



Liikunnanohjausta 3-5 -vuotiaille lapsille päiväkodissa

Pauliina Aittola ja Sanna Pasanen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Liikunnanohjausta 3-5 -vuotiaille lapsille päiväkodissa
Liikunnanohjausta 3-5 -vuotiaille lapsille
päiväkodissa**

Pauliina Aittola & Sanna Pasanen
Sosionomi (AMK)
Lastentarhanopettajan kelpoisuus
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2019 2019

Pauliina Aittola & Sanna Pasanen Pauliina Aittola & Sanna Pasanen

**Liikunnanohjausta 3-5 -vuotiaille lapsille päiväkodissa Liikunnanohjausta 3-5 -vuotiaille
lapsille päiväkodissa**

Vuosi 20192019

Sivumäärä 67

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli antaa erään varsinais Suomessa toimivan päiväkodin kasvattajille menetelmiä 3-5 -vuotiaiden lasten liikunnanohjaamiseen, sekä kannustaa päiväkodissa olevia lapsia liikkumaan monipuolisemmin. Opinnäytetyömme toteutettiin projektimuotoisena. Projektimme sisältyi neljä erilaista ohjattua liikuntatuokiota, joiden järjestämisestä vastasimme. Yhteistyöpäiväkodin toiveena projektimme suhteen oli lisätä liikunnallista toimintaa lapsille päiväkotiaikana. Päiväkoti, johon projektimme toteutimme, on mukana Ilo kasvaa liikkuen -hankkeessa ja järjestämällämme toiminnalla pyrimme tukemaan myös kyseisen hankkeen tarkoitusta.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautuu nykyisiin liikuntasuosituksiin, joiden mukaan lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Liikuntasuositukset on laadittu opetus- ja kulttuuriministeriössä vuonna 2016. Opinnäytetyössä tarkasteltiin lasten hyvinvointia, motorista kehitystä ja liikuntaa osana varhaiskasvatusta. Lapsen normaalin kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta säännöllinen liikunta on erittäin tärkeässä roolissa. Säännöllinen liikunta toimii tukena lapsen kasvulle ja kehitykselle. Liikkuminen edistää lisäksi lapsen muistamista ja vireystilaa, sekä auttaa uusien asioiden oppimisessa. Varhaiskasvatuksen rooli lasten hyvinvointierojen taustoittajana on merkittävä, sillä päiväkotiaikana lapselle voidaan tarjota pedagogisesti perusteltua, monipuolista liikuntaa. Liikunnan lisäksi lapsen hyvinvointia edistää riittävä huolenpito, lepo ja ravinto.

Kerätyn palautteen perusteella on todettavissa, että opinnäytetyömme jälkeen liikunta on lisääntynyt yhteistyöpäiväkodin arjessa. Myös lasten omaehtoinen liikunta on lisääntynyt, etenkin lasten ulkoiluhetkien aikana.

Projektimme tuotoksena valmistui liikuntakansio, johon kokosimme kaikki projektin aikana pitämämme liikuntatuokiot. Tuotosta voidaan hyödyntää jatkossa päiväkodin liikuntatuokioiden ja niitä suunniteltaessa.

Asiasanat: Liikuntakasvatus, Varhaiskasvatus, Lapsen hyvinvointi

Pauliina Aittola & Sanna PasanenPauliina Aittola & Sanna Pasanen

Physical education for 3-5 years old children in day care center

Year	20192019	Pages	67
------	----------	-------	----

The aim of this functional thesis is to provide the early childhood education professionals of varsinais-suomi with new methods to support the instruction of children's physical exercise, and also to encourage children in daycare centers to be more active. This thesis was realized as a project and it entailed four different exercise instruction sessions in a daycare centre. The hope of the participating day care center was to provide more exercise for the children during their time at the daycare centre. The daycare center is a part of the Ilo kasvaa liik- kuen -project, and our intention was to support the operations of that project.

The theoretical framework is based on current exercise guidelines, according to which chil- dren should exercise three hours a day. The exercise recommendations have been developed in the Ministry of Education and Culture in 2016. This thesis examines the wellbeing of the children, their motor development and exercise as a part of early childhood education. regu- lar exercise plays an instrumental role in the wellbeing and normal development of a child. Regular exercise supports a child's growth and development. Exercise enhances the memory and vitality of a child and thus helps in absorbing new things. The role of early childhood ed- ucation in 4evelling disparities in wellbeing among children is significant. because during the daytime, children can be offered pedagogically backed, diverse forms of exercise. In addition to exercise, a child's wellbeing is also advanced through adequate care, rest, and nutrition.

Through the feedback that we gathered we can state that since our thesis project was car- ried out, the amount of daily exercise in the daycare centers has increased. Also, the amount of exercise initiated by the children has increased, especially during the time they spend out- doors. In the course of our functional thesis project, we have compiled a binder in which we tracked all the exercise sessions that were held during the project. The compilation of infor- mation can be made use of in the future when planning and implementing further exercise sessions in the daycare center.

Keywords: Physical education, Early childhood education, Child`s health

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Liikunta varhaiskasvatuksessa	7
2.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	9
2.2	Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset	10
2.3	Liikuntaa varsinaissuomalaisessa päiväkodissa	10
3	Miksi liikunta on tärkeä lapselle?	11
3.1	Hyvinvointi	12
3.2	Motorinen kehitys	13
4	Osallisuus	15
4.1	Osallisuus varhaiskasvatuksessa	15
5	Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoitteet	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
6	Arviointi	18
7	Eettisyys	20
8	Toimintakerrat	21
8.1	Toimintakertojen suunnittelu	22
8.2	Toiminnasta tiedottaminen	23
8.3	Toteutus	23
8.3.1	Palloilua ja perusliikuntaa	24
8.3.2	Tasapainoilua ja koordinaatio	28
8.3.3	Temppurata	31
8.3.4	Ulkoliikuntaa	33
9	Palaute	36
10	Pohdinta	37
11	Lähteet	41
12	Kuviot	43
13	Liitteet	44

1 Johdanto

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tarjota varsinaissuomalaisen päiväkodin työntekijöille toimintamalleja lasten liikunnanohjaamiseen päiväkodissa, sekä järjestää ohjattua liikuntaa päiväkodin kahdelle eri ryhmälle. Järjestämiemme liikuntatuokioiden painopiste oli päiväkodissa olleiden 3-5 -vuotiaiden lasten hyvinvoinnin lisäämisessä ja osallisuuden vahvistamisessa. Liikuntatuokioita pidimme yhteensä neljä huhti-toukokuun 2019 aikana. Pyrimme mahdollistamaan lapsille monipuolista ohjattua liikuntaa positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Varhaiskasvattajille halusimme antaa mahdollisuuden harjoitella ja vahvistaa omia liikunnanohjaustaitojaan. Mielestämme päiväkodin arjen sujuvuuden kannalta oli tärkeää vahvistaa työntekijöiden valmiuksia ohjata liikuntaa, jotta päiväkodissa toteutettava ohjattu liikunta olisi mahdollisimman laadukasta ja monipuolista.

Osallisuus on ollut koko työmme ajan keskeisessä roolissa, sillä ohjaamamme liikuntatuokiot olivat lähtökohtaisesti suunniteltu erilaisuus ja monimuotoisuus huomioiden. Toimintakerrat järjestimme siten, että jokainen lapsi pystyi niihin halutessaan osallistumaan, huolimatta siitä, millaisia mahdollisia rajoitteita lapsella liikunnan suhteen oli. Toimintakerroillemme osallistui myös erityistukea tarvitsevia lapsia. Osallisuutta pyrimme edistämään lasten kuulemisen ja havainnoinnin kautta. Suunnittelemamme toimintakerrat muuttuivatkin matkan varrella aina havainnointiemme ja lasten omien toiveiden perusteella. Joustavuus toimintaa suunniteltaessa teki projektistamme lapsilähtöisemmän ja tuki osallisuuden toteutumista. Mielestämme lasten osallisuus liikunnan suhteen ei voi toteutua, mikäli toimintaa suunnitellaan huomioimatta lasten omia toiveita.

Koimme, että päiväkodin lasten kannustaminen omaehtoisen liikunnan pariin, sekä työntekijöiden liikunnanohjaustaitojen vahvistaminen oli hyvin tärkeää opinnäytetyömme yhteistyöpäiväkodissa, jossa kasvattajien vahvuuksiin lukeutui liikunnanohjaamisen sijaan muut opetusmenetelmät, kuten kädentaitojen opettaminen. Päivittäinen liikunta on lisäksi jokaisen lapsen perusoikeus, joten tästäkin näkökulmasta liikunnallisen projektin tekeminen oli perusteltua.

Monipuolinen liikunta on suuressa roolissa lasten terveyttä ja hyvinvointia edistäessä. Tästä syystä liikunnan päiväkodeissa tulisi olla lapsen kannalta mahdollisimman laaja-alaista, innostavaa ja kehittäväää. Päiväkodeissa lapsia pitäisi kannustaa liikkumaan ja liikunnan tulisi näkyä päiväkodin päivittäisessä perusarjessa. Varhaiskasvatuksessa tuleekin edellä mainituista syistä tarjota lapselle liikuntaa, joka tukee hänen normaalia ja kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunta mahdollistaa myös lapsen motorisien taitojen kehittymistä.

Raportin alussa haluamme jo todeta, että hyvinvoiva lapsi on ollut opinnäytetyömme lähtökohta, päätavoite ja tarkoitus. Pyrimme lisäämään lasten hyvinvointia liikuntatuokioillamme, joissa huomioimme sekä lapsien, että aikuisten osallisuuden toteutumista ja lapsien liikuntataitojen vahvistamista vaihtelevien harjoitusten keinoin. Liikuntatuokiot mahdollistivat lapsille erilaisien motoristen taitojen harjoittelemista pelien, harjoitteiden ja leikkien muodossa.

Liikuntatuokioiden suunnitteluvaiheessa ja toteutuneilla ohjauskerroilla perehdyimme tarkasti päiväkodin lasten yksilöllisiin liikunnallisiin valmiuksiin, toiveisiin ja osaamisen tasoihin. Päiväkodin lapset olivat entuudestaan tuttuja meille, koska toinen meistä opinnäytetyömme aikana työskenteli samassa päiväkodissa, johon toiminnallisen opinnäytetyömme toteutimme. Havainnointi- ja suunnittelutyön avulla pystyimme luomaan liikunnanohjauskerroista lapsilähtöisiä. Toivomme, että opinnäytetyössä esittelemämme liikuntatuokiot, sekä tuottamamme tieto liikunnan merkityksestä varhaiskasvatuksessa lisää kasvattajien sisäistä motivaatiota ohjata ja kannustaa lapsia liikkumaan.

Vuonna 2016 Opetus- ja kulttuuriministeriö antoi uudet lapsien aktiivisuus suositukset. Suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Päivittäisestä kolmen tunnin liikuntasuosituksista yhden tunnin tulisi olla raskaampaan liikkumista, esimerkiksi juoksemista. Kokonaisuudessaan kolmen tunnin liikuntasuositus tulisi sisältää vauhdikasta, reipasta ja kevyempää liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 11-14.) Pitämämme liikuntatuokiot, joita oli yhteensä neljä, huomioivat myös kyseisiä liikuntasuosituksia. Rakensimme liikuntatuokioista sellaisia, joissa lapset saivat halutessaan liikkua eri rasitusaluilla.

Opinnäytetyömme teoreettinen osuus käsittää tietoa liikunnasta varhaiskasvatuksessa, varhaisvuosien aktiivisuuden suosituksista, liikunnan merkityksestä lasten kehityksessä, lasten motorisesta kehityksestä, osallisuudesta sekä valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta. Teoreettisessa osuudessa kerromme myös toiminnallisesta opinnäytetyöstä, jollaisena oman opinnäytetyömme toteutimme.

2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Liikunta on osa lapsen hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen perusteisiin on kirjoitettu, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda lapselle hyvä pohja edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajan kanssa. Tähän kuuluu lapsen terveyden ja hyvinvoinnin arvostaminen sekä myös lapsen fyysisen aktiivisuuden edistäminen. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on saada lapset innostumaan monipuolisesta liikkumisesta ja kokemaan iloa, jota liikunnasta voi saada. Varhaiskasvatuksessa lapsia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun vuodenajasta riippumatta. (Varhaiskasvatuksen perusteet 2018, 47.)

Lapsella on oikeus säännölliseen, päivittäiseen liikkumiseen. Nykysuositusten mukaan alle kahdeksanvuotiaan lapsen päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Päivittäisen liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja kuormittavuudeltaan eri asteista. Ihannetilanteessa lapsen päivittäinen liikunta koostuu kevyestä, vauhdikkaasta ja reippaasta liikunnasta. Liikuntasuositukset ovat määritetty valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa ja ne koskevat kaikkia varhaiskasvatusta tuottavia tahoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9-14.)



Kuva 1 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset
(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016)

Lapsi on luonnostaan utelias ja haluaa kokeilla itselleen uusia asioita. Ympäristö parhaimmillaan houkuttelee lasta oppimaan ja harjoittelemaan motorisia taitojaan. Varhaiskasvattajan tehtävä on rakentaa lapsen oppimisympäristö lapsen kehitystasolle sopivaksi ja myös kannustaa lasta liikkumaan toimintaympäristössään. Lapsille tulisi tarjota kehittymisen mukaan uusia haasteita ja toisaalta myös riittävästi tiettyjen harjoitusten toistomahdollisuuksia, joita uusien asioiden oppiminen vaatii. (Peda.net.) Kasvattajan tehtävä on jatkuvasti havainnoida lapsen taitotasoa ja kehittyneisyyttä, jolloin lapsen toimintaympäristöstä voidaan rakentaa liikuntaan innostava. Toimintaympäristöä rakennettaessa voidaan tukea lapsen osallisuutta kysymällä lapsen omia toiveita toiminnan järjestämisen suhteen.

Lasten fyysisen aktiivisuuden avulla fyysinen toimintakyky kehittyy jo lapsuudessaan. Toimintakyky kehittyy aina kun ihminen kasvaa lapsesta nuoreksi ja siitä aikuiseksi. Kehitykseen vaikuttaa olosuhteet, että on mahdollista liikkua mahdollisimman monipuolisesti sekä myös pysyvä harjoittamaan motorisia taitoja. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 173.)

Nykyaikaisten tutkimusten mukaan ihmisen monipuolisella liikunnalla on suurin merkitys koko hänen kasvun ajan, eikä lihasten nopeus- ja kestävyysominaisuudet muodosta lopullista kuntoa lapsuuden aikana. Ihmisen hermosto kehittyy eniten varhaislapsuuden aikana ja tämän takia kannattaa tehdä asioita monipuolisesti. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 173.)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatuksessa tulee noudattaa varhaiskasvatustalakeia. Varhaiskasvatustalakeissa varhaiskasvatustuksen tavoitteet 1. luvun 3§ määrittelee, että tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. (Varhaiskasvatustalakei 1:3.)

Opetushallitus on antanut valtakunnallisen määräyksen, jota kaikkien varhaiskasvatustuksessa toimivien yksiköiden, kuten päiväkotien tulee noudattaa. Tämän pohjalta laaditaan lasten varhaiskasvatustussuunnitelmat ja toteutetaan varhaiskasvatustusta. Varhaiskasvatustalakei säättää lapsen oikeuksista varhaiskasvatustukseen ja myös varhaiskasvatustuksen tavoitteista. (Varhaiskasvatustussuunnitelman perusteet 2018, 7.) Lapsen huoltajat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsen kasvatuksesta ja varhaiskasvatustuksen tehtävänä on tukea huoltajia ja ottaa vastuuta lapsen hyvinvoinnista. (Varhaiskasvatustussuunnitelman perusteet 2018, 7).

Varhaiskasvatustuksessa pidetään tärkeänä ja arvostetaan terveellisiä, turvallisia sekä myös liikunnallisia elämäntapoja. Lasten osallisuus on myös viimevuosien aikana saanut selvästi enemmän huomiota. Lasten terveyden kannalta on tärkeää, että päiväkotiaikana vältettäisiin pitkäkestoista istumista paikallaan. Tästä syystä varhaiskasvatustuksen yhteisössä pyritään liikkumaan lasten kanssa monipuolisesti sisällä ja myös ulkona. Lapsen hyvinvoinnille on tärkeää liikunnan lisäksi saada mahdollisuus rauhoittumiseen ja lepoon. Monipuolista ja terveellistä ravintoa tulee päiväkodissa tarjota päivittäin. Päiväkodin arki on usein selkeä ja suunniteltu, mutta joustava, joka edistää lapsen hyvinvointia. Päiväkodissa tulee ottaa huomioon ympäristön merkitys lapsen hyvinvoinnille. Lapsi tulee saada viettää aikaa kiireettömässä, kasvua ja kehitystä tukevassa ympäristössä. (Varhaiskasvatustussuunnitelman perusteet 2018, 31.)

Opinnäytetyössämme huomioimme lasten osallisuuden toteutumista ja sen merkitystä hyvinvoinnin kannalta. Varhaiskasvatustussuunnitelmassa korostetaan myös lapsen osallisuutta, tasa-arvoisuutta ja yhdenvertaisuutta. Lapsen osallisuutta kehitetään arvostamalla hänen mielipiteitään, aloitteita ja näkemyksiä. Osallisuuden vahvistavina tekijöinä on lapsen kohtaaminen,

positiiviset kokemukset ja hänen huomioimisensa. Lapsen itsetuntoa kehitetään kannustamalla ja antamalla positiivista palautetta onnistumisista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 30.)

2.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2016 iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Suositukset ovat toimineet tekemämme toiminnallisen opinnäytetyömme tukena. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat rakentuneet lasten liikuntaan liittyvän tutkitun tiedon pohjalta. Tutkimusta on tehty siitä, kuinka liikunnan avulla pystytään tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehittymistä, hyvinvointia ja terveyttä. Suosituksista löytyy tietoa ja ohjeita lapsen fyysisen aktiivisuuden laatu- ja määrällisistä tekijöistä ja määrästä. Lisäksi suosituksista löytyy tietoa varhaiskasvatuksessa toteutettavasta liikuntakasvatuksesta sekä ympäristön rooleista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen päivässä tulisi olla vähintään kolme tuntia aktiivista toimintaa. Suositusten mukaan myös pitkään jatkuvaa paikallaan istumista tulisi välttää. Pitkien paikallaan olo aikojen sijaan, liikkumista tulisi lisätä lasten arjessa. Suosituksissa käy myös ilmi, että levon, riittävän unen sekä terveellisen ravinnon merkitys lapsen kehityksen ja kasvun kannalta on merkittävä. Päiväkodissa tapahtuvan liikunnan lisäksi lapsen kotona tulisi kannustaa lasta liikkumaan päivittäin. Päiväkodin ja kodin ilmapiiristä pitäisi luoda liikkumiseen kannustava, lisäksi liikuntavälineitä tulisi olla tarjolla sopivasti. Tärkeää on kuunnella lapsen omia toiveita liikunnan suhteen. (Finne 2017, 38.)

2.3 Liikuntaa varsinaissuomalaisessa päiväkodissa

Päiväkodilla on erityinen tehtävä lapsen kasvatustehtävässä ja liikunnantuottajana, sillä lapsi viettää usein suuren osan päivästänsä päiväkodissa ollessaan. Lapsen ollessa päiväkodissa varhaiskasvattajan yksi tehtävistä on mahdollistaa lapselle päivittäin riittävä määrä monipuolista liikuntaa. Varhaiskasvattajan, jota voi pitää hyvänä liikuntakasvattajana, tulisi ymmärtää kokonaiskuvaa lapsiryhmistä ja sen sisällä olevista yksittäisistä lapsista, heidän yksilöllisin tarpeineen. Varhaiskasvattajan vastuulla on huolehtia päiväkotipäivän muodostumisesta sellaiseksi, että toiminnot, jotka vaativat lapsen keskittymistä, ja toiminnot, jotka tähtäävät lapsen energian purkamiseen vuorottelevat ja sopivat yhteen muun vapaamman toiminnan kanssa. Lapsen kehitystä tukeakseen varhaiskasvattajan tulee valita päiväkodissa järjestettävään toimintaan pedagogisina välineinä liikuntaa sisältäviä leikkejä ja tilanteita. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 90.)

Liikunnan kautta tulleet onnistumiset ja osallisuuden kokemukset kasvattavat lapsen itsetuntemista ja luottamusta omiin kykyihin. Hyvien kokemusten kautta lapselle muodostuu rohkeutta tehdä asioita oma-aloitteisesti ja uskallus tuoda esille omia toiveitaan. Kasvattaja vahvistaa lapsen kokemusta hyväksytyksi tulemisesta silloin, kun lapsen toiveita kuunnellaan, niihin rohkaistaan ja kannustetaan. Varhaiskasvatuksessa kaiken toiminnan tulee ennen kaikkea olla turvallista, lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista osa-aluetta huomioivaa. (Sääkslahti 2015, 160-161.)

Päiväkodin rooli lapsen riittävästä liikunnasta huolehtijana on tärkeä koska kodin lisäksi lapsi kasvaa ja kehittyy päiväkodissa ollessaan. Liikunnan kautta lapsi opettelee motorisia taitoja ja päiväkodeissa mahdollisuudet monipuoliseen liikuntaan ovat usein hyvät, sillä ympäristö ja aika ovat suotuisia liikuntatuokioiden ja vapaan liikunnan järjestämiseen. Mikäli päiväkotien sisätilat ovat ahtaat, liikuntaa voidaan toteuttaa ulkoilujen yhteydessä, pihalla, esimerkiksi leikkipaikoilla, puistoissa ja erilaisilla retkillä, kuten metsässä ollessa.

Monet suomalaiset päiväkodit ovat mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Niin myös kyseinen päiväkotijohdon teimme opinnäytetyömme. Ilo kasvaa liikkuen on valtakunnallinen ohjelma, jonka päämääränä on saada toimintakulttuuria liikuntamyönteisemmäksi jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä. Ohjelman tavoitteena on antaa kaikille lapsille yhdenvertainen mahdollisuus liikkua päivittäin ja kokea liikunnan tuomaa iloa. Toteutus tehdään pienin askelein, ottaen huomioon päiväkodin tai muun päivähoitopaikan omat lähtökohdat. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan liittyminen on maksutonta. Ilmoittautumisen ohjelmaan voi tehdä päiväkodin yksikönjohtaja tai kuntatasolla varhaiskasvatuksen johto. Liittymisen jälkeen päiväkotijohdon saa käyttöönsä materiaalit. Jos materiaalit haluaa painettuna, se onnistuu omakustannehintaan. Päiväkotijohdon saa yhden tunnin ohjelman käyttöä varten heti liittymisvaiheessa. Ohjelmaa on toteutettu vuodesta 2015 lähtien ja vuonna 2017 ohjelma siirtyi Olympiakomiteasta Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen. (Liiku.) Meidän toimintakertamme huomioivat Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaa, josta hyödynsimme käyttöömmme sopivia materiaaleja. Huomasimme, että materiaalit ovat helposti muokattavissa omaan käyttötarkoitukseen sopiviksi.

3 Miksi liikunta on tärkeä lapselle?

Lapsen normaalin kehityksen kannalta säännöllinen liikunta on hyvin tärkeässä roolissa. Säännöllinen liikunta toimii tukena lapsen kasvuun ja kehitykselle. Liikkuminen edistää lisäksi lapsen muistamista ja vireystilaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Kiistatta voidaan todeta, että fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista terveyttä sekä valmiuksia oppia ja omaksua uusia asioita.

Erityisesti lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö, luusto ja jänteet tarvitsevat liikuntaa kehittyykseen ja vahvistuakseen. Kunnossa oleva elimistö auttaa lasta jaksamaan arjen erilaisien toimintojen parissa, kuten leikkimisessä, keskittymisessä ja liikkumisesta vaativissa toiminnoissa. Liikunnan lisäksi on huomioitava, että lapsi tarvitsee päivittäin myös riittävässä määrin lepoa, ruokaa ja huolenpitoa. (Sjövall & Toivonen 2015, 10.)

Jotta lapsi pystyy liikkumaan, tarvitsee hän siihen hermostollista toimintaa. On todettu, että lapsen liikunta tukee myös hermostoverkoston kehittymistä. Tiheä hermostoverkosto edesauttaa lasta suoriutumaan monista erilaisista toiminnoista. Lisäksi se antaa lapselle valmiudet oppia uusia asioita helpommin. (Numminen 2005, Rintala ym. 2005, Ayres 2008.)

3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on terveyttä, koettua elämänlaatua ja materiaalista hyvinvointia (THL 2014). THL:n määritelmän mukaan lapsen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa hänen toiminta- ja elinympäristössään. Olosuhteet, jotka edistävät lapsen koettua elämänlaatua ja hyvinvointia rakentavat siten oikeanlaisen pohjan lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Sääkslahti 2015, 66). Hyvinvoinnin kannalta lapsen on tärkeä saada vaikuttaa ja tuoda esille näkemyksiään, jotka liittyvät lapsen omaan elinympäristöön ja mielipiteisiin tästä.

Varhaiskasvatuksen tehtävä on toimia lasten hyvinvointierojen tasoittajana ja huolehtia lasten yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutumisesta. Varhaiskasvatuksessa tulee edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä, sekä oppimista huoltajien kanssa yhteistyössä. Päiväkodissa opitut taidot ja tiedot tukevat lapsen osallisuuden vahvistumista sekä aktiivisen toimijuuden toteutumista yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2018, 14.) Varhaiskasvatuslain yleisissä säännöksissä veloitetaan, että varhaiskasvatuksen tehtävä on toteuttaa lapsen leikkiin ja liikkumiseen perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset (varhaiskasvatuslaki 3 §).

Lapsi viettää suuren osan päiväkodissa, jossa lapsen hyvinvoinnin edistämiseen ja toteutumiseen tulee kiinnittää jatkuvaa huomiota. Hyvinvoinnin edistämiseksi tulee varhaiskasvatuksessa tehdä lapsen kannalta oikeanlaisia pedagogisia ratkaisuja. Varhaiskasvattajan kuuluu myös jakaa tietoa kasvatukseen liittyen lapsen vanhemmille. Lapsen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen vuoksi yksi varhaiskasvatuksen tärkeimmistä tehtävistä onkin toimia kasvatustyössä yhdessä lapsen ja hänen vanhempiensa kanssa. Varhaiskasvatuksen tulee tukea ja tarvittaessa antaa neuvoja lapsen perheelle hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Vanhempien tukeminen päiväkodin kautta voi sisältää esimerkiksi keskustelua kasvatuksesta ja arjen sujuvuudesta. (Miller 2010, 55.) Päiväkodin kautta lapsen vanhemmille voidaan jakaa tärkeää tie-

toa myös liikunnasta ja osallisuudesta sekä niiden merkityksestä hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Lapsen hyvinvointia tukee lasta kuuleva ja kannustava ympäristö, jossa lapsi saa olla utelias ja jossa lapsi saa kokeilla taitojaan hänelle uusien asioiden parissa. Lapsen oppimisen kannalta avainasemassa on kannustava koti ja päiväkotitoiminta, jotka mahdollistavat lapselle uusien asioiden oppimista ja niissä kehittymistä.

Liikkumisen rooli monien sairauksien ehkäisyssä, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, mielenterveysongelmien ja sydän- ja verisuonitautien on huomattava. Riittävän fyysisen aktiivisuuden keinoin myös lihavuutta voidaan ehkäistä. Liikunta tukee myös lapsen psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrää on tutkittu laajasti viime vuosien aikana. Vuonna 2018 tehdyn arvion mukaan vain joka toinen lapsi liikkuu riittävästi. (THL 2018.) Lasten fyysisen aktiivisuuden vähentyessä teknologian äärellä vietetty aika on kasvanut, niin sanottu ruutu-aika on kääntynyt huomaan kasvuun. Taitavat tenavat tutkimuksen mukaan lapsista puolet viettävät teknologian äärellä päivittäin jopa puolesta tunnista kahteen tuntiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13). Pahimmillaan fyysisen aktiivisuuden vähäisyys voi hidastaa lapsen motoristen perustaitojen kehittymistä. Motoristen perustaitojen hidastuminen myös lapsen yleinen toimintakyky ja hyvinvointi voivat heikentyä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

3.2 Motorinen kehitys

Sääkslahti (2005, 23) on väitöskirjassaan kirjoittanut, että ihmiselle motoriset perustaidot ovat todella tärkeitä, jotta pystyy selviytymään arkisista tilanteista elämänsä aikana itsenäisesti. Ennen kun pienen vauvan perustaidot alkavat kehittymään, niin alle vuoden ikäisellä lapsella on jo syntymästään tullut primaariheijasteita, jotka tarkoittavat jo synnynnäisiä refleksejä. Sääkslahti on väitöskirjansa jälkeen kirjoittanut kirjan vuonna 2015 liikunnasta varhaiskasvatuksessa, jossa on hyvin tietoa motorisista taidoista ja me olemme tässä opinnäytetyössä hyödyntäneet tätä kirjaa.

Tiivistettynä motorinen kehitys on prosessi. Se johtaa lapsen tahdonalaiseen liikkumiseen ja sen oppimiseen. Myöhemmin prosessi jatkuu motoristen taitojen laadulliseen kehittymiseen. (Sääkslahti 2015, 51.)

Motorista kehitystä voidaan ajatella prosessin kautta, jossa ihminen omaksuu koko elinikänsä ajan erilaisia liikunnallisia taitoja. Ihmisen motoriikka kehittyy elinympäristön ja perimän vuorovaikutuksessa. Motoriikan kehitysprosessissa perimällä on suurempi rooli lapsuusaikana kuin ympäristöllä, mutta lapsen kasvaessa ympäristön rooli kasvaa ja samalla perimän rooli pienenee. Perimä ei itsessään takaa motoristen taitojen kehitystä, vaan lapselle tulisi tarjota paljon mahdollisuuksia harjoitella ja kokeilla motorisia taitoja. (Jaakkola 2016, 25.)

Motoriset taidot jaetaan käyttötarkoitusten mukaisesti kolmeen eri taitoihin. Ne taidot ovat tasapaino, liikkuminen ja käsittely. (Sääkslahti 2005, 24-25).

Tasapainotaidot on yleensä paikallaan suoritettavia ja niissä lapselta vaaditaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Näihin taitoihin kuuluvat esimerkiksi seuraavat liikkeet seisominen, taivuttaminen ja kiertäminen, pyöriminen, työntäminen ja nostaminen. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67.)

Liikkumistaidot ovat sitä, kun liikutaan paikasta toiseen, vaikka ryömimällä, konttaamalla, kävelemällä, hyppäämällä ja kiipeämällä. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67.)

Käsittelytaidoilla tarkoitetaan, kun lapsi käyttää jotain välinettä, jossa tulee koordinaatiota, reagoimista tai liikettä jotain kohti. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67.)

Motoriset taidot ovat tahdonalaisen liikkumisen oppimista. Kun lapsen hermosto vähitellen kehittyy, lihakset vahvistuvat ja myös aistitoimintojen yhteistyössä alkaa lapsi yrityksen ja erehdyksien kautta oppimaan tahdonalaista liikkumista. Lapsi alkaa oivaltamaan, että edessä olevaa esinettä voi liikauttaa kättä heilauttamalla. Tämän jälkeen hän alkaa oppimaan ensin kierättämään ympäri ja myöhemmin kierimään, ryömimään, konttaamaan ja lopuksi seisomaan sekä myös ottamaan ensimmäiset askeleensa. Lapsen pystyasento auttaa häntä tutkimaan erilaisia esineitä, kun kädet ovat vapaana. Aluksi lapsella on tapana tutkia asioita ja esineitä työntämällä ne suuhunsa. Koska suu lihasten motoriikan säätelyyn on todella iso alue isoivoikuorella. Lapsen ei tarvitse työntää esineitä enää suuhun, kun hänen kätensä motoriikka ja tuntoaistimukset ovat kehittyneet. (Sääkslahti 2015, 53.)

Opinnäytetyömme kohderyhmä oli 3-5 -vuotiaat lapset. Tämän ikäisille lapsille on tärkeää ulkoilla päivittäin. Päivittäinen liikunta pitää yllä riittävää fyysisen aktiivisuutta ja tukee terveellistä elämäntapaa. Ulkoillessaan lapset saavat aivojen tarvitsemaa raitista ilmaa, D-vitamiinia auringosta, jotka vaikuttavat lasten unenlaatuun ja ruokahaluun positiivisesti.

Motoristen taitojen opettelu-aikaa on ikävuodet kolmesta viiteen. Lapsen on hyvä oppia motorisia taitoja ennen kouluun siirtymistä, koska muuten voi tulla haasteita selvitä itsenäisesti isoissa lapsiryhmissä. Erilaisilla liikuntamahdollisuuksilla lapsi pystyy kehittämään motorisia taitojaan. Kasvattajan on hyvä huolehtia, että lapsi saa mahdollisimman monipuolisesti kokeilla eri liikuntatapoja ja samalla tutustua oman kehon erilaisiin liikuttamismahdollisuuksiin. Varsinkin erilaiset telineet ja välineet kiinnostavat lapsia. Niitä tulisi rohkeasti kokeilla ja pienet kolhut eivät haittaa. Olemme onnekkaita, kun on neljä eri vuodenaikaa, mitkä antavat hyvät mahdollisuudet kokeilla eri liikuntamuotoja. Tärkeää on pitää lapsen mielenkiintoa, kokeilunhalua ja leikkiä yllä. Eri ympäristöt auttavat lapsia oivaltamaan, että perustaitoja voi muunnella ja sitä kautta oppia uusia liikkumisen taitoja. (Sääkslahti 2015, 158.)

Lapsien on hyvä tutustua pyöriin, suksiin ja luistimiin, koska ne motivoivat ulkoleikkeihin. Eri-tyismerkitys on talviliikuntavälineillä, koska talvella lasten fyysisen aktiivisuuden määrä on vähäisempi kuin muina vuodenaikoina. Lasten vuorotahtisuus kehittyy jo konntaamisessa, kun täytyy käyttää vastakkaista jalkaa ja kättä yhtä aikaa. Hiihto on hyvä laji vuorotahtisuuden harjoitteluun. Vuorotahtisuudella on varmasti vaikutusta tulevaisuudessa oppimiseen. Erilaiset vesileikit auttavat lapsia tutustumaan veteen ja oppimaan eri taitoja vedessä. Ne luovat hyvän pohjan uimataidon oppimiseen. Suomessa pidetään uimataittoa todella oleellisena ja tärkeänä taitoa. (Sääkslahti 2015, 158-159.)

Merkityksellistä on lapsen käden motoriikan kehittyminen kolmesta viiteen vuoteen. Lapselta onnistuu paremmin hienomotoriset tehtävät mitä paremmin hänen karkeamotoriset taitonsa ovat kehittyneet. Kehitystä ruokkii positiiviset kokemukset ja kannustus. Karkeamotoriikkaa voi vahvistaa monipuolisilla toiminnoilla, esimerkiksi erilaiset pallo-, maila- ja voimisteluleikeillä. (Sääkslahti 2015, 159.) Karkeamotorisia taitoja ovat pompottelu, potkaiseminen, heittäminen ja kiinnipitäminen. Silloin tehdään yhteistyötä isojen lihasryhmien kanssa. Tämän jälkeen voi oppia hienomotorisia taitoja eli pienten lihasten käyttöä. Niihin taitoihin kuuluu piirtäminen ja kirjoittaminen. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 66-67.)

4 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa liittymistä, vaikuttamista ja kuulumista johonkin tiettyyn yhteisöön. Osallisuus on dialogista toimintaa, jossa huomioidaan yhteisön kaikkia jäseniä kuuntelemalla, informoimalla ja antamalla tilaa sekä mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan tai tuotokseen. Osallisuuden edellytys on kaikkien yhteisössä olevien jäsenten aktiivinen mukana oleminen ja vaikuttaminen. (Oranen 2008, 9.) Osallisuuden toteutumiseen vaikuttaa merkittävästi yksittäisten jäsenten omat kokemukset yhteisössä olemisen tärkeydestä. Yksittäisen ihmisen oma kokemus yhteisössä olemisen merkityksellisyydestä on yhteydessä yksilön kokemaan hyvinvointiin. (Nivala & Ryyänen 2013, 10.)

4.1 Osallisuus varhaiskasvatuksessa

Osallisuusajattelussa varhaiskasvattajan rooli on huomattava. Kasvattajan tulee havainnoida ja kuunnella lasta jatkuvasti. Lapsen ymmärtäminen vaatii etenkin havainnointiherkkyyttä kuulla ja nähdä asioita, joita lapsi haluaa tuoda esille. Havainnoinnin ja kuulemisen avulla varhaiskasvattaja voi tukea lapsen osallisuuden toteutumista yhteisössä sekä tarjota lapselle osallisuutta vahvistavan pedagogisesti suunnitellun toimintaympäristön.

Osallisuus sekoitetaan usein osallistumiseen, mutta sitä se ei tarkoita. Osallisuus on ennen

kaikkea lapsen kuulemista, kunnioittavaa kohtaamista, vuorovaikuttamista ja lapsen äänen esille tuomista päiväkodin perus arjessa. (Opetushallitus & Kataja 2018.) Varhaiskasvatuksessa lasten osallisuuden toteutumisen kannalta onkin merkittävää se, miten varhaiskasvattaja osallisuuden ymmärtää. Lapsen tulee saada osallistua omista lähtökohdistaan, vaikuttaa omissa asioissaan ja hänen mielipiteitään tulee kuulla päiväkodissa.

Lapsen osallisuuden toteutumista voidaan edistää kuulemalla jokaista lasta hänelle itselleen sopivalla tavalla. Osallisuuden toteutumista mahdollistaa varhaiskasvattajan kyky havainnoida ja ymmärtää lasta sekä lapsen mielenkiinnon kohteita ja lapselle merkityksellisiä asioita. Varhaiskasvattajan tehtäviin kuuluu tukea jokaisen lapsen yhteenkuuluvuutta yhteisön sisällä sekä mahdollistaa kaikkien päivähoitossa olevien lapsien äänen kuulumisen. (Opetushallitus & Kataja 2018.)

Uuteen varhaiskasvatustaloon on kirjattu osallisuudesta ja vaikuttamisesta, että lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla. Lapsen vanhemmille tai muille huoltajille on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Lapsille ja heidän vanhemmilleen tai muille huoltajilleen on toimipaikassa järjestettävä säännöllisesti mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin. (Varhaiskasvatustalolaki 2018, 20 §.)

5 Opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme idea syntyi kiinnostuksestamme liikuntaa kohtaan. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joka mahdollistaa liikunnallisten menetelmien hyödyntämisen varhaiskasvatuksessa. Liikunta ja sen systemaattinen seuraaminen ovat tärkeä osa varhaiskasvatuksen kokonaisuutta. Mielestämme myös laadukkaasti toteutettu liikunnanohjaus ja laadukkaat liikuntatuokiot, joissa huomioidaan lasten toiveita ja mielenkiinnon kohteita ovat välttämätön osa-alue toimivaa varhaiskasvatusta. Liikunta on myös jokaisen lapsen oikeus ja siihen lapsia tulee kannustaa.

Halusimme toteuttaa opinnäytetyömme lasten liikunnanohjauksen parissa, johon koimme olevamme hyvin motivoituneita ja valmiita. Meillä molemmilla oli jo ennen opinnäytetyön alkua aikaisemmin hankittua kokemusta, tietoa ja taitoa liikunnallisista menetelmistä sekä niiden ohjaamisesta eri ikäryhmille. Halusimme tuoda osaamisemme esille myös opinnäytetyömme kautta. Hyödynsimme opinnäytetyössä valmiita hyväksi todettuja liikunnallisia menetelmiä ja pyrimme jakamaan omaa osaamistamme muille varhaiskasvattajille. Tähtäsimme toiminnallisen opinnäytetyön myötä lastentarhanopettajan kelpoisuuteen, VO-pätevyyteen.

Saimme opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi erään varsinaissuomalaisen päiväkodin. Paikkakunta, jossa yhteistyöpäiväkoti sijaitsee, on mukana Ilo Kasvaa Liikkuen - hankkeessa. Hankkeen on tarkoitus tuoda lisää liikunnallista toimintaa päiväkodille. Ilo kasvaa Liikkuen - hankkeen myötä myös oma opinnäytetyömme oli erittäin ajankohtainen ja toivottu. Hankkeen aikana pääsimme toteuttamaan omaa toiminnallista opinnäytetyötämme, joka on pyrkinyt vastaamaan tarkoitukseen lisätä liikuntaa ja liikunnanohjaustaitoja päiväkodissa. Uskomme, että ohjaamamme liikunta mahdollisti lapsille ilon ja osallisuuden kokemuksia, sillä lapset saivat liikkua toimintakerroillamme monipuolisesti, vapaasti, yksin ja ryhmässä. Lisäksi tuokiomme tarjosivat varhaiskasvattajille mahdollisuuden vahvistaa omia liikunnanohjausvalmiuksia.

Opinnäytetyömme raportissa pyrimme yleisellä tasolla lisäämään tietoa lasten liikunnan terveys- ja hyvinvointihyödyistä varhaiskasvattajien keskuudessa. Tavoitteenamme oli suunnitella varhaiskasvatusikäisille lapsille neljä erilaista liikuntakertaa, jotka toimivat monipuolisen liikunnan esimerkkeinä varhaiskasvattajille. Halusimme tehdä liikuntatuokioistamme toteutuksen kannalta melko yksinkertaisia, jotta niiden ohjaaminen olisi jatkossakin vaivatta toteutettavissa. Liikunnan tarkoitus oli kannustaa päiväkodissa olevia lapsia liikkumaan monipuolisesti jo varhaislapsuudessa. Monipuolisen liikunnan tulisi kehittää mm. lapsen motorisia ja ryhmätyöskentelytaitoja, sekä lisätä hyvinvointia. Edellä mainittuja asioita huomioimme tuokioitamme järjestäessä.

Opinnäytetyömme keskittyi mallintamaan varhaiskasvattajille oikeanlaisia menetelmiä liikuttaa lasta lapsilähtöisesti. Oma henkilökohtainen tavoitteemme oli projektimme aikana kehittää tulevia varhaiskasvattajina. Opinnäytetyön aikana olemme molemmat suorittaneet Sosionomi-tutkintoa, jossa olemme valinneet suuntautumiseksi varhaiskasvatuksen ja pätevoitymisen lastentarhanopettajiksi. Tästäkin syystä jo opintojen alussa oli selvää, että opinnäytetyömme tulee liittymään varhaiskasvatusikäisiin lapsiin. Projektimme tuotoksena kokosimme pitämistämme liikuntatuokioista liikunnanohjaamista helpottavia materiaaleja päiväkodin käyttöön. Materiaalit sisältävät erilaisia ideoita toimivan liikuntatuokion järjestämiseen. Valmiita materiaaleja on melko helppo hyödyntää liikunnassa, mutta niiden käyttäminen ei saa poissulkea lasten mahdollisuutta osallistua toiminnan suunnitteluun.

Toiminnallisen opinnäytetyön kautta saimme mahdollisuuden hyödyntää varhaiskasvatuksen opintojaksoilla opittuja toimintamenetelmiä käytännön työssä. Halusimme näiden lisäksi hyödyntää muitakin vahvoiksi osoittautuneita liikunnallisia menetelmiä. Tarkoituksenamme on ollut mahdollistaa lapsille uusia kokemuksia, iloa, osallisuutta, onnistumisen tunteita ja myös pieniä haasteita, joiden kautta liikunnallisten taitojen kehittyminen on mahdollista. Olemme pyrkineet ohjaamaan tuokioitamme siten, että harjoiteltavat asiat on toteutettu lapset ja lapsien moninaisuus huomioiden. Toiminnassamme ja raportissamme halusimme korostaa liikunnan iloa, yksinkertaisuutta ja monipuolisia mahdollisuuksia.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluissa on mahdollista tehdä joko tutkimukseen keskittyvä opinnäytetyö tai toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ryhtymisen taustalla on usein jonkin yrityksen tarve kehittää omaa toimintaansa tai sen osa-aluetta. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä onkin erittäin suotavaa löytää yhteistyökumppaniksi jokin työelämän taho. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan joko projektimuotoisena tai hankkeena ja siitä syntyy usein jokin tuotos. Tuotos voi olla esimerkiksi yrityksen käyttöön suunniteltu opas, kirja tai kansio. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla toiminnan järjeistämistä, opastamista tai ohjeistamista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Oman opinnäytetyömme tuotoksena teimme eräälle suomalaiselle päiväkodille liikuntakansion, johon kokosimme ideoita erilaisien liikuntatuokioiden järjestämiseksi. Teimme opinnäytetyömme projektimuotoisena vastaamaan yhteistyökumppanimme tarvetta lisätä lasten liikuntaa päiväkodissa, sekä vahvistaa opettajien valmiuksia ohjata liikuntaa varhaiskasvatuskäisille lapsille. Opinnäytetyömme aikana lasten osallisuus liikuntaa toteutettaessa nousi yhdeksi keskeiseksi asiaksi, josta voisi myös tehdä jatkotutkimusta. Jatkotutkimuksen aiheena voisi ollakin esimerkiksi: Miten osallisuus näkyy lasten liikuntatuokioissa?

6 Arviointi

Arviointi on ollut oleellinen osa työtämme. Kerätyn palautteen lisäksi arvioimme itse omaa toimintaamme koko työskentelyn ajan. Projektissamme mukana oli todella ammattitaitoinen ja pätevä työelämän yhteistyökumppani. Saimme yhteistyökumppaniltamme suoraa ja rakentavaa palautetta, mikä oli todella tärkeä asia oman ja projektin kehityksen kannalta. Työmme arviointia helpotti se, että olimme asettaneet tavoitteet työskentelylle jo projektin alussa. Mielestämme laadukkaasti toteutetut projektit alkavat tavoitteiden asettamisesta, jotka on hyvä laatia yhdessä toimintaan osallistuvan tahon kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön kannalta pidämme tärkeänä sitä, että työskentelyn tavoitteet luotiin vastaamaan päiväkodin tarpeeseen lisätä liikunnanohjaustaitoja henkilökunnalle, sekä tuottamaan liikuntaa lapsille.

Itsereflektointi on tärkeää silloin kun työtä tehdään lasten ohjaamisen parissa. Jokaisen liikuntatuokion päätteeksi mietimme omia ohjaustaitojamme sen kautta mikä pitämässämme tuokiossa oli onnistunutta ja mitä olisimme voineet tehdä toisin. Itsereflektointia pidämme korvaamattomana menetelmänä omien ohjaustaitojen kehittymisen kannalta. Itsereflektointi ja kriittinen itsereflektointi ovat korvaamattomia menetelmiä myös siksi, että lapset ovat oikeutettuja laadukkaaseen varhaiskasvatukseen, joka pitää sisällään varhaiskasvattajan jatku-

vaa valmiutta kehittyä työssään. Itsereflektoinnin lisäksi hyödynsimme arvioinnissa vertaisarviointia ja annoimme palautetta toisillemme. Jotta saavutimme tarpeeksi hyvät mahdollisuudet kehittyä, pyrimme tekemään havaintoja omasta ja muiden toiminnasta.

Havainnointi oli tärkeässä roolissa meidän arviointiamme. Olimme jakaneet toimintapisteet niin, että molemmat keskittyivät ns. omiin pisteisiin, joissa toimivia lapsia ja aikuisia havainnoimme. Tämä tarkoitti sitä, että pystyimme molemmat havainnoimaan kaikkia ryhmiä. Suoritimme havainnoinnin passiivisina sekä myös aktiivisina havainnoitsijoina. Pyrimme siihen, että varhaiskasvattajat ohjaavat omia pienryhmiään ja meidän tehtävänämmä oli seurata ryhmien toimintaa. Menimme silti aina auttamaan, kun huomasimme avun olevan tarpeen, kannustimme lapsia ja olimme läsnä toiminnassa. Kirjoitimme havaintojamme vihkoon mahdollisimman paljon, jotta se helpottaisi meitä muistamaan jokaisen toimintakerran kirjoittaessamme tätä raporttia.

Projektimme arviointiin käytimme omia muistiinpanoja ja saamaamme palautetta. Jokaisella toimintakerralla kirjoitimme muistiinpanoja ja omia havaintojamme. Kävimme jokaisen toimintakerran jälkeen palautteet läpi ja poimimme sieltä tärkeimmät asiat. Tämä auttoi seuraavan kerran suunnitellussa. Saimme hyvin positiivista ja rakentavaa palautetta, jonka ansiosta pystyimme tekemään muutoksia seuraaville liikuntakerroille.

Palautteen sekä yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen perusteella meidän toimintamme on ollut positiivinen tapahtuma päiväkodilla. Mielestämme tavoitteemme toteutui hyvin. Lapset saivat lisää liikunnallista toimintaa ja olemme kuulleet heidän liikkuvan enemmän ulkoilujen aikana. Kuulemma etenkin peili -leikki ja polttopallo ovat parhaita. Saimme myös varhaiskasvattajia aktivoitua liikuntaan, koska he ovat ottaneet esille enemmän liikuntavälineitä ryhmiin. Heillä on päiväkodilla iso liikuntaväline kaappi, josta me myös lainasimme välineitä toimintaamme. Me itse saimme paljon lisää kokemusta lasten ohjaamisesta ja tämä varsinkin vahvisti meidän toimintamme ohjausta. Lapsen ohjauksessa täytyy muistaa ottaa paljon erilaisia asioita huomioon, esimerkiksi lapsen kehitys, taso, liikuntatausta ja ryhmässä toimimisen taidot. Uskomme, että kehityimme ja opimme uusia juttuja, kun teimme tämän projektin yhdessä. Koska saimme hyviä havaintoja, mikä oli hyvää ja missä meidän on kehitettävää. Asioista tuli hyviä keskusteluja ja usein toinen huomasi jotain sellaista, mitä toinen ei sillä kerralla huomannut. Olemme iloisia, että tämä projekti onnistui, vaikka välillä tuli pieniä vastoinkäymisiä.

7 Eettisyys

Ennen toimintakertojamme juttelimme keskenämme ja yhteistyöpäiväkodin kanssa siitä, miten hoidamme projektia. Meidän molempien täytyi miettiä omia moraalikäsityksiä ja eettisiä periaatteita. Liikunta ei ole erillinen asia muusta lapsen elämästä vaan osa hänen elämäänsä.

Eettiset periaatteet kunnioittavat lasten itsemääräämisoikeutta, ihmisten ja ympäristön kunnioittamista ja myös työntekijöiden toiminnan tukemista. (JHL). Eettiset periaatteet sisältävät kolme keskeistä asiaa: kunnioittaminen, vapaus ja vastuu. Toiminnallinen opinnäyte-työmme oli järjestettyä toimintaa, jossa lapset saivat liikkua vapaasti omina itsenään. Lapsilla oli toimintamme aikana oikeus myös leikkiin. Liikunta edistää lapsen fyysistä ja henkistä hyvinvointia sekä myös on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. (Autio & Kaski 2005, 105-106.)

Pyrimme kohtelemaan lapsia tasa-arvoisesti ja otimme kaikki huomioon. Tämä näkyi toiminnan suunnittelussa. Otimme huomioon liikkumisrajoitteet sekä lasten omat toiveet. Lapset saivat liikkua vapaasti, mutta ohjatusti ja tuetusti. Meillä ohjaajilla oli vastuu järjestämämme toiminnasta ja huomioimme turvallisuusasiat ennen toiminnan järjestämistä. Pyrimme tekemään tilasta turvallisen fyysisesti ja sosiaalisesti. Annoimme lapsille mahdollisuuden kertoa oman mielipiteensä ja ajatuksensa meille. Suunnittelimme toimintamme siten, että kaikki pystyvät osallistumaan omien rajoitusten mukaan. Suunnittelimme toimintamme siten, että siinä otettiin lasten tarpeet huomioon. (Autio & Kaski 2005, 106.) Liikunnan tulisi olla mukava ja iloinen asia, jonka kautta voi oppia uusia asioita, tavata uusia kavereita ja saada hyvää mieltä. Meidän tehtävänäimme oli kannustaa lapsia ja antaa heille positiivista palautetta.

Kysyimme lasten vanhemmilta lupaa siihen, että lapsi sai osallistua toimintakertoihin. Liikuntatuokiot pidimme päiväkotia aikana. Jokainen vanhempi antoi suostumuksensa. Olimme sopineet, ettemme kuvaa lapsia, vaan otimme kuvia ainoastaan tekemistämme ”liikuntapisteistä”. Tällä pyrimme siihen, ettei lapsia tunnisteta kuvien kautta, jolloin heidän yksityisyytensä suoja myös säilyi.

Kirjoittaessamme raporttia otimme huomioon lisäksi anonymiteettisuoja. Palautelomakkeelle pyysimme vain ryhmässä mukana olleen aikuisen nimen, ja lasten nimet halusimme tarkoituksella jättää pois. Tähän päädyimme sen takia, että saisimme kaikilta pienryhmiltä palautetta. Palautelaput hävitettiin raportin teon päätteeksi.

8 Toimintakerrat

Liikuntatuokioihimme osallistui 3-5 -vuotiaita lapsia. Ohjattavan ryhmän koko oli jokaisella neljässä kerrassa 25-30 lasta. Kokonaismäärä koostui päiväkodin kahdesta eri lapsiryhmästä, Villihanhista ja Peukaloisista. Ryhmien aikuiset olivat myös mukana liikuntatuokioissa.

Järjestimme kaikkiaan neljä erilaista liikuntatuokiota. Liikuntatuokiot jaoinme neljään eri teemaan. Ensimmäisellä kerralla toiminta keskittyi perusliikuntaan ja palloiluun, toisella kerralla tasapainoon ja koordinaatioon, kolmannella kerralla teimme temppuradan ja viimeisellä, neljännellä kerralla ohjasimme ulkoliikuntaa. Pyrimme siihen, että järjestämämme toimintakerrat olivat lapsien kannalta osallistavia, mielenkiintoisia, monipuolisia sekä kehittäviä. Ohjaajina halusimme erityisesti pitää huolen siitä, että liikuntatuokioiden ilmapiiri oli kannustava ja mukava. Pyrimme ohjauksertojemme avulla lisäämään tietoa päiväkodin muulle henkilökunnalle monipuolisesta liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Jaoinme liikuntakerrat siten, että kokonaisuudesta tuli mahdollisimman kattava, mutta melko yksinkertainen. Toimintakertojen ohjaaminen on helposti toistettavissa ja lähtökohtaisesti halusimmekin, että samanlaisia liikuntatuokioita pystyy ohjaamaan jatkossa liikunnanohjauksen saralla kokematonkin varhaiskasvattaja. Toivomme kuitenkin, että jatkossa liikuntatuokioita suunniteltaessa huomioidaan entistä enemmän lapsien omia toiveita.

Kolmen ensimmäisen liikuntatuokion lopussa pidimme lasten kanssa rentoutumishetken. Rentoutushetket päättävät hyvin liikuntatuokion ja lapselle on hyvä harjoitella rauhoittumista. Hetken rentoutuminen on jo usein riittävää. Rentoutuksen aikana lapsi keskittyy omaan kehoonsa ja harjoittelee rentouttamaan lihaksiaan. Lapset pitävät perinteisistä ja tutuista leikeistä, siksi on hyvä sopivassa määrin toistaa samoja leikkejä. (Autio & Kaski 2005, 52.)

Liikuntatuokioiden aikana pyrimme kannustamaan lapsia osallistumaan, liikkumaan, kokeilemaan, kehittämään ja haastamaan itseään. Toimintakerroista halusimme rakentaa sellaisia, joihin ihan jokaisen lapsen on mahdollisuus osallistua ja joissa jokainen sai tarvitsemansa tuen osallistuakseen toimintaan. Liikuntaa järjestettäessä toiminnan tulee olla suunniteltu siten, että jokainen lapsi voi siihen osallistua. Liikunnansuunnittelussa on myös huomioitava lasten eri taitotasoa, jotta toimintaympäristöstä voidaan muokata sellainen, jossa kaikki pääsevät kokeilemaan ja harjoittelemaan omia liikunnallisia taitojaan huolimatta siitä, millainen on taitotasoltaan lähtötilanteessa. (Jaakkola 2016, 24.)

Lasten osallisuus ja sen lisääminen päiväkodin toiminnassa on hyvinvoinnin kannalta oleellinen asia. Päiväkodissa järjestetyn liikunnan tulee mielestämme toimia siten, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua, riippumatta siitä millaiset fyysiset ominaisuudet hänelle on suotu. Ohjaamamme liikunta mallintaa varhaiskasvattajille jokaisen lapsen huomioon ottavaa liikuntatuokiota, jossa osallisuus ja kannustava ilmapiiri on läsnä. Osallisuus on perimältään kokemus. Lasten ja nuorten osallisuuden edistäminen katsotaankin olevan hyvin tärkeä pala

hyvinvointityötä. Jotta osallisuus toteutuisi, se edellyttää kaikkien hyvinvointiulottuvuuksien huomioimista ja niiden edistämistä. (Kiilakoski, Gretschel & Nivala, 2012.)

Keräsimme päiväkodin henkilökunnalta palautetta jokaisen pitämämme toimintakerran jälkeen kirjallisesti. Lapsilta pyysimme suullisen palautteen, jonka ryhmien aikuiset kirjasivat sellaisenaan paperille. Meidän ryhmässämme oli jokaisella toimintakerralla yli 25 lasta, joten palautteen keräämiseen oli varattava aikaa. Lapsilta saakin lähes aina suoraa palautetta ja usein heidän eleistensä ja olemuksesta pystyy päätellä, mitä mieltä he ovat toiminnasta.

8.1 Toimintakertojen suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa ensisijaisen tärkeää oli ottaa huomioon lapsen turvallisuus. Toiminnan tuli olla sellaista, että lapsella on turvallinen olo kokonaisvaltaisesti. Jos lapsi esimerkiksi loukkaa itsensä liikkeessä, niin häntä tulee lohduttaa ja jos tehtävä pelottaa häntä, aikuisen on oltava tukena ja kannustamassa. Lapsi oppii tekemällä ja kun lapseen luotetaan, vahvistuu tunne kokeilemisen ilosta sekä tämän tärkeydestä. Lapsen kehittyessä hän myös oppii, että kolhut kuuluvat elämään ja laastari auttaa moneen vaivaan. (Pulli 2013, 9.)

Suunnittelimme toimintaamme projektillämme asetetuista tavoitteista käsin. Erityisen tärkeää toiminnan suunnitteluvaiheessa oli huomioida lapsiryhmää, jolle liikuntaa ohjasimme, sekä sen sisällä toimivia yksilöitä. Meistä toinen työskentelee varhaiskasvatuksen parissa, joten hän aloitti lapsi- ja ryhmähavainnoinnin hyvissä ajoin jo ennen ensimmäistä toimintakertaamme. Havainnoinnit osoittivat, että ryhmä tulee olemaan hyvin monimuotoinen ja määrältään suuri. Monimuotoisuus ja ryhmäkoko haastoivat toiminnan suunnittelua valtavasti, sillä sen tuli olla sisällöltään hyvin monen tasoiselle liikkujalle sopivaa. Ryhmämme koostui keskimäärin 29 lapsesta ja siinä oli mukana myös tukea ja erityistukea tarvitsevia lapsia.

Suunnittelussa oli hyvä ottaa huomioon myös liikuntakasvatuksen merkitys eri näkökulmista. Eniten esillä on asiat, miten liikunta vaikuttaa terveyteen ja miten liikuntaa suoritetaan. Täytyy muistaa, että liikunnassa on muitakin näkökulmia. Yksi yleisimmistä on sosiaalisuus, liikunnan kautta sosiaaliset taidot kehittyvät, vuorovaikutustaidot syventyvät ja yhdessäolon merkitys kasvaa. On hyvä muistaa, että liikunnallisen elämäntavan kannalta ilo ja leikin merkitys on tärkeä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 102-103.)

8.2 Toiminnasta tiedottaminen

Toiminnastamme ilmoitimme lasten vanhemmille kirjallisesti. Annoimme jokaiselle vanhemmalle lapun, jossa oli kerrottu meidän tulevista toiminnoista. Samalla vanhemmilla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä.

Tiedotteissa toimme esille seuraavat asiat: toiminta on päiväkotiajalla, kaikilla lapsilla oli mahdollisuus osallistua, opinnäytetyössämme ei tulla mainitsemaan lasten nimiä eikä myös päiväkodin nimeä. Mahdolliset käytettävät kuvat ovat sellaisia, joissa lasten kasvot eivät näy.

Kerroimme myös tiedotteessa opinnäytetyömme tarkoituksen ja kerroimme että, lapset saavat enemmän liikunnallista toimintaa päiväkodilla. Koska se on tärkeää lapsen kehityksen kannalta.

8.3 Toteutus

Liikuntaa päiväkodissa järjestimme yhteensä neljästi. Toimintakerrat olivat kestoaltaan 1 - 1,5 tuntia. Jokaisella pitämällämme toimintakerralla oli oma teema, jonka aikana keskityimme tietynlaisien liikunnallisten taitojen opetteluun ja vahvistamiseen, kuten esimerkiksi pallon heittämiseen ja sen kiinni ottamiseen. Teemat toimintaamme muodostuivat havainnoinnin pohjalta ja toiveiden perusteella. Halusimme mahdollistaa lapsille liikuntaan osallistumisen lisäksi myös liikunnallisia haasteita, joten toimintamme oli toteutettu siten, että harjoiteltavia asioita pystyi tarvittaessa muokkaamaan lapsen taitojen pohjalta sopivanlaisiksi.

Lapsihavainnointi auttoi meitä toiminnan toteutusvaiheessa huomattavasti. Havainnoinnin kautta saimme selville minkä tasoisia lapset ovat ja millaisia asioita meidän tuli ottaa huomioon toiminnassamme. Aloimme ennalta mietittyjen teemojen perusteella suunnittelemaan jokaisesta pitämästämme liikuntatuokiosta sellaista, että se sopi monimuotoiselle ryhmällemme mahdollisimman hyvin.

Saimme käyttööme päiväkodin viereisestä koulusta liikuntasalin, jossa järjestimme kolme ensimmäistä liikuntakertaa. Viimeisellä, neljännellä kerralla pidimme liikuntatuokion päiväkodin omassa pihassa. Ulkoliikunnan kautta halusimme kannustaa lapsia liikkumaan enemmän heidän päivittäisissä ulkoilunsa hetkissä. Lisäksi halusimme tuoda esille sen, miten päiväkodin omasta pihasta saadaan käyttöön mahdollisimman monipuolinen liikkumisen- ja leikkiympäristö. Viimeisellä kerralla yhdistelimme taas aikaisempien kertojen teemoja ja toimme mukaan uusia leikkejä.

Toimintakertojen edetessä otimme aina uusilla liikuntatuokioilla huomioon edellisistä toimintakertoista saadut palautteet, havainnot ja toiveet. Näin pystyimme pitämään toimintamme

lapsilähtöisenä. Ryhmien ohjaajat olimme ohjeistaneet kysymään lapsilta palautetta ja kirjaamaan ne ylös paperille.

8.3.1 Palloilua ja perusliikuntaa

Lasten kanssa voi aloittaa palloiluun ja perusliikuntaan tutustuminen helpoilla harjoituksilla, kuten pallon vieritys, heitto- ja kiinniottoharjoituksilla. Heittäminen voidaan luokitella yhdeksi perusliikuntataidoista ja tutkimuksien mukaan lasten heittotaidot ovat valitettavasti heikentyneet huomattavasti verrattuna aikaisempaan. Tähän on vaikuttanut etenkin se, ettei lapsilla ole nykyisin riittävästi mahdollisuuksia harjoitella heittämistä. Usein myös pallojen heittäminen kielletään lapsilta sellaisissa paikoissa, joissa heillä olisi siihen mahdollisuus, kuten päiväkodin ulkoilutuokioiden aikana. (Jaakkola 2016, 163.)

Perusliikunta on kuitenkin lapsen hyvinvoinnin kannalta tärkeässä roolissa ja perusliikuntaa pystyy tarjota lapselle useiden leikkien kautta. Käytimme hyväksemme Ilo Kasvaa Liikkuen -hankeen materiaaleja, joista muokkasimme omaan käyttöömmek sopivia liikuntatuokioita. Huomasimme, että materiaalien sisältö on muokattavissa helposti sekä sisä-, että ulkoliikuntakäyttöön. Ilo Kasvaa liikkuen materiaaleista löytyy ympäri Suomen eri päiväkodeissa keksittyjä leikkejä ja pelejä, joita on helppo muokata erilaisille ryhmille sopivanlaisiksi.

Järjestimme ensimmäisellä toimintakerrallamme lapsille ohjattua perusliikuntaa liikuntasalissa, johon yhdistimme palloilun keinoin erilaisia perusharjoituksia. Halusimme liikuntatuokiomme kautta tarjota lapsille mahdollisuuden nimenomaan harjoitella pallon heittämistä, joten tuokiomme oli enimmäkseen heittotekniikkaan keskittynyt. Kaikki harjoituksemme tukivat lapsen motoristen taitojen oppimista ja niiden vahvistamista. Pallon käsittelyssä tuleekin hyvin esille osia lapsen motorisesta kehityksestä. Ensimmäisen toimintakerran idea oli mahdollisimman monipuolisesti harjoitella erilaisia motorisia perustaitoja. Rakensimme viisi erilaista harjoituspistettä, joissa lasten oli mahdollista opetella heittämistä, kiinni ottamista, lyöntiliikettä, potkaisua ja vierittämistä. Harjoituspisteillä lapset kävivät pienryhmissä ja harjoitteita tehtiin opettajan avustuksella. Harjoituspisteillä ryhmät olivat sen aikaa, että jokainen lapsi oli halutessaan päässyt kokeilemaan ja harjoittelemaan.

Liikuntatuokion alussa annoimme lasten juosta liikuntasalia ympäri, sillä juokseminen on tärkeä motorinen perustaito ja sen myötä energian purkaminen onnistuu erinomaisesti. Vapaan juoksuosuuden jälkeen pyysimme lapset isoon piiriin liikuntasalin keskelle ja kerroimme mitä liikuntatuokiomme tulee sisältämään. Selvitimme lapsille, että pelaamme aluksi yhdessä peliä, johon olemme jakaneet kaksi ryhmää valmiiksi. Alkupeli oli keskittynyt myös perusheittotekniikkaan ja energian purkuun. Tämän jälkeen kerroimme lapsille, että pelin jälkeen lapset

jaetaan viiden henkilön ryhmiin, joissa kierretään erilaisilla toimintapisteillä. Jokaisessa ryhmässä oli mukana oma aikuinen, jonka tehtävä on ohjata oman ryhmänsä lapsia. Aikuisien tehtävää helpottaaksemme olimme kiinnittäneet toimintapisteille erillisen ohjeistuksen harjoiteltavasta asiasta.

Ensimmäinen yhteinen palloilutuokio alkoi leikin kautta, johon otimme palloja sekä hernepusseja mukaan. Leikin nimi oli heitä kohti jumppapalloa. Jaoimme lapset kahteen eri ryhmään ja sijoitimme heidät vastakkaisiin riveihin pienen etäisyyden päähän toisistaan. Lapset muodostivat rivinsä liikuntasalin lattiassa valmiina olleiden viivojen taakse. Viivat toimivat merkkinä myös sille, minkä takana koko pelin ajan piti pysytellä. Ryhmäjako muodostui siten, että toisessa joukkueessa olivat päiväkodin toinen 3-5 -vuotiaiden ryhmä ja toisessa päiväkodin toinen 3-5 -vuotiaiden lapsiryhmä opettajineen. Päiväkodissa on kaksi ryhmää, joissa on 3-5 -vuotiaita lapsia. Ryhmäjakoa helpotti se, että tämä oli ennalta suunniteltu. Ryhmien muodostamien rivien väliin jätettiin tyhjää tilaa, jonka keskelle asetettiin iso jumppapallo. Kerroimme lapsille pelin kulun ja tarkoituksen. Jaoimme sitten molemmille ryhmille saman verran hernepusseja, joilla oli tarkoitus heittää keskellä olevaa jumppapalloa. Ryhmissä mukana olleilla aikuisille annoimme tehtäväksi pelin alettua kerätä hernepusseja ja palloja keskellä olevasta tyhjästä tilasta takaisin heittoviivojen taakse uusia heittoyrityksiä varten.

Pelin tarkoitus oli osua hernepusseilla ja palloilla ryhmien välissä olevaan jumppapalloon ja pyrkiä siten liikuttamaan palloa kohti toista joukkuetta. Peli päättyy, kun jompikumpi joukkueista saa heitoillaan liikutettua jumppapallon vastakkaisen ryhmän heittoviivan taakse. Pelin tärkein tarkoitus oli poistaa lapsilta energiaa, korostaa ryhmähenkeä ja yhdessä olon merkitystä, harjoitella heittoa ja tarkkuutta, sekä antaa lasten kokea olevan osallisena ryhmän yhteisessä mukavahenkisessä toiminnassa.

Ohjaajina ja havainnoitsijoina pyrimme kannustamaan lapsia tasapuolisesti, sekä pitämään huolen siitä, että jokainen lapsi sai halutessaan heittää hernepusseilla ja palloilla useita kertoja. Lähtötilanteessa jokaiselle lapselle annettiin käteen yksi hernepussi, jotta kukaan ei jäänyt ulkopuoliseksi pelissä ja sen kulussa. Peli käynnistyi merkkiäänestä, joka oli pillin puhallus.

Pelin käynnistyttyä oli mukava huomata, että suurin osa lapsista lähti innokkaana heittämään hernepusseilla kohti keskellä ollutta jumppapalloa. Ryhmien aikuiset olivat myöskin heittäytyneet peliin mukaan. Aikuiset ymmärsivät roolinsa hyvin ja mielestämme he edesauttoivat lasten osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden toteutumista kannustamalla lapsia koko pelin kulun ajan. Seurasimme vierestä pelin kulkua, annoimme ohjeita ja kannustimme mukana. Pian pelin käynnistyttyä huomasimme, että tarvitsemme peliin mukaan myös isompia palloja, joiden avulla keskellä olevaa jumppapalloa saa helpommin liikutettua. Vihelsimme pelin hetkeksi poikki, keräsimme hernepussit takaisin joukkueille ja kerroimme lapsille, että peliin otetaan

mukaan muutama isompi pallo, joilla saa myös halutessaan heittää kohti jumppapalloa. Peli kesti yhteensä noin 15 minuuttia ja se päättyi joukkueiden tasapeliin. Mielestämme peli oli onnistunut liikuntatuokion alkuun. Useista lapsista näkyi, että pelissä oli liikuttu kuormittavuudeltaan raskaalla liikkumisen osa-alueella.

Pallopelin päätyttyä jaoimme lapset opettajien luokse jo ennalta sovittuihin viiteen eri ryhmään. Meistä toisen tehdessä ryhmäjakoja, toisella oli hyvä aika viimeistellä toimintapisteitä valmiiksi. Jokaiselle toimintapisteelle olimme tehneet ohjeistuksen siitä, mitä pisteellä oli tarkoitus harjoitella. Ryhmän opettajan oli tarkoitus neuvoa lapsia liikkumaan ohjeistuksen mukaan. Olimme suunnitelleet viisi erilaista pistettä, joissa liikuttiin yksi ryhmä kerrallaan. Jokaisella pisteellä oli siis koko ajan yksi ryhmä harjoittelemassa. Pistettä vaihdettiin pillin soitosta ja niitä kierrettiin omista ryhmistä aikuisen kanssa.

Toimintapisteillä lapset pääsivät harjoittelemaan pallojen avulla erilaisia heittotekniikoita, kiinniottamista, kuljettamista jaloilla ja potkaisutekniikkaa, sekä mailalla lyöntiä. Heittäminen käsittää neljä erilaista heittotapaa: yli- ja aliolanheitto, sivustaheitto ja työntö (Jaakkola 2016, 164). Harjoituksemme keskittyi enimmäkseen yliolanheittoon, joka onkin eniten käytetty heittäminen tapa ja osa perusliikuntataitoja. Myös aliolanheittoa lapset pääsivät kokeilemaan.

Keilaspisteellä lapset saivat harjoitella pallon vieritystekniikkaa. Meistä toinen oli avustamassa tällä pisteellä usein ryhmän aikuisia ja lapsia. Olimme tehnyt kaksi keilailupistettä vierekkäin. Toisessa oli leikki keilat ja keilapallo ja toisella pisteellä oli normaali pehmo pallo ja kevyitä muovipalikoita. Tässä pisteellä lapsien täytyi keskittyä tähtäämiseen ja samalla vierittää pallo kohti keiloja. Olimme laittaneet välimatkan mahdollisimman lyhyeksi, että lapset osuvat keiloihin mutta silti hieman haastetta oli. Lapset myös laskivat aikuisen kanssa yhdessä, kuinka monta keilaa oli saanut kaadettua.



Kuvaaja Sanna Pasanen

Heittopiste oli rakennettu siten, että siinä pystyi harjoitella yliolan- ja aliolanheittoa, sekä tarkkuusheittoa. Tarkoitus oli heittää viivan takaa hernepusseilla pienen matkan päässä olevan renkaan sisään. Harjoitusta pystyi muokkaamaan haastavammaksi lisäämällä heittoetäisyyttä tai vaihtamalla heittokättä. Olimme ohjeistaneet aikuisia pyytämään lapsia yrittämään heittoa ylä- ja alakautta.

Lyöntipisteelle olimme käärineet sanomalehdistä mailat ja puhaltaneet ilmapalloja. Ohjeistuksen mukaan lapset saivat harjoitella mailalla palloon osumista siten, että palloa oli tarkoitus pitää mailan avulla ilmassa mahdollisimman pitkään. Halusimme tällä pisteellä myös tuoda esille sen, ettei pelejä varten tarvitse hankkia aina kalliita tarvikkeita.

Kopittelupisteellä ryhmää ohjaava aikuinen päätti ryhmän taitojen ja toiveiden pohjalta muodostavatko lapset yhteisen ringin vai harjoitellaanko pallon kiinni ottamista pareittain. Olimme laittaneet pisteelle hernepusseja ja erikokoisia palloja, jotta tehtävää pystyi tarvittaessa myös kesken harjoituksen muokkaamaan ryhmän taitotasolle sopivaksi. Kiinni ottaminen oli harjoittelemistamme asioista selvästi haastavin. Pallon kiinniottaminen vaatii lapselta motoriikan ja näköaistin toimimista yhdessä. Tämä taito kehittyy lapselle usein muita motorisia taitoja myöhemmin. Kiinni ottaminen itsessään luokitellaan havaintomotoriseksi taidoksi ja se on lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta hyvin merkittävässä asemassa. Useat elämän arkiset asiat sekä haasteet vaativat havaintomotoriikkaa, joten kiinni ottamisen harjoittaminen liikuntatuokioilla ja erilaisien leikkien kautta on lapsen kehittymisen kannalta erittäin hyödyllistä ja perusteltua. (Jaakkola 2016, 227.)

Potkaisu ja jaloilla kuljettamispisteellä nimen mukaisesti harjoiteltiin pallon kuljetusta ja potkaisemista. Olimme laittaneet pisteelle kevyen jalkapallon ja maalin. Lasten tehtävä oli harjoitella pallon kuljettamista jaloilla lähtöviivalta kohti maalia ja lopuksi potkun avulla yrittää osua pallolla maaliin. Tässä tehtävässä tuli selvästi näkyväksi etenkin lapsen tasapaino ja voimansäätelykyky.

Liikuntatuokion päätteeksi kutsuimme lapset yhteiseen rentoutuspiiriin. Sammutimme liikuntasalin valot ja soitimme rauhallista musiikkia. Lapset saivat hetkeksi ummistaa silmänsä ja rauhoittua. Palautelaput jaoinme ryhmien aikuisille toimintakerran päätteeksi.

8.3.2 Tasapainoilua ja koordinaatio

Tämän kerran tarkoituksena on keskittyä lasten koordinaatioon ja tasapainoon. Lapset kehittyvät omassa tahdissaan ja varsinkin pituuskasvun aikana tasapaino ja koordinaatio voivat olla hetkellisesti kateissa. Annamme kaikille lapsille oman rauhan tehdä harjoituksia aikuisen avustamana. Näitä oppeja täytyy ottaa leikin kautta, mikä motivoi lapsia tekemään.

Tasapainotaidot ovat lapselle tärkeitä, koska se estää lapsen kaatumisen ja lapsi pitää oman painopisteen tukipisteen yläpuolella. Tasapainotaitoihin luokitellaan koukistukset, kierrot, kääntymiset ja heiluminen. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan taitoa, kun lapsi pystyy pitämään kehonsa tasapainossa silloin kun hän on paikallaan. 11 kuukauden iässä lapset oppivat keskimäärin seisomaan. Jotta tasapaino pysyy lapsella, niin hänen tulee havainnoida ja tutkia ympäristöä näköaistinsa, sisäkorvan tasapainoelimen ja lihasaistin avulla. (Sääkslahti 2005, 24.)

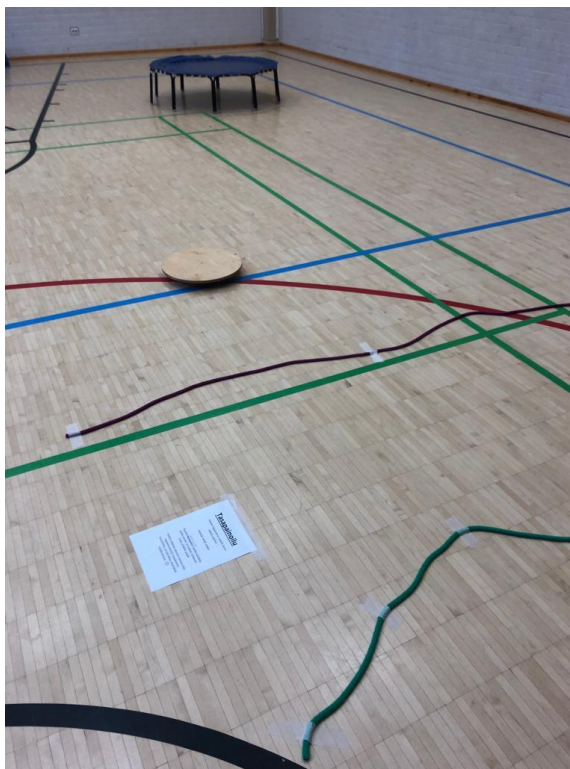
Tasapaino ja koordinaatio ovat molemmat motorisen kunnan osatekijöitä. Lapsi oppii ennen kouluikää suurimman osan perusliikunta taidoista. Vahvan ja monipuolisen pohjan pystyy rakentamaan lapsuudessa ja se auttaa myöhemmässä vaiheessa, kun harjoitellaan vaativampia asioita. (Voimapolku.)

Tämä kerta ei lähtenyt hyvin käyntiin. Olimme varanneet liikuntasalin mutta olikin käynyt tupla varaus. Onneksi liikuntasalin pystyi verhon avulla jakamaan kahteen osaan. Meillä oli siis pienempi tila käytössä mitä olimme suunnitelleet. Olimme suunnitelleet alkuun maa-meri-laiva leikin mutta tilan ahtauden takia emme voineet ottaa tuota leikkiä. Meistä toinen alkoi järjestelemään liikuntapisteemme uudestaan ja sillä aikaa toisen tehtävänä oli keksiä alkuleikki. Lapsien lempileikki on peppupiiri, joten otimme sitä alkuleikiksi. Ideana siinä on laittaa musiikkia soimaan ja lapset hyppivät paikallaan, kun musiikki sammuu niin lasten kuuluu istua lattialle nopeasti. Se joka viimeisenä istui, niin tippui leikistä pois. Tämä oli tietenkin lasten mielestä hauskaa, mutta ainoana negatiivisena asiana oli, että emme saaneet lasten suurimpia energioita kulutettua. Viime kerralla auttoi, kun annoimme lasten juosta ja otimme

energisen palloleikin ennen liikuntapisteitä. Lapset jaksavat keskittyä liikuntapisteillä paremmin, kun suurimmat energiat on kulutettu jo.

Olimme tehneet viisi eri pistettä, niin kuin edelliselläkin kerralla. Käytimme samoja pienryhmiä, jotka olimme ensimmäisellä kerralla jakaneet. Osa lapsista oli pois ja täydensimme sen mukaan, että jokaisessa ryhmässä olisi saman verran lapsia aikuista kohden.

Ensimmäisellä pisteellä harjoiteltiin tasapainoilua. Olimme rakentaneet tasapainoilu radan, jossa oli erilaisia elementtejä. Ensimmäisenä lasten tuli kävellä hyppynarun päällä, osumatta lattiaan. Hyppynaruja oli kaksi, toinen oli suoraan ja toinen oli laitettu kiemurtelemaan. Tämän jälkeen tuli vaikeampi kohta, kun heidän tuli kävellä lattiaan teipatun kepin päältä ja taas koskematta lattiaan. Olimme teipannut kepit lattiaan, että ne pysyivät kiinni. Viimeisenä oli tasapainolauta. Kaikki lapset kävivät kokeilemassa sitä ja se oli tärkeintä. Lapset seisoivat kahdella jalalla ja aikuinen piti kädestä kiinni. Osa lapsista uskalsivat kokeilla ilman aikuisen kättä ja jopa uskalsivat kokeilla yhdellä jalalla seisomista.



Kuvaaja Pauliina Aittola

Toisella pisteellä tehtiin ”ihmispatsaita”. Ideana oli lasten tehdä yhdessä aikuisen kanssa erilaisia asentoja niin, että heidän tuli aina pitää toisistaan kiinni jollain tavalla. Lasten mielestä paras patsas tuli kuvailla paperille, jonka aikuinen kirjoitti. Tämä oli osalle ryhmistä haastava mutta kävimme sitten antamassa vinkkejä, joka auttoi ryhmiä ymmärtämään idean. Tässä tuli

käyttää mielikuvista ja ei ollut oikeaa eikä myös väärää tapaa toteuttaa. Tämän pisteen tarkoituksen oli saada lapset miettimään mitä kaikkea omalla keholla voi tehdä ja yhdessä ideoita syntyy enemmän.

Kolmannella pisteellä oli noppapeli. Noppapelissä oli tarkoitus vuorollaan heittää noppaa ja tehdä se tehtävä, mitä tuli luvuksi. Esimerkiksi, lapsi heitti numeron yksi ja ohjeissa luki, että ykkösluvun tultua tulee hyppiä viisi kertaa yhdellä jalalla. Olimme laittaneet kaksi noppaa, jotta kaksi lasta voi tehdä yhtä aikaa. Meidän olisi pitänyt sanoa ideasta heti aluksi koska monella ryhmällä kaksi noppaa oli häirinnyt toimintaa. Osa laskivat yhteen heitettyjen noppien luvut ja tekivät jonkun tehtävän ohjeista. Jälkeenpäin kirjoitimme noppapelin säännöt uudelleen, että varhaiskasvattajat voi käyttää peliä tulevaisuudessakin.



Kuvaaja Pauliina Aittola

Neljännellä pisteellä meillä oli liikkuminen erilaisilla eläintyyeillä. Olimme laittaneet ohjelappuun erilaisia eläintyyeitä valmiiksi mutta niiden lisäksi jokaisen ryhmän tuli keksiä uusia tapoja myös. Olimme merkinneet lattiaan alueen jossa lasten tuli toteuttaa tehtävää. Aikuisen piti olla mukana leikissä ja näyttää lapsille mallia. Hienoa oli nähdä, miten lapset innostuivat keksimään erilaisia liikkumistyyeitä lisää. He olivat todella innostuneita ja kaikilta ryhmiltä tuli hyviä lisä liikkumistyyeitä.

Viidennellä pisteellä pääsi tekemään pellehyppyjä. Ennen niitä tuli aikuisen opastuksella harjoitella tekemään kuperkeikka. Jos kuperkeikka onnistui hyvin, niin sai kokeilla tehdä vauhdil-

lakin kuperkeikan. Olimme laittaneet ison pehmeän patjan, johon tehdä suoritus, jottei kukaan lapsi loukkaa itseään. Lopuksi lapset saivat tehdä omia temppuja. Tämä toimintapiste oli tosi hyvä idea, koska lasten kevätjuhlassa tulee olemaan liikunnallinen esitys ja siinä tehdään samalle patjalle oma temppu. Haasteita tällä pisteellä oli tilanpuute koska olimme joutuneet ottamaan vauhdinottoa lyhyemmäksi mitä aluksi olimme suunnitelleet.

Kun kaikki ryhmät olivat kiertäneet toimintapisteet, oli loppurentoutuksen vuoro. Olimme suunnitelleet, että on mukava lopettaa liikuntatuokio rauhoittumiseen. Pyysimme aikuisia ja kamaan lapset pareihin ja ottamaan pussista yhden hernepussin paria kohden. Lapsista toinen meni lattialle vatsalleen makaamaan ja toinen asettui viereen istumaan. Sammuttelimme valoja, että saimme liikuntasaliin rauhallisen tunnelman. Laitoimme myös rauhallista musiikkia soimaan. Ohjeistuksena lapsille oli, että kaveria hierotaan hernepussilla rauhallisilla painalluksilla. Kerroimme heille, että vain käsiä, jalkoja ja selkää hierotaan. Halusimme rauhoittaa takapuoli alueen koska se on kaikki henkilökohtaista aluetta.

”Liikuntatuokio oli monipuolinen ja lapsia innostava. Hyvä kokonaisuus. Loppurentoutus oli hyvä idea.” Lastentarhanopettajan kommentti liikuntakerrasta.

8.3.3 Temppurata

Päätimme järjestää lapsille liikuntasalissa temppuradan kolmannella liikunnanohjaukskerrallemme. Halusimme tällä kerralla yhdistellä aiemmillä liikuntatuokioilla harjoiteltuja asioita ja tuoda tuokioon myös uusia elementtejä. Rakensimme temppuradasta melko yksinkertaisen, mutta samalla toivoimme sen olevan lapsia innostava ja vastaavan heidän toiveisiinsa. Aiempien havainnointiemme perusteella lapset kaipasivat etenkin lupaa kiipeillä, sillä useat lapsista olivat pyrkinneet liikuntatuokioidemme alussa puolapuille. Tähän reagoimme lisäämällä kiipeilyn yhdeksi toimintapisteeksi temppuradalla. Olimme havainnoineet myös, että useat lapset pitivät vauhdikkaasta liikunnasta, joten päätimme tehdä osasta liikuntapisteistä sellaisia, joissa pääsee halutessaan liikkumaan nopeatempoisesti. Otimme huomioon kuitenkin myös hitaammin liikkuvat lapset, joten teimme jokaisesta liikuntapisteestä sellaisen, jossa lapsi pystyi liikkua omalla turvallisella vauhdillaan. Koimme, että tällä tavoin pystyimme tukemaan lasten osallisuutta ja hyvinvointia. On tärkeää, että lapsi saa itse vaikuttaa asioihinsa omassa toimintaympäristössään. Liikunnan näkökulmasta osallisuutta edistää se, että lapsen toiveisiin vastataan ja että aikuinen valmistelee toiminnasta mahdollisimman monipuolista, josta jokainen lapsi voi löytää itselleen mielekästä tekemistä. Yksi tärkeimmistä tehtävistä meillä ohjaajilla olikin vastata lasten toiveisiin ja herkistyä havainnoimaan lasten toimintaa.

Temppuradalla halusimme tuoda aikuisille esille millaisissa asioissa lapset ovat kehittyneet ja etenkin myös sen millaisissa asioissa he vielä tarvitsevat harjoittelua, tukea ja kannustamista.

Temppurata koostui viidestä erilaisesta toimintapisteestä, joissa lapsi pääsi harjoittelemaan erilaisia motorisia taitoja, kuten tasapainoa, roikkumista, kiipeämistä, koordinaatiota, heittämistä, ponnistamista, ryömimistä ja hyppäämistä. Oma tehtävämme temppuradalla oli tukea ryhmien aikuisia heidän ohjaustyösssänsä, sekä havainnoida ja kannustaa lapsia.

Toimintakerran alussa anoimme lasten juosta salissa, sillä olimme huomanneet aiemmillä kerroilla juokseminen toimineen hyvin ylimääräistä energian purkamisessa. Temppuradalle mentäessä jaotimme lapset taas viiteen eri ryhmään, jossa jokaisessa oli oma ohjaaja mukana. Ennen temppuradan aloittamista näytimme lapsille itse, miten radalla kuuluu toimia ja toinen meistä kiersi radan toimintapisteet läpi. Saimme hyvää palautetta muilta aikuisilta siitä, että näytimme, miten rataa kuului kulkea. Tämän olisimme voineet tehdä selkeämmin jo aiemmillä kerroilla.



Kuvaaja Pauliina Aittola

Temppurata muodostui viidestä eri toimintapisteestä, jotka olivat: keilaus, kiipeily ja roikkuminen, patjalle hyppy, esterata sekä salibandy. Keilaamisen otimme mukaan, sillä lapset olivat aiemmillä kerralla pitäneet siitä kovin. Kiipeilyn ja roikkumisen toimme uutena asiana, sillä olimme huomanneet, että osa lapsista kaipasi päästä kiipeilemään. Esterata liittyi tasapainoon ja koordinaatioon, jota olimme aiemmillä kerralla harjoitelleet. Salibandyn toimme myös uutena asiana toimintakerrallemme, sillä halusimme opettaa lapsille, miten mailasta oikeaoppisesti pidetään kiinni. Huomasimmekin toiminnan aikana, ettei suurimmalla osalla lapsilla ollut käsitystä asiasta.



Kuvaaja Pauliina Aittola

Temppuradan jälkeen pidimme loppurentoutuksen, joka toteutettiin omissa pienryhmissä. Jokainen ryhmä sai valita salista mieleisen paikan, johon asettua. Loppurentoutus oli muuten samanlainen (hernepussihieronta) kuin edellisellä kerralla. Jaoimme loppurentoutuksen aikana ryhmien aikuisille palautelaput.

8.3.4 Ulkoliikuntaa

Ulkoliikunnan merkitystä tulee korostaa lapsille koska tänä päivänä tietotekniikka on niin kehittynyt, että lapset viettävät liikaa aikaa niiden kanssa. Ulkona leikkiminen on aina ollut osana lapsuutta ja sillä on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnissa. Liikuntasuositus on alle 8-vuotiaille lapsille vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Se koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumista tulisi lasten välttää yhtäjaksoisesti. (Liiku.)

Tämä oli meidän viimeinen kertamme ja sen toteutimme päiväkodin pihalla. Leikimme ja pelasimme lasten kanssa pihaleikkejä ja -pelejä. Tarkoituksena oli antaa lapsille uusia virikkeitä leikkiä pihalla ulkoilun aikana. Jotta he myös uskaltaisivat vaihtaa välillä sen turvallisen saman pihaleikin johonkin uuteen leikkiin. Se olisi hienoa, jos saisimme semmoiset lapset innostumaan liikunnasta, jotka eivät yleensä ulkona liiku niin paljoa. Pihaliikunta kerran tavoitteena oli lisätä lapsien tietoisuutta erilaisista pihaleikeistä, mitä he voivat keskenään tehdä

myös ilman aikuista. Aikuinen voi alussa ohjata leikin tai pelin alkuun ja siirtyä sitten sivumalle tarkkailijan rooliin. Käytimme päiväkodin pihavarastosta löytämiämme palloja, hulavanteita, hyppynaruja, frisbeetä ja hiekkalaatikko leluja.

Pihaleikit ovat tärkeässä roolissa lapsuudessa. Lapsi saa vapaassa ympäristössä leikkiä ja pelata pihapelejä, niiden myötä lapsi oppii kunnioittamaan ympäristöä ja myös oppii tunnetasolla sekä myös konkreettisesti tiedostamaan ympäristöä. Lapsen mielikuvitus kehittyy ulko- leikeissä. On huolestuttavaa, miten lapsen mielikuvitus on nykyään puutteellinen. Ei osata enää leikkiä, valitetaan tylsyydestä tai otetaan helposti digilaitteet esille, vaikka pihalla olisi hieno ilma. Tällöin tarvitaan aikuista apuun aloittamaan leikin tai keksimään jotain virikkeitä lapselle. Ruutu-aikaa tulee rajoittaa ja fyysistä liikkumista tulee kannustaa. (Finne 2017, 55.)

Toimintakerran alussa kerroimme lapsille ja aikuisille tämän kerran olevan viimeinen yhteinen liikuntakerta. Samalla myös paljastimme, että lopussa on kaikille yllätys. Se sai aikaan iloisia ilmeitä ja lapset alkoivat keskenään miettimään mikä tuleva yllätys on.

Ennen ensimmäistä leikkiä muistutimme lapsia ja aikuisia juomisen merkityksestä. Koska oli lämmin päivä ja aurinko paistoi kirkkaalla taivaalla. Kerroimme, että juomaan saa mennä aina kun siltä tuntuu. Olimme tuoneet pihalle vesiastian ja lapsille omat mukit. Ensimmäisenä leikinä olimme valinneet polttopallon. Se herätti lasten keskuudessa suurta riemua. Tämän leikin aikana aikuiset seurasivat, kun me olimme polttajina. Ennen leikin alkua kävimme vielä lasten kanssa säännöt yhdessä läpi. Polttopallon loppuvaiheessa lisäsimme peliin toisen pallon, jotta peliin tulisi vielä lisää haastetta. Tulevina lastentarhanopettajina pidimme huolen siitä, että jokainen pelistä tippunut sai yrittää polttaa kavereita ringin sisällä. Olimme ajatelleet, että ehdimme ottaa muutaman kierroksen verran polttopalloa mutta ensimmäinen kerta kesti jo niin kauan, että päädyimme vain yhteen kierrokseen.

Polttopallon jälkeen oli taas kerran vuorossa jakaa lapset omiin ryhmiinsä. Tällä kertaa oli lapsia sen verran pois, että jouduimme tasalemaan lasten lukumäärän ryhmää kohden. Kaikille löytyi oma ryhmä ja oma aikuinen. Ennen liikuntapisteille siirtymistä kerroimme kaikille mitä tehdään missäkin pisteellä. Samalla annoimme varhaiskasvattajille jokaisesta pisteestä ohjelapun.

Ensimmäisellä pisteellä oli kapteeni käskee -leikki. Tämä on perinteinen leikki, jota voi leikkiä sisällä tai ulkona. Ohjeistukseen olimme kirjoittaneet leikin säännöt, jos leikki oli uusi tai säännöt eivät olleet tuoreessa muistissa. Lapsien piti kuunnella tarkasti leikin aikana koska välillä tuli käsky tehdä jotain mutta se ei ollutkaan kapteeni. Silloin leikin sääntöjen mukaan ei tule tehdä mitään.

Toisella pisteellä heiteltiin pehmofrisbeetä hulavanteen sisälle. Tämän idean olimme saaneet saman päiväkodin esikoulun lastenhoitajalta, jonka havaintojen perusteella kyseinen harjoitus

olisi lapsille mielekästä puuhaa. Valitsimme turvallisuussyistä pehmofrisbeet kovien muovisten frisbeehen sijaan. Heittojen aikana ympärillä oli muitakin lapsia ja pehmofrisbee eivät osuessaan aiheuta kipua tai vammoja. Aikuisen piti ohjeiden mukaan opettaa lapsille ensimmäisenä, miten frisbeetä heitetään. Kun oikea ote oli opittu, lapset alkoivat harjoitella heittämistä. Hulavanteiden sisälle heittäminen vaatii lapselta tarkkuutta. Ajatuksena oli Frisbeegolf mutta hieman pelkistettynä. Heittojen aikana tarvitaan käden, voimansäätelyn ja näköaistin yhteistyötä. Kävimme vuorotellen pisteellä kannustamassa lapsia ja tarvittaessa opettamassa heitto-otetta. Kaikilla oli hyviä yrityksiä ja onnistumisesta tuli riemukkaita ilon kiljahduksia.



Kuvaaja Sanna Pasanen

Kolmannella pisteellä harjoiteltiin hyppynarulla hyppimistä. Tämän taidon opettelu voi viedä aikaa, jos ei ole ennen kokeillut. Kannattaa aloittaa tasahypyillä ja siitä jatkaa pikkuhiljaa harjoittelua. Me laitoimme ohjeistukseen, että ensin kannattaa tehdä ”käärmeitä” ja ”aaltoja”. Näistä kahdesta tavasta on helpompi lähteä liikkeelle. Sen jälkeen pyöritetään narua normaalisti ja lapsi voi keskittyä hyppimiseen. Lapsia tulee kannustaa ja pyrkiä saada lapset yrittämään. Joitakin lapsia voi alkuun jännittää ylittää naru ja pelkäävät kaatumista. Silloin aikuisen täytyy olla läsnä ja hypätä narua lapsen kanssa yhdessä.

Neljännellä pisteellä oli peili -leikki. Tämä leikki on perinteinen lasten leikki ja sitä voidaan leikkiä sisällä ja ulkona. Peilinä olevat lapset eivät aina malttaneet kääntyä rauhassa. Välillä sai muistuttaa, että rauhallisemmin ja täytyy kunnolla kääntyä. Iltapäivän ulkoilun aikana lapset alkoivat heti leikkimään peiliä isolla porukalla. Siitä tuli hyvä mieli, kun ideana oli saada lapsille lisää pelejä ja leikkejä ulkoiluun.

Viidennellä pisteellä oli tarkoituksena tehdä hiekasta hiekkalinna ja aikuinen otti linnasta kuvan. Aikaa oli jokaisella pisteellä vähän ja sen huomasi hiekkalinna pisteellä, että enemmän aikaa olisi tarvittu. Olimme itse ajatelleet, että ryhmät tekevät pienet linnat ja ottavat kuvan. Se meidän olisi pitänyt korostaa ohjeistuksessa. Kaikki saivat silti linnan tehtyä ja kuvan otettua, se oli pääasia. Tähän pisteelle olimme tuoneet ryhmille valmiiksi välineet, ettei välineistä tekeminen jäänyt kiinni. Lapset tekivät hienosti yhteistyötä linnojen tekemisessä ja aikuiset olivat apuna.

Lopuksi halusimme kiittää päiväkodin lapsia ja aikuisia, että olivat olleet osana meidän opinäytetyötämme. Olimme ostaneet kaikille mehujäät. Ennen mehujäiden ostamista olimme selvittäneet mahdolliset allergiat. Päädyimme ostamaan kaikille samanlaiset, niin ei tulisi turhaa kinastelua.

”Peili, kaikki oli kivaa. Mä tykkäsin tosi paljon kapteeni käskee -leikistä.” Lapsen kommentti ulkoliikunnasta. ”Mä arvasin, että yllätys on jäätelö.” Onnellisen lapsen kommentti yllätyksestä.

9 Palaute

Keräsimme toiminnastamme palautetta siihen tarkoitettuun strukturoidun palautelomakkeen muodossa. Jokaisen ohjauksertamme jälkeen jaoimme ryhmien aikuisille paperilomakkeen, johon olimme tehneet kysymyksiä ohjaamastamme toiminnasta. Kysymykset olivat tarkoitettu ryhmässä olleille aikuisille sekä toimintaan osallistuneille lapsille. Lomake muodostui neljästä kohdasta, joista kaksi ensimmäistä oli avointa kysymystä. Kysyimme mikä liikunnassa oli hyvää ja onnistunutta ja mitä kehitettävää toiminnassa olisi. Lomakkeen loppuun jätimme tilaa lasten kommentteille ja vapaalle sanalle, jonka ryhmien omat ohjaajat kirjasivat ylös.

Käsittelimme toiminnasta saadun palautteen jokaisen liikuntatuokion päätteeksi. Saatujen palautteiden perusteella esille selvästi nousi toiminnan monipuolisuus, johon päiväkodin varhaiskasvattajat olivat tyytyväisiä. Saimme pääasiassa positiivista palautetta mutta onneksi tuli myös kehitettävää myös. Esimerkiksi toisella kerralla oli hernepussihierontaa, niin unohdimme neuvoa lapsia hieromaan vain käsiä, jalkoja ja selkää. Koska takapuoli alue on kaikkien henkilökohtainen alue ja siihen ei saa koskea. Lapsethan sillä kerralla hieroivat hernepusseilla juuri tätä aluetta ja huomasimme, että tämä asia tulee korjata ensi kerralla.

Lapsien kommentit liikuntatuokioista alkoivat usein sanalla ”kivaa”, joten uskoimme liikuntatuokiomme pääosin tarjonneen lapsille liikkumisen iloa. Palautetta lapsilta kerättiin aikuisien johdolla pienryhmissä, samoissa ryhmissä, joihin olimme lapset jakaneet liikuntatuokioilla. Lasten osallisuuden toteutumisen näkökulmasta tarkasteltuna palautteen kerääminen ryh-

missä ei ollut paras mahdollinen tapa. Ryhmissä kerätyn palautteen sijaan olisimme vahvista-
neet osallisuuden toteutumista huomattavasti paremmin keräämällä palautteen itse ja jokai-
selta liikuntatuokioon osallistuneelta lapselta erikseen. Ryhmässä kerätyn palautteen vuoksi
esille projektin päätteeksi nousi huoli siitä, ettei kaikkien lapsien ääni tullut tarpeeksi kuulu-
vaksi, vaan ääneen pääsivät mahdollisesti ne lapset, jotka luontaisestikin ovat äänessä ryhmä-
tilanteissa. Mikäli tekisimme projektimme uudelleen, muuttaisimme palautteen keruun enem-
män lapsen osallisuutta vahvistavaksi ja pitäisimme huolen siitä, että jokainen lapsi saa ker-
toa toimintaan osallistumisen kokemuksestaan.

Olimme tehneet omasta mielestämme päiväkodin kasvattajille selkeät ja yksinkertaiset oh-
jeet siitä, kuinka liikuntapisteillä lapsia tulee ohjeistaa. Saimmekin hyvää palautetta kasvat-
tajilta, ohjeiden helppolukuisuudesta. Kehitettävää toiminnassamme oli kuitenkin lapsiryh-
mälle ohjeistamisessa. Ohjeiden antamisen ei tulisi olla vain selkeällä ja yksinkertaisella ta-
valla ilmaistuja, vaan myös riittävän monipuolisesti esitettyjä, siten, että lapsi puheen lisäksi
näkee käytännön esimerkin kautta, kuinka toimintapisteillä tulee liikkua ja toimia. Liikkumi-
seen liittyvät toiminnot, joita itse pidimme itsestään selvyysinä, eivät välttämättä muiden
kokemana ole yhtä selkeitä. Etenkin pieniä lapsia ohjattaessa aikuisen tulee kiinnittää huomiota
omiin sanavalintoihin, puhenoiteeseen sekä asioiden mallintamiseen. Joskus asioiden näyttä-
minen on parempi vaihtoehto kuin kertominen.

Saimme viimeisen kerran päätteeksi päiväkodin johtajalta kiitosta siitä, että olimme ottaneet
opinnäytetyöhömmme mukaan suurimman osan päiväkodin lapsista. Vain pienet, alle kolme
vuotiaat ja eskarilaiset puuttuivat, sillä toimintaa oli pakko rajata ryhmän suuren koon
vuoksi.

Pirkko Vesterinen (2001, 156 - 157) väitöskirjassaan toteaa osuvasti, että ammatillinen kehit-
tyminen ja oppiminen mahdollistuvat palautteen saamisen kautta. Kouluaikana tehtyjen pro-
jektin aikana, kuten toiminnallisessa opinnäytetyössä palautetta tyypillisesti saadaan työelä-
män edustajilta, itsereflektoinnin keinoin, opiskelukavereilta ja opettajalta.

Koimme opinnäytetyömme aikana saadun palautteen merkitykselliseksi, etenkin sen vuoksi,
että palautteen kautta opimme tuntemaan omat ulospäin näyttäytyvät vahvuudet ja heikkou-
det selkeämmin.

10 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoitus oli antaa varhaiskasvattajalle lisää toiminnallisia ideoita lasten
liikunnanohjaamiseen ja samalla lisätä lasten liikuntaa päiväkodissa. Toiminnallamme näy-
timme kasvattajille esimerkkien kautta, miten liikuttaa lapsia monipuolisesti yksinkertaisella

tavalla eri ympäristöissä. Uskomme yhteistyöpäiväkodin hyödyntävän tuotoksestamme jatkossa. Aiheeseen päädyimme koska olemme molemmat kilpaurheilijataustaisia ja liikunta on merkittävä osa arkipäiväämme. Oli siis selkeä valinta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, joka käsittelee liikuntaa varhaiskasvatuksessa.

Päiväkodin henkilökunnalla ei ollut meille erityisiä toiveita toiminnan järjestämisen suhteen. Oli hyvä, että huono asia saada todella vapaat kädet. Olisi varmasti ollut helpompi rajata aiheetta, jos olisimme saaneet jokin tietyn asian, johon keskittyä. Toisaalta oli myös mukava saada järjestää juuri oman näköistä toimintaa, jossa pidimme lapsilähtöisyyttä yhtenä lähtökohtana. Hyödynsimme toiminnassamme omia vahvuuksiamme ja haastoimme itseämme liikumalla oman mukavuusalueen ulkopuolella. Saimme päiväkodilta rakentavaa palautetta, jonka kautta pystyimme kehittämään toimintaamme projektin edetessä. Koemme onnistuneemme päiväkodille järjestämässämme toiminnassa hyvin, sillä lapset olivat toimintakertojen jälkeen pääosin silmin nähden iloisia. Kuulemamme perusteella lapset ovat myös itsenäisesti ottaneet esittelemiämme leikkejä ja pelejä mukaan päiväkodin ulkoiluhetkiin.

Ennen ensimmäistä toimintakertaa olimme sopineet, että tulemme olemaan liikuntatuokioilla itse enemmän havainnoitsijoita kuin ohjaajia. Ohjasimme alku- ja loppuleikin, sitten kerroimme liikuntapisteiden sisällöstä, jonka jälkeen seurasimme miten varhaiskasvattajat toteuttavat ohjaustyötä. Kasvattajien ohjaustyön tueksi olimme laatineet yksinkertaiset ohjeet liikuntapisteille. Joskus piti malttaa olla ohjeistamatta kasvattajia liikaa, koska he saivat soveltaa liikuntapisteitä itse ja toteuttaa asioita monimuotoisesti. Hyvin erilaisien ohjaustyylien kautta saimme kokea useita oppimistilanteita, tämä siksi, että ihmiset ajattelevat ja käyttävät luovuuttaan hyvin erilaisin tavoin. Kirjasimme kaikki liikuntatuokioilla havainnoidut asiat itsellemme ylös havainnointivihkoon, jotta voimme mahdollisesti hyödyntää havaintoja tulevaisuudessa.

Toivoimme, että saamme lisättyä lasten liikuntaa päiväkodissa ja tarjota heille mukavia liikuntahetkiä. Halusimme myös nähdä, miten varhaiskasvattajat ohjaavat suunnittelemaamme ja valmistamaamme liikuntaa. Valmistelimme tarkoituksella ”liikuntapisteet” siten, että niissä tehtäviä harjoitteita pystyi soveltamaan oman mielensä mukaan, ja tämä olikin suotavaa. Uskomme antaneemme päiväkodin kasvattajille myös haasteita, joiden kautta ohjaustaitojen kehittyminen mahdollistui. Olemme jokainen ohjaajina erilaisia, kaikki eivät pidä liikunnasta niin paljon kuin toiset, tämäkin tulee huomioida liikuntatuokioissa. Lapsen mahdollisuudet monipuoliseen liikuntaa päiväkotiaikana ei saa kärsiä, vaikka kasvattajalla itsellään olisi alhainen fyysisen aktiivisuuden taso, huonoja kokemuksia liikunnasta tai heikot liikunnanohjaustaidot. Lapsen omia toiveita ja mielenkiinnon kohteita tulee huomioida liikunnan järjestämisessä.

Opinnäytetyön tekeminen oli antoisaa, mutta samalla myös raskasta aikaa. Projektiin sisältyi paljon uuden oppimista lyhyen ajan sisällä. Haasteita projektin tekemisessä tuotti etenkin kaikkien osapuolien aikataulujen sovittaminen yhteen ja aiheen rajaaminen. Käytimme päiväkodin viereistä koulun liikuntasalia kolmessa ensimmäisessä liikuntatuokiossamme, joka loi toiminnalle omat haasteensa sen vuoksi, että liikuntasali oli usein varattu muuhun käyttöön ja aikoja oli vaikea saada. Yhdellä liikuntatuokiolla, sali oli virheellisesti varattu meidän lisäksi myös toisen ryhmän käyttöön. Jouduimme kyseisellä kerralla pitämään liikuntatuokiomme ahtaassa tilassa ison lapsiryhmän kanssa. Kaikkien osapuolien täytyi välillä joustaa, jotta saimme toimintakerrat pidettyä sovitusti. Vuorovaikutus ja kohtaamiset yhteistyöpäiväkodin kanssa toimivat moitteettomasti.

Mielestämme toiminnallista opinnäytetyötä oli mukavampi tehdä kaksin kuin yksin. Teimme työnjaon välillämme selkeästi ja koemme meillä olleen melko samantyylinen ote ohjauksessa, joka helpotti projektin tekemistä. Hoidimme omat vastualueemme kunnialla ja auttoimme toisiamme aina tarvittaessa. Toiminnallisen opinnäytetyön kautta saimme käyttää omaa luovuuttamme ja hyödyntää osaamistamme käytännön työssä. Usein parhaimmat ideat toiminnan järjestämiseen syntyivät, kun niitä vähiten odotimme. Tämä johtui siitä, että pidimme tuokiomme muuntumiskykyisenä siten, että lasten omia toiveita pyrittiin kuulemaan ja niihin vastaamaan. Halusimme liikuntatuokioiden aikana näyttää lapsille myös, että liikkuminen ei ole välineistä kiinni. Aina ei tarvitse olla uudet ja hienot välineet jotta voi urheilla. Urheiluvälineitä voi löytää vaikka luonnostakin, kun käyttää omaa luovuutta ja mielikuvitusta.

Otimme toiminnassamme huomioon päiväkodin kevään teeman eli kestävä kehitys. Siihen kuuluu muun muassa kierrättäminen, esineiden uudestaan hyödyntäminen eri käyttöön ja luonnon puhtaana pitäminen. Siitä saimmekin idean ensimmäisellä kerralla käyttää pallon pomputtamisessa sanomalehtimailoja, jotka olimme rakentaneet lehtikeräyspisteeltä löydettyistä sanomalehdistä.

Kehityimme mielestämme tämän opinnäytetyön myötä tulevana varhaiskasvattajina, sillä olemme joutuneet refleктоimaan jatkuvasti omaa toimintaamme. Reflektionia olemme tehneet myös kriittisestä näkökulmasta, joka on mahdollistanut ammatillista kasvuamme. Projektia oli mielenkiintoista tehdä, sillä jouduimme jatkuvasti haastamaan itseämme ja oppimaan uutta. Pehdyimme projektimme aikana laaja-alaisesti internetistä ja kirjoista löytyneisiin luotettaviin lähteisiin, joiden avulla saimme varmuutta ohjata liikuntaa sekä kirjoittaa opinnäytetyömme raporttia.

Järjestämämme liikuntakerrat eivät toteutuneet joka kerralla kuitenkaan täysin mutkattomasti, sillä välillä toiminnan järjestämistä haastoi meistä riippumattomat toimintaympäristön muutokset ja toisinaan taas yhteisön sisällä tapahtuneet asiat, kuten opettajan poissaolo tai lapsen sairastaminen kesken liikuntatunnin. Haasteiden ilmetessä meidän täytyi soveltaa

suunnitelmaamme ja tehdä kyseisestä toimintakerrasta suppeampi tai muuttaa jotakin toimintaa erilaiseksi. Haasteet opettivat meille, että projektin aikana saattaa tulla yllättäviäkin muutoksia, jolloin tulee olla valmiiksi mietitty varasuunnitelma tai kyky muuttaa suunnitelmaa nopeasti. Toiminnan muutoksien kohdalla on helppo kysyä lapsilta itseltään, olisiko heillä toiveita tai ajatuksia sen suhteen mitä liikuntatuokiolla tehdään. Lapsien vaikutusmahdollisuudet heidän omissa asioissaan tukevat osallisuuden toteutumista.

Projektimme päätteeksi annoimme päiväkodille kansion, johon olimme kirjoittaneet ja keränneet liikuntapisteillä tehdyt asiat. Olimme tyytyväisiä, kun saimme jättää jotain konkreettista päiväkodille toiminnastamme. Myös yhteistyöpäiväkotimme oli tyytyväinen tuotokseen ja aikoi hyödyntää sitä jatkossa.

11 Lähteet

Painetut

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J-A. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint.

Kullström, M & Ruotsalainen, S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Yhdessä tehden kiukkupuuskasta riemurumba. Helsinki: Readme.fi.

Miller, S. 2010. Supporting Parents: Improving Outcomes for Children, Families and Communities. Maidenhead: McGraw-Hill Education.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Lasten keskus. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

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

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

Sähköiset

JHL. Työelämä. Varhaiskasvatuksen eettiset periaatteet. Viitattu: 22.5.2019.
https://www.jhl.fi/wp-content/uploads/2017/07/jhl_eettiset_periaatteet_varhaiskasvatus.pdf

Liiku. Lapsille. Liikuntasuositukset. Viitattu: 25.5.2019.
<https://www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuositukset/>

Liiku. 2019. Varhaiskasvattajalle. Ilo kasvaa liikkuen. Viitattu: 22.5.2019.
<https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/ilokasvaaliikkuen/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu: 23.5.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu: 10.6.2019.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Oranen, M. 2008. Mitä mieltä? Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Lastensuojelun kehittämisohjelman osaraportti. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry. Viitattu: 8.6.2019. <http://docplayer.fi/383636-Mita-mielta-mita-mielta-lasten-osallisuus-lastensuojelun-kehittamisessa-mikko-oranen.html>

Papunet. 2019. Materiaalia. Kuvapankki. Viitattu: 10.6.2019.
<http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/hak/vanne>

Peda.net. 2019. Varhaiskasvatuksen oppimiskäsitys. Viitattu: 10.6.2019.
<https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/vp3/2vtjyt/2ppa/oppimiskäsitys/vo>

Kataja, J & Opetushallitus. 2018. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa. 1/5, osallisuus käsitteenä ja kasvatustieteellisenä. Viitattu: 8.6.2019.
https://www.edu.fi/download/190168_Video1_Osallisuus_kasitteena_ja_kasvatustieteellisen.pdf

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 10.6.2019.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/SAAKSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3

Sääkslahti, A. 2015. Ilo kasvaa liikkuen - ohjelma-asiakirjan artikkelikooste. Viitattu: 26.5.2019.
https://blog.edu.turku.fi/varhaisliikunta/files/2016/01/IloKasvaaLiikkuen_asiakirjan_artikkelikooste_final.pdf#page=66

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2018. Fyysinen aktiivisuus. Viitattu: 26.5.2019.
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

Varhaiskasvatuslaki. (13.7.2018/540). Finlex. Yleiset säännökset. Viitattu: 27.5.2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Viitattu: 21.5.2019.
https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf

Vesterinen, P. 2001. Projektioipiskelu ja -oppiminen ammattikorkeakoulussa. Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 11.6.2019.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13343/9513911691.pdf?seq>

Voimapolku. 2019. Kehonhallinta. Viitattu: 25.5.2019.
<https://www.voimapolku.info/kehonhallinta/>

12 Kuviot

Kuva 1 Lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset	8
--	---

13 Liitteet

Liite 1: Tiedote vanhemmille	45
Liite 2: Palautelomake	46
Liite 3: Toimintapisteiden ohjeet / tuotos	47

Liite 1: Tiedote vanhemmille

Hei vanhemmat ☺

Täällä kaksi sosionomi opiskelijaa kirjoittavat. Teemme meidän opinnäytetyötämme Hanhijoen päiväkodille. Aiheenamme on liikunnanohjaus varhaiskasvatuksessa. Pidämme neljä erilaista liikuntatuokiota lapsillenne. Tarkoituksena on tukea lasten kehitystä, lisätä liikuntaa heille ja samalla antaa varhaiskasvattajille lisää vinkkejä liikunnanohjaukseen.

Tuokiomme ovat päiväkotia ajalla. Ensimmäisen tuokion pidämme 24.4.2019. Opinnäytetyössämme ei tulla mainitsemaan päiväkodin tai lasten nimeä.

Mikäli lapsenne ei saa olla mukana meidän opinnäytetyössämme niin ilmoittatthan meille asiasta viimeistään 23.4.2019 (alhaalla yhteystiedot)

Kerromme mielellämme opinnäytetyöstämme enemmän ja mahdollisiin kysymyksiin sähköpostilla tai rohkeasti vedätte Sannaa hihasta päiväkodilla. ☺

Yhteistyö terveisin,

Sanna Pasanen
sanna.pasanen@student.laurea.fi

Pauliina Aittola
pauliina.aittola@student.laurea.fi

Liite 2: Palautelomake

Palautelomake

Ryhmän nimi:

Mikä oli liikuntatuokiossa hyvää?

Missä olisi kehitettävää?

Lasten kommentit:

Vapaa sana:

Liite 3: Toimintapisteiden ohjeet / tuotos



LIKUNNANOHJASTA 3-5 -VUOTIAILLE LAPSILLE PÄIVÄKODISSA

Toimintapisteet

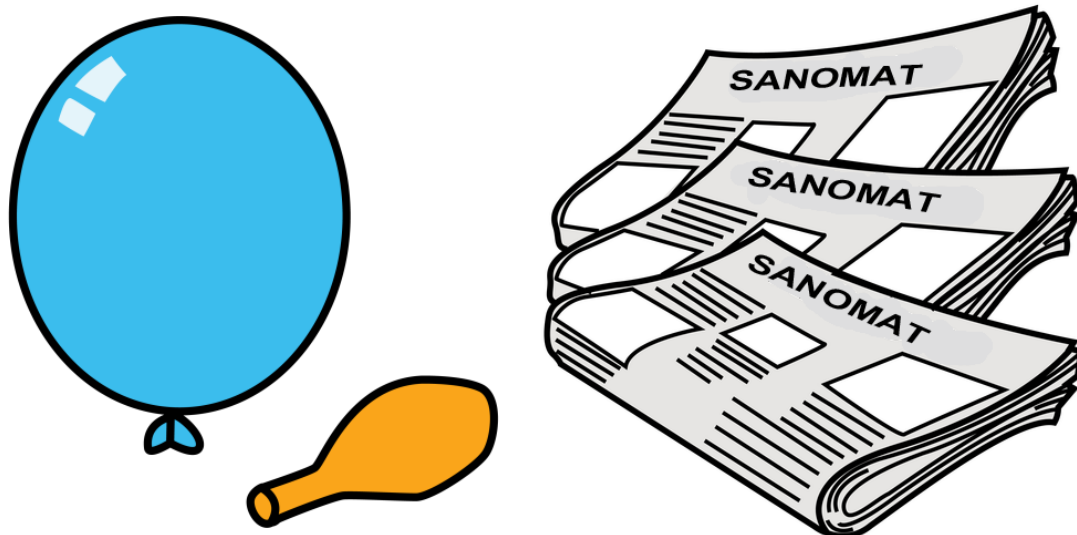


1. KESÄKUUTA 2019

Mailalla lyönti harjoitus

Käärikä sanomalehdistä rullia ja puhaltakaa ilmapalloja.

Mailalla on tarkoitus pitää palloja ilmassa. Voit myös kokeilla pallottelua kaveri kanssa tai lyödä yksin pallo mahdollisimman pitkälle.



(Papunet)

Kuljetus ja potkaisu

Kokeile kuljettaa palloa:

- vain oikealla jalalla
- vain vasemmalla jalalla
- vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla
- liikuta eteenpäin, taaksepäin, sivuille

Lapsen kanssa voidaan tehdä yhdessä mutkittelu-
rata erilaisista esteistä, joka tuo lisää haasteita. Ra-
dan kellottaminen voi myös lisätä mielenkiintoa.

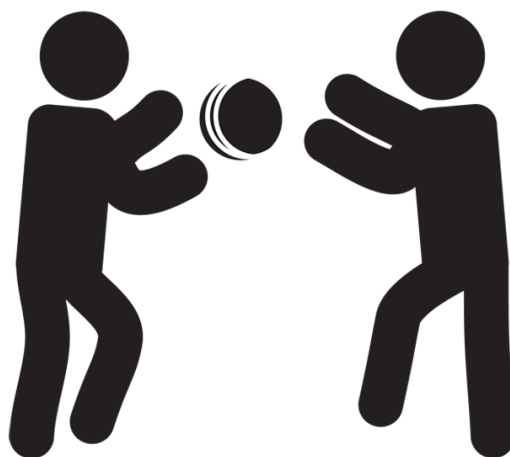


(Papunet)

Pallon tai hernepussin kiinni- niotto harjoitus

Harjoitelkaa pareittain tai piirissä kiinniottamista. Kaverille on tarkoitus heittää helppoja ja haastavia heittoja.

Kokeile molemmilla käsillä heittämistä.



(Papunet)

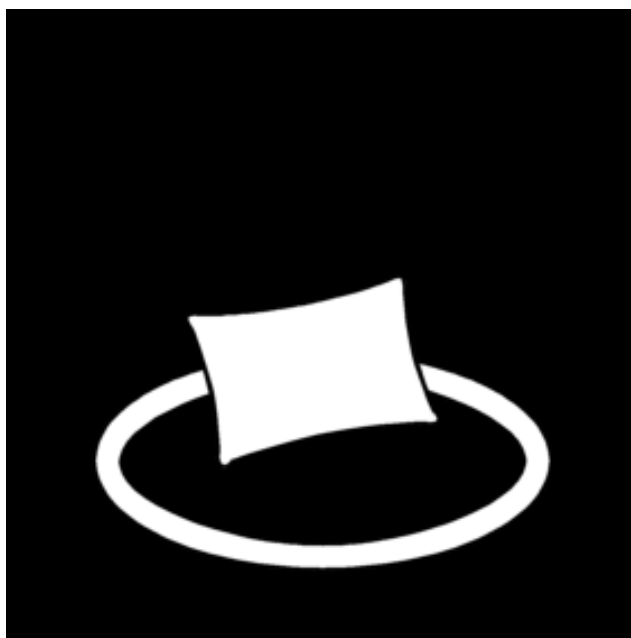
Pallon tai hernepussin heittäminen koriin tai vanteen sisälle

Välineenä esimerkiksi palloja/häntäpalloja ja vanne/pahvilaatikko/ämpäri/pipo.

Toinen pareista on kiinniottaja ja toinen heittäjä.

Kiinniottajalla on esimerkiksi kori, jonne hän yrittää saada heittäjän pallot kiinni.

Vaihdetaan rooleja 5-10 heiton jälkeen.



(Papunet)

Keilaaminen/pallon vieritys harjoitus

Vierittäkää pallo kohti keiloja.
Laskekaa yhdessä, kuinka monta keilaa kaatui!



(Papunet)

Liikkuminen erilaisilla eläintavoilla

Valitaan sopivan välinen etäisyys, jossa lasten tulee kokeilla liikkua erilaisilla eläintavoilla. Vain taivas on rajana, keksiä uusia erilaisia eläintapoja liikkua.

Esimerkki tapoja:

Rapukävely etuperin ja takaperin

Karhukävely

Sammakkohyppely

Mittarimato

Jänishyppelyt



(Papunet)

Ihmispatsaat

Tehkää yhdessä aikuisen kanssa erilaisia asentoja eli ”ihmispatsaita”.

Käyttäkää mielikuvitusta ja tässä ei ole oikeaa eikä väärää tapaa.

Ainoana sääntö on, että pidätte toisistanne jollain tavalla kiinni ja pysytte asennossa 5 sekuntia.



(Papunet)

Tasapainoilu

Aikuinen tekee tasapainoilu radan hyppynaruista, tasapainolaudasta ja semmoisista välineistä, joissa haastetaan lapsen tasapainoa. Lapsen tulee kokeilla tasapainoilua laudan päällä kahdella jalalla seisten ja myös kokeilla yhdellä jalalla, kävellä hyppynarujen päällä ja tehdä vaaka lattialla tai tasapainoilu välineen päällä.

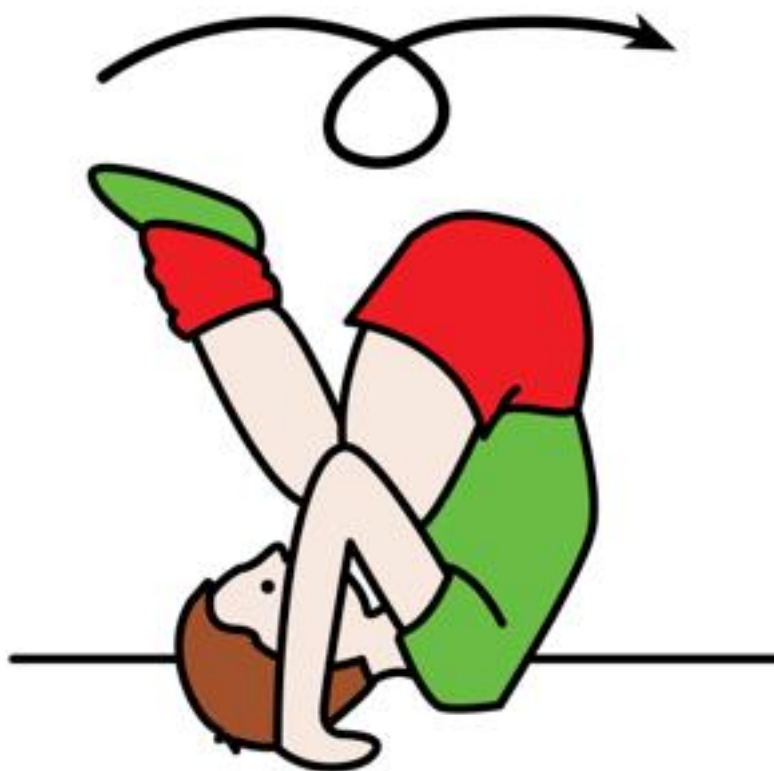


(Papunet)

Temppuilua ja hyppimistä

Laitetaan pehmeä patja lattialle. Lapset saavat harjoitella tehdä kuperkeikan vauhdilla ja ilman vauhtia. Tekniikka ensin kuntoon!

Tämän jälkeen hyppää patjalle tasajalkaa, yhdellä jalalla ja lopuksi saat tehdä oman tempun! :)



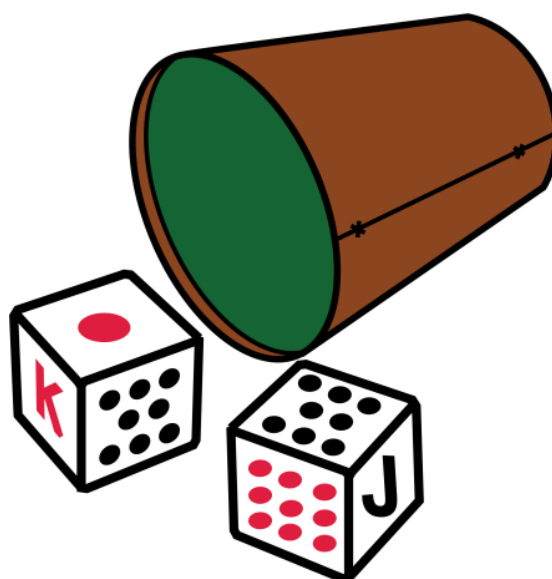
(Papunet)

Noppapeli

Heitä noppaa ja katso mikä luku sinulle tulee.
Sen jälkeen toimi ohjeiden mukaisesti.
Liikkeitä voi keksiä itse lisää tai vaihdella.

Nämä vain esimerkkinä:

1. 5 kertaa x-hyppyjä
2. 5 kertaa yhden jalan hyppyjä
3. Hyppynarulla hyppiminen
4. 5 kertaa tasahyppyjä paikallaan
5. Flossaaminen
6. Aikuisen määräämä liike



(Papunet)

Temppurata

Köysissä roikkuminen

Harjoittele käsien varassa roikkumista. Yritä päästä köyden avulla patjalle.

Nyt on lupa harjoitella Tarzanina olemista! 😊



Kuvaaja: Pauliina Aittola

Temppurata

Hyppääminen

Hyppää ponnauslaudalta patjalle!

Kokeile ponnistamista molemmilla jaloilla.

Harjoittele ensin ilman vauhtia ja sitten vauhdin kanssa.



Kuvaaja: Pauliina Aittola

Temppurata

Esteiden yli ja ali

Harjoittele ylittämään ja alittamaan esteitä.

Suoritus tehdään nopeatempoisena!



Kuvaaja: Pauliina Aittola

Temppurata

Pallon kuljetus

Kuljeta pallo pujotellen rata läpi ja laukaise pallo lopuksi maaliin. Tärkeää on opettaa lapsille oikea ote mailasta: ylempi käsi myötötteellä ja alempi käsi vastaotteella.



Kuvaaja: Pauliina Aittola

Temppurata

Puolapuissa kiipeily

Harjoittele kiipeämistä puolapuissa. Kiipeillessä napa lähellä puolapuita, voima tulee enimmäkseen jaloista. Kädet avustavat ja varmistavat puolapuissa pysymisen.



Kuvaaja: Pauliina Aittola

Peili

Yksi leikkijöistä valitaan peiliksi: hän asettuu toiselle viivoista selkä muihin leikkijöihin. Muut asettuvat toiselle viivalle ja yrittävät ehtiä koskettamaan peiliä tämän huomaamatta.

Peili kääntyy aina halutessaan katsomaan taakseen: kaikki, jotka liikkuvat peilin katsoessa joutuvat palaamaan takaisin



(Papunet)

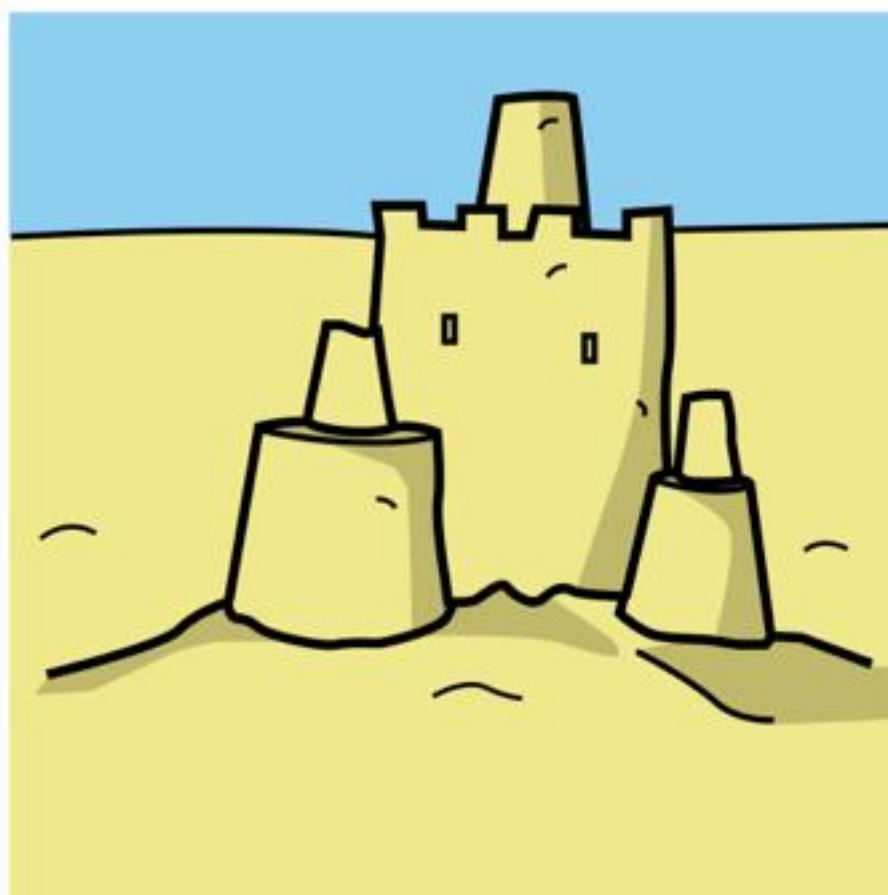
Hiekkalinna

Aikuinen ja lapset tekevät hienon hiekkalinnan an-
nettujen välineiden avulla.

(lappioita ja ämpäreitä)

Tässä tarvitaan yhteistyötä.

Lopuksi otatte kuvan hienosta linnasta.



(Papunet)

Hyppynaru

Harjoitelkaa hyppynarua hyppäämään.
Aikuinen voi tehdä alkuun ”käärmeitä” ja
”laineita”.

Lopuksi pyörittäkää narua kunnolla ja laskekaa yhdessä monta kertaa pääsi narun yli.



Kapteeni käskee

Yksi leikkijöistä on ”kapteeni”, joka antaa yksinkertaisia ohjeita muille leikkijöille. (esimerkiksi ”Kapteeni käskee hyppäämään” tai ”nosta kätesi ylös”)

Aikuinen muistuttaa leikin alussa, kun kapteeni käskee, niin matkitaan mutta jos kapteenina oleva leikkijä sanoo, että hyppää niin silloin ei kuulu hypätä.



(Papunet)

Frisbeen heitto

Ensin harjoitellaan frisbeen heittoa. Miten otetaan kiinni? Miten sitä heitetään? Sen jälkeen heitetään frisbeetä hulavanteiden sisälle. Hulavanne on teidän maalinne. Lopuksi voitte myös harjoitella kaverille heittoa ja kiinniottamista.



(Papunet)