



Osallistavan liikuntaseikkailun käyttäminen varhaiskasvatuksessa

Laura Törmikoski

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Osallistavan liikuntaseikkailun käyttäminen varhaiskasvatuksessa

Laura Törmikoski
Sosionomi
Opinnäytetyö
huhtikuu 2019

Laura Törmikoski

Osallistavan liikuntaseikkailun käyttäminen varhaiskasvatuksessa

Vuosi 2019 Sivumäärä 68

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettiin osallistavaa liikuntaseikkailua varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä monipuolista liikuntaa lasten päiväkotiarkeen lapsilähtöisellä ja lapsia innostavalla ja motivoivalla tavalla. Työn toiminnalliset osuudet suoritettiin päiväkotiryhmässä Nurmijärven Klaukkalassa. Toiminnallisista osuuksista jaettiin tietoa myös sosiaalisen median kautta suuremmalle varhaiskasvattajien joukolle kuvallisten Facebook päivitysten muodossa.

Viitekehyksessä on tietoa työn kehittämisestä ja kehittämissyön eri vaiheista. Toinen tärkeä osa viitekehystä oli lasten liikunta ja liikunnan vaikutukset terveyteen. Lisäksi viitekehyksessä on kuvattuna toiminnallisten osuuksien kohderyhmän motorisia taitoja yleisellä tasolla. Teoria on rajattu kuitenkin niille alueille, joita käytettiin itse toiminnallisissa osuuksissa. Teoreettiseen viitekehykseen on sisällytetty myös tietoa osallisuudesta, joka on myös tärkeässä osassa varhaiskasvatuksen toteutusta ja suunnittelua.

Toiminnalliset osiot oli jaettu noin viiden kuukauden mittaiselle ajanjaksolle. Tuon puolen vuoden aikana suoritettiin viisi liikuntaseikkailua, jonka toimintaan oli sisällytetty seikkailun lisäksi sen jakson motoristen taitojen harjoitteita. Neljää ensimmäistä liikuntaseikkailua seurasi ajanjakso, jolloin harjoiteltiin joitain tiettyjä ennalta valittuja motorisia taitoja. Harjoitusten määrää seurattiin seinällä olevan pelilaudan avulla. Aina, kun lapset harjoittelivat jotain taitoa yhdessä, liikkui pelinappula pelilaudalla yhden ruudun eteenpäin. Määrättyjä harjoitteita sai tehdä myös kotona ja kotona harjoitteleamalla ansaitsi myös yhden siirron koko ryhmälle. Jokaisella liikuntaseikkailulla oli aina jokin erilainen haaste tai tehtävä, josta lasten tuli selviytyä kahden ammattiseikkailijan kanssa.

Kehittämistyön aikana saimme lisättyä monipuolisesti liikuntaa lasten päiväkotiarkeen. Toiminnallisilla osuuksilla saimme motivoitua lapset harjoittelemaan erilaisia motorisia harjoituksia ja innostumaan liikuntaseikkailuista kerta toisensa jälkeen. Perheiden osallistuminen kotiharjoitteisiin jäi hieman odotettua vähäisemmäksi.

Yhden päiväkotiryhmän kohdalla kehittämissyöllä saatiin lisättyä liikuntaa ja eritoten erilaisien motoristen taitojen harjoittelun määrää. Liikunnan lisääminen ei kuitenkaan tehty koko yksikössä, jolloin toteutuksen hyödyt jäivät melko pienelle osalle työyhteisöä. Jatkossa olisi tärkeää panostaa suuremmalla intensiteetillä liikunnan lisäämiseen koko yksikön keskuudessa. Myös vanhempien aktivoiminen olisi tärkeää, joten vanhempien motivoiminen olisi yksi seuraava kehittämiskohde liikunnan suhteen. Kaiken kaikkiaan kehittämissyö itsessään onnistui hyvin, päästen sille asetettuihin tavoitteisiin. Toiminta oli suunniteltu viisivuotiaiden ryhmään, jolloin suoraan toiminnalliset osuudet eivät kaikki ole toteutettavissa niiden haastavuuden vuoksi pienemmällä lapsilla. Eri ikäryhmissä työskentelevät varhaiskasvattajat voivat saada toiminnallisista osuuksista ideoita, joilla toteuttaa innostavaa liikuntaa lisäävää toimintaa omalle ryhmälleen.

Asiasanat: lasten liikunta, motoriset taidot, osallisuus, työn kehittäminen

Laura Törmikoski

Using an inclusive physical education adventure in early childhood education

Year	2019	Pages	68
------	------	-------	----

In this functional thesis I carried out an inclusive physical education adventure in early childhood education. The aim of the development work was to increase versatile physical activity in a child-centered, child-inspiring and motivating way in day care. The functional parts of the work were carried out in one day care group in Klaukkala, Nurmijärvi. Information on functional sections was also distributed through social media to a larger group of early educators in the form of Facebook updates.

In the framework I gathered information on the work development and the different points of work development. Another important part of the framework was to gather information from the physical activity of children and the effects of exercise on health. In addition, I described the motor skills of the target group of functional units on a general level. I limited the theory more to the areas that I use in the functional sections themselves. In the theoretical framework, I also included information on inclusion, which is also an important part of the implementation and planning of early education.

The actionable aspect of this thesis was divided into a period of six months. During that time we carried out five physical education adventures. Every adventure included training selected motor skills. The first four adventures were followed by a period where we were training for predetermined motor skills. The number of motor skill exercises was kept track of by a game board on the wall. Whenever children practiced a motor skill together, the pawn moved on the game board one square ahead. Certain exercises could also be done at home. Practising at home also advanced the whole group on the game board. Every physical education adventure always had a different challenge or task that children had to overcome, with the help of two professional adventurers.

Work development was successful from the point of increasing exercise in day care. In particular, we increased the amount of training for different types of motor skills. However, the increase in exercise was not done throughout the unit, so the benefits of the implementation remained for a relatively small part of the work community. In the future, it would be important to invest more in increasing the quantity of exercise throughout the unit. Also, activating parents would be important and motivating parents would be one of the next areas of work development. Work development was a success, and I reached the set goals for the work development. The activity was designed for a group of five-year-olds, and the functional parts are not all feasible for smaller children. However, early age educators working in different age groups can select ideas from the actionable parts for their own groups.

Keywords: children exercise, inklusion, motor skills, work development

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Kehittämistyön tavoitteet	8
2.1	Kehittämistyön hyödyt	9
2.2	Toiminnallisen toteutuksen tavoitteet	9
3	Teoria kehittämistyön taustalla	11
4	Lasten liikunta	13
5	Motoriset taidot.....	14
6	Osallisuus varhaiskasvatuksessa.....	16
7	Liikuntaseikkailujen sisältö ja eteneminen	17
7.1	Liikuntaseikkailujen suunnittelu	18
7.2	Liikuntaseikkailujen aikataulut.....	20
8	Ensimmäinen liikuntaseikkailu	21
8.1	Ensimmäisen liikuntaseikkailun tavoitteet	23
8.2	Ensimmäisen liikuntaseikkailun esivalmistelu	24
8.3	Ensimmäisen liikuntaseikkailun toteutus	25
8.4	Ensimmäisen liikuntaseikkailun arviointi	27
9	Toinen liikuntaseikkailu	28
9.1	Toisen liikuntaseikkailun tavoitteet	29
9.2	Toisen liikuntaseikkailun esivalmistelu	30
9.3	Toisen liikuntaseikkailun toteutus	31
9.4	Toisen liikuntaseikkailun arviointi	32
10	Kolmas liikuntaseikkailu.....	33
10.1	Kolmannen liikuntaseikkailun tavoitteet	34
10.2	Kolmannen liikuntaseikkailun esivalmistelu.....	35
10.3	Kolmannen liikuntaseikkailun toteutus	36
10.4	Kolmannen liikuntaseikkailun arviointi	36
11	Neljäs liikuntaseikkailu	37
11.1	Neljännän liikuntaseikkailun tavoitteet	39
11.2	Neljännän liikuntaseikkailun esivalmistelu	40
11.3	Neljännän seikkailun toteutus	40
11.4	Neljännän liikuntaseikkailun arviointi.....	41
12	Viides liikuntaseikkailu	41
12.1	Viidennen liikuntaseikkailun tavoitteet.....	43
12.2	Viidennen seikkailun esivalmistelu	43
12.3	Viidennen liikuntaseikkailun toteutus	44
12.4	Viidennen liikuntaseikkailun arviointi	44

13	Arviointi	45
13.1	Kehittämistyön arviointi	46
13.2	Toiminnallisen toteutuksen arviointi	49
13.3	Työn eettisyys	53
	Lähteet	55
	Liitteet	57

1 Johdanto

Nurmijärven kunnan varhaiskasvatus, jossa opinnäytetyö toteutettiin, on mukana sekä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa, että Liinu -hankkeessa. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman tavoitteena on saada jokaisen lapsen kohdalla liikunnan uusimmat suositukset toteutumaan päivittäin (Lasten liike 2018). Liinu -hankkeen päätavoitteisiin kuuluu se, että kunnassa työskentelevien varhaiskasvattajien näkemys liikunnan mahdollistajina ja tarjoajina lisääntyy. Myös lasten hyvinvointi on tärkeä osa kyseistä hanketta. Lisäksi hankkeessa pyritään tukemaan ja edistämään lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista. (Nurmijärvi, Liinu.) Hankkeet loivat otollisen pohjan liikunnan lisäämiselle lapsilähtöisellä tavalla varhaiskasvatukseen opinnäytetyön muodossa. Lisäksi toteuttamistapana liikuntaseikkailut arvioitiin sellaiseksi, että se rikastuttaisi omaa työtä ja loisi elämyksiä lapsille tavallisen päiväkotiarjen keskelle.

Liikunta ja liikuntasuositukset ovat nousseet viime vuosina varhaiskasvattajien tavoitelistalle entistä enemmän lasten liian vähäisen liikkumisen vuoksi. Sen vuoksi liikuntahankkeiden lisäksi muihinkin työtä velvoittaviin asiakirjoihin, kuten Nurmijärven lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan 2018-2020 on kirjattu, että varhaiskasvatuksessa edistetään lasten liikkumista. Myöskin itse Nurmijärven kunnan varhaiskasvatussuunnitelman (Sivistyslautakunta 2017, 26) yhtenä painotuksena on se, että toimintaympäristöt rakennettaisiin sillä tavoin, että ne houkuttelisivat ja innostavat lasta liikkumaan. Lapsille tulee kunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan myös antaa mahdollisuuksia kehittää erilaisia motorisia taitoja päivittäin. Näihinkin velvoitteisiin opinnäytetyöni sopii toteutusmuodoksi. Liikuntaseikkailut oli suunniteltu vastaamaan lasten mielenkiinnonkohteita, lisäten samalla kuin huomaamatta liikuntaa arkeen.

Ennen opinnäytetyön lopullisen aiheen valintaa keskustelin myös työparin kanssa siitä, olisiko hänellä jotain ideoita tai toiveita liittyen opinnäytetyöhön. Työparin ja liikuntahankkeen koordinaattorin kanssa käydyt keskustelut, sekä oma pohdinta johtivat siihen, että aiheeksi opinnäytetyölle valikoitui osallistavan liikuntaseikkailun käyttäminen varhaiskasvatuksessa. Tämä lopullinen valinta tapahtui siitä syystä, että haluttiin kokeilla uutta tapaa toimia ja kehittää innostavaa tapaa täyttää varhaiskasvatussuunnitelman, sekä tässä tapauksessa kunnan omien painotteiden, asettamia velvoitteita. Nämä edellä mainitut velvoitteet toimivat pohjana työlle kasvattajana. Toiminnalliset osuudet toteutettiin liikuntaseikkailujen muodossa lapsiryhmän kanssa työsuhteen aikana. Suunnitelman mukaan seikkailuja olisi yhteensä viisi ja jokaiseen niistä olisi jaettu erilaisia motorisia taitoja.

Aiheen valikoimisen jälkeen muotoutui vielä itse kehittämistehtävä, joka oli tässä opinnäytetyössä lisätä liikuntaa monipuolisesti ja innostavasti varhaiskasvatuksen arkeen päivittäisellä tasolla. Opinnäytetyö vastasi osaltaan liikuntaan liittyvien kunnallisen- ja valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelmien ja Nurmijärven kunnan lasten- ja

nuortenhyvinvointisuunnitelman työlle asettamiin velvoitteisiin ja tavoitteisiin. Lisäksi työ vastasi kunnassa käynnissä olevien liikuntahankkeiden tuomiin velvoitteisiin.

Opinnäytetyön teoriapohjaksi kerättiin tietoa työn kehittämistä, lasten liikunnasta, motorisista taidoista ja osallisuudesta varhaiskasvatuksessa. Teoriatietämys kehittämistyön taustalla antoi hyvän pohjan itse työn suunnittelulle ja toteuttamiselle. Edellä mainitut teemat koettiin työn kannalta kaikkein oleellisimmiksi ottaa syvemmän tarkastelun alle. Tieto työn kehittämistä auttoi kehittämistehtävän jäsentämisessä ja suunnittelussa, kuin myös itse arvioinnissa. Johdonmukainen suunnittelu ja eteneminen helpottivat tekemistä jokaisessa vaiheessa. Koska opinnäytetyössä pääpaino oli liikunnassa, kerättiin tietoa myös liikuntaan liittyen yleisellä tasolla lisäten ymmärrystä aiheen merkityksestä. Teoriaosuudessa sivuttiin myös valtakunnallisia liikuntasuosituksia. Liikunnan lisäksi motoriset taidot olivat tässä työssä keskeisessä asemassa. Lapsen motorisesta kehityksestä haettiin tietoa, rajaten sen kuitenkin siihen ikäluokkaan, jossa toiminnalliset osuudet toteutettiin. Lapsen osallisuus oli myös uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa tärkeässä roolissa ja se oli nostettu siinä entistä paremmin esille, jonka vuoksi se nostettiin osaksi kehittämistyötä sen toiminnallisissa osissa.

2 Kehittämistyön tavoitteet

Johdannossa kuvattiin jo kunnassa käynnissä olevia hankkeita, sekä muita työtä velvoittavia asiakirjoja, jotka vaikuttivat kehittämistyön tavoitteisiin. Tavoitteiden pohjalta käynnistyi pohdinta, miten voisi lapsilähtöisellä tavalla lisätä monipuolista ja kehittävää liikunnallista toimintaa päiväkodin arkeen. Liikunta valittiin työlle asetettujen velvoitteiden lisäksi opinnäytetyön aiheeksi siitä syystä, että työn kehittämisen lisäksi pystyisi kehittämään myös itseään.

Varhaiskasvatuksessa kaiken toiminnan lähtökohtana on oltava aina lapsen etu. Edellä mainittu seikka tulee siis ottaa aina ensimmäisenä huomioon, kun suunnitellaan jotain toimintaa lapsiryhmälle. Kehittämistyötä tehdessä on tärkeää ottaa huomioon, että lapsiryhmän tarpeet voivat muuttua toimintakauden aikana ja tavoitteita olisi hyvä tarkistaa välillä arvioimalla nykytilannetta. Kuitenkin päätavoite, päivittäisen liikunnan lisääminen lasta motivoivalla ja innostavalla tavalla varhaiskasvatukseen pysyy samana.

Työn arvioinnilla yleisesti ja opinnäytetyötä tehdessä tuetaan sitä, että varhaiskasvatustilanne laadukkaasta varhaiskasvatuksesta, kuten myös varhaiskasvatussuunnitelma toteutuvat. Varhaiskasvatustilanteeseen on kirjattu, että varhaiskasvatuksen antajan tulee arvioida antamaansa varhaiskasvatusta, joka on myös yksi arviointiin velvoittava tekijä. Arviointi parantaa varhaiskasvatuksen laatua, sen avulla tunnistetaan toiminnan vahvuuksia ja kehittämiskohteita. (Sivustautakunta 2016, 60.) Sen vuoksi työn etenemistä arvioidaan keskustellen jatkuvasti työn edetessä, varsinkin jokaisen liikuntaseikkailun jälkeen. Tällä pyritään siihen, että jatkossa voitaisiin kehittää toimintaa vielä paremmin vastaamaan lapsiryhmän tarpeita ja

mielenkiinnonkohteita. Toimintaa myöskin kehitetään yleisesti arvioinnin pohjalta, jolloin oli erittäin tärkeää reflektoida omaa työtä säännöllisesti yksin ja tiimissä. Ilman reflektointia ja arviointia on vaikeampi huomata ongelmakohtia ja luoda niihin uusia ratkaisuja.

2.1 Kehittämistyön hyödyt

Kehittämistyöhön lisättiin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmasta ja kunnan hankkeista nousseiden velvoitteiden ja lasten mielenkiinnon lisäksi omia vahvuuksia, joista kerrotaan lisää toiminnallisten osien toteuttamisesta kertovassa osiossa. Hyötynä tästä kehittämistyöstä nousi omalla kohdalla myös toive siitä, että se rikastuttaisi omaa työtä. Saatuja kokemuksia ja tehtyjä oivalluksia oli tarkoitus jakaa matkan varrella työyhteisössä ja laajemmissa ammatillisissa verkostoissa, jolloin useampi varhaiskasvattaja pystyisi käyttämään kehittämistyön antia omassa työssään.

Hyötynä olisi myös luonnollisesti lisääntynyt liikuntamäärä päivittäin. Lasten lisäksi myös ryhmässä työskentelevät aikuiset liikkuivat mukana, jolloin myös aikuiset saivat lisää liikettä päivittäin. Kehittämistyön yksi suurista hyödyistä henkilökohtaisella tasolla oli myös se, että pääsi kehittämään omaa osaamistaan varhaiskasvattajana.

2.2 Toiminnallisen toteutuksen tavoitteet

Opinnäytetyön toiminnallisen osan tarkoitus oli kehittää lastentarhanopettajan työlle asetettujen velvoitteiden pohjalta toimintatapaa, jolla voitaisiin lisätä liikuntaa lasten päiväkotiarkeen lapsilähtöisellä ja innostavalla tavalla. Toiminnassa itsessään painopiste oli lasten liikunnassa ja erityisesti erilaisten motoristen taitojen harjoittelussa ja vahvistamisessa. Tehty raja- ja itse liikuntaan tarkentui vielä koskemaan motorisia taitoja. Edellä mainittu raja- ja itse liikunta tehtiin siitä syystä, että työhön valitut motoriset taidot viisivuotiaan olisi hyvä hallita ja niitä olisi hyvä edelleen harjoitella.

Valitut motoriset taidot löytyivät kunnassa käytössä olevasta havainnointikaavakkeesta, joka on lapsen havainnointia helpottava työväline. Näitä havaintoja voidaan puolestaan käyttää lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisessa ja ne auttavat arvioimaan ja seuraamaan lapsen kehitystä (Liite 1). Motorisiin taitoihin päädyttiin myös siitä syystä, että niihin liittyviä harjoitteita on myös helppo varioida ja ideoida tämänkaltaiseen liikunnalliseen toimintaan.



Kuva 1 Motoriset taidot eri seikkailuille jaettuina

Yllä näkyvässä kuvassa on esiteltyä havainnointikaavakkeesta tehdyt valinnat, jaettuna vielä eri seikkailujen kesken. Harjoitteluvaihtoehtoja lisäämällä toiminnasta tulisi monipuolisempaa ja motivoivampaa. Jo mainittujen taitojen lisäksi harjoiteltaisiin muitakin tärkeitä motorisia perustaitoja, joita olisi viisivuotiaana hyvä osata, tai ainakin harjoitella. Nämä muut taidot olivat kiipeäminen sekä esteiden ylittäminen ja alittaminen. Havainnointikaavakkeessa, olisi ollut lisäksi muitakin lapsen kehitykseen liittyviä osa-alueita. Ne jätettiin tarkoituksella opinnäytetyön ulkopuolelle, jotta työstä saatiin tarkkarajaisempi. Monipuolisuus ja elämyksellisyys liikunnassa olivat myös toiminnan tavoitteina.

Toiminta rajattiin niin, että kunnassa käynnissä olevien liikuntahankkeiden ja Nurmijärven varhaiskasvatussuunnitelman liikuntaan liittyvien painotusten asettamat velvoitteita saataisiin täytettyä mahdollisimman monipuolisesti. Liikunnan lisääminen toteutettiin yhdessä päiväkotiryhmässä, jossa oli 14 vuonna 2013 syntynyttä lasta. Lapsimäärä muuttui ihan kehittämistyön lopussa, sillä ryhmään tuli kaksi lasta lisää. Lapset olivat iältään viisivuotiaita toiminnan tapahtuessa.

Liikuntaa lähdettäisiin lisäämään erilaisten liikuntaseikkailuiden avulla. Eniten liikuntaa lisättäisiin tekemällä päivittäisiä pienempinä motorisia harjoitteita päiväkodilla ja perheiden kesken lasten kodeissa. Yhteiset harjoitteluhetket takaisivat sen, että lapset saavat mukavia liikunnallisia kokemuksia yhdessä ryhmänä ja aikuisten kanssa.

Liikunnan esilletuominen Sääkslahden mukaan (2015, 148) vahvistaa vanhempien ymmärrystä siitä, että liikunta on yhtä tärkeä osa varhaiskasvatusta, kuin muutkin osa-alueet (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Liikunnan lisäämisen, siitä puhumisen ja kotona

tehtävien harjoitteiden tekemiseen kannustamisen toivottiin lisäävän vanhempien aktiivisuutta kotona lasten liikunnan lisäämisessä.

Yhteistyön päiväkodin ja kodin välillä liikuntaan liittyen toivottiin lisäävän todennäköisyyttä, että liikuntasuositukset täyttyisivät useamman lapsen kohdalla. Vanhempien aktivoiminen on usein aiempien kokemusten perustella ollut hankalaa, vaikka aktiivisiakin perheitä toki löytyy. Motivoiminen ja ideoiden antaminen on siis entistä tärkeämpää silloin, kun vanhemmat eivät ole kovin aktiivisia osallistumaan lapsen fyysiseen aktivoimiseen.

3 Teoria kehittämistyön taustalla

Materiaalia etsiessä työn kehittämistä varhaiskasvatuksessa löytyi runsaasti tietoa erilaisista kehittämishankkeista eri varhaiskasvatusyksiköissä. Kehittämistyöhön liittyvät teokset olivat suunnattu suurilta osin esimiehille. Lähin tätä opinnäytetyötä vastaava toiminnallisesti toteutettu kehittämistyö koski myös liikuntaa. Kyseisessä opinnäytetyössä liikunta oli toteutettu kertaluontoisena tapahtumana päiväkodilla ja sillä oli pyritty lisäämään varhaiskasvattajien tietämystä liikunnan merkityksestä lapsille. Sen opinnäytetyön olivat toteuttaneet Ruuttanen Elina ja Markevitsch Christa (2011).

Koska tieto kehittämistyöstä oli suunnattu pitkälti päiväkodin johtajille, taustateoriaksi valikoitui Toikon & Rantasen (2009) teos tutkimuksellinen kehittämistoiminta, jossa kuvailtiin kehittämistyötä johdonmukaisesti ja se toi selkeyttä myös konkreettiseen työskentelyyn. Jälkikäteen ajateltuna ja kokemusta rikkaampana oli huomattavissa, että selkeä rakenne oli todella tärkeässä roolissa kehittämistyötä tehdessä. Toikko & Rantanen (2009, 57) ovat todenneet työn kehittämisen koostuvan viidestä eri vaiheesta. Nämä vaiheet ovat järjestyksessä etenevä kokonaisuus, joka alkaa kehittämistyön perustelusta, jota seuraa organisointi, jonka jälkeen tulee toteuttaminen, levittäminen sekä arviointi.

Kehittämistyön perusteluvaiheessa tulisi tuoda hyvin perustellen esiin se syy, miksi jotain asiaa tulisi kehittää ja miksi sitä asiaa tulisi kehittää juuri nyt. Opinnäytetyössä kehittämistyön kohde, eli liikunnan lisääminen varhaiskasvatukseen, oli työnantajalta lähtöisin. Kehittämistyön toteuttamistapaa pystyi kuitenkin ideoimaan työntekijän omista vahvuuksista käsin. Kehittämistyön toteuttamiseen ja suunnitteluun vaikutti myös paljon lapsiryhmä, jossa toiminnalliset osuudet toteutettiin. Tarpeesta nousi ajatus, jonka avulla varhaiskasvattaja voisi saada työlle asetettuja tavoitteita täytettyä. Vapaat kädet työn toteuttamisessa mahdollistivat kehittämistoiminnan toteuttamisen itselle ominaisimmalla ja mielekkäimmällä tavalla. Kehittämistyön perimmäinen syy olisi Toikon & Rantasen (2009, 57) mukaan aina jokin työssä kohdattu ongelma ja tulevaisuuden haavekuva, johon tulevilla kehittämistyöllä pyrittäisiin. Toikko & Rantanen (2009) summaavat, että perustelun lopputuloksen olisi oleellista olla se, miten kehittämistyön tavoitteeseen päästään ja miten.

Organisointi oli Toikon & Rantasen (2009) mukaan seuraava vaihe. Se on käytännössä toiminnan suunnittelua ja valmistelua. Organisaatiovaiheessa tehdään toimintasuunnitelmaa ja kehittämistyön tavoite voidaan jakaa tarvittaessa pienempiin välitavoitteisiin. Kehittämistoiminnan täytyy yleisesti ottaen saada organisaation johdon hyväksyntä ja kehittämistyötä on hyvä käsitellä myös työyhteisössä. (Toikko & Rantanen 2009, 58-59.) Tätä opinnäytetyötä esiteltiin työyhteisössä esimerkiksi kehittämispäivänä kauden alussa, ennen kehittämistyön alkamista.

Tässä opinnäytetyössä vastuu toiminnan toteuttamisesta oli jaettu osittain myös ryhmässä työskennelleelle toiselle kasvattajalle. Liikuntaseikkailut toteutettiin yhdessä tiiminä ja vastuu päivittäisistä motorisista harjoitteista oli myös jaettu. Virallista työnjakoa päivittäisten harjoitteiden tekemiseen ei tehty, vaan työskentely oli luonnostaan hyvin sujuvaa. Toteutusta koskevasta aikataulusta ja toiminnan toteutuksesta sovittiin yhdessä osana suunnittelua ja valmistelutyötä. Ideointi oli kuitenkin omalla vastuulla ja seikkailujen sisältöön eivät muut työntekijät vaikuttaneet.

Seuraavassa vaiheessa, eli toteuttamisvaiheessa tapahtuu ensin ideoiminen, joka on saattanut käynnistyä jo aikaisemmissa vaiheissa. Joka tapauksessa tässä kohtaa kehittämistyötä on hyvä palata ideointiin. Ideointivaihetta seuraa priorisoiminen ja kokeileminen. Tässä vaiheessa voidaan tarkastella kehittämistyön ongelmaa erilaisista näkökulmista. Toteutusvaiheessa on erityisen tärkeää pohtia miten asetettuun tavoitteeseen päästään. Ideoimisen jälkeen seuraa priorisoiminen, joka tarkoittaa konkreettisesti ideoiden hyväksymistä ja hylkäämistä, sillä jokaista ideaa ei voida kehittämistyössä yleensä toteuttaa. Lopulta toteuttamisvaiheessa päästään kokeilemaan erilaista toimintaa ja tekemään niiden perusteella erilaisia malleja, jotka hyödyntävät myöhempiä työvaiheita. (Toikko & Rantanen 2009, 59-60.)

Opinnäytetyön toteuttamisvaiheessa tehtiin suunnitelmat liikuntaseikkailujen toteuttamiseen aina yksi osa kerrallaan. Jokainen liikuntaseikkailu oli omalla tavallaan kokeilu, sillä jokainen oli erilainen ja näin ollen työ muokkautui loppuun asti. Myös havainnot perheiden osallistumisesta ajan kuluessa muokkasivat toteutusta. Myös suuret muutokset työyhteisön tiloissa vaikuttivat kehittämistyön loppuosan suunnitteluun ja toteutukseen suurestikin.

Kehittämistyön arviointivaiheessa pohditaan edellisiä vaiheita tuottamalla niistä tietoa. Yksinkertaisin arvioimisvaiheen tehtävä on se, että kehittämistyön toiminnan jälkeen pohditaan sitä, päästiinkö työlle asetettuihin tavoitteisiin. Arvioinnilla myöskin osaltaan tuotetaan tietoa kehitettävästä asiasta. (Toikko & Rantanen 2009, 61-62.) Toikko ja Rantanen kertovat huomionarvoista olevan sen, tapahtuuko arviointi ulkoisena vai sisäisenä arviointina. Sisäisestä arvioinnista puhutaan silloin, kun työtä arvioi sellainen henkilö, joka on ollut mukana kehittämistoiminnassa. Ulkoiseksi arvioinniksi vastaavasti kuvaillaan arviointia, jonka on tehnyt joku kehittämistyön ulkopuolinen henkilö. (Toikko & Rantanen 2009, 61-62.)

Opinnäytetyön arvioinnista vastasin minä yhdessä työparin kanssa. Työtä pohdittiin paljon yksin, mutta kuten työn luonteeseen kuuluu, arviointia tehtiin paljon suullisesti arkisissa tilanteissa työparin kanssa. Myös lapset antoivat palautetta suoraan ja epäsuorasti siitä, mikä oli mieluista ja mikä ei niin mieluista. Jonkun verran palautetta liittyen toiminnallisiin osuuksiin saatiin myös sosiaalisen median yhteisöistä, joihin tehtiin toiminnallisista osuuksista kuvallisia päivityksiä.

Viimeiseksi vaiheeksi kehittämissä Toikko & Rantanen kertovat olevan tulosten levittäminen. Nykypäivänä moni asia pyritään tuotteistamaan levikin takaamiseksi, mutta se ei ollut ainakaan tämän kehittämistyön kannalta oleellista. Omasta näkökulmasta työ voi paikallisesti saavuttaa asetetut tavoitteet, vaikka kehittämistyötä ei tuotteistettaisi. Tiedon levittäminen on välillä myös ihan erillinen oma prosessinsa kehittämistyön ulkopuolella. Levittämisen pää tarkoitus on saada kehittämistyö ja sen tulokset suuremman yleisön tietoisuuteen. (Toikko & Rantanen 2009, 62-63).

Opinnäytetyön levittämiseen käytettiin hyödyksi sosiaalista mediaa ja varhaiskasvatuksen kahta omaa Facebook yhteisöä. Myöskin oppilaitoksen puolelta työtä arvioivat ohjaava opettajan ja opponoijan. Lisäksi opinnäytetyön toiminnalliset osuudet esiteltiin yhdessä suuremmissa ammattikunnan tapaamisissa PowerPoint esityksen avulla.

Toikko & Rantanen (2009, 64) esittelivät teoksessaan myös erilaisia kehittämistyön etenemismalleja. Tämä opinnäytetyö esimerkiksi eteni lineaarisesti. Edeten tavoitteen määrittelystä suunnitteluun ja sitä kautta toteutukseen ja lopulta päättämiseen ja arviointiin. Tässä mallissa tavoitteen määrittely oli ikään kuin perusta, jolle koko kehittämistyö rakennettiin. Suunnitteluvaiheessa jäsenyi taasen esimerkiksi se, mitä kukakin tekee ja mitä riskejä työllä mahdollisesti olisi. Tässä kohtaa muodostuisi lisäksi projektisuunnitelma. Toteuttamisvaiheessa luonnollisesti suunnitelma toteutetaan ja suunnitelmia muutetaan tarvittaessa. Arvioinnin ja päätöksen vaiheessa projekti lopetetaan suunnitellusti ja tulokset arvioidaan. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

4 Lasten liikunta

Liikunta vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja sen vuoksi liikunnalliseen elämäntapaan olisikin tärkeää panostaa varhaisesta lapsuudesta asti. Opetus- ja kulttuuriministeriön perusteissa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (2016) kerrotaan, että fyysinen aktiivisuus on edellytys sille, että lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti. Liikunta vaikuttaa myös lapsen kognitiivisiin prosesseihin tukemalla erilaisia oppimisprosesseja. Liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen vireystilaan ja tarkkaavaisuuteen, lisäten myös keskittymiskykyä. Liikkuva lapsi muistaa ja havaitsee paremmin, kuin vähän liikkuva lapsi. Liikunta tukee myös lapsen motorista kehitystä parantaen samalla fyysistä toimintakykyä. Fyysinen aktiivisuus vähentää huomattavasti riskiä sairastua kakkostyypin diabetekseen ja ennaltaehkäisee ylipainon

kehittymistä. Diabeteksen lisäksi liikunta vähentää riskiä sairastua muihin verenkiertosairauksiin. Tuki- ja liikuntaelimistö saa liikunnasta vahvistusta. Lapsen psyykinen kuormitus vähennee myös liikunnan ansiosta, jolloin mieliala paranee. Liikunnan tiedetään vaikuttavan lapsen sosiaalisten taitojen kehittymiseen, sillä leikkiessä lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja ja muiden kanssa toimimista, lapselle luontaisimmalla tavalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Liikunta tarkoittaa Sääkslahden (2015, 141) mukaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää tekemistä. Siihen kuuluu kaikki erilainen liikunta, kuten esimerkiksi harrastaminen, mutta myös muunlainen fyysisesti aktiivinen toiminta. Keskeistä liikunnassa on erilaiset motoriset taidot, joita käyttämällä ja soveltamalla lapsi esimerkiksi leikkii (Sääkslahti 2015, 142). Liikunta ja liikunnalliset taidot ovat mukana yllättävän monessa elämän osa-alueessa, sekä taidossa ja siksi niiden vahvistaminen jo varhaisesta lapsuudesta lähtien on erittäin tärkeää. Sääkslahti (2015, 142) viittaa kirjassaan Stoddenin ym. (2008) todenneen, että, lapsen liikkuaessa, tämä kehittyy aina vain paremmaksi liikkujaksi. Liikunta ja siinä onnistuminen ovat itsessään niin palkitsevia, että hyvät kokemukset motivoivat lapsia harjoittelemaan taitojaan aina vain lisää. Tästä palkitsevuuden tunteesta seuraa parhaimmillaan liikunnallisen elämäntavan alku.

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa (Sääkslahti ym. 2013) on huomattu, että poikien harrastuksiin kotiloissa panostetaan tyttöjä enemmän ja poikia esimerkiksi kuljetetaan harrastuksiin tyttöjä useammin. Varhaiskasvatuksessa on näin ollen entistä enemmän kiinnitettävä huomiota siihen, että liikuntaa tarjotaan ja toteutetaan sukupuolesta riippumatta tasapuolisesti. (Sääkslahti 2015, 146). Varhaiskasvatuksen parissa työskennellessä on tullut huomattua, että myös poikien leikit saattavat usein olla fyysisempiä kuin tyttöjen. Pojat saavat näin ollen helpommin luonnollisesti enemmän liikuntaa leikinkin ohessa. Näin ollen olisi vieläkin tärkeämpää saada motivoitua kaikki mukaan liikkumaan.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemien liikuntasuosittelujen mukaan (2016, 9) varhaiskasvatusikäisten lasten tulisi saada päivittäin jopa kolme tuntia liikuntaa vuoden jokaisena päivänä. Liikuntaa tulisi olla kevyestä liikunnasta, aina fyysisesti raskaaseen ja kuormittavaan liikuntaan. Suositusten mukaiseen liikuntamäärään päästään liikkumalla varhaiskasvatuksessa sekä kotona. Liikuntakasvatuksessa keskiössä on auttaa lapsia omaksumaan liikunnallinen elämäntapa, sekä lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla. Kuitenkaan kaikilla lapsilla ei läheskään nämä liikunnan tavoitteet toteudu, jonka vuoksi olisi tärkeää lähteä tavoittelemaan liikunnallisempaa arkea, niin päiväkodeissa, kuin kodeissakin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 11-17.)

5 Motoriset taidot

Motorisista taidoista puhuttaessa voidaan puhua kolmesta vaiheesta, alkeisvaiheesta, perusvaiheesta ja kehittyneestä vaiheesta. Alkeisvaiheessa lapsi alkaa opetella jotain liikettä.

Perusvaiheessa lapsen koordinaatio on sillä tasolla, että lapsi pystyy paremmin hallitsemaan liikkeitään. Jos lapsi ei saa riittävästi harjoitella erilaisia motorisia taitoja, ei hän välttämättä pääse perusliikuntataitojen osalta kehittyneeseen vaiheeseen. Kaikki aikuisetkaan eivät välttämättä ole perusliikuntataidoiltaan jokaiselta osalta päässeet kehittyneeseen vaiheeseen harjoittelun puutteen vuoksi. (Karvonen 2000, 34.)

Liikunnalliset taidot voidaan jakaa myöskin hienomotorisiin ja karkeamotorisiin taitoihin. Karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi hyppääminen ja juokseminen, jotka molemmat toteutetaan kehon suurilla lihaksilla. Hienomotoriset taidot taas ovat tarkkuutta vaativia taitoja, jotka tehdään kehon pienillä lihaksilla. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi kirjoittaminen. (Innostun liikkumaan 2018.) Jotta lapsi voi oppia hienomotorisia taitoja, täytyy hänen osata riittävän hyvin ensin karkeamotorisia taitoja.

Innostun liikkumaan- verkkosivuilla (2018) oli eritelty ja kuvailtu lasten motorista kehitystä, käyttäen lähteenä Gallahue & Donnelly (2003), sekä mukailen Kaurasen (2011) teosta ja Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksia vuodelta 2005. Gallahue & Donnelly (2003) ovat lähdesivuston mukaan jakaneet motoriset taidot kolmeen osaan, joissa on sekä karkea- että hienomotorisia taitoja, sekä niiden yhdistelmiä. Nämä taidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaitoihin Gallahue & Donnelly (2003) ovat Innostun liikkumaan (2018) verkkosivuston mukaan listanneet pystyasennot ja asennot, joissa ollaan pää alaspäin. Pyöriminen, kieriminen ja heiluminen kuuluvat myös tasapainotaitoihin unohtamatta pysähtymistä, väistämistä, koukistamista ja ojentamista. Liikkumistaitoihin on yhdistetty käveleminen, juokseminen ja laukkaaminen. Kuten myös loikkiminen, hyppiminen, kinkkaaminen, sekä kiipeily ja liukuminen. Käsittelytaitoihin tässä jaossa oli sijoitettu vierittäminen, heittäminen, potkiminen, työntäminen, lyöminen, pomputtaminen, sekä kiinniottaminen. (Innostun liikkumaan 2018.)

Viisivuotiaana lapsi hyppii yhdellä jalalla ja kiipeää portaita vuorojaloin ilman tukea. Lapsi myös pystyy kiipeilemään puolapuilla, sekä heittämään kohdistetusti pientä palloa. Lapsi pystyy myös ottamaan pallon kiinni pelkillä käsillä, sekä kykenee tekemään kuperkeikan selälleen. Viisivuotias lapsi osaa Innostun liikkumaan verkkosivuston mukaan, Kaurasta (2011) mukailen, muun muassa seisoa yhdellä jalalla, ottaa kiinni hernepusseja, sekä heittää esinettä yläkautta haluamaansa suuntaan. (Innostun liikkumaan 2018.)

Arja Sääkslahden (2015) viittauksen (Ayres 2008) mukaan, ikäryhmä, jossa suoritin toiminnalliset osuudet, oli varsin otollisessa iässä tasapainon kehittymisen näkökulmasta. Tasapainotaidot kehittyvät tässä ikävaiheessa varsin nopeasti. Viisivuotiaalle hiihtäminen ja pyörällä ajaminen, sekä luistelu ovat Sääkslahden (2015) viittauksessa (Pönkkö & Sääkslahti 2012) taitoja, jotka tämän ikäinen oppii ja harjoittelee mielellään. Tasapainoistuin kehittyminen

Sääkslahden (2015) mukaan aiheuttaa sen, että lapsi hakeutuu tekemisen pariin, jossa voi havaita tasapaino- aistielämyksen.

Ennen esikouluikää ja viimeistään ennen koulun alkua lapsen olisi hyvä oppia toimimaan isommissa ryhmässä ja muutenkin oppia suoriutumaan melko itsenäisesti motoriikkaa vaativissa arkisissa askareissa. Varsinkin erilaiset liikuntavälineet kiinnostavat viisivuotiaita, jonka vuoksi niitä onkin hyvä ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun. Hyvät karkeamotoriset taidot luovat myös pohjan hyvälle hienomotorisille taidoille, joita lapsi tarvitsee esimerkiksi kynäotteeseen. Kolmesta- viiteen ikävuoteen lapset ovat leikinkehityksen osalta siinä vaiheessa, että yksinkertaiset yhteisleikit sujuvat. Yhteisleikin tarjoaminen on myöskin liikuntakasvatuksellisesta näkökulmasta tärkeää, sillä olisi hyvä, että lapset oppivat leikkimään yhteisleikkejä ja -pelejä. (Sääkslahti 2015, 158-159.)

6 Osallisuus varhaiskasvatuksessa

Uudessa valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa, kuin myös Nurmijärven kunnan omassa vasussa on nostettu aikaisempaa voimakkaammin lapsen osallisuus esiin. Henkilökunnan vastuulla on Nurmijärven oman varhaiskasvatussuunnitelman mukaan se, että lapsille annetaan mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksessa toiminnan suunnitteluun kuin myös itse toiminnan toteuttamiseen (Sivistyslautakunta 2017, 21-22). Ryhmään kuulumisen lisäksi myös lapsen osallisuuden tunnetta, sekä vertaisryhmässä toimiminen parantaa lapsen oppimista. Toiminnan tulee olla juuri sopivalla tavalla haastavaa, silloin lapsi motivoituu ja haluaa oppia lisää. (Sivistyslautakunta 2017, 21-22.)

Pohjimmiltaan osallisuus on kokemus yhteen kuulumisesta johonkin ryhmään tai yhteisöön. Osallinen lapsi kokee olevansa silloin, kun tuntee olevansa huomioitu ja tärkeä ihan tavallisessakin arjessa. Osallisuutta lapsi kokeekin arkielämän ympäristöissä toimiessaan ikätasoisesti vuorovaikutuksessa muiden ryhmään kuuluvien kanssa. Myös osallistuminen päätöksentekoon vaikuttaa lapsen osallisuuden kokemukseen. Kuitenkaan osallisuuden kokemukseen ei vaadita pelkästään kielellistä osallisuutta, vaan vuorovaikutus on myös tärkeä tekijä osallisuuden kokemuksessa. Lapsi on osallinen omalle ikä- ja kehitystasolleen mahdollisella tavalla, esimerkiksi pienet lapset osallistuvat kehon kielen avulla. Aikuisen tulee tukea lapsen kommunikointia niin, että lapsi voi kokea tuleensa ymmärretyksi. (Venninen, Leinonen & Ojala, 2010.)

Toiminnassa on huomioitava myös se, että lapsi on aktiivisimmillaan leikkiessään muiden lasten kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9). Aikuisen osallistuminen toimintaan ja sitä myöden yhteinen tekeminen on oiva tapa opettaa lapsille vuorovaikutustaitoja sekä sitä, että muihin ihmisiin suhtaudutaan myönteisesti. Yhdessä ryhmänä ja aikuisen kanssa saavutetut onnistumisen kokemukset auttavat lapsia muodostamaan myönteisen kuvan itsestään.

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Aikuisen esimerkillä on siis osallisuudenkin näkökulmasta suuri merkitys, joka on tärkeä seikka ottaa huomioon suunniteltaessa toimintaa lapsille.

7 Liikuntaseikkailujen sisältö ja eteneminen

Opinnäytetyön toiminnalliset osuudet koostuivat viidestä liikuntaseikkailusta, seinälle prosessin edetessä rakentuva pelilaudasta, sekä pienemmistä päivittäisistä motorisista harjoittelu- tuokioista päiväkodilla, sekä perheiden kesken lasten kodeissa. Kotona tehtävästä harjoitteesta laitettiin aina käsin kirjoitettu ohje ilmoitustaululle pelilaudan alapuolelle, josta vanhemmat pystyivät lukemaan kunkin jakson ohjeen. Viiteen liikuntaseikkailuun työn kohdalla päädyttiin siitä syystä, että työn saataisiin valmiiksi kevään 2019 aikana ja kaikki liikuntaseikkailut saataisiin tehtyä yhden toimintakauden aikana.

Toiminnallisten osuuksien perustana oli liikunta ja ennakolta rajatut ja valikoidut motoriset taidot. Lisäksi ikään kuin sivutuotteena harjoiteltiin yhdessä toimimista ja ryhmänä tekemistä, johon kuului esimerkiksi joissain tilanteissa oman vuoron odottaminen, joka oli usealle ryhmän lapselle vielä hieman hankalaa. Toiminnalle asetetut motoriset tavoitteet ohjasivat liikuntaseikkailujen suunnittelua ja niiden pohjalta ideoitiin seikkailuilla ollutta toimintaa. Liikunnallisten osuuksien lisäksi toiminnassa oli mukana muutakin tekemistä, joka lisäsi toiminnan elämyksellisyyttä. Motoristen taitojen jakaminen eri jaksoille mahdollisti sen, että jokaista motorista taitoa oli aikaa harjoitella useasti ja monipuolisesti. Toiminta oli suunniteltu vastaamaan viisivuotiaiden taitoja ja huomioon suunnittelussa oli otettu myös juuri tämän ryhmän tarpeet.

Liikuntaseikkailut toteutettiin vaihtelevasti sisällä ja/tai ulkona lisäten näin myös toimintaan monipuolisuutta. Päivittäisiä harjoitteita päiväkodilla ja kotona pystyi suorittamaan käytännössä missä ja milloin vain. Pelilautoja askarreltiin toiminnan edetessä lopullisten toteuttamissuunnitelmien varmistuessa, johon saattoi vaikuttaa lasten mielenkiinnonkohteiden lisäksi esimerkiksi sääolosuhteet. Myös lapsilta tai vanhemmilta nousseet ideat oli ajatuksena ottaa huomioon toiminnan toteutuksessa ja suunnittelussa.

Pelilautaan tehtiin videopelimaailman innoittamana eriteemaisia jaksoja, joiden toivottiin motivoivan lapsia liikkumaan entistä enemmän. Uuden osan pelilautaa lapset saivat aina liikuntaseikkailun jälkeen. Jakson läpäisy onnistui sillä tavalla, että harjoitteita tehtiin tarpeeksi paljon yhdessä ryhmänä. Pelilautoista havainnollistavia kuvia myöhemmissä luvuissa ja liitteessä 2. Jokaisella pelilaudalla oli ennalta harkittu määrä ruutuja ja pelinappulana toimi suuri nastan näköinen pistelyneula. Kun yhdessä oli harjoiteltu jotain sen jakson motorista taitoa, pelinappulaa siirrettiin yhden siirron verran eteenpäin. Välillä siirron sai myös esimerkiksi luisteluretkeltä, vaikka se ei vastannutkaan sen hetken harjoiteltavaa taitoa, lisäten näin lasten motivaatiota muutenkin monipuoliseen liikuntaan.

Perheitä pyrittiin saamaan mukaan liikkumaan ja tekemään motorisia harjoitteita antamalla pieniä kotitehtäviä. Jos perhe teki yhdessä harjoitteen kotona, edisti se koko päiväkotiryhmän yhteistä etenemistä pelilaudalla. Kirjalliset harjoitusohjeet kotiin tulivat esille aina pelilaudan alle uuden pelilaudan mukana. Kotona harjoiteltava taito vastasi aina kunkin jakson harjoiteltavaa taitoa. Harjoitteet valikoituivat lähellä seikkailun toteutusta, sillä talviaikaan lumisina aikoina suosittiin luonnollisesti talviurheiluun liittyviä harjoitteita. Kun perhe oli tehnyt harjoitteen, vanhemmat saivat siirtää ryhmän yhteistä pelinappulaa pelilaudalla yhden ruudun eteenpäin.

Tärkeää vanhempien mukaan ottaminen tämänkaltaiseen toimintaa oli tärkeä osa opinnäytetyötä, sillä vanhemmat ovat tärkeässä asemassa olemalla roolimallina lapsille, kun puhutaan terveellisistä elämäntavoista. Fyysisesti aktiivisten ja liikunnallisten vanhempien lapset pärjäävät motorisesti paremmin, kuin vähemmän liikkuvien aikuisten lapset. Liikunnallisten vanhempien lapset ovat myöskin itse fyysisesti aktiivisempia, kuin vähemmän liikunnallisessa perheessä kasvavat lapset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 26.)

Yhteistyö varhaiskasvatuksen ja kodin välillä on myös yksi varhaiskasvatussuunnitelman osa-alue. Koen, että perheitä mukaan ottamalla vanhemmat saavat myös enemmän tietoa siitä, mitä- ja miten päiväkotipäivän aikana tapahtuu tehden toiminnasta näkyvämpää. Koen myöskin, että tällainen leikkimielinen yhteistyö lisää positiivista henkeä kodin ja päiväkodin välille ja toivottavasti luo myös kotiin mukavia yhdessä tekemisen hetkiä ja lisää liikuntaa myös perheiden arkeen. Lisäksi liikkumaan herättäminen toivottavasti lisää jatkossa perheiden liikuntaa, antamalla virikkeitä ja ideoita vanhemmille.

7.1 Liikuntaseikkailujen suunnittelu

Ennen toiminnan toteuttamisvaiheen aloittamista valitut motoriset taidot oli jaettu liikuntaseikkailujen kesken. Ensimmäisessä osassa harjoiteltiin tasapainoa, toisessa osassa harjoiteltiin liikkeiden tekemistä mallista, liikkumisnopeuden vaihtelua, sekä rytmin tahtiin liikkumista ja kehon keskiviivan ylittämistä. Kolmannessa osassa harjoiteltiin heittämistä ja kiinniottamista ja neljännessä osassa keskityimme kiipeämiseen, roikkumiseen ja erilaisten esteiden ylittämiseen ja alittamiseen. Viimeinen seikkailu oli suunnitelman mukaan sellainen, että siinä harjoiteltiin jokaista aiemmin opittua taitoa.

Tämä harjoiteltavien taitojen jakaminen helpotti jatkossa tapahtuvaa suunnittelutyötä ja liikuntaseikkailun taustalla olevan juonen keksimistä. Motoristen harjoitteiden sisällyttäminen seikkailuihin myöskin helpottui, kun kaikkea ei yritetty harjoitella kerralla, vaan sain muodostettua selkeitä kokonaisuuksia. Harjoitteiden tekeminen oli myös helpompaa, kun keskityttiin vain rajattuihin taitoihin. Liikuntaseikkailujen suunnittelussa oli käytetty paljon luovuutta, joka näkyi juonissa ja rekvisiitassa.

Ensimmäisen liikuntaseikkailun oli tarkoitus auttaa jatkoon suunnittelussa. Esimerkiksi tieto siitä, miten hyvin vanhemmat lähtivät mukaan tekemään harjoitteita kotona, vaikutti seuraavien seikkailujen suunnitteluun. Kokeilemalla ja keskustellen arvioimalla sitä, miten hyvin ensimmäisen seikkailun jälkeiset harjoitukset sujuivat, määrittelin jatkossa kullakin jaksolla tehtävien harjoitusten sopivaa määrää. Arviointia tehtiin yhdessä työparin kanssa keskustelemalla myös toiminnan sujuvuudesta kokonaisuutena ja lasten osallistumisesta toimintaan. Havaintojen ja arvioinnin pohjalta muokattiin esimerkiksi seikkailujen kestoja. Kotona tehtävät harjoitukset olivat alkuperäisen suunnitelman mukaan jotain valmiiksi etsittyjä harjoitteita. Kuitenkin lopulta kotiharjoitukset olivat kertaluontoisia ja erittäin helppoja toteuttaa, jotta niitä olisi mahdollisimman helppo toteuttaa kotona. Tähän ratkaisuun päädyttiin siitä syystä, että vanhemmat eivät kovin aktiivisesti lähteneet mukaan toteuttamaan harjoitteita.

Esivalmisteluista vastasin suurelta osin itse, mutta tarvittaessa apua sai myös muilta työyhteisön jäseniltä. Päiväkodin arki on usein melko hektistä ja tilanteet saattavat muuttuvat välillä hyvinkin nopeasti, jonka vuoksi suunnitteluun oli hyvä jättää hieman liikkumisvaraa. Päiväkodin esimiestä tiedotettiin opinnäytetyön kulusta ja muiden ryhmien aikuisille kerrottiin ohjelmasta ja sen aikatauluista. Lisäksi tarvittaessa sovittiin aikataulullisista asioista koko henkilöstön kesken. Keskustelua käytiin myös opinnäytetyön sisällöstä ja etenemisestä työyksikön kehittämispäivässä. Kehittämistyön toteuttamistapa oli ollut alusta asti pääpiirteittäin selvä, mutta organisoinnin vaiheessa haettiin lisää perusteluja työlle. Työn etenemistä suunniteltiin osittain samanaikaisesti seuraavan vaiheen, eli toteuttamisvaiheen kanssa.

Oma mieltymys spontaaniin tapaan toteuttaa asioita näkyi päivittäisten harjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Esimerkiksi tasapainoa saatettiin harjoitella kiertämällä hiekkalaatikon reunaa ulkoilun päätteeksi tai vaikka kisaamalla siitä, ketkä pysyvät pisimpään jossain tasapainoa vaativassa asennossa. Kun lapset oppivat miten mitäkin taitoa saattoi harjoitella, osasivat hekin kertoa ehdotuksia päittäisiin harjoitteisiin. Spontaani tapa toimia on minusta hyvä joissain tilanteissa, sillä lapset monesti kiinnostuvat asioista hieman eri tavalla kuin aikuinen oli suunnitellut. Lisäksi mukaan saattaa tulla yllättäviä muuttujia, joiden vuoksi suunnitelmat saattavat muuttua nopeastikin, jonka vuoksi liikkumatilaa on muutenkin hyvä jättää toteutukseen.

Liikuntaseikkailut suunniteltiin päivittäisissä harjoituksista poiketen tarkasti, sillä niiden toteuttaminen vaati usein paljonkin esivalmisteluja. Paperille kirjoitettiin ylös liikuntaseikkailun juoni ja eteneminen käsikirjoitusmaiseen tyyliin, jolloin sovitut asiat olivat paremmin muistissa. Tämän niin sanotun käsikirjoituksen annettiin työparille, jotta hänen oli helpompi tulla mukaan toteutukseen. Jokaisessa seikkailussa tuli jollain tavalla tehtyä sen jakson motorisia harjoituksia. Eniten suunnittelua vaati tarinan kehittäminen kunkin seikkailun taustalle ja tarvittavien välineiden ja materiaalin kerääminen tai askartelu. Nämä esivalmistelut tehtiin aina kutakin liikuntaseikkailua edeltäneillä viikoilla.

Myös aikataulun miettiminen etukäteen oli melko tärkeässä osassa. Päiväkodin arjessa esimerkiksi ruokailuajat säätelivät paljon toimintaan käytettävää aikaa. Jokaisesta seikkailusta käytiin ennen toteutusta keskustelua työparin kanssa ja suunnitelmaa seikkailun etenemisestä käytiin silloin läpi. Vanhempia tiedotettiin hyvissä ajoin seikkailupäivästä ja aloitusajankohdasta. Seikkailujen aikataulusta kerrottiin myös muulle henkilökunnalle, jotta muut tiesivät, milloin esimerkiksi jotkut tilat olivat varattuna. Aikataulut pyrittiin myös suunnittelemaan niin, että kaikilla olisi mahdollisuus ehtiä mukaan.

Työpaikalla työparin kanssa tehty suullisen arvioinnin ja liikuntaseikkailuiden toteuttamisen lisäksi päätettiin jakaa projektista tietoa myös sosiaalisessa mediassa. Sosiaaliseen mediaan materiaalin jakaminen lisäsi varmasti työn näkyvyyttä toiminnan toteutuksen osalta. Kuitenkin näkyvyyden arvioiminen oli hankalaa. Varhaiskasvatuksessa käytössä on monia erilaisia ammatillisia ryhmiä Facebookissa, joissa yleisesti jaetaan ideoita ja materiaaleja koskien erilaista varhaiskasvatustoimintaa. Näistä yhteisöistä valittiin kaksi, joita oli suositeltu työyhteisössä. Näihin keskustelufoorumeihin dokumentoitiin kuvallisesti liikuntaseikkailuja ja muuta opinnäytetyöhön liittyvää toimintaa, jolloin myös muut yksiköt pystyivät halutessaan hyödyntämään kehittämistyöstä tulleita ideoita omissa yksiköissä. Palautetta pyydettiin muilta varhaiskasvattajia näillä foorumeilla siinä tapauksessa, jos joku olisi toteuttanut jotain opinnäytetyöni toimintaa omassa yksikössä.

7.2 Liikuntaseikkailujen aikataulut

Ensimmäinen liikuntaseikkailu suoritettiin marraskuussa 2018. Sen jälkeen tavoitteena oli toteuttaa liikuntaseikkailu noin kerran kuukaudessa. Viimeinen tuokio sijoittui alustavan suunnitelman mukaan helmi tai maaliskuulle, mutta lopulta aikataulumuutosten johdosta viimeisen seikkailun ajoitus sijoittui maaliskuun loppupuolelle. Joulukuussa liikuntaseikkailua ei joulukiireiden vuoksi ehditty pitämään lainkaan. Hitaaseen alkuun vaikutti myös perheiden heikko osallistuminen kotiharjoitusten osalta. Lopulliset liikuntaseikkailujen toteutus kuukaudet olivat marraskuu, tammikuu, helmikuu, maaliskuu. Maaliskuussa oli kaksi seikkailua, toinen kuun alussa ja toinen kuun loppupuolella. Maaliskuussa tehdyt seikkailut sai vielä kirjattua raporttiin ja opinnäytetyö valmistui suunnitellusti.

Jokaista liikuntaseikkailua seurasi suunnitelman mukaan noin kuukauden mittainen ajanjakso, jolloin harjoiteltiin valikoituja motorisia taitoja. Motoristen taitojen harjoitteiden määrä pyrittiin mitoittamaan niin, että niitä riittäisi noin kuukauden ajaksi. Tarvittaessa etenemistä pystyttäisiin nopeuttamaan tekemällä päiväkodilla enemmän harjoitteita. Harjoitteiden määrää seurattaisiin yhdessä pelilaudan avulla. Liikuntaseikkailujen toteutus ja suunnitelma muodostui seikkailua edeltävänä kuukautena, jonka aikana myös kerättiin välineitä ja materiaaleja seikkailua varten. Ennen seikkailua tiedotettiin sen ajankohdasta ja siihen liittyvästä aikataulusta muita ryhmiä ja perheitä. Oman ryhmän lapsille ei kerrottu aikataulusta, tai siitä

että olisi tapahtumassa jotain tavallisuudesta poikkeavaa, pyrkimyksenä saada lapset yllätettyä.

Jokaisen liikuntaseikkailun jälkeen työparin kanssa käytiin arvioivaa keskustelua tehdystä liikuntaseikkailusta. Jokaista seikkailua seurannut arviointikeskustelu helpotti jatkosuunnittelua ja kirjallisen työn tekoa. Arviointi helpotti muun muassa huomaamaan sen, mikä lasten tai perheiden kanssa toimi, tai mikä ei vastaavasti toiminut.

Työparin näkemykset toivat lisää kuvakulmaa omaan arviointiini ja pitkään alalla toiminut työparin huomasi myös sellaisia asioita, jotka olisivat mahdollisesti muuten jääneet huomiotta. Näistä huomioista ja niistä seuranneista muutoksista lisää myöhemmin työssä. Tavoitteena oli koko projektin jälkeen käydä jonkinlainen loppuarviointi keskustellen työparin kanssa, jossa pystyisi arvioimaan kehittämistyötä ja toiminnallisia osuuksia kokonaisuutena. Opinnäytetyön etenemisestä käytiin keskustelua myös esimiehen kanssa ja hän antoi matkan varrella paljon positiivista palautetta toteutuksesta. Myöskin kunnassa toiminut liikuntakoordinaattori antoi paljon positiivista palautetta ja osoitti kiinnostusta kehittämistyötä kohtaan.

8 Ensimmäinen liikuntaseikkailu

Ensimmäisellä liikuntaseikkailulla ryhmään saapuivat ensimmäistä kertaa ammattiseikkailijat Hilppa ja Irma. Kaksikolla oli päällään seikkailijalle sopiva varustus ja mukana oli myös paljon seikkailulla oleellista ja epäoleellista rekvisiittaa. Alla kuvia kaksikosta varusteineen.



Kuva 2 Hilppa ja Irma



Kuva 3 Hilppa ja Irma varusteineen

Mukana kaksikolla oli kartta, johon löytyi matkalta vielä lisää palasia. Alla näkyvä kuva kartasta on otettu seikkailun jälkeen ja sen kyllä huomaa kartan ulkomuodosta. Kartta helpotti matkalla mielikuvituksen käyttöä, sillä siihen oli kuvitettu matkalla olevia esteitä.



Kuva 4 Kartta aarteen luo

Ensimmäiseltä liikuntaseikkailulta lapset saivat myös ensimmäisen pelilaudan. Pelilaudan toteutuksessa oli käytetty samaa teemaa, joka oli itse seikkailulla. Ajatuksena seikkailun mukaisella visuaalisella ilmeellä oli saada lapset pysymään paremmin motivoituneena harjoitteluun seikkailun jälkeisellä ajalla.



Kuva 5 Ensimmäinen pelilauta

8.1 Ensimmäisen liikuntaseikkailun tavoitteet

Ensimmäisessä seikkailussa ja sitä seuraavana ajanjaksona tavoitteena oli harjoitella tasapainoa erilaisin tavoin. Havainnointikaavakkeessa tämä taito oli yhdellä jalalla seisominen, mutta opinnäytetyössä taito laajennettiin niin, että tasapainoa harjoiteltiin monella muullakin tavalla. Monipuolisemman harjoittelun arvioitiin olevan mielekkäämpää ja kehittävän tasapainotaitoja monipuolisemmin.

Tavoitteena tässä seikkailussa oli saada tietoa siitä, kuinka hyvin perheet lähtevät mukaan tekemään harjoitteita. Lisäksi ensimmäisellä jaksolla näki sen, onko harjoitteita sopiva määrä pelilaudalla, joka näkyisi etenemistahdina pelilaudalla. Jakson jälkeen tehtyjen havaintojen pohjalta pystyttiin muokkaamaan jatkossa pelilaudan ruutujen määrää.

Tasapainotaidot toimivat pohjana kaikkien muiden motoristen taitojen oppimiselle ja kehitymiselle. Sen vuoksi olikin perusteltua, että juuri tasapainotaidot olivat se taito, jota harjoiteltiin ensimmäisenä. Kun tasapainotaidot ovat paremmin hallussa, on helpompi oppia muita

motorisia taitoja. Tytöillä on todettu olevan paremmat tasapainotaidot kuin pojilla, jonka vuoksi myös poikien olisi erittäin hyvä harjoitella tasapainotaitoja riittävästi. Jokaista lasta kannustettiin osallistumaan harjoitteisiin päivittäin. Heikot motoriset taidot ja alhainen fyysisen aktiivisuuden taso aiheuttaa riskin liikunnassa tapahtuville tapaturmille. Edellä mainitun seikan vuoksi motoristen taitojen harjoittelu onkin tärkeää myös tapaturmia ennaltaehkäisevässä mielessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö liikuntasuosituksen perusteet 2016, 36.)

Tasapainotaidot lapsilla ovat heikentyneet verrattuna menneisiin vuosikymmeneihin, jonka vuoksi on suositeltavaa tarjota lapsille monipuolisia harjoitusmahdollisuuksia harjaannuttaa omia motorisia taitojaan. Tasapainoilu kehittää myöskin kehon hallintaa. Lapsi oppii myöskin yhdistämään erilaisia oppimiaan motorisia taitoja keskenään ja käyttää näitä perustaitoja myöhemmin erilaisissa liikuntamuodoissa. Motoristen taitojen käyttäminen tukee lapsen käsitystä itsestä liikkujana ja lisää sitä kautta motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen myös jatkossa. Se, että ihminen hallitsee erilaiset motoriset taidot, mahdollistaa itsenäisen pärjäämisen arjen erilaisissa haasteissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö liikuntasuosituksen perusteet 2016, 36.) Tutkimustieto siitä, että tasapainotaidot ovat heikentyneet ajan saatossa antaa perusteen sille, että juuri tätä taitoa tulisi harjoitella enemmän.

Kotiin perheet saivat tehtäväksi harjoitella pukeutumista seisoen yhteensä viitenä erillisenä kertana. Seisoen pukemiseen idean sain fysioterapeutilta, joka kertoi sen olevan hyvä harjoitus tasapainon kehittämiseksi. Tavoitteena oli toteuttaa ensimmäinen liikuntaseikkailu mahdollisimman nopeasti tutkimuslupien tultua. Ensimmäinen seikkailu saatiin lopulta suoritettua marraskuussa.

8.2 Ensimmäisen liikuntaseikkailun esivalmistelu

Ennen opinnäytetyön toteuttamisen alkua vanhempia tiedotettiin sen sisällöstä ja siitä, miten se vaikuttaisi ryhmämme toimintaan. Ensimmäisestä liikuntaseikkailusta informoitiin perheitä hyvissä ajoin ja perheitä muistutettiin vielä edellisenä päivänä hieman poikkeavasta aikataulusta, jotta kaikki lapset varmasti ehtivät mukaan toimintaan. Vanhemmat saivat tiedotteen kotiin, jossa kerrottiin enemmän opinnäytetyöstä ja sen taustoista.

Ennen seikkailupäivää toimintaa valmisteltiin niin, että tarina kehitettiin toiminnan pohjalle. Seikkailussa tarvittavia materiaaleja kerättiin myös hyvissä ajoin ennen aloitusta. Materiaaleista askarreltiin tarvittavat asiat seikkailua varten. Lapsiryhmän kanssa käytiin myös retkellä siinä paikassa, jossa ensimmäinen seikkailu osittain tapahtuisi. Retken aikana tehtiin havaintoja, jotka helpottivat suunnittelua itse seikkailua varten.

Seikkailulla tarvittava kartta piirrettiin tapetinpalalle ja pelilauta kartongille. Tämä tapahtui seikkailua edeltäneellä viikolla. Keräsimme työparin kanssa erilaisia välineitä seikkailulle paria viikkoa ennen seikkailupäivää. Valitsimme myös seikkailua vetäville roolihahmoille asut,

joita yhdisti karvalakit ja leikkitimantein koristellut suojalasit. Nämä asut olivat samat jokaisella seikkailulla. Seikkailijat saivat myös nimet, Hilppa ja Irma. Hahmoista päädyttiin luomaan hieman humoristiset, jotta roolin vetäminen olisi hieman kevyempää. Mukana seikkailuilla oli myös paljon seikkailuilla oleellisia- ja ei niin oleellisia välineitä, jotka oli kuitenkin helppo pitää mukana. Jonkun verran materiaaleja ja roolivaatteita löytyi myös omista kotteista täydentämään päiväkodilta saatavia välineitä. Seikkailulla oli esimerkiksi piilotettuna lasisiin purkkeihin merirosvojen aarre, joka oli kasa vanhoja koruja.

8.3 Ensimmäisen liikuntaseikkailun toteutus

Seikkailupäivän aamuna kartanpalat käytiin viemässä oikeisiin paikkoihin odottamaan seikkailijoita, lisäksi aarre haudattiin kartan osoittamaan paikkaan. Ensimmäinen seikkailu lasten näkökulmasta käynnistyi päiväkodilta, kun Hilppa ja Irma saapuivat päiväkotiryhmään kartan kanssa etsien ”kilejä”. Lapset hoksasivat pian sen, että he ovat Kilikallio ryhmässä ja olevansa näin ollen seikkailijoiden etsimät kilit. Kaksikko esittäytyi kertomalla olevansa ammattiseikkailijat Hilppa ja Irma. Hilppa ja Irma kertoivat löytäneensä käsissään olevan kartan, joka johdatti heidät päiväkodille ja siitä edelleen kätketyn merirosvojen aarteen luo. Karttaan oli piirretty punainen katkoviiva läpi tasapainoa vaativien esteiden.

Kaksikko kertoi, että eivät olleet yrityksistä huolimatta löytäneet aarretta ja he pyysivät lasten apua, josko lapset voisivat auttaa etsimisessä. Kaksikon kartta näytti johtavan ulos ja lapset lähtivät mukaan juoneen aloittaen pukeutumisen ulkoseikkailua varten.

Kun koko ryhmä oli saatu ulos, lähdettiin seuraamaan kartan punaista katkoviivaa. Ensimmäinen este matkalla olivat jyrkät kalliot. Nämä kalliot olivat päiväkodin edustalla olevat portaat. Lapset kulkivat portaat Hilpan perässä koskien vain pieneen osaan portaita, kulkutyylillä vaati tasapainoa ja kehon hyvää hallintaa. Seuraavaksi kartta johdatti heidät jättiläisten metsään. Siellä tuli kulkea hiiren hiljaa, etteivät jättiläiset vain kuule. Jättiläisten metsä oli lähialueella oleva korkea heinikko metsänlaidalla, jossa kulki polku. Seuraava ohitettava tasapainoa vaativa tehtäväpaikka oli suojatie, joka oli seikkailulla karttaan piirretty riippusillaksi. Riippusiltaa pitkin pääsi krokotiilikanjonin yli turvallisesti. Riippusillalla tuli kulkea niin, että osui vain suojatien valkoiseen osaan. Hetken kävelyn jälkeen saavuttiin kohtaan, jossa lapset pääsivät hyppäämään aikuisten avustamana suuren virtaavan joen yli. Joen virkaa tällä seikkailulla suoritti pellon reunassa oleva syvä oja. Ojan ylityksen jälkeen saavuttiin kartan mukaan meren rantaan, jonka keskellä oli saari. Merenä toimi pelto ja saarena pellolla oleva saareke. Meren ylitykseen seikkailijoilla oli aivan sattumalta mukana kelluvia kiviä, joita pitkin lapset ja seikkailijat tasapainoilivat kohti saarta. Kiviä oli sen verran vähän, että kiviä piti siirtää jonon perältä jonon eteen, aina liikkuen yhden askeleen verran eteenpäin ja taas kuljettaen ketjussa kivi takaisin jonon perältä jonon ensimmäiseksi.

Kartta loppui saaren reunalle, jonne pysähdyttiin pohtimaan, löytyisikö jostain jokin vihje siitä, minne tulisi mennä seuraavaksi. Hetken kestäneen ympäristön tarkkailun jälkeen lapset löysivät uuden palasen karttaa lasipurkista, joka sopi suuren kartan kanssa yhteen. Toisen seikkailijan tarvikekassista löytyi teippiä, jolla kartta saatiin kasattua ja matkaa saatiin taas jatkettua. Kartta johdatti saarella olevan ketunpesän luo, jossa puun juurakkoon oli muodostunut koloja. Lapset olivat aikaisemmalla retkellämme nimenneet nämä juurakot ketun pesiksi, joten he hoksasivat hetkessä, minne suuntaan tulisi kulkea. Kolosta löytyi viimeinen lasipurkkiin piilotettu kartan palanen, joka johdatti punaisella X kirjaimella merkittyyn paikkaan. Jotta aarteen luo päästiin, piti lasten laskeutua kalliolta köyttä apuna käyttäen. Köysi oli mukana toisella seikkailijalla.

Lopulta joukko oli kohdassa, jossa jossain lähetyvillä oli kätkeytyneenä tämä merirosvojen aarre. Lapset lähtivät etsimään aarretta innoissaan ja melko nopeasti aarre löytyikin. Aarteen ihas-telun jälkeen se pakattiin reppuun myöhempää tutkimista varten. Lopuksi lapset saivat syödä saarella repuissaan olevia eväitä, ennen kuin lähdettiin takaisin päiväkodille. Takaisin kuljettiin samaa reittiä, kun oltiin tultu, mutta onneksi vuorovesi oli laskenut meren pintaa sen verran, ettei sitä tarvinnut enää ylittää kivillä tasapainoillen. Paluumatkan jouduttiin tekemään melko reippaaseen tahtiin, sillä päiväkodin ruokailu alkoi lähestyä. Lapsille kerrottiin seikkailun aikana, että aarteet vietäisiin merirosvomuseoon, mutta lopulta aarteet jäivätkin lasten käyttöön.

Päiväkodilla Irma poistui ensin viemään löydettyjä lasipurkkeja merirosvomuseoon. Hilppa jäi antamaan lapsille pelilaudan osaa, jonka kiinnitti eteisen seinällä olevaan ilmoitustauluun. Hilppa kertoi lapsille ohjeet, miten pelilaudalla edettäisiin tekemällä yhdessä erilaisia harjoitteita. Juuri kun Hilppa oli lähdössä tuli ryhmän kasvattaja paikalle. Hän ihmetteli kovasti missä lapset olivat olleet ja Hilppa ohjeisti työntekijää siitä, miten pelilautaa käytetään. Lopulta Hilppakin lähti ja muistutti lapsia vielä, että varmasti hän ja Irma palaavat vielä hakeakseen lapsia mukaan muihin seikkailuihin. Seikkailun jälkeen Facebookiin tehtiin päivityks kuvien kera tapahtumista.

Myös Hilppa kävi vaihtamassa roolivaatteet pois ja palasi ryhmään ihmetellen missä lapset olivat oikein olleet. Lapset kertoivat aikuisille innoissaan seikkailusta, jolla olivat olleet. Näin toimintaa tuli myös purettua lasten osalta. He olivat myös kovin innoissaan saamastaan pelilaudasta, jolla ryhdyttäisiin yhdessä etenemään.

Seikkailun jälkeen päiväkodilla harjoiteltiin tasapainotaitoja erilaisin harjoittein. Harjoittelujakso oli suunniteltu noin kuukauden mittaiseksi. Lopulta kuitenkin ensimmäinen jakso oli noin puolitoista kuukautta pitkä. Toiminnassa oli paljon erilaisia jumpparatoja, joissa oli käytetty tasapainoiluvälineitä, joita oli päiväkodilla. Myös liikuntaväline lainaamosta haettiin yksi tasapainorata lainaan. Yksi paljon tehty harjoitus odotustilanteissa oli se, että tehtiin erilaisia

asentoja, joissa tasapaino kehittyi. Myös yhdellä jalalla hypittiin paljon. Tasapainoa harjoitettiin myös esimerkiksi kiertämällä hiekkalaatikon reunaa, tai tasapainoilemalla siinä muuten. Etukäteen ei päivittäisiä tuokioita suunnitellut kovinkaan paljon ja lapsetkin saivat välillä ehdottaa harjoittelutapaa. Myös työparin ehdotti erilaisia tasapainoharjoituksia ja piti harjoitus-tuokioita lapsille.

8.4 Ensimmäisen liikuntaseikkailun arviointi

Teimme arviointia työparin kanssa keskustellen jokaisen seikkailun jälkeen. Pääasiassa pohdittiin sitä, miten seikkailu oli mennyt ja mikä siinä oli onnistunut tai mahdollisesti ei onnistunut. Työn edetessä keskusteltiin paljon seikkailuista ja sen tuomista muutoksista arjessa työpaikalla. Näitä keskusteluista nousseita asioita kirjoitettiin ylös suttupaperille, josta sitten kirjoitin tänne raporttiin. Nämä muistiinpanot tehtiin mahdollisimman pian seikkailun jälkeen, jotta asiat olivat vielä tuoreessa muistissa.

Ensimmäisen seikkailun jälkeen pidettiin työparin kanssa pikainen keskustelun siitä, miten seikkailu meni ja mitä hyvää tai huonoa siinä oli. Molemmat oli yllättänyt positiivisesti lasten antama hyvä vastaanotto näille ryhmään ilmestyneille seikkailijoille. Muutenkin kokonaisuudesta jäi erittäin hyvä tunne ja vahva onnistumisen kokemus. Työparin sanoi palautteeksi sen, että erilaisia tasapainotaitoja tuli harjoiteltua runsaasti itse seikkailulla. Harjoitteita tasapainoon liittyen oli seikkailulla ja sen jälkeisellä ajanjaksolla runsaasti myös omasta mielestä. Harjoitteet olivat myös vaatimustasoltaan lapsille sopivia.

Itse seikkailua pohdittaessa haasteeksi havaittiin se, että roolissa oli paikoin vaikea ja raskasakin pysyä. Roolin ylläpitäminen oli oleellista juonellisuuden kannalta. Loppupäivän itse ainakin olin melko voipunut, vaikkakin seikkailusta jäi todella onnistunut olo. Myöskin aikataulu seikkailun kestossa hieman petti, eikä eväiden syömiseen jäänyt juurikaan aikaa. Paluu päiväkodille piti myöskin tehdä melko nopeasti lounasruokailun vuoksi. Lapset alkoivat loppuvaiheessa seikkailua olla melko väsyneitä, sillä seikkailu oli fyysisen rasittavuuden lisäksi myös joillekin todella jännittävä. Päätimme tehdä seuraavasta seikkailusta lyhyemmän kestoltaan, jolloin se ei kävisi liian raskaaksi. Työpari kuitenkin huomautti, että vaikka ensimmäinen seikkailu oli henkisesti ja fyysisesti raskas, oli se silti erittäin onnistunut ja hyvä kokemus.

Huomasimme lasten pärjäävän pukeutumistilanteessa hieman paremmin ja omatoimisemmin Hilpan ja Irman ollessa paikalla. Lapset myöskin pääsivät kertomaan Hilpalle ja Irmalle sääntöjä esimerkiksi siitä, miten liikenteessä kuljetaan. Se oli selvästi monelle lapselle iso juttu. Lapset osasivat myöskin taitavasti toimia ryhmänä tällaisessa erityisessä tilanteessa ja jopa auttoivat kaveria haasteissa matkalla. Lasten tottumattomuus pitkäjänteiseen työskentelyyn ja raskaampaan liikuntaan näkyi seikkailun loppupuolella väsähtämisenä.

Kuten jo aikaisemmin mainittu, saimme harjoiteltua tasapainotaitoja erittäin monipuolisesti seikkailun ja sen jälkeisenä aikana. Mitoitus oli tehty hieman liian suureksi ensimmäisen seikkailun jälkeen tehtäviin harjoitteisiin. Tämä näkyi siinä, että lapset meinasivat lopussa hie- man kyllästyä niiden tekoon. Lapset saatiin kuitenkin motivoitua tekemään harjoitteita lop- puun asti ja pelilaudan lopun lähestyessä lapset alkoivat taas innostua enemmän. He odotti- vat kovasti uutta seikkailua laskien jäljellä olevia pelilaudan ruutuja. Seuraavaa seikkailua varten päätettiin laittaa vähemmän ruutuja pelilaudalle, jotta sillä eteneminen olisi nopeam- paa ja näin ollen lapsia innostavampaa. Perheiden suhteellisen heikko osallistuminen oli myös osa syy siihen, miksi eteneminen ensimmäisellä pelilaudalla oli suunniteltua hitaampaa. Jat- kossa kotiharjoitteille varattiin huomattavasti vähemmän ruutuja pelilaudalle.

9 Toinen liikuntaseikkailu

Toinen liikuntaseikkailu sijoittui teemaltaan avaruuteen. Tämä seikkailu vaati jonkun verran enemmän esivalmisteluja kuin muut seikkailut, mutta pieni panostus oli ehdottomasti koko- naisuutta tarkasteltaessa kannattava. Alapuolella kuva avaruusraketista, jota kannateltiin yh- dessä avaruuden halki matkattaessa. Taustalla näkyy myös madonreikä, joka oli koottu leika- tusta jätesäkistä, liikuntavälineestä ja säkkituolista.



Kuva 6 Avaruusalus avaruusasemalla

Tällä seikkailulla pelilauta oli jälleen suunniteltu teeman mukaisesti. Pelilauta samalla tee- malla selvästi kiinnosti lapsia paljon ja seikkailu pysyi lasten mielessä paremmin. Tämä peli- lauta asetettiin jatkoksi edelliselle pelilaudalle luoden ikään kuin jatkumoa etenemiselle.



Kuva 7 Toinen pelilauta

9.1 Toisen liikuntaseikkailun tavoitteet

Toisella seikkailulla ja sitä seuraavalla jaksolla oli motorisina tavoitteina, että lapsi tekee samanaikaisesti ja symmetrisesti liikkeitä kehon molemmilla puolilla. Kehon keskiviivan ylittäminen, malliliikkeen jäljitteleminen ja rytmin tai musiikin tahtiin liikehtiminen, sekä juoksu- nopeuden vaihtelu olivat myös tavoitteina. Lisäksi tavoitteena oli saada mitoitettua seikkailun kesto paremmin. Myös harjoitteiden määrän muuttaminen sopivimmiksi oli tavoitteena tässä seikkailussa.

Havaintomotorisista taidoista puhuttaessa tarkoitetaan sitä, miten lapsi hahmottaa oman kehonsa. Tähän liittyy myös se, miten lapsi hahmottaa kehonsa eri puolia ja miten lapsi hahmottaa itsenä suhteessa tilaan, jossa on. Jos havaintomotorisissa taidoissa on haasteita, voivat ne ilmentyä myöhemmin luku- ja kirjoitustaidon haasteina. Varhaiskasvattajana haasteet lapsen havaintomotorisissa taidoissa voi huomata lapsen kömpelyytenä ja esimerkiksi törmäilynä tai kaatuiluna. Koska havaintomotoriset haasteet ovat usein vahvassa yhteydessä muihin oppimisen pulmiin, olisi ne tärkeää havaita mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta lasta voidaan tukea riittävästi. (Motoriikan haasteet 2018.) Edellä mainituista syistä havaintomotoriset ovat lapsen kokonaiskehitystä ajatellen tärkeässä roolissa, sillä heikot taidot tässä osa -alueessa saattavat kertoa lapsen muista oppimisen vaikeuksista.

Malliliikkeissä lapsen tulee tuntee omaa kehoaan ja olla tietoinen oman kehon asennosta. Edellä mainittua kutsutaan kinesteettiseksi ja taktiiliseksi havainnoinniksi. Kinesteettiseen ja taktiiliseen havainnointiin kuuluu myös kehotietoisuus, kehon tuntemus, kehon kuva, kuin myös avaruudellinen hahmottaminen ja suuntatietoisuus. Visuaalinen havainnointi on näön varasta, joka on suuressa roolissa silloin, kun opetellaan liikettä ja tasapainoa. Tätä havainnointi tapaa tarvitaan myös hahmottaessa muotoja ja suuntaa, sekä tilaa. (Motoriikan

haasteet 2018, 7.) Havaintomotoriset vaikeudet myöskin tekevät päivittäisistä suorituksista haastavia. Tämän alueen haasteilla saattaa olla myös vaikutuksia aikuisuuteen asti, joten lapsen tukeminen on tärkeää mahdollisimman varhain (Motoriikan haasteet 2018, 7). Siitä syystä on tärkeää varhaiskasvatuksessa luoda mahdollisuuksia havainnoida lapsia tekemässä erilaisia motorisia harjoitteita, jotta mahdollisiin haasteisiin osataan reagoida mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Kotitehtävä perheillä oli käydä tämän seikkailun jälkeen hiihtämässä tai luistelemassa. Aiemasta vähäisestä osallistumisesta johtuen tällä kertaa tehtävä oli kertaluontoinen, jotta useampi perhe saisi suoritettua sen. Teemana tällä tasolla oli avaruus ja seikkailu toteutettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen joulukuun sijaan vasta tammikuussa.

9.2 Toisen liikuntaseikkailun esivalmistelu

Ennen seikkailua oli taas suunniteltava tarina seikkailun taustalle, tehtävä materiaalien keräystä ja -hankintaa päiväkodilta ja sen ulkopuolelta. Lisäksi lainaan pyydettiin toisen ryhmän ryhmätiloja ja aikataulua koskevat asiat sovittiin kuntoon muutaman päivän ennen seikkailua. Ensi alkuun askarrelltiin avaruusteemainen pelilauta ryhmätilan seinälle tulevaksi. Kotolta löytyi kipsistä ja ilmapalloista askarrellut aurinkokunnan planeetat rekvisiitaksi. Lisäksi remonttipahvista, kartongista ja kreppipaperista tehtiin avaruusalus. Avaruuteen tuli lisäksi kartonkiset tienviitat, jotka olivat avaruudessa ohjaamassa liikennettä.

Seikkailussa käytettävä robottivideo kuvattiin myös työparini kanssa hyvissä ajoin. Videolla työpari teki ennalta valittuja harjoiteltavien taitojen mukaisia liikkeitä rytmissä. Liikkeet tehtiin ensin ilman musiikkia ja videon lopulla musiikin rytmittämänä. Robottiasuna toimi keltainen haalari, pahvilaatikko kypäränä ja haalarin päälle vedetty ikean kestokassi, josta syntyi robotin nimi Ikeabotti3000. Videolla näkyi Ikeabotti 3000 lisäksi myös robotin avaruusalus. Alus oli tehty kartongista ja teipattu sitten varrastikkuun, jotta sitä saatiin videon lopussa liikuttua. Video näytettiin seikkailun aikana suurelta älytelevisiolta, jolloin saatiin yksi hahmon lisää seikkailua rikastuttamaan.

Vanhempien ja työyhteisön tiedotus aikataulusta tapahtui samalla viikolla, kun seikkailukin. Seikkailupäivänä työpari lähti lasten kanssa ulos, ja sillä välin ryhmätilat valmisteltiin seikkailua varten. Planeetat aseteltiin toisen ryhmän ryhmätiloihin oikeaan järjestykseen matkan varrelle. Apua saatiin myös laitospulaiselta, sillä tavaroiden esille laitossa kestikin suunniteltua paljon kauemmin. Ennen toisen seikkailun alkua työpari tuli takaisin sisälle ja roolivaatteet vaihdettiin päälle. Roolivaatteet olivat pääsääntöisesti samat kuin ensimmäiselläkin seikkailulla. Nyt toki vaatekertoja oli vähemmän, sillä tämä seikkailu tapahtui sisällä.

9.3 Toisen liikuntaseikkailun toteutus

Toinen liikuntaseikkailu alkoi sillä tavalla, että toisen ryhmän aikuinen toi lapset sisälle ulkoi- lusta. Hilppa ja Irma olivat ottamassa lapsia vastaan kertoen tarvitsevansa lasten apua. He olivat saaneet hätäviestin avaruudesta. Kun lapset olivat riisuneet, kertoivat Hilppa ja Irma tuleensa päiväkodille, sillä yhteen ryhmätilaan oli ilmestynyt madonreikä. Sitä pitkin pääsisi avaruusasemalle. Yhdessä siirryttiin madonreiän suulle ja sitä pitkin yksitellen avaruusase- malle. Avaruusasema oli patjoista muodostettu alue, jolla avaruusalus oli odottamassa. Hilppa auttoi lapset avaruusalukseen ja Irma lähetti lapsia vuorotellen madonreikään. Kun alus oli saatu lastattua, lähdettiin yhdessä matkaan. Avaruuden halki kuljettiin käyttäen karttana tab- letille ladattua kuvaa linnunradasta. Jokainen aurinkokuntamme planeetta ohitettiin järjes- tyksessä auringosta lähtien. Matkanteon lopulla saavuttiin Plutoon, johon laskeuduttiin sa- manlaiselle avaruusasemalle, kuin oli ollut toisessakin päässä avaruutta. Laskeutumisen jäl- keen kohdattiin Ikeabotti 3000 robotti, joka oli lähettänyt hätäviestin. Hän tarvitsi apua, sillä hänen liike -energialla toimivasta avaruusaluksestaan oli loppunut virta. Sitä sai ladattua vain, jos tarpeeksi moni tekisi samaa liikettä yhtä aikaisesti. Liikkeitä tehtiin Ikeabotti 3000 näyttä- mistä malleista ja yhdessä hänen aluksensa saatiin ladattua. Ikeabotti 3000 pääsi jatkamaan matkaansa tyytyväisenä.

Seuraavaksi palattiin takaisin avaruusalukselle, joka oli parkkeerattu Pluton avaruusasemalle. Paluu maahan tapahtui samaa reittiä, eli aurinkokunnan läpi ja madonreikää pitkin takaisin päiväkodille. Ryhmätiloissa lapset kysyivät, miksi Ikeabotti 3000 ei flossannut ja siitä syntyi idea kuvata flossausvideo robotille., Hilppa ja Irma sanoivat lähettävänsä videon Ikeabotille, sillä liike olisi erittäin tehokas liike- energian lataamiseen jatkossa. Jokainen lapsi sai mat- kalta muistoksi yhden pimeässä kiiltävän tähden. Tässä vaiheessa Irman täytyi lähteä edeltä lämmittämään kaksikon autoa. Hilppa antoi lapsille seuraavan osan pelilautaa seinälle asetet- tavaksi. Lisäksi Hilppa antoi kotitehtäväksi käydä hiihtämässä tai luistelemassa. Ryhmän omat aikuiset palasivat vuorotellen takaisin ryhmään.

Ensin palasi työpari, joka oli törmännyt matkalla Irmaan. Hän näki myös Hilpan kertomassa viimeisiä ohjeita lapsille. Hilpan lähdön jälkeen jälleen ihmeteltiin sitä, minne lapset olivat kadonneet. Aikuisissa harmitusta herätti se, että he eivät tälläkään kerralla päässeet mukaan seikkailulle. Jälleen lapset kertoivat innoissaan missä olivat olleet ja mitä oli tullut matkalla vastaan. Seikkailun jälkeen tehtiin jälleen päivitys muutaman kuvan kera sosiaaliseen medi- aan, samoihin kohteisiin, kuin edellisellä kerralla.

Seikkailun jälkeen harjoiteltiin tason motorisia taitoja käymällä luistelemassa ja tekemällä erilaisia rytmisiä harjoituksia jumpassa. Liikkumisnopeuden vaihtamista harjoiteltiin ulkona lumeen piirrettyjen viivojen välillä. Viivojen välillä siirryttiin välimatkat ensin juosten, sitten kävellen, sen jälkeen laukaten ja jälleen juosten. Sattumalta internetistä löytyi lapsille suun- nattuja tanssivideoita (oletettavasti jostain tanssipelistä), josta lapset olivat todella

innoissaan ja tanssivat hienosti mukana. Yhtä tanssivideoita tanssittiin myös koko talon voimin ystäväpäivänä.

9.4 Toisen liikuntaseikkailun arviointi

Tätäkin seikkailua arvioitiin mahdollisimman nopeasti toiminnan jälkeen keskustelemalla. Taas kirjattiin paperille mieleen eniten nousseita asioita tältä seikkailulta. Tavoitteena oli harjoitella liikkeiden tekemistä malleista, erilaiset keholla tehtävät rytmit, sekä eri nopeudella liikkuminen. Itse seikkailulla emme tehneet eri nopeuksilla liikkumista, mutta harjoitelimme sitä seikkailun jälkeisenä aikana jumpassa ja ulkoilussa erilaisin leikein. Muita harjoiteltavia taitoja oli seikkailulla, mutta niiden harjoittelua jatkettiin myös myöhemmin. Lisäksi löytyi uusia lapsia kiinnostavia tapoja harjoitella rytmisä liikkumista. Erilaisia tansseja harjoiteltiin paljon. Kokotalon yhteisellä lauluhetkellä tanssittiin kaikkien päiväkodin lasten kanssa suosikiksi valikoitunutta tanssia, jolloin idea tanssivideoista sai suuremman yleisön. Harjoitteita oli tällä jaksolla paljon sopivampi määrä, eikä pelilaudan läpäisy tuntunut lopusakaan puurtamiselta.

Tällä kertaa seikkailu itsessään jäi ehkä kestoltaan hieman liian lyhyeksi. Olisi ollut mukavaa viettää enemmän aikaa avaruudessa, sillä se kiinnosti kovasti lapsia. Suuri innostus teemaa kohtaan oli mukava yllätys ja sitä päätettiin jatkaa myös muussa toiminnassa. Seikkailua seuraavalle viikolle suunniteltiin avaruus aiheista toimintaa. Lisäksi tutustuttiin tarkemmin avaruuteen älytelevisiion avulla, katsoen lapsille suunnattuja avaruudesta kertovia animaatioita. Planeettoja askarreltiin yhteisen ruokasalin seinälle ja lapset värittivät värityskuvia teemaan liittyen. Eli seikkailu toi mukanaan arkeen paljon mukavaa pedagogista tekemistä, mitä ei oltu suunniteltu ennalta.

Tällä seikkailulla aikataulu esivalmistelujen suhteen oli se, missä kohdattiin suurimmat haasteet. Olen aika pikkutarkka tällaisissa valmisteluissa, sillä haluan tehdä tilanteesta mahdollisimman elämyksellisen lapsille. Tämä minusta onnistuu parhaiten näkemällä vaivaa lavastuksessa ja koristelussa. Aika ei riittänyt siihen, että olisi saatu ryhmätilat koristeltua avaruudeksi niin hyvin kuin oli alun perin suunniteltu. Lopputulos kuitenkin oli lopulta varsin hyvä, vaikka itse ei täysin tyytyväinen ollutkaan. Lapset olivat tyytyväisen oloisia lavastukseen, vaikka sekään ei vastannut alkuperäistä suunnitelmaan. Tästä kokemuksesta opin sen, että aikaa tulee joko varata paljon enemmän, tai vastaavasti tehdä toteutukset hieman pienemmällä mittakaavalla. Tämä esivalmisteluista koettu haaste näkyy todennäköisesti erityisesti kahden kasvattajan ryhmässä, sillä käsiä ei suunnitteluun ja toteutukseen ole niin paljon, kun olisi kolmen kasvattajan ryhmässä.

Aamupäivän kiireen ja seikkailun tuoman oman jännityksen ja rasituksen jälkeen oli itse taas aika voipunut kokonaisuuden jälkeen. Tämänkaltainen toiminta todella vie energiaa henkilökunnasta, vaikka nämä ovatkin mahtavia kokemuksia lapsille ja meille kasvattajillekin. Lisäksi

osa lapsista keskittyi edellistä seikkailua enemmän seikkailun aikana ja sen jälkeen siihen, keitä nämä Hilppa ja Irma ovat ”oikeasti”, joka paikoin kävi hieman häiritseväksi.

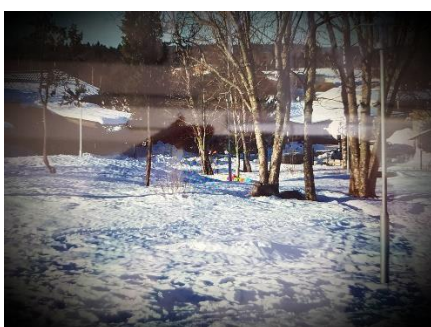
Tämän seikkailun kotitehtävään perheet osallistuivat havaintojen mukaan hieman paremmin kuin edelliseen, mikä oli positiivinen muutos. Lisäksi lapset seurasivat todella tarkasti sitä, oliko yhteinen pelimerkki jo liikkunut ja he laskivat kuinka monta harjoitusta vielä pitäisi tehdä, että päästäisiin seuraavalle seikkailulle. Tässä kohtaa alkoi olla huomattavissa se, että lapset odottivat innolla seuraavaksi tulevaa seikkailua ja myös Hilppaa ja Irmaa.

10 Kolmas liikuntaseikkailu

Kolmannella liikuntaseikkailulla teemana oli sirkus ja sen eläimet. Varsinaisesti mitään sirkukseen liittyvää ei seikkailulla ollut, vaan sieltä karanneet eläimet olivat tässä seikkailussa pääosassa. Seikkailulla esiintyi pehmolelujen lisäksi hieman eläväisempikin eläin, joka saavutti lasten suuren suosion. Alla havainnollistavia kuvia seikkailusta.



Kuva 8 Yksi karanneista eläimistä



Kuva 9 Alue, jolla eläimet olivat piilossa



Kuva 10 Sirkuksen ketterin eläin

Tällä pelilaudalla teemana oli sirkus, vaikka itse seikkailu ei varsinaisesti sirkusteemainen ollutkaan. Pelilauta asetettiin jatkamaan kahta edellistä pelilautaa. Lapset olivat aina vain innokkaampia tarkkailemaan pelinappulan liikkumista pelilaudalla. Eli motivoivana välineenä pelilauta toimi todella hyvin. Pelilauta on hyvin simppele ja pelkistetty, mutta teema tuli edelleen hyvin esiin.



Kuva 11 Kolmas pelilauta

10.1 Kolmannen liikuntaseikkailun tavoitteet

Kolmannessa liikuntaseikkailussa tavoitteena oli harjoitella esineen heittämistä ja kiinniotta. Tavoitteena oli myös tässäkin seikkailussa saada kehitettyä mukaansatempaava juoni, jolla lapset saataisiin mukaan toimintaan. Seikkailun kestoa muokattiin taas sopivammaksi edellisen seikkailun arvioinnin pohjalta.

Heittäminen, vierittäminen, potkiminen ja työntäminen kuuluvat lyömisen, pomputtamisen ja kiinniottamisen kanssa käsittelytaitoihin. Nämä taidot ovat osa motorisia perustaitoja, jotka

ovat luomassa pohjaa kaikelle motoriselle toiminnalle. (Motoriikan haasteet 2018, 7.) Kuten muissakin liikunnallisissa taidoissa, myös heittotaidoissa on ollut laskusuhdannetta verrattuna edeltäneisiin vuosikymmeniin (Opetus- ja kulttuuriministeriö Liikuntasuosittelun perusteet 2016, 33).

Lapsen heittotaito kehittyy vaiheittain, kuten muutkin motoriset taidot. Ensimmäisessä vaiheessa, jota kutsutaan tutustumisvaiheeksi, lapsi ei osaa heittää määrättyyn kohteeseen, eikä lapsi osaa säädellä voimaa, jolla esineen heittää. Seuraavassa vaiheessa, eli harjoitteluvaiheessa lapsi osaa jo tähdätä haluttuun suuntaan, mutta kiinniotto tapahtuu niin sanotusti syliin, pallon sinne osuessa. Lapsi ei myöskään aina osaa vielä tässä vaiheessa säädellä voimankäyttöä heittotilanteessa. Viimeisessä vaiheessa, eli hallintavaiheessa, lapsi osaa heittää kohteeseen ja lisäksi saa pallon kiinni useimmiten. Lapsi osaa myöskin tässä vaiheessa siirtää ottaakseen pallon kiinni. Tässä vaiheessa on mahdollista erilaisten pallopelien pelaaminen, sillä lapsi osaa hallita liikuntavälinettä riittävän hyvin. (Motoriikan haasteet 2018, 19.)

Kotona tehtäväksi harjoitukseksi valittiin myös esineen heittäminen ja kiinni ottaminen. Ohjeena oli harjoitella omavalinnaisella esineellä heittämistä ja kiinniottoa yhdessä lapsen kanssa. Myös tarkkuusheittoon kannustettiin ottamalla esimerkiksi kisoja kotona. Tehtävä oli jälleen kertaluontoinen, jotta mahdollisimman moni osallistuisi tällä kertaa.

10.2 Kolmannen liikuntaseikkailun esivalmistelu

Ennen seikkailua oli jälleen aika miettiä tarinaa seikkailun taustalle. Tässä seikkailussa olivat kiertävältä sirkukselta päässeet eläimet karkuun. Ennen varsinaista tapahtumaa tuli harjoitella heittämistä eri korkeuksilla oleviin kohteisiin sisällä. Harjoittelun jälkeen lapset siirtyivät ulos etsimään eläimiä. Esivalmisteluiksi tehtiin heittolaatikoita muovisista säilytyslaatikoista, teipaten niihin päälle remointipahvia, pienentämään osumakohtaa. Suureen remointipahviin leikattiin myös reikiä, joista pystyi heittämään läpi. Heittopisteitä tehtiin yhteensä neljä, jotka sijoiteltiin ryhmätiloihin. Lisäksi harjoitteluvälineeksi otettiin pehmokeilaussetti päiväkodilta löytyvistä liikuntavälineistä. Heittämistä sisällä harjoiteltiin tennispalloilla ja ulkona heittäminen tapahtui lankatupsuilla, joihin ripoteltiin hieman glitteriä nukutusaineeksi.

Sirkuseläimiksi tulevia pehmoleluja tuotiin kasvattajien kodeista, jotta lapset eivät tunnistaisi niitä päiväkodin leluiksi. Toisen ryhmän aikuista pyydettiin pukeutumaan karhupukuun ja tulemaan liikkuvaksi maalitauluksi. Toisen ryhmän lapset tulivat mukaan ulkona tapahtuvaan seikkailun osaan, sillä heitä valvonut aikuinen oli karhun roolissa. Lisäksi ennen seikkailua askarrettiin sirkusteemainen pelilauta, joka tulisi ryhmätilan seinälle muiden pelilautojen jatkoksi. Kolmannen ja neljännen liikuntaseikkailun välillä olevaa aikaa piti lyhentää aikataulullisista sysistä, jonka vuoksi peliruutuja siihen ei tullut niin montaa, kuin edellisissä oli ollut.

10.3 Kolmannen liikuntaseikkailun toteutus

Seikkailu alkoi sillä tavalla, että päiväkodin puhelin soi. Hilppa ja Irma soittivat kertoen, että kiertävän sirkuksen eläimet olivat lähteneet karkumatkalle. Lasten apua tarvittaisiin eläinten kiinniottamisessa, joka tapahtuisi pehmeiden nukutuspallojen avulla. Ennen kuin ammattiseikkailijat pääsisivät päiväkodille, tuli lasten harjoitella heittämistä, jotta eläinten nukuuttaminen kävisi turvallisemmin ja helpommin. Lapset alkoivat harjoitella heittopisteillä pienissä ryhmissä ja sillä aikaa päiväkodin pihalle piilotettiin pehmoleluja. Kun piha oli valmisteltu, puhelin soi jälleen ja Hilppa ja Irma pyysivät lapsia pukemaan, jotta pääsisivät lähtemään ulos. Eläimet oli saatu ohjattua päiväkodin pihaan, mutta ne olivat jossain piilossa. Laitosapulainen tuli auttamaan lapsia pukemisessa, jolloin roolivaatteisiin vaihtaminen onnistui.

Hilppa ja Irma saapuivat paikalle ja ohjasivat lapset ulos, jossa jokaiselle lapselle jaettiin oman nukutuspallo. Näihin palloihin ripoteltiin nukutusainetta. Koko joukko siirtyi päiväkodin pihaan etsimään eläimiä. Todella pian lapset saivatkin nukutettua kaikki eläimet, jotka kasattiin yhteen määrättyyn kohtaan pihalla. Yhdessä eläimet vietiin päiväkodin alakertaan, josta sirkuslaiset tulisivat myöhemmin noutamaan eläimet. Kun eläimet oli laskettu, päätettiin lähteä vielä yhdelle tarkistuskäynnille. Silloin viimeinen sirkuseläin, ”ihka oikea karhu” tuli esiin juosten pihan poikki. Lapset lähtivät karhun perään ja saivat senkin nukutettua nukutuspalloilla heittämällä. Karhu siirrettiin pulkalla myös samaan paikkaan, missä muut eläimet odottivat sirkuslaisten tuloa. Lopulta nukutuspallo kerättiin kasaan ja lapset saatettiin takaisin sisälle. Sisällä Hilppa antoi seuraavan pelilaudan lapsille ja lähti tarkistamaan, että eläimet ovat vielä unessa. Samalla Hilppa sanoi menevänsä avaamaan sirkuslaisille ovea. Hetken päästä myös Irma lähti auttamaan eläinten lastaamisessa. Roolivaatteet vaihdettiin pois ja oli jälleen aika kuunnella lasten kertomuksia siitä, mitä kaikkea olikaan tapahtunut.

Seikkailu oli ehdottomasti jännittävin kaikista ja lapset saivat vuorotellen kertoa siitä, mikä oli seikkailussa parasta ja oliko jotain asioita, jotka olivat jääneet mietityttämään tai mahdollisesti harmittamaan. Ennen ruokailulle lähtöä päiväkodille tuli vielä puhelu, jossa Hilppa soitti ja kertoi, että kaikki eläimet on saatu turvallisesti takaisin sirkukseen. Ennen lepohetkeä lapset halusivat vielä käydä tarkistamassa, että eläimet ovat varmasti lähteneet sirkuslaisten matkaan. Lapset pääsivätkin tarkistuskäynnille pienissä ryhmissä vuorotellen aikuisen kanssa. Seikkailun jälkeen myöhemmin tehtiin taas päivitys someen ja tällä kertaa seikkailusta oli paljon enemmän kuvia, sillä niitä oli otettu toiminnan tuoksinassa.

10.4 Kolmannen liikuntaseikkailun arviointi

Tällä seikkailulla arviointi tehtiin myös samalla tavalla kuin aiemmillä kerroilla. Syy, miksi ammattiseikkailijat tulivat tällä kertaa päiväkodille, oli selvästi lapsia innostava, sillä lapset harjoittelivat innoissaan heittämistä ennen kuin Hilppa ja Irma saapuivat päiväkodille. Motorisena tavoitteena oli harjoitella heittämistä ja sitä kyllä harjoiteltiin todella monipuolisesti

tällä seikkailulla. Harjoittelu myöskin jatkui monipuolisesti seikkailun jälkeen. Heittoharjoituksia oli melko helppo keksiä ja lapset lähtivät mukaan heittelyyn todella hyvin, välillä jopa innostuen muutenkin heittelemään toisilleen esimerkiksi pehmoleluja. Heittäminen on selvästi lasten kestopuosikki, sillä innostus heittämiseen ei ole kehittämistyön jälkeenkään laantunut joidenkin lasten kohdalla.

Tällä kertaa itse seikkailu oli kestoltaan sopivan mittainen ja aikuisilla roolissa olo oli näin mukavampaa. Seikkailun alussa tulleet puhelut olivat todella hyvä lisä tapahtumiin ja ne viritivät lapset hyvin tunnelmaan. Odottava tunnelma motivoi lapset harjoittelemaan heittoa todella hyvin ennen varsinaista seikkailua. Viisivuotiaat olivat todella hyvä kohderyhmä tälle seikkailulle, vaikka seikkailu saattoi olla hieman liian jännittävä osalle lapsista. Tapahtumat kuitenkin purettiin seikkailun jälkeen huolellisesti varmistaen, ettei ketään jäänyt liian pelottamaan. Toisesta ryhmästä mukana ollut pienempi lapsi pelkäsi ”oikeaa” karhua ja hänelle kerrottiin, että karhu oli toinen työntekijä. Alle viisivuotiaille tällainen yhtäkkinen jännittävä toiminta saattaa olla liian jännittävää, vaikka kaikki pienemmät mukanaolijat eivät karhua pelästyneetkään. Tässä toiminnassa olivat kaikki lapset innolla mukana ja ulos lähtö tapahtui todella nopeasti. Innostukseen vaikuttaa varmasti aiemmat kivat kokemukset Hilpan ja Irman kanssa tehdyistä seikkailuista. Tässä kohtaa Hilppaa ja Irmaa alettiin odottaa aina vain innokkaammin.

Yksi haaste toiminnan toteuttamisessa oli se, että lapset saapuivat ryhmään hyvin eri aikoihin, jolloin joku saattaa tulla jopa kesken toiminnan. Kesken toiminnan saapuminen oli joillekin lapsille vaikeaa, jonka vuoksi saapumisaikaan pitäisi entistä enemmän saada kiinnitettyä huomiota. Vanhempien informoiminen aikataulusta ja tulevasta seikkailusta säilyttäen kuitenkin lapsille yllätyksen, oli hieman vaikeaa.

Tällä kertaa sosiaalisessa mediassa seikkailu sai huomattavaa huomiota ja pari viikkoa seikkailusta tehdyn päivityksen jälkeen sillä oli jo lähemmäs 400 tykkäystä. Aiemmat päivitykset eivät ole keränneet tällaista huomiota ja siihen luultavasti vaikutti kuvien määrä ja laatu. Tähän johtopäätökseen tultiin siitä syystä, että nyt päivityksessä oli paljon hyviä ja havainnollistavia kuvia, toisin kuin aiemmilla kerroilla. Kuvien ottamiseen seikkailun aikana olisi siis hyvä kiinnittää huomiota, jos jatkossa haluaa sosiaalisessa mediassa enemmän huomiota toiminnalle.

11 Neljäs liikuntaseikkailu

Tähän liikuntaseikkailuun idea saatiin omalta lapselta ja sitä muokattiin seikkailutoiminaan sopivammaksi. Seikkailulla päästiin kuvasuunnistamaan ja nauttimaan yllätys eväistä. Dinosauruksen fossiilit olivat mielenkiintoista tutkittavaa seikkailun jälkeen. Seuraavaksi esillä on havainnollistavia kuvia pakatuista fossiileista ja kasatusta luurangosta.



Kuva 12 Pakatut fossiilit



Kuva 13 Kasattu luuranko

Lapset saivat kasailla luurankoa päiväkodilla itsekseen seikkailun jälkeen. Fossiilien tutkiminen ja kasaaminen oli monelle lapselle havaintojen mukaan mieluista puuhaa ja osa lapsista kyseli luurangosta vielä pitkään seikkailun jälkeen.

Tämänkin liikuntaseikkailun pelilauta oli jälleen teeman mukainen. Pelilaudassa on jälleen vähemmän ruutuja kuin edellisissä pelilaudoissa oli ollut. Kyseinen pelilauta asetettiin jatkoksi edellisille pelilaudoille.



Kuva 14 Neljäs ja viimeinen pelilauta



Kuva 15 Kaikki pelilaudat esillä

11.1 Neljännen liikuntaseikkailun tavoitteet

Tällä tasolla harjoiteltiin kiipeämistä, ryömimistä ja esteiden ylittämistä sekä alittamista. Edellä mainitut taidot ovat karkeamotorisia perustaitoja (Innostun liikkumaan 2018). Jälleen tavoitteena oli saada keksittyä tarinaa tekemisen taustalle. Tavoitteena myös keksiä sellainen teema, josta saataisiin ideoita muuhunkin toimintaan, kuten askarteluun. Kotiin annettiin tehtäväksi se, että lapsi saisi rakentaa itselleen oman jumpparadan kotoa löytyvistä välineistä. Tässä tarkoituksena oli auttaa vanhempia huomaamaan, että kotonakin voi tehdä tämänkaltaista toimintaa.

Lapset liikkuvat kiipeämällä ja konttaamalla tai ryömimällä luonnostaan. Hyvät liikkumistaidot takaavat sen, että lapsi jaksaa myös liikkua pidempiä aikoja ja matkoja. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 20.) Kun lapsi on kiipeilyssä tutustumisvaiheessa, liikkuu lapsi yleensä konttaamalla ja kiipeilee esimerkiksi huonekaluja vasten tai niiden päälle.

Harjoitteluvaiheessa lapsi osaa jo kiivetä korkeampien esteiden päälle ja esimerkiksi kiipeilytelineessä lapsi voi kivuta korkeallekin. Lapsen kiipeäminen kuitenkin on sellaista, että lapsi nostaa aina saman jalan ja käden ensin. Vielä tässä vaiheessa lapsi tarvitsee aikuisen apua ja tukea, varsinkin laskeutuessa alas. Hallintavaiheessa lapsi pystyy ketterään kiipeilyyn ja oteet ovat muutenkin jo hyvin varmat. Lapsi osaa pitää itsensä riittävän lähellä kiipeilykohdetta ja käsissä ote on hyvä. (Motoriikan haasteet 2018, 27.) Tässä osiossa harjoiteltavat motoriset taidot ovat myös osa kokonaisuutta, jota tarvitaan monipuolisessa liikunnassa itsessään tai yhdistämällä johonkin toiseen taitoon tai erilaisia lajitaitoja harjoitellessa.

11.2 Neljännen liikuntaseikkailun esivalmistelu

Tällä seikkailulla juoneen idea tuli omalta lapselta. Tämä lapselta saatu idea yhdistettiin kehitteillä olleeseen keskeneräiseen tarinaan. Tämän seikkailun juonessa Hilppa ja Irma tarvitsivat lasten apua löytääkseen dinosaurusten luita. Luut askarrettiin valkoisesta kartongista, jotka laminoitiin säänkestäviksi. Luut yhdistämällä muodostuiksi kokonainen dinosauruksen luuranko. Ennen seikkailua askarrettiin myös aiheeseen sopiva ja myös viimeinen pelilauta.

Ennen seikkailua fossiilit käärittiin tapettiin ja niistä tehtiin pieniä paketteja. Nämä paketit käytiin ripottelemassa päiväkodin pihamaastoon, päiväkodin viereiseen pieneen puistoon ja viereisen avoimen päiväkodin takapihalle. Näistä pudotuspaikoista otettiin ipadilla kuvia, joita käytettiin apuna seikkailulla suunnistamisessa. Aikataulusta ja avoimen päiväkodin pihan käytöstä sovittiin myös hyvissä ajoin henkilökunnan kesken. Kaupasta haettiin myös yllätykseksi lapsille nakkeja edellisenä päivänä.

11.3 Neljännen seikkailun toteutus

Ammattiseikkailijoiden tuttu paleontologi oli pyytännyt apua, sillä lentokoneen avoimesta tavaratilasta oli tippunut vahingossa kolmetoista fossiilia jonnekin päiväkodin alueelle. Seikkailu lähti käyntiin lasten osalta niin, että Hilppa saapui päiväkodille juuri, kun lapset olivat lähdössä retkelle. Hän kertoi fossiileista ja pyysi lapsia apuun, jotta luut saataisiin kerättyä. Hilppa näytti tabletilla kuvaa, jonne mahdollisesti olisi osa luista pudonnut. Näitä kuvavihjeitä oli kymmenen, joista jokainen johdatti aina uuteen paikkaan tai lähemmäs pudonnutta fossiilia. Jokaiselle lapselle annettiin mahdollisuus löytää yksi fossiili, jonka vuoksi useaa innokasta etsijää jouduttiin hieman hillitsemään. Kun Hilppa oli lasten kanssa kolmannen löytöpaikan kohdalla, saapui Irma paikalle. Matkaa jatkettiin yhdessä ja viimeisetkin fossiilit löytyivät melko nopeasti. Kun luut oli kaikki kerätty, niistä kasattiin yhdessä luuranko pihapöydän päällä. Kasaamisen ja hetken ihastelun jälkeen luut pakattiin, jotta ne voitaisi viedä päiväkodille jatkotarkastelua varten.

Kun luut oli pakattu, lapsille paljastettiin, että mukana oli nakkeja. Viimeisessä sijainnissa oli sovitusti ulkona sähkögrilli, jolla grillasimme. Grillin kuumetessa lapset saivat leikkiä vapaasti piha -alueella. Eväshetken jälkeen lähdettiin takaisin päiväkodille. Hilppa ja Irma poistuivat

vuorotellen paikalta lasten riisuessa. Jälleen ryhmän omat aikuiset saapuivat vuorotellen takaisin ryhmään ihmetellen ja harmitellen, kun eivät taaskaan päässeet mukaan seikkailulle. Lapset kertoivat jälleen innoissaan seikkailusta ja kasailivat kerta toisensa jälkeen dinosaurusta fossiileista. Lasten puheista päätellen grillaaminen oli yksi päivän kohokohta, vaikka seikkailukin oli ollut mukava kokemus.

11.4 Neljännen liikuntaseikkailun arviointi

Neljäs liikuntaseikkailu oli ajallisesti jälleen sopivan tuntuinen roolissa oloa ajatellen. Tässä seikkailussa vaan itse seikkailutoimintaa oli ajallisesti vähemmän, kuin aikaisemmillä kerroilla. Erityisen mukavalta tuntui grillaaminen seikkailun päätteeksi. Lapset osasivat jo odottaa seuraavaa seikkailua pelilaudan loppuessa. Vaikka lapset olivatkin jo ymmärtäneet, että ryhmän omat kasvattajat ovat nämä Hilppa ja Irma, olivat lapset mukana leikissä. Tälläkin seikkailulla tuli tunne siitä, että lapsille saatiin luotu mukava kokemus.

Itse tämän jakson motorista taitoa seikkailulla tuli harjoiteltua melko vähän, vaikka roikkumista lukuun ottamatta kaikkia taitoja esiintyi seikkailulla. Lasten innokkuus löytää fossiileja johti siihen, että aikuinen joutui keskittymään enemmän siihen, että jokainen löytää yhden fossiilin, eikä siihen, että jokainen varmasti tekee motorisia harjoitteita matkalla. Kuitenkin nakkien paistuesssa grillissä lapset kiipeilivät omatoimisesti avoimen päiväkodin pihalla olevissa puissa. Näin ollen lapset ohjaamatta harjoittelivat tätä taitoa. Seikkailun loppupuolella osa lapsista kyseli, että missä mahtaa olla se oikea dinosaurus. Tämä oli hyvä esimerkki siitä, että edellisen liikuntaseikkailun ”oikea” karhu oli jäänyt hyvin mieleen.

Kun harjoitteita oli vähän itse seikkailulla, olisi niitä ollut hyvä olla enemmän seikkailun jälkeisellä jaksolla. Tämän jakson aikana koko päiväkotit jouduttiin tyhjentämään sisäilmaongelmien vuoksi. Onni onnettomuudessa, sillä evakkopaikassa oli puolapuut ryhmässä, jossa lapset pääsivät harjoittelemaan todella paljon. Kiipeily oli selvästi lapsista todella kivaa, sillä puolapuilla oli usein joku leikkimässä. Pelilaudalle ruutuja tuli tällä jaksolla todella vähän verrattuna edellisiin kertoihin. Tällä kertaa aika ja voimavarat ei riittänyt kovin aktiiviseen toiminnan ylläpitämiseen oman sairastelun ja muuton järjestämisen vuoksi. Päätös jatkaa seikkailutoimintaa tehtiin yhdessä työparin kanssa, mutta viimeiseen seikkailuun ei laitettaisi niin paljon resursseja, sillä voimavarat alkoivat olla vähissä.

12 Viides liikuntaseikkailu

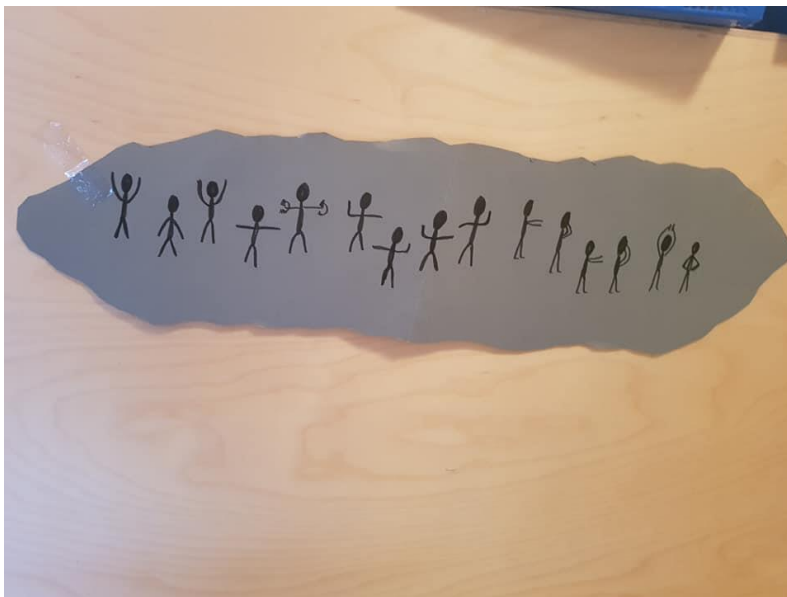
Viides ja viimeinen liikuntaseikkailu oli päätös tälle projektille. Viime hetkellä tehtiin päätös lisätä tällekin seikkailulle jokin teema ja se oli pikaisen pohdinnan jälkeen viidakko. Esivalmistelut tehtiin hyvin nopeasti, mutta lopputuloksessa se ei juurikaan näkynyt. Kuvat kertovat loistavasti tarinaa siitä, että pienilläkin asioilla voi tehdä suuria seikkailuja silloin, kun on mielikuvitus mukana Alapuolella muutama kuva viidakkoseikkailusta.



Kuva 16 Viidakon palmut



Kuva 17 Tahmainen hämähäkinseitti



Kuva 18 Alkuasukkaiden luolamaalaukset

12.1 Viidennen liikuntaseikkailun tavoitteet

Viidennellä seikkailulla tarkoitus oli yhdistää yhteen seikkailuun kaikkia aikaisemmin opeteltuja motorisia taitoja seikkailuradan muodossa. Suunnitelmat koskien tätä viimeistä seikkailua muuttuivat melko paljon. Muutoksiin vaikutti se, että yksiköstä jouduttiin lähtemään väistötiloihin sisäilmaongelmien vuoksi. Ryhmä siirtyi toisen päiväkodin liikuntasaliin, jossa myös viimeinen liikuntaseikkailu toteutettiin.

Tavoitteena viimeisellä liikuntaseikkailulla oli saada järjestettyä jonkinlainen lopetus kokonaisuudelle. Koska väistötilat olivat jumppasali puolapuineen, hyödynnettiin tilaa viimeisen seikkailun toteutuksessa. Teemaksi valikoitu viidakko ja seikkailun lopuksi lapset saivat diplomit, jotka olivat leikkimielisiä koulutodistuksia siitä, että jokainen oli nyt suorittanut Ammattiseikkailijan perustutkinnon.

12.2 Viidennen seikkailun esivalmistelu

Vaikka ajatus oli tehdä simppelempi toteutus, haluttiin seikkailuun lisätä kuitenkin hieman jotain juonta. Hilppa ja Irma eivät tulleet tälle seikkailulle mukaan siitä syystä, että roolivaatteet olivat jääneet vanhoihin tiloihin, eikä niitä ehditty hakea ennen seikkailua. Seikkailulle teemaksi valikoitui viidakko. Rata olisi lasten viimeinen koitos, ennen ammattiseikkailijaksi valmistumista.

Enää ei tarvinnut valmistaa seuraavaa pelilautaa, mutta liikuntasalin rekvisiittaa jouduttiin hieman valmistelemaan. Ennen seikkailua tiloja tutkittiin ja sieltä etsittiin kaikkea mahdollista, jota voitaisiin käyttää rekvisiittana. Paljon välineitä löytyikin valmiina, muun muassa käsinukkeja ja leluja, jotka sopivat teemaan. Viidakkoon askarreltiin palmut, puolapuita

koristamaan. Seikkailulle kätkeyty vihje askarreltiin kartongille myös muutamaa päivää ennen toimintaa. Hämähäkinseitti tehtiin maalarinteipistä ja siniset patjat toivat vetenä. Lakanalla peitetyt jumppamatot toimittivat juoksuhiekan virkaa. Leikkivarjolla sai peitettyä pöydän, luoden siitä tunnelin. Viidakon äänet sai kätevästi kuuluviin bluetooth kaiuttimen avulla.

Diplomit oli suunniteltu ja tulostettu hyvissä ajoin ja seikkailua edeltävänä päivänä ne kirjattiin ja allekirjoitettiin Hilpan ja Irman toimesta. Päiväkodille tuotiin seikkailun jälkeen nautittavat herkut kasvattajien toimesta. Seikkailupäivänä lasten ulkoillessa liikuntasali lavastettiin viidakoksi. Viidakkoon kätkeytyi myös JungleBar, jossa oli lapsille yllätykseksi vähän herkkuja.

12.3 Viidennen liikuntaseikkailun toteutus

Viimeinen seikkailu käynnistyi ruokailun jälkeen. Tähän seikkailuun valitettavasti Hilppa ja Irma eivät päässeet osallistumaan. Kaksikko oli kuitenkin järjestänyt viidakkoseikkailun lapsille ikään kuin viimeiseksi koitokseksi. Hilppa ja Irma olivat myös kirjoittaneet kirjeen lapsille. Viidakosta oli tehty kartta, jossa kuvailtiin mitä kaikkea oli edessä. Seikkailurata alkoi pisteestä, jossa apinoille pääsi heittämään omenoita. Omenan saatuaan apinat päästivät lapset kiipeilemään apinoiden valtakuntaan palmujen keskelle. Sieltä matka jatkui ylittäen ja alittaen jättimäisiä puiden oksia. Reitille osui myös silta krokotiilijoen yllä ja sieltä matka jatkui läpi hyttysten riivaaman alueen suoraan suolle. Mättäitä pitkin pääsi kulkemaan eteenpäin, mutta tarkkana täytyi olla jatkuvasti. Edessä oli hämähäkin seitti, joka tuli alittaa ryömien. Viidakossa oli myös luolasto, jossa lymyili puudutuskuoriainen. Kuoriainen pääsi pistämään jalkaan, jonka vuoksi matkaa täytyi jatkaa hetken aikaa yhdellä jalalla hyppien. Viidakon keskellä oli alkuasukkaiden luolamaalauksia, joiden tekemien maalausten mukaisia liikkeitä pääsi tekemään ennen matkan jatkoa. Edessä oli vielä viimeinen koitos, nimittäin juoksuhiikka. Onneksi senkin yli pääsi kierimällä ja näin alkoi uusi kierros viidakossa.

Tarkkasilmäiset seikkailijat huomasivat, että matkalta löytyi kartongin palasia, jossa oli piirrettynä jotain. Kun paljon paloja oli löytynyt, oli aika kerääntyä yhteen ja tutkia palasia. Niistä paloista kokoamalla muodostui vihje maistuvasta aarteesta. Aarteen sanottiin sijaitsevan punaisen verhon takana. Sieltä löytyi viidakkobaari, jossa lapsille herkkuja tarjoili kirahvi. Kun herkut oli nautittu, kerrottiin lapsille, että Hilppa ja Irma olivat jättäneet jokaiselle diplomin. Diplomi oli todistus, jossa oli kuvailtuna taidot, joita koko toiminnan aikana oli harjoiteltu. Harjoittelun tuloksena jokainen lapsi oli nyt suorittanut ammattiseikkailijan tutkinnon. Tuona päivänä valmistui siis monta uutta ammattiseikkailijaa ja samalla päätettiin tämä kovin antoisa ja mukaansa tempaava seikkailu.

12.4 Viidennen liikuntaseikkailun arviointi

Viidakko oli kiva aihe ja lapset lähtivät jälleen hyvin mukaan seikkailemaan. Seikkailurataa kierrettiin sopiva aika, muutenkin toimintaan käytetty aika oli sopivan tuntuinen. Pieniin tiloihin oli saatu monta harjoiteltavaa taitoa. Motoristen taitojen lisäksi harjoiteltiin oman vuoron

odottamista hahmottamista ja kuvailemista. Tämä seikkailu oli ehkä jopa jännittävin, sillä viidakon äänet toivat oikeaa tunnelmaa. Seikkailulla oli mukana kolme uutta lasta, jotka selvästi jännittivät muita enemmän. Jotkut lapset pääsivät todella syvälle leikkiin mielikuvituksen avulla, eli kokemus viidakosta olemisesta oli joillekin hyvinkin todentuntuinen.

Lapset olivat jo tottuneet siihen, että kun oikein paljon liikutaan ja touhutaan, on jotain kivaa ja jännittävää luvassa. Tämä näkyi motivaationa harjoitusten tekemisessä. Seikkailulla kuulemma oli herkut kuitenkin parasta viidakko- ja seikkailuratakin näytti innostavan lapsia kovasti. Saatuja diplomeja esiteltiin ylpeänä vanhemmille, eli selvästi myös se oli tärkeää. Hilppaa ja Irmaa kyseltiin kovasti ja pientä pettymystä oli havaittavissa siitä syystä, etteivät he olleet päässeet paikalle. Tällä kertaa toiminnassa oli myös mukana toisen ryhmän aikuinen, joka antoi myös oman palautteensa seikkailusta. Hänen mielestään puitteita ajatellen oli pieneen saliin saatu paljon erilaisia pisteitä. Aihe oli kuulemma mietityttänyt lapsia vielä päivälevollakin, sillä apina oli kuulemma käynyt yhtä lasta heittäessä omenalla.

Omalla kohdalla lopetus sai aikaan hieman haikean olon, eli huomasi, että projektista oli tullut itsellekin tärkeä. Viimeinen seikkailu oli kursittu kasaan hyvinkin nopeasti mutta lopputulos oli silti mitä mainioin. Hilpan ja Irman poissaolon huomasi myös omasta näkökulmasta, sillä seikkailu olisi voinut olla vielä innostavampi kaksikon ohjaamana. Kuitenkin vallinneet olosuhteet eivät mahdollistaneet niin suurta panostusta viimeiseen seikkailuun. Toiminnalliset osuudet saatettiin kuitenkin loppuun. Tämän matkan päätteeksi jäi omalla tavallaan hieman tyhjä olo, kun ei ollut enää mitään suurta mitä odottaa.

13 Arviointi

Suunnitelman mukaan toiminnallisten osuuksien arviointiin kuului suunnittelun arviointi ja toiminnan toteutuksen arviointi. Lisäksi tehtyjen toiminnallisten osuuksien hyötyjen pohtiminen varhaiskasvatuksessa suhteessa omaan työnkuvaan, ja työlle asetettuihin velvoitteisiin peilaten kuului toiminnan arviointiin. Lopulta päädyttiin kuitenkin siihen, että arviointia tehtiin erikseen kehittämistyöhön ja toiminnalliseen osuuteen liittyen. Arviointia toiminnallisista osuuksista tehtiin yhdessä työparin kanssa keskustellen ja näiden keskustelujen ydinajatuksia suttupaperille kirjaten. Arvioinnin luotettavuutta pohdittaessa on huomioitava se seikka, että lähes kaikki arviointi on itsearviointia ja työparin kanssa tehtyä arviointia, joka saattaa vaikuttaa arvioinnin kriittisyyteen. Kuitenkin koen, että henkilökohtainen arviointi on tämänkaltaisessa työssä todella hyvä vaihtoehto, sillä kovin tarkasti ei ulkopuolinen pystyisi pohtimaan ja arvioimaan toiminnallisuuden todellisia päivittäisiä vaikutuksia arjessa.

Kehittämistyöhön liittyvä arviointi on yhdistettynä omaa ja työparin kanssa käytyä pohdintaa. Kehittämistyöstä käytiin jonkin verran keskustelua myös yksikön esimiehen kanssa prosessin edetessä. Sain päiväkodin johtajalta sanallista palautetta kehittämistyön toiminnallisista osuuksista. Myös kunnan liikuntakoordinaattori antoi kannustavaa palautetta toimintaa kohtaan

sosiaalisessa mediassa ja osoitti muutenkin paljon kiinnostusta toimintaa kotaan. Toiminnallisia osia arvioidessa tarkoituksena oli käyttää myös vanhemmilta tullutta palautetta. Toiminnallisten osien kokonaisuutta pohdittaessa tärkeimmät asiat olivat se, miten seikkailut sopivat arkeen lasten kanssa ammattilaisen näkökulmaa käyttäen ja idean käytettävyys jatkoa ajatellen.

Kehittämistyön arvioinnissa keskityttiin siihen, miten kehittämistyö onnistui ja täyttikö työn sille asetetut tavoitteet. Tätäkin arviointia tehtiin tiimin kesken, eli kunnollinen ulkopuolinen arviointi jää tässäkin kohtaa lähes olemattomaksi. Kuitenkin jonkun verran palautetta on saatu myös työn ulkopuolisilta tahoilta. Pohdintaa tehtiin molemmissa arvioinneissa myös siitä, mitä olisi voitu työssä tehdä toisin ja miten kehittämistyötä tai toiminnallista toteutusta voitaisiin tehdä mahdollisesti jatkossa. Tämän loppuarvioinnin lisäksi tehtiin arviointia myös jokaisesta liikuntaseikkailusta erikseen. Nämä seikkailukohtaiset arvioinnit löytyvät edellisistä luvuista.

13.1 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön tavoitteena oli saada Nurmijärven kunnassa olevat lasten liikuntaa koskevat velvoitteet täytettyä, jotka koskevat työtä lastentarhanopettajana. Liikuntaa koskevat velvoitteet löytyivät varhaiskasvatussuunnitelmasta, jonka mukaan jokaisella lapsella on oikeus harjoitella monipuolisesti erilaisia liikunnallisia ja motorisia taitoja (Sivistyslautakunta 2017, 26). Samat velvoitteet löytyivät myös kunnassa käynnissä olevista liikunta -hankkeista. Hankkeiden tavoite oli saada myös osaltaan lisättyä kasvattajien tietoisuutta liikunnan merkityksestä ja antaa hyviä käytännön vinkkejä sen lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. Hankkeiden tavoitteena oli myös lisätä konkreettisesti liikuntaa jokaisessa varhaiskasvatusyksikössä. (Lasten liike 2018; Nurmijärvi, Liinu 2018.) Myös Nurmijärven kunnan omaan lasten- ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan (2018) oli kirjattu, että liikuntaa tulee tarjota varhaiskasvatuksessa monipuolisesti. Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksukset ovat myös yksi kehittämistyön taustalla oleva dokumentti, jonka mukaan olisi erittäin oleellista saada lisättyä liikuntaa varhaiskasvatukseen kotien lisäksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

Kehittämistyön tavoitetta lähdettiin täyttämään kehittelemällä toimintatapaa, jolla innostetaisiin lapset ja mahdollisuuksien mukaan myös perheet liikkumaan enemmän päivittäisellä tasolla. Liikuntaa ei kehittämistyön aikana vain lisätty, vaan sitä onnistuttiin tekemään monipuolisesti lapsia innostavalla, osallistavalla ja motivoivalla tavalla. Tavoitteeseen päästiin työparin kanssa tehdyn arvion mukaan todella hyvin tuloksin. Saimme lisättyä runsaasti erilaisia motorisia harjoituksia arkeen päiväkodilla ja lapset olivat motivoituneita harjoittelemaan pääsääntöisesti päivittäin. Tämä ilmeni esimerkiksi ryhmävasua tehdessä, jossa tuli konkreettisesti huomattua ja arvioitua sitä, kuinka paljon liikuntaa todellisuudessa olikaan saatu toimintaan mukaan. Raskasta liikuntaa olisi voinut olla näin jälkikäteen ajateltuna hieman enemmän, mutta asiaan ehtii tehdä parannuksen vielä loppukautta kohti mentäessä, tosin ei enää liikuntaseikkailujen muodossa. Raskaalla liikunnalla tarkoitetaan fyysisesti kuormittavaa tekemistä, jossa sykkeet nousevat ja hengästyminen lisääntyy. Esimerkiksi kovaa juokseminen

ja painiminen ovat fyysisesti kuormittavia liikunnan muotoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016,17).

Kotien aktivoiminen ei onnistunut läheskään niin hyvin, kuin oli ajateltu, mutta osa perheistä teki myös tunnollisesti kotiin annettuja vapaaehtoisia harjoitteita. Tämä ilmeni siinä, että pelilaudalla eteneminen vaati enemmän päiväkodilla tehtäviä harjoituksia, koska kotona harjoituskerrat jäivät vähäisiksi. Työpari osasi huomauttaa, että kotien heikossa osallistumisessa liikunnan suhteen korostaa kasvattajien roolia lasten liikuttajina. Sen vuoksi vanhempia tulisi jatkossa vielä enemmän tiedottaa liikunnan merkityksestä lapsen arjessa ja koettaa löytää perheitä aktiivisuuteen motivoivia tekijöitä. Pohdimme työparin kanssa syitä tämän päivän liikkumattomuuteen ja vanhempien osallistumisen vähyyteen. Heikompaan aktiivisuuden tasoon saattaisi olla syynä muuttuneissa tavoissa. Ennen lapset ovat tehneet itsenäisesti paljon enemmän, esimerkiksi leikkineet ilman valvontaa pitkiäkin aikoja ulkona liikkuen. Nykyään tietotekniikka vie suuren osan lasten ja koko perheen ajasta. Vaikka perheitä muistuteltiin vielä kolmannen seikkailun jälkeen käynnissä olevasta opinnäytetyöstäni ja kotiharjoituksista, ei siitä osallistumisen kannalta ollut vastaavaa hyötyä.

Päiväkodeissa käytössä olevat viestintävälineet eivät olleet mahdollisesti riittäviä ja informaation tulva hautaa alleen helposti asioita. Tietoturvasyistä esimerkiksi WhatsApp viestipalvelun käyttäminen ryhmäviestimisessä on kyseenalaista, mutta se olisi varmasti tänä päivänä tehokasta. Usein tuntui siltä, että paperiset tiedotteet toimisivat paremmin, kuin käytettävissä olevissa joukkoviestimissä annetut ilmoitukset. Työparin huomion mukaan, myöskin ryhmätilojen sijainnilla saattoi olla vaikutusta vanhempien aktiivisuuteen, sillä kaikki eivät välttämättä säännöllisesti kulkeneet pelilautojen ja kotiohjeiden ohi. Tällöin ne saattoivat jäädä huomaamatta, jolloin osallistuminen saattoi unohtua.

Motorisia harjoitteita tehtiin yhdessä päiväkodilla pääsääntöisesti joka päivä pienen tuokion kerrallaan. Loppua kohden tilanne kuitenkin muuttui arjen muuttuessa haastavammaksi sisäilmaongelmien vuoksi. Paljon resursseja meni perushoittoon ja muiden ryhmien auttamiseen henkilöstön sairastelun vuoksi. Lapset alkoivat onneksi loppuvaiheessa olla todella innokkaita harjoittelemaan vaadittua taitoa, että he muistuttelivat välillä kasvattajia. Vaikka tahti harjoitteiden suhteen hiipui loppua kohden, ei aikaisemman omakohtaisen kokemuksen mukaan motorisia taitoja olla harjoiteltu näin monipuolisesti ja usein päiväkodin arjessa. Sitä myös pohdittiin, että jos kehittämistyö ei olisi ollut opinnäytetyö, ei sitä välttämättä olisi suoritettu loppuun saakka erittäin haastavan tilanteen vuoksi.

Verrattuna liikunnan määrään ennen kehittämistyön aloittamista, muutos oli erittäin positiivinen. Projektiin sitoutuminen kasvattajan asemassa edesauttoi sitä, että harjoitteita tehtiin monipuolisesti viikosta toiseen lasten kanssa. Ennen opinnäytetyöntöyön aloittamista liikuntaa tietenkin oli toiminnassa, mutta koen, että se oli vähäisempää. Eriteltyt taidot, joita

harjoiteltiin jaksoissa, helpottivat liikunnan suunnittelua ja teki toiminnasta todella paljon vaihtelevampaa ja monipuolisempaa. Lapset oppivat paljon uusia asioita ja oppivat myöskin itse keksimään harjoituksia, millä voivat esimerkiksi harjoitella tasapainoa.

Opinnäytetyön aikana olen oppinut etsimään ja kehittelemään monipuolisesti erilaisia motorikkaa kehittäviä harjoitteita ja pienten tuokioiden järjestäminen käy helposti ilman suurempaa suunnittelua. Muut ryhmät ovat saaneet myös nähdä sivusta millaista toimintaa voi liikunnan lisäämiseksi kehitellä ja osa muiden ryhmän lapsista on välillä päässyt myös johonkin seikkailun osaan mukaan. Tiedon jakaminen liikunnan lisäämisestä olisi voinut olla omassa yksikössä vieläkin parempaa ja olisin voinut tuoda työtäni omalla työpaikalla vielä enemmän esille. Kuitenkin resurssien ollessa vähäiset monessa ryhmässä, olisi tuntunut jopa hieman ilkeältä kehuskella sillä, mitä kaikkea hienoa olemme saaneet tilanteesta huolimatta toteutettua.

Palautetta sosiaalisen median foorumeilta tuli loppujen lopuksi todella vähän. Tämä on sosiaalisessa mediassa tyypillistä, sillä on paljon helpompaa painaa tykkää painiketta, kuin kirjoittaa kommentti. Näiden tykkäyksien määrä vaihteli huomattavasti seikkailujen välillä ja oli huomattavaa, että jos kuvia oli paljon, sai päivitys paljon enemmän huomiota. Kolmanteen seikkailuun tuli eniten sanallista palautetta. Palautteessa pääasiallisesti ideaa kehitettiin hauskaksi. Yksi kommentoija oli kysynyt, että olimmeko pohtineet esimerkiksi ihmisen ja eläinten valtasuhteita tai, eikö kukaan lapsista tahtonut, että eläimet saisivat olla vapaana. Itse liikuntaseikkailussa tavoitteena oli tällä kertaa heittäminen, mutta muussa toiminnassa olisi voinut ottaa lasten kanssa puheeksi eläinten oikeanlaisen kohtelun, joka olisi ollut kohderyhmän ikäisille lapsille sopivaa.

Haasteet kehittämistyön kohdalla olivat osittain aikataulullisia, sillä tämänkaltaista työtä tehdessä välillä on hankala arvioida tarvittavan ajan määrää. Kahden kasvattajan ryhmässä suunnittelu ja esivalmistelut vaativat paljon aikaa yhdeltä aikuiselta. Välillä tuntui vaikealta saada aikaa esivalmisteluille ja aikataulut menivät välillä todella tiukoiksi. Aikataulujen suunnittelu siis jatkossa todella tärkeää ja muiden ryhmien informoiminen omasta toiminnasta myös oleellinen osa toiminnan sujuvuuden kannalta. Toimintaan sitoutuminen on erittäin tärkeää, jonka vuoksi työntekijöiden tulisi olla erittäin motivoituneita toteuttaessaan toimintaa tässä mittakaavassa ja tällaisella päivittäisellä tavalla.

Kehittämistyön toteuttaminen oli erittäin innostavaa ja motivoivaa työntekijän näkökulmasta. Vaikka työ vaati paljon, oli toimintatapa itselle todella mieluisa ja nautin todella suuresti siitä, että sain suunnitella ja toteuttaa lapsille jotain näin hienoa. Työpari oli suuressa roolissa toiminnan toteuttamisessa ja pysyi innokkaana mukana toteutuksessa läpi koko prosessin. Tiimin sitoutuminen ja yhdessä toimiminen onkin oleellista tällaisessa työskentelyssä ja hyvä ryhmähenki aikuisen kesken tekee toteuttamisesta vielä mukavampaa. Kehittämistyön

aikana koettiin paljon onnistumisen kokemuksia ja silminnähdessä niitä saivat myös lapset. Esimieheksi sain myös paljon positiivista palautetta innovatiivisesta uutta luovasta toimintatavasta. Esimieheni mukaan näytimme hyvää esimerkkiä siitä, että asioita voi toteuttaa myös toisella tavalla perinteisen liikuntakasvatuksen sijaan. Jatkuva arviointi keskustellen työn etenemisestä helpotti sen eteenpäin viemistä, sillä haasteisiin osasi keksiä ratkaisuja paremmin jatkuvan reflektoinnin ansiosta.

Tämä kehittämistyö toteutukseltaan koski omaa ryhmää, jolloin laajat vaikutukset yksikösämme jäivät tällä kertaa varsin pieniksi. Päiväkodissamme ilmeni kehittämistyön aikana vakavia sisäilmaongelmia, jotka näkyivät henkilöstön sairasteluna. Koko päiväkotievakuoitiin lopulta eri tiloihin, sillä tiloissa osa henkilökunnasta ei voinut enää työskennellä lainkaan. Loppuosan toteuttamisen joutui muokkaamaan sen hetken resursseja vastaavaksi, mutta työ saatettiin kuitenkin päätökseen. Jälkikäteen ajateltuna oli hyvä, että kehittämistyö tehtiin vain yhdessä ryhmässä. Koko talon kesken olisi voinut olla erittäin haastavaa saada henkilöstövajeen vuoksi tällaista projektia saatettua loppuun asti. Loppuvaiheessa kehittämistyötä sisäilmaongelmista johtuva henkilöstövaje ja omatkin oireet tekivät kehittämistyön loppuosasta todella työlää toteuttaa. Kuitenkin hyvä taustatyö ja suunnittelu mahdollistivat sen, että sain saatettua projektin työparini kanssa loppuun.

Sain tukea ja kannustusta opinnäytetyölleni myös kunnassa työskentelevältä liikuntakoordinaattorilta, joka oli erittäin kiinnostunut ja innostunut ideastani. Esimieheni oli myös jakanut tietoa toiminnasta esimiesten omissa palavereissa, kertoen millaista toimintaa hänen yksikössään toteutetaan. Näin ollen tieto työstäni ja tämänkaltaisesta mahdollisuudesta toteuttaa liikunnan lisäämistä velvoitteiden mukaan on mielestäni levinnyt melko hyvin, vaikka konkreettinen toteutus kehittämistyössä jäikin vain omaan ryhmään.

13.2 Toiminnallisen toteutuksen arviointi

Jokaisen liikuntaseikkailun jälkeen käytiin keskustelua yhdessä työparin kanssa siitä, miten seikkailu oli sujunut ja oliko jotain, mitä voisi toiminnassa muuttaa jatkoa ajatellen. Seikkailukohtainen arviointi löytyy luvuista 8-12, jossa on käsitelty jokainen seikkailu erikseen. Toiminnan aikana tehty suullinen arvioiminen ja asioiden ylös kirjaaminen helpotti suunnittelu-työtä ja tämän raportin kirjoittamista huomattavasti. Arvioinnit kirjattiin aina osaksi raporttia mahdollisimman nopeasti toiminnan jälkeen, jotta asiat olivat vielä tuoreessa muistissa. Somapäivitykset tehtiin myös samana päivänä, kuin itse seikkailu oli tapahtunut.

Työtä jo alustavasti pohtiessa ajateltiin, että toteutustapa on erittäin helposti muunneltavissa, sillä sen toteutuksessa on vain oma mielikuviutus rajana, joka antaa toteutusmahdollisuuksia loputtoman määrän. Suoraan toiminnallisia tuokioita ei välttämättä pysty kopioimaan ryhmästä toiseen, sillä jokaisesta paikasta ei välttämättä löydy samoja välineitä. Myöskään harjoitteet eivät suoraan käy jokaiselle ikäryhmälle niiden haastavuuden vuoksi, vaan ne

täytyy varioida jokaisen lapsiryhmän tason ja tarpeiden mukaan. Varhaiskasvatuksessa on kuitenkin mielestäni tyypillistä, että uudet ideat usein muunnellaan oman lapsiryhmän tarpeisiin sopiviksi. Toiminta ja sen toteuttamistavat kuitenkin tarjosivat paljon ideoita ja inspiraatiota omaan toimintaan sovellettavaksi muille kollegoille. Näitä ideoita jaettiin sosiaalisessa mediassa kuvilla kerrontaa täydentäen. Arvioinnissa työpari mustutti myös siitä, että lasten osallisuus myöskin vaikuttaa toteutukseen ja siihen, miten jotain kannattaa lähteä toteuttamaan oman lapsiryhmän kanssa. Lisäksi työ toi tekijöilleen onnistumisen kokemuksia ja rikastutti työtä tekemällä siitä mielenkiintoisempaa ja vaihtelevampaa.

Suunnittelu ainakin tässä mittakaavassa oli melko työlästä, sillä opinnäytetyötä varten joutui tekemään kirjallista työtä paljon enemmän tekemisen taustalla, kuin normaalisti toimintaa suunniteltaessa. Suunnittelu itsessään on kiinteä osa lastentarhanopettajan työtä, jonka vuoksi koen, että työssä on mahdollista suunnitella ja valmistella suhteellisen helposti tämänkaltaista toimintaa. Työn loppupuolella ja sen arviointia tehdessä huomasin kuitenkin, että tarkka suunnittelu ja rajaaminen helpottivat todella paljon työn varsinaista toteuttamista. Löydettävissä oli runsaasti innostavaa materiaalia ja opin paljon liikunnasta ja sen monipuolisista vaikutuksista lapsen kehitykseen. Tiedoista on varmasti myöhemmin vielä hyötyä ja ideoita ja lähteitä voi jakaa myös muille.

Kuuluin työyhteisössäni liikuntatiimiin, joka on osa Liinu -hanketta. Olin omassa yksikössä liikuntatiimin vastaavan roolissa. Tähän vastaavan tehtävään kuului säännöllisiä tapaamisia, joista sai uusia ideoita lasten liikkumiseen. Liikuntatiimin tapaamisissa käytiin muutenkin keskustelua liikunnan lisäämisestä varhaiskasvatuksessa ja erilaisista tavoista, jolla sitä oli toteutettu eri yksiköissä. Koin nämä ammattipiirissä käydyt keskustelut arvokkaiksi vastaanottaa myös vastavuoroisesti muiden osaamista ja tietotaitoa aihepiiriin liittyen. Tapaamisissa mukaan tarttui myös paljon monipuolisia liikunnallisia ideoita ja konkreettisia harjoituksia. Opinnäytetyön loputtua esittelin työni toiminnallisia osuuksia tällaisessa liikuntatiimin palaverissa kertoen kokemuksiani kollegoilleni.

Sain palautteen kirjallisena liikuntakoordinaattorilta koskien liikuntaseikkailuja ja pitämäni esitystä. Palaute oli seuraavanlainen. ”Laura Törmikoski on toteuttanut opinnäytetyönsä ”Osallistavan liikuntaseikkailun käyttäminen varhaiskasvatuksessa” Nurmijärven varhaiskasvatuksessa. Laura on opinnäytetyötä tehdessään jakanut kasvattajien suljetussa Facebook -ryhmässä laajasti ideoita, oivalluksia ja kokemuksia. Monipuoliset toiminnan kuvaukset, valokuvat ja vinkit ovat jo sellaisenaan olleet toimivia työkaluja varhaiskasvatuksen arkeen ja niitä onkin hyödynnetty eri ryhmissä. Laura esitteli opinnäytetyötään varhaiskasvatuksen liikkumistiimien tapaamisessa 9.4.2019. Paikalla oli varhaiskasvatuksen henkilöstöä kunnan eri yksiköistä. Esittelyn lisäksi saimme jokaiseen varhaiskasvatusyksikköön monipuolisen koonnin opinnäytetyöstä. Koonnin avulla yksiköissä voidaan erittäin helposti lähteä toteuttamaan vastaava osallistava liikuntaseikkailu! Lämmin kiitos Lauralle innostavasta ja idearikkaasta

kokonaisuudesta! Ystävällisin terveisin, Henna Karvonen Nurmijärven varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori.” Liitteissä (Liite 2) on työn jatkolevittämisen kannalta oleellisia dioja liikuntatiimissä näytetystä PowerPoint esityksestä.

Ammatillisesti olen itse saanut paljon varmuutta tuokioiden järjestämiseen ja suunnitteluun, lisäksi osaan helposti ohjata erilaisia pieniä tuokioita ilman ennakkovalmisteluja tai suunnittelua. Myös pedagoginen arviointi on tullut helpommaksi tätä työtä toteuttaessa, sillä arvioinnin merkitys on korostunut, kun sitä on systemaattisesti tehty. Omalla kohdalla toiminnallinen toteuttamistapa oli ehdottomasti itselle paras ratkaisu ja pitkäkestoinen toiminta on ollut muutenkin todella opettavainen tapa tehdä tätä opinnäytetyötä. Olen ehdottomasti sitä mieltä, että opin paljon enemmän, kuin tein aktiivisesti opinnäytetyötä työn ohella. Haasteena oli täysipäiväinen työ ja sen rinnalla ajan, sekä energian löytäminen kirjallisen työn tekemiseen. Kuitenkin koin, että konkreettiset toimet olivat tärkeämpiä oman oppimisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta, kuin kirjallinen puurtaminen työn taustalla. En kuitenkaan kiellä, ett-eikö olisi tärkeää perustella omaa työtään ja ymmärtää mitä tehtiin milläkin perusteella, mutta raportoinnin puutteet eivät kuitenkaan kumoa sitä, mikä on saatu toiminnalla todellisuudessa aikaan.

Positiivinen ilmiö, joka seurasi liikuntaseikkailuista, oli lasten herännyt kiinnostus teemaa kohtaan, joka seikkailulla oli ollut. Avarusseikkailun jälkeen lapset kyselivät paljon avaruuteen liittyviä kysymyksiä ja tutkimme avaruutta lapsille suunnatun opetusvideon avulla. Askartelimme myös planeettoja ja opettelimme niiden nimiä. Avarusteema oli parin vanhemman mukaan seurannut myös kotiin, jonka johdosta myös kotona oli jatkettu avaruuden tutkimista. Näin ollen liikuntaseikkailuiden ympärille oli mahdollista rakentaa myös muuta pedagogista toimintaa lapsista lähteneen kiinnostuksen siivittämänä. Lapset oppivat myös itse paljon liikuntasanastoa ja oppivat erilaisia tapoja, jolla harjoitella kunkin jakson taitoja. Hahmot olivat opinnäytetyön loppupuolella se tekijä, joka motivoi lapsia harjoittelemaan. Lapset halusivat päästä pelilaudan loppuun, sillä sitten Hilppa ja Irma taas tulisivat ja tapahtuisi jotain jännittävää.

Seikkailuihin yritettiin saada lapsilta ideoita, mutta suoria toiveita tuli aika heikoin tuloksin. Siitä mietittiin teemoja, jotka voisivat kiinnostaa lapsia. Osallisuus oli yksi osa tätä opinnäytetyötä ja koen, että lapset kokivat osallisuutta tässä toiminnassa hyvin. Jokainen oli osa ryhmää, joka yhdessä selviytyi kiperistä tilanteista ja kuten mainitsin edellisessä kappaleessa, mielenkiinnon herätessä tutkimme ja tarjosimme aiheeseen liittyvää muuta toimintaa. Yhteen seikkailuun otettiin dinosaurukset teeman siitä syystä, että siitäkin aiheesta lapset ovat aika ajoin esittäneet kysymyksiä. Seikkailurataan sain vahvistuksen, kun kysyin osalta ryhmän lapsista ohimennen, minkälainen toiminta olisi kivaa seikkailulla. Lasten aktiivinen osallistuminen tarjottuihin aktiviteetteihin oli minusta myös osoitus siitä, että osallisuus oli läsnä

toiminnan toteutuksessa. Myös yhdessä ryhmänä toimiminen ja asioiden kokeminen on osa osallisuutta.

Yksi suunnittelun haaste oli mitoittaa harjoitteita sopivasti, jotka näkyivät pelilaudan ruutuina. Perheiden osallistaminen oli yksi tavoitteista, mutta tasapuolisuuden takaamiseksi rajattiin sitä, kuinka monta siirtoa voi kotiharjoitteilla ansaita. Rajaamisella yritettiin antaa jokaiselle mahdollisuus osallistua edes kerran, jolloin kynnyks osallistumiseen oli todella matala. Rajaamisella yritettiin myös pitää pelilaudan ruutumäärää kohtuullisena. Osa perheistä olisi tehnyt harjoitteita varmasti vaikka päivittäin, mutta osa perheistä ei välttämättä tehnyt harjoitteista yhtäkään. Näin ollen tarvittavien ruutujen määrää olisi ollut vielä vaikeampi arvioida, jos kotiharjoitteita olisi saanut tehdä rajattoman määrän. Tämä olisi saattanut johtaa lasten väliseen kilpailuun, jossa jotkut lapset olisivat saattaneet jäädä hieman toiminnan ulkopuolelle vanhempiansa heikohkon osallistumisen vuoksi.

Vanhemmilta suoraa palautetta tuli hyvin vähän, mutta yksi perhe vastasi kirjallisesti mielipidettä pyytäessä. Viestissä keuhuttiin monipuolisuutta ja roolihahmoja. Kotona tehtävä harjoite motivoi sen yhden kerran tekemään, mutta sitten kerran jälkeen harjoittelu kotona lapsen osalta ei enää kiinnostanut. Vanhempia kohdatessa välillä saattoi kuulla, että esimerkiksi avaruus oli puhututtanut vielä hyvän tovin seikkailun jälkeen. Yksi vanhempi sanoi, että on hyvä, että on alettu kiinnittää enemmän huomiota liikuntaan päiväkodissa. Pohdimme työparin kanssa syitä siihen, miksei palautetta tule, mutta syy lienee kulttuurissa. Palautteen antaminen saatetaan kokea ehkä hieman vaivaannuttavaksi, eivätkä suomalaiset niin kovasti kehuja yleisesti jakele muutenkaan.

Liikuntaseikkailuiden jatkoa pohdittaessa tultiin työparin kanssa siihen tulokseen, että helpompaa olisi, jos vain toinen ryhmän aikuisista olisi roolihahmona mukana. Tai vastavuoroisesti kasvattajat ihan omana itsenään johdattaisivat lapsia erilaisiin seikkailuihin. Tämä ajatus nousi siitä, että välillä oli hieman hankala päästä vaihtamaan roolivaatteita kahden kasvattajan ryhmässä. Myöskin jos toiminta olisi pienemmällä lapsilla, olisi varmasti parempi, jos mukana olisi myös tuttu hahmo jonkun roolihahmon lisäksi. Kuitenkin toivon, että pystyn toteuttamaan tämän tyyppistä toimintaa jatkossakin, sillä se teki työstä niin paljon antoisampaa ja tarjosi valtavan määrän onnistumisen kokemuksia.

Motoristen taitojen havainnointi tällaisessa suunnitelmallisessa ja rajatussa toiminnassa onnistuisi erittäin helposti, jos yksi kasvattaja keskittyisi tekemään havaintoja toiminnan ohessa. Näin ollen voin todeta, että tämänkaltainen toimintatapa helpottaa havaintojen tekemistä, joka taas helpottaa lasten yksilökohtaisten tarpeiden huomaamista. Rajaaminen ja suunnittelu auttaa myös kasvattajaa keskittymään yhteen osaan alueeseen kerralla. Kuitenkin työparini huomion mukaan, havainnointi vie kasvattajalta paljon aikaa ja myös havainnoinnin suunnittelua. Seikkailutoimintaan olisi helppo yhdistää myös muunlaisia lapsiryhmän tarpeista

nousevia harjoiteltavia taitoja. Tällä kertaa havainnointiin ei panostettu, eikä sitä suunniteltu, jonka vuoksi havainnot olivat satunnaisia poimintoja toiminnan seasta. Jatkossa olisi hyvä suunnitella lasten havainnointi osaksi toimintaa, jolloin toiminnasta saisi vielä enemmän hyötyä kasvatustyöhön.

Tällaisessa mittakaavassa ja tämänkaltaista sitoutumista vaativaa kehittämistyötä voi olla vaikeaa lähteä toteuttamaan sellaisessa ympäristössä, jossa henkilökunta ei ole riittävän sitoutunut tai motivoitunut. Onneksi omalla kohdalla työpari oli toiminnassa tukena ja muutenkin mukana koko prosessi ajan. Tästä syystä työtä oli mukava viedä eteenpäin päiväkodin muusta tilanteesta huolimatta. Alussa hitaan etenemisen vuoksi loppua kohden tuntui, että seikkailut olivat hieman liian nopealla aikataululla suunnittelun ja oman jaksamisen kannalta. Lapset kuitenkin pitivät toiminnasta niin paljon, ettei nopeasti kuukauden välein tapahtuva seikkaileminen haitannut. Päinvastoin tuntui, että nopeammin lähestyvät seikkailut lisäsivät motivaatiota ja innostusta. Työparin tekemän huomion mukaan loppua kohden lapsille oli päiväkodin ympäristö tullut hyvin tutuksi ja tapahtumat ovat muutenkin jääneet hyvin lasten mieleen. Tämän huomasi siinä, että lapset muistivat hyvin edellisen seikkailuiden tapahtumia. Jatkossa tällaista seikkailutoimintaa voisi tehdä pidemmällä aikavälillä, vaikka koko toimintakauden ajan. Silloin olisi aikaa harjoitella ja tehdä lapsista suunnitelmallisesti havainnoja.

Jatkossa tämänkaltaista toimintaa toteuttaessa voisi olla hyvä pitää seikkailutoiminta helposti toteutettavana nopeastikin. Lopussa suunnitelmien muutos evakuoinnin vuoksi ei itse toimintaa haitannut, mutta viimeinen jakso, jossa harjoiteltiin kiipeämistä, jäi todella lyhyeksi muuton vuoksi. Viimeinen seikkailu mukautettiin sen hetken resursseihin, sillä koko prosessi haluttiin päättää edes jollain tavalla. Lopetus oli hyvä asia, sillä varmasti itseä olisi jäänyt harmittamaan todella paljon, jos työn olisi jättänyt kesken viimemetreillä. Kulunutta aikaa pohtiessani ymmärsin sen, että ehdimme toteuttaa monta hyvää seikkailua ja kokonaisuus oli työntekijän näkökulmasta erittäin kattava. Itse vain vaatii itseltään usein todella paljon ja on välillä vaikea hyväksyä se, että aina ei voi kaikkea toteuttaa sillä intensiteetillä millä tahtois. Lopulta kuitenkin myös lopetus oli hyvä, vaikka se poikkesi todella paljon alkuperäisestä suunnitelmasta.

13.3 Työn eettisyys

Tässä opinnäytetyössä tärkeässä osassa oli itse toiminta ja sen toteuttaminen. Ketään lasta ei painostettu osallistumaan ja jokainen sai itse valita osallistumisensa määrän seikkailuilla. Näin taattiin se, ettei seikkailutoiminta aiheuttanut negatiivisia tunteita. Harjoitteisiin lapsia kannustettiin osallistumaan silloin, kun joku ei olisi halunnut osallistua, kuitenkin ehdotonta pakkoa ei ollut. Yleisesti ottaen kaikki olivat aina innolla mukana tekemässä. Varsinkin lasten kanssa on tärkeä ottaa huomioon valtasuhteet ja niiden käyttäminen, sillä lapsi on heikomassa asemassa aikuiseen nähden. Aikuiselta vaaditaan herkkyyttä huomata lapsen tarpeet ja

kunnioitettava lapsen rajoja ohjatesa toimintaa. Toimintaa toteuttaessa välillä oli tilanteita, joissa joku ei välttämättä halunnut heti osallistua johonkin, jolloin hänelle annettiin aikaa katsoa sivusta ja tulla mukaan toimintaan halutessaan myöhemmin.

Toiminnasta otettiin kuvia ja niitä julkaistiin myös sosiaalisessa mediassa. Kun sosiaalisen median päivityksiä tehtiin, kysyttiin työparilta aina suostumus kuvien julkaisuun, jossa hän esiintyi. Lapsista ei julkaistu kuvia sosiaaliseen mediaan, eikä lapsista käytetty kuvia toimintaa esiteltäessä. Digiaikana on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota siihen mitä julkaisee ja missä julkaisee. Varhaiskasvatuksessa suuressa roolissa on myös salassapitovelvoite, joka luo omat norminsa siihen, mitä kaikkea työstä voi ulkopuolisille jakaa. Lapsista ei esimerkiksi saa julkaista tunnistettavia kuvia, eikä lapsista saa muutenkaan ottaa kuvia varhaiskasvatuksessa edes päiväkodin käyttöön ilman vanhempien suostumusta.

Työtä arvioitaessa tulisi olla puolueeton, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia ja hyvä olisi, jos joku ulkopuolinen arvoisi työtä. Tämänkaltaisessa työssä kuitenkin itsearviointi ja työn kehittäminen sitä kautta ovat todella suuressa roolissa ja osa päivittäisen työn suunnittelua ja toteutusta, jonka vuoksi koen, että tiimin kanssa tehty arviointi on ihan pätevää tämän opinnäytetyön kohdalla. Ulkopuolisen saattaisi olla hankala arvioida tämänkaltaisen toiminnallisen työn tuloksia, sillä tulokset näkyvät suoraan arjessa.

Lähteet

Painetut

Karvonen, P. 2000. Hyppää Pois. Tampere: Tammi.

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola- Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Tampere: Vastapaino.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2018. Nurmijärven kunta. Viitattu 6.9.2018.

Opetus ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa ja leikkiä ja yhdessä tekemistä. Helsinki: Lönneberg Print & promo.

Sivistyslautakunta 23.5.2017. Varhaiskasvatussuunnitelma. Nurmijärvi. Viitattu 6.9.2018

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Sähköiset

Innostun liikkumaan. Viitattu 4.10.2018

<http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys>

Lasten liike. Ilo kasvaa liikkuen ohjelma. Viitattu 6.9.2018

<https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/tietoa-ilo-kasvaa-liikku-ohjelmasta/>

Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa 2018. Innostun liikkumaan hanke. Helsinki. Viitattu 1.3.2019

http://www.innostunliikkumaan.fi/_file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan_haasteet_netti.pdf

Nurmijärvi.fi. Liinu, hankkeen tavoitteet. Viitattu 6.9.2018

https://www.nurmijarvi.fi/perhe_ ja_hyvinvointi/varhaiskasvatus/kunnallinen_varhaiskasvatus/liinu

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. Viitattu 6.9.2018

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Viitattu 19.2.2019

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Venninen, T. Leinonen, J. Ojala, M. 2010. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Viitattu 18.10.2018

http://www.socca.fi/files/627/Yhteinen_kokeminen_jaetuksi_iloksi_lapsen_osallisuus_paa-kaupunkiseudun_paivakodeissa_2010.pdf

Liitteet

Liite 1: Ensimmäinen liite	58
Liite 2	61

Liite 1: Ensimmäinen liite



Varhaiskasvatus

LAPSEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN (VASUN) HAVAINNINTILOMAKE 3-5-VUOTIAILLE	
Lapsen nimi ja syntymäaika	
Päiväkoti/ryhmä	
Lapsen piirtämä kuva tai valokuva	

Päivähoidon havainnot			Lisätietoja ja kehityksen seuranta	
Kielellinen kehitys		pvm		
ilmaisee itseään puhumalla	harjoittelee <input type="checkbox"/>	onnistuu usein <input type="checkbox"/>		
ottaa osaa keskusteluun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
kertoo ja kuvailee tapahtumia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
kuuntelee keskeyttämättä toista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ymmärtää kuulemaansa (sanalliset ohjeet ja sadut...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ymmärtää ajan ja paikan käsitteitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
muistaa kuulemaansa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
laulaa, loruilee, leikittelee kielellä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ymmärtää matemaattisia käsitteitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
tuntee päävärit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Päivähoidon havainnot			Lisätietoja ja kehityksen seuranta	
Liikkuminen			pvm	
osoittaa ja nimeää kehon osia	harjoittelee <input type="checkbox"/>	onnistuu usein <input type="checkbox"/>		
tekee samanaikaisesti ja symmetrisesti liikkeitä kehon molemmilla puolilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ylittää kehon keskiviivan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
osaa jäljitellä malliliikettä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
osaa liikehtiä rytmin tai musiikin tahtiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
osaa vaihdella juoksunopeutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
pysyy tasapainossa yhdellä jalalla seistessään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
hyppii ylöspäin ja eteenpäin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
roikkuu käsien varassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
heittää pallon seinään ja ottaa sen itse kiinni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
potkaisee liikkuvaa palloa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Päivähoidon havainnot			Lisätietoja ja kehityksen seuranta	
Kädentaitojen harjoitteleminen			pvm	
Lapsi mielellään				
piirtää <input type="checkbox"/>				
maalaa <input type="checkbox"/>				
muovailee <input type="checkbox"/>				
askartelee (liimaa, leikkaa ja käyttää saksia) <input type="checkbox"/>				
	harjoittelee	onnistuu usein		
käyttää kynää oikealla kynäotteella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
kätisyys on vakiintunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
piirtää hahmoja ja muotoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
piirtää esittäviä kuvia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
tekee mielellään palapelejä (kuinka monen palan palapelit onnistuvat _____)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Millainen on lapsen piirtämä omakuva (piirros omasta kuvasta liitteenä)				

Päivähoidon havainnot			Lisätietoa ja kehityksen seuranta
Päivittäistoiminnot ja terveys			pvm
itsenäisyys arkitoiminnoissa (pukeminen, riisuminen, ruokailu, siisteyskasvatus)	harjoitte- lee <input type="checkbox"/>	onnistuu usein <input type="checkbox"/>	
lapsi jaksaa hoitopäivän saamallaan ravinnolla	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>	
lapsi suhtautuu myönteisesti ruokaan ja ruokailutilanteeseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lapsi vierastaa joitain makuja ja ruoan rakenteita, mitä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

lapsen levon/unen tarve hoitopäivän aikana?			
muuta huomioitavaa?			

Liite 2



Ensimmäinen liikuntaseikkailu

Kaksi ammattiseikkailijaa Hilppa ja Irma saapuivat ryhmään tarvitte lasten apua. Hukassa oli kätkeyty merirosvojen aarre, jota lähdettiin yhdessä tuumin etsimään kartan avulla. Matkalla ylitimme paljon erilaisia tasapainoja vaativia haasteita. Kartta päättyi saaren reunamille, josta löytyi karttaan sopiva pala. Etsinnät jatkuivat saarella, josta löytyi myös toinen pala karttaa, joka johdatti lopulta aarteen luo. Päiväkodilla ammattiseikkailijat lähtivät jättäen pelilaudan lapsille. Ohjeena oli, että lasten tulisi harjoitella päiväkodilla ja kotona tasapainoa, ansaiten siirtoja pelilaudalla. Kun pelilauta olisi päästy loppuun, saattaisi tapahtua jälleen jotain jännittävää...

Kotona harjoiteltiin viisi kertaa pukeutumista seisaaltaan



Ensimmäinen pelilauta

Ensimmäisestä seikkailusta saatu pelilauta. Yhdessä tehdyllä tasapainoa vaativalla tehtävällä ansaitsi koko ryhmä yhden siirron eteenpäin. Siirron ansaitsi myös harjoittelemalla kotona pukemista seisaaltaan yhteensä viisi kertaa.

Harjoitteet ensimmäisellä jaksolla

- Yhdellä jalalla hyppiminen ja seisominen vaikka ja missä
- Hiekkalaatikon reunaa pitkin tasapainoilu
- Tasapainoradat jumpassa
- Tasapainoa vaativat asennot
- Haastavassa maastossa kulkeminen
- Joogakortit

Harjoite kotona: Pukeminen viisi kertaa seisaaltaan



Toinen liikuntaseikkailu




Toinen liikuntaseikkailu

Toinen liikuntaseikkailu polkaistiin käyntiin Hilpan ja Irman saapuessa jälleen päiväkodille. Avaruudesta oli saapunut hätäviesti, ja jälleen kaksikko tarvitsi lasten apua. Toiseen ryhmätilaan oli ilmestynyt madonreikä, joka johdatti avaruusasemalle. Koko joukko matkasi halki aurinkokunnan laskeutuen Plutoon. Hätäviestin lähettäjäksi paljastui Ikeabotti 3000, joka tarvitsi liike -energiaa saadakseen aluksensa jälleen käyntiin. Liike energiaa sai ladattua vain, jos riittävän moni tekisi samaa liikettä yhtä aikaa. Robotin ohjaamana teimme liikkeitä ladaten tämän aluksen ja tyytyväisenä se pääsi palaamaan takaisin sinne mistä oli tullut. Me taasen matkustimme avaruusaluksella takaisin päiväkodille. Lapset saivat uuden osan pelilautaan.

Kotona tehtävänä oli käydä hiihtämässä tai luistelemassa.



Toinen pelilauta

Yhdessä tehdyt kehon keskiiviivan ylitykset tai malliliikkeiden matkimiset, sekä eri rytmissä liikkuminen esimerkiksi musiikin tahdissa olivat tällä jaksolla harjoiteltavia taitoja. Kotona tehtävä harjoitus oli tällä kertaa käydä luistelemassa tai hiihtämässä

Harjoitteet toisella jaksolla

- Liikkuminen viivojen välillä määrätyillä tavoilla
Juokseminen-> laukkaaminen -> käveleminen-> juokseminen
- Maa- meri- laiva variaatio jumpassa
- Tanssivideot!!
- Malliliikkeet, lapset näyttivät välillä myös toisilleen malliliikkeitä
- "Läpysyttely"(eli käsillä tehtävät rytmit parin kanssa)

Harjoitteena kotona oli käydä luistelemassa tai hiihtämässä



Kolmas liikuntaseikkailu

Kolmannella liikuntaseikkailulla oli kiertävältä sirkukselta päässyt karkuun joukko eläimiä. Ennen kaksikon saapumista tuli puhelu, jossa lapsia kehoitettiin harjoittelemaan heittämistä eri tasoilla oleviin harjoituspisteisiin. Harjoittelun jälkeen olikin aika siirtyä ulos. Hilppa ja Irma saapuivat nukutuspalloineen päiväkodille, joiden avulla eläimet saatiin nukutettua. Uinuvat eläimet siirrettiin varovasti päiväkodin alakertaan. Yksi eläin oli kuitenkin jäänyt huomaamatta. Suuri ruskea karhu viiletti pihan poikki. Onneksi valveutuneet seikkailijan alut saivat karhunkin nukutettua ja yhteistuumin se saatiin siirrettyä myös turvallisesti parempaan säilöön. Hilppa ja Irma vetäytyivät paikalta siirrettyään lapset takaisin sisälle. Sirkuslaiset kävivät hakemassa eläimet myöhemmin päiväkodin tiloista takaisin.



Kolmas pelilauta

Tällä kertaa harjoiteltiin heittämistä tai kiinnittämistä erilaisilla esineillä. Kotona harjoitus oli myös heittäminen tai kiinnittäminen vanhemman kanssa.

Harjoitteet kolmannella jaksolla

- Heittäminen seinään, kaverille, laatikkoon...
- Piirikisat (esineen ojentaminen joka toiselle piirissä)
- Kopittelu
- Keilaaminen

Kotona harjoitteena oli tällä kertaa kopittelu jollain omavalintaisella esineellä



Neljäs liikuntaseikkailu



Neljäs liikuntaseikkailu

Lapset olivat juuri lähdössä ulkoilemaan, kun Hilppa saapui paikalle. Heidän paleontologystävänsä oli ollut lentämässä lentokoneella päiväkodin yli. Lentokoneen tavaraluukku oli kuitenkin jäänyt auki ja pakatut fossiilit olivat päässeet putoamaan maastoon. Onneksi satelliittikamera oli ehtinyt tallentaa mahdollisia putoamispaikkoja, joita lähdettiin kiireen vilkkaa etsimään. Etsintäreitillä oli paljon ylitettävää ja alitettavaa, sekä jonkun verran kiipeämistä. Fossiilien löytämisessä ei mennyt kauaa, niin innokkaita ja tarkkoja olivat etsijät. Viimeiset fossiilit olivat pudonneet avoimen päiväkodin takapihalle ja kuinka sattuikaan... Mukana oli nakkeja ja pihalta löytyi grilli. Lasten leikkiessä Hilppa ja Irma grillasivat nakkeja. Seikkailu sai makoisan päätöksen ja grillikausi saatiin avattua. Lopulta lapset palasivat päiväkodille, jonne jäivät myös fossiilit myöhempää tarkastelua varten.



Neljäs pelilauta

Tällä tasolla yhdessä kiipeilystä sai yhden siirron pelilaudalla.

Kotona tehtävänä oli rakentaa sieltä löytyvistä tavaroista itselle jumpparata.

Harjoitteet neljännellä jaksolla

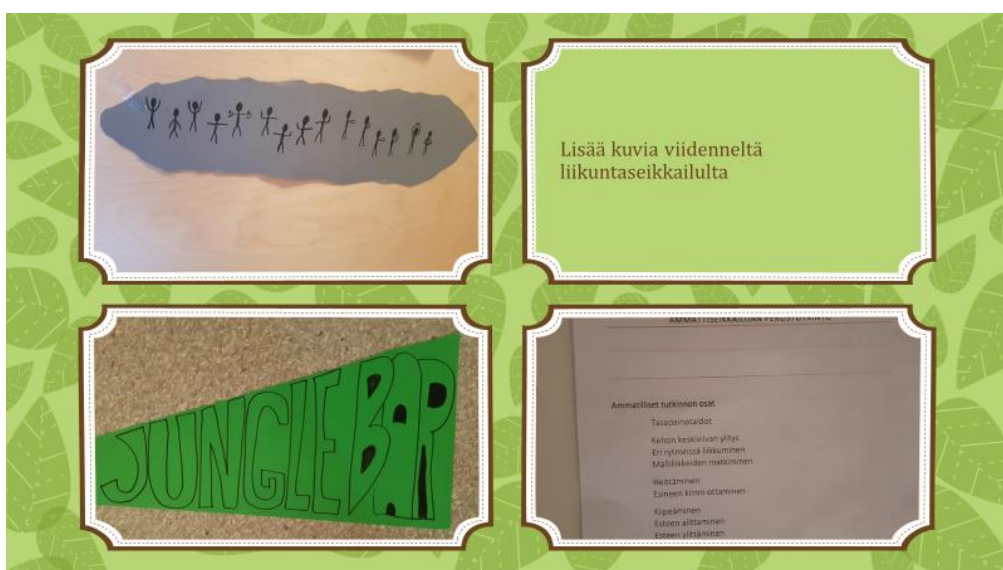
- Kiipeilyä puolapuilla
- Kiipeilyä kiipeilytelineellä

Kotona harjoitteena oli tehdä itselleen jumpparata kodista löytyvistä välineistä



Viides liikuntaseikkailu

Tällä liikuntaseikkailulla lähdettiin viidakkoon! Hilppa ja Irma eivät itse päässeet paikalle, mutta olivat käyneet järjestelemässä lapsille seikkailuradan ja jättäneet kirjeen. Seikkailuradalla heitettiin omenoita apinoille, kiipeiltiin apinoiden valtakunnassa palmujen seassa ja hypättiin aluskasvillisuuden sekaan. Matkalla ylitettiin myös krokotiilijoki ja itikoiden riivaama alue. Suolla piti hyppiä mättäältä mättäälle ja vältellä myrkkysammakoita. Myös hämähäkki oli punonut verkkonsa viidakkoon ja sen ali pääsi ryömimällä. Luolan läpi kotasessa pääsi puudutuskuoriainen pistämään jalkaan ja matkaa täytyi jatkaa hetken aikaa yhdellä jalalla hyppien. Alkuasukkaiden luolamaalaukset antoivat mallin, jota matkia, ennen juoksuhiekan ylitystä kierien. Matkalle oli piilotettu palasia, jotka kasaamalla sai vihjeen. Se johdatti meidät Junglebaariin, josta sai herkkuja. Kun herkut oli nautittu, pidimme diplominjakotilaisuuden, sillä tämä oli viimeinen liikuntaseikkailu. Jokainen lapsi oli nyt harjoitellut pitkään ja hartaasti paljon ammattiseikkailijalle välttämättömiä taitoja suorittaen oman ammattiseikkailijan tutkinnon. ☺



Lisää kuvia viidenneltä liikuntaseikkailulta

Ammatilliset tutkinnon osat

- Tasapainotaidot
- Ketun keskivälikäsi
- Eri rytmisessä liikkuminen
- Mallitaidon käyttäminen
- Wetäminen
- Eteenpäin kiertäminen
- Kiipeily
- Käden välittämisen
- Käsen välittämisen

Diplomi

Tässä esiteltyinä kaikki taidot, joita lapset ovat harjoitelleet. Diplomien jako oli mukava tapa lopettaa seikkailutoiminta. Lapset olisivat kovasti toivoneet, että Hilppa ja Irma tulisivat vielä takaisin.

Toive oli minusta paras palaute itselle siitä, että on onnistuttu tekemään jotain, mikä on ollut lapsille mielekästä. Tästä matkasta jää kyllä itsellekin paljon hyviä muistoja.

