

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Saija Reijonen

LIIKUNTAKASVATUKSEN KEHITTÄMINEN ULKOILUSSA –
OHJATUT PERINNELEIKIT OSANA LIPERIN VARHAISKASVA-
TUSTA

Opinnäytetyö
Marraskuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2019
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Saija Reijonen

Nimeke
Liikuntakasvatuksen kehittäminen ulkoilussa
– Ohjatut perinneleikit osana Liperin varhaiskasvatusta
Toimeksiantaja

Liperin kunnan varhaiskasvatus, Taikametsän päiväkoti

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ulkoliikuntakasvatusta Liperin varhaiskasvatuksen sisarusryhmissä. Tavoitteena oli luoda työväline, joka tukisi henkilöstöä ohjattujen liikuntatuokioiden ohjaamisessa ulkoilujen yhteydessä. Työvälineeksi suunniteltiin perinneleikkivihkoa, joka sisältää erilaisia perinneleikkejä sekä niiden variaatioita eri-ikäisille lapsille.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja opinnäytetyö on toiminnallinen. Opinnäytetyön menetelmät koostuivat haastatteluista, havainnoista sekä toiminnallisista menetelmistä. Arviointi oli tärkeä osa opinnäytetyön prosessin erivaiheita.

Päiväkodin lapsille ohjattiin kolme ohjaustuokiota, joissa testattiin perinneleikkivihkon leikkejä. Lapsien ikä ohjaustuokioilla oli 2–5-vuotta, ja tuokioiden ryhmäjaot olivat toteutettu iän mukaan. Tuotos on käytännönläheinen työväline henkilöstölle, ja jatkoehdotuksina tälle opinnäytetyölle voisi olla perinneleikkivihkon jatkotyöstäminen esimerkiksi ohjattuihin sisäliikuntaleikkeihin tai perinneleikkivihkon käytettävyyden arviointi. Osa tämän perinneleikkivihkon leikeistä soveltuu myös sisälle, kuten liikuntasalissa tai isossa ryhmätilassa leikittäväksi.

Kieli
suomi

Sivuja 52
Liitteet 7
Liitesivumäärä 35

Asiasanat
varhaiskasvatus, liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys, fyysinen aktiivisuus, ulkoliikunta, perinneleikit



THESIS
November 2019
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +350 13 260 600 (switchboard)

Author

Saija Reijonen

Title

Developing Physical Education Outdoors-
Guided Traditional Games as a Part of Liperi Early Childhood Education
Commissioned by: Day Care Centre Taikametsa, Liperi Early Childhood Education

The aim of this thesis was to develop outdoor sports education in the sibling groups of Liperi Early Childhood Education. The goal was to create a tool to support staff in guiding them through outdoor exercise. A traditional playbook was created as a tool, which contains different traditional games and their variations for children of different ages.

The thesis was carried out in co-operation with the client, and the thesis is a functional one, which resulted in a traditional playbook. The methods of the thesis consist of interviews, observations and functional methods. In addition, evaluation was an important part of the different stages of the thesis process.

Three kindergarten sessions were conducted for the kindergarten children to test the games in the playbook. The age range of the children in the instruction classes was 2–5 years, and the groups were divided according to the age of the children. The output is a practical close-up tool for staff, and further suggestions for this study demonstration could be further elaboration of a traditional playbook, for example, in guided indoor exercise games or an evaluation of the usability of a traditional playbook. Some of the clips in this playbook are also suitable for playing indoors, such as in a gym or in a large group room.

Language
Finnish

Pages 52
Appendices 7
Pages of Appendices 35

Keywordsⁱ

Early childhood education, the importance of physical activity and well-being, physical activity, outdoor exercises, traditional Finnish outdoor games.

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Varhaiskasvatus	7
2.1	Varhaiskasvatus Suomessa.....	7
2.2	Laaja-alainen osaaminen.....	8
2.3	Oppimisen alueet.....	10
3	Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys varhaislapsuudessa	12
3.1	Varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suositukset.....	12
3.2	Liikunnan merkitys hyvinvoinnille.....	13
3.3	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa	14
3.4	Monipuoliset toimintaympäristöt ja välineet.....	15
4	Leikki.....	16
4.1	Leikin merkitys varhaiskasvatuksessa	16
4.2	Piha- ja perinneleikit	17
5	Opinnäytetyön lähtökohdat	18
5.1	Taustaa toimeksiantajasta	18
5.2	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävät	19
5.3	Aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä ja tutkimuksia	20
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	21
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	21
6.2	Opinnäytetyöprosessia ohjaava malli	22
6.3	Oma opinnäytetyöprosessi	24
6.4	Tiedon tuottamis-, osallistamis- ja arviointimenetelmät.....	25
6.4.1	Havainnointi.....	25
6.4.2	Haastattelut.....	26
6.4.3	Osallistamismenetelmät.....	27
6.4.4	Arviointi.....	28
7	Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus	29
7.1	Kooste havainnoista ja haastatteluista.....	29
7.2	Toiminnallisen osuuden aloitus, suunnittelu ja toteutus	32
7.3	Ensimmäinen ohjaustuokio	33
7.4	Toinen ohjaustuokio.....	35
7.5	Kolmas ohjaustuokio.....	37
7.6	Toimintatuokioiden arviointi	39
8	Opinnäytetyön tuotos	41
8.1	Perinneleikkivihko	41
8.2	Tuotoksen arviointi.....	43
9	Pohdinta.....	44
9.1	Johtopäätökset	44
9.2	Pohdinta perinneleikeistä osana varhaiskasvatusta	46
9.3	Luotettavuus ja eettisyys	47
9.4	Ammatillinen kasvu.....	48
9.5	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat	50
	Lähteet.....	51

Liitteet

Liite 1.	Ilmoitus huoltajille kasvunkansioon
Liite 2	Lasten havainnointirunko
Liite 3	Toiminnan havainnointirunko
Liite 4	Henkilökunnan haastattelurunko
Liite 5	Toimintatuokioiden suunnitelmat
Liite 6	Tuotos perinneleikkivihko
Liite 7	Perinneleikkivihkon sisältö

1 Johdanto

Uudessa varhaiskasvatuksen perusteissa (2018) on nostettu esille fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle, oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kuormittavuudeltaan eritasoisia liikkumisen tapoja, kuten leikkimistä, ulkoilua, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Fyysinen aktiivisuus tukee myös muita lasten kehityksen osa-alueita, kuten vuorovaikutustaitoja ja kognitiivista oppimista. (Opetushallitus 2018, 48.)

Toimeksiantajani on Liperin kunnan varhaiskasvatus ja Taikametsän päiväkoti. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää Liperin varhaiskasvatuksen ulkoliikuntakasvatusta. Opinnäytetyön tavoitteeni on vahvistaa varhaiskasvatuksen perusteissakin mainittua varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ja lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoilujen yhteydessä. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja sen tuloksena valmistuu opas erilaisista perinteisistä ulkoleikeistä. Opas toimii konkreettisena työvälineenä henkilöstölle ohjattujen ulkoliikuntatuokioiden ohjaamisessa.

Opinnäytetyössä tuon esille opinnäytetyöni tietoperustan kannalta keskeisiä käsitteitä, joita ovat varhaiskasvatus, laaja-alaisen osaamisen ja oppimisen tavoitteet. Opinnäytetyössäni kerron myös liikunnan, leikin ja hyvinvoinnin merkityksestä varhaislapsuudessa sekä valtakunnalliset fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaisikäisille lapsille. Lisäksi kuvaan raportissa opinnäytetyön lähtökohtia ja menetelmällisiä valintoja. Opinnäytetyöni sisältää kuvaukset toimintatuokioista sekä lopullisesta tuotoksesta. Lopussa pohdin opinnäytetyöprosessin ja tuotoksen merkitystä, työn eettisyyttä, omaa ammatillisesta kasvua opinnäytetyöprosessin aikana sekä opinnäytetyön mahdollisista jatkotutkimus- ja kehitysideoista.

2 Varhaiskasvatus

2.1 Varhaiskasvatus Suomessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys varhaiskasvatuksen suunnitelmien laatimisesta sekä toteuttamisesta. Varhaiskasvatuslaki ohjaa varhaiskasvatussuunnitelmien perusteita sen tavoitteista sekä lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja sillä on tärkeä merkitys lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea ja täydentää kotien kasvatustehtävää sekä osaltaan vastata lapsen hyvinvoinnista. Varhaiskasvatuksen tehtävä on myös edistää lasten tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Opetut tiedot ja taidot vahvistavat lapsen osallisuutta sekä toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatus mahdollistaa huoltajien osallistumisen työelämään tai opiskeluihin. (Opetushallitus 2018, 7, 14.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on luoda valtakunnallisesti yhdenvertaiset edellytykset lasten kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle varhaiskasvatuksen polulla. Varhaiskasvatussuunnitelmien taso on kolmitasoinen, joka koostuu 1) valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta, 2) paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta sekä 3) lapsen varhaiskasvatussuunnitelmasta. (Opetushallitus 2018, 7.) Varhaiskasvatuksen suunnitelmien perusteissa tavoitteena on toteuttaa laissa säädetyt varhaiskasvatuksen perusteet sekä ohjata laadun kehittämistä. Siinä määrätään sen toteuttamisen keskeisistä sisällöistä, henkilöstön sekä lapsen huoltajien tai vanhempien yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöstä. Lisäksi paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet luovat kuntayhtymä, kunta tai yksityinen palvelujen tuottaja. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma tehdään henkilöstön sekä huoltajien yhteistyönä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

2.2 Laaja-alainen osaaminen

Laaja-alaisen osaamisen kokonaisuus vastaa kysymykseen, mihin varhaiskasvatuksella pyritään sekä miksi erilaisia asioita tehdään osana varhaiskasvatusta. (Pulli 2017). Laaja-alainen osaaminen pitää sisällään tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudet. Osaamisella tarkoitetaan lapsen kykyä käyttää tietoja ja taitoja sekä toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Laaja-alaisen osaamisen kehittyminen ei lopu koskaan sillä se alkaa varhaislapsuudesta ja jatkuu koko elämän. Pedagogisella toiminnalla on tärkeä rooli laaja-alaisen osaamisen vahvistamisessa. Tähän vaikuttavat toimintatapojen ja oppimisympäristöjen käyttäminen ja kuinka lapsen hyvinvointia tuetaan varhaiskasvatuksessa. Laaja-alainen osaaminen voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen, joita ovat 1) ajattelu ja oppiminen, 2) kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, 3) itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, 4) monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä 5) osallisuus ja vaikuttaminen. (Opetushallitus 2018, 23–24.)

Ajattelu ja oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten sekä ympäristön kanssa. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus tukee lasten ajattelua ja oppimista. (Opetushallitus 2018, 24–25.) Fyysinen aktiivisuus voidaan myös nähdä olevan oppimisen kohde kuin myös oppimisen tapa, liikunnan avulla opitaan ja lapsi oppii liikkumaan. Niin ohjatussa kuin lapsen omaehtoisessa liikkumisessa tulee lapsia kannustaa sinnikkyuteen ja olemaan lannistumatta epäonnistumisista sekä keksimään uusia ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin. Lapsia tulee ohjata suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkaavaisuutta. (Pulli 2017, 10.)

Moninaisessa maailmassa kasvaminen edellyttää sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen lisäksi kulttuurillista osaamista sekä kykyä ilmaista itseään. Omien arvojen ja asenteiden reflektointi, taito kuunnella ja tunnistaa erilaisia näkemyksiä sekä kyky ilmaista itseään ovat tärkeitä osaamisen alueita. (Opetushallitus 2018, 25.) Liikuntaleikkien yksi tärkeimmistä yhteisöllisistä tavoitteista on pelisääntöjen opettaminen, toisen huomioon ottaminen ja auttaminen. Kehollinen ilmaisu korostuu, kun lapsilla ei ole yhteistä kieltä muiden kanssa. Turhautuminen, ärtymys ja aggressiivinen käyttäytyminen voivat olla lapsen tapa ilmaista itseään, jos hän ei kykene muuten ilmaisemaan itseään. Tämän vuoksi on tärkeää tukea lasta

kielen kehityksessä, käsitteissä ja sanoittamisessa. Pienempien lasten kohdalla voi riittää ihan rinnalla leikkiminen ja temppuradalla kulkemisen harjoittelemisen yhdessä. (Pulli 2017, 10.)

Turvallisuuden, terveyden sekä itsestä huolehtimisen taidot ovat tärkeitä arjen taitoja. Varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvissä taidoissa, johon kuuluu myös liikunta, lepo sekä terveellinen ravinto. (Opetushallitus 2018, 25–26.) Lapsen havainnointi ja pedagoginen dokumentointi ovat tärkeä osa lapsen arkea, myös liikunnan kannalta, jotta saadaan selville mitä lapsi haluaa ja mitkä asiat lisäävät hänen mielensä hyvinvointia. Havainnoinnin avulla voidaan saada selville erilaisia ratkaisuja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. (Pulli 2017, 11.)

Monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologian osaamisella tarkoitetaan viestien tulokinnan ja tuottamisen taitoja, mitkä ovat myös tärkeä taito vuorovaikutuksen edistämisen kannalta (Opetushallitus 2018, 26.) Medialaitteiden oikeanlaisella käytämisellä voidaan lisätä lasten toiminnallisuutta sekä liikunnallisuutta, mutta pääpaino on tavallisissa koko kehon liikkeissä ja leikeissä. Monilukutaidon kannalta erilaiset leikit ja liikunta tarjoavat mahdollisuuksia oppia hahmottamaan ympäristöä, esimerkiksi pallopeleissä niin sanottu ”pelin lukeminen”. Sääntöpelien ja sosiaalisten tilanteiden lukeminen voidaan ajatella kuuluvan osaksi monilukutaitoa. (Pulli 2017, 12.)

Kuulluksi tuleminen sekä osallisuuden merkitys ovat tärkeässä roolissa varhaiskasvatuksessa ja ne ovat lasten oikeuksia. Lapset tulee ottaa mukaan suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Mahdollisuus ja tunne siitä, että lapsi saa vaikuttaa positiivisesti hänen omaan käsitykseensä itsestään mahdollistaa itseluottamuksen kasvamisen. (Opetushallitus 2018, 26-27.) Lapsen oma motivaatio on paras tapa oppimiseen ja varhaiskasvatuksessa ajatus mediasta ja sen hyödyntämisestä on kääntynyt tänä päivänä myönteisempään suuntaan. Kasvattajan tulee ymmärtää lasten mielenkiinnon kohteet, jotka voivat tulla esimerkiksi kotoa, harrastuksista tai mediasta, ja kuinka niitä voidaan sisällyttää toimintaan. Liikuntatuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa tulisi huomioida kaikkien lasten mielenkiinnonkohteet ja heillä on mahdollisuus lähteä vaikuttamaan siihen mitä

liikuntatuokioilla tehdään. Lasten mielenkiinnon kohteista tulisi luoda kokonaisuus yhdessä kasvattajan ajatusten ja kokemusten kanssa hyvästä ja varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesta toiminnasta. (Pulli 2017, 12–13.)

2.3 Oppimisen alueet

Oppimisen alueet kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita sekä niiden sisältöjä. Ne ohjaavat henkilöstöä suunnittelussa sekä toteutuksessa yhdessä lasten kanssa ja lapsilla on oikeus saada kokemuksia monipuolisesti kaikilta näiltä oppimisen alueilta. Oppimisen alueet eivät ole toisistaan irrallisia, vaan aihepiirejä voidaan yhdistää toisiinsa. (Opetushallitus 2018, 40.) Lisäksi kaikkia oppimisen alueen aihepiirejä voidaan hyödyntää liikuntahetkissä, liikuntatuokioiden suunnittelussa sekä niiden toteutuksessa. Laaja-alaisen osaamisen avulla ihminen ajattelee, oppii ja toimii kulttuurisessa maailmassa ja nämä ovat taitoja, joihin varhaiskasvatuksessakin pyritään (Pulli 2017, 14, 15–17.)

Varhaiskasvatus sisältää viisi oppimisen aluetta, joita ovat 1) kielten rikas maailma, 2) ilmaisun monet muodot, 3) minä ja meidän yhteisömme, 4) tutkin ja toiminta ympäristössäni sekä 5) kasvan, liikun ja kehityn. Pedagogisen toiminnan tulee edistää lasten kehitystä ja oppimista. Lasten mielenkiinnon kohteet sekä kysymykset ovat keskeinen lähtökohta, jotka voivat nousta esiin leikeistä, vuorovaikutuksesta ja saduista. (Opetushallitus 2018, 40.) Kasvattajan tulee tiedostaa toiminnan tarkoitus ja kuinka se liittyy laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuteen. Kun lapsen mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet yhdistyvät edellä mainittuihin oppimisen alueisiin, syntyy laaja-alaista osaamista. (Pulli 2017, 14.)

Kielten rikas maailma pitää sisällään lasten kielellisten taitojen, valmiuksien sekä kielellisen identiteetin vahvistamista varhaiskasvatuksessa. Kielellinen kehitys kytkeytyy monilukutaidon kehittymiseen. Kielellisten taitojen avulla lapsen osallisuus ja aktiivinen toimijuus kasvavat. (Opetushallitus 2018, 40.) Liikuntatuokioiden avulla voidaan edistää lasten kielellistä kehitystä. Liikunnan toteuttamisessa tulee käyttää selkeää kieltä, lyhyitä ohjeita sekä yksinkertaisia sääntöjä. Uusia

ulottuvuuksia saadaan hyödyntämällä erilaisia tekstejä ja tarinoita, rikasta kielenkäyttöä ja monipuolisia ilmaisuja. (Pulli 2017, 15.)

Ilmaisun monet muodot pitää sisällään musiikillisen, kuvallisen, sanallisen ja kehoallisen ilmaisun kehittymisen. Ne mahdollistavat lapselle keinon kokea ja hahmottaa ympäröivää maailmaa sekä lapsen ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät. (Opetushallitus 2018, 42–43.) Ilmaisun monet muodot voidaan helposti sisällyttää osaksi liikuntakasvatusta ja kaikkia musiikillisia, kuvallisia, sanallisia sekä kehoallisia muotoja voidaan hyödyntää liikunnan tavoitteellisessa suunnittelussa sekä toteutuksessa. (Pulli 2017, 15).

Minä ja meidän yhteisömme tukee erityisesti lapsen kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutukseen ja ilmaisuun, ajatteluun sekä oppimiseen kuuluvaa laaja-alaisen osaamisen aluetta. Varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea lasta ymmärtämään ympäristön moninaisuutta sekä harjoitella siinä toimimista. (Opetushallitus 2018, 44.) Eettinen ajattelu eli oikean ja väärän erottaminen on osa liikuntakasvatusta esimerkiksi sääntöleikeissä. Tunteiden ilmaisujen harjoittaminen voi olla osa liikuntaleikkiä. Menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta voidaan yhdistää liikuntaleikkeihin monipuolisesti tai esimerkiksi kuvia ja mielikuvituksia hyödyntäen. Vasuperusteissa todetaankin, että luonto, piha, leikkipuistot ja muut rakennetut ympäristöt ovat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä, jotka tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin, tutkimiseen sekä liikuntakasvatukseen. (Pulli 2017, 17.)

Tutkin ja toimin -ympäristössäni ohjataan lapsia tutkimaan ja toimimaan ympäröivässä luonnossa sekä rakennetuissa ympäristöissä. Varhaiskasvatus tukee lapsen matemaattista ajattelua ja sen kehittymistä. Ympäristökasvatus ja teknologiakasvatus ovat osa varhaiskasvatusta. (Opetushallitus 2018, 46.) Liikuntaa voidaan hyödyntää monipuolisesti matemaattisen, ympäristö- ja teknologiakasvatuksen hyödyntämisessä erilaisin keinoin ja välinein. Ympäristökasvatus pitää sisällään ohjauksen kunnioittaa luontoa, sen kasveja ja eläimiä. Liikkuva elämäntapa tulee todennäköisemmäksi, kun lapsi saa myönteisiä kokemuksia sekä oppii nauttimaan ympäristöstä ja luonnosta, jolloin hänen ympäristösuhteensa vahvistuu. Teknologian kehittymisen myötä on tullut myös uusia mahdollisuuksia

liikuntakasvatukseen, kuten aktivisuusmittarit ja erilaiset nettisovellukset, jotka houkuttelevat liikkumaan. (Pulli 2017, 17–18.)

”Kasvan, liikun ja kehityn” sisältää liikkumisen lisäksi ruokakasvatuksen sekä terveyden ja turvallisuuden tavoitteet. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on yhdessä lasten huoltajien kanssa luoda pohja lasten terveydelle, hyvinvoinnille sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle. Tärkeää on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä antaa heille mahdollisuus kokea liikunnan iloa. Lapsilla tulee olla mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen sisällä ja ulkona, liikkumisen tulee olla säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista sekä tavoitteellista. Lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja motoristen taitojen oppimisen kannalta on tärkeää säännöllinen ja ohjattu liikunta, jolloin havainnoidaan lapsen motorista kehitystä. (Opetushallitus 2018, 48.)

3 Liikunnan ja hyvinvoinnin merkitys varhaislapsuudessa

3.1 Varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suositukset

Lapselle on ominaista olla fyysisesti aktiivinen, ja liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Ilon ja onnistumisten lisäksi hyvät motoriset taidot suojaavat sosiaaliselta syrjäytymiseltä sekä edistävät elämänlaatua. YK:n lasten oikeuksien lain lisäksi varhaiskasvatuslaki, perusopetuslaki ja liikuntalaki korostavat lapsen liikkumista sekä leikin merkitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositus on vähintään kolme tuntia päivässä, mikä koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikunnasta kuten kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja fyysisestä aktiivisuudesta, kuten leikkiminen. Lapsella tulee olla myös mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. (Pulli 2017, 19.) Lapsi ei jaksakaan samankaltaista liikuntaa kovin pitkään, jonka vuoksi on tärkeää sisältää liikuntahetkiin vaihtelevuutta ja lepoa. (Karvonen 2000, 25). Liikunnan merkitys on lapselle yhtä tärkeää kuin riittävä uni ja terveellinen ravinto. Lapsen liikkua tarpeeksi ja saadessaan raitista ilmaa, tulee nälkä ja uni luonnostaan. Kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta koskee

lapsen kokonaista päivää, ei pelkästään varhaiskasvatuksessa vietettyä aikaa. Toiminnan tauottaminen ja aktiivisuuden lisääminen ovat tärkeitä ottaa huomioon varhaiskasvatuksessa. (Pulli 2017, 19–20.)

3.2 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille

Tutkimusten mukaan liikunta vähentää lasten ja nuorten sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Vaikka liikunnan merkityksiä lasten terveydelle ei voida tutkia samalla tavalla kuin aikuisten, tutkimukset kuitenkin viittaavat siihen, että aikuisilla havaitut liikunnan terveysvaikutukset pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin havaitaan myös lapsilla. Lisäksi vuoden 2010 LATE-tutkimuksessa (lasten terveysseurannan kehittämishankkeesta) käy ilmi, että lapset liikkuvat oman terveytensä kannalta liian vähän. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ovat yhteydessä liikkumattomuuteen, lihavuuteen sekä epäterveellisiin ruokatottumuksiin. Lihavuus lapsilla lisää näitä riskitekijöitä. Liikunta suojaa sairauksilta sekä tukee painonhallintaa. Lihavien lasten painoa on tutkimusten perusteella saatu kuriin liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta ja ajankäyttöä lisäämällä. (UKK-instituutti 2014.)

Lapsilla liikunta kehittää liikuntataitoja, parantaa painonhallintaa, kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, auttaa vuorovaikutustaitojen oppimisissa sekä luomaan sosiaalisia suhteita. Ensimmäisen kymmenen elinvuoden aikana kehittyvät lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Kriittisin aika on päiväkotikäisenä sekä alakoulun alussa, jolloin on tärkeää lapsen saada monipuolista liikuntaa sekä eritasoista ja haastavaa fyysistä aktiivisuutta. Hyviä liikuntataitoja kehittäviä leikkejä ovat mm. hyppyjä ja juoksuja vaativat leikit ja pelit, kiipeäminen ja pallopelit. Hyvin suunniteltu liikunta vahvistaa myös lapsen myönteistä (liikuntaan liittyvää) minäkuvaa, jonka edellytyksenä ovat hyvät kokemukset sekä palautteen saaminen. Joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen ovat tärkeitä lapsen vuorovaikutuksen kannalta ja samalla lapsi oppii huomioimaan muita lapsia. (UKK-instituutti 2014.)

3.3 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Liikuntakasvatus on tärkeää lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta sekä liikunnan ilon ja onnistumisen kokemusten saamiseksi. Liikunta on tärkeää kaikkina vuodenaikoina sekä monipuolisissa ympäristöissä. (Opetushallitus 2018, 47–48.) Liikuntakasvatuksessa äärimmäisen tärkeää on suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus ja monipuolisuus. Liikunnan tulee olla jokaisen lapsen oikeus ja kaikilla tulee olla tasavertainen asema osallistua liikkumiseen. (Pulli 2017, 23–24.) Fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen kasvun, kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta. On tärkeää kannustaa lapsia liikkumaan myös vapaa-aikana. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea mm. lapsen kehontuntemuksen sekä motoristen taitojen, kuten tasapaino-, liikkumis- sekä välineiden käytön harjoittamista. Liikunnan on tärkeää vaihdella kestoiltaan sekä intensiteetiltään ja välineitä tulee hyödyntää monipuolisesti. Liikuntaleikit ovat tärkeässä osassa mm. ohjattuja liikuntatuokioita sekä lisäksi muussa lasten kanssa tapahtuvassa toiminnassa. Henkilöstön on tärkeää arvioida lasten motorisia taitoja sekä suunnitella ympäristöt ja toiminnot niin, että ne kannustavat ja mahdollistivat lasten liikkumisen. (Opetushallitus 2018, 47–48.)

Ohjatut liikuntatuokiot ovat lapsille erinomainen tapa päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa. Lapselle on tärkeää oppimisen lisäksi onnistumisen kokemukset. Etenkin saamastaan palautteesta lapselle välittyy liikuntatuokioiden ilmapiiri. Ohjaajien tulee liikuntatuokioita suunnitellessa huomioida ja kuunnella lapsia siten, että kaikilla lapsilla tulisi olla mahdollisuus nauttia liikkumisesta, onnistumisesta ja oppia uutta yhdessä muiden lasten kanssa sekä yksinään. Lasten yksilöllisyys on huomioitava toiminnassa ja kaikilla lapsilla tulee olla samanlaiset lähtökohdat toimintaan osallistumisessa riippumatta heidän liikunnallisista taidoistaan, kehityksestään, sukupuolesta, perheestä, kulttuurista, kielestä tai terveydellisestä tilanteesta. Jos varhaiskasvatuksen liikuntakasvatus on laadukasta, ei erillisiä iltaharjoituksia tarvita vaan perhe voi panostaa yhteisiin liikuntahetkiin, kuten pyöräilyyn, uimiseen tai metsäretkiin. (Pulli 2017, 23.)

3.4 Monipuoliset toimintaympäristöt ja välineet

Lasten liikunnan kehittämiseen vaikuttaa liikkumisympäristön monipuolisuus, johon päiväkodeissa tulisi kiinnittää erityisen paljon huomiota. Ahtaat tilat eivät saisi olla esteenä lasten liikkumisen mahdollistamiselle. (Karvonen 2000, 16.) Lapsi näkee sisä- ja ulkotilat mielenkiintoisina paikkoina liikkumiselle ja lapsista on hauskaa muokata ympäristöään aktiivisiin leikkeihin. Aikuisen tehtävänä on mahdollistaa lapselle oivaltamisen mahdollisuudet liikkumiseen erilaisissa tiloissa sekä luoda mielenkiintoisia ympäristöjä, joissa liikkuminen on sallittu. (Pulli 2017, 22.)

Metsä ja luonto antavat erinomaisia mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen sekä elämysten hankkimiseen. Metsästä löytyy paljon tutkimista lapsille ja tutkimusten perusteella ulkoilua painottavissa päiväkodeissa lasten motoriikka ja terveydentila ovat parantuneet. Metsä tarjoaa enemmän tilaa ja mahdollisuuksia leikkeihin, millä on myös vaikutusta lasten välisten riitatilanteiden syntymisessä. (Karvonen 2000, 16.) Metsien lisäksi puistoista, rannoilta ja rakennetuista ympäristöistä löytyy hyviä ja monipuolisia paikkoja liikkumiseen, etenkin jos päiväkodin pihan virikkeet tuntuvat riittämättömiltä. Retkelle lähtö ja oppimisympäristön laajentaminen on aina kannattavaa. (Pulli 2017, 22.) Liikunnan lisääminen ja kytkeminen arkeen ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi on tärkeää ja liikuntaa voidaan hyödyntää myös motoristen taitojen harjoittamisen lisäksi esimerkiksi numeroiden tai värien opettelemisessa. (Karvonen 2000, 17).

Erilaiset välineet sekä lelut kiehtovat ja kannustavat lapsia liikkumaan sekä samalla tuovat monipuolisuutta lapsen kehollisiin kokemuksiin sekä elämyksiin. Välineiden tulisi olla helposti lasten saatavilla sekä vapaassa käytössä sekä erityistä tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota myös välineet, jotka helpottavat ja mahdollistavat heidän liikkumistaan. (Pulli 2017, 23.) Liikuntavälineitä tulisi olla monipuolisesti sekä paljon, kuten erilaisia palloja, mailoja, hernepusseja, hyppynaruja, vanteita, huiveja, liinoja, keppejä. Lisäksi muita hyviä välineitä ovat trampoliinit, tasapainolaudat, puomit, puolapuut, matot, penkit, tangot, renkaat ja köydet. Välineiden hyödyntämisessä voi käyttää luovuutta ja kekseliäisyyttä, jolloin myös erikoiset ratkaisut voivat innostaa lapsia liikkumaan sekä leikkiin. (Karvonen

2000, 74.) Digilaitteiden hyödyntäminen liikkumisessa, peleissä ja leikeissä voivat lisätä toiminnallisuutta sekä liikunnallisuutta. Liikkumiseen suunniteltuja teknologian laitteita ovat esimerkiksi erilaiset aktiivisuusmittarit sekä nettisovellukset, joiden avulla lapsi saa uusia kokemuksia liikkumisesta. (Pulli 2017, 11, 18.)

4 Leikki

4.1 Leikin merkitys varhaiskasvatuksessa

Leikki on yksi tärkeistä toimintatavoista, jota ei tule aliarvioida tai vähätellä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tarjota lapsille mahdollisuuksia erilaisiin leikkeihin. Lapsi kehittyy ja oppii leikkiessään ja se on tärkeää hänen hyvinvointinsa vuoksi. Leikki on lapselle tapa hahmottaa maailmaa ja erilaiset kokemukset (tunteet, uteliaisuus, kiinnostukset) siirtyvät lapsen leikkiin. Lapset ovat leikkiessään aktiivisia toimijoita, jossa he luovat sosiaalisia suhteita sekä luovat käsitystä omasta itsestään ja muista ihmisistä. Leikkiessään lapset jäljittelevät, luovat uutta ja muuntavat näkemiään ja kuulemiaan asioita. (Opetushallitus 2016, 38.)

Lapsen ikä ja leikin kehitys ovat yhteydessä toisiinsa (Numminen 1997, 92). Vauvojen ensimmäiset leikit ovat toimintaleikkejä, joka muuttuu esineleikiksi vauvan opittua käden ja silmän yhteistoiminnan. Esineleikit muuttuvat toisen ikävuoden aikana rinnakkaisleikeiksi, jolloin lapsi seuraa ja kopioi toisen lapsen leikkiä. Rooileikeissä lapset jäljittelevät jonkun toisen toimintaa ja nämä alkavat 4–5-vuotiaana. Tällöin leikeissä lapsi käyttää paljon mielikuvitusta sekä leikit ovat pitkäkestoisia. Sääntöleikit alkavat kiinnostaa lapsia 5–6 vuotiaana. (Järvinen, Laine, Hellman-Suominen 2012, 68–69.) Leikeillä ja liikuntaleikeillä on sisäinen säätelyjärjestelmä, todellisuus sekä motivaatio. Silloin lapsi saa itse osallistua leikkiä, joukkueita, sääntöjä ja pistelaskuja koskeviin päätöksiin. Aikuisen puuttumista leikin kulkuun ei aina tarvita, vaan lapset osaavat suunnitella sekä keksiä itse omia leikkejä. Kun lapsi saa itse päättää leikkiä koskevista asioista, tukee tämä lasten toimintojen ja taitojen kehittymistä sekä niiden toistamista leikeissä, koska ne lähtevät lasten omista elämysmaailmoista liikkeelle. Yllätyksellisyys ja jännittävyys

tuovat leikkeihin viehättävyyttä mikä näkyy leikkien pitkäjänteisyytenä. (Numminen 1997, 92–93.)

4.2 Piha- ja perinneleikit

Ensimmäiset liikunnalliset hetket koetaan kotiympäristössä ja kotipiha on alue mistä lapset ideoivat erilaisia tapoja liikkumiseen. Pienten lasten kannalta aikuisen osallistuminen on tärkeää, mutta aikuisen on varottava, ettei kontrollilla sammuta lapsen leikkisyyttä. Ulko- ja pihaleikkeissä lapsi oppii tiedostamaan ja kunnioittamaan ympäristöään, ja ulkoleikit kehittävät etenkin lapsen mielikuvitusta. Mielikuvituksen esteeksi voi nousta mm. digilaitteet, jolloin ei osata heittäytyä mielikuvituksen hyödyntämiseen toiminnassa ja uppoudutaan digimaailmaan. (Finne 2017, 55.) Aikuisuus tulee lapsen maailmaan television kautta ja ruutu-aika vähentää pihaleikkiaikaa, joiden lisäksi lapset eivät enää lähde ulos leikkimään spontaanisesti erilaisiin leikki- ja leikkialueisiin. (Kangas & Fonsén 2018, 108). Liikunnan riemu on usein liikkumisen lähtökohta ja erilaiset perinneleikit sekä lasten itsensä kehittämät leikit motivoivat liikkumiseen. Pihaleikit ovat erinomaisia toimintamuotoja niiden fyysisen liikkumisen kannalta. Sääntöjä sisältävien leikkien avulla lapset oppivat toimimaan yhteisten sääntöjen mukaan. Lasten mielikuvituksen hyödyntäminen perinneleikkeissä on tärkeää, jolloin perinneleikit voivat muuttaa muotoaan tai nimeä, mutta silloin ne pysyvät edelleen mukana osana suosittuja pihaliikuntamuotoja. (Finne 2017, 56.)

Perinneleikit ovat sääntöleikkejä, jossa sääntöjen omaksumisten lisäksi on tärkeää yhdessä toimiminen, yhteinen päämäärä sekä sitoutuminen. Aikuinen selittää säännöt, ohjaa ja lisäksi lapset oppivat leikkikavereiden mallia seuraamalla. Perinneleikit ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle ja näitä vaalitaan myös uusien leikkien rinnalla niin kotona kuin päiväkodissa. Roolileikkien oppiminen mahdollistaa lapsen siirtymisen sääntöleikkien aloittamiseen. (Helenius & Lummelahti 2013, 157–158.) Sääntöleikkejä leikitään useimmiten myöhäislapsuuteen asti, jopa murrosikään asti. (Kangas & Fonsén 2018, 107). Sääntöleikkeissä tarvitaan muistin käyttöä, sosiaalisia taitoja sekä epäonnistumisen sietokykyä mutta samalla leikki voi kasvattaa lapsen empaattisuutta. Sääntöleikkeissä ei haittaa,

vaikka sääntöjä ei osaa heti vaan niitä opitaan leikkien aikana omassa tahdissaan. Myös itsesäätelyä kehittyi leikin ohessa. Perinneleikeille on yhteistä, että niitä leikitään muiden kanssa ja ne ovat useimmiten yksinkertaisia, jotka muokautuvat leikkijöillä aikakausien ilmiöiden mukaan. Niiden viehätys johtuu jännittävydestä (kiinniotto, kilpailut) sekä niiden yksinkertaisuudesta. Moniin leikkeihin sisältyy musiikkia, laulua, loruja, hokemia sekä sanontoja. Perinneleikkejä voidaan soveltaa myös pienemmille lapsille sopiviksi, ja ne ovat hyvä keino tutustua muihin lapsiin. (Helenius & Lummelahti 2013, 159, 165, 167.)

Perinteisiä sääntöleikkejä voidaan jaotella seuraavanlaisesti:

- Tutustumisleikit
- Laulu- ja sormileikit
- Hippa-, väline- ja muut liikuntaleikit
- Sokko-, piilo- ja etsimisleikit
- Tarkkaavaisuus leikit
- Muistileikit
- Matemaattisia ja kielellisiä leikkiharjoituksia

(Helenius & Lummelahti 2013, 169, 175, 181, 195, 200, 202, 204.)

5 Opinnäytetyön lähtökohdat

5.1 Taustaa toimeksiantajasta

Liperin kunnassa on kaiken kaikkiaan seitsemän päiväkotia, joista yksi on vuoropäiväkoti sekä yksi avoin päiväkotia. Liperin kaikki varhaiskasvatusryhmät ovat sisarusryhmiä, mikä mahdollistaa lapsiryhmissä vertaisoppimisen sekä vanhempien lasten hoivaamisen taidon oppimisen huolehtiessaan pienemmistä lapsista ja sisaruksista. Lisäksi Taikametsän päiväkotiin on yhdistynyt syksyn 2019 aikana entinen Metsälän päiväkotia. Päiväkodissa toimii seitsemän 2-3 kasvattajan ryhmää. Taikametsän päiväkotia sijaitsee Ylämyllyn monitoimitalossa, jossa samoissa tiloissa toimii Siun soten palveluja, nuorisotalo, perhekeskuksen kohtaamispaikka sekä avoin varhaiskasvatus. Avoin varhaiskasvatus mahdollistaa

perheille päiväkodin toimintaan osallistumisen sekä tilojen, välineiden ja lelujen käyttämisen. Liperin varhaiskasvatuksella on Green Care Finlandin myöntämä luontovoima-laatu-merkki ja päiväkodeissa toteutetaan luontoperusteista varhaiskasvatusta. Liperin varhaiskasvatuksen toiminta perustuu pienryhmätoimintaan. Liperin varhaiskasvatuksen toimintaympäristöjä pyritään muokkaamaan siten, että ne tukisivat tulevaisuuden taitojen harjoittelua. Näissä huomioidaan teknologia, kestävä kehitys, liikunta, leikki, luonto sekä toiminnallisuus. (Liperin kunta 2019.)

5.2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää Liperin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta sekä lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta, jotka tukevat varhaiskasvatuksessa säädettyjen suositusten täyttymistä. Opinnäytetyön aihe rajattiin koskemaan lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ulkoilujen yhteydessä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen, josta tuotoksena syntyi perinneleikkejä sisältävä tuotos.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen lisäksi tavoitteenani oli lisätä ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä, jota tukee positiivisen ilmapiirin luominen. Tuotoksen tavoitteena oli aktivoida lasten lisäksi myös henkilöstöä heidän ulkoliikuntatuokioiden ohjauksessa tuomalla heille uusia ideoita toiminnan ohjaukseen konkreettisen työvälineen avulla sekä kuinka ohjattuja tuokioita voidaan muokata ryhmän tarpeisiin sopiviksi. Tuotoksen toimivuutta ja sen merkitystä fyysisen aktiivisuuden lisääjänä testattiin Liperin varhaiskasvatuksen Taikametsän päiväkodin ulkoliikuntatuokioissa.

Tutkimusten mukaan alle kouluikäisistä lapsista 10–20 % saavuttaa nykyisen fyysisen aktiivisuuden suosituksen eli vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Lisäksi erityistä tukea tarvitsevat lapset keskimäärin vielä muita huonommin. Hiukan yli puolet lapsista ulkoilee myös varhaiskasvatuksen ulkopuolella ja viikonloppuisin lasten aktiivisuus vähenee sekä sukupuolten väliset erot kasvavat. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.) Liikunnan merkitys varhaislapsuudessa on tutkimusten ja teorian valossa tärkeä osa lasten hyvinvoinnin ja terveellisten

elämäntapojen elinikäisessä oppimisessa sekä niiden pohjan luomisessa. Lasten omaehtoinen liikkuminen, siihen mahdollistava ympäristö, välineet ja ohjatut liikuntatuokioiden ovat tärkeä osa lasten fyysisten aktiivisuuden tavoitteiden täyttymisessä. Tämän opinnäytetyön keskeisiä teemoja ovat liikunnan, hyvinvoinnin ja leikin merkitys lapsen kehityksessä sekä osana varhaiskasvatusta.

5.3 Aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä ja tutkimuksia

Varhaiskasvatuksessa lasten fyysinen aktivointi liikkumaan erilaisten toimintatuokioiden avulla on edelleenkin tärkeä ja ajankohtainen aihe kun mediassa ja tutkimuksissa puhutaan lasten ylipainoisuuden lisääntymisestä ja liikkumisen vähentymisestä. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä ja ulkoilun merkityksestä varhaiskasvatuksen opetuksessa on tehty monia opinnäytetöitä, jotka tukevat näkemystä, että aihealue on edelleen tärkeä ja tarpeellinen. Seuraavassa osiossa esittelen lyhyesti tutkimuksen ohjattujen liikuntahetkien näkemyksistä ja kokemuksista kahden eri kaupungin päiväkotien välillä sekä kaksi toiminnallista opinnäytetyötä aihepiiriin liittyen.

Kiviniemi & Mäenpää (2009, 7, 33, 48, 56) ovat tutkineet Joensuun ja Vantaan päiväkotien eroa lasten ohjatussa liikunnassa opinnäytetyössään. Tutkimuksen kohteena ovat olleet 3–5-vuotiaat lapset ja tutkimukseen he ovat valinneet molemmista kaupungeista 10 eri päiväkotia. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty kysymyslomaketta, joihin on vastannut noin kolme työntekijää jokaisesta valikoiduista 3–5-vuotiaiden ryhmistä eli kaiken kaikkiaan kyselylomakkeita on lähetetty noin 60 kappaletta. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että iso piha loi eniten liikuntamahdollisuuksia päiväkodeissa ja ohjattuja liikuntakertoja on useimmiten kerran viikossa. Suuria eroja Joensuun ja Vaasan päiväkodeissa ei löydy ohjattujen liikuntatuokioiden pitämisessä, mutta molemmissa pidettiin sitä erittäin tärkeänä osana varhaiskasvatusta.

Hurmerinta & Kataja (2017, 2, 47) ovat opinnäytetyössään ”ohjattujen liikuntaleikkien lisääminen ulkoilussa- liikuntaleikkipussi Mukulax Kähäriin ” suunnitelleet kehittämistehtävänä materiaalipankin päiväkodin työntekijöiden käyttöön.

Kehittämishankkeen tehtävänä on ollut edistää lasten fyysistä aktiivisuutta, joka on tärkeää lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. He ovat etsineet taustateoriaa, testanneet erilaisia leikkejä ja niiden toimivuutta eri lapsiryhmillä sekä haastatelleet muutamia työntekijöitä. Lapsen osallisuus on huomioitu selvittämällä heidän mielipiteitensä. Tuotos, leikkipussi oli todettu toimivaksi sekä lapsia motivoivaksi. Työntekijät olisivat toivoneet tuotokseen vielä useampia uusia leikkejä, mikä olisi tuonut heille vielä enemmän lisäarvoa päivittäisiin ohjaustuokioihin. Tämä asia jäi heidän työssään odottamaan jatkokehitystä.

Hakkarainen & Ryyänen (2015, 3, 24) ovat opinnäytetyössään ”ylös, ulos ja liikumaan” tehneet ulkoliikuntakansion työvälineeksi liikuntapäiväkotitouhula-Metsokankaan työntekijöille. Opinnäytetyön ja kansion tavoitteena oli lisätä ohjatun liikunnan määrää sekä osallisuutta liikkumiseen. Projekti eteni tuotekehitysprosessin vaiheiden kautta. Opinnäytetyöhön on kerätty monipuolisesti tietoperustaa sekä palautetta työntekijöiltä liittyen ulkoliikuntakansioon sekä toimintatuokioihin. Työntekijät testasivat ulkoliikuntakansiota, joka noudatti sisällöllisesti yksikön omaa liikuntasuunnitelmaa ja antoivat sekä kansiosta että tuokioista positiivista palautetta.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

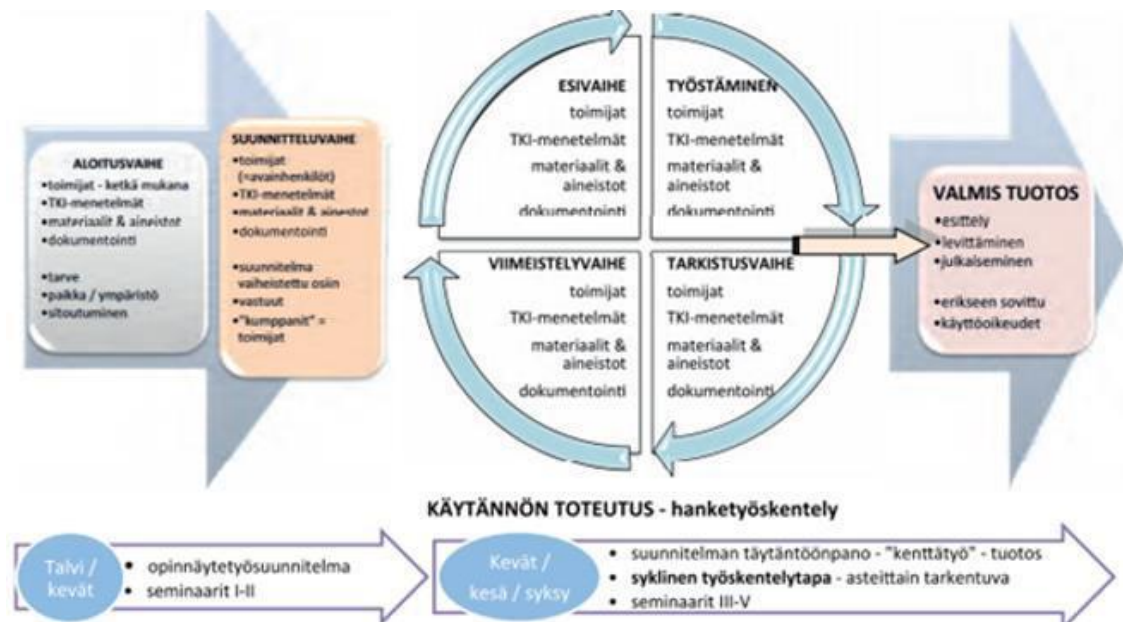
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Kari Salonen (2013, 5–7) käyttää kehittämistoimintaa yläkäsitteenä kaikelle toiminnalle, josta syntyy uusi asia, kuten toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen, joka voi olla esimerkiksi perehdytyskansio, malli, opas tai esite. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen ammatillisessa kentässä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on usein myös muita toimijoita mukana ja dialogi on tärkeää opinnäytetyön erivaiheissa. Tämä tarkoittaa keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antoa ja vastaanottoa. (Salonen

2013, 6.) Opinnäytetyönprosessista tehdään opinnäytetyöraportti, josta selviää mitä, miksi ja miten opiskelija on tehnyt, millainen työprosessi on ollut, millaisiin tuotoksiin on tultu sekä miten omaa tuotosta ja oppimista on arvioitu. Opinnäytetyön raportin perusteella lukija voi arvioida, kuinka opiskelija on opinnäytetyösäännön onnistunut. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

6.2 Opinnäytetyöprosessia ohjaava malli

Opinnäytetyöni on konstruktivisen mallin mukainen eli kyseisessä mallissa yhdistyy lineaarinen eli kaavamaisesti etenevä sekä spiraalimalli eli jatkuvana syklinä toimiva kehämalli. Konstruktivinen malli sisältää huolellisen suunnittelun, hankkeen vaiheistuksen, toiminnassa oppimisen, osallisuuden, tutkimuksellisen kehittämisotteen ja monipuolisen menetelmäosaamisen. Tässä mallissa korostuu yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä sosiopedagoginen ote. Malli sisältää pysähtymistä, arviointia, eteenpäin suuntautumista, tasavertaista ja vuorovaikutteista keskustelua. (Salonen 2013, 14–16.) Kuviossa 1 on kehittämismallin konstruktivistinen malli.



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan konstruktivinen malli (Salonen 2013, 20).

Aloitusvaihe eli idea hankkeesta on kehittämishankkeen liikkeelle työntävä voima, joka sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen toiminnan aikana olevista toimijoista ja heidän osallistumisestaan. Aloitusvaiheessa on hyvä keskustella aiheen rajaamisesta sekä ajatuksen kirkastumisesta. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa hankkeesta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta tulee ilmetä tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI-menetelmät eli tutkimisen ja kehittämisen menetelmät, materiaalit, aineistot, tiedonhankintamenetelmät ja dokumentointitavat. On huomiotava, että aloitus- ja suunnitteluvaiheessa kaikkia työskentelyn osia ei voida tarkasti vielä suunnitella ja kirjata vaan nämä tarkentuvat työn edetessä. Etukäteen ei voida sanoa mikä onnistuu ja toimii. Tärkeää on kuitenkin työskentelyn huolellinen suunnittelu. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyön eri vaiheissa tutustutaan ja perehdytään tarvittuihin lähteisiin ja käsitteisiin, jolloin opinnäytetyön rajaus tarkentuu (Vilka & Airaksinen 2003, 69).

Toimintavaihe eli työstövaihe on toiseksi tärkein vaihe suunnittelun jälkeen. Tässä vaiheessa työskennellään aktiivisesti kohti yhteistä tavoitetta. Työstämisen vaihetta voidaan pitää pitkänä sekä haastavana. Työstövaihe on ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä ja tässä vaiheessa on tärkeää ohjaus, vertaistuki ja palaute niin ammatillisen kehittymisen kuin myös kehittämishankkeen onnistumisen kannalta. Tarkistusvaihe kuuluu kaikkiin opinnäytetyön vaiheisiin, mutta arviointi voidaan ja kannattaa tunnustaa myös omaksi vaiheekseen. Viimeistelyvaiheessa työstetään raportti sekä itse tuotos. (Salonen 2013, 18.)

Arviointia tapahtuu koko prosessin ajan ja lisäksi refleктоimalla opinnäytetyöpäiväkirjaan. Opinnäytetyöpäiväkirja toimii muistina pitkän prosessin aikana ja sen tulisi olla järjestelmällinen saadakseen siitä parhaimman tuen. (Vilka & Airaksinen 2003, 19, 22.) Opiskelijan on opinnäytetyötä tehdessään hyvä pyrkiä tarkastelemaan ja arvioimaan omaa tekstiään ulkopuolisen lukijan näkökulmasta. Opinnäytetyöstä sekä sen tekstin kieliasusta ja rakenteesta saatu palaute on tärkeää prosessin aikana. Toiminnallisessa opinnäytetyössä painottuvat idea ja tavoitteiden asettaminen sekä niiden saavuttaminen, tuotoksen käytettävyys,

opinnäytetyö tekstinä sekä oman opinnäytetyönprosessin arviointi. (Vilkka & Airaksinen 2004, 106-107.)

6.3 Oma opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi lähti alulle yhdessä toimeksiantajani kanssa keväällä 2019. Keskustelimme toimeksiantajani kanssa opinnäytetyö aiheesta ja opinnäytetyön tavoitteeksi nousi lasten liikuntakasvatuksen kehittäminen Liperin varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön aihe tarkentui ohjattujen liikuntatuokioiden kehittämiseen ulkoilujen yhteydessä. Tutustuin aihepiiriä käsittelevään teorian tietoon opinnäytetyön suunnittelu-, toteutus- ja raportointivaiheessa. Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen hain tarvittavat tutkimusluvut prosessin haastatteluja ja havainnoiteja varten. Lisäksi kerroin opinnäytetyöprosessistani lasten huoltajille päiväkodin yhteiseen kasvunkansioon lähettämässäni ilmoituksessa (liite 1). Toimintavaiheeseen siirtyessäni keräsin tietoa haastattelemalla henkilöstöä, havainnoimalla lapsia ja suunnittelemalla toimintatuokiot ennen niiden ohjaamista tekemieni havaintojen ja teorian pohjalta. Toimintatuokioita oli kolme ohjauskertaa. Toiminnan suunnittelu piti sisällään tuokioiden rakenteiden sekä aikataulujen kokoamista, välineiden kasaamista ja muita käytännön järjestelyitä, kuten mukana olevan henkilöstön ohjaamista.

Toimintatuokioista keräsin suullista palautetta lapsilta sekä työpariltani. Toimintatuokioissa keräämieni havaintojen, kokemusten ja palautteiden avulla pystyin tarvittaessa muokkaamaan myös tulevia toimintakertojani ja hyödyntämään havaittuja tietoja tulevan perinneleikkivihkon kokoamisessa. Lisäksi keräsin suullista palautetta henkilöstöltä ja toimeksiantajalta tuotoksesta. Näiden palautteiden perusteella pystyin vielä palaamaan työstövaiheeseen sekä tekemään tarvittavia muutoksia perinneleikkivihkoon. Saatuaani lopullisen tuotoksen valmiiksi, luovutin perinneleikkivihkon henkilöstön käyttöön ja samalla ohjeistin sen käyttöönoton. Lisäksi vastasin kysymyksiin tuotokseen ja sen käyttämiseen liittyen. Perinneleikkivihko on konkreettinen työväline, joka sisältää liikuntaleikkikortit ja se tulee toimeksiantajalleni myös sähköisessä muodossa. Arviointi on ollut tärkeässä roolissa koko opinnäytetyönprosessin ajan. Opinnäytetyöprosessin aikana

arviointivälineinä olivat reflektiopäiväkirja, itsearviointi sekä saamaani palaute toimeksiantajalta ja henkilöstöltä. Opinnäytetyöprosessin loppuvaihe koostui seminaariin osallistumisesta, opinnäytetyön raportin viimeistelystä ja loppuun saattamisesta sekä kypsyysnäytteestä.

6.4 Tiedon tuottamis-, osallistamis- ja arviointimenetelmät

6.4.1 Havainnointi

Havainnointi on tärkeä työväline varhaiskasvatuksessa, jonka avulla edistetään varhaiskasvatuksen laatua, huomataan kehittämisen kohteita sekä toiminnan vahvuuksia. Pedagogisella toiminnan arvioinnilla tavoitteena on varhaiskasvatuksen kehittäminen kuin myös lasten kehityksen ja oppimisen mahdollisuuksien parantaminen. (Ukkonen-Mikkola 2017, 3.) Arviointi voidaan määritellä jatkuvaksi prosessiksi, jonka avulla saadaan tietoa lapsen kasvusta ja oppimisesta. Havainnoiminen on tärkein ja pääasiallinen keino arvioinnin menetelmänä ja arviointi on tärkeä työkalu. Sen avulla saadaan tietoa lasten kokemuksista ja mielenkiinnon kohteista, lasten oppimisen, kasvun ja kehityksen edistymisestä sekä varhaiskasvatuksen tavoitteiden saavuttamisesta. Havainnointi mahdollistaa luotettavan tiedon keräämisen häiritsemättä lapsiryhmän toimintaa. Arvioiva havainnointi on toimintaa, joka tarkoittaa lasten oppimisen seurantaa eli lasten toiminnan katse-
lua, kuuntelua sekä dokumentointia. Se kohdistuu lasten toimintoihin ja kokemuksiin. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 59, 75). Havainnoinneilla on erilaisia edellytyksiä sekä esteitä, jotka ovat hyvä havainnoijana osata tiedostaa. Havainnoitavaan on osattava suhtautua objektiivisesti sekä kasvattajan ammatillinen työote havainnoinnissa on tärkeää, sillä ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa havainnointitapaa. (Koivunen & Lehtinen 2015, 62–63.)

Käytin opinnäytetyössäni havainnointia yhtenä tiedonkeruumenetelmänä ja havainnointirungot tukivat minua havainnoimaan opinnäytetyöni kannalta oleellisia asioita. Havainnointirunkoja minulla oli kaksi, joista ensimmäistä (liite 2) käytin tiedonkeruumenetelmänä ennen opinnäytetyöprosessin toiminnallista osuutta sekä tuotoksen valmistelua. Havainnointirungon avulla keräsin tietoa liittyen

lasten päivittäiseen ulkoiluun varhaiskasvatuksessa. Toiseen havainnointirunkoon (liite 3) olen kerännyt pääkohtia, joita havainnoin toimintatuokioissa ja tekemistäni havainnoista kerron tarkemmin toimintatuokioiden kuvauksissa. Havainnointirunko toimi myös apuvälineenä tuokioiden purkamisessa työparini kanssa.

6.4.2 Haastattelut

Haastatteluilla kerättyä tietoa voidaan toiminnallisessa opinnäytetyössä käyttää päättelyn ja argumentoinnin tukena sekä tuomaan syvyyttä opinnäytetyössä käytyyn keskusteluun. Konsultaatio voi olla myös haastattelu, jossa kerätään tai tarkastetaan faktatietoja asiantuntijoilta. Laadullista tutkimusmenetelmää voidaan käyttää silloin, kun halutaan ymmärtää ilmiön kokonaisvaltaisuutta, kuten ihmisten uskomuksia, käsityksiä tai ihanteita. Yksilöhaastatteluna voidaan käyttää lomake- ja teemahaastattelua. Lomakehaastattelu on strukturoitu haastattelulomake, jossa kysytään kaikilta haastattelevilta samat kysymykset. Teemahaastattelu on vapaampi ja voidaan käydä keskustellen yhdessä haastateltavan kanssa. Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, niin haastattelujen litterointi tai puhtaaksi kirjottaminen ei ole välttämätöntä. Konsultaatioissa valitaan tarkkaan henkilöt ja tiedonhankinta on hyvin vapaamuotoista eikä niistä saatuja tietoja litteroida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58, 63–64.)

Päädyimme toimeksiantajani kanssa käyttämään opinnäytetyönprosessissa tiedonkeruumenetelmänä puolistrukturoituhaastattelua, jonka toteutin lomakkeen avulla (liite 4). Päädyimme tähän vaihtoehtoon, koska halusimme kerätä mahdollisimman paljon vastauksia henkilöstöltä. Haastattelun avulla keräsin tietoa henkilöstön kokemuksista ja näkemyksistä ulkoliikunnasta ja ohjatuista ulkoliikuntatuokioista Taikametsän sisarusryhmissä sekä sen avulla pystyttiin sitouttamaan henkilökuntaa prosessiin. Lisäksi haastattelulomakkeen avulla selvitin henkilöstön näkemyksiä lasten fyysisestä aktiivisuudesta ulkoilussa, liikunnan ja perinneleikkien merkityksestä sekä miten työntekijät näkevät ympäristön ja välineiden mahdollisuudet. Haastattelulomakkeen avulla keräsin tietoa myös tämän hetkestä tilanteesta liittyen lasten motivoimiseen ja lasten osallisuuden huomioimiseen ulkoliikunnassa. Haastattelulomake oli teemoitettu seuraavanlaisesti: 1)

ulkoliikuntatuokioiden ohjaus, niiden sisältö ja määrä 2) motivointi ja palaute 3) ympäristö ja välineet sekä 4) perinneleikit. Haastatteluista saatujen keskeisten aihepiirien avulla sain käsitystä työntekijöiden näkökulmasta ohjattujen liikuntatuokioiden ohjaamisesta sekä myös perinneleikkien asemasta osana varhaiskasvatusta.

6.4.3 Osallistamismenetelmät

Opinnäytetyöprosessini osallistamisen menetelmät olivat ohjaamani toimintatuokit aamu-ulkoilujen yhteydessä. Näillä kolmella ohjatulla kerralla ohjasin erilaisia perinneleikkejä Taikametsän varhaiskasvatusryhmille. Toimintatuokioiden suunnittelussa pystyin hyödyntämään tekemiäni havaintoja sekä henkilöstön haastatteluista nousseita asioita. Toimintatuokioiden tarkoituksena oli testata motivoivatko ja innostavatko erilaiset perinneleikit lapsia osallistumaan uusiin sekä tuttuihin leikkeihin, millaiset perinneleikit toimivat minkä-ikäisille lapsiryhmille ja kuinka leikkejä voitaisiin varioida erilaisille ryhmille sopiviksi. Tuokioiden ajankohta oli lokakuu 2019 ja ennen tuokioiden toteutusta tein toimintatuokioiden suunnitelmat (liite 5), jotka toimivat runkona toiminnallisessa osuudessa. Tuokioiden suunnittelussa oli tärkeää huomioida lapsiryhmien iän- ja kehityksen mukainen taso, jonka perusteella tein ryhmäjaot toimintatuokioille. Ryhmäjaot tein yhdessä henkilöstön kanssa, jotta pystyimme huomioimaan sopivat ryhmäkoot toiminnassa, tuokioihin osallistuvat lapset sekä vaikuttavatko ohjatut toimintatuokit päiväkodin ryhmien muuhun toimintaan.

Ensimmäinen toimintatuokio oli suunnattu ryhmien pienemmille lapsille (alle 3-vuotiaat lapset), kun taas kaksi seuraavaa ohjauskertaa oli suunniteltu päiväkodin vanhemmille lapsille (3–5-vuotiaat lapset). Toimintatuokioihin osallistui kaiken kaikkiaan 26 lasta eri ryhmistä. Toimintatuokit pidettiin päiväkodin viereisellä isolla hiekkakentällä ja sen läheisyydessä. Tuokioissa työparinani oli hyvinvointipedagogi sekä ensimmäisellä ohjauskerralla myös ryhmäavustaja. Hyvinvointipedagogilla on tärkeä rooli olla tukemassa Liperin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta eri päiväkodeissa, joten hän koki toimintatuokioihin osallistumisen hyödylliseksi oman työnsä näkökulmasta. Päiväkodin muuta henkilöstöä emme

osallistaneet näihin toimintatuokioihin aikataulujen yhteensovittamisen vuoksi. Havainnoimme ja purimme toimintatuokiot yhdessä työparini kanssa tuokioiden päätyttyä.

6.4.4 Arviointi

Osa opinnäytetyön oppimisprosessia on opinnäytetyönkokonaisuuden arviointi ja se voidaan toteuttaa kriittisesti tutkivalla asenteella. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että raportin alussa lukija saa selville opinnäytetyön tavoitteet ja miten niitä kohti on lähdetty etenemään. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkeä osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. On tärkeää myös arvioida, mitä tavoitteita jäi saavuttamatta tai miten tavoitteita jouduttiin mahdollisesti muuttamaan toiminnan aikana. Palautteiden kerääminen on hyvä keino tavoitteiden toteutumisen arvioinnin tukemiseksi. Palautetta voidaan kerätä toimintatuokiosta ja käytännön järjestelyjen toimivuudesta sekä itse tuotoksesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–55, 157–158.) Arvioinnissa tarkastetaan yhdessä toimeksiantajan kanssa syntyneitä tuotosta, tarvittaessa palautetaan se takaisin työstövaiheeseen tai viimeistelyvaiheeseen. Tämä vaihe voi olla lyhyt ja kertaluontoinen. (Salonen 2003, 15.)

Keräsin suullista palautetta toimeksiantajalta sekä henkilöstöltä opinnäytetyöprosessin ajan. Lisäksi keräsin palautetta lapsilta toimintatuokiosta sekä huomioon lapsilta tulleita ajatuksia ja ideoita tuokioiden toteutuksissa sekä perinneleikkivihkon kokoamisessa. Henkilöstöltä saamani suullisen palautteen avulla pystyin arvioimaan miten toiminta ja tuotos ovat heille näyttäytyneet. Keräsin myös suullista palautetta henkilöstöltä ja hyvinvointipedagogilta leikkivihkon sisällöstä sekä sen rakenteesta. Palautteiden perusteella tein tarvittavia muutoksia lopulliseen tuotokseen. Lisäksi arvioin toimeksiantajani kanssa tuotosta ennen tuotoksen viimeistelyvaiheeseen siirtymistä. Osallistuin opinnäytetyönprosessin aikana lukiopiireihin, jossa saimme tukea ja palautetta ohjaajilta sekä muilta opiskelijoilta opinnäytetyönprosessin etenemisistä sekä sain palautteen lisäksi uusia näkökulmia ja vertaisarviointia opinnäytetyönprosessista.

Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen sanallista tai kuvallista dokumentointia omasta opinnäytetyöprosessista. Opinnäytetyöprosessi on pitkä, joten opinnäytetyöpäiväkirjan tekeminen prosessin alusta pitäen on tärkeää. (Vilkka & Ayraksinen 2003, 19, 22). Reflektointi on prosessia mikä mahdollistaa omien kokemusten tarkastelun, jonka avulla voidaan luoda uutta tietoa ammatillisen toiminnan ja oppimisen tukena. Kriittinen reflektio tarvitsee tuekseen itsearviointia eli kriittisesti oman työn arviointia ja pohdiskelua. (Yliruka 2006, 8.)

Arviointia tapahtui koko opinnäytetyöprosessin ajan kirjoittamalla opinnäytetyöpäiväkirjaa ja refleктоimalla omaa toimintaa prosessin aikana. Toimeksiantajani kanssa käydyistä palavereista ja henkilöstön kanssa käymistäni keskusteluista, havainnoista sekä palautteesta kirjasin itselleni muistiinpanoja. Nämä tukivat opinnäytetyöprosessin etenemistä sekä sen loppuunsaattamisessa. Keräsin prosessin aikana itselleni ylös mahdollisia lähteitä teoretiedon sekä itse toimitatuokioiden ja tuotoksen kokoamista varten. Päiväkirjaan kirjoitan ajatuksia, ideoita, lähteitä, pohdintoja ja toteuttamistapoja. Lisäksi päiväkirjaan kirjasin kysymyksiä ja havaintojani, mitä tein prosessin aikana. Päiväkirjani muoto on vapaa eli siinä ei ollut tarkkaa runkoa. Päiväkirja toimi apunani tarkastellessani opinnäytetyöprosessin aikana käymääni omaa ammatillista kasvua.

7 Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus

7.1 Kooste havainnoista ja haastatteluista

Opinnäytetyön prosessin alussa tekemäni havaintojen perustella pystyin huomaamaan missä määrin lapset liikkuvat ulkona ja miten, eri-ikäiset lapset liikkuvat ulkoilujen aikana, millaisia välineitä he käyttävät, leikkivätkö he muiden ryhmän lasten kanssa sekä mikä on aikuisten rooli lasten motivoimisessa ja innostamisessa. Lisäksi havaintojen perusteella pystyin keräämään tietoa millaisia perinneleikkejä lapset leikkivät jo omatoimisesti. Havaintojen perusteella lasten leikkimät perinneleikit innostivat myös huoltajia pelaamaan leikkejä lasten hakutilanteissa. Lisäksi ympäristön luomat mahdollisuudet ja rajoitukset konkretisoituvat

tekemieni havaintojen perusteella. Päädyin pitämään toiminnalliset tuokiot päiväkodin viereisellä hiekkakentällä minimoidakseni häiriötekijät mitkä voivat vaikuttaa lasten keskittymiseen, kuten muut ulkoilemassa olevat päiväkodinryhmät sekä ympäröivät välineet. Pienemmät lapset saattoivat tulla keskelle pelialuetta leikkimään omia leikkejään tai ihmettelemään lasten pelihetkiä, mikä voi keskeyttää tai häiritä lasten omaehtoisia- ja ohjattuja leikkejä.

Tehdyt havainnot tukivat myös sopivien leikkien valitsemisessa ja tuokioiden suunnittelemisessa huomioiden lasten ikä- ja kehitys. Vaikuttaisi, että ohjatut liikuntatuokiot olisivat tärkeässä roolissa lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä sekä havaintojen perusteella ohjatut liikuntatuokiot voisivat toimia keinona lisäämään lasten sosiaalista vuorovaikutusta muiden päiväkodin lasten kanssa. Tämän vuoksi koen, että yli ryhmärajojen tapahtuvalla toiminnalla voitaisiin sosiaalisten kontaktien lisäämiseksi myös tarjota lapsille mahdollisuuksia leikkiä ja harjoitella liikuntataitoja saman ikäisten lasten kanssa. Havaitsin lasten aktiivisuudessa olevan eroja, joiden vuoksi koen tärkeäksi järjestää ohjattuja toimintatuokioita eri-ikäisille lapsille, jotta saataisiin kaiken ikäisiä lapsia aktivoitua. Lisäksi samalla tarjoan mahdollisuuden lapsille kokea liikunnan ja yhdessä toimimisen iloa. Eri-ikäisille suunnatut toimintatuokiot mahdollistavat havainnoimaan ja testaamaan millaiset leikit sopivat minkä ikäisille lapsille.

Toimintatuokioissa tekemieni havaintojen avulla pystyin tarvittaessa muuttamaan seuraavien toimintatuokioiden sisältöä. Toteutusvaiheessa havainnoin pääsääntöisesti leikkien mielekkyyttä, leikkien haasteellisuutta sekä lasten innostuneisuutta. Toimintatuokioiden havainnointi ja niistä lapsilta saatu suullinen palaute tukivat perinneleikkivihkon kokoamista. Lisäksi tuokiot antoivat arvokkaita kokemuksia perinneleikkivihkon kokoamisen suhteen. Toimintatuokioiden havaintoja ja arviointia käyn tarkemmin läpi kappaleessa 7.6.

Haastatteluun osallistui lastentarhaopettajia- ja ohjaajia. Anonymiteettisuoja säilyi haastatteluprosessin ajan sekä sen jälkeen. Haastattelulomakkeiden vastauksia sain kymmenen kappaletta.

Haastattelujen perusteella henkilökunta ohjaa itselle tuttuja perinneleikkejä työsäännön. Uusia leikki-ideoita haetaan internetistä tai kollegoilta. Tutut leikit näyttävät tekemissään havainnoissa siten, että lapset leikkivät kyseisiä leikkejä omaehtoisesti tai pyysivät aikuisia mukaan tuttuihin leikkeihin. Lapsilta nousee myös uusia variaatioita tutuista leikeistä. Haastatteluiden perusteella sopiva määrä ohjattuja liikuntatuokioita olisi 1–2 kertaa viikossa tai päivittäin sekä lapsiryhmien jakaminen ikäryhmittäin koettiin erittäin tärkeäksi. Sopivien leikki- ja liikuntatuokioiden sisältöjen löytäminen sekä toteutus 1–5 -vuotiaalle lapsiryhmille koettiin hankalaksi lasten suuren ikäeron vuoksi ryhmissä. Vauhdikkaat, lapsen omista mielenkiinnon kohteista nousevat leikit innostavat lapsia. Myös musiikilliset liikuntaleikit koetaan tärkeiksi sekä lapsia innostaviksi liikuntaleikeiksi. Luonto, päiväkodin lähiympäristö sekä ehjät ja monipuoliset välineet koettiin tärkeiksi liikkumisen mahdollistajiksi päiväkodin lapsiryhmissä. Lasten osallisuus ja mielipiteet huomioidaan päiväkodin haastatteluista saatujen vastausten perusteella erittäin hyvin ja lapset saavat vaikuttaa liikuntatuokioiden sisältöön sekä lapset antavat hyvin palautetta.

Haastatteluiden perusteella henkilöstö kokee perinneleikit tärkeiksi, monipuoliseksi sekä lasten fyysistä aktiivisuutta lisääviksi. Perinneleikit koetaan tärkeiksi osaksi elämäntapaa sekä perinteiden jatkamista. Lisäksi ne koetaan aktivoivan myös passiivisimpia lapsia sekä ne ovat oivallisia tapoja kehittää lasten motorisia taitoja. Henkilöstö toivoo konkreettista työvälinettä, jolla he saisivat tehtyä ohjattuja liikuntatuokioita monipuolisempia. Haastattelujen perusteella henkilöstö tietää, mistä hakea ideoita liikuntaleikkeihin, mutta suunnittelu ja sopivien leikkien ehtiminen vaatii aikaa. Lisäksi haastatteluista selvisi, että osa perinneleikeistä koettiin enemmän kouluikäisille lapsille sopiviksi ja hankaliksi ellei jopa mahdottomiksi toteuttaa päiväkodin ympäristössä, kuten esimerkiksi erilaiset piiloutumisleikit. Jäin myös haastattelujen jälkeen pohtimaan, kuinka usein henkilöstö ohjaa uusia leikkejä vai pyöriikö toiminnassa pääsääntöisesti tutut ja samat leikit.

Haastattelujen sekä havaintojen perusteella tein ryhmäjaot toimintatuokioille lasten iän mukaan. Henkilöstö koki tärkeäksi, että lapsille voitaisiin järjestää toimintaa lasten iän- ja kehityksen mukaan ja tämän vuoksi ylipäiväkotiryhmien tapahtuva yhteistyö koettiin tämän mahdollistajaksi. Haastatteluista sain myös leikki-

ideoita toimintatuokioiden toteutukseen sekä tuotoksen kokoamiseen. Haastattelujen perusteella musiikin merkitys koettiin tärkeäksi osaksi ohjattuja liikuntatuokioita, jonka vuoksi päädyin valitsemaan musiikillisia harjoituksia mukaan toimintatuokioihin sekä tuotokseen.

7.2 Toiminnallisen osuuden aloitus, suunnittelu ja toteutus

Tiedonkeruu, toiminnan suunnittelu sekä toteutuksen järjestäminen onnistui prosessin aikana hyvin ollessani päivittäisessä vuorovaikutuksessa lasten, henkilöstön sekä toimeksiantajani kanssa. Päiväkodissa työskentelyn myötä osa päiväkodin ryhmien lapsista, henkilöstö ja päiväkodin rutiinit tulivat minulle tutuiksi. Tämä mahdollisti päiväkodin toimintaympäristöjen, toimintatapojen ja välineiden huomioimisen tuokioiden suunnittelussa sekä myös perinneleikkivihkon kokoamisessa.

Toimintatuokioiden suunnittelussa huomioin teorian lisäksi tekemiäni havaintoja sekä henkilöstön haastatteluista nousseita vastauksia. Toimintatuokiosuunnitelmat kävin yhdessä läpi toimeksiantajani sekä työparini kanssa ennen tuokioiden pitämistä. Sovimme alustavat päivämäärät toimintatuokioille sekä varasin ja valmistin tarvittavia materiaaleja käyttööni. Sovimme toimintatuokioiden kestoksi 20–45 minuuttia, riippuen lapsiryhmän lapsista sekä heidän iästään. Jokaiselle toimintatuokiolle suunnittelin myös varaleikkejä, joita pystyin tarvittaessa hyödyntämään sekä sovelsin pelattuja leikkejä lapsien vireystason mukaan. Toimintatuokioiden alkuleikit sisälsivät lämmittelyleikkejä, kuten juoksuleikkejä tai musiikkileikkejä, jossa lapset pääsevät purkamaan energiaa. Ennen toimintatuokioiden aloittamista keskustelin yhdessä henkilöstön kanssa ryhmän lapsista, jotka osallistuisivat toimintatuokioille.

Toimintatuokioiden toteutuksessa valmistelin tuokiot käymällä suunnitelmat läpi yhdessä työparini kanssa, keräämällä tarvittavat välineet sekä käymällä läpi toimintatuokioille osallistuvat lapset. Kävimme työparini kanssa läpi havainnointilomakkeen, joka toimi apuvälineenä toimintatuokioiden purussa. Toimintatuokioiden jälkeen keräsin myös palautetta lapsilta suullisesti tai tekemiäni

hymynaamojen avulla. Toimintatuokioilla pyrin lisäämään ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä, missä korostuisi yhdessä tekeminen ja pelailu, ei niinkään voittaminen. Positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luominen oli avainasemassa.

7.3 Ensimmäinen ohjaustuokio

Ensimmäinen ohjaustuokio oli 3.10.2019, ja siihen osallistui kahdeksan Taikametsän alle 3–vuotiasta lasta. Toimintatuokion valmisteluihin kuului toimintasuunnitelman läpikäyminen, välineiden kerääminen sekä tuokioihin osallistuvien lasten yhteen kerääminen. Ennen leikkien aloittamista esittelimme itsemme työparini kanssa sekä kävimme yhdessä läpi tuokioon osallistuvien lasten nimet. Tuokion kestoksi olin suunnitellut 20–30 minuuttia. Toimintatuokion suunnitelmaan olin koonnut useita vaihtoehtoleikkejä, koska olin varautunut siihen, että pienempien lasten kanssa joudun soveltamaan tuokioita mahdollisesti enemmän. Tuokio koostui jumppalaulusta, karhu nukkuu laululeikistä, maa-meri-taivas leikistä sekä piiri pieni pyörii laululeikistä. Lisäksi tuokion alussa lauloimme bussilaulun lasten toiveesta.

Jumppalaulun valitsin tuokion alkuun lämmittelykappaleeksi. Leikki laulettiin musiikin tahtiin pienessä ringissä. Havaintojen perusteella lapset eivät innostuneet kappaleesta ja olisi vaatinut useampia toistoja sekä osan lasten kohdalla myös kehonosien läpikäymistä ennen musiikin ottamista mukaan. Jumppalaulun jälkeen lapset toivoivat bussilaulua, jonka lauloimme seuraavaksi yhdessä. Tämä kappale innosti lapsia ja lapset osasivat kappaleen sanoja sekä liikkeit.

Seuraavaksi leikimme karhu nukkuu -leikkiä. Aloitimme leikin niin, että aikuinen oli karhuna ja muut aikuiset olivat lasten mukana piirissä. Leikissä lauloimme laulua ”karhu nukkuu”. Leikin lopussa, kun karhu heräsi, juoksimme lasten kanssa karkuun. Leikki vaati useamman toiston, ennen kuin lapset ymmärsivät sekä sitä myöten innostuivat leikistä enemmän. Leikimme leikin kaiken kaikkiaan seitsemän kertaa läpi. Havaintojen perusteella pienten lasten kanssa leikkiessä on hyvä ottaa leikkiin konkreettinen paikka tai esine, minkä luokse karhua juostaan karkuun. Havaintojen ja palautteiden mukaan tämä leikki innosti lapsia ja oli

heidän mieleensä. Lapset myös halusivat kokeilla leikkiä siten, että karhuja oliin useampi piirin keskellä.

Kolmantena leikkinä pelasimme maa-meri-taivas -leikkiä, ja tätä leikkiä sovelsin lisäämällä leikkiin konkreettiset välineet. Nämä esineet olivat kypärä (maa), rekka (meri) sekä pieni kottikärry (taivas). Ennen leikin aloittamista kävimme esineet läpi yhdessä lasten kanssa. Leikki alkoi, kun kerroin lapsille minkä esineen luokse heidän tulisi juosta. Olin mukana juoksemassa esineeltä toiselle, jotta pystyin kannustamaan ja innostamaan lapsia. Havaintojemme perusteella kyseinen leikki toimii myös pienemmillä lapsilla, kun toistoja tulee tarpeeksi ja leikki käy tutuksi. Leikin fyysisyyttä saa muuteltua muokkaamalla liikkumistapoja ja leikkiin voidaan hyvin lisätä erilaisia motorisia liikkumistapoja. Tätä leikkiä on helppo muokata sen käydessä tutuksi. Havaintojen perusteella lasten vireytys alkoi laskea, joten katsoin parhaaksi jättää tämän leikin lyhyemmäksi sekä siirtyä lopetusleikkiin.

Viimeinen lopetusleikki oli ”piiri pieni pyörii” -laululeikki. Tämä tehtiin läpi kerran. Havaintojen perusteella leikki oli osalle lapsista tuttu ja leikki oli semmoinen, mikä innosti lapsia. Yhdessä piirissä kulkeminen, laulu ja tehtävät olivat yksinkertaisia sekä sopivat hyvin pienemmille lapsille. Toimintatuokion lopuksi keräsimme tavarat ja lähdimme siirtymään takaisin päiväkodin pihalle. Lisäsin siirtymiseen musiikillisen harjoituksen. Siirryimme takaisin päiväkodille siten, että soitin tamburiinia ja tamburiinin soidessa sai kävellä ja kun musiikki loppui, tuli pysähtyä. Havaintojen perusteella osa lapsista ymmärsi ja osasi noudattaa tehtävänantoa. Palautteiden ja havaintojen perusteella tämmöiset musiikilliset harjoitukset nähdään tärkeiksi sekä toimiviksi myös pienemmille lapsille.

Kysyin lapsilta mielipidettä tuokiosta, mutta suullista palautetta on haastava saada näin pieniltä lapsilta. Olin tehnyt toimintatuokiolle hymynaamat, joiden avulla voisin kerätä palautetta tuokiosta, mutta valitettavasti tämä suunnitelma jäi tältä kerralta toteuttamatta. Joku lapsista toivoi, voitaisiinko pelata vielä polttopalloa. Koin, että tekemämme havainnot lapsista tuokioiden aikana oli tärkein ja totuudenmukaisin palaute tuokiosta. Tuokio kesti kaiken kaikkiaan noin 35 minuuttia. Työpariltani saadun palautteen sekä omien havaintojen perusteella tuokiolle valitsemani leikit olivat lapsiryhmälle sopivia. Osa leikeistä vaikutti olevan myös

uusista osalle lapsista. Palautteiden ja havaintojen perusteella leikit innostavat lapsia liikkumaan, kun niitä toistetaan tarpeeksi usein. Lisäksi havaintojen perusteella pohdimme, että eri ryhmistä koottu lapsiryhmä ja osalle lapsista myös uudet aikuiset jännittivät lapsia.

Toimintatuokion ympäristö saattoi olla monelle lapselle tuntemattomampi, koska lapset ovat tottuneet leikkimään päiväkodin aidatulla pihalla tai käymään retkillä lähimetsissä ja leikkipuistoissa. Uskon, että tuokio olisi ollut erilainen esimerkiksi liikuntasalissa tai aidatulla päiväkodin piha-alueella ja jos toimintatuokioidenryhmät olisivat koottu omien ryhmien tutuista lapsista. Koin kuitenkin tärkeäksi toteuttaa toimintatuokion ulkona sekä keskenään saman ikäisten lasten kanssa, jotta tuokio tukisi opinnäytetyön tavoitteita. Lisäksi päiväkodin piha ei soveltunut tuokioiden pitämiseen, koska muut ryhmät ja niiden lapset ulkoilivat toimintatuokioiden aikana. Tilana hiekkakenttä ja nurmialue oli pienempien lasten kanssa haastava, koska tila avonainen, mutta kuitenkin hyödynnettävissä oleva toimintaympäristö.

7.4 Toinen ohjaustuokio

Toinen ohjaustuokio oli 8.10.2019, ja tähän osallistui kahdeksan Taikametsän 3–4-vuotiasta lasta. Toimintatuokion valmisteluihin kuului toimintasuunnitelman läpikäyminen, välineiden kerääminen sekä lapsiryhmän yhteen kerääminen. Toimintatuokion kestoksi olin suunnitellut 30–45 minuuttia ja suunnitelmaan olin lisännyt varaleikkejä. Ennen hiekkakentälle siirtymistä puimme huomioliivit, esitimme itsemme, kävimme läpi tuokioihin osallistuvien lasten nimet sekä kerroimme toimintatuokiosta. Hiekkakentälle päästyämme kävimme läpi säännöt: pilliin puhaltaminen tarkoittaa pysähtymistä sekä katsoimme pelialueen rajat, jotka oli merkattu keltaisilla numerokartioilla.

Ensimmäisenä leikkinä kokeilimme perinteistä hippaleikkiä, nenähippaa. Leikissä turvapaikka on asento, jossa pidetään nenästä kiinni sekä seistään yhdellä jalalla. Tämä leikki oli hiukan haastava ryhmälle, koska leikissä vaihtuu hippa nopeaan tahtiin. Hetken kuluttua vaihdoin leikin tutumpaan banaanihippaan, jossa

hippa pysyy samana niin pitkään ennen kuin ohjaaja vaihtaa uuden hipan. Vaihdoin hippaa kolme kertaa, jonka jälkeen siirryimme seuraavaan leikkiin. Banaanhippa oli mieleinen leikki lapsille ja uskon, että nenähippakin voisi toimia, jos hipalla olisi kädessään esim. pieni rengas tai pallo merkkinä hippana olemisesta.

Seuraava leikki oli maa-meri-taivas, jota pelasimme keltaisten numerokartioiden avulla. Lapset juoksivat aina kertomani numerokartion luokse ja kokeilimme myös erilaisia liikkumistapoja sekä lopussa lapset saivat keksiä itse erilaisia liikkumistapoja. Tämä leikki onnistui hyvin, lapset osasivat numerot hienosti, kokeilivat rohkeasti erilaisia liikkumistapoja sekä keskittyminen kesti koko leikin loppuun saakka. Tässä leikissä harjoiteltiin myös malttamista kuunnella ohjeet loppuun asti.

Seuraavana leikimme polttopalloa. Teimme lasten kanssa yhdessä ringin ja toinen aikuinen aloitti ”polttajana” ja toinen oli lasten kanssa ringin sisällä väistelemässä palloa. Havaintojen ja palauteiden perusteella tämä leikki oli osalle lapsista tuttu ja osalle uusi. Tässä leikissä on jonkin verran sääntöjä, mikä voi aiheuttaa sen, ettei lapsi jaksaa leikkiä kovin pitkään ensimmäisillä pelailukerroilla. Leikki on kuitenkin yks suosituimmista perinneleikeistä, mutta usein leikki vaatii sääntöjen ja ohjeiden harjoittelemista yhdessä aikuisen kanssa. Leikin avulla voidaan harjoitella myös kehotuntemusta.

Viimeiseksi kysyin lapsilta, haluavatko he pelata viimeisenä leikkinä peiliä vai jäämiestä. Lapset äänestivät viimeiseksi leikiksi jäämiehen ja tämä leikki oli oiva lopetus tuokiollemme. Pelasimme yhden kokonaisen kierroksen siten, että kaikki jäivät kiinni. Havaintojen perusteella kyseinen leikki oli hauska, aktivoi lapsia, leikki oli suurimmalle osasta lapsia tuttu. Lisäksi lapset innostuivat itse keksimään uusia nimiä jäämiehelle, kuten jäätyttö ja jäätyttöpoika.

Lopuksi pyysin palautetta lapsilta ja keskustelimme mistä leikeistä he tykkäsivät. Jäämies oli etenkin monen lapsen suosikki. Osa lapsista antoi suullista palautetta ja osa lapsista sai näyttää hymynaamojen avulla mitä tykkäsivät tuokiosta. Kuukaan lapsista ei näyttänyt surullista hymynaamaa. Kaksi lasta sanoi, etteivät tykkäneet leikeistä. Mielestämme tämä palaute oli ristiriidassa havaintojemme

kanssa, koska molemmat lapset nauttivat kaikkien leikkien pelaamisesta, mutta eivät suhtautuneet palautteen antamiseen ”vakavasti”. Lopuksi lähdimme kulkemaan takaisin päiväkodille marakassin tahdissa. Kun marakassi soi, lapset saivat kävellä ja kun musiikki lakkasi, tuli jähmettyä paikoilleen. Puolessa välissä lisäsin vielä ohjeen, että marakassin soidessa hiljaa liikuimme kävellen ja marakassin soidessa kovemmin lapset saivat juosta. Tämä onnistui hyvin ja lapset jaksoivat hienosti kuunnella marakassia ja toimia ohjeiden mukaan. Tuokio kesti 45 minuuttia ja oli sopivan pituinen. Tekemiemme havaintojen sekä saamani palautteen perusteella tuokio oli hyvin onnistunut, leikit olivat lapsiryhmälle sopivia sisältäen eritasoista fyysistä toimimista sekä keskittymiskykyä ja ajattelua (numerot, liikkumistavat) vaativia leikkejä. Tämän ikäisten lasten kanssa hiekkakenttä toimintaympäristönä osoittautui toimivaksi leikkipaikaksi ohjatuille tuokioille. Vaikka lapsiryhmän sisällä oli eroja, onnistuin motivoimaan lapsia sekä osallistumaan leikkeihin. Tarvittaessa sovelsin leikkejä siten, että jokainen sai osallistua oman taitotasonsa mukaan.

7.5 Kolmas ohjaustuokio

Kolmas ohjaustuokio oli 9.10.2019 ja tähän tuokioon osallistui kymmenen Taikametsän 5–vuotiasta lasta. Toimintatuokion valmisteluihin kuului toimintasuunnitelman läpikäyminen, välineiden kerääminen ja lapsien koonti. Viimeisen tuokion kestoksi olin suunnitellut 30–45 minuuttia. Keräsimme lapset yhteen ja huomioliiivit puettuamme siirryimme päiväkodin portille. Portilla esittelimme itsemme, keräsimme lasten nimet sekä kerroimme toimintatuokiosta. Koska kyseessä oli vanhempia lapsia, keskustelimme myös siitä mitä perinneleikit ovat ja millaisia perinneleikkejä he ovat pelanneet. Lapsille tuttuja perinneleikkejä olivat esimerkiksi polttopallo ja erilaiset hippaleikit. Siirryimme viereiselle hiekkakentälle ja kävimme yhdessä läpi säännöt: pilliin vihellyksestä jähmetytään paikalleen ja kuunnellaan ohjaajan ohje. Lapset saivat ehdottaa alkuun hippaleikkiä ja he ehdottivat tavallista hippaa, joten päätimme aloittaa sillä. Ennen pelin aloitusta katsoimme yhdessä pelialueen rajat, jotka oli merkattu keltaisilla numerokartioilla. Tämä leikki lähti sujuvasti liikkeelle ja onnistui hyvin, vaikka hippa vaihtui tiuhaan tahtiin. Ohjaajana oli tärkeää huutaa hipan nimi aina tämän vaihtuessa. Lisäsin tähän

hippaan saman turvan, mitä kokeilin aiemmalla kerralla pienempien lasten kanssa eli nenästä kiinni pitäminen ja toinen jalka ilmassa oli turva-asento. Tämä onnistui lapsilta hyvin. Havaintojen perusteella leikki oli lasten mieleen ja kaikki lapset osallistuivat tähän leikkiin innokkaasti.

Seuraava leikki oli tervapata. Tämä leikki oli yhdelle lapselle ennestään tuttu ja hän osasi pelin säännöt. Piirsimme yhdessä lasten kanssa ringin sekä pesät ringin kehälle. Toinen aikuisista meni omaan pesään ja toinen aloitti kiertäjänä kepin kanssa. Kerroin leikin säännöt sekä näytimme ohjaajaparini kanssa esimerkin, kuinka leikkiä pelataan. Tämän jälkeen leikimme leikkiä muutaman kierroksen siten, että liikuimme kävellen. Kun lapset alkoivat ymmärtää leikin idean, muuttimme kävelemisen juoksemiseksi. Ilmeisesti kyseinen leikki oli melkein kaikille lapsista tuntematon, mutta monet lapsista innostuivat leikistä sekä pysyivät, olisiko leikkiä voitu jatkaa pidempään. Osa lapsista myös toivoi, jos leikkiä voitaisiin pelata myöhemmin päiväkodin pihalla. Tätä leikkiä on hyvä pelata useamman kerran, jotta säännöt tulevat kaikille lapsille tutuiksi.

Kolmantena leikkinä pelasimme väriä. Kävimme säännöt läpi yhdessä ja toinen aikuinen asettui ”väriksi” ja toinen asettui viivan taakse lasten kanssa. Tämä leikki sotkettiin peili-leikkiin, mikä olikin aiemmin tehtyjen havaintojen perusteella tuttu leikki jo monelle lapselle. Värileikki vaati aluksi vahvasti aikuisen ohjausta, mutta mitä pidemmälle leikki eteni sen paremmin lapset oppivat säännöt. Tässä leikissä muutamalla lapsella keskittymiskyky herpaantui ja he eivät halunneet leikkiä kyseistä leikkiä. Havaintojemme perusteella leikki saattoi olla liian haastava, minkä vuoksi keskittymiskyky herpaantui ja mielenkiinto laski. Pelasimme leikkiä kolme kierrosta. Havaintojen perusteella suurin osa lapsista jaksoi keskittyä leikkiin hyvin, vaikka olimmekin jo leikkineet montaa erilaista sääntöleikkiä. Värileikki on oiva keino mm. numeroiden ja värien opettelussa varhaiskasvatuksessa.

Viimeiseksi leikiksi olin suunnitellut oman lapsuuden suosikkileikkini, lentävä hollantilainen (kadonnut laiva). Tämä leikki ei kuitenkaan onnistunut, koska se olisi vaatinut kaikilta kymmeneltä lapselta vielä keskittymiskykyä ohjeiden kuunteluun, joten vaihdoin kyseisen leikin varaleikkiin eli kuka pelkää jäämiestä-leikkiin. Pelasimme tätä yhden kierroksen ja leikki oli havaintojen perusteella suurimmalle

osalle lapsista tuttu. Suurin osa lapsista jaksoi vielä hienosti keskittyä ja pelata kyseisen leikin loppuun asti. Tämän jälkeen keräsin lapset yhteen ja pyysin lapsilta palautetta. Suurin osa palautteesta oli positiivista ja lapset sanoivat pitäneensä kaikista leikeistä. Osa lapsista haaveili vielä rosvo ja poliisi leikistä, mitä olemme pelanneet päiväkodin pihalla ulkoilujen yhteydessä. Lähdimme kulkemaan takaisin päiväkodille marakassin avulla. Marakassin soidessa sai liikkua ja sen hiljentyessä tuli pysähtyä. Lapset saivat keksiä erilaisia liikkumistyyplejä. Havaintojen ja saamani palautteen perusteella tuokio oli hyvin onnistunut ja leikit olivat lapsille sopivia. Suurin osa lapsista jaksoi keskittyä koko tuokion ajan (n. 45 min). Vaikka muutaman lapsen kohdalla motivaatio loppui kesken tuokion, oli tekemämme havaintojen sekä saamani palautteen perusteella tuokiot muuten onnistuneita. Henkilöstöltä saatujen palautteiden mukaan toimintatuokioihin osallistuminen oli hyvää harjoitusta lapsille mm. erilaisissa ryhmissä toimimisesta sekä sääntöjen noudattamisesta. Myös tämän ikäisten lasten kanssa hiekkakenttä toimintaympäristönä osoittautui toimivaksi leikkipaikaksi ohjatuille tuokiolle.

7.6 Toimintatuokioiden arviointi

Toimintatuokioiden lapsiryhmät koostuivat eri ryhmän lapsista, mikä tarkoitti, etteivät kaikki ryhmän lapset tunteneet toisiaan kovin hyvin. Tämä oli minulle tärkeä oppimiskokemus luodessa luotettavaa ja turvallista ilmapiiriä toimintatuokioiden aikana. Henkilöstön kanssa käytyjen keskustelujen sekä sieltä nousseiden kehitysehdotusten perusteella olisi hyvä hyödyntää ohjatussa toiminnassa enemmän yli ryhmäjakoja tapahtuvaa ohjattua toimintaa sekä yhteistyötä, kuten esimerkiksi ohjattuja liikuntatuokioita. Tuokiosta tekemiemme havaintojen perusteella ryhmädynamiikalla on iso merkitys etenkin isompien lasten kohdalla, kun he ottavat mallia toisiltaan. Tämä voi aiheuttaa sen, että lapset eivät osallistu toimintaan, jos kaveri ei osallistu ja tämä voi olla haasteena lasten innostamisessa sekä osallistamisessa takaisin leikkiin. Näihin tilanteisiin on hyvä pohtia keinoja, saisiko lapsia osallistettua jollain muulla tavalla, kuten esimerkiksi ohjaajan apukätenä toimisena. Lisäksi on hyvä pohtia myös toimintatuokioiden ryhmäjakoja.

Kaiken kaikkiaan tuokiot onnistuivat hyvin sekä saamani palaute ja arviointi tuokioista tukivat omaa kokemustani tuokioiden onnistumisesta. Tavoitteenani oli myös luoda positiivinen, kannustava ja luotettava ilmapiiri, joka mielestäni onnistui hyvin kaikkien ryhmien kohdalla. Tuokioista saamani palautteen perusteella tuokioiden suunnittelu sekä niiden toteutus oli ammattitaitoista sekä osasin soveltaa tuokioita ryhmän lasten ja tilanteiden mukaan. Havaintojen perusteella pienimmät lapset arastivat eniten uutta toimintatuokion ryhmäjakoja ja uusia aikuisia. Vanhemmat lapset osallistuivat mielellään tuokioihin, vaikka kaikille lapsista emme olleet ennestään vielä kovin tuttuja. Työparini kanssa tehtyjen palauttekeskusteluiden sekä havaintojen perusteella toimintatuokioiden sisältö oli jokaisella kerralla lapsiryhmälle sopiva sekä tuokioiden kestot olivat sopivan pituisia. Pohdimme kuitenkin, että pienempien lasten kohdalla sopiva leikkien määrä voisi olla 1-2 leikkiä ohjatun tuokion aikana, jotta leikit saisivat tarpeeksi toistoja ja tulisivat tutuiksi lapsille. Samoin myös vanhempien lasten kohdalla alkuun toimintatuokioiden kesto voisi olla hiukan lyhyempi (esimerkiksi 20–30 minuuttia), jonka jälkeen leikkejä voisi jatkaa vielä halukkaiden kanssa. Toimintatuokioista saamani palautteiden perusteella ohjattuja liikuntatuokioita olisi hyvä pyrkiä pitämään säännöllisesti, jotta mahdollistettaisiin kaikille lapsille mahdollisimman paljon liikumista varhaiskasvatuksessa.

Toimintatuokiosta tekemäni havaintojen ja arvioiden perusteella perinneleikit ovat hyviä ja monipuolisia lisäämään kaikenikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta sekä vuorovaikutusta muiden lasten kanssa. Perinneleikit sisältävät paljon eritasoista fyysistä aktiivisuutta, kuten juoksemista, kävelyä, pysähtymistä ja niihin saadaan yhdistettyä erilaisia motorisia harjoitteita leikin omaisesta. Perinneleikit ovat monipuolisia sekä motivoivat ja innostavat lapsia liikkumaan yhdessä muiden lasten kanssa ja ilman välineitä. (Helenius & Lummelahti 2013, 159, 165). Toimintatuokioiden avulla pystyin havainnoimaan minkälaiset leikit sopivat minkä ikäisille lapsille sekä kuinka leikkejä voitaisiin varioida lapsiryhmälle sopivimmaksi. Perinneleikit ovat hyvä keino muihin lapsiin tutustuessa sekä niitä voidaan soveltaa myös pienemmille lapsille sopiviksi (Helenius & Lummelahti 2013, 167). Havaintojen perusteella on hyvä harjoitella lasten kanssa ensin yksinkertaisempia sääntöleikkejä, jonka jälkeen leikkejä voidaan monipuolistaa lisäämällä ja muokkaamalla sääntöjä.

Tuokioiden perusteella lapset innostuivat niin tutuista kuin myös uusista leikeistä. Tämä näyttäytyi siten, että uuden leikin oppiessaan lapset pyysivät tuokioiden päätyttyä tai myöhemmin päiväkodilla, josko leikkejä voitaisiin pelata vielä uudelleen. Mielestäni perinneleikit eli sääntöleikit ovat hyvä tapa opetella sääntöjä sekä ryhmässä toimimista. Tulee kuitenkin muistaa, että sääntöleikit vaativat toistoja ja aikuisen ohjausta, jotta säännöt tulevat lapsille tutuiksi. Kun leikkien perussäännöt ovat tulleet tutuiksi, voidaan leikkejä monipuolistaa ja siirtyä haastavimpiin leikkeihin. Näiden toimintatuokioiden perusteella pystyin kokoamaan sekä valitsemaan sopivat leikit lopulliseen opinnäytetyön tuotokseen sekä lisäämään osasta leikeistä erilaisia variaatioita tai vinkkejä, kuinka niitä voidaan monipuolistaa tai muokata lapsiryhmälle sopivaksi.

8 Opinnäytetyön tuotos

8.1 Perinneleikkivihko

Teoriatiedon sekä opinnäytetyönprosessin aikana saatujen havaintojen, haastattelujen ja palautteiden perusteella kokosin tuotoksen, jonka nimeksi tuli perinneleikkivihko (liite 6). Tuotos tulee henkilöstön työvälineeksi ohjattujen ulkoiluliikuntatuokioiden ohjaamiseen. Kuten raportissa aiemmin todettiin, tutkimusteoria vahvistaa perinneleikkien olevan monipuolisia ja fyysisiä. Lisäksi havainnoista, haastatteluista sekä toimintatuokioista saadut tiedot, havainnot ja palautteet tukevat tätä näkemystä ja tämän vuoksi perinneleikkejä sisältävä tuotos on järkevä ja potentiaalinen tuotos opinnäytetyön tavoitteisiin pääsemisen kannalta.

Toimeksiantajani toivoi, että tuotos sisältäisi paljon erilaisia perinneleikkejä. Tämän vuoksi olen koonnut perinneleikkivihkoon myös opinnäytetyön prosessin aikana lapsilta sekä henkilöstöltä nousseita leikkejä. Tuotos sisältää myös erilaisia musiikkiliikuntaleikkejä sekä niiden variaatioita, koska nämä koettiin tärkeäksi osaksi liikuntakasvatusta. Musiikki koettiin tärkeäksi välineeksi innostamaan lapsia liikuntaleikkeihin. Olen koonnut tuotoksen sisällön monipuoliseksi sekä kohderyhmälle sopivaksi (liite 7). Perinneleikkivihko sisältää leikkejä eri-ikäisille

lapsille. Vanhempien lasten kanssa voidaan harjoitella jo sääntöleikkejä ja niiden pelaamista. Suurin osa perinneleikeistä kuuluu sääntöleikkeihin. Pienempien, alle 3-vuotiaiden lasten kanssa toiminta on enemmän lorujen lukemista ja laulu- leikkejä. Pikkuhiljaa voidaan ruveta pienempien lasten kanssakin harjoittelemaan yksinkertaisia sääntöleikkejä. Tämän vuoksi pienempien lasten leikkien laajuus tuotoksessa ei ole niin laaja, kuin vanhemmille suunnattujen leikkien määrä.

Keräsin tietoa opinnäytetyönprosessin aikana erilaisista perinneleikeistä monipuolisesti eri internetlähteistä sekä kirjallisuudesta. Perinneleikit ovat kulkeutuneet pitkään sukupuolelta toiselle, joten opinnäytetyöprosessin aikana nousseiden havaintojen ja niistä saatujen tietojen lisäksi materiaalia oppaan tekemiseen löytyi laajasti erilaisista lähteistä ja leikkipankeista. Perinneleikkivihkoa voidaan myös osittain hyödyntää sisäliikunnassa. Tuotos on käytännönläheinen, jota voi halutessaan täydentää uusilla ideoilla sekä leikeillä. Tuotoksen sisältö tulee olemaan yksinkertainen ja jokainen leikkiohjekortti pitää sisällään tarvittavat välineet, suositeltu lapsimäärä sekä leikin säännöt. Osa leikeistä sisältää myös variaatioita, kuinka niitä voidaan soveltaa lapsiryhmän mukaan. Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella näemme leikkivihkon parhaimmaksi säilytyspaikaksi eteisen, josta se on helposti saatavilla ulos sekä tarvittaessa myös sisälle.

Perinneleikkivihkon ulkonäöstä ja sen rakenteesta keskustelin yhdessä toimeksiantajan kanssa ja tärkeimmiksi kriteereiksi nousivat tuotoksen kestävyys ja selkeys, koska tuotosta tullaan pääsääntöisesti käyttämään ulkoilujen yhteydessä. Lisäksi tuotos tulisi olla semmoinen, mikä on helppo ottaa mukaan retkille. Laminoitu tuotos mahdollistaa sen käyttämisen myös talvisin sekä lapset voivat halutessaan valikoida leikkejä laminoidusta tuotoksesta.

Aluksi lähdin kokoamaan tuotosta Word-pohjalle, mutta päädyinkin vaihtamaan Wordin Powerpointin. Koin, että Powerpointilla sain leikkikorteista selkeämmät sekä miellyttävämmän näköiset. Tuotos sisältää kaiken kaikkiaan 45 erilaista leikkikorttia. Käytin leikkikorteissa fonttina calibrina sekä valkoista taustaa. Fontin koko oli haastava saada yhtenäiseksi, koska leikkikorttien sisältö sekä tekstin määrä vaihteli paljon. Fonttikoko vaihtelee leikkikorttien välillä, koska yhtä isoa ja

selkeää fonttikokoa käyttämällä tuotoksen laajuus olisi kasvanut liian laajaksi. Pixabayn sivuston kuvat ovat vapaasti käytettävissä ja hyödynsin kyseisen sivuston kuvia tuotoksen tekemisessä lisäämään tuotokseen ilmeikkyyttä ja havainnoimaan korttien leikkejä. Tulostin leikkikortit, jotka laminoin ja kokosin perinneleikkivihkoksi. Lisäksi tuotteesta tehty sähköinen Powerpoint versio toimitettiin toimeksiantajalle, jonka toimeksiantaja voi halutessaan lähettää myös muille päiväkodin yksiköille käytettäväksi.

Perinneleikkivihko koostuu kansisivusta, lyhyestä infosivusta, sisällysluettelosta ja leikkikorteista. Loppuun olen koonnut sivustoja leikkien lähteistä. Vihkon info-sivulla kerron kenelle tuotos on suunnattu (henkilöstö) ja mitkä ovat oppaan tavoitteet ja tarkoitus. Lisäksi kerron siinä lyhyesti tuotoksen rakenteesta. Sisällysluettelo jäsentää vihkoa ja helpottaa näkemään perinneleikkivihkon sisällön yhdellä silmäyksellä. Sähköisessä versiossa hyperlinkin avulla katsoja pääsee suoraan haettuun leikkiin. Leikkivihkon ensimmäiset leikit ovat suunnattu pienemmille lapsille ja sisältää erilaisia loru- ja laululeikkejä. Tämän jälkeen tulevat yksinkertaiset sääntöleikit ja loppua kohden leikkien vaikeusaste nousee. Tuotokseen olen kerännyt kaikki hippaleikit peräkkäin tuotoksen alkupuolelle. Lisäksi tuotos sisältää musiikkiliikuntaleikkejä, jotka on kuvattu leikkikortissa nuotiavaimella.

8.2 Tuotoksen arviointi

Annoin tuotoksen arvioitavaksi päiväkodin henkilöstölle, toimeksiantajalle sekä hyvinvointipedagogille, joka toimi työparinani toimintatuokioissa. Sain tuotoksesta ja sen sisällöstä positiivista palautetta ja tuotos nähtiin käytännölliseksi sekä monipuoliseksi. Palautteiden mukaan tuotos oli laaja sekä sisälsi monipuolisesti erilaisia leikkejä kaikille ikäryhmille. Leikkien variaatiot koettiin hyödyllisiksi. Toimeksiantaja koki myös tärkeäksi, että tuotos sisälsi monipuolisesti erilaisia leikkejä, kuten sääntöleikkejä, hippaleikkejä sekä musiikkiliikuntaleikkejä. Henkilöstö näki tuotoksen tarpeelliseksi työvälineeksi lasten liikunnan monipuolistamiseksi ja se meinattiin ottaa käyttöön mahdollisimman pian.

Leikkikorttien ohjeet koettiin selkeiksi (välineet, lapsimäärä sekä säännöt) sekä lisäksi tuotoksen rakenne (vihko) oli palautteen perusteella toimiva. Toimeksiantajani oli tyytyväinen tuotokseen ja koki sen tärkeäksi herättämään samalla henkiin perinneleikkejä osana varhaiskasvatuksen lasten liikuntakasvatusta. Saamani palautteiden perusteella pystyin vielä tekemään hienosäätöä lopulliseen tuotokseen. Lisäsin tuotokseen vielä yhden leikin, joka nousi esille palautteista ja tein pieniä muutoksia, jotta tuotoksesta tulisi yhtenäisemmän ja ammattimaisemman näköinen. Palautteiden perusteella tiivistin vielä tuotoksen infosivua sekä lisäsin kuvat jokaiseen leikkikorttiin.

9 Pohdinta

9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää Liperin varhaiskasvatuksen ulkoliikuntakasvatusta ja tavoitteeni oli vahvistaa Liperin varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta. Toimeksiantajani toiveena oli keskittyä lasten aktiivisuuden lisäämiseen ulkoilussa hyödyntäen perinteisiä leikkejä. Tämän opinnäytetyöprosessin tuloksena saatiin rakennettua perinneleikkivihko henkilöstön konkreettiseksi työvälineeksi, joka sisältää lukuisan määrän monipuolisia perinneleikkejä sekä niiden variaatioita. Tuotos sisältää leikkejä, jotka nousivat esille opinnäytetyöprosessin aikana. Perinneleikkivihkosta rakentui helppokäyttöinen, selkeä ja kestävä, jota voidaan tarvittaessa täydentää uusilla leikeillä ja ideoilla.

Liikunta ja riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa lasten hyvinvointia ja sen takia liikuntakasvatus on myös tärkeä osa varhaiskasvatusta ja sen tehtäviä. Lisäksi ryhmässä toimiminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja (Opetushallitus 2018, 48). Perinneleikit ovat fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen lisäksi tärkeitä lapsen itsesäätelyn- sekä kognitiivisten taitojen kehittämisessä. Itsesäätelytaitoja kehittävät kilpailutilanteet, mitä perinneleikit sisältävät. (Seppänen 2018, 110). On tärkeää, että perinneleikkien jatkumo säilyisi niiden tuomien hyötyjen vuoksi. Opinnäytetyöprosessi vahvisti näkemystä, että perinneleikit

innostavat kaikenikäisiä lapsia leikkimään eikä lasten aktiivisuuden lisääminen vaadi välttämättä välineitä. Perinneleikkien avulla saadaan motivoitua kaiken ikäisiä lapsia sekä samalla saadaan kehityttyä muita tärkeitä taitoja lasten kehityksessä. Tähän voi riittää pelkästään motivoiva ja innostava aikuinen ohjaamaan ja opettamaan leikkejä lapsille.

Lapsen tulisi saada monipuolista sekä eritasoista liikuntaa päiväkotikäisenä. Pallopelit sekä hyppyjä ja juoksuja sisältävät leikit ovat oivallisia lasten liikuntataitojen kehittämisessä. Kokemukset sekä palautteen avulla voidaan vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa. Joukkuepelit ja yhdessä leikkiminen ovat tärkeitä lapsen vuorovaikutuksen kannalta ja samalla lapsi oppii huomioimaan muita lapsia. (UKK-instituutti 2014.) Tuotokseen kerätyt perinneleikit ovat monipuolisia ja sisältävät paljon eritasoista liikkumista sekä leikkejä, joissa osassa hyödynnetään esimerkiksi palloa. Jokaisen lapsen huomioiminen toimintatuokioilla antamalla positiivista palautetta sekä kannustamalla pystytään myös lisäämään ryhmäytymistä sekä yhteisöllisyyden tunnetta sekä lisäämään vuorovaikutusta.

Koin opinnäytetyöprosessin onnistuneeksi, koska tuotos saatiin vastaamaan sille annettuja kriteereitä ja palautteiden perusteella tuotos aiotaan ottaa heti hyötykäyttöön. Vaikka lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on tehty erilaisia toiminnallisia opinnäytetöitä ja tuotoksia, koin että tekemäni tuotoksen vahvuuksia ovat sen laajuus sekä tuotoksen rakenne. Tuotos on rakennettu koskemaan etenkin ulkoliikuntaa sekä se sisältää leikkejä myös pienemmille lapsille. Lisäksi tuotokseen johtaneet tiedon keruu- ja osallistamismenetelmät olivat pääsääntöisesti onnistuneita.

Yliryhmientapahtuva yhteistyö olisi tärkeää, jotta lapset pääsisivät leikkimään perinneleikkejä oman ikäisten lasten kanssa. Ulkoilujen aikana on mahdollista pelata leikkivihkon perinneleikkejä pihalla olevien lasten kanssa, mutta olisi tärkeää mahdollistaa lapsille ohjattuja liikuntatuokioita, jotta kaikki lapset aktivoituisivat niiden avulla. Lapset, jotka tarvitsisivat aktiivisimpia leikkejä eivät välttämättä osallistu vapaaehtoisesti fyysisiin leikkeihin ulkoilujen yhteydessä. Henkilöstöllä on siis tärkeä rooli olla mahdollistamassa ja ohjaamassa tuokioita, jotta saataisiin kaikkia lapsien fyysistä aktiivisuutta lisättyä. Tämän tuotoksen tarkoitus on tuoda

henkilöstölle uusia ideoita, palauttaa mieleen vanhoja perinneleikkejä sekä mahdollisesti se voi myös madaltaa kynnystä liikuntaleikkien ohjaamiseen.

9.2 Pohdinta perinneleikeistä osana varhaiskasvatusta

Vaikka suurin osa perinneleikeistä koettiin tärkeäksi osaksi varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta, pohdin opinnäytetyönprosessin aikana itsekkin sitä, onko perinneleikit enemmän vanhemmille kouluikäisille lapsille kuin nuoremmille, varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. Opinnäytetyönprosessin aikana ajatukset perinneleikkien suhteen selkiintyivät. Kaikkia perinneleikkejä ei tarvitse oppia vielä päiväkodissa. Koen että varhaiskasvatuksessa on tärkeää antaa lapselle mahdollisuus ruveta harjoittamaan erilaisia sääntöleikkejä, jotka tukevat myös muita lapsen kehityksen kannalta tärkeitä osa-alueita.

Lasten mielikuvitus voi jalostaa vanhoista perinneleikeistä uusia versioita tai variaatioita. (Seppänen 2018, 109). Tämä näkyy myös tuotoksessa, jossa osa leikeistä on saanut uusia variaatioita tai kehitysideoita lasten mielikuvituksen myötä. Lisäksi monia perinneleikkejä voidaan varioida ryhmille sopiviksi. (Seppänen 2018, 110). Leikkien toistaminen mahdollistaa sääntöjen oppimisen. On totta, että esimerkiksi erilaiset piiloutumisleikit sekä sääntöleikit, mitkä sisältävät paljon sääntöjä voivat olla liian hankalia varhaiskasvatusikäisille lapsille. Mutta näen, että varhaiskasvatuksessa voidaan kuitenkin luoda hyvää pohjaa helpoimmille ja yksinkertaisille perinneleikeille, joiden myötä lapsi pääsee harjoittelemaan kasvaessaan vaikeampia sääntöleikkejä sekä ryhmässä toimimista.

Ohjatut liikuntatuokiot ovat erinomainen tapa lapsille päästä oppimaan uusia taitoja muiden lasten kanssa. Lapselle on tärkeää oppimisen lisäksi onnistumisen kokemukset. Etenkin saamastaan palautteesta lapselle välittyy liikuntatuokioiden ilmapiiri. (Pulli 2017, 23). Mielestäni itselläni ja henkilöstöllä on tärkeä rooli innostaa ja motivoida kaikkia lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä tuoda sitä myötä lapsille ilon kokemuksia liikunnasta. Positiivinen asenne ja lapsille annettava positiivinen palaute toimivat tärkeinä kannustimina, jotta lapsi nauttii liikkumisesta. Opinnäytetyöprossin myötä olen työssäni ohjannut enemmän perinneleikkejä

päiväkodin lapsille. Tuokioihin osallistuneet lapset ovat tulleet kysymään minulta, josko voisimme pelata uudelleen leikkejä, joita olemme ohjaamillani tuokioilla leikkineet. Tämä mielestäni kertoo siitä, että prosessi on onnistunut sekä minulla on mahdollisuus työssäni jatkaa perinneleikkien jatkumoa omalta osaltani sekä kannustaa myös muita tuokioiden ohjauksessa. Lisäksi minun on helppo laajentaa leikkivihkoa työskennellessäni Taikametsän päiväkodissa.

9.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön raportti sisältää tiedonkeruumenetelmät, kuinka tietoa on kerätty opinnäytetyön prosessin erivaiheissa sekä mitä menetelmiä työskentelyssä on hyödynnetty. Toiminnallinen opinnäytetyö voi sisältää tutkimusmenetelmiä, joiden avulla kerätään tietoa toiminnallisen opinnäytetyön tueksi ja toteuttamiseen. Opinnäytetyön suunnitelmaa laatiessa tulee pohtia, millaista tietoa tarvitaan ja keneltä, jotta opinnäytetyö onnistuisi. Riittää, että tulokset ovat suuntaa antavia. Kysymyksiä pohtiessa tulee miettiä, miten ne suuntutuvat tuotteeseen ja sen sisältöön. Prosessin aikana lähdekriittisyys on tärkeää lähteitä etsiessä sekä tärkeämpää olisi myös keskittyä lähteiden laatuun enemmän kuin niiden lukumäärään. (Vilka & Airaksinen 2003, 58–59, 63, 72–73, 76.) Opinnäytetyön suunnitelma tuli olla mahdollisimman hyvin suunniteltu, jotta opinnäytetyöprosessi onnistuisi ja tavoitteisiin pääseminen olisi mahdollista. Suunnitteluvaiheessa viitekehysten luominen ja laaja tiedonkeruu oli tärkeää aiheen ymmärtämiseksi. Opinnäytetyöprosessin aikana käytin monipuolisesti eri lähteitä, kuten esimerkiksi kirjoja, artikkeleita ja internetlähteitä. Lisäksi opinnäytetyön prosessin aikana pyrin hyödyntämään tiedon keruussa myös mahdollisimman uusia lähteitä, jotta opinnäytetyö olisi mahdollisimman luotettava. Lähteissä keskityin niiden laatuun sekä hyödynsin erilähteitä tukemaan opinnäytetyöni viitekehystä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut hyvän tieteellisen käytännön ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen ohjeet Suomessa 2012. Käytännön opinnäytetyöprosessissa näitä keskeisiä lähtökohtia eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta työssä sekä niiden arvioinnissa. Hain tutkimusluvan sekä toimeksiantosopimuksen opinnäytetyöprosessin toteuttamista varten heti

suunnitelman hyväksytyä. Lisäksi kirjoitin lasten huoltajille kasvunkansioon tiedotteen, jossa kerroin opinnäytetyöprosessistani Taikametsän päiväkodissa. Raportissa viitataan muiden tekemiin töihin sekä julkaisuihin. Tuotoksen loppuun olen koonnut leikkien lähteitä ja osaan leikkeihin olen lisännyt omia variaatioita ja vinkkejä. Prosessin aikana toimin vuorovaikutuksessa muiden yhteistyökumppaneiden kanssa, kuten toimeksiantajan sekä henkilöstön kanssa. Lisäksi otin prosessin aikana huomioon tietosuojakysymykset ja itsemääräämisoikeuden, joka näkyi esimerkiksi lasten mahdollisuutena päättää haluavatko osallistua toimintatuokioihin. Säilytin opinnäytetyöni aikana saatuja tietoja vain sen ajan mitä opinnäytetyöprosessi vaati. Henkilöstölle tekemäni haastattelulomake palautettiin anonyyminä.

Suurimpana haasteena oli opinnäytetyön rajaus ja etenkin tiedonkeruumenetelmien valikoiminen. Opinnäytetyöprosessin aikana aihepiirissä pysyminen oli haastavaa. Jälkeen päin koen, että havainnointilomakkeiden rungot olisivat voineet olla vielä yksinkertaisempia liittyen olennaisesti vain opinnäytetyön aihepiiriin sekä samoin haastattelulomaketta supistaisin poistamalla tai yhdistämällä kysymyksiä. Tuotoksen rakentamisessa koin haasteellisimmaksi pienten lasten leikkien kokoamisen. Lisäksi tuotoksen rakentamisessa sekä tiedonkeruu- ja arviointimenetelmissä minulla oli tiukka aikataulu. Sain kuitenkin prosessin aikana hyvin palautetta sekä kehitysideoita päiväkodin henkilöstöltä mikä edesauttoi prosessin eteenpäin viemistä. Opinnäytetyön tekeminen parin kanssa olisi mahdollistanut säännöllisen vuorovaikutuksen prosessin aikana sekä ajatusten ja ideoiden jakamisen.

9.4 Ammatillinen kasvu

Ammatilliseen kasvuun kuuluu opinnäytetyön prosessissa opiskelijan kyky käytännöllisen ammatillisen taidon sekä teoreettisen tiedon yhdistyminen siten, että tiedosta on alan ammattilaisille hyötyä. Täytyy muistaa, että tutkinto ei tee ihmisestä ammatillisesti valmista, vaan tämä on yksi porras oman ammatillisen kasvun rappusilla. Tämän vuoksi opinnäytetyöstä tulee löytyä arvio omasta

ammattillisesta kasvusta sekä mihin sitä tulisi kehittää omien kokemusten mukaan. (Vilkka & Airaksinen 2003, 159–160.)

Työssä kasvamisen sekä kehittymisen edellytyksenä on, että varhaiskasvatuksenopettaja arvioi omaa toimintaansa sekä on tietoinen omasta kasvatuskäytännöstään. Varhaiskasvatuksenopettajana työskennellessä on tärkeää kehittää ja ylläpitää omaa ammattitaitoaan. Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatustuki ohjaavat varhaiskasvatuksen työtä ja sen toteuttamista. Varhaiskasvatuksenopettajan eettisten periaatteiden taustalla ovat ihmisarvo, totuudellisuus, oikeudenmukaisuus sekä vapaus. Eettiset käytännöt ja periaatteet ohjaavat varhaiskasvatuksenopettajan työtä. Tämän opinnäytetyön projektin kulussa sekä ammatillisesta näkökulmasta nostan tärkeiksi periaatteiksi jokaisen lapsen yksilöllisen tasa-arvoisen, kunnioittavan ja kannustavan kohtelun tärkeyden, osallisuuden edistämisen, lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämisen leikin, ilon ja lämmön ilmapiirissä, lasten kuuntelun ja mahdollisuuden tehdä päätöksiä sekä yhteistyön merkitys työyhteisön kanssa. (Lastentarhaopettajaliitto 2005, 2, 6.)

Opinnäytetyöprosessissa minulla oli mahdollisuus edistää omaa ammatillista osaamista, jota ohjaavat edellä mainitut varhaiskasvatuksen arvot ja periaatteet. Toteuttamisessa tavoitteenani oli huomioida lapset yksilöllisesti ja tasa-arvoisesti ja onnistuin tässä mielestäni hyvin. Kannustavan ja positiivisen ilmapiirin luominen, lasten kuuntelu sekä heidän osallisuutensa huomioiminen edistivät opinnäytetyön toteutumista. Pidin tärkeänä luottamuksellista sekä molemminpuolista vuorovaikutusta toimeksiantajan ja henkilöstön kanssa. Lisäksi olin kerennyt luomaan luottamuksellista suhdetta päiväkodin lapsiin työskennellessäni Taikametsän päiväkodissa, joka edesauttoi opinnäytetyöprosessin toteuttamista.

Opinnäytetyöprosessi koin tärkeäksi, että pystyin itse havainnoimaan ja huomaamaan omat kehittymisen tarpeet prosessin aikana sekä mitä muuttaisin opinnäytetyöprosessin kulussa. Pohdin myös, että jos olisin tehnyt opinnäytetyön parin kanssa, olisi opinnäytetyöprosessin suorittaminen ollut helpompaa sekä yhteistyö ja dialogi toisen henkilön kanssa olisi tukenut mahdollisesti myös omaa oppimista prosessin aikana. Oppimispäiväkirja on ollut tärkeä apuväline omien ajatusten ja

havaintojen kirjaamisessa sekä sen avulla pystyn näkemään, kuinka opinnäytetyöprosessi jälkikäteen minulle näyttäytyy ja millaisia vaiheita prosessi on sisältänyt ennen sen loppuun saattamista.

Koin toimintatuokioiden ohjaamisten lisäävän omaa osaamistani eri-ikäisten lapsiryhmien ohjaamisesta sekä prosessityöskentelystä. Lisäksi saamani palaute tuki omaa näkemystä omasta vahvuudestani huomioida sekä soveltaa tuokioita lapsiryhmien mukaan. Minulla on paljon kokemusta lapsiryhmien ohjaamisesta liikunta-alalta, mutta alle 3-vuotiaiden lasten toimintatuokioiden suunnittelemisen oli itselleni melko uutta. Koen kuitenkin, että tilanteen lukutaito, soveltamisen taito sekä oma heittäytyminen ja innostaminen ovat vahvuuksia, joiden ansiosta myös opinnäytetyöprosessin toiminnallinen osuus onnistui hyvin.

9.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Opinnäytetyöprosessin edetessä syntyy usein uusia ajatuksia ja tämän vuoksi on hyvä opinnäytetyössä tuoda esille jatkosuunnitelmat. On hyvä keskustella myös toimeksiantajan kanssa, millaisia jatkosuunnitelmia opinnäytetyönprojektiin voisi tulevaisuudessa liittää tai kuinka sitä voisi kehittää. (Vilka & Airaksinen 2003, 161.) Opinnäytetyötä voisi jatkokehittää laajentamalla leikkivihkon sisältöä sekä keräämällä palautetta kyselyiden avulla sen käytettävyydestä. Lisäksi pohdimme toimeksiantajan kanssa, että ohjatut viikoittaiset liikuntatuokiot olisi hyvä ottaa osaksi päiväkodin arkea, kuten esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa. Tällä hetkellä on myös suunnitteilla talon yhteinen liikuntatuokio kerran kuukaudessa, jolloin jokainen ryhmä olisi vuorossaan vetovastuussa. Näillä tuokioilla voitaisiin hyödyntää myös tekemääni tuotosta päiväkodille. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa, jos voisimme rakentaa töihin meille ”retkirepun”, joka sisältäisi kokoamani perinneleikkivihkon lisäksi mm. ensiapulaukun, kylmäpusseja sekä liikuntavälineistöä (liivejä, pilli, pallo, huiveja, rytmisoitin). Tämä olisi helppo ottaa mukaan retkille tai ihan vaan viereiselle hiekkakentälle.

Lähteet

- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Oulu: Fitra Oy.
- Hakkarainen, M. & Rynänen, A-M. 2015. ”Ylös, ulos, liikkumaan” Ulkoliikuntakansio työvälineeksi liikuntapäiväkotit Touhula-Metsokankaan työntekijöille. Oulun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89231/Hakkarainen_Marianne.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 17.5.2019.
- Helenius, A & Lummelahti, L. 2003. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hurmerinta, M. & Kataja, T-E. 2017. Ohjattujen liikuntaleikkien lisääminen ulkoilussa- liikuntaleikkipussi Mukulax Kähäriin. Turun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126040/Hurmerinta_Maria_Kataja_Tia-Emilia%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 16.5.2019.
- Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2012. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- Kangas, J. & Fonsén, E. 2018. Leikin ammatilliset-leikki ilmiönä ja varhaiskasvatuksen toimintamuotona. Helsinki: Opettajankoulutuslaitoksen muut julkaisut Helsingin yliopisto. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232536/Leikin_ammattilliset.pdf?sequence=3. 3.9.2019.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Kiviniemi, N. & Mäenpää, P. 2009. 3-5-vuotiaiden ohjattu liikunta päiväkodeissa - vertailua Vaasan ja Joensuun välillä. Vaasan Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5933/LOPULLI-NEN%20OPEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 3.9.2019.
- Lastentarhaopettajaliitto. 2005. Lastentarhaopettajan ammattietiikka. <https://www.lastentarha.fi/uploads/2019/01/d5163f9f-etiikka.pdf> 16.7.2019.
- Liperin kunta. 2019. Päiväkodit Liperissä. <https://www.liperi.fi/paivakodit>. 21.9.2019.
- Liperin varhaiskasvatussuunnitelma 2017. <https://docplayer.fi/47821361-Kaikki-rakkaat-leivanmuruset-liperin-varhaiskasvatussuunnitelma-hyvltk.html>. 29.8.2019.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus Oy.
- Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf 14.5.2019.
- Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf 16.5.2019.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf#page=46>. 16.7.2019.
- Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus & Kirjapaja Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 21.5.2019.
- UKK-instituutti. 2014. Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen. 13.5.2019.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi. http://www.terveytemme.fi/finlapset/areas/pipa_infograafi_liperi.html?filename=areas%2Fpipa_infograafi_liperi.html. 18.7.2019
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. 16.7.2019.
- Yliruka, L. 2008. Kuvastin-reflektiivinen itse- ja vertaisarviointimenetelmä sosiaalisuudessa. Stakes. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75124/T15-2006-VERKKO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 3.9.2019.

Liitteet

Ilmoitus huoltajille kasvunkansioon

Hei,

Olen Saija Reijonen ja aloitin työskentelyn Taikametsän päiväkodissa 1.8.2019. Suoritan töiden ohella sosionomin viimeisiä opintojani Karelian Ammattikorkeakoulussa ja teen loppuopintoihini kuuluvan opinnäytetyön Taikametsän päiväkotiin. Opinnäytetyöni tavoitteenani on liikunnan kehittäminen Liperin varhaiskasvatuksessa ja aihe on rajattu ohjattuihin liikuntatuokioihin ulkoilun yhteydessä.

Havainnoin lapsien toimintaa ulkoilun yhteydessä sekä ohjaan lapsille 3-4 toimintatuokiota, joiden sisältö koostuu erilaista perinneleikeistä. Toimintatuokiot pidetään syyskuussa/lokakuussa 2019. Toimintatuokioiden aikana havainnoin leikkien mielekkyyttä ja onnistumista sekä lasten toimimista tuokioissa. Lisäksi lapset saavat antaa palautetta ohjaamistani leikkituokioista. Työparina minulla toimintatuokioilla Liperin hyvinvointipedagogi/varhaiskasvatuksenohjaaja. Havaintojen, toimintatuokioiden ja palautteiden perusteella kokoan Liperin varhaiskasvatukseen perinneleikkivihkon henkilöstön ja lasten hyödynnettäväksi ulkoilun yhteyteen.

Prosessin aikana lasten anonymiteettisuoja säilyy eikä lasten nimiä tule esille missään vaiheessa prosessia. Lapsia ei myöskään valokuvata prosessin aikana. Opinnäytetyöni julkaistaan ammattikorkeakoulujen julkisuussivustossa Theseuksessa.

Ystävällisin terveisin

Saija Reijonen

Lasten havainnointirunko

Minkälaisista leikkejä lapset leikkivät/pelaavat ulkona?

Tytöt:

Pojat:

Miten aktiivisia lapset ovat ulkoilussa huomioiden lasten ikä- ja kehitystaso?

1–3-vuotiaat:

3–5-vuotiaat:

Minkälaisia välineitä lapset käyttävät ulkoleikeissä?

Leikkivätkö lapset keskenään sääntöleikkejä/perinneleikkejä?

Onko ulkona ohjattua toimintaa, kuten pelejä ja leikkejä?

Lähtevätkö kaikki lapset mielellään mukaan ohjattuun toimintaan ja millaiseen toimintaan?

Leikkivätkö lapset muiden ryhmäläisten lasten kanssa (saman ikäisten lasten kanssa) vai omien ryhmien lasten kanssa?

Mahdollistaako ympäristö millaisen ohjatun toiminnan ulkoilussa?

Mahdollistaako ympäristö millaisen omaehtoisen leikin ulkoilussa?

Hakevatko lapset aikuisia mukaan leikkeihin?

Muut huomiot:

Toiminnan havainnointirunko

Lähtevätkö lapset innolla ohjattuihin tuokioihin mukaan?

Ymmärtävätkö lapset ulkoleikkien ohjeet/säännöt?

Ovatko leikit haastavuudeltaan sopivia lapsiryhmille?

Mitkä leikit olivat lapsille mieluisimpia tai vähemmän innostavia?

Jaksavatko lapset kuunnella ja leikkiä koko tuokion ajan (30-45min)?

Minkälaista palautetta lapset antoivat?

Muut huomiot:

Henkilökunnan haastattelurunko

ULKOLIIKUNTATUOKIOIDEN OHJAUS, NIIDEN SISÄLTÖ JA MÄÄRÄ

1. Minkälaisia ulkoliikuntaleikkejä ohjaat/olet ohjannut ulkoilussa? Esimerkileikin nimi?
2. Mikä olisi mielestäsi sopiva määrä olla ohjattuja liikuntatuokioita osana varhaiskasvatusta?
3. Toistuvatko samat liikuntaleikit ulkoilussa vai saatko uusia liikuntaleikki-ideoita jostakin materiaalipankista/internetistä/työyhteisöstä?

MOTIVOINTI JA PALAUTE

4. Motivoituvatko kaikki sisaryhmien lapset ohjattuna ulkoliikuntaleikeistä vai olisiko leikkijöitä hyvä jakaa eri ikäryhmiin, jotta ohjauksessa saataisiin huomioitua lapsen ikä ja kehittyvät perin taidot?
5. Millaiset leikit aktivoivat mielestäsi lapsia liikkumaan enemmän päivän aikana?
6. Millaista palautetta lapset antavat ohjatuista liikuntaleikeistä?

YMPÄRISTÖ JA VÄLINEET

7. Miten päiväkodin leikkiympäristö mahdollistaa/rajoittaa lapsen omatoimisen- ja ohjatun liikkumisen?
8. Millaista apua tai liikuntavälineitä kokisit tarvitsevan liikuntaleikkien suunnittelussa ja sekä niiden toteutuksessa?
9. Miten paljon lapset saavat vaikuttaa ohjattujen ulkoliikuntatuokioiden sisältöön?

PERINNELEIKIT

10. Oletko sinä leikkinyt lapsena perinneleikkejä? Kerro esimerkkejä. Oletko siirtänyt osaa leikkimistäsi perinneleikeistä varhaiskasvatukseen?
11. Koetko että perinneleikit ovat tärkeitä ja miksi/miksi ei?
12. Näetkö perinneleikit osana varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusta ja sen tukemista? Miksi/miksi ei?

Toimintatuokioiden suunnitelmat

Toimintatuokio 1

3.10.2019, Klo: 9.15–9.45 (toimintaosuuden aika n. 20–30 min huomioiden lasten jakaminen)

Alle 3–vuotiaat lapset, 8 lasta eri ryhmistä

Toimintatuokion paikka: Viereisen hiekkakentän nurmialue

Tarvittavat välineet:

- Musiikkisoitin ja puhelin
- Keltaiset kartiot (alueen rajaus)
- Maa- Meri-Taivas leikkiin konkreettiset esineet (Rekka-Kypärä-Kottikärry)
- Pilli
- Tamburiini
- Huomioliivit
- Havainnointilomake ja kynä
- (Erilainen liivi aurinko ja peikko leikkiin)

Valmistelut 9.00–9.15 ja lasten kerääminen ryhmistä ja auttaminen pukeutumisessa.

Aloitus:

-Lasten kerääminen portille, huomioliivien pukeminen ja alueelle siirtyminen

-Esittelyt

Tavoitteet: Fyysinen aktiivisuus (tutut ja uudet leikit), kehotuntemus, musiikkiliikunta, sosiaalinen kanssakäyminen, opetellaan ryhmässä toimimista sekä ohjeiden kuuntelua. Alkuun lämmittelyleikki (jumppalaulu), tämän jälkeen aktiiviset leikit karhu nukkuu ja maa-meri-taivas. Maa-meri-taivas leikkiä testataan konkreettisten välineiden avulla. Lopetuksena piiri pieni pyörii laululeikki.

Lopetus: Kysytään tykkäsivätkö lapset leikeistä → hymynaamojen avulla iloinen-surullinen. Tuokion loputtua paluu päiväkodille ja omiin ryhmiin. Tavaroiden palautus paikoilleen. Toimintatuokion purku (palaute, havainnot) työparin kanssa.

Leikit:

- Jumppalaulu (Fröbelin palikat)
- Karhu nukkuu
- Maa-Meri-Taivas
- Piiri pieni pyörii
- Varalla: Aurinko ja peikko ja kehonosat

Toimintatuokio 2

8.10.2019, Klo: 9.15–10.00 (toimintaosuuden aika n. 30–45 min huomioiden lasten jakaminen)

3–4-vuotiaat lapset. 8–10 lasta eri ryhmistä.

Toimintatuokion paikka: Viereinen hiekkakenttä

Tarvittavat välineet:

- Pallo
- Keltaiset kartiot (alueen rajausta)
- Pilli
- Marakassi
- Huomioliivit
- Havainnointilomake ja kynä
- Hymynaamat

Valmistelut 9.00–9.15 ja lasten kerääminen ryhmistä ja auttaminen pukeutumisessa.

Aloitus:

-Lasten kerääminen portille, huomioliivien pukeminen ja alueelle siirtyminen

-Esittelyt

-Sääntöjen läpikäyminen (pilliin vihellys → stop. Leikkialueen rajojen läpikäyminen)

Tavoitteet: Fyysinen aktiivisuus (tutut ja uudet leikit), kehotuntemus, sosiaalinen kanssakäyminen ja ryhmässä toimiminen sekä sääntöleikkien harjoittelu. Alkuun lämmittelyleikki (hippa). Tämän jälkeen maa-meri-taivas hyödyntäen kartioiden numeroita sekä erilaisia liikkumistapoja. Polttopallo ja peili keskittymistä vaativina leikkeinä. Loppuun kuka pelkää jäämiestä.

Lopetus: Kysellään lasten mielipiteitä tuokioista (tarvittaessa hymynaamat). Tuokion loputtua paluu päiväkodille ja omiin ryhmiin (musiikin tahtiin liikkuen). Tavaroiden palautus paikoilleen. Toimintatuokion purku (palaute, havainnot) työparin kanssa.

Leikit:

- Nenähippa (varalla: banaanihippa)
- Maa-meri-taivas
- Polttopallo
- Peili
- Kuka pelkää jäämiestä
- Varalla: Seuraa johtajaa, muurin torimatka

Toimintatuokio 3

9.10.2019, Klo: 9.15–10.00 (toimintaosuuden aika n. 30–45 min huomioiden lasten jakaminen)

5–vuotiaat lapset. 10-12 lasta eri ryhmistä.

Toimintatuokion paikka: Viereinen hiekkakenttä.

Tarvittavat välineet:

- Keppi (tervapata)
- Keltaiset kartiot (alueen rajaus)
- Pilli
- Marakassi
- Naru (lohikäärmeen pyrstö)
- Huomioliivit
- Havainnointilomake ja kynä

Valmistelut 9.00–9.15 ja lasten kerääminen ryhmistä.

Aloitus:

-Lasten kerääminen portille, huomioliivien pukeminen ja alueelle siirtyminen

-Esittelyt

-Sääntöjen läpikäyminen (pilliin vihellys → stop. Leikkialueen rajojen läpikäyminen)

Tavoitteet: Fyysinen aktiivisuus (tutut ja uudet leikit), sosiaalinen kanssakäyminen ja ryhmässä toimiminen, ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen. Alkuun lämmittelyleikki (hippa). Tuokion keskivaiheilla keskittymistä vaativat sääntöleikit (väri ja tervapata). Lopussa kadonnut laiva/lentävä hollantilainen.

Lopetus: Kysellään lasten mielipiteitä tuokioista. Tuokion loputtua paluu päiväkodille ja omiin ryhmiin (musiikin tahtiin liikkuen eri tyyliellä). Tavaroiden palautus paikoilleen.

Toimintatuokion purku (palaute, havainnot) työparin kanssa.

Leikit:

- Hippa (lapset saavat ehdottaa, varalla nenähippa)
- Tervapata
- Väri
- Kadonnut laiva/lentävä hollantilainen
- Varalla: Lohikäärmeen pyrstö, jäämies.


Tuotos perinneleikkivihko



Perinneleikkivihkon sisältö



1



Hei, tässä on opinnäytetyöni tuotos, perinneleikkivihko. Olen koonnut tähän vihkoon erilaisia perinneleikkejä, joista suurin osa on kulkeutunut sukupolvelta toiselle. Lisäksi vihkosta löytyy myös leikkejä, jotka ovat nousseet opinnäytetyöprosessin aikana lapsilta sekä henkilökunnalta.

Perinneleikit ovat todettu olevan oiva keino lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta ja lisäksi niiden avulla opitaan motorisia taitoja, sääntöjen noudattamista sekä ryhmässä toimimista. Perinneleikkien myötä lapset oppivat myös vuorovaikutustaitoja. Sääntöleikit vaativat leikkien toistamista ja harjoittamista, jotta lapsi oppii leikin säännöt.

Vihkon rakenne:

- Loru- ja laululeikkejä pienemmille lapsille
- Yksinkertaisia sääntöleikkejä
- Hippaleikit
- Sääntöleikkejä
- Musiikillisia liikuntaleikkejä (leikkikorttiin merkitty nuottiavaimella)

Osa leikeistä sisältää erilaisia variaatioita, kuinka voit muuttaa leikkiä lapsiryhmälle sopivaksi. Osa leikkien variaatioista vaatii, että lapsi on oppinut leikin perussäännöt, jonka jälkeen leikkiä voidaan monipuolistaa lisäämällä uusia sääntöjä ja ohjeita. Sääntöleikit vaativat leikkien toistamista ja harjoittamista, jotta lapsi oppii leikin säännöt.

Leikkikortit sisältävät leikkiin tarvittavat välineet, lapsimäärän sekä säännöt.

Leikkeihin osallistuva lapsimäärä on suuntaa antava ja ohjaajan on hyvä pohtia sopiva leikkimäärä ryhmän ja sen osallistujien mukaan.

Tämän perinneleikkivihkon tarkoituksena on toimia työvälineenä teille lasten kasvattajille lasten aktivoimiseen ulkoilujen yhteydessä. Leikkimällä lasten kanssa perinneleikkejä jatkamme niiden siirtymistä seuraavalle sukupolvelle.


2

Sisällysluettelo

Yks' Kaks' Kolme 4	Kuka pelkää jäämiestä (sivu 1/2) 32
Piiri pieni pyörä 5	Kuka pelkää jäämiestä (sivu 2/2) 33
Karhu nukkuu 6	Muorin torimatka 34
Leipuri hiiva 7	Jäätelöauto 35
Harakka hyppii 8	Pesän ryöstö 36
Harakka huttua keittää 9	Väri 37
Jumppalaulu (Fröbelin palikat) 10	Tervapata (sivu 1/2) 38
Bussiaulu (Fröbelin palikat) 11	Tervapata (sivu 2/2) 39
Hännän ryöstö 12	Kissa ja hiiri 40
Auninko ja peikko 13	Lohikäärmeen pyrstö 41
Peikkoleikki 14	Viimeinen pari tünistä ulos 42
Kehonosat 15	Talonmieheleikki 43
Seuraa johtajaa 16	Herneussivesti 44
Hedelmäsalaatti 17	Keinupolttopallo 45
Töpselihippa 18	Kadonnut laiva (lentävä hollantilainen?) 46
Puuhippa 19	Askelnaatta 47
Banaanihippa 20	Liiku musiikin tahtiin 48
Ilmahippa 21	Vanneleikki (musiikki) 49
Kehuhippa 22	Numeroruusu (musiikki) 50
Vessanpönttöhippa 23	10 tikkua laudalla (sivu 1/2) 51
Nenähippa 24	10 tikkua laudalla (sivu 2/2) 52
Rosvo ja poliisi 25	Perinneleikkipankin lähteet 53
Paljonko kello on herra/rouva Susi? 26	
Maa-Meri-Taivas (sivu 1/2) 27	
Maa-Meri-Taivas (sivu 2/2) 28	
Tempurata 29	
Polttopallo 30	
Peili 31	

3

1 Yks' Kaks' Kolme



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä 5-8
- Säännöt:
 - Kävellään piirissa kädet yhdessä ja lausutaan lorua:

”Yks’ kaks’ kolme, istu isän polveen. Äiti sanoi älä istu, isä sanoi istu vaan. Näin sitä istutaan.”
 - Lopussa hiivitään ja viimeisen sanan kohdalla mennään äkkiä kyykkyy.

4

Piiri pieni pyörii



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 5–15
- Säännöt:
 - Pyöritään yhdessä ringissä käsi kädessä ja lauletaan ja tehdään niin kuin laulussa sanotaan:

”Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii,
sormet sanoo soo soo soo, kengän kangat koo koo koo.
Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii,
toisiansa tervehtää, sitten paikoillensa jää.
Piiri pieni pyörii, lapset siinä hyörii,
vakavina seisovat, vallan niin kuin vanhemmat.”

5

Karhu nukkuu



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 5-10
- Säännöt:
 - Valitaan yksi leikkijöistä karhuksi piirin keskelle, joka menee maahan ”nukkumaan”. Muut leikkijät kiertävät piirissä käsi kädessä karhua ympäri ja laulavat:

”Karhu nukkuu, Karhu nukkuu talvipesässensä.
Ei ole varaa kellään, näin sitä leikitellään.
Karhu nukkuu, Karhu nukkuu, eipäs nukukaan.”
 - Kun laulu on laulettu loppuun, karhu herää ja lähtee ottamaan pakoon juoksevia leikkijöitä kiinni. Se, jonka karhu saa ensimmäisenä kiinni, pääsee seuraavaksi karhuksi.
 - Pienempien lasten kanssa avonaisessa tilassa on hyvä sopia konkreettinen paikka tai esine, minkä luokse lapset juoksevat karhua pakoon.

6

Leipuri hiiva



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 1-8
- Säännöt:
 - Lauletaan laulua ja tehdään liikkeet lasten kanssa.

”Työnnän pullat uunihin (ojennetaan kädet eteenpäin)
vedän valmiit takaisin (vedetään kädet takaisin)
näen piipusta, kun savu kohoaa (piirretään sormella savukiehkuraa ylöspäin)

Leipuri hiiva (kädet rinnalta lantiolle l. piirretään iso vatsakumpu)
hän asuu kumputiellä (käsillä "ajetaan" tietä ylösalasylösalas)
hän pullat kakut leipoo siellä (taputetaan käsiä yhteen x7)
näen piipusta kun savu kohoaa (piirretään savukiehkura).”

7

Harakka hyppii



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 1-
- Säännöt:
 - Lausutaan loru ja tehdään sen mukana tehtävät
 - ”Harakka hyppii maassa – (Hypitään paikallaan).
Västäräkki keikkuu kivellä – (Keinutaan puolelta toiselle).
Varpunen nokkii katolla – (Koputetaan sormilla päätä).
Kissa köyristää selkäänsä – (Köyristetään selkää).
Kaikki linnut pelkää – (Vapistaan).
Tuolla ne jo lentää – (Heilutetaan käsiä kuin siipiä).
Omaan pikku pesään” – (Tehdään käsistä pesä).

8

Harakka huttua keittää



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 1-8
- Säännöt:
 - Kerrotaan lorua ja tehdään liikkeit lapselle.
 - "Harakka huttua keittää, hännällensä hämmentää" (Hämmennetään sormella lapsen kämmentä).
 - "Noukallansa koitteloo, vieraitansa vuotteloo" (Koputetaan sormenpäällä kämmeneen).
 - "Antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle" (Annetaan puuroa neljälle sormelle).
 - "Eipäs tuolle riittänytkään" (Osoitetaan viidettä sormea).
 - "Lähtee vettä hakemaan, missä kaivo, missä kaivo?" (Aikuisen sormet lähtevät kohti lapsen kainaloa).
 - "Tuolla kaivo!" (Lapsen kainaloa kutitetaan).

9

Jumppalaulu (Fröbelin palikat)



- Välineet: Kappaleen voi laulaa tai soittaa soittimella/puhelimesta/musiikkisoittimesta
- Lapsimäärä: 1-
- Säännöt:
 - Lauletaan laulua ja tehdään liikkeit laulun sanojen mukaan. Laulun voi laulaa useampaan kertaan, jolloin vauhti nopeutuu joka kerralla
 - "Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat
 - Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat
 - Silmät, korvat ja vatsaa taputan.
 - Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat, polvet, varpaat."
 - Huom! Pienempien lasten kanssa kannattaa ensin harjoitella kehonosat läpi ennen kuin ottaa musiikin mukaan (alkuperäisessä kappaleessa musiikin vauhti kiihtyy).

10

Bussilaulu (Fröbelin palikat)



- Välineet: Kappaleen voi laulaa itse tai soittaa soittimelta/puhelimesta/musiikkisoittimesta
- Lapsimäärä: 1-
- Säännöt:
 - Lauletaan laulua ja tehdään liikkeitä laulun sanojen mukaan

”Pyörät ne pyörivät ympäri, ympäri, ympäri. (pyöritetään käsiä sivulla ympäri niin kuin pyörät
Pyörät ne pyörivät ympäri, koko päivän. (koko päivän=taputa käsiä yhteen)
Pyyhkijät pyyhkivät viuh viuh viuh, viuh viuh viuh, viuh viuh viuh. (sormet pyyhkii niinkuin
pyyhkijät)
Pyyhkijät pyyhkivät viuh viuh viuh, kokko päivän. (koko päivän=taputa käsiä yhteen)
Torvi se töötötti, tööt tööt tööt, tööt tööt tööt, tööt tööt tööt. (paina kädellä niin kuin painaisit
torvea)
Torvi se töötötti tööt tööt tööt, koko päivän. (koko päivän=taputa käsiä yhteen)
Ihmiset ajella hytkytti, hytkytti, hytkytti. (pompi/hytky paikallaan)
Ihmiset ajella hytkytti koko päivän.” (koko päivän=taputa käsiä yhteen)
 - Lasten kanssa voi yhdessä keksiä uusia säkeistöjä ja liikkeitä lauluun.

11

Hännän ryöstö



- Välineet: Huiveja tai nauhoja
- Lapsimäärä: 4-15
- Säännöt:
 - Rajataan leikkialue pelaajien kanssa
 - Häntä (huivi/nauha) laitetaan housujen helmaan roikkumaan selän puolelle
 - Peli alkaa merkistä (voi käyttää myös musiikkia merkinä leikin alkamisesta-loppumisesta)
 - Leikkijät yrittävät ryöstää muiden häntiä samalla kun yrittävät suojella omaa häntäänsä
 - Uudet hännät laitetaan housuihin roikkumaan tai
 - Uusi häntä pidetään kädessä niin pitkään kun peli päättyy
 - Voittaja on se, jolla on eniten häntiä
 - Huom! Pienten lasten kanssa voidaan leikkiä siten, että yhdellä lapsella on häntä, jota muut yrittävät siepata. Se joka sieppaa hännän saa sen seuraavaksi itselleen ja leikki jatkuu.

12

Aurinko ja peikko



- Välineet: Tarvittaessa keltainen viitta tai muu auringon rekvisiitaksi/merkiksi
- Lapsimäärä: 4-15
- Säännöt:
 - Yksi leikkijöistä on aurinko ja muut peikkoja. Aurinko on piilossa (pienellä kyykyssä) ja peikot liikkuvat auringon ympärillä. Kun aurinko alkaa paistaa (nousee seisomaan), menevät peikot äkkiä piiloon, koska aurinko häikäisee. Kun aurinko laskee (menee kyykyyn), peikot tulevat piiloistaan. Auringolla voi olla esim. keltainen viitta.
 - Variaatio: Tähän voi lisätä peikoille erilaisia liikkumistyyliä, esimerkiksi varpaillaan, matalana, isona, takaperin, hyppien..

13

Peikkoleikki



- Välineet: Tarvittaessa köydet/vanteet/kartiot peikon pesän tekemiseen
- Lapsimäärä: 3-10
- Säännöt:
 - Rajataan leikkialue ja sovitaan merkki, milloin peikot saavat lähteä liikkeelle
 - Leikkijöistä valitaan neljä peikkoa, jotka ovat omassa pesässään
 - Muut leikkijät juoksevat vapaasti leikkialueella
 - Sovitusta merkistä peikot lähtevät ottamaan muita leikkijöitä kiinni
 - Kiinnijoutuneet leikkijät peikot kuljettavat kädestä taluttaen onkaloonsa, missä nämä kivettyvät risti-istuntaan
 - Leikin lopussa kukin peikko laskee oman saaliinsa
 - Huom! Pienempien lasten kanssa voidaan leikkiä siten, että aikuinen on peikko, joka jahtaa lapsia ja vie ne pesäänsä. Toiset peikot (lapset) voivat pelastaa kiinnijääneitä lapsia pesästä esimerkiksi koskettamalla.

14

Kehonosat



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 2-15
- Säännöt:
 - Aikuinen käy läpi eri kehonosia, jotka lapsi näyttää omasta vartalostaan (käsi, jalka, rinta, korva, nenä, silmä, pää, varpaat, suu, ranne, selkä, leuka, ohimo, nilkka, olkapää, vatsa jne)
 - Variaatiot:
 - Lapsi näyttää kaverin kehosta kyseisen osan
 - Kun kehonosat alkavat olla tuttuja → voidaan leikkiä pelata silmät kiinni
 - Harjoitelkaa erilaisia rytmejä soittamalla kehon-osia, esimerkiksi taputa kerran kädet yhteen+taputa reisiä
 - Harjoitelkaa erilaisia värejä kehonosien avulla: yhdistä käsi + jotain sinistä, napa+ jotain keltaista..
 - Kokeile pelata Speden pelejä: silmät kiinni nyt-jalasta kiinni nyt, silmät kiinni nyt-nenästä kiinni nyt...

15

Seuraa johtajaa



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 2-15
- Säännöt:
 - Valitaan ensimmäinen johtaja, joka aloittaa tekemään erilaisia liikkeitä ja muut leikkijät yrittävät tehdä ja jäljitellä kaikkia johtajan tekemiä liikkeitä (näitä voi olla esimerkiksi erilaiset liikkumistavat, käsien taputtaminen, kiipeily kiven päälle, liukumäestä laskeminen..)
 - Hetken päästä valitaan seuraava johtaja. Jokainen leikkijä saa käydä leikkimässä johtajan roolissa.

16

Hedelmäsalaatti

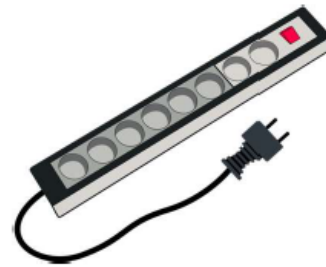


- Välineet: Pienempien lasten kanssa voi hyödyntää kuvakortteja tai esineitä
- Lapsimäärä: 5-15
- Säännöt:
 - Istutaan/seistään ringissä ja jaetaan lapset eri hedelmiksi (banaani, omena, mandariini jne.) Vanhemmat lapset voivat myös itse päättää oman hedelmän
 - Yksi leikkijä jää ringin keskelle ja huutaa jonkin hedelmän. Näiden lasten tulee vaihtaa paikkaa keskenään ja vapaa leikkijä yrittää päästä tyhjälle paikalle
 - Ilman paikkaa jäänyt leikkijä jää ringin keskelle
 - Jos keskellä oleva leikkijä huutaa hedelmäsalaatti → kaikki leikkijät joutuvat vaihtaa paikkaa keskenään
 - Variaatio: Leikin avulla voidaan opetella erilaisia sanoja ja käsitteitä (eläimet, värit, numerot jne.)

17

Töpselihippa

- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 4-20
- Säännöt:
 - Rajataan pelialue
 - Valitaan yksi leikkijöistä kiinniottajaksi
 - Merkistä kiinniottaja lähtee ottamaan kiinni muita pelaajia
 - Kiinni jääneet leikkijät laittavat kädet lanteille
 - Kiinni jääneitä pelaajia voidaan pelastaa työntämällä kädet kiinnijääneen käsien koloista (töpseli seinään)
 - Leikki jatkuu niin pitkään ennen kuin merkistä vaihdetaan uusi hippa.



18

Puuhippa



- Välineet: Puut (metsä) tai muu merkki (tolpat/vanteet jne.)
- Lapsimäärä: 4-15
- Säännöt:
 - Valitaan kuka leikkijöistä aloittaa "huutajana". Huutajalla ei ole aloituspuuta
 - Muut leikkijät valitsevat itselleen puun
 - Kun leikkijät ovat asettuneet omille puilleen → ilman puuta jäänyt leikkijä huutaa "talo palaa, pakko vaihtaa!"
 - Huudon jälkeen pelaajien on vaihdettava uuteen puuhun ja ilman puuta ollut leikkijä yrittää myös saada puun itselleen ennen muita pelaajia
 - Leikkijä, joka jää ilman puuta → tulee uusi "huutaja".

19

Banaanhippa



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 4-20
- Säännöt:
 - Rajataan leikkialue
 - Valitaan yksi tai useampi hippa (riippuen ryhmän koosta)
 - Hipat lähtevät ottamaan muita lapsia kiinni
 - Jos leikkijä jää kiinni, nostaa hän kädet ylös ja jää paikalleen odottamaan
 - Kiinnijääneet voidaan pelastaa "kuorimalla banaanin" eli otetaan kiinnijääneen käsistä kiinni ja aukaisten ne. Kiinni jäänyt pääsee taas mukaan peliin.

20

Ilmahippa



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 4-20
- Säännöt:
 - Sovitaan rajattu alue
 - Valitaan yksi tai useampi pelaajista hipaksi
 - Turvapaikkoja ovat paikat, jotka ovat korkeammalla kuin maan pinta. Esimerkiksi kiipeilytelineet, rappuset, kivet
 - Pelataan samalla tavalla kuin tavan hippaa, jos hippa saa kiinni ennen turvapaikkaan kerkeämistä → hippa vaihtuu.

21

Ketjuhippa



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 5-10
- Säännöt:
 - Sovitaan leikki-alue
 - Yksi leikkijöistä aloittaa hippana
 - Aina kun hippa saa jonkun kiinni → ottavat he toisiaan käsistä kiinni ja lähtevät ottamaan muita leikkijöitä kiinni
 - Ketju kasvaa koko ajan suuremmaksi ja leikki loppuu kun viimeinenkin leikkijä on saatu kiinni
 - Uusi hippa on leikkijä, joka jäi ensimmäisenä/viimeisenä kiinni.

22

Vessanpönttöhippa

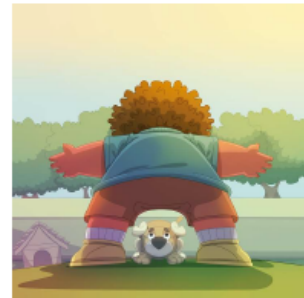
- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 4-20
- Säännöt:
 - Rajataan pelialue
 - Valitaan ensimmäinen kiinniottaja/kiinniottajat
 - Kiinniottaja yrittää ottaa muita pelaajia kiinni
 - Jos leikkijä jää kiinni → menee hän toispolviseisonta-asentoon ja nostaa käden ylös ja huutaa "vessanpönttö"
 - Kiinnijääneet voidaan pelastaa istumalla "vessanpöntölle" eli polvelle sekä huuhdellaan vessa laskemalla kiinnijääneen käsi alas
 - Leikki jatkuu niin pitkään ennen kuin ohjaaja pysäyttää pelin ja valitaan uusi kiinniottaja.



23

Nenähippa

- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 5-15
- Säännöt:
 - Sovitaan leikkiraja
 - Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi
 - Hippa vaihtuu hipan koskettaessa toista leikkijää
 - Turvapaikkana toimii asento, jossa leikkijä pitää nenästä kiinni ja seisoo yhdellä jalalla. Tässä asennossa ei saa olla kauaa (laske esimerkiksi 1-2-3 ja lähde liikkeelle).



24

Rosvo ja poliisi



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 4–15
- Säännöt:
 - Lapset tykkää kun aikuiset ovat rosvoja ja he ovat poliiseja ja yrittävät ottaa aikuisia kiinni
 - Kun rosvo (aikuinen) jää kiinni poliisit (lapset) vievät rosvon vankilaan
 - Kun poliisit lähtevät etsimään muita rosvoja ja jos vanki karkaa niin lapset juoksevat rosvon uudelleen kiinni
 - Leikkiä voi varioida ja mielikuvitusta rikastuttaa monin eritavoin; kuten esimerkiksi poliisit tekevät ruokaa rosvoille, pitävät taukojumppaa, lukevat kirjaa jne.
 - Myös rooleja voidaan vaihtaa, lapset ovat rosvoja ja aikuiset poliiseja.

25

Paljonko kello on herra/rouva Susi?



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 4-10
- Säännöt:
 - Valitaan kuka aloittaa sutena
 - Susi menee seisomaan esimerkiksi seinän viereen tai sovitun viivan taakse selkä muihin leikkijöihin päin
 - Muut leikkijät asettuvat toisen viivan taakse tietyn matkan päähän sudesta
 - Leikkijät huutaa paljonko kellon on herra/rouva susi?
 - Herra/rouva susi sanoo jonkun luvun väliltä 1-10 ja lapset saavat ottaa tämän verran askeleita
 - Leikki jatkuu samalla tavalla niin pitkään, ennen kuin susi vastaa kysymykseen "kuinka paljon kello on" → Susi vastaa "nyt on lounasaika." ja lähtee juoksemaan muita leikkijöitä takaa. Leikkijät yrittävät juosta turvaan aloitusviivan taakse.
 - Jos susi saa jonkun kiinni ennen kuin leikkijä on aloitusviivan takana → tulee tästä uusi Susi.

26

Maa-Meri-Taivas (sivu 1/2)



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 4-15
- Säännöt:
 - Valitaan johtaja sekä sovitaan ryhmän kanssa kolme aluetta, missä sijaitsee maa, meri ja taivas
 - Leikkijät sijoittuvat keskelle sovittuun aloituskohtaan tai jollekin alueesta
 - Johtaja huutaa alueen (maa/meri/taivas) ja leikkijät yrittävät juosta mahdollisimman nopeasti ”huudetuille” alueelle
- Peliä voi pelata siten;
 - Ettei kukaan tipu pelistä pois tai
 - Jokaiselle kierroksella tippuu leikkijä, joka... →

27

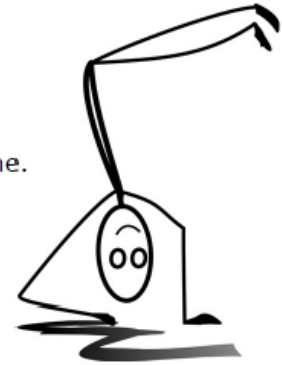
Maa-Meri-Taivas (sivu 2/2)

- Tuli alueelle viimeisenä tai meni väärälle alueelle
- Tippunut leikkijä jää odottelemaan seuraavaa kierrosta ja peli jatkuu niin pitkään ennen kuin yksi leikkijä on jäljellä
- Pisimmälle selvinneestä leikkijästä tulee seuraava johtaja
- Johtaja voi myös huutaa saman paikan, missä leikkijät jo ovat ja jos liikaa, tippuu pelistä pois
- Huom! On hyvä keksiä toimintaa pelistä tippuneille pelaajille ennen uutta peliä
- On hyvä pelata muutama harjoituskierrros. Pelin avulla voidaan opetella uusia asioita; kuten värejä, ilmansuuntia, muotoja, numeroita jne.
- Myös lapset saavat halutessaan itse keksiä alueiden nimet
- Huom! Pienempien lasten kanssa leikkiä voidaan pelata esimerkiksi konkreettisilla esineillä tai kuvilla (eläinkuvat, muumikuvat jne.) Lisäksi leikkiin tähän voi yhdistää erilaisia liikkumistyyliä ”juokse/kävele/laukkaa hevosen luokse”

28

Temppurata

- Välineet: Kartioita, hyppynaruja, vanteita, hernepusia jne.
- Lapsimäärä: 2-10
- Säännöt:
 - Rakennetaan rata, joka sisältää:
 - Hyppimistä kahdella tai yhdellä jalalla
 - Pujottelua
 - Takaperin liikkumista
 - Vaakoja, tasapainoilua
 - Loikkia
 - Formulaspurtteja
 - Liikutaan rataa ympäri harjoitellen erilaisia taitoja
 - Lasten osallisuuden voi huomioida antamalla lasten itse suunnitella oma tempupisteensä sekä antamalla lasten ohjata muille lapsille suunnittelemansa rasti.



29

Polttopallo

- Välineet: Pehmeä pallo, (tarvittaessa köysi ringin tekemiseen)
- Lapsimäärä: 4-15
- Säännöt:
 - Piirretään maahan sopivan kokoinen rinki tai tehdään narusta
 - 1-2 henkilö aloittaa polttajina, muut leikkijät menevät ringin sisään
 - Ringin sisällä olevat leikkijät yrittävät väistellä polttajien heittämää palloa
 - Palaminen tapahtuu vyötäröstä/pästä alaspäin
 - Jos "palaa", siirtyy ringin ulkopuolelle polttajaksi
 - Huomioi, että jokainen polttaja saa vuorollaan heittää palloa
 - Variaatio:
 - Jos haluaa lisää haastetta, voi peliä soveltaa mm. pelaamalla useammalla pallolla tai ringin sisällä olevat saavat pukata palloa päällä
 - Peffis-polttopallossa peli-idea on sama, mutta leikkijät ovat ringin sisällä rapuasennossa napa kohti taivasta (huomioi alusta!)



30

Peili



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 3-15
- Säännöt:
 - Valitaan kuka aloittaa peilinä
 - "Peili" menee seisomaan esim. seinän viereen
 - Muut asettuvat sovitun viivan taakse (n. 10-15m)
 - Aina kun peili kääntää selkensä muihin leikkijöihin → muut leikkijät saa liikkua
 - Kun peili kääntyy ja jos hän näkee jonkun leikkijöistä liikkuvan → peili sanoo leikkijöiden nimet, joiden näki liikkuvan
 - Nämä leikkijät, jotka peili näki liikkuvan, menevät takaisin lähtöruutuun viivan taakse
 - Peli jatkuu niin kauan, ennen kuin joku leikkijöistä pääsee ensimmäisenä yllättämään peilin koskettamalla tämän selkää ja huutamalla "peili"
 - Ensimmäiseksi peilin luokse ennättänyt pääsee seuraavaksi peiliksi.

31

Kuka pelkää jäämiestä (sivu 1/2)



- Välineet: Ei tarvita (Halutessaan kartioita alueen rajaamiseksi)
- Lapsimäärä: 4-15
- Säännöt:
 - Sovitaan rajattu alue sekä vastakkain olevat turva-alueet
 - Jäämies asettuu puoliväliin näitä kahta turva-alueita ja muut lapset asettuvat toiselle turva-alueelle
 - Jäämies kääntyy selkä turva-alueella oleviin pelaajiin päin ja huutaa "kuka pelkää jäämiestä" ja leikkijät vastaavat jäämiehelle "ei kukaan"
 - Silloin lapset saavat lähteä juoksemaan kohti toista turva-alueita, kun jäämies yrittää napata pelaajia kiinni ennen kuin ne kerkeävät toiselle turva-alueelle
 - Pelaajista, jotka jäämies saa kiinni tulee myös (seuraavalle kierrokselle) uusia jäämiehiä
 - Kaikki vanhat ja uudet jäämiehet asettuvat taas keskelle turva-alueita ja peli jatkuu huutamalla "kuka pelkää jäämiestä" ja leikkijät vastaavat "ei kukaan"
 - Tätä toistetaan niin pitkään, ennen kuin viimeinenkin henkilö on muuttunut jäämieheksi

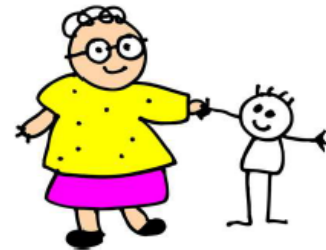
32

Kuka pelkää jäämiestä (sivu 2/2)

- Leikkijät voivat myös itse keksiä, mikä henkilö keskellä olija on; vesimies, mustekala, vesihiisi jne.
- Variaatio:
- Jäämies on mustekala
 - Kun leikkijä jää kiinni → kasvaa mustekalan lonkerot ja leikkijät liikkuvat ketjuissa käsi-kädessä ja yrittävät saada vapaina olevia pelaajia kiinni ennen kuin he kerkeävät turva-alueelle
- Kun jäämies saa leikkijän kiinni → jää leikkijä seisomaan paikalle, mistä hänet saatiin kiinni (lapsesta tulee esimerkiksi jääpuikko)
 - Kiinni jääneen leikkijän tehtävä on seuraavalla kierroksella yrittää saada muita kiinni omalta paikalta koskettamalla (ei saa liikkua)
 - Jäämies saa edelleen liikkua vapaasti ja ottaa muita kiinni
 - Muiden tehtävä on kiertää näitä jääpuikkoja sekä jäämiestä päästäkseen turvaan.

33

Muorin torimatka



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 3-10
- Säännöt:
 - Yksi leikkijöistä on muori ja muut lapsia. Muori seisoo lasten edessä ja sanoo lähtevänsä torille. Lapset tahtovat torille mukaan ja lopulta muori suostuu ottamaan lapset mukaan. Muori lähtee kulkemaan lapset perässään
 - Matkalla torille joku lapsista huutaa KRAKS, jolloin kaikki pysähtyvät ja muori kysyy "Mikä se oli?" Lapset keksivät syyn äänelle, kuten esimerkiksi, että oksa katkesi. Jatketaan kävelyä ja taas joku lapsista sanoo KRAKS. Muori kysyy ja lapset keksivät taas jotain syyksi
 - Kolmannella kerralla, kun joku lapsista sanoo KRAKS ja muori kysyy "Mikä se oli?", lapset vastaavat tähän "Muorin hame repesi."
 - Tällöin lapset juoksevat takaisin kotiviivalle ja muori koittaa saada jonkun kiinni. Kiinni saadusta tulee muori ja leikki alkaa alusta.

34

Jäätelöauto

- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 5-15
- Säännöt:
 - Rajataan leikki alue (samalla tavalla kuin kuka pelkää jäämiestä-leikissä) ja sovitaan, kuka on ensimmäinen kiinniottaja, joka jää näiden kahden turva-alueen väliin
 - Lapset kertovat mikä jäätelömaku kukin on (esim. sorbetti, suklaa, banaani jne.)
 - Kiinniottaja huutaa aina tietyn jäätelömaun ja nämä jäätelömaun lapset lähtevät juoksemaan ja yrittävät päästä toiselle puolelle turva-alueelle, siten ettei kiinniottaja saa heitä kiinni. Jos kiinniottaja saa lapsen kiinni, tulee hänestä myös kiinniottaja
 - Jos kiinniottaja/kiinniottajat huutavat jäätelöauto → kaikki lapset lähtevät juoksemaan toiselle puolelle turva-alueelle
 - Leikkiä jatketaan niin pitkään, että kaikki jäätelömaut ovat jääneet kiinni.



35

Pesän ryöstö

- Välineet: Hernepusseja/palloja/kiviä/käpyjä
- Lapsimäärä: 4-20
- Säännöt:
 - Rajataan kaksi aluetta (pesää)
 - Alueiden sisään laitetaan yhtä paljon esineitä
 - Yksi leikkijöistä tai aikuinen valitaan leikin johtajaksi
 - Muut leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen
 - Joukkueet menevät omiin pesiinsä
 - Kun leikinjohtaja antaa merkin → lähtevät leikkijät juoksemalla hakemaan toistensa pesistä aarteita omiin pesiinsä
 - Saa ottaa vain yhden aarteen kerrallaan
 - Kun pelinjohtaja huutaa "seis" → leikkijät pysähtyvät ja pesänryöstö loppuu
 - Lasketaan oman pesän aarteet. Matkan varrelle jääneitä aarteita ei lasketa
 - Voittaja on joukkue, joka onnistui haalimaan omaan pesäänsä enemmän aarteita.



36

Väri



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 3-15
- Säännöt:
 - Yksi leikkijöistä valitaan väriksi ja joka asettuu esimerkiksi seinää tai aitaa vastan selkä muihin lapsiin päin. Muut leikkijät asettuvat sovitun matkan päähän viivan taakse
 - "Väri" kertoo värin ja askelmäärän. Leikkijät, joilla tätä kyseistä väriä on vaatteissa, saa astua eteenpäin niin monta askelta kuin väri ohjeisti
 - Leikkijä, joka pääsee ensimmäisenä värin luokse ja pystyy koskettamaan värin selkää --> pääsee seuraavaksi väriksi
 - Peliä voi muunnella mm. muuttamalla askelten kokoa (tipuaskel, jättiläisenaskel, ihmisen askel).

37

Tervapata (sivu 1/2)

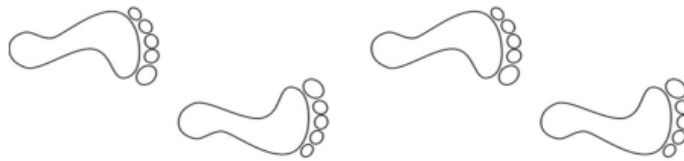


- Välineet: Keppi tai joku muu pieni esine
- Lapsimäärä: 7-15
- Säännöt:
 - Piirretään maahan iso piiri, johon piirretään leikkijöille omat puolipyörät (yksi vähemmän kuin mitä osallistujia on)
 - Leikkijät jäävät istumaan/seisomaan puolipyöröihin kasvot ympyrän keskusta päin ja yksi leikkijöistä valitaan kiertämään rinkiä
 - Kiertäjä tiputtaa kepin jonkun puolipyörässä olevan leikkijän selän taakse. Henkilö, jonka taakse keppi pudotettiin nappaa kepin ja lähtee juoksemaan rinkiä vastakkaiseen suuntaan kuin kepin pudottaja
 - Leikkijä, joka kerkeää ensimmäisenä tyhjälle puolikaarelle, saa jäädä siihen
 - Toiseksi tulleesta leikkijästä tulee uusi kiertäjä, joka tiputtaa kepin uuden leikkijän taakse.

38

Tervapata (sivu 2/2)

- Variaatio:
- Liikkuminen erityylein; kontaten, takaperin, karhukävelyllä, kyykkäkävely
- Sama leikki esimerkiksi sanoilla, numeroilla, kirjaimilla, vieraskielisillä sanoilla:
 - Esimerkiksi kaikki ringissä olevat lapset ovat hiiriä ja rinkiä kiertävä henkilö on kissa
 - Kissa koskettaa kävellessä jokaisen selkää ja sanoo sanan ”hiiri”
 - Kun kissa koskettaa jonkun selkää ja sanookin ”kissa”, lähtevät nämä samalla tavalla juoksemaan rinkiä vastakkaisiin suuntiin, kuin perinteisessä tervapadassa
 - Liikkuminen voi tapahtua myös samalla tavalla, kuin kyseinen eläinkin liikkuisi.



39

Kissa ja hiiri



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 6-12
- Säännöt:
 - Valitaan leikkijöistä kissa ja hiiri. Muut leikkijät asettuvat seisomaan vierekkäin pareittain ympäri leikkialuetta
 - Kissa yrittää saada hiiren kiinni
 - Hiiri voi mennä turvaan seisomaan kolmanneksi jonkun parin viereen → Se parista, joka ei seiso hiiren vieressä muuttuu kissaksi ja kissasta tulee hiiri
 - Jos kissa saa hiiren kiinni roolit vaihtuvat eli kissasta tulee hiiri ja toisin päin
 - Variaatio:
 - Voi leikkiä myös niin että roolit eivät vaihdu, kun hiiri menee turvaan.

40

Lohikäärmeen pyrstö



- Välineet: Naru tai huivi
- Lapsimäärä: 5-15
- Säännöt:
 - Leikkijät menevät jonoon ja tarttuvat edellä olevaa vyötäröstä molemmin käsin
 - Jonon viimeisenä oleva on lohikäärmeen pyrstö, ja hänen vyötäröltään roikkuu huivi/naru
 - Jonon ensimmäisenä oleva yrittää saada pyrstön itselleen.
 - Jonon tulee pysyä koko ajan koossa. Kun ensimmäisenä oleva saa pyrstön napatuksi, pääsee hän pyrstöksi
 - Jonossa toisena oleva alkaa tavoitella pyrstöä seuraavaksi.

41

Viimeinen pari uunista ulos



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 5-15
- Säännöt:
 - Leikkijät asettuvat parijonoon ja valitaan kiinniottaja
 - Kiinniottaja asettuu parijonon etupäähän ja kun kiinniottaja huutaa ”viimeinen pari uunista ulos”, lähtevät parijonon viimeinen pari juoksemaan kumpikin omaa puoltansa jonosta kohti jonon etupäätä sekä yrittävät tavoittaa toisensa ennen kiinniottajaa
 - Jos kiinniottaja onnistuu saamaan toisen parista kiinni, tulee tästä hänen parinsa ja he asettuvat ensimmäisiksi jonon eteen ja ilman paria jäänyt jää uudeksi kiinniottajaksi
 - Jos taas pari onnistuu pääsemään toistensa luokse ennen kiinniottajaa → jäävät he jonon ensimmäiseksi ja kiinniottaja jatkaa peliä huutamalla uudelleen ”viimeinen pari uunista ulos”.

42

Talonmiesleikki



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 3-15
- Säännöt:
 - Valitaan talonmies
 - Muut leikkijät lähtevät kiertämään taloa/rakennusta ympäri sovittuun suuntaan ja talonmies lähtee kiertämään vastakkaiseen suuntaan kuin muut leikkijät
 - Kun leikkijät ja talonmies näkevät toisensa → tulee leikkijöiden jähmettyä paikoilleen ja olla hievahtamatta niin pitkään kuin talonmies on näkyvissä
 - Kun talonmies häviää näkyvistä → saa taas liikkua
 - Jos talonmies näkee jonkun liikkuvan → tulee hänestä uusi talonmies ja leikki jatkuu.

43

Hernepussiviesti



- Välineet: Hernepusseja, (palloja), kartiot
- Lapsimäärä: 6-18
- Säännöt:
 - Viedään kartiot sovitun matkan päähän, jonka joukkueet joutuvat kiertämään hernepussin kanssa
 - Jaetaan leikkijät kahteen tai useampaan joukkueeseen
 - Jokaiselle joukkueelle oma hernepussi
 - Joukkueet asettuvat jonoon ja merkistä joukkueen ensimmäiset saavat lähteä liikkeelle
 - Tavoitteena on kiertää kartiot yksikerrallaan kuljettamalla hernepussia pään päällä ilman käsiä
 - Jos hernepussi tippuu → pysähdytään ja nostetaan hernepussi takaisin pään päälle, jonka jälkeen saa jatkaa matkaa
 - Maaliin tullessa lähetetään seuraava joukkueen jäsen matkaan
 - Ensimmäisenä maaliin tullut joukkue on voittajajoukkue
 - Variaatio:
 - Peliä voi pelata myös palloilla (Peli-idea sama, mutta palloa kuljetaan jalkojen tai säärien välissä).

44

Keinupolttopallo



- Välineet: Pehmeä pallo, lähellä olevia kiikkuja
- Lapsimäärä: 3-5
- Säännöt:
 - Leikkijät istuvat kiikuissa ja polttajat ovat kiikun edessä (noin. 3-7m kiikuista viivan takana) ja takamies on kiikkujen takana (voi pelata myös ilman takamiestä). Etupolttaja yrittää polttaa kiikussa olevia pelaajia polvesta ylöspäin, lukuun ottamatta päätä
 - Variaatio:
 - Jos kiikussa olija saa pallon kiinni → saa hän potkaista palloa ja hakea lisää "elämiä" juoksemalla sovitun matkan/koskettamassa sovittua kohtaa pihalla.

45

Kadonnut laiva (lentävä hollantilainen)

- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 10-16
- Säännöt:
 - Päätetään ketkä kaksi lasta aloittavat kadonneena laivana
 - Muut lapset tekevät piirin ottamalla toisiaan käsistä kiinni
 - Yksi pari jää ringin ulkopuolelle kulkemaan rinkiä käsi-kädessä
 - Kiertävä pari katkaisee piirin, siten että kahden lapsen kädet irtoavat, jolloin nämä lähtevät juoksemaan käsi-kädessä vastakkaiseen suuntaan kuin kadonnut laivapari
 - Se pari, joka ensimmäisenä saapuu turvasatamaan, eli tyhjään ringin kohtaan, saa jäädä siihen
 - Jäljelle jääneestä parista tulee uusi kadonnut laiva, joka jatkaa ringin kiertämistä.



46

Askelnaatta



- Välineet: Ei tarvita
- Lapsimäärä: 3-10
- Säännöt:
 - Leikkijät asettuvat samalle lähtöviivalle
 - Päätetään kuka on askelnaatta. Askelnaatta määrää, montako askelta harpataan ja mihin suuntaan
 - Leikkijät hyppäävät määrätty askeleet ja jäävät seisomaan paikalleen
 - Askelnaatta hyppää yhden askeleen vähemmän kuin muut leikkijät
 - Harpattuaan askelnaatta yrittää ylettyä koskettamaan lähimmäistä leikkijää
 - Itseen saa yrittää venyttää niin pitkälle kuin pystyy, mutta toisen jalan on pysyttävä maassa
 - Jos askelnaatta saa kosketettua toista leikkijää, tästä tulee uusi askelnaatta ja leikki jatkuu siitä, mihin jätiin
 - Variaatio:
 - Askelten kokoa voidaan muuttaa esim. kääpiö-, hiiri-, jättiläisaskelia jne.

47

Liiku musiikin tahtiin



- Välineet: Musiikkisoitin (cd-soitin, bluethooth-soitin), instrumentti
- Lapsimäärä: 2-15
- Säännöt:
 - Sovitaan pelaajien kanssa liikkumistapa musiikin soidessa sekä tehtävä soiton loppuessa
 - Musiikin alkaessa leikkijät liikkuvat sovitulla tavalla, kuten esimerkiksi:
 - Musiikin voimakkuuden mukaan hiljaa-kovaa
 - Tanssien (erilaiset tanssityylit)
 - Pomppien (yhdellä/kahdella jalalla)
 - Mahdollisimman matalana
 - Musiikin loppuessa leikkijät tekevät sovitun tehtävän, kuten esimerkiksi:
 - Esitä jotakin tunnetta kehonkielellä (iloinen, vihainen, surullinen, hauska)
 - Mene tiettyyn asentoon (mahalleen, selälleen, vaaka, kyykky, 1-jalan kyykky)
 - Etsi pari itsellesi (Esim. samavärinen takki, samanpituinen, tyttö-tyttö/poika-poika parit) jne.

48

Vanneleikki



- Välineet: Vanteita, musiikkisoitin (cd-soitin, bluethooth-soitin, instrumentti)
- Lapsimäärä: 5-15
- Säännöt:
 - Vanteet asetellaan ympyrän muotoon
 - Musiikin soidessa leikkijät kulkevat piirissä renkaiden ulkopuolella
 - Musiikin loppuessa leikkijät syöksyvät vapaaseen vanteeseen seisomaan
 - Leikkijä, joka jää ilman vannetta tippuu pelistä pois
 - Joka kierroksella vähennetään yksi vanne, joten loppujen lopuksi jäljellä on 1 vanne ja kaksi leikkijää
 - Huom! Pelistä tippujille voi keksiä jotain puuhaa ennen uuden kierroksen alkamista
 - Aluksi on hyvä ottaa harjoituskierroksia, jolloin kukaan ei tipu pois.

49

Numerojuoksu



- Välineet: Hyppynaruja, musiikkisoitin (cd-soitin, bluethooth-soitin, instrumentti), (erivärisiä esineitä, muotoja, välineitä)
- Lapsimäärä: 5-20
- Säännöt:
 - Muodostetaan rajatulla alueelle numerot 0-9 hyppynaruista
 - Musiikin alkaessa leikkijät lähtevät liikkeelle sovitulla alueella
 - Kun musiikki loppuu → ohjaaja huutaa numeron, jonka luokse pelaajien on juostava
 - Musiikki jatkuu → leikkijät jatkavat liikkumista
 - Huom! Pelin avulla voidaan numeroiden lisäksi opetella mm. erilaisia liikuntavälineitä, muotoja, värejä jne.

50

10 tikkua laudalla (sivu 1/2)



- Välineet: Tarvikkeiksi tarvitaan lauta + 10 tikkua/keppiä + kivi/tiili/pesismaila/tai vastaava paksu keppi
- Lapsimäärä: 4-15
- Säännöt:
 - Asetetaan lauta pesismailan päälle poikittain ja maata vasten olevaan päähän kepit laudalle
 - Valitaan etsijä ja leikkijä, joka polkaisee lautaa niin, että kepit lentävät laudalta pois.
 - Etsijä etsii kepit ja asettelee takaisin laudalle ja kun on valmista, huutaa "10 tikkua laudalla"
 - Muut juoksevat sillä aikaa piiloon →

51

10 tikkua laudalla (sivu 2/2)



- Etsijä lähtee etsimään piilossa olevia pelaajia ja nähtyään jonkun → juoksee laudan luo, koskee jalalla lautaa ja huutaa löydetyn leikkijän nimen
- Tällöin löydetty piiloutuja tulee huutoalueelle odottelemaan muiden löytymistä tai omaa pelastautumista
- Jos piiloutuja ehtii huuto paikalle ennen etsijää, hän koskee jalalla lautaa ja huutaa: "Omat" ja on näin turvassa eikä jää etsijäksi seuraavalla kierroksella
- Jos huutoalueella on muita löydettyjä, huutaja voi pelastaa myös nämä polkaisemalla lautaa ja huutamalla: "Kaikki pelastettu!", jolloin pelastetut leikkijät lähtevät piiloon ja etsijä kerää jälleen tikut laudalle ja huutaa "10 tikkua laudalla"
- Peli loppuu, kun kaikki piiloutujat on löydetty tai kun kaikki on pelastettu kahdesti. Kun kaksi pelastamista on tehty, piilossa olijat voivat huutaa ainoastaan "omat" eivätkä voi enää pelastaa ketään. Seuraava etsijä on edellisen kierroksen ensimmäisenä löydetty
- Variaatio:
- Purkkis-peliä pelataan samalla tavalla, mutta keppien ja laudan tilalla on pallo, joka potkaistaan.

52

Perinneleikkivihkon lähteitä

Koivunen, P-L. 2008. Leikkejä ja harjoituksia lapsille.

Leikkipankki. <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haku>. 13.10.2019.

Nuori Suomi, suunnittelen liikuntaa. 2012.

<http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuorisuomi/etusivut/nuorisuomi/>. 12.10.2019.

Peda. Net. <https://peda.net/raseborg/dp/kila-kiila/hattivatit/lauluja-yms/lauluja>
12.10.2019.

Perinneleikit ry. <https://www.perinneleikit.fi/> 12.10.2019.

Vuorinen, H. 2012. Tukeva2-hanke, Leikkivihko. 12.10.2019.

<http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/luoteis-lapin-pilotti/leikkivihko-liikuntaleikkejä-koululaisille/Leikkivihko.pdf>

- Perinneleikkivihkon kuvat: pixabay. <https://pixabay.com/fi/>