



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Roosa Jokisaari

LASTEN LIIKUNTA KAUKHAVALAI- SESSA PÄIVÄKODISSA

Liikuntaopas liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arjessa

Sosiaali- ja terveystieteiden
2019

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Roosa Jokisaari
Opinnäytetyön nimi	Lasten liikunta kauhavalaisessa päiväkodissa
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	48 + 15 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella liikuntaopas kauhavalaiseen päiväkotiin 1-3 -vuotiaiden ryhmään. Liikuntaoppaan tavoitteena on lisätä liikunnan määrää päiväkodissa, sekä helpottaa varhaiskasvattajien liikuntatuokioiden suunnittelua ja toteuttamista. Liikuntaopas sisältää tietoa lasten liikuntasuosituksista, mahdollisuuksista lisätä liikuntaa arjessa sekä antaa helppoja vinkkejä soveltaa liikuntaleikkejä sekä hyötyliikuntaa.

Opinnäytetyössä käytettiin teoriapohjana varhaiskasvatuksen sekä liikunnan tietokirjallisuutta. Opasta varten myös havainnoitiin lapsiryhmää sekä pidettiin kolme erilaista liikuntatuokiota kyseisen päiväkodin 1-3 -vuotiaiden ryhmän lapsille. Liikuntatuokioiden avulla havainnoitiin lasten tarpeita, mieltymyksiä, onnistumista sekä tietenkin mahdollisia epäkohtia. Havainnoinnin avulla on tarkoitus kehittää toimintaa.

Tavoitteena on luovuttaa opinnäytetyön tuotos eli liikuntaopas päiväkodin henkilökunnan käyttöön. Oppaan hyödyt selviävät pidemmän aikavälin tuloksena, joten opinnäytetyössä ei ole tarkoitus seurata oppaan toimivuutta tai tuloksia.

Avainsanat varhaiskasvatus, liikunta, liikuntakasvatus, liikuntaopas

ABSTRACT

Author	Roosa Jokisaari
Title	Physical Education in a Kindergarten in Kauhava
Year	2019
Language	Finnish
Pages	48 + 15 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The purpose of this practise-based bachelor's thesis is to make a physical activity guide for one to three year old children in a kindergarten in Kauhava. The aim of the guide is to formulate a strategy to increase the amount of physical activity for the children, by making the planning and implementation of physical exercise easier. This guide contains information about recommended physical exercise levels and possibilities for increasing physical activity in the children's everyday lives. The aim is to provide easy tips and recommendations as to how to apply kinematic play to the children's day-to-day activities, with the intention of increasing the amount of everyday physical exercise.

The theoretical basis of this bachelor's thesis is professional literature in the areas of early childhood education and physical exercise. A group of children have been studied and three separate physical education sessions were held to the children between the ages 1-3. As a result of these sessions, the children's needs and preferences were monitored, and their strengths and weaknesses were recorded. These assessments were necessary in order to develop activity suggestions.

The aim is to make a physical education guide to be used by the kindergarten staff. The benefits of the guide can be seen later and the aim is not to follow how well the guide works in the everyday life of a kindergarten.

Keywords	Early childhood education, physical exercise, physical education, physical exercise guide
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTEYTYÖN TAUSTA JA TARKOITUS	8
	2.1 Aikaisemmat tutkimukset	9
3	PÄIVÄKOTI-IKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA	11
	3.1 Liikuntasuositukset	12
	3.2 Liikunnan merkitys	12
	3.2.1 Vaikutukset fyysiseen ja motoriseen kehitykseen.....	14
	3.2.2 Vaikutukset psyykkiseen kehitykseen.....	17
	3.2.3 Vaikutukset sosioemotionaaliseen kehitykseen	18
	3.2.4 Vaikutukset kognitiiviseen kehitykseen.....	19
4	LIIKUNTAKASVATUS.....	21
	4.1 Varhaiskasvatus ja pedagogiikka.....	21
	4.2 Liikuntapedagogiikka	22
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	24
	5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	24
	5.2 Tiedonhaku	25
	5.3 Havainnointi.....	25
	5.4 SWOT –analyysi.....	27
	5.4.1 SWOT -analyysi ohjekirjasta	28
6	OHJEKIRJA	30
	6.1 Tavoite ja tehtävät.....	30
	6.2 Ohjekirjan sisältö	30
7	LIIKUNTATUOKIODEN HAVAINNOINTI.....	32
	7.1 Liikuntatuokiot päiväkodissa	33
	7.1.1 Ensimmäinen liikuntatuokio	34
	7.1.2 Toinen liikuntatuokio	37
	7.1.3 Kolmas liikuntatuokio.....	40
	7.1.4 Liikuntatuokioiden havaintojen yhteenveto	43
8	POHDINTA.....	45

LÄHTEET.....	47
LIITE 1.....	49

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheeksi valitsin päiväkotikiäisten lasten liikunnan ja liikuntatottumukset sekä sen miten liikunta näkyy päiväkodissa ja miten sen määrää voisi lisätä. Aiheeseen päädyin siksi, koska koen, että liikunnan määrä päiväkodeissa ja lasten arjessa on liian vähäistä. Liikunta on tärkeä osa lasten kasvua ja kehitystä. Olisi erityisen tärkeää, että lapsia saataisiin innostumaan liikunnan eri muodoista jo varhaislapsuudessa, että heillä olisi liikuntamyönteinen kasvatusta, joka tukisi terveellistä elämäntapaa läpi koko elämän.

Aihe valikoitui mielenkiintoni pohjalta. Aktiivinen liikkuminen on osa jokapäiväistä arkeani. Aloin harrastamaan crossfittia vasta muutama vuosi sitten, koska lapsuudessani ja nuoruudessani en oikein innostunut liikunnasta. Harrastin ainoastaan ratsastusta. Vasta kun peruskoulun pakkoliikunta oli ohi, ja sain hetken pohtia itse, mistä liikuntamuodosta voisin tykätä, päätin kokeilla crossfittia ja se vei täysin mukanaan.

Harjoittelujeni aikana olen huomannut, miten vähäistä lasten aktiivinen liikkuminen on päiväkodeissa. Haluaisin tuoda esille sen, mikä merkitys päiväkotiliikunnalla on jo varhaislapsuudessa ja millaisia vaikutuksia liikunta antaa lapsen kehitykselle aikuisikään saakka.

Opinnäytetyötäni suunnitellessani kysyin yhteistyömahdollisuuksia parista eri päiväkodista ja päädyin tekemään opinnäytetyöni yhteen kauhavalaiseen päiväkotiin. Päiväkodissa kyllä liikuttiin jonkin verran jo ennestään, mutta mielestäni liikunnan määrää ja opetusta voi aina kehittää. Päiväkodin pidän nimettömänä, sillä haluan suojella lasten ja henkilökunnan yksityisyyttä.

Päiväkodin henkilökunnalta sain muutamia toiveita liittyen opinnäytetyöni tavoitteisiin, vaikka suurimmaksi osaksi henkilökunta oli avoin ja myönteinen mahdollisille ideoilleni. Henkilökunta pyysi käytännön vinkkejä ja ideoita liikuntatuokioihin. Niiden avulla heidän suunnittelutyö helpottuisi, ja ryhmä saisi myös uusia leikkejä. Myös toiveena oli helppokäyttöinen, lyhyt ja ytimekäs ohjekirjanen, josta

löytyy helposti tarvittavat tiedot ja ideat, sekä jonka käyttäminen olisi nopeaa ja helpottaisi arjen suunnittelutyötä.

Henkilökunta antoi minulle siis hyvinkin vapaat kädet lähteä kehittämään päiväkodin liikuntakasvatusta sekä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä arjessa. Olen itse työskennellyt kyseisessä päiväkodissa lastentarhanopettajana. Siksi osaan lähteä kehittämään ryhmän liikuntakasvatusta ja etsimään ratkaisuja mahdollisiin haasteisiin ja ongelma-kohtiin, joita olen kohdannut ryhmässä.

2 OPINNÄYTEYTYÖN TAUSTA JA TARKOITUS

Opinnäytetyössä käsitellään lasten liikkumista, sen tärkeyttä ja merkitystä. Liikunta antaa paljon ja sen tulisi olla jokaisella osa elämää. Vanhempien olisi tuettava lasten liikuntaa ja vahvistaa sitä eri liikkumismuodoin, jotta lapsi oppisi käyttämään kehoaan, löytämään kehonsa rajat ja kehittämään niitä. Liikunta tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.

Liikunta on osa terveellisiä elämäntapoja unen ja ravinnon lisäksi. Jokaisen tulisi harrastaa liikuntaa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen sekä hyvinvoinnin saavuttamisen takia. Liikunta parantaa unen laatua, lisää nälän tunnetta, jolloin täytyy syödä paremmin, sekä piristää psyykkistä hyvinvointia. Liikunta myös vähentää ja ehkäisee sairauksia ja ylipainoa. (Kidshealth 2017.)

Lasta ei motivoi liikunnan merkitys ja sen vaikutukset vaan liikunnan tuoma ilo, onnistumiset, uuden oppiminen, sekä sosiaaliset tilanteet. On tärkeää kannustaa lasta liikkumaan ja saamaan positiivisia kokemuksia liikunnasta, jotta liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa kulkisi lapsen mukana läpi elämän. Aikuisten ja kasvattajien tehtävä on huolehtia lasten riittävästä liikunnan määrästä, sekä kannustaa lasta omaehtoiseen liikkumiseen. (Huisman 2001, 62-69.)

Lapsen syntyessä hänen ensimmäinen tapansa kommunikoida ja oppia on käyttää kehonkieltä. Liikkumalla lapsi oppii ja kokee maailman sekä sen todellisuuden. Kasvaessaan lapsi löytää itsensä ja maailman erilaisten liikkeiden ja aistien kautta. Esimerkiksi vastasyntyneelle äidin kosketuksen tunnekokemus on ensimmäisiä kehon oppimistilanteita. Liikkuminen on lapsen keino ilmaista myös tunteitaan, kun hän ei vielä niitä muutoin osaa ilmaista. Liikkeet ja liikunta kehittävätkin lapsen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja läpi lapsuuden. (Huisman 2001, 62-69.)

Työn tarkoituksena on lisätä päiväkotikäisten lasten liikunnan määrää ja sitä myöten ehkäistä erilaisia sairauksia sekä edistää lapsen normaalia kehitystä. Tavoitteena on myös tuoda Kauhavalla sijaitsevaan päiväkotiin liikunnan merkityssisältöä ja sen toteutustapoja sekä muistuttaa siitä, kuinka tärkeää liikunta on lapsen kehitykselle.

Työn tarkoituksena on luoda ohjekirjanen, jota varhaiskasvatuksen asiantuntijat voivat hyödyntää työssään ja joka helpottaa liikuntatuokioiden suunnittelua sekä toteutusta.

Ohjekirjaseen kootaan päiväkodin henkilökunnan työskentelyn tueksi helppoja ohjeita ja vinkkejä lasten liikuntakasvatuksesta. Työn tavoitteina on myös tuoda esille liikuntasuosituksia ja terveellisiä elämäntapoja sekä auttaa varhaiskasvatuksen asiantuntijoita tarjoamaan lapsille terve suhtautuminen liikuntaan.

Tavoitteina on tuoda esille myös se, miten helpoilla ja yksinkertaisilla asioilla voidaan lisätä lasten aktiivista liikkumista sekä päiväkodissa että kotona. Ohjekirjasen sisältö pyritään pitämään ytimekkäänä ja helppokäyttöisenä. Tällä tavoin pyritään toteuttamaan päiväkodin henkilökunnan toiveita. Toivon mukaan ohjekirjaa käytetään tulevaisuudessa ja toivottavasti siitä olisi hyötyä.

2.1 Aikaisemmat tutkimukset

Lasten liikunnasta on tehty useita tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Seuraavaksi esitellään muutama opinnäytetyö, sekä pro gradu, koska ne ovat kiinnostavimpia tutkimuksia aiheen kannalta.

Ensimmäisenä on Jyväskylän yliopiston julkaisema tutkimus kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta. Tutkimus on tehty vuonna 2011. Tutkimuksessa on selvitetty 3-vuotiaiden päiväkotilasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja sitä, täytyivätkö silloiset suositukset. Vuonna 2011 liikuntasuosituksena varhaiskasvatuksessa oli vähintään kaksi tuntia reipasta päivittäistä liikuntaa. (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011.)

Tutkimuksen mukaan yksikään 74:stä tutkimukseen osallistuneesta lapsesta ei täyttänyt silloisia suosituksia. Eroavaisuuksia ei ollut esimerkiksi sukupuolen tai arki- ja viikonloppupäivien suhteen. (Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg & Poskiparta 2011.)

Toisena merkittävänä tutkimuksena nousee esiin Petteri Halmelan pro gradu -tutkielma lasten korkeasta fyysisestä aktiivisuudesta päivähoidossa. Tutkielma on

kvantitatiivinen, jossa Halmela pyrkii selvittämään, mitkä tekijät ensinnäkin lisäävät lasten korkeaa fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa, sekä tyttöjen ja poikien välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Tutkimustuloksissa selvisi, että lasten korkean fyysisen aktiivisuuden määrä oli vain 10% päivähoiton ajasta vuorokaudessa. Matalan aktiivisuuden tai paikallaan olon vastaava määrä sen sijaan oli huimat 56 prosenttia. (Halmela 2014.)

Korkeaan fyysiseen aktiivisuuteen lapsilla vaikuttaa esimerkiksi ulkoilun määrä, ikä, lapsen oma toiminta sekä sukupuoli. Tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat tyttöjä enemmän eli päivähoitossa pojat liikkuvat vauhdikkaasti 50 min ja tytöt 40 min vuorokaudessa. Jotta liikuntasuositukset täyttyisivät tulee lasten liikkua kotona päivähoiton jälkeen vielä runsaasti. (Halmela 2014.)

Kolmantena on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on toteutettu samankaltaisten tavoitteiden pohjalta kuin tämäkin opinnäytetyö. Siinä aiheena oli liikuntaoppaan luominen kahteen mikkeliin päiväkotiin. Oppaan tavoitteena oli lisätä lasten päivittäistä liikuntaa, kehittää päiväkotien liikuntakasvatusta sekä vahvistaa päiväkodin varhaiskasvattajien liikuntakasvatuksen taitoja. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui varhaiskasvattajien kanssa tehdystä yhteistyöstä, havainnoimisesta ja liikuntaoppaan kokoamisesta. (Toropainen 2018.)

Liikuntaopas sisältää ohjeita ja vinkkejä varhaiskasvatuksen ammattilaisille liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arkeen, liikuntakasvatukseen, sekä lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen. (Toropainen 2018.)

3 PÄIVÄKOTI-ikäisten lasten liikunta

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa tarkoituksenmukaista sekä tahdonalaista lihasten työtä, jossa lihakset kuluttavat energiaa. Fyysinen aktiivisuus on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen pohja. Fyysisen kasvun lisäksi se tukee psyykkistä kehitystä, kognitiivisia toimintoja sekä motorisia taitoja. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa siis lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, mutta myös ehkäisee useita sairauksia sekä ylläpitää lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Fyysistä aktiivisuutta on pyritty mittaamaan eri tavoin. Liikunnan onkin huomattu vähentyneen lasten keskuudessa viimeaikaisten tutkimusten perusteella. Lisääntynyt paikallaan olo, sekä vähentynyt fyysinen aktiivisuus on aiheuttaneet sen, että tuki- ja liikuntaelinvaivat ovat lisääntyneet jo alle kouluikäisillä. Tähän on johtanut esimerkiksi lisääntynyt viihde-elektroniikan käyttö ja television katselu. (Sääkslahti 2015, 125-126.)

Liikuntaa on kaikenlainen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä toiminta, mutta myös itse liikkumiseen ja liikuntaan sekä sen harrastamiseen liittyvä toiminta. Liikuntakin vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen, kognitiivisiin toimintoihin, sekä motorisiin taitoihin kuten fyysinen aktiivisuuskin, mutta liikunta tukee vielä lisäksi sosioemotionaalista kehitystä. (Sääkslahti 2015, 141-142.)

Liikunta tarkoittaa lapsella leikkimistä, hippaa, piilosilla oloa, juoksemista, kaivamista, kiipeilyä, painimista, pyörimistä, tasapainottelua, heittämistä, hyppelyä ja kaikkea muuta mitä lapsi vain keksii tehdä kehollaan. Liikunta usein ajatellaan hyvin fyysisenä suorituksena, mutta lapsella se on lähinnä fyysistä leikkiä ja liikkeen tuottamista itse. Se on itseensä sekä oman kehon toimintaan ja rajoihin tutustumista, erilaisten kokemusten saamista sekä runsaita tunteiden vaihteluita. Lapsen liikuntaan sisältyy myös ajattelua, sillä lapset oppivat liikkumaan myös erilaisten mielikuvien avulla. (Sääkslahti 2015.)

Päiväkoti-ikäisillä lapsilla liikuntamotiivit poikkeavat paljon aikuisten liikuntamotiiveista, sillä lasta ei tarvitse yleensä motivoida liikkumaan. Liikunnallinen toiminta on jo itsessään päämäärä. Jokaisella lapsella on synnynnäinen tarve oppia itsenäisemmäksi sekä halu kehittää itseään joka tavalla. Tämä tuo lapselle esimerkiksi liikuntaan ja fyysiseen kehitykseen motivaatiota. Jo vauvoilla on kyseinen

synnynnäinen tarve oppia itsenäisemmäksi. Se sekä sosiaalinen motiivi etsiä yhteyttä ympäristöönsä ja läheisiinsä ovat vauvoilla motiivina liikkumaan opeteltaessa. Tämän ansiosta lapset innostuvat helposti ja lähtevät toisten mukaan myös liikunnallisissa tilanteissa. (Sääkslahti 2015.)

Aikuisenkin tulee muistaa kyseinen motiivi, koska se luo lapselle näin yhdenvertaisen, tasa-arvoisen sekä sosiaalisen ilmapiirin liikkua ja leikkiä. Nyky-yhteiskunnassa on kuitenkin huomattu, kuinka helposti aikuiset niin kotona, varhaiskasvatuksessa kuin kouluissakin tukahduttavat tarkoituksella lasten motiivin liikkua vähentämällä liikkumisen haluja. (Sääkslahti 2015.)

3.1 Liikuntasuosituks

Fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti suuri merkitys lapsen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin sekä sairauksien ehkäisyyn. Tästä syystä eri-ikäisten fyysiselle aktiivisuudelle sekä liikunnalle on tehty useita suosituksia, joissa kerrotaan milaista fyysistä aktiivisuutta suositellaan. Suositukset on usein tehty terveyden näkökulmasta. Suositus pohjautuu siihen, kuinka paljon liikuntaa tulisi vähintään harastaa, jotta liian vähäisestä liikunnasta ei aiheutuisi haittavaikutuksia. (Tammelin 2017, 62-63.) Suositukset kuitenkin poikkeavat toisistaan määrällisesti. Siksi suositusten liikuntamääriä ei tulisi korostaa liian tarkkaan, sillä ne ovat hyvin yksilöllisiä (Tammelin 2013).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Liikunnan tulisi sisältää rauhallista, reipasta sekä erittäin vauhdikasta liikkumista ja ulkoilua. Osa liikunnasta olisi tapahduttava varhaiskasvatuksessa ja osa lapsen vapaa-ajalla. Jotta liikuntasuosituksien olisivat tarkoituksenmukaisia, tulee myös tukea lapsen riittävä unta sekä terveellistä ja monipuolista ruokavaliota.

3.2 Liikunnan merkitys

Lapsen liian vähäinen liikunta saattaa olla terveysriski ja heikentää lapsen tervettä kehitystä. Lapset oppivat muutamien ensimmäisten ikävuosien aikana suurimman osan motorisista taidoistaan. On erityisen tärkeää, että lasta kannustetaan

liikkumaan ja oppimaan kehon liikkumista, etteivät perustaidot jäisi vajavaisiksi. (Finne 2017, 15.) Lapsen on tärkeää aloittaa liikkuminen jo varhaislapsuudessa ja jo vauvoja voidaan kannustaa ruumiin osien liikuttamiseen ja asioihin keskittymiseen. Esimerkiksi lelun heiluttaminen lapsen edessä auttaa lasta oppimaan keskittymään yhteen asiaan ja tavoittelemaan sitä käsillään. Myöhemmällä iällä sillä on vaikutusta parempaan keskittymiskykyyn sekä oman toiminnan hallintaan. Oman toiminnan hallinta onkin yksi lapsen itsetunnon lähde. (Helenius & Lummelahti 2018.)

Fyysisen kehityksen lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti lapsen motoriseen, psyykkiseen, sosioemotionaaliseen sekä kognitiiviseen kehitykseen (Sääkslahti 2015). Nämä kaikki kehityksen alueet ovat yhtä tärkeitä ja kaikkia tulee tukea tasapuolisesti. Vaikka korostetaankin, että kehityksen alueiden tulisi kehittyä itsenäisinä, pitää muistaa huomioida lapsi kokonaisuutena. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003.)

Nykypäivänä liikunnan vähyydestä johtuvat haitat, kuten esimerkiksi ylipaino, ovat yleisiä jo pienilläkin lapsilla. Pelikonsolit ja elektroniikka koukuttavat pieniä lapsia ja ne saattavat olla esteenä normaalille kehitykselle. Liikuntatottumukset syntyvät lapsuudessa. Sillä useimmiten se mitä opimme lapsuudessa, vie meitä läpi koko elämän. On myös tärkeää luoda lapsille positiivinen ja monipuolinen suhde liikuntaan ja välttää negatiivisten asenteiden juurtuminen sitä kohtaan. (Finne 2017, 15.)

Positiiviset liikuntakokemukset tuottavat lapselle mielihyvää. Se taas kannustaa lasta liikkumaan enemmän ja haastamaan rajojaan. Lapsi, joka on liikkunut paljon, on kehittyneempi myös fyysisiltä taidoiltaan. Tällöin lapsi pyrkii vaativimpiin suorituksiin ja haastaa itseään vaikeammilla tehtävillä. (Sääkslahti 2015, 142.)

Onnistuessaan lapsi kokee valtavaa mielihyvää, joka kannustaa häntä kokeilemaan uusia asioita ja suoriutumaan niistäkin. Näin lapsi innostuu liikunnasta ja saa siitä riemukkaita kokemuksia. Onnistumisen kokemukset ja mielihyvän tunne tuovat vahvan pohjan liikunnalliselle elämäntavalle. (Sääkslahti 2015, 142.)

Lapselle liikunnallinen elämäntapa on omin lihasvoimin kulkemista, itsenäistä tekemistä ja pitkään paikallaan olemisen välttämistä. Elämäntapana liikunnallisuus näkyy esimerkiksi tilanteissa, joissa lapsi omasta tahdostaan valitsee fyysisesti aktiivisia tehtäviä ja toimia. Tällaisia ovat esimerkiksi aktiiviset leikit. Iän lisääntyessä lapsi kiinnostuu myös lisähaasteista ja itsensä kehittämisestä. (Sääkslahti 2018, 142.)

Alle kahdeksanvuotiailla lapsilla liikunnan harrastaminen on ohjattuun toimintaan osallistumista tai yhdessä perheen kanssa harrastamista. Lapset omaksuvat itselleen yhteisönsä asenteita, käsityksiä, arvoja ja mielipiteitä sekä tietoja. Eivätkä nämä ole irrallaan lapsen suhtautumisessa liikuntaan. Esimerkiksi paljon metsässä perheen kanssa liikkuvat lapset tunnistavat metsän kasvillisuutta, innokkaasti urheilevien perheiden lapset puolestaan ihannoivat vaikkapa olympiavoittajaa. Liikkumisen tukeminen kotona vahvistaa lasten liikkumista myös kodin ulkopuolella. (Sääkslahti 2018, 142-145.)

3.2.1 Vaikutukset fyysiseen ja motoriseen kehitykseen

Liikunnalla on paljon erilaisia vaikutuksia lasten fyysiseen kasvuun ja kehitykseen, mutta monet asiat ovat kiinni myös lapsen geneeistä, riittävästä unesta, monipuolisesta ravinnosta, huolenpidosta sekä hygieniasta ja muista sairauksien ehkäisy-tavoista. Fyysinen kasvu tarkoittaa lapsen kehon kasvua eli määrällistä kasvua, kuten pituuden ja painon lisääntymistä, sekä kehon mittasuhteiden muuttumista. Fyysinen kehitys taasen on pikemminkin laadullista kehitystä, eli lapsen kypsymistä, hormonaalista ja hermoston seurauksena tapahtuvaa kehitystä. (Sääkslahti 2015, 25-31.)

Aivot, hermosto ja aistitoiminnot ovat yhteydessä toisiinsa ja niillä on merkittävä tehtävä ihmisen kehossa. Esimerkiksi hermoston tehtävä on kuljettaa tietoa ihmisen kehossa, jota ihminen on aistien avulla tuottanut. Hermoston toimintaa taasen ohjaavat aivot. Mutta lapsi tarvitsee monipuolisesti erilaisia aistimuksia, jotta hänen aivot kehittyisivät normaalisti, ja jotta hermosto kehittyisi tehokkaammaksi ja tiheämmäksi. Liikunnan ja motoriikan kehityksen kannalta merkittäviä aistimuksia ovat esimerkiksi pienillä lapsilla raajojen liikuttaminen, esineeseen tarttuminen,

tasapaino-, lihas-, näkö-, kuulo- sekä useat muut aistimukset. Edellä mainitsemani aistimukset ovat erityisen tärkeitä jopa alle yksi vuotiaalle lapsille, sillä ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen keho kasvaa sekä kehittyy nopeaan tahtiin. (Sääkslahti 2015, 32-39.)

Lihaskudokset tarvitsevat paljon liikettä ja liikuntaa kehittyäkseen, kasvaakseen, sekä voimistuakseen. Niiden kehitys ja kasvu ovat riippuvaisia niiden käyttämisestä. Ne tarvitsevat sitä enemmän liikettä ja työtä, mitä enemmän niiden tahdotaan kasvavan ja voimistuvan. Lihasten tehtävä on tahdonalainen liikkuminen, eli että ihminen pystyy liikuttamaan kehoaan ja raajojaan haluamallaan tavalla. Lihaskudokset ovat yhteydessä tasapainoaistiin, sillä ilman tasapainon kehittymistä ja lihaskudosten yhteistyötä lapsi ei voi oppia nousemaan seisomaan, kävelemään tai juoksemaan. Jänteiden tehtävä taas on huolehtia luista ja nivelistä liikkumisen aikana. Jänteetkin tarvitsevat kehittyäkseen ja kasvaakseen päivittäistä, sekä monipuolista liikuntaa. (Sääkslahti 2015, 42-44.)

Kuten muutkin ihmisen kehon osat ovat riippuvaisia liikunnasta, myös luuston kasvu sekä sydämen, keuhkojen ja verenkierron toiminta on yhteydessä liikuntaan. Luuston kehittymiseksi on jopa laadittu kouluikäisille oma liikuntasuositus, jonka mukaan lapsen tulisi päivän aikana hypätä noin 100 kertaa, jotta hyppyjen tärähdykset tukisivat luiden kasvua ja vahvistumista. (Sääkslahti 2015, 44-46.)

Sydämen, keuhkojen ja verenkierron toiminta ovat liikkumisen ja liikunnan edellytyksiä, sillä liikkumisen hengitys- ja verenkiertoelimistö kuormittuu eli ihminen hengästyy, sekä syke nousee. On tärkeää hyvän hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan kannalta, että lapsi hengästyy liikkumisen päivittäin ja tällaista kuormittavaa liikuntaa tulisi suositusten mukaan kertyä kaksi tuntia vuorokaudessa. (Sääkslahti 2015, 47-49.)

Motoriset taidot kehittyvät osittain geenien pohjalta yksilöllisesti, mutta liikkumisen taitotasoihin vaikuttavat myös lapsen mahdollisuudet liikkua sekä opetella monipuolista tahdonalaista liikkumista. Motoriset taidot ovat liikkeitä, joita ihminen tekee tahdonalaisena ja joilla on jokin tarkoitus. Myös liikeyhdistelmät ovat kehittyneempiä motorisia taitoja. (Sääkslahti 2015.)

Motoriset taidot jaetaan kolmeen kategoriaan, joita ovat liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä käsittelytaidot. Aluksi lapsi oppii perus tahdonalaiset liikkeet ja myöhemmin kehitysprosessissa lapsi oppii kehittämään ja parantamaan motorisia taitojaan. Motoriset perustaidot tarkoittavat ihmisen tarvitsemia taitoja suoriutuakseen ja selviytyäkseen arjen haasteista itsenäisesti. Tällaisia taitoja ovat mm. käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen sekä potkiminen. (Sääkslahti 2015.)

Motoristen taitojen kehittyminen alkaa jo vastasyntyneellä vauvalla. Kun lapsi syntyy löytyy häneltä jo silloin synnynnäisiä refleksiä, jotta hän selviää hengissä. Myöhemmin nämä refleksit katoavat vähitellen lapsen kasvaessa, mutta tilalle tulee useita uusia refleksiä. Näiden refleksien tärkeä tehtävä on mahdollistaa lapsen oppiminen liikkumaan. Yksi tärkeimmistä reflekseistä on tasapainorefleksi. Refleksien sekä lihasten, hermoston ja aistien kehittyessä ja vahvistuessa pieni lapsi aloittaa opettelemaan tahdonalaisia liikkeitä. Välillä kuitenkin on ihan normaalia, että motoristen taitojen oppiminen pysähtyy tai jopa taantuu, sillä lapsen motoriset taidot kehittyvät yhdessä muiden taitojen kanssa. (Sääkslahti 2015, 51-53.)

Kolmeen kategoriaan jaetut motoriset taidot eroavat toisistaan seuraavilla tavoilla. Tasapainotaidot ovat taitoja, joissa lapsi oppii säilyttämään tasapainonsa erilaisissa asennoissa ja liikkeissä. Liikkumistaitojen avulla lapsi taasen onnistuu liikkumaan paikasta A paikkaan B. Liikkumistaitoja on erilaisia, kuten käveleminen, juokseminen, sekä hyppiminen. Käsittelytaidot ovat taitoja käsitellä esineitä, sekä asioita. Siinä on käytössä koko kehon taidot. Käsittelytaitoja on hienomotorisia sekä karkeamotorisia. Hienomotorisissa taidoissa käytetään kehon pieniä lihaksia ja niissä tarvitaan keskittymistä sekä tarkkuutta. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi kynällä piirtäminen. Karkeamotorisissa taidoissa käytetään suuria lihasryhmiä sekä voimaa. Kyseistä taitoa tarvitaan erityisesti liikuntasuorituksissa, kuten pallon heitossa ja kiinni ottamisessa. (Sääkslahti 2015, 54-56.)

Lapsilla, jotka liikkuvat ja ovat fyysisesti aktiivisia kehittyvät tutkimusten mukaan motoriset taidot paremmin kuin lapsilla, joilla liikkuminen on vähäisempää. Kyseisillä lapsilla liikuntataidot sekä fyysiset ominaisuudet ovat myös monipuolisempia. Fyysisiin ominaisuuksiin kuuluvat esimerkiksi nopeus, kestävyys, voima, sekä

notkeus. Myös lapset, jotka liikkuvat omaehtoisesti, leikkivät fyysisesti rasittavia leikkejä ja harjoittelevat liikuntataitojaan ilman aikuisten ohjausta, ovat kehittyneempiä liikuntataidoiltaan. Vaikka lasten kannustaminen liikkumaan on pohja lapsen liikunnalliselle elämälle, tulee kuitenkin muistaa, että ohjatut liikuntatuokiot eivät ole ainoa tapa, vaan myös lapsen omaehtoisen liikunnan ja leikin tukeminen on merkitsevässä roolissa. (Sääkslahti 2015.)

3.2.2 Vaikutukset psyykkiseen kehitykseen

Psyykinen kehitys tarkoittaa psyykkiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen, elämänhallintaan ja elämäntyytyväisyyteen liittyvien tekijöiden kehittymistä. Siihen kuuluvat esimerkiksi itsemääräämisoikeuden, itsearvostuksen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen kehittyminen. Lapsuudessa psyykkisen kehityksen tavoitteena on saavuttaa vahva itsetunto, myönteinen minäkuva, turvallisuuden tunne, itsearvostus sekä tunne todellisuuden ymmärtämisestä. (Sääkslahti, 2015.)

Lapsen psyykkistä kehitystä voidaan tukea sillä, että lapselle varmistetaan sosiaalinen tukiverkosto ja huolehditaan lapsen normaalista ja terveellisestä kasvuympäristöstä, jossa lapsi kokee hallinnan tunnetta sekä mielekkyyttä ja normaaliutta. (Sääkslahti, 2015.)

Psyykkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi saisi mahdollisimman paljon positiivista palautetta ympäriltään, jotta hän oppisi luomaan itselleen positiivisen minäkuvan. Positiivinen minäkuva voi olla fyysinen, psyykinen, sekä sosiaalinen. Muilta saatu palaute merkitsee siis paljon lapsen minäkuvan luomiseen ja siihen minkälaiseksi lapsi kokee itsensä. Kasvattajalla on suuri merkitys positiivisessa palautteessa, kannustuksessa sekä hyväksynnässä. Myöhemmin myönteinen minäkuva ja sen tuoma vahva itsetunto tukevat lasta pettymyksissä ja epäonnistumisissa. (Sääkslahti, 2015.)

Liikuntatilanteissa lapsi saa paljon mielihyvää onnistuessaan, vaikka useimmiten onnistumiseen vaaditaan ensin paljon harjoittelua sekä mahdollisesti useita epäonnistumisia. Lapsi kuitenkin oppii, että kova työ ja harjoittelu palkitaan lopulta. Liikunnan tuomissa epäonnistumisissakin lapsi kehittyy, sillä on tärkeää, että lapsi

oppii kohtaamaan häviöitä ja pettymyksiä ja niiden myötä käsittelemään tunteitaan kyseisissä tilanteissa. (Sääkslahti, 2015.)

On tärkeää, että lapsi asettaa itselleen tavoitteita, mutta tavoitteiden tulee olla yksilöllisiä ja saavutettavissa. Lapsen tulee saada kokea kantavansa vastuuta ja tehdä itse päätöksiä, sillä tämä tuo lapselle mielihyvän tunteen. Se taas kasvattaa motivaatiota saavuttaa tavoitteita. Omia taitoja ja kykyjä vastaavien tehtävien asettaminen lapselle, tuo hänelle useammin onnistumisen tunnetta sekä motivaatiota yhä haastavampien taitojen opettelemiseen. (Sääkslahti, 2015.)

Lasta voidaan tukea liikkumaan myös opettamalla häntä arvioimaan itseään liikkujana. Aikuisen tulee muistaa, että hän voi antaa palautetta lapsen tekemisestä, mutta koskaan ei saa arvioida lapsen persoonaa. Lasta tulee myös tukea löytämään itselleen mieluinen liikuntamuoto, joka antaa lapselle enemmän positiivisia kokemuksia liikunnasta. Ne antavat vahvuuksia selviytyä erilaisista haasteista ja vastoinkäymisistä. Liikuntatilanteissa saaduista positiivisista kokemuksista kehittyy lapselle myös positiivinen käsitys itsestään liikkujana. Tämä tukee lasta omaksumaan läpi elämän kestävän terveellisen sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavan. (Sääkslahti, 2015.)

3.2.3 Vaikutukset sosioemotionaaliseen kehitykseen

Sosioemotionaalinen kehitys on osittain yhteydessä psyykkiseen kehitykseen. Erona niissä on, että sosioemotionaalaisella kehityksellä tarkoitetaan tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Niitä ovat esimerkiksi oman tunne-elämän kehitys, myönteisten sosiaalisten taitojen kehitys sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen parantuminen. Jotta edellä mainitut taidot kehittyisivät täytyy yksilön opetella ottamaan toisia huomioon ja kuuntelemaan toisia, ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, suoriutumaan ryhmätehtävätilanteista, auttaa toisia ja kokea empatiaa toisia kohtaan. (Sääkslahti, 2015.)

Tunteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen luovat lapselle tasa-painoisen tunne-elämän. Tunteet tuottavat lapselle hyvää tai pahaa mieltä, toimivat varoituksen äänenä ja kertovat lapsen kokemasta turvallisuudesta. On tärkeää opettaa jo pienelle

lapselle, että tunteiden ilmaiseminen on sallittua niin pahassa kuin hyvässä. Lapselle tulee antaa tilaa ilmaista positiivisia tunteita, mutta myös negatiivisia, sillä tunteiden tukahduttaminen tai piilottaminen eivät tue lapsen normaalia kehitystä. (Sääkslahti, 2015.)

Tietenkin tavoitteena on pyrkiä opettamaan lasta kohtaamaan erilaiset tunteet eritaivoin, sietämään negatiivisia tunteita ja ilmaisemaan niitä hallitusti. Kun lapsi saa ilmaista tunteitaan vapaasti oppii hän tunnistamaan niitä, sekä sitä myöden kertoamaan niistä kehollaan. Tunteiden ilmaiseminen tapahtuu koko ihmisen keholla. Asento, eleet, ilmeet ja liikkeet ovat tapa tuoda tunteita esiin. (Sääkslahti, 2015.)

Liikunnassa lapsille tutut leikki ja pelitilanteet, joissa lapsi oppii sietämään häviön synnyttämiä tunteita, odottamaan vuoroaan sekä toimimaan mahdollisesti myös joukkueena, vahvistavat lapsen sosioemotionaalista kehitystä. Kun lapsi on oppinut tunnistamaan omia tunteitaan, oppii hän ryhmätilanteissa myös tunnistamaan toisten tunteita ja aikomuksia. Empatian ja toisen huomioon ottamisen kehittyminen tukee lasta säilyttämään hyviä sosiaalisia suhteita. Ryhmätilanteissa lapset opettelevat myös ilmaisemaan tunteitaan yhdessä. (Sääkslahti 2015, 113-117.)

Esimerkiksi jos koko joukkue häviää, on tärkeää tukea lasten kokemaa mielipahaa ja opettaa heitä ymmärtämään ja käsittelemään tunteitaan. Esimerkiksi koston tarve tai muu aggressiivinen tunne eivät ole oikeutettuja, sillä liikunnan ja leikkien tarkoitus pohjimmiltaan on pitää hauskaa, oppia uutta ja nauttia yhdessä tekemisestä. (Sääkslahti 2015, 113-117.)

3.2.4 Vaikutukset kognitiiviseen kehitykseen

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedon ajatteluun ja tiedon muodostamiseen liittyvien tekijöiden kehittymistä, kuten esimerkiksi kielen, muistin ja havaitsemisen kehittymistä. Kognitiiviset taidot vaikuttavat lapsen fyysisten ja motoristen taitojen kehittymiseen sekä tunteiden ja fyysisten tuntemusten kokemiseen. Lapsen kognitiivisia taitoja voidaan kehittää lapsen uteliaisuuden, ongelmanratkaisutilanteiden sekä kokeilevan ja tutkivan leikin avulla. (Sääkslahti, 2015.)

Nostan tässä kohtaa mielikuvituksen ja luovuuden merkityksen esiin, koska niillä on suuri vaikutus kognitiiviseen kehitykseen. Mutta koska mielikuvitus ja luovuus ovat laajoja käsitteitä ja yhteydessä kaikkien muidenkin kehitysalueiden kanssa, ei niitä voi varsinaisesti yhdistää vain kognitiiviseen kehitykseen. (Sääkslahti, 2015.)

Liikunnassa ja leikeissä lapset käyttävät paljon omaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan leikkien keksimisessä. Onkin kehityksen kannalta tärkeää antaa lasten suunnitella itsekin leikkejä ja kehittää mielikuvitustaan sekä luovuuttaan. Myös lapsen liikkumiselle myönteisellä ilmapiirillä ja ympäristöllä on merkittävä rooli lapsen kognitiivisessa kehityksessä. (Sääkslahti, 2015.)

Kannustavat ja hyväksyvät aikuiset, innostava ilmapiiri ja kokeilemisen salliva ympäristö antavat positiivisen pohjan lapsen liikuntakokemuksille. Ne tukevat lapsen kognitiivista kehitystä, mielikuvitusta sekä luovuutta. (Sääkslahti, 2015.)

Kielellisessä kehityksessä liikkumista voidaan käyttää uusien sanojen ja tarkoitusten opettelussa. Lapsen on helpompi opetella muistamaan uusia sanoja niiden liityessä johonkin tekemiseen ja hänen yhdistäessään sanoihin myös kehoallisen kokemuksen. Esimerkiksi lapsien on helppo opetella ruumiin osia koskettamalla tai liikkuttamalla niitä. Tätä käytetäänkin apuna jo pienten vauvojen kanssa opetellessa ensimmäisiä sanoja kuten nenä tai suu. Mitä useampia aisteja lapsi saa käyttää opetellessaan uusia asioita, sitä paremmin opitut asiat jäävät lapsen muistiin. (Sääkslahti, 2015.)

Liikunnallisten taitojen opettelussa lapsi joutuu käyttämään kehoaan ja useimmiten tällaiset taidot jäävät pitkäkestoiseen muistiin, vaikkei niitä vuosiin käytäisikään. Esimerkiksi pyöräily on sellainen taito, joka on helppo palauttaa muistiin vaikkei sitä olisi lapsuuden jälkeen harjoitellut. (Sääkslahti, 2015.)

4 LIIKUNTAKASVATUS

Liikuntakasvatus on varhaiskasvatuksessa sekä kotona tapahtuvaa toimintaa, joka tukee lasta liikkumaan ja auttaa omaksumaan liikunnallisen elämäntavan. Liikuntakasvatus on yksi kasvatukseen menetelmistä ja yhteydessä muihin kasvatukseen muotoihin. Liikunnan avulla lapsi oppii paljon ja se on oiva tapa opettaa lapsille uusia asioita.

4.1 Varhaiskasvatus ja pedagogiikka

Varhaiskasvatus on lasten suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus, jonka erityisenä painopisteenä on pedagogiikka. Varhaiskasvatus on tavoitteellista toimintaa, joka painottuu etenkin lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseen sekä hyvinvoinnin edistämiseen. (Opetushallitus 2016, 8-14; Ahonen 2017, 27.)

Varhaiskasvatuksessa opetus tarkoittaa lapsen kannustamista uusien asioiden oppimiseen hyödyntämällä erilaisia oppimisen tapoja. Keskeistä opetuksessa on se, että lasten yksilölliset taidot, tuen tarpeet ja mielenkiinnon kohteet huomioidaan. (Opetushallitus 2016, 8-14; Ahonen 2017, 27.)

Varhaiskasvatusta tehdään yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa opitaan taitoja ja tietoja, jotka vahvistavat lasten osallisuutta ja aktiivista toimijuutta. Parhaimmillaan varhaiskasvatus tukee vanhempien kasvatustyötä sekä mahdollistaa heidän osallistumisensa esimerkiksi opiskeluun ja työelämään. (Opetushallitus 2016, 8-14.)

Varhaiskasvatusta tarjotaan päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena, jota ovat esimerkiksi kerho- ja leikkitoiminta. Jokaisessa varhaiskasvatusta antavassa toimintamuodossa toimintaa ohjaa varhaiskasvatustilanne ja varhaiskasvatussuunnitelma. Päiväkodeissa toteutettava varhaiskasvatus on toimintamuodoista yleisin. (Opetushallitus 2016, 17.)

Pedagogiikalla tarkoitetaan erityisesti kasvatukseen ja varhaiskasvatukseen perustuvaa, suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten hyvinvoinnin ja

oppimisen toteutumiseksi. (Opetushallitus 2016, 20.) Pedagogiikan korostaminen kirkastaa varhaiskasvatustyön tehtävää sen ollessa osa läpi elämän jatkuvassa oppimisessa ja kasvussa. (Ahonen 2017, 28.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikan painottuminen varhaiskasvatuksessa edellyttää pedagogista asiantuntemusta sekä henkilöstön yhteisymmärrystä siitä, miten lasten oppimista ja hyvinvointia voidaan parhaimmillaan edistää. (Opetushallitus 2016, 20.)

4.2 Liikuntapedagogiikka

Liikunta on merkittävässä osassa myös pedagogiikkaa ja sitä voidaan hyödyntää monella tapaa oppimisessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on jaoteltu viisi eri oppimisen osaamisaluetta ja yksi niistä on nimetty kasvan, liikun ja kehityksen -osa-alueeksi, jossa keskitytään erityisesti monipuoliseen liikkumiseen, sekä pyritään innostamaan lasta liikkumaan ja kokemaan onnistumisen ja ilon tunteita liikunnan myötä. (Helenius & Lummelahti 2018.)

Liikunnan lisäksi terveellisiin elämäntapoihin kuuluu ruokakasvatus, turvallisuus sekä terveys, joita pyritään myös tuomaan esiin päiväkodin arjessa (Helenius & Lummelahti 2018).

Varhaiskasvatuksessa tavoitteena on kasvattaa lapsia yhteistyössä vanhempien kanssa omaksumaan kaikin puolin terveellinen elämäntapa. Riittävä liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä on yhteydessä lapsen arjentaitoihin ja itsestään huolehtimiseen. Lapsella tulee olla tarpeeksi mahdollisuuksia liikua omaehtoisesti niin ulko- kuin sisätiloissakin. Päiväkodissa kannustetaan lasta liikkumaan omaehtoisesti, mutta myös ohjatusti esimerkiksi liikuntatuokioilla, metsäretkillä ja leikissä. Liikuntakasvatuksen täytyy olla säännöllistä sekä monipuolista kuormittavuudeltaan. Sen on syytä vaihdella kestoltaan, voimakkuudeltaan sekä nopeudeltaan. (Helenius & Lummelahti 2018.)

Varhaiskasvatuslaissa on määritelty, että jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus kasvaa ja kehittyä terveellisessä, turvallisessa, kehittävässä ja oppimista tukevassa oppimisympäristössä. Oppimisympäristö tarkoittaa siis kaikkia tiloja ja paikkoja sekä niiden välineitä. Oppimisympäristön tulee edistää kaikinpuolista kasvua ja

kehitystä. Sen tulee myös toimia yhteistyössä lasten, vanhempien ja kasvattajien kanssa lasten edun mukaisesti. (Helenius & Lummelahti 2018.)

Fyysinen oppimisympäristö tarkoittaa tiloja ja paikkoja välineineen, kalusteineen, tarvikkeineen ja esineineen. Tilojen, paikkojen, välineiden, kalusteiden, tarvikkeiden ja esineiden turvallisuus sekä siisteys ovat myös avainsanoja terveellisen oppimisympäristön luomisessa. (Helenius & Lummelahti 2018, 132-134.)

On tärkeää, että lapsella on monipuolinen ympäristö kasvaa ja kehittyä. Monipuoliseen ympäristöön kuuluvat esimerkiksi ulkotiloissa olevat puistot kiipeilymahdollisuuksineen ja tutkimusympäristöt välineineen, mutta myös puhdas luonto. Metsä ja luontoretket antavat lapsille mahdollisuuden liikkumiseen, leikkimiseen ja tutkimiseen ilman muita virikkeitä ja välineitä. Luonnossa lapset oppivat myös kestävän kehityksen ajattelua, luonnonsuojelua ja kunnioitusta luontoa kohtaan. Aina kasvuympäristön ei tarvitse olla tehtyä ja materialistista. Lapset oppivat ja saavat oppimisprosesseja vahvistavia elämyksiä ja kokemuksia myös luonnon omissa ympäristöissä. (Helenius & Lummelahti 2018, 132-134.)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Prosessi on toiminnan kulku, joka alkaa aina jostakin tilanteesta, se etenee tavoitteelliseen suuntaan ja päättyy lopulta johonkin päämäärään. Prosessi on etenevä malli, jota käytetään saavuttaakseen halutun tilanteen tai asian. (Karimaa, 2001.)

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan ohjeistamista ja opastamista sekä järjeistämistä. Alasta riippuen toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi perehdyttämisosas, kirja, kansio, portfolio, turvallisuusohjeistus tai tapahtuman suunnittelu kuten konferenssi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Ammattikorkeakoulutuksen tavoitteena on, että opiskelija osaa valmistumisensa jälkeen toimia alansa asiantuntijana sekä tietää perusteet sen kehittämiseen ja tutkimukseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen sekä sen tulee osoittaa riittävästi alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 10.)

Opinnäytetyön tavoitteena on, että tuotos erottuu edukseen ja on yksilöllinen. Ensisijaisena kriteerinä on käytettävyys ja asiasisällön sopivuus kohderyhmässä ja käyttöympäristössä sekä informatiivisuus ja selkeys. Oppaiden, ohjeistuksissa sekä tietopaketeissa tärkeimpänä on muistaa lähdekritiikki. Opinnäytetyön kirjoittajan on tärkeä pohtia sitä, mistä tiedot on hankittu. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

Toiminnallisen opinnäytetyön teossa tärkeänä osana on teoreettinen viitekehys. Toiminnallisen opinnäytetyön teoriaosuuden on osoitettava opiskelijan kyky yhdistää teoreettinen tieto käytäntöön. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä teoreettiseksi näkökulmaksi riittää usein jokin alan käsite ja sen määrittely. Näin ollen ei ole tärkeitä toteuttaa opinnäytetyötä koko teorian näkökulmasta. (Vilka & Airaksinen 2003, 41-43.)

5.2 Tiedonhaku

Töissä, missä erityisesti tavoitteena on kehittää jonkin toimintaa on tärkeää kerätä alkuun kattavasti tietoa aiheesta. Tiedon keräämisen muotoja ovat esimerkiksi kirjallisuuden ja muiden tieteellisten julkaisujen tutkiminen sekä asiantuntijoiden haastattelu. Tietoa kerätessä on tärkeää tiedostaa, millaista tietoa tarvitsee työssä. Myös rajaus on hallittava. Työssä, jossa tavoitteena on kehittää toimintaa, on tärkeää kerätä jo olemassa olevaa tietoa sekä luoda uutta esimerkiksi havainnoimalla kehitettävän kohteen toimintaa etukäteen. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008.)

Teoriapohjana tässä työssä toimi laaja kattaus erilaisia varhaiskasvatukseen sekä liikuntaan liittyvää kirjallisuutta. Jaakko Finnen kirjoittama kirja *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen* (2017) oli suurin innostuksen lähde. Kirja kertoo lasten liikkumisesta, ja siitä kuinka vanhempien olisi olla siinä osallisena. Myös Sääkslahden (2015) *Liikunta varhaiskasvatuksessa* kirja antoi inspiraatiota ja tietoa aiheesta.

Näiden kirjojen myötä työn aiheeksi valikoitui lasten liikunta. Aiheen löydyttyä tavoitteena olisi teos, jota päiväkodit voisivat hyödyntää.

Tiedonhaussa käytettiin myös havainnoimista, sillä liikuntatuokioita ennen, niiden aikana ja jälkeen työskenneltiin lapsiryhmässä ja seurattiin heidän liikuntatottumuksia ja tarpeitaan. Havaintoja avataan työssä ja tietoja pyritään hyödyntämään ohjekirjan kokoamisessa.

5.3 Havainnointi

Jokainen meistä tekee havaintoja koko elämänsä ajan arjessaan. Esimerkiksi kaikki kokemuksemme perustuvat havainnointiin. Tieteellinen havainnointi eroaa arjen havainnoinnista siinä, että se on etukäteen suunniteltua ja järjestyksellisempää. Havainnointi on tapa kerätä aineistoa sekä tuottaa uusia havaintoja, jotka taasen ovat tutkimuskohteita. Havainnoinnilla on useita eri muotoja ja sitä voi toteuttaa monellakin eri tapaa. (Vilka 2006.)

Esimerkiksi havainnointi eroaa kvantitatiivisissa, sekä kvalitatiivisissa tutkimuksissa jonkin verran. (Vilka 2006.) Opinnäytetyö on toiminnallinen, joten havainnoinnin myötä havainnoinnin tulokset ovat kvalitatiivisia ja hyvinkin laajoja sekä monipuolisia. Havainnointien keräämiseksi on tehty yhteistyötä tutkimuskohteen kanssa ja perehdytty etukäteen sen toimintaan, tarpeisiin sekä toiveisiin.

Havainnointi voi olla tarkkailevaa tai osallistuvaa. Tarkkailevassa havainnoinnissa tutkija ei osallistu tutkittavan kohteen toimintaan, kun taas osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu toimintaan yhdessä havainnoitavien henkilöiden kanssa. (Vilka 2006.)

Ryhmään tutustuttiin koko syksyn ajan työskennellen kyseisessä päiväkodissa. Tehtiin havaintoja lasten liikunnasta, sen määrästä, monipuolisuudesta sekä monista muista tekijöistä. Havaintojen pohjalta suunniteltiin liikuntatuokiot, joita avataan työssä myöhemmin enemmän. Opinnäytetyötä varten tehtiin tietenkin yhteistyötä muiden varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. Heiltäkin saatiin toiveita, ideoita sekä ohjeita ja kokemuksia siitä kuinka liikunta näkyy ja toteutuu päivähoitossa.

Havainnointi oli myös osallistuvaa, sillä liikuntatuokioon osallistuttiin yhdessä lasten kanssa. On tärkeää havainnoinninkin kannalta, että havainnoija osallistuu ja laskeutuu lasten tasolle. Näin hän osaa huomioida lasten tuntemuksia eri tavalla ja lapsetkin suhtautuvat tutkijaan avoimemmin.

Havainnointi voi olla ennalta suunniteltua tai se voidaan toteuttaa hetkellisesti sekä mukautuvasti tutkittavan kohteen toiminnan mukaan. Ennalta suunniteltu havainnointi edellyttää, että tutkija on perehtynyt aiheeseen ja sen taustaan sekä käynyt läpi yksityiskohtaisesti havainnointitilanteen. Ennalta suunniteltua havainnointia ei voida toteuttaa, jos havainnoinnin kohteesta ei tiedetä tarpeeksi. Osallistuva havainnointi on vapaampaa, toimintaan mukautuvaa havainnoimista, jota käytetään useimmiten laadullisissa tutkimuksissa. (Vilka 2006, 34-36.)

Tällaisessa havainnoinnissa käytetään useasti monenlaisia havainnointi menetelmiä luotettavuuden, sekä yleistettävyyden takia. Vapaa havainnointi on haastavaa laajan

tietomäärän vuoksi., Myös havainnoinnin rajaaminen ja kirjaaminen on vaativaa. Kirjatessa havaintoja tulee pohtia havaintojen merkityksellisyys tutkimuksen kannalta, jotta se olisi mahdollisimman kattavaa. (Vilkkä 2006, 34-36.)

Havainnointiin sekä sen tuloksiin vaikuttaa siis havainnoijan oma näkemys sekä havainnoinnin ympäristö. Vapaassa havainnoinnissa myös aiheeseen tutustuminen etukäteen on tärkeää ja useimmiten havainnointijaksot ovat pitkiä. Tutkija on koko tutkimuksen ajan vuorovaikutuksessa kohteensa kanssa ja luomassa tutkittavaa kohdetta, ja siitä syystä tutkimuksen tulokset ovatkin tutkijan, sekä tutkittavan kohteen pitkän yhteistyön ansiota. (Vilkkä 2006, 34-36.)

Opinnäytetyötä tehdessä toteutettiin havainnointi mukautuvasti päiväkodin liikuntatuokioiden toiminnan mukaan. Etukäteen ei tiedetty, kuinka pieniltä lapsilta onnistuu palautteen antaminen. Ellei palautetta saa suoraan lapsilta, tulee havainnoida esimerkiksi heidän toimintaansa, eleitä, mielenkiintoa, innostuneisuutta, kommentteja sekä omatoimisuutta. Lasten kanssa toiminta on aina hyvin hektistä, päivästä riippuvaa ja lasten ehdoilla tapahtuvaa.

Tästä syystä toimintaa ei koskaan voi suunnitella erityisen tarkasti, vaan on toimitava tilanteen mukaan. Liikuntatuokioitakin pitäessä tuli eteen suunnittelemattomia muutoksia, kuten esimerkiksi lasten ikäjakauma, tilan muutos sekä aikataulu muutokset. Niistä ei etukäteen tiedetty, mutta jotka täytyi ottaa huomioon tilanteessa.

5.4 SWOT –analyysi

SWOT-analyysi nimi tulee siinä käytettävien vahvuuksien (strengths), heikkouksien (weaknesses), mahdollisuuksien (opportunities) ja uhkien (threats) englannin kielisten sanojen lyhenteistä. SWOT-analyysi on tärkeä oppimisen ja sen kokonaisuuden analysoinnin työväline. SWOT-analyysi on jaoteltu ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. (Opetushallitus 2018 b.)

Vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä, sekä mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia tekijöitä. SWOT-analyysi on useimmiten subjektiivinen, sillä sen sisältö riippuu ja vaihtelee tekijän mukaan. (Opetushallitus 2018 b.)

5.4.1 SWOT -analyysi ohjekirjasta

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helppokäyttöisyys • Lasten innostuminen liikunnan eri muodoista • Kasvatusalan ammattilaisten tietoisuuden lisääntyminen liikunnan vaikutuksista • Positiivinen vaikutus lapsen kehitykseen pitkällekin aikavälille • Toiminnan suunnittelun helpottuminen • Päiväkodin toiminnan monipuolistuminen 	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yksipuolisuus, ei tarpeeksi monipuolinen kehittämään kaikkia liikuntamuotoja ja lapsen kaikkia motorisia osa-alueita • Eri-ikäisten lasten tarpeiden huomioiminen • Ohjekirja ei tavoita kohderyhmää
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan lisääntyminen päiväkodin arjessa • Lasten kokeiluhaluisuuden lisääntyminen ja rohkeus kokeilla ja laajentaa fyysisiä rajojaan • Lasten innostuminen liikunnasta yleisesti ja liikunnan lisääntyminen myös lasten vapaa-ajalla 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käyttöön ottamatta jättäminen, unohtaminen • Yksipuolisuus jatkuvalla käytölle • Lapset eivät innostu ohjekirjan sisällöstä

Ohjekirjan vahvuudeksi ja mahdollisuudeksi nousee koko työn perimmäinen tarkoitus, eli että työ parhaassa tapauksessa lisää lasten liikuntaa kyseisessä päiväkodissa.

Parhaimmillaan opas on helppokäyttöinen ja ymmärrettävä, ja jokainen kasvatusalan ammattilainen voisi hyödyntää sitä suunnittelutyössään. Lasten liikunnan lisääntymisen lisäksi siis myös kasvattajien suunnittelutyö helpottuu, ja toiminta kulkee suunnitellusti eteenpäin lasten tarpeiden mukaisesti. Tällä tavoin lisääntynyt liikunta on myös tavoitteellista. Näiden lisäksi myös esimerkiksi lasten kokeiluhaluisuuden, rohkeuden ja innostumisen lisääntyminen ovat positiivisia työn tuomia hyötyjä. Ihanteellista olisi, että lapset omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan ja löytäisivät liikunnan riemun.

Heikkoutena ja uhkana olisi mahdollisesti liikunnan ohjekirjan hankala käyttäminen tai kokonaan käyttämättä jättäminen. Jokainen työskentelee eri tavoin ja on mahdollista, ettei oppaasta ole hyötyä kaikkien suunnittelutyössä.

Myös ryhmän ikäjakauma on haastava, ja opas saattaa käytännössä olla liian suppea jokaisen fyysisten taitojen kehittämiseksi. Opas on pyritty jättämään tarkoituksella vain suuntaa antavaksi, jotta jokainen saisi hyödynnettyä sitä omassa ryhmässä erilaisten lasten kanssa, ja sitä olisi helppo soveltaa ja muokata.

Tällä tavoin työstä olisi hyötyä useammalle lapselle ja aikuiselle. Liian yksityiskohtainen opas saattaa olla myös liian yksipuolinen jatkuvalla käytöllä.

6 OHJEKIRJA

Projekti on aikataulutettu tehtäväkokonaisuus, joka pyrkii kestäviin tuloksiin ja jolla on tiettyyn tarkoitukseen tähtäävät tavoitteet. Tavoitteet määrittyvät sen mukaan, mitä ollaan tekemässä eli mihin tarkoitukseen projekti on tarkoitettu. Toimiva projekti sisältää tavoitteet, aikataulutuksen, eri osapuolten roolit ja vastuut sekä panokset, jotka määritellään olevan riittävät suhteessa tavoitteisiin ja tuloksiin, joita tavoitellaan. (Silfverberg 2007, 6-7.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Kauhavalla sijaitsevan päiväkodin kanssa. Opinnäytetyöhön tulee kuulumaan itse työ sekä kyseiseen päiväkotiin tehtävä ohjekirja. Päiväkodissa pidettiin myös 3 liikuntatuokiota, joiden avulla oli tarkoitus selvittää lasten mieltymyksiä ja tarpeita sekä päiväkodin henkilökunnan toiveita ja tilojen rajoitteita.

6.1 Tavoite ja tehtävät

Työn tuotos tulee olemaan ohjekirja, joka sisältää helppoja vinkkejä liikunnan lisäämiseksi päiväkodissa. Ohjekirjan luomista varten suunnittelin ja toteutin päiväkodissa muutaman liikuntatuokion. Tuokioiden myötä sain päiväkodin lapsilta ja henkilökunnalta henkilökohtaisia toiveita ja mielenkiinnon kohteita oppaan kokoomiseksi.

Ohjekirjan avulla pyrin helpottamaan päiväkodin arkea ja tuomaan lisää tietoa liikunnan mahdollisuuksista. Ohjekirjasta käy ilmi, miten päiväkodissa voidaan helpoilla ja pienillä asioilla lisätä liikuntaa. Ohjekirja annetaan kauhavalaisen päiväkodin työntekijöiden käyttöön.

6.2 Ohjekirjan sisältö

Ohjekirja sisältää mm. yleistietoa liikunnasta, sen vaikutuksista ja suosituksista. On tärkeää, että aikuiset ymmärtävät liikunnan merkityksen pienilläkin lapsilla. Helposti saatetaan ajatella, etteivät pienet lapset tarvitse yhtä paljon liikuntaa kuin vanhemmat, mutta todellisuudessa pienten lapset kehittyvät hyvin nopeaan tahtiin ja he

tarvitsevat vapaata liikkumista ja kannustusta liikkumiseen, jotta lapsen kaikki kehityksen muodot, kuten esimerkiksi motoriikka kehittyvät monipuolisesti.

Myös liikunnan tarpeet ja muodot on eri-ikäisillä lapsilla hyvinkin erilaiset. On tärkeää tunnistaa millainen liikunta toimii terveen kehityksen tukena eri ikäisillä ja taitoisilla lapsilla. Liikunnalla on todella monipuolisia vaikutuksia, kuten aiemmissa kappaleissa on todettu. Esimerkiksi pienillä lapsilla jokapäiväisen arjen rytmi on tärkeä, ja lisäksi on huomioitava lasten tarpeet.

Esimerkiksi Karvosen ym. (2003) kirjassa kerrottiin, kuinka lapsen ollessa väsynyt lapsen motorinen aktiivisuus saattaa nousta, ikään kuin lapset vaikuttaisivat tarvitsevan silloin enemmän toimintaa. Mutta todellisuudessa toiminta ja siihen keskittyminen ovat todella heikkoa. Tällainen käytös saattaa johtaa harhaan tietämättömiä aikuisia ja johtaa siihen, että annetaan lasten riehua, vaikka todellisuudessa he tarvitsisivat lepoa ja unta.

Mutta tärkeimpänä osana ohjekirjaa on liikunnan suunnittelua ja toteuttamista helpottavat ideat ja ohjeet. Ohjekirjaan pyritään nostamaan myös joitain leikkejä ja pelejä, joita on helppo muuttaa ja kehittää ryhmälle sopiviksi. Liikuntaa ja liikuntaleikkejä voi lisätä myös perinteisten askareiden yhteydessä, eikä liikunnan lisääminen päiväkodissa tarkoita pelkkien liikuntatuokioiden lisäämistä. Oppaassa pyritään ideoimaan myös esimerkiksi, kuinka liikuntaa voisi hyödyntää siirtymätilanteissa.

7 LIIKUNTATUOKIODEN HAVAINNOINTI

Tarkoituksena oli pitää kolme erilaista liikuntatuokiota kauhavalaisessa päiväkodissa päiväkodin toiveiden ja tarpeiden pohjalta, jotta ohjekirjan luominen kyseiselle päiväkodille olisi helpompaa ja jotta opittaisiin tuntemaan päiväkodin liikuntatottumuksia, kehittämään niitä ja suuntaamaan ohjekirja tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi.

Myös päiväkodin tilojen tunteminen helpottaa ohjekirjan suunnittelussa tilojen huomioon ottamista. Päiväkodissa on pienehkö sali, jossa on puolapuut ja liikuntatarvikkeita monipuolisesti, mutta rajallisesti. Ulkona on tilava leikkiympäristö, jossa on kiipeilyteline, kiikkuja, pyöriä, palloja ja muita leikkivälineitä. Isoa aukiota vapaammalle liikunnalle ja liikuntaleikeille ei ole pihassa, mutta lähiympäristössä on puisto.

Liikuntatuokiolla havainnoitiin myös mm. lasten mieltymyksiä, motoristen taitojen tasoa, innostuneisuutta, omatoimisuutta, sekä rohkeutta osallistua ja haastaa itseään. Liikuntaleikit olivat myös sosiaalisia taitoja vaativia, niissä päästiin seuraamaan lasten sosioemotionaalisia taitoja. Tuokioilla havainnoitiin lasten toimintaa, taitoja sekä niiden kehittymistä. Muistiinpanoja ei tehty tuokion aikana, vaan vasta jälkikäteen. Etukäteen ei myöskään oltu suunniteltu mitään valmista kaaviota tai suunnitelmaa havainnoimiselle. Tilanteen mukaan havainnoitiin erilaisia asioita ja otettiin huomioon tilanteen muutokset. Etukäteen oli suunniteltu kuitenkin toiminnalle runko sekä havainnoinnissa huomioon otettavia tekijöitä. Etukäteen oltiin myös tietoisia ryhmän ja lasten toiminnasta, sillä ryhmään oltiin tutustuttu etukäteen useamman kuukauden aikana ryhmässä työskennellen.

Liikuntatuokiolle suunniteltiin pääasiassa liikunnallisia leikkejä, sillä erityisesti alle kolme vuotiaat lapset oppivat leikkien kautta parhaiten ja leikkejä käytetäänkin monella tapaa osana pedagogiikkaa. Varhaisvuosien liikunta (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003) kirjassa kerrotaan kuinka pienet lapset oppivat hyvinkin eritavoin kuin esimerkiksi kouluikäiset lapset. Pienet lapset ovat kinesteettisiä oppijoita ja käyttävät koko kehoaan oppimistoiminnoissaan. Lapset oppivat myös nopeasti seuraamalla toisia, jäljittelemällä, kokeilemalla, toistamalla, tutkimalla, sekä

tärkeimpänä oppimismuotona on leikki. Leikki on lapsesta itsestään lähtevää toimintaa, siinä lapsi saa käyttää ja kehittää omaa mielikuvitustaan sekä leikkiä itselleen mieluisia ja mielenkiintoisia leikkejä. Leikeissä lapset käsittelevät ja ilmaisevat esimerkiksi erilaisia tunteita tai heitä itseään askarruttavia asioita. Leikissä lapset saavat siis opetella käsittelemään uusia asioita ja ymmärtämään niitä. Leikki on vahva pohja oppimiselle ja useat tutkimukset ovatkin osoittaneet, että lapset, jotka ovat lapsuudessaan leikkineet paljon, ovat menestyneet paremmin myöhemmällä iällä esimerkiksi opinnoissa kuin lapset, joiden leikkiminen lapsuudessa on jäänyt vähemmälle. Kehityksen kannalta leikki on lapsen kehittävin oppimismuoto.

7.1 Liikuntatuokiot päiväkodissa

Päiväkodissa pidettiin liikuntatuokiota 2-3 -vuotiaille lapsille, päiväkodin pienempien lasten ryhmässä, sillä henkilökunnan mukaan heillä liikunnan määrä on vähäisempää kuin isompien lasten ryhmässä. Pienten ryhmä on 0-3 -vuotiaiden lasten ryhmä, jonka vuoksi ryhmässä on hyvin eritasoisia lapsia. Osa lapsista ei osaa vielä edes kävellä. Se hankaloittaa liikuntatuokioiden suunnittelemista ja soveltumista koko ryhmälle. Pienryhmiä täytyy liikuntatuokioiden takia jakaa niin, että isommat lapset saavat olla yhdessä ryhmässä, jolloin he saavat opetella jo hieman haastavampia ja omaan kehitysvaiheeseensa sopivampia liikuntamuotoja.

Tästä syystä työssä rajattiinkin lasten iäksi 2-3 -vuotiaat, jolloin sai suunnitella toimintaa hieman yksilöllisemmin heidän motorisiin taitoihinsa nähden. Myös pienryhmäkoko oli vain neljästä kuuteen lasta riippuen oliko joukossa yli 3 vuotiaita vai vain alle sen. Pienen ryhmäkoon ansiosta voitiin keskittyä jokaiseen lapseen paremmin ja auttaa heitä yksilöllisemmin.

Etukäteen oltiin keskusteltu ryhmän muiden varhaiskasvattajien kanssa ryhmän liikuntatottumuksista, tavoista, tuokioiden toimivuudesta, huomioon otettavista asioista ja niin edelleen. Tiedettiin, että liikuntatuokiota toteutetaan yksin ilman muita aikuisia, sillä tarkoituksena oli suunnata liikuntatuokio ryhmän vanhimille lapsille, jolloin toiset aikuiset joutuisivat jäämään eri tilaan muiden lasten kanssa.

7.1.1 Ensimmäinen liikuntatuokio

Ensimmäiselle liikuntatuokiolle oli suunniteltu tontturata. Koska tuokio pidettiin joulun alla, päätettiin ottaa teemaksi joulu ja suunnitella sen ympärille monipuolista ja mieluisaa tekemistä. Tontturataidea lähti siitä, kun isommille lapsille oli aiemmin pidetty tempurataa. Pienetkin aina mahdollisuuksien mukaan tykkäsivät kiipeillä puolapuilla, laskea liukumäkeä ja pomppia trampoliinilla, joten päätettiin huomioida myös heidän mielenkiinnon kohteitaan. Pienet saivat melko harvoin vapaasti kiipeillä tai pomppia trampoliinilla, joten siitäkin syystä oli mielestäni erityisen tärkeää antaa lasten kertoa toiveitaan ja mieltymyksiään.

Tontturadalle suunniteltiin viisi erilaista pistettä, jossa jokaisessa lapsi saisi kokeilla ja opetella uusia taitoja. Pisteiksi valittiin esimerkiksi puolapuilla kiipeilyä, kuperkeikan harjoittelua sekä tunnelista ryömimistä. Kuitenkin jokaisessa pisteessä oli mahdollisuus ottaa huomioon lapsen motoriset taidot ja jokainen sai suorittaa pisteen omien taitojen mukaan. Esimerkiksi kuperkeikkapaikalla jokaisen ei tarvinnut tehdä kuperkeikkaa, vaan sen pystyi joko ohittamaan tai lapsi sai kokeilla kuperkeikkaa aikuisen avustuksella.

Myös esimerkiksi puolapuilla kiipeillessä otettiin huomioon lapsen kehitystaso, ja taitavimmat lapset saivat kiivetä korkeammalle ja pienemmät lapset hieman matalammalle aikuisen tukiessa heitä selästä. On tärkeää, että jokainen lapsi sai kokeilla kaikkia haluamiaan tempupisteitä aikuisen kannustaessa ja tukiessa heitä. Kenenkään ei tarvinnut pelätä tai tehdä mitään, mitä ei tahtonut ja tarvitessaan sai aikuiselta apua ja tukea.

Tempurataa toteuttaessa pyydettiin lapsia alkuun kuuntelemaan pieni tarina tontusta. Kerrottiin kuinka tempurata oli tällä kertaa tonttujen tempurata ja lapset saivat kuvitella itsensä pieniksi tontuiksi, jotka olivat matkalla napapiirille. Taustalle laitettiin soimaan joululauluja ja lapsille pistettiin tonttulakit päähän. Valaistusta himmennettiin ja sitten lähdettiin yhdessä kohti viittä eri tempupistettä. Jokaisen pisteen kohdalla kerrottiin alkuun, mitä niissä tuli tehdä ja sen jälkeen jokainen sai kokeilla. Loppua kohden jokainen sai vapaasti kiertää rataa omaan tahtiinsa ja taitojensa mukaan.

Ensimmäinen piste oli puolapuita pitkin kiipeäminen. Tämä valikoitui yhdeksi pisteeksi, koska henkilökunnan mukaan lapset ovat innokkaita kiipeilemään, vaikka aina lasten omat taidot eivät aina kuitenkaan riittäneet siihen. Nyt annettiin lapsille turvallinen mahdollisuus kiipeillä puolapuita ylös ja laskea liukumäkeä alas. Heidän takanaan oli aikuinen turvana, joten putoamisen vaaraa ei ollut, ja lapset saivat vapaasti kokeilla omia rajojaan.

Liukumäen laskeminen kannusti lapsia kiipeilemään, sillä alas sai laskea hurjaa vauhtia. Myös tasapaino kehittyi, kun lapset joutuivat puolapuilta siirtymään istu-alleen liukumäen yläpäähän. Siinä moni lapsista jännitti, mutta aikuisen ollessa turvana, jokainen uskaltautui kiipeilemään ja laskemaan.

Huomattiin, että mitä suurempi lapsi oli, sitä varovaisempi ja pelokkaampi hän oli ylhäällä, kun taas pienimmät olivat hyvinkin innokkaita siirtymään puolapuilta liukumäkeen, eivätkä he pelänneet tasapainon menettämistä ja mahdollisesti tippumista.

Toisena pisteenä oli pieni trampoliini, jossa lapset saivat pomppia. Trampoliini kehittää lasten tasapainoa, kestävyyttä ja saa lapsen hengästymään. Trampoliini oli yhden lapsen toive, ja siksi se otettiin mukaan rataan.

Lapsilähtöisyys on avainsana lasten innostamisessa liikuntaan. Suositusten mukaan jokaisen lapsen tulisi harrastaa hengästyttävää liikuntaa päivittäin, mutta nykypäivänä vain harvan kohdalla toteutuu suositus.

Kolmanneksi valittiin patja, jossa lapset saivat harjoitella kuperkeikkojen tekemistä. Etukäteen tiedettiin, etteivät kaikki lapset olleet niitä aiemmin kokeilleet, mutta tarkoituksena oli auttaa heitäkin kokeilemaan ja ylittämään rajojaan. Kuperkeikka parantaa lapsen tasapainoa ja vahvistaa kehonhallintaa, sillä lapsen tulee koko pyörähdysajan pitää keho kippuralla.

Jopa pieninkin halusi kokeilla kuperkeikkaa muiden perässä, ja yhdessä opeteltiin, kuinka kehon tulee olla aloitusasennossa, leuka rinnassa sekä selkä pyöristettynä. Tämän jälkeen vain voimakas ponkaisu ja ympäri. Tietenkin tuettiin lasta selästä ja autettiin häntä ponnistamaan tarpeeksi kovaa.

Neljäntenä oli pieni tunneli, josta lapset saivat kontata läpi. Tunneli on lasten mielestä hauska ja jännittävä paikka, jossa lapset ylittävät lähinnä psyykkisiä rajojaan, sillä tunneli on hämärä ja jännittävä elementti. Kaiken lisäksi tunnelin molempiin päihin oli asetettu valkoista harsokangasta, joka kuvasti lunta. Tässä tehtävässä taasen isot lapset uskaltautuivat reippaasti ryömimään tunnelista, kun taas pienemmät lapset vain kurkkasivat sinne ja ohittivat koko tunnelin.

Viimeisenä maahan oli aseteltu pieniä laattoja, joita pitkin lasten tuli pomppia eteenpäin osumatta maahan. Pomppiminen kehittää lapsen motoriikkaa, kehonhallintaa, elastisuutta ja tasapainoa. Myös maassa olevat laatat olivat eri etäisyyksillä toisistaan, jolloin lapsen koordinaatiokyky kehittyi ja hänen tuli hyppiä erimittaisia loikkia tai tasahyppyjä. Pienimmät lapset eivät vielä osanneet hyppyjä eteenpäin, mutta he saivat hypähdellä paikallaan ja kokivat tämän samanlaiseksi loikaksi kuin isompien.

Tämän jälkeen oli vielä hyppyradassa pomppupalloja, joilla lapset pomppivat seuraavalle pisteelle. Pomppupalloissa on kaksi käsille tarkoitettua pidikettä, ja pallo on tarkoitettu asettaa jalkojen väliin ja istua sen päälle. Pallon kanssa pompitaan eteenpäin ikään kuin istualtaan, mutta siinä lapsen tulee joka pompulla ponnistaa omilla jaloillaan eteenpäin. Tämä oli hieman haastavaa pienimmille, sillä heillä pallo ei mahtunut jalkojen väliin niin, että jalat olisivat ottaneet maahan, ja siitä syystä he joutuivat ohittamaan tämän hyppelypisteen.

Jokainen kulki rataa omaan tahtiinsa ja lopuksi annettiin jokaiselle lupa valita mieluisimmat pisteet ja toimia niissä vuorotellen. Tämä siitä syystä, että rataa oli varattu noin puoli tuntia aikaa ja se oli aika pitkä aika pienten lasten kanssa. Haasteeksi nousi taasen ikäjakauma, sillä pienryhmäjakojen haasteiden vuoksi jouduttiin ottamaan 2-3 -vuotiaiden lisäksi ryhmään yksi alle kaksi vuotias, ja hän tarvitsi muita enemmän apua ja ohjeistusta. Myös yksin temppuradan pitäminen oli haastavaa, vaikka lapsia ei montaa ollutkaan. Koska lapset olivat pieniä, tarvitsivat he enemmän tukea ja perään katsomista tapaturmien välttämiseksi.

Hyvinkin pian huomattiin, että autettaessa viittä lasta kiipeämään puolapuita ylös, saattoivat toiset jo olla tekemässä seuraavassa pisteessä jotain väärin. Radalla

oltaisiin kaivattu toista aikuista avuksi, mutta koska lapsimäärät ovat suuria päiväkodeissa, ei siihen ollut mahdollisuutta. Myös se, että lasten annettiin toimia mieluisellaan pisteellä pidempään, turvattiin se, ettei kukaan mennyt yksin mihinkään haastavaan tehtävään.

Radalla pyrittiin kuitenkin ohjaamaan ja auttamaan jokaista tasapuolisesti ja näin jokainen sai kokeilla taitojaan turvallisesti.

Turvallisuus on kaikista tärkeintä ja se, että kaikki lapset saavat nauttia liikunnan riemusta ja kokea onnistumisia. Kehuminen ja kannustaminen ovat myös aikuisen tärkein tapa saada lapsi innostumaan liikunnasta. Siksi tavoitteena olikin kehua jokaista vuorotellen, jotta kaikki saivat kokea onnistumisen riemua ja itsensä ylittämistä.

7.1.2 Toinen liikuntatuokio

Toiseksi liikuntatuokioksi valittiin myös jouluaiheisia leikkejä, koska tämäkin liikuntatuokio pidettiin ennen joulua. Tämän liikuntatuokion tarkoituksena oli lähestyä liikuntaa musiikin kautta ja yhdistää laulu- ja liikuntaleikit. Pienet lapset rakastavat laululeikkejä, ja siksi päätettiin kokeilla innostuvatko he enemmän liikunnasta laulujen myötä. Tavoitteena oli pitää neljä erilaista laululeikkiä. Itse tilanteessa toimittiin niin, että lapset saivat toivoa lempijoululaulujaan jokaisen liikuntaleikin välissä. Lisäksi he saivat pyytää, jos halusivat leikkiä samaisen leikin uudelleen. Tuokion aikana pyrittiin pitämään liikuntaleikit lyhyinä, joskin niitä pystyi toistamaan, jos lapset innostuivat niistä.

Tätä liikuntatuokiota ei pystytty pitämään salissa, vaan se jouduttiin pitämään pienessä huoneessa. Tämä hieman rajoitti suunnitelmia. Päätettiin kuitenkin toteuttaa suunniteltu tuokio ja huomioida tilan rajallisuus ja välineiden vähäisyys.

Myös tämä tuokio jouduttiin pitämään yhden aikuisen voimin, sillä siten mahdollistettiin se, että tuokio voitiin pitää samalle pienryhmälle eikä koko lapsiryhmälle kerrallaan. Näin saatiin osallistettua jokaista lasta enemmän, ottaa huomioon yksilöllisiä tarpeita, mieltymyksiä ja antaa henkilökohtaisempaa opetusta.

Ensimmäiseksi laululeikiksi valittiin joulujumppa, jossa laulettiin:

Venytä, venytä, jouta, jouta. Kyykkyyn mene ja yritä nousta. Heiluta peppua, nosta jalkaa. Tästä se joulukuukuu alkaa.

Lapset tekivät kehollaan laulun sanojen mukaan ja leikkiä pystyi toteuttamaan useampaankin kertaan. Leikkiä pyrittiin muuttamaan hieman haastavammaksi nopeuttamalla laulua. Tällä leikillä ensinnäkin saatiin opetettua pienimmille lapsille kehon osia ja liikkeitä, jotta he oppisivat muistamaan paremmin kehollisen kokemuksen avulla. Myös tasapaino, kehonhallinta, koordinaatiokyky sekä elastisuus kehittyvät tällaisissa liikuntaleikeissä.

Pienille lapsille ei voi antaa pitkiä ja moninaisia ohjeita kerralla, sillä he eivät muista pitkiä ohjeita, joten tässä opeteltiin pienissä pätkissä ohjeidenkin kuuntelemista ja muistamista. Laulu jaettiin osiin, esimerkiksi ensiksi laulettiin venytä, venytä, jouta, jouta, ja sen jälkeen lasten tuli muistella, mitä se tarkoitti, ja toimia laulun ohjeen mukaisesti. Ensimmäisellä kertaa aikuinen näytti esimerkkiä liikkeiden suhteen, mutta uusinta kerroilla annettiin lasten toimia itse.

Leikin jälkeen pyydettiin lapsia palaamaan paikoilleen ja laulettiin heidän toivomansa joululaulu yhdessä. Tämä toistettiin jokaisen leikin jälkeen ja jokaisella kerralla joku lapsista sai toivoa mieleisen joululaulun.

Toisena leikkinä oli Kulkunen soi -leikki, jossa lapset kulkevat eritavoin edestakaisin, kuten hyppimällä, tanssimalla, juoksemalla ja kun soitan kulkusta jokainen pysähtyy paikalleen. Liikuntamuodoiksi valittiin edellä mainitut liikkeet, sekä lisäksi takaperin kävely. Tilan rajallisuus oli hieman esteenä leikille, sillä esimerkiksi juokseminen ei oikein ollut turvallista pienessä tilassa. Tilanteessa pyrittiin keksimään uusiakin liikuntamuotoja tilan koon huomioiden.

Kolmanneksi valittiin Tonttu-leikki, jossa myöskin lauletaan laulu, jonka mukaan lapset liikkuvat. Laulussa laulettiin:

Tont, tont, tonttu. (kuljetaan piirissä pitäen käsistä kiinni.) Metsikössä hiipi. (Hiivittään piirissä.) Kalliolle kiipesi. (Kävellään kohti piirin keskustaa.) Mitä siellä näki? (Keksitään jokin eläin, esimerkiksi karhu.) Karhu, HUII. (Juostaan piiloon.)

Leikissä annettiin lasten keksiä erilaisia eläimiä, joita kaikki säikähtäisivät. Tässä leikissä myös tilan koko oli haaste, sillä oikeastaan kukaan ei voinut juosta piiloon, vaan lähinnä otettiin muutama askel esimerkiksi sohvan taakse mentäessä. Myös piiloja oli hyvin rajallisesti ja useampi joutui menemään samaan piiloon, eikä niitä pystynyt vaihtamaan uudestaan leikittäessä. Tässä lasten mielikuvitus piilojen suhteen ei oikein päässyt valloilleen, mutta silti he nauttivat leikistä ja sen tuomasta jännityksestä niinkin paljon, että samaista leikkiä leikittiin ainakin viisi kertaa uudelleen.

Tulevaisuudessa kyseisen leikin vetämistä helpottaisi suurempi tila, kuten jumppasali, mutta sielläkin tulisi ottaa huomioon mahdollisten piilojen määrä tai asetella esimerkiksi erilaisia näköesteitä, joiden taakse lasten olisi helppo piiloutua. Näin pienten lasten kanssa oli kuitenkin helpotus, etteivät he vaatineet suuria piilopaikoilta, vaan heille riitti, että he saivat pienen piilon, johon mahtuivat edes osittain. Alle kolmevuotiaat eivät useimmiten piiloleikeissä ensinnäkään viihdy piilossa pitkään, eivätkä myöskään kaipaa vaikeita piiloja, vaan pelkästään nurkan taakse meneminenkin riittää.

Loppuun otettiin tuttu Pää, olkapää, peppu -leikki, jonka kerrottiin olevan tonttujen suosima aamujumppa. Siinä lauletaan eri ruumiin osista, joita pitää laulun mukana koskettaa. Tahti nopeutuu joka laulu kerta ja se lauletaan lopuksi niin nopealla tahdilla, ettei kukaan meinaa pysyä perässä. Aluksi tietenkin lauletaan rauhassa, jotta jokainen lapsi oppii laulun kulun ja mitä ruumiinosia tulee koskea.

Tässäkin leikissä lapsi oppii kehollisen kokemuksen avulla ruumiin osia, tasapaino, elastisuus, koordinaatiokyky sekä kehonhallinta kehittyvät. Myös lapsen refleksit paranevat leikkiä nopeuttaessa, sillä lapsen on oltava todella hereillä ja kuunnella, sekä muistella mitä ruumiin osia tulee koskettaa. Laulun nopeutuessa myös lapsen on mahdotonta pysyä leikissä mukana, jos ei muistele ruumiin osien järjestystä tai

tarkkaile aikuisen liikkeitä ja pyri toistamaan niitä nopeassa tahdissa. Joten muistinkin kehittyminen on tämän leikin tavoitteena.

Pää, olkapää ja peppu -leikki oli mieluisa ja mukaansa tempaava. Aluksi kaikki lapset saivat kokea onnistuvansa, kun leikin tahti oli vielä rauhallinen. Loppua kohden lapset huomasivat onnistumisen olevan mahdotonta nopean tahdin takia, mutta jokaista silti nauratti ja tempoa haluttiin vain lisätä entisestään. Oli mukava huomata, kuinka kyseisen leikin kohdalla toteutui liikunnan riemu, sillä onnistuminen ei ollut enää ensimmäisenä mielessä vaan pikemminkin se, kuinka mahdotonta mukana oli pysyä. Jokaista nauratti ja jokainen pyrki kuitenkin toistamaan liikkeitä ja jokainen myös nautti yhdessä tekemisestä.

Tuokion loputtua yritettiin kysellä hieman lasten mielipiteitä leikeistä, mutta iän takia ei oikein saatu mitään vastauksia. Loppuun otettiin kuitenkin vielä äänestys, jossa jokainen sai nostaa käden ylös, mikäli tykkäsi mainitusta leikeistä. Tämän äänestyksen sekä lasten innostuksen, ilon, osallistumisen ja leikkien toistomäärän perusteella koottiin yhteen lasten mieluisimmat leikit tuokiolla. Ne olivat tonttuleikki, ja viimeinen pää, olkapää, peppu -leikki.

7.1.3 Kolmas liikuntatuokio

Kolmannen liikuntatuokion aihe valikoitui lasten mielenkiinnon kohteiden perusteella, sillä nykyisessä varhaiskasvatussuunnitelmassa on erityisen tärkeää kuunnella lapsia ja osallistaa heitä toiminnan suunnittelemisessa. Koska ryhmän lapset ovat melko pieniä ja puheenkin kanssa heillä on vielä haasteita, päätettiin poimia mielenkiinnon kohteita heidän leikeistään. Ja mikä onkaan pienten lasten mielestä mielenkiintoisempaa kuin eläimet. Liikuntaleikkien aiheeksi valikoitui siis eläimet, ja leikkejä suunniteltiin viisi erilaista.

Ensimmäisenä oli Harakka hyppii -leikki. Eli loruiliin harakasta, jonka mukana lapset liikkuvat kuin lorun eläimet. Loru menee näin:

Harakka hyppii maassa (hypitään). Västäräkki keikkuu kivellä (keinutaan sivutain). Varpunen nokkii katolla (koputetaan sormilla päätä). Kissa köyristää selkäänsä (taivutetaan käsillä kohti lattiaa). Kaikki linnut pelkää (vapistaan). Tuolla

ne jo lentää (heilutetaan käsiä kuin siipiä). Omaan pikku pesään (tehdään käsistä pieni pesä linnuille).

Loruilla tarkoituksena oli, että aikuinen näyttää lapsille, kuinka liikutaan lorun mukana ja ikään kuin leikitään lorussa mainittuja eläimiä. Loru oli rauhallinen ja liikkeet olivat yksinkertaisia jokaisen lapsen tehtäväksi. Myös tällaisen rauhallisen ja yksinkertaisen lorun avulla saa lapset osallistumaan ja innostumaan liikuntatuokiosta hiljalleen. Loru leikittiin pariin otteeseen ja jo toisella kerralla huomattiin, kuinka lapset eläytyivät aikaisempaa enemmän leikin kulkuun. Jopa lapset, jotka ovat sulkeutuneempia ja hiljaisempia, osallistuivat leikkiin ja eläytyivät avoimemmin.

Toiseksi valikoitui leikki, jossa matkitaan erilaisten eläinten liikkumistapoja. Aikuisen tai lasten keksimien eläinehdotusten jälkeen on myös tarkoituksena, että yhdessä lasten kanssa pyritään keksimään, kuinka kyseinen eläin liikkuu, ja sitten liikkumme sillä tavoin ympäri liikuntasalia.

Esimerkeiksi keksittiin karhu, pupu, hevonen, lintu, käärme, koira ja rapu. Leikkiin voi yhdistää myös eläinten ääntelyt. Tässä on tärkeää kysellä lapsilta, onko heillä ideoita esimerkiksi siitä, kuinka eläin liikkuu tai ääntelee. Näin ollen leikistä tulee osallistava ja hauska. Aikuisen laskeutuessa lasten tasolle leikkimään ja osallistamaan heitä leikin toteutuksessa, tavoitteena on saada heitä innostumaan ja osallistumaan omatoimisesti leikkiin.

Haasteena oli se, että lapset keksivät eläimiä, joiden liikkumista on hankala matkia. Heidän ehdottamansa eläimet olivatkin hyvin arkipäiväisiä kotieläimiä, jotka jokainen tiesi. Leikin avulla pystyttiin opettamaan lapsille siis ensinnäkin eri eläinlajeja, heidän liikkumistaan ja ääntelyään sekä kehon hallintaa. Jokainen sai pohtia eläimen asentoa ja hakea kehollaan samanlaista asentoa sekä liikettä. Leikki valikoitui sen yksinkertaisuuden takia, ja tuloksena olikin, että jokainen lapsi osallistui leikkiin omatoimisesti sekä sai kokea onnistumisen ja osaamisen kokemuksia.

Kolmanneksi valittiin vanha tuttu Karhu nukkuu -leikki, jossa yksi lapsista on karhu ja leikkii nukkuvaa piirin keskellä. Leikissä lauletaan piirissä karhun ympärillä ja

laulun lopussa huudetaan ”Eipäs nukukaan!”, jolloin karhu nousee ja yrittää ottaa kiinni yhden leikkijöistä. Kaikki saavat vuorollaan olla karhuja, ja leikkiä voi toistaa niin useasti kun lapset haluavat.

Leikki oli alkuun hieman hämmentävä ja jännittävä lasten mielestä, mutta kun he ymmärsivät tarkoituksena olevan hipan, he innostuivat leikistä. Karhun herätessä kaikki syöksyivät eri suuntiin, ja ilon kiljahdukset sekä nauru täyttivät salin. Tätä leikkiä lapset halusivat toistaa monta kertaa.

Neljäntenä on Häntä -leikki, jossa aikuinen laittaa jokaiselle lapselle taakse roikkuun huivin ikään kuin hännäksi. Leikissä pyritään varastamaan toisten häntiä ja suojelemaan, ettei omaa häntää kukaan saisi napattua. Leikissä ei nostettu esiin sitä, että voittaja on se, jolla on viimeisenä häntä vielä paikallaan, vaan kaikki saivat nauttia ilman kilpailua.

Pienten lasten kanssa ei ole tärkeää kilpaileminen, vaan jokaisen osallistuminen leikkiin, ja positiivisen ilmapiirin ylläpitäminen. Pieniä lapsia ei tarvitse nostaa toista paremmaksi. Päinvastoin toisten kannustaminen on tärkeää positiivisen ja innostavan ilmapiirin kannalta. Vaikka leikissä lapselta varastettiin häntä, ei heidän tarvinnut siirtyä sivuun, vaan jokainen sai jatkaa leikkiä loppuun saakka pyrkimällä varastamaan muilta häntiä. Myös tämän säännön muuttamisella saatiin jokainen pidettyä leikissä mukana loppuun saakka, eikä kilpaileminen ollut lapsilla ensisijaisesti mielessä.

Lopuksi kun aikaa vielä oli jäljellä, pidettiin lapsille rentoutumishetki. Rentoutumishetken tarkoituksena on saada lapset rauhoitettua seuraavaan toimintaan niin, ettei riehuminen jatkuisi.

Rentoutumisessa jokainen lapsi asettui lattialle selälleen makoilemaan, taustalle laitettiin rauhallista musiikkia, himmennettiin valaistusta ja lapsille kerrottiin pieni tarina karhun poikasesta. Tarinassa oli pieni karhun poikanen, joka heräsi kesken talviunien ja näki ensimmäistä kertaa lunta. Tarinan yhteydessä heiluteltiin lasten yläpuolella harsohuivia, joka kuvasti hentoa lumisadetta.

Viimeisen rentoutushetken lisäksi myös Karhu nukkuu ja Häntä -leikit olivat lasten mielestä mieluisimpia leikkejä. Lapsilta ei kysytty mieluisimpia leikkejä. Ratkaisevaa oli lasten innostuneisuus, osallistuminen, mielekkyys sekä leikkien uudelleen toivominen.

7.1.4 Liikuntatuokioiden havaintojen yhteenveto

Viimeisen liikuntatuokion jälkeen yhteenvetoa tehdessä huomattiin, että lapset olivat innostuneempia tuokion loppua kohden. Eli voisiko leikkien mielekkyyteen vaikuttaa myös se, että lapset innostuvat hiljalleen liikuntatuokioilla ja lämpenevät loppua kohden. Viimeisissä leikeissä lapset olivat jokaisella liikuntatuokioilla innostuneimpia ja iloisimpia.

Tuokioita suunniteltaessa saatettiin kylläkin valita alkuun rauhallisempia leikkejä ja viimeisiksi leikeiksi kaikista vauhdikkaimmat leikit. Totta kai vauhdikkaissa leikeissä lapset nauttivat, kun saavat liikkua vapaammin vähemmällä säännöillä tai ohjeilla, eikä heidän toimiaan rajoitettu. Näitä olivat esimerkiksi viimeiset hippaleikit kolmannella liikuntatuokiolla. Niissä lapset saivat vapaina juosta salia ympäri tavoitteenaan vaan juosta joko karkuun tai ottaa kiinni toisia. Välillä jopa pienimmillä saattoi unohtua leikin tarkoitus ja he vain juoksivat muiden mukana innoissaan unohtaen ottaa ketään kiinni.

Leikeistä kirjattiin havaintoja jälkikäteen ja silloin oltiin todella yllättyneitä siitä, että lapset jaksoivat keskittyä ja olla paikoillaan koko rentoutushetken ajan. He eivät puhuneet, häirinneet muita tai keskeyttäneet kertaakaan ja jaksoivat odottaa vuoroaan huivin heiluttelussa. Tarinan jälkeen kaikki nousivat rauhassa ja lähtivät jatkamaan seuraavaan toimintaan.

Tämä kyllä opetti, että kun välillä annetaan lasten luvan perästä riehua, liikkua ja purkaa energiaa, jaksavat he paljon paremmin keskittyä sen jälkeen. Useasti on kuitenkin huomattu tilanteissa lasten jatkaneen riehumista liikuntatuokion jälkeenkin, mutta esimerkiksi rentoutushetki on oiva tapa rauhoittaa lapsia ja auttaa heitä jaksamaan keskittyä seuraavassakin tilanteessa.

Liikuntatuokioissa lasten motoristen taitojen erot toivat haasteita liikuntatuokioiden toteutuksessakin. Joissain toiminnoissa oli haastavaa muunnella toimintaa jokaisen motoristen taitojen tasolle, erityisesti kun suunnittelussa oli otettu huomioon vain 2-3 -vuotiaiden lasten motoriset taidot ja niiden kehittämisen. Mutta kun todellisuudessa liikuntatuokiolle osallistuikin jopa alle kaksi vuotiaita, on heidän motoriikka vielä eri tasolla kuin esimerkiksi kolmevuotiaalla lapsella. Myös tästä syystä lapset tarvitsivat enemmän yksilöllistä ohjausta liikuntaleikeissä ja siksi lasten lukumäärä toiminnassa oli hieman liian suuri. Yksi aikuinen ei ehdi keskittymään jokaiseen lapseen tasapuolisesti ja antamaan tarpeeksi apua, tukea ja kannustusta jokaiselle, jos ryhmä on noinkin suuri.

Leikit oltiin valittu suurimmaksi osaksi ikäryhmälle sopiviksi. Ohjeiden pitää olla lyhyitä ja ytimekkäitä pienillä lapsilla, sillä pitkien ohjeiden ymmärtäminen ja muistaminen on haastavaa pienillä lapsilla. Leikeissä oli mahdollista näyttää esimerkkiä, jotta pienimmätkin lapset ymmärsivät leikin tavoitteen. Leikeissä myös harjoiteltiin ohjeiden ymmärtämistä ja muistamista toistojen ja liikkeiden avulla.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoite oli luoda opas liikunnan lisäämiseksi kauhavalaiseen päiväkotiin. Loin liikuntaoppaan havaintojeni sekä työntekijöiden toiveiden pohjalta. Alkuun kartoitin päiväkodissa työskennellessäni päiväkodin liikuntatottumuksia ja lasten fyysistä aktiivisuutta ja innostusta liikuntaa kohtaan. Pidin ryhmälle kolme erilaista liikuntatuokiota, joita havainnoin. Päiväkodin lapset ja henkilökunta tahtoi pysyä anonyymeinä, joten en työssäni mainitse kyseistä päiväkotiä sen tarkemmin.

Selvitin myös työntekijöiden toiveita ja tarpeita sekä pohdin itse kyseisessä päiväkodissa työskennelleenä kehittämiskohteita.

Suurimmaksi toiveeksi ja tavoitteekseni asetin oppaalle helppokäyttöisyyden ja yksinkertaisuuden. Varhaiskasvattajilla on hyvin paljon erilaista suunnittelutyötä itse päiväkotiarjen lisäksi ja tahdoin, että opas olisi helppokäyttöinen. Tahdoin oppaan loppuun antaa varhaiskasvattajien toiveiden mukaisen käytännön vinkin. Suunnitelin ryhmälle sopivan vuosikalenterin, jossa varhaiskasvattajat saisivat helpon raamin koko vuoden liikuntapedagogiikalle. Silti jätin heille paljon tilaa suunnitella toimintaa kuukausien teemojen ympärille ja päättää itse, kuinka paljon liikuntaa he ovat valmiita lisäämään päiväkodin toimintaan.

Vuosikalenteri tuntui myös itselleni sopivaksi työkaluksi, jota voisin kuvitella käyttäväni ryhmän kanssa toimiessani. Koska ryhmän motoriset taidot ovat hyvinkin eritasoisia iästä riippuen, pyrin suunnittelemaan oppaan siltä pohjalta, että se olisi yksinkertainen käyttää ja helppo mukauttaa eritasoisten lasten kanssa käytettäväksi. Tästäkään syystä en halunnut tehdä siitä liian yksityiskohtaista, jotta se olisi helppokäyttöinen kaiken tasoisten lasten kanssa.

Havainnointi antoi minulle todella monipuolisesti huomioita lasten liikuntatottumuksista ja innostuksesta liikuntaa kohtaan. Tuokioiden myötä ymmärsin lasten erilaiset tarpeet eri ikävuosina ja kuinka haastavaa kyseiselle ryhmälle on pitää liikuntatuokioita, joissa ei ole otettu tarpeeksi huomioon muunneltavuus ja yksilöllisyys. Opin sen, että välillä on hyvä pitää toimintatuokioita, jossa toiminta itsessään on melko vapaata ja lapsille omaehtoista.

On tärkeää, että annetaan myös lasten käyttää omaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan sekä kannustetaan heitä omaehtoiseen toimintaan yhdessä muiden lasten kanssa.

Ohjekirjan loppuun kokosin myös muutaman idean siitä, kuinka liikuntaa voi lisätä päiväkodinarjessa muutoinkin kuin vain liikuntatuokioilla. On tärkeää, että lapset omaksuisivat liikunnallisen ja terveen elämäntavan niin, että fyysinen aktiivisuus olisi heille itsestäänselvyys pitkin päivää. Liikunnalla on niin paljon positiivista vaikutusta lapsen kasvuun ja kehitykseen, että jokaisen lapsen tulisi saada liikunta-kasvatusta jo pienestä lähtien ja innostua liikunnan riemusta.

Opinnäytetyö on ollut itsellenikin opettavainen kokonaisuus. Uskon käyttäväni opasta myös tulevaisuudessa työskennellessäni lasten kanssa. Toivon, että työstä olisi hyötyä myös muille päiväkodeille. Vaikka pyrin tekemään oppaasta tiiviin paketin, on itse opinnäytetyötä mahdollista käyttää laajemman hyödyn saavuttamiseksi.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. PS-Kustannus.

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

Halmela, P. 2014. Lasten korkea fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Helsingin yliopisto. Viitattu 11.3.2019. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153008/Petteri_Halmela_Pro_Gradu_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki. WSOY.

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2018. Varhaiskasvatus : Perusteita. Helsinki. Books on Demand.

Huisman, T. 2001. Liikuttava lapsuus. Taiteen ja leikin lumous. 62-69. Toim. Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Karimaa, E. 2001. Osaaminen on malleissa. Kunnan järjestelmien ja prosessien mallit. Helsinki. Suomen kuntaliitto 2001.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti. VK-Kustannus Oy.

Kidshealth. 2017. Viitattu 6.12.2018. <http://kidshealth.org/en/teens/exercise-wise.html>

Opetushallitus. 2018. SWOT-analyysi. Viitattu 7.10.2018. https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 8.10.2018. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki. Plantpoint Oy. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu aktiivisuus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.9.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41248/1t112tutkimusartikkelisoini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä. PS-kustannus.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuosituksien terveyden edistämiseksi. Liikuntapedagogiikka. 62-63. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Jyväskylä. PS-kustannus.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksien terveyden edistämiseksi. Liikuntapedagogiikka. 54-55. Toim. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Jyväskylä. PS-kustannus.

Toropainen, V. 2018. Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.3.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152860/Viivi%20Toropainen%20opinnaytetyo%20Lisaa%20liikuntaa%20paivakotipaiviin%20Liikuntaopas%20varhaiskasvattajille.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Tammi.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki. Tammi.

LIITE 1

Liikuntaa varhaiskasvatuksessa

LIIKUNTAOPAS VARHAISKASVATTAJILLE LIIKUNNAN LISÄÄ-
MISEKSI PÄIVÄHOIDOSSA

Roosa Jokisaari 2019

PÄIVÄKOTI-ikäisten lasten liikunta

- Liikunnan tulee olla monipuolista sekä kuormittavuudeltaan eritasoista: rauhallista, reipasta, sekä vauhdikasta
- Liikunnan tulisi olla myös voimaa, notkeutta, kestävyyttä ja nopeutta kehittävää.
- Liikunnan myötä lapsen tulisi saada mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia sekä kehuja ja kannustusta, jotta liikunnallinen elämäntapa jatkuisi läpi elämän.
- Liikunta tarkoittaa päiväkotikäisellä lapsella mm. omaehtoista leikkimistä, hippaa, juoksemista, hyppimistä, kiipeilyä, tasapainottelua sekä kaikkea muuta mahdollista, mitä lapsi keksii tehdä kehollaan. Liikunta ei varsinaisesti tarkoita lapsilla fyysistä suoritusta, vaan se on pääasiassa fyysistä leikkiä sekä oman kehon toimintaa ja liikkeiden tuottamista.
- Liikunnan myötä lapsi oppii maailmaa sekä sen todellisuutta. Hän oppii myös löytämään itsensä ja maailman erilaisten liikkeiden ja aistien kautta.
- Liikunta on mainio oppimisen muoto ja liikunnan kautta varhaiskasvatuksessa voidaan opettaa moniakin asioita (esimerkiksi liikekokemusten myötä asiat jäävät paremmin lapsen muistiin).
- Liikunnan lisäksi lapsen on voitava nauttia riittävästi unesta sekä monipuolisesta ravinnosta.

Liikunta suositukset päiväkotikäiselle

- Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) mukaan alle 8 vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia.
- Liikunnan tulisi olla rauhallista, reipasta sekä todella vauhdikasta liikunnasta ja ulkoilua.
- Osa liikunnasta olisi toteutettava varhaiskasvatuksessa ja osa lapsen vapaa-ajalla.
- Liikuntasuosituksia on tuettava lapsen terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla sekä riittävällä unen määrällä.

LIIKUNNAN MERKITYS JA VAIKUTUKSET

Liikunta vaikuttaa lapsen kehitykseen ja kasvuun laajasti sekä lisää lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta myös ennaltaehkäisee useita sairauksia ja nykypäivänä yleistä ylipainoa.

Jo lapsen varhaislapsuudessa on tärkeää tukea lapsen liikkumista, sillä ensimmäisten ikävuosien aikana lapsi oppii suurimman osan motorisista taidoistaan. Tästä syystä on erityisen suuri merkitys myös päiväkotiliikunnalla sekä kasvattajien tuella ja kannustuksella fyysisen aktiivisuuden kehityksessä. Varhaislapsuudessa liikkuminen tukee perustaitojen kehitystä sekä oman kehon hallintaa ja toimintoja.

Fyysinen aktiivisuus on lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen pohja. Se tukee lapsen psyykkistä kehitystä, kognitiivisia toimintoja sekä motorisia taitoja. Myös lapsen sosiaaliset taidot sekä sosioemotionaalinen kehitys ovat yhteydessä liikuntaan, ja liikunnan avulla voidaan tukea lapsen itsetuntoa, tunteiden käsittelytaitoja sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä.

Positiivinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan sekä liikunnallinen elämäntapa istutetaan lapseen jo pienestä. Positiivisten liikuntasuoritusten saaminen tuo lapselle mielihyvää, joka taas kannustaa lasta kokeilemaan rajojaan, opettelemaan uusia taitoja ja liikkumaan enemmän. Lapsi joka on liikkunut paljon, on motorisilta sekä fyysisiltä taidoiltaan useasti muita kehittyneempi. Onnistumisen kokemukset ovat kuitenkin tärkein pohja liikunnallisuudelle.

Liikunnan vaikutukset fyysiselle sekä motoriselle kehitykselle:

- Aivot, hermosto sekä aistit kehittyvät yhteydessä toisiinsa ja ovat merkittäviä lapsen liikunnan ja motoriikan kehityksen kannalta.
- Lihas- ja jännekudokset tarvitsevat liikuntaa ja liikkeitä kasvaakseen ja voimistuakseen.
- Lihasten tehtävä on tahdonalainen liikkuminen, eli että lapsi pystyy liikkuttamaan kehoaan ja raajojaan haluamallaan tavalla.

- Jänteet huolehtivat luista ja nivelistä liikkuesssa.
- Tasapainoaisesti kehittyä lapsen opetellessa liikkumaan. Ilman tasapainoistin kehittymistä esimerkiksi seisomaan nouseminen on mahdotonta.
- Luusto, sydän, keuhkot sekä verenkierron toiminta ovat yhteydessä liikuntaan.
- Esimerkiksi päivittäinen hengästyttävä liikunta on tärkeää lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymiselle.
- Motoriset taidot eli liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä käsittelytaidot tarvitsevat liikkeitä ja liikkumista kehittyäkseen. Nämä taidot (mm. kävelminen, juokseminen, hyppääminen) ovat välttämättömiä suoriutuakseen itsenäisesti arjen haasteista.
- Refleksien kehittyminen (mm. tasapainorefleksi on välttämätön kävelemään opeteltaessa).
- Voima, notkeus, kestävyys ja nopeus kehittyvät myös liikkuvalla lapsella monipuolisemmin kuin muilla.

Liikunnan vaikutuksen psyykkiseen kehitykseen:

- Vahvan itsetunnon, myönteisen minäkuvan, turvallisuuden tunteen, sekä itsearvostuksen kehittyminen.
- Liikuntatilanteet tuovat lapselle paljon onnistumisen kokemuksia.
 - Myös epäonnistumiset opettavat lapselle epäonnistumisen sekä pettymyksen tunteita ja niiden käsittelemistä. Myös epäonnistuminen opettaa lapselle, että kova työ sekä harjoittelu palkitaan myöhemmin.
 - Uusien taitojen ja mahdollisten lapsen asettamien tavoitteiden saavuttaminen tuo lapselle mielihyvää ja onnistumisen kokemusta,

mutta antaa lapselle myös motivaatiota opetella uusia ja haastavampia taitoja.

- Liikunnan kautta aikuisten on helppo antaa myönteistä ja kannustavaa palautetta, kehuja, sekä hyväksyntää, jotka auttavat lasta luomaan itselleen positiivisen minäkuvan ja vahvan itsetunnon.
 - Vahva itsetunto ja myönteinen minäkuva tukevat lasta pettymyksissä ja epäonnistumisissa.
 - Liikuntatilanteista saadut positiiviset kokemukset ja palaute tukevat lasta saamaan myös positiivisen minäkuvan liikkujana sekä omaksumaan läpi elämän kestävän terveellisen elämäntavan.

Liikunnan vaikutukset sosioemotionaaliseen kehitykseen:

- Tunnetaidot, tunne-elämä sekä sosiaaliset taidot kehittyvät.
 - Oppii ottamaan huomioon muita, kuuntelemaan toisia, ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, auttamaan toisia ja suoriutumaan ryhmätehtävätilanteista.
- Lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan sekä käsittelemään niitä.
 - Ryhmätilanteissa opitaan tunnistamaan myös muiden tunteita ja aikomuksia. Empatia ja toisen huomioon ottaminen kehittyvät.
- Liikunta luo monipuolisia mahdollisuuksia kokea onnistumisen tunnetta, mielihyvää, oppia uutta, pitää hauskaa ja nauttia yhdessä tekemisestä koko ryhmän kesken.
- Sosiaaliset taidot kehittyvät ryhmäliikuntatilanteissa.

- Lapsi oppii odottamaan vuoroaan sekä toimimaan joukkueena. Myös ryhmätilanteissa lapset oppivat käsittelemään tunteitaan yhdessä.
- Liikuntatilanteissa aikuisten tulee antaa lasten ilmaista tunteitaan sekä positiivisia että negatiivisia.
 - Tunteiden tukahduttaminen ja piilottaminen eivät tue lapsen normaalia kehitystä, ja siksi ne ovat haitaksi myöhemmällä ikää. Lapsen tulee oppia aikuisen kanssa kuinka tunteita ilmaistaan hallitusti. Näin lapsi oppii myös tunnistamaan tunteitaan jo etukäteen ja ilmaisemaan niitä koko kehollaan.

Liikunnan vaikutukset kognitiiviseen kehitykseen:

- Kieli, muisti ja havaitseminen kehittyvät.
- Kognitiiviset taidot vaikuttavat lapsen fyysisten ja motoristen taitojen kehittymiseen sekä tunteiden kokemiseen.
- Kannustavat aikuiset, innostava ilmapiiri sekä kokeilemisen salliva ympäristö tukevat lapsen kognitiivista kehitystä.
- Mielikuvitus ja luovuus osana kognitiivista kehitystä.
 - Vapaa leikki ja liikunta kehittävät lapsen mielikuvitusta ja luovuutta. Aina siis liikuntatuokioiden ei tarvitse olla ohjattuja ja suunniteltuja, vaan on tärkeää antaa lapsillekin vapaus suunnitella omaa liikunnallista toimintaansa.
- Kognitiivisia taitoja voidaan kehittää lapsen uteliaisuuden, ongelmanratkaisutilanteiden sekä kokeilevan ja tutkivan leikin avulla. Näitä voidaan toteuttaa myös liikunnan myötä.

- Kielellistä kehitystä voidaan harjoittaa liikunnan kautta esimerkiksi opettelemalla uusia sanoja ja tarkoituksia kehon avulla.
 - Lapsen on helpompi opetella sanoja ja tekemistä esimerkiksi keuhollisen kokemuksen kautta. Esim. ruumiinosien opettelemista voidaan helpottaa koskettamalla tai liikuttamalla niitä.
- Mitä enemmän aisteja lapsi joutuu käyttämään opitellessaan jotain, sitä paremmin se jää lapsen muistiin.
 - Esimerkiksi liikuntataidoissa lapsi joutuu käyttää koko kehoaan ja useita aistejaan. Sen ansiosta kyseiset taidot jäävät lapsen pitkäkestoiseen muistiin jopa koko loppuelämän ajaksi.

LIKUNNAN VUOSIKELLO

Loin esimerkiksi liikunnan vuosikellon, joka antaa raamit erilaisten liikuntataitojen opettelulle. Joka kuukaudelle on oma tavoitteensa liikunnan ja lasten motoristen taitojen suhteen. Liikunnan vuosikellon tavoitteena on, että lapsi oppii motorisia taitoja monipuolisesti ja suunnitelmallisesti, fyysinen aktiivisuus lisääntyy koko ryhmän kesken. Oppaan tavoite on helpottaa liikunnan suunnittelua ja olla pohjana erilaisille liikunnan variaatioille ja leikeille, jotka kuitenkin liittyvät koko kuukauden ajan toisiinsa. Kun toiminnalla on jokin teema, joka kestää useamman viikon, on toimintaa sen pohjalta helpompi suunnitella, ja toiminta pysyy tavoitteellisena sekä johdonmukaisena.

Liikunnan vuosikellossa olen ottanut huomioon vuodenajat ja niihin sidonnaiset sääolosuhteet, jotta liikuntaa voisi toteuttaa mahdollisimman paljon ulkoilun muodossa. Osa teemoista saattaa jatkua parikin kuukautta peräkkäin, mutta tarkoituksena on, että toimintaa viedään kuitenkin koko ajan eteenpäin ja toiminnan haasteellisuus lisääntyy lasten taitojen kehittyessä.

<p>Tammikuu: Talviliikuntaa Esim. lumessa touhuaminen, pulkkailu</p>	<p>Helmikuu: Talviliikuntaa Esim. lumesta rakentelu, lumihippa</p>	<p>Maaliskuu: Välineliikunta Esim. tutustutaan erilaisiin liikuntavälineisiin</p>
<p>Huhtikuu: Pallopelit Esim. opetellaan potkimaan sekä heittämään mm. palloilla/hernepusseilla</p>	<p>Toukokuu: Pallopelit jatkuu Esim. opetellaan pelaamaan erilaisia pallopelejä sääntöjen kanssa</p>	<p>Kesäkuu: Pihaleikit Esim. hipa ja piilosta</p>
<p>Heinäkuu: Pihaleikit jatkuu Esim. peili, polttopallo, perinneleikit</p>	<p>Elokuu: Musiikkiliikunta Esim. tutustumisleikkejä, tanssia</p>	<p>Syyskuu: Retkeily & Luonto Esim. metsäretket</p>
<p>Lokakuu: Motoriikan ja tasapainon kehittäminen Esim. tasapainoilua, erilaisten hyppyjen opettelua, kiipeilyä</p>	<p>Marraskuu: Motoriikan ja tasapainon kehittäminen jatkuu Esim. hernepussin kuljettamista ja kuperkeikan harjoittelu</p>	<p>Joulukuu: Jouluaiheinen liikunta Esim. tonttuleikit, musiikkiliikunta</p>

TAMMI- JA HELMIKUU

Tammi- ja helmikuulle valitsin teemaksi talviliikunnan, koska ne ovat ainoat kuu-kaudet, kun talvinen ulkoliikunta on mahdollista. Pienten lasten kanssa luistelu ja hiihtäminen ovat todella haastavaa, ellei mahdotonta. Siksi en ole niitä nostanut esimerkiksi.

Jos ryhmässä kuitenkin on useampi vanhempi lapsi, voisi esimerkiksi hiihtämistä harkita lähiympäristössä heidän kanssaan. Muuten esimerkiksi mäenlasku pulkalla, lumi ukkojen rakentaminen ja muutenkin lumessa möyriminen ovat jokaiselle iästä riippumatta mieltuisaa puuhaa.

Esimerkki: Lumihippa

- Tehdään lumeen ympyrän muotoinen polku, jonka halkaisee vielä kaksi polkua ristiin. Ryhmästä valitaan yksi hippa, joka yrittää ottaa toisia kiinni. Tarkoituksena on leikkiä hippaa juoksemalla vain kyseisiä polkuja pitkin ja hipan saadessa jonkun kiinni, vaihtuu hippa.

Leikkiä pystyy toteuttaa eri-ikäisten kanssa ja tarkoituksena on että kaikki nauttivat ja pitävät hauskaa. Leikkiä voisi muokata vielä mielenkiintoisemmaksi siten, että hippa olisi lumimies, joka murisee ja ärjyy juostessaan.

MAALISKUU

Maaliskuulle valitsin teemaksi välineliikunnan. Siinä pyritään lasten kanssa tutustumaan mahdollisimman moneen erilaiseen liikuntavälineeseen. Liikuntavälinevarastoissa on useasti erilaisia välineitä, jotka jäävät tahattomasti vähemmälle käytölle. Maaliskuussa lapset saivat tutustua tällaisiin välineisiin, ja mahdollisesti niiden ottaminen käyttöön tulevaisuudessa olisi helpompaa, jos välineen käyttäminen on lapsille jo entuudestaan tuttua.

Välineisiin tutustuessa aikuinen voi painaa mieleensä lapsia kiinnostavat välineet. Todennäköisesti myöhemmin lapset ovat innokkaita ottamaan niitä osaksi liikunta-leikkejään.

Esimerkki: Välinerata

- Rakennetaan lapsille rata, jossa on noin viisi erilaista toimintapistettä. Jokaisessa pisteessä on yksi väline, jolla lapsi/lapset leikkivät/pelaavat tietyn ajan. Ajan umpeutuessa lapset vaihtavat pistettä ja käyvät tällä tavoin jokaisen pisteen ainakin kerran läpi. Pisteitä voivat olla esimerkiksi putkitunneli, trampoliini sekä liukumäki.

Välineurheilua voi testata esimerkiksi kevätauringossa ulkona hyppimällä hyppynarua. Pienille lapsille sopivampi vaihtoehto olisi ehkä hii-renhätäleikki.

HUHTI- JA TOUKOKUU

Huhti- ja toukokuulle urheiluteemaksi sopisi pallopelit, sillä lumet alkavat olla sulaneet, ja lapset saavat laittaa jalkaansa lenkkarit. Pallopelien harjoittelun voi aloittaa opettelemalla lapsia heittämään, ottamaan koppia ja potkimaan erilaisia palloja tai esimerkiksi hernepusseja. Myös ilmapalloilla lapset innostuisivat varmasti leikimään ja pelaamaan. Niiden kanssa voi harjoitella esimerkiksi pitämällä ilmapalloa mahdollisimman pitkään ilmassa. Kun heitto, kopin ottaminen ja pallon potkiminen alkaa sujua, voidaan siirtyä hiljalleen hieman haastavampiin toimintoihin kuten jalkapallon pelaamiseen. Jalkapalloa pelatessa lapsen on opeteltava tähtäämään potku maalia kohti sekä säätelemään potkun voimaa. Myös lasten on opittava pallopelien säännöt ja noudatettava niitä.

Esimerkki: Polttopallo

- Piirretään maahan suuri ympyrä, jonka sisälle lapset asettuvat seisomaan. Sitten yksi lapsista tai aikuisista heittää hiljaa matalalta tai vierittää/potkaisee palloa maata pitkin ympyrän läpi ja muiden lasten tulee varoa osumasta pallon. Pallon osuessa lapseen, lapsi

siirtyy ympyrän ulkopuolelle ja aloittaa yhdessä polttajan kanssa heittämään palloa osuakseen muihin.

KESÄ- JA HEINÄKUU

Kesä- ja heinäkuussa useasti pyritään sään salliessa olemaan mahdollisimman paljon ulkona, joten liikunnan teemaksi sopii mainiosti pihaleikit. Alkuun on hyvä aloittaa helpoista ja säännöiltään yksinkertaisista leikeistä, kuten hipasta sekä piilosta ja jatkaa taitojen ja mielenkiinnon karttuessa haastavampiin leikkeihin. Useita leikkejä pystyy helpostikin muuttamaan yksinkertaisemmiksi ja pienemmille lapsille sopivaksi.

Esimerkki 1: Kymmenen tikkua laudalla

- Alkuun tavoitteena on vain antaa lasten potkaista 10 tikkua laudalta kerätä ne yhdessä sekä mahdollisesti juosta piiloon.

Esimerkki 2: Peili

- Yksi lapsista tai aikuisista asettuu seinää vasten, kasvot seinään päin. Muut lapset aloittavat leikin noin 5-10 metrin päästä seinästä ja lähtevät kulkemaan varovasti seinää kohti. Seinää vasten oleva aikuinen tai lapsi saa kääntyä milloin tahansa toisiin lapsiin päin, jolloin lasten tulee pysähtyä ja olla liikkumatta. Jos joku lapsista liikkuu ja ”peili” näkee sen, tulee hänen aloittaa alusta. Tämän jälkeen seinän vieressä oleva ”peili” kääntyy takaisin seinään päin ja toistaa toimintaa niin kauan, kunnes joku lapsista pääsee koskettamaan häntä hänen huomaamattaan. ”Peilinä” olevaa lasta voidaan vaihdella ja antaa jokaiselle mahdollisuus toimia peilinä.

ELOKUU

Elokuussa liikunnan vuosikellossa on musiikkiliikuntaa. Musiikkiliikunnalla on helppo käynnistää esimerkiksi uusi hoitokausi, sillä uudetkin lapset innostuvat helposti musiikkiliikunnan muodoista. Musiikkiliikunta on laaja-alaista, sillä musikaalisia liikuntaleikkejä on laajasti tarjolla, ja lauluja löytyy monipuolisesti cd-levyiltä.

Esimerkiksi Fröbelin palikoilla on paljon erilaisia lauluja ja niihin suunniteltuja leikkejä. Kaikki lapset, mutta erityisesti pienet lapset, innostuvat musiikista ja lauluista helposti ja heitä on helppo innostaa liikunnan maailmaan musiikin kautta. Pienimmät lapset tykkäävät myös ihan vain vapaasta tanssimisesta musiikin mukana, eikä toimintaa tarvitse aina suunnitella sen tarkemmin.

Esimerkki:

- Laitetaan esimerkiksi soimaan Fröbelin palikoiden cd, jonka tahtiin on helppo tanssia ja mahdollisesti toimia/leikkiä sanoitusten mukana. Pienemmät lapsetkin, jotka eivät vielä ymmärrä matkia sanoituksia, saavat tanssia vapaasti, mutta isompien kanssa voidaan jo yhdessä harjoitella kuuntelemaan sanoituksia ja toimimaan niiden mukaan.

SYYSKUU

Syyskuussa teemana olisi ulkoilu ja retkeily luonnossa. Se voidaan ottaa ryhmän teemaksi ja sisällyttää siihen esimerkiksi metsään tutustumista, metsäneläinten opettelua sekä luonnonsuojelua. Luonto on hyvin laaja ja monipuolinen teema, jonka ympärille saa suunniteltua hyvinkin monipuolista toimintaa. Esimerkiksi luontoteeman voi aloittaa sillä, että käydään yhdessä tutustumassa metsään ja sen kasveihin. Isoja eläimiä tuskin lähimetsästä löytyy, mutta esimerkiksi hyönteisiä, eläinten koteja ja ravintoa on helppo nähdä. Metsäretkellä voi myös poimia vaikka lasten kanssa mustikoita, joista myöhemmin päiväkodissa leivotaan mustikkapiirakkaa.

Esimerkki:

- Pyydetään lapsia etsimään luonnosta mm. tiettyjä kasveja, kasvin osia ja hyönteisiä. Näin lapset saavat vapaasti liikkua ja juoksennella luonnossa.

LOKA- JA MARRASKUU

Loka- ja marraskuun teemana on motoriikan ja tasapainon kehittäminen. Motoriikka ja tasapaino ovat tärkeimpiä taitoja lapsen normaalin kehityksen kannalta. Ilman tasapainon kehittymistä pieni lapsi ei opi esimerkiksi kävelemään, mutta myöhemmällä ikää se on tärkeä taito lapsen opetellessa kiipeilemään, juoksemaan, kehittämään lihaksiaan ja luustoaan sekä refleksejään.

Motoriikkaa ja tasapainoa lapsen tulee kehittää monipuolisesti. Esimerkiksi kiipeily ja hyppiminen ovat loistavia keinoja kehittää niitä. Alkuun on hyvä aloittaa helpoilla leikeillä ja tempuilla ja siirtyä hiljalleen hieman haastavampiin tehtäviin lapsen taitojen ja rohkeuden karttuessa.

On kuitenkin tärkeää myös se, ettei olla liian varovainen lasten kanssa, eikä anneta heidän haastaa itseään. Lapsi oppii parhaiten kokeillessaan ja ylittäessään rajojaan ja oppiessaan tunnistamaan niitä itse. Myös lapsesta tulee varovainen ja pelokas, jos aikuinenkin on sitä.

Esimerkki 1:

- Temppurata, joka sisältäisi monipuolisesti kiipeilyä, tasapainottelua, sekä hyppimistä. Rata voisi sisältää esimerkiksi pitkällä penkillä kävelyä, puolapuilla kiipeilyä, maahan asetettujen laattojen päällä hyppimistä ym. Temppuradan voi toteuttaa myös siirtymätilanteessa, jossa lasten tulee kulkea esimerkiksi tilasta toiseen koskematta lattiaan.

Esimerkki 2:

- Tasapainoharjoittelua. Lasten tulee kulkea salissa tietty matka kuljettaen hernepussia eri tavoin. Esimerkiksi pään päällä, jalan päällä, selän päällä jne. Myös silmät kiinni kulkeminen herättelee tasapainoaistia.

JOULUKUU

Joulukuulle jätin liikuntateeman melko avoimeksi, sillä tuolloin voi todella monipuolisesti hyödyntää jouluaiheisia musiikkiliikuntaleikkejä, tontturataa, tonttunjumppaa, ja paljon muita hauskoja ja jännittäviä ideoita. Jouluna voi myös ottaa osia muista teemoista tai keksiä kokonaan uuden teeman kuukaudeksi.

Joulukuu on joulun pyhien vuoksi hieman lyhyempi kuin muut kuukaudet, ja monilla toiminta keskittyy erilaisiin tapahtumiin, vaikkapa joulujuhlan harjoitteluun. Esimerkiksi nostan idean, jossa joulukalenteri on liikunnan muodossa.

Esimerkki joulukalenterista:

- Jokaiselle joulukuun päivälle tehdään kortti tontulta, johon on kirjattu yksi leikki. Vuorollaan yksi lapsista saa käydä etsimässä tontun piilottaman kortin. Leikkejä voisivat olla mm. seuraavat:
 - Kurki ja sammakko leikki muutettuna tonttuversioksi, jossa soitetaan kulkusta.
 - Jumppaloru 1: ”Venytä, venytä, jouta, jouta. Kyykkyyn mene ja yritä nousta. Heiluta peppua, nosta jalkaa. Tästä se joulu alkaa.”
 - Jumppaloru 2: Tont, tont, tonttu (kuljetaan piirissä pitäen käsistä kiinni). Metsikössä hiipi (hiivitään piirissä). Kalliolle kiipesi (kävellään kohti piirin keskustaa). Mitä siellä näki? (keksitään jokin eläin, esimerkiksi karhu). Karhu, huii (juostaan piiloon).
 - Lumisota, jossa aikuiset ovat tehneet pakastepusseista ja sanomalehdistä pieniä lumipalloja. Lapset saavat joko heitellä palloja keskenään tai tähdätä johonkin tiettyyn maaliin.

LIIKUNTAA ARJEN TILANTEISIIN

Liikuntaa voidaan hyödyntää ja ottaa osaksi arkea muutoinkin kun vain liikunta- tuokioilla. Liikunta on oiva tapa esimerkiksi helpottaa siirtymätilanteita. Tilasta toiseen ja tilanteesta toiseen voidaan siirtyä liikunnan kautta ja antaa lasten purkaa energiaansa esimerkiksi ennen keskittymistä vaativaa toimintaa.

Myös siirtymätilanteiden kaaos tai kiireellisyys saattaa helpottaa lasten keskittyessä matkalla johonkin tiettyyn asiaan ilman riehaantumista.

Olen koonnut muutaman idean, joita voi käyttää siirtymätilanteissa tai lyhyissä odotteluhetkissä, jolloin joudutaan keksimään hetkellisesti toimintaa odotellessa siirtymätilannetta.

Liikunnan lisääminen myös siirtymätilanteissa:

- Liikutaan paikasta A paikkaan B aikuisen ohjeen mukaisesti. Esimerkiksi:
 - Aikuinen voi asettaa kulkureitille pieniä laattoja, joita pitkin tulee hyppiä.
 - Aikuinen voi asettaa pitkän penkin, jota pitkin tulee tasapainotella.
 - Aikuinen voi kertoa tietyn tavan kulkea, kuten takaperin, hyppien, konkaten tai pyytää lapsia ehdottamaan liikkumisen muotoa.
 - Seuraa johtajaa -leikin sääntöjen mukaan liikkuminen.
- Odotustilanteeseen voidaan koota lorupussin tilalle liikuntapussi, jossa on erilaisia liikuntamuotoja, joita lapset voivat toteuttaa paikallaan. Näitä ovat esimerkiksi hyppely, venyttely, tasapainottelu sekä voimaharjoitukset.
- Odotustilanteisiin soveltuvia leikkejä ovat myös mm. kapteeni käskä -leikki, Pää, olkapää, peppu -laulu sekä Kurki ja sammakko -leikki.