

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Niko Otronen

TAVOITTEELLISEN LIIKUNNAN KEHITTÄMINEN VARHAISKAS-  
VATUKSESSA

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Lokakuu 2017**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
(013) 260 600

**Tekijä**  
Niko Otronen

**Nimeke**  
Tavoitteellisen liikunnan kehittäminen varhaiskasvatuksessa

**Toimeksiantaja**  
Joensuun kaupunki, Niittylahden päiväkoti

**Tiivistelmä**

Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää varhaiskasvatuksen liikuntaa. Tavoitteeseen pyrittiin pääsemään suunnittelemalla ja arvioimalla kehittämistoimintaa, sen vaiheita ja toteutustapaa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Työn teoriaperustana toimii varhaiskasvatuksen kirjallisuus, josta selviää kuinka varhaiskasvatuksen liikunta tulisi järjestää. Työssä perustellaan toiminnallisen opinnäytetyön valintoja ja opinnäytetyöprosessia. Työ on tehty toiminnallisena opinnäytetyönä toimeksiantajana toimineelle Niittylahden päiväkodille.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi sadasta erilaisesta eri ympäristöihin ja -tarkoituksiin soveltuvista liikuntaharjoituksista koostuva liikuntakansio. Opinnäytetyötä voisi jatkaa mm. lähestymällä liikuntaa eri näkökulmista, lisäämällä liikuntamuotoja tai ohjaamalla valmiita harjoituksia lapsiryhmille.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 36  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 43

**Asiasanat**  
Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, liikuntakansio, kehittämistyö



**THESIS**  
**September 2017**  
**Degree Programme in social services**  
Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
(013) 260 600

Author  
Niko Otronen

Title  
Developing of goal-directed early childhood exercises in daycare

Commissioned by  
City of Joensuu, day care center of Niittylahti.

Abstract

The purpose of this thesis was to develop early childhood exercises. We tried to achieve our goal by planning and estimating the development activities and its periods and the way of executing it in cooperation with the commissionaire. Theory of thesis is based on how early childhood exercises should be arranged in daycare. Theory from practice-based thesis is supporting and explaining choices what has made during thesis process. Work is done as practice-based thesis for Niittylahti day care center by whom the thesis was commissioned.

The product of thesis is exercise file where is 100 different exercises for different situations, environments and goals. It is possible to continue thesis by approaching early childhood exercises from different perspective, adding exercises or managing and leading exercises for child groups.

Language  
Finnish

Pages 36  
Appendices 4  
Pages of Appendices 43

Keywords  
Early childhood education, physical education, exercise file, development work

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Varhaiskasvatuksen perusteet .....	6
3	Liikuntakasvatus .....	8
3.1	Liikuntakasvatuksen järjestäminen .....	8
3.2	Liikunnan oppimistavoitteet .....	10
3.3	Ympäristön hyödyntäminen liikunnassa.....	11
3.4	Liikunnan suunnittelussa huomioitavaa .....	12
4	Varhaiskasvatusikäisen lapsen motorinen kehitys .....	13
4.1	2-3 vuotiaiden lasten liikuntataidot .....	14
4.2	3-4 vuotiaiden lasten liikuntataidot.....	15
4.3	4-5 vuotiaiden lasten liikuntataidot.....	15
4.4	5-6 vuotiaiden lasten liikuntataidot.....	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	17
6	Opinnäytetyön toteutus .....	18
6.1	Toimeksiantajan esittely .....	18
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	18
6.3	Kehittämistyö .....	19
6.4	Aikaisemmat tutkimukset .....	20
6.4.1	Kehittämistyön prosessi .....	21
6.4.2	Kehittämistyön välineet .....	25
6.5	Liikuntakansio .....	26
7	Pohdinta.....	28
7.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	28
7.2	Opinnäytetyön tavoitteiden täytyminen .....	29
7.3	Ammatillisen kasvun arviointi.....	31
7.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	32
7.5	Jatkotutkimusideat .....	33
	Lähteet.....	35

## Liitteet

Liite 1	Liikuntakansio
Liite 2	Tutkimuslupa
Liite 3	Liikuntasuunnitelma
Liite 4	Toimeksiantosopimus

## 1 Johdanto

Työ on muodoltaan toiminnallinen opinnäytetyö ja tehtiin kehittämistyön toimeksiantona Joensuun kaupungin Niittylahden päiväkodille. Työtä on suunniteltu yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan kanssa tavoitteena kehittää varhaiskasvatuksen liikuntaa. Aihe on ajankohtainen, koska uudet varhaiskasvatuksessa käytettävät opetushallituksen julkaisemat liikunnan suositukset astuivat voimaan 1.8.2017. Lasten päivittäisen liikunnan määrän suositukset ovat kasvaneet vuosi vuodelta, mutta lasten liikunnan määrä on ollut yleisesti jatkuvassa laskussa. Työn tavoitteeksi muodostui varhaiskasvatussuunnitelman, varhaiskasvatustilain ja varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaisten liikuntaharjoitusten koaminen. Harjoitusten valinnassa tuli huomioida myös lasten motorinen kehitys, päiväkodin tilat ja ympäristö, ryhmien koot sekä vaihtuvat vuodenaajat.

Työn teoriaosuudessa perehdytään varhaiskasvatukseen ja siellä järjestettävään liikuntaan. Liikunnalla tiedetään olevan useita merkityksiä ihmisten elämässä ja liikunnallisen elämäntavan muodostuminen alkaakin aikaisin varhaislapsuudessa. Varhaiskasvatuksen on pystyttävä tarjoamaan lapsille liikuntaa heidän omista lähtökohdista käsin. Teoriaosuus toimii työssä näkökulmana, josta varhaiskasvatuksen liikuntaa pyritään kehittämään. Teorian tarkoituksena on selvittää miksi liikuntaa täytyy järjestää, minkälaista sen tulisi olla ja kuinka paljon lasten tulisi liikkua. Opinnäytetyö etenee teoriaosuuden jälkeen työn etenemisen mukaisessa järjestyksessä kohti liitteenä olevaa tuotosta.

## 2 Varhaiskasvatuksen perusteet

Lasten kasvatusta on ensisijaisesti huoltajien tehtävä, jota varhaiskasvattajat toiminnallaan pyrkivät tukemaan (Opetushallitus 2016, 8). Lasten vanhempien ja kasvattajien yhteistyö rakentuu kaikesta keskenään käytävästä vuorovaikutuksesta ja toiminnasta. Toiminnan keskiössä on lapsi ja kaikki toiminta tulisikin järjestää lapsen edun mukaisesti. Kaikilla lapsen kanssa tekemisissä olevilla on lapsesta ja hänen elämästään erilaista tietoa. Jakamalla näitä tietoja osapuolelta saavat lapsen elämästä kokonaisvaltaisemman kuvan. (Koivunen 2009, 151–152.) Huoltajien ja varhaiskasvatuksessa työskentelevien luottamuksellinen vuorovaikutus vaatii aloitteellisuutta erityisesti henkilökunnalta. Avoimen vuorovaikutuksen avulla mahdollistetaan tiedon siirtyminen kodin ja päiväkodin välillä. Jatkuva vuorovaikutus turvaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin, kun onnistuneiden asioiden lisäksi voidaan tarvittaessa keskustella vaikeistakin asioista. Huoltajilla ja lapsella on oltava mahdollisuus olla vaikuttamassa varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja kehitykseen ja heidän kanssaan on keskusteltava myös työn arvoista, työtavoista ja vastuista. (Opetushallitus 2016, 33.)

Päivähoidossa noudatettavien varhaiskasvatussuunnitelmien tekoa ohjaa ensisijaisesti varhaiskasvatustalaki ja esiopetustalaki ja esiopetussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatuksen kehitys, tasavertaisuus ja tasainen laatu pyritään saavuttamaan koko maassa nuodattamalla valtakunnallisia varhaiskasvatuksen suunnitelmia ja kunnittain paikallisia varhaiskasvatussuunnitelmia. Lapsikohtaiset ja yksilölliset lasten varhaiskasvatussuunnitelmat pyrkivät auttamaan kaikkia lapsia saavuttamaan samat tai ainakin lapselle itselleen sopivat tavoitteet yksilölle sopivin keinoin. (Opetushallitus 2016, 8–9.)

Henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan, lapsen vanhempien ja lapsen kanssa. Suunnitelma sisältää lapsen kaikki kehitysalueet ja sitä on arvioitava jatkuvasti havainnoimalla lasta päiväkodin arjessa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149.) Myös lapsen toiveet tulee huomioida varhaiskasvatussuunnitelmaa suunniteltaessa ja sitä arvioidessa.

Suunnitelmaa ja sen toteutumista on tarkasteltava vuoden välein ja sitä on muutettava aina tarvittaessa. (Varhaiskasvatuslaki 7 a §.) Mitä paremmin henkilökunta oppii tuntemaan lapsen, sitä paremmin lasta voidaan kannustaa, hänelle voidaan antaa palautetta ja oikeanlaisia haasteita. Havainnointi ja arviointi auttavat henkilökuntaa myös tunnistamaan ongelmia varhaisessa vaiheessa, minkä ansiosta mahdollistuu oikea-aikaisen ja oikeanlaisen avun saanti. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149.)

Varhaiskasvatuksen kuuluu opettaa lapsille terveyttä ja hyvinvointia edistäviä elämäntapoja ja tarjota mahdollisuus erilaisiin leikkeihin, leikkimällä oppimiseen ja oppimisesta nauttimiseen (Opetushallitus 2016, 19). Varhaiskasvattajien on tiedostettava leikin merkitys lapsille ja osattava käyttää sitä pedagogiikan välineenä. Lapset hahmottavat ja tutkivat maailmaa, luovat käsityksiä ja kertaavat oppimaansa leikin avulla samalla kun ovat itse aktiivisia toimijoita. Leikkiminen on lapselle itselleen luontainen tapa olla ja elää. Lapset eivät näe leikkiä oppimisen välineenä. Heille leikin merkitys syntyy leikistä itsestään, siitä koettavasta ilosta, yhdessä olemisesta, uuden kokemisesta ja onnistumisista. Leikin aikana tapahtuva vuorovaikutus luo perustan ajatusten ja kielten kehitykselle, valmiuden leikkitaitojen kehitykselle, opettaa sääntöjä, tunteiden sääntelyä, muiden huomiointia ja kasvattaa yhteisöllisyyden tunnetta. Henkilökunnan tehtävä on mahdollistaa jokaisen lapsen osallistuminen yhteisiin leikkeihin lasten omien taitojen mukaan. Työntekijöiden on havaittava lasten pyrkimykset leikin aloittamiseen ja kyettävä vastaamaan niihin lasten tarpeiden ja taitojen mukaisesti. Henkilökunnan vastuulla on myös leikkitaidon kehittäminen ja leikin ohjaaminen. Leikkitaitoja voidaan kehittää ja ohjata lasten leikin havainnoinnilla ja dokumentoinnilla. (Opetushallitus 2016, 38–39.)

Lasten liikunnan määrä on ollut jatkuvassa laskussa, mikä on näkynyt lasten motoristen taitojen heikentymisenä. Lapset tarvitsevat liikuntaa kehittyäkseen fyysisesti ja oppiakseen liikunnallisen elämäntavan. Motoristen perustaitojen harjoittaminen ja omaksuminen varhaislapsuudessa niiden herkkyyskaudella mahdollistaa erilaisiin harrastuksiin ja liikuntalajeihin osallistumisen myös myöhemmin

elämässä. Terveysshyötyjen lisäksi säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Liikunnan on huomattu parantavan mm. lasten keskittymiskykyä, muistia, tarkkaavaisuutta ja tiedonkäsittelykykyä. (Jaakkola 9, 2014.)

### **3 Liikuntakasvatus**

#### **3.1 Liikuntakasvatuksen järjestäminen**

Varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen (Finne 2017, 42). Opetushallituksen (2016, 46) julkaiseman 1.8.2017 voimaan tulleen opetussuunnitelman mukaan lasten on saatava mahdollisuus opetella kaikille eri vuodenajoille tyypillisiä ulkoilutapoja.

Liikuntakasvatuksella pyritään kasvattamaan liikkumaan ja kasvattaa liikkumalla. Varhaislapsuudessa positiiviseksi koetut liikuntatilanteet ja kokemukset auttavat lasta omaksumaan terveellisiä elämäntapoja, opettavat omasta hyvinvoinnista huolehtimista ja motivoivat elinikäiseen liikkumiseen. Liikuntakasvatuksella liikuntaa käytetään apuvälineenä lasten persoonallisuuden kasvussa ja kehityksessä. Ryhmässä liikkumalla opitaan sosiaalisia taitoja ja ryhmässä toimimista. Liikunnan avulla lapsi pystyy ilmaisemaan itseään, sekä saamaan onnistumisen kokemuksia, jotka tukevat myönteisen minäkäsityksen kehitystä. Sen avulla voidaan kehittää myös kognitiivisia taitoja, sekä tunteiden käsittelyä ja ilmaisua. (Jaakkola 18, 2014.)

Yhdessä oikeanlaisten kasvuolosuhteiden kanssa, riittävällä liikunnalla voidaan tukea lasten lihasten, jänteiden ja luuston kehitystä. Elimistön kehitys määrittelee muun muassa sen, kuinka paljon lapsi kestää erilaisia arjessa tapahtuvia kolhuja ja kuinka kauan lapsi pystyy keskittymään asioihin kerrallaan. Hyväkuntoinen lapsi jaksaa myös kävellä itse pidempään, kantaa suurempaa kuormaa ja leikkiä enemmän. Liikunnan tulee kuitenkin olla tasapainossa levon kanssa, oikeanlaista



ravintoa ja hygieniaa unohtamatta. Paljon leikkivä ja liikkuva lapsi myös nukkuu usein paremmin. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 138–139.)

Vuonna 2005 laadittujen varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan alle kouluikäisten tulisi saada päivittäin vähintään kaksi tuntia sykettä nostattavaa liikuntaa. Liikunnassa tulisi huomioida etenkin motoristen perustaitojen kehittäminen monipuolisen liikunnan avulla erilaisissa toimintaympäristöissä. Liikunnan ei kuitenkaan tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan sen voi suorittaa pienissä osissa päivän mittaa. Liikunnan tulisi oltava sellaista, että se nostattaa hieman sykettä ja kiihdyttää hengitystä. (Jaakkola 2014, 17–18.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan päätavoitteita on auttaa lasta luomaan positiivinen suhde omaan kehoonsa ja itseensä liikkujana. Varhaiskasvatusten suositusten mukaan ohjattua liikuntaa tulisi järjestää 10-60 minuuttia kestävä tuokio kerran viikossa ulkona ja sisällä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 141–142.) Tuoreemman opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2016 julkaiseman suosituksen mukaan alle kahdeksanvuotiaiden päivään tulisi kuulua kolme tuntia liikuntaa, joka sisältää vaihtelevasti reipasta ulkoilua, kevyttä liikuntaa ja erittäin fyysistä liikuntaa. (Finne 2017, 38.)

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance julkaisi vuonna 2002 suositukset, joiden mukaan lasten tulisi liikkua päivän aikana tunti ohjatusti ja toinen tunti omaehtoisesti. Uudemmissa kansainvälisissä, englantia äidinkielenään puhuvissa maissa vuosina 2010–2012 julkaistuissa suosituksissa suositeltiin lapsille kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden täyttymistä päivittäin. Lisäksi suositeltiin välttämään yli tunnin kestävää yhtäjaksoista paikallaanoloa. (Sääkslahti 2015, 132.)

### 3.2 Liikunnan oppimistavoitteet

Varhaiskasvatuksen liikunnan oppimistavoitteet voidaan jakaa motorisiin tavoitteisiin, tiedollisiin tavoitteisiin ja tunne-elämän sekä vuorovaikutustaitojen tavoitteisiin. Liikunnan tavoitteena on myös tuottaa elämyksiä, opettaa liikunnalliseen elämäntapaan ja mahdollisesti auttaa kiinnostavien harrastusten löytymisessä.

Motorisilla harjoitteilla pyritään oppimaan motoriset perusvalmiudet eli kyky suorittaa perusliikkeitä ja myöhemmin myös vaativampia liikkeitä. Motoristen harjoitteiden tavoitteena on kehittää myös kuntoa, toimintakykyä, kehontuntemusta ja liiketajua. Liikunnan tiedollisia tavoitteita on lukuisia. Liikunta tukee oppimisvalmiuksien kehitystä, kuten hahmottamista, keskittymistä, päättelykykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Liikunnalla pyritään opettamaan toiminnan kautta. Sen avulla voidaan oppia sääntöjä ja normeja, kehontuntemusta, sekä käsitteitä ja niiden merkityksiä. Ryhmässä liikkuminen opettaa ja vahvistaa vuorovaikutustaitoa ja tunteiden säätelyä. Liikunnalla voidaan vahvistaa myönteisen minäkäsityksen kehitystä ja lisätä lasten itsetuntemusta. Liikunta auttaa lapsia löytämään omia vahvuuksia ja opettaa hyödyntämään niiden käyttöä. (Autio & Kaski 2005, 55–56.)

Varhaiskasvatuksen liikunnassa yleisiä liikuntataitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Tasapainotaitoja voidaan vahvistaa harjoitteilla, joissa keho joutuu säätelemään dynaamista ja staattista tasapainoa. Liikuntataitoja ovat muun muassa konttaus, kävely, juoksu ja kiipeäminen. Liikuntataitojen harjoittelu ja oppiminen mahdollistavat vaikeampiin harjoitteisiin kuten pyöräilyyn siirtymisen. Käsittelytaidot jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin, jotka molemmat kehittyvät toistojen mukana harjoiteltaessa. Ensin opitaan karkeamotoriset taidot, eli kyky käsitellä välineitä ja taitojen kasvaessa hienomotoriset taidot, eli välineiden tarkempi, keskittymistä vaativa käsittely. (Karvonen 2000, 34.)

Voimistelu ja tanssi ovat tasapainotaitoja, kehonhahmotusta, kehontuntemusta ja kehonhallintaa kehittävää liikuntaa. Ne mahdollistavat myös itseilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia.

Kamppailu kuormittaa kehoa ja mahdollistaa tuntoaistimuksia ja kehonhallintaa. Se edistää myös tasapainon, kehonhahmotuksen ja voimansäätelyn kehitystä.

Pallonkäsittely on karkeamotoristen taitojen perusta. Se kehittää silmien ja raajojen välistä yhteistyötä, tilanhahmotusta, liikkumistaitoja, käsittelytaitoja, voimansäätelyä ja niiden yhdistämistä. Pallopelit harjaannuttavat sääntöjensä vuoksi myös tunteiden säätelyä ja vuorovaikutustaitoja.

Luontoliikunnan tavoitteet ovat esteettisyys, liikuntataidot, tasapaino, aistit ja havainnointi.

Talviliikunnan tavoitteina ovat liikuntataidot, tasapaino, kehonhallinta, aistit, ymmärrys vuodenaikojen vaikutuksesta ympäristöön ja kunnioitus luontoa kohtaan. (Sääkslahti 2015, 201–206.)

### **3.3 Ympäristön hyödyntäminen liikunnassa**

Varhaiskasvatussuunnitelmaan kuuluva kolmeosainen ympäristökasvatus sisältää oppimisen ympäristöissä, oppimisen ja opettamisen ympäristöstä ja sen merkityksestä ja ympäristön puolesta toimimisen. Ympäristökasvatuksen tavoitteena on opettaa lapsille vastuullisuutta ja ekologisia arvoja ja luoda suhdetta luontoon. (Opetushallitus 2016, 45.)

Lasten omaehtoisesta päivittäisestä liikunnasta suuri osa tapahtuu ulkona. Pihalla tulisikin olla tilaa monelle samanaikaiselle aktiviteetille. Ympäristön tulisi olla avaraa, uteliaisuutta herättävää, tutkimaan ja kokeilemaan innostavaa ja erilaisen liikunnan mahdollistavaa. Tilojen ja välineiden on oltava turvallisia ja lasten helposti käytettävissä sekä vastattava lasten kehitystarpeisiin. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 149–150.)

Metsässä ja varsinkin epätasaisessa maastossa liikkuminen nostaa lasten aktiivisuutta, sillä erilaiset alustat ja pinnanmuodot vaativat lihaksilta erilaista toimintaa, suurempia ponnisteluja ja kehonhallintaa. Lisäksi metsät tarjoavat virikkeitä

lapsille ja heidän mielikuvitukselleen. Ympäristöä kannattaa käyttää hyväksi, sillä olipa kyseessä nurmi, metsä tai asfaltti, keksii lapsi paikkaan sopivan leikin. Huomiota kannattaa kiinnittää aikuisten asenteisiin ja siihen onko ilmapiiri leikkiin ja peleihin kannustava vai enemmänkin kieltävä. (Sääkslahti 2015, 135–136.)

### **3.4 Liikunnan suunnittelussa huomioitavaa**

Lapsilla on luontainen tarve liikkua ja tutkia ympäristöään. He ovat jatkuvasti liikkeellä yrittäessään oppia uutta ja kokeilemassa muilta näkemiään temppuja. Mitä nuorempi lapsi, sitä tärkeämpää liikunta on kehitykselle. Nuorilla lapsilla liikunta tapahtuu useimmiten omaehtoisesti ja lapset ovat yleensä aktiivisimmillaan ulkona. (Finne 2017, 21–22.) Omaehtoisuutta ja lapsilähtöisyyttä voidaan tukea liikunnassa toteuttamalla lasten toiveita ja ideoita, sekä mahdollistamalla lasten oma oivaltaminen. Näin lapset pysyvät motivoituneina ja heidän ajattelukykyään voidaan kehittää samanaikaisesti. (Karvonen 2000, 26.)

Lasten liikuntaa suunniteltaessa on huomioitava lasten ikä ja kehitys ja niihin liittyvät sosiaaliset, fyysiset, tiedolliset ja taidolliset valmiudet ja tarpeet. Ennen kaikkea liikunnan tulisi olla kuitenkin hauskaa ja nautinnollista. Liikunta ei ole lapsista kiinnostavaa, jollei se ole hauskaa, se ei tarjoa uusia kokemuksia, oppimista tai onnistumisen mahdollisuuksia. Lapset tietävät itse parhaiten, mikä heidän mielestään on hauskaa, joten heidän ideoitaan kannattaakin kuunnella ja huomioida. (Autio & Kaski 2005, 10–11.) Lapset tarvitsevat mahdollisimman paljon monipuolisia ja erilaisia kokemuksia ja virikkeitä oppiakseen ja kehittyäkseen (Tiainen & Välimäki 2015, 14–15). Lapset tekevät myös mielellään niitä asioita, joita he jo osaavat. Tuttuja harjoituksia muuntelemalla ja suoritusympäristöä vaihtamalla voidaan ylläpitää lasten mielenkiintoa ja mahdollistaa liikuntataitojen oppimisen edellytyksenä olevat runsaat toistokerrat ja opittujen asioiden mielekäs kertaaminen. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 22.)

Ohjaajan tehtävä on luoda lasten liikunnalle turvallinen, kunnioittava ja kaikki huomioon ottava ilmapiiri. Lasten kuuluu saada tuntea itsensä kykeneväiseksi ja

tärkeäksi liikkujaksi sekä itsenäisesti että osana suurempaa ryhmää tai joukkuetta. Lasten on saatava mahdollisuus luottaa omiin kykyihinsä ja heille on mahdollistettava myös kykyjen ja taitojen testaaminen ja kehittäminen. (Autio & Kaski 2005, 92.)

#### **4 Varhaiskasvatukseen lapsen motorinen kehitys**

Motorisilla taidoilla tarkoitetaan vapaaehtoista liikettä halutun tavoitteen saavuttamiseksi. Motorisiksi perustaidoiksi voidaan luokitella karkeasti tasapaino, väli-neenkäsittely ja liikkuminen. (Jaakkola 13, 2014.) Motoristen taitojen ensimmäisessä vaiheessa lapsen ensimmäisenä elinvuotena lapsi oppii refleksit, joiden tehtävänä on yksinkertaisesti auttaa selviytymään hengissä. Toisessa vaiheessa toisena elinvuotenaan lapsi oppii motoristen perustaitojen alkeita, kuten liikettä ja sen tuottamista. Kolmannesta ikävuodesta kahdeksanteen ikävuoteen kestävässä kolmannessa vaiheessa opittuja taitoja harjoitellaan ja ne omaksutaan. (Jaakkola 14-15, 2014.) Herkkyykskaudet ovat kuitenkin yksilöllisiä niin kuin lapsetkin. Kehitykseen vaikuttaa geenien lisäksi myös harjoittelun määrä ja laatu. Kehityksen ja oppimisen kannalta tehokkainta on harjoitella jo hyvin opitun ja vielä vaikeaksi koetun asian väliin jääviä toimintoja. (Lind, Lipponen, Rinta & Tamminen 2008, 39.)

Havaintomotorisella oppimisella tarkoitetaan ympäristöstä astittavien ärsykkeiden vastaanottamista ja niihin reagoimista halutulla tavalla. Kokemalla ja havaitsemalla aisteja käyttäen lapsi antaa asioille merkityksiä ja oppii motorisia taitoja. Havaintomotorisia osatekijöitä ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen sekä suunnan ja ajan hahmottaminen. Kehontuntemuksella tarkoitetaan kehonosien nimien, niiden sijaintien ja kehonosien välisten suhteiden tietämystä, sekä taitoa käyttää niitä halutulla tavalla. Avaruudellinen hahmottaminen tarkoittaa fyysisen ympäristön hahmottamista suhteessa ihmiseen itseensä. Tätä taitoa harjoittelemalla lapset oppivat liikkumaan tilassa tilan vaatimalla tavalla mahdollisimman tehokkaasti. Suunnan hahmottamiseen kuuluu nimensä mukaisesti

suuntien hahmottaminen, mutta myös mittasuhteet ja niiden käsitteet. Ajan hahmottaminen pitää sisällään toiminnan rytmin ja useampien samanaikaisten toimintojen järjestyksen. Kaikkia edellä mainittuja taitoja voidaan vahvistaa ja harjoitella monipuolisella liikunnalla erilaisten välineiden avulla eri ympäristöjä hyödyntäen. Musiikilla ja erilaisilla mielikuvilla voidaan vahvistaa lasten kokemuksia havainnoista ja näin helpottaa oppimista. (Karvonen 200, 20–22.)

Lihasten ja jänteiden kehitystä ja vahvistumista voidaan edistää kaikenlaisilla tehtävillä ja leikeillä joissa kiivetään, riiputaan tai hypitään. Lasten oma kehonpaino yhdessä painovoiman kanssa on kehittymisen kannalta riittävän raskas vastus. Hyppimisen aikana tapahtuva tärähtely vahvistaa myös luustoa. Kaikenlainen esineiden tai toisten lasten työntäminen ja vetäminen ovat myös lapsille sopivia harjoituksia. (Sääkslahti 2015, 43–44.)

#### **4.1 2-3 vuotiaiden lasten liikuntataidot**

Harjoiteltavia liikuntamuotoja ovat uinti, jumppa, musiikkiliikunta, palloilu, naru-leikit, pyöräily, paini, tanssi, lumileikit ja hiihto (Autio & Kaski 2005, 22). Taape-roikäinen (n. 2–4-vuotias) alkaa jo sitoutua omaan toimintaansa ja hänen omat halut ja toiveet alkavat vähitellen ohjata toimintaa. Minuuden kehitysvaiheista meillä on tällöin itsenäistymisen ja epäilyksen vaihe, eli lapsi etsii toimintansa rajoja. Leikkiessä rinnakkaisleikki alkaa vähitellen muuttua yhteisleikiksi ja vuorovaikutuksen perustaidot, kuten toisen kuuntelu ja oman vuoron odottaminen kehittyvät. Lapsi alkaa oppia myös empatiakyvyn alkeita ja ymmärtää toisten tunteita. (Heinämäki 2000, 15–18.)

Uhmaiässä olevien lapsien kanssa kannattaa luoda tilanteita, joissa voi harjoitella vastavuoroisuutta ja itsenäistä toimintaa. Kolmevuotias lapsi kykenee jo matkimaan ja leikkimään mielikuvaleikkejä. Hän ei kuitenkaan ole vastaanottavainen pitkille tai monimutkaisille ohjeille. Lapsen kanssa kannattaakin käyttää lyhyitä ja selkeitä ohjeita. Kolmevuotiaan keskittymiskyvyn ollessa vielä rajallinen, kannattaa huomiota kiinnittää erityisesti toiminnan kestoon ja riittävään vaihtuvuuteen. Motorinen kehitys on tässäkin vaiheessa riippuvainen myös geeneistä, toistojen

määrästä ja yksilöllisestä kehityksestä. Kolmevuotiaan harjoittelulla tarkoitetaan lähinnä leikkiä. Ikäryhmälle sopivaa tasapainoa tukevaa toimintaa on mm. keinuminen, kiipeily ja kieriminen. (Autio & Kaski 2005, 22–23.)

#### **4.2 3-4 vuotiaiden lasten liikuntataidot**

Harjoiteltavia liikuntamuotoja ovat uinti, jumppa, musiikkiliikunta, palloilu, naru-leikit, pyöräily, paini, tanssi, lumileikit, hiihto, maila- ja pallopelit, luistelun harjoittelu ja pyöräily (Autio & Kaski 2005, 24). Kehonhahmotuksen tavoitteena motoristen perustaitojen harjoittelun, itsenäisen pukemisen ja peseytymisen mahdollistaminen, siten että lapsi oppii paikantamaan ja tarvittaessa liikuttamaan kehonsa suurimpia osia, sekä varpaita ja sormia. Tässä ikävaiheessa on tärkeää päästä tutustumaan erilaisiin ympäristöihin ja välineisiin ja niillä liikkumiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 141.)

3-4 vuotiaan sanavarasto on jo laajentunut ja hän on oppinut järkeilyä ja ongelmanratkaisukykyä. Valvonnan alaisena lapsilta voi onnistua jo sääntöjen noudattaminen. Lapsi ei kuitenkaan vielä kykene moneen samanaikaiseen toimintoon. Ikäryhmälle sopivia oppimistehtäviä on muun muassa erilaiset seikkailut ja tempuradat. Tämän ikäinen lapsi osaa jo perusliikkeet, kuten kävellä rappusia sekä heittää ja ottaa kiinni. Perusliikkeitä tulee harjoitella jokaisen lapsen taitotason mukaisesti. Jo tässä iässä lapsi voi muuan muassa oppia ajamaan ilman apupyöriä, joten lapselle kannattaa luoda myös haasteellisempia harjoitteita ja huomioida erityistaitoja. (Autio & Kaski 2005, 2425.)

#### **4.3 4-5 vuotiaiden lasten liikuntataidot**

Harjoiteltavia liikuntamuotoja ovat uinti, jumppa, musiikkiliikunta, palloilu, naru-leikit, pyöräily, paini, tanssi, lumileikit, hiihto, maila- ja pallopelit, luistelun harjoittelu, pyöräily ja erilaisiin liikuntavälineisiin tutustuminen (Autio & Kaski 2005, 25). Leikki-ikäinen (n. 4–5-vuotias) on fyysisesti jo varsin taitava ja hallitsee peruslii-

kuntamuodot. Minuuden kehityksessä lapsella alkaa oma-aloitteisuuden opettelu. Myös asioiden, kuten tiedon soveltaminen ja lyhytkestoinen muisti kehittyvät. (Heinämäki 2000, 20–22.) Sosiaalisella tasolla tunteiden hallitseminen on jo nuorempiaan parempaa ja lapsi osaa noudattaa sääntöjä ja luoda ystävyssuhteita (Hiranandani 2011, 60).

Leikki-ikäinen leikkii mielellään roolileikkejä ja mielikuvitusleikkejä, jotka ovatkin helppoa ja järkevää yhdistää myös liikuntaan ja oppimiseen. Heitä kiinnostavat myös erilaisten taitojen ja lajien harjoittelu ja oppiminen. Tässä iässä lapsilta alkaa onnistua myös yhteiset pelit. Viisivuotiaat voivat vastaanottaa ja noudattaa vaikeampia ohjeita, kuten monta leikin vaihetta kerrallaan. Heidän keskittymiskyynsä ja leikkiin sitoutuminen ovat myös parantuneet ja he osaavat tehdä entistä paremmin havaintoja ympäristöstä ja toiminnasta. (Autio & Kaski 2005, 25.)

4-5 vuoden iässä alaraajat kasvavat nopeaan tahtiin, joka voi vaikuttaa jalkojen asentoon ja jalkojen hallintaan. Jalkojen asento voidaan normalisoida lihasvoiman lisäämisellä. Ikäryhmän lasten tulisi kannatella koko painoaan jalkalihastensa avulla erilaisin liikkein. Lasta tulisi myös kannustaa ja rohkaista liikkumaan edelleen ja muistuttaa, että kömpelö kausi kestää vain hetken aikaa. (Sääkslahti 2015, 28–29.)

#### **4.4 5-6 vuotiaiden lasten liikuntataidot**

Harjoiteltavia liikuntamuotoja ovat uinti, jumppa, musiikkiliikunta, palloilu, naru-leikit, pyöräily, paini, tanssi, lumileikit, hiihto, maila- ja pallopelit, luistelun harjoittelu, pyöräily, pihaleikit ja vaativimmat lajit (Autio & Kaski 2005, 26). Lasten tulisi tunnistaa ja osata liikuttaa kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä ja jalkapohjia sekä tunnistaa kehon eri puolet (Pönkkö & Sääksjärvi 2011, 141).

Esikouluikäinen lapsi osaa keskittyä tarvittaessa asioihin pitkäksikin ajaksi, mikäli aihe on tarpeeksi mielenkiintoinen. Tässä iässä lapset kokevat tarpeelliseksi miellyttää ohjaajia. Ikään kuuluu myös innostuminen erilaisista asioista. Ohjaajan



tuleekin kannustaa, ohjata ja tukea lapsen toimintaa ja innostusta, sekä henkilökohtaista merkityksellisyyden tunnetta. Koska tässä iässä lasten yksilölliset erot näkyvät parhaiten, täytyy erot huomioida ja luoda jokaiselle tarpeeksi haastavaa ja mielekästä tekemistä kaikkien osallistujien motivaation ylläpitämiseksi. Esikouluikäiset kykenevät muun muassa moninaisten erityistaitojen harjoitteluun, toimintaan erilaisessa ympäristössä ja toiminnan äkilliseen muutokseen, kuten liikkeen suunnan tai nopeuden vaihdokseen, sekä useaan samanaikaiseen toimintoon. Esikouluikäisten leikeissä alkaa näkyä sukupuolten välillä eroja leikkijöiden määrässä ja leikin valinnassa. Esikouluikäiset pystyvät irtaantumaan leikistä ja tarkkailemaan sitä ulkopuolisen silmin ja tuomaan siihen havaintojensa avulla uusia ideoita. Tämän ikäisille mielekkäitä leikkejä ovat erilaiset pihapelit ja leikit yhdessä kavereiden kanssa. (Autio & Kaski 2005, 26–28.)

Jo esikouluikäisenä olisi hyvä aloittaa leikin avulla harjoittamaan keskivartalon lihaksia. Keskivartalon lihaksia tarvitaan koko kehon liikkeen tuottamiseen. Tasapainoinen keskivartalon lihaksisto ehkäisee erilaisten vammojen syntymistä ja parantaa tasapainoa. (Lind ym. 2008, 41.) Kaikenlainen kehoa rasittava liikunta nuorena auttaa lapsen kunnon kohenemistä ja valmiutta liikuntaan myöhemmin, sillä liikunta vahvistaa sydäntä ja parantaa keuhkojen hapenottokykyä (Lind ym. 2008, 43).

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyön tehtäväksi muodostui kehittää toimeksiantajalle työväline eli liikuntakansio (liite 1), jolla voidaan helpottaa varhaiskasvatuksessa toteutettavan liikunnan suunnittelua ja toteutusta. Opinnäytetyön oleelliset kysymykset olivat minkälaista liikuntaa varhaiskasvatuksessa tulisi järjestää, kuinka paljon ja miksi? Toimeksiantajan toive opinnäytetyöltä oli, että sen avulla voidaan kehittää ja lisätä liikuntaa, joka täyttää varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja liikunnan perusteet sekä huomioi myös päiväkodin tilat ja ympäristön, käytettävissä olevat välineet, vaihtuvat vuodenaajat, ryhmäkoot ja lasten iän sekä lasten liikuntataidot ja kehitystarpeet.

## 6 Opinnäytetyön toteutus

### 6.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Niittylahden päiväkoti. Päiväkotiin kuuluu kaksi lapsiryhmää, joissa molemmissa työskentelee kolme työntekijää. Toinen ryhmä on 3-5 vuotiaille ja toinen esikoululaisille. Molempien ryhmien lapsimäärä on 21 lasta. Päiväkodissa on pitkiä käytäviä ja runsaasti huoneita, joihin ryhmiä voi tarvittaessa jakaa pienemmiksi. Päiväkodin käytössä on oma liikuntasali ja päiväkodille tyypillinen liikuntavälineistö. Lisäksi päiväkoti voi käyttää kerran viikossa vieressä sijaitsevan koulun liikuntasalia ja pihan urheilukenttää. Päiväkodilla on oma iso piha, jonka ympärillä on metsää. Talvella päiväkodin käytettävissä on lähistöllä sijaitseva hiihtolatu ja luistelukenttä. Päiväkoti on kesäisin suljettuna kahden kuukauden ajan.

### 6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan pyrkiä vaikuttamaan työelämän toiminnan kehitykseen esimerkiksi toiminnan järjeistämällä, työntekijöitä ohjeistamalla tai tekemällä erilaisia tietopaketteja tai tapahtumia työelämän tarpeeseen. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää aina konkreettisen käytännön toteutuksen, tai tuotoksen ja sen vaiheista raportoinnin täyttäen opinnäytetyön sisällölliset kriteerit. Työn tavoitteena on täyttää työelämän tarve ja samalla osoittaa tekijänsä tietämys alansa teorioista ja käytännöstä sekä kyvystä tuoda ne yhteen. Työn tavoitteena on osoittaa taito tehdä kehitystyötä tutkimuksellisella otteella. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9–10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellinen selvitys tarkoittaa opinnäytetyöprosessin avointa kuvaamista ja eri työvaiheissa tehtyjen valintojen perustelua. Parhaimmillaan opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantajan toiveiden, tekijän intressien ja oppilaitoksen vaatimusten kohdatessa. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 56-57.) Opinnäytetyön kirjallinen osuus etenee laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen

tarinanomaiseen tapaan, ja sen vastakohtana nähtävän määrällisen tutkimuksen tutkimusselostetta yksityiskohtaisemmin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 247.) Yksinkertaistettuna toiminnallinen opinnäytetyö voidaan nähdä kaksiosaisena prosessina. Osat ovat opinnäytetyöraportti ja tuotos (Salonen 2013, 25).

Opinnäytetyöni tarkoitus oli kehittää toimeksiantajalle varhaiskasvatuksen tavoitteiden mukaista liikuntaa lisäävä ja liikunnan suunnittelua helpottava työväline yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöraporttissa kerrotaan varhaiskasvatuksen liikunnasta ja sen järjestämisestä ja avataan, kuinka kehittämistyö on edennyt työn suunnittelusta valmiiseen tuotokseen. Tuotos on tässä opinnäytetyössä varhaiskasvattajille tarkoitettu monipuolisia liikuntaharjoituksia sisältävä liikuntakansio.

### **6.3 Kehittämistyö**

Kehittämistyö on asteittain etenevää ja kokeilevaa, eikä sitä voida useinkaan toteuttaa valmiin mallin mukaan (Kirjonen 2009, 124–125). Kehittämisellä pyritään löytämään uusia tai valmiita toimintamalleja asetettuun tavoitteeseen pääsemiseksi. Tiedon, menetelmien tai ideoiden soveltuvuus voidaan selvittää tilanteen vaatimilla menettelytavoilla. Kaikkien kehittämistyön aikana tehtyjen valintojen tulisi tukea työn tavoitteiden saavuttamista. Työn raportoinnin painopiste on selvittää työskentelyn vaiheet ja niiden suhde työn tuloksiin. (Valkama 2004, 84–86) Kehittämistyössä arvioivalla työotteella ja prosessiarviointia soveltamalla voidaan työtä ohjata haluttuun suuntaan ja täyttää paremmin työyhteisön tavoitteet. (Vataja & Seppänen-Järvelä, 221) Arvioinnin toteutustyyli on aina tapauskohtainen. Tapaan vaikuttaa arvioinnin syy ja arvioinnista saadusta tiedosta seuraavat toimenpiteet. Suorittamalla arviointia prosessin aikana voidaan osallistujia sitouttaa kehittämistoimintaan, jakaa yhteistä ymmärrystä, parantaa osallistujien tietoja aiheesta ja tukea kehittämisen onnistumista. (Vataja & Seppänen-Järvelä, 222.)

## 6.4 Aikaisemmat tutkimukset

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen opinnäytetyön idean selvittyä ryhdyin tutki-  
maan, mikä varhaiskasvatuksen liikunnassa käytettävä liikuntakello on, kuinka  
sen voi tehdä ja kuinka sitä voidaan käyttää. Aloitin aiheeseen perehtymisen lu-  
kemalla Internetistä löytyviä aiheesta aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä, joita löytyi  
kaksi kappaletta. Perehdyin myös Internetistä löytyneisiin päiväkodeissa jo käy-  
tössä oleviin liikuntakelloihin. Hyvin pian kävi ilmi, että liikuntakello tarkoittaa käy-  
tännössä samaa asiaa kuin varhaiskasvatuksessa käytettävä liikunnan vuosi-  
suunnitelma. Sellaisen laatiminen oli liian pienitöinen opinnäytetyön aiheeksi, jo-  
ten ryhdyin miettimään laajempia vaihtoehtoisia toteutustapoja.

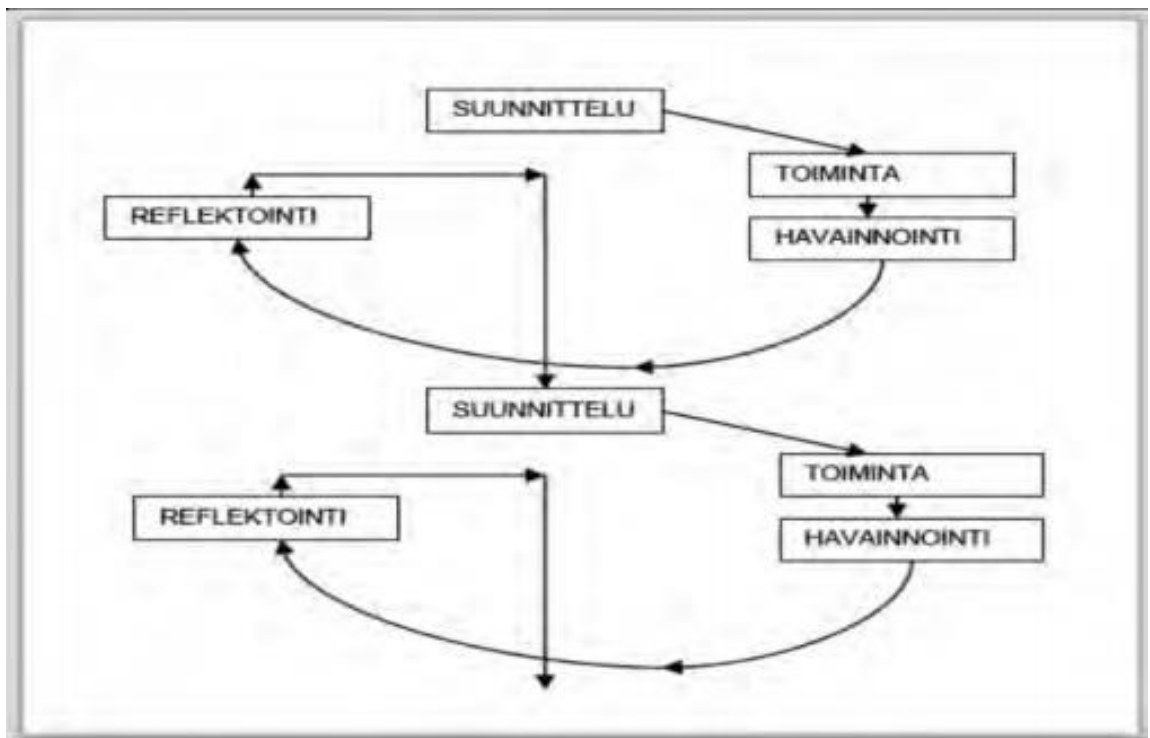
Ensimmäinen opinnäytetyö johon perehdyin, oli Johanna Malisen Ilo kasvaa liik-  
kuen -hankkeen kanssa yhteistyössä vuonna 2016 turkulaiselle päiväkodille tehty  
liikunnan lisäämiseen pyrkinyt kehittämishanke. Opinnäytetyö oli tehty lapsiläh-  
töisyyden ja lasten osallistamisen näkökulmasta ja siinä luotiin vuoden kierron  
kestävä liikuntasuunnitelma leikeistä, joita lapset itse toivoivat. Tuotos oli erään-  
lainen taulu, jossa on kunkin vuodenajan kohdalla erilaisia leikkejä joista lapset  
voivat itse päättää leikin tai liikuntamuodon varhaiskasvattajien avustuksella.  
Idea oli mielestäni hyvä, mutta vuosikellon sisältämät liikuntaleikit olivat kuitenkin  
lasten vastauksiksi liian ennalta-arvattavia ja suurpiirteisiä, eikä sen toteuttami-  
nen sellaisenaan olisi vastannut toimeksiantoani.

Toinen liikuntakellosta tehty opinnäytetyö johon perehdyin, oli tehty myös vuonna  
2016. Laura Kantosen Palokunnantien päiväkodille tekemän opinnäytetyön ta-  
voitteena oli luoda henkilökunnalle liikuntaa lisäävä työväline. Toisessa opinnäy-  
tetyössä otettiin huomioon monia huomionarvoisia seikkoja ja siinä oli hyvin laaja  
teoriapohja, mutta tuotoksessa oli muitakin osioita kuin liikuntakello. Liikuntakel-  
lon osuus tuotoksena oli edellisen opinnäytetyön tapaan liian suuripiirteinen ja  
semmoisenaan opinnäytetyöksi liian yksinkertainen suunnitella ja toteuttaa. En  
myöskään nähnyt kannattavaksi tehdä samanlaista työtä, mikä on jo aiemmin  
tehty. Päiväkodin toiveista tulevaa opinnäytetyötä kohden, aikaisemmista opin-  
näytetöistä ja valmiista liikuntakelloista muodostamani käsityksen mukaan mietin

muutamia erilaisia toteutusvaihtoehtoja, jotka esittelin päiväkodille ja he valitsivat niistä tarpeeseensa sopivan.

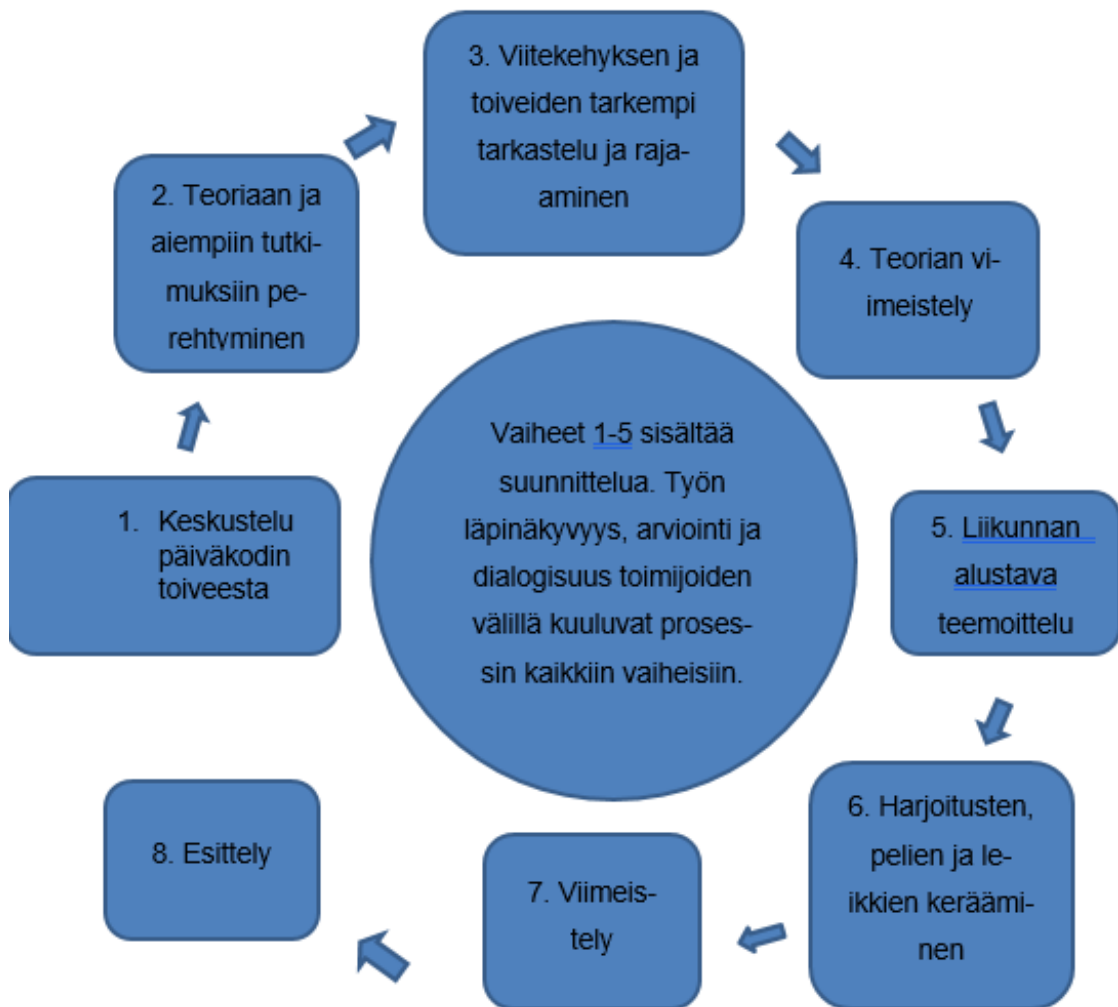
#### 6.4.1 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyön voi kuvata tapahtuneen spiraalimallissa (kuva 1). Spiraalimallissa työn vaiheisiin, työn etenemiseen ja päätöksiin vaikuttaa toimijoiden välinen vuorovaikutus. Mallin mukaisessa työskentelyssä työtä arvioidaan jatkuvasti, työn suuntaa tai painopisteitä mietitään vuorovaikutuksessa toimijoiden kesken ja tarvittaessa työskentelyä muutetaan tai palataan aiempaan vaiheeseen työn edessä. (Salonen 2013, 14–15.)



Kuva 1. Kehittämistyön malli (Salonen 2013, 15).

Työ noudatti alla olevaa kehittämisprosessin alkuvaiheessa tekemääni kehittämistyön suunnitelman kaaviota (kuva 2). Edellisiin työvaiheisiin ei teoriaan perehtyminen pois lukien tarvinnut työskentelyn aikana palata, mutta kaikkia työvaiheita suunniteltiin ja arvioitiin ja työtä täydennettiin ja paranneltiin yhteisen keskustelun perusteella. Työvaiheiden näkyväksi tekeminen mahdollisti työn kokonaiskuvan hahmottamisen ja työn selkeyden sekä useampien työvaiheiden samanaikaisen tarkastelun.



Kuva 2. Kehittämistyön prosessin kaavio.

28.3.2017 Yhteydenotto toimeksiantajaan. Päiväkoti ryhtyi miettimään tarvettaan opinnäytetyölle.

10.4.2017 Ensimmäinen tapaaminen, jossa selvitettiin päiväkodin tarvetta ja sovittiin opinnäytetyön aihepiiristä kaikkien osapuolten intressien kohdatessa. Päiväkoti toivoi liikunnan vuosikelloa, joka täyttäisi varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja velvoitteet. Liikuntakellossa tulee huomioida kehityksellisten tarpeiden lisäksi myös erilaiset toimintaympäristöt ja vaihtuvat vuodenaajat. Samalla kerralla tapahtui päiväkotiin ja sen ympäristöön ja välineistöön tutustuminen. Paikalla päiväkodin johtaja ja henkilökuntaa.

Ensimmäinen tapaaminen johti aiheeseen ja aiempiin tutkimuksiin perehtymiseen. Viitekehyksen rajaukseen vaikutti toimeksiantajan toiveiden lisäksi varhaiskasvatuksen ja sen liikunnan oleelliset käsitteet, työlle varattu aika ja opinnäytetyön toteutustapa. Huomioitavaa oli myös se, että päiväkodin johtaja vaihtui syksyllä 2017 ja päiväkotia sulkeutui kesän ajaksi, jolloin päiväkodin kanssa ei voinut keskustella työstä. Työn tavoitteeksi muodostui luoda liikuntakansio, mikä auttaa liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Liikuntakansioon tuli kerätä sellaisia leikkejä, pelejä tai liikuntamuotoja, jotka tukevat varhaiskasvatuksen ja lasten liikunnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista. Liikuntakansion tavoitteena on helpottaa työntekijöiden tuokioiden suunnittelua ja mahdollisesti osallistaa lapsia liikuntaan ja sen suunnitteluun. Liikuntakansion avulla mahdollistuu liikunnan lisääminen ja tavoitteellisuus, erilaisiin liikuntamuotoihin ja leikkeihin tutustuminen sekä liikunnan monipuolisuuden varmistaminen.

2.6.2017 Tapaamisessa käsiteltiin tuotoksen tulevaa muotoa ja viitekehystä. Paikalla oli päiväkodin entinen johtaja, liikuntavastaava ja asiasta kuultiin myös muun henkilökunnan mielipiteitä.

Toisessa tapaamisessa päiväkotia toivoi, että syksyn toiminta painottuisi tuotoksessa erityisesti ulkoliikuntaan. Koska päiväkotia on kesäkuukaudet kiinni ja kesälajeja voi harrastaa syksyllä ja keväälläkin, valittiin liikuntakansion harjoitteiden pääteemoiksi syksy, kevät ja talvi. Kaikkien vuodenaikojen sisälle päätettiin muodostaa pienempiä liikunnan teemoja harjoitteiden tavoitteiden mukaan. Kuhunkin

teemaan päätettiin lisätä vuodenajasta riippumattomia sisätiloihin soveltuvia leikkejä, pelejä ja harjoitteita. Idean ja toiveiden selkiytyttyä työn merkittävimmät teorioosuudet muodostuivat ja löysivät omat paikkansa ja pystyin aloittamaan työn tuotoksen suunnittelun.

5.9.2017 Päiväkodille toimitettiin työstä versio palautteen saamiseksi. Seuraavassa tapaamisessa arvioitiin viitekehys ja tuotoksen suunnitelma.

21.9.2017 pidetyssä tapaamisessa oli paikalla päiväkodin johtaja ja yksi varhaiskasvattaja molemmista lapsiryhmistä. Tapaamisessa todettiin työ toiveiden mukaiseksi ja alustavat liikunnan teemat hyviksi pienten huomioiden ja muutosten jälkeen. Viitekehukseen lisättiin varhaiskasvatussuunnitelmien laatiminen ja toteuttaminen, sillä se on laissa tarkkaan määrätty monitasoinen toimenpide varhaiskasvatuksen laadun tasaisuuden saavuttamiseksi valtakunnallisesti ja kunnallisesti. Päiväkoti toivoi varsinkin noin 10 minuuttia kestäviä harjoituksia ja liikuntaa lisääviä harjoituksia siirtymätilanteisiin. Rentoutumisharjoituksia toivottiin myös yhdeksi harjoitusten teemaksi.

16.10.2017 tuotos lähetettiin päiväkodille arvioitavaksi

Toimeksiantaja koki valitsemani harjoitteet kattaviksi ja monipuolisiksi, mutta toivoi harjoituksille kuvitusta, jotta lapset voisivat valita niitä omatoimisesti. Kuvitus osoittautui kuitenkin mahdottomaksi toteuttaa opinnäytetyön yhteydessä. Henkilökunta kertoi arvioitaan harjoitteiden soveltuvuudesta eri ikäryhmille ja toivoi lisää harjoitteita päiväkodin pienimmille lapsille. Harjoituksia lisättiin ja harjoitukset järjestettiin arvioidun haastavuuden mukaan helpoimmasta vaikeimpaan.

13.11.2017 valmiin tuotoksen esittely ja työskentelyn päättäminen päiväkodilla



## 6.4.2 Kehittämistyön välineet

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittäminen ja työn eteneminen mahdollistuvat toimijoiden välillä tapahtuvan dialogisen vuorovaikutuksen ansiosta. Keskustelemalla ja vaihtamalla tietoja, sekä antamalla ja vastaanottamalla palautetta voidaan työn painopisteestä ja vaiheista sopia yhdessä siten, että työ etenee molempien toivomalla tavalla sovittuun suuntaan. (Salonen 2013, 6.)

Opinnäytetyö tehtiin päiväkodille toimeksiantona, joten päiväkotitoiminta määritteli työn aiheen ja toteutustavan itselleen sopivaksi. Aihetta mietittiin yhdessä ja molemmat osapuolet saivat esittää avoimesti omat mielipitensä sekä ideansa ja toiveensa. Aina ennen työvaiheen vaihtumista varmistettiin, että kaikki ovat ymmärtäneet asiat samalla tavalla ja että työvaihe on toteutettu sovitusti. Työn jokaisessa vaiheessa pyrittiin ottamaan vastaan ja huomioimaan muutosehdotuksia, uusia ideoita ja suunniteltiin yhdessä seuraavaa vaihetta ja sen toteutustapaa. Osallistamalla työntekijöitä palautteen antamiseen ja ideointiin työvaiheiden välissä, pystyin varmistamaan keräämäni tiedon paikkansa pitävyyden alan ammattilaisilta ja tavoittamaan työpaikoilta löytyvää hiljaista tietoa.

Kirjoittaminen on suuressa roolissa laadullisen tutkimuksen kaikissa eri vaiheissa. Kirjoittamalla ja korjaamalla voidaan selventää työn ideaa ja näkemystä. Kirjoittamalla muistiin ajatuksia ja työvaiheita, perehtymällä teoriaan ja vertailemalla näitä keskenään voi vahvistua työn merkitys ja vakuuttavuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 247.) Työn viimeisissä vaiheissa kirjoittaminen on tutkijan keino esitellä työnsä tulokset kohderyhmälle ymmärrettävällä kielellä. Koska kirjoittaminen on läsnä kaikissa työn vaiheissa ja tekstiä täytyy muokata jatkuvasti luettavuuden parantamiseksi, ei tekstistä välttämättä selviä tehdyn työn todellinen määrä. (Hirsjärvi ym. 2004, 29–30.)

Työn vaiheiden dokumentointi on tapahtunut muokkaamalla ja täydentämällä työskentelyn aikana tehtyjä suunnitelmia sitä mukaa, kun ne ovat toteutuneet. Suunnitelmien laatiminen on edellyttänyt perehtymistä varhaiskasvatuksen kirjallisuuden ohella toiminnallisen opinnäytetyön-, tieteellisen kirjoittamisen- ja kehit-

tämistyön kirjallisuuteen. Nämä aiemmillä tutkimuksilla ja teoretiedolla perustellut suunnitelmat ovat muotoutuneet monen työvaiheen jälkeen yhdessä toiminnan avaamisen kanssa valmiiksi opinnäytetyöksi.

Työskentelyn aikana on kirjoitettu myös muistiinpanoja tapaamisista toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajien kanssa. Näissä tapaamisissa on keskusteltu muun muassa työn rajaamisesta, työn painopisteestä, suunnitelmista, viitekehyksestä, tarvittavista muutoksista ja jatkotyöskentelystä. Tekemällä muistiinpanoja työskentelystä, työn vaiheista ja sen suuntaan vaikuttavista asioista, voidaan seurata mitkä asiat ovat vaikuttaneet työn lopputulokseen ja perustella prosessin aikana tehtyjä valintoja. Koska opinnäytetyöprosessin alussa lähdin tekemään työtä selvittämällä ensin toimeksiantajan tarpeet ja myöhemmin työn edetessä tietämykseni aiheesta kasvaessa jatkoin työskentelyä pyrkien täyttämään nämä tarpeet, auttoivat muistiinpanot minua pysymään työn suunnan suhteen oikeilla raiteilla. Mitä enemmän dokumentointia tapahtui, sitä selkeämpi kuva minulle muodostui työn seuraavista vaiheista. Opinnäytetyön kirjoittamisen viimeisessä vaiheessa tavoitteenani oli pyrkiä yhdistämään varhaiskasvatuksen teoria, kehittämistyön menetelmät ja opinnäytetyöprosessin eteneminen ymmärrettäväksi alusta loppuun eteneväksi kokonaisuudeksi.

## **6.5 Liikuntakansio**

Opinnäytetyöraportin liitteenä oleva tuotos on liikuntakansio. Se sisältää sata erilaista kansioon tulostettua varhaiskasvatuksen liikuntaan soveltuvaa harjoitusta. Harjoitukset ovat järjestyksessä harjoitusten tavoitteiden ja haastavuuden mukaan. Harjoitukset ovat jaettu perinneleikkeihin, liikkumistaitoihin, tasapainotaitoihin, välineenkäsittelytaitoihin, palloiluun ja pallopeleihin, talviurheiluun, luontoliikuntaan, aistiliikuntaan, jumppaan, kamppailuun ja rentoutumiseen. Näiden lisäksi tuotoksesta löytyy ideoita harjoitusten muokkaamiseen ja liikunnan lisäämiseen siirtymätilanteissa. Liikuntakansio sisältää valmiiksi suunniteltuja tavoitteellisia ja sovellettavia leikkejä, pelejä ja liikuntamuotoja kaikkiin vuodenaikoihin ja päiväkodin käytettävissä oleviin liikuntapaikkoihin.

Tuotoksen harjoitukset ovat kestoaltaan pääsääntöisesti noin 10 minuuttia kestäviä, jotta niistä voi muodostaa pidempiä monipuolisia tuokioita. Harjoitusten lyhyen keston vuoksi niitä voidaan myös suorittaa, vaikka käytettävissä olisi vähemmän aikaa. Harjoitukset ovat muotoiltu mahdollisimman lyhyiksi ja yksinkertaisiksi siten, että tuotos ei kasvanut liian suureksi ja vaikeakäyttöiseksi. Tuotoksen harjoituksia voidaan pidentää erilaisilla variaatioilla, yhdistää kokonaisuudeksi ja soveltaa eri taitotasojen ja välineiden mukaan. Monet harjoituksista soveltuvat erilaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin ja niitä voidaan yhdistää päiväkodin henkilökunnan suunnittelemiin liikuntatuokioihin. Liikuntakansio soveltuu molempien päiväkotiryhmien käyttöön. Työntekijät voivat käyttöönoton jälkeen täydentää kansion sisältöä lisäämällä siihen omia hyväksi kokemiaan harjoituksia muiden työntekijöiden käytettäväksi.

Tuotoksen tavoitteena on helpottaa työntekijöitä tuokioiden suunnittelussa. Sen hyötyjä ovat koko toimintavuoden kokonaisuuden suunnitelmallisuuden ja toiminnan tavoitteellisuuden näkyväksi tekeminen ja eri vuodenaikojen, välineiden, ympäristöjen ja erilaisten liikunnan sisältöjen kokeilun mahdollistaminen. Liikuntakansion hyviin puoliin kuuluu myös joustavuus, sillä se ei ole sitova vaan se mahdollistaa lasten osallistamisen ja työntekijän oman valinnan, sekä ympäristön, tilan ja ajan huomioinnin.

Päiväkoti toivoi tuotoksen perustuvan kuukausittain vaihtuviin liikuntateemoihin. Liikuntateemoiksi valikoituivat teoretiedon perusteella liikuntamuodot, joita lasten tulisi saada harjoitella tai kokeilla päiväkotivuoden aikana. Koska päiväkodin liikuntaa suunniteltaessa täytyy ottaa huomioon vuodenaajat ja erilaiset ympäristöt, tuli vuodenaajoista liikunnan pääteemoja. Jakamalla vuodenaajat kuukausiksi syntyi kuukausille alateemoja, mikä tarkoittaa tuotoksessa sitä, että tietyinä kuukautena perehdytään tiettyihin liikkeisiin tai liikuntamuotoihin. Vaikka teemat ovatkin alun perin eri kuukausille suunniteltuja liikunnan sisältöjä, on teorian mukaan jopa suotavaa yhdistää ja vaihdella teemoja tiheämpään tahtiin. Liikunnan mielekkyys ja monipuolisuus voidaan mahdollistaa yhdistelemällä liikuntatuokioon erilaisiin tavoitteisiin tähtääviä harjoituksia ja viemällä tuttuja harjoituksia eri ympäristöihin.

Syksyliikunnan teemoiksi muodostuivat pihapelit ja pihaleikit, liikuntataidot ja luontoliikunta. Talven liikunnan teemat ovat talviurheilu, eli mäenlasku, hiihto ja luistelu, sekä pallonkäsittely. Keväällä perehdytään kehontuntemukseen ja kehonhallintaan ja pallopeleihin. Kehontuntemus ja kehonhallinta mahdollistuvat muun muassa erilaisilla tasapainoharjoituksilla, tanssilla ja painilla. Kaikki liikuntateemat, pois lukien talviurheilu, sisältävät harjoitteita sisälle ja ulos. Päiväkodin toivomat rentoutumisharjoitukset muodostuivat yhdeksi teemaksi ja ne soveltuvatkin hyvin liikuntatuokioiden jälkeiseen rauhoittumiseen helpottaen lasten rauhallista siirtymistä muihin toimintoihin.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi**

Kehittämistyön menetelmien valinnat osoittautuivat toimiviksi. Opinnäytetyö suunniteltiin ja toteutettiin siten, että sen avulla voidaan täyttää varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten määrät ja liikunnan sisältö viikoittain niin sisällä kuin myös ulkona. Toimeksiantajan palautteen mukaan onnistuin rajaamaan aiheen hyvin ja löysin aiheesta oleellimmat tiedot ja esitin ne ymmärrettävästi. Tuotoksen käyttöönotto ja liikuntakertojen lisääminen päiväkodin arjessa on kiinni päiväkodin henkilökunnasta ja lapsista itsestään. Minulla on ollut mahdollisuus olla vaikuttamassa liikunnasta keskusteluun ja sen lisäämiseen päiväkodin arjessa. Päiväkodin henkilökunta, kuten minäkin koimme yhteistyömme onnistuneeksi.

Haastavinta opinnäytetyöprosessissa oli aiheen rajaaminen sen laajuuden vuoksi sekä opinnäytetyöprosessin sijoittaminen opinnäytetyöraporttiin, koska opinnäytetyöraportti eteni työskentelyn aikana tuotoksen kanssa rinnakkain ja ne myös täydensivät toisiaan. Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät osoittautuivat toimiviksi tavoitteeseen pääsemiseksi, vaikka työn olisi voinut tehdä myös erilaisista näkökulmista käyttämällä eri menetelmiä. Työllä pystyttiin vastaamaan toimeksiantajan tarpeeseen ja tuotoksen esittelyn yhteydessä kävi ilmi, että työskentely on

herättänyt uusia ideoita ja päiväkotiki aikoo jatkaa liikunnan kehittämistä opinnäytetyöni pohjalta.

## 7.2 Opinnäytetyön tavoitteiden täytyminen

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on vastata lasten liikunnallisiin tarpeisiin. Liikuntakasvatuksessa lapsille mahdollistetaan sopivat liikuntamuodot siten, että kehitykseltään eritasoiset liikkujat voivat liikua samanaikaisesti. Liikunnan avulla lapset voivat tutustua ympäristöönsä ja omaan kehoonsa. Liikuntakasvatuksella pyritään kehittämään lasten motorisia kykyjä ja taitoja siten, että liikkumisen ilo säilyy ja lapset saavat mahdollisuuden arvioida itseään. (Zimmer 2001, 122.)

Tavoitteenani ei ollut määrittää päiväkodin kaikkea liikuntaa vaan tarjota päiväkodille ideoita erilaisiin tilanteisiin, ympäristöihin ja liikuntamuotoihin, joita perustelin teorian tiedolla, varhaiskasvatuslailla ja varhaiskasvatuksen uusimmilla liikunnan suosituksilla. Tekemiini valintoihin harjoitusten suhteen on varmasti vaikuttanut jonkin verran oma liikuntataustani, vaikka pyrinkin parhaani mukaan valitsemaan erilaisia ja monipuolisia harjoitteita. Opinnäytetyöraportin teoriaosuuden avulla voidaan lisätä varhaiskasvattajien tietoisuutta tai ainakin muistuttaa lasten motorisesta kehityksestä, varhaiskasvatuksen liikunnan tavoitteista ja lasten liikunnan tarpeesta ja tämän hetken suosituksista. Toimeksiantaja oli tyytyväinen opinnäytetyön tuotokseen ja kertoi aikovansa käyttää sitä liikunnan suunnitteluun ja liikunnan sisällön kehittämiseen jatkossa.

Liikunnan tiedetään vaikuttavan lapseen monella tavalla. Sen avulla voidaan tukea muun muassa itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymistä, sosiaalista ja henkistä kehitystä, sekä psykofyysistä terveyttä. (Zimmer 2001, 21.)

Varhaiskasvatuksessa on monia huomioitavia seikkoja, joten aiheen laajuuden vuoksi painopiste täytyi rajata varhaiskasvatuksen liikuntaan ja lasten fyysisen kehityksen vaiheisiin ja tarpeisiin. Huomioitavana oli myös ikäryhmien leikkivalmiudet, jotta osasin etsiä heille sopivia harjoituksia. Opinnäytetyössä ei tarkoituk-

sellisesti perehdytä syvästi varhaiskasvatukseen oleellisesti kuuluviin kasvatuskumppanuuteen tai lapsilähtöisyyteen, koska työn tavoitteena on täyttää liikunnan suositukset ja menetelmä on suunniteltu enemmänkin työntekijöiden työkaluksi, vaikka siitä hyötyvät toivottavasti myös lapset. Lapsilähtöisyyttä on mietitty tuotoksen harjoitusten muotoilussa ja soveltamisideoissa. Monissa valitsemisani harjoituksissa voidaan osallistaa lapsia valintoihin ja käyttää heidän tuottamiaan ideoita harjoitusten parantamiseksi tai monipuolistamiseksi.

Lasten luottamus itseensä liikkujina lisääntyy, kun he saavat kokemuksia onnistumisista. Tätä voidaan tukea tarjoamalla lapsille erilaisia vaihtoehtoja ja vaikeusasteita. Suorittamalla erilaisia tehtäviä, jotta jokainen saa onnistumisia tai antamalla saman tehtävän suorittamiseen monia tapoja, lapsi saa kokemuksen kyvyistään ja motivoituu liikkumaan. (Zimmer 2001, 84–86.)

Varhaiskasvatuksessa toiminnan sisältö on suunniteltava lapsilähtöisesti ja yksilöiden erot huomioiden. Aina ei voida ottaa huomioon kaikkien yksilöllisiä tarpeita, sillä erot voivat olla suuriakin. Parhaimmillaan toiminta on monipuolista ja tarjoaa kaikille haasteita ja onnistumisenkokemuksia. Yksi työn haasteista oli mahdollistaa eri ikäisten ja tasoisten lasten samanaikainen liikkuminen siten, että se motivoi ja tarjoaa haasteita ja onnistumisia kaikille osallistujille. Päiväkodin suuret ryhmäkoot eivät tuottaneet työn suunnittelussa tai harjoitusten valinnassa ongelmia, sillä tarvittaessa ryhmiä voidaan jakaa päiväkodin eri tiloihin eri kehitystasojen mukaan, jotta kaikki lapset saavat mahdollisuuden oman taitotasonsa mukaiseen liikuntaan ja harjoitteluun. Varsinkin päiväkodin nuorimpien lasten liikunnassa päiväkodin henkilökunnan on käytettävä tuotoksen harjoitusten toteuttamiseksi omaa tietämystään lapsista ja heidän taidoistaan. Tuotos tarjoaa liikuntaan ideoita, mutta harjoituksia on mahdollisesti sovellettava taitojen mukaisiksi. Päiväkodin henkilökunnalla on myös parempi tietämys lasten ryhmäkäyttäytymisestä, joten heidän on huomioitava se liikuntaan osallistuvien lasten määrää suunniteltaessa.

Tuomalla toimintaan vapaan leikin lisäksi ohjattuja leikkejä ja pelejä, voi lapsi tehdä itse valinnan tekemisestään. Tutustuttamalla ja kokeilemalla erilaisia leikkejä ja pelejä, voivat ne siirtyä myös lasten vapaaseen leikkiin. Ohjatut tuokiot,

tarpeiden huomioiminen ja lasten kiinnostus leikkeihin ja peleihin voi lisääntyä myös esimerkiksi porrastamalla ryhmien ulkoiluaikoja tai jakamalla ryhmiä eri tiloihin. (Pölkki & Reunamo 2014, 134–135.) Lasten jaksamisen ja vireystilan parantamiseksi liikuntaa kannattaisi jakaa enemmän pitkin päivää tai ainakin lisätä nykyisen ulkoiluhetkeen painottuvan liikunnan sijasta. (Hausalo & Reunamo 2014, 147.)

Omaehtoisen liikunnan ja leikin toteutumista tukee liikuntaan kannustava ympäristö ja välineiden sijaitseminen kaikkien saatavilla. Lapsia tulisikin kannustaa omaehtoiseen leikkiin ja liikuntaan. Työyhteisön on keskusteltava keskenään asenteista ja leikkejä ja liikkumista mahdollisesti rajoittavista tekijöistä. Lasten rajoittamista ja kieltämistä suunniteltaessa olisikin mietittävä sen hyötyjä, haittoja ja sitä, kuka kielloista todellisuudessa hyötyy ja minkä kustannuksella. Opinnäytetyö tarjoaa lasten kokeiltavaksi erilaisia leikkejä, pelejä ja liikuntamuotoja, jotka voivat parhaimmillaan lisätä liikunnan määrää siirtyessään lasten omaehtoiseen leikkeihin niihin tutustumisen jälkeen. Toimeksiantaja oli tyytyväinen tavoitteiden täyttymiseen, vaikka työskentely herättikin myös uusia ideoita ja näkökulmia joita opinnäytetyössä ei voitu huomioida.

### **7.3 Ammatillisen kasvun arviointi**

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen ja se syventää tekijänsä tietämystä omasta alastaan, työelämästä ja sen tarpeista. Toimeksiannettu opinnäytetyöprosessi mahdollistaa ammatillisen kasvun lisäksi kokemuksen työelämän kehittämisestä ja sen haasteista. (Airaksinen & Vilka 2004, 16–17.) Opinnäytetyön tekijä osoittaa opinnäytetyöllään tietämystään kehittämisen ja tutkimusprosessin hallinnasta. (Airaksinen & Vilka 2004, 10.)

Työn tekijälle työn tavoitteena oli paitsi täyttää työelämän kehitystarve, myös osoittaa ammatillista tietämystä, syventää tietoja ja taitoja varhaiskasvatuksesta, osoittaa kykyä teorian ja käytännön yhdistämiseen ja luoda toimiva työväline, jota voi käyttää itsekin työelämässä. Opinnäytetyöprosessin aikana valmiuteni työs-

kennellä varhaiskasvatuksessa kehittyi huomattavasti. Prosessin aikana saamani tiedon ja keräämiäni harjoitusten myötä sain vahvemman tunteen siitä, että minulla on annettavaa varhaiskasvatukselle ja kykenen suunnittelemaan ja ohjaamaan tavoitteellisia liikuntatuokioita. Tekemäni kehittämistyö ja sen vaiheiden suunnittelu antoi minulle kokemusta työelämän kehittämisestä ja herätti kiinnostuksen tehdä sitä jatkossakin. Opinnäytetyöprosessin aikana alkanut liikunnan kehittäminen päiväkodissa jatkuu myös opinnäytetyöni jälkeen, minkä vuoksi koen työskennelleeni tärkeän aiheen parissa ja onnistuneeni yhteistyössä ja innostamaan työyhteisöä varhaiskasvatuksen kehittämiseen.

#### **7.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen ensimmäiset eettiset valinnat ovat aihe- ja tutkimusmenetelmien valinta. Opinnäytetyötä suunniteltaessa on pohdittava myös muita prosessin aikana tehtäviä valintoja sekä niiden keskinäisiä vaikutuksia. Huomioitavaa on myös osapuolten perehtyneisyys ja valmius aiheen parissa työskentelyyn. Tutkimustyölle tärkeitä periaatteita ovat muiden tuottamien tekstien kriittinen tarkastelu ja asianmukainen lähdemerkintä, asianmukainen raportointi ja tuloksien kriittinen arviointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26–28.)

Opinnäytetyötä aloitettaessa hankittiin kaikki työlle vaadittavat luvat, jotka löytyvät opinnäytetyön liitteistä. Viitekehyksen soveltuvuus työhön varmistettiin perehtymällä runsaaseen lähdemateriaaliin ja materiaalin valinta perustui tiedon kriittiseen tarkasteluun. Lähteiden merkinnässä pyrittiin noudattamaan huolellisuutta, eikä lähteinä käytetty epämääräisiä julkaisuja. Kirjallisuuden valintaan vaikutti tekijöidensä tunnettavuus omalla alallansa ja tiedon ajankohtaisuus. Työssä pyrittiin ensisijaisesti käyttämään tietoja, jotka esiintyivät useissa lähteissä ja vain sellaista tietoa jota ei kumottu muissa lähteissä. Lisäksi viitekehystä, kuten muitakin työn vaiheita arvioitiin yhdessä päiväkodilla, jossa asiantuntijat saivat mahdollisuuden kertoa parannusehdotuksia, huomauttaa puutteista, kertoa toiveita ja korjata virheelliset tiedot oikeiksi. Työskentelyn perusta oli, että päiväkodin henkilökunnalla ja minulla on samat tiedot ja, että jaamme yhteisen käsityksen työstä ja työn etenemisestä.



Toisten tekstiin viitattaessa pyrittiin säilyttämään kirjoittajan sanoma sitä vääristämättä. Työskentelyn perusajatus oli, että päiväkodin henkilökunta tietää itse parhaiten omat tarpeensa ja uskaltavat tuoda ne keskusteluissa ilmi. Kaikki työn aikana tapahtuneet valinnat perustuivat siihen, että toimeksiantajan tarpeiden ja toiveiden täyttymiseksi työskennellään mahdollisimman tehokkaasti ja tarkasti, jotta opinnäytetyöstä saadaan suurin mahdollinen hyöty. Toimeksiantona tehty opinnäytetyö on suunniteltu ja toteutettu toimeksiantajana toimineen päiväkodin toiveiden, tilojen, välineiden ja ryhmien mukaan, mutta kehittämistyön menetelmät ja teoriat lasten liikunnasta ovat kaikille samoja. Liikuntakansion harjoitukset toimivat sovellettuina myös muissakin päiväkodeissa.

## **7.5 Jatkotutkimusideat**

Varhaiskasvattajien tehtäviin kuuluu neuvoa ja ohjata lasten vanhempia tarvittaessa. Vanhempien kanssa tulisi keskustella perheen yhteisestä liikunnasta ja sen merkityksestä lapsen liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. Vanhempien tulee olla tietoisia siitä, että heidän esimerkkinsä vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin. Heille on myös kerrottava, että lasten kehityksen kannalta tarpeellinen määrä liikuntaa ei voi täytyä päiväkotipäivän aikana, vaan sen tulisi jaakaantua tasaisesti pitkin päivää. Opinnäytetyön aikana heräsi jatkotutkimusideoita liikunnan kehittämiseksi esimerkiksi järjestämällä lapsille ja vanhemmille yhteinen liikuntapäivä. Lasten vanhemmille voisi toteuttaa tietopaketin lasten liikunnasta tai suunnitella lapsille ja vanhemmille yhteisiä kotona toteutettavia liikuntaharjoituksia sisältävän liikuntakansion.

Opinnäytetyöni aiheen parissa voisi jatkaa myös toteuttamalla toiminnallisen opinnäytetyön ohjaamalla kokoamistani motorisista harjoitteista muodostettuja liikuntatuokioita päiväkotien lapsiryhmille. Liikuntakansioni ei sisältänyt kaikkia varhaiskasvatukseen soveltuvia liikuntamuotoja, joten sitä voisi täydentää esimerkiksi satuliikunnan ja seikkailuliikunnan harjoitteilla. Työskentelyn aikana päiväkoti esitti toiveen harjoitusten kuvittamisesta, mutta sitä ei ollut mahdollista toteut-

taa opinnäytetyöni yhteydessä. Lasten näkökulmasta toteutettu harjoitusten kuvittaminen voisi lisätä liikunnan määrää mahdollistamalla lasten omatoimisen leikkien valinnan.

## Lähteet

- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy
- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!. Jyväskylä: WSOYpro.
- Autio, T. 2012. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Autio, T & Kaski, S. 2005. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua - Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.
- Lamponen, P & Pulli, E. 2006. Vau, mitkä välineet. Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Helsinki: Tammi
- Lind, P., Lipponen, H., Rinta, T. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa - Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Järvenpää: Spurtti Oy.
- Hausalo, H & Reunamo, J. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoitossa. Teoksessa Reunamo, J. (toim.). Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Heinämäki, L. 2000. Varhaiserityiskasvatus lapsen arjessa. Helsinki: Tammi.
- Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. Helsinki: Lasten keskus.
- Hiranandani, V. 2011. Lapsen kehitys. Suom: Mård, T. Helsinki: Vaukirja. Norja: Sandviks AS.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kantonen, L. 2016. Liikuntavuosikello. Varhaiskasvattajan työvälineen rakentaminen lasten liikunnan lisäämiseksi. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113943/Kantonen\\_Laura.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113943/Kantonen_Laura.pdf?sequence=1). 15.4.2017.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Kirjonen, J. 2009. Kehittäminen asiantuntijatyönä. Teoksessa Karjalainen, V & Seppänen-Järvejä, R. (toim.) Kehittämistyön risteyskäsiä. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 117–134.
- Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: PS-Kustannus
- Kokljuschkin, M & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Malinen, J. 2016. Ilo kasvaa liikkuen. Halikon varhaiskasvatusyksikön kehittämishanke. Theseus. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113943/Kantonen\\_Laura.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113943/Kantonen_Laura.pdf?sequence=1). 14.4.2017
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016: 21. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Perinneleikit Ry. 2017. Pihaleikit. <http://perinneleikit.fi/pihaleikit/>. 13.10.2017.
- Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pölkki, T. & Reunamo, J. 2014. Lasten vapaa ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa Reunamo, J. (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 120–143.
- Pönkkö, A & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–152.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu
- Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. Prosessiarviointi – mahdollisuus lujittaa kehittämishanketta. Teoksessa Karjalainen, V & Seppänen-Järvelä, R. (toim.) Kehittämistyön risteyskohtia. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy, 217–232.
- Simons, E. 2001. Löysin rantein. Helsinki: Lasten Keskus.
- Storms, G. 1998. Musiikkileikkikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Tiainen, T & Välimäki, V. 2015. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valkama, H. 2004. Tutkimus – utile et dulce. Teoksessa Kotila, H. & Mutanen, A. (toim.) Tutkiva ja kehittävä ammattikorkeakoulu. Helsinki: Edita Prima Oy, 81–92.
- Varhaiskasvatuslaki 7 a §/2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>. 22.9.2017
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metorisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten keskus.

# Liikuntakansio

Harjoitukset ovat vapaasti sovellettavissa ja niiden valintaan ja muotoiluun on vaikuttanut harjoitteiden kesto, erilaisten taitotasojen huomiointi, lasten osallistamisen mahdollistaminen ja harjoitusten erilaisuus ja monipuolisuus. Harjoitusten kesto, monipuolisuutta ja vaikustaso voidaan muuttaa suorittamalla harjoitteet monella tavalla, vaihtamalla rooleja, liikkumalla erilaisilla liikkumistavoilla, käyttämällä ja vaihtelemalla välineitä tai ympäristöä, lisäämällä harjoitusalueelle esteitä, muokkaamalla sääntöjä tai liikkumalla joukkueittain tai pareittain. Harjoitteet ovat pääsääntöisesti sellaisia ryhmäharjoituksia, että niiden siirtyminen lasten omaehtoiseen leikkiin olisi mahdollisimman helppoa niihin tutustumisen jälkeen. Harjoitukset ovat järjestyksessä tavoitteen ja ympäristön mukaan. Harjoitukset ovat pääasiassa suunnilleen 15 minuuttia vieviä harjoituksia, jotka eivät vaadi paljoa valmisteluita, jotta niiden yhdisteleminen liikuntatuokioihin olisi helppoa. Harjoitusten kesto tulisi kuitenkin katsoa osallistujien taitotason, määrän ja motivaation mukaan. Pelit, luontoliikunta ja talviliikunta vievät pidemmän aikaa suurempien valmisteluiden, pukeutumisen, suuremman toiminta-alueen ja toiminnan luonteen vuoksi.

**Harjoitusten monipuolistaminen ja erilaisten taitotasojen samanaikainen harjoittelu voi mahdollistua mm. muuttamalla tai yhdistelemällä seuraavia liiketekijöitä:**

**Liikkuminen eri tasoissa:** Matalalla, normaalisti, korkealla

**Vauhti:** Paikallaan, hitaasti, normaalisti, nopeasti

**Liikkumistavat:** Pyörien, hyppien, kontaten, ryömien, juosten, kävellen, pareittain, ryhmänä, joukkueena, kuljettaen

**Suunta:** Eteen, taakse, sivuille, alas, ylös

**Voimakkuus:** Äänekkäästi, hiljaisesti, tehokkaasti, rennosti

**Käytettävän tilan rajojen muutokset**

**Tarkentamalla ohjeita, esimerkiksi astuminen jalan eri osilla, kokeilemalla erilaisia tyylejä ja asentoja, kaikkien raajojen harjoittaminen. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12–13.)**

# Sisältö:

- 1 Perinteiset leikit
- 2 Liikkumistaidot
- 3 Tasapainotaidot
- 4 Välineenkäsittely
- 5 Palloilu
- 6 Luontoliikunta
- 7 Talviurheilu
- 8 Jumppa
- 9 Aistiliikunta
- 10 Kamppailu
- 11 Rentoutumisharjoitukset

# 1 Perinteiset leikit

## 1.1 Ulkona ja sisällä

### Peili

Pelaajista valitaan yksi lapsi, joka toimii peilinä. Muut lapset asettuvat jonoon noin 15 metrin päähän peilinä olevasta lapsesta. Peilin tehtävänä on seistä pelaajiin selin ja katsoa välillä taakseen. Pelaajien tehtävänä on päästä peilin luokse siten, että peili ei näe heidän liikkuvan. Pelaajien on siis pysähdyttävä ja oltava paikoillaan peilin katsoessa heihin päin. Pelaaja, jonka peili näki liikkuvan joutuu palaamaan lähtöviivalle. Ensimmäisenä peilin luokse päässyt toimii seuraavaksi peilinä. (Jaakkola 2014, 27.)

### Hedelmäsalaatti

Lapset menevät ringiin siten, että jokaisen lapsen väliin jää hieman tilaa. Yksi lapsista asettuu ringin keskelle. Ringissä olevat lapset seisovat maahan piirretyissä tai renkaista asetetuissa ympyröissä. Ringissä olevat lapset jaetaan taksaisesti haluttuun määrään eri hedelmiksi. Keskellä oleva lapsi huutaa joko sen hedelmän nimen keiden täytyy vaihtaa keskenään ympyrää tai vaihtoehtoisesti hedelmäsalaatti, jolloin kaikki lapset vaihtavat ympyrää. Keskellä olevan lapsen tavoitteena on keretä johonkin vapautuneeseen ympyrään ja ilman ympyrää jäänyt lapsi asettuu vuorostaan ringin keskelle sekoittamaan hedelmäsalaattia. (Jaakkola 2014, 25.)

### Tervapata

Tervapataa pelataan noin 10 metriä halkaisijaltaan olevassa ringissä. Jokaisella pelaajalla on oma merkitty paikka, paitsi juoksijalla, joka on ringin ulkopuolella. Juoksijan tehtävänä on pudottaa jokin esine mahdollisimman vaivihkaa haluamansa pelaajan taakse. Ringissä olevien on oltava valppaana, koska juoksijan pudottaessa esineen hänen kohdallaan, täytyy hänen kiertää ympyrä eri

suunnasta kuin juoksija ja kerettävä takaisin omalle paikalleen ennen häntä. Ilman paikkaa jäänyt pelaaja toimii juoksijana seuraavalla kierroksella. (Jaakkola 2014, 26.)

### **Pesänryöstö**

Pesänryöstössä muodostetaan kaksi joukkuetta, jotka yrittävät ryöstää toisensa. Molemmilla joukkueilla on oma pesäksi sovittu alue jossa on tietty määrä esineitä. Joukkueiden tehtävänä on käydä toisen pesästä mahdollisimman paljon esineitä omaan pesäänsä. Pesästä ei saa viedä kerrallaan kuin yhden esineen. Leikkiä voi hankaloittaa siten, että esinettä kantavaa toisen joukkueen pelaajaa koskettamalla tämän täytyy viedä esine takaisin lähtöpaikkaansa. Leikin voittaa joukkue jonka pesässä on enemmän esineitä leikin loputtua. (Jaakkola 2014, 29.)

### **Viimeinen pari uunista**

Lapset asettuvat parijonoon, paitsi ensimmäiseksi valittu kiinniottaja. Kiinniottaja seisoo ensimmäisen parin kohdalla ja huutaa viimeinen pari uunista. Tällöin viimeinen pari yrittää päästä jonon ensimmäiseksi eri puolilta kulkien. Kiinniottajan tehtävänä on saada parista toinen kiinni, ennen kuin he ehtivät koskettamaan toisiaan jonon kärjessä. Kiinni saadusta juoksijasta tulee uusi kiinniottaja ja vanha kiinniottaja menee perille päässeän juoksijan kanssa ensimmäiseksi pariksi. (Jaakkola 2014, 26.)



## 1.2 Ulkona

### Aartenetsintä

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja jokaisella leikkijällä on sovittu määrä esineitä, jotka he saavat käydä viemässä vastustajan puolelle. Aarteiden tulee olla vaikeasti löydettävissä, mutta silti näkyvillä. Molemmille joukkueille sovitaan omalle alueelle kotipesä minne aarteet tuodaan. Voittaja on se joukkue, joka löytää omalta alueeltaan enemmän esineitä sovitussa ajassa. (Pulli 2004, 30.)

### Kirkonrotta

Kirkonrotta leikillä on monia nimiä ja useita mahdollisia tapoja valita ensimmäinen kirkonrotta tai luku johon kirkonrotan kuuluu laskea muiden piiloutuessa. Kirkonrotan tehtävänä on etsiä piiloutuneet leikkijät ja keretä sovittuun paikkaan huutamaan heidän nimensä, ennen kuin leikkijät kerkeävät sinne itse. Leikkijät voivat pelastaa itsensä tai kaikki leikkijät kerkeämällä kirkonrotan pesään ennen kirkonrottaa. Kun kaikki leikkijöistä on jäänyt kiinni, tulee uudeksi kirkonrotaksi ensimmäisenä kiinni jäänyt leikkijä. (Jaakkola 2014, 28.)

### Purkkis

Peliin tarvitaan pallo ja sopimus käytettävissä olevasta alueesta. Yksi leikkijöistä toimii etsijänä. Pallo asetetaan keskelle leikkialuetta ja yksi leikkijöistä potkaisee pallon mahdollisimman kauas, jolloin kaikki muut paitsi etsijä lähtevät piiloon. Etsijän tehtävänä on noutaa pallo paikoilleen ja ilmoittaa kun se on tehty. Sen jälkeen hän lähtee etsimään leikkijöitä ja huomattuaan leikkijän, juoksee pallon luokse ja sanoo leikkijän nimen, jolloin nimeltä mainittu leikkijä lasketaan kiinnijääneeksi. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneet potkaisemalla pallon uudestaan pois, ennen kuin etsijä näkee heidät ja kerkeää sanoa heidän nimensä. (Jaakkola 2014, 26.)

## 2 Liikkumistaidot

### Liikunnalliset siirtymät

Alla mainittavilla liikkumistavoilla voidaan monipuolistaa kaikkia harjoituksia, mutta myös harjoitella erilaisia tasapaino ja -liikkumataitoja erilaisissa arjen siirtymätilanteissa.

- Varpaillaan kulkeminen
- Kantapäillä liikkuminen
- Liikkuen toinen käsi maassa
- Kyykkykävely
- Kyykyssä pomppiminen
- Takaperin kävely
- Liikkuen lattialaattojen rajoja pitkin
- Kulkeminen jalanpohjan mitta kerrallaan
- Tasajalkaponnistuksilla eteneminen
- Pomppinen yhdellä jalalla
- Pomppiminen jalalta toiselle
- Sivuttain kulkeminen levittämällä jalat auki ja tuomalla ne maata pitkin yhteen
- Eteneminen vartalonmitta kerrallaan asettumalla pitkäksi maahan mahalleen ja kulkemalla jaloilla suoraksi ojennettuja käsiä kohti.
- Käsillä käveleminen istuma-asennossa
- Hitaasti etenevä polven-nosto juoksu
- Tiheätahtinen askellus siten, että molempien jalkojen kätäpäät koskettavat välillä vuoronperään takapuolta.
- Eläinten lailla liikkuminen
- Pyörimällä tai kierimällä liikkuminen
- Kuperkeikat

## 2.1 Ulkona ja sisällä

### Juoksuharjoituksia

Juoksua ja siihen vaadittavia liikkumistaitoja voidaan harjoitella monella eri tavalla ja erilaisia apuvälineitä hyödyntäen. Juoksijoiden kantapäihin tai päkiöihin voi esimerkiksi laittaa teipinpalat, jotka eivät saa osua juoksun aikana maahan. Juoksu voidaan suorittaa myös pehmeällä patjalla, missä korostuu erityisesti polvien nosto. Koordinaatiota ja kehonhallintaa voidaan harjoitella lisäämällä juoksuradalle ylitettäviä esteitä, pitämällä esineitä käsissä juoksun aikana, juoksemalla keppi niskan takana tai tasapainottelemalla hernepussia pään päällä. Juoksutaitojen oppimista voidaan tukea myös erilaisilla mielikuvaharjoituksilla. Juoksijoille voidaan antaa juostessa toteutettavia mielikuvia esimerkiksi juosta eri temmoilla tai rytmissä, juosta asennossa missä tuntuu, että naru vetäisi mahasta tai juosta siten, että kengänpohja näkyy myös eteenpäin. (Jaakkola 2014, 81–82.)

### Vannejuoksu

Vannejuoksun tavoitteena on rytmittää juoksua asettamalla vanteita eri etäisyyksien päähän toisistaan. Astumalla eri etäisyyksien päässä oleviin vanteisiin lapset oppivat rytmittämään juoksuaan ja ottamaan eri pituisia askeleita. (Jaakkola 2016, 56.)

### Hiirenkolo

Yksi leikkijöistä toimii kerrallaan kissana. Kissan silmät ovat suljettuna ja hän seisoo tilan keskellä. Loput leikkijöistä ovat hiiriä. Hiiret vaihtavat kissan käskystä paikkaa siten, että kissa ei arvaa missä on eniten hiiriä. Leikkiä voidaan leikkiä erilaisilla liikkumatavoilla. Liikkumistapaa voidaan vaihtaa jokaisen kierroksen jälkeen uuden kissan toiveiden mukaan. (Autio 2012, 97.)

## **Viestit**

Viestileikkien ideana on kilpailla joukkueiden kesken siten, että kaikista joukkueista tehtävää suorittaa yksi jäsen, pari tai koko ryhmä kerrallaan. Viesteissä voidaan soveltaa mm. erilaisia välineitä, esteitä, liikkumatapoja ja asentoja joista lähdetään liikkeelle. Viestin voittaa joukkue joka suoriutuu annetusta tehtävästä tai radasta nopeiten.

## **Pensas, puu ja taivas**

Leikkijät liikkuvat leikkialueella vapaasti ennen leikkiä sovitulla tavalla. Ohjaajan sanoessa pensas, menevät leikkijät mahdollisimman nopeasti kyykkyy. Liikkeen jatkuessa ja ohjaajan sanoessa puu, nousevat leikkijät varpailleen ja kurottavat käsillään ilmaan. Ohjaajan sanoessa taivas leikkijät hyppäävät ja pyrkivät saamaan kädet mahdollisimman korkealle. (Jaakkola 2014, 60.)

## **Hippaleikit**

Hippaleikeissä sovitaan leikkialueesta ja valitaan kiinniottaja tai useampikin, jos leikkijöitä on paljon. Hippaleikkejä on monenlaisia ja niitä voi soveltaa hyvin. Leikissä voi valita tavan jolla leikkijät liikkuvat tai asennon, johon kiinnijääneet pysähtyvät. Sovittavissa on myös tyyli, millä tavalla kiinnijääneet voidaan pelastaa. Leikkiä voi hankaloittaa lisäämällä peliin turvapaikkoja, esteitä tai alueita joihin ei saa koskettaa. Hippaleikkeihin voi yhdistää myös välineitä. Kiinniottaminen voi esimerkiksi tapahtua välineen, kuten pallon avulla. Kun kaikki leikkijät ovat jääneet kiinni, tulee viimeisestä kiinnijääneestä uusi hippa. Hippaa voidaan leikkiä myös siten, että kiinnijääneestä tulee heti hippa tai kaikki kiinnijääneet ryhtyvät myös kiinniottajiksi. (Jaakkola 2014, 41.)

## **Käärme**

Leikkijät menevät jonoon ja ottavat edellä olevan lanteista tukevan otteen. Jonon ensimmäinen yrittää ottaa jonon viimeisen kiinni siten, että jono pysyy ehjänä.

Kun ensimmäinen on saanut jonon pään kiinni, siirtyy hän viimeiseksi ja uudeksi kiinniottajaksi tulee jonossa toisena ollut. Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki ovat saaneet olla kiinniottajina ja kiinniotettavina. (Jaakkola 2014, 48.)

### **Kalat verkossa**

Leikissä muodostetaan kaksi joukkuetta. Toinen joukkue ottaa toisiaan käsistä kiinni ja muodostaa piirin. Toinen joukkue on piirin sisällä ja yrittää päästä sieltä ulos. Piiriläiset saavat yrittää estää pakanemisen, mutta piirin tulee pysyä ehjänä. Vuorot vaihtuvat, kun kaikki ovat paenneet verkosta. (Karvonen 2014, 71.)

### **Robotit ja insinöörit**

Leikissä lapset jaetaan robotteihin ja insinööreihin. Insinöörit määrittävät robotille liikkumataavan ja mahdollisesti liikkuessa päästettävän äänen. Robotit eivät kuitenkaan osaa kääntyä itsenäisesti. Insinöörien tehtävänä on kääntää robottia siten, että se ei törmää muihin robotteihin tai poistu leikkialueelta. (Jaakkola 2014, 56.)

### **Takaa-ajo**

Leikkijöistä muodostetaan kaksi tai kolme joukkuetta. Jokaisella joukkuella on lähtöpisteenä merkitty paikka sovittu alueen reunoissa siten, että jokaisen lähtöpisteen väliin jää samanpituisen matka. Joukkueiden ensimmäiset lähtevät juoksemaan sovittua reittiä samansuuntaisesti. Takaa-ajo tapahtuu viestinä, jossa tavoitteena on saada kosketettua toisen joukkueen juoksijaa. Aina oman joukkueen lähtöpisteen kohdalla vaihtuu takaa-ajajan vaihto koskettamalla oman joukkueen jäsentä. Leikki loppuu kun kaikki ovat päässeet takaa-ajajiksi. (Jaakkola 2014, 56.)

### **Koirat koppiin**

Leikissä muodostetaan kaksi sisäkkäistä piiriä. Ulommassa piirissä on yksi leikkijä enemmän ja ulkopiiri juoksee ohjaajan merkistä piiriä ympäri. Sisäpiiri

seisoo vierekkäin katsoen keskelle ja pitäen jalkoja siten, että niiden välistä mahtuu ryömimään. Kun ohjaaja huutaa koirat koppiin, menevät leikkijät sisäpiiriläisten jalkojen välistä. Yksi leikkijä jää ilman koppia ja jatkaa edellisen kierroksen sisäpiiriläisten kanssa ulkopiirissä. (Jaakkola 2014, 58.)

### **Mustikat ja masikat**

Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka ovat nimeltään mustikat ja masikat. Leikkiin tarvitaan kolme toisistaan yhtä kaukana olevaa viivaa ja palloja puolet niin paljon kun on leikkijöitä. Joukkueet asettuvat riviin ja toisiaan vastakkain siten, että jokaisella pelaajalla on vastassaan pari ja kaikkien parien välissä keskimmaisella viivalla pallo. Kun ohjaaja huutaa mansikat, lähtevät mustikat juoksemaan omalla toisella puolella olevaa viivaa kohti ja mansikat yrittävät koskea mustikoita pallolla. Leikin idea on siinä, että kumpikaan joukkue ei tiedä kumpi toimii kiinniottajana. Leikissä voi halutessaan kilpailla joukkueiden kesken ja laskea pisteitä. (Jaakkola 2014, 65.)

### **Selkäparijuoksu**

Juoksu voidaan suorittaa joukkueiden kesken tai pareittain. Leikissä sovitaan kuljettava rata ja jaetaan leikkijät pareihin. Parien tehtävänä on kulkea sovittu rata selät vastakkain ottamalla toisistaan kyynärkoukku. (Jaakkola 2014, 80.)

### **3 Tasapainotaidot**

#### **3.1 Sisällä**

##### **Jäälautta**

Leikkitilan lattialle levitetään runsaasti huiveja tai sanomalehtiä jotka toimivat lauttoina. Leikkijät saavat kulkea vain lauttoja pitkin. Leikkijöille voidaan antaa erilaisia tehtäviä ja tavoitteita minne lauttoja pitkin kulkemalla tulisi päästä. Leikkiä voidaan vaikeuttaa poistamalla lauttoja. Lopuksi voidaan testata montako lauttaa tarvitaan kaikkien lapsien yhteislauttaan. (Simons 2001, 30.)

##### **Hattuhippa**

Hattuhipassa leikkijät laittavat päänsä päälle esineen, johon he eivät saa leikin aikana koskea käsillensä. Jos hippa saa pakenevan leikkijän kiinni, tulee pakenijan päässä ollut esine hippana toimineen päähän ja heidän roolinsa vaihtuvat. Jos pakenijan esine putoaa leikin aikana, jää hän pakoilleen odottamaan, että hänet pelastetaan. Paikallaan olevan pakenijan voi pelastaa toinen pakenija nostamalla pudonneen esineen takaisin paikoilleen. Toista auttavaa pelaajaa ei saa ottaa kiinni. (Jaakkola 2014, 89.)

##### **Tasapainopatsaat**

Leikissä jakaudutaan noin viiden hengen ryhmiin. Ryhmille annetaan tehtäväksi muodostaa patsaita siten, että he koskettavat toisiaan ja samalla esimerkiksi tietty määrä jalkoja saa koskettaa maata tai kaikilta pitää olla pää ja polvi maassa. (Jaakkola 2014, 90.)

## **Kävely pahvinpaloilla**

Leikkiin tarvitaan kaksi tai usempi joukkuetta, jokaiselle joukkueelle sama määrä pahvinpaloja ja merkki joka tulee kiertää. Leikki tapahtuu viestinä, jossa sovittu merkki kierretään yksi osallistuja joukkueesta kerrallaan. Merkki täytyy kiertää siirtämällä ja etenemällä pahvinpaloja pitkin. Jos etenijä horjahtaa ja osuu lattiaan, täytyy hänen aloittaa alusta. Viestin voittaa ensimmäinen joukkue, jonka kaikki jäsenet ovat kiertäneet merkin ja palannut lähtöpaikkaan. (Jaakkola 2014, 100.)

## **Solmu**

Leikkijät menevät tiiviiseen rinkiin ja ottavat vastakkaiselta puolelta kiinni toisten käsistä siten, että kädet ovat eri henkilöiden. Tämän jälkeen yritetään selvittää käsistä muodostunutta solmua säilyttäen käsien otteet. (Perinneleikit Ry 2017.)

## **3.2 Ulkona ja sisällä**

### **Kosketus**

Leikissä jakaudutaan pareihin ja sovitaan mihin ruumiinosaan koskettamalla voittaa. Parien tehtävänä on siis pyrkiä koskettamaan esimerkiksi toistensa sääriä ilman, että heidän omiin sääriinsä kosketaan. Kun toinen parista on saanut sovittun määrän kosketuksia, voidaan vaihtaa pareja ja kosketettavaa ruumiinosaa. (Jaakkola 2014, 94.)

### **Muuri**

Leikkijät ovat kolmen ryhmässä ja yksi leikkijöistä toimii vuorollaan muurina. Muuri seisoo kahden leikkijän välissä ja yrittää estää toisten leikkijöiden katsekontaktin. Leikkijät yrittävät pitää jalat mahdollisimman paikoillaan ja liikkuvat vartalonsa painopistettä muuttamalla. (Simons 2001, 22.)



## **Värit vaatteissa**

Leikissä on kerrallaan yksi johtaja jonka tehtävänä on huutaa väri ja askelmäärä. Ne leikkijät, kenellä on vaatteissaan on johtajan mainitseman värisiä vaatteita saavat lähestyä johtajaa annetun askelmäärän verran. Ensimmäisenä johtajaa koskevasta tulee seuraavan kierroksen johtaja. (Perinneleikit Ry 2017.)

## **Paripeili**

Leikissä jakaudutaan pareihin. Leikkiin tarvitaan jokaiselle parille alusta jolla pysyminen vaatii tasapainoa. Leikkiä voi pelata myös maassa olevan viivan päällä, jolloin leikki on helpompaa. Pari asettuu alustalle vastakkain. Toinen parista on vuorollaan peili ja toisen tehtävä on matkia peilin tekemiä tasapainoa vaativia liikkeitä. Vuoroja vaihdetaan kun peili on tehnyt sovitun määrän liikkeitä. (Jaakkola 2014, 86.)

## **Sulattaja ja Jäämies**

Leikissä valitaan Sulattaja ja Jäämies ja sovitaan leikin rajoista. Molemmilla on eri väriset nauhat, jotka koskiessaan leikkijää joko jäädyttävät tai sulattavat leikkijän. Jäämies yrittää koskea nauhallaan pakenevia leikkijöitä ja onnistuessaan leikkijä jää paikoilleen samaan asentoon, jossa nauhan osuessa oli. Leikkijä voi palata leikkiin sulattajan koskiessa häntä nauhallaan. (Jaakkola 2014, 85.) Jos leikkijöitä on paljon, voi jäämiehiä olla useampi kerrallaan.

## **Kärpäset ja ansat**

Leikissä leikkijät jakautuvat tasaisesti kärpäsiiksi ja ansoiksi. Ennen leikkiä on sovittava myös leikin rajoista. Ansojen tehtävä on pysyä heille annetussa tasapainoa vaativassa asennossa. Kärpäset juoksevat ohjaajan merkistä leikkialueella ja seuraavasta merkistä pysähtyvät mahdollisimman nopeasti samaan asentoon, jossa merkin kuullessaan olivat. Ansat yrittävät koskettaa kärpäsiä heille annetusta asennosta ja osuessaan kärpäseen he vaihtavat rooleja. Jos ansa ei osu

kärpäseen tai menettää tasapainonsa, jatkaa hän seuraavalla kierroksella ansana. (Jaakkola 2014, 98.)

## 4 Välineenkäsittely

Perusliikuntavälineet joita päiväkodissa tulisi olla lasten mahdollisimman hyvin saatavilla: Erilaiset ja monen kokoiset vanteet ja pallot, hernepusstit, kartiot, hyp-pynarut, huivit ja kepit. Liikuntatilojen perusvälineistöön olisi edellisten välineiden lisäksi hyvä kuulua trampoliini, maaleja, mailoja, erilaisia patjoja ja mattoja, pu-olapuut, penkkejä, tankoja, renkaita ja köysiä. Suositeltavia liikunnan ulkovi-  
lineitä ovat erilaiset työnnettävät, vedettävät, eteenpäin potkittavat ja päällä istutta-  
vat lelut ja kulkuvälineet. Liikuntavälineitä voidaan valmistaa helposti myös lasten  
kanssa omatoimisesti. Niiden valmistus voi toimia liikuntatuokioon virittävänä ja  
hienomotorisia taitoja kehittävänä toimintana. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016,  
41.)

### 4.1 Sisällä

#### Kiinniotto

Esineiden kiinniotta kannattaa harjoitella ensimmäisissä vaiheissa pehmeillä esi-  
neillä joista on helppo ottaa kiinni. Harjoituksiin sopii esimerkiksi hernepusstit,  
ilmapallot ja isot pallot, jotka eivät pompi paljoa. Kiinniotta tukevia seikkoja ovat  
tasapainoinen asento, esineen ottaminen kiinni vartalon edestä ja esineen liike-  
radan tarkkailu kiinniottoon asti. (Jaakkola 2016, 236–238.)

#### Sylipallo

Leikissä leikkijät asettuvat istumaan tiiviiseen rinkiin varpaat keskelle suunnattu-  
ina. Yhden leikkijän syliin laitetaan pallo, jota aloitetaan siirtämään sovittuun  
suuntaan vierustovereille. Palloon ei saa koskea käsillä, vaan sen tulisi liikkua  
sylistä syliin kehon liikkeiden avulla. (Perinneleikit Ry, 2017.)

## **Portti auki**

Leikkijät jakautuvat pareihin ja ottavat molemmille oman pallon. Toinen parista vuorollaan asettuu siten, että hänen parinsa voi vierittää pallon hänen haarojensa välistä ja mennä itse perästä. Kun vierittäjä on saanut oman pallonsa kiinni vaihtuvat vuorot. (Lamponen & Pulli 2006, 56.)

## **Konttausosuma**

Leikkiin tarvitaan sählymaila ja hernepusseja. Yksi leikkijöistä kerrallaan yrittää osua muiden leikkijöiden jalkoihin tai käsiin hernepussilla. Leikkijät konttaavat ja yrittävät väistää sählymailalla lyötäviä hernepusseja. Uudeksi lyöjäksi tulee leikkijä johon hernepussi on osunut. (Lamponen & Pulli 2006, 31.)

## **Huivikoppi**

Leikissä kaksi paria kopittelee pallolla käyttäen heittämiseen ja kiinniottoon huiveja. Leikkiin voi keksiä pisteytyksen, sääntöjä ja rajoja. (Lamponen & Pulli 2006, 64.)

## **Huivitanssi**

Leikkijät liikkuvat tilassa vapaasti musiikin tahdissa ja heitävät huivin ilmaan. Kukin leikkijä saa keksiä vuorollaan kehonosan tai tavan, jolla huivi pitää ottaa kiinni. Leikkiä voi myös sillä tavalla, että huivia tulee kuljettaa sovitulla tavalla. (Lamponen & Pulli 2006, 63.)

## **Huivinryöstö**

Jokainen leikkijä asettaa itseensä huivin siten, että sen saa helposti irti. Leikin ideana on varastaa muilta huiveja. Jos huivin varastaneella on oma huivi tallella, täytyy se viedä sovittuun paikkaan kuten puolapuiden huipulle. Ne leikkijät keiden huivi on varastettu, saavat varastaa huivin toisilta leikkijöiltä tai käydä sen takaisin sovitusta paikasta. (Lamponen & Pulli 2006, 58.)

## **Huivin kalastus**

Leikkin tarvitaan pari kalastajaa joiden kalastusvälineenä toimii vanne. Loput leikkijöistä jakautuvat pareihin, jotka kulkevat siten, että ottavat toisella kädellään jalkojensa välistä tulevasta huivista kiinni. Roolit vaihtuvat sen henkilön kanssa kenet kalastaja saa vanteensa sisään. (Lamponen & Pulli 2006, 59.)

## **Huivipeili**

Leikissä jakaudutaan kolmen henkilön ryhmiin. Yhdelle leikkijöistä tulee huivi molempiin käsiin ja kahdelle yhdet huivit eri käsiin. Yhden huivin haltijat asettuvat peräkkäin siten, että kahden huivin haltija näkee molemmat huivit. Leikin ideana on, että kahden huivin haltija toimii peilinä ja matkii edessään olevien liikkeitä. (Lamponen & Pulli 2006, 61.)

## **Hännänmetsästäjät**

Leikkiä voidaan pelata siten, että kaikki ovat keskenään metsästäjiä tai vain puolet leikkijöistä kerrallaan. Pelitavasta riippuen leikkijät asettavat itselleen maahan asti yltävät narut tai huivit takapuolelleen. Metsästäjien tehtävänä on talloa häntien päälle ja tallata itselleen mahdollisimman monta häntää. (Karvonen 2014, 75.)

## **Vanneleikkejä**

Erikokoisilla vanteilla voi harjoitella monia taitoja. Pareittain leikkijät voivat esimerkiksi laittaa vanteen pyörimään ja yrittää itse pujahtaa liikkuvan vanteen läpi. Liikkuvan vanteen läpi voi myös yrittää heittää palloja tai toinen parista voi pitää vannetta paikoillaan toisen yrittäessä heittää pallon sen läpi. Vanne voi myös toimia rajana jonka sisällä toisen leikkijän tulee seistä ja väistellä toisen yrittäessä osua häneen pallolla sovitun matkan päästä. (Lamponen & Pulli 2006, 15–17.) Myös vanteen pyöritys parille voi toimia harjoituksena tai sen osana. Toinen pari voi yrittää heittää palloja vanteen läpi sovitusta paikasta. Maahan asetetut vanteet voivat toimia myös maalitauluina joihin leikkiät yrittävät tähdätä. Kukin vanne

voidaan pisteyttää kokonsa tai etäisyytensä perusteella ja lapset voivat kilpailla keskenään pisteistä. Vanteesta voi myös yrittää pujottautua eri asennoissa yksin tai pareittain, siten ettei vanne saa osua kehoon. Vanteita voi yrittää myös heittää tai pyörittää tavoitteena saada se jäämään sovitulle alueelle tai mahdollisimman lähelle sovittua pistettä.

## **4.2 Ulkona ja sisällä**

### **Oma puoli puhtaaksi**

Pelissä jakaannutaan kahteen joukkueeseen alueelle joka halkaistaan keskeltä siten, että molemmilla on saman kokoinen alue. Molemmille joukkueille jaetaan sama määrä pehmeitä palloja tai esineitä. Joukkueiden tehtävänä on ohjaajan antaman merkin jälkeen yrittää saada oma puoli mahdollisimman puhtaaksi esineistä toimittamalla ne määrättyllä tavalla vastustajan puolella. Halutun ajan jälkeen voidaan laskea kumman puolella on enemmän esineitä. Kierroksen jälkeen voidaan vaihtaa tapaa, jolla esineet pitää toimittaa toiselle puolelle. (Jaakkola 2014, 122.)

### **Kivet lätäkköön**

Leikissä voidaan kilpailla joukkueiden tai kaikkien osallistujien kesken. Heitotapoja ja heittokäsiä voidaan vaihdella kierrosten välillä. Ensiksi asetetaan heitotokohde halutun matkan päähän. Kohde voi olla esimerkiksi vanne tai saavi. Jokaiselle osallistujalle tai joukkueelle jaetaan sama määrä heitettäviä esineitä. Leikin tavoitteena on saada esineet kohteeseen mahdollisimman nopeasti määrättyllä tavalla. (Jaakkola 2014, 114.)

### **Numeropallo**

Kaikille osallistujilla annetaan oma numero ykkösestä lähtien. Osallistujat muodostavat piirin jonka keskelle menee ensimmäinen heittäjä pallon kanssa. Heittäjä heittää pallon ilmaan ja huutaa jonkun numeron. Se kenen numero huudettiin

yrittää ottaa kopin. Oikealla vuorolla kopin saanut jatkaa uutena heittäjänä. Ryhmä kannattaa jakaa pienempiin osiin jos osallistujia on paljon. (Jaakkola 2014, 120.)

### **Heittoboccia**

Peliä voidaan pelata suurellakin ryhmällä, mutta eniten toistoja saadaan jos jakaannutaan pienempiin ryhmiin. Pelin idea on, että ensimmäinen heittäjä heittää esineen mikä toimii maalitauluna. Ryhmäläiset heittävät vuoronperään esineitä tavoitteenaan osua mahdollisimman lähelle maalitaulua. Jokaisella heittäjällä on sama määrä yrityksiä. Seuraavalla kierroksella kauimmaiseksi jäänyt saa heittää maalitaulun ja yrittää osua siihen viimeisenä lähimmäksi heittäneen ollessa ensimmäinen. (Jaakkola 2014, 122.)

### **Vyörypallo**

Vyörypalloon tarvitaan kaksi joukkuetta. Joukkueille määrätään rajat joiden takana heidän täytyy olla. Keskelle joukkueiden rajoja asetetaan isompi pallo, jota joukkueet yrittävät saada omilta puolilta heittämillään esineillä vastustajan puolelle. Pelissä voidaan jakaa pisteitä ja siirtää rajoja erilaisten heittotyylien tai potkaisemisen mahdollistamiseksi. Kun joukkeilta loppuvat esineet joilla toimittaa pallo vastustajan puolelle, saavat he käydä hakemassa ne ja palata omalle puolelleen. (Jaakkola 2014, 123.)

### **Vannekoppi**

Leikissä valitaan leikkijöiden määrästä riippuen muutama lyöjä. Loput leikkijöistä toimivat kiinniottajina. Lyöjien tehtävänä on lyödä sovitusta paikasta kädellään pallo kiinniottajan pitelemän vanteen läpi. Onnistuessaan lyöjä menee kiinniottajaksi ja kiinniottaja lyöjäksi. (Lamponen & Pulli 2006, 51.)

## **Opas**

Parista toisella on silmät sidottuna ja hän seuraa pariaan. Parin yhdistää hyp-pynaru jonka päistä molemmat ottavat kiinni. Ohjaavan parin on oltava huolelli-nen etteivät he törmää toisiin pareihin tai esteisiin. Kaikille kerrotaan, että hyp-pynarun korkeutta säätelemällä voidaan määrittää taso jolla kuljetaan ja hyp-pynarun ollessa kireällä voi kulkea nopeammin. (Lamponen & Pulli 2006, 44.)

## **Hiirenhäntä**

Hiirenhännässä tarvitaan pitkä köysi tai naru. Yksi leikkijöistä valitaan hiirenhän-nän pyörittäjäksi ja loput asettuvat hänen ympärilleen. Pyörittäjä pyörittää narua maassa itsensä ympäri ja muut yrittävät hypätä sen yli omalla kohdallaan. Le-ikissä voidaan sopia erilaisista hyppytavasta ja siitä, milloin pyörittäjä vaihtuu. (Karvonen 2014, 74.)

## **Palloralli**

Pallorallissa kaikki leikkijät menevät piiriin. Leikkiin tarvitaan tasalukuinen määrä leikkijöitä ja kaksi palloa. Pallot tulevat alussa kahdelle toisistaan yhtä kaukana olevalle pelaajalle. Merkistä leikkijät ryhtyvät antamaan palloa eteenpäin joka to-iselle leikkijälle mahdollisimman nopeasti. Leikin tavoitteena on saavuttaa toinen pallo.



### 4.3 Ulkona

#### Pihagolf

Ulos rakennetaan pelaajien taitotason ja määrän mukainen määrä erilaisia väyliä. Väylät alkavat ja loppuvat merkittyihin pakkoihin. Peliä voidaan pelata erilaisilla välineillä kuten frisbeellä, jalkapallolla, pallolla tai sählymailalla ja pallolla. Yhdelle väylälle mahtuu kerrallaan useampi pelaaja. Pelaajien tarkoituksena on kiertää kentän kaikki väylät vuorotellen siten, että he käyttävät mahdollisimman vähän heittoja tai potkuja päästäkseen lähtökohdasta maaliin. Osallistujat voivat kilpailla laskutaidoistaan riippuen keskenään nopeudessa, kentän yhteistuloksen perusteella, väyläkohtaisesti tai yrittää parantaa omaa edellistä tulostaan. (Jaakkola 2014, 119.)

## **5 Palloilu**

### **5.1 Sisällä**

#### **Välineenkäsittely ja kehonhahmoutus**

- Pallon siirtäminen kädestä toiseen jalkojen välistä
- Pallon siirtäminen toiseen käteen selän takana
- Takapuolen ollessa maassa pallon siirtäminen kädestä toiseen jalkojen ali
- Maassa maatessa pallon vierittäminen eri kehonosien ali
- Pallon päällä rullaaminen

#### **Heitot**

Heittotaitoa on hyvä harjoitella ensin itenäisesti. Itselleen heittämällä lapsi saa runsaasti toistoja ja harjoittelee samalla kiinniottotaitoja. Heitot voi tapahtua maassa makaamalla, seisaaltaan ylöspäin heittämällä tai seinään heittämällä ja kimmokkeen kiinniottamalla. Taitojen kasvaessa voidaan kokeilla erilaisia heittoaesentoja ja heittotapoja. (Jaakkola 2016, 191.)

#### **Palloja kankaalla**

Leikkiin tarvitaan suuri kangas ja erikokoisia palloja. Pallot laitetaan kankaan päälle ja kangasta nostellaan siten, että pallot nousevat ilmaan. Lasten kanssa voidaan tarkkailla pallojen eri ominaisuuksia ja miettiä yhdessä miksi pallot käyttäytyvät keskenään eri tavalla. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 33.)

#### **Varvaslentis**

Pelissä kaksi joukkuetta pelaavat lentopalloa rapuasennossa. Joukkueiden tehtävänä on toimittaa ilmapallo jalkoja käyttämällä vastustajan puolelle. Pelissä on hyvä sopia montako kertaa palloon saa omalla puolella koskea ja moneenko pisteeseen pelataan. (Jaakkola 2014, 123.)

## **Peffapallo**

Pelissä valitaan leikkijöistä ensimmäinen hippa. Muut asettuvat hipan ympärille rapuasentoon. Hipalla on pallo jonka hän heittää ilmaan. Kun pallo on ilmassa saavat muut lähteä rapukävellen häntä karkuun ja kun hippa ottaa pallon kiinni hän huutaa seis. Hippa yrittää polttaa jonkun ravun osumalla häntä vartaloon. Ravut voivat yrittää torjua palloa jaloillaan. Rapu jää hipaksi jos hippa saa hänen potkaiseman pallon ilmasta kiinni tai pallo on osunut häntä vartaloon. (Jaakkola 2014, 120.)

## **Potkukoppi**

Leikkijät jakautuvat pareihin ja ottavat yhden pallon per pari. Toinen parista asettuu puolapuulle siten, että hän voi roikkua siinä ja potkaista molemmilla jaloilla palloa. Leikin tarkoituksena on saada heitettyä pallo parille siten, että hän saa potkaistua sen takaisin heittäjälle. Kun heittoa on onnistunut sovittu määrä vaihdetaan vuoroja. (Lamponen & Pulli 2006, 55.)

## 5.2 Sisällä ja ulkona

### Kuljettaminen

Pallonkäsittelyä voidaan harjoitella kuljettamalla erilaisia palloja erilaisilla tavoilla ja välineillä. Kuljetus voi tapahtua liikkumalla sovitulla alueella vapaasti, kiertämällä jokin sovittu piste tai rakentamalla kuljetukselle suoritettava rata.

-Eri kohdissa jalkojen välissä

-Jaloilla

-Pomputtamalla, kopittelemalla, syöttelemällä toiselle

-Leuan ja rinnan välissä

-Vierittämällä

-Kainalossa (Kokljuschkin & Pulli 1995, 31.)

### Tarkkuus

Pallonkäsittelyä voi monipuolistaa ja vaikeuttaa tähtäämällä palloa eri kokoiisiin ja eri pituisten matkojen päässä oleviin kohteisiin. Lisähaastetta harjoituksiin voidaan tuoda myös vaihtamalla käтisyksiä tai toimittamalla pallo kohteeseen määrätyllä tavalla esimerkiksi suoraan ilmassa, maata pitkin tai pompun kautta.

### Haarapallo

Lapset seisovat haara-asennossa jonossa. Jonon ensimmäinen vierittää pallon kaikkien jalkojen välistä jonon viimeiselle. Jonon viimeinen juoksee pallon saatuaan jonon ensimmäiseksi ja laittaa pallon uudestaan jonon läpi. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 32.)

### Piiripallo

Leikkijät asettuvat haara-asentoon piiriin siten, että heidän kasvot ovat sisäänpäin ja jalat koskettavat vieressä seisovien jalkoja. Yksi leikkijöistä on piirin keskellä ja yrittää saada pallon jonkun piiriläisen jalkojen välistä. Piiriläiset voivat yrittää estää palloa käyttämällä käsiään. Se leikkijä, kenen jalkojen välistä pallo menee, on seuraavaksi keskellä. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 73.)

## **Polttopallo**

Polttopallossa sovitaan leikkijöiden määrästä riippuen polttajien ja pallojen määrä ja leikkialue. Ideana on, että leikkijät liikkuvat sovitulla alueella yrittäen väistää polttajien yrityksiä osua heihin palloilla. Taitotasojen ja liikunnan tavoitteiden mukaan voidaan leikissä vaihdella polttotyylejä ja sopia kehonosat joihin osumalla palaa. (Karvonen 2014, 119.)

## **Pallohippa**

Tässä hipassa kaikilla osallistujilla paitsi ensimmäisellä hipaksi valitulla tulee olla pallo. Ennen kierroksen alkua sovitaan millä tavalla palloa tulee kuljettaa. Hipan tehtävänä on yrittää ottaa itselleen pallo. Jos leikkijä ei saa suojattua palloaan vaan menettää sen, tulee hänestä uusi hippa. (Jaakkola 2014, 115.)

## **Pallopelit**

Varsinkin esikoululaiset voivat harjoitella joukkueissa tapahtuvien palloilulajien pelaamista. Heidän välineenkäsittelytaidot, sääntöjen noudattaminen ja sosiaaliset taidot ovat kehittyneet sääntöpelien pelaamisen aloittamiseen tarvittavalle tasolle. Nuorempienkin kanssa lajeja voidaan kokeilla, sillä niitä voidaan helpottaa muokkaamalla sääntöjä. Joukkueita voidaan pienentää ja esimerkiksi sopia, että pallon ollessa hallussa pelaaja ei saa liikkua, eikä muut saa viedä häneltä palloa. Pelejä voidaan myös pelata ilman maalivahteja tai isoihin maaleihin.

-Lentopallo

-Käsipallo

-Rapupallo

-Jalkapallo

-Sähly

-Koripallo

## 6 Luontoliikunta

### Pihasuunnistus

Pihasta voi tehdä kartan tai antaa lapsille suullisia vihjeitä ja ohjeita. Alueelle voi piilottaa lasten löydettäväksi esimerkiksi vihjeitä, tehtäviä, kuvia tai palapelin-paloja. Lasten tulisi löytää piilotettu esine ja toimittaa se ohjaajalle halutulla tavalla. Rastit voivat olla esimerkiksi kuvia, joiden aiheita lasten täytyy käydä esittämässä ohjaajalle. Tehtävä voi olla myös piilotettujen palapelin palojen etsiminen ja palapelin kasaaminen. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 26.)

### Luontopolku

Metsässä voidaan kulkea ennalta merkittyä reittiä. Reitti voidaan merkitä esimerkiksi puita merkkäämällä tai piilottammalla puihin lasten löydettäväksi erilaisia tehtäviä. Metsään voidaan sitoa myös puiden välille naru, jota lapset voivat seurata aikuisten opastuksella. Ohjaajat voivat kuvailla lapsille reittiä ja maastoa ja keksiä siihen liittyviä tarinoita, tehtäviä, liikkumistapoja, esteitä ja hidasteita. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 27.)

### Etsiminen

Leikin ohjaaja antaa lapsille tehtäviä mitä heidän tulee ympäristöstään löytää. Etsittävä asia voi olla esimerkiksi paikallaan oleva kivi, mikä lasten täytyy paikantaa. Etsittäväksi voi määrittää myös vaikka tietyn värisiä, muotoisia, kokosia tai painoisia asioita. (Karvonen 2000, 106–107.)

### Puuhippa

Puuhipassa sovitaan jokaiselle leikkijälle paitsi hipalle turvapuu. Hippa seisoo turvapuiden keskellä ja antaa ennen leikkiä sovitun merkin, jolloin leikkijöiden on

vaihdettava turvapuuta. Hippa yrittää keretä jonkun turvapuun luokse ennen leikkijää. Ilman turvapuuta jäänyt on seuraavan kierroksen hippa. (Perinneleikit Ry, 2017.)

## **7 Talviurheilu**

### **7.1 Talvisia ulkoharjoituksia**

Jo pelkkä lumessa käveleminen on pienelle lapselle haastavaa ja tasapainoa kehittävää harjoitusta. Vanhemmat lapset voivat harjoitella kehittyneempiä tasapainotaitoja kävelemällä liukkailla pinnoilla, kuten jäällä. Lumi aktivoi lapsia liikkumaan luonnostaan ja lumileikkejä ei kannata suoraan kieltää turvallisuuteen vedoten. Niille kannattaa luoda mahdollisimman turvalliset olosuhteet, sopia yhteiset säännöt ja valvoa leikkiä. Esimerkiksi mäenlasku on jatkuvan kiipeämisen ansiosta yllättävän rasittavaa liikuntaa, juuri sitä mitä lasten tulisi päivittäin harastaa. Lumipallojen heittäminen kannattaa ohjata tiettyyn sovittuun kohteeseen vahinkojen välttämiseksi. Sitä ei tarvitse tai kannata kieltää kokonaan, vaan se voidaan nähdä lasten taitoja kehittävänä toimintana ja tapahtua valvonnan alaisena. (Pulli 2004, 20–21.)

### **Luistelu**

Kyyristyminen vaatii kehon painopisteen hallintaa ja esimerkiksi pallojen maasta poimiminen on hyvää tasapainon harjoitusta luistelemaan opettelevalle. Sisältä ja pihaleikeistä tuttujen harjoitusten ja pelien soveltaminen jäälle voi mahdollistaa lasten motivoinnin ja runsaiden toistojen määrän. (Pulli 2004, 57.) Luistelua opettelevan apuna voidaan käyttää kaikkia apuvälineitä mitkä tukevat hänen pystyssä pysymistään. Taidon opetteleminen alkaa liukkaalla jäällä pystyssä pysymisen ja kävelemisen hallitsemisesta. (Pulli 2004, 61.)

### **Kaadot ja nostot**

Luistelijat jaetaan kahteen joukkueeseen. Jäälle asetetaan esimerkiksi kanistereita, keiloja tai pulloja. Toisen joukkueen tehtävänä on kaataa kanistereita ja toisen nostaa kaatuneet pystyyn.



Erilaiset pallopelit jäällä luistimilla ja ilman, pallon kohottaminen mailalla. (Pulli 2004, 74–77.)

## **Hiihto**

Hiihdossa tarvittavat taidot harjaantuvat mm. tavallisissa hippaleikeissä, pallopeleissä ja viesteissä. Näitä leikkejä voidaankin yhdistää myös hiihdon opetteluun ja hiihtotaidon vahvistamiseen. Hiihtoa voidaan harjoitella sauvakavelemällä, yhdellä suksella tai kahdella suksella ilman sauvoja. Pelaamalla tuttuja leikkejä sukset jalassa ja välineitä vaihtelemalla voidaan luoda uusia mielenkiintoisia leikkejä ja mahdollistaa oppimisen kokemuksia. Koska varsinkin hiihdossa lapset voivat olla hyvinkin eritasoisia ei välttämättä kannata järjestää keskinäisiä kilpailuja vaan panostaa harjoituksen määrään ja luoda positiivisia kokemuksia esimerkiksi hiihtoretkeä. (Pulli 2004, 79–80.)

- Kaatumiset ja ylösnouseminen
- Hippa ilman sauvoja
- Parihiihto siten, että molemmilla on vain yksi sukki jalassa
- Toinen lapsi työntää vuorollaan ilman sukki
- Pujottelurata, kääntyminen, esteiden alitus ja ylitys
- Tasatyönnöt ja perinteinen, luistelu (Pulli 2004, 81–84.)
- Sivuttain liikkuminen
- Mäen nousu haara-asennossa
- Aura-asennossa jarruttaminen
- Mäenlasku (Arvonen 2007, 29–30.)

## **Vannerata**

Asettakaa lumeen haluamaanne muotoon vanteita siten, että niistä muodostuu rata. Sopikaa kullekin vanteelle tapa, miten sen läpi täytyy mennä. Myös ennen vanteita voi olla tehtäviä esimerkiksi kuperkeikka. (Pulli 2004, 27.)

## **Jalanjäljet**

Katsokaa pihalta reitti mikä täytyy ylittää siten, että kukaan ylittäjistä ei osu jalallaan paljaaseen maahan. Reitti rakennetaan kaikesta tavarasta minkä voi laskea maahan ja minkä päälle voi astua turvallisesti ilman pelkoa esineen tai asian rikkoutumisesta. (Pulli 2004, 40.)

## **Pulkkaviesti**

Leikkijät jakaantuvat kahteen ryhmään. Molemmilla ryhmillä on käytettävissään kaksi pulkkaa. Sopikaa yhteinen lähtöviiva ja maali tai kierrettävä paikka. Leikkijät eivät saa koskea maahan vaan heidän on keksittävä toimiva etenemistapa. (Pulli 2004, 48.)

## **Talviolympialaiset kesälajeilla**

Voi tapahtua rasteilla, jotta kaikki saisivat mahdollisimman paljon toistoja ja lapset pysyisivät liikkeesä. Lajit: Korkeushyppy hankeen, Lumipussin heitto moukarityyliin, kuulantyöntö lumipalloilla, keihäänheitto suksisauvalla, juoksu, pituushyppy. (Pulli 2004, 50–51.)

## **Heijastinsuunnistus**

Pimeänä aamuna voidaan metsään piilottaa heijastimia, jotka tulee etsiä esimerkiksi tietyssä järjestyksessä taskulamppujen valon avulla. (Pulli, 2004, 53.)

## **8 Jumppa**

### **8.1 Sisällä**

#### **Sanomalehtijumppa**

Sanomalehtijumpan idea on yksinkertainen. Lapset kuljettavat ja ”lukevat” sanomalehteä eri asennoissa, eri kehonosien päällä ja erilaisilla tavoilla. Kuljetukseen voi liittää erilaisia mielikuvia, kuten tunteita. Lapset voivat leikkiä sanomalehden herättäneen heissä erilaisia tunteita ja esittää niitä aina vastaantulevalle leikkijälle. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 39.)

#### **Ihmisesteet**

Lasten kanssa mietitään erilaisia venyttäviä liikkeitä. Liikkeiden tulisi olla sellaisia, että toinen lapsi pystyy kulkemaan liikettä tekevän lapsen ali, yli tai kiertämään hänet. Kun liikkeitä on käyty lasten kanssa läpi, muodostetaan väljä jono. Jokainen lapsi saa valita itsellensä asennon ja jonon viimeinen suorittaa lapsien muodostaman radan jääden jonon ensimmäiseksi omaan asentoonsa. Asentoja voidaan vaihtaa, kun kaikki lapset ovat suorittaneet radan. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 41.)

#### **Kehonhallinta**

- Edestakaisin keinuminen mahallaan, kyljellään ja selällään
- Kyljellään maatessa ylempien raajojen samanaikainen nostelu
- Samanpuoleisten ja ristikkäisten raajojen nostelu eri asennoissa
- Tasapainoilu eri asennoissa yhden jalan varassa (Karvonen 2000, 89–90.)
- Venytykset
- Kehonosien paikantaminen

#### **Telineradat**

Mahdollistaa erilaisten taitojen samanaikaisen harjoittelun.

Telineistä rakennettavia ratoja voi rakentaa moniin ympäristöihin erilaisia materiaaleja hyväksi käyttäen. Ratojen rakentaminen voi viedä aikaa ja tilaa. Radan rakentamista voi helpottaa tarinan keksiminen radan liikkumatapoihin. Tarina virittää lasten mielikuvista ja auttaa heitä keksimään erilaisia esteitä ja liikkumatapoja. Jos radan tarkoituksena on suorittaa se tietyllä tavalla, kannattaa alussa panostaa esimerkin näyttämiseen. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 42.)

### **Rataideoita**

#### **Voimahuivi**

Puolapuihin sidottu naru, jota pitkin pitää vetää itsensä puolapuiden luokse istuen lattialle asetetun huivin päällä. (Lamponen & Pulli 2006, 66.)

#### **Korkeuserot**

Kaksi penkkiä asetetaan siten, että toinen on matalemmalla kuin toinen, jotta lapset voivat harjoitella kulkemista epätasaisella alustalla. (Lamponen & Pulli 2006, 79.)

#### **Vuorikiipeily**

Paksun patjan patjan voi kiinnittää naruilla pystyyn puolapuita vasten siten, että sen tukee takapuolelta. Keskelle patjaa voi sitoa puolapuihin narun, mikä helpottaa vuorelle kiipeämistä. Vuorta voi kiivetä alas puolapuita pitkin tai pyöriä tiukkana rullana vuoren rinnettä vuoren alapuolella olevalle patjalle. (Lamponen & Pulli 2006, 81.)

## **Narujen pujottelu**

Narut voi kiinnittää esimerkiksi puolapuiden ja penkin välille eri korkeuksille. Niistä voi muodostaa radan, jossa ei saa koske naruihin, vaan ne täytyy ylittää tai alittaa. (Lamponen & Pulli 2006, 93.)

Keilojen pujottelu, penkkien yli ja ali, kuperkeikkamatot, puolapuita ylös ja alas, renkaalta toiselle hyppy, patjatunneli, hyppääminen eri tasoista tai tasoille.

## **Lyhyitä liikuntahetkiä**

- Nimettyjen kehonosien jännittäminen ja rentouttaminen.
- Paikallaan istuessa kasvojen tai kielen liikuttaminen.
- Nähdyn liikkeen toistaminen. Myös lapset voivat näyttää vuorollaan liikkeitä.
- Erilaiset hyppysarjat paikoillaan tai pienessä tilassa liikkuen.
- Haastavissa asennoissa pysyminen
- Tuolijumppa, jossa liikutaan ohjaajan käskystä suhteessa tuoliin esimerkiksi tuolin päälle tai alle. (Karvonen 2000, 108–113.)

## 9 Aistiliikunta

Liikuntaa voidaan monipuolistaa lisäämällä harjoituksiin erilaisia aistihavaintoja. Näkö on yleensä aina läsnä liikunnassa, mutta siihen voidaan liittää myös kuuloa ja tuntoa vaativia harjoitteita. Poistamalla näköaisti voidaan vahvistaa keskittymistä ja muita aisteja, kuten tunnon ja äänen havaitsemista. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 86–87.)

### Tunto

- Liikuntavälineisiin voidaan tutustua ja perehtyä leikkimielisesti tunnustelemalla niitä silmät suljettuina
- Toisen leikkijän tunnistaminen tunnustelemalla
- Esineitä voidaan etsiä ja järjestää järjestykseen niiden ominaisuuksien mukaan
- Tilassa silmät kiinni suunnistaminen tunnustellen ja arvioiden (Kokljuschkin & Pulli 1995, 88.)

### Kuulo

- Erialaisten ohjaajan tuottamien äänten tunnistaminen
- Äänen tuottajan tunnistaminen
- Ääneen reagoiminen ja suunnistaminen
- Äänen suunnan havaitseminen ja osoittaminen (Kokljuschkin & Pulli 1995, 89.)

### 9.1 Sisällä

#### Voimakkuusjuoksu

Harjoituksen tavoitteena on vaihdella juoksun voimakkuutta. Juoksun voimakkuuden vaihto tapahtuu musiikin voluumin muuttuessa. Hiljaisella musiikilla kuljetaan

hiljaisesti ja äänen lisääntyessä nostetaan juoksun tahtia. Äänen loppuessa pysähdytään mahdollisimman nopeasti ja jatketaan juoksua äänen muikaisella tahdilla. (Jaakkola 2016, 56.)

### **Sormitanssi**

Sormet lähtevät tanssimaan sovitussa tilassa musiikin tahdissa. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 95.)

### **Polkupyörä**

Lapset asettuvat maahan selälleen, nostavat jalat ilmaan ja ryhtyvät polkemaan musiikin tahdissa. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 91.)

### **Rytmi**

Lapset kukevat jonossa ja seuraavat jonon ensimmäisen jaloillaan tuottamaa rytmiä. Kun kaikki lapset ovat päässeet rytmiin vaihdetaan rytmin tuottajaa. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 92.)

### **Muistimusiikki**

Lapset kuuntelevat musiikkia paikoillaan ja kun musiikki lakkaa, he lähevät tanssimaan kuvitellen, että musiikki soisi yhä. Aina musiikin soidessa pysähdytään kuuntelemaan. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 92.)

### **Taukotanssi**

Leikkiä voi ohjata varhaiskasvattaja tai yksi lapsista vuorollaan. Leikkijät tanssivat musiikin tahdissa ja pysähtyvät, kun musiikki lakkaa. Leikin ohjaaja on miettinyt valmiin tehtävän tai tanssityylin ja kertoo sen leikkijöille, kun on sammuttanut musiikin. Musiikin jatkuessa tanssia jatketaan ohjatulla tavalla. (Simons 2001, 20.)

## **9.2 Ulkona ja sisällä**

### **Vaihto**

Yksi leikkijöistä seisoo silmät suljettuna leikkijöistä muodostetun ringin keskellä. Ringin lapsille annetaan omat numerot tai kirjaimet. Keskellä olija valitsee ja sanoo niistä kaksi. Näiden kahden on vaihdettava paikkaa ilman, että sokkona toimiva koskettaa heitä. Se keneen sokko osuu on seuraavaksi keskellä. (Storms 1998, 29.)

### **Aarrevahdi**

Yksi leikkijä istuu paikallaan silmät sidottuina ja vahtii edessään olevaa esinettä. Muut leikkijät yrittävät varastaa vartioidun esineen ilman, että vahti kuulee heidän lähestymisensä. Kuullessaan ääntä, vahti osoittaa äänen suuntaan ja siellä ollut leikkijä joutuu palaamaan alkupisteeseen. Ensimmäisenä aarteeseen koskenut leikkijä on seuraavan kierroksen vahti. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 90.)

### **Mehiläispesä**

Kaikki leikkijät sulkevat silmänsä ja hajaantuvat leikkialueelle. Ohjaaja koskettaa yhtä leikkijää, joka alkaa surisemaan. Leikkijöiden tehtävänä on löytää silmät suljettuina surisijan luokse ja alkaa iteskin surisemaan. (Simons 2001, 18.)



## **10 Kamppailu**

### **10.1 Sisällä**

#### **Käsipaini**

Harjoituksessa jakaannutaan pareihin. Parit ottavat asennon, jossa he asettavat saman puolen jalat vastakkain ulkosyrjän kohdalta ja ottavat toisella jalalla tukevan asennon. Paini tapahtuu ottamalla kättelyote ja horjuttamalla toisen tasapainoa siten, että hänen jalkansa liikkuu paikaltaan. Harjoituksessa kannattaa vaihtaa tukijalkaa ja käytettäviä käsiä. (Jaakkola 2014, 92.)

#### **Sormimiekkailu**

Parit seisovat toisiaan vastakkain niin lähekkäin, että he yltävät koskettamaan toisiaan. Molemmat seisovat yhdellä jalalla ja pitävät ylhäällä olevan jalan puoleisella kädellä jalkaa ilmassa. Molemmat yrittävät horjuttaa toistensa tasapainoa vapaan kätensä etusormella. Leikissä voidaan vaihdella pareja, tukijalkoja ja käytettäviä sormia. (Jaakkola 2014, 92.)

#### **Kaato**

Leikissä parit yrittävät vuoronperään kaataa toisiansa. Kaadettava asettuu maahan nelinkontin ja pyrkii pysymään pystyssä. Kaataja yrittää kaataa kaadettavan ilman, että ottaa vauhtia tai satuttaa kaadettavaa. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 55.)

#### **Rapupaini**

Rapupainissa jakaannutaan pareihin. Parit menevät rapuasentoon eli napa kattoa kohden sitten, että raajat ovat maassa. Molemmat laittavat mahansa päälle herne pussin joita yrittävät toisiansa tönimällä pudottaa. Pareja vaihdetaan kun herne pussi on pudonnut sovitun määrän verran. (Jaakkola 2014, 107.)

## **Pehmeät miekat**

Valmistakaa miekkoja esimerkiksi teippaamalla sanomalehdestä pitkiä pehmeitä keppejä. Sopikaa lasten kanssa säännöistä. Päähän ei esimerkiksi saa lyödä. Miekkailun tavoitteena on osua parin raajoihin ilman, että hän osuu sinuun. Kun miekalla osutaan raajaan, ei sitä raajaa saa enää käyttää. Voittaja on se, joka ei pysty enää pitelemään miekkaa. (Pulli 2004, 44.)

## **10.2 Ulkona talvella**

### **Kukkulan kuningas**

Leikin tarkoituksena on valoittaa sovittu, turvalliseksi leikkipaikaksi katsottu lumikasa ja pysyä mahdollisimman kauan sen huipulla. Ennen leikin alkua on sovittava säännöistä ja siitä millä tavoin muita leikkijöitä saa yrittää estää valloittamasta kukkulaa. (Jaakkola 2014, 30)

### **Lumipaini**

Lumelle merkataan tai rajataan alue jossa paini tapahtuu. Kaksi lasta kerrallaan yrittävät saada polviseisonnasta tai konttausasennosta toisen painijan pois sovitulta alueelta. (Pulli 2004, 26.)

### **Köydenveto**

## **11 Rentoutumisharjoitukset**

### **11.1 Sisällä**

Rentouttavat harjoitukset voivat toimia lapsia rauhoittavina tuokioiden viimeisinä harjoituksina. Näin lapset ovat todennäköisemmin rauhallisempia energisten liikuntatuokioiden jälkeksi.

#### **Huivi**

Lapset rauhoittuvat lattialle haluamaansa asentoon makaamaan. Taustalla voi soida rauhallista musiikkia. Ohjaaja peittelee makaavat lapset yksi vuorolla huiveilla. Kun huivi otetaan lapsen päältä pois, saa lapsi luvan poistua liikuntapaikalta. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 38.)

#### **Ääriviivat**

Lapsi rentoutuu haluamaansa asentoon patjalle tai lattialle. Siinä hänen asentoonsa piirretään rauhallisesti kädellä lattiaan kehon ääriviivoja seuraillen. Ääriviivojen piirtämisen voi suorittaa ohjaaja tai lapset pareittain. Ääriviivoja voidaan vahvistaa piirtämällä ne usemman kerran ennen mahdollista vuoron vaihtoa. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 42.)

#### **Leipominen**

Ohjaajat rentouttavat maassa makaavia lapsia yksi kerrallaan leipomalla, ravistelemalla ja kääntelemällä lapsia rauhallisesti. Kun kaikki lapset on leivottu, alkaa ohjaaja päästää heitä poistumaan yksi kerrallaan. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 46.)

## **Rentoutuminen**

Lapset asettuvat pareittain selät vastakkain. He sulkevat silmänsä kuunnellen musiikkia ja yrittävät löytää kuulemalleen musiikille yhteisen liikkeen. (Karvonen 2000. 94.)

## **Hieronta**

Keholle voidaan tuottaa erilaisia tuntemuksia käyttämällä apuna erilaisia välineitä. Tähän sopivia välineitä ovat erilaisista materiaaleista valmistetut pallot, siveltimet ja kankaat. Hieronta voidaan toteuttaa myös käsin käyttämällä erituntuisia rauhoittavia kädenliikkeitä. (Karvonen 2000. 96.)

## Tutkimuslupa



VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Varhaiskasvatus- ja koulutuskeskus  
Päiväkodin johtaja vs.

30.5.2017  
Heidi Pakarinen

**Hakija/asianomainen** Niko Otronen

**Asia** Tutkimusluvan myöntäminen/Niko Otronen

**Päätöksen perustelut** Niko Otronen opiskelee sosionomiksi Karelia Ammattikorkeakoulussa. Hän hakee lupaa opinnäytetyöhönsä liittyvän tutkimuksen tekemiseen Joensuun kaupungin Niittylahden päiväkodissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää liikuntakello. Tavoitteena on kerätä Joensuun varhaiskasvatuspalveluille ja Niittylahden päiväkodille hyödyllistä tietoa, jotta varhaiskasvatuspalveluita voitaisiin kehittää.

**Päätös** Myönän Niko Otronselte tutkimusluvan opinnäytetyön tekemiseen Niittylahden päiväkodissa. Tutkimuksen aihe on Niittylahden päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelman ja suositusten mukaisten liikuntaleikkien ja pelien kokoon kerääminen huomioiden päiväkodin tilat, ympäristö ja ryhmien koot. Tutkimuksen tekijää sitoo vaitiolovelvollisuus eikä tutkimuksen tekemisestä saa aiheutua kustannuksia Joensuun kaupungille.

**Toimivallan perusteet** Varhaiskasvatus- ja koulutusjohtajan delegointipäätös 22.3.2016 § 28

**Nähtävänäpito** Päätös asetetaan yleisesti nähtäväksi Niittylahden päiväkodissa, os. Kummuntie 9, 82220 Niittylahti, keskiviikkona 31.5.2017.

**Allekirjoitus**

Päiväkodin johtaja vs. Heidi Pakarinen

**Tiedoksianto**

Päätöksen olen tänään antanut tiedoksi Niko Otronselte

31.5.2017

*Heidi Pakarinen*  
Päiväkodin johtaja

Lisätietoja: päiväkodin johtaja Heidi Pakarinen p. 050-4210539

## Liikuntasuunnitelma

<u>LIIKUNTASUUNNITELMA</u>	
<u>ELOKUU-SYYSKUU</u>	X = ollut jumpassa
- ULKOLEIKIT, -PELIT	
xx - SUUNNISTUS	X = ollut jumpassa
xx - JUOKSU	<u>TAMMIKUU 2016</u>
xx - KÄVELY	- PALLO, LEIKKIVARJO
- TASAPAINO	X - RIVI, JONO, PIIRI
X - RIVI, JONO, PIIRI	X - JUOKSU, KÄVELY, TASAPAINO - HYPPI
<u>LOKAKUU</u>	<u>HELMIKUU, MAALISKUU</u>
- JUOKSU, KÄVELY, TASAPAINO	X - HIIHTO
- RIVI, JONO, PIIRI	- LUISTELU
- KIIPEÄMINEN	X - MUSIIKKI, RYTMİ
- RIIPPUMINEN	X - SATULIIKUNTA, MIELIKUVALIIKUNTA
- KEHONTUNTEMUS, AISTIT	- LEIKKIVARJO
<u>MARRASKUU</u>	<u>HUHTIKUU</u>
- HYPPI	- PALLO
- RIVI, JONO, PIIRI	- KIIPEÄMINEN, RIIPPUMINEN
- KONTTAAMINEN, RYÖMIMINEN	- KONTTAAMINEN
X - KEHONTUNTEMUS, AISTIT	- RYÖMIMINEN
<u>JOULUKUU</u>	- HYPPI
- RIVI, JONO, PIIRI	- AIKAISEMMIN OPITUN KERTAUSTA
X - KEHONTUNTEMUS, AISTIT	
- MUSIIKKI, RYTMİ	
<u>TOUKOKUU</u>	
- ULKOLEIKIT, PELIT	
- SUUNNISTUS	
- AIKAISEMMIN OPITUN KERTAUSTA	

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIAOTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Joensuu kaupunki, Niittylähoon Pankki Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Kirsi Kempainen, p. 050 4028754, kirsi.kempainen@joensuu.fi	
	Työn aihe liikuntakellon suunnittelu ja toteutus/kehittäminen	
Tekijä	Nimi Niko Otranen	Opiskelijanumero 1300714
	Katuosoite Kalevankatu 2149	Postinumero 80100
	Puhelin 050 339 2263	Postitoimipaikka Joensuu
	Suoritettava tutkinto, Sosionomi	Sähköpostiosoite otranen.niko@gmail.com
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Sari Johansson	Ryhätunnus 5751513b
	Toimipaikka ja osoite Tikkariina 9 80200 Joensuu	Tehtävänimike, Lehtori
	Puhelin 050 435 4382	Sähköpostiosoite Sari.Johansson@karelia.fi
<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyyssmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astui voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Niittylä 26.6.2017	Kirsi P.
Tekijä	Joensuu 12.6.2017	Niko
Karelia-amk	Joensuu 12.6.2017	Sari Johansson