteutuminen varhaiskasvatuksessa	8
2.3 Ohjaajan merkitys liikuntakasvatuksessa	10
3 LIIKUNNAN MERKITYS 3-4-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSESSÄ	13
3.1 Fyysinen kehitys	13
3.2 Motorinen kehitys.....	13
3.3 Sosio-emotionaalinen kehitys	15
3.4 Kognitiivinen kehitys	17
3.5 Psyykkinen kehitys	18
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	20
5 TOIMINTAKORTTIEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	21
5.1 Kohdejoukko ja toimintaympäristö	21
5.2 Liikuntaleikkikorttien suunnittelu ja toteutus.....	22
5.3 Esitestaus	24
5.4 Toimintakorttien käyttö päiväkotitapainilassa	25
6 ARVIOINNIN TULOKSET.....	26
6.1 Kasvatushenkilöstön palaute	26
6.2 Itsearviointi.....	27
7 POHDINTA	28
7.1 Eettisyys	28
7.3 Ammatillinen kasvu	29
7.4 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset.....	30
LÄHTEET	32
LIITE 1: TOIMINTAKORTIT LIIKUNNALLISIIN ULKOLEIKKEIHIN	
LIITE 2: ESITESTAUSKYSELY	

LIITE 3: PALAUTEKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.) määriteltiin varhaiskasvatusikäisten lasten suositeltavaksi reippaan ja hengästyttävän liikunnan määräksi vähintään kaksi tuntia päivässä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 13.) tavoite nostettiin kolmeen tuntiin päivässä. Lapsi tarvitsee liikkumista hyvinvointinsa, kasvunsa ja motoristen taitojensa kehittymisen takaamiseksi. Soinin, Kettusen, Mehtälän, Sääkslahden & Tammelinin (2012.) tutkimuksessa, jossa mitattiin kolmevuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta, todetaan, että yhdelläkään tutkimukseen osallistuneista lapsista edes aiemman suosituksen mukainen kaksi tuntia päivässä reipasta liikuntaa ei toteutunut. Helsingin varhaiskasvatusvirastossa haaste on otettu vastaan nostamalla liikkumisen lisääminen sisällä ja ulkona yhdeksi painopisteeksi varhaiskasvatuksessa (Helsingin varhaiskasvatusvirasto 2015, 7).

Opinnäytetyössäni halusin kehittää erityisesti lasten liikkumista ulkona. Työskennellessäni eri päiväkodeissa olen kiinnittänyt huomiota aikuisten passiiviseen rooliin ulkoiluissa ja ohjatun toiminnan puutteeseen ulkona. Kuten Soinin ym. (2012.) tutkimuksesta nähdään, eivät lapset omaehtoisesti liiku riittävästi edes ulkoillessa. Opinnäytetyöni on produktio, joka koostuu kirjallisesta osiosta ja produktista eli toimintakorteista liikunnallisiin leikkeihin 3–4-vuotiaille lapsille. Toimintakortit toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin päiväkotitapahtumien kanssa, jossa niitä testattiin ja arvioitiin kahdessa lapsiryhmässä. Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä lasten liikkumista ja ohjattua toimintaa ulkoiluissa. Toimintakorttien avulla leikit tulevat lapsille tutuksi, ja he oppivat pyytämään leikkejä myös itse aikuisilta.

Opinnäytetyöni tarjoaa päiväkodin henkilökunnalle valmista materiaalia liikuntakasvatukseen ulkona. Toimintakorteissa esitellään leikin tavoitteet, tarvittavat välineet ja ohjeistus leikkiin. Lasten osallisuuden lisäämiseksi kortissa on myös havainnollistava kuva leikistä, jonka avulla lapsetkin tunnistavat leikin.

2 LIIKUNTAKASVATUKSEN PERUSTEET

2.1 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Lapset osoittavat oman liikkumisen tarpeensa arjessa jo omalla käytöksellään. Varhaislapsuudessa liikuntakasvatukseksi ei riitä muutama liikuntatuokio viikossa vaan lasten tulisi päästä liikkumaan monipuolisesti päivittäin. Päiväkodin kasvatushenkilöstön vastuulla on varmistaa, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti päivittäin sekä sisällä, että ulkona. Pitkä paikallaan olo alkaa näkyä lapsissa levottomuutena ja käytöshäiriöinä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 15.)

Päivittäinen liikunta on olennainen osa varhaiskasvatusta. Liikunta edistää motoristen taitojen lisäksi myös lapsen tunne-elämän ja ajattelun taitoja sekä yhdessä liikkuen myös sosiaalisia taitoja (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 170). Varhaiskasvatuslaissa (L2015/580) määritellään yhdeksi varhaiskasvatuksen tavoitteista toteuttaa lapsen liikkumiseen perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan ja tarjota monipuolisesti eri taitoja kehittävää liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen suunnittelun lisäksi myös arviointi on tärkeää toiminnan kehittämiseksi. (Opetushallitus 2016, 46.)

Päiväkodeilla on yhä suurempi vastuu lasten ulkona leikkimisestä kotiympäristöjen liikunta-alueiden vähentyessä. Ulkoleikit tarjoavat lapselle monipuolisia mahdollisuuksia kehon ja aistien käyttämiseen erityisesti kun ulkoillaan säällä kuin säällä. Ulkona leikkiessä lapsilla on mahdollisuus omistautua paljon tilaa vaativiin leikkeihin. Aikuisen tehtäväksi jääkin leikkien mahdollistaminen ja perinteisten yhteisleikkien ohjaaminen. (Zimmer, 2002, 168–172.)

Ulkona liikkuesssa lapset kohtaavat jatkuvasti haastavia liikkumistilanteita (Zimmer, 2002, 168–169). Sääkslahden (2007, 37) artikkelin mukaan paljon ulkona leikkivien lasten motoriset taidot ovatkin kehittyneempiä kuin sisällä leikkivien

lasten. Ulkoilussa lapset saavat vastapainoa sisälläolon rajoituksille, kun ääntä ja tilaa voi käyttää vapaasti (Helenius, 2001, 74).

Pönkon ja Sääkslahden (2011, 139) mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteena tulee olla ikätasoisien taitojen harjoittelu ja myönteisen suhteen muodostaminen omaan kehoon sekä itseensä liikkujana. Kasvattajien tulee olla tietoisia ikätasoisista taidoista ja suunnitella toimintaa, joka tukee niiden kehittymistä monipuolisesti.

2.2 Liikunnan suositukset ja niiden toteutuminen varhaiskasvatuksessa

Sosiaali- ja terveysministeriön Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) määritellään 3–6-vuotiaiden lasten liikunnan minimimääräksi kaksi tuntia reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. Uudistuneissa Varhaisiän fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–15) päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositus varhaiskasvatusikäisillä on nostettu kolmeen tuntiin. Fyysisen aktiivisuuden tulisi muodostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Kasvatushenkilöstön tulee huolehtia, että ulkoilu on toiminnallista ja lapsille ohjataan sääntöleikkejä. Erityisesti vähän liikkuvia lapsia tulisi innostaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Päivittäisen liikunnan määrän täyttyminen on varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien vastuulla. Aikuisten tehtävänä on luoda lapselle mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen ja rohkaista leikkimään ja liikkumaan muiden lasten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 11,15.) Lapselle tulisi antaa mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntatuokioon useita kertoja viikossa ja vähintään 1krt/vko sisällä ja 1krt/vko ulkona (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 24). Sääkslahden (2015, 174) mukaan tämän suosituksen taustalla on, että samat asiat tehtyinä eri ympäristöissä monipuolistavat lapsen kokemuksia ja opettavat soveltamaan jo hankittuja taitoja.

Reunamon ja Pölkin (2014, 125) artikkelin mukaan ulkona ohjattu sääntöleikki on paras tapa saada lapset liikkumaan reippaasti. Kasvattajan aktiivisuus ulkoilussa ja liikuntavälineiden saatavuudesta huolehtimen ovat merkityksellisiä lasten fyysiselle aktiivisuudelle. (Reunamo & Pölkki 2014, 138).

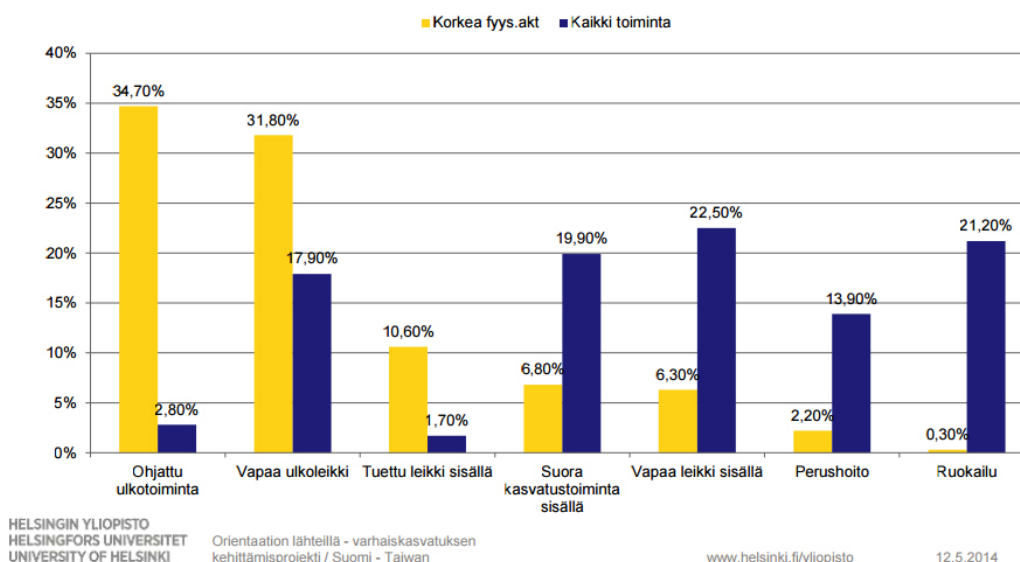
Jyväskylän yliopiston väitöskirjatutkimuksen Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus (Soini ym. 2011) mukaan yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei täyttänyt tutkimuksen teon aikaan voimassa ollutta Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005) määriteltyä tavoitetta 2 tunnin reippaasta päivittäisestä liikunnasta. Lasten terveys (LATE) -hankkeen raportin (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen ja Laatikainen, 2010) lähes 90% kolmevuotiaista tutkimukseen osallistuneista lapsista saavutti kahden tunnin tavoitteen, mutta Late-hankkeessa ei mitattu liikunnan intensiteettiä vaan kaikkea liikunta- ja ulkoilu-aikaa. Soinin ym. (2011) tutkimus, jossa tutkittiin myös liikunnan intensiteettiä, osoitti, ettei kaikki ulkoiluun käytetty aika sisältänyt juurikaan raskaampaa liikuntaa kuin sisäleikit.

Orientaation lähteillä – varhaiskasvatuksen kehittämisprojekti/Suomi-Taiwan (Reunamo, 2014) tutkimuksen mukaan reipasta liikuntaa klo 8-12 välillä oli vain 24min, vaikka ulkoilu ja mahdolliset liikuntahetket sijoituivat valitulle ajalle. Reunamon (2014, 4) taulukon 1. mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeimmillaan ohjatussa ulkoleikissä ja vapaassakin ulkoleikissä huomattavasti korkeammalla kuin sisäleikeissä.

TAULUKKO 1. Lasten fyysinen aktiivisuus eri päiväkodin toiminnoissa



Lasten korkea fyys. akt. eri päiväkodin toiminnoissa



Reunamon ja Hausalon artikkelissa (2014, 145) tutkimusten tulokset osoittavat erään suomalaisen päiväkodin osalta, että peräti 76 % päivähoidossa vietetystä ajasta oli vähäisen liikkumisen aikaa ja ripeää liikuntaa oli vain 1,5 %. Toisessa vastaavassa ryhmässä paikallaan pysymistä sen sijaan oli vain 37 % ajasta ja ripeää liikuntaa 18 %. Tutkimustulosten mukaan suomalaisen varhaiskasvatuksen liikkuminen painottuu ulkoiluun. Peräti 57 % liikkumisesta tapahtuu päiväkodissa ulkona ja perhepäivähoidossa jopa 66 %.

2.3 Ohjaajan merkitys liikuntakasvatuksessa

Kaiken lasten ohjaamisen tavoitteena on, että lapsi oppii itsenäisesti ja omatoimisesti suoriutumaan ikänsä ja kehitysvaiheensa mukaisesti eri asioista. Ohjaaja luo lapselle tilaisuuksia yrittämiseen ja erehtymiseen. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 172.) Ohjaaja huolehtii, että lapsi saa oppia kokeile-

malla hänen lähikehityksensä vyöhykkeelle sijoittuvia taitoja, jotka ovat sopivan haastavia. Aikuinen ei ohjaajana tarjoa valmiita ratkaisuja vaan rohkaisee lasta yrittämään ja oppimaan itse. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474–475.) Liikuntakasvatusta tulee suunnitella kokonaisuutena, jossa on riittävää vaihtelua eri taitojen harjoittelussa, ympäristössä, välineissä, opetustyyliä ja ryhmäkoossa (Sääkslahti 2015, 174).

Sääkslahden (2011, 176) mukaan hyvä kasvattaja luo suunnittelulla puitteet suurille linjoille ja on valmis heittäytymään lapsiryhmän tarpeisiin ja mielenkiinnon mukaisiin asioihin. Mitä kokemattomampi kasvattaja, sitä huolellisemmin toiminnan suunnittelu tulee toteuttaa. Pietilän (2001, 210–211) mukaan liian strukturoitu ja aikuisjohtoinen ohjaus nitistää lapsen oman aktiivisuuden. Jos ohjaaja on epävarma hän usein turvautuu oppimaansa struktuuriin eikä jätä tilaa lasten omille aloitteille. Zimmerin (2001, 34) mukaan ohjatussakin liikunnassa on säilytettävä avoimuus lasten ideoille ja spontaaniudelle. Ero spontaanin ja ohjatun liikkumisen ero onkin hyvin pieni. Ohjaaja auttaa ohjatussa liikuntatilanteessa lasta oppimaan tarjoamalla hänelle jäsenneilyn oppimistilanteen. (Numminen 2005, 203).

Lapsen ehdotuksia kuuntelemalla ja niihin myönteisesti suhtautumalla kasvattaja vahvistaa lapsen pätevyyden tunnetta ja osallisuutta (Sääkslahti 2015, 160). Lapsilähtöisyys ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin lapsijohtoisuus. Varhaiskasvatuksen tulee olla aina aikuisjohtoista, vaikka olisikin lapsilähtöistä ja lasta osallistavaa. (Kalliala 2008, 19–20.)

Ohjaajalla on liikuntakasvatuksessa monta roolia. Hän on samaan aikaan kannustava, näyttää esikuvallisesti mallia, auttaa ja helpottaa annettuja tehtäviä tarpeen mukaan jokaiselle sopivaksi, yhteisen tavoitteen rakentaja, havainnollistaa ja sanoittaa tehtyjä asioita lapsella ja opastaa. Ohjaajan on hyvä huomioida myös erilaiset oppimistavat ohjauksessaan ja käyttää niitä yhdessä. Oppimistapojen perusjako on auditiivinen, visuaalinen ja kinesteettinen. Auditiivinen oppija oppii kuulemastaan, visuaalinen näkemästään ja kinesteettinen tekemästään. Liikunnanohjauksessa eri oppimistapojen hyödyntäminen on luontevaa. (Autio & Kaski 2005, 58–59.)

Lastentarhanopettajan ammattietiikka – julkaisun (2004, 3) mukaan lastentarhanopettaja toimii aina myös esimerkkinä lapselle. Aikuisen sitoutuneisuus ja lämmin vuorovaikutus lisäävät lapsen hyvinvointia ja omaa sitoutuneisuutta toimintaan. Parhaimillaan ohjaaja osaa sensitiivisyytensä varassa rikastuttaa lasten leikkiä juuri sopivilla tavoilla ja vetäytyä leikistä, kun on sen aika. (Kalliala 2008, 67–69.)

Varhaiskasvattajan tulee tarjota lapselle mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 4).

Kasvattajan luomassa kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä lapsi saa kokeilla omia rajojaan ilman ”kielletyn hedelmän” maistamisen tarvetta. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi saa kokeilla omia fyysisyyden rajojaan esimerkiksi puuhun kiipeämisessä kasvattajan valvomana eikä salaa. Tällä tavalla fyysisten rajojen kokeilusta ei muodosta kielteistä ja luvatonta kuvaa (Sääkslahti 2015, 160–161.)

Lasten temperamenttierot näkyvät myös heidän fyysisessä aktiivisuudessaan ja motorisissa taidoissaan. Kasvattajan tulee olla tarkkana, ettei normita toisenlaisia temperamenttiominaisuuksia toisia paremmiksi vaan osaa huomioida erilaiset lapset ohjauksessa. (Siren-Tiusanen 2001, 20–21.) Kasvattajan tulee aina muistaa kohdistaa antamansa palaute lapsen tekemiseen eikä koskaan lapsen persoonaan (Sääkslahti 2015, 108). Lapselle tulee välittyä tunne, että hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 172).

3 LIIKUNNAN MERKITYS 3-4-VUOTIAAN LAPSEN KEHITYKSESSÄ

3.1 Fyysinen kehitys

Lapsen fyysinen kehitys koostuu pituuden, painon, luuston, lihaksiston, elimien ja hermoston kasvamisesta ja kehittymisestä. Fyysiseen kehitykseen sisältyy myös motoriikan kehittyminen. (Järvinen, ym. 2009, 45.)

Lapsen normaali fyysinen kehitys edellyttää riittävää ravintoa, unta, hygieniää ja liikkumista. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138–139.) Fyysinen aktiivisuus on edellytys normaalille kasvuille ja kehitykselle. Varhaislapsuuden liikunta ennaltaehkäisee ylipainoa, kakkostyypin diabetesta ja muiden verenkiertoelimistösairauksien riskitekijöitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Fyysinen aktiivisuus vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Lihasten, jänteiden ja luiden vahvistuminen liikkeessä määrittelevät, mm. mitä lapsi jaksaa kantaa ja millaisia törmäyksiä hän kestä. Myös normaalin liikelaajuuden ylläpitäminen edellyttää monipuolista liikkumista. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138–139.) Liikkuminen ja leikkiminen edellyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön riittävää kuntoa (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138–139). Lasten leikit ovat luonnostaan nopeatempoisia ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia (Sääkslahti 2015, 47). Liikkeessä lapsen hermoverkosto kehittyy tiheämmäksi, mikä lisää lapsen mahdollisuuksia kaikenlaiseen toimintaan ja oppimiseen (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464).

3.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys on osa lapsen fyysistä kehitystä (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2009, 45). Pönkkö & Sääkslahti (2016, 139) kuvaavat motorisia perustaitoja edellytyksiksi itsenäiseen selviytymiseen läpi elämän. Motoriset perustaidot, kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä potku- ja lyöntiliikkeet, kehittyvät lapsen fyysisten edellytysten, hermostollisen kehi-

tyksen ja havaintotoimintojen kehityttyä riittävästi. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen seitsemää ikävuotta (Sääkslahti 2015, 57).

Motoriset taidot jaetaan karkeasti kolmeen luokkaan: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (Sääkslahti 2015, 53). Tasapainotaidot (koukistus, kierto, kääntyminen ja heiluminen) ovat taitoja, joissa kehon painopiste pidetään tukipisteen yläpuolella ja estetään kaatuminen. Dynaamisten tasapainotaitojen kehittyminen on edellytys tasapainon säilyttämiselle myös liikuttaessa. Tasapainotaitojen riittävä kehittyminen varhaislapsuudessa luo pohjan muiden motoristen taitojen kehittymiselle. (Sääkslahti 2005, 24.)

Liikkumistaidot alkavat kehittyä, kun tasapainotaidot ovat riittävät. Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta toiseen esimerkiksi käveleminen ja kiipeäminen. Liikkumistaitojen kehitykselle on tärkeää saada aikaa niiden käyttämiseen ja uusien taitojen harjoitteluun. Motoristen perustaitojen kehittymiseen vaikuttaa geneettinen perimä ja mahdollisuudet, joita lapsi saa niiden harjoitteluun. (Sääkslahti 2005, 25; Sääkslahti 2015, 55; Numminen 2005, 147.)

Käsittelytaidot ovat koko vartalon taitoja, joilla käsitellään erilaisia välineitä. Ne jaetaan karkeamotorisiin taitoihin ja hienomotorisiin taitoihin. Motoristen käsittelytaitojen kehittämisessä vallitsee tietty hierarkia: karkeamotoristen taitojen on kehityttävä ensin, jotta hienomotoriset taidot voivat kehittyä. Varhaisvuosina karkeamotoristen taitojen kehittyessä luodaan pohja myöhemmin esimerkiksi koulussa vaadittaville hienomotorisille taidoille. Mm. päivittäisillä pallonkäsittelyharjoituksilla luodaan pohjaa hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Käsittelytaidot kehittyvät hitaasti. Tietoisella harjoittelulla niitä voi kehittää vielä aikuisenakin. (Sääkslahti 2015, 55.) 3–5 -vuoden ikä on käden motoriikan kehittymisen kannalta keskeinen. Mitä paremmaksi käden karkeamotoriikka kehittyy, sitä paremmat edellytykset on suoriutua esimerkiksi hienomotoriikkaa edellyttävistä kynätehtävistä. Käden motoriikkaa kehitetään esimerkiksi erilaisilla pallo- ja mailaleikeillä. (Sääkslahti 2015, 159.)

Varhaislapsuudessa sukupuolten väliset erot motorisissa taidoissa ovat vielä melko vähäisiä, mutta kouluiässä erot alkavat näkyä selvemmin (Iivonen 2008, 21). Tutkimusten perusteella pojat ovat parempia käsittelytaidoissa ja tytöt tasapaino- ja liikkumistaidoissa (Sääkslahti 2015, 74). Kasvattajien tulee rohkaista ja tukea kaikkia lapsia tasapuolisesti erilaisten taitojen harjoitteluun. Kun lapsella on hyvät motoriset taidot eri osa-alueilla myös yhteisleikit sujuvat paremmin, joten ne tukevat lapsen fyysisen kehityksen lisäksi myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 20.)

Normaali motorinen kehittyminen vaatii päivittäisiä mahdollisuuksia liikkua ja harjoitella uusia taitoja. Taidot kehittyvät, kun lapsi saa liikkua erilaisilla tavoilla useissa erilaisissa ympäristöissä. Erityisesti vähän liikkuvia lapsia tulisi rohkaista liikkumaan enemmän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 10.)

3.3 Sosio-emotionaalinen kehitys

Sosio-emotionaalinen kehitys on tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitystä. Siihen kuuluu tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja hallinta sekä toisten kuunteleminen ja auttaminen. Tunnetaitojen kehittyminen lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana muodostaa perustan tunteiden käytölle ja kokemiselle kehon, ajattelun ja sosiaalisten toimintojen ohjaamisessa. (Numminen 2005, 172.)

Alle 4-vuotiaille lapsilla on kehityksessään vielä hyvin itsekeskeinen vaihe ja tunteiden säätelyn oppiminen on tärkeää sosiaalisessa kehityksessä (Sääkslahti 2007, 36). Neljän vuoden iässä lapsen kehittyneet sosiaaliset taidot luovat jo edellytykset ryhmässä toimimiseen ja toisten lasten huomioon ottaminen mahdollistuu. Lapsi jaksaa kuunnella ohjeita pidempään ja odottaa omaa vuoroaan, mutta odottelu-aika on kuitenkin vielä syytä pitää mahdollisimman lyhyenä. (Sääkslahti 2007, 37.) Takalan (2014, 23.) väitöskirjan mukaan tutkimukset osoittavat, että 3–4 -vuotiaalla lapsella on jo edellytykset ymmärtää toisten tunteita, mutta esimerkiksi pettymysten käsittelyssä lapsi tarvitsee edelleen aikuisen tukea.

Yhteinen liikunta tarjoaa mahdollisuuden lapsen sosiaaliselle kasvulle. Yhteistyö, toisten huomioon ottaminen ja yhteisten sääntöjen noudattaminen kuuluvat ohjattuun liikuntaan. Aikuinen auttaa omalla käytöksellään ja palautteellaan lasta tiedostamaan, kuinka lapsen toiminta vaikuttaa muihin lapsiin. Yhteispeilit/leikit opettavat lapsille, että jokaisella on tärkeä rooli. Yhdessä toimiessa lapsen on helpompi saavuttaa onnistumisen kokemuksia koko ryhmän kautta ja kestää häviämistä. (Autio, Nenonen & Louhiala 2007, 34.)

Aikuisen kanssa liikkeessä lapsella on mahdollisuus kokea monenlaisia tunteita turvallisesti. Lapsi kokeilee jännitystä ja epävarmuuttakin herättäviä asioita, kun hänellä on mahdollisuus hakea tukea aikuiselta. Turvallisuuden tunne voi syntyä myös lasten kesken yhdessä tekemisestä. Samalla he oppivat toisiltaan uusia tapoja toimia ja huomioimaan toisensa. Liikkeessään lapsella on mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja kokemuksiaan koko kehollaan. (Numminen 2005, 178–180.) Omien tunteiden hallinta ja empatiakyky luovat pohjan lapsen vuorovaikutustaidoille. Tunteiden säätely kehittyy koko ajan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Yhdessä leikkiessään lapset huomaavat, millaisia tunteita milloinkin on hyväksyttävää näyttää. Ryhmän jäsenten erilaisuus kehittää lasten vuorovaikutustaitoja ja he oppivat huomioimaan ja käsittelemään myös toistensa tunteita. Ryhmään kuuluminen on monelle lapselle tärkeää ja yhteinen toiminta ja päämäärä vahvistaa ryhmän me-henkeä. (Numminen 2005, 183–184; Takala 2014, 23.)

Sääntöleikit lapset aloittavat tullessaan esikouluikänsä, mutta pienemmätkin oppivat leikit vähitellen, kun aikuinen kertoo säännöt ja on mukana neuvomassa. Monet asiat opitaan seuraamalla muiden toimintaa. Yhteisessä leikissä toisen onnistuminen voi palkita. Yhteinen leikki ohjaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten lasten ja aikuisen kanssa. Sääntöjen oppimisessa vuorovaikutus on keskeistä, sillä lapset tarkkailevat toisiaan. (Helenius ja Lummelahti 2013, 157–160.) Lapset kokevat maailman musta-valkoisena ja pitäytyvät leikin säännöissä tarkasti (Numminen 2005, 184). Aikuisen rooli on tärkeä, sillä lapsi on ehdoton ja menettää luottamuksensa ohjaajaan, jos ohjaaja toimii itse omien ohjeidensa vastaisesti (Autio ym. 2001, 34).

3.4 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon muodostamiseen ja ajatteluun liittyvien toimintojen kehittymistä. Kognitiivisia taitoja ovat esimerkiksi havaitseminen, muistaminen ja kieli. (Sääkslahti 2015, 91.) Monipuolisessa fyysisessä aktiivisuudessa vaaditaan lapselta vastavuoroista ja aktiivista toimintaa, mikä muokkaa lapsen kognitiivisia taitoja (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 64). Kognitiivinen kehitys perustuu lapsen luontaiseen uteliaisuuteen, kokeilevaan ja tutkivaan leikkiin sekä ongelmanratkaisutilanteisiin (Valo 2015, 20).

Havaitseminen perustuu lapsen aistitoimintoihin ja saatavilla olevan tiedon hyödyntämiseen aistien avulla. Havainto-motoristen valmiuksien kehittyminen luo pohjan kehonhahmotukselle, tahdonalaiselle liikkumiselle ja kehon eri puolien väliselle koordinaatiolle. 3–5 –vuoden iässä tulee harjaannuttaa lapsen tietoisuutta kehon ääriviivoista, eri puolista ja keskilinjan ylityksestä. Vahvat lihas-, tasapaino- ja tuntoaistimukset parantavat lasten keskittymiskykyä. Myös riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden täytyminen parantaa keskittymiskykyä. Havaintomotorisiin taitoihin kuuluvat silmien ja käsien sekä silmien ja jalkojen välinen koordinaatio, visuaalinen hahmottaminen ja tarkoituksenmukainen toiminta. Taitojen avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan sekä käytettävään aikaan ja voimaan. Tietoisuus tilasta ja suunnista kehittyy, kun liikutaan monipuolisesti eri tavoilla, eri suuntiin ja eri etäisyyksiin. Toistojen kautta aistien tuoma tieto jäsentyy ja liikkeistä tulee automaattisia ja tarkoituksenmukaisia. (Sääkslahti 2015, 93–96, 159.)

Muisti jaetaan sensoriseen muistiin, lyhytkestoiseen muistiin ja pitkäkestoiseen muistiin. Se tarkoittaa kykyä tallentaa ja palauttaa mieleen aikaisempia kokemuksia. Mitä useampaa aistikanavaa lapsi saa hyödyntää opettellessaan uutta asiaa, sitä paremmin hän pystyy palauttamaan asian mieleensä. Moniaistillinen kokemuspohja tukee fyysisistä aktiivisuutta oppimisessa. 3–5 -vuoden iässä lapsi pystyy jo muistamaan yhteisleikkien sääntöjä. Sääntöleikkien harjoittelun lisäksi lapsen itsensä keksimät leikit ja temput ovat edelleen tärkeitä kokonaisvaltaisessa kehityksessä. (Sääkslahti 2015, 97, 160.)

Liikkuessa lapsen kieli kehittyy kehonosien tunnistamisessa ja eri puolien hahmottamisessa. Lapsi oppii myös hahmottamaan syy-seuraussuhteita ja vertailemaan esimerkiksi kevyempää ja lujempaa heittoa ja alamäkeen tai ylämäkeen liikkumisen eroja. 3–5-vuotiaan lapsen sanavarasto kehittyy päivittäin ja puheen kehitys on konkreettista. Tämä ikävaihe on hyvää aikaa opetella tunnistamaan kehonosia ja tahdonalaisesti liikuttamaan niitä eri tavoilla. Lapsi suhteuttaa liikkuessa itseään ympäröivään tilaan, joten liikunnan yhteydessä esimerkiksi käsitteiden yläpuolella, alapuolella ja välissä ymmärtäminen kasvaa. (Sääkslahti 2015, 99–100, 159–60.)

3.5 Psyykkinen kehitys

Psyykkinen kehitys määritellään elämänhallintaan ja –tyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kehittymiseksi. Psyykkisen kehityksen osa-alueita jaotellaan eri tavoilla, joista yksi tapa on jakaa ne autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden kehittymiseen. Kehityksen tavoitteina ovat mm. myönteisen minäkuvan, vahvan itsetunnon ja turvallisuuden tunteen kehittyminen. (Sääkslahti 2015, 105.) Hyvinvointia edistävät hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaalisuuden kokeminen (Ojanen & Liukkonen 2013, 237).

Autonomia tarkoittaa itsemääräämisoikeutta. Autonomian kehittyessä lapsi ymmärtää olevansa oma erillinen yksilönsä, jolla on oma tahto ja myös vastuu valinnoistaan. Oman erillisyyden tunteen kehittyessä on tärkeää saada ulkopuolelta positiivista palautetta, jotta minäkuva kehittyy myönteiseksi. Kasvattajien tulee muistaa lapsen herkkyys kehoaan ja motorisia taitojaan koskevaan palautteeseen. Vahvan itsetunnon kehittymiseksi lapsen tulee saada myönteisiä oppimiskokemuksia ja onnistumisia harjoittelun kautta. Liikunnallisissa leikeissä harjoitellaan usein myös pettymyksen sietokykyä, kun joku toinen voittaa. Itsemääräämisoikeutensa kautta lapsi kokee itsensä merkitykselliseksi tehdessään valintoja ja päättäessään itseensä kohdistuvista asioista. Tämä liitetään kasvatustieteessä usein termeihin toimijuus ja osallisuus. (Sääkslahti 2015, 105–106.)

Lapsen pätevyyden tunne syntyy siitä, miten hyväksi ja taitavaksi lapsi kokee itsensä. Uuden oppiminen ja tavoitteiden saavuttaminen kehittävät lapsen pätevyyden tunnetta. Kasvattajan tehtävänä on luoda puitteet näiden tunteiden saavuttamiselle tarjoamalla lapselle hänen kehitystään vastaavia haasteita. Myönteinen käsitys itsestä liikkujana ja omasta fyysisestä pätevyydestä on tärkeää läpi elämän ja se kannustaa valitsemaan liikunnallisen elämäntavan. (Kokkonen & Klemola 2013, 221; Sääkslahti 2015, 107–108.)

Psyykkisen kehityksen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden osa-alue nivoutuu läheisesti liikuntakasvatukseen. Lapselle on tärkeää kokea kuuluvansa joukkoon, oli se sitten perhe, päiväkotiryhmä tai harrastusryhmä. Liikuntahetkissä tulee tavoitella myönteistä yhdessä ryhmänä tekemistä, jossa jokainen saa olla omana itsenään ja kokea itsensä päteväksi. Kasvattaja voi leikkien valinnoilla ja ohjauksella tukea ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisten sääntöjen noudattaminen on tärkeää leikkeihin mukaan pääsemiseksi. (Sääkslahti 2015, 109; Takala 2014, 23.)

3–5-vuotiaan lapsen psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi saa liikkeudessaan sekä myönteisiä kokemuksia, että epäonnistumisen kokemuksia. Kannustavassa ilmapiirissä lapsi löytää uusia taitoja ja saa sinnikkään harjoittelun jälkeen onnistuessaan myönteisen kuvan omasta pystyvyydestään. (Sääkslahti 2015, 160–161.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella, ottaa käyttöön ja arvioida toimintakortteja liikunnallisiin ulkoleikkeihin. Toimintakortteja tuli käyttöön yhteensä kaksitoista, ja niiden leikit suunnattiin 3–4-vuotiaille lapsille. Toimintakorttien lisäksi etsin tai valmistin leikkeihin tarvittavat välineet päiväkodin käyttöön.

Tavoitteina oli:

- tuottaa 3–4 -vuotiaiden lasten liikuntakasvatusta tukevaa materiaalia yhteistyöpäiväkodin toimintaympäristöön
- lisätä lasten liikkumista tarjoamalla päiväkodin henkilökunnalle ulkoliikuntaan aktivoivaa materiaalia
- lisätä lasten osallisuutta ulkoleikkien valinnassa

5 TOIMINTAKORTTIEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Kohdejoukko ja toimintaympäristö

Opinnäytetyöni toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin päiväkoti Tapanilan kanssa. Yhteistyö päiväkoti Tapanilan kanssa oli luontevaa, sillä olen työskennellyt määräaikaisena lastentarhanopettajana Puhurit-ryhmässä (3–4-vuotiaita) toimintakausina 2012–2013 ja 2014–2015. Päiväkodin arkea seuratuani ja oman ryhmäni lasten liikunta- ja ulkoilutottumukset tuntien halusin kehittää nimenomaan ulkoliikuntaa. Päiväkodin johtaja otti aiheen innolla vastaan, sillä se tukee Helsingin kaupungin varhaiskasvatusviraston tulokorttien 2015 tavoitteita lasten liikunnan lisäämisestä sisällä ja ulkona (Varhaiskasvatusviraston käyttösuunnitelma vuodella 2015).

Varhaiskasvatusviraston talousarvioehdotuksen 2015 ja taloussuunnitelmaehdotuksen vuosille 2015–2017 (2014) mukaan tavoitteena on lasten monipuolisen liikkumisen lisääminen sisällä, ulkona, päiväkodin pihalla ja luonnossa. Ehdotuksessa määritellään myös, että kaikkea varhaiskasvatustoimintaa toteutetaan päivän aikana sekä sisällä että ulkona. Jotta tavoite toteutuisi, vaaditaan kasvatushenkilöstöltä aktiivista otetta liikunnan ohjaamiseen myös ulkoiluissa.

Päiväkoti Tapanila sijaitsee Helsingissä Tapanilan omakotitaloalueella. Päiväkodissa on noin 100 lasta ja viisi eri ryhmää. Toimintakorttien testaushetkellä Hahtuvat-ryhmässä on 1–3-vuotiaita lapsia, Puhurit-ryhmässä 3–4-vuotiaita, Kastehelmet-ryhmässä 4–6-vuotiaita, Sateenkaaret-ryhmässä 5–6-vuotiaita ja Pilvenhattarat-ryhmässä 4- ja 6-vuotiaita. Toimintakorttien käyttöön ovat sitoutuneet kaksi työntekijää Puhurit-ryhmästä ja yksi Hahtuvat-ryhmästä.

Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2007, 7) liikuntakasvatuksesta todetaan lapsen päivittäisen liikkumisen sisällä ja ulkona olevan perusta lapsen terveille kasvuille ja hyvinvoinnille. Päiväkodilla tai yksittäisillä ryhmillä ei ole erillisiä liikuntakasvatussuunnitelmia, joista selviäisi ohjatun liikunnan määriä tai muotoja. Päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2007, 15) mainitaan joka

ryhmälle viikoittaiset ”jumppapäivät”, mutta varhaiskasvatussuunnitelman ollessa hyvin vanha ja tietojen muuttuessa vuosittain ei viikkosuunnitelmista voi vetää johtopäätöksiä päiväkodin liikuntakasvatukseen.

Tapanilan päiväkodissa lapset ulkoilevat kahdella eri piha-alueella porrastetusti. Ryhmät, joissa toimintakortteja käytettiin ulkoilevat niinsanotulla pienten pihalla. Alue on suorakaiteen muotoinen ja siellä on liukumäki, keinut, pieni mäki, kaksi ”jousikiikkua” ja pihan perällä pelailuun soveltuva nurmialue. Pienten pihaa käyttää Hahtuvien ja Puhurien ryhmät, jotka ulkoilevat yleensä eri aikoina. Pihaa reunustaa toiselta puolelta päiväkodin rakennus, jonka lasiseinäisen eteisen sisäpuolelle toimintakortit kiinnitettiin. Liikuntaleikkeihin tarvittavaa välineistöä säilytetään samassa eteisessä.

5.2 Liikuntaleikkikorttien suunnittelu ja toteutus

Suunnittelin liikuntaleikkikortit varhaiskasvatusikäisten liikuntakasvatusta käsittelevien lähteiden pohjalta ja muutamista valmiiksi tuntemistani liikuntaleikeistä. Valitsin sellaisia liikuntaleikkejä, jotka soveltuvat päiväkotitapanilan pienille suunnatulle pihalle. Valitsin myös leikkejä, joiden ohjaaminen ei vaadi juurikaan etukäteisvalmisteluja, kun tarvittavat välineet ovat läheisessä eteisessä valmiina.

Liikuntaleikkeihin valitsin monentasoisia leikkejä, koska ryhmän pienemmillä kolmevuotiailla ja vanhimmillä neljävuotiailla on erilaiset taidot esimerkiksi sääntöleikkien leikkimisessä. Eri liikuntaleikeissä harjaantuvat erilaiset motoriset taidot esimerkiksi pallonkäsittely, juoksu, väistely, kehon eri osien hahmottaminen ja hienomotoriset taidot. Liikuntaleikit ovat myös toteutustavaltaan monipuolisia: osassa toimitaan yksin, osassa pareittain ja osassa ryhmänä.

Valitut leikit tukevat lapsen fyysistä kehitystä ja kehittävät hengitys- ja verenkiertoelimistöä, koska ne sisältävät vauhdikasta ja kuormittavaa liikuntaa (esimerkiksi Polttopallo, Mustekala, Lintuemon madot ja Kuvasuunnistus). Motoriset taidot jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Sääkslahti 2015, 54).

Näistä tasapainotaitojen kehittyminen on huomioitu erityisesti Polttopallossa, Hämähäkinverkossa ja Värissä. Liikkumistaitoihin painottuvat Polttopallo, Mustekala, Kuvasuunnistus, Lintuemon madot, Heiluva käärme, Höyhenen saalistus ja Väri. Käsittelytaitoja harjoitellaan Hernepussigolfissa, Pallonkuljetuksessa pareittain, Keilauksessa, Palloviestissä, Lintuemon madoissa ja Polttopallossa. Hienomotoristen taitojen harjoittelu ei ollut leikkien valinnassa keskeistä ja sitä harjoitellaan lähinnä vain Lintuemon madot -leikissä.

Toimintakortteihin valituissa leikeissä lapset pääsevät harjoittelemaan sääntöleikkejä, mikä kehittää kognitiivisista kyvyistä muistia. Kognitiivisten kykyjen kehittyminen on huomiotu leikkien valinnassa niin, että leikit tukevat lapsen kielenkehitystä sisältäessään muunmuassa kehonosien, eri suuntien ja liikkumistapojen sanastoa. Havainto-motoriset taidot harjaantuvat liikuntaleikeissä muunmuassa välineiden käsittelyyn vaadittavassa vaihtelevassa voimankäytössä.

Toimintakorttien liikuntaleikit vahvistavat lapsen autonomiaa, kun hän saa itse valita, mitä leikitään, ja haluaako hän olla leikissä mukana. Pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteet vahvistuvat erilaisissa tehtävissä, kun lapsi onnistuu ja tuntee kuuluvansa leikkivään ryhmään. Ohjaajan vastuulla on huolehtia, että kaikille osallistujille on sopivia haasteita myönteisten kokemuksen syntymiseksi ja että ketään ei jätetä ryhmän ulkopuolelle. Samalla myös sosio-emotionaaliset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa ja yhteisessä sääntöjen noudattamisessa.

Tulostin liikuntaleikkien ohjeet A4-papereille, jotka kiinnitettiin tuulikaapin lasiseinään niin, että ne olivat ulkoa luettavissa. Ohjeet kirjoitin mahdollisimman suurella fontilla lukulaseja sisätiloissa käyttävien työntekijöiden toiveesta, jotta korttien käyttö vaatisi mahdollisimman vähän erityisvalmisteluja työntekijöiltä.

Ensimmäisellä testausviikolla liikuntaleikkikorteissa ei ollut vielä kuvia, koska lasten oli tarkoitus piirtää kuvat leikkien tultua tutuiksi. Ensimmäisellä viikolla annoin ryhmän isompien lasten piirtää kuvat kolmesta tutuksi tulleesta leikistä. Lasten näkemykset leikeistä olivat kuitenkin niin yksilöllisiä, että yhdessä ryhmien henkilökunnan kanssa päätimme olla käyttämättä lasten piirustuksia. Las-

ten piirtämät kuvat olisivat osallistaneet lapsia produktioon. Koimme kuitenkin tärkeämmäksi, että leikit ovat selvästi tunnistettavissa kuvista. Lopulliset kuvat kortteihin löytyivät Papunetistä (www.papunet.fi). Lapset pystyivät kuvien avulla tunnistamaan leikit ja toivomaan niitä. Konkreettisenä esimerkkinä liikuntaleikkikorttien testausviikoilla lapset yllättivät ryhmän sijaisen viemällä hänet katsomaan kortteja ja ilmoittamalla, että he haluavat leikkiä tiettyä leikkiä korteista.

5.3 Esitestaus

Kaksi lastentarhanopettajaa tutustuivat kortteihin ja antoivat niistä palautetta liitteen 2. kysymysten mukaisesti ennen kuin kortit otettiin käyttöön. Esitestaaajien palautteen perusteella toimintakorttien ohjeet olivat ymmärrettävät ja leikit 3–4 – vuotiaille soveltuvia. Esitestaaajien mielestä tasapainoon liittyviä leikkejä olisi voinut olla enemmän. Toinen vastaaja kiinnitti huomiota, että toimintakorteissa ei ollut rytmin tai laulun tahtiin olevaa liikuntaa. Hän kuitenkin totesi, että toimintakortit ovat sellaisenaan monipuoliset eikä rytmiliikuntaa välttämättä tarvitse ulkoliikuntakortteihin lisätä. Toinen vastaajista ehdotti ohjeisiin vielä lisätarkennuksia esim. erilaisten liikkumistapojen luettelointia ja hernepussigolfin ämpärin kokoa. Pohdin esitestaaajilta saamaani palautetta, mutta päädyin olemaan tekemättä ehdotettuja muutoksia. Mielestäni ohjeiden tuli olla mahdollisimman yksinkertaiset ja esimerkiksi erilaisten liikkumistapojen ideointi jää korttien käyttäjälle. Palautteessa mainittua tasapainotaitojen harjoittelua on muuttamissa leikeissä, joten en kokenut niiden lisäämistä lopulta tarpeelliseksi.

5.4 Toimintakorttien käyttö päiväkotitapanilassa

Liikunnallisten ulkoleikkien toimintakortteja käytettiin päiväkotitapanilan Hahtuvien (1–3-vuotiaat) ja Puhurien (3–4-vuotiaat) ryhmissä kahden viikon ajan maaliskuussa 2015. Ryhmien henkilökunnasta kolme sitoutui vastaamaan palautekyselyyn testiajan jälkeen. Henkilökunnan ideasta päätin laittaa toimintakortit ”lasieteiseen” siten, että ne ovat kaikki yhtäaikaan luettavissa ulkopuolelta. Toimintakortit tulostettiin valkoiselle A4-paperille, jonka toisessa reunassa on kirjallinen ohje ja toisessa leikkiin liittyvä kuva. Pelkistettyyn ulkoasuun päädyttiin käytännön syistä: suuri teksti valkoiselta pohjalta on helpompi lukea lasin läpi myös ilman lukulaseja. Lasten vanhemmille ilmoitettiin tiedotteessa toimintakorttien käytöstä ja palautteen keräämisestä lapsilta. Vanhemmille tarjottiin mahdollisuus kieltää palautteen kerääminen lapseltaan.

Kahden viikon testausjakson jälkeen toimintakortteja käyttäneeltä henkilökunnalta kerättiin palaute lomakkeella (Liite 3.). Lasten palaute oli tarkoitus kerätä käyttämällä ”hymynaamoja” ja ”surunaamoja”. Lasten palaute jäi kuitenkin keräämättä aikataulullisista syistä ja vakituisen henkilökunnan poissaolojen vuoksi.

6 ARVIOINNIN TULOKSET

6.1 Kasvatushenkilöstön palaute

Palautetta saatiin kolmelta kasvatushenkilöltä. Palautteen perusteella toimintakorttien ohjeistukset olivat ymmärrettäviä ja valittuja kuvituksia pidettiin asianmukaisina ja havainnollistavina.

3–4-vuotiaiden lasten ryhmässä työskentelevien vastaajien mielestä leikit soveltuivat taitojen ja lasten kiinnostuksen kohteiden mukaan kohderyhmälle. Vastauksissa oltiin myös tyytyväisiä siihen, että osa leikeistä soveltui lasten keskenään leikittäväksi, kun leikki oli tullut tutuksi. 1–3-vuotiaiden ryhmässä työskennellyt vastaaja oli poiminut toimintakorteista käyttöönsä omalle ikäryhmälleen sopivia leikkejä. Vastaajat kokivat, että toimintakorteissa oli monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja ja toimintatapoja. Yksi vastaajista nosti positiivisena esille ohjaajan mahdollisuuden monipuolistaa leikkiä määrittelemällä esimerkiksi liikumisen tapoja.

Vastaajat käyttivät toimintakortteja vaihtelevasti omien aikataulujen puitteissa. He esittelivät lapsille uusia leikkejä ja ottivat myöhemmin 3–4-vuotiaiden ryhmässä lasten toiveita vastaan. Lasten osallistumisesta leikkeihin nousi palautteissa esille sama huomio, jonka tein itsekin leikkejä seurattessani: Osa lapsista oli hyvin innokkaasti mukana lähes kaikissa leikeissä, kun taas osa lapsista jättäytyi liikuntaleikkien ulkopuolelle. 3–4-vuotiaiden ryhmässä lapset oppivat valitsemaan ja toivomaan leikkejä itse muistinsa ja kuvien avulla. 1–3-vuotiaiden ryhmässä ohjaaja valitsi leikit.

Ensin leikit lapsille tutuksi esittelemällä ja leikkimällä, jonka jälkeen lapset itse pyysivät leikkiä toimintakorttien kuvan avulla. (Kasvatushenkilöstön palaute)

Palautteessa nousi vielä esille toimintakorttien hyvä sijainti kaikkien nähtävillä. Kaksi vastaajista toivoi vielä lisää vastaavia kortteja, jotta leikkejä voisi vaihdella

välillä ja ottaa huomioon eri vuodenaikojen mahdollisuudet. Nykyisessä muodossaan toimintakortit palvelevat parhaiten keväällä, kesällä ja syksyllä.

6.2 Itsearviointi

Toimintakortit olivat aktiivisessa käytössä noin kolme viikkoa, jonka jälkeen keräsin palautteen lomakkeilla kolmelta työntekijältä. Lomake (Liite 3) koostui kahdeksasta avoimesta kysymyksestä. Kaksi vastaajista työskenteli 3–4-vuotiaiden lasten ryhmässä ja yksi vastaaja 1–3-vuotiaiden lasten ryhmässä.

Työskentelin koko toimintakorttien käytön ajan itse samassa 3–4-vuotiaiden Puhurit -ryhmässä, joten sain seurata aikuisten ja lasten reaktioita toimintakortteihin. Olin tyytyväinen korttien sijaintiin ja valittuihin kuviin, koska lapset innostuivat itse tutkimaan kuvia ja pyytämään toiveleikkejään. Osa leikeistä ei saanut lapsia innostumaan, mutta uskon, että aikuisen toiminnalla eri leikkien esittelyssä on myös suuri vaikutus. Erilaisia liikuntaleikkejä oli hyvä olla tarjolla monipuolisuuden takaamiseksi, vaikka kaikki eivät olleet yhtä suosittuja.

Olisin voinut paneutua liikuntaleikkien valintaan vielä perusteellisemmin, koska tiukasta aikataulusta johtuen tein päätökset ja ohjeistukset hyvin nopeasti. Varsinainen haaste toimintakorttien käytössä oli havaintojeni perusteella lasten motivointi. Suuri osa lapsista lähti aina innolla mukaan ja toivoivat leikkejä myös oma-aloitteisesti, mutta osa lapsista jättäytyi lähes aina leikkien ulkopuolelle, kuten henkilökunnan palautteestakin kävi ilmi. Liikuntaleikkeihin osallistuminen oli lapsille vapaaehtoista. Liikuntaleikeistä jäivät pois juuri sellaiset lapset, jotka liikkuvat muutenkin vähemmän ja joiden motoriset taidot kaipaisivat vielä lisäharjoitusta. Havaintojeni perusteella ohjattu toiminta ulkoiluissa vähensi lasten välisiä konflikteja, koska aikuinen oli koko ajan mukana huolehtimassa turvallisuudesta ilmapiiristä. Päiväkodin pihan eri alueet olivat myös mielestäni tavallista monipuolisemmin käytössä ohjatuissa liikuntaleikeissä. (Oppimispäiväkirja 2015.)

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys

Kehittämistoiminnan eettisyyden tavoitteena on tasa-arvoinen vuorovaikutus, ihmisten kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Myös kriittisyys tarjottua tietoa ja vallitsevia toimintatapoja kohtaan on osa eettisyyttä. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11.)

Opinnäytetyön aihe jo itsessään nousi kriittisestä suhtautumisesta vallitseviin käytäntöihin päiväkodin ulkoiluissa. Päiväkodin johtaja on ollut koko ajan tietoinen työn etenemisestä, ja henkilökunnan osallistuminen toimintakorttien testaukseen on ollut vapaaehtoista. Produktiossa ei alun perinkään ollut tarkoitus kerätä lapsilta yksilöitävää palautetta, joten varsinaisen tutkimusluvan haku ei ollut tarpeen. Vanhempia kuitenkin informoitiin opinnäytetyöstä ja palautteen keräämisestä lapsilta. Vanhemmille tarjottiin mahdollisuus kieltäytyä palautteen keräämisestä lapseltaan. Lasten palautetta ei lopulta kerätty.

Osana toimintakorttien testauksen eettisyyttä oli sekä lasten että ohjaajien vapaaehtoisuus. Ketään ei pakotettu mukaan vaan leikkeihin sai osallistua silloin, kun itse halusi. Ohjaajille ei määritelty, kuinka paljon toimintakortteja tulee käyttää ennen palautteen keräämistä vaan heillä oli mahdollisuus käyttää kortteja omaan työhönsä soveltuen. Lastentarhanopettajan roolina työyhteisössä on tukea ja kannustaa muita työyhteisön jäseniä näiden työskentelyssä ja työssäoppimisessa (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 7).

Lastentarhanopettajan ammattietiikka -julkaisussa (2005, 3.) korostetaan varhaiskasvattajan roolia myönteisten oppimiskokemusten tarjoajana ja lapsen itsetunnon vahvistajana. Ohjaajan rooli on aina suurempi kuin vain itse toiminnan järjestäminen.

7.2 Luotettavuus

Arvioinnin luotettavuuteen suhtaudun kriittisesti ohjaajien vastausten osalta, koska vastaajia oli vain kolme, ja olen itse työyhteisön jäsen. Vastaajat ovat voineet jättää kriittisen palautteen antamatta, koska vastaukset ovat yksilöivissä ja tunnemme henkilökohtaisesti.

En voi olla täysin tyytyväinen opinnäytetyöprosessiini, koska aikatauluni on ollut liian nopea. En ehtinyt paneutua teorian tietoon enkä toimintakorttien toteutukseen mielestäni riittävästi. Toimintakorttien vaikutuksiin päiväkotitapahtuman Puhurit -ryhmän arjessa olen kuitenkin tyytyväinen. Havainnoidessani ryhmän lapsia ja aikuisia olen nähnyt toimintakorttien lisänneen lasten liikkumista ja vahvistaneen aikuisen roolia ulkoiluissa. Toimintakorttien leikit ovat jääneet elämään lasten arjessa ja mielessä.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöni vahvisti omaa ammatillista osaamistani erityisesti taustalla olevien teorian tietojen vuoksi. Tutustuttuani tarkemmin liikunnan hyötyihin eri kehityksen osa-alueilla ja erilaisiin liikunnanohjaustyyliin osaan tulevaisuudessa työssäni suunnitella monipuolisempaa ja tavoitteellisempaa liikuntakasvatusta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) asettavat konkreettisia tavoitteita varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukselle. Liikuntakasvatukseen perehtyminen on lisännyt omaa motivaatiotani työskennellä ja kannustaa tulevia työtoverejani tavoitteiden toteutumiseksi. Koen, että varhaiskasvatuksessa ja myös omassa ajattelussani tarvitaan suurta ajattelun muutosta, jotta liikunta ei rajoitu yhteen tai kahteen ohjattuun lyhyeen tuokioon viikossa. Lasten ohjaaminen tavoitteellisesti, voimavaraistaen ja osallistaen myös liikuntakasvatuksessa kuuluu sosionomin ammatillisiin kompetensseihin (Innokylä, 2016).

Työni aihe nousi itse havaitsemastani ja tutkimuksissa esiin nousseesta kehittämistarpeesta. Opinnäytetyöni tekeminen syvensi kehittävää työtötettani, minkä

toivon näkyvän ammatillisuudessani myös jatkossa. Kehittäminen vaatii aina vallitsevien toimintatapojen kriittistä arviointia, mikä on helpompaa, kun opin näytetyö toimii selkeänä syynä siihen. Kehittämishankkeen suunnittelu, toteutus ja arviointi kuuluvat sosionomin ammatillisiin kompetensseihin (Innokylä, 2016). Kasvattajana minun tulee Lastentarhanopettajan ammattietikka -julkaisun (2005, 6.) mukaan tunnistaa oma kasvatustähtämykseni ja arvioida omaa toimintaani voidakseni kasvaa ja kehittyä työssäni.

Työelämässä vallitsevien toimintatapojen kyseenalaistaminen vaatii taitoa esittää ja perustella asia, jotta kritiikki ei kohtaa pelkkää vastarintaa. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseissa (2016.) esille nostettua taitoa toimia työyhteisön lähijohtajana tarvitaan kehittämishankkeiden eteenpäin viennissä. Lastentarhanopettajan rooli työyhteisössä edellyttää työyhteisön muiden jäsenten kunnioittamista ja toimimista vuorovaikutuksessa kaikkien osaamista hyödyntäen (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 7). Usein toiminnan kehittäminen vaatii motivaatiota siihen, että poistuu omalta mukavuusalueelta.

7.4 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset

Liikuntaleikkikortit täyttivät tavoitteensa ja monipuolistivat lasten ulkoliikuntaa. Palautteen perusteella leikit ja ohjeistukset olivat toimivia. Isommat lapset oppivat myös leikkimään samoja leikkejä ilman aikuista, mikä lisäsi heidän reipasta liikuntaansa ulkoiluissa.

Muutamissa leikeissä korostui välillä liikaa leikin voittaminen, mutta kasvatushenkilöstö ohjasi ja muokkasi leikkejä niin, että itse leikkiminen oli tärkeämpää kuin voittaminen.

Kaikki lapset eivät innostuneet osallistumaan leikkeihin, joten kasvatushenkilöstön vastuulle jäi koota ja innostaa näistäkin lapsista välillä liikuntaleikkiryhmiä. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseissa (2016.) esiin nostetun tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutuminen lasten osallistumisessa vapaaehtoiseen liikuntaan vaatii kasvatushenkilöstöltä ammattitaitoa. Varhaiskas-

vattajan vastuulla ohjaajana on kaikenlaisen syrjinnän ja suosimisen estäminen, jokaisen kuulluksi tuleminen ja ristiriitojen selvittäminen (Lastentarhanopettajaliitto 2005, 4).

Kehittämis ehdotuksena palautteissakin toivottiin erilaisia liikuntaleikkikortteja eri vuodenaikoihin. Korttien käyttö on hyvin työntekijäkohtaista, enkä voi tietää, ovatko kortit vielä käytössä vai hautautuneet liikuntamateriaalien kasaan ryhmän työntekijöiden vaihduttua. Liikunnan lisääminen ulkoiluissa vaatii suurta asennemuutosta liian usein valvontaan painottuvassa aikuisen roolissa.

Liikuntaleikkejä olisi voinut levittää useammankin ryhmän käyttöön. Se jäi tiukan aikataulun vuoksi tekemättä. Samantapaisia liikuntaleikkivinkkejä voisi jakaa myös perheille kotiin. Toimintakortit ovat sellaisenaan käytettävissä mm. päiväkotien, perhepäivähoidon ja seurakunnan tai kunnan kerhojen liikuntakasvatuksessa.

LÄHTEET

- Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Autio, Tuire; Nenonen, Pirjo & Louhiala, Liisa 2007. Liiku ja leiki – Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: Vk-kustannus Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulujen julkaisuja C. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Heikkilä, Matti; Välimäki, Anna-Leena & Ihalainen, Sirkka-Liisa 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Helsinki: Stakes. Viitattu 2.3.2015:
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>
- Helenius, Aili ja Lummelahti, Leena 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirasto 2013. Varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 2.3.2015.
<http://www.hel.fi/static/vaka/liitteet/ph/Vasu2013.pdf>
- Helsingin Varhaiskasvatuslautakunta 2014. Varhaiskasvatusviraston talousarvioehdotus 2015 ja taloussuunnitelmaehdotus vuosille 2015–2017. Viitattu 2.3.2015. <http://dev.hel.fi/paatokset/asia/hel-2014-002689/>
- Iivonen, Susanna 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4–5 -vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 1.4.2017. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Järvinen, Mervi; Laine, Anne & Hellman-Suominen, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua – Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?. Helsinki: Yliopistopaino.

- Karvonen, Pirkko; Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Kokkonen, Marja & Klemola, Ulla 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä:PS-kustannus, 204–235.
- Kyhälä, Anna-Liisa 2012. Lasten fyysinen aktiivisuus ja varhaiskasvatuksen opimisympäristöt. Helsingin yliopisto Opettajankoulutuslaitos. Verkkojulkaisuna: <http://www.helsinki.fi/~reunamo/apu/kyhala.pdf>
- Lastentarhanopettajaliitto 2005. Lastentarhanopettajan ammattietikka. Viitattu 1.4.2017 <http://www.lastentarha.fi/cs/ltol/Esitteet>.
- Mäki, Päivi; Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Kaikkonen, Risto; Koponen, Päivikki; Ovaskainen, Marja-Leena; Sippola, Risto; Virtanen, Suvi ja Laatikainen, Tiina LATE-työryhmä (toim.) 2010. Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti 2/2010 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Numminen, Pirkko 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Ojanen, Markku & Liukkonen, Jarmo 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä:PS-kustannus, 236–258.
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Viitattu 15.3.2017. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 15.3.2017. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM_21.pdf?sequence=1
- Oppimispäiväkirja (Pedagoginen harjoittelu päiväkotitapanilassa), 2015.

- Pietilä, Markku 2001. Liikuntaa pienten lasten maailmassa. Helenius, Aili; Karila, Kirsti; Munter, Hilikka; Mäntynen, Pirkko & Siren-Tiusanen, Helena 2001. Pienet päivähoitossa : alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY, 199-215.
- Päiväkotitapaan Varhaiskasvatussuunnitelma, 2007. Viitattu 2.3.2015.
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/a0994fd3-bf77-4785-a9d2-7c7549acc471/Pk+Tapanilan+vasu2008.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=a0994fd3-bf77-4785-a9d2-7c7549acc471>
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa Eeva Hujala & Leena Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 138-152.
- Pönkkö, Anneli & Sääkslahti, Arja 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 462-481.
- Reunamo, Jyrki 13.5.2014. Varhaisliikkumisen kehitystehtäviä. Valo. Viitattu 2.3.2015.
http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/17531424/Varhaisliikkuminen_Jyrki+Reunamo130514.pdf
- Reunamo, Jyrki & Hausalo, Heidi 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa Jyrki Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 144-161.
- Reunamo, Jyrki & Pölkki, Taija 2014. Lasten vapaa ja ohjattu ulkoliikunta. Teoksessa Jyrki Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. 120-143.
- Siren-Tiusanen, Helena 2001. Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa Helenius, Aili; Karila, Kirsti; Munter, Hilikka; Mäntynen, Pirkko & Siren-Tiusanen, Helena 2001. Pienet päivähoitossa : alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY, 15-33.
- Soini, Anne; Kettunen, Tarja; Mehtälä, Anette, Sääkslahti, Arja & Tammelin, Tuula 2012. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52-58.

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnalliset suositukset. Viitattu 2.3.2015.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_fi.pdf
- Sääkslahti, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, Arja 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 32–41.
- Sääkslahti, Arja. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Takala, Katri 2014. 3–4-vuotiaiden lasten sosio-emotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Viitattu 15.3.2017.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVvX29oamVsbWFFYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf
- Varhaiskasvatuslaki 2015/580. Viitattu 15.3.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>
- Varhaiskasvatusviraston käyttösuunnitelma vuodella 2015. Viitattu 2.3.2015.
<http://dev.hel.fi/paatokset/media/att/82/82fb9de3a8de04250d9b78ca36635af72e958947.pdf>
- Zimmer, Renate. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten Keskus.

LIITE 1:

POLTTOPALLO

Tavoite: pallon käsittely, reaktiokyky, väistely

Tarvikkeet: pallo

Toteutus:

ALUEELLE PIIRRETÄÄN SOPIVAN KOKOINEN YMPYRÄ, JONKA SISÄLLE LEIKKIIN OSALLISTUJAT MAHTUVAT HYVIN. YKSI LAPSISTA TAI OHJAAJA JÄÄ YMPYRÄN ULKOPUOLELLE ENSIMMÄISEKSI KIINNIOTTAJAKSI. YMPYRÄN ULKOPUOLELLA OLEVA HEITTÄÄ PALLON TAVOITTEENAAN OSUA YMPYRÄN SISÄPUOLELLA OLEVIA JALKOIHIN PALLOLLA. HUOM! YLÄVARTALOON EI SAA TÄHDÄTÄ! KUN PALLO OSUU LAPSEEN, HÄN TULEE MYÖS YMPYRÄN ULKOPUOLELLE PALLONHEITTÄJÄKSI. LEIKKI JATKUU, KUNNES YMPYRÄN SISÄLLÄ ON ENÄÄ YKSI LAPSI TAI, KUN VIIMEINENKIN LAPSI ON SAATU ”POLTETTUA” PALLOLLA.

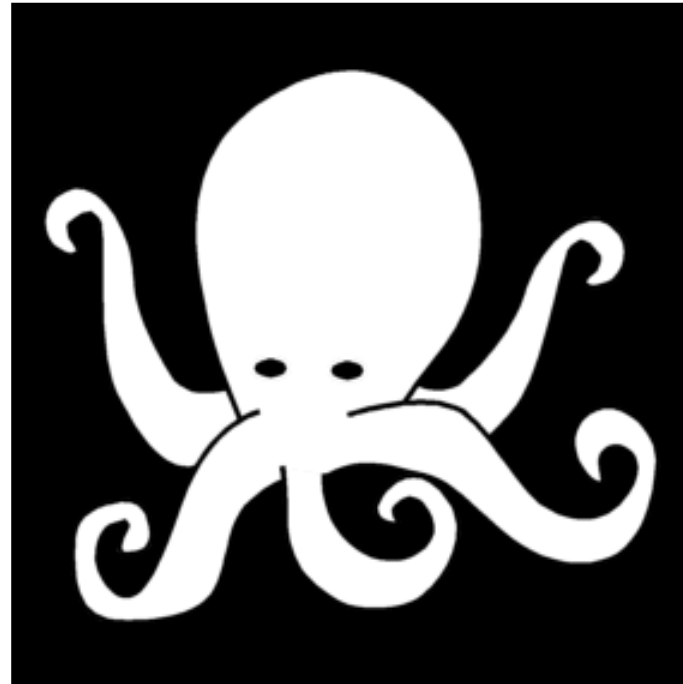


MUSTEKALA

Tavoite: vauhdikas juoksu, väistely

Toteutus:

OHJAAJA TAI YKSI LAPSISTA ON ALUSSA MUSTEKALA, JOKA VAANII ALUEEN KESKELLÄ HUU-
TAEN ”KUKA PELKÄÄ MUSTEKALAA”. MUIDEN
TAVOITTEENA ON JUOSTA AIDALTA AIDALLE
MUSTEKALAN OHITSE ILMAN, ETTÄ MUSTEKALA
SAA HÄNTÄ KIINNI. JOS MUSTEKALA SAA KIINNI,
MUUTTUU MYÖS KIINNIOTETTU MUSTEKALAKSI
JA ALKAA OTTAA MUITA KIINNI. LEIKKI JATKUU,
KUNNES VIIMEINENKIN LAPSI ON SAATU KIINNI.



LINTUEMON MADOT

Tarvikkeet: narunpätkiä

Tavoite: ryhmätyöskentely, hienomotoriikka, erilaiset liikkumistavat

Toteutus:

ALUEELLE RIPOTELLAAN RUNSAASTI NARUNPÄTKIÄ, JOTKA OVAT MATOJA. ALUEEN KESKELLE TEHDÄÄN LINTUJEN PESÄ, JONNE LASTEN (LINTUEMOJEN) TULEE KERÄTÄ MATOJA POIKASTEN SYÖTÄVÄKSI. LINTUEMO SAA TUODA VAIN YHDEN MADON KERRALLAAN. MATOJA VOIDAAN HAKEA JUOSTEN TAI OHJAAJA VOI KEKSIÄ MYÖS MUITA TAPOJA LIIKKUA (LAPSET VOIVAT ESIM. ELÄYTYÄ LINTUEMON ROOLIIN JA KULKEA ”LENTÄEN”). KUN TIETTY AIKA ON KU-

LUNUT TAI MATOJA EI LÖYDY ENÄÄ, VOIDAAN YHDESSÄ LASKEA PALJONKO MATOJA LÖYTYI.
Lähde: Siren - Tiusanen, Karvonen ja Vuorinen 2003.
Varhaisvuosien liikunta.



HEILUVA KÄÄRME

Tavoite: erilaiset hyppyt, narun liikkeen hahmottaminen

Tarvikkeet: pitkä hyppynaru

Toteutus:

OHJAAJA HEILUTTAA PITKÄÄ HYPPYNARUA
MAANTASOLLA JA LAPSET HYPPÄÄVÄT TAI
JUOKSEVAT NARUN YLI PUOLELTA TOISELLE.

Lähde: Autio, Nenonen & Louhiala 2007. Liiku ja leiki
– Motorisia perusharjoitteita lapsille.



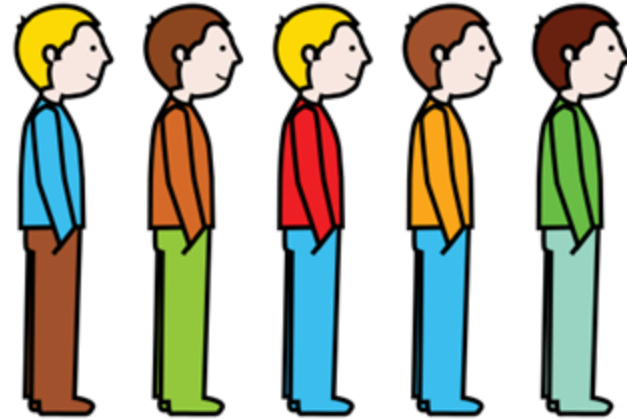
PALLOVIESTI

Tavoite: ryhmätyöskentely, pallonkäsittely, kehon eri puolien hahmottaminen

Tarvikkeet: palloja

Toteutus:

LAPSET MUODOSTAVAT YHDEN TAI USEAMMAN JONON. ALUKSI JONOSSA KANNATTAA OLLA ENINTÄÄN VIISI LASTA KERRALLAAN. JONON ENSIMMÄISELLÄ ON PALLO, JONKA HÄN SIIRTÄÄ TAKANAAN OLEVALLE TOISEN KYLJEN PUOLELTA. PALLO ETENEE SAMALLA PUOLELLA JONOA, KUNNES TULEE JONON VIIMEISELLE, JOKA SIIRTÄÄ PALLON TOISEN KYLJEN KAUTTA ETEENPÄIN JONOSSA. KUN PALLO SAAPUU ENSIMMÄISELLE, VOIDAAN HUUTAA ESIM. VALMIS. PALLO VOI KULKEA JONOSSA MYÖS SITEN, ETTÄ SE SIIRRETÄÄN KÄSISSÄ PÄÄN YLI TAKANA OLEVALLA JA JONON VIIMEINEN LAITTA A PALLON ETEENPÄIN OJENTAMALLA SEN EDESSÄÄN OLEVIENT JALKOJEN VÄLISTÄ (HUOM. EI VIERITETÄ MAATA PITKIN, VAAN OJENNETAAN EDELLÄ OLEVAN KÄSIIN). KUN PALLON LIIKKUMINEN ON LAPSILLE TUTTUA, VOIVAT ERI JONOT KILPAILLA NOPEUDESSA.



HÄMÄHÄKIN VERKKO

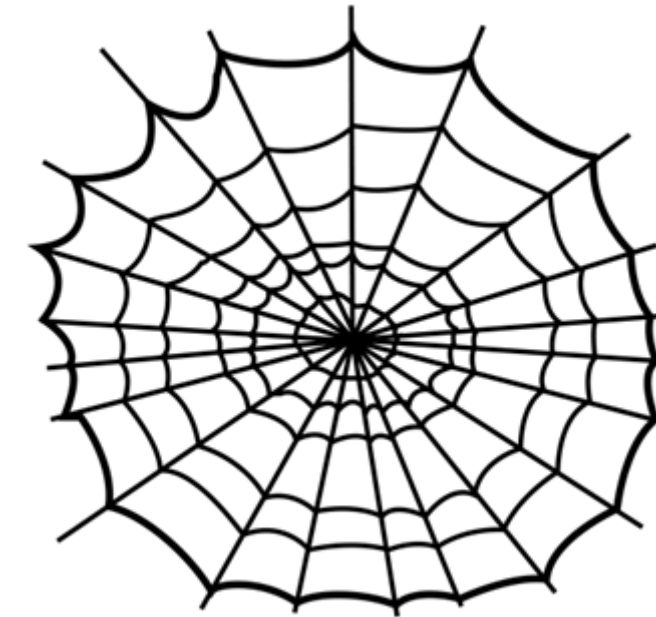
Tavoite: ryhmätyöskentely, kehon hahmottaminen, liikkuvuus

Tarvikkeet: vanhoja sukkahousuja tms. hämähäkin-verkoksi

Toteutus:

HÄMÄHÄKINVERKKO ON KOOTTU SOLMIMALLA VANHOJA SUKKAHOUSUJA YHTEEN VERKKOMASEEN MUOTOON. VERKKO VIRITETÄÄN VAAKATASOON SITEN, ETTÄ OSA LAPSISTA OTTAA KIINNI VERKON REUNOISTA JA VERKKO PINGOTTUU KIREÄKSI. OSA LAPSISTA KULKEE VERKOSSA OLEVISTA REI'ISTÄ ALA- JA YLÄKAUTTA KOSKETTAMATTA VERKKOA. VUOROJA VAIHDETAAN, JOTTA KAIKKI PÄÄSEVÄT KULKE-MAAN HÄMÄHÄKIN VERKOSSA.

Lähde: Valo 2012. Pihaseikkailu.



KUVASUUNNISTUS

Tavoite: suunnistus, erilaiset liikkumistavat

Tarvikkeet: valokuvia eri kohteista

Toteutus:

AIKUINEN NÄYTTÄÄ LAPSILLE KUVAA PIHAN JOSTAKIN KOHTEESTA, JOHON HEIDÄN TULEE ESIM. JUOSTA. AIKUINEN MENEE KOHTEELLE LASTEN PERÄSSÄ JA NÄYTTÄÄ ENSIMMÄISESSÄ KOHTEESSA KUVAA SEURAAVASTA KOHTEESTA JA KERTOO, MITEN SINNE KULJETAAN (HIIPIEN, VARPAILLAAN, TAKAPERIN JNE.).

Lähde: Siren - Tiusanen, Karvonen ja Vuorinen 2003.
Varhaisvuosien liikunta.



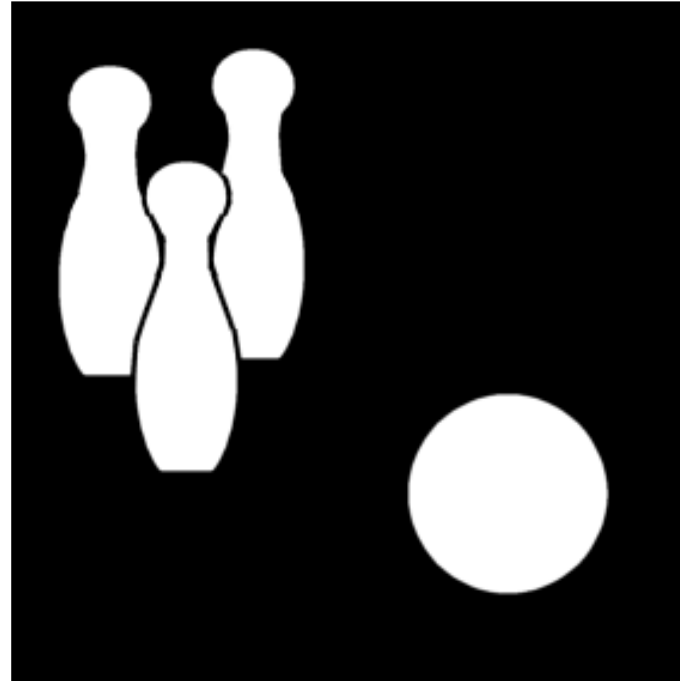
KEILLAUS

Tavoite: tarkkuus, pallon käsittely

Tarvikkeet: 1,5l pulloista tehdyt "keilat", joissa esim. vähän hiekkaa sisällä painona ja pallo

Toteutus:

KUINKA MONELLA HEITOLLA TAI POTKULLA SAAT KAIKKI KEILAT KUMOON? KEILAT VOI ASETELLA KOLMION MUOTOON TAI KAUEMMAS TOISISTAAN, JOLLOIN YRITETÄÄN OSUA YHTEEN KERRALLAAN.



HÖYHENEN SAALISTUS

Tavoite: parityöskentely, reaktiokyky

Tarvikkeet: höyheniä

Toteutus:

LEIKKIÄ LEIKITÄÄN PAREITTAIN. LEIKKIJÄ, JOLLA ON HÖYHEN, LÄHTEE JUOKSEMAAN HÖYHEN KÄDESSÄÄN KÄSI YLHÄÄLLÄ. TOINEN LEIKKIJÄ SEURAA HÖYHENEN KULJETTAJAA. HÖYHENEN KULJETTAJA IRROTTAA OTTEENSA HÖYHENESTÄ ENNALTA ARVAAMATTOMASTI JA PERÄSSÄ TULEVA LEIKKIJÄ YRITTÄÄ NAPATA HÖYHENEN. VAIHTAKAA OSIA JOKAISEN KIINNIOTON JÄLKEEN. HÖYHENENÄ VOI OLLA MYÖS SANOMALEHDEN SUIKALE.

Lähde: Valo 2013. Varpaat vauhtiin.



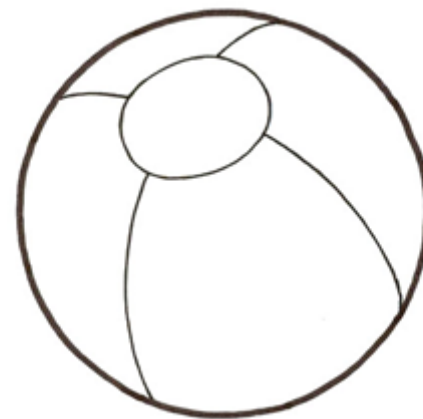
PALLONKULJETUS PAREITTAIN

Tavoitteet: parityöskentely, kehon hahmotus

Tarvikkeet: palloja

Toteutus:

LAPSET JAETAAN PAREIHIN JA JOKAISELLE PARILLE ANNETAAN OMA PALLO. LASTEN TEHTÄVÄNÄ ON KULJETTAA PALLOA AIDALTA AIDALLE AIKUISEN OHJEIDEN MUKAAN KÄSIEN VÄLISSÄ, VATSOJEN VÄLISSÄ, KYLKIEN VÄLISSÄ, JALKOJEN VÄLISSÄ JNE. KULJETUSTAPOJEN VAIKEUSTASOA ON HYVÄ VAIHDELLA LEIKKIJÖILLE SOPIVAKSI. JOS PALLO TIPPUU, SE NOSTETAAN TAKAISIN PAIKOILLEEN JA JATKETAAN ETEENPÄIN. HALUTESSAAN LEIKISTÄ VOI TEHDÄ MYÖS NOPEUSKILPAILUN.



HERNEPUSSIGOLF

Tavoitteet: tarkkuus, välimatkan ja voimankäytön arviointi

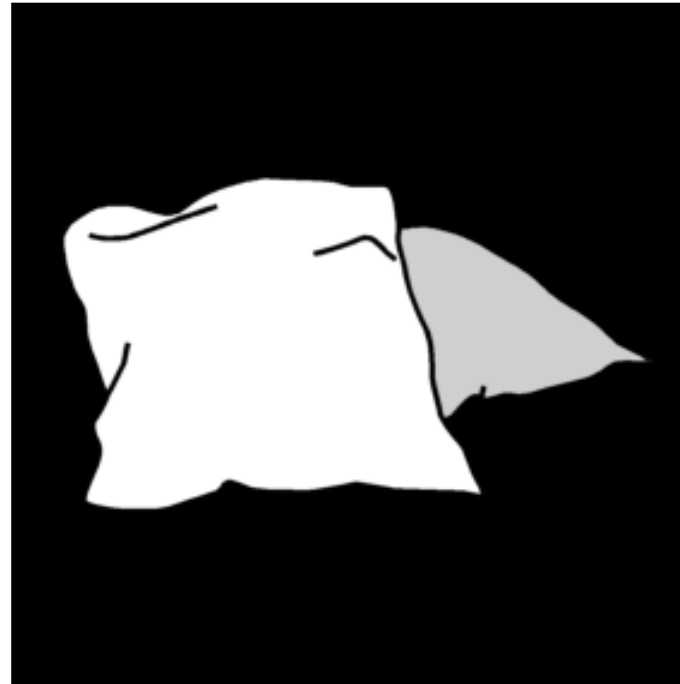
Tarvikkeet: hernepusseja ja ämpäreitä

Toteutus:

PELIÄ PELATAAN KUTEN FRISBEEGOLFIA. NUMEROIKAA ÄMPÄRIT 1–5 JA LAITTAKAA NE YMPÄRI PIHAA. JOKAISELLA PELAAJALLA ON OMA HERNEPUSSI, JOTA HÄN HEITTÄÄ ÄMPÄRIIN. TAVOITTEENA ON PÄÄSTÄ RADAN ALUSTA LOPPUUN NUMEROJÄRJESTYKSESSÄ MAHDOLLISIMMAN

VÄHIN HEITTOIN (HEITTOJA EI TARVITSE LASKEA). HEITTOVÄLINEENÄ VOI OLLA MYÖS PEHMEÄ PALLO TAI FRISBEE.

Lähde: Valo 2013. Varpaat vauhtiin.



VÄRI

Tavoite: erilaiset liikkumistavat, sääntöjen noudattaminen, värit

Toteutus:

LEIKKIJÄT SEISOVAT RIVISSÄ VASTAKKAISELLA AIDALLA LEIKIN JOHTAJAAN NÄHDEN, JOKA ON SELIN MUIHIN LEIKKIJÖIHIN. LEIKIN JOHTAJA ANTAA MUILE LUVAN LÄHESTYÄ HÄNTÄ, JONKUN VÄRIN PERUSTEELLA SEKÄ MÄÄRÄÄMÄLLÄ LIIKKUMISTAVAN, ESIM. "JOS SINULLA ON PÄÄLLÄ JOTAKIN SINISTÄ, SAAT OTTAA KAKSI JÄTTILÄISEN ASKELTA". VÄREJÄ JA LIIKKUMISTAPOJA VAIHDELLAAN KOKO AJAN. ALUKSI OHJAAJA VOI AUTTAA KEKSIMÄÄT ERILaisia TAPOJA LIIKKUA ESIM. TIPUNASKELIA, KENGURUHYPPYJÄ, YHDELLÄ JALALLA HYPPYJÄ JNE. ENSIMMÄISENÄ LEIKIN JOHTAJAA KOSKETTAMAAN ENNÄTTÄNYT PÄÄSEE LEIKIN SEURAAVAKSI JOHTAJAKSI.



LIITE 2: ESITESTAUSKYSELY

1. OVATKO LEIKKIEN OHJEET MIELESTÄSI YMMÄRRETTÄVÄT? JOS EI, NIIN MIHIN KAIPASIT SELVENNYKSIÄ?
2. SOVELTUVATKO LEIKIT MIELESTÄSI 3-4-VUOTIAILLE? MITKÄ EIVÄT MIELESTÄSI SOVELLU?
3. TULEVATKO LEIKEISSÄ MONIPUOLISESTI LIIKUNTAKASVATUKSEN ERI OSA-ALUEET ESILLE? MITÄ JÄÄ PUUTTUMAAN?

LIITE 3: PALAUTEKYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

1. Olivatko toimintakorttien ohjeistukset ymmärrettäviä?
2. Soveltuivatko leikkeihin valitut kuvat kortteihin?
3. Miten leikit soveltuivat 3-4 – vuotiaille?
4. Oliko toimintakorteissa erilaisia liikuntamuotoja riittävän monipuolisesti?
5. Käytitkö toimintakortteja ulkoiluissa? Miten?
6. Osallistuivatko lapset liikuntaleikkeihin?
7. Osallistuivatko lapset leikkien valintaan?
8. Muita huomioita toimintakorttien käytöstä?