



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Liikuntakartta- Liikunnan lisääminen varhais- kasvatukseen lähiympäristön avulla

Peltonen, Annukka

2017 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Liikuntakartta- Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen lähiympäristön avulla

Annukka Peltonen
Sosionomi
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2017

Annukka Peltonen

Liikuntakartta-Liikunnan lisääminen lähiympäristöön tutustuen

Vuosi	2017	Sivumäärä	65
-------	------	-----------	----

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä lasten ikätasolle sopivaa liikuntaa sekä tietoisuutta heidän omasta lähiympäristöstään kehittämäni Liikuntakartan avulla. Liikuntakartta toimii osana Forssan kaupungin Päiväkotiki Axel Wahrenin liikuntakasvatusta toimintakaudella 2017-2018. Liikuntakartta toimii auttavana työvälineenä päiväkodin kasvattajille. Tavoitteenani oli luoda jokaiselle Päiväkotiki Axel Wahrenin päiväkotiryhmälle oma Liikuntakartta sekä Liikuntakartan opas päiväkodin kasvattajille. Liikuntakartta on konkreettisesti seinälle asetettava taulu, jossa on näkyvillä lasten kotikaupunki Forssa. Kartassa on numeroituna 15 erilaista liikuntarastia, joita päiväkotiryhmät suorittavat toimintakauden aikana. Kaikki rastit suoritettuaan lapsille jaetaan kunniakirjat Liikuntakartan toimintaan osallistumisesta. Liikuntarastit ovat suunniteltu lasten ikää, kehitystä sekä lähiympäristön hyödyntämistä silmällä pitäen. Päiväkodin kolme ryhmää koostuvat yhdestä 2-3-vuotiaiden ryhmästä sekä kahdesta 3-5-vuotiaiden ryhmästä. Opinnäytetyöni toinen osa koostuu kasvattajille suunnatusta oppaasta, jossa on jokaisen 15 liikuntarastin teoreettinen pohja sekä ohjeet rastin suorittamiseen.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimii muun muassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, Forssan kaupungin oma varhaiskasvatussuunnitelma sekä erityisesti liikuntakasvatukseen perustuva teoriatieto. Opinnäytetyön teoriapohja tukee kasvattajille tarkoitettua oppaan sisältöä.

Arvioinnin Liikuntakartoista sain suullisena sekä kirjallisena Päiväkotiki Axel Wahrenin kasvattajilta. Opinnäytetyötä aloittaessa kävin keskustelemassa ja kuuntelemassa kasvattajien toiveita sekä mielipiteitä työhöni liittyen. Otin toiveet huomioon ja aloin toteuttamaan opinnäytetyötäni. Heinäkuussa 2017 palautin Liikuntakartat sekä kasvattajille tarkoitettua oppaata päiväkodille ja he aloittivat niiden käytön elokuussa 2017. Lokakuussa 2017 sain arvion Liikuntakarttojen toimivuudesta noin kahden kuukauden käytön jälkeen. Arviointi perustuu kasvattajien mielipiteisiin sekä lasten haastatteluihin, joita kasvattajat olivat tehneet. Kasvattajien antamassa arvioinnissa selvisi myös vanhempien ajatuksia Liikuntakartoista. Kasvattajien mukaan Liikuntakartta on toimiva työväline, jossa esiintyvät liikuntarastit ovat monipuolisia sekä lapsia motivoivia. Liikuntakartta sai positiivista palautetta myös sen ajattomuudesta, joten Liikuntakarttaa voi hyödyntää myös tulevaisuudessa. Myös lapset ovat olleet arvioinnin mukaan innoissaan Liikuntakartoista, sekä näkyvissä on jo ollut positiivista muutosta lasten fyysisessä aktiivisuudessa.

Avainsanat: Lapset, Liikuntakasvatus, Varhaiskasvatus

Annikka Peltonen

The Exercise map-Adding physical activity with the surrounding environment

Year	2017	Pages	65
------	------	-------	----

The purpose of this active thesis is to increase childrens exercising by their age level and increase their knowledge of their close environment with the help of an exercise map which I invented. The exercise map is a part of Forssas daycare Axel Wahrens physical education in the term 2017-2018. The exercise map is working as a helping guide to the educators of the daycare centre. My goal was to create their own exercise map to each of the groups in the daycare Axel Wahren centre and the users guide for the educators. The exercise map is a touchable map for a wall, that shows the childrens hometown Forssa. In the map there are placed 15 number checkpoints with different kinds of exercise tasks, the tasks are intended to be done during the season. After all the checkpoints are completed the children get a diploma for taking part in the exercise map project.

Exercise tasks are planned in relation to children's age, development and the opportunities in the close environment. The groups of the daycare are composed by one 2-3 years old children's group and two 3-5 years old children's groups. When the children have completed the exercise task they get to mark the checkpoint they have done. The second part of my thesis is the guide of the exercise map to the educators. It includes the theory knowledge to all of the 15 checkpoints of the map and the guide for the exercise tasks of each checkpoint.

The theoretical framework of my thesis was the early childhood education plan, Forssa city's own educational plan and especially the theory knowledge based on physical education. The theorybase of the thesis supports the guide to the educators.

I got the evaluation of the exercise maps from the educators of Axel Wahren daycare. When I started my thesis I went to the daycare and talked with the daycare educators about my work and their hopes and ideas for it. I took into account the hopes of the educators when I started to work on my thesis. I gave the exercise maps and the users guide to the daycare in July 2017 and they started the project in August 2017. I got the evaluation of the exercise maps in October 2017 after about two months of use. The evaluation is based on opinions of the educators and interviews of the children. The educators evaluation also gave the idea of some opinions from the parents. The educators think that the exercise map is a good worktool with diverse and motivating exercise checkpoints.

My thesis got some positivity for being timeless so it can be used in the future too. Also the children have been excited about the exercise maps and there has been already some positive change in the physical activity of the children.

Keywords: Children, Early childhood education, Physical education

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Kehittämistehtävän tavoite	6
3	Lasten liikuntakasvatus	7
3.1	Fyysinen aktiivisuus	8
3.2	Lähiympäristö avaimena liikkumiseen	9
4	Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen	9
4.1	Fyysinen kasvu ja kehitys	10
4.1.1	Fyysinen kasvu ja kehitys 2-3-vuotiailla	10
4.1.2	Fyysinen kasvu ja kehitys 3-5-vuotiailla	11
4.2	Lihakset, luusto ja jänteet	12
4.2.1	Lihasten, luuston ja jänteiden kehitys 2-3-vuotiailla	12
4.2.2	Lihasten, luuston ja jänteiden kehitys 3-5 vuotiailla	12
4.3	Hengitys- ja verenkiertoelimistö	13
4.3.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys 2-3-vuotiailla	13
4.3.2	Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys 3-5-vuotiailla	13
5	Motorinen kehitys	14
5.1	Perustaidot	15
5.2	Motorinen kehitys 2-3-vuotiailla	16
5.3	Motorinen kehitys 3-5-vuotiailla	16
6	Kognitiivinen kehitys, muisti ja aistit	17
6.1	Muisti	17
6.2	Aistit	18
6.3	Kognitiivinen kehitys 2-3-vuotiailla	18
6.4	Kognitiivinen kehitys 3-5-vuotiailla	19
7	Liikuntakartta ja toimintatutkimus	20
7.1	Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus	20
7.2	Liikuntakartan rakentaminen	21
7.3	Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen Liikuntakartan avulla	22
7.4	Liikuntakartan arviointi	23
7.5	Konkreettisia kehitysideoita liikunnan lisäämiseen sekä kehittämiseen	25
8	Pohdintaa	25
	Lähteet	27
	Liitteet	28

1 Johdanto

Opinnäytetyöni teen yhteistyössä Forssan kaupungin Päiväkoti Axel Wahrenin kanssa. Kehitin päiväkodille liikuntapassin omaisen Liikuntakartan. Olin jo aiemmin suunnitellut opinnäytetyöni liittyvän lasten liikuntaan varhaiskasvatuksessa, sillä aihe on minulle itselle läheinen sekä ajankohtainen. Pidän itse liikuntaa tärkeänä osana elämää ja erityisesti lapsuudessa luodaan tulevaisuutta esimerkiksi keuhonhallintaa sekä fyysisestä ja psyykkistä hyvinvointia ajatellen. Lasten liikkuminen on siis tärkeää tulevaisuuden kannalta. Jos lapsi liikkuu jo lapsuudessaan, hänelle voi jäädä siitä suuremmalla mahdollisuudella tapa tai osa hänen elintapojaan. Olen lukenut monia tutkimuksia ja uutisia siitä, kuinka jopa päiväkotikäiset lapset liikkuvat liian vähän. Liikuntaan kuluva aika on liian vähäistä, kun taas lasten ruutu-aika voi olla tuplasti sen, mitä suositukset ovat. Lapset ovat tutkimusten mukaan kömpelömpiä ja motorikaltaan heikompia kuin ennen. Tähän asiaan haluaisin muutosta edes hieman. Mielestäni päiväkotiliikuntaa tulisi lisätä, joten opinnäytetyöni tulisi olemaan työväline päiväkodille asian parantamiseksi.

Varhaiskasvatuslaissa sekä uudessa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tavoitteena ja painotuksena on lasten tutustuttaminen omaan kulttuuriperimään sekä lähiympäristöön. Tästä syntyi ajatus liikuntapassin vaihtamisesta Liikuntakartaksi. Karttaan on merkitty erilaisia liikuntapisteitä eripuolille lasten kotikaupunkia. Liikuntakartan avulla lapset pääsevät näkemään ja tutkimaan omaa lähiympäristöään ja hyödyntämään luontoa sekä erilaisia liikuntapaikkoja omassa kotikaupungissaan. Varhaiskasvatuslaissa tavoitellaan myös lasten yhdenvertaisuutta. Liikuntakartan avulla kaikki lapset saavat kokea samat liikunta-aktiviteetit muiden kanssa. Lapset tulevat hyvin erilaisista kotioloista, joten heidän liikuntatottumuksensa sekä vapaa-ajankäyttö voivat olla hyvin erilaisia. (Varhaiskasvatuslaki, 2 a §). Passin avulla myös lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot sekä toimiminen vertaisympäristössä kehittyvät. Liikuntakartan kaikki rastit suoritetaan yhdessä koko päiväkotiryhmän kanssa. Liikkuessa lapset toimivat yhdessä koko ryhmän voimin, jolloin lapsi ei voi valita ystävikseen vain niitä lapsia, joiden kanssa leikkivät muutenkin päiväkodissa. Esimerkiksi jalkapallopelissä lasten tulisi pelata joukkueena, jolloin lasten on huomioitava toisensa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016).

2 Kehittämistehtävän tavoite

Opinnäytetyöni on kehittämistehtävä. Työni tavoite on luoda yhteistyöpäiväkoti Päiväkoti Axel Wahrenin jokaiselle päiväkotiryhmälle yhteinen projekti, jolla voidaan lisätä suunniteltua liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatukseen. Tavoitteena on myös antaa varhaiskasvattajille apua päiväkotiarjen suunnitteluun liikuntakasvatuksen osalta. Ideanani oli, että jokainen päiväkotiryhmä Axel Wahrenin päiväkodissa saisi oman seinälle laitettavan Liikuntakartan. Kartassa on ääriiviivat lasten kotikaupungista Forssasta. Forssan kartan rajojen

sisäpuolelle on merkattuna eri puolille kapunkia 15 eri liikuntarastia. Suunnittelin liikuntakartan toiminta-ajaksi koko päiväkodin toimintakauden syyskuusta toukokuuhun. Vähensin aikajaksosta kaikki mahdolliset lomat sekä ajattelin, että Liikuntakarttaa käytettäisiin joka toisella viikolla, joten toimintaviikkoja olisi noin 15. Liikuntarasteiksi kehitin monipuolisia liikuntatuokioita tai retkiä lapsille. Liikuntarasteja ovat esimerkiksi metsäretket, yhteiset pallopelit oman ryhmän kanssa, vauhdikkaat pihaleikit, luistelu, yms. Kartassa käytettäisiin hyväksi kaupungin omia vapaasti käytettäviä liikuntapaikkoja, puistoja sekä luontoa. Liikuntarasteja suunnitellessa otin huomioon lasten iät, kehitystasot sekä yleisen turvallisuuden. Lapsiryhmät koostuvat joko 2-3-vuotiaista tai 3-5-vuotiaista lapsista. Aina rastin suoritettuaan päiväkotiryhmä saa merkata sen liikuntarastin kohdalle, että rasti on suoritettu. Kaikkien rastien suorittamisen jälkeen lapset palkitaan kunniakirjoilla. Liikuntapassin idea ja toteutus ovat hyvin yksinkertaisia. Loin myös varhaiskasvattajille oppaa, jossa on ohjeet jokaisen rastin suorittamiseen sekä teoretietoa rastin kehittämisestä.

3 Lasten liikuntakasvatus

Elintapoja luodaan lapsuudessa. Lapset voidaan totuttaa varhain terveellisempään ravintoon sekä hyvään hygieniaan. Lapsi voidaan myös totuttaa luonnollisesti lapsuudessa liikkumiseen sekä liikuntaan, joka on auttamassa lapsen tulevaisuuden rakentamisessa. Lapsuudessa lapsen tulisi saada kokea liikunnan iloa sekä onnistumisia, jotta liikkuminen olisi mieluisaa toimintaa myös elämän myöhemmissä vaiheissa. Liikuntakasvatusta on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Laajassa määrityksessään liikuntakasvatus on monipuolista toimintaa, josta löytyviä sekä ilmeneviä ilmiöitä tarkastellaan sekä toteutetaan kasvatuksellisesta sekä pedagogisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksella on selkeästi kaksi keskeistä tavoitetta: Liikunnan avulla kasvattaminen, sekä liikuntaan kasvattaminen. Liikuntakasvatus ei kuitenkaan rajoitu vain kysymyksiin siitä, kuinka liikuntaan kasvatetaan tai kuinka liikunnan avulla kasvatetaan. Liikuntakasvatukseen kuuluvat kaikki kasvatusta kehittävät toimenpiteet, joissa liikunta on jollakin lailla osallisena. Nykypäivänä liikuntaa on helppo yhdistää miltein kaikkeen oppimiseen. Liikunnan avulla voidaan opettaa motorisia-, sosiaalisia-, sekä emotionaalisia taitoja. Yksi liikuntakasvatuksen tarkoituksista on opettaa lapsia elämään liikunnan kautta, jotta he ymmärtäisivät mitä hyötyä liikunnasta on heille itselleen. Esimerkkinä fyysiset sekä psyykkiset muutokset. Liikunta tarjoaa loistavan tilaisuuden pohtia eettisiä kysymyksiä helpoilla sekä luonnollisilla keinoilla. Näitä ovat muun muassa itsekkyyden sekä sääntöjen noudattamisen harjoittaminen. Liikuntakasvatus antaa ovat eväät moraalikasvatukseen, sillä näitä haasteellisia tilanteita tulee eniten pelien ja leikkien yhteydessä. Lasten on mietittävä, miten toimia oikein ja kuinka he toimivat väärin. Liikunta tarjoaa myös oivallisen mahdollisuuden sanattomaan vuorovaikutukseen, jolloin syntyy mahdollisuus myös kognitiivisen oppimisen tukemiseen sekä nykypäivänä tärkeään monikulttuurisen suvaitsevuuden lisäämiseen. (Laakso, L. 2010.)

Fyysinen aktiivisuus

Aiemmin opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman kahden tunnin sijasta alle 8-vuotiaiden tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Osa liikunnasta tapahtuu koulussa tai varhaiskasvatuksessa, osa taas vapaa-ajalla. Kolmen tunnin liikuntasuositus koostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Suositusten mukaan yli tunnin mittaista paikalla oloa tulisi välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Yleisesti huolenaiheena on ollut lasten liikkumattomuus, sekä lasten ylipaino ja kömpelyys. Näistä aiheista sain aluksi ajatuksen opinnäytetyöstäni. Fyysisen aktiivisuuden taso, eli tahdonalaisen, tarkoituksen mukaisen lihastyön ja liikunnan määrä on laskenut. Osasyynä on varmasti lisääntynyt ruutu-aika, kuljetukset sekä ympäristön muuttuminen. Huolenaiheena onkin, että fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan edellytys lapsen kasvamiselle ja kehitymiselle varhaiskasvatuksesta lähtien. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muuan muassa lapsen hyvinvointiin, vähentää ylipainon riskiä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, vähentää aineenvaihduntasairauksien riskiä sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Lasten passiivisuus, eli paikallaolo on lisääntynyt esimerkiksi tietokoneiden, tablettien sekä puhelimien tuloa yleisimmiksi, joten lasten fyysinen aktiivisuus on ollut laskussa.

Fyysisen aktiivisuuden määrä lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana on sidoksissa hänen temperamenttinsa kanssa. Aktiivinen lapsi pyrkii hereillä ollessaan liikkumaan itsenäisesti paikasta toiseen, havaitsee ja tutkii mitä hänen ympärillään on. Vauva aikana fyysisen aktiivisuuden määrä kasvaa luonnollisesti, kun lapsi oppii kävelemään. Kävelyn opittuaan lapsen fyysisen aktiivisuuden taso nousee jälleen, kun hän alkaa ottamaan ensimmäisiä juoksuaskelia, alkaa harjoittaa omia motorisia taitojaan. Fyysinen aktiivisuus alkaa olla kokonaisvaltaista koko kehossa. 1-2-vuotiaana lapsi on hyvin innokas oppimaan ja kehittämään motorisia taitojaan, joten lasta on tuettava ja kannustettava. Monipuoliset aktiviteetit ja mahdollisuudet motivoivat lasta entisestään. 1-2-vuotiaiden aktiivisuutta pystytään lisäämään toiminnallisilla leikeillä. 3-vuotiaan lapsen fyysisen aktiivisuuden ”ura” on alkanut usein jo vakiintua. 3-vuotiaasta lapsesta pystytään jo havainnoimaan hänen fyysisen aktiivisuuden määrää sekä lapsen tapoja toimia. 3-vuotiailla lapsille antoisin motorikan kehittämistapa ovat ulkoleikit, sillä monipuolinen maasto kuormittaa ja haastaa lapsen kehoa erilaisilla, kuin sisällä tapahtuvat toiminnalliset leikit. Tähän hainkin kosketuspintaa työssäni erilaisilla metsäretkillä, jolloin maasto muuttuu huomattavasti päiväkodin sisätiloista. Ulkoleikkien sekä ulkoilun avulla liikuntasuositukset täyttyvät helpommin, kuin sisällä tapahtuvien liikuntahetkien parissa. 3-vuotiailla lapsilla ei usein vielä ole harrastuksia, joissa fyysisen aktiivisuuden tarvittava liikuntamäärä täyttyisi. 4-5-vuotiaan lapsen fyysinen aktiivisuus lisääntyy jälleen aiemman 3-vuotiaan aktiivisuuden määrästä. Syy on jälleen lapsen seuraavassa kehitysskeleessä. Lapsen oppiessa enemmän uusia taitoja, liikkumisesta tulee vielä kiinnostavampaa. 4-5-vuotiaat pystyvät jo monenlaisiin taitoihin, joten heidän vanhempien sekä kasvattajien tulisi huomioida riittävä monipuolisuus tarjoamassaan liikunnassa. Liikunta voi olla jo sopivasti haasteellistakin, jolloin lapsen motivaatio säilyy. (Sääkslahti 2015)

■ Lähiympäristö avaimena liikkumiseen

Forssan oma varhaiskasvatussuunnitelma VoxForssa lupaa käyttää toimintaympäristönään puistoja sekä metsiä. (VoxForssa 2017). Varhaiskasvatustilain mukaan varhaiskasvatuksessa on toteutettava lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset sekä varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016).

Lähiympäristö antaa lapsille vapauden uusien asioiden tutkimiseen. Löytäessään luonnosta kiinnostavia asioita, he alkavat tutkia niitä tarkemmin. Lapset saattavat kysyä tutkittavasta aiheesta kasvattajilta, jolloin he syventävä tietoisuuttaan. Lähiympäristö tarjoaa monenlaisia oppimisympäristöjä. Kaikki kotikaupungin turvalliset metsät sekä puistot tarjoavat omat elämyksensä. Opinnäytetyötäni ajatellen Forssan kaupunki tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet lähiympäristön hyödyntämisen suhteen. Forssassa on monia vanhoja puistoja, jotka ovat osa koko kaupungin historiaa, sekä metsäalueita löytyy aivan kaupungin keskustastakin. Leikki- ja puistoja Forssasta löytyy yli 30, joka on melko suuri määrä kaupungin kokoon verraten. Lähiympäristössä tapahtuvan tutkimisen avulla kasvattajat voivat tehdä havaintoja lasten kiinnostuksenkohteista ja näin ollen suunnitella toimintaa lapsilähtöisesti. Aidosti lapsilta lähteneet ideat motivoivat sekä kiinnostavat lapsia ja edesauttavat toiminnan toimivuudessa. Lähiympäristön tutkiminen on osa ympäristökasvatusta. Ympäristökasvatuksen yksi yleisimmistä muodoista on Palmerin puun-malli, jossa yhdistyvät ympäristökasvatuksen osa-alueet. Vaikkei ympäristökasvatuksen muotona käyttäisikään nimenomaan Palmerin puu-mallia, saa siitä erinomaiset lähtökohdat ympäristökasvatuksen toteutukseen. Sen mukaan pohditaan asioita oppimisesta ympäristössä, ympäristöstä ja toimista ympäristön puolesta. Palmerin puun sekä ympäristössä oppimisen avulla lapset pystyvät tekemään aistihavaintoja, harjoittamaan motoriikkaansa ja näin ollen kehittämään kognitiivisia taitojaan. Metsät ja puistot tarjoavat lapsille erinomaiset mahdollisuudet motoriikan sekä tasapainon harjoittamiseen. Epätasainen alusta sekä tarttumisen erikokoisiin oksiin ja muihin metsänantimiin kehittävät niin karkea- kuin hienomotoriikkaakin. Epätasaisella alustalla lapset ylittävät pieniä oja, kiipeävät ylämäkiä, astuvat kuoppiin sekä tasapainoilevat puidenrunkojen sekä kantojen päällä. Raittiilla ulkoilmalla on positiivisia vaikutuksia oppimiseen sekä keskittymiseen. Ympäristön puolesta toimiminen kartuttaa lasten konkreettisia tietoja ja taitoja esimerkiksi luonnon suojelusta. Kierrättäminen sekä ekologisuus alkavat olla arkipäivää varhaiskasvatuksessa, joten kestävä kehitys on huomioituna. (Savolainen, L 2008.)

4 Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen

Liikunta ja liikkuminen vaikuttaa lapsen kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Herkästi ajatellaan, että liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen kuntoon sekä hyvinvointiin, mutta todellisuudessa liikunta ja liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisemmin ajatellen lapsen kasvua ja kehitystä.

Opinnäytetyönäni kehitin Liikuntakartan erikseen erityisesti 2-3-vuotiaille, sekä 3-5-vuotiaille. Kehitin kummankin ikäryhmän rastipisteet lasten kehitystasoa silmällä pitäen. Nykypäivänä on otettava huomioon myös muuttunut lapsuus. Nykypäivän lapsuudelle on tullut piirteitä, jotka poikkeavat aiemmasta. Esimerkiksi ulkoleikit on korvattu sisäleikeillä, luonnolliset leikki- ja liikuntapaikat ovat hävinneet hiljalleen ja niitä on korvattu esimerkiksi puistoilla joihin lapset eivät välttämättä pääse ilman vanhempiaan. Näin ollen kiipeilypuut ovat esimerkiksi alkaneet kadota kaupunkikuvasta. Myös liikunnalliset leikit ovat muuttuneet järjestettyyn ja ohjattuun liikuntaan, lapsia saatetaan kuljettaa herkästi paikasta paikkaan autolla, ja ennen kaikkea media on muuttanut lapsuutta. Ulko-, välitunti- ja liikuntaleikit on korvattu matkapuhelilla, tableteilla ja tietokoneilla. (Zimmer. 2001, 17.)

Tärkeänä osana lasten liikuntakasvatusta on liikunnan tukeminen. Lapsille tarjotut monipuoliset liikuntakokemukset vaikuttavat positiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hän pystyy kehittämään omia taitojaan. Monipuolisten liikuntakokemusten avulla kasvattajat kykenevät havainnoimaan lapsen vahvuuksia sekä heikkouksia. Mahdolliset heikkoudet huomattaessaan kasvattajat pystyvät tukemaan ja kehittämään lapsen taitoja heikkouden karistamiseksi. Lasten vahvuksien löytäminen auttaa kasvattajia suunnittelemaan toimintaa lasten kiinnostusten mukaan sekä luomaan tilanteita, joissa lapset pääsevät näyttämään ja hyödyntämään vahvuuksiaan sekä taitojaan. Lapsen kannustaminen sekä lasten onnistuminen tekemisään asioissa lisää lapsen psyykkistä hyvinvointia sekä hyvän minäkuvan rakentumista. Liikuntakasvatus on mittavassa yhteistyössä lapsen kognitiivisen kehityksen kanssa. Liikuntakasvatus antaa mahdollisuuksia lapsen muistin, kielellisen kehityksen, aistien sekä psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Liikuntakasvatuksella on vaikutuksia myös lapsen fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen. (Zimmer. 2001.)

■ Fyysinen kasvu ja kehitys

Liikunnalla ja liikkumisella on suuri vaikutus lapsen fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Liikuminen eri ikäkausina vaikuttaa lapsen kehitykseen eri tavoin. Aluksi liikkuminen harjoittaa lapsen karkeamotoriikkaa ja myöhemmin liikuntaa voidaan ohjata ja muokata esimerkiksi tiettyjä lajitaitoja ajatellen. Lapsi oppii liikkumaan vaihe kerrallaan. Aluksi lapsi liikkuu tutkimaan, löytääkseen ja matkiakseen ympärillä olevaa. Varhaiskasvatus iässä oleva lapsi liikkuu ilosta uusien taitojensa puitteissa ja aistimiensa kokemusten tuottamasta mielihyvän tunteesta. Alle seitsemänvuotiaana motorisella toiminnalla luodaan perustaa myöhemmälle sensoriselle integraatiolle ja myös älyllis-sosiaaliselle kehitykselle. Liikuntataidot parantavat myös lapsen minäkuvaa ja itseluottamusta. (Terveyskirjasto.fi)

4.1.1 Fyysinen kasvu ja kehitys 2-3-vuotiailla

2-3-vuotias lapsi saa vuodessa noin kolme kilogrammaa vuodessa ja pituus kasvaa noin 5-10 senttimetrillä. 2-3-vuotiailla lapsille kehityserot voivat olla suuria. Osa lapsista saattavat olla

jo taitavia ja ketteriä liikkujia, kun taas osa lapsista voi olla kömpelömpiä, sekä selkeästi vielä harjoittelee liikkumista. Yleisesti 3-vuotiaat lapset ovat innokkaita ja vauhdikkaita liikkujia. 0-3-vuotiailla lapsilla on muuhun vartalonsa nähden kookas pää, joten lapsen tasapainon harjoittaminen saattaa olla hankalaa. Tästä syystä olisi luotava tilanteita, jotka kehittävät lapsen tasapainoa. Lasten kävely tässä ikävaiheessa alkaa olla varmaa, he pystyvät ottamaan muutamia juoksuaskelia tai kulkemaan rappusia tasa-askelin ylöspäin. Aiempina ikävuoosinaan lapset ovat oppineet ja perustaitoja, joita he alkavat vahvistaa ja yhdistää muihin taitoihin noin kolmen vuoden iässä. Lasten kehitykseen vaikuttaa myös lapsen luonne. Osaa lapsista joutuu rohkaisemaan hieman enemmän, jotta he uskaltavat aloittaa toimintansa tai esimerkiksi liikuntataitoja vaativia tehtäviä, kun taas toiset ryhtyvät heti tuumasta toimeen. 2-3-vuotiaan lapsen kehittymiseen vaikuttavat vahvasti myös aistien kehitys.

Lasten raajojen pituuskasvu alkaa 4-vuotiaana ja nopea kasvu voi vaikuttaa jalkojen asentoon. Raajojen kasvaessa lapsilla saattaa ilmetä pihtipolvisuutta, jota voidaan parantaa kuitenkin liikunnalla ja lihasten luonnollisella vahvistumisella. (Mll.fi) Raajojen kasvun aikana on tuettava ja rohkaistava lasta liikkumaan ja erityisesti sellaisia hyppyjä, liikkeitä ja leikkitehtäviä, joissa lapsen on hallittava tasapainoaan sekä koko vartaloon jalkojensa lihaksien avulla. 4-vuotiaina lapset kohtaavat haasteita jo aiemmin oppimisessaan taidoissa, sillä heidän on vaikea hallita nopeasti kasvavaa kehoaan. Tässä ikävaiheessa kasvattajien on tärkeää kannustaa ja rohkaista lasta liikkumaan, jolloin hän alkaa jälleen kehittää taitojaan mieluisammin. (Sääkslahti 2015)

4.1.2 Fyysinen kasvu ja kehitys 3-5-vuotiailla

3-5-vuotiailla lapsilla fyysinen kasvu ja kehitys on nopeaa. Lapsen paino kasvaa vuodessa noin kolmella kilogrammalla ja pituutta kertyy 5-10 senttimetriä lisää. Lapsille on tarjottava myös tässä ikävaiheessa monipuolista liikuntaa sekä erilaisia leikkejä. Esimerkiksi keinuminen ja itse vauhdin ottaminen kehittää tasapainoa sekä lihas- ja jänneaistien yhteistyötä, mäenlasku, hyppiminen sekä esimerkiksi myöhemmin opeteltava polkupyörällä ajaminen sekä hiihtäminen kehittävät lapsen tasapainoa sekä koko kehon hallintaa. Liikkeissä ja leikeissään 3-5-vuotiaat haluavat käyttää enemmän voimaa ja lapset haluavat usein esitellä uusia voimaa vaativia sekä vauhdikkaita taitojaan. He saattavat esimerkiksi osata jo seistä tai hyppiä hetken yhdellä jalalla. Tässä kehitysvaiheessa lapset ovat usein liikunnallisia, vauhdikkaita sekä uhkarohkeita. (Mll.fi) Myös 3-5-vuotiaat lapset käyttävät oppimisessa aistejaan. He hyödyntävät aisteja jo taitavammin kuin 2-3-vuotiaat ja näin ollen aistien avulla lapset hienosäätävät toimintaansa.

3-5-vuotiaat lapset oppivat uusia taitoja nopeasti. Heille myös luonteenomaista on oppia lähikehityksen vyöhykkeen avulla, jossa vanhempi ja taitavampi lapsi näyttää huomaamattaan mallia nuoremmille lapsille, jotka opettelevat vielä jotakin tiettyä taitoa.

■ Lihakset, luusto ja jänteet

Lihakset, jänteet ja jännekudokset kasvavat ja kehittyvät, kun niitä harjoitetaan ja niille annetaan työtä. Lihakset, luusto ja jänteet kasvavat sen mukaan mihin niitä tarvitaan ja käytetään ja näin ollen jokaisen ihmisen luusto ja lihaksisto kasvaa ja kehittyy omanlaisekseen. Lihasten pääosainentehtävä kehossa on mahdollistaa liikkuminen, vastustaa maan vetovoimaa esimerkiksi puuhun kiivettäessä sekä ylläpitää tasapainoa. Jänteiden tehtävä kehossa on pitää nivelet ja luut paikoillaan niitä liikuttaessa ja jänteet esimerkiksi vaimentavat liikevoimaa hyppyjen alastuloissa. Luusto on kokonaisuudessaan kehoa suojaava ja tukeva tukirunko. Luusto tukee kehoa sen eri asennoissa ja auttaa rajoittamaan nivelien liiallisia liikelaajuuksia sekä se suojaa sisäelimiä. (Sääkslahti 2015)

4.2.1 Lihasten, luuston ja jänteiden kehitys 2-3-vuotiailla

Tässä vaiheessa elämäänsä lapsi on oppinut liikkumaan itse ja hän iloitsee aidosti uusista taidoistaan. Erilaiset tilanteet ja ympäristöt luovat lapsille motivoivia hetkiä liikunnan ja toiminnan tekemiseen ja näin ollen myös lasten suhteellinen voima kehittyy. Lapsille on tärkeää tuottaa erilaisia liikuntamenetelmiä, sillä jo varhaisesti lapsuudestaan lähtien lapsi kehittää omaa kehoaan. Luuston kannalta on tärkeää tukea lapsen itsenäistä liikkumista. Liikkumiseksi riittää pienillä lapsilla oman kehon siirtäminen paikasta toiseen, jolloin luiden kehitys tapahtuu. Liikunta edistää pienillä lapsilla lihasten ja jänteiden sopusuhtaista kasvua. (Sääkslahti 2015)

4.2.2 Lihasten, luuston ja jänteiden kehitys 3-5 vuotiailla

Lapsen täytettyä kolme hän alkaa harjoittaa motorisia perustaitojaan. Perustaitojen harjoitteluun vaikuttaa jo tapahtunut kehitys lihaksistossa ja lapsen jänteissä. Erityisesti leikit joissa tapahtuva liikunta on hyppimistä, kiipeämistä, roikkumista, kantamista, työntämistä tai esineiden vetämistä kehittävät lihasvoimaa ja jänteiden kestävyyttä ja lujuutta. 3-5-vuotias lapsi haluaa usein esitellä uusia taitojaan ja hän oppii myös yhdistelemään liikunnallisia taitojaan. Taitojen esittelyssä apuna on lapsen kehittyvä luusto joka saa tavallisista leikeistä ja taidoista stimulaatiota. Esimerkiksi erilaiset hyppyt ja potkut antavat jalkojen luustolle tarvitsemaansa stimulaatiota kasvaakseen. Käsien luusto taas saa tarvitsemansa stimulaation kasvaakseen. Esimerkiksi roikkuminen omien käsiensä varassa esimerkiksi puunoksasta. Luut tarvitsevat välillä myös hieman kovempaa ja voimakkaampaa tärähtelyä jota se saa lasten kaatuessa ja lapset kehittäessään tasapainoaan. Yleisesti ottaen sopivassa maastossa lapsen kaatuminen ei vahingoita lasta, joten esimerkiksi hiihto, luistelu sekä pyöräily on lapsen luuston sekä tasapainon kannalta oivia liikunnallisia toimintoja. (Sääkslahti 2015)

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Pitkäkestoisen liikunnan aikana hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy. Hyvien ja toimivien hengitys- ja verenkiertoelimistön merkkejä ovat kestävyys ja jaksaminen pitkäkestoisenkin liikunnan aikana. Lasten leikit ovat usein luonnostaan liikunnallisia ja liikunnan aiheuttama hengästyminen on oiva keino kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Lapset eivät tarvitse hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitykseen kuin luonnollisia ja vauhdikkaita leikkejä. Uusien liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, entisen kahden tunnin sijaan. Osa liikunnasta tulisi suorittaa varhaiskasvatuksessa ja osa kotona. Uusien liikuntasuositusten mukaan osa liikunnasta tulisi olla reipasta liikuntaa ja ulkoilua sekä osa hyvin aktiivista liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö) Reipas ja aktiivinen liikunta kehittää luonnollisesti lasten hengitys- sekä verenkiertoelimistöä.

4.3.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys 2-3-vuotiailla

Pienten lasten elimistö kehittyy itsekseen nopeaa vauhtia. Pienillä lapsilla paras keino hengitys- ja verenkiertoelimistön rakentumiseen on kaikenlaisen liikunnan tukeminen. Vanhempien sekä varhaiskasvattajien tulee kannustaa ja tukea liikkumista sekä antaa mahdollisuuksia lapsen liikuntaan. Jo paikasta toiseen siirtyminen kasvattaa ja kehittää pienen lapsen elimistöä. Lapsen tulee antaa liikkua itsenäisesti hänen omien taitojensa mukaan, sillä esimerkiksi liiallinen lapsen kantaminen tai rattaissa istuttaminen ei kehitä lapsen elimistön rakentumista. (Sääkslahti 2015.)

4.3.2 Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys 3-5-vuotiailla

3-5-vuotiaat lapset oppivat nopeasti uusia temppuja ja he oppivat hyödyntämään omaa voimaansa ja hallitsemaan kehoaan paremmin. Lasten oppiminen tapahtuu luonnollisesti ja näin ollen myös kehittää heidän hengitys- ja verenkiertoelimistöään. Leikkiessään ja uusia taitojaan harjoittaessaan lapsi saattaa päästä flow-tilaan, jossa oppiminen tuntuu helposta ja mieluivalta. Tällaisissa tilanteissa lapselle tulee antaa mahdollisuus liikunnan ja leikin jatkumiseen sekä kannustaa lasta tekemisessään, jotta lapsen kiinnostus pysyy hänen omassa tekemisessään. Luonnollisesti kehittyneen kolmevuotiaan lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö on kehittynyt siihen pisteeseen, että lapsia jaksaa kävellä ilman aikuisen apua jopa 1-2 kilometrin matkan. 5-vuotias lapsi puolestaan jaksaa omien taitojensa mukaan esimerkiksi jo hiihtää tai pyöräillä muutamien kilometrien mittaisen matkan. Pitkäkestoinen liikunta tai leikki on osa lapsen fyysistä aktiivisuutta, joka auttaa myös lapsen elimistön rakentamisessa. (Sääkslahti 2015)

5 Motorinen kehitys

Motoriset taidot luovat perustaa lapsen liikunnalliseen taitavuuteen. Otollisin aika motoristen taitojen kehittämiseen on lapsen 2-7 vuoden iässä. Motorinen kehitys tarkoittaa kehitysprosessia, joka johtaa lapsen tahdonalaisen liikkumisen opetteluun sekä myöhemmin motoristen taitojen laadun kehittymiseen. Eli motorinen kehitys on osa lapsen kehitystä, jossa hän oppii itse hallitsemaan kehoaan ja sen toimintoja. Motorinen kehitys alkaa heti lapsen syntymästä, sillä syntyessään lapsilla on synnynnäisiä sekä syntymän jälkeisiä refleksejä, esimerkkinä imemisheijasteet sekä sukellusrefleksi. Kehitys alkaa karkeamotorisesta kehityksestä, joka hiljalleen johtaa ja auttaa hienomotoristen taitojen kehitykseen. Myös havaintomotoriset taidot kehittyvät lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Motoristen taitojen kehityksessä on huomioitava taitojen kehittymisen vaiheet. Karkeasti sanottuna mitä paremmin lapsi oppii ja toistaa karkeamotorisia taitojaan, sitä paremmin lapsi oppii myös hienomotorisia taitoja. Karkeamotoristen taitojen saavuttaessa tietyn pisteen lapsi alkaa kehittää hienomotorisia taitojaan. Lapselle on siis annettava tilaa ja aikaa harjaannuttaa karkeamotorisia taitojaan. (Sääkslahti 2015)

Motorinen kehitys on osittain geeniperäistä, mutta myös lapsen aktiivisuudella ja oman ympäristön mahdollisuuksilla on vaikutusta kehitykseen. Motoriselle kehitykselle ei ole ominaista edetä suoraviivaisesti eteenpäin, vaan se kehittyy jaksoittaisesti. Joskus lapsen kehitys näyttää jääneen paikoilleen tai ”junnaavan” paikallaan, mutta se on osa motoriikan kehittymistä. Motorisen kehityksen aikana myös lapsen muiden alueiden kehitys tapahtuu samanaikaisesti. (Sääkslahti 2015)

Lapsen kasvaessa sekä hänen hermostonsa, lihaksistonsa sekä aistitoimintojen vahvistuessa lapsi alkaa oppia tahdonalaista liikuntaa. Lapsi alkaa oivaltamaan liikuttelemaan esineitä käsiensä avulla, kääntymään ympäri sekä myöhemmin ryömimään, kierimään, konttaamaan ja lopulta kävelemään. Eri aistien sekä motoristen taitojen kehittyttyä lapsi ei enää työnnä esineitä suuhun, kuten hän on aiemmin tottunut esineitä tutkiessaan. Esineiden suuhun työntämisen tilalla lapsi oppii tutkimaan esineitä käsien sekä aistien yhteistyön avulla.

Motoriset taidot jaotellaan kolmeen eri osaan; liikkumistaitoihin, tasapainotaitoihin sekä käsittelytaitoihin. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla liikutaan paikasta paikkaan. Esimerkiksi kävely, juokseminen, kiipeily ja hyppely ovat osa liikkumistaitoja. Liikkumistaidot kehittyvät tasaisesti varhaislapsuudessa. Liikkumistaitoihin vaikuttavat lapselle annetut mahdollisuudet liikkumistaitojen kehittämiseen. Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoja tilanteissa, joissa lapsi pyrkii pitämään oman tasapainonsa yllä. Tasapainotaidot jaetaan staattisiin- sekä dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattisiin tasapainotaitoja ovat koukistus, ojennus, kääntyminen ja heiluminen. Dynaamisiin tasapainotaitoihin luetellaan muun muassa laskeutuminen, nouseminen sekä paikaltaan lähteminen. Staattisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla pyritään pysymään liikkeen aikana paikoillaan, kun taas dynaamiset taidot tarkoittavat liikkeen aikana tapahtuvaa toimintaa. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan hienomotorisia tai-

toja. Hienomotorisiin taitoihin lukeutuvat esimerkiksi kynästä kiinnipitäminen, kengännauhojen solmiminen sekä esineisiin tarttuminen. Hienomotoriseen kehitykseen kuuluu myös kätsyyden valitseminen. Kätsyyden vakiinnuttamisella voi vaikuttaa yksittäisten taitojen laadullisen kehityksen. Lapsi siis valitsee kummalla kädellä hän tekee tiettyjä asioita, jotka auttavat taitojen kehityksessä. Kätsittelytaidot kehittyvät hitaasti ja niiden kehitys voi jatkua koko aikuisiänkin ajan, jos taitojaan harjaannuttaa. (Sääkslahti 2015)

Motoristen taitojen tasoon ovat yhteydessä lapsen yksilölliset ominaisuudet. Motoristen taitojen kehitykseen vaikuttavat esimerkiksi sukupuoli, lapsen ikä, etninen tausta, terveydentila sekä fyysisen aktiivisuuden määrä.

Lapsen motorisessa kehityksessä on oltava tietoinen lasten taitotasosta. Lapsen iän mukaan lukeutuva taitotaso kertoo, kuinka lapsen kehityksen kuuluisi kasvaa. Esimerkiksi 5-vuotiaan lapsen tulisi jo kävellä sujuvasti eteen- ja taaksepäin, kävellä varpaillaan, kävellä portaita ilman tukea, heittää ja ottaa kiinni hernepusi sekä heittää palloa yläkautta haluttuun suuntaan. Mikäli lapsen taidoissa ilmenee poikkeavuutta lasta tulisi seurata ja havainnoida tarkemmin. Motorista kömpelyyttä voi esiintyä, ja se voi johtua esimerkiksi hermoston toiminnan ongelmista tai vain yksinkertaisesti liian vähäisestä sekä yksipuolisesta liikunnasta. Usein kömpelyys huomataan jo neuvolassa. Kömpelyyteen apuna voi olla harjoitteiden tekeminen, joille annetaan riittävästi aikaa. Lapselle voi syntyä kiireessä painetta, jolloin ahdistus voi sabotoida harjoitteen tekemisen. Kiireettömyys takaa rauhan ja huolellisuuden, joiden avulla liikeradat vakiintuvat. (Sääkslahti 2015) Motorisen oppimisen vaikeuksia esiintyy noin 5-6 % jokaisessa ikäluokassa, sekä lievempiä motoriikan haasteita arviolta jopa joka kymmenennellä lapsella. (Neuvokasperhe). Mahdollisen ongelman ilmaantuessa asia on otettava huomioon. Lapsen heikkouteen aletaan kiinnittämään enemmän huomiota ja ongelmaan pyritään löytämään ratkaisu. Apuna voivat olla esimerkiksi erilaiset terapeutit sekä erilaisia liikunnallisia harjoituksia. Lapsi hyötyy myös erityisesti aistien käyttämisestä. Esimerkiksi tuntoaisti auttaa lasta hahmottamaan oman kehonsa sekä kehon asentonsa. Lapsilla saattaa esiintyä esimerkiksi koko jalalla astumisen sijaan vain varpailla astumista sekä kävelyä. Mikäli ongelmaan ei paneuduta, se vaikuttaa lapsen jalkojen hyvinvointiin sekä terveyteen tulevaisuudessa.

Perustaidot

Motoristen taitojen kehittyessä lapsi kehittää myös omia perustaitojaan. Perustaidoilla tarkoitetaan taitoja ja niiden yhdistelmiä, joita tarvitaan selvitäkseen itsenäisestä elämästä. Perustaitoihin luokitellaan käveleminen, juokseminen, heittäminen, hyppääminen, kiinniottaminen, potkaiseminen sekä lyöntiliike. Optimaalinen ikä perustaitojen kehittymiselle on ennen seitsemättä ikävuotta. Perustaitojen kehittymistä kuvaillaan kolmen kehitysvaiheen kautta. Ensimmäisessä kehitysvaiheessa taidon tuottaminen on hyvin alkeellista ja sitä voidaan kutsua initial phaseksi. Ensimmäisessä vaiheessa lapsi ottaa ensimmäisiä kertoja tuntumaa joistakin perustaidoista. Esimerkiksi juokseminen voi olla hyvin hankalan näköistä, ja lapsi ei hallitse koko kehoaan juostessaan. Toisessa vaiheessa lapsella alkaa olla jo sisäisessä muistissaan kuva

perustaidon tekemisestä sekä hänellä on jo monia toistoja juoksemisen harjoittelusta. Myös lapsen suoritustekniikka ja kehonhallinta on alkanut vakiintunut lapselle itselleen. Toista vaihetta kutsutaan nimellä elementary phase. Kolmannessa vaiheessa perustaito on jo hyvin kehittynyt sekä lapselle itselleen täydellisem suoritustekniikan saavuttaminen on tapahtunut. Toistoja juoksemisen suorittamisesta on jopa kymmeniä tuhansia ja perustaitoa osaa jo hyödyntää erilaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa. Kolmatta ja viimeistä vaihetta kutsutaan mature phaseksi. (Sääkslahti 2015)

Perustaitojen avulla ihminen pystyy suoriutumaan itsenäisestä elämästään sekä sen tuomista fyysisistä haasteista. Perustaidot opittuaan lapsi pystyy kehittämään sekä suuntaamaan taitojaan erilaisiin lajitaitoihin. Perustaitojen pohjalta lähdetään rakentamaan kokemusta ja osaamista eri haasteita sisältävistä lajeista. Esimerkiksi lyöntiliikkeen tekeminen yhdessä silmien näköaistin kanssa auttaa pesäpallossa, sekä heittäminen ja juokseminen yhdessä kehittävät osaamista ja taitoja koripallon saralta. (Sääkslahti 2015) Motorinen kehitys 2-3-vuotiailla 2-vuotias lapsi on yleensä oppinut jo kävelemään, joten hänen kätensä ovat vapautuneet esineiden tutkimiseen. Lapsi nauttii tavaroiden siirtelystä ja liikuttelusta, joihin hän pystyy käsiällään tarraamaan kiinni. Lapsi kykenee jo siirtämään esineitä omatoimisesti. Lapsen karkeamotoriikkaa kehittää tehokkaammin se, että siirreltävät esineet ovat erikokoisia sekä -painoisia. 2-3-vuotias lapsi pitää myös erityisesti jaloillaan luomastaan vauhdista sekä voimasta, siksi esimerkiksi potkaiseminen tai potkumopolla liikkuminen on hyvin mieleistä ja karkeamotoriikkaa kehittävä. Tasapainoan lapsi kehittää esimerkiksi rappusia kiivetessään. Lasta alkaa kiinnostaa kaikki ympärillä oleva, joten tasaisella alustalla ollessaan lapsi kehittää kävelyään hiljalleen juoksuksi. Noin 3-vuotiaana lapsi alkaa harjoitella hyppäämistä. Aluksi hyppiminen tapahtuu kahdella jalalla ponnistaessa, ja se hiljalleen kehittyy yhdellä jalalla seisomiseen, yhdellä jalalla hyppäämiseen, sekä hyppimiseen eri suuntiin. Käsittelytaidot kehittyvät hiljalleen karkeamotoristen taitojen kartuttua. Lapsen hienomotoristen taitojen kehittymistä edesauttavat mahdollisuuksien antaminen leikkimiseen eri ympäristöissä. Esimerkiksi keppeihin tarttuminen sekä erilaisilla palloilla pelaaminen kehittää lapsen hienomotorisia taitoja. (Sääkslahti 2015)

Motorinen kehitys 3-5-vuotiailla

3-5-vuotias lapsi oppii nopeasti uusi taitoja, kun heille vain antaa siihen mahdollisuuden. Lapsi on innokas oppija ja hän löytää ympäristöstään häntä kiinnostavia asioita, joiden avulla karkea- sekä hienomotoristentaiteiden kehitys tapahtuu luonnollisesti. Lapsille on tarjottava monipuolisia sekä vaihtelevia ympäristöjä liikuntaan heidän motoristen taitojen kehityksen tueksi. Lapsen motorista kehitystä edesauttaa toimiminen tilanteissa, jotka ovat lapsille turvallisia, mutta haasteitakin lapsille on tuotettava. Haasteen ylittäessään lapsi motivoituu tekemisestään ja näin ollen harjoittaa motorista kehitystään. Haasteet ovat lapsille motivoivia. Lapsille on myös annettava kehuja heidän uusista taidoistaan. Lasten kiinnostuksenkohteet

sekä vahvuudet on myös huomioitava. Lapsille mielekkään leikit ja pelit auttavat lapsen motoristen taitojen kehityksessä, sillä lapsi oppii uusia taitoja mielekkäämmin, kun aktiviteetti on mieluisaa. Mieluisia aktiviteetteja on helppo luoda, kun havainnoi sekä kyselee lasten mielipiteitä. 3-5-vuotiaat osaavat jo kertoa hyvin omia ajatuksiaan sekä mielenkiinnonkohteitaan. Motorisia taitoja kehittävässä aktiviteeteissa on myös huomioitava lasten jo olemassa olevat vahvuudet. Kun lapsi huomaa heti osaavansa jotakin, hän motivoituu ja siirtyy yrittämään seuraavaa haastetta. Liiallista varovaisuutta ja kieltämistä tulee välttää, sillä lapsi oppii myös virheidensä ansiosta.

4-5-vuoden iässä lapsen käsien ja silmien yhteistyö alkaa harjaantua. Tämän ikäinen lapsi pitää muovailemista, leikkaamisesta sekä nappien kiinnilaittamisenkin saattaa onnistua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto). Yleisesti leikki-ikäisen lapsen taidot kehittyvät nopeasti, mikäli lapsi vain saa mahdollisuuden kokea monipuolista tekemistä. 3-5-vuotiaille lapsille oivia motoriikan kehittämisen lajeja ovat hiihto sekä luistelu. Kumpikin laji kehittää lapsen tasapainoa, sekä kummassakin lajissa lapsi pääsee näyttämään omia opittuja taitojaan. 3-5-vuotias lapsi on usein hyvin rohkea, joten uusiin haasteisiin tarttuminen sekä uusiin lajeihin tutustuminen on lapsen mielestä mielekäästä. Luistelussa sekä hiihtämisessä liike lähtee kävelystä varusteet jalassa. Rohkeutta kerättyään lapsi uskaltaa hakea tasapainoa sekä lisätä vauhtia. Luistelussa sekä hiihdossa myös käsien sekä jalkojen yhteistyö kehittyy ja näin ollen karkeamotoriset taidot kehittyvät laajemmiksi. (Sääkslahti 2015)

6 Kognitiivinen kehitys, muisti ja aistit

Hyvien karkeamotoristen taitojen omaaminen edesauttaa hyviä hienomotorisia taitoja. Oppiessaan ja kehittyessään lapsi oppii ja alkaa yhdistää oppimaansa. Havaitseminen, muistaminen, sekä kielellinen oppiminen luetellaan kognitiivisiksi toiminnoiksi. Nämä kolme edellä mainittua vaikuttavat lapsen motoriseen oppimiseen. Motoriikan harjaantuminen sekä kognitiivisten taitojen yhdistäminen takaavat lapsen oppimisen ja kehittymisen. Kognitiivinen kehitys perustuu lapsen saamiin geeneihin, mutta myös lapsen aiemmat kokemukset vaikuttavat kehitykseen. Kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat vahvasti lapselle annetut mahdollisuudet liikkumiseen, ympäristöön tutustumiseen, salliva ja sosiaalinen ilmapiiri sekä vapaa tutkiminen. Mielikuvitusta ja luovuutta ei luokitella kognitiivisen kehityksen piiriin, sillä ne ovat itsessään niin suuria ja kokonaisvaltaisia kehityksen piirteitä, mutta lapselle annetut mahdollisuudet sekä monipuoliset liikuntakokemukset edesauttavat niiden kehitystä. Kognitiiviseen kehitykseen kuuluu myös lapsen itse kokema havaitseminen. (Sääkslahti. 2015.)

■ Muisti

Yksi kognitiivisen kehityksen osa-alueista on muisti. Muisti jaetaan kolmeen eri osaan; sensoriseen muistiin, lyhytkestoiseen muistiin sekä pitkäkestoiseen muistiin. Muistille ominaista on

se, kuinka aiemmin koettujen kokemusten pohjalta syntyneet mielikuvat sekä muistijäljet palautetaan lyhytmuistista mieleen tai säilytetään pitkäkestoisessa muistissa. Lapsille parhaat tavat muistijälkien kehittämiseen on annettu mahdollisuus uusien asioiden tutkimiseen. Mitä paremmin ja tarkemmin lapsi tutkii esimerkiksi uutta ympäristöään, sitä paremmin se jää hänen muistiinsa ja asia on helpompi palauttaa hänen mieleensä. Lapsi pystyy kuitenkin palauttamaan mieleensä kauankin mielestä poissa olleen taidon. Usein näin käy esimerkiksi polkupyöräilyn saralla. Lapsuudessa opittu taito voi palautua mieleen vielä aikuisuudessakin. (Sääkslahti 2015)

■ Aistit

Aistit ovat vahvasti osana havaitsemista. Aistien avulla lapsi tutkii ja tutustuu uusiin asioihin ja noin ollen kehittää omia toimintojaan. Aistien avulla lapsi alkaa hahmottamaan kehoaan sekä sen toimintoja. Lapsi alkaa hallitsemaan omaa kehoaan näkö-, tasapaino-, lihas-, sekä tuntoaistien kehityksen tuotteena. Erityisesti kognitiiviseen kehitykseen vaikuttaa se, kuinka lapsi käyttää aistejaan. Vaikuttava tekijänä pidetään aistitietoutta ja sitä kuinka lapsi pystyy yhdistämään eri aistien avulla saatuja tietoja. Havaintotoiminnot sekä aistien kehitys on hyvin yksilöllistä, joten näiden kehitykselle ei ole annettu erillisiä esimerkkejä eri ikä-kausien mukaan kehittymisestä. Havainnointitoimintoihin vaikuttaa myös arkiset tekijät; lapsen väsymys, nälkä, vuorokauden aika sekä vireystila. Esimerkiksi väsyneenä lapsi ei ole tarkimmillaan, eikä jaksa aktiivisesti tehdä itselleen sopivia havaitsemisia. Aistijärjestelmän kehitykseen vaikuttavat lapsen kokonaisvaltainen kehitys. Esimerkiksi hankaluudet motoriikan suhteen vaikeuttavat lapsen aistihavaintoja, joten lapselle tulisi tarjota motoriikkaa kehittäviä harjoitteita, sekä antaa mahdollisuus ja tuki aisteja yhdistävään sekä monipuoliseen toimintaan. Monipuoliset aktiviteetit kehittävät esimerkiksi lapsen kehon eri puolten koordinaatiota, tahdonalaisen liikunnan kehitystä, päivittäisen fyysisen aktiivisuuden täyttymistä sekä keskittymiskykyä. Myönteisillä aistikokemuksilla on positiivinen merkitys lapsen tunne-elämään, siksi syliin ottaminen sekä halaaminen ovat merkityksellisiä tapahtumia lapselle. Esimerkiksi raivokkaan lapsen rauhoittaminen sylissä harjoittaa aistien yhteistoimintaa. (Sääkslahti 2015). Turvallinen oppimisympäristö takaa lasten aistituntemusta sekä -tietoutta. Erinomainen ja luonnollinen ympäristö aistien kehitystä ajatellen on luonto, sekä lasten oma lähiympäristö. Lähiympäristö tarjoaa paljon turvallista tutkittavaa.

■ Kognitiivinen kehitys 2-3-vuotiailla

Kognitiivisen kehitykseen on vaikea asettaa tasoja, jotka kulkevat yhdessä lapsen iän kanssa. Kognitiivisen kehityksen yhtenä osana on kuitenkin myös kielen kehitys. 2-vuotias lapsi on oppinut jo varhaisemmassa lapsuudessaan perussanastoa, joka liittyy jonkin asian tekemiseen. Esimerkiksi sanat ”mennään” ja ”syödään” voivat olla heille tuttuja. Noin puolitoistavuoti-

aana lapsi voi ymmärtää jo noin 200 sanaa, joita voi havaita aistien avulla. Näkeminen, koskeminen sekä kuuleminen ovat suuressa osassa lapsen kielellistä kehitystä. Kaksivuotiaana lapsi pystyy tuottamaan jo noin 200 sanaa sekä kahden sanan lauseita. Toisen ikävuoden jälkeen kielen kehitys kiihtyy.

Noin kaksivuotiaana lapsi alkaa yhdistää aistitoimintojaan ja alkaa hahmottamaan kehoaan. Lapsi tutustuu kehoonsa aluksi silmien, korvien, nenän, suun sekä navan löytämisestä sekä nimeämisestä. (Sääkslahti 2015). 2-3-vuotiailla musiikki on motivoiva sekä innostava tapa oppia. Lapset kokevat myös itsensä ilmaisua, sekä liikkumisen vapautta. Musiikki kehittää ja parantaa lapsen positiivisia puolia kuten luovuutta, keskittymiskykyä sekä kasvattaa sanavarastoa. Näin ollen esimerkiksi erilaiset laululeikit, joissa opetellaan kehonosia, värejä tai kehonhallintaa ovat oivallisia aktiviteettejä lapsille.

■ Kognitiivinen kehitys 3-5-vuotiailla

3-5-vuotiaiden kielellinen kehitys on vauhdikasta. He voivat oppia päivässä jopa 10 uutta sanaa. Lasten on helppo oppia esimerkiksi vastapareja; suuri-pieni, korkea-matala. 3-5-vuotiaille on ominaista kehittää taitojaan lähikehityksen vyöhykkeen avulla. Lapsen omaa kehitystasoa kutsutaan aktuaaliseksi kehitystasoksi. Lapsen toimiessaan hän ei hyödy korkeamman tason, eli potentiaalisen kehitystason antamista mahdollisuuksista. Lapsi pystyy kehittämään itseään ja kykenee vaikeimpien haasteiden suorittamiseen, kun hän toimii potentiaalisella kehitystasolla. Erityisesti lapset hyötyvät lähikehityksen vyöhykkeestä, kun he saavat toimia aikuisten kanssa. Lapsi pystyy harjoittamaan itselleen liian vaikeiden asioiden suorittamista ihmisten tai välineiden avulla ja näin hiljalleen oppimaan sekä sisäistämään uuden tavan toimia. Myös tunteiden oppiminen ja kontrolloiminen tapahtuu lähikehityksen vyöhykkeen avulla aikuisten seurassa. (Lakonen, H. 2013). Lapselle asetettujen haasteiden tulee kuitenkin olla lapsen ikätasolle sopivia. Sopivan haastavat tehtävät motivoivat lasta oppimaan, mutta liian vaikeat tehtävät joista lapsi ei suoriudu lannistaa lasta. Sopivat haasteet sekä kannustus vaikuttavat lapsen psyykkisen kehityksen muodostumiseen. Psyykkiseen kehitykseen luetellaan kuuluvan lapsen itsearvostus, mieliala sekä voimavarat. Hyvä psyykkinen kehitys on taustalla lapsen terveeseen minäkuvaan, vahvaan itsetuntoon sekä varmuus fyysisiin, henkisiin sekä sosiaalisiin tilanteisiin. Psyykkisen hyvinvoinnin kulmakiviä ovat sosiaalinen tuki, sitoutuminen, mielekkyyden sekä normaaliuden kokeminen. (Sääkslahti 2015). Opinnäytetyöni pyrkii edistämään lasten sosiaalista yhteenkuuluvuutta, joka on osa psyykkistä kehitystä sekä hyvinvointia. Lapsille on tärkeää kuuluu joukkoon; perheeseen, sukuun tai esimerkiksi päiväkotiryhmään. Ryhmään kuuluminen luo lapselle turvallisuuden tunnetta, joka auttaa lasta olemaan oma itsensä sekä toteuttamaan itseään.

3-5-vuotiaat ovat motorisesti taitavia sekä oppivat nopeasti uusia liikunnallisia sekä kehonhallinnallisia taitoja. He ovat rohkeita ja reippaita uusien liikuntamuotojen kokeilussa. 3-5-vuotiaiden lasten kognitiivisää kehitystä on suotavaa tukea liikunnan avulla. Liikunnan avulla lap-

sen lihaksisto alkaa kehittää lihaskuituja, aistihavainnot vahvistuvat, ympäristöön tutustuminen ja sen tutkiminen on motivoivaa sekä motoriikka kehittyy entisestään. Lapset osaavat myös kertoa jo omia ajatuksiaan sekä mielipiteitään, joten toiminnasta on mahdollista saada hyvinkin lapsilähtöistä sekä lapsia innostavaa.

7 Liikuntakartta ja toimintatutkimus

Opinnäytetyöni ei pohjautu selkeästi tutkimukseen, mutta työssäni on toimintatutkimuksen piirteitä. Opinnäytetyöni pohjautuu pikemminkin kehittämistyöhön, jolla pyrin löytämään vastausta kysymykseen, kuinka kehittää ja lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa sekä siihen kuinka nimenomaan Liikuntakartta lisää liikuntaa. Toimintatutkimus tarvitsee pohjalleen ja alkaakseen jonkinlaista historiaperustaa tai aineistoa, johon toimintatutkimuksella pyritään vaikuttaman tai sitä pyritään kehittämään. Omassa opinnäytetyössäni historiana ja kehittämisen aiheena on lasten vähentynyt liikunta sekä fyysinen aktiivisuus. Monet uutiset sekä tutkimukset ovat pyörilleet aihetta ja siitä sain alkuperäisen ideani opinnäytetyöhöni. Lapsia pidetään kömpelömpinä ja fyysisesti heikkokuntoisempina kuin ennen. Lapsuus on muuttunut ja esimerkiksi lasten ruutuaika on alkanut korvata lasten fyysisen aktiivisuuden, liikunnan ja leikin määrää. Opinnäytetyökseni kehitin Liikuntakartan, jonka avulla varhaiskasvatukseen voidaan lisätä suunniteltua, lasten ikätasolle sopivaa liikuntaa.

■ Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus

Pyrin löytämään vastauksen kysymykseen toimintatutkimuksen avulla. Toimintatutkimukselle ominaisia piirteitä ovat tutkimuksen sekä toiminnan tapahtuminen ja toteutuminen samanaikaisesti. Yhtenä piirteenä on myös konkreettisen hyödyn saaminen tutkimuksesta. Oma työni lisää konkreettista hyötyä niin päiväkodin lasten kuin kasvattajienkin osalta. Lapset kokevat Liikuntakartan fyysisen sekä henkisen hyödyn, kun taas kasvattajat saavat apua ja helpotusta toiminnan suunnittelussa. Toimintatutkimuksen aikana pääasia ei ole vain tietyn asian tutkimisella, vaan myös toiminnan kehittämisellä, jotta toimintaa olisi mahdollista parantaa. (Heikkinen, H L.T. 2010.) Toimintatutkimus tuntui minulle sopivimmilta tutkimusmuodolta, sillä kehitin eräänlaisen työvälineen päiväkodille teoriaa hyödyntäen. Toimintatutkimuksen ydintekijänä on tietysti jonkinlainen toiminta, mutta erityisesti sosiaalinen toiminta. Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena on lapsiryhmän yhteisöllisyyden sekä ryhmädynamiikan lisääminen. Tämä ei kuitenkaan ole työni päätavoite, sillä tätä tavoitetta on hankala mitata. Toimintatutkimuksessa teoriaa sekä toimintaa ei koeta erillisinä asioina toisistaan, vaan teoria ja toiminta nähdään saman asian eri puolina ja eri näkökulmista. Opinnäytetyössäni teoria lasten kehityksestä tukee työssä kehittämiäni liikuntarasteja. Yksi toimintatutkimuksen ajatuksista ja piirteistä onkin, että teorian tuoma tieto on koko ajan mukana käytännössä. (Heikkinen, H L.T. 2010)

Reflektiivinen ajattelu on yksi toimintatutkimuksen pääpiirteistä ja lähtökodista. Reflektoinnin avulla pyritään ymmärtämään toimintaa uudella tavalla ja uudenslaisin keinoin. Näin reflektoinnin avulla päästään kehittämään jo olemassa olevaa toimintaa paremmaksi. Reflektointia voidaan ajatella ja tietynlaisena kehänä tai spiraalina, jonka mukaan toimintatutkimus etenee. Toimintatutkimus alkaa suunnittelusta, joka etenee toimintaan ja sen havainnointiin. Havainnoinnista siirrytään reflektointiin, jossa keskitytään toiminnan parantamiseen ja näin kehä alkaa jälleen alusta parannellun suunnitelman avulla. (Heikkinen, H L.T. 2010) Omassa työssäni suunnittelu alkoi päiväkodin tarpeesta. He toivoivat jatkuvaksi toiminnaksi suunniteltua työvälinettä. Tarpeeksi ilmeni myös liikunnan lisääminen. Näin syntyi ajatus Liikuntakartasta. Aloin kehittämään liikuntarasteja lasten kehitystasoja sekä lasten lähiympäristöä silmällä pitäen. Kävin päiväkodilla keskustelemassa aiheesta ja kuuntelin kasvattajien toiveita. Toiveet perustuivat kasvattajien omiin mielipiteisiin sekä heidän havainnointeihinsa lapsista. Jatkoin liikuntarastien suunnittelua kasvattajien kommenttien perusteella. Kehitin liikuntarastit loppuun asti ja palautin Liikuntakartan päiväkodille heinäkuun lopulla ja he ottivat sen käyttöön elokuun alkupuolella. Sovimme, että käyn päiväkodilla lokakuun alussa pyytämässä suullisen arvion sekä kirjalliset kommentit Liikuntakartasta. Arvioiden sekä kommenttien perusteella Liikuntakarttaa voi lähteä jälleen kehittämään, kuten se reflektoinnin spiraalissakin olisi vuorossa.

Liikuntakartan rakentaminen

Ensimmäiseksi kävin yhteistyöpäiväkodissani Päiväkoti Axel Wahrenissa kertomassa alustavan ideani työstäni. Tein opinnäytetyöni ja tämän työvälineen tietylle päiväkodille, joten aion ottaa suunnittelussa ja kehittämisessä huomioon päiväkodin kasvattajien mielipiteet. Kuuntelin heidän toiveitaan ja ajatuksiaan työstä, ennen kuin lähdin työtä rakentamaan. Tämän jälkeen aloin kehittämään Liikuntakarttaa ensin kartoittamalla mahdolliset liikuntapaikat Forssasta, joissa voi toteuttaa liikuntarasteja. Liikuntapaikkojen kartoittamisen jälkeen aloin kehittämään liikuntarasteja lasten kehityksen mukaan vuodenaikojä hyödyntäen. Ideoita rasteihin keräsin omista kokemuksista sekä selvittämällä lasten kehitystasoja sekä mielenkiinnonkohteita. Hyödynsin rastien kehittämisessä omaa liikuntataustaa sekä päiväkodin materiaaleja. Kehitin liikuntarastit lasten kehitystasojen mukaan. Suunniteltuani liikuntarastit pyysin suullisen palautteen päiväkotia Axel Wahrenin kasvattajilta.

Itse Liikuntakartta on itsepiirtämäni kartta, jossa on kuvattuna Forssan kaupunki. Karttaan lisäsin lapsille tuttuja maamerkkejä Forssasta; Kirkko, tori, päiväkotia ja muita helposti tunnistettavia paikkoja. Numeroin 15 liikuntarastia karttaan niiden suorittamispaikkoihin. Kooltaan Liikuntakartta on A2 ja jokaisella ryhmällä on oman värisensä kartta. Lopuksi kehystin Liikuntakartat.

Liikuntakartan kehittäessä kokosin myös opasta varhaiskasvattajille, jossa on kerrottu jokaisen liikuntarastin tarkoitus ja sen perusteet. Oppaassa kerrotaan miten rasti kehittää

lasta, millä tasolla lapsen kehitys on kohdistettaessa sitä rastin toimintaan, sekä selkeät ohjeet liikuntarastien valmisteluun. Pysin pitämään liikuntarastit kasvattajien kannalta yksinkertaisina, jotta heille ei synny paljoa työtä rastien järjestämisessä. Oppaassa on myös kerrottuna ohjeet koko Liikuntakartan käytöstä. Oppaassa on selkeät ohjeet sekä jokaisen rastin tavoite. Kartan avulla kasvattajat pystyvät myös ottamaan valmiiksi kehitettyä toimintaa mukaan toimintasuunnitelmiinsa. Kiireisen päiväkotiarjen keskellä voi olla vaikeaa löytää aikaa uusien aktiviteettien kehittämiseen, joten valmiit rastit helpottavat kasvattajien työtä edes hieman. Rastit on suunniteltu lasten kehitystasoja silmällä pitäen, joten kasvattajien on helpompi havainnoida oman lapsiryhmänsä lapsia heidän motorikan osalta. Palautin Liikuntakartat sekä oppaat päiväkodille 31.7.2017 ja 4.10.2017 kävin pyytämässä työstäni suullisen sekä kirjallisen palautteen.

Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen Liikuntakartan avulla

Pysin työssäni kehittämään työvälineen, joka toimii koko päiväkotiryhmän yhteisenä projektina. Jokaisen lapsen ollessa osallisena Liikuntakartan käytössä he saattavat alkaa tuntea, että he ovat osa ryhmää, jolloin heidän psyykinen hyvinvointi lisääntyy, sekä vuorovaikutustaidot kasvavat. Liikuntakartan rastipisteiden aloitus alkaa aina rastin etsimisestä itse Liikuntakartasta. Liikuntarastin suoritettuaan päiväkotiryhmä saa merkata rastin suoritetuksi. Nämä ovat asioita, joita voisi kuvitella lapsen odottavan ja oletan, että päiväkodin kasvattajat huolehtivat, että jokainen lapsi vuorollaan saa joko etsiä rastin, tai merkata sen suoritetuksi. Jokainen saa olla osana Liikuntakartan etenemistä.

Itse liikuntarastit on suunniteltu niin, että niissä ovat mukana kaikki ryhmän lapset. Liikuntakartan käyttö on helppoa ja yksinkertaista, eikä rastien suorittaminen kuormita kasvattajia, sillä rastit eivät tarvitse suuria esivalmisteluja. Varhaiskasvattajien työ on kuormittavaa sekä ajallisesti tiukkaa, joten Liikuntakartta on heille avuksi. Toimintakaudella 2017-2018 Päiväkoti Axel Wahrenin kasvattajat saivat Liikuntakartan avulla 15 valmiiksi suunniteltua liikuntahetkeä. Halusin Liikuntakartan olevan avuksi kasvattajille. Liikuntakartan avulla kasvattajien on helppo valikoida vuodenaikaan sekä päiväkotiryhmän tilanteeseen sopiva liikuntarasti. Liikuntarastit ovat muokattavissa ja annoin muokkaamiseen luvan. Yksinkertaisuudessaan halusin luoda kasvattajille heidän arkeaan helpottavan työvälineen, joka lisää lasten liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta.

Pysin tekemään rasteista monipuolisia, jotta lasten mielenkiinto säilyisi liikuntarasteja suorittaessa. Mukana on myös sellaisia liikunta-aktiviteetteja, joita ehkä normaalisti päiväkodin liikuntahetkestä ei löydy; esimerkkinä päivä urheilukentällä. Lapset kiinnostuvat luonnollisesti eri asioista ja erilaisesta liikunnasta. Osa lapsista pitää joukkueurheilusta, osa yksilölajeista ja jotkut pitävät vain liikuntaleikeistä. Pysin luomaan rasteista sellaisia, että jokainen lapsi pystyisi nauttimaan liikunnasta. Osassa rasteista fyysinen aktiivisuus on suurempaa kuin toisissa, sillä lasten fyysinen kunto ei ole kaikilla samalla tasolla. Pysin myös hyödyntämään välineitä, jotta liikunta saa uusia ulottuvuuksia, sekä kehittäisi lasten motorisia taitoja. Kaikki

välineet eivät ole lapsille entuudestaan tuttuja, esimerkiksi Jumppanoppa-rastilla itse jumppanopan toimitin päiväkodille, sillä sellaista siellä ei ole ennestään ollut.

Lapset lähtevät yleensä mielissään retkille päiväkodissa. Liikuntakartta tarjoaa 11-12 liikuntarastia, jotka tapahtuvat päiväkodin ulkopuolella. Liikuntakartan avulla lapset pääsevät retkille, sekä tutustumaan omaan lähiympäristöönsä. Jo pelkästään käveleminen puistoon, metsään tai urheilukentälle lisää liikuntaa sekä lasten fyysistä aktiivisuutta. Määränpäähän päästyään lapset suorittavat liikuntarastin ja jatkavat matkaa jälleen päiväkodille.

Liikuntarastit sijoittuvat ympäri lasten kotikaupunkia Forssaa. Liikuntarastit ovat helposti toteutettavissa, sekä ne ovat valmiita liikuntahetkiä varhaiskasvattajien tarpeisiin. Liikuntarastit sekä liikuntarastin suorittamispaikalle matkaaminen lisää lasten liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Liikuntakartan avulla liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen on helppoa, työväliseen jatkuvuus koko toimintakauden ajan sekä rastin monipuolisuus ovat avainasemassa Liikuntakartan toimivuuden sekä liikunnan lisäämisessä varhaiskasvatuksessa.

Liikuntakartan arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä liikuntaa päiväkoteihin erilaisten retkien ja aktiviteettien avulla. Retkien avulla lapset myös tutustuvat omaan lähiympäristöönsä. Tavoitteena on myös innostaa lapsia liikkumaan ja kokemaan liikunnan iloa yhdessä oman ryhmän kanssa. Liikuntakartan avulla kasvattajan saavat hieman helpotusta työhönsä.

Liikuntakartan arviointi perustuu Päiväkoti Axel Wahrenin kasvattajien antamaan avoimeen suulliseen sekä kirjalliseen palautteeseen. Arviointi perustuu Liikuntakartan toimivuuden arviointiin sekä sen toimivuuden alkukartoitukseen elo-lokakuun väliseltä ajalta. Yleisesti Liikuntakartta sai positiivisen vastaanoton sekä positiivista palautetta.

Kirjallisesta palautteesta kerättyjä kommentteja:

-”Yleisesti lapset tykkäsivät ja kaikilla oli mukavaa.”

-”Kartan esittelyssä lapset tunnistivat paikkoja hyvin ja arvasivat loput. Lammen kuvasta joku päätteli että mennään uimaan”

-”Suunnitelma on hyvä ja monipuolinen. Kaikki tähän astiset rastit ovat sopineet juuri tämän ikäisille (17 vuonna 2012 syntynyttä ja 4 vuonna 2013 syntynyttä). Suunnitelma helpottaa meidän työntekijöiden liikuntahetkien suunnittelua. Lapset ovat innoissaan mukana.”

-”Hyvin monipuolinen ja tulee eri liikuntataidot harjoitetuksi.”

-”Voi käyttää ryhmän tarpeiden, taitojen mukaisesti. Karttaa pystyy siis soveltamaan omalle ryhmälleen sopivaksi.”

-”Tulee tutustuttua lähiympäristöön.”

-”Pystyy hyödyntämään helposti myös myöhemmin erilaisiin rastitehtäviin.”

-”Sopii eri-ikäisille lapsille.”

-”Lapset tutkineet innokkaasti karttaa ja tehtävän rastittaminen on ollut lapsille tärkeä, mielekästä.”

Kirjallisia palautteesta kerättyjä kommentteja liikuntarasteista:

-”Metsäretki: Kaikki kovasti tykkäävät. Erilainen maasto tuo osalle lapsista haastetta (motoriikka).

-”8. Jumppanoppa: Jokainen sai heittää vuorotellen noppaa (15 lasta) päiväkokouksissa. Liikkeet tehtiin lattialla. Sopii hyvin esim. odotteluleikiksi ja lapset voivat itse keksiä noppaan uusia tehtäviä.”

-”6. Retki uuteen puistoon: Teimme retken Ilmarisen puistoon Rantalanmäkeen, jossa tämän ryhmän kanssa ei oltu vielä käyty. Osalle lapsista puisto oli tuttu. Kävelymatka oli sopiva ja puistossa mielenkiintoisin oli korkea verkkokiipeilypaikka. Lapset toivoivat, että käydään siellä pian uudelleen.”

-”3. Retki metsään: Tehtävänä oli retki talvella sekä keväällä. Teimme sen nyt syksyllä, mutta teemme retkiä joka viikko koko kauden ajan. Kaikkia tekivät pesän omalle nimikkoeläimelleen (karhu, susi, hämähäkki, hevonen...). Poikien oli aluksi vaikea motivoitua tehtävään, mutta lopulta kaikki tekivät pesän. Leikki jatkui osalla vielä seuraavallakin kerralla.”

Liikuntarastin suorittamisen jälkeen lapsia haastateltiin liikuntarastin sisällöstä. Lasten kommentteja rasteista:

-”Retki uuteen puistoon: Haluaisin oppia tekemään keinussa voltin.” ”Kivointa oli keinuminen ja liukumäen laskeminen.”

-”Metsäretki: Kivointa oli tehdä oravalle maja. Oli kiva kerätä lehtiä”.

-”Tykkäsin tehdä pesää. Keräsin käpyjä.”

-”Oli kivaa etsiä keppejä. Musta oli kivaa katsella kaikkea kivaa. Musta oli kiva rakentaa pesää”.

-”Opin, että ei osaa koskea sieniin, koska ne voi olla myrkyllisiä”. ”Ei saa rikkoa sieniä ja kasvavia kasveja ja muita”.

-Pihaleikkejä:” Tykkäsin karhuleikistä, ku juostiin sitä karkuun.”

-”Oli kivaa, ku me leikittiin hippaa se oli hauskaa”

-Päivä urheilukentällä:” Pituushyppy oli kivaa santalaatikkoon.”

-”Mun jalat halkee, kun näin pitkälle kävellään.”

Eräs Päiväkoti Axel Wahrenin kasvattajista kertoi suullisesti huomanneensa lasten motorii-kassa kehitystä. Palautteen antaminen oli avointa, enkä ollut kehittänyt tiettyjä kysymyksiä Liikuntakartan arviointiin. Palautteen sekä arvioinnin saatua kysyin vielä kuitenkin erikseen tarkentavan kysymyksen koskien Liikuntakartan kehittämistä tai siihen liittyviä parannusehdotuksia. Kasvattajat pohtivat kysymystäni, mutta kukaan ei keksinyt kehitettävää tai paranneltavaa Liikuntakarttaa koskien. Yleisesti palaute oli positiivista ja kasvattajan kertoivat Liikuntakartan olevan toimiva, monipuolinen, helpotusta antava sekä tulevaisuudessakin mahdollisesti hyödynnettävä työväline. Liikuntakartta sai alusta lähtien hyvän sekä odottavaisen vastaanoton. Palautteesta voi päätellä, että Liikuntakartta on ollut hyväksi todettu työväline.

Konkreettisia kehitysideoita liikunnan lisäämiseen sekä kehittämiseen

Liikuntakartta on tukena liikunnan lisäämisessä sekä liikuntakasvatuksessa, mutta muitakin konkreettisia vaihtoehtoja on tietysti olemassa. Erityisesti lasten mukaan ottaminen liikuntatuokioiden suunnittelussa lisää lasten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan. Lapsen mukaan ottaessa kasvattaja näyttää lapsille sitoutumistaan sekä aitoa välittämistä lapsille. Päiväkotiryhmien työntekijöiden ryhmädynamiikalla on myös merkityksensä. Jokaisella on oma osansa tiimissä ja jokaisella on omat vahvuutensa. Jokaista on kuitenkin kuunneltava, ja jokaisen mielipiteet on otettava huomioon. Näin työilmapiiri pysyy hyvänä ja työtä on mukava tehdä. Työn mukavuus lisää työhyvinvointia, ja jokainen parantaa näin omaa jaksamistaan sekä antaa panoksensa lasten hyväksi. Liikuntatuokioista saa monipuolisia sekä uusia ideoita syntyä, kun jokainen saa tiimissä äänensä kuuluviin. Monipuoliset liikuntatuokioidet taas motivoivat ja innostavat lapsia.

Yksi tärkeimmistä asioista on kasvattajien tietoisuus liikunnan hyödyistä sekä lapsen kehityksestä. Kasvattajien on oltava tietoisia lapsen kehityskausista, jotta liikuntatuokioista saa sopivan haasteellisia lapsille. Tietoisuutta ja ideoita lisäävät erilaiset koulutukset.

Yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää. Vanhempien kanssa voi luoda yhteiset pelisäännöt liikuntakasvatuksen saralta. Päiväkoti voi luoda erilaisia yhteistyötempauksia lasten vanhempien kanssa, esimerkiksi sopimuksia viikonlopun aikana tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta.

Päiväkodit voivat kehittää myös muita erilaisia tempauksia, joissa pääaiheena on liikunnan lisääminen. Tempaukset voivat olla esimerkiksi teemapäiviä. Teemapäivien aikana voidaan hyödyntää erilaisia välineitä, materiaaleja sekä oppimisympäristöjä. Liikunnan lisääminen päiväkoteihin voi käydä jo pienellä työllä, mutta kaikkea tätä verottaa työn kuormittavuus sekä jo tiukka työaikataulu perusarjen selvittämiseen.

8 Pohdintaa

Olen itse työhöni tyytyväinen. Olen saanut kehittyttyä lasten ikätasolle sopivia liikuntarasteja sekä lapsia motivoivan ja kiinnostusta herättävän Liikuntakartan. Suurin työ opinnäytetyössäni teoriapohjan keräämisen lisäksi oli kasvattajille tarkoitetun oppaan laatiminen. Halusin kehittää liikuntarasteista vaihtelevia sekä monipuolisia. Pohdin myös paljon Forssan kaupungin ympäristöä sekä sen antamia liikuntamahdollisuuksia. Toteutin ja rakensin työtä toukokuusta marraskuun lopulle, mutta itse Liikuntakartan sekä kasvattajien oppaan toimitin Axel Wahrenin päiväkodille heinäkuun viimeisenä päivänä. Välillä työn eteenpäin vieminen tuntui vaikealta ja tuntui, että ideat ovat lopussa. Lopulta kuitenkin sain mielestäni luotua hyvän sekä toimivan kokonaisuuden. Pääsääntöisesti pidin opinnäytetyöni rakentamisesta ja sain siitä luotua omannäköiseni. Työtä tehdessäni otin huomioon päiväkodin kasvattajien mielipiteet ja ajatukset. He kuitenkin antoivat minulle hyvin vapaat kädet työn tekemiseen. Itse Liikuntakarttaan, rastipisteisiin sekä kasvattajien oppaaseen olen tyytyväinen niin sisällöllisesti, kuin

visuaalisestikin. Päiväkodin kasvattajien palautteen pohjalta koen onnistuneeni opinnäytetyöni kehittämisessä.

Työn viitekehys olisi mielestäni voinut olla vielä perustellumpi. Oma mielipiteeni on, että osittain teoria jäi vain pintaraapaisuksi, mutten ole siihen kuitenkaan täysin tyytymätön. Selkeinpänä lähteenäni toimi Arja Sääkslahden kattava teos Liikunta varhaiskasvatuksessa. Yleisesti lähteitä olisin voinut käyttää enemmän. Viitekehyksessä pohdin liikuntakasvatuksen vaikutuksia lapsen kehityksen eri osa-alueisiin. Teoriapohjaa kirjoittaessani opin itse paljon uutta ja hyödyllistä tulevaisuutta ajatellen.

Viitekehysten sekä teoriapohjan parantamisen lisäksi olisin voinut aikatauluttaa opinnäytetyöni tekemistä paremmin. Toisinaan vien työtä paljon eteenpäin pienen ajan sisällä ja toisinaan työ ei edennyt lainkaan. Minun olisi kannattanut rakentaa työtä enemmän kesän sekä alkusyksyn aikana, sillä opinnäytetyön tekeminen aikaa vievän kokoaikaisen päivätyön lisäksi tuntui välillä hyvinkin vaikealta sekä stressaavalta.

Kokonaisuudessaan olen työhön tyytyväinen.

Lähteet

Painetut lähteet

Heikkinen, H L.T. 2010. Toimintatutkimus-Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 214-222.

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

Varhaiskasvatussuunnitelma VoxForssa 2017. 18.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. 15, 39-41.

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

Sähköiset lähteet

Hermanson, E. 2012. Terveys- ja liikuntakasvatus. Viitattu 29.10.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00308

Laakkonen, H. 2013. Lähikehityksen vyöhyke. Viitattu 15.11.2017. <https://hannakaisan.wordpress.com/2013/04/15/lahikehityksen-vyohyke/>

Laakso, L. 2010. Mitä liikuntakasvatus on. Viitattu 28.10.2017. http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 4-5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 10.11.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksat: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 12.11.2017. http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa

Savolainen, L. 2008. Ympäristökasvatus. Viitattu 18.11.2017. <http://blogs.helsinki.fi/ymparistokasvatus/ymparistokasvatuksen-teorioita/puumalli/>

Suomen Sydänliitto ry. Neuvokas perhe. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Viitattu 12.11.2017. <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>

Liitteet

- Liite 1: 2-3-vuotiaiden Liikuntakartta 30
- Liite 2: 3-5-vuotiaiden Liikuntakartta 47
- Liite 3: Liikuntakartta sekä kunniakirja 65

Liikuntakartta- Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen lähiympäristön avulla

Annukka Peltonen
SSB215KN
1500815

Ohjeita

Liikuntakartta toimii kuin monet erilaiset liikuntapassit. Nimen kuitenkin vaihdoin liikuntakartaksi, sillä Varhaiskasvatuslaissa sekä uudessa Vasussa on yhtenä tavoitteena lasten tutustuttaminen omaan kulttuuriperimään sekä lähiympäristöön. Tästä syntyi ajatus liikuntapassin vaihtamisesta Liikuntakartaksi. Karttaan olisi merkitty erilaisia liikuntapisteitä eripuolille lasten kotikaupunkia. Liikuntakartan avulla lapset pääsevät näkemään omaa lähiympäristöään ja hyödyntämään luontoa sekä erilaisia liikuntapaikkoja omassa kotikaupungissaan.

Jokainen ryhmä saa oman liikuntakartan. Perusideana on suorittaa kartan kaikki 15 rastia vuoden aikana omaan tahtiin. Jokaiselle rastille on ohjeet tässä oppaassa. Rastit ovat numeroitu, mutta niitä ei kuitenkaan tarvitse käydä järjestyksessä. Aina yhden rastin suoritettuanne merkitsee lasten kanssa yhdessä rasti suoritetuksi, esimerkiksi piirtämällä ruksi rastin päälle. Stabilo-tussit ovat tähän mainio vaihtoehto, sillä ne saa pyyhittyä taulun pinnasta pois.

Suoritettuanne kaikki rastit lapsille jaetaan yhteisesti kunniakirjat. Kirjoittakaa kunniakirjoihin saajan nimi, jolloin siitä tulee lapselle yksilöllisempi. ☺ Kunniakirjat löytyvät oppaan viimeiseltä sivulta.

Toivoisin, että lapsille kerrottaisiin mistä liikuntakartassa on kyse ja kirjoittaisitte lasten reaktioita tai mielipiteitä ylös. Ajatuksena olisi, että syys-lokakuun vaihteessa tulisin kyselemään mitä mieltä lapset olivat ja myös teidän kasvattajien ajatuksia ja mielipiteitä liikuntakartan toimivuudesta ja sen käytöstä yleisesti. Niistä kokoan opinnäytetyöhöni pienen tiivistelmän.

Toivottavasti liikuntarasteista saa helpotusta edes osittain toiminnan suunnittelussa! Niin kuin Robin laulaa, niin ”ei huolia, ei murheita, ei kiire mihinkään”, eli ei stressiä eikä turhia paineita rastien suorittamisesta. Tosiaan jokaiseen rastiin löytyy ohje, mutta ohjeita saa muokata, jos siltä tuntuu.

Muutamaan rastiin tarvitsette erillisiä kuvia, jotka löytyvät oppaan lopusta. Yhdellä rastilla tarvitsette myös lilaa jumppanoppaa, sopikaa sille paikka josta sen löytää. ☺

Iloista syksyä! ☺

-Annukka

1.-2. PULKKAMÄKI

3-5-vuotiaat lapset osaavat jo kävellä portaita ylös ja alas ilman tukea. Pulkkamäessä maasto on kuitenkin haastavampi, sillä mäki voi olla jäine ja liukas. Kiivetessään mäkeä ylös lapsi kehittää tasapainoaan sekä omaa karkeamotoriikkaansa. Pulkkamäessä lapset myös luultavasti kaatuilevat, mutta kokeilemalla ja välillä epäonnistumallakin lapsi saa kokemuksia, jotka rakentavat varmuutta juuri tähän tilanteeseen tai taitoon. Kiivetessä mäkeä ylös lapsen on myös huomioitava vedettävä tai kannettava laskuväline. Välineen kuljettaminen kasvattaa lapsen esineiden käsittelytaitoa. Esimerkiksi mäkeä ylöspäin kulkiessa pulkan osuessa lapsen jalkoihin, hänen on huomioitava pulkannarun pituus ja se, kuinka kaukana pulkkaa on omasta kehosta kuljetettava.

Pienemmät lapset saattavat tarvita aikuisilta enemmän apua laskuvälineen kuljettamiseen sekä mäkien ylös kiipeämiseen. Hekin kuitenkin kehittävät taitojaan koko ajan!

Keskustan alueelta oli hankala mieltä hyviä ja turvallisia pulkkamäkiä, mutta sellainen löytyy esimerkiksi Harakkamäestä. Myös hieman kauempana Heikan koulun takana sijaitsee ”Teletappimäki”, joka kohoaa lähellä Saarelantien sekä Nummenkadun risteystä.

Käämit saavat tehdä kaksi retkeä pulkkamäkeen talven aikana.

Hauskoja laskuja! ☺



3-4. METSÄRETKI TALVELLA SEKÄ KEVÄÄLLÄ

Päiväkotiinne lähettyvillä on hyviä metsiä, joita kannattaa hyödyntää. Oppimisympäristönäkin metsä on oivallinen paikka. Metsäretkiä teettekin muutenkin vuoden aikana, mutta metsässä lapset pääsevät kosketuksiin luontoon ja samalla tutustuvat omaan ympäristöönsä. Metsän maasto on myös oivallinen paikka lapsille harjoittaa omaa tasapainoaan, ketteryyttä ja koko omaa liikkuvuutta. Metsäretket ovat hyvää vaihtelua myös perinteiselle puistoulkoilulle. Vaihtuvassa maastossa he kehittävät omaa karkeamotoriikkaansa. Talvella luonto antaa omat haasteensa liikkumiseen, mutta lapset oppivat ja kehittyvät myös epäonnistumisten, kaatumisien sekä kokemusten keräämisen avulla. Metsässä on myös paljon ihmeteltävää ja nähtävää.

Tällä rastilla pääsette siis matkaamaan metsään. Voitte valita menettekö tuttuihin maisemiin tuttuihin metsiin, vai jatkatteko matkaa hieman pidemmälle ja etsittekin uusia metsäpaikkoja. Lapset tietävät varmasti jo metsäneläimistä, joten tällä rastilla lapset saavat rakentaa pienille eläimille omat talvipesät. Jos kuitenkin talvipesien rakentamista on jo suunniteltu, niin eläimille voi vaihtoehtoisesti rakentaa vaikkapa nukkumisalustan, kahvilan, puisto tai vaikka taikamaton, jolla eläimet voivat lennellä pitkin metsiä. Vain mielikuvitus on rajana. Rastia voi alustaa ja lapsia voi johdatella aiheeseen jo päiväkodilla. Lapsille on myös hyvä kertoa siitä, että metsää tulee kunnioittaa ja rakennustarpeita löytyy varmasti muualtakin kuin terveistä ja elossa olevista puista ja pensaista.

Rakennustöiden loputtua lapsille jää varmasti aikaa myös vapaaseen leikkiin metsässä.

Sama rasti toteutetaan myös keväällä, mutta silloin lapset saavat rakentaa talvipesien tilalle kesämökit tai jonkin muun kesänviettopaikan. Lapsia voi tällöin muistuttaa, että se tulisi samalle eläimelle, jolle he tekivät talvella jonkin rakennelman.

5. VALOKUVASUUNNISTUS

Lähiympäristö ja luonto kuuluvat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöön. Tällä rastilla on vuorossa pieni kävelyretki valokuvasuunnistuksen avulla.

Jokaiselle ryhmälle jaetaan omat valokuvat, joissa on kuvattu jokin kohde Forssan alueelta, esimerkiksi kirkko, Forssan Yhteislyseo, Ankkalammen silta, yms. Ensin lapsille näytetään valokuva ja he saavat pohtia missä valokuvan kohde Forssassa sijaitsee. Lasten keksittyä paikan aloitatte matkanne kohti ensimmäistä kohdetta. Sen löydettyänne lapsille näytetään seuraava kuva ja jatkatte matkanne jälleen kohti seuraavaa paikkaa. Kuvat ovat numeroitu, mutta reittiä saa muuttaa oman maun mukaiseksi. Kävelyretken jälkeen teille jää luultavasti vielä aikaa puistossa leikkimiseen.

Esimerkki: Valokuvassa 1 on kuva Ankkalammesta. Ensin suuntaatte Ankkalampea kohti ja sen löydettyänne katsotte kuvaa 2, jossa on kuva Forssan kirkosta ja jatkatte matkaa kohti kirkkoa.

Ryhmillä on valokuvissa eri reitit, joten voitte vuoden aikana vaikkapa vaihtaa reittejä ja tehdä valokuvasuunnistuksen uudelleen.

Nyt silmät tarkkana, mukavaa suunnistusta!



6.-7. RETKI UUTEEN PUISTOON

Lapsi tutustuu uuteen ympäristöön tutkiskellen ja ihmetellen. Oma kotikaupunki tulee tutummaksi, kun lapset pääsevät tekemään esimerkiksi retkiä eri puolille kaupunkia.

Varsinaiset fyysisen aktiivisuuden perussuositukset alkavat vasta 7-vuotiailla, mutta päiväkotikäisille lapsille on annettu vuonna 2016 uudet liikuntasuositukset. Lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunta koostuu vauhdikkaista peleistä ja leikeistä, mutta osaksi myös arkiliikunnasta. Tällä rastilla erityisesti huomioidaan arkiliikunnan osuutta. Yleisesti päiväkodin lähistöllä olevissa puistoissa käydään useastikin, joten uudet ja vähemmän vierailut puistot sijaitsevat luultavammin hieman kauempana päiväkodista. Kävelymatka puistoon lisää aktiivisuutta juurikin arkiliikuntaa ajatellen.

Tällä rastilla olisi siis tarkoitus tehdä retki jossakin leikkipuistoon, jossa ette ole aiemmin käyneet tai puistoon, jossa harvemmin käytte. Käykää kahdessa uudessa puistossa toimintakauden aikana. Forssasta löytyy jopa 30 eri leikkipuisto, joista hyviä retkikohteita voisi olla esimerkiksi;

- Tuulimyllynpuisto, Lamminkatu 16
- Haudankorvanpuisto, Isoniityntie 26
- Eramonpuisto, Lamminolankatu 24
- Talsoilanpuisto, Talsoilankatu 11
- Pentinmäenpuisto, Asemakatu 57
- Paavolanpuisto, Saarnitie 1
- Pispansaarenpuisto, Pispansaarenkatu 37
- Kaikulanpuisto, Kaikulantie 38
- Laidunpuisto, Saarelantie 95
- Ronttispuisto, VIII Linja 1
- Tölönpuisto, Lehmuskatu 3
- Julininpuisto, Julinintie

Ottakaa vaikkapa eväät mukaan ja matka kohti uusia maisemia ja puistoja voi alkaa! ☺



Ps. Käämit saa tietysti käyttää lastenrattaita tarvittaessa ☺

8. Jumppanoppa

Lapsuusiässä harjoitetaan liikkumisen perustaitoja. Vasta kouluiässä painottuvat perustaitojen ja liikkeiden yhdistelmät sekä eri liikuntalajien perustaidot. Lapset opettelevat tuntemaan omaa kehoaan ja he huomaavat aika-ajoin pystyvänsä aina vain uusiin asioihin. He hyppäävät korkeammalle, heittävät palloa tarkemmin ja kovempaa, he pystyvät tasapainottelemaan ja juoksemaan paremmin kuin hetki sitten.

Tämän rastin voi käyttää sadepäivän yllättäessä, aamupiirin yhteydessä tai vaikkapa jossakin odotustilanteessa. Ideana on, että jokainen lapsi saa vuorollaan heittää noppaa ja lapset ja aikuiset yhdessä tekevät nopan näyttämän liikkeen. Esimerkiksi Liisa heittää noppaa ja nopasta tulee ohjeeksi ” 3 kyykkyhyppyä”. Kaikki tekevät kyykkyhyppyt ja vuoro siirtyy seuraavalle. Jumppanoppa sisältää jumppaliikkeitä, jotka kehittävät heidän perustaitojaan.

Toivotaan, että noppa näyttää muutakin kuin pelkkiä kyykkyhyppyjä, hauskaa jumppahetkeä! ☺



9. AAMUPÄIVÄ URHEILUKENTÄLLÄ

Forssan kaupunki tarjoaa meille hienon ja hyvän urheilukentän. Urheilukentällä omatoimisesti voi tietenkin juosta, hypätä pituutta, pelata jalkapalloa, tennistä ja koripalloa. Myös Crossfit-rata on hyvä kuntoilupaikka urheilukentän vieressä.

Erityisesti 4-5 vuotiaat lapset haluavat päästä näyttämään taitojaan liikunnan suhteen. He tuntevat itsensä taitaviksi ja uusien taitojen myötä he muuttuvat osittain ehkäpä jopa kilpailuhenkisiksi. He ovat oppineet tuntemaan ja hallitsemaan omaa kehoaan. Myös nuoremmat lapset haluavat näyttää hienoja juuri opittuja taitojaan. Tässä vaiheessa lapsi alkaa myös ensimmäisiä kertoja kokea huonommuuden tunteita, jos hän tuntee olevansa erilainen kuin toiset, esim. hitaampi tai kömpelömpi. Lapsi tarvitsee aikuisilta rohkaisua, itsetunnon vahvistamista ja kykyjen ja taitojen esiin nostamista. 2-3-vuotiaiden liikunnallisessa kehitymisessä voi näkyä paljon eroja. Kehittyminen riippuu muun muassa synnynäisestä ketteryydestä, lapsen omasta persoonasta sekä aktiivisuudesta. Osa lapsista voi vielä kompastella ja olla hieman kömpelömpi ja varovaisempi, kun taas osa lapsista voi olla jo taitavia liikkujia.

Tällä rastilla tarkoituksena olisi, että koko päiväkotiviettäisi yhdessä päivän urheilukentällä. Pitkin urheilukenttää on erilaisia rasteja, joita lapset suorittavat ryhmissä. Rasteina ovat pituushyppy, pallon kuljetus, 40m juoksu, pallonheitto sekä venyttelyrasti. Toimintatapoja tämän rastin toteuttamiseen on muutamia, joista voitte valita yhdessä mieleisenne. Esimerkiksi;

- Jokainen ryhmä toimii omana ryhmään ja urheilukentän rastit toteutetaan niin, että koko päiväkotiryhmä on toteuttamassa yhtä rastia kerrallaan. Kaikkien lasten suoritettua rastin toiminto, siirrytään seuraavalle rastille. Ryhmän työntekijät toimivat liikuntarastien ohjaajina.
- Jokaisen ryhmän lapset jaetaan kolmeen eri ryhmään, jolloin jokaiselle ryhmän työntekijälle tulee oma pieni ryhmä. Ryhmä käy kaikki rastit yhdessä työntekijän kanssa, jolloin työntekijä on myös jokaisen rastin ohjaaja, eli kertoo mitä rastilla tehdään. Rasteilla voi olla yhtä aikaa muitakin ryhmiä.
- Kaikki päiväkodin lapset jaetaan viiteen eri ryhmään omasta päiväkotiryhmästä riippumatta. Näin lapset pääsevät toimimaan ja liikkumaan yhdessä myös muiden päiväkotiryhmien lasten kanssa. Ryhmät kiertävät rastilta rastille aikuisten avustuksella, mutta jokaisella rastilla on yksi sama ohjaaja koko rastiradan ajan antamassa ohjeita.

Ohjeet rasteille:

Mukaan urheilukentälle tarvitsette; muutaman koripallon sekä jalkapallon, värikkäät kartiotötteröt sekä tennispalloja. Halutessanne voitte ottaa mukaan myös mitan, jos haluatte mitailla lasten hyppyjen ja heittojen pituuksia. Pallon kuljetus: Lapsille tehdään kartiotötteröistä pujottelurata. Kartiot voi asettaa suoraan riviin 0,5m-metrin päähän toisistaan. Kokonaisuudessaan rata voi olla esimerkiksi 7 metrin mittainen. Lapset saavat valita haluavatko he pujotella radan koripalloa pomputtaen vai jalkapalloa kuljettuen jaloilla. Nuorimmat lapset voivat koittaa suorittaa radan esimerkiksi palloa työntäen maata pitkin. Rata pujotellaan ensin toiseen päähän ja sitten takaisin. Radan suoritettuaan lapsi antaa merkin toiselle ja seuraava lapsi saa lähteä matkaan. Radan voi myös mennä uudelleen eri palloa käyttäen. Lapsia voi muistuttaa toisten kannustamisesta!

Pituushyppy: 3-5-vuotiaat pystyvät jo yhdistämään liikunnallisia taitojaan, joten he pystyvät yhdistämään juoksemisen ja hyppäämisen. Tällä rastilla lapset saavat hypätä aivan normaalisti pituushyppyä jokainen omalla vuorollaan. Hiekkaan voi jättää aina merkin, mihin kohtaan kukakin on hypännyt. Nuoremmat lapset voivat hypätä hiekka-altaaseen vauhdittomana pituushyppynä.

Pallonheitto: Lapset saavat vuorollaan heittää tennispalloja nurmikentän reunalta nurmikentälle. Hyvä paikka pallonheitolle on keihäspaikka moukariringin vieressä. Osa ryhmän lapsista voi heittää pallot ensin, jonka jälkeen he itse hakevat pallot ja antavat oman ryhmän seuraaville heittäjille. Lapset saavat halutessaan itse kilpailla siitä, kuka heittää pisimmälle.

40m juoksu: Tämä rasti kannattaa suorittaa kentän takasuoralla, ammattikoulun puolella. 40m juoksun rajat löytyvät suunnilleen puolesta välistä takasuoraa. Ryhmät kannattaa jakaa vielä puoliksi tällä rastilla. Ensin toinen ryhmä asettuu 40m lähtöviivalle ja ryhmän vetäjän antaessa merkin ja lähtevät juoksemaan kohti maalia. Tämän jälkeen on seuraavan ryhmän vuoro. Tämä rasti on muihin rasteihin verrattuna niin nopea, että juoksukilpailuita voi ottaa useamman.

Venyttely: Tämän rastin voi pitää esimerkiksi nurmikentällä korkeushyppypaikan läheisyydessä. Monet lapsista varmasti tietävät jo joitakin venytyksiä, joten he voivat näyttää esimerkkinä venytyksiä, joita muut toistavat perässä. Hyviä venytyksiä voisi olla etu- sekä takareisien venytys istuen tai seisten, pohkeiden venytys yhdessä kaverin kanssa, kylkien venytys, käsien venytykset, selän venytys eteenpäin kurkottaen maassa polvilleen istuen, nilkkojen sekä ranteiden pyörytykset, käsien heilutukset sekä sisäreisien venytykset jalkapohjat yhdessä maassa istuen, jolloin polvia yritetään saada mahdollisimman lähelle maata.

Hupsista, tulipas pitkät ohjeet.. Muistakaa ottaa reilusti juotavaa mukaan. ☺
Ei muuta kuin urheiluvaatteet päälle ja kohti hauskaa urheiluamupäivää! ☺



10. TANSSIHETKI

Usein 2-3-vuotiaat lapset innostuvat musiikista ja ryhtyvät innolla liikkumaan, tanssiin ja hyppimään musiikin soidessa. Lapset voivat joskus jopa toivoa, että musiikki laitettaisiin soimaan ja he saisivat tanssia sen tahtiin. Myös ujompia lapsia voi saada mukaan liikkumaan musiikin tahtiin, kun häntä siihen kannustetaan. Tässä ikävaiheessa musiikkiin eläytyminen vahvistuu. Lapsi ilmaisee itseään kokonaisvaltaisesti kehollaan. Lapset kokevat myös itsensä ilmaisua, sekä liikkumisen vapautta. Musiikki kehittää ja parantaa lapsen positiivisia puolia kuten luovuutta, keskittymiskykyä sekä kasvattaa sanavarastoa.

Tällä rastilla saattekin pitää Käämien oman musiikkihetken. Voitte laittaa taidehuoneeseen musiikin soimaan ja pitää hauskan discoiluhetken. Lapset varmasti eläytyvät paremmin, jos aikuisetkin osallistuvat tähän pieneen tanssihetkeen.

Tanssihetken voi pitää esimerkiksi sadepäivän yllättäessä tai aamupiirin yhteydessä. Tanssihetkeen ei ole määrättyä pituutta, joten sen pituuden voi päättää lasten mielenkiinnon mukaan!

Iloista tanssihetkeä! 😊



11. VAPAAVALINNAINEN LIIKUNTARASTI

Kuten tiedättekin toiminnan päiväkodissa tulee olla lapsilähtöistä. Lapsilla on oikeus saada äänensä kuuluviin. Lapsia kuunnellessa heille syntyy tunne, että heitä tosiaan arvostetaan ja heidän mielipiteensä otetaan huomioon. Lapset voivat myös tuntea arvostuksen ja luottamuksen tunteita, kun heille annetaan vapaus päättää tulevasta toiminnasta. Usein lapset myös innostuvat tekemisestä ja toiminnoista enemmän, jos he ovat saaneet vaikuttaa päätöksiin. He myös opettelevat päiväkodissa ottamaan muita huomioon ja kehittävät sosiaalisia taitojaan, joita tällä rastilla tarvitaan.

Tällä rastilla arvatenkin lapset saavat päättää, miten ja missä liikutte. Heitä voi muistutella aiempien rastien toiminnoista ja voitte järjestää ryhmässänne äänestyksen, mitä tällä rastilla haluatte tehdä. Äänestyksen ja valinnan voitte järjestää esimerkiksi liikuntarastia edeltävänä päivänä, jotta ehditte valmistautua rastille, mikäli lasten päättämä liikuntatuokio joitakin valmisteluja tarvitsee.

Tämä rasti kannattaa toteuttaa keväällä tai kesällä, sillä lapsille on jo kertynyt kokemuksia Liikuntakartan rasteista kuluneen vuoden aikana. Käämien ryhmässä aikuiset voivat auttaa hieman enemmän liikuntarastin suunnittelussa.

Mielekästä ja iloista liikuntahetkeä! ☺



12. VAUHDIKKAITA LEIKKEJÄ

Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunta muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päiväkoti-ikäisten lasten arkeen tulisi sisällyttää aiempaa enemmän vauhdikkaita leikkejä. Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysinen aktiivisuus kehittää motoriikkaa ja fyysistä toimintakykyä sekä ennaltaehkäisee elintason sairauksia. Fyysiset taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina. Tähän päiväkoti on mainio toimintaympäristö. Fyysisellä aktiivisuudella on myös myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi tarkkaavaisuuteen sekä lapsen viireystilaan.

Tällä rastilla on tarkoitus leikkiä siis vauhdikkaita leikkejä. Paikaksi tälle rastille kannattaa valita Sortoahan jalkapallokenttä, sillä siellä metsänreunat toimivat hyvinä rajoina ja siellä on runsaasti tilaa juosta.

2-3-vuotiaille leikeiksi tälle rastille sopivat erityisesti erilaiset hipat. Esimerkiksi aivan normaali hippa voisi olla lapsille hyvä ja vauhdikas leikki. Voitte koittaa myös X-hippaa, mutta tässä haasteena voi olla lapsien lyhyt pituus, jolloin kaikki eivät pysty pelastamaan kiinnijääneitä lapsia. Lasten kanssa voi koittaa myös Maa-meri-laiva-leikkiä, jossa heidän tulisi yhdistää annetut ohjeet omaan liikkeeseensä. Pienemmät lapset eivät luultavasti ole yhtä kauaa kiinnostuneita yhteisistä leikeistä, joten heille kannattaa jättää ulkoilusta myös aikaa vapaalle leikille. Leikkejä voi leikkiä vapaavalinnaisesti jalkapallokentän ympärillä tai päiväkodin puistossa.

Leikkejä voi leikkiä niin kauan kuin lapsilla siihen riittää mielenkiintoa. Ulkoilusta kannattaa jättää hetki lasten vapaalle leikille joko jalkapallokentän ympärillä tai päiväkodin puistossa.

Vauhdikkaita liikuntaleikkejä! ☺



13. LEIKKEJÄ PALOASEMALLA

2-3-vuotias lapsi alkaa olla jo aktiivinen liikkujia ja kehityseroja tässä ikävaiheessa näkyy selkeästi. Lapset ovat alkaneet jo hahmottamaan kehoaan, tunnistamaan omia kehonosiaan sekä kehittämään tasapainoaan. Lapset ovat usein myös kiinnostuneita musiikista. Tässä vaiheessa myös mielikuvitus- sekä roolileikit alkavat olla ajankoh-
taisia, joten näitä asioita voikin tällä rastilla hyödyntää.

Varatkaa paloasemalle mukaan cd-soitin, eläinkortit, Fröbelin Palikat cd-levyt joista löy-
tyy tutut kappaleet Pää-olkapää-peppu sekä Huugi-guugi. Ottakaa mukaan myös
lasten juomamukit.

Tämän rastin voitte aloittaa pienellä energianpurkamisella. Antakaa lasten juosta 5-10
minuuttia vapaasti salissa.

Tämän jälkeen asettakaa lapset riviin salin pitkälle seinustalle. Pyytäkää jokaisen otta-
maan hyvin tilaa itselleen. Yksi aikuisista menee vähän matkan päähän lapsista, ja näyt-
tää yhtä eläinkorttia. Lapset saavat tunnistaa eläimen ja kulkea salin toiseen päähän
samanlailla kuin kortissa oleva eläin kulkisi. Lapset palaavat toisesta päästä salia
paikalleen saman eläimen liikkein. Käykää läpi kaikki eläinkortit. Tämän jälkeen voitte
jälleen laulaa ja leikkiä, mutta vuorossa on Huugi-guugi. Leikin ja laulun jälkeen voitte
valita omavalintaisen kappaleen cd-levyltä. Tarkoituksena on, että soitatte aina hetken
jotakin kappaletta ja jossain vaiheessa pysäytätte musiikin. Musiikin pysähdytyä lasten
tulisi jäädä paikoilleen. Hetken kuluttua musiikki saa taas jatkua. Leikki voisi olla noin
viiden minuutin mittainen.

Viimeiseksi voitte kokoontua salin keskelle. Yrittäkää kurotta sormia lattiaan jalkojen
ollessa aivan suorassa ja koittakaa kuka pystyy kurottamaan korkeimmalle kohti kat-
toa. Voitte myös venytellä kylkiä ja heilutella lopuksi käsiä.

Iloista liikuntahetkeä! ☺

14. PIHALEIKKEJÄ

2-3-vuotiaat ovat innokkaita leikkijöitä. Heidän mielikuvituksena on kehittynyt, joten he pystyvät luomaan jo itsekseen hyviä leikkejä. Heille ystävät alkavat olla tärkeitä, joten tällä rastilla leikitään yhdessä helppoja pihaleikkejä ja kannustetaan kavereita. Tämän rastin leikit eivät vie koko ulkoiluaikaa, joten lapsille riittää aikaa myös omiin leikkeihin päiväkodin puistossa. Rasti suoritetaan Wahrenin puistossa.

Alkuverrytelyksi voitte ottaa aivan tavallisen hipan. Valitkaa kaksi hippaa. Leikin aikana aikuiset voivat muistutella lapsille kuka hippana sillä hetkellä toimii, sillä leikin aikana lapset saattavat sen unohtaa.

Tämän jälkeen voitte kohottaa yhteishenkenne yhteisellä Tsemppipiirillä. Asettukaa piiriin ja vuorollaan jokainen lapsi saa juosta piirin ympäri toisten taputtaessa ja kannustaessa. Taputtakaa ja kannustakaa lasta hänen omalla nimellään samaan rytmiin niin kauan kunnes hän saavuttaa jälleen oman paikkansa piirissä. Tämän jälkeen seuraava lapsi lähtee liikkeelle. Lapsille on tärkeää näyttää omia taitojaan, joten tässä he pääsevät näyttämään kuinka hienosti ja nopeasti he pystyvät piirin ympäri juoksemaan.

Tsemppipiirin jälkeen voitte jäädä piiriin, mutta nyt valitkaa lapsista yksi piirin keskelle karhuksi. Vuorossa siis perinteinen Karhu nukkuu-leikki. Lapsi jonka karhu saa kiinni saa mennä uudeksi karhuksi piirin keskellä. Kun neljäs karhu on saanut jonkun kiinni, voitte lopettaa tämän leikin ja siirtyä omaan leikkipuistoon.

Hauskoja pihaleikkejä! 😊



15. TARKKUUSHEITTOA

2-3-vuotiaat harjoittelevat ja testaavat mihin kaikkeen heidän kehonsa oikein kykenee. He oppivat ja kehittyvät hurjaa vauhtia ja usein he huomaavat aina vain osaavansa uusia taitoja. He ovat jo oppineet ottamaan esineistä vahvasti kiinni ja välillä he varmasti haluaisivat koittaa ja näyttää kuinka kauas se oikein lentäisi tai kuinka kova ääni kuuluisi, kun esineen heittäisi lattialle. Kotona se voi ainakin sisätiloissa olla kiellettyä, joten tällä rastilla palloja ja hernepusseja saa heittää päiväkodin isossa nukkumahuoneessa ihan luvan kanssa. Rasti ei ole pituudeltaan pitkä, joten aikaa riittää myös muihin leikkeihin.

Rastille tarvitsette roikkuvat pahviset Angry Birds-hahmot, erikokoisia astioita, esim. ämpäri, dymo-astia yms., värilliset kartiot, hernepussit sekä erilaisia pieniä palloja.

Asettakaa Angry Birds-hahmot roikkumaan nukkumahuoneen päiväkodin puolelle väli-verhoon eri tasoihin. Merkatkaa maahan merkki noin kahden metrin päähän verhosta värillisillä kartioilla. Ottakaa kartioiden viereen yksi dyno-astia säilytyspaikaksi hernepusseille ja palloille. Pisteellä lapset saavat heitellä ja tähdätä kohti Angry Birdsejä valitsemallaan pallolla tai hernepussilla.

Toiseksi pisteeksi asettakaa erikokoisia astioita nukkumahuoneen verhon toiselle puolelle lyhyemmälle sivulle. Asettakaa astiat mielenne mukaan. Asettakaa maahan merkki kolmen metrin päähän astioista. Ottakaa tähänkin pisteeseen dymo-astia heittovälineiden säilytyspaikaksi. Lapset saavat heittää palloja ja hernepusseja merkin takaa astioihin. Lapset saavat vaihtaa rasteja oman mielensä mukaan ja harjoitella heittoja kolmatta pistettä varten.

Kolmannella pisteellä tarvitaan kaikkia paikalla olevia ryhmän lapsia. Jättäkää toisen pisteen astioista yksi maahan ja kerätkää muut astiat sivummalle. Asettakaa lapset jonoon ja antakaa jokaiselle jokin heittoväline. Jokainen lapsi saa vuorollaan heittää pallonsa tai hernepussinsa astiaan. Laskekaa montako osumaa koko lapsiryhmä saa yhteensä. Muistutelkaa lapsia toisten kannustamisesta ja tsemppaamisesta! Voitte ensin ottaa harjoituskierroksen, jonka jälkeen tulee vasta virallinen kierros.

Tarkkoja heittoja! ☺

Oppaan lähteet

Aalto, R. Oma terveys Oy. Lasten ja nuorten kunnon nykytila. Viitattu 19.11.2017.
<http://www.terve.fi/koululainen/lasten-ja-nuorten-kunnon-nykytila>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 2-3-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 10.11.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 4-5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 19.11.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Nalle musiikkileikkikoulu. Nalle Metodi. Viitattu 19.11.2017. http://www.nallemusiikkikoulu.fi/Nalle_metodi.htm

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksat: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 12.11.2017. http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksat-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa

Suomen Sydänliitto ry. Neuvokas perhe. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Viitattu 19.11.2017. <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>

Liikuntakartta- Liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen lähiympäristön avulla

Annukka Peltonen

SSB215KN

1500815

Ohjeita

Liikuntakartta toimii kuin monet erilaiset liikuntapassit. Nimen kuitenkin vaihdoin liikuntakartaksi, sillä Varhaiskasvatuslaissa sekä uudessa Vasussa on yhtenä tavoitteena lasten tutustuttaminen omaan kulttuuriperimään sekä lähiympäristöön. Tästä syntyi ajatus liikuntapassin vaihtamisesta Liikuntakartaksi. Karttaan olisi merkitty erilaisia liikuntapisteitä eripuolille lasten kotikaupunkia. Liikuntakartan avulla lapset pääsevät näkemään omaa lähiympäristöään ja hyödyntämään luontoa sekä erilaisia liikuntapaikkoja omassa kotikaupungissaan.

Jokainen ryhmä saa oman liikuntakartan. Perusideana on suorittaa kartan kaikki 15 rastia vuoden aikana omaan tahtiin. Jokaiselle rastille on ohjeet tässä oppaassa. Rastit ovat numeroitu, mutta niitä ei kuitenkaan tarvitse käydä järjestyksessä. Aina yhden rastin suoritettuanne merkitkaa lasten kanssa yhdessä rasti suoritetuksi, esimerkiksi piirtämällä ruksi rastin päälle. Stabilo-tussit ovat tähän mainio vaihtoehto, sillä ne saa pyyhittyä taulun pinnasta pois.

Suoritettuanne kaikki rastit lapsille jaetaan yhteisesti kunniakirjat. Kirjoittakaa kunniakirjoihin saajan nimi, jolloin siitä tulee lapselle yksilöllisempi. ☺ Kunniakirjat löytyvät oppaan viimeiseltä sivulta.

Toivoisin, että lapsille kerrotaisiin mistä liikuntakartassa on kyse ja kirjoittaisitte lasten reaktioita tai mielipiteitä ylös. Ajatuksena olisi, että syys-lokakuun vaihteessa tulisin kyselemään mitä mieltä lapset olivat ja myös teidän kasvattajien ajatuksia ja mielipiteitä liikuntakartan toimivuudesta ja sen käytöstä yleisesti. Niistä kokoan opinnäytetyöhöni pienen tiivistelmän.

Toivottavasti liikuntarasteista saa helpotusta edes osittain toiminnan suunnittelussa! Niin kuin Robin laulaa, niin ”ei huolia, ei murheita, ei kiire mihinkään”, eli ei stressiä eikä turhia paineita rastiin suorittamisesta. Tosiaan jokaiseen rastiin löytyy ohje, mutta ohjeita saa muokata, jos siltä tuntuu.

Muutamaan rastiin tarvitsette erillisiä kuvia, jotka löytyvät oppaan lopusta. Yhdellä rastilla tarvitsette myös lilaa jumppanoppaa, sopikaa sille paikka josta sen löytää. ☺

Iloista syksyä! ☺

-Annukka

1. LUISTELU

4-5-vuotias lapsi on usein varsin liikunnallinen ja jopa uhkarohkea. Hän hyppii, kiipeilee, juoksee ja painii. Myös uusia taitoja ja lihaksia on kiva kokeilla. Luistelu ei vielä kaikilla ole tässä vaiheessa täysin hallinnassa, joten kaikille lapsille on tärkeää, että he saavat mahdollisuuden kasvattaa luottamusta omiin taitoihinsa. Tämä tarkoittaa, että he saavat kehuja ja huomiota onnistumisesta, yrittämisestä ja innokkuudesta. Kun lapsi alkaa luottaa omaan taitoihinsa, motivaatio liikkumiseen lisääntyy ja taidot kehittyvät.

Iloksemme Suomessa meillä on neljä eri vuoden aikaa, joista yhtä hyödynnämme tällä liikuntarastilla.

Tämä rasti ei taida paljoa ohjeita tarvita. Ei muuta kuin lapsille luistimet mukaan ja kohti Talsoilan jääkenttää. Luistellessa lapsi kehittää myös tasapainoaan, joten he voivat käyttää apunaan tuoleja, tynnyreitä ja muita apuvälineitä luistimilla liikkuessaan.

Tällä rastilla siis perinteistä luistelua! Ilonen mieli mukaan ja kohti mukavia liukuja jäällä! ☺



2.PULKKAMÄKI

3-5-vuotiaat lapset osaavat jo kävellä portaita ylös ja alas ilman tukea. Pulkkamäessä maasto on kuitenkin haastavampi, sillä mäki voi olla jäinen ja liukas. Kiivetessään mäkeä ylös lapsi kehittää tasapainoaan sekä omaa karkeamotoriikkaansa. Pulkkamäessä lapset myös luultavasti kaatuilevat, mutta kokeilemalla ja välillä epäonnistumallakin lapsi saa kokemuksia, jotka rakentavat varmuutta juuri tähän tilanteeseen ja taitoon. Kiivetessä mäkeä ylös lapsen on myös huomioitava vedettävä tai kannettava laskuväline. Välineen kuljettaminen kasvattaa lapsen esineiden käsittelytaitoa. Esimerkiksi mäkeä ylöspäin kulkiessa pulkan osuessa lapsen jalkoihin, hänen on huomioitava pulkanarun pituus ja se, kuinka kaukana pulkkaa on omasta kehosta kuljetettava.

Pienemmät lapset saattavat tarvita aikuisilta enemmän apua laskuvälineen kuljettamiseen sekä mäkien ylös kiipeämiseen. Hekin kuitenkin kehittävät taitojaan koko ajan!

Keskustan alueelta oli hankala mieltä hyviä ja turvallisia pulkkamäkiä, mutta sellainen löytyy esimerkiksi Harakkamäestä. Myös hieman kauempana Heikan koulun takana sijaitsee ”Teletappimäki”, joka kohoaa lähellä Saarelantien sekä Nummenkadun risteystä.

Hauskoja laskuja! 😊



3.-4. METSÄRETKI TALVELLA SEKÄ KEVÄÄLLÄ

Päiväkotinne lähettyvillä on hyviä metsiä, joita kannattaa hyödyntää. Oppimisympäristönäkin metsä on oivallinen paikka. Metsäretkiä teettekin muutenkin vuoden aikana, mutta metsässä lapset pääsevät kosketuksiin luontoon ja samalla tutustuvat omaan ympäristöönsä. Metsän maasto on myös oivallinen paikka lapsille harjoittaa omaa tasapainoaan, ketteryyttä ja koko omaa liikkuvuutta. Metsäretket ovat hyvää vaihtelua myös perinteiselle puistoulkoilulle. Vaihtuvassa maastossa he kehittävät omaa karkeamotoriikkaansa. Talvella luonto antaa omat haasteensa liikkumiseen, mutta lapset oppivat ja kehittyvät myös epäonnistumisten, kaatumisien sekä kokemusten keräämisen avulla. Metsässä on myös paljon ihmeteltävää ja nähtävää.

Tällä rastilla pääsette siis matkaamaan metsään. Voitte valita menettekö tuttuihin maisemiin tuttuihin metsiin, vai jatkatteko matkaa hieman pidemmälle ja etsittekin uusia metsäpaikkoja. Lapset tietävät varmasti jo metsäneläimistä, joten tällä rastilla lapset saavat rakentaa pienille eläimille omat talvipesät. Jos kuitenkin talvipesien rakentamista on jo suunniteltu, niin eläimille voi vaihtoehtoisesti rakentaa vaikkapa nukkumisalustan, kahvilan, puisto tai vaikka taikamaton, jolla eläimet voivat lennellä pitkin metsiä. Vain mielikuvitus on rajana. Rastia voi alustaa ja lapsia voi johdatella aiheeseen jo päiväkodilla. Lapsille on myös hyvä kertoa siitä, että metsää tulee kunnioittaa ja rakennustarpeita löytyy varmasti muualtakin kuin terveistä ja elossa olevista puista ja pensaista.

Rakennustöiden loputtua lapsille jää varmasti aikaa myös vapaaseen leikkiin metsässä.

Sama rasti toteutetaan myös keväällä, mutta silloin lapset saavat rakentaa talvipesien tilalle kesämökit tai jonkin muun kesänviettopaikan. Lapsia voi tällöin muistuttaa, että se tulisi samalle eläimelle, jolle he tekivät talvella jonkin rakennelman.

5. VALOKUVASUUNNISTUS

Lähiympäristö ja luonto kuuluvat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöön. Tällä rastilla on vuorossa pieni kävelyretki valokuvasuunnistuksen avulla.

Jokaiselle ryhmälle jaetaan omat valokuvat, joissa on kuvattu jokin kohde Forssan alueelta, esimerkiksi kirkko, Forssan Yhteislyseo, Ankkalammen silta, yms. Ensin lapsille näytetään valokuva ja he saavat pohtia missä valokuvan kohde Forssassa sijaitsee. Lasten keksittyä paikan aloitatte matkanne kohti ensimmäistä kohdetta. Sen löydettyänne lapsille näytetään seuraava kuva ja jatkatte matkanne jälleen kohti seuraavaa paikkaa. Kuvat ovat numeroitu, mutta reittiä saa muuttaa oman maun mukaiseksi. Kävelyretken jälkeen teille jää luultavasti vielä aikaa puistossa leikkimiseen.

Esimerkki: Valokuvassa 1 on kuva Ankkalammesta. Ensin suuntaatte Ankkalampea kohti ja sen löydettyänne katsotte kuvaa 2, jossa on kuva Forssan kirkosta ja jatkatte matkaa kohti kirkkoa.

Ryhmillä on valokuvissa eri reitit, joten voitte vuoden aikana vaikkapa vaihtaa reittejä ja tehdä valokuvasuunnistuksen uudelleen. Käämien reitti on hieman lyhempi kuin muut.

Nyt silmät tarkkana, mukavaa suunnistusta! ☺

*Suunnistus on kivaa,
koska se tarjoaa...*



6.-7. RETKI UUTEEN PUUSTOON

Lapsi tutustuu uuteen ympäristöön tutkiskellen ja ihmetellen. Oma kotikaupunki tulee tutummaksi, kun lapset pääsevät tekemään esimerkiksi retkiä eri puolille kaupunkia.

Varsinaiset fyysisen aktiivisuuden perussuositukset alkavat vasta 7-vuotiailla, mutta päiväkotikäisille lapsille on annettu vuonna 2016 uudet liikuntasuositukset. Lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunta koostuu vauhdikkaista peleistä ja leikeistä, mutta osaksi myös arkiliikunnasta. Tällä rastilla erityisesti huomioidaan arkiliikunnan osuutta. Yleisesti päiväkodin lähistöllä olevissa puistoissa käydään useastikin, joten uudet ja vähemmän vierailut puistot sijaitsevat luultavammin hieman kauempana päiväkodista. Kävelymatka puistoon lisää aktiivisuutta juurikin arkiliikuntaa ajatellen.

Tällä rastilla olisi siis tarkoitus tehdä retki jossakin leikkipuistoon, jossa ette ole aiemmin käyneet tai puistoon, jossa harvemmin käytte. Käykää kahdessa uudessa puistossa toimintakauden aikana. Forssasta löytyy jopa 30 eri leikkipuisto, joista hyviä retkikohteita voisi olla esimerkiksi;

- Tuulimyllynpuisto, Lamminkatu 16
- Haudankorvanpuisto, Isoniityntie 26
- Eramonpuisto, Lamminolankatu 24
- Talsoilanpuisto, Talsoilankatu 11
- Pentinmäenpuisto, Asemakatu 57
- Paavolanpuisto, Saarnitie 1
- Pispansaarenpuisto, Pispansaarenkatu 37
- Kaikulanpuisto, Kaikulantie 38
- Laidunpuisto, Saarelantie 95
- Ronttipuisto, VIII Linja 1
- Tölönpuisto, Lehmuskatu 3
- Julinipuisto, Julinintie

Ottakaa vaikkapa eväät mukaan ja matka kohti uusia maisemia ja puistoja voi alkaa! ☺



8. Jumppanoppa

Lapsuusiässä harjoitetaan liikkumisen perustaitoja. Vasta kouluiässä painottuvat perustaitojen ja liikkeiden yhdistelmät sekä eri liikuntalajien perustaidot. Erityisesti 3-5-vuotiaat lapset opettelevat tuntemaan omaa kehoaan ja he huomaavat aika-ajoin pystyvänsä aina vain uusiin asioihin. He hyppäävät korkeammalle, heittävät palloa tarkemmin ja kovempaa, he pystyvät tasapainottelemaan ja juoksemaan paremmin kuin hetki sitten.

Tämän rastin voi käyttää sadepäivän yllättäessä, aamupiirin yhteydessä tai vaikkapa jossakin odotustilanteessa. Ideana on, että jokainen lapsi saa vuorollaan heittää noppaa ja lapset ja aikuiset yhdessä tekevät nopan näyttämän liikkeen. Esimerkiksi Liisa heittää noppaa ja nopasta tulee ohjeeksi ” 3 kyykkyhyppyä”. Kaikki tekevät kyykkyhyppyt ja vuoro siirtyy seuraavalle. Jumppanoppa sisältää jumppaliikkeitä, jotka kehittävät heidän perustaitojaan.

Toivotaan, että noppa näyttää muutakin kuin pelkkiä kyykkyhyppyjä, hauskaa jumppahetkeä! 😊



9. AAMUPÄIVÄ URHEILUKENTÄLLÄ

Forssan kaupunki tarjoaa meille hienon ja hyvän urheilukentän. Urheilukentällä oma-toimisesti voi tietenkin juosta, hypätä pituutta, pelata jalkapalloa, tennistä ja koripalloa. Myös Crossfit-rata on hyvä kuntoilupaikka urheilukentän vieressä.

Erityisesti 4-5 vuotiaat lapset haluavat päästä näyttämään taitojaan liikunnan suhteen. He tuntevat itsensä taitaviksi ja uusien taitojen myötä he muuttuvat osittain ehkäpä jopa kilpailuhenkisiksi. He ovat oppineet tuntemaan ja hallitsemaan omaa kehoaan. Myös nuoremmat lapset haluavat näyttää hienoja juuri opittuja taitojaan. Tässä vaiheessa lapsi alkaa myös ensimmäisiä kertoja kokea huonommuuden tunteita, jos hän tuntee olevansa erilainen kuin toiset, esim. hitaampi tai kömpelömpi. Lapsi tarvitsee aikuisilta rohkaisua, itsetunnon vahvistamista ja kykyjen ja taitojen esiin nostamista. 2-3-vuotiaiden liikunnallisessa kehitymisessä voi näkyä paljon eroja. Kehittyminen riippuu muun muassa synnynnäisestä ketteryydestä, lapsen omasta persoonasta sekä aktiivisuudesta. Osa lapsista voi vielä kompastella ja olla hieman kömpelömpi ja varovaisempi, kun taas osa lapsista voi olla jo taitavia liikkujia.

Tällä rastilla tarkoituksena olisi, että koko päiväkotiyhdistys viettäisi yhdessä päivän urheilukentällä. Pitkin urheilukenttää on erilaisia rasteja, joita lapset suorittavat ryhmissä. Rasteina ovat pituushyppy, pallon kuljetus, 40m juoksu, pallonheitto sekä venyttely-rasti. Toimintatapoja tämän rastin toteuttamiseen on muutamia, joista voitte valita yhdessä mieleisenne. Esimerkiksi;

- Jokainen ryhmä toimii omana ryhmään ja urheilukentän rastit toteutetaan niin, että koko päiväkotiryhmä on toteuttamassa yhtä rastia kerrallaan. Kaikkien lasten suoritettua rastin toiminto, siirrytään seuraavalle rastille. Ryhmän työntekijät toimivat liikuntarastien ohjaajina.
- Jokaisen ryhmän lapset jaetaan kolmeen eri ryhmään, jolloin jokaiselle ryhmän työntekijälle tulee oma pieni ryhmä. Ryhmä käy kaikki rastit yhdessä työntekijän kanssa, jolloin työntekijä on myös jokaisen rastin ohjaaja, eli kertoo mitä rastilla tehdään. Rasteilla voi olla yhtä aikaa muitakin ryhmiä.
- Kaikki päiväkodin lapset jaetaan viiteen eri ryhmään omasta päiväkotiryhmästä riippumatta. Näin lapset pääsevät toimimaan ja liikkumaan yhdessä myös muiden päiväkotiryhmien lasten kanssa. Ryhmät kiertävät rastilta rastille aikuisten avustuksella, mutta jokaisella rastilla on yksi sama ohjaaja koko rastiradan ajan antamassa ohjeita.

Ohjeet rasteille:

Mukaan urheilukentälle tarvitsette; muutaman koripallon sekä jalkapallon, värikkäät kartiotötteröt sekä tennispalloja. Halutessanne voitte ottaa mukaan myös mitan, jos haluatte mittaila lasten hyppyjen ja heittojen pituuksia.

Pallon kuljetus: Lapsille tehdään kartiotötteröistä pujottelurata. Kartiot voi asetella suoraan riviin 0,5m-metrin päähän toisistaan. Kokonaisuudessaan rata voi olla esimerkiksi 7 metrin mittainen. Lapset saavat valita haluavatko he pujotella radan koripalloa pomputtaen vai jalkapalloa kuljettuen jaloilla. Nuorimmat lapset voivat koittaa suorittaa radan esimerkiksi palloa työntäen maata pitkin. Rata pujotellaan ensin toiseen päähän ja sitten takaisin. Radan suoritettuaan lapsi antaa merkin toiselle ja seuraava lapsi saa lähteä matkaan. Radan voi myös mennä uudelleen eri palloa käyttäen. Lapsia voi muistuttaa toisten kannustamisesta!

Pituushyppy: 3-5-vuotiaat pystyvät jo yhdistämään liikunnallisia taitojaan, joten he pystyvät yhdistämään juoksemisen ja hyppäämisen. Tällä rastilla lapset saavat hypätä aivan normaalisti pituushyppyä jokainen omalla vuorollaan. Hiekkaan voi jättää aina merkin, mihin kohtaan kukakin on hypännyt. Nuoremmat lapset voivat hypätä hiekkaltaaseen vauhdittomana pituushyppynä.

Pallonheitto: Lapset saavat vuorollaan heittää tennispalloja nurmikentän reunalta nurmikentälle. Hyvä paikka pallonheitolle on keihäspaikka moukariringin vieressä. Osa ryhmän lapsista voi heittää pallot ensin, jonka jälkeen he itse hakevat pallot ja antavat oman ryhmän seuraaville heittäjille. Lapset saavat halutessaan itse kilpailla siitä, kuka heittää pisimmälle.

40m juoksu: Tämä rasti kannattaa suorittaa kentän takasuoralla, ammattikoulun puolella. 40m juoksun rajat löytyvät suunnilleen puolesta välistä takasuoraa. Ryhmät kannattaa jakaa vielä puoliksi tällä rastilla. Ensin toinen ryhmä asettuu 40m lähtöviivalle ja ryhmän vetäjän antaessa merkin ja lähtevät juoksemaan kohti maalia. Tämän jälkeen on seuraavan ryhmän vuoro. Tämä rasti on muihin rasteihin verrattuna niin nopea, että juoksukilpailuita voi ottaa useamman.

Venyttely: Tämän rastin voi pitää esimerkiksi nurmikentällä korkeushyppypaikan läheisyydessä. Monet lapsista varmasti tietävät jo joitakin venytyksiä, joten he voivat näyttää esimerkkinä venytyksiä, joita muut toistavat perässä. Hyviä venytyksiä voisi olla etu- sekä takareisien venytys istuen tai seisten, pohkeiden venytys yhdessä kaverin kanssa, kylkien venytys, käsien venytykset, selän venytys eteenpäin kurkottaen maassa polvilleen istuen, nilkkojen sekä ranteiden pyörytykset, käsien heilutukset sekä sisäreisien venytykset jalkapohjat yhdessä maassa istuen, jolloin polvia yritetään saada mahdollisimman lähelle maata.

Hupsista, tulipas pitkät ohjeet.. Muistakaa ottaa reilusti juotavaa mukaan. ☺

Ei muuta kuin urheiluvaatteet päälle ja kohti hauskaa urheiluamupäivää! ☺



10. JALKAPALLOPELI

Päiväkodissa lapset harjoittelevat toisten kanssa toimeen tulemista. Päiväkodissa heidän sosiaaliset taitonsa kehittyvät ja oppivat ottaman myös muita huomioon. Joukkuelajeissa muut pelaajat on otettava huomioon, joten tällä rastilla on tarkoituksena pelata koko ryhmän voimin jalkapallo-ottelu Meyerin kentällä. Kentällä on valmiina pienet maalit. Maalit ovat kuitenkin melko lähellä autotietä, joten yhden aikuisen kannattaa olla ns. sivurajana maalien autotienpuoleisella sivulla.

Jakakaa ryhmä kahteen eri joukkueeseen. Toisen joukkueen voi erottaa toisesta esimerkiksi värikkäillä peliliiveillä, jos niitä päiväkodilta löytyy. Peliin voi luoda oikean jalkapallopelin tuntua. Pelatkaa selkeästi kaksi erää, joiden pituudet ovat 10 minuuttia. Yhdestä joukkueesta kentällä pelaajia voi olla 5-7 riippuen lasten määrästä. Erän aikana tulee suorittaa vaihtoja, jotta kaikki pääsevät pelaamaan. Omalla huilivuorollaan vaihtopelaajia voi muistuttaa oman joukkueen kannustamisesta. Ensimmäisen erän jälkeen pelaajien nesteytyksestä on huolehdittava, joten heille voi tarjota esimerkiksi vettä. Erätauko voi olla pituudeltaan 5-10 minuuttia loukkaantumisien määrästä ja juomatauon tarpeesta riippuen. Toisen erän ja koko pelin päätyttyä joukkueet kätelevät toisensa ja kiittävät rehdistä pelistä.

Kaikilla lapsilla kiinnostus ei varmaankaan ole korkeimmillaan jalkapallopeliä kohden, mutta pelin jälkeen heille jää aikaa hyvin myös muuhun ulkoiluun. Heitä lapsia joita pelaaminen ei innosta voi ohjeistaa olemaan esimerkiksi kannustusjoukoissa, sillä tavoitteena olisi, että rastia suorittaisi koko ryhmä yhdessä.

Tasaista vääntöä ja hauskoja pelihetkiä! ☺



11. VAPAAVALINNAINEN LIIKUNTARASTI

Kuten tiedättekin toiminnan päiväkodissa tulee olla lapsilähtöistä. Lapsilla on oikeus saada äänensä kuuluviin. Lapsia kuunnellessa heille syntyy tunne, että heitä tosiaan arvostetaan ja heidän mielipiteensä otetaan huomioon. Lapset voivat myös tuntea arvostuksen ja luottamuksen tunteita, kun heille annetaan vapaus päättää tulevasta toiminnasta. Usein lapset myös innostuvat tekemisestä ja toiminnoista enemmän, jos he ovat saaneet vaikuttaa päätöksiin. He myös opettelevat päiväkodissa ottamaan muita huomioon ja kehittävät sosiaalisia taitojaan, joita tällä rastilla tarvitaan.

Tällä rastilla arvatenkin lapset saavat päättää, miten ja missä liikutte. Heitä voi muistutella aiempien rastien toiminnoista ja voitte järjestää ryhmässänne äänestyksen, mitä tällä rastilla haluatte tehdä. Äänestyksen ja valinnan voitte järjestää esimerkiksi liikuntarastia edeltävänä päivänä, jotta ehditte valmistautua rastille, mikäli lasten päättämä liikuntatuokio joitakin valmisteluja tarvitsee.

Tämä rasti kannattaa toteuttaa keväällä tai kesällä, sillä lapsille on jo kertynyt kokemuksia Liikuntakartan rasteista kuluneen vuoden aikana.

Mielekästä ja iloista liikuntahetkeä! 😊



12. VAUHDIKKAITA LEIKKEJÄ

Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunta muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Päiväkoti-ikäisten lasten arkeen tulisi sisällyttää aiempaa enemmän vauhdikkaita leikkejä. Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysinen aktiivisuus kehittää motoriikkaa ja fyysistä toimintakykyä sekä ennaltaehkäisee elintason sairauksia. Fyysiset taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina. Tähän päiväkotii on mainio toimintaympäristö. Fyysisellä aktiivisuudella on myös myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi tarkkaavaisuuteen sekä lapsen viireystilaan.

Tällä rastilla on tarkoitus leikkiä siis vauhdikkaita leikkejä. Paikaksi tälle rastille kannattaa valita Sortoahan jalkapallokenttä, sillä siellä metsänreunat toimivat hyvinä rajoina ja siellä on runsaasti tilaa juosta.

Leikeiksi tälle rastille sopivat monelle tuttu Maa-meri-laiva-leikki. Leikkiä voi leikkiä niin kauan kunnes viimeinenkin lapsi tippuu pelistä pois. Hyvä leikki on myös Kuka pelkää mustaa miestä, mutta esimerkiksi Kuka pelkää Hessuhopoa-nimellä. On myös monia hippoja, joita lasten kanssa voi leikkiä. Esimerkiksi X-hippa, Wc-hippa, Töpselihippa tai hippa, jossa kiinnijäytyään lapsi jää seisomaan paikalleen X-asentoon ja hänet voi pelastaa kaksi kasta yhdessä, kun he laskevat kiinnijääneen lapset kädet alat. Toinen lapsi laskee toisen käden ja toinen toisen.

Leikkejä voi leikkiä niin kauan kuin lapsilla siihen riittää mielenkiintoa. Tavoitteena kuitenkin olisi, että jokainen lapsi osallistuisi ainakin hetken yhteiseen liikuntaan. Ulkoilusta kannattaa jättää hetki lasten vapaalle leikille joko jalkapallokentän ympärillä tai päiväkodin puistossa.

Vauhdikkaita liikuntaleikkejä! ☺



13. LEIKKEJÄ PALOASEMALLA

3-5-vuotais lapsi osaa jo seistä hetken yhdellä jalalla ja tasapainotella omalla kehollaan. He myös hyppivät ja juoksevat jo taitavasti. Lapsi osaa hyödyntää omia taitojaan ja samalla sisäistää myös lyhyitä ohjeita uusiin peleihin ja leikkeihin liittyen. Tämän rastin leikit myös kehittävät lasten sosiaalisia taitoja, sillä leikeissä lapset ovat vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Leikit ovat myös vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta lisääviä leikkejä.

Tällä rastilla vuorossa on leikkejä, joissa lapset tarvitsevat jo oppimiaan taitoja. Varatkaa mukaanne paloasemalle hernepusseja, mielellään jokaiselle lapselle oma, mikäli niitä päiväkodilta löytyy riittävästi. Ottakaa lapsille mukaan myös juomamukit.

Tämän rastin voitte aloittaa pienellä energianpurkamisella. Antakaa lasten juosta 5-10 minuuttia vapaasti salissa.

Ensimmäinen leikki harjoittaa lasten tasapainoa. Tähän leikkiin tarvitsette hernepusseja. Leikki tunnetaan nimellä Jäätyneet hernepusset. Leikissä lapset liikkuvat ympäriinsä ympäri salia ja yrittävät pitää hernepusseja päänsä päällä. Aikuisen tulee välillä kertoa lapsille erilaisia liikkumismuotoja, esimerkiksi kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos lapselta putoaa hernepusseja, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen kaverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussejaan. Leikin tarkoituksena on tasapainon kehittämisen lisäksi muiden auttaminen ja huomioiminen.

Kolmatta leikkiä kutsutaan Tahmeaksi popcorniksi. Leikki alkaa siten, että lapset pomppivat, loikkivat tai hyppelivät ympäriinsä. Jokainen on kuin tahmea popcornjyvä, joka yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Maissinjyvät koittavat hyppiä toisia karkuun. Kun jyvä koskettaa toista jyvää, ne takertuvat yhteen. Tartuttuaan kiinni toisiinsa ne jatkavat pomppimistaan yhdessä takertuen uusiin jyviin, kunnes kaikki jyvät ovat lopulta takertuneet yhdeksi suureksi popcorn-kimpaleeksi. Leikin voi tehdä niin monesti, kuin lapsilla riittää siihen mielenkiintoa.

Viimeinen leikki on varmasti monille tuttu. Leikissä Suutari, Räätäli lasten tulisi hyppiä koko laulun ajan yhdellä jalalla. Normaalisti laulua lauletaan niin pitkään, että viimeinenkin konkkaaja tippuu pelistä pois, Nyt voitte ottaa tavoitteeksi, että lapset jaksaisivat hyppiä yhdellä jalalla koko laulun ajan. Jalkaa saa vaihtaa laulun aikana. Muistin virkistämiseksi laulun sanat: Suutari, räätäli, pikipöksy Pietari, kengänkoputtaja, naskalinnaputtaja, menet tästä leikistä pois.

Viimeiseksi voitte kokoontua suureen rinkiin salin keskelle ja pitää lyhyen venyttelytuokion. Venyttelyssä kannattaa huomioida reisien, käsien, kylkien sekä pohkeiden venytykset. Venytyksiksi sopivat aivan yksinkertaiset venytykset. Iloista leikkihetkeä! 😊

14. PIHALEIKKEJÄ

3-5-vuotiaat lapset ovat usein hyvin energisiä. Heidät omat leikkinsä voivat olla vauhdikkaita sekä ne voivat sisältää paljonkin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. He osavat myös jo hyvin ydistää annetut ohjeet tulevaan tekemiseen ja tapahtumaan. Ydistetään siis nämä taidot tällä rastilla. Vuorossa onkin aivan tavallisia pihaleikkejä. Paikaksi tälle rastille kannattaa valita Wahrenin puisto, sillä tämä rasti ei ole kestoaltaan koko ulkoilun mittainen, joten aikaa jää myös lasten omille leikeille päiväkodin omassa puistossa. Ottakaa tälle rastille mukaan värikkäät kartiotetteröt.

Alkuverryttelyksi voitte ottaa aivan tavallisen X-hipan. Lapset saavat hieman purkaa energiaansa sekä harjoittaa omaa ketteryttään.

Tämän jälkeen voitte kohottaa yhteishenkeänne yhteisellä Tsemppiipiirillä. Asettukaa piiriin ja vuorollaan jokainen lapsi saa juosta piirin ympäri toisten taputtaessa ja kannustaessa. Taputtakaa ja kannustakaa lasta hänen omalla nimellään samaan rytmiin niin kauan kunnes hän saavuttaa jälleen oman paikkansa piirissä. Tämän jälkeen seuraava lapsi lähtee liikkeelle. Lapsille on tärkeää näyttää omia taitojaan, joten tässä he pääsevät näyttämään kuinka hienosti ja nopeasti he pystyvät piirin ympäri juoksemaan.

Tsemppiipiirin jälkeen voitte jäädä piiriin, mutta nyt valitkaa lapsista yksi piirin keskelle karhuksi. Vuorossa siis perinteinen Karhu nukkuu-leikki. Lapsi jonka karhu saa kiinni saa mennä uudeksi karhuksi piirin keskellä. Kun neljäs karhu on saanut jonkun kiinni, voitte lopettaa tämän leikin.

Viimeiseksi kiinni jäänyt lapsi saa jäädä yhdeksi ketuksi. Valitkaa hänen lisäksi kolme muuta kettua. Sen jälkeen asettakaa neljä kartiotötteröä neliön malliseen asetelmaan, jättäen kuitenkin hyvän kokoisen juoksuutilan kartioiden keskelle. Neljä kettua asettuu jokainen omaan pesäänsä yhden kartion luokse. Muut lapset asettuvat kanoiksi kartioiden keskelle. Aikuisten annettua merkin ketut lähtevät jahtaamaan kanoja ja saatuaan kanan kiinni hän vie sen omaan pesäänsä kartion luokse. Leikki jatkuu niin kauan kunnes kaikki kanat on saatu kiinni. Kierroksen jälkeen voitte vaihtaa kettuja ja toistaa leikin. Leikkien jälkeen voitte siirtyä päiväkodin omaan puistoon.

Hauskoja pihaleikkejä! ☺

15. TARKKUUSHEITTOA

3-5-vuotiailla alkaa olla liikkumisen perustaidot hallinnassa ja ovat myös jo alkaneet tuntea oman kehonsa hyvin. He pystyvät myös heittämään esimerkiksi palloa yläkautta haluamaansa suuntaan. Usein he haluaisivat varmasti heittää jonkin esineen ja näyttää kuinka kauas se oikein lentäisi, mutta kotona se voi ainakin sisätiloissa olla kiellettyä, joten tällä rastilla palloja ja hernepusseja saa heittää päiväkodin isossa nukkumahuoneessa ihan luvan kanssa. Rasti ei ole pituudeltaan pitkä, joten aikaa riittää myös muihin leikkeihin.

Rastille tarvitsette roikkuvat pahviset Angry Birds-hahmot, kaksi dymo-astiaa, erikokoisia astioita, esim. ämpäri, dymo-astia yms., värilliset kartiot, hernepussit sekä erilaisia pieniä palloja.

Asettakaa Angry Birds-hahmot roikkumaan nukkumahuoneen päiväkodin puolelle väli-verhoon mahdollisimman korkealle ja eri tasoihin. Merkatkaa maahan merkki noin kolmen metrin päähän verhosta värillisillä kartioilla. Ottakaa kartioiden viereen yksi dyno-astia säilytyspaikaksi hernepusseille ja palloille. Pisteellä lapset saavat heitellä ja tähdätä kohti Angry Birdsejä valitsemallaan pallolla tai hernepussilla.

Toiseksi pisteeksi asettakaa erikokoisia astioita nukkumahuoneen verhon toiselle puolelle lyhyemmälle sivulle. Asettakaa astiat mielenne mukaan. Asettakaa maahan merkki viiden metrin päähän astioista. Ottakaa tähänkin pisteeseen dymo-astia heittovälineiden säilytyspaikaksi. Lapset saavat heittää palloja ja hernepusseja merkin takaa astioihin. Lapset saavat vaihtaa rasteja oman mielensä mukaan ja harjoitella heittoja kolmatta pistettä varten.

Kolmannella pisteellä tarvitaan kaikkia paikalla olevia ryhmän lapsia. Jättäkää toisen pisteen astioista yksi maahan ja kerätkää muut astiat sivummalle. Asettakaa lapset jonoon ja antakaa jokaiselle jokin heittoväline. Jokainen lapsi saa vuorollaan heittää pallonsa tai hernepussinsa astiaan. Laskekaa montako osumaa koko lapsiryhmä saa yhteensä. Muistutelkaa lapsia toisten kannustamisesta ja tsemppaamisesta! Voitte ensin ottaa harjoituskierroksen, jonka jälkeen tulee vasta virallinen kierros.

Tarkkoja heittoja! 😊

Oppaan lähteet

Aalto, R. Oma terveys Oy. Lasten ja nuorten kunnon nykytila. Viitattu 19.11.2017.
<http://www.terve.fi/koululainen/lasten-ja-nuorten-kunnon-nykytila>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 4-5-vuotiaan liikunnallinen kehitys. Viitattu 19.11.2017. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksien vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 12.11.2017. http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuosituksien-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa

Suomen Sydänliitto ry. Neuvokas perhe. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Viitattu 19.11.2017. <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>



ONNEKSI OLKOON

OLET SUORIUTUNUT URHEASTI
SEKÄ ILOISTA MIELTÄ
OSOITTAEN
LIIKUNTAKARTAN RASTEISTA,
JOISTA
OSOITUKSENA SINULLE
MYÖNNETÄÄN
TÄMÄ KUNNIAKIRJA.

