



Liikunnan vuosikello varhaiskasvatukseen

Linda Vartiainen

OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2019

Sosionomikoulutus
Varhaiskasvatus ja päivähoito

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus
Varhaiskasvatus ja päivähoito

VARTIAINEN, LINDA:
Liikunnan vuosikello varhaiskasvatukseen

Opinnäytetyö 64 sivua, joista liitteitä 28 sivua
Toukokuu 2019

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda liikuntapäiväkodille Liikunnan vuosikello, jonka tavoitteena oli kehittää liikunnan entistä sujuvampaa integroimista päiväkodin kiireiseen arkeen. Liikunnan vuosikellon tarkoituksena on osallistaa koko päiväkotiyhteisöä: lapsia, perheitä ja henkilökuntaa. Tämä opinnäytetyö koostuu Liikunnan vuosikello -julistesta, Liikunnan vuosikellon Vinkkivihkosta sekä näihin pohjautuvasta palautekyselystä päiväkodin henkilökunnalle ja vanhemmille. Palautekysely on tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus.

Liikunnan vuosikello ja Vinkkivihko otettiin käyttöön yhteistyöpäiväkodissa maaliskuussa 2019 ja sitä on tarkoitus käyttää aktiivisesti mukana päiväkodin toiminnassa. Palautekyselylomakkeet annettiin henkilökunnalle ja vanhemmille ensin toukokuussa ja heinäkuussa pelkästään henkilökunnalle, kun ensimmäinen kysely ei onnistunut vähäisen vastaamisprosentin takia. Palautteissa oli selkeitä eroja siinä, oltiinko Liikunnan vuosikelloon perehdytty kunnolla vai ei. Palautteiden eroista huolimatta niistä voi kuitenkin nähdä, että Liikunnan vuosikello on toimiva varhaiskasvatusliikunnan työväline, jos sen käyttöön perehtyy ja käyttää sitä aktiivisesti mukana toiminnan eri vaiheissa.

Palautettujen palautteiden määrästä päätellen Liikunnan vuosikelloa ei ole joko käytetty tai palautteen anto ei vain ole innostanut kasvattajia. Päiväkodin henkilökunta olisi tarvinnut perusteellisen perehdytyksen Liikunnan vuosikellon käyttöön. Henkilökunnan kautta myös lasten vanhemmat olisivat päässeet paremmin sisälle siihen, mikä Liikunnan vuosikello ylipäätään on, mitä sillä tehdään ja mihin sen avulla pyritään. Palautteen annon olisi voinut myös toteuttaa eri tavalla ja kasvattajia olisi voinut yrittää innostaa ja kannustaa palautteen antoon. Tällöin palautteita olisi saattanut tulla enemmän ja opinnäytetyön tulos olisi voinut olla hieman erilainen. Liikunnan vuosikello on kuitenkin varhaiskasvatuksen työväline, jota on helppo muokata ja kehittää enemmän päiväkotiyhteisön itsensä näköiseksi, jos sille on tarvetta.

Asiasanat: lapset, varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, vuosikello, osallisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

VARTIAINEN, LINDA:
Annual Clock for Physical Activity at the Kindergarten

Bachelor's thesis 64 pages, appendices 28 pages
May 2019

The purpose was to create an annual clock of physical activity for exercise-oriented kindergarten and the aim was to develop integration of physical activity into everyday life of the kindergarten.

This thesis consists of the annual clock poster, a booklet of ideas and feedback questionnaires based on these. The feedback questionnaire is the research part of this thesis and the study method was qualitative. The data were analysed using a bar chart and comments from the feedback questionnaire forms.

There were differences in the feedback received. However, despite the differences in feedback, it can be seen that the annual clock is a good working tool of the early childhood education if the users are familiar with it and actively uses it at various stages of its activity. The annual clock can be easily customized and developed more to the day-care community if customization is needed.

Further study could be conducted on how the physical activity annual clock has affected physical education in kindergarten in the long term.

Key words: children, early childhood education, physical education, annual clock, participation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Liikunnan vuosikellon tausta	6
2.2	Tarkoitus ja tavoite	6
3	LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	8
3.1	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	8
3.2	Varhaisvuosien liikuntasuosituksset	10
3.3	Osallisuus liikuntakasvatuksessa.....	13
3.3.1	Varhaiskasvattajien osallisuus liikuntakasvatuksessa	15
3.3.2	Lasten osallisuus liikuntakasvatuksessa	17
3.3.3	Perheiden osallisuus liikuntakasvatuksessa	20
4	LIIKUNNAN VUOSIKELLO.....	22
4.1	Liikunnan vuosikello -juliste	22
4.1.1	Liikuntasuosituksset Liikunnan vuosikellossa	24
4.1.2	Osallisuus Liikunnan vuosikellossa	25
4.2	Liikunnan vuosikellon Vinkkivihko.....	25
4.3	Palautekysely	26
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	31
5.1	Keskeiset johtopäätökset pohdinnan valossa	31
5.2	Kehittämismahdollisuudet	35
	LÄHTEET	36
	LIITTEET.....	38
	Liite 1. Liikunnan vuosikello.	38
	Liite 2. Liikunnan vuosikellon täyttämislomake.	39
	Liite 3. Vanhempien ideoita -lomake.....	41
	Liite 4. Liikunnan vuosikellon Vinkkivihko.	43
	Liite 5. Liikunnan vuosikellon arviointilomake. Henkilökunta.	62
	Liite 6. Liikunnan vuosikellon arviointilomake. Vanhemmat.....	64

1 JOHDANTO

Nykypäivänä teknologian kehittyessä fyysinen passiivisuus on yleinen ongelma ympäri maailmaa ja siitä yritetään päästä eroon erilaisin keinoin. Lapsen turhautuessa hänelle on helppo antaa älylaite käteen ja lastenohjelmat pyörimään, mutta turhautuessaan lapsi kuitenkin tarvitsee energian purkua ja energiaa puretaan liikkumalla. Lapset ovat mallioppijoita ja he tekevät asioita aikuisten esimerkistä. Jos aikuinen opettaa lapselle pienestä pitäen paikallaan istumisen helppouden, ei lapsesta kovin fyysisesti aktiivista ihmistä saata vanhempanakaan tulla. Kun kasvattajat ovat itse fyysisesti aktiivisia, paljon todennäköisemmin myös lapsista tulee omatoimisia liikkujia.

Lapsella on luontainen tarve liikkua – oppia uutta ja tutkia ympäröivää maailmaa siinä samalla. Jokaisella lapsella on oikeus monipuoliseen liikuntaan ja suositusten mukaan lapsen tulisi saada eri tasoista fyysistä aktiivisuutta vähintään kolme tuntia joka päivä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9.) Kolme tuntia päivässä voi kuulostaa paljolta, mutta lapsen maailmassa sen tulisi olla normaali määrä liikkumista kolmen tunnin Netflixin seurassa istumisen sijaan.

Kasvattajien velvollisuus onkin pitää huoli siitä, että lapsilla on ensinnäkin mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja että lapsia innostetaan ja kannustetaan liikkumaan eri tavoin. Liikuntasuositusten avulla pyritään tuomaan enemmän tietoisuuteen lasten liikunnan sopivasta päivittäisestä määrästä. Ei riitä, että lasten kanssa ollaan ulkona kaksi tuntia päivässä esimerkiksi keinumassa ja istumassa hiekkalaatikolla, vaan heidän kanssaan tulisi todella liikkua ja kuormittaa kehoa fyysisellä aktiivisuudella.

Liikunnan vuosikello -julistte sekä Vinkkivihko ovat varhaiskasvattajien työvälineinä mukana päiväkodin arjessa ja niiden avulla liikuntakasvatusta on helpompaa toteuttaa. Liikunnan vuosikello osallistaa koko päiväkotiyhteisöä: varhaiskasvattajia, lapsia sekä vanhempia. Liikkumisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta pyritään tehdä normaali osa lapsen jokapäiväistä elämää ja siihen tarvitaan kaikkia lasta kasvattavia aikuisia. Lapsen kasvatus on kasvattajien yhteistyötä ja kaikkien osapuolten on tärkeää olla samalla viivalla siinä, mitä lapselle opetetaan.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Liikunnan vuosikellon tausta

Liikuntapäiväkodit ovat tänä päivänä todella suosittuja ja tällaiset päiväkodit ovatkin saaneet vakaan jalansijan ympäri Suomea muiden päiväkotien joukossa. Liikuntapäiväkodeissa liikunnalle annetaan tilaa ja aikaa, ja lapsia innostetaan liikumaan pitkin päivää mahdollisimman monipuolisesti.

Innostus ja kiinnostus liikuntakasvatusta ja muutenkin liikuntapäiväkoteja kohtaan sai alkunsa, kun tein lastentarhanopettajapätevyysharjoitteluni liikuntapäiväkodissa. Sekä harjoittelun että sijaisuuksien aikana olen päässyt havainnoimaan sitä, miten liikunta todella näkyy ja miten sitä toteutetaan liikuntapäiväkodin arjessa. Havainnoidessani olen pohtinut paljon sitä, miten liikunta saisi vielä helpommin osaksi arkea eikä vain osaksi yksittäisiä liikuntahetkiä. Vaikka liikuntapäiväkodissa on ilmeistä, että liikuntaa on paljon, ei silti ole itsestään selvää, että liikuntakasvatusta olisi helppo integroida arkeen ilman suuria suunnitteluja tai että liikuntakasvatus olisi todella helppo huomioida ja pitää läsnä arjessa aktiivisesti. Tästä lähti ajatus opinnäytetyön tekemisestä yhteistyössä liikuntapäiväkodin kanssa ja onnekseni ajatukseen tartuttiin myös päiväkodin suunnalta.

Opinnäytetyöyhteistyöstä sovittaessa, päiväkodilta tuli idea liikunnan vuosikellosta, jota lähdimme yhdessä ideoimaan. Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus hioutuivat ajan myötä yhä selkeämmiksi ja kokonaisuus muotoutui myös sitä mukaa. Opinnäytetyössäni pyrin löytämään ja luomaan ratkaisuja niihin kysymyksiin, joita pohdin sijaisuuksieni aikana sekä jakamaan ne Liikunnan vuosikello -projektin kautta myös päiväkodin henkilökunnalle arjen helpottamiseksi.

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää yhteistyöpäiväkodin liikunnallista toimintaa entistä paremmaksi ja toimivammaksi kokonaisuudeksi. Kun toiminta on kunnolla suunniteltu, toteutettu, arvioitu ja dokumentoitu, on pedagogiikka toiminnan taustalla helpompi huomioida.

Tarkoituksena oli luoda Liikunnan vuosikello, mikä on mukana toiminnan jokaisessa vaiheessa ympäri vuoden. Kiireisen arjen keskellä voi helposti unohtua se, miksi teemme erilaisia asioita. On helppoa keksiä nopeasti jokin toiminnallinen hippaleikki, jotta lapsilla olisi tekemistä, mutta on myös erittäin tärkeää muistaa perustella se, miksi leikimme juuri hippaleikkiä. Aina ei tietenkään tarvitse olla pelkkää suunniteltua toimintaa, sillä lapset tarvitsevat myös vapaata leikkiä, mutta toisaalta vapaankin leikin takaa löytyy paljonkin pedagogiikkaa, kunhan vain ehdimme ja haluamme tarkastella asioita syvällisemmin.

Tavoitteena on edistää ja helpottaa liikuntapäiväkodin arjessa tapahtuvaa liikuntakasvatusta liikunnan vuosikellon avulla. Tavoitteena on helpottaa liikuntakasvatuksen integroimista osaksi päiväkodin arkea, jolloin toiminnan suunnitteluun ja dokumentointiin ei tarvitsisi niin paljon resursseja kuin aiemmin. Toiminnan suunnittelun, dokumentoinnin ja arvioinnin tulisi onnistua helpommin työpäivien lomassa. Hektisessä päiväkodin arjessa on vaikeaa suunnitella toimintaa, jos ideointi täytyy aloittaa aina alusta eikä selkeää suunnittelupohjaa ole olemassa. Samalla tavalla valmiin dokumentointipohjan avulla myös toteutuneen toiminnan dokumentointi helpottuu. Liikunnan vuosikellon avulla tehtävä dokumentointi voisi mahdollisesti myös lisätä pedagogisen dokumentoinnin motivaatiota ja herkistäisi huomioimaan lasten ja vanhempien osallisuuden myös toiminnan dokumentoinnissa.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten integroida liikuntakasvatus entistä paremmin osaksi päiväkodin arkea?
2. Miten huomioida osallisuus päiväkodin liikuntakasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa sekä arvioidessa?

3 LIIKUNTAKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa kasvatus tapahtuu liikunnan kautta oppien. Liikuntakasvatuksella pyritään luomaan lapselle hyviä edellytyksiä tulevaisuuden liikunnallisesti aktiiviseen elämään. Jotta näitä edellytyksiä olisi, liikunnan tulisi olla sellaista, mikä antaa lapselle myönteisiä kokemuksia sekä liikkumisesta että hänen omasta kehostaan. (Sääkslahti 2015, 151.) Liikuntakasvatus tukee lapsen synnynnäistä tapaa oppia fyysisen toiminnan avulla. Lapsilla liikunnan tulisi olla säännöllistä, monipuolista ja tavoitteellista sekä lapsilähtöistä, mihin liikuntakasvatuksella pyritäänkin. Lapsilähtöisessä kasvatuksessa lapsen yksilöllisiä tarpeita ja kiinnostuksen kohteita kunnioitetaan ja ne pyritään huomioimaan toiminnassa. Lapsen riittävä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kasvuun, kehitykseen, oppimiseen sekä hyvinvointiin ja näillä asioilla onkin tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Varhaiskasvatus on 0 – 8 -vuotiaiden lasten kasvatusta ja sillä pyritään edistää ja ylläpitää lasten kokonaisvaltaista oppimista, kasvua ja kehitystä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 32.) Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatus tarkoittaa käytännössä liikkumaan kasvattamista liikunnan avulla ja se pyritään integroimaan luontevaksi osaksi lapsen päivää. Jo varhaiskasvatusiässä luodaan tärkeitä elämän perustuksia tulevaisuutta varten, ja kun lapsi oppii liikkumaan aktiivisesti jo varhaisiässä, hän todennäköisemmin liikkuu aktiivisesti myös aikuisiällä. Tätä tukee tutkimukset, joiden mukaan jo 3-vuotiaana opitut elämäntavat voivat säilyä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 46) varhaiskasvatusliikunnasta nostetaan esille myös lasten kehontuntemuksen ja -hallinnan, motoristen taitojen ja omaehtoisen liikkumisen tukeminen. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tulisi vaihdella kuormittavuudeltaan ja eri aisteja ja erilaisista materiaaleista valmistettuja välineitä olisi hyvä hyödyntää. Lapsen tulisi saada kokea liikunnan iloa sekä

yksin, parin kanssa että ryhmässä, jolloin lapsi oppii liikkumaan erilaisissa tilanteissa, on hän yksin tai muiden ihmisten ympäröimänä.

Liikkumalla lapsi tutustuu sekä itseensä että ympäröivään maailmaan ja kun lapsen motoriset taidot kehittyvät, lapsen toimintaympäristö laajenee luonnollisesti samalla (Aivoliitto 2015). Liikuntakasvatus ja yleensäkin lasten fyysinen aktiivisuus mielletään helposti vain liikuntaleikeiksi tai pallopeleiksi, mutta esimerkiksi kielellisten ja matemaattisten taitojen harjoittelu voivat myös olla liikuntakasvatuksellisia riippuen siitä, miten niiden harjoittelu toteutetaan (Ahonen 2017, 274). Liikuntakasvatus kehittää myös esimerkiksi lapsen sosiaalisia taitoja, jos liikkuminen tapahtuu ryhmässä. Sosiaalisia taitoja ovat muun muassa vuorovaikutus sekä itsesääätelytaidot, jotka ovat todella tärkeitä elämäntaitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Varhaisvuosina lapsella on valtava sisäinen halu sekä fysiologinen tarve liikkua ja hän hakeutuu mielellään sopivasti vaikeutuvien tehtävien pariin. Lasten suurena voimavara on ennakkoluuloton asenne uusia asioita kohtaan, mikä entistä enemmän työntää lasta kokeilemaan uusia taitoja. Tehtävien parissa liikkuen lapsi oppii uusia motorisia taitoja ja toistojen myötä uudet taidot hioutuvat ja automatisoituvat. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 39-40.) Kun lapsi oppii uusia liikuntataitoja, on opitut taidot melko pysyviä ja lapsi pystyy palauttamaan taidot mieleensä ja toistamaan ne pidemminkin ajan päästä. Jos liikuntataitoja ei kuitenkaan harjoittele säännöllisesti ja vaihtelevasti, alkaa se näkyä fyysisen suorituskyvyn laskuna. (Jaakkola 2010, 31.)

Lapsia tulee innostaa liikkumaan ja antaa kokemuksia liikunnan ilosta. Tätä ajatusta tukevat myös varhaiskasvatustieteen kandidaatit Reetta Piironen ja Salla Saari, jotka toteavat kandidaatintutkielmassaan, että fyysinen aktiivisuus on tehokkaampaa silloin, kun kasvattaja rohkaisee ja on kannustava lasta kohtaan (2014, 47). Liian usein kuulee aikuisten suusta, että lapsuudesta on jäänyt huonoja kokemuksia liikunnasta eikä tämän takia liikunta aikuisiälläkään innosta. Liikunnan tulisi olla läsnä lapsen elämässä ympäri vuoden ja sitä olisi hyvä monitori puolistaa sekä sisä- että ulkoliikuntana. Liikunnan tulisi olla lapselle mielekäästä ja

omaehtoista, jolloin liikunnan ilon löytäminen on todennäköisempää ja liikkumisesta tulee normaali osa lapsen päivittäistä elämää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)

Vastuu siitä, että lapsi liikkuu hoitopäivän aikana, on päiväkodin henkilöstöllä. Päivähoito tulee suunnitella siten, että päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt ovat suotuisat lapsen monipuoliseen liikkumiseen pitkin päivää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46). Lasten liikuttamisessa tulisi hyödyntää myös muitakin ympäristöjä kuin pelkästään päiväkodin sisätiloja ja ulkoilualuetta. Esimerkiksi metsät, lähiliikuntapaikat sekä urheilukentät ovat oivia ympäristöjä lapsille löytää uusia tapoja liikkua. Luonto ja eri vuodenajat tarjoavat paljon erilaisia liikkumismahdollisuuksia ympäri vuoden ja lapset nauttivat päästessään välillä muuallekin leikkimään kuin vain päiväkodin pihaan. (Jämsén, Villberg, Mehtälä, Soini, Sääkslahti & Poskiparta 2013, 77.)

Kaikki ei mene aina suunnitelmien mukaan, mutta silti on tärkeää, että toiminta on suunniteltu selkeän ajatuksen kanssa ja että toiminnalla on jokin tavoite ja tarkoitus. Jos suunnitelma ei toteudukaan, on suunnitelmaa helpompi muokata, kun toiminnan peruseriaatteet ovat tiedossa. Liikuntakasvatus on siis suunnitelmallista fyysisen aktiivisuuden kasvatusta lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen hyväksi. On tärkeää, että liikuntakasvatus tukee kehityksen eri osa-alueita ja jotta lapsen kehitys voisi olla kokonaisvaltaista, kasvatuksen suunnitelmallisuus on erityisen tärkeää. Liikunnan vuosikello on luotu helpottamaan juuri suunnitelmallisuuden toteutumista.

3.2 Varhaisvuosien liikuntasuositukset

Varhaisvuosien liikuntasuosituksilla pyritään kasvattamaan tietoisuutta siitä, paljon lapsen tulisi liikkua päivässä. Varhaisvuosien liikuntasuosituksia kutsutaan myös varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiksi ja nämä suositukset perustuvat erilaisiin sopimuksiin ja tieteelliseen tutkimustietoon (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 11). Päiväkodissa tapahtuva liikunta suunnitellaan niin, että vastuu lasten liikkumisesta koko päivän aikana jakautuu sekä päivähoidon

kasvattajien että vanhempien ja muiden lasta kasvattavien aikuisten kesken oikeissa määrissä päiväkodissa ja kotona. Lapsen tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a, 13) mukaan alle kouluikäisistä lapsista vain 10-20% saavuttaa suositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän, mikä on hyvin huolestuttavaa. Ainakin yhtenä syynä näin pieneen prosenttimäärään voi olla se, että päiväkodin saatetaan olettaa täyttävän lapsen tarvitsema liikuntamäärä hoitopäivän aikana, jolloin vanhempien ei tarvitsisi pitää liikkumisesta huolta kuin vain viikonloppuisin. Toisaalta viikonloppuja saatetaan pitää ikään kuin lomailuna arjesta, jolloin liikkumisestakin pidetään taukoa. Näitä pohdintoja tukevat tutkimukset, joissa on todettu, että arkipäivisin perheissä on yhteistä aktiivista tekemistä keskimäärin vain alle puolituntia arkipäivinä ja viikonloppuisin vain hieman tätä enemmän. Näiden tutkimusten mukaan lapsiperheet liikkuvat yhdessä vain 1 – 2 kertaa viikossa ja joka päivä yhdessä liikkuu vain yksi perhe viidestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 16.) Jotta lasten liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen saataisiin positiivista muutosta, tulisi kasvattajien, niin päiväkodin henkilökunnan kuin vanhempienkin, nähdä fyysisen aktiivisuuden mahdollisuudet kiireisenkin arjen keskellä.

Varhaisvuosien liikuntasuosituksen avulla varhaiskasvattajien tulisi tarvittaessa antaa perheille tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kasvu- ja kehitykselle ja oppimiselle sekä auttaa lasten perheitä näkemään lasten liikkumisen tärkeys (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 24). Suositusten taustalla vaikuttaa YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka lähes jokaisessa artiklassa on huomioitu myös fyysisen aktiivisuuden ulottuvuus. Ne velvoittavat aikuisia tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä sekä antavat ohjeita alle kouluikäisten lasten fyysiseen aktiivisuuden määrästä ja laadusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6.)

Nykypäivänä fyysisesti passiivinen ajanvietto on normaalia meille kaikille. On helppoa istuttaa lapsi television ääreen tai pelikoneen kimppuun silloin, kun lapsella loppuu kiinnostus perinteisiin nukke- ja autoleikkeihin tai kun aikuinen itse ei jaksakaan olla aktiivinen esimerkiksi kiireisen työpäivän jälkeen. Lasten päivittäinen

fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huomattavasti ja niin sanottu ruutuaika on lisääntynyt todella paljon (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 12). Aiemmin fyysinen liikkuminen oli luonnollinen osa lapsen arkea, mutta nyky-yhteiskunnassa fyysinen toimeettomuus on suuri uhka niin aikuisilla kuin lapsillakin. Yleistyneen fyysisen toimeettomuuden myötä lasten liikunnan merkityskin korostuu aivan eri tavalla kuin ennen digiaikaa. (Finne 2017, 9.)

Lapsi omaksuu jo varhaislapsuudessa melko pysyviä käyttäytymistottumuksia ja siksi lapsuudessa opittu fyysinen aktiivisuus osana arkea luo hyvän perustan aktiiviselle elämälle myöhemmällä iälläkin (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen (toim.) 2017, 129-130). Liikuntasuositusten avulla fyysistä toimeettomuutta pyritään pitämään kurissa sekä takaamaan aktiiviselle ja terveelliselle elämälle hyvät peruspilarit (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6). Jotta fyysisestä aktiivisuudesta voi tulla lapselle tottumus ja normaali osa elämää, tulee liikkumisen olla päivittäistä ja sellaista, mistä lapsi innostuu.



KUVIO 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden päivittäinen suositus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14).

Kuviossa 1 on havainnollistettu, miten paljon lapsi todellisuudessa tarvitsee fyysistä aktiivisuutta ja miten eri tasoisen fyysisen kuormituksen tulisi jakaantua päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14). Mitä lähemmäs kouluikää lapsi on, lapsi luonnollisesti liikkuu jo paljon enemmän ja fyysisesti kuormittavammin melko itsestään, jos siihen annetaan mahdollisuus. Pienillä lapsilla fyysinen kuormitus jää helposti todella pieneksi, ellei aikuinen ole aktivoimassa lasta liikku-
maan. Ulkoillessa lapsi on helppo istuttaa hiekkalaatikolle lapio ja ämpäri käsissä, mutta eihän hiekkalaatikolla istuminen ja hiekkakakkujen teko ole liikuntaa, vaan lähes passiivista toimintaa. Pienten lasten kanssa kevyt fyysinen aktiivisuus on helppoa, kunhan aikuinen on valmis osallistumaan siihen itsekkin, sillä pieni lapsi tarvitsee aikuisen läsnäoloa. Esimerkiksi pallon vierittäminen tai konttaus- ja kävelyharjoitukset ovat hyvää ja helppoa fyysistä harjoittelua aivan pienten lasten kanssa.

Liikuntasuositusten seuraamisesta ei saa kuitenkaan tulla pakkomielle eikä niitä tarvitse noudattaa minuutin tarkasti, sillä jokainen lapsi on yksilöllinen ja niin lapsen tarvitsema päivittäinen liikkumisen määräkin on yksilöllinen. Tämä näkyy jo itse liikuntasuositus-sanasta: suositukset ovat suuntaa antavia. Liikuntasuositusten avulla pyritään tehdä näkyväksi sitä, miten tärkeää lapsen fyysinen aktiivisuus todella on etenkin tänä päivänä, kun fyysinen passivoituminen on jo ongelma ympäri maailmaa.

3.3 Osallisuus liikuntakasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 30; 36) pedagoginen varhaiskasvatus määritellään lasten ja henkilöstön vastavuoroiseksi vuorovaikutukseksi ja yhdessä toimimiseksi. Kaikkien päiväkotiyhteisöön kuuluvien osallisuus eli vaikuttamismahdollisuudet tulee huomioida, jotta päiväkodin toiminta olisi hyvää ja laadukasta. Päiväkodin henkilökunnalla, lapsilla sekä vanhemmilla on yhtäläinen oikeus vaikuttaa päiväkodin toimintaan; kaikkien mielipiteitä ja näkemyksiä tulee kunnioittaa ja pitää tärkeinä. On selvää, että varhaiskasvattajat ovat vaikutusvaltaisia päiväkodissa, mutta lähivuosina on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota siihen, että myös lapset ja heidän perheensä saavat vaikuttaa ja olla osallisina päiväkodin toiminnassa. Perheillä voi olla paljon hyviä ideoita, ajatuksia ja

mielipiteitä varhaiskasvatukseen sekä päiväkodin toimintatapoihin liittyen, joita henkilökunta ei ole välttämättä tullut ajatelleeksi ja joiden avulla päiväkotitoiminta voi kehittyä lisää.

Osallisuus on hyvän ja kestävä kasvatuksen perustana. Osallisuus on demokratiaa ja kaikki päiväkodin yhteisöön kuuluvat ihmiset tulisi nähdä itsenäisinä ja osallistuvina toimijoina, myös lapset. (Heikka, Fonsén, Elo & Leinonen 2014, 104.) Päiväkodissa osallisuuden tulisi painottaa ja syventää koko päiväkotiyhteisön yhteisöllisyyttä. Kenenkään vaikutusvaltaa ei tulisi korostaa, vaan kaikkien tulisi olla tasavertaisia. (Komulainen 2014, 23.)

Jotta jokainen toimija uskaltaa ilmaista itseään ja vaikuttaa toimintaan, pitää päiväkotiyhteisön jäsenten pystyä luottamaan toisiinsa. Kasvattajat saattavat joutua luopumaan etukäteen suunnitelluista asioista, mikä voi aiheuttaa epävarmuutta, mutta kun luottamus on molemminpuolista, voidaan kokeilla uusia asioita mitä lapset ja aikuiset yhdessä ideoivat. Luottamuksen lisäksi on tärkeää löytää sopivat kommunikaatitavat, joiden avulla pienimmätkin lapset pystyvät ilmaisemaan itseään ja vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin. (Kettunen 2017.) Havainnoimalla lapsia erilaisissa tilanteissa, saa paljon tietoa siitä, mitkä asiat heitä juuri sillä hetkellä kiinnostavat. Havainnoinnin kautta voidaan nähdä myös lasten eri kehitysvaiheita, mistä voidaan saada arvokasta tietoa esimerkiksi siitä, millaisia liikunnallisia harjoituksia lapset voisivat tarvita saadakseen oikeanlaista ja oikeanaikaista tukea kehitystasoonsa nähden.

Liikuntakasvatuksessa osallisuuden tulisi olla aktiivisesti läsnä, sillä toimijoiden osallisuuden kautta liikuntakasvatus pystyy parhaiten vastaamaan siihen, millaista liikunnallista kasvatusta lapset tarvitsevat. Tässä aikuisilla on tärkeä rooli toiminnan mahdollistajana sekä toimintaan innostajana. Lasten motivaatio uuden oppimiseen kasvaa, kun he tietävät tekevänsä jotain sellaista, mihin itse on saanut vaikuttaa tai mitä itse on keksinyt (Kettunen 2017).

3.3.1 Varhaiskasvattajien osallisuus liikuntakasvatuksessa

Varhaiskasvattajien osallisuus päiväkodin toiminnassa on jopa itsestään selvyys; eihän päiväkotia olisi, jos kasvattajat eivät olisi osallisina eivätkä toteuttaisi aktiivisesti päiväkodin toimintaa ja kehittäisi sitä. Uskon kuitenkin, että liikuntakasvatuksessa varhaiskasvattajilla on erityinen rooli eikä se ole mikään itsestään selvyys. Liikuntakasvatus vaatii kasvattajan todellista osallisuutta – kirjaimellista osallistumista yhdessä lasten kanssa.

Sosionomi-lastentarhanopettajilla on sosiaalipedagogisen osaamisensa kautta erityistä osaamista lapsen tunteiden ja tarpeiden havainnointiin, minkä kautta pystytään tunnistamaan lapsen hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä sekä turvaamaan ja tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Nämä ovat tärkeitä taitoja missä tahansa, mutta myös liikuntakasvatusta suunnitellessa ja toteutettaessa. Sosionomit ovat myös yhteisöammattilaisia, mikä on tärkeä taito päiväkotiyhteisöissäkin. Yhteisöosaamisen kautta sosionomilla on taitoa rakentaa ja tukea toimivaa yhteisöä niin aikuisten välillä kuin myös koko päiväkotiyhteisössä lasten kanssa. On tärkeää, että kasvattajat tietävät ja tuntevat yhteisön merkityksen ja osaavat rakentaa ja tukea sitä. Yhteisöosaamisen kautta kasvattajat ovat myös valveutuneempia osallisuuden mahdollistamiseen ja sen kehittämiseen.

Vanhempien vierellä kuljetaan kasvatuskumppaneina ja moniammatillisten verkostojen asiantuntijoina kasvattajien on helpompaa rakentaa toimivaa ja osallistavaa yhteisöä moniammatillisesti niin päiväkodin sisällä kuin myös ulospäin suuntautuen muiden palvelujen piiriin. Sosionomeilla on tärkeää yhteiskuntaosaamista, minkä kautta kasvattajat ymmärtävät yhteiskunnallisia muutoksia ja monimuotoisuutta sekä tuntevat lasten ja perheiden erilaiset palvelut.

Lapsia liikuttaessa on tärkeää, että myös aikuinen on itse innostunut toiminnasta. Tutkimuksissa on huomattu, että aikuisten sijoittuminen pihalla ulkoilun aikana vaikuttaa siihen, miten lapset aktivoituvat liikkumaan. Jos aikuiset ovat omassa porukassa lasten ulkoillessa, vähitellen lapsiakin passivoituu. Kun aikuiset ovat aktiivisia, passiiviset lapset aktivoituvat aikuisten ja muiden lasten mukana. Sillä on siis suuri merkitys, mihin aikuisten kiinnostus ja keskittyminen suuntautuvat

lasten keskuudessa ja siihen tulisikin kiinnittää paljon enemmän huomiota: onko kasvattaja lasten mukana leikkimässä ja liikkumassa vai hoitaako aikuinen työasioita kännykällä tai juttelee muiden aikuisten kanssa pihan perällä. (Heikka, Fonsén, Elo & Leinonen 2014, 108.)

Tampereen yliopiston varhaiskasvatuksenlehtori Kaisu Hermanfors (2015, 11) sanoo hyvin, että jos kasvattaja näkee lapsen seisomassa ulkoilussa ilman tekemistä, pitäisi sen olla aikuiselle huutomerkki, että on hänen tehtävänsä johdattaa lapsi leikin maailmaan. Ihmiset helposti puhuvat siitä, miten lapset eivät osaa enää leikkiä tänä päivänä, mutta oikeasti aikuiset eivät vain osaa ohjata sitä. Jos lapsi ei jostain syystä keksi mitään kiinnostavaa leikkiä, pitäisi kasvattajan huomata oma tehtävänsä siinä hetkessä ja auttaa lasta innostumaan leikeistä joko itse osallistumalla mukaan leikkiin tai sanallisesti ohjaten ja vierestä seuraten. Lasten leikkejä havainnoidessaan kasvattaja pystyy näkemään, mitä kaikkea uutta lapset ovat oppineet ja mitä uusia virikkeitä he mahdollisesti tarvitsisivat oppiakseen taas jotain uutta. Kasvattajan vastuulla on mahdollistaa lapsille aikaa, tilaa ja välineitä erilaisiin leikkeihin ja uuden oppimiseen.

Liikuntapäiväkodissa liikuntakasvatuksen ei tulisi olla yksittäisiä pieniä liikunta-hetkiä kerran tai pari viikossa. Liikuntakasvatus on kasvatusta, missä liikunta ja aktiivinen elämäntapa kulkevat käsikädessä muun arjen toiminnan lomassa. Liikuntaa voi olla erilaisissa hetkissä, mutta sitä kuuluisi olla myös hetkien ulkopuolella. Tässä on suuri vastuu varhaiskasvattajalla: onko kasvattaja valmis ripottelemaan liikunnallisia toimintoja pitkin päivää oman osallisuuden kautta vai jättääkö hän liikunnan vain tiettyihin hetkiin, jolloin liikunta jää irralliseksi osaksi lapsen päivää.

Liikuntahetkien ulkopuolella liikunta ja fyysinen aktiivisuus voivat olla niinkin yksinkertaisia kuin tasajalkahyppelyä eteisestä käsien pesualtaalle tai taukojump-paa muun toiminnan ohella. Pienimpiä lapsia helposti kannetaan paikasta toiseen, koska se on yksinkertaisesti nopeampaa, mutta lapsen kantaminen ei opeta lasta konttaamaan tai kävelemään, vaan lapsi oppii uusia taitoja vain itse harjoittelemalla. Kasvattajien tulisi antaa lapsille enemmän tilaa ja aikaa harjoitella eikä mennä niin sanotusti sieltä, mistä aita on matalin. Kasvattajan osallisuutta on antaa lapsille mahdollisuus osallisuuteen.

Kasvattajien osallisuus liikuntakasvatuksessa on tärkeää päiväkodin toiminnassa, mutta samaan aikaan se on myös tärkeää perheille. Päiväkodin henkilökunta on tärkeä tuki lasten perheille, joskus jopa ainoa tuki. Päiväkodin tulisi olla paikka, josta perheet voivat saada tietoa lasten kasvatukseen liittyen. Varhaiskasvattajilla on arvokasta tietoa, mitä heidän tulisi jakaa eteenpäin perheille. Nykypäivänä tietoa on helppo etsiä internetistä, mutta kasvattajilta saatu tieto voi olla perheille paljon arvokkaampaa ja konkreettisempaa kuin se mitä Googlestä löytyy. Päiväkodin henkilökunnalta voi saada hyviä neuvoja ja esimerkkejä, varsinkin kun he tuntevat perheiden lapset henkilökohtaisesti ja paremmin kuin Google.

Yhteiskunnallisesti liikuntakasvatuksella on suuri merkitys. Nykypäivänä ihmiset ovat entistä passiivisempia jatkuvasti kehittyvän maailman seurauksena. On todella tärkeää, että lapset saavat liikuntakasvatusta pienestä pitäen, sillä se mitä pienenä oppii, kantaa pidemmälle kuin jos vanhempana yritetään itsenäisesti opetella uusia asioita. Päiväkodeilla on siis tärkeä vastuu siinä, että lapset oppivat liikkumaan ja innostumaan liikunnasta, vaikka maailma ympärillä olisikin liikunnallisesti passivoiva. Päiväkodeissa kasvatusta on kasvattajien harteilla, eli on myös tärkeää, että kasvattajat ovat valveutuneita ja halukkaita pitämään yllä lasten ja perheiden hyvinvointia.

3.3.2 Lasten osallisuus liikuntakasvatuksessa

Jokaisella lapsella on oikeus osallisuuteen. Lasten osallisuus mielletään helposti lapsilähtöisyydeksi, mutta lapsen osallisuus on jotain paljon syvempää. Lapsilähtöisyydestä puhuttaessa lapsia voidaan havainnoida ja sitä kautta toimintaa muokataan lapsille sopivammaksi, mutta lapsi ei välttämättä itse ole edes tietoinen omista vaikuttamismahdollisuuksistaan. Kun lapsi on osallisena, lasta todella kuullaan ja lapsi saa olla mukana myös päätöksenteossa – tällöin lapsi on siis tietoinen siitä, että hän pystyy vaikuttamaan häntä ympäröivään maailmaan.

Lapsen oikeuksien sopimuksessa (1991, §12; §13) nostetaan esiin lapsen oikeus tulla kuulluksi ja oikeus ilmaista mielipiteensä. Lasten osallisuus on käytännössä

aktiivista vuorovaikutteista toimintaa muiden ihmisten kanssa ja osallisuuden toteutuessa lapsi saa vaikuttaa ympäristöönsä (Koivula, Siippainen, Eerola-Pennanen 2017, 36). Lapsen osallisuus on lapsen omaa konkreettista osallistumista erilaisiin toimintoihin, mutta myös esimerkiksi lapsen kuuntelua ja lapsen aloitteisiin tarttumista, jolloin lapsi voi vaikuttaa asioihin ympärillään. Aikuisten on tärkeää olla herkkiä havainnoimaan ja tulkitsemaan lasten toimia, joiden kautta lapset luontevimmin kertovat ja näyttävät omia mielenkiinnon kohteitaan ja mielipiteitään.

Vaikuttamisen ja kehittämisen ei siis tulisi olla pelkästään aikuislähtöistä, vaan lastenkin pitäisi saada osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, minkä kautta lapsen ymmärrys yhteisöstä, valintojen seurauksista ja vastuusta sekä oikeuksista kasvaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 24, 30). Osallisuudesta puhuttaessa lapsi on usein subjektina ja itsenäisenä toimijana, mutta yhtä lailla osallisuutta on osallistua yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan. Osallisuutta määrittelee lapsen sisäinen kokemus siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ympärivään maailmaan. On tärkeää, että lapsen kuulemiseen ja havainnointiin varataan aikaa sekä annetaan lapselle mahdollisuus oma-aloitteiseen toimintaan. Kun lapsen osallisuus otetaan huomioon, toiminnan mielekkyys kasvaa ja mahdollisuudet oppia ja kehittyä lisääntyvät. (Heikka, Fonsén, Elo & Leinonen 2014, 104, 112.) Aikuisen tehtävänä ei ole antaa aina vain valmiiksi suunniteltuja hetkiä lapsille, vaan lapsen omille oppimiskokemuksille pitäisi antaa tilaa ja aikaa, sillä lapsi itse on kuitenkin oman oppimisensa säätelijä. (Hujala, Puroila, Parrila & Nivala 2007, 55).

Pedagogiikkaa tapahtuu täysin arkisissakin tilanteissa, kuten pukemisessa ja riisumisessa, ulkoilemisessa sekä vapaassa oleskelussa; näissä kaikissa on mahdollista harjoitella motorisia taitoja. Näissäkin tilanteissa lapselle tulisi antaa mahdollisuuksia osallisuuteen. (Heikka ym. 2014, 104.) Oppimista tapahtuu arjen keskellä ja aikuisen tulisi olla lapsen oppimisen mahdollistaja. Lapsi oppii, kun hän saa itse tutkia, oivaltaa ja kokeilla, sillä kun lapsi saa itse yrittää, erehtyä ja korjata, tapahtuu todellista oppimista. (Hujala ym. 2007, 56.) Tänä päivänä painotetaan sitä, että lapsen tulisi saada kokeilla vapaasti ilman valtavia rajoitteita, kuten että lasten tulisi saada kiipeillä vapaasti, tietysti turvallisuus huomioituna. Jos lapselle ei mahdollisteta osallisuutta omaan toimimiseensa, ei lapsi pääse

itse tekemään oivalluksia ja johtopäätöksiä asioista, jolloin oppimista ei tapahdu ainakaan niin paljon kuin olisi mahdollista.

Yksi suuri kompastuskivi varhaiskasvatuksessa on ainainen kiire. Kiire estää kasvattajia antamasta lapsille osallisuutta. Päiväkodissa päivän kulku pyörii ruokailujen ympärillä ja kaikki muu toiminta rakennetaan niiden ympärille. Aamupalalta on kiire leikkimään, jotta ehditään varmasti leikkiä tarpeeksi. Kun ulos lähtö koittaa, on eteiseen kova kiire ja pienimpiä lapsia kannetaan sinne, jottei kukaan jää jälkeen. Eteisessä lapset itkevät, koska taas oli kiire odottamaan, että joku ehtii auttamaan pukemisessa. Ulkona kasvattajat odottavat ruokailua kuin kuuta nousevaa, koska ulkona oltiin taas liian aikaisin. Olen aina ihmetellyt, miksei kasvattajat voi antaa lapsille aikaa mennä omalla tavalla ja omassa tahdissa paikasta toiseen ilman kiirettä, sillä todellisuudessa kiire ei ole mihinkään. Kasvattajat itse tekevät kiireen omissa ajatuksissaan. Kasvattajien tulisi antaa lapsille mahdollisuus osallisuuteen, mutta lapsilla ei ole mahdollisuuksia osallisuuteen kiireessä.

Lapsille liikunta on hyvin moniulotteista ja liikunta on erilaista eri ikäisille lapsille. Liikunta on äärimmäisen tärkeää lapsille, sillä liikunnan kautta lapset oppivat uutta niin itsestään kuin ympäristöstäänkin. Pienillä lapsilla liikunta tarkoittaa muun muassa konttaamisen ja kävelemisen harjoittelua, isommilla taas esimerkiksi kiipeilytaitojen harjoittelua. Jokainen lapsi kasvaa omassa tahdissaan ja kasvattajien tulisikin olla herkkiä huomaamaan lasten tarpeet, mitä taitoja lapset milloinkin harjoittelevat edetäkseen kehityksessään. Lapsille niin liikunta kuin muidenkin uusien taitojen opettelu käy luontevasti leikin kautta. Leikkien ei tarvitse olla edes monimutkaisia, että ne saavat lapset innostumaan. Pienten lasten kanssa esimerkiksi piiri- ja laululeikit toimivat hyvin liikkumisen harjoitteluun. Vanhempien lasten kanssa liikunta voi tarkoittaa päiväkodissa myös erilaisia liikuntaleikkejä ja -pelejä, joissa harjoitellaan fyysisten taitojen lisäksi muun muassa sääntöjen noudattamista ja tiimityöskentelytaitoja muiden lasten kanssa.

Lapsen osallisuus liikuntakasvatuksessa on tärkeä huomioida, sillä kun lapsi saa itse vaikuttaa ja todella osallistua toimintaan, on toiminta paljon mielekkäämpää lapselle ja sitä kautta myös kasvattajalle. Riippuen lapsen iästä ja kehitystasosta, lapsen osallisuus kaikessa vaihtelee, mutta silti lapsi pystyy olla osallinen, on hän

missä kehitysvaiheessa tahansa. Ihan pienimmillä lapsilla osallisuus on enemmän esimerkiksi sitä, että kasvattaja havainnoi lapsen mielenkiinnon kohteita ja pyrkii sitä kautta antamaan lapselle vaikuttamismahdollisuuksia toiminnan sisällystä. Isompien lasten kanssa osallisuus on monipuolisempaa ja lapset pystyvät olla toiminnan joka vaiheessa mukana jopa oma-aloitteisesti. Varhaiskasvatuksessa yhtenä peruspilarina onkin laaja-alainen osaaminen, mihin kuuluu ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologiaosaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 22). Lapset oppivat osallistumaan vain, jos heille annetaan mahdollisuuksia siihen.

3.3.3 Perheiden osallisuus liikuntakasvatuksessa

Perheiden osallisuuden tärkeyden merkitystä ei saa unohtaa, kun puhutaan varhaiskasvatuksesta. Varhaiskasvatus on hyvää ja laadukasta, kun perheiden osallisuus otetaan huomioon toiminnassa ja kun heille annetaan mahdollisuuksia vaikuttaa. Lapset mallioppivat muilta ihmisiltä ja aikuisilla onkin tärkeä rooli lapsen mallioppimisessa – vanhempien oma toiminta vaikuttaa suoraan lapseen: kun vanhemmat liikkuvat, innostaa se lapsiakin liikkumaan sekä yhdessä perheen kanssa että omaehtoisesti. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen (toim.) 2017, 138.)

Varhaiskasvatus on yhteinen prosessi päiväkodin ja perheen välillä, ja tämän takia perheen ja päiväkodin käytänteet olisi tärkeää olla samansuuntaiset. Vasu-keskusteluissa olisi hyvä käydä läpi vanhempien odotuksia varhaiskasvatustilanteen suhteen ja samalla tukea vanhempia liikkumaan lapsensa kanssa myös vapaa-ajalla. (Koivula ym. 2017, 139.) Lapsen kannalta on tärkeää, että sekä päiväkodissa että kotona lapsi tottuisi liikkumaan ja elämään fyysisesti aktiivisesti. Kasvatustieteiden tohtori Liisa Ahosen (2017, 119) mukaan varhaiskasvatuksen sisällölliset kriteerit ei pysty täyttymään, jos yhteistyö lasta kasvattavien aikuisten kesken ei ole keskeinen asia toiminnan toteutuksessa. Osallisuus ja yhteistyö ovat siis erittäin tärkeitä kulmakiviä, jotta varhaiskasvatus voisi olla hyvää ja laadukasta.

Perheiden näkökulmasta liikunta tarkoittaa liikkumista ja uuden opettelua yhdessä lasten kanssa. On tärkeää, että vanhempia tuetaan ja rohkaistaan liikkumaan lastensa kanssa, sillä se vaikuttaa positiivisesti koko perheen hyvinvointiin. Koko perheen voimin yhdessä vietetty aika on tärkeää lapsille ja tukee yhteenkuuluvuuden tunnetta perheen kanssa. Lapset tarvitsevat kasvattajilta esimerkkiä opettellessaan uutta ja ketkä muut olisivatkaan parempia ja tärkeämpiä esimerkkejä kuin lapsen vanhemmat. Vanhemmat saattavat helposti ajatella, että päivähoiton aikana lapsi saa tarpeeksi liikuntaa eikä lasta tarvitse innostaa liikkumaan kotona. Lapsen tulisi kuitenkin saada tarpeeksi liikuntaa sekä päiväkodissa että kotona, ja päivittäisen kolmen tunnin liikkumisen tulisi jakautua tasaisesti päiväkodin ja kodin välille. Varhaiskasvattajien tulisi olla vanhempien tukena lapsen kasvatuksessa ja antaa tietoa siitä, miten liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat lapsen kehitykseen. Varhaiskasvattajat voivat myös antaa ideoita lapsen kanssa kotona liikkumiseen, jos vanhemmat tuntuvat sellaista tukea tarvitsevan.

Sosionomi-lastentarhanopettajana koen olevani avainasemassa päiväkodin ja perheiden yhteistyön ylläpitämisessä ja mahdollistajana perheiden osallisuuteen päiväkotiarjen keskellä. Helposti ajatellaan, että lasten kasvatusta on varhaiskasvattajien asia päiväkodissa ja vanhempien asia kotona, mutta todellisuudessa ne ovat aikuisten yhteinen asia. Perheiden kanssa tehtävä yhteistyö on arvokasta ja siitä tulisi pitää huoli, että yhteistyö perheen ja päiväkodin välillä sujuu hyvin. Kun kaikilla on mahdollisuus olla osallisina varhaiskasvatuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa, voi kasvatuskumppanuuteenkin tulla uusia, hyviä ulottuvuuksia.

4 LIKUNNAN VUOSIKELLO

4.1 Liikunnan vuosikello -juliste

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda yhteistyöpäiväkodille Liikunnan vuosikello -juliste (liite 1), mikä sisältää suunnittelu- ja arviointipohjan päiväkodin liikunnalliselle toiminnalle ympäri vuoden. Julistetta suunniteltiin yhdessä päiväkodin johtajan kanssa. Julisteen on tarkoitus olla päiväkodin seinällä yleisissä tiloissa, missä myös kaikki lapset ja vanhemmat näkevät toiminnan dokumentointia ja voivat osallistua helpommin päiväkodin toimintaan, sen sisällön suunnitteluun sekä myös osallistua dokumentointiin. Jokaiseen ryhmän seinälle tulee myös pienemmät versiot Liikunnan vuosikellon julisteesta, mikä helpottaa yksittäisiä ryhmiä. Dokumentointia käytetään toiminnan eri vaiheiden apuvälineenä, jonka avulla analysoidaan, suunnitellaan ja kehitetään toimintaa entistä toimivammaksi (Koi-vunen & Lehtinen 2015, 77). Kun juliste on koko päiväkotiyhteisön näkyvillä, voi se edistää kaikkien osallisuutta päiväkodin arjen ympärillä, kun kaikki voivat nähdä liikunnallisen toiminnan pääpiirteet päiväkodin seinältä. Liikunnan vuosikello -julistetta on tarkoitus täyttää aktiivisesti toiminnan lomassa.

Julisteen käytännön toteutuksesta sovimme päiväkodin johtajan kanssa, että minä suunnittelen julisteen ja teen julisteen mallipohjan. Päiväkodin johtajan puolisotekee työkseen julisteita ja sovimme, että julisteen tulostus hoituu sitä kautta. Tekemäni juliste ei ollut viimeinen versio siitä, vaan julisteen tekijä pystyi onneksi muokkaamaan heidän työvälineillään tekemästäni maalipohjasta vielä paremman ja lopputuloksesta tulikin todella hyvä.

Liikunnan vuosikellossa on jokaiselle kuukaudelle oman sektorinsa ja jokaisella kuukaudella on oma liikunnallinen teemansa, jota toteutetaan kuukauden aikana erilaisissa liikunnallisissa toiminnoissa. Lopullisesta julisteesta jätettiin kuukausien nimet pois, jotta julistetta on helpompi jakaa myös muihin päiväkodeihin, kun päiväkodit saavat itse päättää, mikä teema sopii mihinkin kuukauteen. Jokainen kuukausi on jaettu neljään alakategoriaan, jotka vastaavat suunnitteluun, dokumentointiin ja arviointiin. Nämä alakategoriat ovat: "mahdollisuudet ja ideat",

”osallisuus”, ”toteutus” sekä ”arviointi”. Päiväkodin ryhmät yhdessä täyttävät julistetta ja ryhmien dokumentoinnit voi erotella helposti esimerkiksi eri väristen kynien avulla.

Mahdollisuuksiin ja ideoihin on tarkoitus kerätä erilaisia teemoihin sopivia liikunnallisia ideoita sekä ulko- että sisätiloihin. Näin seuraavina vuosina on mahdollisuus katsoa ideoita jo menneiltä vuosilta ja toiminnan suunnittelu voi tavoitteiden mukaisesti olla entistä helpompaa ja nopeampaa. Ideointiin osallistetaan lapsia, vanhempia ja koko henkilökuntaa. Kaikilla ihmisillä on erilaisia kokemuksia, joista ammentaa ideoita ja päiväkotiyhteisössä ideoita on varmasti vähintäänkin niin paljon kuin on ihmisiäkin. Vanhempien ja lasten ideat sekä ajatukset ovat tärkeä lisä päiväkodin henkilökunnan omiin ideoihin, ja heidän ideoitaan sekä mielipiteitään tulisikin aktiivisesti pyrkiä hyödyntämään mukana arjen toiminnassa.

Julisteessa osallisuuden kohdalla pohditaan sitä, miten henkilökunta, lapset ja vanhemmat voisivat olla osallisina toiminnan eri vaiheissa. Arjen keskellä toiminnasta jää helposti huomiotta lasten ja perheiden osallisuus, sillä on fakta, että kun pelkästään henkilökunta on vastuussa toiminnan eri vaiheista, vie toiminta vähemmän aikaa ja muita resursseja. Esimerkiksi lapsille voi antaa vapaat kädet toiminnan suunnitteluun, mihin pohjautuen sitten kasvattajat voivat toteuttaa niitä yhdessä lasten kanssa. Vanhempien kohdalla osallisuus on varmasti lähinnä kuitenkin toiminnan ideoimista, mutta vuoden aikana tulee vastaan esimerkiksi monia erilaisia juhlia, joiden aikoihin vanhempien kanssa voidaan toteuttaa erilaisia toimintailtoja koko päiväkotiyhteisön voimin tai vaikka antamalla vanhemmille esimerkiksi yhteisen toimintapäivän suunnittelu- ja vetovastuu.

Toteutukseen ja arviointiin tulee luonnollisesti toiminnan toteutukseen liittyviä muistiinpanoja ja arviointia siitä, miten toiminta onnistui, miten osallisuus toteutui ja voisiko samaa toimintaa hyödyntää myöhemminkin samalla tavalla tai voisiko sitä kehittää paremmaksi seuraavalle kerralle. Arvioinnin ei tarvitse eikä sen pitäisi olla vain päiväkodin henkilökunnan vastuulla, vaan sitä voidaan tehdä lasten ja vanhempien kanssa yhdessä, jolloin osallisuus toteutuu myös tässä toiminnan vaiheessa ja toiminta voi kehittyä entistä paremmin.

Liikunnan vuosikelloa täytetään täyttämislomakkeen (liite 2) avulla, jossa on tarkentavia kysymyksiä alakategorioihin liittyen. Näiden kyselyiden avulla pyritään luomaan ja dokumentoimaan hyvä toiminnallinen kokonaisuus, minkä tarkoitus ja tavoitteet ovat määritellyt ja selkeät. Päiväkodin henkilökunnan lisäksi ideointimahdollisuus annetaan vanhemmille erilaisen kyselyn muodossa (liite 3). Täyttämislomakkeesta poimitaan pääkohdat julisteeseen täytettäväksi. Lomaketta on tarkoitus täyttää toiminnan eri vaiheissa eli sitä ei ole tarkoitus täyttää ensi istumalta. Vanhemmille jaettiin Liikunnan vuosikellon idealomake, minkä kautta vanhemmat saivat tiedon siitä, millaisia kuukausiteemoja päiväkodilla on ja heillä on mahdollisuus antaa ideoita näihin kuukausiteemoihin liittyen ja ylipäättään päiväkodin liikuntakasvatukseen.

Julisteen tarkoituksena on auttaa päiväkodin henkilökuntaa integroimaan liikuntakasvatus entistä helpommin ja paremmin osaksi päiväkodin kiireistä arkea. Kun suunnitteluun, dokumentointiin ja arviointiin on valmis pohja eikä tällaisten perusasioiden miettimiseen mene turhaan aikaa, on toiminnan toteuttamiseen käytävissä enemmän aikaresursseja.

4.1.1 Liikuntasuositukset Liikunnan vuosikellossa

Liikunnan vuosikello ja varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset kulkevat käsikädessä. Päiväkodin liikuntaa suunnitellaan liikuntasuosituksen mukaisesti ja samalla huomioiden myös lapsen perheen vastuun lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumisesta. Liikunnan vuosikellossa liikuntasuositukset ovat toiminnan suunnittelun taustalla ja suositukset tulisikin pitää mielessä, kun suunnittelee päivän aktiviteetteja. Joka päivä lapsen tulisi liikkua vauhdikkaasti ja voimakkaasti kuormittaen tunnin verran, reippaasti ja kevyesti rasittaen pari tuntia ja näiden lisäksi lapsi tarvitsee rauhallista toimintaa ja lepoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14).

Päiväkodin toimintaa ja arjen rytmiä tulisi suunnitella lasten hyvinvointi huomioiden ja päivien pitäisikin sisältää tarpeeksi liikkumista niin sisällä kuin ulkonakin. Kasvattajien tehtävänä on pitää huolta siitä, että lapset liikkuvat tavoitteellisesti ja monipuolisesti päivittäin. Liikuntakasvatukseen tulisi kuulua sekä ohjattua että

omaehtoista liikuntaa lasten yksilölliset tarpeet huomioiden. (Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013, 471-472.) Kun varhaisvuosien liikuntasuositukset ja lasten tarpeet huomioidaan, voidaan saada aikaan hyvää ja monipuolista liikuntakasvatusta.

4.1.2 Osallisuus Liikunnan vuosikellossa

Liikunnan vuosikellossa osallisuus on otettu huomioon niin henkilökunnan, lasten kuin lasten perheidenkin kohdalla, sillä varhaiskasvatuksen tulisi olla lasta kasvattavien aikuisten välistä yhteistyötä ja yhdessä tekemistä lasten kanssa. Liikunnan vuosikellon ohjatessa suunnitelmaa siitä, mitä tehdään, milloin tehdään, missä tehdään ja miksi tehdään, on tärkeää, että osallisuudelle jää tilaa. Osallisuus unohtuu helposti, kun toimintaa suunnitellaan kiireisessä arjessa. Liikunnan vuosikellossa tavoitteena on saada kaikkien ääni kuuluviin, myös lasten ja vanhempien. Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan ja olla mukana Liikunnan vuosikellon täyttämisessä yhtä lailla kuin lapsillakin. Päivähoidon aikana varhaiskasvattajat myös havainnoivat lapsia ja antavat lapsille mahdollisuuksia osallisuuteen toiminnan eri vaiheissa.

4.2 Liikunnan vuosikellon Vinkkivihko

Liikunnan vuosikello -julisteen lisäksi opinnäytetyö sisältää Liikunnan vuosikellon Vinkkivihkon (liite 4). Idea vihkosta tuli pohtiessa, miten olisi vielä helpompaa suunnitella toimintaa, jos aikaa suunnitteluun ei vain löydy kiireisessä päiväkotiarjessa. Halusin antaa omia ideoitani ja esimerkkejä siihen, mitä lasten kanssa voisi tehdä. Vihko on jaettu ikäkausiin ja niiden keskeisiin kehitysvaiheisiin liikunnan näkökulmasta sekä liikunnallisia ideoita kyseisiin ikäkausiin liittyen. Liikunnalliset ideat ovat kuitenkin hyvin sovellettavissa eri ikäisille lapsille, eli koko vihkoa voi hyvin helposti käyttää lasten kanssa toimimiseen iästä riippumatta. Yhteistyöpäiväkodissa ryhmissä lapset ovat pääasiassa 1 – 5 -vuotiaita, mutta vihkoon on koottu ideoita myös 6 – 7 -vuotiaiden toimintaan, jos joskus tulevaisuudessa päiväkotia täydentyykään esikouluryhmällä tai jos Liikunnan vuosikello ja

Vinkkivihko pääsevät helpottamaan myös muiden päiväkotien arkea, joissa on myös esikouluryhmä.

Jotta liikunnallinen toiminta voi onnistua, on kasvattajan oltava tietoinen siitä, millaisia kehitysvaiheita kyseisen ikäryhmän lapset käyvät juuri sillä hetkellä läpi, jotta toiminta pystytään suuntaamaan oikeanlaisiin harjoituksiin lasten motoriikan ja muun vaadittavan osaamisen kannalta (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 32). Varhaiskasvatuslain (2018, §3) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen kehitystä ja hyvinvointia tämän kehityksen mukaisesti sekä tukea ja edistää lapsen oppimista sekä antaa oppimiskokemuksia ja pedagogista toimintaa leikin, liikkumisen ja taiteiden kautta. Jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan ja jokainen lapsi tarvitsee, mutta vihkoon on koottu keskeisimpiä ikäryhmien kehitysvaiheita, joita kasvattajat osaavat odottaa tulevaisuudessa. Kasvattajat varmasti tietävät kehitysvaiheet hyvin, mutta kertaus on aina hyvästä. Vinkkivihkoa suunnitellessa päädyin lisäämään kehitysvaiheet myös sijaisnäkökulmasta: päiväkotisijaiset eivät aina välttämättä ole alan ammattilaisia eivätkä saata tietää lasten kehityksestä paljoakaan ja jos sijainen päätyy suunnittelemaan päivän toimintaa, on hänen tärkeää tietää, mitä lapset osaavat ja mitä heidän kanssaan voisi mahdollisesti harjoitella. Tällöin Vinkkivihkosta saa nopean katsauksen siitä, mitä lasten kanssa voisikaan tehdä.

Vinkkivihko on sekä varhaiskasvattajille että vanhemmille helppo ja kätevä ideavihko, mistä saa inspiraatiota niin päiväkodin liikuntakasvatukselliseen toimintaan kuin lasten koteihinkin vapaa-ajalle. Vinkkivihko voi osaltaan lisätä vanhempien osallisuutta lapsen liikuntakasvatuksessa ja innostaa perheitä liikkumaan yhdessä, mikä on osaltaan Liikunnan vuosikellon tarkoituskin.

4.3 Palautekysely

Tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus oli Liikunnan vuosikellon palautekysely. Palautekyselyn tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli kartoittaa Liikunnan vuosikelloa käyttäneiden kokemuksia ja mielipiteitä siitä, miten Liikunnan vuosikello on toiminut käytännössä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tarkoitus on antaa tilaa tutkimukseen

vastaajan omille kokemuksille ja ajatuksille. Koska tutkimuksen tulokset ovat subjektiivisia eli jokaisen vastaajan henkilökohtaisia mielipiteitä, on kyseessä tapaus-tutkimus eikä tutkimuksen tuloksista voi tehdä suuria yleistyksiä. (Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2007, 51.)

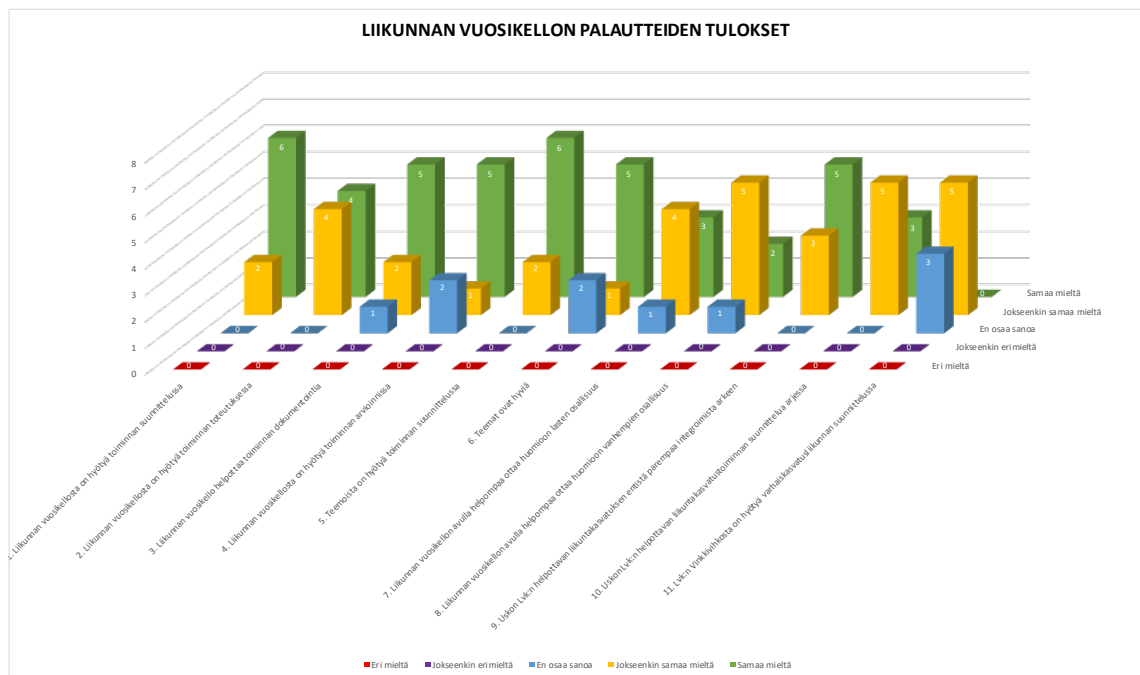
Liikunnan vuosikellon palautekysely toteutettiin ensimmäisen kerran touko-kuussa 2019 päiväkodin henkilökunnalle (liite 5) sekä vanhemmille (liite 6). Tuol-loin kyselyyn vastasi vain kaksi henkilökunnan jäsentä eikä yhtään vanhempaa, minkä johdosta opinnäytetyön valmistuminen viivästyi seuraavaan syksyyn. Toi-sen kerran palautekysely toteutettiin heinäkuun lopussa 2019 ja tutkimusta rajat-tiin niin, että kysely toteutettiin vain henkilökunnalle. Tällöin henkilökunnalla oli enemmän aikaa perehtyä Liikunnan vuosikelloon.

Palautteet oli alun perin jaoteltu siis henkilökunnan ja vanhempien palautteisiin, mutta muuten palautteet olivat anonyymejä. Henkilökunnalle jaetussa palautelo-makkeessa keskityttiin pääasiassa Liikunnan vuosikellon käyttämisen arviointiin ja kehittämiseen. Vanhempien palautelomake painottui vanhempien oman osal-lisuuden ja osallistumismahdollisuuksien arviointiin Liikunnan vuosikellon yhtey-dessä. Myös vanhemmille annettiin mahdollisuus antaa kehitysideoita.

Molemmat palautelomakkeet koostuivat erilaisista väitteistä, joihin vastattiin rasti ruutuun -menetelmällä. Väitteiden vaihtoehdot olivat ”samaa mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”en osaa sanoa”, ”jokseenkin eri mieltä” sekä ”eri mieltä”. Tämä menetelmä oli mielestäni selkein ja helpoin palautteenantotapa vastaajia ajatel-len; varhaiskasvattajat pystyivät työpäivän lomassa täyttämään lomakkeen esi-merkiksi lasten päiväunien aikana sekä vanhemmat esimerkiksi lasten päiväko-tiin tuonnin tai päiväkodista haun yhteydessä. Sekä henkilökunta ja vanhemmat pystyivät ottamaan palautelomakkeen myös kotiin täytettäväksi niin halutessaan. Henkilökunnalla ja vanhemmilla oli mahdollisuus myös vapaaseen kommentoin-tiin apukysymysten avulla. Palautteen lopussa oli myös koko Liikunnan vuosikel-lon arviointi tähtien avulla asteikolla 0 – 5 (0 = huono; 5=erinomainen).

Palautteiden täyttämisen kanssa oli selvästi ongelmia, kun palautettuja lomak-keita oli ensimmäisellä kerralla kaksi kappaletta ja toisellakin kerralla vain puolet

päiväkodin henkilökunnasta vastasi kyselyyn, eli palautettuja lomakkeita tuli tällöinkin vain kahdeksan kappaletta. Palautteissa oli selkeä ero: osa vastaajista oli selvästi perehtynyt Liikunnan vuosikelloon ja palautteenantoon oli panostettu, kun taas osasta palautteista näki selvästi, ettei vastaajat olleet perehtyneet niin hyvin Liikunnan vuosikellon käyttöön eikä sitä kautta myöskään palautteen antoon.



KUVIO 2. Liikunnan vuosikellon palautteiden tulokset.

Kuviossa 2 näkyy palautteista saadut rasti ruutuun -vastaukset. Ensimmäiseen väitteeseen ”Liikunnan vuosikellosta on hyötyä toiminnan suunnittelussa” valtaosa vastasi ”samaa mieltä” ja kaksi oli vastannut ”jokseenkin samaa mieltä”. Toiseen väitteeseen ”Liikunnan vuosikellosta on hyötyä toiminnan toteutuksessa” puolet vastaajista vastasivat ”samaa mieltä” ja puolet ”jokseenkin samaa mieltä”. Kolmas väite ”Liikunnan vuosikello helpottaa toiminnan dokumentointia” jakoi mielipiteitä, sillä viisi vastasi ”samaa mieltä”, kaksi ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi vastaaja ”en osaa sanoa”. Neljanteen väitteeseen ”Liikunnan vuosikellosta on hyötyä toiminnan arvioinnissa” viisi vastasi ”samaa mieltä”, yksi ”jokseenkin samaa mieltä” ja kaksi ”en osaa sanoa”.

Liikunnan vuosikellon kuukausien eri teemat saivat positiivisen arvion, kun ”Liikunnan vuosikellon kuukausittaisista teemoista on hyötyä toiminnan suunnitte-

lussa” -väitteeseen suurin osa vastasi ”samaa mieltä” ja pari vastaajaa oli ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”Liikunnan vuosikellon kuukausittaiset teemat ovat hyviä” sai kolmelta vastaajalta vastaukseksi ”samaa mieltä”, neljältä ”jokseenkin samaa mieltä” ja yhdeltä ”en osaa sanoa”.

Lasten osallisuutta koskevaan väitteeseen, ”Liikunnan vuosikellon avulla on helpompaa ottaa huomioon lasten osallisuus”, kolme vastasi ”samaa mieltä”, neljä ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ”en osaa sanoa”. ”Liikunnan vuosikellon avulla on helpompaa ottaa huomioon vanhempien osallisuus” -väitteessä kaksi vastaajaa oli samaa mieltä, viisi jokseenkin samaa mieltä ja yksi ei osannut sanoa. Yhdeksänneistä väitteestä ”Uskon Liikunnan vuosikellon helpottavan liikuntakasvatuksen entistä parempaa integroimista osaksi päiväkodin arkea” viisi oli samaa mieltä ja kolme jokseenkin samaa mieltä. Kymmenes väite ”Uskon Liikunnan vuosikellon helpottavan liikuntakasvatustoiminnan suunnittelua kiireisessä päiväkodin arjessa” sai kolmelta vastaukseksi ”samaa mieltä” ja viideltä ”jokseenkin samaa mieltä”. Viimeisen eli yhdeksännen väitteen ”Liikunnan vuosikellon Vinkkivihkosta on hyötyä varhaiskasvatusliikunnan suunnittelussa” lisäsin heinäkuussa toteutettuun kyselyyn, koska se oli mielestäni myös tärkeää palautetta Vinkkivihkosta, jonka tekemiseen meni myös paljon aikaa. Tähän väitteeseen viisi vastasi ”jokseenkin samaa mieltä” ja kolme ”en osaa sanoa”.

Monivalintakysymysten jälkeen oli mahdollisuus antaa vapaata palautetta apukysymysten avulla. Apukysymyksistä ensimmäinen oli ”Mitä mieltä olet Liikunnan vuosikellosta?”. Tähän annettu palaute oli hyvin positiivista. Kuukausiteemoja keuhuttiin hyviksi, monipuolisiksi ja selkeiksi. Liikunnan vuosikellon kerrottiin auttavan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Palautteessa myös keuhuttiin lasten ja vanhempien osallisuuden huomioimista Liikunnan vuosikellossa. Vuosikellon todettiin myös vahvistavan lasten erilaisia liikunnallisia taitoja. Eräs vastaajista kertoi, ettei ollut vielä kovin hyvin ehtinyt tutustumaan Liikunnan vuosikelloon, mutta totesi, että ”tulee käyttöön!”, mikä oli hyvin positiivinen palaute.

Vapaassa kommentoinnissa oli myös kysymys ”Puuttuuko Liikunnan vuosikellosta jotain mitä siinä pitäisi/olisi hyvä olla?” ja tähän kysymykseen tuli palaut-

teena, että käytännön esimerkkejä ja vinkkejä olisi voinut olla eri teemojen kohdalla, sillä ne auttaisivat toiminnan suunnittelussa. "Muita kommentteja?" sai palautteeksi kehuja siitä, että Liikunnan vuosikello on hyvä kokonaisuus ja tärkeä työkalu päiväkotiarkeen. Palautteiden lopussa sai antaa tähtiarvosanan koko Liikunnan vuosikellosta asteikolla 0-5 ja vastaajien antamien arvioiden keskiarvoksi tuli 3,7. Palautteista selkeästi näkee, että onko Liikunnan vuosikelloa käytetty arjessa vai ei ja onko Liikunnan vuosikelloon ylipäättään perehdytty millään tavalla, mutta kaiken kaikkiaan palautteet olivat positiivissävyytteisiä.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Keskeiset johtopäätökset pohdinnan valossa

Liikunnan vuosikellon luominen oli mielenkiintoinen projekti kaikin puolin. Opin- näytetyöprosessin alkaessa olin sekä innoissani että hieman peloissani siitä, mitä tämä matka pitäisi sisällään. Ideoidessamme Liikunnan vuosikelloa päiväkodin johtajan kanssa koko projekti tuntui mukaansatempaavalta ja jopa liian helpolta. Kun aloin työstämään Vuosikelloa kasaan ja suunnittelemaan sen sisältöä niiden ideoiden ympärille, mitä johtajan kanssa saimme aikaan, ei projekti ollutkaan enää niin helppo ja innostava.

Julistetta aloin luomaan innoissani, mutta nopeasti kohtasin julisteen kanssa ongelmia. Ongelmia aiheutti se, etten tiennyt, miten käytännössä tekisin julisteen mallipohjan. En tiennyt minkä kokoinen julisteesta käytännössä tulisi ja oli todella vaikea miettiä esimerkiksi miten paljon tilaa tuli varata eri alakategorioihin, jotta niihin mahtuisi kunnolla kirjoittamaan sitten, kun juliste on konkreettisesti päiväkodin seinällä. Tein useita eri versioita julisteen mallipohjasta ja muokkasin niitä aina kun tuli uusia ideoita.

Alussa ajatuksena oli myös jonkinlainen nettiversio Liikunnan vuosikellosta, jota olisi helppo täyttää nettikyselyiden avulla ja joiden mukaan Vuosikello täyttyisi automaattisesti. Tällainen nettiversio olisi ollut todella hyvä ja käytännöllinen, mutta totesin melko heti ajatuksen synnyttyä, etten osaa tehdä nettiversiota Liikunnan vuosikellosta, kun paperinenkaan ei meinannut onnistua. Omien puutteellisten atk-taitojeni lisäksi nettiversion tekoon ei olisi ollut riittävästi aikaa, koska sellaisen tekoon olisi pitänyt paneutua toden teolla.

Julistetta tehdessä aloin pohtimaan, että jonkinlainen ideavihko olisi hyvin käytännöllinen ja helpottaisi toiminnan suunnittelua entisestään. Tästä ideasta syntyi Liikunnan vuosikellon Vinkkivihko. Vinkkivihon suunnittelu ja tekeminen synnyttivät uudestaan innon tehdä opinnäytetyötä eteenpäin, sillä vihkoa tehdessä pääsin opiskelemaan ja oppimaan uutta esimerkiksi eri ikäisten lasten kehitysvaiheista. Vihon kautta pääsin tekemään niitä asioita, mitä työelämässäkin tulen

kohtaamaan: suunnittelemaan eri ikäisille ja eri kehitysvaiheissa oleville lapsille liikunnallisia toimintoja. Eräässä palautteessa puhuttiin konkreettisten esimerkkien ja ideoiden puutteesta, vaikka Vinkkivihko on tehty juuri tällä ajatuksella. Toisaalta Vinkkivihosta puuttuu juuri teemoihin liittyvät ideat, mutta vinkkien ajatuksena olikin antaa yleisiä ideoita erilaisiin toimintoihin, joita voi sitten soveltaa eri teemoihin sopiviksi.

Palautteenannon kanssa oli niin paljon ongelmia, että pelkäsin jääväni ilman yhtään palautetta. Keväällä palautteille piti olla vastaus aikaa kaksi viikkoa, mutta lopulta tästä kahdesta viikosta tuli puolitoista kuukautta, vaikka kyselin palautteita takaisin päiväkodilta tasaisin väliajoin. Ajattelin saavani paljon enemmän vastauksia, kun vastausaikakin pidentyi kolminkertaiseksi, mutta sainkin vain kaksi vastausta. Nämä kaksi palautettua kyselyä eivät olleet tarpeeksi, minkä vuoksi opinnäytetyö ei valmistunut siinä aikataulussa kuin oli tarkoitus. Pohdin paljon sitä, että palautteet olisi voinut tehdä nettiversiona, jolloin palautteita olisi saattanut tulla enemmän. Päätin kuitenkin toteuttaa palautteen paperisena, sillä paperiset versiot ovat omasta kokemuksestani paljon helpompia, etenkin päiväkodissa, missä ei edes välttämättä ole aikaa availla tietokoneita.

Palautteista näki, miten eri tavalla palautteiden antajat ovat päässeet sisälle siihen, mikä Liikunnan vuosikello on. Saatujen palautteiden eroista huolimatta niistä voi kuitenkin nähdä, että Liikunnan vuosikello on toimiva varhaiskasvatusliikunnan työväline, jos sen käyttöön perehtyy ja sitä käyttää aktiivisesti mukana toiminnan eri vaiheissa. Kyselyn väitteisiin voi olla vaikea vastata, jos Liikunnan vuosikelloa ei ole vielä käyttänyt paljoakaan eikä arviointiin ja dokumentointiin ole vielä päässyt käsiksi. Osallisuuteen liittyvien väitteiden vastauksia lukiessa pohdin, että ensin itse henkilökunnan pitäisi todella osata käyttää Liikunnan vuosikelloa sujuvasti arjen työkaluna ja sitten lapset ja vanhemmat pääsevät paremmin sisälle siihen, mitä Liikunnan vuosikellolla tehdään sekä osallisiksi sen käytöstä.

Palautettujen palautteiden määrästä päätellen Liikunnan vuosikelloa ei ole joko käytetty tai palautteen anto ei vain ole innostanut kasvattajia. Monet uudet asiat saavat aina vastarintaa, on kyseessä mikä tahansa asia, ja koen että niin kävi myös Liikunnan vuosikellolle. Näin jälkeinpäin ymmärrän, ettei Vuosikelloon pe-

rehdytty tarpeeksi, sillä se esiteltiin jotenkuten eräässä henkilökunnan kokouksessa, eikä sitä varmasti sen takia ollut helppo ottaa mukaan arjen toimintaan. Perusteellinen perehdytys olisi ollut paikallaan hyvissä ajoin ennen Vuosikellon käyttöön ottoa ja minun olisi pitänyt olla itse perehdyttämässä, sillä tiedän parhaiten, miten luomani Liikunnan vuosikello toimii. Aikataulullisista syistä sovimme päiväkodin johtajan kanssa, että hän esitteli Vuosikellon henkilökunnalle. Jos henkilökunta olisi saatu innostettua käyttämään Liikunnan vuosikelloa, henkilökunnan kautta myös lasten vanhemmat olisivat päässeet paremmin sisälle siihen, mikä Liikunnan vuosikello ylipäättään on, mitä sillä tehdään ja mihin sen avulla pyritään. Palautteen annon olisi voinut myös toteuttaa eri tavalla ja kasvattajia olisi voinut yrittää jotenkin kannustaa palautteen antoon.

Perehdytyksessä olisi voitu yhdessä koko henkilöstön voimin suunnitella yhden kuun toimintaa, jolloin kasvattajat olisivat nähneet konkreettisesti, miten Vuosikelloa on tarkoitus täyttää ja käyttää. Perehdytykselle olisi voinut ottaa tarpeeksi aikaa henkilökunnan palaverin yhteydestä tai järjestää perehdytykselle ihan oma aikansa. Jälkeenpäin olen miettinyt myös perehdytysvideota, mihin kaikki olisivat voineet paneutua itselle parhaalla ajalla. Vanhemmille Liikunnan vuosikelloa olisi voinut esitellä esimerkiksi vanhempainillassa, jolloin vanhemmatkin olisivat enemmän tietoisia siitä, mikä Liikunnan vuosikello ylipäättään on ja mihin sen on tarkoitus vaikuttaa, jolloin vanhemmat olisivat päässeet helpommin osallisiksi. Kunnan perehdyttäminen olisi myös varmasti lisännyt kiinnostusta ja intoa alkaa käyttämään Vuosikelloa aktiivisesti mukana arjessa. Jos henkilökunta ei oikein tiedä, mikä Liikunnan vuosikello on ja mitä sillä tehdään, ei sen käyttöön löydy varmasti kiinnostustakaan.

Vaikka palautettujen palautteiden määrä olikin vain puolet koko päiväkodin henkilökunnan koosta, palautekyselyn tulokset antavat hyvää näkökulmaa siihen, että Liikunnan vuosikellosta on hyötyä, kunhan sitä opetellaan käyttämään osana päivittäistä arkea. Opinnäytetyön tutkimuskysymys ”Miten integroida liikuntakasvatus entistä paremmin osaksi päiväkodin arkea?” sai vastauksensa ikään kuin rivien välistä koko opinnäytetyöprosessin aikana sekä palautekyselyiden kautta. Liikunnan vuosikello on varmasti hyvä työkalu entistä parempaan liikunnan integroimiseen osaksi päiväkodin arkea, kun sen käyttöön perehdytään kunnolla ja

sitä oikeasti käytetään aktiivisesti mukana arjessa. Liikuntakasvatuksen integrointi arkeen vaatii kasvattajien osallisuutta ja todellista halua pitää liikuntakasvatusta yllä. Liikunnalle pitäisi antaa mahdollisuus arjen keskellä eikä vain pelkästään tietyissä toiminnallisissa hetkissä. Liikuntakasvatuksen parempaan integrointiin tarvitaan kasvattajien oma-aloitteellisuutta siihen, että liikuntaa ylipäättään on päiväkodin arjessa. Jos kasvattajat ovat liikunnallisesti innostavia, myös lapset innostuvat siitä.

Toinen opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä oli ”Miten huomioida osallisuus päiväkodin liikuntakasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa sekä arvioidessa?”. Kuten aiemmin olen jo todennut, osallisuutta on vaikeaa huomioida, jos sille ei anneta tilaa ja aikaa. Osallisuus pohjautuu jokaisen ihmisen omalle kokemukselle osallisuudesta; siitä että kokee kuuluvansa siihen yhteisöön missä on ja saa olla vaikuttamassa itseen koskeviin asioihin niin yhteisö tasolla kuin yhteiskuntatasollakin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Liikuntakasvatusta suunnitellessa lasten ja vanhempien osallisuus on tärkeää ja Liikunnan vuosikellon avulla sitä pyritään edistämään paremmaksi. Palautteista päätellen Liikunnan vuosikello jokseenkin helpottaa osallisuuden huomiointia, mutta mielestäni Vuosikellon käyttöön ei päästy päiväkodissa vielä niin sisälle, että osallisuuden huomiointi olisi helppoa tai varsinkaan automaattista. Ensin tarvitaan varhaiskasvattajien oma innostuminen liikuntakasvatukseen sekä Liikunnan vuosikelloon ja sen jälkeen on mahdollista saada myös lapset ja heidän perheensä mukaan osallistumaan aktiivisesti toiminnan eri vaiheisiin. Lasten ja vanhempien osallistaminen on hyvin paljon päiväkodin henkilökunnasta kiinni: kasvattajien tulisi olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa lapsiin ja aikuisiin myös toiminnan suunnittelun ja arvioinnin aikana eikä pelkästään toteutusvaiheessa niin, että lapset ja vanhemmat ovat pelkkiä toimintaan osallistujia.

Tässä opinnäytetyössä onnistuneita asioita ovat muun muassa Liikunnan vuosikellon Vinkkivihko sekä -julistet. Opinnäytetyöstä olisi voinut tulla parempi ja onnistuneempi, jos päiväkodin puolelta Liikunnan vuosikellosta olisi oltu innostuneita ja kasvattajat olisivat lähteneet aktiivisesti käyttämään Vuosikelloa osana arjen toimintaa. Tietysti toivon, että henkilökunta ja koko päiväkotiyhteisö innostuisi Liikunnan vuosikellosta ja näkisivät sen tuomat mahdollisuudet, mutta vaikka päiväkodin henkilökunta ei innostuisikaan Vuosikellosta ja sen hyödyistä, voin

ainakin itse hyödyntää Vuosikelloa omassa työnteossani, kun suunnittelen liikunnallisia toimintoja päiväkotiarkeen.

5.2 Kehittämismahdollisuudet

Jatkossa kehittäisin Liikunnan vuosikellon perehdyttämistä ja jalkauttamista päiväkodin arkeen kunnolla. Perusteellinen perehdytys takaisi myös varmemman Liikunnan vuosikellon integroitumisen osaksi päiväkotia ja sen liikunnallista toimintaa. Kunnan perehdytys lisäisi osallisuutta niin henkilökunnassa, vanhemmissa kuin lapsissakin. Lasten osallisuutta voisi myös jotenkin pyrkiä vielä enemmän korostaa Liikunnan vuosikellon käytössä.

Liikunnan vuosikellon nettiversioon on mahdollisuuksia ja sen luomista voikin harkita, jos Vuosikello saa jalansijaa päiväkodista. Nettiversiona Liikunnan vuosikelloa olisi varmasti paljon helpompi käyttää. Nettiversiossa Vuosikello voisi täyttyä automaattisesti, jolloin sen täyttäminen vaatisi vielä vähemmän työtä. Nettiversiona Liikunnan vuosikello ei tosin pääse kaikkien nähtäville päiväkodin seinälle, ellei sinne hankita jonkinlaista älytaulua tai muuta vastaavaa.

Kehitysideoista huolimatta Liikunnan vuosikello on jo näin askel fyysisesti aktiivisempaa ja liikunnallisempaa elämää niin päiväkodissa kuin perheiden kotonakin. Kaikkeen uuteen tarvitaan avoin ja innostunut mieli, jotta uusia asioita voi kehittää ja ottaa käyttöön.

Jatkotutkimusaihe voisi olla, miten Liikunnan vuosikello on vaikuttanut päiväkodin liikuntakasvatukseen pidemmällä aikavälillä ja miten se on edistänyt päiväkodin liikuntakasvatuksen integrointia päiväkodin arkeen.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aivoliitto. 2015. Onnistumisen iloa liikunnasta. Julkaistu: 01.03.2015. Luettu: 05.05.2019. <https://www.aivoliitto.fi/kielipolku/lapsuus/onnistumisen-iloa-liikunnasta>

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

Heikinaro-Johansson, P. (toim.) & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) 2014. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry.

Hermanfors, K. 2015. Leikitään ihan oikeesti! Kasvu 01/2015, 10-13.

Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila, S. & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Hyvinkää: Edufin.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kettunen, I. 2017. Osallisuus on lapsen oikeus. Julkaistu 13.03.2017. Luettu 28.07.2019. <https://www.talentia-lehti.fi/osallisuus-on-lapsen-oikeus/>

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Komulainen, T. 2014. Torstai on toiveita täynnä. Kasvu 01/2014, 22-23.

Lapsen oikeuksien sopimus 1991/60.

Lindblom-Yläne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T-M. & Tynjälä, P. 2007. Lukion psykologia 1. Helsinki: Otava.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Tulostettu 09.11.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Tulostettu 09.11.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

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

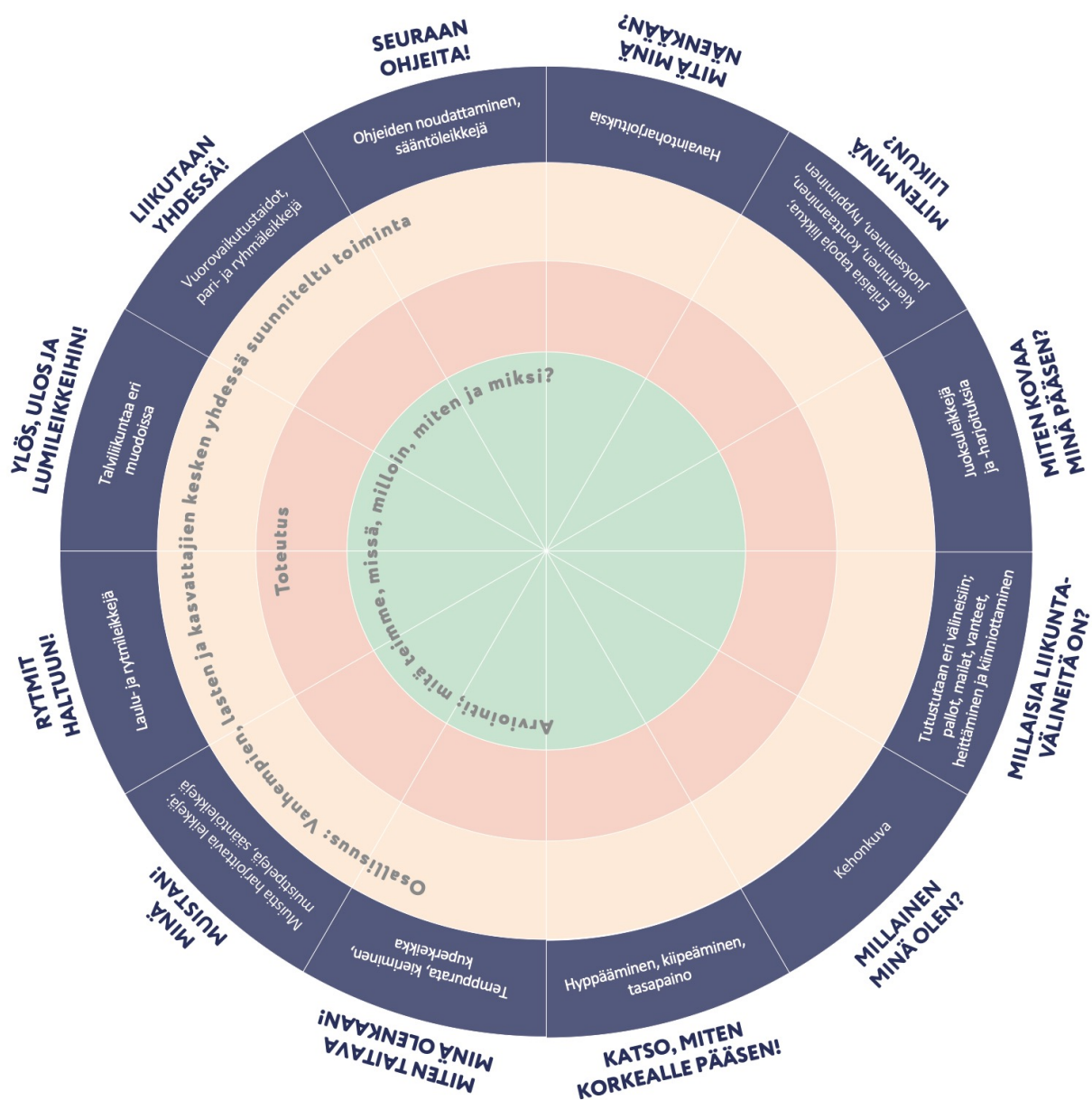
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Osallisuuden edistäminen. Julkaistu: 31.01.2019. Luettu: 17.05.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Varhaiskasvatustilaki 2018/540.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print. Luettu 26.10.2018. https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

LIITTEET

Liite 1. Liikunnan vuosikello.



MAHDOLLISUUDET & IDEAT

OSALLISUUS

TOTEUTUS

ARVIOINTI

Liite 2. Liikunnan vuosikellon täyttämislomake.

LIIKUNNAN VUOSIKELLO

1 (2)

Ryhmä:

Kuukausi:

Teema:

Toiminnan tavoitteet:

Mahdollisuudet ja ideat:

- Millaisia toimintamahdollisuuksia ja ideoita on?
 - Sisätiloissa:

 - Ulkotiloissa:

- Onko aiemmin tehty jotain tähän teemaan sopivaa? Miten aiemmin toteutettu toiminta onnistui/voisiko sitä käyttää uudestaan?

Osallisuus:

- Miten henkilökunta, lapset ja vanhemmat voisivat olla mukana suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa?

- Mitä ideoita...
 - ...henkilökunnalla on?

 - ...lapsilla on?

 - ...vanhemmilla on?

Toteutettu:

- Mitä toteutettiin?

- Miten toteutettiin?

- Miksi toteutettiin?

2 (2)

- Missä toteutettiin?

- Milloin toteutettiin?

- Ketä toiminnan eri vaiheisiin osallistui?

Arviointi:

- Miten toiminta onnistui?

- Miten toiminnan tavoitteet toteutuivat?

- Miten osallisuus toteutui?

- Mitä mieltä henkilökunta/lapset/vanhemmat olivat toiminnasta?

- Oliko toiminta helppo suunnitella ja toteuttaa?

- Integroituiko toiminta arkeen vai jäikö toiminta irralliseksi päivästä?

- Kannattaako tätä toimintaa käyttää joskus uudestaan?

- Montako tähteä koko toimintaprosessi saa?



Liite 3. Vanhempien ideoita -lomake.

1 (2)

VANHEMPIEN IDEOITA LIKUNNALLISEEN TOIMINTAAN PÄIVÄKODISSAMME

Päiväkotimme on ottanut käyttöön Liikunnan vuosikellon, minkä on tarkoitus helpottaa liikuntakasvatuksen suunnittelua, toteutusta, dokumentointia ja arviointia päiväkodin arjessa. Samalla pyritään ottaa huomioon henkilökunnan lisäksi lasten ja vanhempien osallisuus jokaisessa toiminnan vaiheessa.

Tähän alle voit antaa omia teemoihin sopivia toimintaideoita. Kiitos! ☺

Kuukausien teemat:

YLÖS, ULOS JA LUMILEIKKEIHIN! – Talviliikuntaa eri muodoissa.

LIKUTAAN YHDESSÄ! – Vuorovaikutustaidot. Pari- ja ryhmäleikkejä.

SEURAAN OHJEITA! – Sääntöleikkejä. Ohjeiden noudattaminen.

MITÄ MINÄ NÄENKÄÄN? – Havaintoharjoituksia.

MITEN MINÄ LIKUN? – Erilaisia tapoja liikkua. Kieriminen, konttaaminen, juokseminen, hyppiminen.

MITEN KOVAA MINÄ PÄÄSEN? – Juoksuleikkejä ja -harjoituksia.

MILLAISIA LIIKUNTAVÄLINEITÄ ON? – Tutustutaan eri liikuntavälineisiin. Pallot, mailat, vanteet ym.

MILLAINEN MINÄ OLEN? – Kehon kuva.

KATSO, NÄIN KORKEALLE PÄÄSEN! – Hyppääminen, kiipeäminen, tasapaino.

MITEN TAITAVA OLENKAAN! – Temppurata, kieriminen, kuperkeikka.

MINÄ MUISTAN! – Muistia harjoittavia leikkejä. Muistipelejä, sääntöleikkejä.

RYTMIT HALTUUN! – Laulu- ja rytmileikkejä.



Liikunnan vuosikellon Vinkkivihko

Ideoita ja inspiraatiota varhaiskasvatusliikuntaan



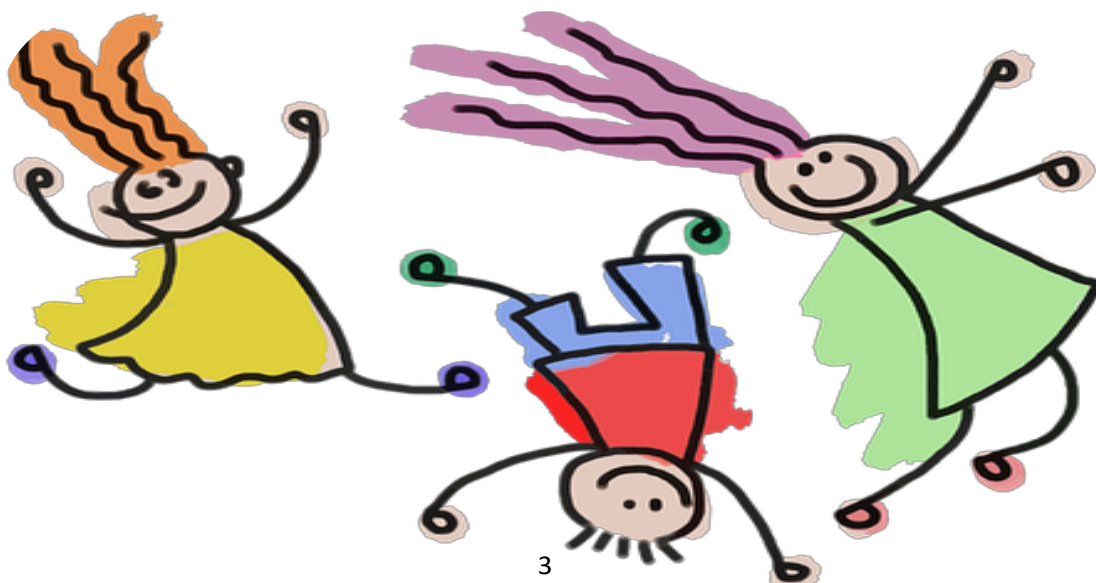
LIIKUNNAN VUOSIKELLON VINKKIVIHKO	3
LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	4
<u>1 – 2-VUOTIAS</u>	6
Taidot	6
Ideat	7
<u>2 – 3-VUOTIAS</u>	7
Taidot	8
Ideat	9
<u>3 – 4-VUOTIAS</u>	10
Taidot	10
Ideat	11
<u>4 – 5-VUOTIAS</u>	12
Taidot	12
Ideat	13
<u>5 – 6-VUOTIAS</u>	14
Taidot	14
Ideat	15
<u>6 – 7-VUOTIAS</u>	16
Taidot	16
Ideat	17
HELPPIÄ VARHAISKASVATUSLIIKUNNAN SUUNNITTELUUN	18
LÄHTEET	19

LIIKUNNAN VUOSIKELLON VINKKIVIHKO

Tämä on Touhula Saukonmäen Liikunnan vuosikellon osaksi tehty Vinkkivihko, mistä voi saada vinkkejä ja inspiraatiota varhaiskasvatusliikunnan suunnitteluun. Vihko on jaettu ikäkausiiin: 1 – 2-, 2 – 3-, 3 – 4-, 4 – 5-, 5 – 6- sekä 6 – 7-vuotiaisiin. Jokaisen ikäkauden kohdalla on kerrottu keskeisiä liikunnallisia lapsen kehitysvaiheita kyseiseen ikähaarukkaan liittyen. Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisessä aikataulussaan, mutta kehitysvaiheiden kuvaukset antavat suuntaviivoja, mitä lapsi voi mahdollisesti jo osata ja mitä hän vasta harjoittelee. On tärkeää, että toiminta ja sen vaativuus vastaavat lapsen kehitysvaiheen tarpeisiin ja sen takia onkin hyvä välillä muistutella mieleensä tietyn ikähaarukan keskeisiä kehitysvaiheita.

Vinkkivihkossa on jokaisen ikäkauden kehitysvaihekuvauksen jälkeen kyseiselle ikäkaudelle vinkkejä liikunnallisiin harjoituksiin. Vinkit on jaettu viiteen eri kategoriaan: **laulu- ja rytmileikkejä, ryhmä- ja sääntöleikkejä, liikkumistaidot, tasapainotaidot** sekä **käsittelytaidot**. Kaikki laulu- ja rytmileikit on suunniteltu niin, että ne löytyvät Spotifysta ja tämän takia laulujen perässä on myös esittäjän nimi.

Kun haet Vinkkivihkosta inspiraatiota, kannattaa vilkaista myös muiden ikäkausien vinkkejä, sillä useat näistä leikeistä sopivat kaiken ikäisille. Myös eri kategorioita kannattaa katsoa, sillä leikit yleensä kehittävät useaa eri osa-aluetta samaan aikaan, eli hyviä liikkumistaitoa harjoittavia leikkejä löytyy myös esimerkiksi laulu- ja rytmileikeistä. Jokainen leikki on mainittu tässä vihkossa vain kerran.



LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Yksi tärkeistä lapsen kasvun osa-alueista on lapsen motorinen kehitys ja siitä kumpuavat liikunnalliset taidot. Motorisille perustaidoille ja yleistaitojen kehitykselle otollisinta oppimisaikaa ovat 2 – 7 ikävuodet. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa sekä geeniperimä että ympäristön ärsykkeet ja harjoitusmahdollisuudet. Jokaisen lapsen kehitys tapahtuu yksilölliseen tahtiin ja lapselle onkin tärkeää tarjota aktiivisesti päivittäin harjoittelumahdollisuuksia.

Motoriset taidot tarkoittavat vapaaehtoisesti tapahtuvia kehon ja raajojen fyysisiä liikkeitä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Motoriset taidot luokitellaan **karkeamotorisiin**, **hienomotorisiin** ja **havaintomotorisiin** taitoihin. *Karkeamotorisilla* taidoilla viitataan kehon suurilla lihasryhmillä tehtyjä liikkeitä, kuten kävelemistä ja juoksemista. *Hienomotoriikalla* taas viitataan pienillä lihaksilla aikaansaatuja tarkkuutta vaativia liikkeitä, kuten sorminäppäryyttä. *Havaintomotoriikan* kehittyessä lapsi oppii havainnoimaan kehoansa ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään maailmaan. Havaintomotorisilla taidoilla on suuri merkitys motoristen perustaitojen kehittymiselle.

Motorisia perustaitoja ovat:

Tasapainotaidot:

Mm.

- kääntyminen
- ojentaminen
- koukistus
- taivuttaminen
- pyöryttäminen
- heiluminen
- kieriminen
- pysähtyminen
- väistyminen
- tasapainoilu
- eri asennot (pystyssä, pää alaspäin)

Liikkumistaidot:

Mm.

- kävely
- juoksu
- ponnistus
- loikka
- hyppy
- laukka
- liuku
- harppaus
- kiipeily
- kinkkaus

Käsittelytaidot:

Mm.

- heittäminen
- kiinniottaminen
- potkiminen
- kauhausu
- iskeminen
- lyöminen
- pomputtelu
- kierittäminen
- työntäminen

Motoristen taitojen oppiminen tapahtuu vaiheittain. Ensin lapsi tutustuu taitoon ja kaikki huomio menee kehon liikuttamiseen. Seuraavaksi lapsi harjoittelee taitoa ja voi jo huomioida myös esimerkiksi maaston muotoja. Lopulta lapsi hallitsee taidon ja liikkuminen on automatisoitunut niin, että huomio voi kiinnittyä ympäristön havainnointiin.

On tärkeää huomata ja huomioida lapsen herkkyyksikaudet, jolloin lapsi on herkimmillään oppiakseen uusia taitoja. Lapsen fyysisen kehityksen tukemiseen on annettu suositukset siitä, kuinka paljon lapsen tulisi liikkua yhden päivän aikana. Näiden suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden määriin voidaan päästä vain, jos lapsen ympärillä olevat aikuiset puhaltavat yhteen hiileen ja ovat yhdessä tukemassa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

(Innostun liikkumaan 2018.)

”Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja terveyttä ja hyvinvointia sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalla yhdessä huoltajien kanssa.”

(Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.)



Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016).

1 – 2-VUOTIAS

Taidot

- Ensimmäisen ikävuoden jälkeen fyysinen kasvu hidastuu jonkin verran
- Lattajalkaisuutta voi olla parivuotiaaksi asti
- Kävelemään lapsi oppii n. 1-vuotiaana (osa jo alle 1v. ja osa taas lähempänä 1,5v.)
 - o 1,5-vuotias osaa usein kävellä jo varmasti ja osa jopa takaperin
- Lapsi alkaa innokkaasti kiipeillä, juosta, kurotella ja heitellä, kun niihin tarvittavia taitoja on karttunut
- Sorminäppäryys hioutuu ja lapsi alkaa opetella itse syömistä ja juomista
- Silmän ja käden yhteistyö kehittyy ja lapsi osaa esimerkiksi koota pienen, muutaman palikan tornin
- Vaatteiden riisumisen harjoittelu & tämän jälkeen vaatteiden pukemisen harjoittelu
- Lapsi oppii puhumaan
 - o Oppii nimeämään asioita ja sanoittamaan perustunteita
- Ymmärtää puhetta enemmän kuin osaa sitä itse tuottaa
- Muisti kehittyy ja lapsi voi muistaa esim. minne jokin lelu on laitettu
- Ongelmanratkaisutaidot kehittyvät ja lapsi ymmärtää esim. avata laatikon etsiessään lelua
- 2-vuotiaana lapsi alkaa leikkiä mielikuvitusleikkejä
- 2-vuotias alkaa matkia leikeissä muita lapsia ja aikuisia
- Ei jaksakaan vielä keskittyä leikkiin kauan yhtäjaksoisesti, mutta nauttii muiden lasten seurasta
- Lapset eivät leiki vielä keskenään, vaan vieretysten omia leikkejään
- 1,5-vuotias alkaa jo heitellä palloa haluamaansa suuntaan
(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)



HARJOITTELEE:

- Tasapainotaidot: mm. seisomista ja kierimistä
- Liikkumistaidot: mm. konttausta, kävelyä erilaisilla alustoilla
- Käsittelytaidot: mm. vierittämistä, työntämistä ja vetämistä



Ideat

Tasapainotaidot:

- **Saippuakuplat:** Aikuinen puhalttaa saippuakuplia ja lapset kurottelevat kuplat puhki.
- **Harakka hyppii:** Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeet:
"Harakka hyppii maassa (hypitään paikallaan). Västäräkki keikkuu kivellä (keinutaan puolelta toiselle). Varpunen nokkii katolla (koputetaan sormilla päätä). Kissa köyristää selkäänsä (köyristetään selkää). Kaikki linnut pelkää (vapistaan). Tuolla ne jo lentää (heilutetaan käsiä kuin siipiä). Omaan pikku pesään (tehdään käsistä pesä).
- **Kuningas jumppaa:** "Humppaa pumpppaa kuningas jumppaa, koivet kattoon, kaviot ristiin, harja hassuun huikeeseen, turnajaisten tuiskeeseen. Kuka jalkoja heiluttaa? Kuka on kuningas? Mikä on maa?" Maataan selällään lattialla ja heilutetaan jalkoja matalalla lähellä lattiaa. "Koivet kattoon" > jalat suoraksi kohti kattoa, "kaviot ristiin" > jalat ristiin ja näiden jälkeen heilutetaan jalkoja taas matalalla.

Laulu- ja rytmileikkejä:

- Missä on peukalo? – Ti-Ti Nalle
- Elefanttimarssi – Satu Sopanen
- Leipuri Hiiva – Fröbelin palikat
- Jänis istui maassa – Satu Sopanen
- Hämä-hämä-häkki – suomalaisia lastenlauluja
- Mörri-Möykky – Kirka
- Pienen pieni veturi – Satu Sopanen

Ryhmä- ja sääntöleikkejä:

- **Karhu nukkuu:** Lauletaan Karhu nukkuu -laulua ja kun lauletaan "eipäs nukukaan!", lapset lähtevät karhua karkuun.
- **Kierrän, kierrän kaupunkia:** "Kierrän, kierrän kaupunkia (kävellään piirissä), katson ikkunasta (viedään käsi otsalle), katson akkunasta (toinen käsi otsalle), astun alas portaita (leikitään porraskävelyä), pirisytän kelloa (painetaan nenänpäästä), pyyhin jalat (pyyhitään kädellä jalkapöytää), astun sisään (astutaan askel piirin keskustaa kohden), istun tuoliin (käydään lattialle istumaan)."

Liikkumistaidot:

- **Jumppapussi:** Pussissa voi olla kuvia eläimistä, koneista, erilaisista liikkeistä. Pussista nostetaan kortti ja liikutaan sen mukaan.
- **Yks, kaks, kolme:** "Yks, kaks, kolme, istu isän polvelle, äiti sanoi älä istu, isä sanoi istu vaan ja näin sitä sitten istutaan. Yks, kaks, kolme, nyt!" Kävellään piirissä ja kun "--Nyt!" huudetaan, käydään nopeasti istumaan.
- **Pallon vieritys:** Jokaiselle lapselle annetaan pallo ja palloa vieritetään kontaten musiikin tahdissa. Kun musiikki lakkaa, pysähdytään paikoilleen.
- **Hernepussikontta:** Kontataan hernepussit selän päällä ja tarkoituksena on, ettei hernepussi tippuisi.

Käsittelytaidot:

- **Hiirijähti:** aikuinen laittaa hiiren (pieni pallo) vierimään tilassa ja lapsi yrittää saada kissalla (isompi pallo) hiiren kiinni heittämällä/vierittämällä
- **Pallo ilmassa:** Ilmapallo yritetään pitää ilmassa mahdollisimman pitkään lyömällä palloa aina ylöspäin.
- **Missä palikat?:** Piilotetaan muotolaatikon palikat eri puolille huonetta. Lapset etsivät palikoita ja laittavat ne oikeisiin rakoihin muotolaatikoon.

2 – 3-VUOTIAS

Taidot

- 2-vuotiaana lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät nopeasti
- Lasten väliset synnynnäiset ketteryyserot näkyvät selkeästi: on liikunnallisesti taitavia ja sitten on myös kömpelöitä ja varovaisia
 - o Lapsen persoonallisuus vaikuttaa paljon ja arastelevaa lasta saattaa joutua innostamaan ja auttamaan, jotta lapsi löytää riemun uusien taitojen opetteluun
- Liikkuminen ja kävely ovat hyvin varmaa ja niiden lisäksi lapsi osaa jo hieman juosta ja kävellä portaita ylös tasa-askelin
- Pitää musiikista ja tanssii sen mukana
- Osaa rakentaa palikoista jo korkeamman tornin kehittyneen silmän ja käden yhteistyön ansiosta
- Lähes kaikilla 2-vuotiailla joitakin sanoja tai sanojen yhteyksiä
 - o Ymmärtää käsitteitä koko, pituus ja korkeus
 - o Esineiden luokittelun valmiudet, esim. sinisten ja punaisten palikoiden erottelu
- Kyselykausi
 - o 2-vuotias ”mikä”-kysymykset
 - o 3-vuotias ”miksi, missä”-kysymykset
- Lapsi osaa noudattaa helppoja ohjeita
- Muisti kehittyy
 - o Voi muistaa jopa muutaman kuukauden takaisia tapahtumia
- Alle 3-vuotiaat eivät pysty yleensä vielä vastavuoroihin leikkeihin, vaan leikkivät rinnakkain
- Leikit monipuolistuvat ja mielikuvitus rikastuttaa niitä
- Kyky ilmasta itseään kehittyä huimasti
- Lapsi alkaa ymmärtää asioiden pysyvyyden; esine ei katoa, vaikka se menisi pois näkyvistä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)



HARJOITTELEE:

- Tasapainotaidot: mm. kierimistä, koukistusta ja taivuttamista
- Liikkumistaidot: mm. kävelyä erilaisilla alustoilla ja portaissa sekä juoksemista
- Käsittelytaidot: mm. potkimista ja heittoa



Ideat

Laulu- ja rytmileikkejä:

- Ti-Ti Nallen kanssa - Ti-Ti Nalle
- Jumppavenytykset - Ti-Ti Nalle
- Sormileikki - Ti-Ti Nalle
- Jänöleikki - Ti-Ti Nalle
- Ankkalaulu - Ti-Ti Nalle
- Pienet sammakot – Maija Salon musiikkileikkikoulun oppilaat
- Mörrimöykky tanssii - Eeva-Leena Pokela
- Piiri pieni pyörä - Lastenlauluja
- Pää, olka, polvi, varvas – Anna-Kaisa Liedes
- Juoksee metsähiiraset – Lauluryhmä Nekut

Ryhmä- ja sääntöleikkejä:

- Musiikki seis: Musiikki soi ja lapset kävelevät tilassa. Musiikki pysäytetään ja aikuinen kertoo, mikä kehon osa osuu maahan, esim. sormi, takamus tai napa. Musiikki lähtee taas soimaan ja kävely jatkuu.
- Liisa nukkuu: "Liisa nukkuu, näki unta (laitetaan kädet silmille), yöllä satoi paljon lunta (tehdään lumisadetta käsillä ylhäältä alas), kinos kasvoi, kasvoi pilviin asti (nostetaan kädet korkealle ja seistään varpaillaan), Liisa juoksi nopeasti (juostaan paikallaan), palloin pyörin pehmein (tehdään käsillä ympyrää), rakensi hän lumimuurin (taputetaan käsillä lumimuuria), Liisa heräs unestaan (hierotaan silmiä), muisti lumilinnonjaan (laitetaan käsi pään päälle), ulos juoksi nopeasti (juostaan paikallaan), lunta olikin vain polviin asti (laitetaan kädet polviin).

Tasapainotaidot:

- Kaksi soutajaa -laululeikki: "Kaksi on paatissa suotajaa, kaksi on paatissa soutajaa. Aallokko paattia keinuttaa, tahdotkos kanssani soutamaan." Lapset pareittain lattialla istuen jalat vastakkain ja toistensa käsistä kiinni pidellen. Ensimmäiset kaksi lausetta eteen ja taakse ja kaksi viimeistä lausetta sivuttain heijaamalla.
- Faaraon kissa (Lauluryhmä Muut (Spotify)) -laululeikki
- Tasapainoilurata: Aikuinen teippaa lattiaan radan, joka lapsen tulee tasapainoilla läpi. Teipit voivat olla siksakkia, ympyröitä tms.

Liikkumistaidot:

- Miten eläimet liikkuvat?: leikitään eri eläinten liikkumistapoja
- Tanssia musiikin tahtiin
- Miten lentokone lentää?: leikitään esim. lentokonetta, helikopteria, junaa, autoa
- Hevonen kävellä
lönkyttelee: "Hevonen kävellä lönkyttelee, hevonen kävellä lönkyttelee. Nyt se juosta kipittää, nyt se juosta kipittää. Nyt se laukkaa, nyt se laukkaa."
- Pienet kalat: "Pienet kalat uivat ai ai (x3), eikö tule hauki ei KAI." Yksi leikkijöistä on hauki ja muut pikkukaloja. Pikkukalat uivat runon ajan lattialla mahallaan luikerrellen siihen asti, kunnes runossa kuuluu KAI. Silloin pikkukalat jähmettyvät paikoilleen. Hauki nappaa pois pelistä tai apuhaueksi ne, jotka liikahtavat.

Käsittelytaidot:

- Pallot koriin: Pelialueelle tehdään ympyrä, jonka sisälle laitetaan ämpäreitä. Tarkoituksena on heittää palloja tai hernepusseja ämpäreihin ympyrän viivalta.
- Lelumaalaus: Varataan iso paperi ja pikkuautoja ja -eläimiä. Dipataan leluja sormiväreissä ja tehdään taidetta ajamalla autoilla ja kävelyttämällä eläimiä.

3 – 4-VUOTIAS

Taidot



- Innokas ja reipas liikkuja
- 3-vuotias on mallioppija
- Hallitsee liikkeitään aiempaa paremmin
- Kehittynyt vilkas mielikuvitus ja leikit voivat olla rajuja
- Osaa seistä hetken yhdellä jalalla
- Jotkut lapset ovat hyvinkin innostuneita kävelemään varpaillaan
- Kävelee rappusia tasa-askelin
- Saattaa ajaa potkupyörää, kolmipyöräistä pyörää tai apupyörillä varustettua pyörää
- Tarvitsee tilaa ja välineitä leikkeihinsä sekä sisällä että ulkona
- Sorminäppäryys kehittyy
- Moni pystyy jo riisumaan ja pukemaan itse helppoja vaatteita
- Puhuu jo useita sanoja ja pieniä lauseita
- Osaa luokitella esineitä koon ja värin mukaan
- Lähempänä 4 ikävuotta osaa usein laskea, esim. 1, 2, 3 noppaa
- Osa 3-vuotiaista on tottunut toimimaan lapsiporukassa, mutta osa alkaa harjoitella tässä iässä ryhmässä toimimista
 - o Lapsi alkaa kaivata kavereita leikkeihinsä
 - o Sosiaaliset taidot hioutuvat
- 4 ikävuoden paikkeilla lapsen on jo helpompaa odottaa omaa vuoroaan ja jakaa lelujaan
- 3-vuotiaille on tärkeää tarjota mielikuvituskokemuksia tarinoiden kautta

(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

HARJOITTELEE:

- Tasapainotaidot: yhdellä jalalla seisomista ja kierimistä
- Liikkumistaidot: juoksemista, kiipeilyä, hyppäämistä ja laukkaamista
- Käsittelytaidot: heittämistä, potkaisemista ja lyöntiä



Ideat

Laulu- ja rytmileikkejä:

- Jalka eteen, jalka taakse - Ti-Ti Nalle
- Pyöri pyöri ympäri – Ti-Ti Nalle
- Muumitanssi – Benny Törnroos
- Muumipeikon voimistelusyntyttarit - Benny Törnroos
- Värilaulu – Satu Sopanen
- Leijonan metsästys - Fröbelin palikat
- Pomppufiilis - Munamies
- A ram sam sam – Maija Salon musiikkileikkikoulun lapset



Ryhmä- ja sääntöleikkejä:

- Kosketa: Aikuinen sanoo esim. "Kosketa punaista!" ja lapsen tulee nopeasti löytää jotain punaista ja koskettaa sitä.
- Metsäpiilonen
- Tuo minulle: Aikuinen sanoo esim. "Tuo minulle käpy!" ja lapsi etsii nopeasti kävyn ja tuo sen aikuiselle.

Tasapainotaidot:

- Pensas, flamingo, puu: Aikuinen sanoo jonkun näistä kolmesta (pensas, puu, taivas) ja lasten pitää mahdollisimman nopeasti tehdä sen mukainen asento. Pensas: kyykyssä kumarassa, flamingo: seistään yhdellä jalalla, puu: ponnistetaan varpaillaan kädet kohti kattoa.
- Kierimishippa: isossa tilassa normaalia hippaa kierimällä
- Venyttelyä

Liikkumistaidot:

- Kyykkyhippa: Hipalta pääsee turvaan menemällä kyykkyyn.
- Seikkailurata: Tehdään esim. saliin viidakko, jossa mennään erilaisista tunneleista ja kiipeillään kuin apinat.
- Laukka-/Ravikisat: Lapset jaetaan pareittain; toinen on hevonen ja toinen ohjastaja.
- Peilikuvani: Lapset pareittain kasvot vastakkain. Toinen lapsista on peili. Kun toinen liikkuu, peili tekee samaa liikettä samaan aikaan.
- Kehotalo: "(1) Päikkärin lapsilla oli talo, hiiala hiiala hei! (2) Lapset ne hoiteli kylkiänsä, hiiala hiiala hei! (3) Kylki siellä ja kylki täällä, siellä kyl, täällä kyl, (4) joka puolel kylki kyl, hiiala hiiala hei!" > 1. tasahyppyjä paikallaan, 2. tasahyppyjä kädet kyljissä, 3. taputukset kylkiin hypellen, 4. tasahyppyjä paikallaan.

Käsittelytaidot:

- Potkukeilaus: keiloja riviin (tyhjät maitotölkit/pullot käyvät myös), lapset yrittävät saada kaadettua niitä potkimalla / heittämällä palloa tietyn etäisyyden päästä
- Paripomput: lasten väliin hulavanne tms. Parin tehtävänä on pompauttaa pallo toiselle osumalla keskellä olevaan kohteeseen. Pari ottaa pallon kiinni ennen kuin se osuu toisen kerran maahan.
- Ilmapallosulis: sulkapalloa ilmapallolla
- Köyden veto
- Rakennetaan lumilinna

4 – 5-VUOTIAS

Taidot



- Lapsen kasvu on melko tasaista
- Liikkeissä on enemmän voimaa
- Hyppii, kiipeilee, juoksee, painii
- Keinussa oppii itse ottamaan vauhtia
- Sorminäppäryys ja silmän ja käden yhteistyö kehittyvät
- Pystyy suunnittelemaan tekemisiään etukäteen ja keskittyy mielenkiintoisiin asioihin
- Kiinnostunut erilaisista asioista; pohtii ja kyselee niiden syytä ja tarkoitusta
- Alkaa ymmärtää ja käyttää uusia käsitteitä, kuten aikaisin, myöhään, nopeasti, hitaasti, ylös ja alas
- Hahmottaa päivän eri vaiheet: aamu, päivä, ilta, yö
- Lapsi muistaa jo useamman kuukauden tai vuodenkin takaisia asioita
- Aiempaa parempi muiden huomioonotto-kyky
- Nauttii saman ikäisten kanssa leikkimisestä
 - o Leikkii mielellään 2-3 lapsen porukassa
- Neuvottelutaidot kehittyvät
- Vertailee omia kykyjään ja taitojaan muihin
 - o Kokee ensimmäisiä kertoja huonommuuden tunteita, jos lapsi tuntee olevansa muihin verrattuna erilainen (esim. hitaampi tai kömpelömpi)
 - o Tarvitsee aikuiselta rohkaisua, itsetunnon vahvistamista ja omien taitojen esiin nostamista

(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)



HARJOITTELEE:

- Tasapainotaidot: narulla hyppimistä, pyöräilyä
- Liikkumistaidot: juoksemista, kiipeilyä, hyppäämistä ja laukkaamista
- Käsittelytaidot: heittämistä, potkaisemista ja lyöntiä

Ideat



Laulu- ja rytmileikkejä:

- Rytmihyppelyt - Ti-Ti Nalle
- Tassut taputtaa - Ti-Ti Nalle
- Jos sul lysti on – Maija Salon musiikkileikkikoulun oppilaat
- Eläimellinen uimakoulu - Fröbelin palikat
- Täti Monika – Elina Salo

Tasapainotaidot:

- Twist-leikki: ”Sik sak sokkelo, äidin munakokkelo.” Lorun aikana twist-narun pitäjät tekevät narusta sokkelon toistensa väliin ja sen jälkeen muut yrittävät mennä sokkelon läpi koskematta naruun.
- Ruutuhyppely: lapsi heittää ruudukkoon merkin, hyppii ruudukon hyppyohjeiden mukaan merkin luo, poimii merkin ja hyppii ruudukon loppuun.
- Temppurata: Tehdään temppurata, jossa vaaditaan tasapainoa eikä maahan saa osua.
- Lännen nopein: Leikkijät seisovat piirissä ja yksi menee piirin keskelle. Keskellä olija pyörii paikoillaan ja ”ampuu” jotakuta piirissä seisovaa ja sanoo ”pam!”. Osoitettu leikkijä menee nopeasti kyykkyy ja hänen vieressä seisovat ampuvat äkkiä toisiaan ja sanovat ”pam!”. Se kumpi on hitaampi, menee piirin keskelle tai putoaa pois pelistä. Jos kyykkyy menijä ei mene nopeasti kyykkyy ja jää ampujien tulen väliin, joutuu hän keskelle tai pelistä pois.

Liikkumistaidot:

- Vuorikiipeilijä: köysi kiinni puolapuihin ja viereen hieman yläviistoon laitettu jumppapenkki. Lapsi vetää itseään ylöspäin penkkiä pitkin.
- Hiihto + erilaiset hiihtoleikit/-pelit
- Hyppynaruleikki: ”Omena, päärynä, appelsiini, jos sinä hyppäät kaksikymmentäviisi, saat sinä ensimmäisen palkinnon! 1,2,3,4...”
- ”Kuka pelkää mustekalaa”: 1-3 (riippuen alueen koosta) ovat mustekaloja ja seisovat paikoillaan eri puolilla pelialuetta. Alue on jaettu kahden viivan keskelle ja muut leikkijät menevät toisen viivan taakse seisomaan. Kun mustekalat huutavat ”Kuka pelkää mustekalaa?”, leikkijät yrittävät juosta mustekalojen ohi toiselle viivalle. Mustekalojen tarkoituksena on yrittää käsillä kurotellen osua juoksijoihin ilman, että liikkuvat paikoiltaan. Kun mustekala osuu juoksijaan, juoksija jää siihen kohtaan ja muuttuu mustekalaksi. Peli loppuu, kun kaikki ovat mustekaloja.
- Kuvasuunnitus

Ryhmä- ja sääntöleikkejä:

- Peili: Pelaajat ovat n. 15-20m päässä seinästä. Yksi pelaajista on ”Peili” ja menee seinän viereen. Kun Peili on selkä muihin päin, muut pelaajat liikkuvat häntä kohti ja yrittävät koskettaa Peiliä. Peili kääntyy pelaajiin päin ja pelaajat jäähmettyvät. Jos Peili näkee jonkun liikkuvan ja huutaa tämän nimen, pelaaja joutuu palaamaan lähtöviivalle. Pelin voittaja on se, joka ensin koskettaa Peiliä.
- Tahmeat popcornit: Leikkijät hyppivät tasajalkaa. Jokainen on tahmea popcornjyvä, joka yrittää lähestyä muita. Kun yksi koskettaa toista, ne takertuvat toisiinsa ja jatkavat hyppimistä parina. Kun he koskettavat kolmatta, kolmas takertuu mukaan jne.
- Kapteeni käsee

Käsittelytaidot:

- Twist-leikki: ”Sik sak sokkelo, äidin munakokkelo.” Lorun aikana twist-narun pitäjät tekevät narusta sokkelon toistensa väliin ja sen jälkeen muut yrittävät heittää pallon sokkelon läpi ilman, että pallo koskee naruun.
- Tulitikun heitto(kisa)
- Varvaslentis: Verkkona voi olla esim. voimistelupenkki. Pelaajat kahteen joukkueeseen. Ideana pelata lentopalloa ilmapallolla niin, että kosketus palloon tehdään ainoastaan jalalla tai päällä.
- Potkulautaralli: Kartioista tehdään rata ja voidaan ottaa aikaa, miten kauan kelläkin menee

5 – 6-VUOTIAS

Taidot

- Lapsen kasvu on usein tasaista
 - Nauttii liikuntaleikeistä
 - Lasta kiehtoo leikit ja pelit, joissa on selkeät säännöt
 - Hallitsee liikkumistaan jo melko taitavasti; liikkeet ovat sulavia
 - Osaa yhdistellä eri liikkeitä aiempaa paremmin
 - Pohtii erilaisten ilmiöiden syitä ja kyselee erilaisia asioita, myös syvällisiä
 - Testaa mielellään erilaisia ilmiöitä käytännössä, esim. veden jäädytys
 - Pystyy suunnittelemaan toimintaansa ja keskittyy niihin paremmin
 - Muisti on hyvin kehittynyt
 - o Muistaa asioita monien kuukausien ja vuodenkin takaa
 - o Ei osaa käyttää vielä muistamisen apukeinoja
 - Numerot ja kirjaimet kiehtoo
 - o Jotkut oppivat jo kirjoittamaan nimensä
 - o Laskeminen alkaa onnistua
 - Vertailee ja lajittelee esineitä
 - Puhe entistä selkeämpää ja kieliopillisesti melko oikein
 - o Vaikea ymmärtää abstrakteja sanoja
 - o Ymmärtää ja osaa käyttää useita käsitteitä, esim. vähän, paljon, edessä, takana, nopeasti, hitaasti
 - Pystyy seuraamaan melko monimutkaisenkin sadun juonta
 - Nauttii vapaasta luomisesta, mielikuvituksesta ja leikistä
 - Nauttii aikuisten ja muiden lasten seurasta
 - o Ujous voi helpottaa leikkitaitoja harjoitellessa
 - Sosiaaliset taidot ovat hioutuneet taitavammiksi
- (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)



HARJOITTELEE:

- Tasapainotaidot: mm. kuperkeikkaa, väistämistä ja keinumista
- Liikkumistaidot: yhden jalan hyppyä ja kiipeilyä
- Käsittelytaidot: yhden käden heittoa ja kiinniottoa sekä pomputtamista



Tasapainotaidot:

- **Noppa näyttää:** Ensin sovitaan tasapainoa vaativa liike (yhden jalan hyppy, kuperkeikka...). Leikkijä heittää noppaa ja leikkijät tekevät sovitun liikkeen niin monta kertaa peräkkäin kuin nopan luku osoittaa. Kun kyseessä on paikoillaan pysyvä asento, voi nopan luvun laskea hitaasti ja pysyä asennossa sen aikaa.
- **Sukkahousun suhina:** Sukkahousun toiseen kärkeen laitetaan pallo ja toinen pää sukkahousuista kiinnitetään vyötärölle. Maassa oleva toinen pallo pitää saada liikuttettua tietty matka puskemalla palloa sukkahousuissa olevalla pallolla liikuttamalla kehoa.
- **Ninja:** Leikkijät ovat ahtaassa piirissä. Leikki alkaa sillä, että kaikki hyppää yhtä aikaa taakse päin samalla kun huudetaan "NINJA!" ja jokainen ottaa oman ninja-asentonsa. Yksi leikkijä vuorollaan yrittää yhdellä terävällä käden liikkeellä osua jonkun toisen käden kämmenosaan. Hyökkäystä voi väistää myös yhdellä terävällä käden/koko kehon tms. väistöllä. Liikkumisvuoron voi käyttää myös yhteen hyppyyn tms. millä pääsee lähemmäs toista leikkijää. Jos kämmenosaan osuu, leikkijä menettää käden ja laittaa sen selän taakse pois pelistä. Kun molemmat kädet ovat pois pelistä, leikkijä tippuu kokonaan pois. Voittaja on se, kuka on saanut tiputettua muut pois pelistä.

Ideat

Laulu- ja rytmileikkejä:

- Kaksi oikealle - Ti-Ti Nalle
- Huugi-guugi - Fröbelin palikat
- Taputan - Fröbelin palikat
- Kapteeni Koukku - Satu Sopenen
- Pingviinitanssi - Maaria Kallio

Liikkumistaidot:

- **Eläinmuistipeli:** Eläinkuvainen muistipeli. Aina kun pari löytyy, leikitään kortin osoittamaa eläintä matkimalla eläimen liikkumistapaa koko kehoa käyttäen.
- **Pussijuoksu/-hyppely**
- **Mäenlasku**
- **Salasana:** Jonkin sanan (esim. päiväkot) kirjaimet on kirjoitettu eri lapuille. Kirjaimet piilotetaan ympäri leikkialuetta. Leikkijöille annetaan ohjeeksi etsiä kirjaimia ja kirjaimet tuodaan sovittuun paikkaan. Jokaisen kirjaimen takana on kuvin (ja/tai tekstillä) kerrottu liikkumistapa ja vain sillä tavalla liikkuen kirjaimen saa viedä sovittuun paikkaan. Kun kaikki kirjaimet on löydetty, yhdessä pätkäällä, mikä sana kirjaimista voisi muodostua. Kun "salasana" on ratkaistu, voi lapsille antaa jonkin palkinnon esim. liittyen kyseiseen sanaan.
- **Luistelu** + erilaiset luisteluleikit/-pelit

Sääntö- ja ryhmäleikkejä:

- **Polttopallo**
- **Seuraa johtajaa**
- **Maa, meri, laiva**
- **Sardiinipurkki:** Yksi pelaajista menee piiloon ja kaikki muut etsivät. Kun pelaaja löytää piileskelijän, hän jää samaan piiloon piileskelijän kanssa. Leikki loppuu, kun kaikki ovat piilossa.

Käsittelytaidot:

- **Angry Birds:** esim. maitotölkeistä (tölkit on voitu ensin maalata yhdessä tms.) torneja ja lapsi yrittää palloa heittämällä/potkimalla saada kaadettua tornit
- **Pihagolf/kroketti** (golfissa voidaan yrittää osua keppiin myös heittämällä isompaa palloa)
- **Pallonkuljetusviesti:** Leikkijät jaetaan joukkueisiin. Jokaisen joukkueen kohdalle viedään n. 10-20m päähän kartio, jonka jokainen joukkuealainen kiertää vuorotellen pallon kanssa.

6 – 7-VUOTIAS

Taidot

- Nopean kasvun vaihe voi tehdä lapsen hetkellisesti kömpelöksi ja levottomaksi
 - o Lapsi saattaa kompuroida ja törmäillä sekä valua tuolilla istuessaan
- Nauttii ryhmässä toimimisesta – sääntöleikit ja ryhmäpelit
- Leikit muuttuvat ja monipuolistuvat – kuvittelu- ja roolileikit
- Useinkaan aikuisen ei tarvitse puuttua lasten keskinäisiin leikkeihin
- Sorminäppäryys kehittyy
- Taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat: joku nauttii enemmän liikkumisesta, kun taas toinen piirtämisestä
- Entistä helpompaa pohtia eri ilmiöiden syitä ja hyödyntää pohdinnoissaan mielikuvia
- Nauttii asioiden pohdiskelusta ja oivaltamisesta
- Usein kiinnostunut luonnosta
- 6-vuotias pystyy melko hyvin keskittymään tekemiseen ja viemään sen loppuun
- Muisti, sanavarasto ja ajattelukyky kehittyvät
- Kirjaimet ja numerot kiinnostaa
- Kirjat ovat mieluisia
- Moni oppii kirjoittamaan nimensä, jotkut oppivat lukemaan ja kirjoittamaan (valtaosa vasta koulussa)
- 6-vuotias haluaa harjoitella itsenäistä toimimista
 - o Voi uhmata ja vastustaa kovastikin aikuisen asettamia sääntöjä
 - o Rajojen sisällä lapselle on hyvä antaa päätäntävaltaa
 - o Lapsen on helpompaa sitoutua sääntöihin, joiden laatimisessa hän on saanut olla mukana



(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)



HARJOITTELEE:

- Tasapainotaidot: mm. kuperkeikkaa, väistämistä ja keinumista
- Liikkumistaidot: yhden jalan hyppyä ja kiipeilyä
- Käsittelytaidot: yhden käden heittoa ja kiinniottoa sekä pomputtamista

Ideat



Laulu- ja rytmileikkejä:

- Jumppalaulu - Fröbelin palikat
- Sutsisatsi - Fröbelin palikat
- Pumpulaulu - Fröbelin palikat
- Rytmihyppelyt – Ti-Ti Nalle
- 1-2-3-4-5-6 - Ti-Ti Nalle
- Laurensia: "Laurensia, pieni Laurensia, milloin sinut taas nähdä saan? Kun on MAANANTAI, silloin sinut taas nähdä saan." Toisella kierroksella: "--Kun on MAANANTAI, kun on TIISTAI--." Viikonpäivät lisääntyvät joka kierroksella. Laulun aikana kävellään piirissä ja jokaisen viikonpäivän kohdalla kyykätään.

Sääntöleikkejä:

- Hedelmäsalaatti
- Viimeinen pari uunista ulos
- Hämähäkin verkko: Oviaukkoon seitti. Lapset vuorotellen seitin raoista toiselle puolelle toisiaan auttaen ilman että koskee seittiin.
- Bingo (ohje käsittelytaidoissa): Jaetaan lapset joukkueisiin, tehdään jonkin matkan päähän heittoviivalta toinen viiva, jonka takaa joukkueesta lähtee yksi kerrallaan sovitulla liikkumistavalla heittämään bingoa. Se voittaa kummalla joukkueella on ensin bingorivi täynnä.

Tasapainotaidot:

- Tasapainopatsaat: Leikkijät jaetaan pieniin ryhmiin. Aikuinen kertoo, mitä saa koskettaa lattiaan minkäkin verran; esim. "3 kättä, 2 jalkaa, 1 peppu". Sitten ryhmät toteuttavat tasapainopatsaan ja yrittävät pysyä siinä ainakin 5 sekuntia.
- Tasapainajuoksu: Merkataan tietty rata mitä tulee juosta esim. herne pussi pään päällä, keppi kämmenellä tasapainoillen, kananmuna lusikassa...
- Silmät kiinni!: Seistään ja otetaan kiinni toisen jalan varpaista. Pidetään silmät kiinni ja seistään yhdellä jalalla mahdollisimman pitkään.
- Jalkanumerot: Seistään yhdellä jalalla ja piirretään toisella jalalla ilmaan numerot 1-9. Voi kokeilla myös toisella jalalla.

Liikkumistaidot:

- Hyppynaruleikki: "Nallekarhu, nallekarhu tule sisälle, nosta tassusi, pyöri ympäri, niiaa, kumarra, potkaise, kiljaise. Leiki loppia, tanssi rokkia. Syö hunajaa, nuole huulia. Käy nukkumaan. Hyppää pois."
- Hiirenhäntä (hyppynaruleikki)
- Aitajuoksu/estejuoksu
- Laukkakisa
- Kottikärryväely parin kanssa

Käsittelytaidot:

- Seinis: Yksi kerrallaan potkii palloa seinään mahd. monta kertaa niin, ettei pallo karkaa. Haastetta voi lisätä vaihdellen jalkaa, potkun jälkeen voi käydä kyykyssä tai pyörähtää ympäri.
- Bingo: tehdään 4x4 ruudukko sisällä esim. hula-vanteilla ja ulkona katuliiduilla/hiekkakaan. Parin metrin päähän heittoviiva, tavoitteena saada neljä herne pussia pysty-vaaka- tai vinoriviin (ryhmäversio ryhmäleikeissä).
- Vannekoppi: Heitellään rengasta parin kanssa. Kiinni voi ottaa esim. pujottamalla käden renkaan läpi, jalalla, pujottautumalla itse kokonaan vanteen läpi.
- Koripallo
- Keinupallo

HELPPIÄ VARHAISKASVATUSLIIKUNNAN SUUNNITTELUUN

Nettisivut:

- http://www.innostunliikkumaan.fi/file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan_haasteet_netti.pdf
- <https://leikki pankki.leikkipäivä.fi/haku>
- <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>
- <http://www.liikeimpulssi.fi/lastenjumpat/index.php>
- <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/100-pienta-askelta-ideapas.pdf>
- https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri-opas.pdf
- <http://www.skillilataamo.fi>
- <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>

Kirjat:

- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Oulu: Fitra.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto.
- Pulli, E. 2004. Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä. Hauskoja leikkejä hiihdon ja luistelun opetukseen. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu. Liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Helsinki: Tammi.
- Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Muut:

- Oppi & Ilo -materiaalit (mm. Twist-leikit & Hyppisleikit)



LÄHTEET

Innostun liikkumaan. 2018. Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa. Luettu: 24.2.2019.
http://www.innostunliikkumaan.fi/file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan_haasteet_netti.pdf

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Hämeenlinna: Karisto.

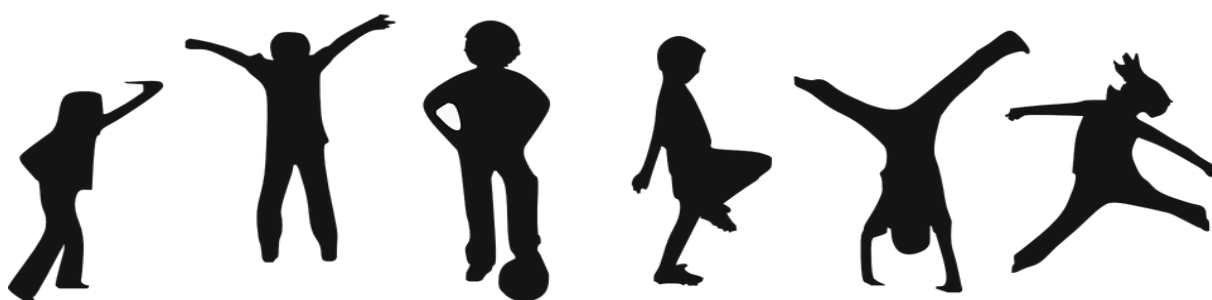
Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. Julkastu: 28-4-2017 Luettu: 23.2.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ritmala, M., Ojanen, T., Sívén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Tampere: Juvenes Print. Luettu 21.1.2019.
https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Kuvat: Pixabay.com



Touhula Saukonmäen Liikunnan vuosikello. 2019.
Koonnut Linda Vartiainen.

Liite 5. Liikunnan vuosikellon arviointilomake. Henkilökunta.

1 (2)

LIIKUNNAN VUOSIKELLON ARVIOINTILOMAKE

HENKILÖKUNTA

Päiväkodissamme on ollut maaliskuun alusta asti käytössä Liikunnan vuosikello, mikä on kehitetty osana AMK-opinnäytetyötä. Liikunnan vuosikellon on tarkoitus helpottaa liikuntakasvatuksen suunnittelua, toteutusta, dokumentointia ja arviointia päiväkodin arjessa. Tämän arviointilomakkeen avulla Liikunnan vuosikelloa arvioidaan ja kehitetään. Samalla autat myös opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden aineiston kokoamisessa. Kiitos, kun vastaat! ☺

Laita rasti siihen ruutuun, mikä eniten vastaa mielipidettäsi väitteistä.

1. Liikunnan vuosikellosta on hyötyä toiminnan **suunnittelussa**.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

2. Liikunnan vuosikellosta on hyötyä toiminnan **toteutuksessa**.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

3. Liikunnan vuosikello helpottaa toiminnan **dokumentointia**.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

4. Liikunnan vuosikellosta on hyötyä toiminnan **arvioinnissa**.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

5. Liikunnan vuosikellon kuukausittaisista teemoista on hyötyä toiminnan suunnittelussa.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

6. Liikunnan vuosikellon kuukausittaiset teemat ovat hyviä.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

7. Liikunnan vuosikellon avulla on helpompaa ottaa huomioon lasten osallisuus.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

8. Liikunnan vuosikellon avulla on helpompaa ottaa huomioon vanhempien osallisuus.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

9. Uskon Liikunnan vuosikellon helpottavan liikuntakasvatuksen entistä parempaa integroimista osaksi päiväkodin arkea.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

10. Uskon Liikunnan vuosikellon helpottavan liikuntakasvatustoiminnan suunnittelua kiireisessä päiväkodin arjessa.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

11. Liikunnan vuosikellon Vinkkivihkosta on hyötyä varhaiskasvatusliikunnan suunnittelussa.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

- Mitä mieltä olet Liikunnan vuosikellosta?

- Puuttuuko Liikunnan vuosikellosta jotain mitä siinä pitäisi/olisi hyvä olla?

- Muita kommentteja?

- Montako tähteä annat Liikunnan vuosikellolle?



Kiitos palautteesta! ☺

Liite 6. Liikunnan vuosikellon arviointilomake. Vanhemmat.

1 (2)

LIIKUNNAN VUOSIKELLON ARVIOINTILOMAKE

VANHEMMAT

Päiväkodissamme on ollut maaliskuun alusta asti käytössä Liikunnan vuosikello, mikä on kehitetty osana AMK-opinnäytetyötä. Liikunnan vuosikellon on tarkoitus helpottaa liikuntakasvatuksen suunnittelua, toteutusta, dokumentointia ja arviointia päiväkodin arjessa. Samalla on pyritty ottaa huomioon henkilökunnan lisäksi lapset ja heidän vanhempansa jokaisessa toiminnan vaiheessa. Tämän arviointilomakkeen avulla Liikunnan vuosikelloa arvioidaan ja kehitetään. Samalla autat myös opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden aineiston kokoamisessa. Kiitos, kun vastaat! ☺

Laita rasti siihen ruutuun, mikä eniten vastaa mielipidettäsi väitteistä.

Olen saanut mahdollisuuden osallistua päiväkodin liikunnallisten toimintojen **suunnitteluun** niin halutessani.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

Olen saanut mahdollisuuden osallistua päiväkodin liikunnallisten toimintojen **toteutukseen** niin halutessani.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

Olen saanut mahdollisuuden osallistua päiväkodin liikunnallisten toimintojen **dokumentointiin** niin halutessani.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

Olen saanut mahdollisuuden osallistua päiväkodin liikunnallisten toimintojen **arviointiin** niin halutessani.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

Liikunnan vuosikellon kuukausittaisista teemoista on hyötyä toiminnan suunnittelussa, jos haluan olla mukana suunnittelemassa toimintaa.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

2 (2)

Olen Liikunnan vuosikellon avulla entistä tietoisempi siitä, millaisia liikunnallisia asioita lapset ovat hoitopäivien aikana tehneet.

☐ samaa mieltä ☐ jokseenkin samaa mieltä ☐ en osaa sanoa ☐ jokseenkin eri mieltä ☐ eri mieltä

- Mitä mieltä olet Liikunnan vuosikellosta?

- Puuttuuko Liikunnan vuosikellosta jotain mitä siinä pitäisi/olisi hyvä olla?

- Muita kommentteja?

- Montako tähteä annat Liikunnan vuosikellolle?



Kiitos palautteesta! ☺