

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

NSOSTK14

2017

Maria Hurmerinta & Tia-Emilia Kataja

# OHJATTUJEN LIIKUNTALEIKKIEN LISÄÄMINEN ULKOILUSSA

– liikuntaleikkipussi Mukulax Kähäriin

Maria Hurmerinta & Tia-Emilia Kataja

# OHJATTUJEN LIIKUNTALEIKKIEN LISÄÄMINEN ULKOILUSSA

- liikuntaleikkipussi Mukulax Kähäriin

Toimeksiantona saatu kehittämishanke toteutettiin Lastentalo Mukulaxin Kähärin yksikössä. Kehittämistehtävänä oli suunnitella liikuntaleikkiohjeita sisältävä materiaalipankki päiväkodin työntekijöiden käyttöön ulkoilutilanteissa. Kehittämishankkeen tavoitteena oli lisätä ohjattuja ulkoliikuntaleikkejä päiväkodissa sekä lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoilun aikana. Toiveena oli myös, että tulevaisuudessa lapset oppisivat leikit ja leikkisivät niitä mahdollisesti myös itsenäisesti ulkoilussa materiaalipankkia hyödyntäen.

Kehittämishanke aloitettiin maaliskuussa 2016 ja päätettiin huhtikuussa 2017. Käytännön osuus hankkeesta toteutettiin opiskelijoiden syventävässä harjoittelussa marraskuun 2016 ja helmikuun 2017 aikana. Kehittämismenetelminä käytettiin ryhmähaastattelua päiväkodin työntekijöiden näkemysten kartoittamiseksi sekä lasten haastattelua laatupelin avulla, mikä osallisti lapsia materiaalipankin kehittelyyn. Harjoittelun aikana toteutettiin säännöllisesti kokeilevaa toimintaa eli leikkien ohjaamista käytännössä, jolloin voitiin arvioida ja kehittää materiaalipankin lopullista sisältöä. Lisäksi toimijoiden välillä käytiin jatkuvaa dialogista keskustelua.

Konkreettinen materiaalipankki toteutettiin leikkipussina, joka sisälsi 15 erilaista leikkikorttia. Korteihin piirrettiin leikkejä havainnollistavat kuvat sekä liitettiin ohjeistukset jokaiselle leikille. Valmis tuotos jätettiin Mukulax Kähäriin helmikuussa 2017 ja sen sisältö jaettiin sähköisesti myös muille Mukulaxin yksiköille.

Opinnäytetyöraportissa kuvataan aluksi kehittämishankkeen lähtökohdat. Tämän jälkeen keskitytään teorian kautta liikuntaan varhaiskasvatuksessa sekä ohjattuun ulkoliikuntaan. Viimeisissä pääluvuissa kuvaillaan kehittämishankkeen prosessin vaiheet ja aikataulu, käytetyt menetelmät sekä esitellään hankkeen tuotos. Lopuksi arvioidaan tuotosta ja prosessia sekä pohditaan kehittämishanketta kokonaisuudessaan.

## ASIASANAT:

liikunta, varhaiskasvatus, ulkoliikunta, ohjatut liikuntaleikit

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services

2017 | 49+12

Maria Hurmerinta & Tia-Emilia Kataja

# ADDING CONTROLLED EXERCISE GAMES DURING OUTDOOR PLAYTIME

- exercise game pouch for Mukulax Kähäri

Our Bachelor's thesis was based on a commission that was a development project, which was done for the Kähäri unit of Lastentalo Mukulax. Our development idea was to design a material bank for the employees of the child care centre. It was filled with cards that had exercise games for outdoor playtime. Our goal was to add controlled exercise games and children's physical activity during outdoor playtime. Another smaller goal was that the children learned the games and would play them by themselves using the material bank.

The development project started in March of 2016 and concluded in April of 2017. The practical part of the project was done during our traineeship from November 2016 through February 2017. Our development methods included a group interview with the employees of the child care centre for their opinions. We also created a method for the children's interview in which we used a board game so we could participate them in the process. During our traineeship, we regularly tested the exercise games during playtime, so we could assess and develop the material bank.

The material bank was a play pouch, that had 15 different cards. The cards had hand drawn pictures that visualized the exercise games. They also included instructions for each game. The finished product was given to Mukulax Kähäri in February 2017 and its content was electronically shared to other Mukulax units.

In this Bachelor's thesis, we describe the basis of our development project. After that we concentrate on physical education in early childhood education and controlled outdoor exercise. In the last two of the main chapters we describe the stages, the timetable, used methods and introduce the finished product of our project. In the end, we appraise the product as well as the process. We also evaluate the whole development project.

## KEYWORDS:

exercise, early childhood education, outdoor sports, controlled exercise games

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>3</b>
2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	3
2.2 Toimintaympäristö ja toimijat	4
2.3 Kehittämishankkeen tausta ja tarve	5
2.4 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät	7
<b>3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA</b>	<b>8</b>
3.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	8
3.2 Liikuntakasvatus päiväkodissa	9
3.3 Alle kouluikäisten ulkoilu sekä fyysisen aktiivisuuden nykytila	10
3.4 Liikunnan merkitys 3–6-vuotiaan lapsen kehitykselle	13
<b>4 OHJATUT ULKOLIIKUNTALEIKIT</b>	<b>17</b>
4.1 3–6-vuotiaiden ohjaaminen	17
4.2 Leikki ja sen muodot	19
4.3 Ulkoliikuntatuokion suunnittelu ja toteutus	22
4.4 Ulkoliikuntatuokion havainnointi ja arviointi	25
<b>5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS</b>	<b>27</b>
5.1 Kehittämishankeprosessi	27
5.2 Kehittämishankkeessa käytetyt menetelmät	31
5.3 Leikkien valinta	38
<b>6 ARVIOINTI JA POHDINTA</b>	<b>40</b>
6.1 Liikuntaleikkipussi ulkoiluun	40
6.2 Prosessin arviointi	43
6.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	44
<b>LÄHTEET</b>	<b>46</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1. Työntekijöiden haastattelukysymykset.
- Liite 2. Lasten laatupelin kysymykset.
- Liite 3. Lasten ohjauksen pedagoginen suunnitelma.
- Liite 4. Työntekijöiden palautekysely
- Liite 5. Leikkipussin ohjekortti.
- Liite 6. Leikkikorttien ohjetekstit.

## **KUVAT**

Kuva 1 Kehittämishankkeen aikataulu.	29
Kuva 2. Esimerkki lasten ohjauksen pedagogisesta suunnitelmasta.	34
Kuva 3 Yksi leikkikorteista	40
Kuva 4 Leikkipussi.	41

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Projektityön lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).	27
---	----

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Motoriset taidot: perusliikkeiden kehitys (mukaillen MLL 2017).	14
---	----

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka teimme työelämälähtöisesti toimeksiannosta. Tekstissä viittamme opinnäytetyöhön kehittämishankkeena. Kehittämishankkeenaamme oli tehdä materiaalipankki aikuisille ulkoliikuntaleikkien ohjausta varten. Lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle on tärkeää, että hän ulkoilee säännöllisesti, sillä päivittäinen fyysinen aktiivisuus keskittyy suurilta osin ulkona liikkumiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 475.) Halusimme kehittämishankkeellamme edistää lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa.

Tavoitteenamme oli ohjattujen ulkoliikuntaleikkien lisääminen Mukulax Kähärissä, jonka johtaja oli toimeksiantajamme. Lastentalo Mukulax on yksityinen päiväkotitilaisuus Turussa. Materiaalipankki suunniteltiin Mukulax Kähärin 3–6-vuotiaiden lasten ryhmään. Tarkoituksena oli myös perinneleikkien ja muiden pihaleikkien opettamisen lisäksi lisätä päiväkodin 3-6 vuotiaiden lasten intensiteetiltään korkeampaa fyysistä aktiivisuutta päivän aikana. Vuonna 2010 kiihtyvyyssmittarin avulla kerätyssä aineistoissa, jossa selvitettiin kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää (Soini ym. 2011), yksikään tutkimukseen osallistuneista lapsista ei täyttänyt Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) tavoitetta, eli kahta tuntia reipasta liikuntaa päivässä.

Saimme kehittämishankkeemme toimeksiannon keväällä 2016 ja varsinainen työskentelyosuus tapahtui harjoittelumme aikana marraskuun 2016 ja helmikuun 2017 välillä. Lopullisen tuotoksemme palautimme helmikuun 2017 lopussa. Tuotoksena valmistui liikuntaleikkipussi, joka sisälsi 15 korttia, joissa ohjeistettiin erilaisia ulkoliikuntaleikkejä. Idea pussista materiaalipankkina tuli toimeksiantajaltamme, ja meidän tehtävänäamme oli kerätä siihen sopivat leikit sekä valmistaa leikkikortit.

Aloitimme kehittämishankkeen valmistelun keräämällä taustateoriaa ja etsimällä leikkiideoita, joita voisimme toteuttaa käytännössä. Harjoittelun aikana toteutimme kokeilevaa toimintaa säännöllisesti. Kokeilimme erilaisia pihaleikkejä ja arvioimme, miten ne onnistuivat eri-ikäisten lasten kanssa. Kartoittaaksemme työntekijöiden mielipiteitä ja ajatuksia haastattelimme muutamaa työntekijää. Osallistimme lapset tuotoksen suunnitteluun kyselemällä heidän mielipiteitään laatupelin avulla. Kehittämishankkeen tärkein menetelmä oli jatkuva dialoginen keskustelu hankkeen toimijoiden kanssa.

Tekstissämme esittelemme ensiksi kehittämishankkeen lähtökohtia. Kuvaamme toiminnallisen opinnäytetyön luonnetta, kehittämishankkeen toimintaympäristön ja toimijat, jonka jälkeen esittelemme kehittämishankkeen taustan ja tarpeen sekä sen tavoitteet ja kehittämistehtävät. Seuraavaksi keskitymme teorian kautta yleisesti liikuntaan varhaiskasvatuksessa, kuten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukseen ja lasten motoriseen kehitykseen. Teoriaperusta käsittelee lisäksi ulkoliikuntaleikkejä ja niiden ohjaamista. Tämän jälkeen kuvaamme kehittämishankkeen toteutuksen, jossa avaamme kehittämishankkeen prosessin vaiheet, hankkeen aikana käyttämämme menetelmät sekä leikkien valinnan. Lopuksi esittelemme ja arvioimme tuotoksen sekä arvioimme kehittämishankeprosessia ja ammatillista kasvuamme.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Kehittämistoiminnassa tavoitellaan konkreettisen toiminnan kautta muutosta toimintavoissa tai -rakenteissa parempaan tai tehokkaampaan suuntaan. Tavoitteeseen kehittämistoiminnassa voidaan pyrkiä esimerkiksi uusien ideoiden keksimisen sekä niiden levittämisen ja vakiinnuttamisen tai uuden taidon ja tiedon siirtämisen avulla. Lähtökohtana kehittämistoiminnalle voivat olla ongelmat nykyisessä tilanteessa tai toiminnassa tai jokin uusi näkökulma. (Toikko & Rantanen 2009, 14–16.) Kehittämishankkeessa syntyy uutta tietoa sisältävänä tuotoksena esimerkiksi palvelu, opas, malli tai toimintatapa eli käytännössä jokin kokonaan uusi tai aikaisempaa parempi innovaatio (Salonen 2013, 25.)

Meidän toteuttamanamme kehittämishankkeena valmistui tämä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulujen toinen opinnäytteen toteutustapa tutkimuksellisen opinnäytetyön lisäksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistus, opastus, toiminnan järjestäminen tai sen järjeistämisen ammatillisessa kentässä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy tutkimusviestinnän keinoin tehty raportointi sekä käytännön toteutus. Hyvä raportointi toiminnallisessa opinnäytetyössä edellyttää erityisesti kehittämishankkeen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjen menetelmien kuvausta. (Vilka & Airaksinen 2003, 9; 51.)

Opinnäytetyöllämme on toimeksiantaja eli kehittämishankkeen tilaaja, jolta myös kehittämishankkeen aihe tuli ja jolle kehitimme konkreettisen tuotoksen. Toimeksiantona tehtyjä opinnäytteitä on suurin osa ammattikorkeakoulujen opinnäytetöistä. Turun ammattikorkeakoulussa tavoitellaankin sitä, että opinnäytetyöt tehtäisiin toimeksiannosta hyödyttämään työelämää. Opinnäytetyön aiheen ja toimeksiantajan voi saada esimerkiksi harjoittelupaikasta, jolloin opinnäytetyö toteutetaan harjoittelun ohella. Toimeksi annettulla opinnäytetyöllä mahdollistetaan lisäksi opiskelijalle muun muassa suhteiden luominen työelämään ja jopa työllistyminen, joka onkin ammattikorkeakoulujen koulutusten tavoitteena opiskelijoiden valmistumisen päätteeksi. (Hakala 2004, 38; Turku AMK 2017; Vilka & Airaksinen 2003, 10–16; Hakala 1998, 169.)



## 2.2 Toimintaympäristö ja toimijat

Lastentalo Mukulax Oy on yksityinen päiväkotikoti, jolla on viisi yksikköä Turussa: Kähäri, Linnanrinne, Hirvensalo, Koivula ja Käsityöläiskatu. Kehittämishankkeen toimintaympäristönä toimi Mukulax Kähäri, jossa toinen meistä oli harjoittelussa. Toinen teki harjoittelunsa toisella paikkakunnalla kunnallisessa päiväkodissa, joka ei osallistunut kehittämissankkeeseen muutoin kuin toisena toimintaympäristönä kokeilevalle toiminnalle. Kehittämissankkeen tuotos valmistettiin Mukulax Kähäriin käyttöön, ja halutessaan myös muut Mukulaxin yksiköt voivat hyödyntää sitä.

Mukulax Kähäri on 65-paikkainen yksikkö, jossa on kolme lapsiryhmää: eskarit (22 lasta), yli kolmevuotiaat Peikot ja omana pienryhmänään jatkuvasti toimivat Menninkäiset (yhteensä 31 lasta) ja alle kolmevuotiaat Tiitiäiset (12 lasta). Henkilökuntaan kuuluu päiväkodin johtaja, neljä lastentarhanopettajaa, viisi lastenhoitajaa, yksi keittiö- ja yksi laitosapulainen. Päiväkotikoti on kooltaan noin 600m<sup>2</sup> ja toiminut alun perin lastenkotina, joka on aikanaan remontoitu päiväkotikäyttöön sopivaksi. Päiväkodin piha on tilava ja siellä on kasvillisuutta, joka takaa lapsille leikkirauhaa ja myös seikkailuntuntua ulkoleikkeihin. Ulkoliikuntaa varten oman tilavan pihan lisäksi käytössä on useampi lähellä sijaitseva kenttä sekä lähiympäristön metsät. Päiväkodilla on lisäksi viikoittainen liikuntasali vuoro läheiseltä koululta. Mukulaxin toimintaideologia perustuu neljään kulmakiveen; pienryhmätoimintaan, leikkiin, projekteihin sekä omaan valmistuskeittiöön, joka hyödyntää paikallisia tuottajia ja mahdollisimman paljon luomua. (Lastentalo Mukulax 2017.)

Kehittämissankkeeseen liittyvät toimijat ovat Kähäriin yksikön johtaja, muu henkilökunta ja sekä Mukulax Kähäriin, että toisen paikkakunnan kunnallisen päiväkodin 3–6-vuotiaiden lasten ryhmät. Mukulax Kähäriin johtaja oli vastuussa toimeksiannosta ja kehittämissankkeemme ohjaamisesta. Mukulaxin päiväkodin lastentarhanopettajat sekä lastenhoitajat osallistuivat tuotoksen kehittelyyn harjoittelun aikana käytyjen päivittäisten keskustelujen sekä yhdelle päivälle järjestämämme työntekijöiden haastattelun kautta. Vaikka tuotoksemme kohderyhmä oli 3–6-vuotiaat, myös pienempien lasten ryhmän aikuiset osallistuivat keskusteluihin. Heilläkin oli paljon kokemusta myös vanhemmista lapsista ja joillakin muun muassa pitkä valmentajahistoria tai erilaisia liikunnallisia koulutuksia taustalla. Mukulax Kähäriin lisäksi haastattelimme muutamia lapsia aiheeseemme liittyen.

### 2.3 Kehittämishankkeen tausta ja tarve

Viime vuosikymmenten aikana lasten perusliikuntataidot – hyppääminen, juokseminen, heittäminen ja kiinniottaminen ovat heikentyneet. Niiden heikentyminen on osallisena lasten fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. (Jaakkola 2016, 11.) Aiheesta on käyty paljon yhteiskunnallista keskustelua, ja se on monelta osin ajankohtainen erilaisten valtakunnallisten hankkeiden ja esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden suositusten ja varhaiskasvatussuunnitelman uudistusten myötä. Halusimme kehittämishankkeen avulla edistää päiväkotilasten fyysistä aktiivisuutta, jonka vuoksi valitsimme ulkoiluun ja ulkoliikuntaan liittyvän aiheen. Vuonna 2014 tehdyssä tutkimuksessa yli puolet lasten vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu ulkoliikuntatilanteissa, jossa aikuisen ohjaamana fyysinen aktiivisuus on kaikkein korkeimmillaan. (Reunamo ym. 2014, 39.) Tämä tuki ajatustamme, että kehittämishankkeemme keskittyisi lisäämään ohjattuja ulkoliikuntaleikkejä päiväkodissa.

Tavatessamme toimeksiantajamme kummankin osapuolen tiedossa oli vasta aihealue, johon kehittämishankkeen rajattu aihe tulisi liittymään. Tätä yleistä aihetta pyrimme tarkentamaan yhdessä toimeksiantajan eli Mukulax Kähärin päiväkodin johtajan kanssa keskustelemalla ja ideoimalla. Joskus toimeksi annetuissa opinnäytetöissä on vaarana, että aihe on toimeksiantajan puolesta liian laaja tavallisena opinnäytetyönä toteutettavaksi. Opiskelijan on tärkeää huolehtia siitä, että aihe on rajattu tarpeeksi hyvin ja se mahdollistaa opinnäytetyön toteuttamisen ja raportoinnin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 18.) Tämä siis edellyttää keskustelua ja aiheen rajaamista yhdessä toimeksiantajan kanssa niin, että molemmat ovat tyytyväisiä. Aluksi toimeksiantajalla oli paljon ideoita ja toiveita ulkoiluun liittyvän kehittämishankkeen suhteen, mutta yhdessä ideoimalla saimme rajattua niistä sillä hetkellä monen työntekijän mielestä tärkeäksi koetun kehittämishankkeen – materiaalipankin ohjattuihin ulkoliikuntahetkiin. Tämä kehittämishanke sovittiin saatettavaksi loppuun kevääksi 2017, eli käytännössä valmistamamme materiaalipankin tuli olla valmis harjoittelujaksomme lopussa helmikuussa.

Tarve materiaalipankille syntyi siitä, ettei Mukulax Kähärissä ollut minkäänlaisia leikkiohjeistuksia valmiina ulkoilua varten. Työntekijät toivoivat ohjeistuksia leikkien ohjauksen helpottamiseksi ja yleisesti ohjaamisen kynnyksen madaltamiseksi. Päiväkodissa oli koettu, että ulkoilussa lapset leikkivät ja ylipäätään osasivat melko vähän perinteisiä fyysisesti aktiivisia pihaleikkejä. Osa esikouluryhmän lapsista leikki tiettyjä perinteisiä leikkejä

ulkona säännöllisesti ja oma-aloitteisesti, mutta 3–5-vuotiaat lapset eivät yleensä osallistuneet niihin. Päiväkodissa oli siis tarvetta myös sellaisille valmiille leikkiohjeistuksille, joita voitaisiin käyttää eri-ikäisten kanssa suurista tasoeroista huolimatta. Kehitettävän materiaalipankin tarkoituksena oli siis aikuisten ohjauksen kautta opettaa 3–6-vuotiaille lapsille perinteisiä ja muita ulkoliikuntaleikkejä, joita lapset voisivat myöhemmin leikkiä myös omaehtoisesti. Päiväkodin johtaja ehdotti konkreettiseksi materiaalipankiksi pussia, johon valmistettaisiin laminoidut kortit leikkiohjeineen. Kun pussi olisi helposti saatavilla ja päiväkodissa esillä, tulisi sitä myös todennäköisesti hyödynnettyä. Ajatuksena oli, että pussi otettaisiin säännölliseksi osaksi ulkoilua joka torstaina toistuvassa aamupäivän leluttomassa ulkoilussa. Tällöin ulkoilussa voitaisiin nimetä yksi aikuinen ”liikuttajaksi”, joka ohjaisi leikkejä lapsille. Leikkipussia voitaisiin käyttää lorupussin tapaan, eli lapset saisivat nostaa pussista kortin ja sen osoittama leikki leikittäisiin yhdessä.

Erilaisten pihaleikkien opettamisen lisäksi Mukulax Kähärissä oli tarvetta intensiteetiltään korkean fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle lasten ulkoilussa. Päiväkodissa oli koettu, etteivät kaikki lapset liikkuneet ulkona tarpeeksi ja jotkut eivät esimerkiksi keksineet tekemistä tai löytäneet sopivaa leikkiporukkaa. Tämän vuoksi silloin tällöin toteutettu ohjattu liikunta olisi ulkoilussa hyödyllistä. Lastentalo Mukulax Kähäri on ilmoittautunut mukaan nykyisin Suomen Olympiakomiteaan sulautuneen Valo Ry:n Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan, joka on laaja valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa kaikille lapsille riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus sekä liikkumisen ilo. Ohjelman avulla tarjotaan välineitä lasten liikkumisen lisäämiseksi sekä varhaiskasvattajien oman työn kehittämiseen. (Suomen Olympiakomitea 2017.)

Yksikkötasolla pyritään muun muassa siihen, että varhaiskasvatuksen liikunnan suosittukset toteutuvat kaikissa ohjelmaan osallistuvissa yksiköissä ja että kasvatushenkilöstö sitoutuu kehittämään liikkumaan innostavan toimintaympäristön (Valo ry 2015, 29). Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa toteutetaan yksikön lähtökohdista ja pienin askelin etenemällä omat kehittämiskohteet täsmentäen. Yksikössä tulee keskustella yhteisistä toimintatavoista ja tavoitteista. Yhdessä ideoidut uudet toimintatavat otetaan käyttöön nopeasti ja niitä arvioidaan yhdessä. (Valo ry 2015, 41.) Mukulax Kähärissä toteuttamamme kehittämishanke oli yksi näistä toimintatavoista eli ”pienistä askelista” ohjelmaan liittyen.

## 2.4 Kehittämishankkeen tavoitteet ja kehittämistehtävät

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) ohjaavat varhaiskasvattajia tavoittelemaan lasten innostamista monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan ilon tarjoamista. Ulkoiluun ja liikuntaleikkeihin tulisi kannustaa vuoden ympäri, ja pyrkiä siihen, että fyysinen aktiivisuus kuuluisi luonnostaan lapsen päivään. Varhaiskasvatuksen tulee tarjota lasten kehitystä tukevaa liikkumista eli sekä motorisia perustaitoja että lasten kehontuntemusta ja -hallintaa kehittäviä liikuntaleikkejä. Lisäksi perusteiden mukaan varhaiskasvatuksessa lapsen kuuluu saada kokemuksia ulkona leikittävistä perinneleikeistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Näihin edellä mainittuihin tavoitteisiin perustuivat myös kehittämishankkeemme tavoitteet.

Kehittämisessä keskeistä on muutos ja tavoitteellisuus (Toikko & Rantanen 2009, 16). Saadaksemme kehittämishankkeemme alulle, meidän piti määritellä mahdollisimman selkeä tavoite heti prosessin alkuvaiheessa. Tämän tavoitteen toivoimme tulevan suoraan toimeksiantajalta, sillä hän itse tiesi parhaiten, mitä työyhteisö meidän toteuttamamme hankkeelta haluaa ja siis mitä sen tulisi tavoitella. Kehittämishankkeen tavoitteeksi muodostui ohjattujen ulkoliikuntaleikkien lisääminen Mukulax Kähärissä. Ohjattujen leikkien tavoitteena oli perinneleikkien ja muiden pihaleikkien opettamisen lisäksi myös intensiteetiltään korkeamman fyysisen aktiivisuuden lisääminen päiväkodin 3–6-vuotiaiden lasten päivän aikana.

Kehittämistehtävänä oli suunnitella päiväkodin työntekijöiden avuksi materiaalipankki, jossa on liikuntaleikkiohjeita ulkoiluun. Meidän tehtävänäme oli kokeilla erilaisia liikuntaleikkejä käytännössä ulkoilun aikana ja valita pussiin sellaiset leikit, jotka koimme hyödyllisimmiksi ja toimivimmiksi kehittämishankkeen kannalta. Valittuamme leikit meidän tehtävänäme oli vielä valmistaa leikkikortit eli piirtää kuvat ja laatia leikkien ohjeistukset. Mukulax Kähärin henkilökunnan tavoitteena oli leikkipussin käyttöön ottaminen ja leikkien opettaminen lapsille toistojen kautta. Kehittämistehtävän toteuttaminen ja tuotoksen käyttäminen myös aktivoisi henkilökuntaa entisestään ohjaamaan leikkejä ja olemaan aktiivisempia lasten liikkumisen edistäjiä. Pidemmällä tähtäimellä olisi myös tavoiteltavaa, että vanhimmat lapset voisivat käyttää pussia myös omaehtoisesti ja itsenäisesti opittuaan leikkien säännöt tarpeeksi hyvin. Lisäksi jos pussi koetaan toimivaksi ja lapsia innostavaksi, päiväkodissa voidaan lisätä leikkikorttien määrää ja kehitellä myös uusia tai eriteemaisia pusseja, kuten vaikkapa pienten lasten liikuntapussin tai talviliikuntapussin.

## 3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

### 3.1 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) ohjeistetaan, että lapsilla on oikeus ja tarve liikkua päivittäin. Lasten tulisi saada liikuntaa päivittäin kolmen tunnin ajan. Sen tulee koostua kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: reippaasta ulkoilusta, kevyestä liikunnasta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivän aikana lapsella tulisi olla myös mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni. Lapset oppivat asioita toiminnallisesti: kokeillen, tutkien, yrittäen ja erehtyen. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapselle luontainen tapa olla ja oppia. Joten yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tulisi tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. Lapselle on hyvä opettaa vuorovaikutustaitoja ja myönteistä suhtautumista toisiin tekemällä yhdessä asioita. Kun aikuinen kannustaa kokeilemaan ja koetaan yhdessä iloja, niin lapselle muodostuu myönteinen minäkuva. Lapsilla on toiveita, mielipiteitä ja halu osallistua itseään koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin. Kun lapsen mielipiteitä leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa otetaan huomioon, saadaan lisättyä hänen osallisuuttaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Lapsella on oikeus haastaa omia fyysisiä rajojaan, liikkua ja kokeilla. Lapsen liikunnan ei tarvitse olla raskasta hikiliikuntaa vaan se on fyysistä leikkiä. Liikunta on riittävää silloin, kun hänellä on mahdollisuus harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan. Taidot kehittyvät hyvin, kun lapselle annetaan tilaisuus leikkiä yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja jokaisena vuodenaikana. Lapset näkevät ympäristön niin sisällä kuin ulkonakin kiinnostavana paikkana liikkumiseen. Aikuiset päättävät, saavatko lapset käyttää kyseisiä paikkoja ja keksiä erilaisia tapoja liikkua. Lasten oppimista ei tulisi estää turhilla kielloilla. Jos hänellä on vaikeuksia liikkumisessaan, niin lapsella on oikeus saada siihen apua ja tukea. Tukea tarvitsevilla lapsilla on oikeus välineisiin, jotka mahdollistavat ja helpottavat heidän liikkumistaan. Muillakin lapsilla on hyvä olla saatavilla ja vapaassa käytössä erilaisia välineitä, joiden avulla lapset innostuvat ja saavat monipuolistettua kehollisia kokemuksia ja elämyksiä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan suunnitella ja toteuttaa varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua. Toiminta tulee suunnitella siten, että liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lapsen terveyden, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi toteutuu. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

### 3.2 Liikuntakasvatus päiväkodissa

Päivähoidossa pedagogiseen konseptiin sekä liikuntakasvatuksellisiin sisältöihin tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä kyseessä on lapsen ensimmäinen kodin ulkopuolinen julkinen kasvatustila, jolla on mahdollisuus vaikuttaa lasten elintottumuksiin. Päivähoitossa lapsen asenne omaan kehoon muokkaantuu ja hänen liikunnallinen käyttäytymisensä saa vahvoja vaikutteita. (Zimmer 2001, 103.) Liikuntaan ja liikkumiseen liittyvät arvot, asenteet, odotukset, tiedot, taidot ja kokemukset välittyvät lapselle päivähoitossa yhtä lailla kuin kotona ja muilla tahoilla lapsen elämässä. Kaikkien näiden tekijöiden summa määrittää lopulta sen, millainen käsitys lapselle muodostuu liikunnasta ja itsestään liikkujana. (Sääkslahti 2015, 151–152.)

Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksesta määrätään Kasvan, liikun ja kehityksen -oppimisen alueessa. Uudet perusteet eivät ole aiempien tapaan suosituksia vaan velvoittavia, joten varhaiskasvattajien on suunniteltava ja toteutettava varhaiskasvatusta siten, että perusteissa mainittuihin tavoitteisiin pyritään. Kokonaisuudessaan Kasvan, liikun ja kehityksen -oppimisen alue tukee itsestä huolehtimista ja arjen taitojen laaja-alaista osaamista. Liikunnallisena tavoitteena varhaiskasvatuksessa tulee olla lasten innostaminen monipuoliseen liikkumiseen ja liikunnan ilon kokemiseen. Lapsille järjestetään ohjattua liikuntaa sekä kannustetaan päivittäin omaehtoiseen liikkumiseen huolehtimalla siitä, että tähän on mahdollisuuksia sekä sisällä että ulkona. Liikunnan tulee kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, joita tulee havainnoida suunnitelmallisesti ja säännöllisesti. Liikunnallisia kokemuksia haetaan eri aistien käytön kautta, erilaisilla liikuntavälineillä, jotka ovat lapsille tarjolla omaehtoisessakin liikunnassa ja leikissä, sekä yksin, pareittain ja ryhmässä liikkumalla. Lapsille tulee antaa kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, kuten perinleikeistä ja satu- tai musiikkiliikunnasta. Oppimisen aluetta tuetaan yhteistyössä huoltajien kanssa eli varhaiskasvattajien tulee kannustaa huoltajia innostamaan

lapsiaan liikkumaan monipuolisesti myös vapaa-ajallaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Zimmer (2001, 111) määrittelee liikuntakasvatuksen ohjatuiksi, säännöllisiksi ja ennalta suunnitelluiksi liikunta-ajoina, jotka sisältävät myös lasten omia ideoita ja kiinnostuksen kohteita. Liikuntaleikiksi Zimmer määrittelee lasten itse järjestämän liikunnallisen toiminnan erilaisissa leikkitalanteissa. Ohjaajan valmistamat liikunnalliset mahdollisuudet tietyin välinein tietyssä tilassa ovat avointa liikunnallista tarjontaa. Sääkslähden (2015, 151) määritelmä liikuntakasvatuksesta sen sijaan käsittää kaiken sen toiminnan, jossa erilaisia liikuntaan liittyviä ilmiöitä pyritään tarkastelemaan kasvatuksellisen näkökulman kautta. Näin ollen Zimmerin avoimeksi liikunnalliseksi toiminnaksi ja liikuntaleikeiksi määrittelemät toiminnot voitaisiin tietyssä kontekstissa käsittää myös liikuntakasvatukseksi.

Liikuntakasvatuksen tavoitteena ei ole lasten valmentaminen tulevia urheiluharrastuksia varten tai pelkästään motorisen kehityksen tukeminen, vaan sillä pyritään liikunnan kautta tukemaan lapsen kokonaiskehitystä. Jotta tämä toteutuisi mahdollisimman hyvin ja tehokkaasti, tulee fyysiset ja liikunnalliset kokemukset integroida päivähoiton arkipäivään. (Zimmer 2001, 117.) Viime vuosisadan loppupuolella yleistyneen tarkastelutavan mukaan liikuntakasvatuksen tavoitteina on ”kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla”. Liikuntaan kasvattamista tukee yhteiskunnallinen perustelu liikunnan tärkeydelle, joka 2000-luvun Suomessa on fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä huolehtiminen, millä pyritään luonnollisesti vaikuttamaan kansalaisten fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin laajemminkin. Liikunnan avulla kasvattamiseen taas liittyy erilaisten kasvatustavoitteiden saavuttaminen, kuten sosiaaliset ja eettiset tavoitteet, inhimillisen kasvun ja kognitiivisen oppimisen edistämisen tavoitteet sekä kulttuuri- ja taidekasvatuksen tavoitteet. (Laakso 2007, 19–22.)

### 3.3 Alle kouluikäisten ulkoilu sekä fyysisen aktiivisuuden nykytila

Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia mitä enemmän he viettävät aikaa ulkona. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kun lapsilla on riittävästi tilaa leikkiä ja pelata. Myös leikkitalineet ja välineet innostavat lapsia liikkumaan. (Sääkslahti 2005, 16.) Tutkimusten mukaan ulkoleikit ovat suomalaisten varhaiskasvatustalanteiden lasten yleisin fyysistä aktiivisuutta kuvaava toiminta. Ulkoleikit ovat fyysisesti kuormittavampia ja vauhdikkaampia kuin sisäleikit ja niissä käytetään myös monipuolisemmin erilaisia motorisia taitoja. (Sääkslahti

ym. 2013, 28.) Ulkoilun on todettu vaikuttavan lapsiin rentouttavasti, poistavan stressiä ja elvyttävän keskushermoston toimintakykyä (Karvonen ym. 2003, 43). Vuodenaikojen vaihtelu kuitenkin muokkaa lasten fyysistä ympäristöä, jonka takia Suomessa lasten aktiivisuus on alhaisinta talvikuukausina ja runsainta kesäkuukausina (Sääkslahti 2005, 17). Liikkuminen talvikuukausinakin on tärkeää, koska liikkuminen raikkaassa ulkoilmassa edistää aivojen vireyttä, lisää ruokahalua, kohottaa elimistön toimintakykyä ja parantaa unenlaatua. Koordinaatiokyky pääsee myös kehittymään erilasten maastojen ansiosta. (Karvonen ym. 2003, 235.)

Ulkona leikkiminen monimuotoisessa luonnossa eri vuodenaikoina harjaannuttaa kuitenkin lasten motorisia perustaitoja monipuolisesti. Leikki- ja liikuntaympäristön tulisi vastata lasten psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Lapsissa herää halu tutkia ja oppia uusia asioita, kun he ovat rikkaassa ympäristössä. Päiväkodin henkilökunnan vastuulla on pitää huoli lasten toimintaympäristön kehittämisestä niin, että se ei estä lapsia liikkumasta ja edesauttaa harjoittelemaan kehittymässä olevia motorisia perustaitoja sekä tärkeitä liikehallintatekijöitä, koordinaatiota ja tasapainoa. (Hujala & Turja 2011, 140–147.) Kasvattaja on niin sanotusti portinvartijana ja avainasemassa lasten aktiivisen ulkoilun mahdollistamisessa, sillä hän päättää ensi kädessä muun muassa sen, lähteekö ryhmä ulos vai ei ja onko ulkona ohjattua vai vapaata leikkiä. Kasvattajien uskomuksista, asenteista, luovuudesta ja läsnäolon määrästä riippuen yksikön sisälläkin lapsiryhmillä voi olla suuria eroja karkeamotorisessa toiminnassa ulkoilutilanteissa. (Copeland ym. 2011, 97.)

Tekemiseen ei aina tarvitse olla hienoja puitteita. Käpyjen, kivien tai vaikkapa sukkapallojen heittäminen on erinomaista silmä-käsikoordinaation harjoittamista. Samoin epätasaisessa, ponnistelua ja kamppailamista vaativassa maastossa liikkuminen kehittää lapsen motoriikkaa aivan yhtä hyvin, ellei paremmin kuin sisällä telineillä liikkuminen. Myös ulkoilman tärkeyttä tulisi korostaa enemmän. Lasten terveydentilan ja motoriikan on tutkimusten mukaan huomattu selvästi parantuvan ulkoilua painottavissa kouluissa ja päiväkodeissa. (Karvonen 2000, 16–31.) Liikunta pihalla ja liikkuminen lähiympäristössä muodostavat tärkeän osan päivittäin tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta. Pihalla on paljon tilaa juosta, leikkiä hippa- ja piiloleikkejä sekä pelaila erilaisia pallopelejä. Talvella lumi luo uudenlaisia mahdollisuuksia erilaisille leikeille. (Hujala & Turja 2011, 148.)

Kolmevuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden ja intensiteetin määrää selvittäneen tutkimuksen (Soini ym. 2011) vuonna 2010 kiihtyvyyssmittarin avulla kerätyn aineiston mu-



kaan yksikään tutkimukseen osallistuvista lapsista ei täyttänyt Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) tavoitetta, eli kahta tuntia reipasta liikuntaa päivässä. Pääosin kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus oli erittäin kevyttä, eikä tähän tulokseen vaikuttanut erityisemmin lapsen sukupuoli, tai se, oliko kyseessä arki- vai viikonlopun päivä. LAPS SUOMEN -tutkimukseen vuosina 2001–2003 kyselylomakkeiden ja päiväkirjojen avulla kerätyn aineiston perusteella 3–6-vuotiaat lapset liikkuvat päiväkodissa 1 h 39 min. Kotona arkipäivisin liikuntaa kertyi 1 h 28 min ja viikonloppuisin 2 h 7 min. (Nupponen ym. 2010, 5.) Liikuntaa ei tutkimuksessa ole määritelty reippaaksi liikunnaksi vaan yleisesti liikunta-aktiivisuudeksi. Näiden tutkimusten tulokset eivät yltäneet vanhoihin liikunnan suositukseen (2005), mutta uusien Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden liikuntasuosituksen (2016) mukainen kolmen tunnin päiväsuositus käsittää kuormittavuudeltaan monipuolisen liikkumisen: kevyen liikunnan, reippaan ulkoilun sekä erittäin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden. Näin ollen tavoite vähintään kolmen tunnin fyysiseen aktiivisuuteen yltämisestä ei ole nykyisellään mahdoton tehtävä. Kuitenkin uusien suositusten mukaan vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta tarvittaisiin vähintään tunti päivässä, eikä siis pelkkä kevyt liikunta riitä.

Jämsénin ym. (2013) tutkimukseen osallistuvat lapset liikkuvat yli 50 % päiväkodissa vietetystä ajasta kevyellä fyysisen aktiivisuuden intensiteetillä ja vain noin 10 % ajasta esiintyi vähintään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että elo-syyskuussa lapset liikkuvat enemmän keskiraskaalla intensiteetillä kuin tammi-helmikuussa, ja että molempina vuodenaikoina ulkotiloissa tapahtui enemmän keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta kuin sisätiloissa. Tutkimuksessa huomattiin myös, että pojat olivat tyttöihin verrattuna molempina vuodenaikoina fyysisesti aktiivisempia sekä sisällä että ulkona. (Jämsén ym. 2013, 71.)

Suomalaisissa päiväkodeissa toteutetun tutkimuksen (Reunamo ym. 2012) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli selkeästi matalampaa kasvattajien sisätiloissa järjestämien aktiviteettien ja leikin aikana kuin ulkona tapahtuva leikki ja aktiviteetti, jotka kasvattajien järjestäminä taas tuottivat korkeinta fyysistä aktiivisuutta. Tätä järjestettyä ulkoaktiviteettejä oli kuitenkin vain 3.1% kello 8 ja 12 välillä tutkitusta ajasta. Lasten vapaa leikki ulkotiloissa ilman liikoja rajoituksia ja sääntöjä on fyysisesti aktiivista ja lapsille hyödyllistä. Kuitenkin kirjoittajien mukaan myös kasvattajien järjestämää ulkoaktiviteettia tulisi arvoistaa ja pyrkiä lisäämään. (Reunamo ym. 2012, 505.)

### 3.4 Liikunnan merkitys 3–6-vuotiaan lapsen kehitykselle

Liikkuminen tulee lapsilta luonnostaan. Se on keskeinen asia lasten elämässä ja vaikuttaa kaikkiin kehityksen osatekijöihin: motoriseen, taidolliseen, tiedolliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Liikunnan avulla lapsi saa mahdollisuuden tuntea kehonsa uudella tavalla sekä samalla leikki ja liikkuminen ovat peruskeino hankkia kokemuksia ja ilmaismahdollisuuksia. (Zimmer 2001, 14–15; Autio & Kaski 2005, 54.) Lapsi pääsee muodostamaan käsityksensä omista mahdollisuuksistaan ja rajoistaan liikunnan avulla. Kun liikunta on oikein mitattu ja ohjattu niin se pitää lapsen hyvässä kunnossa, sekä vaikuttaa suuresti hänen suorituskykyynsä edistäen samalla lapsen terveyttä. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 12.) Lasten liikkuminen on tärkeä tuki- ja liikuntaelimistön kehityksen viritäjä ja käynnistäjä (Karvonen ym. 2003, 41). Liikkuminen ja motorinen kehitys ovat keskeinen osa lasten kokonaiskehitystä. Liikkumisen avulla lapsille avautuu uusia mahdollisuuksia oppia monia uusia taitoja. Liikuntataitojen oppimisella on myös tärkeä merkitys lasten kehittymiselle, sillä se heijastuu oman pätevyuden kokemiseen ja itsetuntoon. Jos lapsella on liikuntataidoissa puutteita tai heikkouksia niin se voi johtaa syrjään vetäytymiseen tai syrjään joutumiseen kaveriporukoista ja pihaleikeistä. (Rintala ym. 2005, 5.)

Liikkumisella on neljä merkitystä. Instrumentaalinen merkitys tarkoittaa sitä, että liikkumisen avulla voidaan saavuttaa, ilmaista, valmistaa, esittää ja saada aikaan jotakin; liikkumalla voi myös kokea, muuttaa ja koetella. Ylläolevat asiat ovat yleensä huomaamattomia liikkumista. Vasta väsymyksen ja uupumuksen myötä keho tuntuu. Toinen merkitys on aistiva ja kokevat merkitys. Liikkeen avulla lapsi saa tietoa ruumiillisuudestaan, ympäristönsä henkilöistä ja asioiden aineellisista ominaisuuksista. Kolmas merkitys on sosiaalinen merkitys. Liikunnan avulla otetaan yhteyttä toisiin ihmisiin tai sillä ilmaistaan jotain. Tällaisia liikkeitä voi olla muun muassa vilkuttaminen, halaaminen ja suuteleminen. Ne ovat samalla liikkeitä joiden sosiaaliset merkitykset on ensin opittava tuntemaan. Myös pelin ja leikin säännöt ovat sosiaalisia sopimuksia, joita kaikki pelaajat voivat ymmärtää ja noudattaa samalla tavalla. Neljäs ja viimeinen merkitys on omakohtainen merkitys, jonka kautta pystyy muuttamaan ja toteuttamaan itseään. (Zimmer 2001, 14–15.)

Liikunta on lapsen normaalin fyysisen kehityksen ja kasvun kannalta välttämätöntä. Toki geenit määrittelevät lapsen kehitykselle reunaehdot, mutta ympäristö vaikuttaa suuresti kehityksen kulkuun. Lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen turvaavat suotui-

sat kasvuolosuhteet kuten terveellinen ravinto, päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttäminen ja riittävä lepo. Kyseiset asiat toimivat myös lapsen päivittäisen hyvinvoinnin perustana. (Hujala & Turja 2011, 136-138.)

Motorinen kehitys on kehitysprosessi johtaen aluksi lapsen tahdonalaisen liikkumisen oppimisesta motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen (Sääkslahti 2015, 51). Varhaislapsuudessa on tarkoituksena oppia perusliikkeet, koska ne ovat lapsen liikunnallisen kehityksen perusta. Perusliikkeet ovat käytännön taitoja, joita lapsi harjoittelee lisätäkseen elämän laatua. Taidot ovat perustekijöitä, jotka edesauttavat kokonaisvaltaista kehittymistä ja toimivat perustana myöhemmin opittaville lajitaidoille. Osalla lapsista nämä perusliikkeet voivat olla puutteelliset tai virheellisesti kehittyneet. Perusvalmiuksien kehittyminen ennen kouluikää on kuitenkin kehityksen kannalta tärkeitä. Lisäksi käsitys omasta kehosta ja kyky kehon kontrollointiin kuuluvat olennaisena osana kehitykseen. Perusliikkeet voidaan jakaa kahteen osaan: liikkeisiin, joiden avulla lapsi pääsee siirtymään paikasta toiseen, kuten juoksu, kävely, kieriminen ja hyppääminen, sekä liikkeisiin, joiden avulla lapsi käsittelee välineitä, kuten potku, lyöminen, pompotus, heittäminen ja kiinniottaminen. (Autio 2010, 29; Hiltunen 2001, 100–101; Kokljuschkin & Pulli 1995, 10.)

	<b>Motoriset taidot: perusliikkeiden kehitys</b>
3–4-vuotias	Hyppää tasajalkaa ainakin yhden hypyn verran, seisoo hetken yhdellä jalalla, kävelee portaita tasa-askelin.
4–5-vuotias	Hyppii, kiipeilee, juoksee, osaa ottaa vauhtia keinussa.
5–6-vuotias	Hyppii, kiipeilee, juoksee. Lapsi hallitsee liikkumistaan taitavammin ja liikkeet ovat sulavampia. Tässä ikävaiheessa lapsi osaa yhdistellä useampia liikkeitä aiempaa paremmin.

Taulukko 1. Motoriset taidot: perusliikkeiden kehitys (mukaillen MLL 2017).

Pieni lapsi liikkuu aluksi karkeamotorisesti, eriytymättömästi ja kömpelösti. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä tilalle alkavat tulla sirommat, tarkemmat ja eriytyneet liikkeet, jolloin lapsi siirtyy kehityksessään hienokoordinaation vaiheeseen. Hienomotoristen taitojen edellytyksenä on suurilla lihasryhmillä tuotettujen motoristen taitojen hallinta. Jotta lapsi oppisi säätelemään kynänkäytön edellyttämää voimaa, täytyy hänen oppia hallitsemaan ensin karkeampia liikkeitä, kuten monipuolista pallon käsittelyä. Satojen toistojen avulla liike jäsentyy ja muodostuu puhtaammaksi. Tässä vaiheessa liikkeen sanotaan

automatisoituvan. Kun lapsi on oppinut motorisen perustaidon, tulee sitä ylläpitää ja kehittää harjoittelemalla jatkuvasti perustaitoja ja niiden yhdistelmiä. (Autio 1995, 53–55; Pönkkö & Sääkslahti 2011, 139.)

Varhaislapsuudessa lapsilla on isoja eroja siinä, missä vaiheessa kukin saavuttaa eri motorisen kehityksen tasot. Tämän vuoksi pienten lasten ohjaajan tulee tietää lasten yksilölliset erot ja huomioida ne. Kehityksessä voidaan erottaa valmius- ja herkkyyskausia, joiden aikana lapsen on helpompi oppia jokin tietty toiminta, ja lapsen onkin hyvä oppia tämä toiminta kauden aikana, sillä jälkeensä taidon tai toiminnon oppiminen tuottaa enemmän vaikeuksia. (Autio 1995, 53.)

3-4 vuotiaana lapsen oman kehon hahmotuksen tulisi edetä siten, että lapsi pystyy pyydettäessä paikantamaan ja liikuttamaan omaa päätä, sormia, käsiä, jalkoja, varpaita, peppua ja vatsaa. Liikkeet luovat edellytyksiä itsenäiselle peseytymiselle ja pukeutumiselle sekä mahdollistavat motoristen perustaitojen harjoittelun. Liikkuminen erilaisissa ympäristöissä, eri vuodenaikoina ja erilaisilla välineillä on tärkeää juuri tässä ikävaiheessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 141.)

5-6 vuotiaan pitäisi tunnistaa ja tahdonalaisesti liikuttaa, jalkapohjia, kantapäitä, polvia, reisiä, lantiota, olkapäitä ja kaulaa. Kun motoriset perustaidot vakiintuvat niin se mahdollistaa eri liikuntamuotojen perustaitojen opettelun. Jotta lapselle syntyisi edellytykset hienomotoristen taitojen oppimiseen niin tällä ikäkaudella käden karkeamotoristen taitojen vahvistaminen on tärkeää. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 141.)

Varhaisten vuosien liikuntakasvatuksen tulisi sisältää paljon motoristen perustaitojen harjaannuttamista, koska lapsen myöhempi kehitys pohjautuu varhaislapsuudessa opituille taidoille. Lasten taitoihin vaikuttaa suuresti heidän elinympäristönsä maastot, lähinnä asuin-, päivähoito- tai leikkipaikkojen maastot. Sääkslahden (2005) intervention mukaan päivittäin metsässä leikkivillä interventioryhmän lapsilla oli parempi koordinaatio ja tasapaino tutkimuksen loppumittauksissa kuin kontrolliryhmän lapsilla. Barnettin ym. (2016) tutkimuksessa selvitettiin, että lapsen keskiraskaalla ja raskaalla fyysisellä aktiivisuustasolla harrastaman liikunnan määrä vaikuttaa lapsen myöhempään todelliseen tai havaittuun motoriseen osaamiseen. Tutkimuksen mukaan on tärkeää, että kasvattaja ja vanhempia kehoitetaan kannustamaan lapsia liikkumaan mahdollisimman paljon keskiraskaalla tai raskaalla aktiivisuustasolla. Pienillä lapsilla tämä liikunta on todennäköisimmin lyhyitä ja satunnaisia aktiivisuuspurkauksia. (Barnett ym. 2016, 7.) Lasten moto-

risia taitoja parantaa jo 15 minuutin päivittäinen, intensiivinen ja fyysisesti aktiivinen leikkijakso. Lasten tapaturmat vähenevät merkittävästi jo sillä liikuntamäärällä. (Sääkslahti 2005, 27.)

## 4 OHJATUT ULKOLIIKUNTALEIKIT

### 4.1 3–6-vuotiaiden ohjaaminen

Kolmevuotiaana ulkoleikit tulevat tärkeämmiksi liikuntamuodoiksi lapsen arjessa. Kolmevuotias leikkii tyypillisesti omaehtoista fyysistä aktiivista leikkiä. Lasten liikkumismuodot etenevät tässä ikävaiheessa karkeamotorisesta hienomotoriseen. 4–6-vuotias oppii yhdistelemään eri liikuntamuotoja ja hänen koordinaatiokykynsä kuten esimerkiksi tasapainokyky edistyvät. Keskittymiskyvyn suhteen ikäryhmässä on eroja. 3–4-vuotiaiden leikit ja mielenkiinnon kohteet vaihtelevat vielä nopeaan tahtiin, kun 5–6-vuotiaat osaavat jo paremmin keskittyä yhteen puuhaan. Viisivuotiaaltakaan ei kuitenkaan voi vielä vaatia liikaa keskittymiskyvyn suhteen, joten leikit on pidettävä tarpeeksi lyhyinä. (Sääkslahti 2015, 146; Zimmer 2001, 63.)

Kolme- ja viisivuotiaan tasoerot tuovat ulkoleikkituokion suunnitteluun omat haasteensa. Kolmevuotias ymmärtää sääntöjä, mutta niiden noudattamisessa on vielä puutteita, sillä siihen tarvitaan aikuisen valvontaa. Viisivuotias ymmärtää jo monimutkaisia ohjeita, muistaa ne ja kykenee keskittymään tekemiseensä. Helpot sääntöleikit onnistuvat viisivuotiaalta siis jo hyvin. (Autio & Kaski 2005, 23–26.) Kolmevuotias sen sijaan saattaa tarvita helpotusta tietyissä leikeissä, ja esimerkiksi sääntöjen tulee olla helposti selitettävissä. Leikkeihin liittyvä yhteistyön oppiminen on kolmevuotiaiden kanssa parasta aloittaa pari- ja pienryhmän peleistä ja leikeistä. Kun lapsen ikä ja taidot karttavat, on hän valmiimpi toimimaan isommassa ryhmässä. (Autio 1995, 90; Karvonen ym. 2003, 62–63.) Lisäksi aikuisen rooli leikissä vähenee lasten oppiessa leikin tai pelin säännöt (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 475).

Mieluisimpia leikkimuotoja ja toimintoja kolmevuotiaalle ovat muun muassa palloleikit, laulu- ja piirileikit ja erilaisilla välineillä liikkuminen. Kolmevuotiaalle kehittäviä liikuntamuotoja ovat juoksupyrähdykset ja hyppääminen, jonka tarve kasvaa kolmannella ikävuodella huomattavasti. Neljästä seitsemään ikävuoteen lapsen mieluisia toimintoja ovat liikuntaleikit, satu- ja mielikuvaliikunta, edelleen eri välineillä liikkuminen sekä jo erilaisten lajien kuten luistelun ja uinnin alkeet. (Karvonen ym. 2003, 62–63.) Aikuisen rooli lasten fyysisissä leikeissä on tärkeä. Tutkimuksen mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteetin on todettu olevan korkeampaa aikuisen kannustaessa ja rohkaistessa lasta aktiivisuuteen (Paakkinen 2012, 41).

Autio ja Kaski (2005) luettelevat ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ja toimintatapoja: aitous, hyvä itsetuntemus, kannustavuus, luotettavuus, turvallisuus, välittäminen ja luovuus. Tärkeintä on olla aito, olla oma itsensä kokevana ja tuntevana aikuisena, sillä lapset vaistoavat epäaitouden. Itsetuntemukseen liittyy omien tunteiden, käsitysten ja motiivien tiedostaminen. Turvallinen ohjaaja saa lapset tulemaan mielellään ohjattavaksi ja hän osaa asettaa rajat, joiden puitteissa toimitaan. Luovuus on tärkeää ohjaamistilanteiden ainutkertaisuuden ja lasten ainutlaatuisuuden vuoksi. (Autio & Kaski 2005, 65–66.) Ohjaajan tulee myös suhtautua ohjattavaan asiaan rehellisesti, jos ohjaaja ei pidä liikunnasta, niin hänen ei tulisi ohjata liikuntaa, sillä hän voi tiedostamattaan siirtää omia negatiivisia ajatuksiaan lapsiin (Numminen 1996, 106).

Leikkien ohjauksessa lapsen saavuttama kehitystaso on tärkeä ottaa huomioon, sillä varsinainen ohjaaminen suunnataan sen yläpuolelle. Näin annetaan lapselle mahdollisuus uuden oppimisen iloon ja onnistumisen tunteisiin. Kehittävässä ohjauksessa ja opeuksessa eläydytään lapsen maailmaan ja eletään heidän kanssaan mielenkiintoista elämää. Tähän liittyy osa-alueena Vygotskin teoria lähikehityksen vyöhykkeestä. Karvosen (2003) mukaan teoriaan pohjautuen ohjauksessa tulee tuntee lapsen kehitystaso ja tukea lapsen kehittyvää oppimista. Yksi tärkeimpiä kehittävä ohjauksen tavoitteita on mahdollistaa lapsille henkilökohtaisen suhteen muodostaminen omaan kulttuuriin ja sen toimintoihin, joista liikunta on yksi esimerkki. (Karvonen ym. 2003, 17–24.)

Ohjaajan kokemuksen kautta kertyy leikkien arvioinnin taito, joka mahdollistaa lapsiryhmälle sopivan pelin tai leikin valinnan nopeasti. Arvioinnissa tulee huomioida leikissä vaadittavat taidot, lapsiryhmän koko sekä leikin kulku, vaikeus ja pituus. Erityisesti ryhmässä, jossa on eri-ikäisiä lapsia, tulee pienimmät huomioida sääntöjen määrässä ja ryhmän koossa. Opeteltuja leikkejä tulee toistaa useasti, ennen kuin kaikki lapset ymmärtävät leikin kulun ja lopputuloksen. Kun leikki on hallussa, voidaan sitä alkaa halutessa kehittää. Usein lapset itse keksivät uusia muunnoksia leikkiin, ja ohjaajan tulee kuunnella lasten ajatuksia ja ohjata tuokiota heidän tarpeidensa mukaisesti. (Autio 1995, 89–91.)

Ohjaajan tulisi kiinnittää erityistä huomiota kilpailuleikkeihin. Lapsia ei tarvitse pitää erossa kaikista sellaisista leikeistä, joissa on häviäjiä ja voittajia, mutta toistuvat häviöt heikentävät lapsen itsetuntoa, sekä luottavaista suhtautumista liikuntasuoritukseen. Tällaiset lapset voivat usein kompensoida heidän suorituksellista heikkouttaan häiritsemällä leikkiä tai epäonnistuessaan reagoivat perääntymällä leikistä. Näiden lasten itsetuntoa

tulisi vahvistaa antamalla luottamusta omaan osaamiseen ja rohkaisemalla heitä. Lapsen voi antaa näyttää erityiset kykynsä muissa leikki-tilanteissa, jos hän on suoriutunut heikommin tietyissä tehtävissä. Lasten pitäisi hyväksyä erilaisuus huomaamalla, että kaikilla on erilaisia kykyjä. (Zimmer 2001, 83.)

Leikin opettamisessa ohjaajan rooli on tärkeimmillään, ja siksi siihen kannattaa panostaa ja sitä tulee harjoitella, jotta se alkaisi sujua luonnollisesti ja tehokkaasti. Leikkiä opettaessaan ohjaaja antaa mahdollisimman vähän ohjeita ja pitää ne yksinkertaisina. Tarkoitus on aloittaa harjoittelukierros nopeasti ja tarvittaessa antaa lisäohjeita, kun leikki etenee. On tärkeää, että ohjaaja jakaa huomiotaan tasapuolisesti ja osoittaa sitä jokaiselle lapselle jossakin toiminnan vaiheessa. Ohjaajan tulee kyetä huomaamaan, milloin on hyvä hetki lopettaa leikki, ennen kuin lapset ehtivät väsyä siihen. Tällöin lapsille jää mielenkiinto seuraavaa kertaa kohtaan. (Autio 1995, 19, 93.) Pienille lapsille ohjeiden antaminen tapahtuu enimmäkseen verbaalisessa tai visuaalisessa muodossa. Kaikkein nuorimmille lapsille tulisi käyttää visuaalista muotoa, esim. toista lasta tai ohjaajaa. Mallisuoritusta näyttäessä tulee ottaa huomioon, että se esitetään lapsille juuri oikeasta kuvakulmasta, sekä sen tulisi olla ihanteellinen eli hyvin koordinoitu suoritus. (Numminen 1996, 122.)

#### 4.2 Leikki ja sen muodot

Lapset saavat leikistä energiaa, se on lapselle tärkein tapa solmia suhteita muihin, ymmärtää maailmaa ja oppia tuntemaan itsensä. Leikki rikastuttaa lapsen elämää luomalla iloa ja mielihyvää, kehittämällä mielikuvitusta ja luovuutta, sekä linkittämällä ymmärryksen ja ongelmien ratkaisukyvyyn sosiaalisiin yhteyksiin. Lapsi oppii leikkiessään sosiaalista käyttäytymistä ja kanssakäymistä. Leikin avulla voi työstää arkielämän tilanteita, ja luovuutta käyttäen he voivat ottaa hallintaan ristiriitaisia tilanteita tai purkaa kokemaansa. Lapset leikkivät vain silloin, kun he tuntevat olonsa turvallisiksi ja luottavat ympäristöönsä. Alle kouluikäiselle lapselle leikki on luonteenomainen piirre hänen käytöksessään ja ensisijainen toimintamuoto. Leikillä on moninaisia funktioita lapsen kehityksessä. Ominaista leikille on sen riippumattomuus ulkoisesta tarkoituksesta. Leikki ei tavoittele mitään vaan se on itsetarkoitus. (Zimmer 2001, 69.)



Zimmer (2001) jaottelee leikit kuuteen eri muotoon:

<b>Ikävuosi</b>	<b>Leikin muoto</b>
n. 0-2	toiminnalliset leikit
n. 2-4 ja myöhemmin	rakenteluleikit
n. 2-4	mielikuvitusleikit
n. 4-6	roolileikit
n. 5/6 lähtien	sääntöleikit/kilpaleikit

Yksittäiset leikin muodot eivät häviä iän karttuessa, mutta ovat mainittuina ikävuosina hallitsevia. Jotkut leikin muodon säilyvät jopa aikuisuuteen saakka. (Zimmer 2001, 70.)

Leikillä on kuitenkin kaksi päämuotoa; roolileikki ja sääntöleikki. Kehittämishankkeemme kannalta oleellista on sääntöleikkien tuntemus. Sääntöleikkeihin luetaan perinneleikit, jotka ovat olleet käytössä jo useita kymmeniä tai satojakin vuosia. Sääntöleikkien leikkiminen on mahdollista, kun lapsi osaa jo leikkiä roolileikkejä. Yksinkertaisten yhdessä leikittävien leikkien opettelu onkin hyvä aloittaa juuri 3–5-vuotiaana, sillä silloin lapsen muisti on jo kehittynyt tarpeeksi helppojen sääntöjen mielessä pitämiseen. Sääntöleikissä aikuisen rooli korostuu leikin ja pelin ohjaajana. Pääasiassa sääntöleikit ovat isompien lasten ja osin myös aikuisten harrastuksia. (Helenius & Lummelahhti 2013, 151;158; Sääkslahti 2015, 160.) Niitä on kuitenkin mahdollista soveltaa myös pienemmille lapsille esimerkiksi muuttamalla sääntöjä yksinkertaisemmiksi ja pienille sopivammiksi.

Sääntöleikeille ominaista muihin leikin kehitysvaiheisiin verrattuna on yhdessä leikkiminen. Sääntöleikit ilmenevät lapsilla noin 5–6-vuotiaana. Säännöt siirtyvät yleisesti vanhemmilta lapsilta nuoremmille vapaan leikin aikana, vaikka ovatkin alun perin aikuisilta opittuja. Alle kouluikäiselle on tyypillistä ajatella, että leikin sääntöjä tulee noudattaa aina samalla tavalla, jotta leikkiä voi leikkiä. Myöhemmin hän ymmärtää, että säännöt ovat sosiaalisia sopimuksia, joista voi neuvotella ja joita voi yhdessä muuttaa. Lisäksi pitää muistaa, että vaikka lapsi ymmärtäisi pelisääntöjen tarpeellisuuden, ei hän välttämättä noudata niitä käytännössä. (Zimmer 2001, 73.) Sen lisäksi, että sääntöleikkiä leikkivä lapsiryhmä on omaksunut leikin säännöt, tulee kaikkien tiedossa olla myös leikin kulku

ja päämäärä, ja heidän tulee sitoutua leikkiin ja toimia siinä yhdessä (Helenius & Lummelahhti 2013, 157).

Sosiaaliset taidot korostuvat sääntöleikissä, kun pyritään yhdessä yhteiseen päämäärään. Lapsen tulee huomioida muut, ja ymmärtää, ettei esimerkiksi aina saa haluamaansa roolia leikissä. Leikki voi myös kehittää empaattisuutta, kun lapsi oppii iloitsemaan toisen ihmisen onnistumisesta leikissä. (Helenius & Lummelahhti 2013, 159.)

Sääntöleikkeihin, kuten erilaisiin liikuntaleikkeihin, rinnastetaan usein kilpailuhenki sekä voittaminen ja häviäminen. Lasten tarve kilpailuun nousee tarpeesta suoriutua tehtävästä hyvin ja parantaa omaa suoritustaan sekä tarpeesta saada tunnustusta suorituksesta. Tehtävästä suoriutumiseen liittyy sisäinen motivaatio, joka nousee tehtävästä itsestään, ja tunnustuksen saamiseen taas ulkoinen motivaatio, kun lapsi saa palkinnon ulkopuolelta. (Zimmer 2001, 80.)

Kun on kyse alle kouluikäisistä lapsista, kilpailuleikkien ohjaamisessa täytyy olla tarkkaavaisen ja ottaa huomioon osallistuvien lasten iät ja tasot. Vaikka 3-vuotiaillakin on jo taipumusta kilpailukäyttäytymiseen, ei ole mitään tarvetta vielä ohjata kilpailuleikkejä käyttäytymisen tukemiseen. Tärkeämpää onkin ohjata enemmän sisäisesti motivoivia leikkejä, joissa kilpailu ei korostu ja joissa lapset oppivat erilaisia sosiaalisia taitoja, kuten auttamista, ongelmanratkaisua ja muiden huomioimista. (Zimmer 2001, 81.) Usein häviäminen rinnastetaan pettymysten sietokykyyn oikeassa elämässä, ja tämä onkin totta joiltakin osin. Kun lapsi oppii leikissä häviämään, on pettymyksen jälkeen oikeassa elämässä helpompi yrittää uudelleen. Lapsia kannattaa kannustaa kuitenkin leikin vaihtamiseen ja suosimaan sellaisia leikkejä, joissa voittaminen on sattumasta kiinni. Tällöin samat lapset eivät jatkuvasti joudu kokemaan pettymystä häviämisestä vaan he saavat myös voittaa välillä. (Vehkalahti & Urho, 2013, 98.)

Perinneleikit ovat leikkejä, jotka syntyivät kauan sitten ja ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle melkein muuttumattomina. Perinneleikit ovat kuitenkin huomattavasti vähentyneet viime vuosikymmenten aikana. Lapset oppivat perinneleikit jostain, vaikka vanhemmat eivät olisi niitä heille opettaneet. He leikkivät niitä kavereidensa kanssa päiväkodeissa, pihapiireissä, sukulaisissa, kylässä ja koulussa. Perinneleikkeihin on herännyt kiinnostus, jonka takia viime aikoina on syntynyt hankkeita, joiden tarkoituksena on ollut kerätä perinneleikkejä ihmisten muistelun mukaan ja koottu luetteloiksi. Tarkoituksena on

saada yhä useammat lapset leikkimään perinneleikkejä ja säilyttää leikit tuleville sukupolville nautittavaksi ja leikittäväksi. (Helenius & Lummelahki 2013, 164-165; Kalliala 1999, 90.)

Sääntöleikeistä suuri osa on perinneleikkejä, joita moni on leikkinyt joissain elämän vaiheessa. Monet perinneleikeistä ovat myös kansainvälisiä, mutta niillä on kansalliset piirteensä ja joillain leikeillä jopa paikkakunnalliset painotukset ja erot. Perinneleikeille tyypillistä on, että niitä leikitään yhdessä muiden kanssa ja leikkijöitä on enemmän kuin kaksi. Perinneleikkien aiheista huomaa, että ne kuvastavat aikakautensa kulttuuria. Aikuisten vuorovaikutuksen muodot ja työ näkyvät leikeissä, samoin uskomukset, tunteet, vapaa-ajan vietto ja tiedolliset ja kasvatukselliset tavoitteet. Leikkien lauluissa ja sanoituksissa esiintyvät vanhanajan maaseudun elämään liittyvät hovit ja toimet, yksinkertaiset kiinniottamiset ja kilpailut, sekä puhutaan eukoista ja ukoista. Perinneleikit muokkautuvat aikakauden ilmiöiden mukaan ja saavat näin erilaisia vivahteita. Joissakin vanhoissa leikeissä voi tulla esille nykyiset tasa-arvoa toteuttavan ja ihmistä kunnioittavan kulttuurin vastaisiakin sääntöjä. Aiheet, jotka on saatu luonnosta ja elämästä rikastuttavat ja ihastuttavat, sisältäen samalla teräviä huomioita ja tarkkoja havaintoja näistä aiheista. Leikkeihin kuuluu myös usein jännittävyys ja pieni yllätys. Vaikka perinneleikit ovat usein melko yksinkertaisia, se on luultavammin syy miksi ne jaksavat viehättää yhä edelleen. (Helenius & Lummelahki 2013, 164-165.)

#### 4.3 Ulkoliikuntatuokion suunnittelu ja toteutus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005) ohjeistetaan, että tavoitteellisessa liikuntakasvatuksessa tulisi järjestää kerran viikossa lasten iästä ja muista tekijöistä riippuen 10–60 minuuttia kestävä liikuntatuokio sisällä ja toinen tuokio ulkona. Lisäksi uusissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) ehdotetaan, että päivittäin toteutetaan ohjattua liikuntaa myös yksittäisten lasten kanssa. Liikunta suunnitellaan lasten kiinnostusten ja tarpeiden mukaan pitäen mielessä, että tuokioissa itseisarvo on runsas fyysinen aktiivisuus. Ohjattua, ennalta suunniteltua tavoitteellista liikunta-aikaa, yleensä voimistelu-, liikunta- tai jumppatunneiksi kutsuttua, voidaan painottaa sisällöllisesti eri tavoin (Zimmer 2001, 134). Ohjauksen kannalta tulee pitää mielessä, että tarkka suunnittelu ja varasuunnitelmien keksiminen ovat tärkeitä, sillä muuten lapsiryhmän ohjaustilanne voi päätyä kaaokseen (Autio & Kaski 2005, 63).

Ulkona liikkumisessa on usein paljon vaihtoehtoja erilaisille leikkiympäristöille; päiväkodin pihan hiekkakenttä tai asfaltti, nurmikko, lähimetsän maasto, ja talvisin lumi ja jää. Päiväkodin pienikokoisestakin ulkoalueesta voidaan tehdä liikkumiseen innostava ja eri tavoin hyödynnettävä valitsemalla oikeat välineet ja erityisesti siirrettäviä materiaaleja. (Sääkslahti 2015, 174; Zimmer 2001, 170.) Opettajan onkin hyvä ymmärtää luonnon merkitys monipuolisen liikunnan tarjoajana, koska ahtaat liikuntatilat eivät voi olla esteenä liikunnan toteuttamiselle (Karvonen 2000, 16).

Tukeakseen lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, kasvattajan on tärkeää suunnitellaan huomioida liikuntatuokioiden sisältöjen monipuolisuus ja riittävä vaihtelu. Tätä on käytännössä esimerkiksi liikuntaan sisältyvien motoristen taitojen vaihtelu tuokion aikana sekä ympäristön ja välineiden vaihtelu. (Sääkslahti 2015, 174.) Liikuntatuokioita suunniteltaessa tulisi ottaa myös huomioon lasten liikunnalliset valmiudet ja yhdistellä perusliikkeitä ja liiketekijöitä keskenään. Tuokioilla harjoitellaan jo opittuja taitoja toistaen ja soveltaen niitä uusissa yhteyksissä. Näin saadaan vaikeusasteeltaan sopivan haasteellisia liikuntaharjoituksia lapsille. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 22; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 472.) Ulkoliikuntatuokiotakin kannattaa suunnitella pitäen mielessä oppimistavoitteet lapsen liikunnassa. Autio ja Kaski (2005, 55–56) ovat listanneet näitä tavoitteita seuraavasti:

#### Lapsen oppimistavoitteet liikunnassa

##### 1. **Motoriset tavoitteet**

- perusliikkeiden ja erityistaitoa vaativien liikkeiden oppiminen
- motoristen perusvalmiuksien oppiminen
- kehonhahmotuksen ja liiketajun kehittyminen
- kuntotekijöiden kehittyminen
- toimintakyvyn kehittyminen

##### 2. **Tiedolliset tavoitteet**

- toiminnan kautta oppiminen
- kehontunnon ja sen merkityksen tiedostaminen
- oppimisvalmiuksien vahvistuminen
- päättelykyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistuminen
- käsitteiden ja asioiden merkitysten oppiminen
- sääntöjen ja normien oppiminen

- hahmottamisen, esimerkiksi visuaalisen ja avaruudellisen hahmottamisen, kehittyminen
- huomion olennaiseen suuntaamisen oppiminen ja keskittymiskyvyn vahvistuminen

### 3. Tunne-elämän ja vuorovaikutukselliset tavoitteet

- myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen
- tunteiden kokeminen ja niiden säätelyminen: tunnetaitojen oppiminen
- vuorovaikutustaitojen vahvistuminen
- omien persoonallisten vahvuuksien löytäminen ja hyödyntäminen
- itsetuntemuksen lisääntyminen: itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on

### 4. Muut tavoitteet

- mielekkään liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen
- uusien elämyksien saaminen

Zimmerin (2002, 125) mukaan alle kouluikäiselle keskeisenä liikuntakasvatuksen sisältönä ovat yleensä perusliikkeet, kuten kävely, juokseminen, hyppääminen, kiipeily, työntäminen, kieriminen, vetäminen ja heittäminen. Mitä enemmän lapsella on tilaisuuksia harjoitella näitä taitoja, sitä nopeammin ne ensimmäisinä elinvuosina kehittyvät. Tärkeä osa-alue alle kouluikäisen liikkumistaidon kehityksessä on myös koordinaatiokyvyt, joihin luetaan tasapainokyky, reaktiokyky ja suunnistuskyky. Näitä taitoja lapsen tulisi myös olla mahdollista harjoitella helposti erilaisissa arjen leikki-tilanteissa. (Zimmer 2001, 125.)

Vuosisuunnitelma auttaa kasvattajia hahmottamaan vuodenkierron kokonaisuuden ja sen kautta pohtimaan eri vuodenaikoihin soveltuvia liikuntasisältöjä, ympäristöjä ja välineitä. Myös liikuntatilojen käyttövuoroista sovitaan vuosisuunnitelman teon yhteydessä. Ulkoilu-aikojen hyvä suunnittelu päiväkodissa on tarpeellista siksi, että oikein porrastettuina ne antavat lisää leikki-tilaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja esimerkiksi mahdollisuuden useampien välineiden käyttämiseen. (Sääkslahti 2015, 175.)

Kuukausi- ja viikkosuunnitelmia tehdessä suunnitellaan tarkemmin pedagogisia sisältöjä. Viikoittaiseen toimintaan kuuluu sisältyä aina liikuntaa. Liikuntatuokioista kuuluu tehdä oma yksityiskohtaisempi suunnitelmansa. Kasvattaja laatii tuokiosuunnitelman, joka kertoo alustavasti, mitä yksittäinen tuokio sisältää, miten se etenee ja miksi mitään

tehdään. Ohjaajan tulee myös opetella leikittävät leikit itse, tunnistaa niistä turvallisuustekijät, ottaa huomioon lasten iät, taidot ja itse tilanteen ja soveltaa toimintaa sen mukaan. Lapset on hyvä osallistaa itse toimintaan heidän mielenkiinnon kohteidensa ja omien ideoidensa mukaan. Tällöin toiminta ei saa olla liian joustamatonta ja täysin aikuisen suunnitelmassa pysyttelevää, vaan tuokiosuunnitelma luo pikemminkin vain raamit tuokiolle. (Sääkslahti 2015, 175–176; Autio 1995, 93.)

#### 4.4 Ulkoliikuntatuokion havainnointi ja arviointi

Havainnoinnin menetelmiä on monenlaisia. Niitä voidaan kuvata kahdella jatkumolla. Ensimmäinen jatkumo kuvaa miten tiukasti säädeltyä havainnointi voi olla. Havainnointi voi esimerkiksi olla täysin vapaata ja mukautunut luonnolliseen toimintaan tai se voi olla systemaattista ja tarkasti jäsenneiltyä. Toinen jatkumo kuvaa havainnoijan roolia tilanteissa. Hän voi olla täysin ulkopuolisena, tai tarkkailevana ryhmän jäsenenä. Näiden tarkia havainnoinnin lajeja kutsutaan systemaattiseksi havainnoinniksi ja osallistuvaksi havainnoinniksi. Tyypillistä osallistavalle toiminnalle on, että tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan heidän omilla ehdoillaan. (Hirsjärvi ym. 2005, 203-205.)

Havainnointi toimii kaiken toiminnan arvioinnin, suunnittelun ja toteuttamisen perustana. Havainnoinnin avulla kasvattaja saa tietoa, miten toimia yksittäisen lapsen ja lapsiryhmän kanssa edistääkseen heidän hyvinvointiaan (Koivunen & Lehtinen 2015, 16). Kootut havainnot, arvioinnit ja testien tulokset lapsen kehityksestä ovat hyvänä apuna, kun suunnitellaan ja pedagogisesti kehitetään opetussisältöjä. Säännöllisesti tehtävällä havainnoinnilla voidaan selvittää esimerkiksi se, edistävätkö tietyt opetussisällöt lapsen kehitystä. Tuleviin kuukausi- ja viikkosuunnitelmiin tehdään muutoksia, jos nykyisellä toiminnalla ei ole positiivista vaikutusta yksilön kehittymiseen. Kasvattaja voi eri osa-alueilta keräämiensä tuloksien kautta suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta niin, että lapsen kehityksen kokonaisvaltaiseen tukemiseen järjestyy luontevia tilaisuuksia. (Sääkslahti 2015, 210.)

Kun kasvattaja tuntee lapsen kehityksen hyvin, pystyy hän antamaan tälle rohkaisevaa ja korjaavaa sekä toimintaan kannustavaa palautetta, mikä tukee ja vahvistaa lapsen kehitystä. Varhaiskasvattajan ammatilliseen perusosaamiseen tulisi kuulua lapsen tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen järjestäminen. Tuen tarve tulisi tunnistaa mahdollisimman aikaisin, ja sitten arvioida, kuinka moninaista tuen tarve on. Lasten liikunnan kehittämisessä on tärkeää, että heikosti suoriutuvia autetaan kohti iän mukaista suoriutumistasoa.

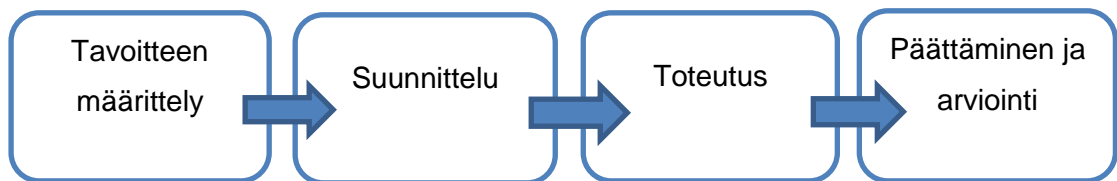
Ulkoliikuntatuokiot ovat erinomaisia tilanteita havainnoida lapsen edistymistä jonkin tietyn liikuntataidon suhteen, ja esimerkiksi monen muun taidon kehittymiseen vaikuttavia motorisia taitoja on mahdollista havainnoida ulkoliikuntaleikin aikana runsaasti. On kuitenkin haastavaa havainnoida lapsen edistymistä, ja se vaatii usein paljon kokemusta havainnoinnista. Erilaisten havainnointikaavakkeiden, apukysymysten ja motorisien testien sekä kuntien omien havainnointilomakkeiden avulla kokemattomampi kasvattaja voi kartuttaa havainnointitaitojaan ja sitä kautta arviointia. Lisäksi hyviä kommentteja lapsen motoriikan kehityksestä ja fyysisestä aktiivisuudesta saa luonnollisesti lapsen huoltajilta. Lasta voi myös ohjata ajan myötä arvioimaan itse itseään muun muassa kysymällä, mistä tämä piti, mitä oppi ja mikä oli vaikeaa. (Laasonen 2016, 23–24; Pönnkö & Sääkslahti 2011, 149; Sääkslahti 2013, 209.)

Yhteiskunnalliset kehykset arvioinnille saadaan valtakunnallisista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista ja paikallisista suunnitelmista (Heikka ym. 2009, 12). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet taas pohjaavat varhaiskasvatukseen lakiin. Lain (580/2015, 9 b §) mukaan arvioinnin tarkoitus on varhaiskasvatuksen kehittäminen sekä lapsen hyvinvoinnin, kehityksen ja oppimisen tukeminen. Henkilöstön tulee suorittaa tavoitteellista ja suunnitelmallista itsearviointia ylläpitääkseen ja kehittääkseen varhaiskasvatuksen laatua. Yksilötasolla arviointia tehdään pitäen mielessä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman toteutuminen ja tätä toteutetaan niin päiväkodin arjessa kuin yhdessä huoltajien kanssa keskustellen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 60–61.) Arvioinnissa ei ole ensiarvoista tarkastella niinkään lapsen oppimissaavutuksia vaan hänen oppimisprosessiaan. Kun havainnoidaan lapsen toimintaa ja sen orientoitumista sisällöllisesti, saadaan käsitys lapsen mielenkiinnon kohteista. Tämän avulla voidaan suunnitella edelleen toiminnan sisältöä. (Heikka ym. 2009, 12–15.) Ulkoliikuntatuokio arvioinnin kohteena voi antaa esimerkiksi tietoa henkilöstön toimintatapojen ja päiväkodin toimintaympäristön kehittämiskohteista, ja lapsikohtaisesti taas tuo esiin kehityksellisiä seikkoja ja lapsen kiinnostuksen kohteita, joihin suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota lapsen kehityksen tukemiseksi. Lasten laadukasta liikuntaa edistäisi esimerkiksi motoristen taitojen havainnoinnin lisääminen ja havainnoinnista saadun tiedon hyödyntäminen päiväkodin arjessa (Sääkslahti ym. 2015, 54).

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

### 5.1 Kehittämishankeprosessi

Kehittämishankeprosessimme eteni selkeissä vaiheissa ja kesti kokonaisuudessaan noin vuoden. Koska aikaväli oli pitkä, oli myös etenemisemme tahti hidas. Vuoteen sisältyi myös ajanjaksoja, jolloin aktiivista työtä kehittämishankkeen eteen ei tehty lähes ollenkaan. Parhaiten etenemistämme kuvaa Toikon ja Rantasen (2009, 64) esittelemä projektitöiden yhteydessä käytetty prosessin etenemisen lineaarinen malli. Malli koostuu neljästä selkeästä vaihekokonaisuudesta, jotka etenevät aikajärjestyksessä eteenpäin. Kyseisessä mallissa ei palata takaisin edellisiin vaiheisiin esimerkiksi tarkastusvaiheen kautta, kuten vaikkapa kehittämisprosessin spiraalimallissa, jossa toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin kautta siirrytään uudelleen suunnitteluvaiheeseen (Toikko & Rantanen 2009, 67). Meidän kehittämishankkeen tavoite oli alun määrittelyn jälkeen selkeä, ja tehdyn suunnitelman jälkeen toteutustapaamme ei ollut tarkoitus muuttaa.



Kuvio 1. Projektityön lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Toikon ja Rantasen (2009, 56) mukaan kehittämisprosessiin sisältyy viisi tehtäväkokonaisuutta, jotka jakautuvat prosessin etenemisen eri vaiheisiin. Perustelutehtävässä määritellään toiminnalle lähtökohdat, eli vastataan kysymykseen: ”miksi jotakin pitää kehittää juuri nyt?” Lähtökohta voi perustua johonkin nykytilan ongelmaan tai tulevaisuuden visioon. Perustelutehtävässä tulee määritellä myös mahdollisimman konkreettinen tavoite kehittämistoiminnalle, ja sitä kautta etsitään vastaus siihen, mitä tehdään ja miten. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu kehittämishankkeen organisoinnin tehtävä, jonka lähtökohtana toimii kehittämishankkeen määritelty tavoite. Käytännössä organisointi tarkoittaa toteutuksen suunnittelua ja valmistelua, eli kehittämishankkeelle luodaan toimintasuunnitelma. Opinnäytetyön kohdalla kyse olisi siis opinnäytetyösuunnitelmasta. Lisäksi tässä vaiheessa määritellään kehittämishankkeen toimijat. (Toikko & Rantanen 2009, 56–58.)



Toteutustehtävään kuuluu ideointi ja priorisointi sekä kokeilu ja mallintaminen. Konkreettinen kehittämishankkeen kokeileva toiminta aloitetaan priorisoinnin jälkeen, kun on päätetty, mihin toteutukseen kehittämisessä keskitytään. Kokeilutoiminnan aikana kerätään palautetta, jolla kehitetään toimintaa koko kokeiluvaiheen ajan. Päätösvaiheessa keskeistä on koko prosessin arviointi eli sekä perustelu-, organisointi- että toteutustehtävien tarkastelu. Onnistumisten, epäonnistumisten sekä oppimisprosessien lisäksi arvioinnin avulla tuotetaan tietoa kehitettävästä asiasta. Prosessin viimeinen tehtävä on tulosten levittäminen, joka voi tapahtua esimerkiksi tuotteistamisen tai koulutusten avulla. (Toikko & Rantanen 2009, 56–63.) Meidän toimeksi annetussa toiminnallisessa opinnäytetyösämme viimeinen tehtävä voisi tarkoittaa kehittämishankkeen tuotoksen hyvää viimeistelyä ja esittelyä toimeksiantajalle, jotta luotaisiin hyvä pohja sen käyttöönotolle kyseisessä organisaatiossa.

### **Prosessin aikataulu**

Prosessimme käynnistyi maaliskuussa 2016, kun saimme valittavaksemme opinnäytetyöaiheita, joista eniten kiinnostusta herätti Mukulax Kähärin ehdottama lasten ulkoiluun liittyvä aihe. Kun varmistui, että saimme haluamamme aiheen itsellemme, otimme sähköpostitse yhteyttä toimeksiantajaan, jonka kanssa sovimme tapaamisen jo samalle viikolle. Tapaamisessa ideoimme yhdessä päiväkodin johtajan kanssa, millainen kehittämishankkeesta voisi tulla ja mikä olisi heille tarpeen. Opinnäytetyösuunnitelmaa varten olimme toimeksiantajaan yhteydessä sähköpostitse saadaksemme selvennyksiä aiheeseen sekä rajattua sitä tarkemmaksi. Päiväkodin johtaja oli ottanut kehittämishankkeen esille talon yhteisessä palaverissa, jolloin työntekijöiltä oli noussut esiin ajatus leikkipussista, josta löytyisi materiaalia ulkoliikuntaan. Ideasta lähdimme kehittämään yhdessä lopullista opinnäytetyömme aihetta.

Ajatuksenamme oli aluksi tehdä paljon laajempi materiaalipankki, johon olisi kuulunut useampi leikkipussi eri tarkoituksiin. Tajusimme kuitenkin, että kehittämishankkeestamme tulisi liian työläs, jos toteuttaisimme kaikki ideamme. Toukokuussa palautimme toimeksiantajalle opinnäytetyösuunnitelmamme käydessämme allekirjoittamassa toimeksiantosopimuksen. Ideoimme aihetta yhdessä vielä lisää, ja saimme vielä tarkempia ajatuksia siitä, mitä opinnäytetyöltämme toivotaan, sekä pääsimme yhteisymmärrykseen kehittämishankkeen lopullisesta tavoitteesta. Samalla tapaamisella sovimme syksyllä alkavasta syventävien ammattiopintojen harjoittelustamme ja sen aikataulusta. Sekä tapaamisten aikana, että keskenämme ideoidessamme kirjasimme yhteisiä muistiinpanoja.

Kuukausi	Kehittämismenetelmä	Toimijat	Dokumentointi	Vaihe
Maaliskuu 2016	Yhteydenotto ja keskustelu	Opiskelijat, toimeksiantaja	Sähköpostit, muistiinpanot	Kehittämishankkeen käynnistäminen
	Tapaaminen	Opiskelijat, toimeksiantaja	Muistiinpanot	Aiheen ideointi
Huhtikuu 2016	Keskustelu	Opiskelijat, toimeksiantaja	Sähköpostit, muistiinpanot	Aiheen tarkennus
	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyösuunnitelma	Opinnäytetyösuunnitelman kirjoitus
Toukokuu 2016	Opponointi	Opiskelijat, vertaisarvioijat	Vertaisarvio, muistiinpanot	Suunnitelmatyöpaja
	Tapaaminen	Opiskelijat, toimeksiantaja	Toimeksiantosopimus, muistiinpanot	Opinnäytetyösuunnitelman esittely, sopimuksen allekirjoitus, aiheen tarkennus
Kesä-elokuu 2016	Lukeminen	Opiskelijat	Muistiinpanot	Tietoperustan suunnittelu, lähdemateriaaliin tutustuminen
Syyskuu 2016	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyön tietoperusta	Tietoperustan kirjoitus
	Tapaaminen	Opiskelijat, Opinnäytetyön ohjaava opettaja	Muistiinpanot	Opinnäytetyön kokonaisuuden suunnittelu
Lokakuu 2016	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyön tietoperusta	Tietoperustan kirjoitus
Marraskuu 2016	Opponointi	Opiskelijat, vertaisarvioijat	Vertaisarvio, muistiinpanot	Tietoperustatyöpaja
	Toiminnan suunnittelu	Opiskelijat	Pedagogiset suunnitelmat	Työskentelyvaihe
	Kokeileva toiminta	Opiskelijat, henkilökunta ja lapset	Muistiinpanot	Työskentelyvaihe
Joulukuu 2016	Kokeileva toiminta	Opiskelijat, henkilökunta ja lapset	Muistiinpanot	Työskentelyvaihe
	Lasten haastattelu	Opiskelijat, lapset	Muistiinpanot	Aineiston keräys
	Työntekijöiden haastattelu	Opiskelijat, työntekijät	Muistiinpanot	Aineiston keräys
Tammikuu 2017	Kokeileva toiminta	Opiskelijat, henkilökunta ja lapset	Muistiinpanot	Työskentelyvaihe
	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyön tulososuus	Tulososuuden kirjoitus
	Leikkien valinta	Opiskelijat	Muistiinpanot	Leikkien valinta tuotokseen
Helmikuu 2017	Tuotoksen valmistaminen	Opiskelijat	Valmis tuotos	Materiaalien valmistaminen, tuotoksen luovuttaminen toimeksiantajalle
	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyön tulososuus	Tulososuuden kirjoittaminen
Maaliskuu 2017	Opponointi	Opiskelijat, vertaisarvioijat	Vertaisarvio, muistiinpanot	Tulostyöpaja
	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyön tulososuus	Tulososuuden muokkaaminen
	Yhteydenotto, kysely	Opiskelijat, toimeksiantaja	Sähköposti, muistiinpanot	Tuotoksen arviointi
Huhtikuu 2017	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyön johdanto & tiivistelmä	Johdannon ja tiivistelmän kirjoittaminen
	Kirjoittaminen	Opiskelijat	Opinnäytetyö	Opinnäytetyön viimeistely
	Opinnäytetyön palautus ja esittely	Opiskelijat, vertaisarvioijat, opinnäytetyön ohjaava opettaja	Valmis opinnäytetyö	Opinnäytetyön palautus ja esittely

Kuva 1 Kehittämishankkeen aikataulu.

Kun kehittämishankkeemme tavoite oli saatu määriteltyä, alkoi käytännössä prosessin suunnitteluvaihe. Kesän 2016 aikana keräsimme itsenäisesti lähdemateriaalia opinnäytetyötä varten ja ideoimme lähinnä käytännön toteutuksen puolta leikkikirjojen avulla. Kirjoitimme kumpikin tahoillamme muistiinpanoja ja listaa leikki-ideoista. Alkusyksystä aloimme hankkia ja lukea tietoperustaan liittyviä lähteitä. Sovimme myös tapaamisen syyskuulle opinnäytetyöohjaajamme Johanna Gaddin kanssa, jolta saimme neuvoja teoriaperustan kokoamiseen ja aiheen rajaamiseen, sekä palautetta jo valmiista tietoperustasta. Halusimme myös saada myös lisätietoa opinnäytetyön rakenteesta ja otsikoinnista.

Aikaisemmin oli ajatuksena, että olisimme molemmat olleet Mukulax Kähärissä harjoittelussa, mutta toinen meistä joutuikin muuttamaan pysyvästi toiselle paikkakunnalle Turun ulkopuolelle. Joten alkusyksystä olimme yhteydessä Mukulax Kähäriin ja kerroimme muutoksesta. Ilmoitimme, myös, että molemmat haluaisivat edelleen jatkaa kehittämishankkeen parissa, mutta vain toinen tekisi kokeilevaa toimintaa itse Mukulax Kähärissä. Hahmottelimme opinnäytetyömme rakenteen yhdessä, sekä jaoimme teoria osuuksia keskenämme. Kumpikin kirjoitti teoriaperustaa itsenäisesti etsimästään aiheesta, kunnes vaihdoimme aiheita päittäin. Näin saimme kirjoitettua mahdollisimman laajasti aihealueista. Tapasimme säännöllisesti syksyn aikana, jolloin yhdistimme kirjoittamamme tekstin. Teoriaperusta oli käytännössä valmis marraskuiseen tietoperustatyöpajaan mennessä. Työpajasta saimme rakentavaa palautetta sekä opettajalta että vertaisarvioijilta, minkä pohjalta teimme parannuksia teoriaperustaamme ja opinnäytetyön yleiseen rakenteeseen.

Suunnittelua teimme eniten syksyllä ennen harjoittelumme alkua. Tällöin suunnittelimme tarkemmin kehittämishankkeessa käytettäviä kehittämismenetelmiä, ja laadimme muun muassa kysymykset lasten ja työntekijöiden haastatteluja varten. Marraskuussa 2016 aloitimme harjoittelun kummatkin omissa paikoissamme. Olimme lähes päivittäin yhteyksissä koko harjoittelun ajan. Vaihdoimme leikki-ideoita, sekä ohjauksen pedagogisia suunnitelmia keskenämme, jotta kumpikin voisi kokeilla samoja leikkejä lapsiryhmien kanssa.

Prosessin toteutusvaihe ajoittui selkeästi harjoittelun ajalle marraskuun lopusta helmikuun puoliväliin. Olimme sopineet, että pyrimme viikoittain kokeilemaan erilaisia ulkoliikuntaleikkejä, jotka olimme osittain suunnitelleet ja ideoineet aiemmin yhdessä. Kokeiluja jatkoimme koko harjoittelun ajan kumpikin omalla harjoittelupaikallamme. Olimme

sopineet jo harjoittelun ensimmäiselle viikolle päivän, jolloin haastattelimme työntekijöitä kehittämishankkeeseemme liittyen. Haastatteluaika jouduttiin kuitenkin perumaan, kun toinen meistä sairastui ja uusi aika saatiin sovittua vasta joulukuun lopulle. Toteutimme samana päivänä myös lasten haastattelun laatupelin avulla.

Tammikuun 2017 alussa purimme työntekijöiden ja lasten haastattelut ja hyödynsimme tietoja leikkien ohjauksessa ja lopullisessa valinnassa. Pystyimme keskittymään leikkeihin, joita tiesimme lasten ja aikuisten haluavan. Koska meistä vain toinen oli Mukulaxissa harjoittelussa, teki hän käytännön toteutuksen leikkipussin valmistelussa ja piirsi lisäksi havainnollistavat kuvat kortteihin. Toinen meistä suunnitteli muun muassa korttien ohjektekstit ja niiden ulkoasun valmiiksi. Käyttövalmiin leikkipussin jätimme harjoittelun loppuksi helmikuussa Mukulaxiin. Olimme unohtaneet kirjoittaa ja tehdä yhden kortin, joten lähetimme sen muutama päivä myöhemmin sähköpostitse toimeksiantajallemme.

Harjoittelun päättymisestä alkoi prosessin viimeinen vaihe, eli päättäminen ja arviointi. Aloitimme heti harjoittelun loputtua opinnäytetyömme tulososuuden hahmottelun ja kirjoittamisen. Tulososuuden saimme pääosin valmiiksi maaliskuun tulostyöpajaan mennessä. Tulostyöpajan jälkeen keskityimme sieltä saamaamme palautteeseen ja aloitimme raporttimme korjaamisen. Korjauksien jälkeen aloitimme kirjoittamaan niin prosessin kuin tuotoksenkin arviointia. Lähetimme toimeksiantajallemme palautekyselyn, johon Mukulax Kähärin 3–6-vuotiaiden lasten ryhmän työntekijät vastasivat. Palautteessa he arvioivat yhteistyötämme sekä valmista leikkipussia. Palautteen pääkohdat purimme tuotoksen arvioinnin yhteyteen. Lopuksi pohdimme yhdessä vielä omaa oppimisprosessiamme sekä ammatillista kasvuamme. Opinnäytetyön saimme lopullisesti valmiiksi ja viimeistellyksi huhtikuussa 2017.

## 5.2 Kehittämishankkeessa käytetyt menetelmät

### **Dialoginen keskustelu**

Kehittämishankkeen toimijoiden osallistaminen prosessiin mahdollistaa eri tahojen tarpeiden ja intressien hyvän huomioinnin kehittämishankkeessa, ja edistää sekä kehittäjien että toimijoiden sitoutumista kehittämiseen (Toikko & Rantanen 2009, 90). Koko kehittämishanke perustui toimijoita kehittämishankkeen osallistavalle dialogiselle keskustelulle, jota kävimme kaikkien toimijoiden kanssa. Dialoginen keskustelu on asioiden lä-

hestymistä vastavuoroisen ihmettelyn kautta, jolloin keskustelun osapuolet toimivat rinnakkaisesti ilman hierarkkisuutta ja toisensa hyväksyen. Se perustuu haluun kysyä ja oppia toiselta. Dialogisessa keskustelussa tavoitellaan laajenevan dialogin tasoa, jossa pyritään oppimaan toiselta osapuolelta ja ollaan aidosti kiinnostuneita tästä. (Toikko & Rantanen 2009, 93.) Tilanteisiin löytyy luovimmat ja parhaimmat ratkaisut, kun osapuolet saavat kokemuksen, että heitä kuunnellaan, sekä erilaisille näkemyksille annetaan tilaa (THL 2017.)

Dialogisuuden merkitys korostui kehittämishankkeessa erityisesti prosessin alkuvaiheessa, kun muun muassa aiheen rajaaminen oli vielä työn alla. Tapasimme päiväkodin johtajaa kaksi kertaa kevään 2016 aikana ja keskustelimme yhdessä kehittämishankkeesta ja sen tavoitteista ja tarpeesta. Tapaamisten välillä pohdimme kahden kesken aihetta, kirjasimme ylös jatkokysymyksiä sekä konsultoimme opinnäytetyötämme ohjaavaa opettajaa ja suunnitelmaseminaariin osallistuvia muita opiskelijoita. Lisäksi kävimme sähköpostikeskustelua päiväkodin johtajan kanssa esittääksemme tärkeimpiä tarkentavia kysymyksiä hänen ja muun henkilökunnan mielipiteitä koskien. Useiden ihmisten kanssa käydyn keskustelun ja erityisesti toimijoiden ja meidän välisen avoimen dialogin kautta saimme rajattua kehittämishankkeellemme kaikkia osapuolia miellyttävän aiheen.

Dialogisuus jatkui jälleen harjoittelumme aikana, kun meistä Mukulaxissa harjoittelussa ollut keskusteli aiheesta yksikön työntekijöiden ja edelleen myös johtajan kanssa. Keskusteluissa nousi esiin muun muassa työntekijöiden omia kokemuksia kehittämishankkeen tarpeesta ja siitä, kuinka tuotosta voitaisiin kehittää vielä eteenpäin, sekä yleisesti ajatuksia lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Aikuisten kanssa käydyn dialogin lisäksi keskustelimme kummatkin tahoillamme avoimesti myös toisen kohderyhmän, eli 3–6-vuotiaiden lasten kanssa. Lapsilta kysyimme mielipiteitä, ideoita ja ajatuksia erilaisista leikeistä heidän kanssa leikkiessämme ja ohjatessamme uusia leikkejä sekä arjen muissa tilanteissa. Lasten kanssa käydyn keskustelun kautta syntynyt osallisuus näkyy lopullisessa tuotoksessamme esimerkiksi niin, että olemme valinneet yhdeksi leikiksi lasten itse keksimän hippaleikin (”Poliisi ja pakoauto”), jota leikittiin spontaanisti kokeilevan toiminnan aikana lapsen ehdotuksesta.

## Kokeileva toiminta

Kehittämishankkeessamme leikkien valinta perustui erilaisten leikkien kokeilulle päiväkotiympäristössä ja niiden joukosta parhaiksi kokemiemme valitsemiselle. Käyttämämme menetelmä on kokeilevaa toimintaa, joka toteutetaan kehittämishankkeen käyttäjien ja toimijoiden aidossa ja tutussa toimintaympäristössä. (Toikko & Rantanen 2009, 100–101.) Kokeilevassa toiminnassa on tarkoituksena koittaa, miten suunnitelmat toimivat käytännössä (Salonen 2013, 22). Konkreettisten kokeilujen kautta käyttäjät ja toimijat antavat subjektiivista palautetta välittömästi toiminnan aikana. Meidän kokeilevassa toiminnassamme palaute syntyi lasten suorasta suullisesta palautteesta, toimintamme aikana tekemistämme havainnoista ja toimintamme arvioinnista niin itse kuin myös päiväkodin työntekijöiden kautta. Koska kokeilevassa toimintaa ei aina voi perustaa tarkasti mitattaviin asioihin, mahdollistaa se menetelmänä tiedon keräämisen subjektiivisesta näkökulmasta ihmisen kokemustietoa arvostamalla. Kokeilevassa toiminnassa erityisesti työntekijöiden kokemustieto korostuu. (Toikko & Rantanen 2009, 100–101.) Päiväkodin työntekijöiltä saamamme palaute toiminnastamme ja leikkien toimivuudesta on tärkeää tietoa kehittämishankkeen kannalta juuri siksi, että he ovat toimijoita, jotka tulevat käyttämään tuotostamme käytännössä sen valmistuttua.

Tarkoituksenamme oli ohjata leikkejä lähinnä normaaleissa ulkoilutilanteissa. Kehittämishankkeemme tuotoksenkin on tarkoitus tulla käyttöön normaaleihin ulkoilutilanteisiin esimerkiksi aamupäivisin. Tämä ohjasi meidät toteuttamaan kokeilevaa toimintaa melko spontaanisti ja ottamalla mukaan toimintaan sillä hetkellä halukkaat lapset, joilla ei ollut juuri mielenkiintoista leikkiä meneillään. Ulkona ei aina pystynyt keräämään isoa leikki-ryhmää, joten ohjasimme leikkejä välillä pienissäkin, esimerkiksi viiden hengen lapsiryhmissä. Tämä toisaalta myös helpotti uuden leikin sääntöjen opettamista. Koska harjoittelumme osui ajanjaksolle, jolloin useana viikkona maa oli kova ja peilijäässä, ohjasimme osan leikeistä sisätiloissa jumppatuokioilla. Tällöin valmistelimme tuokiolle noin kolme eri leikkiä valiten sellaisia, jotka eivät kaikki sisältäneet pelkästään esimerkiksi juoksua, vaan erilaisia motoristen perustaitojen harjoituksia.

	Lasten ohjauksen pedagoginen suunnitelma
<b>Ulkoliikuntaleikki:</b>	Kissa ja hiiri
<b>välineet:</b>	-
<b>esivalmistelut:</b>	-
<b>Taustatiedot ryhmästä (koko, lasten ikä)</b>	noin 8 lasta, 3-5 vuotiaita
<b>Toiminnan tavoitteet</b>	
<b>motoriset:</b>	juokseminen, liikkumistaidot
<b>kognitiiviset:</b>	nopea reagointi
<b>sosiaaliset:</b>	kaverin (hiiren) auttaminen
<b>Leikin kulku</b>	Valitaan kissa ja hiiri. Muut ovat piirissä ja pitävät toisiaan käsistä kiinni. Hiiri menee piiriin sisään ja kissa ulkopuolelle. Kissan pitää yrittää pyydystää hiiri ja piirissä olevien tehtävänä on estää kissan aikeet seisomalla kuitenkin koko ajan paikallaan ja pitäen toisiaan käsistä kiinni. Kun kissa saa hiiren kiinni, hiirestä tulee uusi kissa. Leikin vetäjä voi määrätä uuden hiiren esim. lorulla tai kysyä seuraavaa halukasta.
<b>Toiminnan kulku</b>	
<b>aloitus (motivointi)</b>	Käsi kädessä mennään piiriin ja lapsille ohjeistetaan leikin kulku sekä asiat joita pitää varoa esim. ei olla liian rajuja estettäessä kissaa pääsemästä sisään piiriin tai ulos piiristä. Opiskelija aloittaa kissana ja käyttäytyy kissamaisesti (sähisee, köyristelee ym.) jotta lapsetkin innostuisivat eläytymään leikkiin
<b>työskentely</b>	Ohjaaja pitää huolen, että jokainen pääsee vuorollaan hiireksi ja sitä kautta myös kissaksi. Jos kissa ei meinaa saada hiirtä kiinni, voi sen antaa kokeilla piiriin ulkopuolella, ettei hiirikään pääse turvaan piiriin sisään. Yksi ajojahti ei saisi kestää liian kauan.
<b>lopetus</b>	Leikki voidaan lopettaa, kun kaikki ovat kerran päässeet hiireksi ja kissaksi, jos aikaa on kulunut jo sopivasti. Leikkiä voidaan jatkaa, jos lapsilla riittää innostusta.
<b>Arviointi (mitä tapahtui, tarvitseeko muutoksia, pidettiinkö leikistä)</b>	Mietitään, mitä leikin aikana tapahtui, toimiko leikki hyvin vai tarvitseeko leikkiin tehdä muutoksia. Mitä lapset pitivät leikistä ja osasivatko he leikkiä sitä hyvin? Oliko lapsimäärä hyvä? Entä oliko leikki sopiva sen ikäisille lapsille? Miten itse toimimme? Miten olisi voinut toimia toisin ja mikä taas ohjauksessa toimi hyvin?

Kuva 2. Esimerkki lasten ohjauksen pedagogisesta suunnitelmasta.

Kokeilevaan toimintaan valitsimme kaikista keräämistämme leikki-ideoista potentiaalisimmat leikit, joista jokaisesta täytimme edellä esitetyn lasten ohjauksen pedagogisen suunnitelman. Suunnitelmiin kirjasimme muun muassa tavoitteet, leikin kulun, lapsimäärän ja työntekijöiden roolit. Ohjasimme molemmat omilla tahoillamme samat leikit, nähdäksemme miten leikit toimivat erilaisissa ympäristöissä ja lapsiryhmissä. Joitain leikkejä

pääsimme kokeilemaan useampaan otteeseen. Jokaisen leikkikokeilun jälkeen kirjoitimme itsearviointin ja lapsilta sekä aikuisilta saamamme palautteen leikistä. Palautteita vertailimme keskenämme ja kirjoitimme niistä yhtenevät johtopäätökset ja leikkiin liittyvät huomiot kyseisen leikin ohjeistuksen yhteyteen.

### **Työntekijöiden haastattelu**

Selvittääksemme työntekijöiden mielipiteitä ja ideoita kehittämishankkeeseen liittyen, suunnittelimme teemahaastattelun, johon päiväkodin johtaja pyrki järjestämään 2–3 työntekijää. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu ja suhteellisen vapaa aineistonkeruutapa. Tällöin kerätään tietoa tietyistä teemasta kasvotusten tai puhelimesta puhumalla. Haastattelun kysymykset laaditaan avoimiksi teemaan liittyen, ja toiminnallisessa opinäytetyössä yleensä riittää niin sanotusti suuntaa antava tiedon määrä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63–64.) Haastattelussa on etuna se, että haastattelijalla on mahdollisuus esimerkiksi toistaa kysymys, selventää sanamuotoa ja käydä keskustelua toisen osapuolen kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Juuri keskustelumahdollisuuden vuoksi valitsimme työntekijöille lähetettävän kyselyn sijaan haastattelun.

Haastattelun voi toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. Näistä ryhmähaastattelu oli meidän aiheitamme ajatellen luontevin vaihtoehto, sillä tarkoituksena oli saada kerättyä mahdollisimman kattavasti henkilökunnan ajatuksia ja ideoita kehittämishankkeeseen liittyen, sillä sen tuotos tulisi heidän kaikkien käyttöön. Ryhmähaastattelun etuja ovat muun muassa se, että saadaan tietoja usealta henkilöltä saman aikaisesti sekä ryhmän tuki esimerkiksi muistinvaraisiin asioihin liittyvissä kysymyksissä tai väärinymmärrysten korjaamisessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 205–206.) Ryhmähaastattelu tuo haastattelu-tilanteeseen mukanaan ryhmän vaikutuksen. Haastattelijan täytyy pystyä hoitamaan haastattelu niin, että kaikkien ajatukset ja mielipiteet huomioidaan tasapuolisesti, ja kaikilla olisi yhtäläinen mahdollisuus osallistua tiedon antamiseen. (Kananen 2010, 53.)

Olimme sopineet päiväkodin johtajan kanssa, että haastattelimme päiväkodin henkilöstöä kehittämishankkeen aiheeseen liittyen. Haastattelua varten valmistelimme haastattelun rungon, johon laadimme kysymykset lähinnä keskustelun herättäjiksi. Toinen meistä otti päävastuun keskustelun ylläpitämisestä, ja toinen kirjasi tietokoneelle keskustelun kulun. Haastattelutilanteeseen kykeni irrottautumaan kaksi työntekijää muiden valvoessa lasten päiväunihetkiä. Toisella työntekijöistä oli yhdeksän vuoden kokemus joukkuevoimistelun valmentajana 3–22-vuotiaiden parissa ja taustalla monia liikuntaan



liittyviä koulutuksia. Toinen oli liikuttanut lapsia lähinnä ammattinsa puolesta lastenhoitajana ja käynyt muutamassa aiheeseen liittyvässä koulutuksessa työuransa aikana.

Työntekijöillä oli paljon ideoita ja ajatuksia, miten he voisivat lähteä kehittämään omaa toimintaansa valmistamamme leikkipussin avulla. He kertoivat ammatillisen kokemuksensa kautta ajatuksia siitä, millaisista leikeistä lapset hyötyvät ja mistä lapset yleisesti pitävät. Työntekijät mainitsivat lasten kehitykselle hyödyllisiksi leikeiksi muun muassa koordinaatiota kehittävät leikit, liikkumistaidot ja tasapainotaidot. Liian haastavat ja vaikeita sääntöjä sisältävät leikit työntekijät mainitsivat toimimattomiksi. Heidän mukaansa leikeissä olisi hyvä olla enemmän vaihtoehtoja esimerkiksi liikkumistapoihin liittyen, jotta pienimmätkin lapset pärjäävät leikissä. Aikuisen rooli on tärkeä erityisesti sellaisissa leikeissä, joissa on pienimmille vielä paljon haasteita. Työntekijät painottivat lasten omien ideoiden tärkeyttä ja ettei leikkiminen koskaan saa olla pakotettua, vaan aikuinen toimii ennemminkin leikkiin motivoijana. Uutena ideana konkreettiseen leikkipussiin työntekijät ehdottivat korttia, jonka ideana olisi, että sen pussista nostanut lapsi saisi valita itse mieluisan leikin, jota leikittäisiin.

Meiltä työntekijät toivoivat leikkipussiin perinneleikkejä paljon sen vuoksi, että ne ovat useille lapsille vielä aivan vieraita ja niitä on hyvä harjoitella jo varhaisessa iässä. He ehdottivat esimerkiksi kymmentä perinneleikkiä ja noin viittä muuta ulkoleikkiä. Lisäksi he olivat sitä mieltä, että kilpailullisten leikkien määrä olisi leikkipussissa alle puolet. Heidän mukaansa häviämistä on hyvä harjoitella eikä kilpailua tarvitse sinänsä vältellä. Työntekijöitä kiinnostaa laajentaa leikkipussien käyttöä ja he olivat kiinnostuneita kehittämään lisää eri teemaisia pusseja kuten esimerkiksi seikkailu- tai metsäpussin. Meidän valmistamaamme liikuntaleikkipussia he olivat ajatelleet käytettäväksi torstaipäivien leluttomassa ulkoilussa, jossa voisi olla aina joku etukäteen sovittu liikuttaja-aikuinen. Tällöin pussi tulisi säännöllisesti osaksi ulkoilua ja olisi helpompi ottaa käyttöön normaalisakin ulkoilussa.

### **Lasten haastattelu laatupelin avulla**

Keskustellessamme kehittämishankkeen toimijoiden osallistamisesta kehittämisprosessiin, päiväkodin johtaja esitteli meille Mukulaxissa silloin tällöin käytössä olleen ”Mitä mieltä?”-pelin tai toiselta nimitykseltään lasten laatupelin. Laatupelissä on pelilauta, jossa on kuutta eri väriä, jotka toistuvat pelilautaa kiertävissä ruuduissa. Keskellä lautaa on kaksi isoa ruutua; toinen vihreä, jossa on hymynaama, ja toinen punainen surunaa-

malla. Perusajatuksena pelissä on, että lapsi liikkuu pelinappulalla nopan näyttämän luvun verran ja sitten häneltä kysytään jokin kysymys, mielipidettä johonkin asiaan tai esimerkiksi esitellään jokin kuva, jota tutkitaan yhdessä. Vastattuaan lapsi asettaa esimerkiksi kysymyskortin tai kuvan keskelle jompaankumpaan ruutuun. Ruudut voivat edustaa yksinkertaisesti esimerkiksi vastauksia ”tykkään – en tykkää” tai ”kyllä – ei”. Näillä yksinkertaisilla säännöillä peli on pelattavissa melko pientenkin lasten kanssa ja pelin kautta lapset voidaan motivoida niin sanottuun haastatteluun.

Käyttämäämme haastattelua ei voida luokitella joksikin valmiiksi haastattelutyyppiä, vaikkakin sen luonne viittaa kaikista eniten teemahaastatteluun. Lasten haastattelua ei kuitenkaan tässä tilanteessa voida nimetä tietyksi valmiiksi menetelmäksi, vaan se on kehittelemämme väline lasten osallistamiseksi kehittämishankkeeseen. Koska kehittämishankkeemme tuotos on työntekijöiden lisäksi myös leikkejä leikkiviä lapsia varten, oli mielestämme itsestään selvää, että haluamme kuulla myös heidän mielipiteensä ja antaa heille vaikutusvaltaa lopputuotoksen kehittelyyn. Jos halutaan lähteä toteuttamaan demokratiaa eli tässä tapauksessa käytännössä lapsen äänen kuulemista yhteisön eli Mukulax Kähärin päätöksiin liittyen, tulee aikuisten pysähtyä kuulemaan ja kysymään lapsen näkökulmaa. Alle kouluikäiset lapset eivät kuitenkaan yleensä ole keskittymiskyvyltään valmiita istumaan, neuvottelemaan ja kuuntelemaan usean muun mielipiteitä samalta istumalta. Näin ollen on aiheellista miettiä erilaisia vaihtoehtoja osallisuuden ja demokratian toteutukselle lapsiryhmässä. (Leinonen 2014, 30–31.) Meidän tilanteessamme lasten laatupeli on hyvä vaihtoehto, sillä sitä oli käytetty Mukulaxissa ennenkin, ja erilaisten asioiden käsittely pelin ja leikin kautta tuntui luontevalta ajatukselta 3–6-vuotiaiden kohdalla.

Lasten haastattelua varten olimme valmistelleet 15 kysymystä ohjattuihin liikuntaleikkeihin liittyen. Muokkasimme laatupeliä itse omiin tarpeisiimme sopivaksi. Jaoimme kysymykset värikoodein ja omiin pinoihinsa. Heitettyään noppaa ja siirryttyään johonkin ruutuun, lapselta kysyttiin ruudun värin osoittama kysymyskortti. Lapsi sai ensin itse vastata kysymykseen joko ”kyllä” tai ”ei”, ja asettaa sitten kortin laudan keskelle merkittyyyn hymynaamaiseen ”kyllä”-pinoon tai surunaamaiseen ”ei”-pinoon. Sitten muut osallistujat kertoivat oman mielipiteensä tai kokemuksensa. Jos keskustelua syntyi, aiheesta puhuttiin ja sitä pohdittiin eri näkökulmista. Peliä pelattiin niin pitkään, että kaikki kysymyskortit oli käytetty.

Haastattelun tarkoituksena oli lähinnä herättää keskustelua ja saada sitä kautta uusia ideoita leikkien kehittelyyn. Tavoitteenamme oli saada selville, millaisia leikkejä lapset

toivoisivat leikittäväksi ulkoilutilanteessa ja esimerkiksi millä tavoin haluaisivat aikuisen roolin näkyvän niissä. Kysymykset olivat yksinkertaisia; esimerkiksi ”tykkäätkö hippaleikeistä?” tai ”onko voittaminen kivaa?”. Haastattelun tärkein anti eivät olleet suorat vastaukset kysymyksiimme vaan ennemminkin kysymyksistä mahdollisesti syntyvä keskustelu ja siitä nousevat ajatukset. Esitimme lisäkysymyksiä sitä mukaan, kun lapset vastailivat, mutta he eivät yleisesti innostuneet pohtimaan kyseisiä asioita syvemmin, vaan halusivat siirtyä seuraaviin kysymyksiin.

Haastattelimme kahta eri lapsiryhmää. Kummassakin ryhmässä oli neljä 4–5-vuotiasta lasta. Lasten vastaukset olivat pääasiassa sitä, mitä olimme odottaneetkin heidän vastaavan. Kaikki lapset olivat esimerkiksi myönteisiä sen suhteen, että aikuinen on mukana leikissä, opettaa uusia leikkejä ja neuvoo sääntöjä, jos joku ei niitä osaa. He vastasivat myös enimmäkseen pitävänsä eri tyyppisistä leikeistä, kuten pallo-, hippa- ja muista juoksuleikeistä. Eettisistä kysymyksistä lapset ajattelivat saman suuntaisesti, kuten että ei saa suuttua, jos häviää.

### 5.3 Leikkien valinta

Leikit valitsimme lopulliseen leikkipussiin sen mukaan, mitkä olivat osoittautuneet lapsille mielekkäimmiksi kokeilevan toimintamme ja sen jälkeisen arvioinnin perusteella sekä aikuisten mielipiteet ja toiveet huomioon ottaen. Pussiin valikoitui 14 soveltuvinta leikkiä, joiden lisäksi laadimme yhden ylimääräisen leikkikortin, joka antaa lapselle mahdollisuuden valita itse mieluisan leikin. Leikkejä valitessamme mietimme leikkien sääntöjä ja niiden soveltuvuutta pienimmille lapsille. Esimerkiksi säännöt, joissa leikin hävinnyt tippuu pois leikistä, kuten maa-meri-laiva -leikissä, poistimme kyseisen säännön kokonaan. Tällä tavalla lapset osallistuvat leikkiin fyysisesti aktiivisemmin pidemmän aikaa, eikä tule turhia pettymyksen kokemuksia. Keksimme kokeilevan toiminnan kautta huomioon otettavia asioita leikeissä, jonka seurauksena muokkasimme vanhoja sääntöjä. Esimerkiksi peili-leikissä kävi ilmi, että osa lapsista juoksi peili luokse, joka vaikeutti peilinä olevan roolia. Muutimme sääntöjä kaikkia leikin osapuolia kohtaan reilummiksi lisäämällä leikin ohjeistukseen huomioon, että peilin luokse täytyy liikkua kävellen.

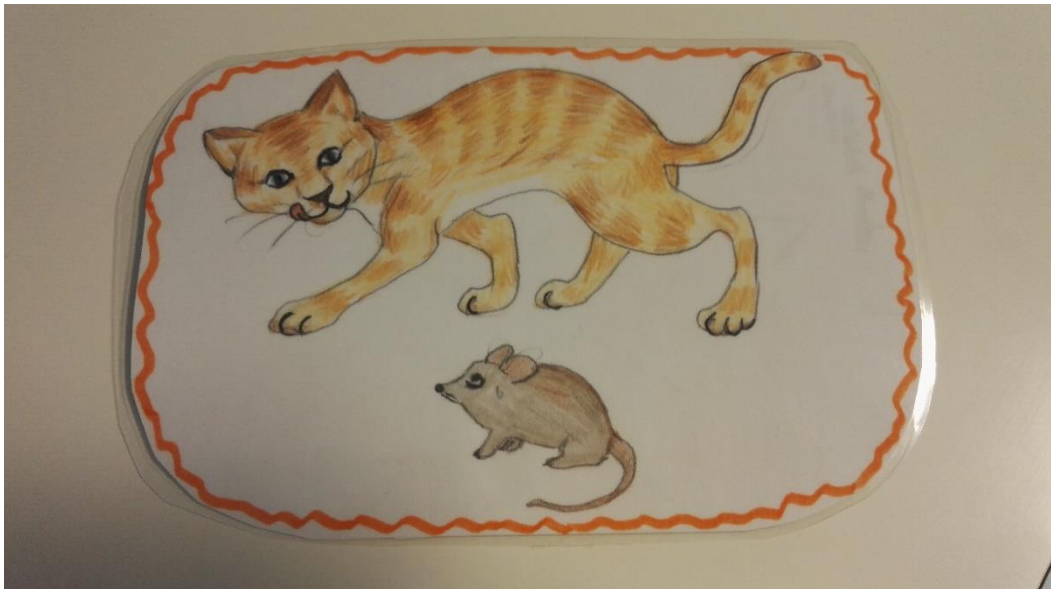
Koska kehittämishankkeen yhtenä tavoitteena oli lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoilutilanteissa, pyrimme valitsemaan mahdollisimman vauhdikkaita leikkejä. Mukaan valikoitui kolme hippaleikkiä, jotka olivat selkeästi fyysisesti rasittavia. Halusimme monipuo-

lisesti motorisia taitoja harjoitettavia leikkejä. Toimeksiantaja toivoi kuitenkin runsaasti perinneleikkejä leikkipussiin, mikä rajoitti leikkivalintojamme. Useimmat perinneleikit harjoittavat samankaltaisia motorisia taitoja, jotka liittyvät useimmiten liikkumis- ja tasapainotaitoihin. Sen sijaan käsittelytaidot jäivät vähemmälle, sillä valitsemistamme leikeistä esimerkiksi vain polttopallossa on pallo mukana. Motoristen taitojen lisäksi mukaan valikoitui myös leikkejä, jotka harjoittavat muita kehityksen osa-alueita. Esimerkiksi väri-leikissä käydään läpi eri värejä ja lukuja sekä erilaisia matemaattisia käsitteitä kuten pieni ja iso. Hyödynsimme kokeilevaa toimintaa varten kirjoittamiamme pedagogisia suunnitelmia leikkikorttien valmistamisen vaiheessa. Olimme kirjoittaneet muistiin, mitkä asiat ja säännöt leikeissä toimivat ja mitkä eivät. Yhdistimme nämä huomiot leikin alkuperäisiin sääntöihin ja loimme niistä selkeämmät ja yksinkertaiset ohjeistukset jokaiselle leikkikortille.

## 6 ARVIOINTI JA POHDINTA

### 6.1 Liikuntaleikkipussi ulkoiluun

Kehittämishankkeemme tuotoksena valmistui kasvattajia varten tarkoitettu leikkipussi, jonka avulla lisätään päiväkodissa ulkoilun aikana liikuntaleikkejä ja lasten fyysistä aktiivisuutta. Pussissa oli 15 leikkikorttia, joissa leikit ohjeistettiin yksinkertaisesti. Mukana oli sekä perinteisiä ulkoleikkejä että uudempia liikuntaleikkejä. Yksi korteista oli tähtikortti, joka antoi lapselle mahdollisuuden valita itse mieluinen leikki. Jokaiseen leikin ohjeistukseen kirjassimme leikkiin käytettävän ajan, sopivan lapsimäärän, mahdolliset välineet sekä tarvittavat esivalmistelut. Pyrimme pitämään ohjetekstit lyhyinä mutta ytimekkäinä. Halusimme leikkikorttien havainnollistavan muotonsa ja kuvansa kautta kortissa kuvatua leikkiä lapsille. Jokaisessa leikkikorttikuvassa on leikin nimeen viittaava piirros; esimerkiksi väri-leikissä vesiväripaletti. Itse piirtämällä saimme myös tehtyä juuri haluamme kuvat, sillä arkistokuvilla emme olisi saaneet havainnollistettua jokaista leikkikorttia yhtä hyvin. Skannasimme korttien kuvat, ja toimeksiantajamme lisäsi ne sekä leikkien ohjetekstit Mukulaxin käytössä olevaan pilvipalveluun, josta muut yksiköt voivat halutessaan tulostaa kuvat ja tekstit itselleen käyttöön.



Kuva 3 Yksi leikkikorteista



Kuva 4 Leikkipussi.

Leikkipussin saimme Mukulaxin kautta, emmekä itse voineet vaikuttaa sen ulkonäköön. Pussi on tarkoituksella tehty isoksi, jotta Mukulax Kähärin henkilökunta voi halutessaan lisätä sinne uusia leikkikortteja. Harjoittelumme lopuksi valmis leikkipussi jäi Mukulax Kähäriin. Tarkoituksena on, että sekä lasten että aikuisten olisi helppo käyttää pussin kortteja ulkoilussa tai toisinaan sisätiloissakin. Esimerkiksi eteiseen sijoitettuna se on helposti kaikkien saatavilla. Leikkipussi on hyvä ratkaisu, sillä jos materiaalipankkina olisi toiminut esimerkiksi leikkikansio, se olisi saattanut olla lasten kannalta hankalampi ja tylsempi käyttää.

Lähetimme toimeksiantajalle kyselyn koskien kehittämishankkeemme arviointia, ja annoimme vastausaikaa kaksi viikkoa. Hankkeen kohderyhmän työntekijät kertoivat olleensa tyytyväisiä leikkipussiin. He eivät olleet vielä käyttäneet sitä ulkoilutilanteissa vaan vasta liikuntasalissa jumppatunnilla. Työntekijöiden mukaan itse leikkipussin idea on kuitenkin jo havaittu toimivaksi ja lapsia motivoivaksi. He pitivät korttien kuvista sekä

laatumistamme leikkiohjeistuksista. Kuvat olivat heidän mielestään selkeitä ja ohjeet tarpeeksi yksinkertaiset. Työntekijät olisivat toivoneet vielä useampia uusia leikkejä, jotta myös kasvattajat olisivat saaneet oppia jotain uutta. Yhteistyö oli työntekijöiden mukaan helppoa, ja olivat tyytyväisiä siihen, että heitä osallistettiin ideointiin heidän mielipiteitään kyselemällä.

Keväällä 2016 kehittämishanketta aloittaessamme kuvittelimme konkreettisen leikkipussin melko paljon erilaisemmaksi kuin nykyinen valmis tuotos. Ajattelimme, että olisimme käyttäneet paljon enemmän aikaa ja materiaalia tuotoksen suunnitteluun ja työstämiseen. Haasteita leikkipussin konkreettiseen valmistamiseen toi toisen yllättäen tullut poismuutto Turusta ja erilliset harjoittelupaikkamme. Jos kumpikin olisimme olleet Mukulaxissa harjoittelussa, meillä olisi ollut enemmän mahdollisuuksia keskustella kasvotusten ja jakaa ajatuksia sekä työstää konkreettista materiaalipankkia yhdessä. Olimme suunnitelleet valmistavamme materiaalipankin sisällön harjoittelun lopussa lopulliset leikit valittuamme ja luvanneet jättää valmiin tuotoksen päiväkotiin harjoittelun päätyttyä. Enemmän aikaa leikkien valintaan ja korttien valmistukseen olisi jäänyt, jos olisimme käyttäneet esimerkiksi puolet harjoittelusta kokeilevaan toimintaan ja loput viisi viikkoa tuotoksen valmistamiseen. Tällöin olisi lisäksi pitänyt tehdä enemmän valmisteluja ja suunnittelua jo ennen harjoittelun alkua.

Leikkien kuvat ja ohjeistukset onnistuivat hyvin. Käytimme aikaa pienten yksityiskohtien muotoiluun kussakin ohjetekstissä saadaksemme niihin mahdollisimman selkeät mutta kattavat kuvaukset. Luimme useita eri ohjeistuksia samoihin perinneleikkeihin liittyen, ja niiden pohjalta kirjasimme omaan tarkoitukseemme parhaiten toimivat säännöt ja leikin järjestämiseen liittyvät huomiot. Käytimme siis vapautta muunnella leikin sääntöjä ja jopa ideoita, jos sen avulla leikki olisi kolmivuotiaillekin lapsille sopivampi. Kaiken kaikkiaan valmiin tuotoksen suhteen otimme huomioon ne asiat, joita työntekijöiden haastattelussa tuli ilmi ja joita teoriaperustan kautta olimme todenneet tärkeiksi lasten leikkien tasossa ja leikkien ohjauksessa.

Kehittämishankkeen idea oli mielestämme toimiva, kunhan työntekijät sitoutuvat käyttämään leikkipussia ja kannustavat myös lapsia sen itsenäiseen käyttöön. Leikkipussin käyttöönottoa olisi voinut vielä helpottaa se, että olisimme pyrkineet harjoittelumme aikana opettamaan lapsille pussiin valitut leikit ja kokeilleet itse harjoittelun lopussa lasten kanssa leikkipussin käyttöä ulkoilussa. Nyt pussin esittely lapsille jäi kokonaan Mukulax Kähärin henkilökunnan vastuulle. Toisaalta olimme luvanneet vain valmistaa leikkipussin emmekä sinänsä käyttää sitä itse, joten kaikki tekemämme meni täysin alkuperäisten

suunnitelmiemme mukaisesti. Tämän kehittämishankkeen avulla henkilökunnalla on jatkossa mahdollisuus kehittää uusia eri aihealueisiin liittyviä leikkipusseja käyttämällä meidän tuotostamme esimerkkinä ja innostajana. Leikkipusseihin voisi liittää mukaan muun muassa välineitä. Uskomme, että tulemme kummatkin varmasti käyttämään syntynyttä tuotosta tulevaisuudessa omassa työssämme.

## 6.2 Prosessin arviointi

Olemme toimineet tämän kehittämishankkeen parissa noin vuoden verran. Aikatauluttimme kehittämishankkeen alusta asti hyvin, eikä missään vaiheessa tullut kiire minkään osion valmistumisen suhteen. Koska asuimme eri kaupungeissa, tuli tarkka aikataulutus tarpeeseen. Halusimme välttää turhaa stressiä, emmekä halunneet hätiköidä minkään osion suhteen. Aloimme työstää kehittämishanketta heti aiheen saatuaamme keväällä 2016 ja teimme suunnitelman toimeksiantajan luettavaksi ja hyväksyttäväksi, jotta saisimme kesäksi tarkat määritelmät kehittämishankkeelle. Tällöin pystyimme jo kesän aikana suunnittelemaan ja valmistelemaan harjoittelun aikaista kehittämishankkeen toteutusvaihetta. Pyrimme siihen, että meillä olisi kehittämishankeprosessin ajan jatkuvasti jotain suunniteltavaa tai kirjoitettavaa, jotta saisimme kirjoittamisprosessia koko ajan eteenpäin. Kokonaisuudessaan prosessin vaiheistus siis onnistui hyvin, ja pidimme kiinni niin keskenämme kuin myös työyhteisön kanssa sovituista asioista ja niiden aikataulusta.

Toimeksiantajan kanssa yhteistyö sujui pääosin hyvin. Koska toinen meistä asui muualla, jäi hänen osallistumisensa yhteistyöhön muiden Mukulax Kähärin työntekijöiden kanssa vähäiseksi. Tämä sai hänellä aikaan tunteen, ettei hän kyennyt olla täysivaltaisesti mukana konkreettisen materiaalipankin kokoamisen prosessissa. Toisessa kaupungissa asunut kuitenkin pystyi toteuttamaan kokeilevaa toimintaa hyvin, vaikka tekikin harjoittelunsa kehittämishankkeeseen liittymättömässä paikassa. Tärkeintä oli, että toimeksiantajamme ja henkilökunta olivat kuitenkin tyytyväisiä yhteistyöhön koko kehittämishankeprosessin ajan.

Meidän välisemme yhteistyö sujui koko kehittämishankeprosessin ajan hyvin siitä huolimatta, että asuimme eri kaupungeissa. Saimme jaettua teoriaperustan suhteen aihealueet, joihin keskityimme, ja joita toinen täydensi jälkikäteen oman tiedonhakunsa kautta. Ennen harjoittelun alkua tapasimme usein kasvotusten, jolloin suunnittelimme ja keskustelimme tulevasta tehden muistiinpanoja. Meille oli tärkeää, että meidän välisemme yh-



teistyö sujui koko prosessin ajan ongelmitta välttyäksemme konfliktitilanteilta. Halusimme kirjoittaa yhdessä kaiken muun paitsi teoriaperustan, koska kummallakin oli omia näkemyksiä ja ajatuksia kehittämishankeprosessista.

### 6.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin aikana pääsimme perehtymään enemmän lasten liikuntakasvatukseen ja ulkoilun tärkeyteen. Koemme, että olemme tutustuneet opinnäytetyöprosessin ansiosta useammasta eri näkökulmasta siihen, kuinka tärkeää liikunta, leikki ja ulkoilu ovat lapsen jokapäiväisessä elämässä. Näin syvällisesti emme olisi opinnoissamme keskittyneet aiheeseen. Kun perehdyimme paljon lasten liikuntaa käsittelevään materiaaliin, aloimme myös pitää vieläkin suuremmassa arvossa liikunnan ja ulkoilun merkitystä varhaiskasvatuksessa. Teoriaperustaan tutustumalla olemme oppineet erilaisista ulkoilun ja liikkumisen hyödyistä ja tekijöistä, jotka vaikuttavat lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Osaamme myös itse lastentarhanopettajan roolissa kiinnittää erityisesti huomiota lasten päivittäiseen liikkumiseen ja ideoida arjen liikuntaa ja tapoja lisätä fyysistä aktiivisuutta lapsiryhmässä.

Kokeilevan toiminnan kautta opimme myös runsaasti lisää ryhmänohjaustaitoja, sekä saimme siitä paljon kokemusta. Ryhmänohjaus on hyvin olennainen osa lastentarhanopettajan työtä, joten kaikki kokemus ryhmänohjauksesta on hyvästä. Ohjaamisen lisäksi tilanteissa on ollut myös otollisia mahdollisuuksia havainnoida ryhmää sekä yksittäisiä lapsia. Kun lapsiryhmää oppii hallitsemaan ja ohjaamaan sujuvammin, onnistuu myös hyödyllinen ja lapsen yksilöllistä kehitystä tukeva pedagoginen havainnointi siinä ohessa. Oli haasteellista pohtia, millaiset leikit sopisivat sekä jo paljon sääntöleikkejä leikkiville esikouluikäisille kuin myös 3-vuotiaille lapsille, jotka eivät ehkä olleet vielä oppineet muuta kuin tavallisen hippaleikin. Suurin työ leikkien ohjauksessa onkin vielä edessä päiväkodin henkilökunnalla, sillä vanhimmatkin lapset tarvitsevat useita toistoja, ennen kuin kykenevät leikkimään leikkiä itsenäisesti tai opettamaan sitä muille.

Meidän välisemme yhteistyö opinnäytetyöprosessin aikana on myös opettanut paljon. Olemme oppineet organisoimaan ja jakamaan työmäärää ja esimerkiksi kirjoittamiseen liittyviä vastuualueita. Pari- tai tiimityöskentelyosaaminen on erittäin tärkeää tulevaisuuden työelämässä, kun mitä todennäköisemmin tulemme työskentelemään lastentarhanopettajan roolissa tiimissä. Tällöin yksi tärkeimpiä vastuualueitamme tulee olemaan tiimin johtaminen. Harjoittelun aikana yhteistyö ja vuoropuhelu työyhteisön jäsenten

kanssa kehittämishankkeeseemme liittyen on tuonut paljon käytännön osaamista työyhteisötaidoissa. Työyhteisössä saimme palautetta sekä harjoittelun että kehittämishankkeemme toteutuksen suhteen, ja sen kautta olemme opetelleet rakentamaan työskentelyämme parempaan suuntaan. Työntekijöiltä tulleen palautteen lisäksi olemme reflektoineet paljon omilla tahoillamme omaa työskentelyämme ja sen vahvuuksia ja haasteita. Toiminnallinen kehittämishanke tarjosi pitkän harjoittelujakson ohella erinomaisen tilaisuuden rakentaa omaa ammatillisuutta jatkuvan itsereflektion kautta. Lisäksi vuoden kestänyt prosessi antoi aikaa todella syventyä aiheeseen ja tarkastella sitä useista näkökulmista. Pitkän ja tiiviissä yhteistyössä tehdyn työelämälähtöisen hankkeen toteuttaminen on antanut meille kummallekin hyvät lähtökohdat luontevaan siirtymään työelämään, jossa käytännössä tulemme jatkuvasti sekä kehittämään omaa työtämme, että osallistumaan työyhteisön toimintatapojen kehittämiseen.

## LÄHTEET

- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus.
- Autio, T. 2010. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. 6. painos. Lahti: VK-Kustannus.
- Barnett, L., Salmon, J. & Hesketh, K. 2016. More active pre-school children have better motor competence at school starting age: an observational cohort study. BMC Public Health (2016) 16:1068. Viitattu 21.10.2016. <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3742-1>.
- Copeland, K., Kendeigh, C., Saelens, B., Kalkwarf, H. & Sherman, S. 2011. Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? Health Education Research. Vol. 27, No. 1, 81–100.
- Hakala, J. 1998. Opinnäytetyö luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakala, J. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Printel.
- Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. Liikuntaa, leikkejä, seikkailuja 4–6-vuotiaille. Helsinki. Lasten Keskus.
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Helsinki: Otava.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. 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. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Vol. 2, No. 1, 63–82. Viitattu 20.10.2016. <http://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>.
- Kalliala, M. 1999. Enkeliprinsessa ja itsari liukumäessä. Leikkikulttuuri ja yhteiskunnan muutos. Helsinki: Gaudeamus.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Karvonen, P.; Vuorinen, R. & Siren-Tiusanen, H. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.

- Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16–24.
- Laasonen, K. 2016. Leikkiin on vaikea päästä mukaan, jos siinä ei pärjää. Liikunta ja tiede 53. 1/2016, 20–25. Viitattu 25.10.2016. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_1-16\\_20-25\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-16_20-25_lowres.pdf).
- Lastentalo Mukulax 2017. Kähäri. Viitattu 20.2.2017. <https://www.mukulax.fi/kahari/>.
- Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 16–40.
- MLL 2017. Viitattu 22.2.2017 [www.mll.fi](http://www.mll.fi) > vanhempainnetti > tietokulma > lapsen kasvu ja kehitys > 5–6-vuotias > liikunnallinen kehitys.
- MLL 2017. Viitattu 22.2.2017. [www.mll.fi](http://www.mll.fi) > vanhempainnetti > tietokulma > lapsen kasvu ja kehitys > 3–4-vuotias > liikunnallinen kehitys.
- MLL 2017. Viitattu 22.2.2017. [www.mll.fi](http://www.mll.fi) > vanhempainnetti > tietokulma > lapsen kasvu ja kehitys > 4–5-vuotias > liikunnallinen kehitys.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Laps Suomen tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus: yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Paakkinen, A. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma. Viitattu 26.10.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–152.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 462–481.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years: An International Research Journal*, 34:1, 32–48. Viitattu 18.2.2017. <http://www.activematters.org/uploads/Finland.pdf>.
- Reunamo, J., Saros, L. & Ruismäki, H. 2012. The amount of physical activity in Finnish day care. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 45, 501–506. Viitattu 21.10.2016. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812023233>.
- Rintala, P.; Ahonen, T.; Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.2.2017. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58. Viitattu 19.10.2016. [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).

Suomen Olympiakomitea 2017. Tietoa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta. Viitattu 17.2.2017. Lasten liike > Varhaisvuosien liikunta > Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntainterventioiden vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport physical education and health* 104. Viitattu 20.10.2016. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3).

Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 32–41.

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

Sääkslahti, A., Soini, A., Iivonen, S., Laukkanen, A. & Mehtälä, A. 2015. Lapsen laatuista liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 2–3/2015, 51–54. Viitattu 13.3.2017. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-315\\_51-55\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_51-55_lowres.pdf).

Sääkslahti, A.; Soini, A.; Mehtälä, A.; Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. *Liikunta & Tiede* 50 2–3/2013, 27–31. Viitattu 12.10.2016. [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).

THL 2017. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 3.3.2017. [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).

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turku AMK 2017. *Opiskelu ammattikorkeakoulussa*. Viitattu 4.3.2017. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkinnot-ja-opiskelu/opiskelu-turun-amkssa/opiskelu-ammattikorkeakoulussa/>.

Valo ry 2015. *Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirja*. Valon julkaisusarja nro 1/2015. Viitattu 20.2.2017. <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf>.

Varhaiskasvatuslaki 36/1973. Annettu Helsingissä 19.1.1973. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Opetushallitus. Viitattu 16.2.2017. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Vehkalahti, R. & Urho, T. 2013. Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Lasten Keskus.

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

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Himanen, E. 2. painos. Helsinki: LK-Kirjat.

## Työntekijöiden haastattelukysymykset

1. Minkä tyyppisiä liikuntaleikkejä kaipaisitte päiväkotiin?
2. Millaisista leikeistä uskotte lasten hyötyvän?
3. Mitä itse toivoisit leikkipussilta?
4. Miten ottaa pienimmät (3v.) huomioon?
5. Millaiset leikit eivät toimi?
6. Kuinka paljon leikeissä saa olla kilpailua?
7. Kertokaa onnistuneista liikunnanohjauskokemuksistanne.
8. Onko teillä antaa vinkkejä liikuntaleikkien ohjaamiseen?

## Lasten laatupelin kysymykset

- Tykkäätkö leikkiä ulkona sellaisia leikkejä, joissa on paljon muita lapsia mukana?
- Pitääkö noudattaa leikin sääntöjä?
- Haluaisitko, että aikuiset olisivat vieressä antamassa neuvoja, jos joku ei osaa leikin sääntöjä?
- Haluaisitko, että aikuiset leikkisivät lasten kanssa ulkona enemmän?
- Haluaisitko, että aikuiset opettaisivat uusia ulkoleikkejä?
- Tykkäätkö hippaleikeistä? (Millaisista?)
- Tykkäätkö palloleikeistä? (Millaisista?)
- Pääsetkö mukaan ulkoleikkeihin?
- Tykkäätkö leikeistä, joissa juostaan paljon?
- Saako suuttua, jos häviää?
- Onko voittaminen kivaa?
- Pidätkö leikeistä, joissa ei ole voittajia?
- Opetatko koskaan kavereille uusia kivoja leikkejä? (Millaisia, mistä itse opit ne?)
- Onko uuden leikin säännöt helppo muistaa?
- Ovatko joukkueleikit kivoja? (Millaiset?)



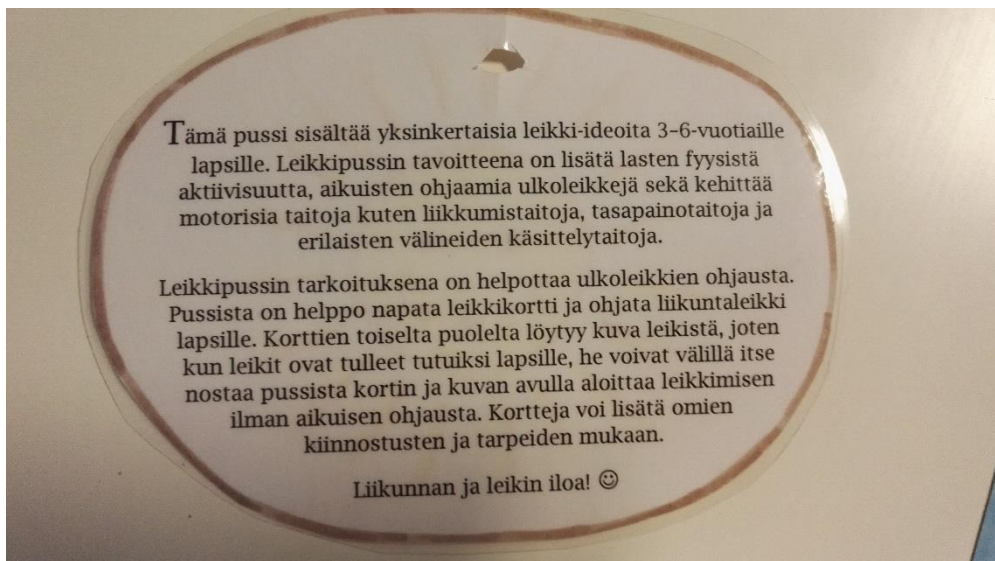
	<b>Lasten ohjauksen pedagoginen suunnitelma</b>
<b>Ulkoliikunta-leikki:</b>  <b>välineet:</b>  <b>esivalmistelut:</b>  <b>aika:</b>	Mikä ulkoliikuntaleikki? Millaisia välineitä leikkiin tarvitaan? Mitä esivalmisteluita leikki kaipaa? Kuinka kauan leikki kestää?
<b>Taustatiedot ryhmästä (koko, lasten ikä)</b>	Kuinka paljon lapsia leikkiin tarvitaan? Minkä ikäisille lapsille leikki ohjataan?
<b>Toiminnan tavoitteet</b>  <b>motoriset:</b>  <b>kognitiiviset:</b>  <b>sosiaaliset:</b>	Minkälaisia tavoitteita leikillä on? Miten leikki kehittää motorisia, kognitiivisia tai sosiaalisia taitoja?
<b>Leikin kulku</b>	Leikin ohjeistus lyhyesti ja yksinkertaisesti selitettynä
<b>Toiminnan kulku</b>  <b>aloitus</b> (motivointi)  <b>työskentely</b>  <b>lopetus</b>	Kerrotaan yksityiskohtaisesti, mitä toimintahetkellä tapahtuu. Miten lapset saadaan leikkiin mukaan, miten heidät ohjeistetaan ja saadaan motivoitua leikkiin mukaan? Mikä on aikuisen rooli leikissä ja miten hän voisi auttaa lapsia? Mietitään, mikä voisi leikin aikana aiheuttaa haasteita. Mietitään valmiiksi, miten leikki lopetetaan, sekä milloin on hyvä aika lopettaa leikki.
<b>Arviointi</b>	Mietitään, mitä leikin aikana tapahtui, toimiko leikki hyvin vai tarvitseeko leikkiin tehdä muutoksia. Mitä lapset pitivät leikistä ja osasivatko he leikkiä sitä hyvin? Oliko lapsimäärä hyvä? Entä oliko leikki sopiva sen ikäisille lapsille? Miten itse toimimme? Miten olisi voinut toimia toisin ja mikä taas ohjauksessa toimi hyvin?

## Työntekijöiden palautekysely

1. Onko leikkipussi ollut jo käytössä?
2. Jos on, niin kuinka se on toiminut?
3. Oliko leikkipussi sellainen, kuin olitte ajatelleet?
4. Oletteko huomanneet joitain puutteita leikkipussissa?
5. Olisitteko kaivanneet siihen vielä jotain lisää?
6. Missä olimme onnistuneet?
7. Olitteko tyytyväisiä yhteistyöhön?

Muita kommentteja leikkipussista ja yhteistyöstä:

## Leikkipussin ohjekortti



## Leikkikorttien ohjetekstit

---

### KARHU NUKKUU

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: -

LAPSIMÄÄRÄ: 4-15

AIKA: 5-10 MIN

Sovitaan yhdessä leikkialueen rajat eli minne asti saa juosta, ja tarvittaessa piirretään ne. Valitaan yksi karhuksi (aluksi aikuinen) joka menee piirin keskelle kyykkyyyn kasvot piilossa kohti maata. Piiri alkaa pyöriä karhun ympärillä ja lauletaan:

*Karhu nukkuu karhu nukkuu talvipesässensä. Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään.  
Karhu nukkuu karhu nukkuu, Eipäs nukukaan!*

Viimeisen lauseen kohdalla karhu nousee ja lähtee jahtaamaan muita. Kiinnijääneestä tulee uusi karhu.

---

### MAA-MERI-LAIVA

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: VIIVOJEN VETÄMINEN MAAHAN

LAPSIMÄÄRÄ: 3-20

AIKA: 5-10 MIN

Leikkipaikka jaetaan kolmeen yhtä suureen alueeseen. Alueet nimetään mereksi, laivaksi ja maaksi niin että laiva on keskellä. Yksi on kapteeni. Hän menee syrjemmälle seisomaan, kun muut menevät maalle. Kun kapteeni huutaa laiva, kaikkien on juostava laivaan jne. Voidaan huu-  
taa myös se alue, jolla leikkijät jo ovat.

Leikkiä voi soveltaa lisäämällä erilaisia asentoja eri alueille, esim. maalla pitää mennä kyykkyyyn.

---

## KISSA JA HIIRI

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: -

LAPSIMÄÄRÄ: 6-20

AIKA: 5-10 MIN

Valitaan kissa ja hiiri. Muut ovat piirissä ja pitävät toisiaan käsistä kiinni. Hiiri menee piirin sisään ja kissa ulkopuolelle. Kissan pitää yrittää pyydystää hiiri ja piirissä olevien tehtävänä on estää kissan aiheet seisomalla kuitenkin koko ajan paikallaan ja pitäen toisiaan käsistä kiinni. Kun kissa saa hiiren kiinni, hiirestä tulee uusi kissa. Leikin vetäjä voi määrätä uuden hiiren esim. lorulla tai kysyä seuraavaa halukasta.

HUOM: Piirissä olevien tulee seistä koko ajan, ei saa mennä kyykkyyyn tai liikuttaa jalkoja kissaa estettäessä. Kädet saa viedä alas ja koittaa niillä estää kissaa pujahtamasta läpi. Jos kissa ei saa hiirtä millään kiinni, voidaan molemmat siirtää kokonaan piirin ulkopuolelle, kunnes hiiri jää kiinni ja kissa vaihtuu.

---

## VÄRI

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: -

LAPSIMÄÄRÄ: 4-10

AIKA: 5-10 MIN

Valitaan yksi lapsista "väriksi" hän menee toiseen päähän aluetta, kun loput lapset menevät toiseen päähän. "Väri" seisoo selkä muita päin. "Väri" kertoo muille värin, askelmäärän ja millaisia askeleita tulee ottaa. Jos lapsella on päällään sitä väriä mitä "Väri" sanoo, hän saa tulla niin monta askelta eteenpäin kuin on mainittu. Ensimmäisenä värin luokse päässyt muuttuu uudeksi "Väriksi". Leikissä voidaan käyttää hiiren askeleita, normaaleja askeleita ja jättiläisen askelia, ja uusia askeleita voidaan lasten ideoista lisätä leikkiin.

---

## **MUSTEKALA**

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: RAJATAAN SOPIVAN KOKOINEN ALUE

LAPSIMÄÄRÄ: 4-20

AIKA: 5-10 MIN

Yksi on mustekala. Rajataan tietty alue. Mustekala jää alueen puoleenväliin, muut menevät alueen toiselle reunalle. Kun mustekala huutaa: ” Kuka pelkää mustekalaa?” muiden pitää lähteä juoksemaan vastapäistä turvaa kohti ja yrittää väistää mustekalan kosketusta. Kiinnijääneet jäävät apureiksi siihen paikkaan, missä jäivät kiinni, ja yrittävät paikallaan yhden jalan ympäri pyörien pyydystää muita paikallaan. Alkuperäinen mustekala saa ottaa normaalisti kiinni. Leikki päättyy, kun kaikki on saatu kiinni.

Toinen versio: Kiinni jääneet ottavat mustekalaa kädestä kiinni, ja sitten he yrittävät yhdessä napata muita satimeen.

---

## **BANAANIHIPPA**

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: SOVITAAN/PIIRRETÄÄN RAJAT

LAPSIMÄÄRÄ: 4-20

AIKA: 5-10 MIN

Valitaan yksi leikkijöistä hipaksi. Kun hippa saa toisen leikkijän kiinni, kiinni jäänyt nostaa kätet ylös. Kiinnijääneen voi pelastaa vetämällä hänen kätensä alas niin kuin kuorisi banaanin.

---

## **POLIISI JA PAKOAUTO**

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: RAJOJEN PIIRTÄMINEN

LAPSIMÄÄRÄ: 4-20

AIKA: 5-10 MIN

Valitaan yksi poliisiksi. Poliisi lähtee liikkeelle aina tietystä pisteestä (poliisiasema) ja pitää ääntä ottaessaan muita kiinni ("pii-paa-pii-paa"). Muut ovat pakoautoja, jotka kiinni saadessaan poliisi vie asemalle. Näistä autoista tulee tällöin myös poliiseja, jotka ottavat yhdessä jäljelle jääneitä pakoautoja kiinni. Viimeiseksi kiinni jäänyt on seuraavalla kierroksella ensimmäinen poliisi.

---

## **KETJUHIPPA**

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: SOVITAAN/PIIRRETÄÄN RAJAT

LAPSIMÄÄRÄ: 4-20

AIKA: 5-10 MIN

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kun hippa saa jonkun kiinni, he jatkavat käsi kädessä muiden kiinniottamista. Ketjun pitää pysyä ehjänä ja ainoastaan ulommaiset saavat tavoittaa muita leikkijöitä vapaalla kädellään. Leikki loppuu, kun kaikki leikkijät ovat ketjussa.

---

## **HEDELMÄSALAATTI**

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: -

LAPSIMÄÄRÄ: 7-15

AIKA: 5-10 MIN

Aluksi valitaan yksi huutajaksi, muut muodostavat piirin tämän ympärille. Jokainen piirtää paikalleen ympyrän eli "hedelmäkoriin". Leikin vetäjä nimeää piirissä olevia hedelmiä niin, että joka kolmas tai neljäs on sama hedelmä. Hedelmiä voivat esimerkiksi olla omenat, banaanit, mandariinit ja kirsikat. Huutaja huutaa jonkin hedelmän, ja nämä vaihtavat paikkaa keskenään. Huutaja yrittää ehtiä vapautuvalle paikalle, jolloin ilman paikkaa jäänyt jatkaa huutamista. Jos huutaja ehtii esim. kirsikan paikalle, tulee hänestä kirsikka. Huutaja voi myös huutaa "hedelmäsalaatti!", jolloin kaikki vaihtavat paikkaa.

---

## TERVAPATA

VÄLINEET: JOKIN ESINE ESIM. KEPPI TAI MUOVILAPIO

ESIVALMISTELUT: PIIRRETÄÄN LEIKKIALUE

LAPSIMÄÄRÄ: 6-20

AIKA: 5-10 MIN

Leikkialueelle piirretään ympyrä ja ympyrän kehälle jokaiselle leikkijälle puoliympyrän muotoinen oma paikka. Leikkijät asettuvat omille paikoilleen paitsi yksi, joka jää kiertäjäksi. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää esine kädessään pudottaen matkalla esineen jonkun taakse. Se, jonka taakse hän esineen pudottaa, ottaa sen maasta ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Leikkijät kilpailevat siitä, kumpi ehtii ensin tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä.

---

## PESÄNRYÖSTÖ

VÄLINEET: NOIN 50KPL "AARTEITA", ESIM. KÄPYJÄ

ESIVALMISTELUT: SOVITAAN RAJAT, AARTEET VALMIIKSI KERÄTTY

LAPSIMÄÄRÄ: 8-20

AIKA: 5-10 MIN

Leikkijät jaetaan ensin kahteen ryhmään. Kummallakin on sovitusta alueesta oma puoli ja oma "pesä", joka piirretään ympyräksi ja joihin kumpaankin kerätään sama määrä aarteita. Aikuinen toimii leikin ohjaajana ja antaa äänimerkin, josta leikkijät lähtevät liikkeelle. Joukkueet suuntaavat toistensa pesille ja jokainen lapsi saa ottaa kerrallaan yhden aarteen, jonka kuljettaa nopeasti oman joukkueen pesään. Ohjaaja antaessa äänimerkin, kaikki pysähtyvät ja pesissä olevat aarteet lasketaan. Eniten aarteita kerännyt joukkue voittaa.

Sovelluksia: Voidaan vaikeuttaa leikkiä niin, että aarteen varastanut leikkijä voidaan ottaa kiinni koskettamalla, jolloin hän joutuu palauttaa aarteen takaisin vastajoukkueelle.

Voidaan myös soveltaa eri liikkumismuotoja: tasahyppy, varpailla juoksu, karhunkävely jne.



## **POLTTOPALLO**

VÄLINEET: PEHMEÄ PALLO

ESIVALMISTELUT: PIIRRETÄÄN POLTTOALUE

LAPSIMÄÄRÄ: 6-15

AIKA: 5-10 MIN

Aloituksessa on kaksi polttajaa vastakkaisin puolin ympyrää, muut ovat ympyrän sisäpuolella. Polttajat tähtäävät pallolla päästä alaspäin, muut väistävät parhaansa mukaan. Yhdestä osu-  
masta joutuu polttajaksi ympyrän reunalle. Viimeiset keskelle jääneet pääsevät polttajaksi seu-  
raavaan aloitukseen. Huomioidaan, että jokainen pääsee heittämään palloa eli polttajat vuorotte-  
levat mahdollisimman paljon.

---

## **PEILI**

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: -

LAPSIMÄÄRÄ: 4-10

AIKA: 5-10 MIN

Yksi leikkijöistä on peili, joka seisoo selin muihin. Toiset asettuvat lähtöviivalle sopivan matkan  
pähän peilistä ja yrittävät liikkua kohti peiliä. Peili kääntyy silloin tällöin yllättäen liikkujiin päin.  
Jos hän huomaa jonkun liikkuvan, tämä joutuu palata takaisin lähtöviivalle. Se, joka ensimmäi-  
senä ehtii koskettamaan peiliä, on seuraava peili.

HUOM: peilin luo ei saa juosta. Peilin kääntyily ei saa olla liian toistuvaa ja peilin tulee heti kään-  
nyttyään kertoa, ketkä liikahtivat kääntymisen jälkeen. Kiinnitetään huomiota siihen, ettei tapahdu  
esimerkiksi kaverin suosimista tai syrjimistä. Aluksi voidaan sopia, millainen liikkuminen on sallit-  
tua (käden tärinä, silmien liikkuminen jne.)

---

## **VIIMEINEN PARI UUNISTA ULOS**

VÄLINEET: -

ESIVALMISTELUT: -

LAPSIMÄÄRÄ: 9-15

AIKA: 5-10 MIN

Valitaan yksi lähettäjäksi. Muut menevät parijonoon ja lähettäjä seisoo jonon ensimmäisenä selkä muihin päin. Kun hän huutaa ”viimeinen pari uunista ulos!”, jonon viimeinen pari lähtee juoksemaan jonon eteen jonon molemmin puolin. Lähettäjä kääntyy juoksijoihin päin ja yrittää saada jommankumman kiinni. Jos hän saa toisen kiinni, hän asettuu jonoon tämän uutena parina ja parittomaksi jäänyt jatkaa lähettäjänä. Jos lähettäjä ei saa paria kiinni, hän jatkaa huutamista ja yrittämistä, kunnes saa.

---

## TÄHTIKORTTI

Tämä kortti oikeuttaa valitsemaan itse mieluisan liikuntaleikin, joka voi olla joku kaikille tuttu tai sitten itse ideoitu uusi leikki!

---

### Leikki-ideoiden lähteitä:

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

Mäkinen, P. 2006. Hippasilla. Leikkejä ja pelejä pienille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Lahtinen, M. 2005. Kymmenen tikkua laudalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Bartl, A. 2003. Vipinää viikkoon. Leikkejä maanantaimasennusta vastaan. Suom. Bruun, H. Helsinki: Lasten Keskus.

MLL 2016. Ulkoleikit. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/ulkoleikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit/).

Mäkinen, P. 2013. Reuhurinne. Pelit ja leikit. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Wickström, M. & Lindman, M. 2010. Entten, tentten! Rakkaimmat piha- ja sisäleikit. Helsinki: WSOY.

Lindenbaum, P. 2000. Hippa! 49 sisä- ja ulkoleikkiä. Suom. Sipilä, J. & Voipio, L. Helsinki: WSOY.

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

Aulio, O. 1985. Suuri leikkikirja. Yli 2000 leikkiä. Jyväskylä: Gummerus.