



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Liikunta varhaiskasvatuksessa - Liikuntaleikki- pankki 3-6-vuotiaille

Kärki, Karoliina

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Liikunta varhaiskasvatuksessa - Liikuntaleikkipankki 3-6- vuotiaille

Karoliina Kärki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Elokuu, 2017

Karoliina Kärki

Liikunta varhaiskasvatuksessa - liikuntaleikkipankki 3-6-vuotiaille

Vuosi	2017	Sivumäärä	49
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda yhtenäinen kansio, johon on koottu paljon liikuntaleikkejä ja järjestää ohjattuja liikuntatuokioita tämän materiaalin pohjalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda päiväkodin työntekijöille työväline, joka helpottaa liikunnan ohjaamista ja liikuntatuokioiden suunnittelua kiireisen arjen keskellä. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Vantaan kaupungin Latupuiston päiväkodin kanssa. Kehittämistehtävänä opinnäytetyössä oli kehittää liikuntaa ja liikunnan ohjaamista 3-5-vuotiaille lapsille Latupuiston päiväkodin Satumetsä ryhmässä.

Teoreettinen viitekehys sisältää tietoa liikunnasta varhaiskasvatuksessa, lapsen fyysisestä ja motorisesta kehityksestä, leikistä, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä Vantaan kaupungin että valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, ja teoreettisessa viitekehyksessä avataan myös mitä toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa.

Toiminnallinen opinnäytetyö sisälsi konkreettisen tuotoksen, eli liikuntaleikkipankin sekä liikuntaleikkipankin pohjalta ohjatut tuokiot. Liikuntaleikkipankin pohjalta ohjattuihin tuokioihin osallistui vaihteleva määrä lapsia, kuitenkin aina noin seitsemän ja lapset olivat iältään 2,5-vuotiaasta 5-vuotiaisiin asti. Ohjaustuokiota oli suunniteltu pidettäväksi ainakin neljä, mutta lopulta liikuntatuokioita järjestettiin vain kolme. Liikuntatuokiot järjestettiin hieman yllättäen ja suunnittelematta niitä ennakkoon, jotta liikuntaleikkipankin testaamisesta saatiin mahdollisimman realistinen kuva. Opinnäytetyössä on käsitelty jokainen liikuntatuokio erikseen mahdollisimman tarkasti.

Valmis liikuntaleikkipankki toimitettiin Latupuiston päiväkotiin, johon se jäi vapaasti työntekijöiden käyttöön.

Asiasanat: Liikunta, varhaiskasvatus, liikuntaleikit, leikki

Karoliina Kärki

Physical Education in Early Childhood Education - Exercise and Play Folder for 3-6- Year Olds

Year	2017	Pages	49
------	------	-------	----

The purpose of this Bachelor's thesis was to create a folder where there is a lot of instructions for exercise and play. The aim of the thesis was to create a working tool for people working in day care, which makes it easier to plan the exercise and play classes. The thesis was made in cooperation with the Latupuisto day care center in Vantaa. The development task of the thesis was to develop physical activity for 3-5- year olds in the group called Satumetsä in the Latupuisto day care center.

The theoretical part of this thesis contains information of exercise in early childhood education, of children's development, the recommendations of physical activity in early years, the childhood education plan of Vantaa and the national childhood education plan. This thesis is a functional thesis.

The functional thesis includes the folder of instructions for exercise and play, and exercise and play classes. There were about seven participants in exercise and play classes. The children who participated in the classes were between the ages of 2,5 years and the age of five. There were meant to be four of exercise and play classes, but in the end there were only three. The exercise and play -sessions were arranged unexpectedly and unplanned so I got the most realistic picture of how the exercise and play folder works. The thesis has given a detailed account of each exercise and play session.

When the exercise and play folder was ready, it was delivered to Latupuisto kindergarten where it is freely available for their to use.

Keywords: Exercise, early childhood education, exercise and play, play

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Aihe ja aiheen valinta	7
	2.1 Kehittämistyön tavoite	8
	2.2 Opinnäytetyöprosessi	9
	2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	10
3	Teoreettinen viitekehys.....	10
	3.1 Leikki ja liikuntaleikit	11
	3.2 Liikunnan ohjaaminen ja ohjattu liikunta	13
	3.3 Lapsen kehitys	16
	3.4 Fyysinen ja motorinen kehitys.....	17
	3.5 Liikuntaa ohjaavat asiakirjat	19
	3.6 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	20
4	Liikuntaleikkipankki	20
	4.1 Liikuntaleikkipankin suunnittelu	21
	4.2 Liikuntaleikkipankin leikit	22
	4.3 Liikuntaleikkipankin testaus ja ohjaustuokit	23
	4.4 Liikuntaleikkipankin hyödynnettävyys	26
5	Pohdinta luotettavuudesta ja eettisyydestä	27
6	Arviointi	28
7	Pohdinta	30
	Lähteet	33
	Liitteet	35

1 Johdanto

Liikunta tukee lapsen sosioemotionaalista kehitystä ja sillä on positiivisia vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Liikunta tarkoittaa lapselle oman kehonsa käyttämistä; lapsi kokeilee oman kehonsa rajoja ja opettelee erilaisia taitoja kuten esimerkiksi hyppäämistä, kiipeämistä, tasapainoilua ja omien voimien koettelemista. Liikunta on lapselle myös itseensä tutustumista. Lapsen liikuntaa voidaan ajatella fyysisenä leikkinä. Liikunnassa tärkeässä osassa ovat lapsen motoriset taidot, joita harjoitetaan liikkumalla ja tasapainoilemalla. Lapsi voi oppia liikuntataitoja myös mielikuvien avulla. Lapselle liikunnan tulee olla monipuolista, sillä siten hänen liikuntataitonsa kehittyvät aina vaan paremmiksi. (Sääkslahti 2015, 141-142).

Liikunta on monilla tavoin merkittävä osa lapsen elämää, ja se on kanava lapselle kokea todellisuutta ja maailmaa. Varhaislapsuudessa kehon kieli on tärkein ja ensimmäinen oppimisen kanava lapselle, ja se onkin käytössä heti syntymästä asti. Liikunta on myös elämän ilmasukanava lapselle. Voidaan ajatella, että lapsi löytää itsensä ja maailman aistimalla ja liikkumalla. Liikkuminen on lapselle väline ilmaista tunteita, kuten iloa, kiukkua ja innostuneisuutta sekä kokea esimerkiksi musiikkia. (Karppinen, Puurula & Ruokonen 2001, 62-63.)

Liikunta on lapselle uusien asioiden ja taitojen oppimisen edellytys, ja lapsella on vahva sisäinen tarve liikkua. Kun lapsen liikkumisen tarve tyydytetään, hänen normaali kasvunsa ja kehityksensä varmistuu ja se tukee päivittäistä hyvinvointia. Päiväkodissa tarkoituksenmukainen liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, sekä vahvistaa hänen oppimisvalmiuksiaan. Lisäksi tarkoituksenmukainen liikunta päiväkodissa luo pohjaa terveelle itsetunnolle ja harjaannuttaa sosioemotionaalisia taitoja. Päiväkodin työntekijöiden tehtävänä on sekä kehittää päiväkodin ympäristöt spontaaniin liikuntaan aktivoiviksi että huolehtia suunnitelmallisesti lapsilähtöisen liikunnan toteuttamisesta ja huolehtia laadukkaasti ohjatuista liikuntatuokioista. (Korhonen, Pönkkö & Aerila 2010, 85.)

Liikunta ja liikkuminen eivät ole muusta oppimisesta erillisiä alueita lapsen elämässä. Liikunnan avulla lapsi oppii niin sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä kuin työskentelyä yhteisten tavoitteiden saavuttamisen vuoksi. Lapsi oppii omien tunteiden tunnistamista, tunteiden kokemista ja nimeämistä sekä tunteiden hallintaa liikunnan avulla. Lapsi oppii näiden asioiden lisäksi liikunnan avulla esimerkiksi suuntia, käsitteitä, sijaintia, rajoja, etäisyyksiä, määriä, kokoja, muotoja jne., eli kaikkia tiede-, matemaattisen ja kielellisen opiskelun perusteita. (Karppinen ym. 2001, 65.)

Arkisin lapsi viettää suuren osan valvellaoloajastaan päiväkodissa. Päiväkodin ympäristöt, sosiaalinen, henkinen ja fyysinen, ovat tärkeitä tarkastellessa sitä, minkälaisia liikunnallisia viirikkeitä lapsi saa. Päiväkodin aikuisten tehtävänä on luoda mahdollisuuksia lapsen riittävälle

ja monipuoliselle liikunnalle. Liikuntakasvattaja varhaiskasvatuksessa on hyvä silloin, kun hänellä on hyvä kokonaisnäkemys niin lapsesta kuin lapsiryhmästäkin. On kasvattajan tehtävä huolehtia, että päiväkotipäivän aikana energiaa purkavat sekä keskittymistä vaativat toiminnot vuorottelevat vapaan ja spontaanin toiminnan kanssa. Kasvattajan tulee osata käyttää liikuntatilanteita ja liikuntaleikkejä pedagogisina välineinä tukeakseen lapsen kehitystä. (Korhonen ym. 2010, 90.)

Lapsen liikuntamotiivit poikkeavat aikuisen liikuntamotiiveista paljon. Lapsia harvemmin tarvitsee motivoida liikkumaan, sillä lapselle toiminta itsessään on jo päämäärä. Lapsilla on synnynäinen organistinen motiivi, eli tarve kehittyä paremmaksi ja itsenäisemmäksi. Tämä tarve, organistinen motiivi, ajaa lapsen kehitystä eteenpäin parhaimmillaan koko hänen elämänsä ajan. Lapsilla arkitodellisuus ja kuvittelu eivät erotu toisistaan kovin selkeästi. Tämän takia leikkilisyys ja leikkisyys ovat kokoajan läsnä lapsen elämässä ja arjessa. (Sääkslahti 2015, 110-111.)

Arkiliikunnan lisäämistä pidetään keskeisenä tapana lisätä liikkumista. Arkiliikunnan määrää on kohtalaisen helppo lisätä esimerkiksi jättämällä hissien käyttö pois tai kävelemällä hoitopaikkaan. Liikuntaleikkien ja liikkumisen tukeminen myönteisen asenteen avulla ovat niin leikkissä kuin ulkoilussakin asioita, joiden toteuttamiseen ei vaadita ponnisteluja tai suuria resursseja. Päiväkoti on lapselle keskeinen kasvuympäristö kodin lisäksi, ja päiväkodissa on ajankäytöllisesti hyvät mahdollisuudet lapsen tarpeet huomioivaan toimintajärjestykseen. Päiväkodissa tilaa ja aikaa riittää liikkuviin leikkeihin, retkeilyyn ja motorisia taitoja kehittävään toimintaan. Vaikka ohjattu toiminta on päiväkodissa tärkeää, tarvitaan silti myös turvallinen vapaa leikkutila, jossa lapset voivat leikkiä ilman aikuisen valvomista. Liikuntatilat olisi päiväkodeissa tärkeää saada lasten käyttöön myös vapaan leikin ajaksi. (Karppinen ym. 2001, 67.)

Opinnäytetyön tavoitteena on helpottaa lastentarhanopettajan kiireistä työtä ja lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä on kirjallisen raportin lisäksi toteutettu liikuntaleikkipankki, eli kansio johon on kerätty liikuntaleikkejä, sekä liikuntaleikkipankin pohjalta ohjatut liikuntaleikkituokiot. Valmis liikuntaleikkipankki -kansio löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta. Opinnäytetyössä keskitytään pääosin 3-6-vuotiaisiin lapsiin, sillä projekti on toteutettu kyseisen ikäryhmän kanssa. Keskityn opinnäytetyössä lapsen fyysiseen ja motoriseen kehitykseen, varhaiskasvatussuunnitelmiin, leikkiin, liikuntaan ja liikuntaleikkeihin.

2 Aihe ja aiheen valinta

Lasten kanssa työskentely on aina ollut lähellä sydäntäni. Tiesin haluavani tehdä töitä lasten kanssa jo yläasteella, kun pääsin ensimmäisiin työelämään tutustumis -jaksoihin päiväkotiin.

Suoritan opinnoissani myös lastentarhanopettajan pätevyyden, joten lapsiin liittyvä aihe oli myös senkin kannalta selkeä valinta. Lasten kehitys ja motoriset taidot ovat tärkeässä osassa varhaiskasvattajan työssä, joten halusin keskittää opinnäytetyöni näihin aiheisiin. Varhaiskasvatuksessa lastentarhanopettaja havainnoi lasten taitoja ja ohjaa sen perusteella pedagogista toimintaa lapsille. Halusin opinnäytetyössäni perehtyä sekä havainnointiin että lasten ohjaamiseen, sillä työssäni lastentarhanopettajana koen sen tarpeelliseksi.

Liikunta on aina kiinnostanut minua todella paljon ja olin halukas kehittämään liikuntaa etenkin varhaiskasvatuksessa, jotta lapset oppivat pienestä pitäen liikkumisen tärkeyden. Keskusteltuani Latupuiston päiväkodin, eli yhteistyöpäiväkodin, muiden työntekijöiden kanssa tuli myös ilmi, että Satumetsä -ryhmän työntekijät ottaisivat mielenkiinnolla vastaan uudenlaisia ideoita liikunnan ohjaamiseen. Lähdin miettimään opinnäytetyötäni näiden ennakkotietojen pohjalta.

Aloin suunnitella toiminnallista opinnäytetyötäni niin, että tuotos jotenkin auttaisi ja helpotaisi päiväkodin työntekijöitä ohjaamaan erilaisia liikuntatuokioita lapsille.

Toteutustavaksi valitsin liikuntaleikkipankin tekemisen päiväkodille, joka sisältää erilaisia liikunnallisia pelejä ja leikkejä. Liikuntaleikkipankista ohjaaja voi valita haluamansa tyyllisiä leikkejä, ja saada ilman suunnittelua ja välineitä hyvän liikuntatuokion ohjattua.

Koen itse, että kiireisessä lastentarhanopettajan työssä tällaiset apukeinot ovat varmasti toivottuja.

2.1 Kehittämistyön tavoite

Opinnäytetyössä tärkeimpänä kehittämistyönä on liikunnan ja liikuntaleikkien kehittäminen ja lisääminen päiväkotiryhmän sisällä. Avaan seuraavaksi sitä, minkä takia leikkiä, liikuntaa ja liikuntaleikkejä tulee kehittää. Koko opinnäytetyö käsittelee liikuntaa ja liikuntaleikkejä, ja kehittämistyön tavoitteet kulkevat koko opinnäytetyön ajan tekstissä mukana.

Leikin kautta lapsi oppii valintojen tekemistä sekä sen, että tekemisillä on seurauksia. Leikin kautta lapsi oppii tietoa siitä, miten tämä maailma pyörii ja auttaa lapsia oivaltamaan asioiden merkityksen. Leikin kautta lapsi oppii arkielämässä tarpeellisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja, sekä oppii ottamaan muut huomioon ja pitämään samalla oman puolensa. Leikkiessä joskus tulee esiin negatiivisia asioita, joiden käsitteleminen auttaa lasta käsittelemään samankaltaisia asioita elämässä. Lapsi oppii siis leikin kautta ongelmanratkaisua. Tärkeintä leikin keston ja jatkuvuuden kannalta on se, että leikki on hauskaa. Jotta leikki voi olla hauskaa, tulee sen olla turvallista, sillä turvallinen leikki mahdollistaa oppimisen. Leikin kautta lapsi pääsee tutkimaan ympäristössä olevia uusia mahdollisuuksia. Leikkiessä ei ole oikeaa ja väärää, vaan leikin kautta on mahdollista luoda uudenlaisia asioita. Koska leikki on suuressa

osassa lapsena asioiden oppimista, on sitä mielestäni tärkeää kehittää. Leikki sisältää paljon mahdollisuuksia tutkimiseen, kokemiseen ja asioiden käsittelemiseen; eli kaikki perusedellytykset tietopohjan rakentamiselle. Lisäksi leikki vaikuttaa positiivisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitykseen. Lapsi oppii toimimaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa leikin avulla, ja oppii ratkaisemaan erimielisyyksiä ja käyttämään mielikuvitusta. Leikki on tärkeä osa liikuntaa, ja sen avulla on turvallista opetella liikkumistapoja. (Autio & Kaski 2005, 42-45.)

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa kuvaillaan leikkiä ja sen merkitystä erillisen kappaleen verran; leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä. Leikki on keskeinen ja tärkeä osa varhaiskasvatustoimintaa. Varhaiskasvattajien tehtävänä on tarjota mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin. Lapsi oppii leikkiessään, mutta lapsi itse kokee leikin tapana olla ja hahmottaa maailmaa, eikä oppimistilanteena. Leikki on lapsille turvallinen tapa yrittää, kokeilla ja erehtyä. Oppimista edistäviä keskeisiä asioita ovat innostus, yhdessä tekeminen ja omien taitojen haastaminen. Kaikki nämä asiat yhdistyvät leikissä. Kun leikki tapahtuu ryhmässä lapset oppivat säätämään omia tunteitaan ja tahtomisiaan ja oppivat huomioimaan toisen ihmisen näkökulmia. Tämän vuoksi ryhmässä tapahtuvat liikuntaleikkituokiot ovat varhaiskasvatuksessa tärkeitä. (Opetushallitus 2016.)

2.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöni on toteutettu toiminnallisena työnä ja yhteistyössä Latupuiston päiväkodin kanssa. Toteutin erillisen liikuntaleikkipankin, eli kansion johon on koottu liikuntaleikkejä, sekä ohjatut liikuntatuokiot päiväkotiryhmälle leikkipankkia hyödyntäen. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusin päästä konkreettisesti auttamaan ja näkemään työn tuloksen päiväkodissa. Lisäksi, kun työskentelen itsekin kyseisessä päiväkodissa on liikuntaleikkipankin kokoamisesta itsellenikin hurjasti hyötyä ja pääsen itse seuraamaan työni tuloksia myös opinnäytetyöprosessin jälkeen. Opin itse henkilökohtaisesti tekemällä paremmin kuin muilla tavoin, joten toiminnallinen opinnäytetyö tuntui itselleni luontevalta ratkaisulta.

Yhteistyö Latupuiston päiväkodin kanssa käynnistyi kysymällä päiväkodin henkilökunnalta heidän kommenttejaan ja ajatuksiaan liikuntaleikkipankista. Päiväkodin johtaja sekä minun ryhmäni, Satumetsän, työntekijät olivat kiinnostuneita liikuntaleikkipankista ja ottivat sen todella hyvin vastaan. Täten minun oli helppo alkaa suunnitella liikuntaan liittyvää opinnäytetyötä; liikuntaleikkipankkia.

Yhteistyötahon selvittyä hain tutkimuslupaa Vantaan kaupungilta. Kun tutkimuslupa oli myönnetty, toimitin myönteisen päätöksen Latupuiston päiväkodin johtajalle sekä tiedotin myös

opinnäytetyöohjaajaani aiheesta. Tämän jälkeen hain jokaiselta liikuntatuokioihin osallistuvalla lapsella kirjallisesti huoltajan luvan osallistumiseen. Kun lupa-asiat olivat kunnossa, pääsin aloittamaan ohjaustuokioiden aikataulujen työstämisen.

Liikuntaleikkipankin kokoaminen on ollut jo pidemmän ajan prosessi. Olen jo kauan kerännyt erilaisia leikkejä ja soveltamisideoita itselleni ylös opintojeni sekä työhistorian ja harjottelujen ajalta. Tiesin, että tulen tarvitsemaan joskus näitä ennalta muistiin kirjattuja leikkejä tulevaisuuden työssäni vaikka en osannutkaan aavistaa, että niistä tulisi vielä lopputyöni aineistoa.

Liikuntatuokioiden ohjaaminen liikuntaleikkipankin pohjalta ajoittui kesäkuulle 2017. Ohjasin liikuntatuokioita säännöllisesti, 2 kertaa ensimmäisellä viikolla ja kerran seuraavalla. Tuokiot on toteutettu pienryhmissä. Tavoitteena tuokioiden järjestämisessä oli kokeilla ohjata tuokioita erilaisissa ympäristöissä, ja täten myös testata kokoamani liikuntaleikkipankin toimivuutta. Pyrin siihen, että mahdollisimman moni kollegoistani pääsivät osallistumaan ja seuraamaan vierestä ohjaamiani tuokioita palautteen antamiseksi.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena voi olla esimerkiksi toiminnan ohjeistaminen käytännössä, opastaminen, toiminnan järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa esimerkiksi kirjana, vihkona, kansiona, oppaana, portfoliona, kotisivuna tai tapahtumana. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on se, että siinä yhdistyvät käytännössä tapahtuva toteutus sekä sen raportointi. Omassa opinnäytetyössäni yhdistyy sekä konkreettinen tuotos, liikuntaleikkipankki, sekä tapahtuma, eli ohjatut tuokiot liikuntaleikkipankin pohjalta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

3 Teoreettinen viitekehys

Teoreettisessa viitekehyksessä avaan varhaiskasvatuksen liikuntaan ja leikkiin liittyviä asioita. Keskityn liikunnan ohjaamiseen ja siinä huomioon otettaviin asioihin ja reflektoin tätä teoriatietoa omaan toimintaani opinnäytetyöprosessin aikana. Kerron myös lapsen kehityksestä kolmesta kuuteen ikävuoteen ja avaan myös motorisiin taitoihin liittyviä näkökulmia.

Varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa lastentarhanopettajan työtä ja on velvoittava asiakirja, joten tulen avaamaan teoreettisessa viitekehyksessä myös niin valtakunnallista varhaiskasvatussuunnitelmaa kuin Vantaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaakin. Lisäksi perehdyin var-

haisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, ja avaan myös näitä teoreettisessa viitekehyydessä. Leikki on tärkeä osa opinnäytetyöni teoriapohjaa. Kyseessä on liikuntaleikkipankki, joten liikunta sekä leikki ovat yhtä tärkeitä käsitteitä teoriaan perehtymisessä.

3.1 Leikki ja liikuntaleikit

Leikki on luovaa ja tuottavaa toimintaa, joka auttaa lasta omaksumaan tietoa. Leikki on lapselle tapa suhtautua ympäröivään maailmaan. Lapsen leikkiin heijastuu usein lapsen kokemukset ja havainnot. Leikissä lapsi pääsee ilmaisemaan itseään ja luomaan ystävyyssuhteita ja kontakteja muihin. Lisäksi leikkiessä lapsi oppii ottamaan toiset huomioon. Leikki kehittää lapsen mielikuvitusta sekä lapsen oppimismotiiveja. (Helenius & Lummelahti 2013, 14.)

Leikin ja leikin mahdollisuuksien hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Leikkiä on ajateltu oppimisen kohteena, mutta nyt tulisi siirtyä ajatusmaailmaan jossa leikki nähdään oppimisen välineenä. Havainnoidessa leikkiä kasvattaja helposti keskittyy leikin lajien tunnistamiseen, kun huomiota olisi tärkeää kiinnittää myös leikin merkitykseen lapsen minuuden rakentajana. Leikki voidaan nähdä varhaiskasvatuksessa myös haasteena, sillä leikki on läsnä koko ajan lapsen päivässä; tapana kohdata ja käsitellä ympäristöä. Leikki voi olla lapselle ulottuvuus, jossa hän pääsee tutkimaan ja uppoutumaan mieltään askarruttaviin asioihin ja käsittelemään omia kokemuksia ja havaintojaan. Leikille edellytyksenä ovat aika ja leikki-rauha, tila, materiaali, kokemukset, mallit ja aito läsnäolo sekä vuorovaikutus. Omaehtoisen leikin syntymiseksi on tärkeää, että leikille annetaan oikeasti aikaa. Leikki tarvitsee myöskin rajatun ja muokattavan tilan, jota voidaan jakaa eri välineiden avulla. Materiaalina lapset käyttävät leikissä oikeita tavaroita ja materiaaleja, joita lapset ovat nähneet aikuisten käyttävän. Lapsen leikki syntyy pitkälti koetuista ja nähdyistä tapahtumista ja asioista, kuten retkistä ja yhdessä tehdyistä asioista. (Mikkola & Nevalainen 2009, 53-55.)

Leikkiä pidetään tärkeänä oppimisen kannalta siksi, että leikki on toimintaa johon eivät kuulu suoritusvaatimukset tai pakko. Leikki ei pyri mihinkään päämäärään, vaan päämäärä on leikki itse. Leikissä lapsi saa kokeilla rajojaan ja taitojaan turvallisesti, eikä tarvitse pelätä epäonnistumista. Tämä on eduksi oppimiselle. Leikki kehittää myös luovuutta ja mielikuvitusta, sillä nämä ovat avainasemassa leikkimisessä. Leikkitilanteissa on myös havaittu, että lapset pystyvät korkeatasoisempaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuin muissa tilanteissa. Olen opinnäytetyössäni huomionnut nämä seikat, sillä koen, että sosiaalisen vuorovaikutuksen kehitys ja sen hyvä laatu ovat tärkeitä asioita varhaiskasvatuksessa. (Mäntynen 1997, 15, 17.)

Helenius (1993, 22) esittelee leikin kehittymistä seuraavasti. Lapsen leikki kehittyy samalla kun lapsi itsekin kehittyy. Aluksi lapsen leikki voi olla esineiden tutkimista, jolloin lapsi oppii

symbolinmuodostamista. Leikki kehittyy alkuvaiheessa aikuisen ja lapsen yhteiseksi toiminnaksi, jossa aikuinen esimerkiksi laulaa leikkilauluja, hyyttää lasta tai kiikuttelee sylissään. Leikin alkuvaiheessa yleistä on myös, että lapsi ei ymmärrä eri esineiden eroja vaan kaikkia esineitä käsitellään samalla tavalla.

Jo ensimmäisen ikävuoden aikana leikki muuttuu ns. esineleikiksi, jolloin erilaiset lelut ja niiden käyttötarkoitukset alkavat hahmottua ja kiinnostaa lasta. Kotileikki on hyvä esimerkki siitä, että pieni lapsi oppii jopa leikkimään aikuisen esimerkin avulla. Kun vanhemmat kotona käyttävät kattiloita ja pannuja, ovat nämä myös leikkikeittiössä lapselle mieluisia leikkivälineitä; pienikin lapsi usein tietää mihin näitä välineitä käytetään. Liikkumaan innostavat välineet ovat tärkeitä ensimmäisen ikävuoden aikana. Esteet, tunnelit ja muut vastaavat mahdollistavat voimistelun ja innostavat lapsen kokeilemaan erilaisia liikunnallisia taitoja. (Helenius 1993, 29-33.)

Toisena ja kolmantena ikävuotena lapsi tarvitsee leikkiinsä vanhemman tukea. Vanhemman tueksi riittävää voi olla vain turvallisen aikuisen läsnäolo, joka vapauttaa lapsen omiin leikkeihinsä. Pienimpien lasten kanssa aikuisen läsnäolo leikissä on tärkeää myös siksi, että lapsen leikki keskeytyy helposti kun aikuinen poistuu tilasta. Tämän leikkivaiheen jälkeen siirrytään yleensä jo roolileikin pariin. Roolileikit tulevat yleensä ajankohtaiseksi neljäntenä ikävuotena. Roolileikeistä siirrytäänkin seuraavaksi sääntöleikkeihin, jotka alkavat kolmantena ikävuotena mutta kestävät aina esikouluiän loppuun saakka. (Helenius 1993, 35-40.)

Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen (2003, 137-139) esittelevät liikunnan ja leikin yhteyttä seuraavasti. Ensimmäisinä ikävuosina liikkuminen ja leikki ovat kiinteässä yhteydessä. Lapsilla on tapana luoda itse liikkumisestaan leikki. Liikunnan ja leikin yhdistämistä kutsutaan siis liikuntaleikkeiksi. Leikkiessä lapsen perusliikuntataidot harjaantuvat, sillä leikkeihin usein sisältyy juoksemista, hyppimistä, heittämistä jne. Leikit parantavat myös lapsen kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Juoksuleikkejä voidaan ajatella lapsille sopivana kuntoliikuntana, sillä lapsi voi halutessaan itse säädellä voimaa ja nopeutta liikkuessaan sekä tarvittaessa pitää lepotaukoja. Leikkien avulla lapsi oppii käsitteitä, sääntöjä, vuoron odottamista sekä yhteistyötä. Lasten on tärkeää saada kokemuksia liikunnasta isossakin tilassa, ja aikuisen tehtävänä on tukea ja ohjata leikkiä. Aikuinen pystyy havainnoimaan leikin kautta lapsen kehitystasoa ja kiinnostuksenkohteita, jonka pohjalta hän pystyy suunnittelemaan uudenlaisia leikki- ja liikuntatuokioita. Leikkejä on hyvä järjestää monipuolisesti; erilaisissa olosuhteissa ja paikoissa, kuten metsässä, salissa tai vaikka pihalla lumessa.

Liikuntaleikeillä on suuri merkitys lapselle. Ne tuottavat iloa ja innostumista sekä ne vapauttavat ja rentouttavat. Liikuntaleikkien avulla lapsi oppii perusliikuntataitoja ja ne kehittyvät;

tästä esimerkkinä juokseminen ja käveleminen. Lisäksi liikuntaleikit ovat lapselle sopivaa kuntoliikuntaa, joka kehittää kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Liikuntaleikkien avulla lapsen koordinaatiokyky saa harjoitusta ja tämän myötä tasapaino, rytmikyky, reaktiokyky, suuntautumiskyky ja yhdistelykyky kehittyvät. Lapsen luovuus kehittyy liikuntaleikkien avulla ja lapsen ideoita on tärkeää kuunnella ohjaajan roolissakin. Liikuntaleikit ovat merkittävä asia myös lapsen luonteenpiirteiden kehityksessä, sillä liikuntaleikkien avulla lapsen luonteenpiirteet, kuten rohkeus, rehellisyys ja itsehallinta kehittyvät. Lisäksi lapsi oppii liikuntaleikkien avulla tiedollisia alueita, kuten käsitteitä, sääntöjä ja selityksiä. (Karvonen ym. 2003,137-139).

Seuraavaksi esittelen tarkemmin vapaata leikkiä. Vapaa leikki on ilmaisu joka esiintyy usein varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavissa asiakirjoissa, varhaiskasvatussuunnitelmissa. Kun leikin sisältö on vapaa rajoituksista sekä aikuisen antamista ohjeistuksista, leikkiä voidaan kuvailla vapaaksi leikiksi. Kasvattajan on tärkeää antaa tilaa lasten rajuillekin leikeille, eli antaa mahdollisuus mielikuvitukselliseen leikkiin. (Alanen & Karila 2009, 207-212.)

Mielestäni vapaalla leikillä siis tarkoitetaan sitä, kun lapset saavat itse, ilman minkäänlaisia rajoituksia ja ohjeistuksia leikkiä. Koen, että leikki ei voi olla vapaata ja mielikuvituksellista jos kasvattaja muistuttaa kokoajan lopuksi edessä olevasta siivoamisesta; tällöin lapsella kummittelee mielessään leikin ajan siivous, joka taas rajoittaa leikin vapautta ja mielikuvituksellisuutta. Mielestäni vapaa leikki on todella tärkeässä osassa varhaiskasvatusta, mutta on tärkeää, että se on ohjatun leikin kanssa tasapainossa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen saavuttamiseksi.

3.2 Liikunnan ohjaaminen ja ohjattu liikunta

Liikunnalla voidaan tarkoittaa lapsen kaikkea tahdonalaista liikkumista, jossa lapsen lihakset tuottavat liikkeitä ja hän säätelee niitä hermoston välityksellä. Kun liikunnan fysiologiset vaikutukset ovat avainasemassa puhutaan usein fyysisestä aktiivisuudesta. Liikunta-käsitteen voidaan ajatella sisältävän myös käyttäytymisen, jolloin kyse on fyysistä aktiivisuutta laajemmasta asiasta. Liikuntaa voi olla monenlaista, esimerkiksi omaehtoista lapsesta itsestään lähtevää, spontaania eli ennalta suunnittelematonta sekä ohjattua toimintaa. Liikuntataidot ovat motorisia taitoja joita tarvitaan liikkumiseen ja liikuntaan. Näihin sisältyy havaintomotoriset taidot, eli taito suhteuttaa liikkuminen tilaan, voimankäyttöön ja aikaan. (Korhonen ym. 2010, 85.)

Vuoden 2005 varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsille tulisi järjestää kerran viikossa yksi ohjattu liikuntatuokio sisällä ja toinen ulkona. Tämä perustellaan sillä, että samat asiat erilaisissa ympäristöissä tehtyinä monipuolistavat lapsen kokemuksia ja hän oppii

soveltamaan taitojaan eri ympäristöissä liikkumiseen. Kasvattajan tulee huomioida liikunta-
tuokioiden suunnittelussa riittävä vaihtelu ja monipuoliset sisällöt, jolloin kasvattaja tukee
lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Liikuntatuokiolla ohjaajan tulee siis vaihdella
eri motoristen taitojen välillä, vaihtaa ympäristöä, telineitä, opetusmenetelmiä ja ryhmitte-
lyjä. (Sääkslahti. 2015, 174.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuoden 2016 julkaisussa joka käsittelee varhaisvuosien fyysi-
sen aktiivisuuden suosituksia on liikuntamäärää laajennettu kolmeen tuntiin päivässä. Keski-
määrin lapsilla varhaiskasvatuksessa on viikossa yksi ohjattu liikuntatuokio, josta oman vuoron
odotteluun ja ohjeiden kuuntelemiseen voi mennä jopa puolet ajasta.

Lapsen kehitystaso on tärkeää huomioida ohjatessa liikuntaa. Jokaisella lapsella kehitys on
kuitenkin yksilöllistä, eli koko ryhmää tulee huomioida valitessaan ohjattavia leikkejä. 3-5-
vuotiaiden kanssa lasten keskittymiskykyä parantaa se, että tilasta poistaa kaikki ylimääräiset
ärsykkeet. Ohjeet tulee antaa selkeästi ja lyhyin lausein, jotta ne ovat helposti ymmärrettä-
vissä tämän ikäluokan lapsille. Kuvien, värien ja esineiden käytöstä voi olla myös hyötyä oh-
jaamisessa puheen tueksi. Ohjausta suunnitellessa on myös tärkeää huomioida se, että eri-
laista odotusta tulisi mahdollisimman vähän ja lapset pysyisivät mahdollisimman paljon liik-
keessä. Sopiva ryhmäkoko tälle ikäluokalle on 5-10 lasta ja liikuntatuokion kesto 20-40min.
Tulen toimintatuokiollani jakamaan lapset edellä mainitun ohjeen mukaan 5-10 lapsen ryh-
miin ja tuokiot tulevat kestämään n. 20minuuttia. (Nuori Suomi ry.)

Liikuntatuokion ilmapiirin ratkaisee ohjaajan oma asenne ja innostus; tuokioon on tärkeää
luoda turvallinen ja iloinen tunnelma jolloin lapsi voi saada leikin ja kokeilun avulla onnistu-
misen kokemuksia. Ohjaajan tehtävä liikuntatuokiolla on rohkaista ja houkutella lapset yrittä-
mään. Ohjaajan on myös tärkeää liikkua tilassa tuokion aikana ja antaa palautetta yksilölli-
sesti niin monelle lapselle kun vain mahdollista. Hymy, kannustaminen ja auttaminen innosta-
vat lapsia yrittämään uudelleen. Ohjaajan on tärkeää huomioida liikuntatuokiolla se, että
tuokio ei mene liian rajuksi, ja hänen tulee pitää huolta siitä, että tuokio on hänen hallinnas-
saan. Liikuntatuokiota ohjatessa ohjaajalla on hyvä olla mukanaan esimerkiksi pilli, jota soit-
tamalla hän pysäyttää lapset ja saa kuuntelemaan uusia ohjeita. Liikuntatuokiot ovat oiva ti-
laisuus opettaa lapsille ohjeiden kuuntelemista ja hiljentymistä tarvittaessa. Ohjatessa liikun-
tatuokiota on ohjaajan tehtävä päättää, käyttääkö hän komentotyylistä ohjausta vai teh-
däänkö asiat tuokiolla esimerkiksi harjoitustyyllillä. Komentotyyllissä ohjaaja näyttää selkeästi
ohjeet ja näyttää mallia, kun taas harjoitustyyllissä lapset harjoittelevat tehtävää joko yksin
tai pareittain. Liikunnan ohjaaminen tulee suunnitella aktiivinen aika maksimoiden ja odotus-
aika minimoiden. Ohjaajan on tärkeää pystyä havainnoimaan koko lapsiryhmää koko liikunta-

tuokion ajan. Ohjaajalla on siis suuri vastuu liikuntatuokioiden toimivuudesta ja pedagogiikasta, ja ohjattu liikunta on tärkeä osa varhaiskasvatusta ja lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä edistävää toimintaa. (Korhonen ym. 2010, 92-93.)

3-4-vuotiailla lapsilla roolileikeistä tulee keskeinen osa leikkiä. Mielikuvat elävöittävät tässä ikävaiheessa liikuntaleikkejä. Havainnollisuus on myös tärkeässä osassa kun autetaan rakentamaan lapselle mielikuvaa opittavasta leikistä. Tunnelman luomiseksi 3-4-vuotiaiden liikuntatuokiolla ohjaajan on tärkeää olla ilmeikäs. Tässä iässä lapsi osaa jo säädellä liikkumistaan suhteessa tilaan sekä toisiin lapsiin. Ohjatessa tätä ikäryhmää tulee muistaa, että yksinkertaiset säännöt toimivat parhaiten ja selkeyden vuoksi jostakin tietystä merkistä tehdään esimerkiksi jotakin. (Karvonen ym. 2003, 140.)

Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa tarkoittaa ohjaajan suunnittelemaa ja ohjaamaa tuokiota, johon lapset joko yksin tai ryhmässä osallistuvat tehden liikunnallisia aktiviteetteja. Ohjatun liikuntatuokion kesto olisi hyvä olla varhaiskasvatuksessa n. 30-60 minuuttia pitkä. Ohjatun liikunnan tavoitteet määräytyvät varhaisvuosien liikunnan suositusten pohjalta, sekä mahdollisesti myös päiväkodin oman liikuntakasvatussuunnitelman pohjalta. Nämä ennalta määritetyt tavoitteet määräävät tuokion toimintaa, ohjaajan toiminta- ja ohjaustapoja, tuokioiden sisältöjä sekä palautteenantoa. Liikuntatuokion tulee siis olla suunniteltu kokonaisuus, ja ohjaajalla tulee olla selkeä näkemys siitä, miten ja millaisten harjoitteiden ja sisältöjen avulla pyritään asetettuihin tavoitteisiin. Ohjaajan tulee olla perehtynyt sekä liikunnan suositukseen että päiväkodin omaan liikuntakasvatussuunnitelmaan, jotta liikuntatuokio voi olla lapsen kasvua ja kehitystä tukeva.

Ohjaajan on tärkeää antaa lapsille esimerkkiä myös liikuntatuokiolle pukeutumisessa omalla vaatetuksellaan. Lapsi ottaa mallia aikuisesta kaikessa, ja jos ohjaaja on pukeutunut tuokiolle sopimattomasti herää lapselle ajatus siitä, että hänkin voi pukeutua niin. Ohjattu liikuntatuokio on hyvä silloin, kun siinä on lapselle tuttuja asioita ja liikkeitä, joiden avulla lapsi saa harjoitella jo osaamia taitoja entistä paremmiksi sekä uusia asioita uuden oppimiseksi. Liikuntatuokion pääpointteja, jotka vuorottelevat tuokion ajan ovat kokeileminen, yrittäminen ja onnistuminen. Myös liikkumisen riemu, iloisuus ja yhdessä tempuilu ovat tärkeitä. Liikuntaleikkituokion ei kuulu olla tiukka opetushetki, vaan tärkeää on etsiä liikunnan mahdollisuuksia ja nauttia onnistumisista. Lapsilähtöisiä työmuotoja ohjatulle liikuntatuokiolle ovat esimerkiksi liikuntaleikit ja -pelit sekä kekseliäisyyteen kannustavat harjoitukset. (Korhonen ym. 2010, 90-91.)

3.3 Lapsen kehitys

Toteutan opinnäytetyöni pääasiassa 3-6-vuotiaiden lasten parissa, joten keskityn työssä pääosin tämän ikäryhmän kehitykseen. 3-6-vuotiaiden lasten kehityksestä haluan avata pääpointteja. Avaan tässä kappaleessa siis yleisesti 3-6-vuotiaiden lasten kehitystä ja myöhemmin niin fyysistä kuin motoristakin kehitystä.

3-4-vuotiailla lapsilla uhmaikä on vielä näkyvissä, mutta alkaa jo hieman tasaantua. Lisäksi 3-4-vuotiaalle lapselle on tärkeää saada tehdä asioita itse ja saada täten myös onnistumisen kokemuksia ja kiitosta tekemisistään. Lähempänä neljää ikävuotta lapsi alkaa jo oppia oman vuoron odottamista ja lelujen jakamista paremmin. Usein lapsi osaa myös pukea ja riisua itse tässä iässä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti.)

Autio & Kaski (2005, 23-24) esittelevät kaksivuotiaiden lasten kehitystä seuraavasti. Kaksivuotias lapsi alkaa jo kokeilemaan omaa tahtoaan ensimmäisiä kertoja. Tämän vuoksi onkin suositeltavaa välineiden kanssa työskennellessä, että jokaisella lapsella on liikuntatuokiolla oma välineensä. 3-vuotiaana lapsi tekee asioita mielellään itse, mutta on kuitenkin vielä niin pieni, ettei jaksakaan keskittyä pitkään yhteen asiaan.

3-4-vuotiaita, eli toisin kutsuen leikki-ikäisiä ohjatessa vaaditaan ohjaajalta kärsivällisyyttä, jämäkkyyttä sekä halua työskennellä pienten lasten kanssa. Keskimääräinen sopiva lapsimäärä ohjaajaa kohden on noin 5 lasta. Tässä iässä lapsi osaa tehdä asioita itsenäisesti. 3-vuotiaana lapsi ymmärtää osaksi jo sukupuoli-identiteettinsä ja 4-vuotiaana lapsi ymmärtää sen, että tytöistä kasvaa naisia ja pojista miehiä. Aiempiin ikävaiheisiin poikkeuksellista tässä iässä on se, että lapsi ei tarvitse jatkuvasti vanhempiensa läsnäoloa. 3-4-vuotiaana lapsen sanavarasto laajenee ja hän oppii käyttämään sanajärjestystä hyväkseen selittäessään asioita. Lapsi osaa tässä ikävaiheessa kertoa mitä ajattelee ja ymmärtää sääntöjä. Sääntöjen noudattaminen on kuitenkin riippuvaista usein siitä, onko aikuinen näkemässä. Temppuradat ja seikkailut ovat tämän ikäisille lapsille todella hauskoja välineitä oppimiseen liikunnan muodossa. (Autio & Kaski 2005, 23-24.)

Seuraavaksi esittelen 4-5-vuotiaiden sekä 5-6-vuotiaiden kehitystä. 4-5-vuotiaana lapsi alkaa kiinnittää huomiota enemmän toisiin ihmisiin, ja itsekeskeisyys alkaa hiipua. Tässä iässä lapsi on oma-aloitteinen, mutta tarvitsee silti paljon rohkaisua vanhemmilta ja päiväkodin työntekijöiltä kehittyäkseen siinä. 4-5-vuotiaana lapsi tarvitsee tukea oma-aloitteisuuden lisäksi myös omaehtoiseen leikkiin ja fyysiseen ja moraaliseen kehitykseensä. 5-6-vuotias lapsi alkaa olla jo todella itsenäinen monissakin asioissa, mutta voi olla myös ailahtelevainen ja rauhaton. Tämän ikäisten lasten kanssa tulee huomioida se, että vaikka lapsi fyysisesti näyttää jo isolta tarvitsee hän silti edelleen hellyyttä ja huolenpitoa. Kiitoksen saaminen yrittämisestä on lapselle tässä iässä todella tärkeää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti.)

3.4 Fyysinen ja motorinen kehitys

Tässä kappaleessa esittelen motorisia taitoja; mitä ne ovat ja miten ne kehittyvät. Lisäksi esittelen valitun ikäryhmän, tässä tapauksessa 3-6-vuotiaiden fyysisen kehityksen.

Motorinen toiminta sekä motorinen kehitys ovat yhteydessä lapsen kokonaiskehitykseen, eli ovat myös tärkeä osa uusien asioiden oppimisen prosessia lapselle. Motorista kehitystä voidaan ajatella iän myötä tapahtuvana jatkuvana toiminnan muutoksena koko elämän ajan. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat perintö- ja ympäristötekijät. Motorinen kehitys alkaa refleksiliikkeistä ja päättyy perusliikkeiden oppimisesta aina eriytyneisiin liikkeisiin. Motorisessa kehityksessä lapsella on sekä hitaita ja nopeita kausia. Lapsen ikä ei ole määrittelevä tekijä motorisen kehityksen tasosta, vaan kaksi saman ikäistä lasta voivat olla todella erilaisessa kehitysvaiheessa ilman, että kummankaan kehitys olisi jäljessä tai epänormaalia. Motorinen kehitys on tärkeä osa kokonaiskehitystä, joten siihen selvästi heijastuu muissa kehitysalueissa esiintyvät vajeet, esimerkiksi keskushermoston häiriöt. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 16-17.)

Lapselle tärkeimpiä vuosia motorisien taitojen opetteluun ovat ikävuodet kolmesta viiteen. Motoristen taitojen hallitseminen on tärkeää ennen kouluun menoa, jotta lapsi selviää itsenäisesti isossakin lapsiryhmässä. Kasvattajalla on tärkeä tehtävä lapsen motorisen kehityksen tukemisessa, hänen tulee luoda monipuolisia mahdollisuuksia lapselle kokeilla erilaisia liikkumistapoja, ja mahdollisuuksia tutustua omaan kehoonsa ja sen erilaisiin liikuttamismahdollisuuksiin. Vuodenajat ovat myös tärkeässä osassa motoristen taitojen kehityksessä. Vuodenaikojen mukana myös liikuntamahdollisuudet vaihtelevat ja tämä innostaa lapsia kokeilemaan omia motorisia perustaitojaan. Eri maastoissa liikkuminen on tärkeää motorisen kehityksen kannalta sillä se ylläpitää uteliaisuutta, kokeilunhalua ja leikkiä. Lapsen ikävuodet kolmesta viiteen ovat merkityksellisiä myös käden motoriikan kehittymiselle; mitä paremmiksi lapsen karkeamotoriset taidot kehittyvät, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän saa positiivisia kokemuksia esim. kynätehtävistä ja muista hienomotoriikkaa edellyttävistä tehtävistä. (Sääkslahti 2015, 158.)

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joita ihminen tarvitsee itsenäisesti selviytymiseen läpi elämänsä. Motorisia perustaitoja ovat mm. kävely, juoksu, hyppiminen, heittäminen, kiinniottaminen, potku- ja lyöntiliikkeet. Motoriset perustaidot alkavat kehittyä, kun fyysiset edellytykset, hermostollinen kehitys ja havaintotoiminnot ovat riittävän kehittyneitä ja lapsi on saanut harjoitella riittävästi liikkumista. Suurien lihasryhmien avulla toteutettujen motoristen taitojen hallinta ja kehittyneisyys ovat lähtökohtana hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Lapsi ei voi siis oppia kynänkätön edellyttämää voimaa, ennen kuin on oppinut karkeampia taitoja, esimerkiksi pallon käsittelyä. (Hujala & Turja 2016, 139.)

Motoriset taidot ovat tahdonalaisia ja tarkoituksenmukaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä. Motoriset taidot voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joita hyödyntäen liikutaan paikasta A paikkaan B. Varhaislapsuuden ajan liikkumistaitojen kehittyminen on suhteellisen tasaista riippuen siitä, miten paljon lapsella on mahdollisuuksia harjoitella ja käyttää uusia taitojaan. Motoriset perustaidot tulee oppia ennen seitsemää ikävuotta. (Sääkslahti 2015, 53-57.)

3-4-vuotiaalla lapsella leikki muuttuu monipuolisemmaksi sekä liikkuminen varmemmaksi. Eri-laisia taitoja joita lapsi oppii tässä iässä ovat esimerkiksi varpaillaan kävely, tasahyppyjen hyppely, portaiden kiipeäminen vuorotahtia, pallon heittäminen ja potkiminen kaatumatta itse maahan. Lapsi osaa jo käyttää kehoaan monipuolisesti, mikä ilmenee esimerkiksi potkumopoilla ajaessa. (Vantaan kaupunki Ikäkausilehdet, 1995. STM:n lastenneuvolaopas 2004.)

4-5-vuotiaana lapsella kasvu on aika tasaista, paino lisääntyy vuoden aikana noin 3kg ja pituutta hän kasvaa vuodessa viidestä kymmeneen senttimetriin. Vaipan käyttäminen yleensä lopetetaan tässä iässä, vaikkakin yökastelua voi silti vielä olla. Tässä iässä lapsi kokeilee mielellään uusia oppimiaan liikunnallisia taitoja. Lapsi voi tuntua jopa hieman uhkarohkealta, kun hän hyppii, kiipeilee ja painii. Lapsi oppii hyppimään yhdellä jalalla sekä tasapainoilemaan hetken ajan yhden jalan päällä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti.)

Lapsen kasvu pysyy tasaisena usein myös 5-6-vuotiaana. Lapsella alkaa tässä iässä myös irtoamaan ensimmäisiä maitohampaita ja hänelle kasvaa tilalle rautahampaat. 5-6-vuotiaat nauttivat liikuntaleikeistä. Tässä iässä lapsi hallitsee jo liikkumistaan hyvin ja liikkuminen on sulavaa, sekä hän oppii yhdistelemään erilaisia liikkeitä taitavasti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti.)

Normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta on lapselle välttämätöntä, että hän liikkuu. Vaikka geenit määrittelevätkin lapsen kehitykselle reunaehdot, ympäristö on silti myös suuri vaikuttava tekijä lapsen kehityksen kulkuun. Riittävä ravinto, uni, hygienia yhdessä liikkumisen mahdollistavan elinympäristön kanssa turvaavat lapselle luiden, lihasten ja jänteiden vahvistumisen. Näiden vahvistuminen on todella tärkeää, sillä ne määrittelevät sen, mitä lapsi jaksaa kantaa, kuinka voimakkaita vääntöjä kestää ja miten kovia ja suuria törmäyksiä lapsen luut kestävät. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat siihen, miten hyvin lapsi selviää arkielämän vaatimuksista ja minkälaisia matkoja lapsi jaksaa omin voimin liikkua. Kun lapsella on riittävän hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, hän jaksaa liikkua, leikkiä ja keskittyä pitkiä aikoja yhteen tehtävään. (Hujala & Turja 2016, 138-139.)

3.5 Liikuntaa ohjaavat asiakirjat

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan, että leikillä on suuri positiivinen merkitys lapsen hyvinvoinnille sekä oppimiselle. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tehtävänä on varmistaa että ympäristö ja muut leikkiä rajoittavat tekijät ovat huomioitu leikkiä kehittäen. Varhaiskasvatuksessa tulee myös kannustaa lapsia luovuuteen ja itsensä ilmaisuun. Myös mielikuvituksen käyttäminen sekä kekseliäisyys ovat tärkeitä seikkoja lasten leikissä. Tämän vuoksi on tärkeää järjestää lapsille aikaa ja tilaa leikkiin. (Opetushallitus 2016.)

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteella leikki on tärkeässä osassa lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen saavuttamista. Koska varhaiskasvatuksen työntekijän vastuulla on huomioida leikkiä rajoittavien tekijöiden vähyys, on tämä osa-alue hieman haastava. Pysin opinnäytetyötäni tehdessä kannustamaan lapsia luovuuteen ja itseilmaisuun, sekä kokeilemaan rohkeasti erilaisia liikunnallisia aktiviteettejä jotka ei välttämättä ole entuudestaan heille tuttuja.

Tässä luvussa keskitytään Vantaan kaupungin uuteen varhaiskasvatussuunnitelmaan, joka on otettu käyttöön 1.8.2017. Leikkiä avataan Vantaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä. Leikki koetaan tärkeänä välineenä yhteisöllisyyteen ja ryhmäytymiseen. On kasvattajan tehtävä pitää huoli, että kaikilla lapsilla on tasa-puolinen mahdollisuus leikkiin ja ettei kukaan jää leikin ulkopuolelle. Jokaisena päivänä varhaiskasvatuksessa tulee olla aikaa ja tilaa leikille. Oppimisympäristöt tulee suunnitella niin, että ne mahdollistavat pitkäkestoisen leikin. Leikkiä havainnoidaan ja dokumentoidaan Vantaalla varhaiskasvatuksessa samalla tavoin kuin muutakin toimintaa. (Opetuslautakunta 2017, 44.)

Vantaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa on myös avattu liikunnan merkitystä. Liikkuminen on ominainen tapa oppia lapselle; lapsi oppii motorisia taitoja liikkumalla sekä ilmaisee itseään. On tärkeää, että liikunta on lapselle positiivinen elämys, sillä liikunnan tuomat tunteet ja kokemukset ovat tärkeässä osassa elämänikäisen liikunnan ilon löytämisessä. Kasvattajan tehtävä on aikaansaada jokaiselle lapselle onnistumisen kokemuksia liikunnassa. Liikunnassa on tärkeää tietoisesti pyrkiä pois kilpailuasetelmasta. Lasten aktiivisuutta havainnoidaan päiväkodissa, ja siitä keskustellaan varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa vanhempien kanssa. Kasvattajan tehtävänä on muokata ympäristö liikuntaan sopivaksi, ja asettaa liikuntaan tarvittavat ja innostavat välineet lapsien saataville. Retkiä erilaisiin ympäristöihin voidaan käyttää innostamaan lapsia liikkumaan. Ulkoilun aikana on myös tärkeää järjestää ohjattuja liikuntatuokioita mahdollisuuksien mukaan. (Opetuslautakunta 2017, 54-55.)

Vantaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma siis painottaa tärkeiksi oppimisen alueiksi liikunnan ja leikin. Tämän vuoksi opinnäytetyö vastaa varhaiskasvatuksen tavoitteita, sillä varhaiskasvatussuunnitelmat ovat varhaiskasvatuksessa velvoittavia asiakirjoja.

3.6 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisivat syksyllä 2016 uudet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Liikuntasuosituksien mukaan lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Tämän suosituksen mukaista liikuntamäärää ei kuitenkaan saavuteta läheskään kaikilla lapsilla, vaan alle kouluikäisistä lapsista vain 10-20% saavuttaa tämän aktiivisuustason. Tämä suositeltu kolme tuntia liikuntaa päivässä sisältää kuitenkin monipuolisesti erilaista liikuntaa; kevyttä, reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lapsella moniin asioihin; vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, muistamiseen ja havaitsemiseen.

Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on melko suuri vastuu siitä, toteutuuko liikuntasuosituksien mukainen määrä lapsen arjessa. Työntekijöiden tulee huomioida, että pitkiä yhdenjaksoisia istumisjaksoja vältettäisiin sekä pyrkiä siihen että päivittäinen ulkoilu olisi myös mahdollisimman toiminnallista. Vähän liikkuvia lapsia tulee myös innostaa erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Varhaisvuosien liikuntasuosituksien saivat minut ajattelemaan lasten päiväkotipäivän aikana liikkumista. Lapset liikkuvat lähes kokoajan esimerkiksi leikkiessään, mutta minun mielestäni on melko huolestuttava merkki että vain 10-20% lapsista saavuttaa tämän aktiivisuustason. Liikuntasuosituksiin tutustuminen sai minut myös ajattelemaan opinnäytetyöni tekoa ja opinnäytetyöni pohjalta järjestämäni liikunta tulee varmasti tarpeeseen. Koen, että liikuntasuosituksien noudattaminen ja parhaimpaan mahdolliseen tulokseen pyrkiminen on osa jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän työnkuvaa. Pyrin opinnäytetyölläni siihen, että liikuntasuosituksien mukaisen liikuntamäärän saavuttaminen olisi helpompaa.

4 Liikuntaleikkipankki

Mietin pitkään, että miten saisin ohjaajan työtä helpotettua liikuntatuokioiden ohjaamisessa. Pohdin erilaisia vaihtoehtoja miten kokoaisin erilaisia leikkejä ja pelejä yhteen nippuun, jotta ohjaamista ei tarvitsisi etukäteen suunnitella sen kummemmin. Pitkän ajatustyöskentelyn jälkeen päädyin toteuttamaan liikuntaleikkipankin kansiona. Kansiossa on muovitaskut, jotka sisältävät kaikkien leikkien ohjeet sekä tarvittavat materiaalit. Valitsin sellaisen kansion jossa muovitaskut saa irti kansioista, jotta ohjaaja saa ne helposti mukaansa vaikkapa pihalle tai

retkelle, eikä koko kansiota tarvitse raahata mukana. Päiväkotimaailmassa kansio on mielestäni digitaalista versiota parempi, sillä päiväkodissa ulkoillaan usein säällä kuin säällä joten elektroniikan käyttäminen olisi säästä riippuvaista. Liikuntaleikkipankin kansio on suunniteltujen, että se kestää myös sateistakin säätä ja sitä voi hyödyntää paikasta, vuodenajasta, säästä ja ajasta riippumatta.

Opinnäytetyön valmistelut käynnistyivät jo tammikuussa. Aloin miettimään paperille kaikkia mahdollisia leikkejä joita mieleeni vain tuli esimerkiksi harjoittelujeni tai projektien ajalta. Kaikenlaisia leikkejä olisi ollut niin hirveästi, että päätin rajata leikit liikunnallisiin ohjattuihin leikkeihin. Päätin myös, että leikit on hyvä olla toteutettavissa vain muutamien välineiden avulla, jotka löytyvät myös liikuntaleikkipankin muovitaskujen välistä. Välineiksi valitsin kuvakortit. Nämä välineet valitsin siksi, koska lähes jokainen leikki on halutessaan sovellettavissa näiden materiaalien avulla. Lisäksi valitsin leikit sillä perusteella, että niitä pystyy leikkiä lähes millaisessa ympäristössä vain. Tämä siksi, että ylimääräinen kuormitus ja suunnittelun vaikeus liikuntatuokioita ajatellen vähenisi tai jopa katoaisi kokonaan. Liikuntaleikkipankin leikit ovat valikoitu ikäryhmän ja kehitystason perusteella, jotta tuokioiden ohjaaminen olisi myös pedagoginen kokonaisuus. Leikkien tavoitteena on pääosin järjestää lapsille mielekästä puuhaa, mutta myös ehdottomasti kehittää heidän liikunnallisia ja motorisia taitojaan.

Liikuntaleikkipankissa on muovitaskujen sisään koottu kartongille ohjeita erilaisiin liikunnallisiin leikkeihin. Liikuntaleikkipankissa on alussa saatekirje, ikään kuin ohjeena sen käyttäjille miten siitä saa parhaimman hyödyn irti. Lisäksi liikuntaleikkipankissa on jaoteltu leikit eri leikkiluokkiin, ja kansioon on laitettu välilehdet leikkiluokkien mukaan jotta kansiota olisi mahdollisimman helppo käyttää. Liikuntaleikkipankkia suunnitellessa yksi tärkeä tekijä oli se, että kansion ulkonäkö miellyttäisi myös lapsia. Lapset on otettu huomioon liikuntaleikkipankin ulkonäössä eri värien käyttönä sekä esimerkiksi kuviosaksien käyttönä. Valmis liikuntaleikkipankki on skannattu liitteeksi opinnäytetyöhön.

Esittelen seuraavissa kappaleissa liikuntaleikkipankin suunnittelua ja testausta.

4.1 Liikuntaleikkipankin suunnittelu

Liikuntaleikkipankin suunnittelussa perimmäisenä ajatuksena oli luoda helppokäyttöinen työväline, joka palvelee kaikkia päiväkotiryhmän lapsia ja saman ikäryhmän kanssa työskenteleviä aikuisia. Liikuntaleikkipankin suunnitteluvaiheessa haastavinta oli miettiä helppokäyttöinen ja mahdollisimman kestävästä materiaaleista valmistettu toimiva kokonaisuus liikunnan ohjaamiseen päiväkotiympäristössä. Suunnitteluvaiheessa tärkeää oli miettiä, millaista konk-

reettista liikuntaleikkipankkia alan toteuttamaan. Halusin liikuntaleikkipankin olevan säänkestävä, jotta sitä voidaan käyttää minkälaisessa ympäristössä tahansa. Lisäksi halusin, että liikuntaleikkipankki kestäisi ehjänä ja hyväkuntoisena mahdollisimman pitkään helpottamassa päiväkodin työntekijöiden hektistä arkea. Muovitaskukansio valikoitui edellä mainittujen syiden vuoksi parhaaksi vaihtoehdoksi toteuttaa liikuntaleikkipankki.

Liikuntaleikkipankissa leikit on jaoteltu eri leikkiluokkiin; alku- ja loppuleikit, eli rauhalliset leikit sekä juoksuleikit. Jokaisessa liikuntaleikkipankin leikkikortissa on kysymykset ”Millainen leikki?” ”missä?” ”miten?” ja ”mitä tarvitset?”. Valitsin tämän jaottelun leikkikortteihin, sillä vastaukset näihin kysymyksiin ovat usein tärkeimmät seikat leikkiä valitessa. Tällöin liikuntaleikkipankin käyttäjän ei tarvitse lukea koko leikkikorttia ja ohjetta leikkeihin, vaan hän voi nopealla silmäilyllä ja helposti valita haluamansa ja tilanteeseen sopivat leikit.

Oma ohjattava ryhmäni oli sinänsä haastava, koska ryhmän lasten ikäjakauma on melko suuri. Vaikka ryhmä olikin nimetty 3-4-vuotiaiden ryhmäksi, on nuorin lapsi 2,5-vuotias ja vanhin on 5-vuotias, joten heidän kehitystasonsa ja taitonsa ovat hyvin erilaiset. Ohjeiden antamisen selkeys ja esimerkiksi kuvakorttien käyttäminen korostuu tällaista ryhmää ohjattaessa todella paljon, ja päätin siksi niitä hyödyntää ohjatessani. Pysin kuitenkin jakamaan liikuntatuokioihin lapsiryhmät niin, että ohjattu tuokio palvelisi mahdollisimman montaa lasta mahdollisimman hyvin. Pysin siis jakamaan ryhmät iän ja taitojen perusteella, jotta liikuntaleikkien ja pelien helpottaminen tai soveltaminen haastavammaksi olisi helpompaa. Tärkeintä liikunnan ohjauksessa mielestäni on kuitenkin se, että lapset viihtyvät ja toiminta on heille mielekästä.

4.2 Liikuntaleikkipankin leikit

Liikuntaleikkipankin leikkien kerääminen on ollut pitkän ajan prosessi ja olen kerännyt niitä koko opintojen ja työurani ajan itselleni ylös tulevaisuuden työtä varten. Varhaiskasvatuksen opinnoista sain paljon leikki-ideoita, ja suuri osa liikuntaleikkipankkiin päätyneistä leikeistä onkin Liikunnan ja tanssin pedagogiset mahdollisuudet -opintojaksolta. Lisäksi leikkejä on löytynyt myös leikkikirjoista ja internetistä. Opintojen lisäksi suurin inspiraation aihe liikuntaleikkipankin leikkeihin on ollut työurani päiväkodissa. Olen työskennellyt muutamassa eri päiväkodissa, joten olen saanut hyvän kokonaisvaltaisen kuvan eri leikkien soveltamisesta ja käytöstä päiväkodeissa. Olen myös päässyt opintojen aikana ohjaamaan moniin eri varhaiskasvatuksen ympäristöihin erilaisia leikkejä, mikä on ollut todella antoisa kokemus leikkien kokoamisen kannalta.

Liikuntaleikkipankin leikit on jaettu alku- ja loppuleikkeihin, nopeatempoisiin ja juoksuleikkeihin. Alku- ja loppuleikit ovat liikuntaleikkipankissa samoja, sillä nämä leikit ovat rauhallisempia ja niitä voidaan hyödyntää molempiin tarkoituksiin. Muutamista leikeistä olen nostanut esiin ominaispiirteitä, esimerkiksi jos leikki vaatii keskittymistä tai välineitä.

Liikuntatuokioissa on hyvä noudattaa aina samaa rakennetta, alkuleikki, itse harjoitusosa sekä loppuleikki. Lapsille on usein myös tärkeää saada ennen alkuleikkiä kokoontua esimerkiksi piiriin ja päästä kertomaan hieman kuulumisia ja odotuksia tuokiosta. Alkupiirissä on tärkeää myös kertoa koko liikuntatuokion kulku, sillä se luo lapsille turvallisuuden tunnetta. Alkuleikissä tavoitteena on saada lapset rauhallisesti virittäytymään tunnelmaan ja liikkumaan vauhdikkaasti. Harjoitusosassa voidaan leikkiä useampaa leikkiä ja leikkejä voidaan tarvittaessa soveltaa haastavammiksi. Tässä osassa liikuntatuokiota myös keskitytään motorisiin taitoihin ja kehitetään niitä. Loppuleikki on tärkeä osa liikuntatuokiota. Loppuleikki on hyvä olla rauhallinen leikki, jossa voidaan jäähdytellä ja samalla keskustella kuluneesta tuokiosta. Loppuleikin jälkeen on myös hyvä kokoontua loppupiiriin, jossa voidaan keskustella palautteesta ja ohjeistaa lapsille mitä tuokion jälkeen tapahtuu. (Nuori Suomi ry.)

Seuraavaksi esittelen liikuntaleikkipankista muutaman esimerkkileikin, ja kerron mihin leikkiluokkaan ne kuuluvat. Koska liikuntatuokiolla on tärkeää olla aloitus, harjoitusosa ja loppuosa, olen näitä kaikkia osia varten koonnut liikuntaleikkipankkiin erilaisia leikkivaihtoehtoja. Esittelen jokaisesta leikkiluokasta yhden leikin.

Reaktiojuoksu on juoksuleikki, jossa lapset juoksevat piirissä ohjaajan kanssa. Ohjaaja kertoo, mitä tulee tehdä kuullessaan taputuksen. Esimerkkejä tehtävistä voi olla hyppiä viisi haara-hyppyä, käydä mahalleen makaamaan, vaihtaa suuntaa tai käydä istumaan. Liikuntaleikkipankissa jokaisesta liikuntaleikistä kerrotaan erikseen leikin nimi, leikkiluokka, mitä välineitä tarvitaan, missä leikkiä voidaan leikkiä ja miten leikkiä leikitään. Rauhallinen alkuleikki on esimerkiksi liikuntaleikkipankista löytyvä kehon osien nimeäminen. Tässä leikissä tarvitaan musiikkia ja liikutaan tilassa, ja musiikin pysähtyessä ohjaaja pyytää lasta nimeämään jonkun kehonosan. Mainittu kehonosa tulee koskettaa maahan, jonka jälkeen jatketaan liikkumista tilassa. Useissa leikeissä on myös mainittu miten liikuntaleikkiä voidaan soveltaa, esimerkiksi eläinkorttien avulla tai muuten tekemällä leikistä haastavamman.

4.3 Liikuntaleikkipankin testaus ja ohjaustuokiot

Ohjaustuokiot tulivat ajankohtaiseksi aiheeksi kesäkuussa, ja aloin miettimään sopivia aikoja ohjatuille tuokioille viikolla kesäkuun alussa. Satumetsä -ryhmässä tapahtui melko paljon muutoksia ryhmän ikäjakaumassa kevätjuhlan jälkeen. Ryhmässä aloitti uusia lapsia ja vanhoja lopetti, jonka ansiosta ikäjakauma ryhmässä muuttuikin 1,5vuotiaasta 5vuotiaaseen.

Päätin kuitenkin rajata ohjaustuokiot 3-5-vuotiaille, sillä olin koko leikkipankin suunnitellut tätä ikäryhmää ajatellen.

Ensimmäisen ohjaustuokion ja liikuntaleikkipankin testauksen päätin järjestää hieman yllättäen. Ulkoileminen ei tuntunut kovin hyvältä vaihtoehdolta, sillä vettä satoi taivaan täydeltä, joten päätin järjestää liikuntatuokion sisätiloissa ulkoilun sijaan. En tehnyt mitään esivalmisteluja tuokiota varten, enkä ollut varautunut ohjaamiseen etukäteen. Nämä lähtökohdat antoivat minulle optimaalisen tilanteen testata liikuntatuokion ohjaamista liikuntaleikkipankin avulla, sillä tällaisia tilanteita varten se oli alusta alkaen suunniteltukin. Ensimmäiseen liikuntatuokioon osallistui seitsemän lasta.

Hetki ennen tuokion alkua valitsin liikuntaleikkipankista muutaman muovitaskullisen erilaisia leikkivaihtoehtoja, mutta en valinnut yksittäisiä liikuntaleikkejä sen tarkemmin. Päätin, että ensiksi leikimme jotain aloitusleikkiä. Aloitusleikiksi valitsin liikuntaleikkipankista löytyvän litsislotsis -leikin. Istuimme lasten kanssa piirissä paikkamerkkien päällä ja minä luin lorun. Teimme kaikki yhdessä lorussa mainittavat asiat, esim. tömistelimme jalkoja ja heristimme sormeja. Tämä oli lasten mielestä hauska, ja minun mielestäni toimiva aloitusleikki. Seuraavaksi leikimme kahta erilaista hippaa, popcornhippaa sekä banaanihippaa. Lopuksi leikimme vielä reaktiojuoksua, jossa lapset juoksivat piirissä ja tekivät käskystäni erilaisia liikunnallisia tehtäviä, esim. haarahyppyjä.

Pyysin lapsilta lopuksi palautetta liikuntatuokiosta peukkupiirin muodossa. Peukkupiirissä lapset näyttävät yhtä aikaa peukalollaan joko ylöspäin näyttäen jos tuokio oli kiva tai peukaloo alaspäin näyttäen jos ei ollut mukavaa. Kaikki tuokioon osallistuneet lapset näyttivät peukalollaan merkkiä ylöspäin, eli kaikilla oli ollut mukava liikuntatuokio. Välitöntä palautetta sain lapsilta naurun muodossa ja lapsille teki selvästi hyvää päästä purkamaan energiaa sateisena kesäpäivänä myös sisällä. Kysyin vielä lapsilta, että mikä oli heidän mielestään kaikkein kivoin leikki ja banaanihippa nousi yllättäen enemmistön mielestä parhaaksi leikiksi. Oli hienoa huomata, että yksinkertaiset ja helpotkin leikit voivat olla todella paljon lasten mieleen.

Itse koin liikuntaleikkipankin käyttämisen liikuntatuokiolla helpoksi. Otin muovitaskuissa olevat ohjeet lähelleni, ja pystyin tarkistamaan tarvittaessa ohjeistuksia helposti. Löysin myös helposti sopivat leikit liikuntaleikkipankista. Leikit olivat myös helposti sovellettavia ja uskon, että varhaiskasvatuksessa työskentelevät henkilöt ovat niin luovia että jokaiseen leikkiin löytyy jonkinlaista sovellettavaa. Itse sovelsin alkuleikkiä, litsislotsis -leikkiä muuttamalla lorussa sanottuja liikkeitä ja kysymällä lapsilta miten he haluaisivat liikkeet tehdä.

Toiseen ohjauskertaan osallistui hieman enemmän kuin edellisellä kerralla, eli yhdeksän lasta. Tällä kertaa kaikki lapset eivät olleet samasta lapsiryhmästä, vaan tuokioon osallistui myös

kolme lasta naapuriryhmästä. Ryhmän ikäjakauma kuitenkin pysyi samanlaisena. Tähän liikuntatuokioon oli varattu vain todella rajallinen aika, joten valitsin vain kolme liikuntaleikkiä liikuntaleikkipankista. Tällä kertaa tuokioon tarvittiin myös välineitä, jotka löytyivät helposti liikuntaleikkipankin muovitaskuista. Aloitimme tuokion leikillä, jossa liikutaan eri eläinten tavoin ja hyödynsin siinä liikuntaleikkipankista löytyviä eläinkortteja. Lisäksi leikimme kehonosien nimeämisleikkiä, jossa taustalla soi musiikki ja lapset saivat liikkua mieleisellään tavalla musiikin tahtiin. Musiikin valitsin etukäteen päiväkodista löytyvistä levyistä.

Tämän jälkeen kokoonnuimme loppupiiriin, jossa jokainen lapsi sai näyttää hymynaama kortista oman sen hetkisen tunnetilansa, ja kertoa oliko kivaa. Palaute oli hyvää ja oli mukavaa huomata kuinka toisenkin lapsiryhmän lapset tykkäsivät osallistua tuokioon. Lopuksi vielä leikimme loppupiirin päätteeksi värileikkiä eläinkorttien avulla. Värileikki eläinkorttien avulla toimi hienosti siirtymätilanteessa, lapset saivat lähteä pukemaan ja ulos kun heidän eläimensä nimi tai väri sanottiin.

Lapsia tulee rohkaista sanalliseen ja keholliseen ilmaisuun, esimerkiksi tanssi ja liikunta ovat siihen oivallisia keinoja. On tärkeää työstää lasten kokemuksia ja heidän mielikuvituksensa esiin nostamia asioita yhdessä liikunnan ja leikin keinoin. Eläinkorttien ja musiikin hyödyntäminen liikuntatuokiolla oli hyvä vaihtoehto lasten luovuuden valloilleen päästämiseksi, sillä jokainen lapsi sai liikkua omalla tavallaan ja sai päättää itse miten eläin omasta mielestään liikkuu. (Opetushallitus 2016.)

Kolmanteen ja viimeiseen toimintatuokioon osallistui seitsemän lasta, joista suuri osa oli osallistunut jo aiempiinkin tuokioihin. Alkuleikiksi valitsin litsis lotsis -leikin, jotta ohjaustuokiossa olisi myös jotain tuttua edellisiltä kerroilta. Lapset tykkäsivät siitä, että leikki oli entuudestaan tuttu ja he muistivat nopeasti miten leikissä lausuttava runo meni. Seuraavaksi leikimme reaktiojuoksu -leikkiä, joka oli myös ensimmäiseltä ohjauskerralta tuttu. Lapset pitivät myös reaktiojuoksusta kovasti. Pysin soveltamaan leikkiä siten, että tuokio ei menisi täysin saman kaavan mukaan kuin aiemmin. Lopuksi leikimme vielä liikennevaloleikkiä. Alustin ohjeiden antamista kysymällä lapsilta liikennevaloista ja väreistä, joita niissä on. Tämä auttoi lapsia kiinnostumaan ja innostumaan leikistä, ja kaikki olivat todella innolla mukana. Leikissä lasten tuli reagoida nopeasti ohjaajan näyttämään liikennevaloon (punainen, sininen tai vihreä). Punaisella valolla piti pysähtyä, vihreällä sai juosta ja sinisellä valolla piti pysähtyä ja käydä maahan makaamaan jalat ylhäällä, jolloin poliisi (eli ohjaaja) kävi tarkistamassa autojen renkaat eli kutittamassa lasten jalkapohjia. Lopuksi keräännymme lasten kanssa vielä loppupiiriin ja keräsin palautteen sekä suullisesti että peukkupiirin muodossa. Lapset saivat kertoa mikä oli heidän mielestään mukavinta, ja liikennevaloleikki nousi ehdottomaksi suosikiksi. Tällä tuoki-

olla minulla oli myös mukana ryhmän lastenhoitaja. Pyysin häneltä palautetta lopuksi, ja hänen mielestään liikuntaleikkipankin hyödyntäminen näytti helpolta ja luontevalta sekä leikit olivat kivoja, ikäryhmälle sopivia sekä helposti sovellettavissa.

Ohjaustuokioita olikin lopulta yksi vähemmän kuin olin suunnitellut. Päiväkodissa tilanteet elävät ja muuttuvat jatkuvasti ja niin tässäkin tapauksessa tapahtui. Lapsia jäi toisella viikolla niin paljon lomalle, että liikuntatuokioiden ohjaaminen olisi ollut hankalaa eikä olisi palvellut sen ikäisiä lapsia hyvin. Lisäksi työntekijöiden lomat hankaloittivat esimerkiksi palautteiden kysymistä ja tuokioihin osallistumista. Lopulta en myöskään päässyt testaamaan liikuntaleikkipankkia kun vain sisätiloissa. Olisi ollut mukavaa ja opettavaista päästä ohjaamaan tuokioita myös esimerkiksi metsäretkellä. Siitä huolimatta, että en opinnäytetyöprosessin aikana päässyt kokeilemaan ohjaamista erilaisissa ympäristöissä, aion toteuttaa sen vielä myöhemmin työurani aikana.

4.4 Liikuntaleikkipankin hyödynnettävyys

Tässä luvussa keskityn pääosin omaan kokemuksiini siitä, millaista leikkipankkia oli käyttää. Lisäksi avaan myös kollegoideni kommentteja ja arviointia liikuntaleikkipankista ja siitä, miltä sitä tuntuisi hyödyntää omassa työssä. Avaan myös hieman sitä, miten liikuntaleikkipankkia voisi mahdollisesti jatkokehittää, ja millainen hyödynnettävyys voisi olla laajemmalle käyttäjäkunnalle kun vain Latupuiston päiväkodille.

Itse koin liikuntaleikkipankin olevan helposti hyödynnettävissä. Olen itse melkoinen stressaaja henkilö, joten olin yllättynyt kun en ottanut minkäänlaista stressiä liikuntatuokioiden ohjaamisesta. Vaikka liikuntatuokioiden ajankohta olikin sovittu viikkotasolla etukäteen, oli mukavaa päästä ohjaamaan kuitenkin päivätasolla yllättäen ja sopivan hetken koittaessa. Tämän vuoksi liikuntaleikkipankki vastasi odotuksiani ja saavutti päällimmäisen tavoitteen, joka oli helpottaa varhaiskasvatuksen työntekijöiden liikuntatuokioiden suunnittelua ja vähentää siihen kuluvaa aikaa.

Uskoisin liikuntaleikkipankista olevan hyötyä myös laajemmalle käyttäjäkunnalle. Liikuntaleikkipankkia voisi jatkokehittää esimerkiksi sähköiseksi versioksi, jota voisi ylläpitää ja päivittää aina tarpeen tullen. Tällöin liikuntaleikkipankkia voisi hyödyntää kaikki varhaiskasvatuksen ammattilaiset tarvittaessa ja halutessaan. Sähköistä versiota voitaisiin käyttää esimerkiksi tabletin tai älypuhelimien avulla, jolloin lasten tieto- ja viestintäteknologiset taidot kehittyisivät samassa. Tällöin liikuntaleikkipankkia ei tarvitsisi tulostaa, ja se olisi ekologinen vaihtoehto. Tabletin käyttämisessä on kuitenkin omat haasteensa etenkin pienten lasten

kanssa, eikä tablettia voisi käyttää säästä riippumatta ulkonakin, eikä kaikilla päiväkodeilla välttämättä ole tablettitietokoneita saatavilla.

Konkreettinen jatkokehitysidea olisi siis seuraavanlainen. Liikuntaleikkipankin voisi skannata ja ladata internettiin, josta kasvattajat saisivat ladata sen omalle tietokoneelleen. Tällöin kasvattajat voisivat itse valita leikkipankista haluamansa leikit tulostettavaksi, ja tehdä oman liikuntaleikkipankin esim. kansioon, jolloin sitä voisi hyödyntää säällä kuin säällä ja kohdenne-
tusti tietyille lapsiryhmälle.

5 Pohdinta luotettavuudesta ja eettisyydestä

Päiväkoti-ikäisten kanssa toimiessa opinnäytetyön eettisyyden pohtiminen on tärkeässä osassa. Lapsien anonymiteetin säilymiseksi en kerro lapsien nimiä enkä muita tunnistettavissa olevia tietoja opinnäytetyöraportissani. Joissakin tilanteissa olisi ollut mielenkiintoista jakaa lapsista hieman enemmän tietoa ja heidän kokemuksiaan liikuntatuokioista, mutta anonymiteetin säilymiseksi päätin kuvata tuokioita vain yleisesti. Lisäksi haen myös lasten vanhemmilta luvat, että lapset saavat osallistua ohjaamiini tuokioihin tiedostaen, että toteutan niiden pohjalta opinnäytetyöni. Lupahakemus vanhemmilta on liitteenä opinnäytetyössäni.

Toimintaa suunnitellessa eettisyys on huomioitu lasten tarpeisiin vastaamisena. On tärkeää huomioida, että ovatko toiminta ja leikit lapsen kehitystä tukevia ja mieluisia kokemuksia. Tavoitteena liikuntaleikkituokioissa on kuitenkin saada lapsille onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa. Eettisyys on opinnäytetyössä huomioitu siten, että lasten ei ollut pakko osallistua liikuntatuokioihin. Pidin tärkeänä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja lapsilähtöistä, jotta sitä kautta saavutettaisiin mahdollisimman paljon hyvää mieltä ja liikkumisen iloa lapsille.

Itse toimintatuokioissa tulee huomioida paljon erilaisia seikkoja. Minun ohjaajana täytyy tarkistaa ennen tuokion aloittamista tilan turvallisuus ja arvioida itse se, minkälaisia leikkejä kyseisessä tilassa voi leikkiä. Lisäksi valittaviin liikuntaleikkeihin vaikuttaa myös lapsiryhmän koko ja heidän ikäjakaumansa. Toimintatuokion aikana minun tulee huomioida myös turvallisuustekijöitä jatkuvasti, sekä tietysti että onko lapsilla mukavaa.

Arviointia suorittaessa tulee huomioida taas se, että teen työtä lasten kanssa. Lasten kanssa työskennellessä liikkuvia osia tuokioissa on niin monenlaisia, että arvioinnissa täytyy osata olla tietyllä tavalla armollinen. Lapsilla on usein todella voimakkaita tunteita ja mielipiteitä, varsinkin uhmaiässä, joten lasten antamaa palautetta ei kannata ottaa liian vakavasti. Tietysti lasten palaute on todella tärkeässä arvossa arvioidessani toimintatuokioiden onnistu-

mista, mutta lasten antamaa palautetta täytyy osata katsoa hieman kriittisesti ja nähdä siihen mahdollisesti vaikuttavat muut tekijät. Työntekijöiden arvioinnin uskon olevan hyvää ja konkreettista ja ammattitaitoista, sillä he ovat olleet alalla jo kauan. Uskon, että saan heiltä hyviä vinkkejä ja näkökulmia toiminnan ohjaamiseen. Työntekijöiltä kuitenkin pääpointti arvioinnissa tulee olemaan liikuntaleikkipankissa. Pyydän heiltä arvioinnin suullisesti, mutta kirjaan sen itselleni samalla ylös.

Raportissa eettisyys näkyy paljolti anonyymiteettiasioina. Lasten nimet eivät näy raportoinnissa enkä paljasta mitään tunnistettavia tietoja toimintaan osallistuneista lapsista. Päiväkodin johtajan kanssa olemme sopineet, että päiväkodin nimi saa näkyä opinnäytetyössäni sekä ryhmän nimi jolle työ on toteutettu.

6 Arviointi

Keräsin aineistoa toteutuksen jokaisen vaiheen ajalta; suunnittelun, toteutuksen ja jälkipuinnin ajalta. Suunnittelun ajalta pidin itselleni ns. päiväkirjaa, johon kirjasin itselleni ylös mitä tuntemuksia suunnitelmavaihe herättää sekä millaisia keinoja ja menetelmiä olen siinä hyödyntänyt. Toteutuksista keräsin aineistoa myöskin päiväkirjamuodossa, sillä olin kokenut sen hyväksi ja toimivaksi tavaksi jo suunnitteluvaiheessa. Jokaisen toimintakerran jälkeen kirjoitin itselleni miten toiminta meni, mitä tarkalleen ottaen ohjasin, mitä lapset pitivät, mikä oli huonoa jne. Pääpointtina tässä oli se, että pystyin jokaisen toimintakerran jälkeen miettiä kokemuksiani, ja tämän perusteella muokata seuraavia ohjaustuokioita paremmiksi. Tarkoituksena oli mahdollisuuksien mukaan dokumentoida toimintaa myös valokuvin, mutta se osoittautui tuokioiden aikana hankalaksi vaihtoehdoksi joten jätin valokuvaamisen kokonaan pois. Jälkipuinnista päätin hyödyntää saamani kommentit ja palautteet niin lapsilta kuin aikuisiltakin. Kirjasin saamani palautteet ylös, jotta sain ikuistettua palautteen jatkoa varten.

Arvioin opinnäytetyötäni pääsääntöisesti palautteen perusteella. Pyysin palautteen pääasiallisesti lapsilta esimerkiksi kuvakorttien tai peukkupiirin avulla. Lapsilta palautetta pyytäessä täytyy muistaa ja osata huomioida palautteeseen vaikuttavat tekijät; onko lapsella ylipäätään hyvä vai huono päivä, tykkääkö hän yleensä toimintatuokioista jne. Uskon, että tärkeimpänä palautteena lapsilta on kuitenkin välitön palaute, eli se miltä he näyttävät toiminnan aikana ja miten reagoivat siihen. Peukkupiirin luotettavuus on mielestäni lapsiryhmän kanssa toimiessa kohtalaisen hyvä; peukkupiirissä kaikki lapset näyttävät samaan aikaan peukkaa ylös jos oli kivaa ja alas jos ei ollut kivaa, ja koska tämä tehdään samaan aikaan ei ehdi syntyä ryhmäpainetta omasta vastauksesta. Lisäksi kirjoitin itselleni ylös suoria lainauksia lasten kommentteista, joita olisin tarvittaessa voinut hyödyntää arviointia suorittaessani.

Pyysin myös muitakin työntekijöitä osallistumaan ohjaustuokioihini mahdollisuuksien mukaan,

ja pyysin heiltä sen jälkeen suullisesti palautetta jonka kirjasin itselleni ylös oppimiskokemuksieni kanssa. Palautetta ei ilman lisäkysymyksiä hurjasti syntynyt, ja päätin esittää lisäkysymyksiä toiminnassa mukana olleille työntekijöille. Kysyin heiltä, että miten tuokio heidän mielestään sujui, mitä olisi voinut tehdä paremmin, oliko liikuntaleikkipankin käyttäminen luontevaa ja niin edelleen. Tuokioihin osallistuneet työntekijät pitivät liikuntaleikkipankkia helpokäyttöisenä, tarpeellisenä ja kokivat sen käytön olevan luontevaa. He kokivat myös, että liikuntaleikkipankki on hyödyllinen lisä päiväkotimaailmaan ja lisäämään lasten liikuntaa. Tarkoituksena oli myöskin pyytää työntekijöitä kokeilemaan liikuntaleikkipankkia käytännössä, mutta muuttuvien tilanteiden vuoksi se ei onnistunut. Arvioinnin luotettavuus olisi parempaa, mikäli liikuntaleikkipankilla olisi ollut muita testikäyttäjiä.

Arvioinnin suoritin suunnitelmien mukaan lähes kokonaan palautteen muodossa. Avasin toimintatuokioiden kuvauksissa palautteen kysymistä lapsilta, ja he antoivat palautteen siis peukkupiiriin ja kuvakorttien avulla. Pääsääntöisesti palaute oli hyvää, sillä osallistuminen liikuntatuokioihin oli vapaaehtoista; lapset saivat valita menevätkö ulos leikkimään vai ensin jumppaamaan saliin jonka jälkeen siirtyvät ulos leikkimään. Mielestäni omaehtoisuus ja lapsilähtöisyys on varhaiskasvatuksessa todella tärkeää, joten halusin näitä arvoja noudattaa myös opinnäytetyöprosessissani.

Opinnäytetyöni tärkeimpänä tavoitteena oli lisätä liikuntaa päiväkotiryhmän sisällä. Jälkeenpäin katsottuna koen, että liikuntaleikkipankki on otettu todella hyvin vastaan ja sitä halutaan hyödyntää päiväkodin arjessa liikunnan lisäämiseen. Tavoitteena liikuntaleikkipankissa oli helpottaa päiväkodin työntekijöiden arkea, kun tuokioita ei tarvitse etukäteen suunnitella kun käyttää liikuntaleikkipankkia. Suunnitteluaikea tuntuu usein päiväkodeissa olevan hieman kortilla, ja vaikka pedagogisesti suunniteltuja liikuntatuokioitakin on tärkeää järjestää, voidaan liikuntaleikkipankki nähdä keinona lisätä ns. ylimääräistä liikuntaa. Ylimääräisellä liikunnalla tarkoitan kaikkea suunnitteluajan ulkopuolista liikuntaa, jotta fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen kolme tuntia liikuntaa päivässä olisi helpompi saavuttaa. Lisäksi tavoitteena opinnäytetyössä oli avata kasvattajien silmiä siihen, että hyvä liikuntatuokio ei aina tarvitse paljon suunnitteluaikea. Lapsille liikuntatuokioiden tuottama hyvä mieli oli myöskin tärkeä tavoite opinnäytetyöprosessissa.

Seuraavaksi avaan sitä, miten koen tavoitteiden onnistuneen opinnäytetyöprosessin aikana. Liikunnan lisääminen päiväkotiryhmässä toteutui, mutta aluksi vain ohjaustuokioiden ajan. Kuitenkin liikuntaleikkipankki oli pidetty työväline, ja muillakin päiväkodin työntekijöillä heräsi kiinnostus päästä toteuttamaan myöhemmin liikuntaa sen pohjalta. Vaikka liikunnallisuuden lisääminen ei toteutunut kesäkuussa täydellisesti uskon, että liikuntaleikkipankille tulee kuitenkin käyttöä tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Lisäksi aion itse hyödyntää liikuntaleikkipankkia myös opinnäytetyöprosessin jälkeen työssäni Latupuiston päiväkodissa. Päiväkodin

työntekijöiden arjen helpottaminen oli myös yksi opinnäytetyön tavoitteista, ja koska valitettavasti päiväkodin muut työntekijät eivät ehtineet liikuntaleikkipankkia kokeilemaan, ovat nämä kokemukset vain minun henkilökohtaisia. Koen itse, että liikuntaleikkipankki oli hyvä työkalu liikunnan ohjaamisen helpottamiseksi. Itselläni on tapana stressata ja suunnitella liikuntatuokiot todella tarkkaan etukäteen, ja itselleni oli todella haastavaa jättää suunnitteluvaihe kokonaan pois ja lähteä yllättäen ohjaamaan tuokioita. Ylitin kuitenkin itseni ja ohjasin suunnittelematta, ja jälkepäin ajateltuna koen sen suureksi helpotukseksi. Liikuntatuokioita oli pelkästään mukavaa pitää, eikä ajankäyttö ollut ongelma. Lapsetkin pitivät siitä, kun yhtäkkiä päätettiin pitää liikuntatuokio ja osallistuminen oli vapaaehtoista, eli lapsilähtöistä. Lapsille tuli tuokioista hyvä mieli ja he tykkäsivät niistä paljon, joten lapsien kannalta asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen kolme tuntia liikuntaa päivässä ei täyttynyt varmastikaan päivinä kun tuokioita ohjattiin, mutta uskon, että tulevaisuudessa käyttäessäni liikuntaleikkipankkia liikunnan lisääjänä, enkä ohjatun liikunnan korvaajana on suositusmäärä helpompaa saada suoritettua.

7 Pohdinta

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) esittelee lapsen oikeutta ohjattuun liikuntaan varhaiskasvatuksessa julkaisussaan Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta suurin osa on fyysisesti erittäin kevyttä. Yleisesti ottaen lasten ulkoleikit ovat fyysisesti kuormittavampia kuin sisäleikit, riippumatta siitä että suuri osa ulkoleikeistäkin on kevyttä liikuntaa. Varhaiskasvatuksessa lasten fyysinen aktiivisuus on suurimmillaan ohjattujen liikuntaa sisältävien sääntöleikkien aikana. Mielestäni tämä julkaisu perustelee todella hyvin liikuntaleikkipankin tarpeen varhaiskasvatuksessa; liikuntaleikit ulkona sekä ohjatut sääntöleikkejä sisältävät liikuntatuokiot ovat lapsille fyysisesti kuormittavia, jolloin fyysinen aktiivisuus luonnollisestikin lisääntyy. Liikuntaleikkipankki auttaa siis parhaimmillaan saavuttamaan Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) julkaisemat fyysisen aktiivisuuden suositukset, eli kolme tuntia liikkumista päivässä.

Liikunta opettaa lapselle paljon erilaisia taitoja, ja liikkumalla lapsi oppii fyysisen minän hahmottamista, sekä vartalon oikean ja vasemman puoliskon välinen työskentely vahvistuu. Liikunta kehittää myös silmän ja käden koordinaatiota ja ajallisten sekä rytmillisten rakenteiden seuranta. Edellä mainitut taidot ovat kaikki luku- ja kirjoitustaidon peruselementtejä. Liikkumalla lapsi oppii tarkkaavaisuuden suuntaamista tehtävään, eli liikuntaa voidaankin ajatella keskittymisen opettelemisena lapselle luontaisin keinoin. (Karppinen ym. 2001, 65.) Liikkuminen ja liikunta varhaiskasvatuksessa antavat siis lapselle edellytykset moniin perustaitoihin,

joten liikunnan kehittäminen varhaiskasvatuksessa on mielestäni erittäin tärkeää ja hyödyllistä. Liikuntaleikkipankin pohjalta ohjatut tuokiot kehittävät edellä mainittuja asioita, joten lapsen kaikki luku- ja kirjoitustaidon peruselementit kehittyvät tuokioiden avulla. Liikuntaleikkipankin leikit ovat suurimmaksi osaksi sääntöleikkejä, joten lapsi oppii keskittymistä liikuntatuokioiden avulla.

Opinnäytetyön teko oli kokonaisuudessaan opettavainen prosessi. Toivoin ennen opinnäytetyön aloittamista oppivani prosessista paljon ja saavani hyviä vinkkejä ja kokemuksia tulevaisuuden työelämää ajatellen. Sain opinnäytetyön kautta hyvää ohjausosaamista. Ohjasin liikuntatuokioita tekemäni liikuntaleikkipankin pohjalta ja opin itsestäni ohjaajana paljon. Opin olemaan stressaamatta yllättävissä tilanteissa ja rohkaistuin ohjaamisessa paljon. Opinnäytetyöprosessi oli mielestäni melko onnistunut, mutta olisin toivonut itsekkin saavani ohjattua useampia tuokioita ja että muut työntekijät olisivat myös ehtineet kokeilemaan liikuntaleikkipankkia.

Liikuntaleikkipankin kasaaminen oli pidemmän ajan projekti, jonka olin aloittanut jo ennen opinnäytetyön työstämistä. En usko, että voin ajatella liikuntaleikkipankin olevan koskaan valmis, vaan haluan tulevaisuudessa täydentää sitä aina kokemuksen tuomien uusien ideoiden avulla. Koen itse, että liikuntaleikkipankki helpottaa itselläni ohjaamisesta aiheutuvaa stressiä ja jännitystä, ja osaan nyt ottaa ohjaustilanteet hieman aiempaa rennommin. Hyvin etukäteen suunnitellut jumppatuokiot ovat kuitenkin myös todella tärkeä osa varhaiskasvatusta, joten niitä ei pidä unohtaa vaikka liikuntaleikkipankkia käyttäisikin. Ajattelen, että liikuntaleikkipankki on ikään kuin keino lisätä liikuntaa vielä suunniteltujen ohjattujen tuokioiden lisäksi, esimerkiksi juuri ulkoiluaikana tai metsäretkillä.

Liikuntaleikkipankki on mielestäni varhaiskasvatukseen todella kaivattu ja hyvä työväline. Liikuntaleikkipankkia on paljon helpompi hyödyntää, kuin esimerkiksi vaikka leikkikirjaa jossa on paljon leikkiohjeita. Leikit on jaoteltu liikuntaleikkipankkiin leikkiluokkien mukaan, joten kansioista on helppo valita tarvittavat leikit. Lisäksi liikuntaleikkipankki on helppo kuljettaa, ja useampi ryhmä voi käyttää sitä samanaikaisesti, sillä muovitaskut liikuntaleikkipankissa ovat irtoavia.

Opinnäytetyön toteutus ja suunnittelu oli pitkä ja aikaavievä prosessi. Opinnäytetyön tekeminen oli itselleni täysin uudenlainen kokemus. Opin itsestäni paljon ohjaajana sekä opin heittäytymään ja menemään oman mukavuusalueeni ulkopuolelle prosessin aikana. Sain prosessin kautta itselleni hyviä kokemuksia, joita pääsen hyödyntämään tulevaisuuden työssäni lastentarhanopettajana. Opinnäytetyössä sekä teoriaperustan toteutus että ajatusten pukeminen sanoiksi oli minulle ehkä haastavin osuus koko prosessin ajalta, mutta lopulta nekin onnistuivat hyvin. Yhteistyö Latupuiston päiväkodin kanssa sujui todella hyvin ja olen

erittäin kiitollinen, että minut ja opinnäytetyöprosessini otettiin siellä niin hyvin vastaan niin työntekijöiden kuin johtajankin toimesta. Haluan siis vielä kiittää Latupuiston päiväkotia todella onnistuneesta ja mielekkästä yhteistyöstä.

Lähteet

- Alanen, L. & Karila, K. (toim.) 2009. Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino.
- Helenius, A. 1993. Leikin kehitys varhaislapsuudessa. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. 2001. Taiteen ja leikin lumous. 4-8-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatus. Tampere: Tammerpaino.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK - Kustannus.
- Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J-A. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 5-6-vuotias. Viitattu 20.8.2017
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 4-5-vuotias. Viitattu 20.8.2017
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 3-4-vuotias. Viitattu 10.4.2017
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2001. Lapselle hyvä päivä tänään - näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Pedatieto.
- Mäntynen, P. 1997. Pikkulasten leikin edellytykset päiväkodissa. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa, Yksittäisen liikuntatuokion suunnittelu. Viitattu 28.4.2017
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Suomen yliopistopaino.
http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 10.4.2017
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- Opetuslautakunta 2017. Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 31.7.2017
http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/132358_Vantaan_varhaiskasvatussuunnitelma_2017.pdf

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint.

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

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

Vantaa.fi, Nettineuvola. Lapsen kasvu ja kehitys. 2-3 -vuotias. Viitattu 10.4.2017
http://www.vantaa.fi/terveys- ja_sosiaalipalvelut/lapsiperheiden_palvelut/nettineuvola/lapsen_kasvu_ ja_ kehitys/2_3-vuotias

Liitteet

Liite 1: Dokumentointilupa lasten vanhemmille	36
Liite 2 Liikuntaleikkipankki.....	37

Liite 1: Dokumentointilupa lasten vanhemmille

Moikka Satumetsän lasten vanhemmat!

Olen sosionomiopintojeni loppusuoralla ja toteutan opinnäytetyötäni työn ohella täällä päiväkodissa. Toteutan päiväkodille liikuntaleikkipankin, jotta liikunnan ohjaamisesta tulisi helppoa ja hauskaa!

Tulen siis järjestämään erilaisia ohjattuja liikuntatuokioita kevään ja kesän 2017 aikana päiväkodilla. Lisäksi toteutan liikuntaleikkipankin, eli vihkosen täynnä erilaisia liikunnallisia leikkejä ja pelejä. Havainnoin liikuntatuokioiden ajan sekä omaa ohjaamistani, omia oppimiskokemuksiani sekä lapsia ja heidän kokemuksia tuokioista esimerkiksi kuvien ja haastattelujen muodossa. Hyödynnän havaintojani liikuntatuokioista opinnäytetyöraportin kirjoittamisessa nimettömästi, eli lasten henkilöllisyyttä ei voi saada raporttini kautta selville. Lisäksi kaikissa muissakin materiaaleissa (esim. kuvissa) huomioin sen, että lapsen henkilöllisyyttä ei voi saada selville.

Palautathan dokumentointiluvan allekirjoitettuna suoraan minulle mahdollisimman pian! :)

Mikäli mieleesi juolahtaa kysymyksiä opinnäytetyötäni koskien, voit nykäistä minua hihasta!

Keväisin terkuin Karoliina

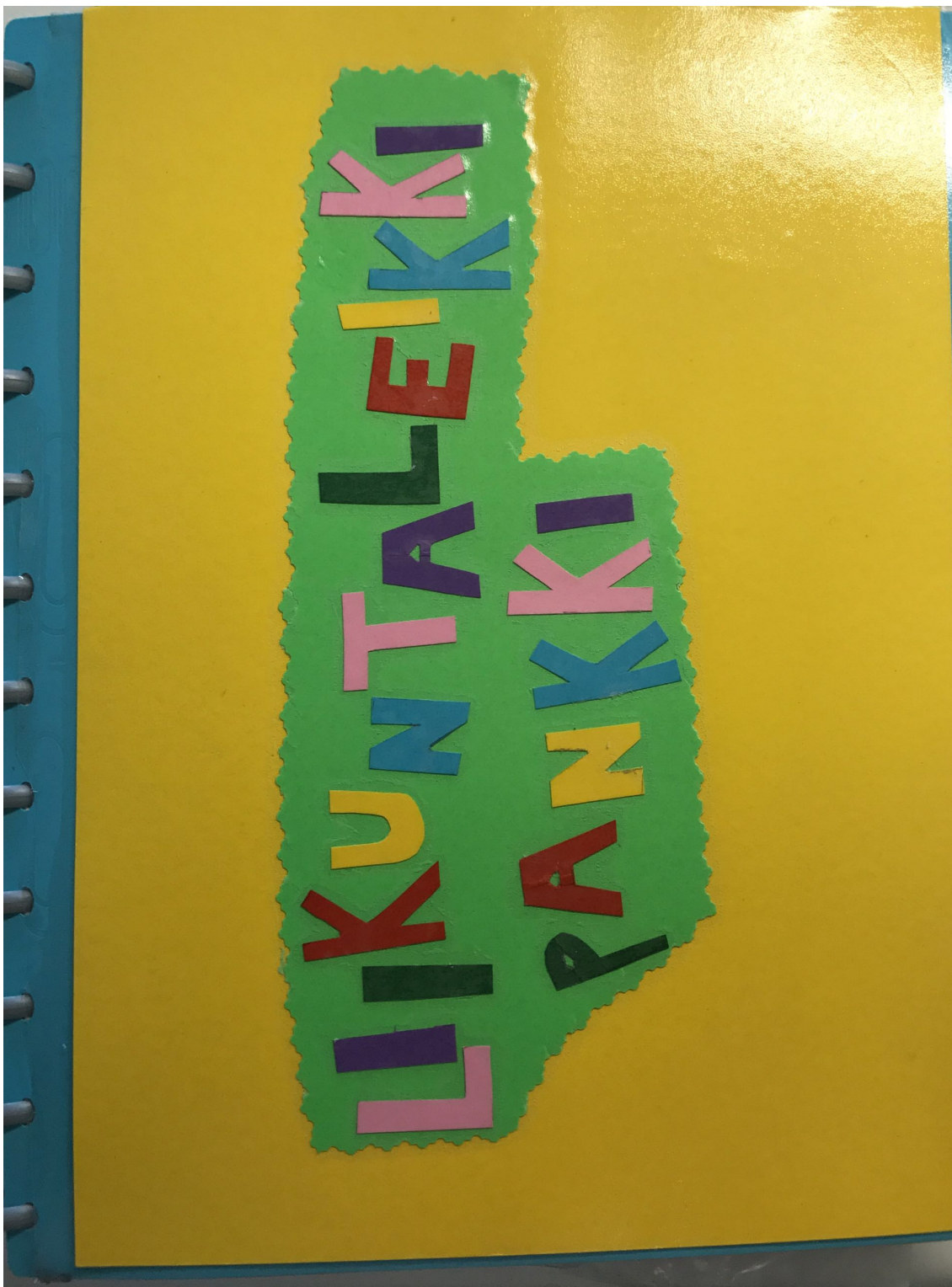
Lastani saa dokumentoida opinnäytetyötä varten

Lastani EI saa dokumentoida opinnäytetyötä varten

Lapsen nimi:

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liite 2 Liikuntaleikkipankki



Hei sinä liikuntaleikkipankin käyttäjä!

Tässä sinulle muutamia ohjeistuksia siitä, miten liikuntaleikkipankista saat parhaimman hyödyn irti. Ennen liikuntatuokion alkua voit valita kansiota leikit leikkiluokkien mukaan. Leikkiluokat erotat liikuntaleikkipankissa olevan välilehden avulla helposti.

Leikkiluokkia ovat alku- ja loppuleikit sekä juoksuleikit, eli hieman villimmät ja urheilullisemmat leikit. Leikin valitsemisessa sinua auttavat leikkikorteista löytyvät apukysymykset; millainen leikki? Missä? Miten? Ja Mitä tarvitset? Näiden kysymysten avulla löydät helposti juuri sinun tuokioon sopivat leikit, ja huomaat myöskin jos leikki vaatii esivalmisteluja.

Voit ottaa valitsemiesi leikkien muovitaskut irti kansiota, jotta kansiota ei tarvitse raahata mukana tuokionpitopaikkaan, eli voit huoletta pitää liikuntatuokioita vaikkapa metsässä!

Liikuntaleikkipankin perältä löytyy välineitä liikuntaleikkien soveltamiseen; eläinkuvakortteja ja liikennevalokortit.

Mukavia ja antoisia hetkiä ohjatessasi liikuntaa liikuntaleikkipankin avulla! ☺

SARDIINIPURKKI

MILLAINEN LEIKKI?

Rauhallinen, alku- tai loppuleikki

MISSÄ?

Ulkona tai sisällä, parhaiten hämärässä tilassa, tai tilassa jossa on helppo piiloutua

MITEN?

Yksi leikkijöistä menee piiloon ja muut pitävät silmiään kiinni. Etsijät laskevat yhdessä sovittuun lukuun asti, jonka jälkeen lähtevät etsimään piilossa olijaa. Se, joka löytää piilossa olijan menee itse myös samaan piiloon. Viimeinen lapsi, joka ei ole löytänyt piilossa olijaa on seuraavassa leikissä uusi piiloon menijä.

ERI ELÄINTEN TAVOIN LIIKKUMINEN

MILLAINEN LEIKKI?

Alku- tai loppuleikki, rauhallinen

MISSÄ?

Tätä leikkiä voit leikkiä missä vain, ulkona sekä sisällä

MITÄ TARVITSET?

Tarvitset leikkiä varten kuvakortit, jotka löydät leikkipankin takaosasta

MITEN?

Tutkitaan lasten kanssa yhdessä eläinkuvia – tunnistetaanko kaikki? Ohjaaja näyttää jonkin eläimen kuvan ja pyytää lapsia nimeämään sen, jolloin lapset saavat alkaa liikkua tilassa kyseisen eläimen tavoin. Leikkiä voi soveltaa esimerkiksi tempuradaksi, jossa liikutaan eri eläinten tavoin.

LIIKENNEVALOT

MILLAINEN LEIKKI?

Alku- tai loppuleikki

MISSÄ?

Sisällä tai ulkona

MITEN?

Leikkijät ovat autoja, ja kun liikennevaloissa palaa vihreä valo (ohjaaja huutaa vihreä) autot ajavat (juoksevat) ympäri tilaa. Kun punainen valo palaa (ohjaaja huutaa punainen) pitää pysähtyä. Jos sininen valo vilkkuu (ohjaaja huutaa sininen) Poliisi tulee tarkastamaan autojen renkaiden kunnon. Tällöin lapset käyvät maahan selälleen makaamaan jalat ylhäällä ja ohjaaja (poliisi) kiertää läpi jokaisen lapsen kutitellen heidän jalkapohjia

KEHON OSIEN NIMEÄMINEN

MILLAINEN LEIKKI?

Rauhallinen leikki / juoksuleikki, opettaa kehonosia

MISSÄ?

Missä tahansa, ulkona tai sisällä

MITÄ TARVITSET?

Musiikkia

MITEN?

Ohjaaja pyytää lapsia nimeämään eri kehon osia, jonka jälkeen sovitaan yhdessä jokin tietty kehon osa, esim. peppu. Laitetaan musiikki soimaan ja juostaan tilassa. Kun musiikki loppuu mainittu kehonosa koskettaa nopeasti lattiaa ja juoksu jatkuu musiikin jatkuessa.

LEIVÄNPAAHDINHIPPA

MILLAINEN LEIKKI?

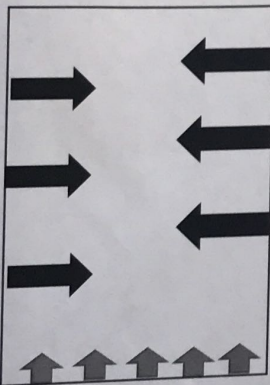
Keskittymistä vaativa leikki, rauhallinen leikki/juoksuleikki

MISSÄ?

Salissa tai muussa rajatussa tilassa, myös ulkona

MITEN?

Leikkijöistä valitaan muutama, esim. 6 leivänpaahdinta. Muut ovat leipiä.



Leivänpaahdit asetetaan tilan molemmille pitkille sivuille lomittain. Leivät jäävät riviin tilan kapeammalle päädylle. Leipien tehtävänä on yrittää päästä salin toiseen pätyyn, mutta he saavat liikkua koko matkan vain samalla valitsemallaan nopeudella, eli nopeutta ei saa muuttaa matkan varrella. Leivänpaahdit liikkuvat tilassa sivulta toiselle myös koko ajan samalla vauhdilla kädet suoraan edessä yrittäen saada leivät käsien, eli leivänpaahdinten väliin. Kun leipä jää paahdinten väliin, tulee hänestä myös leivänpaahdin. Hippa loppuu, kun kaikki leivät on paahdettu.

KUVASSA VAAKATASON NUOLET OVAT LEIVÄNPAAHTIMIA, NUOLET OSOITTAVAT KULKUSUUNNAN.
PYSTYSUORASSA OLEVAT NUOLET OVAT LEIPÄ, KULKUSUUNTA NUOLTEN OSOITTAMA.

REAKTIOJUOKSU

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki

MISSÄ?

Missä vain, sisällä tai ulkona

MITEN?

Leikkijät juoksevat piirissä. Ohjaaja kertoo, mitä kuuluu tehdä kuullessaan taputuksen.

- Kyykisty
- Vaihda suuntaa
- Kosketa lattiaa
- Käy selinmakuulle
- Hypi 10 X-hyppyä
- Hypi 5 kyykkyhyppyä

LITSIS LOTSIS

MILLAINEN LEIKKI?

Rauhallinen leikki, alku/loppuleikki

MISSÄ?

Missä tahansa, ulkona tai sisällä

MITEN?

Ollaan kaikki yhdessä kyykyssä ja ohjaaja lausuu lorun;
Kipsis kopsis kopisee, lapset sisään astelee (lapset tömistävät jalkoja)
Äiti siivoaa ja toruu, vesi lattialle noruu (heristetään somea)
Litsis lotsis litsis lotsis, lapset astuvat (jalkojen tömistelyä)
Pikku saappaat pikku saappaat, kaikki kastuvat (pyöritään ympäri)

VÄRILEIKKI ELÄINKORTEILLA

MILLAINEN LEIKKI?

Alku- tai loppuleikki. Tätä leikkiä voidaan leikkiä esimerkiksi liikuntatuokion lopuksi, ulos mentäessä tai sisään tullessa tai muissa siirtymissä.

MISSÄ?

Ulkona tai sisällä, odotustilanteissa

MITÄ TARVITSET?

Tarvitset liikuntaleikkipankista löytyvät eläin-kuvakortit

MITEN?

Istutaan piirissä ja jokaiselle lapselle jaetaan eläinkortti. Eläinkorteissa on eri eläimiä, sekä samoja eläimiä eri väreissä. Kun ohjaaja sanoo eläimen (esim. koira) tai värin (esim. ruskea) ne lapset, joiden kortissa on kyseinen eläin tai väri, näyttävät korttinsa ohjaajalle ja muille lapsille. Tällöin lapset joiden kortit täsmäävät ohjaajan kriteereihin pääsevät siirtymään esimerkiksi pukemaan tai vaikka ruokapöytään liikkuen omassa kuvassa olevan eläimen tavoin.

KALAVERKKO

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki, alkuleikki

MISSÄ?

Tätä leikkiä voidaan leikkiä missä vain

MITEN?

Yksi leikkijöistä valitaan kalastajaksi, muut ovat kaloja. Kalastaja huutaa salin/kentän tms. keskellä "Verkot on laskettu!" jolloin kalat lähtevät uimaan (juoksemaan) tilan läpi niin, ettei kalastaja saa heitä kiinni. Kun kalastaja saa jonkun leikkijöistä kiinni, hänestä tulee myös kalastaja. Kalastajat seisovat käsikädessä tilan keskellä ja leikki jatkuu samalla tavalla. Kun kaikki leikkijät on saatu kiinni leikki loppuu.

PUU PALAA, PAKKO VAIHTAA / TALO PALAA, PAKKO VAIHTAA

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki

MISSÄ?

Pihalla tai muussa suljetussa tilassa

MITÄ TARVITSET?

Puita, renkaita tai muita paikkamerkkejä (paikkamerkkejä 1 vähemmän kuin leikkijöitä)

MITEN?

Yksi leikkijöistä on hippa. Kaikille muille leikkijöille on oma paikkamerkki. Kun hippa huutaa "Puu palaa, pakko vaihtaa!" leikkijöiden tulee juosta toiselle paikkamerkille. Hipan tehtävänä on saada itselleen myös paikka, ja se joka jää ilman paikkamerkkiä tulee uudeksi hipaksi.

KEHONOSAT -LAULULEIKKI

MILLAINEN LEIKKI?

Rauhallinen, alku- tai loppuleikki, laululeikki

MISSÄ?

Missä tahansa; hyvä esim. odotustilanteissa

MITEN?

Lauletaan laulua (Ukko Nooran sävelellä) ja tehdään laulun mukaiset liikkeet

"Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille
Ensin mennään kyykkyy, sitten nouseaan ylös
Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille"

"Jalka eteen, jalka taakse, jalka sivulle
Ensin mennään kyykkyy, sitten nouseaan ylös
Jalka eteen, jalka taakse, jalka sivulle"

"Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää sivulle
Ensin mennään kyykkyy, sitten nouseaan ylös
Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää sivulle"

KÄÄRMELITTA

MILLAINEN LEIKKI?

Rauhallinen leikki, alku/loppuleikki

MISSÄ?

Missä tahansa, ulkona tai sisällä

MITEN?

Lapset asettuvat jonoon ja juoksevat jonossa tilaa ympäri. Jonon pää yrittää ottaa jonon häntää kiinni, ja kun häntä saadaan kiinni, tulee hännästä uusi pää.

MILLAINEN LEIKKI?
MISSÄ?
MITEN?

HAARAHIPPA

Juoksuleikki, hippa
Ulkona tai sisällä; paikassa jossa voi ryömiä

Yksi leikkijöistä on hippa. Hippaa leikitään samalla tavalla kuin tavallistakin hippaa, mutta kiinni jäänyt jää seisomaan paikalleen jalat haara-asennossa. Jos joku muu leikkijöistä ehtii ryömiä haara-asennossa seisovan jalkojen välistä ilman että jää kiinni, on kiinnijäänyt pelastettu. Hippa on voittaja, jos kaikki muut leikkijät seisovat haara-asennossa.

MILLAINEN LEIKKI?
MISSÄ?
MITEN?

VESSANPÖNTTÖHIPPA

Juoksuleikki
Vessanpönttöhippaa voi leikkiä missä vain

Vessanpönttöhippaa leikitään kuten tavallistakin hippaa, mutta kun hippa saa leikkijän kiinni tämä muuttuu vessanpöntöksi. Vessanpönttö seisoo polvet koukussa (90asteen kulmassa) ja käsi ylhäällä *katso kuva.
Vessanpöntön voi pelastaa vetämällä vessan; nuolen osoittamasta kädestä painetaan alaspäin kuten wc:tä vedettäessä.



MILLAINEN LEIKKI?
MISSÄ?
MITEN?

KYYKKYHIPPA

Juoksuleikki, hippa
Leikkiä voi missä tahansa

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kyykkyhippa on muuten tavallinen hippa, mutta turvaan hipalta pääsee menemällä kyykkyy.
Isompien lasten kanssa leikkiä voi soveltaa niin, että alussa sovitaan kuinka monta kyykkyä lapsilla on. Jos sovitaan, että lapsilla on 3 kyykkyä, lapsi saa mennä hippaa turvaan kyykkyyin vain 3 kertaa.

POPCORN HIPPA

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki

MISSÄ?

Ulkona tai sisällä, tarvitset vain rajatun tilan (voit esim. piirtää ringin hiekkiaan) johon kaikki lapset mahtuvat

MITEN?

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi, muut lapset menevät rajatun pienen alueen sisään (kattilaan.) Kattilassa olevat lapset alkavat hyppimään kuin popcornit, ja kun ohjaaja huutaa "Kansi aukii!" lapset lähtevät juoksemaan tilaa ympäri ja hippa yrittää saada kiinni. Kun ohjaaja huutaa "Kansi kiinni!" Lapset pääsevät juoksemaan takaisin kattilaan turvaan. Jos haluat vaikeuttaa leikkiä, kun hippa saa leikkijän kiinni, voi hänestä tulla myös hippa. Vaihtehtoisesti hipan saatua jonkun kiinni, voi hippa myös vaihtua.

NENÄHIPPA

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki

MISSÄ?

Nenähippaa voi leikkiä missä tahansa

MITEN?

Nenähippaa leikitään kuten tavallistakin hippaa, mutta leikkijä on turvassa silloin kun seisoo yhdellä jalalla pitäen omasta nenästään kiinni

PEIKKOHIPPA

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki, kilpailu

MISSÄ?

Rajatussa tilassa, esim. kentällä tai saissa

MITEN?

Leikkijöistä valitaan 4 peikkoa, tilan jokaiseen kulmaan 1. Muut leikkijät tilan keskellä, ja kun ohjaaja huutaa että HIPPA ALKAA peikot yrittävät saada leikkijöitä kiinni. Kun peikko saa leikkijän kiinni, hän taluttaa tämän omaan pesäänsä (eli omaan kulmaansa) ja lähtee ottamaan lisää leikkijöitä kiinni. Muut leikkijät voivat pelastaa pesään joutuneen leikkijän koskettamalla tätä. Kun ohjaaja antaa merkin, hippa loppuu ja lasketaan kunkin peikon kiinnisaamat lapset. Eniten kiinni saanut on voittaja.

BANAANI HIPPA

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki

MISSÄ?

Missä tahansa, ulkona tai sisällä

MITEN?

Banaanhippa on muuten kuin tavallinen hippa, mutta kun hippa saa kiinni muuttuu kiinni jäänyt banaani (seisoo paikallaan suorassa kädet ylhäällä kämmenet kiinni toisissaan.) Banaanin voi pelastaa kuorimalla sen, eli avaamalla tämän kädet ylhäältä sivuille.

KARHU NUKKUU

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki, nopeatempoinen

MISSÄ?

Ulkona tai sisällä

MITÄ TARVITSET?

Jos haluat soveltaa leikkiä, voit käyttää eläinkuvakortteja jotka löydät leikkipankista

MITEN?

Yksi leikkijöistä valitaan keskelle piiriä karhuksi. Muut kulkevat piirissä ja laulavat

"Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässäänsä

Ei ole vaaraa kellään

Näin sitä leikitellään

Karhu nukkuu, karhu nukkuu

EIPÄS NUKUKAAN!"

Kun huudetaan "Eipäs nukukaan!" karhu lähtee jahtaamaan tilassa muita leikkijöitä. Kun karhu saa jonkun leikkijöistä kiinni tulee hänestä uusi karhu

MAA, MERI, LAIVA

MILLAINEN LEIKKI?

Juoksuleikki

MISSÄ?

Salissa tai ulkona

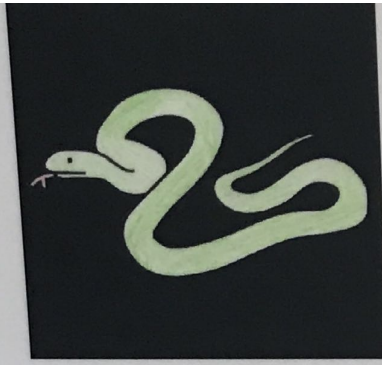
MITEN?

Tila jaetaan kolmeen eri osaan; salin yhdessä päässä on MAA, keskellä MERI ja toisessa päädyssä LAIVA.

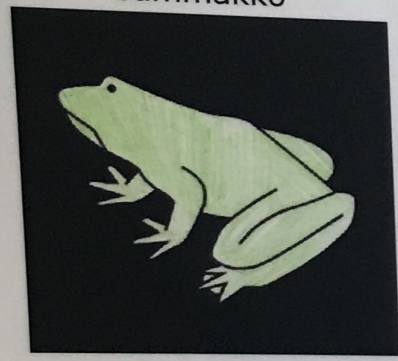
Kun ohjaaja huutaa jonkun näistä lapset juoksevat kyseiseen paikkaan.

Leikkiä voi soveltaa myös leikkipankista löytyvien eläinkorttien avulla; paikkojen välillä voi liikkua kuten eläimet.

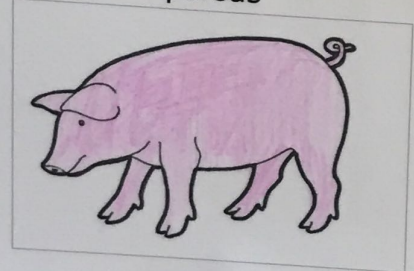




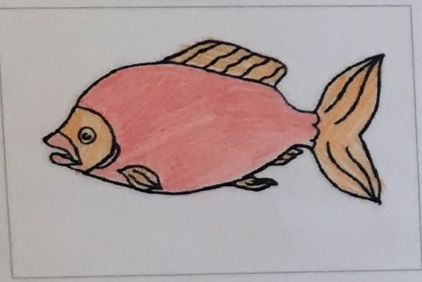
sammakko



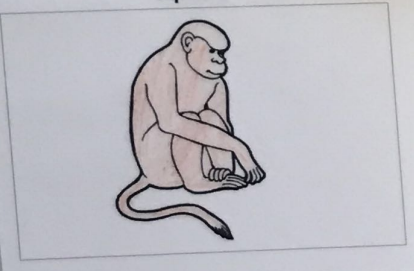
porsas



kala



apina

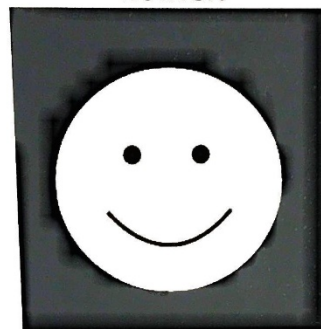




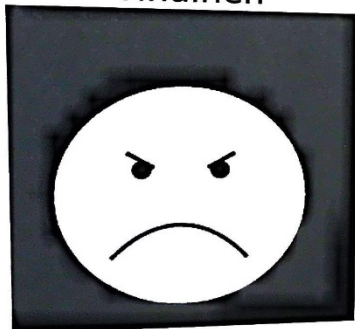
surullinen



iloinen



vihainen



tunteet

