

JUNGLE STORIES- LIIKUNTAKIRJA

Liikkumisen iloa varhaiskasvatusympäristöön

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Sosiaalipedagogisen varhais- ja
nuorisokasvatuksen polku
Kevät 2020
Bahar Moradi
Marika Pajunen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Pajunen, Marika Moradi, Bahar	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 37	Valmistumisaika Kevät 2020
Työn nimi Jungle stories - Liikuntakirja Liikkumisen iloa varhaiskasvatusympäristöön		
Tutkinto Sosionomi AMK Sosiaalipedagogisen varhais- ja nuorisokasvatuksen polku		
<p>Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä englanninkielisen päiväkodin The Teddybear daycare:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella liikuntakirja, jonka tarkoituksena oli helpottaa varhaiskasvattajien liikuntatuokioiden suunnittelua ja toteutusta. Liikuntakirja sisältää erilaisia tuokioita erilaisten tarinoiden kertomana. Liikuntakirjassa painotetaan motoristen perustaitojen harjoittamista ja vahvistamista. Päiväkodin vieraskielisyys otettiin huomioon opinnäytetyön suunnittelussa ja toteutuksessa.</p> <p>Teoriaosuudessa käsiteltiin lasten osallisuutta varhaiskasvatuksessa, liikuntakasvatusta, liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä lapsen motoristen taitojen kehityksen pääpiirteitä. Teoriaosuus perustui kirjallisuuteen ja internetissä olevaan materiaaliin. Suunnittelun tukena käytettiin idea- ja varhaisvaiheen kehittämisen menetelmää.</p> <p>Toimeksiantajallamme oli selkeä tarve liikuntakirjalle. Kirjan avulla päiväkodin henkilökunta säästää aikaa suunnittelussa. Liikuntatuokiot ovat helposti toteutettavissa tilasta ja tarvikkeista riippumatta – ohjaaja tarvitsee vain kannustavan asenteen liikkumiseen tukeakseen lasten myönteistä suhdetta liikuntaan. Jatkokehittämiseksi liikuntakirjaan perustuen voisi luoda lasten ja vanhempien yhteisen liikunnallisen tapahtuman esimerkiksi vanhempainillan yhteyteen. Liikuntakirjaa on mahdollista käyttää muutkin varhaiskasvatuksessa työskentelevät.</p>		
Asiasanat Varhaiskasvatus, liikuntakasvatus, motoriset taidot, toiminnallinen opinnäytetyö		

Abstract

Author(s) Pajunen, Marika Moradi, Bahar	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 37	Published Spring 2020
Title of publication Jungle stories-Exercise book Joy of movement to early childhood education		
Name of Degree Bachelor of Social Services, Social Pedagogy for Early Childhood and Youth Education		
Abstract <p>The thesis was carried out as a functional study for a private day care in Lahti. The aim of the thesis was to design physical exercise book. The purpose was to facilitate the planning and implementation of exercise classes for early childhood educators. The exercise book contains five different bases of physical exercises told by different stories. The exercise book emphasizes practicing and pursuing basic motor skills. The foreign language of the kindergarten was considered in the process.</p> <p>The theoretical part of the thesis includes early childhood education, physical activity in childhood education and child's participation in physical education. It also includes the importance of physical education in the comprehensive development of a child and the main development features of basic motoric skills. The theoretical part was based on literature and material found on the Internet. The method used in the planning of the book was called idea and early development method.</p> <p>Our commissioner had a clear need for an exercise book. With the help of the book, the kindergarten staff saves time in planning. Exercise classes are easy to accomplish, regardless of space and equipment - the instructor only needs an incentive attitude to move to support the positive relationship of the children with physical activity. As a further development idea based on the exercise book, one could create a joint sports event for children and parents, for example, as part of a parent's evening. It is also possible for other people working in early childhood education to use the exercise book.</p>		
Keywords early childhood education, physical education, motor skills, functional thesis		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1	Opinnäytetyön taustaa.....	2
2.2	Opinnäytetyön toimeksiantaja.....	4
2.3	Tarkoitus ja tavoite.....	5
3	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE.....	6
3.1	Varhaiskasvatus kasvuympäristönä.....	6
3.2	Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa.....	8
3.3	Liikkuminen kasvun perustana.....	11
3.4	Liikunnan yhteys oppimiseen.....	14
4	LAPSEN MOTORINEN KEHITYS.....	18
4.1	Motorisesta kehityksestä.....	18
4.2	Motoriset perustaidot.....	19
4.3	Motoriikan vaikutukset muuhun kehitykseen.....	20
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	21
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	21
5.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	21
6	JUNGLE STORIES- LIIKUNTAKIRJAN TOTEUTUS.....	22
6.1	Suunnittelun lähtökohdat.....	22
6.2	Liikuntakirjan sisältö.....	24
6.3	Liikuntakirja kasvattajan työvälineenä.....	28
7	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI.....	32
8	POHDINTA.....	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET.....	40

1 JOHDANTO

Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain ja sen omaksuminen osaksi jokapäiväistä elämää on tärkeää jo lapsena (Finne 2017, 22). Liikunnalla on tutkimusten mukaan suuri merkitys niin jaksamisen kuin oppimisenkin kannalta (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 9-10). Päivittäinen liikkuminen, terveellinen ravinto ja riittävä lepo ovat lapsen hyvinvoinnin ja terveen kasvun perusteita. Kun lapsi liikkuu tarpeeksi, uni on levollista ja syvää. Tämä tukee puolestaan lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä, mahdollistaa aivoille päivittäisten tapahtumien työstämisen, sekä uusien taitojen oppimisen. (Finne 2017, 33.) Tämän lisäksi liikunta vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa (Varhaisvuosien liikuntasuosituksset 2016, 22).

Varhaiskasvatus vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista ja täydentää huoltajien ensisijaista vastuuta lasten kasvatustehtävästä. Sen tehtävänä on taata lapsille terveellinen, turvallinen, kehittävä ja oppimista edistävä ympäristö. Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja merkittävä osa lapsen kasvun ja oppimisen polkua. Liikkumiseen kannustaminen nostetaan esiin myös varhaiskasvatuksessa. Sen lisäksi varhaiskasvatuksen tavoitteena on muun muassa kehittää lapsen motorisia perustaitoja sekä kehontuntemusta ja -hallintaa. Motoristen taitojen ohella voidaan ryhmässä liikkumisen avulla kehittää esimerkiksi lasten sosiaalisia taitoja, kuten itsesäätely- ja vuorovaikutustaitoja. (VASU 2018,3, 35, 48.)

Viime vuosina hektisen elämän ja teknologian lisääntyessä suomalaisten lasten ja perheiden ajankäytössä ja elintavoissa on tapahtunut paljon muutoksia. Tämä näkyy mm. päivittäisen fyysisen aktiivisuuden laadussa ja määrässä. Teknologia on kehittynyt ja tuonut mukanaan mukavuuksia ja koukuttavia ominaisuuksia, joiden takia liikunta saattaa jäädä vähemmälle. (Sääkslahti 2015, 142.) Fyysinen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Sillä on myönteinen vaikutus myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. (Varhaisvuosien liikuntasuosituksset 2016, 22.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Teddy Bear daycare - päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajan käyttöön lapsen motorista kehitystä tukeva, ryhmän tarpeet huomioiva, liikunnan järjestämistä helpottava työväline, jota kutsumme opinnäytetyössä liikuntakirjaksi.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön taustaa

Hyvinvointia edistämällä turvataan kaikkiin elämänvaiheisiin mahdollisuus itsenäiseen ja ihmisarvoiseen elämään. Liikunnan merkitykset elämänlaadulle sekä mielenterveydelle ovat huomattavat. Fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa tutkimusten mukaan ilmenee suuria ikäryhmä- ja väestökohtaisia eroja. Terveytensä kannalta kokonaisuudessaan lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi noin puolet. Merkittävä ero on sukupuolten välillä ja pojat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä tyttöjä enemmän. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10-11.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. Lapsilla on oikeus liikkua joka päivä ja myös tarve siihen. Lapsen päiviin tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta monipuolisesti ja koostuen kuormitustasoltaan erilaisista tavoista liikkua; kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisesti kuormittavasta aktiivisuudesta. Päivittäinen liikunta on lapselle yhtä tärkeää kuin terveellinen ravinto ja riittävä uni. Lapselle luonteenomaista on leikkiä, liikkua ja touhuta vaihdellen asentoa, eikä pitkät paikallaanolojaksot ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Lapsen oppiminen tapahtuu myös toiminnallisesti; tutkien, yrittäen, erehtyen ja kokeillen erilaisten asioiden äärellä. (Varhaisvuosien liikuntasuositukset 2016, 6, 14.)

Vaikka tutkimustietoa alle kouluikäisten osalta on toistaiseksi aika vähän, silti tutkijoiden mukaan se on riittämätöntä jo alle kolmivuotiaillakin lapsilla, eikä päivittäinen liikuntasuositus toteudu kolmanneksella 3-6-vuotiaista lapsista. Tämä on huolestuttavaa, koska tutkimuksissa on osoitettu elämäntavan urautuvan jo tässä vaiheessa, ja etenkin erityisen pysyvää on liikkumaton elämäntapa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10-11, 16.) Keskimäärin lapset liikkuvat yhdestä kahteen tuntia päivän aikana, ja tästä ajasta noin tunti kuuluu reippaaseen liikuntaan. Kuitenkin nykysuosituksen mukaisen päivittäisen normaalin kasvun ja kehityksen sekä terveyttä edistävän fyysisen aktiivisuuden määrän saavuttaa alle kouluikäisistä lapsista vain 10-20%. (Varhaisvuosien liikuntasuositukset 2016, 14.)

Tutkimusten valossa lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä. Päivittäisestä toiminnasta reipasta liikkumista on vain alle tunti. Ulkoleikit ovat sisäleikkejä fyysisesti aktiivisempia, mutta ulkoleikeistäkin lähes puolet on kevyttä liikkumista. Runsainta lasten fyysinen aktiivisuus on ohjattujen, liikuntaa sisältävien sääntöleikkien aika ja osittain omaehtoisten toiminnan aikana. Korkeimmillaan fyysi-

nen aktiivisuus on ohjatuissa liikunnallisissa leikeissä, joten niiden määrää kannattaa lisätä. Varhaiskasvatuksen piirissä, koskien lähinnä päiväkodeissa, keskimäärin ohjattuja liikuntatuokioita viikossa on alle yksi. Havaintotutkimusten perusteella lapsia kannustetaan sanallisesti liikkumaan varhaiskasvattajien toimesta harvoin. Päivähoitoajasta yli 90% ei sisällä minkäänlaista kannustusta liikkumiseen. Jokaisella lapsella on kuitenkin oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen varhaiskasvatuksen (Varhaiskasvatuslaki 580/2015) ja perusopetuksen (Perusopetuslaki 628/1998) osana. (Varhaiskasvatuksen suositukset 2016, 29.) Onkin syytä miettiä, kuinka voimme omalla käytöksellämme vaikuttaa ja tehdä lasten liikkumisen eteen. Olennaista olisi huomioida lasten liikunta keskeisenä hyvinvointitekijänä entistä vahvemmin arkiympäristöissä, kuten kouluissa, päiväkodeissa ja tietenkin kotona. (Finne 2017, 11.)

Vaikka aikuisten tehtävä on taata lapsen turvallisuus liikuntatilanteissa, saattaa se johtaa liialliseen rajoittamiseen, mikä pahimmassa tapauksessa voi vaurioittaa lapsen luontaista mielikuvitusta ja huoletonta kokeilun halua liikkumisen suhteen. Lapsi saattaa alkaa pelätä liikaa loukkaantumista, jos aikuiset ovat liian ylivarovaisia. Tämä saattaa vaikuttaa lapsen koko liikuntakäyttäytymiseen myös myöhemmällä iällä. On tärkeää, että lapsi saa etsiä omia liikkumiseen liittyviä rajojaan. (Finne 2017, 21.) Kasvattajien ja vanhempien kannustus, lapsen myönteinen huomioiminen ja rohkaisevan ilmapiirin luominen ovat tärkeä tuki lasten liikkumisen edistämässä. Vanhemmat ovat merkittäviä roolimalleja, sillä arjessa paljon liikkuvien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia. Myös varhaiskasvatushenkilöstön on muistettava omassa toiminnassaan huomioida, kuinka liikuntaan suhtaudutaan ja miten siitä puhutaan. Onko se rohkaisevaa, vaiko rajoittavaa? Lapsille mahdollisuuksien luominen ja lapsen pystyvyyden tukeminen vahvistavat lapsen motivaatiota liikkua. (Varhaisvuosien liikuntasuositukset 2016, 16-17.)

Tilanteen ollessa lasten liikkumisen osalta huolestuttava, kiinnostus aiheeseen lasten liikunnan äärellä heräsi. Erilaiset välineet ja liikkumaan kannustavat ympäristöt luovat välttämättömiä kokemuksia lapselle, jotta voi oppia hyödyntämään ja kuormittamaan kehoaan oikealla tavalla sekä tunnistamaan omia rajojaan. Välineillä voidaan luoda liikkumiselle optimaaliset olosuhteet ja tehdä liikuntasuorituksista juuri halutunlaisia. Välineet ovat suuressa roolissa lapsen fysiikan ja motoriikan kehittymisen kannalta ja niiden avulla liikunnasta saadaan monipuolisempaa. (Finne 2017, 59.) Välineiden tai optimaalisen liikkumisympäristön puuttuminen ei kuitenkaan voi olla este liikkumisen toteuttamiselle. Liikkua voi monella tavalla, ja käyttämällä luovuutta siihen saa uusia ulottuvuuksia. Toki turvallisuus näkökulmasta liikkuminen täytyy suhteuttaa siihen tilaan, jossa liikutaan.

Liikunnan tulee sisältää paljon vaihtelevuutta, koska lapsi ei jaksakaan samankaltaista liikuntaa kerralla kovin pitkää. Kun liikuntahetkiin sisällytetään paljon leikkimistä ja lasten omaa keksimistä sekä kokeilua, ei lapsia ole vaikea motivoida liikkumaan. Tähän liitettynä oikeanlainen pedagoginen ohjaus toiminnassa luo hyvän kehyksen lapsen kehittymiselle. (Karvonen 2002, 24-26.)

2.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Kunnallisen varhaiskasvatuksen vaihtoehtona vanhemmilla on mahdollisuus valita lapsilleen myös varhaiskasvatuksen eri toimintamuotoja, kuten yksityistä varhaiskasvatusta, joka voi olla joko yksityisen yrityksen, yhteisön tai perhepäivähoitajan tuottamaa. Lahdessa yksityisiä päiväkotia on 29, joista yksi on tämän opinnäytetyön toimeksiantaja The Teddy Bear daycare - päiväkoti. (Lahti.fi 2019.)

Varhaiskasvatuslaissa (2018/540, 43§) yksityisellä varhaiskasvatuksella tarkoitetaan yksityisen henkilön, säätiön tai yhteisön perustamaa liikeyritystä, joka liike- tai ammattitoimintaa harjoittamalla tuottaa korvausta vastaan palvelua. Hallintopäätöksen tai sopimuksen perusteella asiakkaalle järjestettävän palvelukokonaisuuden tulee täyttää sille asetetut vaatimukset, joista yksityisen palveluntuottajan on vastattava. Asetettuja vaatimuksia on vastattava varhaiskasvatuksen järjestämispaikka, sekä siellä toteutettava varhaiskasvatus. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540, 45§.)

The Teddy Bear daycare on Lahteen vuonna 2000 perustettu englanninkielinen päiväkoti. Päiväkodissa on 32 paikkaa 3-6 vuotiaalle lapsille ja siellä käytetään kielikylpymenetelmää. Kielikylpymenetelmän käyttö tarkoittaa sitä, että kaikki opetus ja päivittäinen toiminta toteutetaan englannin kielellä. Lapsella on mahdollisuus käyttää englannin kieltä omien halujensa ja kykyjensä mukaan. Päiväkodin tärkeimpiä päämääriä on antaa lapsille valmiudet kohdata moni-ilmeisempi ja kulttuurisesti rikkaampi maailma, välittäen tietoa erilaisista kulttuureista. Päiväkodin arvoissa näkyy myös tiivis yhteistyö lasten sekä heidän vanhempiensa kanssa. (teddybear.fi 2019.)

2.3 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on helpottaa liikunnan lisäämistä varhaiskasvatuksen arkeen, opinnäytetyön pohjalta syntyneen työvälineen avulla. Tässä opinnäytetyössä tästä työvälineestä käytetään nimeä liikuntakirja. Liikkumisen lisäksi opinnäytetyö käsittelee lapsen motoristen perustaitojen kehitystä ja niiden tukemista, sekä lapsen osallisuutta.

Opinnäytetyön tavoite on luoda liikuntakasvatusta tukeva liikuntakirja, joka sisältää sovellettavissa olevia liikuntatuokioden runkoja, huomioiden lapsen motorisen kehityksen. Liikuntakirjan käyttö arjessa säästää kasvattajan suunnittelu aikaa tinkimättä kuitenkaan laadusta. Liikuntakirjan avulla voidaan helpottaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä lasten päivään myös niihin hetkiin, joita ei alun perin ole tarkoitettu liikuntatuokioiksi. Kuten esimerkiksi erilaisiin siirtymätilanteisiin.

Opinnäytetyö rajataan liikunnan suunnitteluun 3-6 vuotiaalle lapsille. Liikunta edistää kokonaisvaltaisesti lasten hyvinvointia ja kehitystä, mutta tässä opinnäytetyössä keskitymme pääosin motoriseen kehitykseen näiden ikävuosien aikana. Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään tätä tulevaisuudessa mahdollisesti uusien työntekijöiden, sekä uusien lapsiryhmien kanssa. Työntekijät saavat tästä valmiin välineen, jota voivat käyttää liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa myöhemmin. Vaikka liikuntakirja tehdään määrättyyn päiväkotiin, voisi sitä käyttää myös kuka muu tahansa varhaiskasvatuksessa työskentelevä.

3 LIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

3.1 Varhaiskasvatus kasvuymäristönä

Varhaiskasvatuslaissa (2018/540, 2§), varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kokonaisuutta, jonka muodostavat lapsen hoito, suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kasvatus, sekä opetus, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatus ja siihen kuuluva esiopetus ovat merkittävä osa lapsen kasvun ja oppimisen polkua. Yhdessä perusopetuksen kanssa ne luovat perustan elinikäiselle oppimiselle. (VASU 2018, 19.) Käsitteenä varhaiskasvatus tarkoittaa varhaislapsuuden, alle kouluikäisten kasvatuskäytäntöä (Heikka, Hujala & Turja 2009, 4).

Varhaiskasvatus on sekä oma tieteenalansa, että pedagogista toimintaa. (Pihlaja & Viitala 2018, 18). Varhaiskasvatustiede tutkii pedagogisia käytäntöjä, sekä lapsuuden kasvun prosesseja. Siitä on muodostunut oma erityisalueensa kasvatustieteiden piiriin varhaislapsuuden luonteen erityisyyden johdosta. Toimintaympäristöstä riippumattomana kansainvälisen käytännön mukaan varhaiskasvatuksen nähdään kattavan pedagogiikan, kasvatuksen ja opetuksen ilmiöt ikävuosina nollasta kahdeksaan. (Heikka ym. 2009, 4.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, joka perustuu varhaiskasvatuslakiin. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540). Sen pohjalta varhaiskasvatusta suunnitellaan, toteutetaan ja kehitetään. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään varhaiskasvatuksen keskeinen sisältö. Tämän lisäksi varhaiskasvatuksen järjestäjien; Kunnan, kuntayhtymän tai yksityisen palveluntuottajan, tulee laatia paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma, joka pohjautuu varhaiskasvatuksen perusteisiin. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540, 22§.) Näiden lisäksi lastentarhaopettajat laativat lapsille myös henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat, jotka ovat merkittävä osa pedagogista dokumentointia. (Lastentarhanopettajaliitto 2017, 5.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa pedagogiikka on määriteltyyn arvoperustaan sidottu ja se perustuu tietynlaiseen käsitykseen lapsesta, oppimisesta, sekä lapsuudesta. Se edellyttää pedagogista asiantuntemusta, sekä henkilöstön yhteistä ymmärrystä lapsen edun ja hyvinvoinnin edistämisestä. (VASU 2018, 22.) Pedagogiikka on varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista, ammatillisesti johdettua sekä ammattihenkilöstön toteuttamaa työtä, joka tukee lasten oppimista ja kehitystä. Pedagoginen painottuminen näkyy toimintakulttuurissa ja sen toteuttamisesta, suunnittelusta ja arvioinnista kokonaisvastuu on lastentarhaopettajalla. Toiminnan keskiössä on lapsi yksilönä, sekä ryhmän jäsenenä. (Lastentarhanopettajaliitto 2017, 5.)

Lapsen etu on ensisijainen suunniteltaessa ja järjestettäessä varhaiskasvatusta. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540, 4§, 10§.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan lapsen edun lisäksi lasten ja huoltajien osallisuutta. (Lastentarhanopettajaliitto 2017,5).

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lisäksi kunta, kuntayhtymä tai yksityinen palveluntuottaja laatii sen pohjalta paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman. Suunnitelmaa laatiessa otetaan huomioon pedagogiset painotukset, sekä muut varhaiskasvatuksen järjestämisen kannalta merkitykselliset seikat, jotka täydentävät valtakunnallisia varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Suunnitelma voidaan laatia palvelun tuottaja-, yksikkö-, ryhmä- tai toimintamuotokohtaisesti. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540, 22§.)

Myös paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat velvoittavia ja niitä tulee kehittää ja arvioida. Paikalliset suunnitelmat voivat tarkentaa valtakunnallisia perusteita, muttei sulkea pois mitään siinä asetettuja sisältöjä ja tavoitteita. Niissä tulee kuitenkin huomioida paikalliset erityispiirteet sekä varhaiskasvatusta koskevan arviointitiedon ja kehittämistyön tulokset. Suunnitelman laadinnassa huomioon otetaan myös muut suunnitelmat, jotka paikallisella tasolla tehdään kuten, varhaiskasvatusta, lapsia ja perheitä koskevat suunnitelmat ja päätökset, esiopetuksen opetussuunnitelma, perusopetuksen opetussuunnitelma, mahdollinen perusopetukseen valmistavan opetuksen opetussuunnitelma, lastensuojelulain mukainen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma ja kotoutumissuunnitelma. (Peda.net 2019.)

Varhaiskasvatussuunnitelmat turvaavat koulutuksellista tasa-arvoa ja yhdenvertaistavat korkeatasoisen varhaiskasvatustoiminnan toteutumisen mahdollisuutta. Monin tutkimuksin on todennettu varhaiskasvatuksen vaikuttavuutta lapsen koko tulevan elämän ja oppimisen polun kannalta. Ennen kouluikää tapahtuvat kaikki keskeiset oppimisen valmiudet ja kehitykselliset muutokset, joten ei ole ollenkaan merkitykseltä millaiset rakenteet yhteiskunnassa luodaan varhaislapsuuden kehitykselle. (Lastentarhanopettajaliitto 2017, 5.) Varhaiskasvatuksen järjestäjän vastuulla on myös antaa mahdollisuus varhaiskasvatuksen henkilöstölle, huoltajille sekä lapsille osallistua paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja kehittämiseen (Peda.net 2019).

Lapsen osallisuus

Lasten osallisuus on ollut viime vuosina varhaiskasvatuksessa aktiivisesti esillä, ja se on herättänyt paljon erilaisia näkemyksiä. Osallisuus on lapsen oikeuksien ja asemaan vaikuttava tekijä, ja lapsen oikeus osallisuuteen on suojattu lainsäädännöllä. (THL 2020.) YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen 12. Artiklassa (1989, 7, 11) sanotaan,

että lapsilla on oikeus tuoda esille omat näkemyksensä, ja lapsella on oikeus vaikuttaa itseään koskevissa asioissa. Osallisuus on tärkeä jokaisen ihmisen perusoikeus. (THL 2020).

Osallisuuden tukemista olevat tavat ja näkemykset ovatkin saaneet tätä myöten omaa tilaa päiväkodin arjessa. Vaikka osallisuus on saanut tilaa päiväkodin arjessa, on osallisuuden toteutuminen yksi haaste edelleen. Haasteena nähdään esimerkiksi liian suuret ryhmäkoot, joissa lapsen tarpeet ja toiveet saattavat jäädä vähälle. Yksi toimintatapa tämän haasteen ratkaisemisessa on pienryhmässä toimiminen. (Heikka, Fonsen, Elo & Leinonen 2014, 17.)

Osallisuuden tavoitteena on yhdenvertaisuus, jossa jokainen lapsi tulee kuulluksi. Osallisuudella on myönteisiä vaikutuksia lapselle, se auttaa lapsia omaksumaan erilaisia taitoja mm. toisen huomioimista, kuuntelemista ja kunnioitusta. (Tuikka 2016, 6.) Lapsen osallisuus voidaan nähdä omana henkilökohtaisena kokemuksena tärkeästä tilanteesta tai arjesta tapahtumavasta mielekkäästä kohtaamisesta. Lapsi saa mieluisan vuorovaikutus- ja oppimistilanteen osallisuuden kautta. (Heikka, Fonsen, Elo & Leinonen 2014, 19.) Siinä missä lapsella on oikeus osallistua, on lapsella oikeus myös kieltäytyä osallistumasta. Kieltäytyminen osallistumisesta on myös yksi osallisuuden muoto ja lapsella on tulisi olla mahdollisuus. (THL 2020.)

3.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Ensisijainen liikuntakasvatuksen tavoite on edistää lapsen motorista, sekä fyysistä kehitystä ja täten myös muuta oppimiseen liittyvää kehitystä. Liikunnan puitteissa on paljon mahdollisuuksia luoda oppimis- ja kasvatustilanteita, ja näin liikunta toimii myös kasvatuksen välineenä. (Karvonen 2002, 13.) Liikunnalla ja liikkumisella on varhaiskasvatuksessa monta roolia. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 27). Liikunta on välttämättömyys lapsen tasapainoisen terveyden, kasvun ja kehityksen kannalta. Tämän lisäksi liikkuminen on lapselle luontainen tapa oppia. (Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 29.)

Liikkuessaan lapsi ajattelee, ilmaisee tunteitaan ja tutustuu ympäristöönsä (Heikka, Hujala & Turja 2009, 26). Liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista, säännöllistä, monipuolista ja lapsilähtöistä, tukea lasta sekä omaehtoiseen liikkumiseen, että osallisuuteen ohjatuissa liikuntatuokioissa. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja kokemaan liikunnan tuomaa iloa. Liikkumiseen kannustamisen lisäksi,

varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös muun muassa kehittää lapsen motorisia perustaitoja, sekä kehontuntemusta ja -hallintaa. Motoristen taitojen lisäksi voidaan ryhmässä liikkumisen avulla kehittää esimerkiksi lasten sosiaalisia taitoja, kuten itsesäätely- ja vuorovaikutustaitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46-48.)

Sääkslahti (2018, 153) määrittelee kirjassaan liikuntakasvatuksen toiminnaksi, jossa liikuntaan liittyviä asioita, toimintaa ja ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tähtäimenä on tukea lasten kehitystä kokonaisvaltaisesti ja kannustaa aktiiviseen elämäntapaan. Liikkumaan oppimista, sekä liikunnan avulla oppimista, voidaan pitää liikuntakasvatuksen päätavoitteina. (Mantsinen 2010, 9; Heikka, Hujala & Turja 2009, 27.)

Jokainen varhaiskasvatussuunnitelman orientaatio integroituu luontevasti liikkumiseen (Heikka, Hujala & Turja 2009, 27). Liikuntakasvatus on fyysisesti aktiivisten toimintatapojen omaksumista, sekä hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Lapsille välitettyjen arvojen, asenteiden, odotusten ja kokemusten myötä lapsi muodostaa kokemuksen liikunnasta ja itsestään. Liikkuminen lisää lapsen käsitystä ja tietoisuutta omasta kehostaan, luoden näin pohjaa terveen itsetunnon kehitykselle. (Mantsinen 2010, 9; Karvonen 2002, 13.) Liikuntakasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksen lisäksi tietenkin kotona perheissä, mahdollisesti perhepäivähoidossa, kerhotoiminnassa tai jossakin liikuntajärjestössä. (Sääkslahti 2015, 151.)

Varhaiskasvattajan rooli ja kasvatuskumppanuus

Varhaiskasvattajan roolilla on merkitystä lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumisessa. Aidosti välittävä ja rohkaiseva ovat kasvattajalle tärkeitä ominaisuuksia. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 102.) Kasvattajan tulee huomioida jokainen lapsi erikseen, sekä kannustaa ja antaa positiivista palautetta. Myönteinen minäkuva syntyy lapselle parhaiten silloin, kun varhaiskasvattaja lähtee mukaan yhdessä toimimaan lapsen kanssa sekä antaa sellaisen tunteen lapsille, että tekeminen heidän kanssaan on mieluisaa. (Zimmer 2001, 146.) Varhaiskasvattajan on tärkeä olla mukana leikeissä, innostaen kaikkia lapsia mukaan, ottamatta ohjaajana kuitenkaan liian suurta roolia, jotta lapset pääsivät itse vaikuttamaan leikin etenemiseen. (Helenius & Mäntynen 2002, 152.)

Taitava varhaiskasvattaja käyttää luovuutta ja osaa tarvittaessa muuttaa liikuntatilanteita lapsen kehitystason mukaisesti. Huomion kiinnittäminen luonteeltaan arempien tai motorisesti heikompien lasten toimimiseen varmistaa onnistumisen tunteita ja tukee myös

näiden lasten osallisuutta. Liikuntatuokioiden aikana kädestä pitäen ohjaaminen ja sääntöjen kertominen siinä samalla voivat olla lapselle avuksi. Sanallisten ohjeiden omaksuminen tulee sen myötä mitä enemmän kokemusta lapsella on liikunnasta. Taitava varhaiskasvattaja osaa myös soveltaa ja tehdä lisäkysymyksiä tuokion aikana, jotta lasten luovuus kehittyisi ja lapset oppisivat uusia tapoja ratkoa tehtäviä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 103.)

Varhaiskasvattajien tehtävä on huolehtia lasten päivittäisen ulkoilemisen päiväkodissa olevan toiminnallista, sekä kannustaa lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, välttämällä tilanteita, joissa lapsilta edellytetään pitkiä paikallaanolojaksoja. Lasten tasavertainen huomioiminen ja heidän aloitteidensa kuunteleminen, sekä lasten mahdollisuus osallistua ympäristön muokkaamiseen usein aktivoi lasten liikkumista. Kasvattajien on hyvä keskustella lapsen fyysisen aktiivisuuden määrästä ja liikuntasuosituksista sekä niiden vaikutuksista myös vanhempien kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2016, 13-15, 19.)

Liikuntakasvatuksessa kasvatuskumppanuuden hyödyntäminen nouseekin ensiarvoisen tärkeäksi, koska vanhemmilla vastuineen on merkittävä rooli lapsen liikkumisen kannalta. (Paakkinen 2012, 17.) Vaikka vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on vanhempien ja kasvattajien yhteinen asia niin kasvattajalla on vastuu yhteistyön tarjoamiselle ja edellytysten luomiselle. (Koivunen & Lehtinen 2016, 114.) Päiväkodin henkilöstöllä on ammatillinen tieto ja osaaminen lapsen kasvun ja kehityksen tukemisessa, johon kasvatuskumppanuuksessa molemmat osapuolet sitoutuvat. Päiväkoti lapsen päivittäisen liikkumisen mahdollistajana on erityisen tärkeää, jos liikkuminen kotona on passiivista ja yksipuolista. (Paakkinen 2012, 17-18.) Lapsen arkeen luovat turvaa vanhempien, sekä päiväkodin yhtenevät näkemykset ja johdonmukaisuus lapsen kehityksen tukemisessa. On tärkeää lapselle, että häntä tuetaan ja häneen suhtaudutaan samansuuntaisesti päiväkodissa ja kotona myös aktiivisuuden suhteen. (Paakkinen 2012, 18.)

Pysyvät asenteet ja tottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa, joten näin on myös liikunnan suhteen. Kodin merkitys asenteiden luomisessa on erittäin suuri. Ei siis ole vähäpätöistä, miten paljon kotona liikutaan ja miten siihen suhtaudutaan. Liiallinen television katselu tai tietokoneen käyttö eivät auta myönteisen asenteen syntymistä liikuntaa kohtaan. Lapsen tottuessa hyvin passiiviseen elämäntapaan, sitä on vaikeaa muuttaa aikuiseenäkään. (Karvonen 2002, 29.)

Lapselle yhdessä tekeminen isän tai äidin kanssa on merkityksellisempää, kun se mitä tehdään. Vanhempia kannattaa kannustaa, ettei liikkumisen tarvitse olla mitään ihmeellistä, vaan yhdessä luonnossa liikkuminen, pallottelu, uiminen tai luistelu toimivat hyvin.

Monipuolisessa maastossa liikkuminen kehittää lapsen motoriikkaa paremmin kuin hyvin ja ulkoilu vaikuttaa myös muuhun terveyteen. (Karvonen 2002, 30.)

Kasvatustoimintaan liittyvät aina tavoitteet. Kasvattajilla keskenäänkin tai vanhemmilla saattavat olla erilaiset käsitykset asetetuista tavoitteista, joten näistä tulee keskustella riittävästi ja avoimesti. (Koivunen & Lehtinen 2016, 107.) Arviointi on oleellinen osa vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Sen avulla rakennetaan lapsikohtaiset yhteisesti linjatut kasvatustavoitteet kodin ja päivähoidon välille. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 61.) Vanhempien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on keskeinen sija varhaiskasvatuksessa, joten myös sen toteuttamista, sekä onnistumista tulee arvioida. (Koivunen & Lehtinen 2016, 114.)

Vanhempia voi osallistaa myös lapsen motoriikkaan liittyvien tavoitteiden asettamiseen ja niiden arviointiin. Vanhempien on hyvä tietää, miten motoriikkaa päiväkodissa arvioidaan ja miten sitä voisi kehitykseen nähden tukea. Lapselle on hyödyksi liikemallien harjoittelu kotona etenkin silloin, jos lapsella on vielä paljon kehittymättömiä liikemalleja. Liikunnan merkeissä ja tai liikuntaa apuna käyttäen toteutettu vanhempain ilta, antaa oivan mahdollisuuden keskusteluun vanhempien kanssa liikunnan merkityksistä ja tärkeydestä. (Karvonen 2002, 31.)

3.3 Liikkuminen kasvun perustana

Fyysinen kasvu ja kehitys

Fyysiseen kasvuun ja kehitykseen liittyvät muutokset kehossa, hermoston ja aistitoimintojen, lihasten, jänteiden, luuston, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen. Fyysinen kasvu, on määrällistä muutosta, kuten pituuden ja painon muuttuminen. Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan laadullista muutosta. Kasvuun ja kehitykseen kuuluu myös matuuraatio eli kypsyminen, joka on seurausta hermoston kehittymisestä ja hormonaalisista tekijöistä. (Sääkslahti 2015, 25.) Fyysinen kehitys on perusta myös motoriselle kehitykselle ja sen mahdollistavat hermoston, lihaksiston ja luuston yhteistoiminta. Motorinen kehitys taas on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Motoriikka luo liikkumiselle perustan ja sillä tarkoitetaan vapaaehtoisesta tahdosta tapahtuvaa, tavoitteellista fyysistä liikettä kehossa ja raajoissa. (Pihlaja & Viitala 2018, 257.)

Fyysisellä kasvulla ja kehityksellä on merkitystä kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, kuten esimerkiksi ylipaino vaikuttaa lapsen liikkumiseen ja väsyttää lasta normaalipainoista nopeammin. Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella päivittäin on merkittävä rooli ylipainon ennaltaehkäisyssä, mutta myös jo kertyneeseen ylipainoon voidaan vaikuttaa liikunnan avulla. Pitkään liikuntaa vältellyt ylipainoinen lapsi saattaa alkaa pelätä kehon normaaleja toimintoja ja reaktioita, jotka liittyvät fyysiseen aktiivisuuteen, kuten hengästy mistä ja sykkeen tihentymistä. Ylipainoista lasta tulisi kannustaa liikkumaan omaa tahtiaan niin usein kuin mahdollista. Muuten on vaarana, että lapsen motorinen kehitys viivästyy ja tämä taas saattaa johtaa siihen, ettei lapsi pysty osallistumaan yhteisiin liikuntaleikkeihin ja nämä yhteiset leikit taas ovat tärkeitä sekä päivittäisen liikkumisen tarpeen tyydyttämiseen, että sosiaalisten taitojen omaksumisen kannalta. (Sääkslahti 2015, 29-30.)

Kognitiivinen kehitys

Kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat lapsen aiemmat kokemukset, sekä yksilön geenit. Kognitiiviseen kehitykseen kuuluvat ajatteluun ja tiedon muodostamiseen liittyvien toimintojen kehittyminen. Näitä ovat esimerkiksi *muistaminen, kieli ja havaitseminen*. Nämä tekijät vaikuttavat lapsen tapaan kokea kehollisia tuntemuksia ja tunteita, sekä liikkumiseen ja aistimiseen. Ne vaikuttavat myös lapsen motoristen taitojen oppimiseen ja kehittymiseen. (Sääkslahti 2015, 91.) Motorinen kehitys etenee vauvaiän reflekseistä, suurista liikkeistä kohti pienempiä liikkeitä (Pihlaja & Viitala 2018, 257-258).

Havaitseminen liittyy lapsen aistitoimintoihin ja lapsen tapaan vastaanottaa, käsittellä, sekä hyödyntää aistien kautta saatua tietoa. Kognitiivisen kehityksen kannalta on erityisen merkityksellistä se, kuinka hyvin lapsi pystyy yhdistämään aistitiedon, joka tulee eri aistien kautta. (Sääkslahti 2015, 93.)

Muisti, eli kyky tallentaa, sekä palauttaa mieleen tietoa ja aiempia kokemuksia jaetaan sensoriseen, lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen muistiin. Lyhytkestoista muistia kutsutaan työmuistiksi ja pitkäkestoinen muisti on muisti, jossa tieto säilyy. Keskeisintä muistin toiminnassa on kuinka kokemusten kautta saadut muistijäljet, joko palautetaan mieleen tai kuinka ne säilyvät pitkäkestoisessa muistissa. Muistijälkien syntymiseen vaikuttavat aistikokemukset ja mitä vahvempi muistijälki syntyy, sen helpompi se on hyödyntää. Muun muassa toiminnalliset menetelmien ja leikin käyttö tehostaa oppimista, koska se perustuu moniaistilliseen kokemuspohjaan. Mitä useamman aistikanavan kautta lapsi saa tietoa uutta asiaa opetellessaan, sitä vahvemman muistijäljen se jättää. Liikunta on oiva esimerkki tällaisesta toiminnallisesta oppimismenetelmästä, joissa pääsee hyödyntämään useita aisteja samanaikaisesti. Toivottua asiaa lasta auttaa muistamaan esimerkiksi kuvat,

lorut tai erilaiset tehtäviä kuvaavat symbolit. Lapsi ei pysty muistamaan montaa asiaa tai monia ohjeita kerrallaan, joten yksi tai kaksi ydinasiaa muistettavaksi on riittävä määrä. (Sääkslahti 2015, 97.)

Puhuttu *kieli* on abstrakteja käsitteitä eli sanoja. Lapsi oppii sanoja, jotka ovat usein käytössä, sellaisessa merkityksessä kuin niitä on käytetty puhuttaessa ja kun ne liittyvät lapsen elämään. Lapsen yleisten oppimisvalmiuksien tukemisen kannalta lapsen on tärkeä oppia hahmottamaan omaa kehoaan, tunnistamaan ja nimeämään eri kehonosia. Kielenkehitystä voidaan tukea esimerkiksi nimeämällä asioita, etäisyyksiä, tai juuri kehonosia liikkeessä samanaikaisesti. Näin sanojen sisältö ja merkitys konkretisoituvat myös aistikokemuksina. (Sääkslahti 2015, 98-99.)

Kognitiivista kehitystä tukevat ongelmanratkaisua, kokeilevuutta ja tutkivuutta, sekä lapsen uteliaisuutta herättävät tehtävät. (Sääkslahti 2015, 91). Liikuntaan voidaan helposti tuoda tällaisia tehtäviä ja näin tukea tätä kehityksen aluetta. Luovuus ja mielikuvitus ovat kokonaisvaltaisia ilmiöitä, joita ei katsota kuuluvan kognitiiviseen kehitykseen, mutta ovat tärkeitä, motivoivia elementtejä lapselle uuden oppimisen kannalta. Luovuutta ja mielikuvitusta tulee siis käyttää hyödyksi myös lasten liikunnassa. (Sääkslahti 2015, 91.) Liikkumisen avulla voidaan parantaa yleistä vireystilaa, koska se vaikuttaa aivojen hyvinvointiin. Tämän kautta myös luovuus lisääntyy. Tietoisuuden ominaisuus eli mielikuvitus on lapsen kykyä kuvitella mielessä, ja tähän liittyvät vahvasti myös tunteet. Mielikuvitus ja luovuus taas toimivat oppimisen motivoivana moottorina. (Sääkslahti 2015, 100.)

Psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Psyykinen kehitys liittyy mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin tekijöiden kehittymiseen, tyytyväisyyteen ja elämänhallintaan. Kehitykseen kuuluvat sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteiden rakentuminen, autonomian ja pätevyuden kokeminen. Psyykkisen kehityksen tavoitteina voi olla vahvan itsetunnon ja myönteisen minäkuvan rakentuminen. Psyykkiseen kehitykseen kuuluu myös fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen turvallisuuden tunteen syntyminen, tunne todellisuuden ymmärtämisestä ja hyvä motivaatio. Myös lapsen itsearvostuksen tukeminen vahvistaa psyykkistä hyvinvointia. On tärkeää, että lapsi kokee hallinnan tunnetta, mielekkyyttä ja tulee hyväksytyksi. Psyykkiseen kehitykseen vaikuttaa myös lapsen kokemus selvistä vaikeista tilanteista. (Sääkslahti 2015, 105.)

Lapsen kokemus omasta liikunnallisesta pätevyydestä vaikuttaa hänen minäkuvaansa ja tätä kautta myös itsetuntoon. Jokaiselle lapselle on tärkeää luoda myönteisiä liikkumiskokemuksia. On tärkeää, että lapsi saa harjoitella liikkeiden suorittamista rauhassa, sekä

saa riittävästi toistoja liikkeiden vakiintumiseksi, jolloin liikkuminen on sujuvampaa. Mielekkäät liikkumiskokemukset ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta lapsi pääsee osalliseksi liikuntatilanteissa. (Rintala & Ahonen 2000, 25.)

Sosioemotionaalinen kehitys on yhteydessä psyykkiseen kehitykseen ja menee sen kanssa osittain päällekkäin, eikä näitä voida jakaa täysin. Sosiaaliemotionaalista kehitystä liikuntakasvatuksessa tuetaan, siten, että lapsi joutuu esimerkiksi odottamaan omaa vuoroaan, sietämään häviämistä, auttamaan toista ja samaistumaan toisen tunteisiin. Myös erilaiset ryhmätehtävät ja yhteistyötä vaativat tehtävät vaikuttavat tähän. Lapsen tulee oppia kuuntelemaan toisia ja ottamaan toisiin kontaktia. Nämä liittyvät siis yksilön oman tunne-elämän tasapainoon, tarkoituksen mukaisen toiminnan ja myönteisten sosiaalisten tavoitteiden saavuttamiseen, sekä ihmisten välisten vuorovaikutuksen parantamiseen. Sosioemotionaalinen kehitys lisää tietoisuutta itsestä, johtaa vastuulliseen päätöksentekoon, sekä lisää itsen ja ihmissuhteiden hallintaa. (Sääkslahti 2015, 113.)

Liikuntaleikeissä tulee näkyväksi lasten yksilölliset erot esimerkiksi kohdata uusia tilanteita, joka saattaa olla vetäytymistä tai toisaalta taas lähestymistä uteliaalla ja innokkaalla tavalla. Lapset kokevat myös kehon aistimukset eri tavoin. On tärkeää, että kasvattaja kuuntelee lapsen tunteita aistimusten voimakkuudesta erityisesti liikuntatehtävissä, jotka liittyvät kehon hahmottamiseen. Näin voidaan edistää myönteisiä kehollisia kokemuksia ja tukea kehonkuvan kehitystä myönteiseen suuntaan. (Sääkslahti 2015, 116- 117.)

3.4 Liikunnan yhteys oppimiseen

Oppiminen on aina prosessi, joka tapahtuu sisäisesti kehossa tapahtumasarjana, eikä sitä näe ulospäin. (Jaakkola 2016, 23.) Oppimisprosessin tulos on muutos yksilön tiedoissa ja tätä kautta taidoissa ja valmiuksissa toimia. Erilaisia tapoja oppia on yhtä monta kuin oppijaakin. Oppimistyylin lisäksi oppimisprosessiin vaikuttavat oppijan tunteet ja kokemus oppimistilanteesta ja oppijan itsetunto. Kokemukset ja tunteet taas vaikuttavat itsetuntoon ja yksilön käsitykseen omasta oppimisestaan ja pystyvyydestä. (Rintala & Ahonen 2005, 25.)

Oppiminen on yksilöllistä ja oppimisvalmiuksiin kuuluvat muun muassa lapsen ominaispiirteet, kuten oman toiminnan suunnittelu ja tarkkaileminen oppimistilanteessa ja taito käsitellä uskomuksia ja oppimiseen liittyviä tunteita, sekä vaikeita tilanteita. Tämän taustalla on lapsen yksilölliset motoriset taidot ja kognitiiviset taidot, sekä sosiaaliset kyvyt. Lapsen

ominaispiirteiden lisäksi oppimiseen vaikuttaa myös ympäristö ja opetustapahtumaan liittyvät piirteet. Ryhmän ilmapiirillä ja etenkin turvallisuuden tunteella voi olla oppimisen kannalta ratkaiseva merkitys. Oppimiseen vaikuttavat toki opetuksen laatu ja määrä, sisällöt, menetelmät johdonmukaisuus, opetustyyli ja palaute, sekä arviointi. (Sääkslahti 2015, 102.)

Tyypillistä oppimiselle on aktiivinen tiedonkäsittely, sekä järjestäminen, eikä vain pelkääntään tiedon vastaanottaminen passiivisesti. (Rintala & Ahonen 2005, 25.) Lapsilla on yksilöllisiä eroja valmiuksissa, jotka säätelevät kognitiivisen oppimisen valmiuksia, joita ovat esimerkiksi muisti ja tarkkaavaisuus. Nämä erot kapasiteetissa johtavat siihen, että lähtökohdat uuden tiedon omaksumiselle, uusien taitojen kehittämiseksi ja näin ollen oppimiselle ovat hyvin erilaiset. (Pihlaja & Viitala 2018, 223.)

Liikuntataito on tulos harjoittelun aikaansaaneesta sisäisestä oppimisprosessista potentiaalista tuottaa liikkeitä. Oppimisen voi havaita neljästä asiasta. Siitä, että suoritus paranee ja ne yhdenmukaistuvat. Taidon pysyvyydestä ja siitä, että sitä pystyy soveltaa erilaisissa ympäristöissä. (Jaakkola 2016, 23.) Lapsena omaksutuilla riittäväillä perusliikuntataidoilla on myöhempään elämään kauaskantoiset vaikutukset ja edistävät liikunnallista elämäntapaa koko ihmisen elämänkaaren ajan. Perusliikuntataitojen omaksumista voidaankin pitää merkittävänä tekijänä inaktiivisen elämäntavan ennaltaehkäisyssä. Näiden taitojen omaksumisella on monipuolinen ja positiivinen vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2016, 19.)

Liikunnan perustaitoja eli heittämistä ja kiinni ottamista, juoksemista sekä hyppäämistä, tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Perusliikuntataidot kuuluvat motorisiin perustaitoihin, jotka jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. (Jaakkola 2016, 19.) Motoriset taidot ovat tahdonalaisia liikkeiden yhdistelmiä ja liikkeitä, joilla on jokin tarkoitus. Edellä mainittujen perusliikuntataitojen lisäksi motorisiin perustaitoihin lukeutuvat esimerkiksi käveleminen, potkaiseminen ja lyöntiliike. (Sääkslahti 2015, 53, 56.)

Aistimusten kautta lapsi saa tietoa ympäristöstä. Aistien kautta saadun tiedon kulkiessa integroituna eli jäsennehtynä aivoihin, niistä muodostuu aistihavaintoja. Tätä tapahtumaa kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. Tämä prosessi mahdollistaa lapsen karkea- ja hienomotoristen taitojen kehittymisen. (Koivunen & Lehtinen 2016, 114.)

Lapsen oppimisen ja kehityksen arviointi mahdollistaa oppimisen jatkumon varhaiskasvatuksessa, sekä sieltä eteenpäin. Lapsen itsearviointin kytkeminen oppimisprossin osaksi,

selkeyttää lapsen minäkäsitystä ja vahvistaa itsetuntoa. Se auttaa myös oppimaan oppimista, lapsen saadessaan käsitystä itsestään oppijana. (Heikka, Hujala, Turja 2009, 61.)

Liikunnan avulla oppiminen

Liikkuminen on lapsista hauskaa ja luonnollista, ollen myös lapsen yksi perustarve. Pelkästään kuulon ja näön avulla tapahtuva oppiminen jää heikommaksi, kun jos sitä on tuke- misessa myös kinesteettinen kanava. Lapsen kokiessa ja tuntiessaan opeteltavan asian koko kehollaan ja vieläpä ehkä laulun tai lorun muodossa, jää tämä kokonaisvaltainen liik- kumistapahtuma paremmin mieleen, kun vaikka lapsen istuessaan paikoillaan opetelles- saan jotakin asiaa. (Karvonen 2002, 15.)

Havainnointikanavista tärkeimmät ovat näkö- kuulo- ja kinesteettinen kanava. Kinesteetti- nen kanava on lapselle erityisen merkityksellinen, joten oppiminen liikunnan avulla on lap- selle luonnollista. Riittävän monipuolinen ja säännöllinen liikunta vahvistaa kinesteettistä aistia. Kinesteettisen eli *syvätunnon* lisäksi, on taktiilinen eli *pintatunto* aisti, nämä yh- dessä ovat keskeisiä motoriikan kannalta. (Karvonen 2002, 19-20.)

Liikuntataitojen oppiminen on merkityksellistä kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kan- nalta, mutta myös liikunnan käyttäminen toiminnallisena opetusmenetelmänä on ensiar- voista, koska näin voidaan itsensä tuntemisen lisäksi opetella muun muassa matemaatti- sen, kielellisen ja tiedeopiskelun perusteita. Näitä perusteita voidaan oppia suuntien, kä- sitteiden, etäisyyksien, sijaintien, rajojen, kokojen, määrien, muotojen ja väreien avulla. (Rintala & Ahonen 2000, 25.) Liikuntaleikkeihin voidaan sisällyttää helposti esimerkiksi matemaattisia käsitteitä, jolloin samoja asioita opetellaan eri tavoin. (Karvonen 2002, 19- 20).

Hyvän lukemisen ja kirjoittamisen peruselementtejä voidaan tukea liikunnan avulla vahvis- tamalla silmä- käsikoordinaatiota, yhteistyötä kehon oikean ja vasemman puoliskon välillä, sekä rytmillisten ja ajallisten rakenteiden tunnistamista. Liikunnan avulla opitaan oman ke- hon hahmottamista, ongelmanratkaisutaitoja, sosiaalisia taitoja ja tiimityöskentelyä. (Rin- tala & Ahonen 2000, 25.) Kun lapselle tarjotaan mahdollisuuksia keksiä liikunnallisiin teh- täviin sisällytettyjen ongelmien ja pulmien ratkaisuja itse, se vaikuttaa ajattelun kehitty- seen. (Karvonen 2002, 16).

Liikunta mahdollistaa lapselle luontaisella tavalla eli liikkumalla, oppia keskittymään sekä kohdistamaan tarkkaavaisuuttaan tehtävän suuntaisesti (Rintala & Ahonen 2000, 25). Mo- net liikunnalliset harjoitukset vaativat keskittymistä, etäisyyksien ja koon arviointia, tarkasti

katsomista ja kuuntelemista, ongelmanratkaisukykyä, sekä itsensä hallintaa ja toisten huomioimista. Nämä kaikki taidot ovat sellaisia kognitiivisia toimintoja, joita esi- ja alkuopetus parhaimmillaan sisältää. (Karvonen 2002, 15.)

4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

4.1 Motorisesta kehityksestä

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan eliniän kestäväää prosessia, jossa ihmiset omaksuvat liikunnallisia taitoja. Motoriikan kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat perimän ja elinympäristön vuorovaikutus. Lapsuuden kehityksessä geeniperimällä on suurempi vaikutus, mutta sen rooli pienenee ja ympäristön puolestaan kasvaa iän karttuessa. (Jaakkola 2016, 25.) Fyysinen kasvu ja motorinen oppiminen vaikuttavat myös lapsen motoriseen kehitykseen. Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan muutosta lapsen kehon ja sen osien mittasuhteissa. (Päkkilä 2016, 85.)

Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen. Päästä jalkoihin ja kehon keskustasta ääriosiin. Karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka käsittää vartalon hallintaa, sekä laajoja liikkeitä, kuten hyppäämistä tai juoksemista, kierimistä tai heittämistä. Hienomotoriikalla taas esimerkiksi käsien ja sormien tarkkoja, täsmällisiä liikkeitä. (Koivunen & Lehtinen 2016, 159.)

Motorinen oppiminen tarkoittaa vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutoksia, jolloin lapsi sisäistää opittavan suorituksen pysyvästi ja se näkyy järjestäytyneenä, opittuna kokonaisena suorituksena. Motorinen oppiminen siis edistää motorista kehitystä, joka etenee motoristen perustaitojen oppimista lajitaitoihin. (Päkkilä 2016, 6-7.) Motorisen kehityksen edesauttamiseksi lapsi hyötyy, kun joutuu käyttämään eri aisteja. Kehon asennon ja liikkeiden hahmottamisessa lasta auttaa erityisesti tuntoaisti. (Sääkslahti 2015, 85.)

Gallahue (2003, 62.) mukaan motorinen kehitys jaetaan neljään eri kehitysvaiheeseen: Kehityksen ensimmäinen vaihe on *reflektiotoimintojen vaihe (0 – 1)*, jonka tarkoituksena on turvata vauvan selviytyminen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Kyseisessä vaiheessa ilmenee refleksejä muun muassa imemis-, sukellus-, ja tarttumisrefleksejä. Motoristen kehityksen toinen vaihe on *alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1-2 vuotta)*, jossa lapsi oppii perusliikuntataitojen alkeet, eli juoksemisesta, hyppäämisestä, heittämisestä ja kiinni ottamisesta. Alkeellisten taitojen ja refleksiotoimintojen vaiheet muodostavat pohjan seuraavalle kehitysvaiheelle. Kolmas motorisen kehityksen vaihe on *motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2-7 vuotta)*, joka alkaa keskimäärin kaksivuotiaana ja kestää seitsemänteen ikävuoden loppuun. Tämä vaihe on keskeinen koko motorisen kehityksen vaiheista, sillä tämän vaiheen aikana lapset omaksuvat suurimman osan motori-

sista perustaidoista. Muun muassa juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen. Tässä vaiheessa tulee kuitenkin ottaa huomioon, se että motoristen perustaitojen omaksuminen vaatii sen, että lapsen elinympäristö tarjoaa riittävästi mahdollisuuksia kyseisten taitojen harjoittamiseen. Neljäs motorisen kehityksen vaihe on *erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7-14 vuotta)*, joka alkaa 7-8 vuoden iässä ja saattaa kestää loppuiän. Tässä vaiheen aikana opitaan uusia motorisia taitoja, sillä lapset ovat innostuneita ja motivoituneita kokeilemaan erilaisia urheilulajeja. Uusien motoristen taitojen oppiminen tässä ikävaiheessa vaatii sen, että aikaisemmat kehityksen vaiheet ovat kehittyneet riittäväälle tasolle. (Jaakkola 2016, 28-29.)

4.2 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot koostuvat perusliikkeistä, joita ihmiset tarvitsevat arkisessa elämässä ja liikkumisessa. Ikävuodet kolmesta viiteen ovat motoristen perustaitojen opetteluun aikaa (Sääkslahti 2015, 158.). Motoristen perustaitojen hallitseminen ja niiden omaksuminen ovat avainasemassa lapsen liikkumiselle sekä kokonaisvaltaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Motoriset perustaidot tulisi olla hallittuna ennen, kun lapsi siirtyy kouluun. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49.)

Motoriset perustaidot ovat kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostama opittu kokonaisuus. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. (Jaakkola 2016, 28.) Seuraavassa on Gallahuen ja Donellyn (2003) taulukko, jossa he ovat jakaneet motoriset perustaidot tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin (taulukko 1).

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäyttötaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Ojentaminen	Juokseminen	Kiinni ottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen	Iskeminen
Kieriminen	Esteen yli	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Laukkaaminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Liukuminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Harppaaminen	Potkaiseminen ilmasta
	Kiipeäminen	

TAULUKKO 1. Motoristen perustaitojen luokittelu Gallahuen ja Donnellyn (2003) mukaan.

Tasapainotaitojen kehittyminen on pohjana kaikille muille motorisille perustaidoille. Liikku- mistaidot esimerkiksi käveleminen, juokseminen ja hyppääminen ovat taitoja, joilla voi- daan liikkua paikasta toiseen. Välineenkäsittelytaidot ovat taitoja, kuinka käsitellä väli- neitä, esineitä ja telineitä kehon eri osilla esimerkiksi heittämällä tai potkaisemalla palloa. (Gallahue 2012; Rintala, Sääkslahti, Iivonen 2016, 50.)

Pystyäkseen hyödyntämään motorisia perustaitoja jokapäiväisessä toiminnassa ja lajitai- tojen opettelussa, on jokaisen lapsen osattava suorittaa perustaitoja mahdollisimman oi- kein. Motoriset perustaidot toimivat rakennuspalikoina tehokkaalle liikkumiselle ja antavat lapsille mahdollisuuden tutkia ympäristöään ja lisätä tietämystään ympäröivästä maail- masta. Liikuntataitojen oppimiseen tarvitaan motorisia perustaitoja. Ne kehittyvät erilaisten vaatimusten mukaisesti. Niitä tarvitaan esimerkiksi erilaisissa peleissä ja leikeissä. (Num- minen 2016, 5.)

4.3 Motoriikan vaikutukset muuhun kehitykseen

Kaikessa ihmisen toiminnassa tarvitaan motorisia eli liikuntaan liittyviä taitoja. Käytämme motorisia taitoja, joko tiedostaen tai tiedostamatta. Ne mahdollistavat arkisen toiminnan, kuten pukemisen tai ruokailun, puhumattakaan liikunnallisesta toiminnasta. Kehon toimin- nan hallitsemisen ja uusien motoristen taitojen oppimisen ollessa vaikeaa, hankaloittaa se myös arjen toimintaan osallistumista. Tämä muodostaakin merkittävän stressitekijän lap- sen emotionaaliselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Päivittäisen toimintojen onnistuminen tuo hallinnan tunnetta omaan pystyvyyteen toimia ympäristössä ja näin on motoriset taidot ovat yhteydessä myös itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymiseen. (Pihlaja & Viitala 2018, 241-242, 246.)

Liikkuessaan lapsen motoriset taidot kehittyvät. Motoristen taitojen kehittyessä myös hä- nen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu helpottavat uusien asioiden oppimista ja edesauttavat lapsen koulun- käyntiä myöhemmin. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksien 2016, 6.)

Heikot motoriset taidot voivat olla yhteydessä ongelmiin oppimisen, tarkkaavaisuuden, käyttäytymisen alueella, sekä vaikuttavat niin fyysiseen kuin psykososiaaliseenkin hyvin- vointiin. Arjen toiminnoista suoriutumisen ja akateemisen oppimisen lisäksi motorisen op- pimisen vaikeuksiin liittyy usein pulmia ja haasteita myös käyttäytymisessä ja tunne-elä- mässä. (Pihlaja & Viitala 2018, 244.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Toiminnallinen opinnäyetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Opinnäytetöitten ero on se, että tutkimuksellisessa opinnäytetyössä saadaan uutta tietoa ja toiminnallisessa opinnäytetyössä puolestaan syntyy tuotos. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa esimerkiksi oppaana, vihkona tai kansiona. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää on, se että käytännössä tapahtuva toteutus ja raportointi yhdistyvät. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään useimmiten toimeksiantajalle. Opiskelijat yhdessä toimeksiantajan kanssa keskustelevalta, arvioivat ja antavat palautetta puolin ja toisin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Olemme opinnäytetyössämme ottaneet huomioon työn eettisyyden ja luotettavuuden. Tarvittavat luvat, tiedonkeruu ja ajankohtaiset lähdeviittaukset ovat huolellisesti ja tarkasti merkitty. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Olemme avoimesti palaverissa kertoneet päiväkodin henkilökunnalle opinnäytetyönprosessista sekä olemme kertoneet, että lapsia ei kuvata ja liikuntakirjassa sekä opinnäytetyössä ei näy henkilötietoja. Kunnioitamme yksityisyyttä ja olemme ottaneet huomioon tietosuojan. (Arene 2020, 7.)

Olemme merkinneet mahdollisimman tarkasti kaikki lähteet, taulukot, kuvat ja liitteet opinnäytetyöhön. Olemme käyttäneet ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä sekä olemme opinnäytetyönprosessin dokumentoinnin tehneet hyvin.

6 JUNGLE STORIES- LIIKUNTAKIRJAN TOTEUTUS

6.1 Suunnittelun lähtökohdat

Kehittämistyön ensimmäinen vaihe nousee puutteesta tai tarpeesta, jolloin lähdetään kehittämään jotain, jolla ratkaista tämän puutteen tai tarpeen täyttäminen. Kehittämistarpeen ensimmäinen vaihe, eli havainnointi voi lähteä käyntiin esimerkiksi työn tarkastelusta, joka on yhteisön tekemä tai kun ulkopuoliselta tulee palaute puutteesta tai tarpeesta. Tässä kehittämistyössä esimerkiksi on havaittu tarve lisätä liikuntaa päiväkodinarkeen. Kun ideointivaihe on tarpeeksi pitkällä voi itse kehittämistyön suunnittelu alkaa. (Heikkilä ym. 2008, 60-61.) Hyvin suunnittelulla kehittämistyöllä on hyvän mahdollisuudet onnistua. Kehittämistyölle asetut tavoitteet ja aikataulut ovat avainasemassa. Tärkeää on myös tietää mitä tehdään ja ketkä ovat osallisena kehittämistyössä. (Heikkilä ym. 2008, 69.) Kehittämistyön ensimmäinen vaihe lähti käyntiin tutkimusluvan haulla ja ensimmäisellä yhteisellä palaverilla. Me emme tehneet havainnointia päiväkodissa, joten lasten vanhemmille ei tarvinnut laittaa erillistä lupaa.

Suunnittelussa käytimme tueksi idea- ja varhaisvaiheen kehittämisen menetelmää. Menetelmässä on neljä vaihetta, jotka ovat ideointi, suunnittelu, testaus ja toteutus. (Innokylä 2020.) Vaiheet etenevät loogisesti ja meidän oli helppo pystyä paloittelemaan tekeminen. Ensimmäisessä vaiheessa pidimme palaverin toimeksiantajan kanssa ja yhdessä vaihdoimme ajatuksia ja toiveita puolin ja toisin. Ideointivaiheen aikana tutustuimme myös toimeksiantajan toimintaympäristöön, tässä tapauksessa päiväkodin ympäristöön. (Innokylä 2020.) Ideointivaiheeseen kuuluu myös tiedon kerääminen. Tietoja keräsimme tutustumalla kirjallisuuteen, internetissä olevaan materiaaliin, sekä lukemalla artikkeleita.

Ensimmäisessä palaverissa kävimme yhdessä yhteisiä ajatuksia ja toiveita tulevasta liikuntakirjasta. Huomasimme jo alkumetreillä ajatustemme kohtaavan samoissa aiheissa: lisää liikuntaleikkejä päiväkodin arkeen, helposti ja nopeasti toteuttavissa oleva valmis liikuntakirja. Liikuntakirja sisältäisi motoristen taitojen vahvistamisen ja harjoittamisen lisäksi liikuntaleikkejä, jotka tukevat tiimityöskentelyä, ryhmäytymistä, toisten lasten huomioon ottamista, kuuntelemista ja sääntöjen noudattamista.

Toisessa vaiheessa eli suunnitteluvaiheessa hankittu tieto analysoidaan ja esitetään idea toimeksiantajalle. (Innokylä 2020.) Me teimme yhdessä ehdotuksen molempien osapuolien toiveita ja tarpeita huomioiden, ja saimme myös samalla arvioinnin tehdystä työstä tähän asti. Kolmas vaihe on testausvaihe, jossa ajatuksena on testata tehtyä liikuntakirjaa. Viimeinen, eli neljäs vaihe on toteutusvaihe, jossa tuote eli tässä tapauksessa liikuntakirja otetaan käyttöön. (Innokylä 2020.)

Liikuntakirjan perusta ja ideointi

Opinnäytetyön ideointivaihe lähti käyntiin syyskuussa 2019. Olimme molemmat työskennelleet aikaisemmin päiväkodissa ja huomio kiinnittyi vähäiseen liikuntamäärään. Huomasimme heti, että molempien kiinnostus kohdistui samaan aiheeseen. Otimme yhteyttä muutamiin päiväkoteihin ja ehdotimme yhteistyötä. The Teddy Bear Daycare kiinnostui ja lähdimme kehittämään yhdessä, kuinka helpottaa liikunnan lisäämistä päiväkodin arkeen. Pohdimme ajatusta siitä, että toteutetaanko yhdessä lasten kanssa päiväkodissa liikuntatuokioita, jonka pohjalta teemme liikuntakirjan ja näin olisimme saaneet osallistettua myös lapset suunnitteluun. Toinen vaihtoehto oli tehdä valmiiksi liikuntakirja, jota päiväkodin henkilökunta pääsee kokeilemaan. Päädyimme tekemään liikuntakirjan yhteisten toiveiden ja ajatusten pohjalta suoraan heille käyttöön. Toimeksiantaja antoi vapaat kädet suunnitella ja ideoida liikuntakirjaa, mutta olimme huomioon yhteisessä palaverissa käydyt toiveet sisällöstä. Liikuntatuokioiden rungot suunniteltiin tukemaan lasten osallisuutta niiden muunneltavuuden kautta. Ohjaaja voi helposti osallistaa lapsia liikuntahetkien etenemiseen ohjatussa niitä.

Suunnittelu lähtee asetetuista tavoitteista. Tämän liikuntakirjan tavoitteet on tarkoitettu täydentämään Varhaiskasvatussuunnitelman (2018), asetettuja liikuntakasvatuksen tavoitteita. Liikuntakirjan sisältö rajataan 3-6 vuotialle lapsille. Liikuntakirjan päätavoitteena on toimia kasvattajalle suunnittelutyötä ja liikunnan järjestämistä helpottavana työvälineenä. Lisäksi tavoitteisiin kuuluu motoristen taitojen harjoittaminen.

Toimeksiantajalla käytössä olevat fyysiset tilat ovat rajalliset liikunnan järjestämiseen sisätiloissa, joten tämä huomioitiin liikuntakirjan suunnittelussa. Tilojen rajallisuuden vuoksi ideoimme liikuntakirjan tarinan muotoon, jolloin sitä voi toteuttaa silloinkin, kun tilat eivät ole optimaaliset tai käytössä ei ole välttämättä suurta määrää liikkumista innostavia välineitä.

Toimeksiantajan ollessa englanninkielinen päiväkotikielinen, tuli huomioida, että liikuntakirjaa käytetään lapsia ohjatussa muulla kielellä, kun heidän omalla äidinkielellään. Liikkumisen lisäksi yhdistimme tarinan kautta liikuntahetkiin myös kielen oppimista tukevan elementin. Liikuntakirjan suunnittelun tärkeimmiksi kysymyksiksi nousivat; kuinka lisätä liikuntaa helposti? Miten hyödyntää liikuntaa kielen oppimisen tukena? Näiden lisäksi toimeksiantaja toivoi erityisesti liikuntakirjaan sellaisia sisältöjä, jotka tukevat lapsiryhmää liikunnan kautta.

6.2 Liikuntakirjan sisältö

Liikuntakirja sisältää viisi erilaista liikuntatuokiota, jotka etenevät tarinoiden muodossa. Jokaisessa tuokiossa on yksi eläin, jonka ympärille tarina rakentuu. Liikuntakirjassa on siis viisi erilaista tarinaa, johon liittyvät osaksi myös tuokioissa olevat leikit ja liikuntatehtävät. Leikit ja liikuntatehtävät ovat suunniteltu niin, että ne sisältävät motoristen perustaitojen harjoittamista. Suurin osa leikeistä on muunneltu ja sovellettu olemassa olevista leikeistä, mutta osa leikeistä syntyi liikuntakirjaan meidän toimesta.

Jaoimme motorisia perustaitoja tukevia harjoitteita liikuntatuokioiden runkoihin niin, että tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot tulevat tasapuolisesti esille tuokioissa. Jokaisessa tuokiossa painottuu tietyt taidot, joita harjoitellaan. Liikuntakirjaan on valittu leikkejä, jotka tukevat motoristen perustaitojen kehittymistä, lapsiryhmän yhteistyötä ja tekemistä

Liikuntakirjan ajatus on, että sitä voidaan käyttää tilasta riippumatta ja näin liikunta voidaan viedä minne vaan. Muunneltavuus on otettu huomioon, valittaessa liikuntakirjaan leikkejä, joita voi soveltaa vauhdikkaampaan muotoon tilaa ollessa enemmän tai ohjata pienemmässä tilassa muuntaen liikkumistapaa. Ahtaat tilat eivät voi olla este liikunnan toteuttamiselle, jolloin voidaan hyödyntää luontoa ja metsiä liikkumiseen (Karvonen 2002, 16). Tai käyttää olemassa olevia tiloja luovasti hyödyksi.

Liiketekijät eli suunta, tila, suhde, aika, taso ja voima luovat liikkeiden muunteluun lähes loputtomat mahdollisuudet liikkumisen monipuolistamiseen. Liiketekijöitä yhdistellään lasten liikuntaan pikkuhiljaa. Pitkän harjoittelun tuloksena lapsi pystyy vasta käyttämään useita liiketekijöitä yhtä aikaa. Se liittyy liikuntataitojen kehittyneisyyden lisäksi lapsen kykyyn ymmärtää ja noudattaa annettuja ohjeita. (Pulli 2006, 13.) Lasten on myös tärkeää päästä vaikuttamaan omaan toimintaansa, ja liian tarkka aikataulutus ei ole tarpeen. Ohjaajalla on hyvä olla kuitenkin selkeä suunnitelma, sillä epävarmuus heijastuu lasten toimintaan. Ohjaajan onkin hyvä pohtia, kuinka paljon tarvitsee etukäteissuunnittelua. (Karvonen, Siren-Tiusanen, Vuorinen 2003, 101.) Liikuntakirjan liikuntahetkissä on tilaa, myös lasten omille ajatuksille ja ideoille, eikä tuokioiden tarvitse edetä tietynlaisen rungon mukaan. Lasten osallisuutta lisäämään liikuntakirjassa on viimeinen kohta jätetty tyhjäksi, johon kasvattaja voi kerätä lapsien omia liikuntatarinoita. Näiden tarinoiden pohjalta voidaan viimeinen tuokio rakentaa lasten omien tarinoiden pohjalta, yhteiseksi liikuntahetkeksi.

Liikkumisen ilon pitäisi näkyä toiminnassa. Lapsen riittävä huomioiminen, rohkaisu ja kannustus synnyttävät myönteisiä kokemuksia yhdessä riittävän kokeilun ja vapaan liikkumisen kanssa. Lasta innostaa ja motivoi oma keksiminen, mutta sen lisäksi lapsi tarvitsee myös liikkeistä oikein tehtyjä malleja, johon voi verrata omaa suoritustaan. Erilaisilla lauluilla ja lauluilla voidaan tukea liikkeen rytmiä ja ulkoisella puheella, esimerkiksi kuvailemalla liikettä, mikä kehon osa koskettaa mitään osaa, se auttaa lasta sisäistämään liikkeen idean. Lähestymällä liikuntaa kokemuksellisesta, elämyksellisestä näkökulmasta käsin, korostuu liikunnan merkitys myös ilmaisun välineenä, elämysten antajana, sekä itse-tuntemuksen lisääjänä. (Karvonen 2002, 14, 26.)

Elämyksellistä näkökulmaa on tuotu liikuntakirjaan satujumpan keinoin. Satujumppaa on käytetty perinteisesti ohjatun liikunnan muotona päivähoitossa ja esiopetuksessa. Parhaimmillaan se on vuorovaikutusta, jossa lapset voivat harjoitella, sekä liikuntataitoja, että kielellisiä käsitteitä. Satujumppa ei saa olla ohjaajan performanssi, jota seuratessa pienet lapset eivät pysty keskittymään muuhun. Hyvin toteutettuna lapset pääsevät vaikuttamaan tarinan kulkuun, ratkaisemaan ongelmia ja ajattelemaan myös itse. (Pulli 2001, 62-63.)

Kielen huomioiminen

Olemme ottaneet huomioon myös vieraskielen ja sen, että ryhmässä on lapsia, jotka eivät vielä ymmärrä juuri lainkaan englantia. Elämyksellisyyden lisäksi kielen huomioon ottaminen oli yksi syy hyödyntää satujumppaa. Koko kehon käyttö konkreettisenä toimintona ja siihen liitetyt kielelliset ilmaisut tuovat kielen merkityksineen lähemmäksi lasta. Itsessään liike ei opeta kieltä, eikä kieli liikettä. Koko kehon liike on monille lapsille paras mahdollinen tapa omaksua ja oppia uusia asioita ja siksi sen valinta opetusmenetelmänä on perusteltua. Se tuo oppimisen ohella iloa osaksi opetustapahtumaa. (Pulli 2006, 8.)

Lasta tulee tutustuttaa monipuolisesti, sekä kirjoitettuun, että puhuttuun kieleen, esimerkiksi erilaisten satujen ja tarinoiden avulla. Satujumpan kautta kieli saa vielä yhden uuden ulottuvuuden eli ilmaisun. Satuihin ja tarinoiniin voidaan näin tutustua myös käyttämällä koko kehoa. Satujumppa antaa mahdollisuuden lapselle oppia kieltä, ilmaista itseään ja eläytyä kuulemaansa. Satujumpalla voi olla myös paikkansa kielenoppimisen tukena. Satujumppaa voitaisiin hyödyntää siis muuallakin, kun liikuntatuokioissa, mutta tällöin liikunta toimisi menetelmän roolissa ja satu pääosassa, kun taas liikuntamuotona tulee kiinnittää huomiota siihen, että liikkuminen on riittävän kuormittavaa. Jos liikuntatuokion aikana satu vie liikaa huomiota liikkumiselta, lapset saattavat keskittyä epäolennaiseen asiaan. On tärkeää, että tarina on kirjoitettu niin, että se motivoi lapsia liikkumaan. (Pulli 2001, 63.)

Tarinan kerronta voi olla myös hyvä keino tukea lasta käyttämään kieltä ja sysätä lasta kertomaan omia tarinoitaan. Tarinaa kertomalla voidaan saada lapsi toistamaan liikkeitä monta kertaa, esimerkiksi tasapainoa tai ketteryyttä kehittävässä harjoituksissa. Keho myös ilmaisee tarinaa siihen kiedotun liikkeen kautta. (Pulli 2006, 11.) Kuvia voidaan käyttää myös kielen tukena ja liikuntatuokioista on pyritty tekemään yksinkertaisia, mutta silti tarpeeksi haastavia.

Liikuntakirjan tuokioiden rungot ja rakenteet

Liikuntakirjan tuokioiden rungot vastaavat toisiansa, mutteivät ole keskenään täysin identtisiä. Pääosin kaikki sisältävät alkulämmittelyleikin, leikin tai osion, jossa harjoitellaan joitakin motorisista perustaidoista, sekä loppurentoutuksen. Jokaisen tuokion alussa on kerrottu motoriset taidot, jotka on valittu kyseiseen tuokioon. Niissä on eri määrä muunneltavia harjoitteita, eikä kaikkia harjoitteita ja leikkejä ole tarkoitus välttämättä ohjata saman kerran aikana. Liikuntatuokioiden runkoja voidaan käyttää uudelleen eri tavalla rakennettuna ja valiten siihen erilaisia harjoitteita, kun edellisellä kerralla. Hyödyntää voi silti tuttuja leikkejä ja tarinoita. Seuraavassa osiossa on tiivistettynä tuokioiden leikit ja sisällöt. Tarkemmin leikit on avattu liikuntakirjaan ohjeineen.

Ensimmäinen tuokio

Ted Tigerin tarinassa motorisista taidoista harjoitellaan ja vahvistetaan iskemistä, ponnistamista, taivuttamista ja kehon keskiviivan ylitystä. Alkulämmittelyssä venytellään selälleen makuasennossa ”tassuja”. Taito-osuudessa leikimme polttopalloa pehmeällä pallolla. (Leikkipankki, 2020.) Loppurentoutuksena leikkijät makaavat hiljaa lattialla musiikin soinnissa, ja ohjaaja käy vuoron perään leikkijän läpi kevyellä kosketuksella huivilla.

Toinen tuokio

Billy Bearin kanssa harjoitellaan motorisista taidoista kauhaisemista, kierimistä, pyörähtämistä, ojentamista ja ryömimistä, joten leikit on valittu näiden taitojen pohjalta. Alkulämmittelyksi olemme valinneet leikin ”Karhun halauksen”. Tämä leikki on sovellettu leikistä ”Musikaalinen halaus” (Leikkipankki 2019). Leikkijät liikkuvat musiikin tahdissa, musiikin pysähtyessä leikkijät halaavat toisiaan. Jokaisen musiikin pysähdyksen jälkeen leikkijöiden määrä kasvaa ja lopuksi kaikki tekevät yhden ison halauksen. ”Hunajapurnukka”-leikki syntyi, kun tarkoitus on harjoitella ojentamista. Tälle leikille ei ole alkuperäistä leikkiä, vaan se muotoutui tarinan pohjalta. Yhdellä leikkijöistä on hunajapurnukka kädessään. Kun ohjaaja huutaa ”hunajapurnukka”. Leikkijät muodostavat mahdollisimman nopeasti, etukäteen sovittuun esimerkiksi: rivin, jonon tai piirin. Muodostelmissa hunajapurnuk-

kaa voidaan ojentaa kaverille käyttäen erilaisia tapoja, kuten jonossa esimerkiksi; yläkautta, sivukautta tai alakautta jalkojen välistä. Loppurentouksessa leikkijät rentoutuvat selällään maaten, laittavat silmät kiinni ja ”tassut” vatsan päälle, harjoitellen rauhallista hengittämistä.

Kolmas tuokio

Kolmas tuokio kertoo liikuntatarinan Mr.Monkeysta. Leikit on valittu harjoittamaan ja vahvistamaan seuraavia motorisia taitoja; heittäminen, lyöminen ilmasta, vierittäminen, pomputteleminen ja kiinni ottaminen. Alkulämmittelyksi on valittu ”Liaanihippa”, joka on sovellettu leikistä ”Ketjuhippa”. (Aitlahti 2018, 53, 72.) Leikkijöistä yksi on hippa, joka yrittää tarttua liikkuviin liaaneihin, tarttumalla toisen leikkijän kädestä kiinni. Leikki etenee siten, että jokainen kiinni jäänyt leikkiä tarttuu hipan kädestä kiinni, siten että leikin lopuksi on muodostunut yksi pitkä liaani. Tilasta riippuen voidaan juoksemisen sijaan kävellä tai käyttää jotain muuta liikkumistapaa.

Leikki-osuudessa Mr.Monkey on päätenyt keskellä apinalaumaa. Tähän on valittu leikki ”Apinoidaan”. Viimeiseksi jäänyt hippa esittää jonkin liikkeen, jota muut leikkijät matkivat. Jokainen saa olla vuorollaan Mr. Monkey ja esittää jonkin liikkeen, jolloin muut toistavat perässä. Leikki on sovellettu leikistä ”Seuraa johtajaa”. (Leikkipankki 2019.) Loppurentoutus leikiksi on valittu leikki, jossa leikkijät asettuvat istumaan jonoon ja jonon viimeisin leikkijä sillittää hellästi edellä olevaa leikkijää, vaikka selästä tai olkapäästä ja kosketus siirtyy aina seuraavalle. (Aitlahti 2018, s. 95.)

Neljäs tuokio

Tuokio etenee Zack Zeebran tarinan mukaan ja tuokioon valituissa leikeissä harjoitetaan seuraavia motorisia taitoja; pysähtyminen, kääntyminen, loikkaaminen, hyppääminen, laukkaaminen ja potkaiseminen. Alkulämmittelyksi on valittu leikki ”Lauman johtaja”, jossa leikkijät kävelevät rauhallisesti ringissä ja ”lauman johtaja” huutaa ringin keskeltä tietyn käskyn määräten näin vauhdin ja suunnan. Lauman johtaja voi olla joko leikin ohjaaja tai leikkijöistä. Leikki on sovellettu leikistä ”Liikenne poliisi” (lentopalloliitto 2019).

Tarinan edetessä leikkijöillä on edessään pieniä esteitä, joita voi ylittää tai alittaa. Voidaan myös hypätä esteeltä alas. Este voi olla myös pujottelurata, joka täytyy pujotella käyttäen eri liikkumismuotoja, esimerkiksi menemällä takaperin. Leikkijät voivat myös itse muodostaa toisilleen pujotteluradan. Yheistyötä harjoitellaan leikissä ”Pelastava saari”. Määrätään alue, joka on nimetty vedeksi ja joku alue rajataan liidulla tai teipillä saareksi. Ohjaaja jakaa x määrän sanomalehtipaloja, jonka päälle leikkijät asettuvat seisomaan ja yrittävät lehtiä

pitkin päästä saarelle toimimalla yhdessä. (Aitlahti 2019, s. 52.) Loppurentoutuksessa muodostetaan ringi, jossa leikkijät kävelevät hidastaen pikkuhiljaa vauhtia lopulta hiipien ja käpertyvät toistensa viereen, kyykistyen, selkäänsä pyöristäen ja sitten lopuksi leikkijät sulkevat silmänsä.

Viides tuokio

Tuokion tarina rakentuu papukaija Patty Parrotin ympärille. Painotettavat motoriset taidot pitää sisällään; tasapainoilua, heilumista ja harppaamista. Alkulämmittelyleikissä ”Lankakerä” leikkijöillä on yksi lankakerä. Ensimmäinen leikkijä, jolla lankakerä on, sanoo oman nimensä ja heittää sen seuraavalle leikkijälle. Leikkijä, joka lankakerän saa tervehtii edellistä leikkijää sanomalla hänen nimensä ja esittelee samalla itsensä. ”Hei Patty. Minä olen Riina, kuka sinä olet?”. Lankakerä kiertää kaikilla siten, että jokainen pitää siitä kiinni. Sen jälkeen, kun jokaisella leikkijällä on osa lankakerästä, lähdetään purkamaan lankakerää takaisin päin. (leikkipankki 2019.) Leikki-osuudessa on kuilujen ylitystä, eli nuoralla kävelemistä. Nuora voi olla teipillä tehty tai hiekkaan piirretty viiva, penkki tai naru. Leikkijöillä on mahdollisuus mennä etuperin, takaperin tai sivuttain. Loppurentoutuksessa venytellään ”siipiä”. Kädet viedään hitaasti alakautta, ylös ja taas takaisin alas. Leikkijät ottavat oman tilan. Lopulta leikkijät käpertyvät pieniksi linnuiksi hitaasti maahan.

6.3 Liikuntakirja kasvattajan työvälineenä

Myönteisen liikuntakokemuksen luominen on liikkumisen opetteluun tärkeimpiä tehtäviä niin motorisesti taitaville, kuin motorisesti heikoimmillekin lapsille. Tehtävien vastatessa lasten kehitystasoa, se motivoi lasta työskentelyyn ja näin lapsi saa myös myönteistä vahvistusta itsetunnolleen onnistumisten, mutta myös pyrkimysten kautta. (Karvonen 2002, 10.) Motorinen kehitys on jatkuvaa muutosta. Lapsen liikunnallisuus muovautuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Koivunen & Lehtinen 2016, 159). Oppiminen on jatkumo, eikä sillä ole päätepistettä. Tästä jokaisen kasvattajan tulee olla tietoinen. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 62.) Liikuntatuokioiden ohjaaminen on lopulta kasvattajan vastuulla, joka tuokiota ohjaa. Hänellä on siinä hetkessä omat havaintonsa, tietonsa ja taitonsa ohjata tilannetta parhaalla mahdollisella tavalla. Hänellä on vastuu huomioida lasten tarpeita yksilöllisesti, kuin ryhmääkin kohden. Joten vaikka Liikuntakirjaan on suunniteltu valmiita liikuntatuokioita, ne muokkaantuvat siinä hetkessä, kun liikuntaa ohjataan. Niin liikuntakasvatuksessa, kuin kielen tukemisessakin on kyse kasvattajan kyvystä tarttua hetkeen ja huomata tilanteet, joihin tarttua lapsen ollessa luontaisesti innostunut. (Pulli 2006, 9).

Vuorovaikutusta eikä omaa tapaamme viestiä, voida loppuun asti ohjeistaa ja vastaanottajan tulkinnat siitä ovat vaikeasti arvioitavissa. Vuorovaikutuksen merkitys on kuitenkin suuri ja koska samat neuvot ja ohjeet eivät toimi kaikissa tilanteissa vaaditaan tilannetajua ja herkkyyttä. (Talentia ry 2017, 21.) Ohjaaja johtaa ryhmää ja sen toimintaa, sekä auttaa ryhmää työskentelemään sen perustehtävän mukaisesti, jonka luonne taas määrittää ohjaajan roolia. Ryhmätoimintaa voi ohjata monin eri tavoin esimerkiksi toiminnallisesti, erilaisia harjoituksia teettämällä tai avointa keskustelua johtamalla, sekä näitä yhdistelemällä. (Niemistö 1999, 67.)

Hyvä ohjaaja antaa tilaa toisten tunteille ja sietää myös kielteisiä tunteita. Hän on luotettava ja luo turvallisen ilmapiirin (Aalto 2000, 139.) Avoimuus ja aitous herättävät luottamusta. Hänen vastuunsa on pysyä perustehtävässä ja huolehtia rakenteista. Hän on hyvä ohjaaja silloin, kun on empaattinen, oikeudenmukainen, luova, pitkäjänteinen, innostava, kannustava, huumorintajuinen. Ristiriitatilanteissa hänen tulee olla diplomaattinen ja johdonmukainen (Kaukkila ym, 58.) Muita ominaisuuksia, joita ohjaajan on hyvä omata, ovat kyky tunnistaa ryhmän turvallisuuden aste, itsensä nollaamiskyky, kiirehtimättömyys, välittäminen, joustavuus, yllättävien tilanteiden hallinta, tilannekomiikka ja hyvä ohjeistustaito (Aalto 2000, 139-141.)

Ohjeiden tulee olla selkeitä ja lyhyitä, pelkistettyjä. Lapsille kerrotaan ensin koska tehdään ja sitten, että mitä tehdään. Näin autetaan lapsia keskittymään paremmin itse tekemiseen. Ohjeita annetaan myös tekemisen ohessa ja ne tulee keskittää mahdollisimman henkilökohtaisiksi ja positiivisiksi. Ohjaajan tehtävä on myös arvioida leikkejä ja tehtäviä lapsien taitotasoon, osallistujamäärään, leikin kulkuun nähden. Arviointi on taito, joka kehittyy ohjaamisen myötä. Jotta vältetään lasten turhautuminen joko lapsen osaamisen ollessa parempaa, kun leikissä vaadittavan, tai toisinpäin, että tehtävät ovat lapselle liian vaikeita. Siksi ohjaajan rooli on tärkeä ja tehtävien soveltaminen ja muuntaminen niin, että kaikki lapset pääsevät osallistumaan tasapuolisesti omiin taitoihinsa nähden. Leikkejä voidaan siis soveltaa ja muuntaa ryhmän tarpeiden mukaisesti. Yhtä lailla, kun muunnelmat voivat tulla ohjaajan aloitteesta, on tärkeää, että ohjaaja ottaa huomion lasten omat aloitteet. (Autio, Nenonen & Louhiala 1995, 83- 84, 91.)

Jokainen ryhmä on erilainen ja ryhmää havainnoimalla kasvattaja voi löytää syitä niin toivotulle, kuin ei toivotullekin käyttäytymiselle. Kasvattajan tunnistessa ryhmän käyttäytymistä ohjaavia prosesseja, se antaa käyttökelpoista tietoa ja keinoja tukea ryhmän toimintaa. Kaverisuhteiden toimivuudella tai toimimattomuudella on vaikutusta lapsen henkilö-

kohtaiseen kehitykseen, valmiuksiin ja minäkäsityksen kehittymiseen, sekä tunne-elämään. Kaverisuhteet ovat merkittävä havainnoinnin kohde ryhmässä. (Koivunen & Lehtinen 2016, 39.)

Kasvattajan, sekä koko kasvattajatiimin oman toiminnan arviointi on yhtä tärkeää, kun lapsiinkin kohdistuva arviointi. Kasvattajan on tiedostettava oma vaikutuksensa esimerkiksi lasten käyttäytymiseen. Esimerkiksi jos omat tunteet ottavat vallan ja hetkeksi syrjäyttävät ammatillisen roolin. (Koivunen & Lehtinen 2016, 108-109.)

Lasten havainnointi ja taidot

Havainnoinnin tavoite on ymmärtää lapsen tilannetta ja tarpeita mahdollisimman hyvin. Havainnoinnin avulla saadaan lapsesta tietoa, jonka avulla voidaan toimia mahdollisimman lasta tukevalla ja lapsen kasvua edistävällä tavalla. Havainnointi on perusta lapsilähtöiselle toiminnalle. Havainnoinnin avulla saadaan käsitys lapsen taidoista, sekä kehitystasosta ja näin osataan vastata lapsen tarpeisiin. (Koivunen & Lehtinen 2016, 17.) Havainnointi on merkittävä osa myös liikuntatuokioiden ohjaamista. Kasvattajalla, joka tuntee lapset ja jolla on tietoa lasten taidoista, pystyy muovaamaan liikuntahetket juuri kyseiselle lapsiryhmälle sopiviksi.

Kasvattajan työssä havainnointi, sekä jatkuva arviointi, toimivat pohjana suunnittelulle ja näin ovat koko työn perusta. Havainnointi auttaa kasvattajaa pysymään ajan tasalla lapsen kehityksestä ja mahdollisista kehitykseen liittyvistä haasteista, jolloin löydetään sopivat kasvatukselliset keinot, sekä pystytään kehittämään omaa kasvatustyötä lasten tarpeisiin vastaavaksi. Havainnointi toteutetaan aina lapsen tarpeen ja edun mukaisesti. Säännöllinen havainnointi ja niiden kirjaaminen varmistavat, että kasvatukselliset interventiot kohdistetaan oikeisiin asioihin. (Koivunen & Lehtinen 2016, 17, 33.) Tämä on luonut haasteita Liikuntakirjan suunnitteluun, koska suunnitteluun liittyy aina tavoite. Kovin tarkkoja tavoitteita on siis mahdoton asettaa tuntematta lapsia tai lapsiryhmää.

Havainnoinnin lisäksi arvioinnilla on suuri merkitys varhaispedagogiikassa. Parhaimmillaan, sekä havainnointi, että arviointi toteuttava jatkuvana prosessina varhaiskasvatuksen arjessa. Arviointi on kasvattajan työkalu kasvatuksessa ja yhteistyössä vanhempien kanssa. Arvioinnin perimmäinen tarkoitus on edistää lapsen kehittymistä ja oppimista. Se tapahtuu jokapäiväisessä toiminnassa havainnoiden lapsen oppimista ja yrittäen ymmärtää sitä. Sitä ymmärrystä käytetään lapsen hyväksi. (Heikka, Hujala & Turja 2009, 59.)

Lapsen motorista kehitystä arvioidessa lasta ei verrata muihin lapsiin, vaan hänen omiin aikaisempiin suorituksiinsa. Tärkeää on arvioida ja havainnoida sitä, miten lapsi liikkuu, merkittävämpää siis on liikkeen laatu, ei määrä. Kasvattajan tulee tietää motorisen kehityksen päävaiheet, jotta hän voi löytää kehityksen kohteet lapsen tavassa liikkua. (Karvonen 2002, 10; Heikka, Hujala & Turja 2009, 27-28.)

Arvioinnin ei tule olla itse tarkoitus, vaan apuvälinen tavoitteiden saavuttamiselle. Myös vanhempien kanssa tulee keskustella lasten vahvuuksista ja kehityksen kohteista. Esimerkiksi motoriikkaa arvioidessa on yhtä tärkeää arvioida motoriikan vahvat puolet siinä missä kehitettävätkin osat. Karkeamotoriikkaa voidaan arvioida esimerkiksi kiinnittämällä huomio perusliikkeisiin tai esimerkiksi tasapainon ja rytmisarviointiin, tai kehontuntemukseen. (Karvonen 2002, 11.) Pelkästään lapsen arvioiminen ei välttämättä riitä, vaan muutostarpeet kohdistuvat myös ympäristöön. Toimintaympäristöön kuuluvat niin fyysinen, toiminnallinen, psyykinen, sosiaalinen, pedagoginen ja kulttuurinen ympäristö. (Koivunen & Lehtinen 2016, 112.)

7 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että pidämme palaverin, jossa käymme työmme arviointia läpi. Toimeksiantaja teki arvioinnin sen jälkeen, kun opas oli otettu käyttöön. Toimeksiantaja kuvaili liikuntakirjaa helppokäyttöiseksi ja selkeäksi. Liikuntakirjan ilme on hyvä, vie sadun maailmaan ja virittää ohjaajankin tulevaan toimintaan. Kehua sai myös liikuntakirjan teoriaosa, jossa pieni tiivis tietopaketti motoriikasta. Hahmot ja heidän tarinansa, nähtiin hauskoina sekä tarinallisuus ja runko säilyivät mukavasti läpi liikuntakirjan.

Liikuntaoppaassa on alkuloru, mikä sai lapset mukaan virittymään tuokioon ja hyppäämään sadun maailmaan. Toimeksiantaja antoi myös hyvää palautetta liikuntakirjan rungosta, mikä oli kaikilla toimintakerroilla samantyylinen, ja tuokiota oli helppo seurata. Toimeksiantajan mukaan tuokiot eivät olleet liian pitkiä, ja näin ollen lasten kiinnostus pysyi hyvin yllä.

Toimeksiantaja kuvaili, että joissakin kohdissa oli hieman haastavaa hahmottaa, mitä tarkalleen kuuluisi tehdä, ja toiveena olisi ollut, että esimerkiksi liikkeet olisi selitetty kuvituksen avulla. Näin liikuntakirjaa helpompi seurata, eikä aikaa menee arvailuun. Toimeksiantaja jäi kaipaamaan liikuntakirjaan tiivistä teoriapakettia lapsen luontaisesta tavasta oppia ja tarinallisuudesta.

Kokonaisuudessaan liikuntakirja sai hyvän ja positiivisen vastaanoton. Liikuntakirjaa pidettiin hyvänä apurina liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Liikuntakirjan ei varsinaisesti koettu lisänneen liikunnan määrää vielä päiväkodissa, mutta toimeksiantaja ei poisulkenut ajatusta, etteikö liikuntakirja lisäisi liikuntaa tulevaisuudessa. Liikuntakirja oli herättänyt positiivisia keskusteluja ja ajatuksia. Toimeksiantaja uskoo, että päiväkodin liikuntakäytänteisiin tämä liikuntakirja vaikuttaa myönteisesti

8 POHDINTA

Ihmisten elintapoihin vaikuttamalla ollaan Suomen väestön terveydessä ja hyvinvoinnissa saavutettu jo merkittäviä edistysaskelia, mutta liikuntatottumukset eivät ole kehittyneet toivottuihin mittasuhteisiin. Nykyinen elintapa suosii fyysistä passiivisuutta ja siihen on vaikuttanut muun muassa haasteet taloudessa, työttömyyden kasvu, pidentyneet työurat ja teknologian nopea kehitys. Tilanteen muuttamiseksi yhteiskunnan yhteiset muutokset ovat välttämättömiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 5, 9.) Tutkimusten mukaan jo 3-vuotiaana omaksutulla elämäntavalla on taipumus säilyä, joten liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyminen varhaislapsuudessa on tärkeää (Varhaisvuosien liikuntatottumukset 2016, 32). Eritoten lasten tulevan elämänlaadun kannalta täytyy miettiä, millä tavalla lapsille voidaan opettaa liikunnallisia ja terveellisempiä elämäntapoja ja tätä kautta vahvistaa lasten parempaa elämää tulevaisuudessa. (Finne 2017, 10).

Kaikki liikunta pidentää elinikää ja hyötyjä liikunnasta saadaan silloinkin, vaikkei pystyisi liikkumaan liikuntasuosituksen ehdottamia määriä. Elinvuosia voidaan lisätä fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla riippumatta liikunnan määrästä. Hyödyt kasvavat liikkussa enemmän, mutta varsin vähäiselläkin aktiivisuudella on passiivisuutta parempi edellytys lisätä liikunnan terveyshyötyjä. (Duodecim 2019.) Liikunnallinen lapsuus ennustaa liikunnallista aikuisuutta. Se edistää terveyttä, hyvinvointia ja myönteistä elämänkulkua. Liikunnalla ja liikunnallisella lapsuudella on merkitystä yksilölle, sekä yhteiskunnalle. Se näkyy vähentyvillä terveyspalveluiden käytöllä ja näin ollen myös niistä aiheutuvien kustannusten pienenemisellä. Riittävällä fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnallisella elämäntavalla voidaan ehkäistä, vähentää tai siirtää sairauksien riskitekijöiden ja erilaisten sairauksien ilmaantumista. (Varhaisvuosien liikuntasuositukset 2016, 6.)

Liikkumattomuus yhdessä epäterveellisen ruokavalion kanssa altistaa meidät näille elintapatauti- ja sairauksille. (Finne 2017, 15.) Liikkumattomuuteen liittyvät kustannukset kasvavat ennustettavasti lähitulevaisuudessa ja hinta siitä on yhteiskunnalle korkea. Vähäinen fyysinen aktiivisuus aiheuttaa suoria kustannuksia terveydenhuollolle ja epäsuorasti erityisesti työnantajan kustannukset lisääntyvät. Tämä näkyy esimerkiksi sairauspoissaoloina ja työn tuottavuuden vähentymisellä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4, 13.) Lasten jakautuminen liikkujiin ja liikkumattomampiin lapsiin on kasvava ilmiö, joka eriarvoistaa lapsia. Lasten liikunnan merkitys on nyky-yhteiskunnassamme korostunut, sillä se ei ole välttämättä arkipäivää enää suuressa osassa suomalaisia perheitä. Lasten fyysinen toimitteisuus on uhka digitaalisen viihteen ja pelien luoman maailman keskellä. (Finne 2017, 9.)

Jo varhaiskasvatusikäiset lapset ovat paikallaan 60% ajastaan ja aikuisilla vastaava luku on 80%. Näin ollen suomalaisessa yhteiskunnassa on suuri tarve lisätä liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta ja vähentää istumista. Fyysiseen passiivisuuteen sosiaalistaminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa päivittäinen ruutuajan suositus, ylittyy selvästi jo television katselun osalta, joka on korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013,4, 16.) Lapsuus onkin kriittistä aikaa myönteisen liikuntasuhteen syntymisen kannalta. Ei ole merkityksetöntä kokeeko lapsi liikunnan kautta iloa ja onnistumista, sekä elämyksiä, vai kokeeko lapsi sen epämiellyttävänä tai neutraalina. Myönteinen suhde liikuntaan kantaa usein läpi elämän. (Finne 2017, 9-10.)

Liikkumiseen liittyy valitettavasti myös eriarvoisuutta ja myös nämä erot syntyvät jo varhain. Huomionarvoisesti eroihin vaikuttaa lasten vanhempien sosioekonominen asema. Lapsuuden sosioekonominen asema vaikuttaa eroihin liikkumisessa aikuisilla. Syynä tähän voi olla monien liikuntalajien korkeat kustannukset tai vanhempien vähäinen liikuntaharrastuneisuus. (THL 2018.) Vanhempien ja kasvattajien on hyvä tiedostaa ja ymmärtää riskit, jotka liittyvät liikkumattomuuteen lapsen terveyden ja kehityksen kannalta. Motoriset perustaidot voivat jäädä vajaiksi, lapselle voi kertyä ylipainoa ja kehittyä muita terveyshaittoja jo ennen kouluikää. Vanhempien ja kasvattajien rooli lasten liikkumiselle on merkittävä. Aikuisen tehtävä on varmistaa, että toimintaympäristö on turvallinen, mutta liialliset rajoitukset ja kiellot, eivät välttämättä ole parasta ajatellen lapsen motivoitunutta ja myönteistä liikuntasuhdetta. (Finne 2017, 15.) Liikuntakirjaan liittyen voisi kasvatuskumppanuutta tukemaan luoda myös lasten ja vanhempien yhteisen liikunnallisen tapahtuman esimerkiksi vanhempainillan yhteyteen, keräten lasten ja vanhempien yhteisiä liikuntatarinoita ja niiden pohjalta suunnitella tapahtuman.

Jatkokehittämis ehdotuksena voitaisiin selvittää, pystytäänkö liikuntakirjaa käyttämällä lisäämään liikkumisen määrää varhaiskasvatuksessa ja helpottaako se varhaiskasvattajien mahdollisuuksia toteuttaa liikuntakasvatusta. Liikuntakirjan sisältöjä ja toimivuutta olisi mahdollista kehittää, keräämällä varhaiskasvattajien ja lasten kokemuksia tarinallisista liikuntahetkistä. Mielenkiintoista olisi tutkia lisääkö tarinallisuus lapsen motivaatiota liikkua ja liikunnan iloa.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. 4. painos. Ryttylä: My Generation. Esa Print Oy.

Aitlahti, K. 2018. Tepasteleva tuhatjalkainen. Ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: Lasten Keskus ja kirjapaja Oy.

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 11.1.2020]. Saatavissa: <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Autio, T. Nenonen, P & Louhiala, L. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

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

Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental Physical Education for all children. Human Kinetics. 4.painos. Champaign: Human kinetics.

Heikka, J.Hujala, E. & Turja, L. 2009. Arvioinnista opiksi. Havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa. Vantaa: Printel Oy.

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

Heikkilä. A., Jokinen., P & Nurmela. T. 2008. Tutkiva kehittäminen Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Innokylä 2019. idea- ja varhaisvaiheen kehittäminen. [viitattu 10.1.2020] Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli111751>

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-paino Oy.

Karvonen, P., Tiusanen-Siren, R. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä. Vk-Kustannus Oy.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Koivunen, P-L & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja. Juva: Bookwell Oy.

Lahden kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. Lahti. [viitattu 10.1.2020]

Saatavissa:<https://www.lahti.fi/PalvelutSite/VarhaiskasvatusSite/Documents/Lahden%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf>

Lahti.fi 2019. Yksityinen varhaiskasvatus. [viitattu: 2.12.2009.] Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/varhaiskasvatus/yksityinen-varhaiskasvatus>

Lastentarhanopettajaliitto 2017. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu. Nyt on pedagogiikan aika. PunaMusta, 1. painos, 5.000 kpl, 1/2017. Helsinki: Print Line Helsinki Oy. [viitattu: 3.12.2019.] Saatavissa: <https://www.vol.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf>

Leikkipankki, 2019. Saatavilla: [<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/Leikit/Tiedot/227>]

Lentopalloliitto, 2019. Saatavilla: [https://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallon-tietopankki/koululentismateriaalit/leikkeja_ja_alkuverryttelya.pdf]

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

Mantsinen, A. 2010. Ympäristö liikuttaa lasta. Päiväkodin ympäristöllisten tekijöiden merkitys esiopetusikäisten lasten liikunnallisessa aktiivisuudessa. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24385/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201006102031.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta nuoret. Hippaleikit, 2020. [Viitattu 27.2.2020] Saatavissa: <http://mukaan.net/index.php/leikit/hippaleikit>

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 2.painos. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Numminen, L. 2016. Lasten motoriset taidot kolmessa erilaisessa päiväkodissa. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu tutkielma.

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

Paakkinen, A-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu- tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Papunet 2019. Puhetta korvaava kommunikointi AAC. [viitattu: 2.1.2020.] Saatavissa: <https://papunet.net/tietoa/puhetta-korvaava-kommunikointi-eli-aac>

Pedanet 2020. Varhaiskasvatussuunitelma. [Viitattu: 19.2.2020.] Saatavissa: <https://peda.net/haapavesi/varhaiskasvatus/vasu-2017-pohja/1>

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Nuori Suomi; lapsella on oikeus liikkua. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pulli, E. 2006. Tempputornissa tapahtuu. Liikkumaan innostavia tarinoita ja toimintavinkkejä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hämeenlinna: Karisto Oy kirjapaino.

Päkkilä, S. 2016. 3-6-vuotiaiden lasten motorisen kehityksen tukeminen päiväkodin ohjattun liikunnan avulla. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen kandidaatintyö. Saatavilla: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201604271551.pdf>

Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49–55. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto [viitattu: 10.1.2020] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/52620>

Rintala, P & Ahonen, T. 2005. Liiku ja opi- Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:1. Taitto: AT-Julkaisutoimisto Oy/Paino: Juvenes Print. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. [viitattu: 19.2.2020.] Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_kori.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. [viitattu: 11.2.2020.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki>

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

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2018. Lastensuojelun käsikirja. Lapsen osallisuus. [viitattu 10.1.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastenosallisuus>.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Liikunta. [viitattu: 19.2.2020.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

Tuikka, M. 2016. 3-vuotiaiden lasten osallisuus päiväkotiryhmien toiminnan suunnittelussa ja sen haasteet. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylä yliopisto. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma

Turja, L. (2011). Lapset osallisina - kohti uutta varhaiskasvatus kulttuuria. Teoksessa L. Turja & E. Fonsen (toim.) Suuntana laadukas varhaiskasvatus. Professori Eeva Hujalan matkassa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 30–47. [Viitattu 10.1.2020] Saatavissa: <https://ecef.org/wp-content/uploads/2014/03/2011-3-Turja.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 10.1.2020]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Uutispalvelu Duodecim 2019. Kaikki liikunta pidentää elinikää. [viitattu: 19.2.2020.] Saatavissa: <https://www.duodecim.fi/2019/09/05/kaikki-liikunta-pidentaa-elinikaa/>

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. [Viitattu: 18.1.2020.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Varhaiskasvatuslaki>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 2019. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: PunaMusta Oy. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

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

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Nuori Suomi ry.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. [Viitattu 10.1.2020] Saatavissa: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITTEET

LIITE 1 LIIKUNTAKIRJA

LIITE 1

Liikuntakirja



The Jungle Stories.

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU
LAB University of Applied Sciences

Marika Pajunen
Bahar Moradi



Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Tietoa motoriikasta.....	3
Aloitusloru.....	5
Tuokio 1. Story of Ted Tiger.....	6
Tuokio 2. Story of Billy Bear.....	9
Tuokio 3. Story of Mr.Monkey.....	13
Tuokio 4. Story of Zack Zebra.....	17
Tuokio 5. Story of Patty Parrot.....	21
Tuokio 6. Children ´s own stories.....	25
Lähdeluettelo.....	26



Johdanto

Liikuntakirja syntyi LAB- ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyön tuotoksena. Liikuntakirja sisältää viisi erilaista liikuntatuokion runkoa, jotka etenevät tarinoiden muodossa. Jokaisessa tuokiossa on yksi eläin, jonka ympärille tarina rakentuu. Tuokion runkoa voi muuntaa jättämällä jotakin osioita pois tai käyttää vain jotakin harjoitteita. Näin tuokioita pystyy myös helpottamaan tai vaikeuttamaan lasten tason mukaiseksi. Niitä voidaan helposti käyttää myös uudelleen muuttamalla tehtäviä. Ohjaaja tuntee lapset parhaiten, jolloin liikuntahetkiä voidaan soveltaa lasten jaksamisen ja taitojen puitteissa juuri siihen hetkeen sopivaksi. Liikuntatuokioihin ei välttämättä tarvita välineitä, mutta jos niitä on saatavilla, niillä voidaan rikastuttaa liikuntahetkiä. Liikuntatuokioita muokataan myös tilan tarpeiden tai mahdollisuuksien mukaan, niin että liikkuminen pysyy turvallisena.

Liikuntakirjassa on siis viisi erilaista tarinaa, johon liittyvät osaksi myös tuokioissa olevat leikit ja liikuntatehtävät. Leikit ja liikuntatehtävät ovat suunniteltu niin, että ne sisältävät motoristen perustaitojen harjoittamista. Jokaiseen tarinaan, eli tuokioon on valittu muutamia motorisia perustaitoja, joita kyseisessä tuokiossa harjoitellaan ja painotetaan. Motoristen perustaitojen lisäksi leikeissä ja tehtävissä ollaan otettu huomioon ryhmän yhteinen tekeminen, sekä kielen merkitys.

1.



Liikuntatuokiot alkavat samalla lorulla, joka on sekä suomeksi, että englanniksi. Tuokion alussa esitellään tarinan hahmo ja voidaan lasten kanssa miettiä, kuinka tämä eläin liikkuu ja millainen se voisi olla. Eläimistä on kuvia, joita voi näyttää lapsille. Jos lapsilta tulee hyviä ehdotuksia hahmon tarinaan, niitä voidaan hyödyntää sen tuokion aikana tai myöhemmin. Tuokioiden tarinoiniin ja leikkeihin ohjaajan on hyvä perehtyä etukäteen ja tarina voi edetä juuri niinkun se on kirjoitettu tai sitä voi muokata lasten tarpeisiin vastaavaksi. Tarinan kulku itsessään ei ole pääasia, vaan lasten innostaminen liikkumaan tarinan kautta, joten ei haittaa jos tarina muuttuu matkalla. Lapsia voi osallistaa tarinan kulkuun myös kesken tuokion.

Viimeinen kohta liikuntakirjassa on jätetty tyhjäksi, jotta sinne voi kerätä lasten omia liikuntatarinoita ja niiden pohjalta suunnitella viimeisen tuokion. Tässä voidaan käyttää myös apuna esimerkiksi eri eläimiä ja näin liittyy se myös liikuntakirjaan sopivaksi. Ylös voi laittaa myös matkan varrella lapsilta nousseita asioita ja ideoita.

Elämyksellisiä liikuntahetkiä tarinoiden siivittämänä
toivottavat sosionomiopiskelijat

Marika Pajunen &
Bahar Moradi

2.

Tietoa motoriikasta lyhyesti

Motorinen kehitys

- Eliniän kestävä prosessi, jossa ihmiset omaksuvat liikunnallisia taitoja. (Jaakkola 2016, 25.)
- Lapsen motorinen kehitys etenee:
 - Kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen.
 - Päästä jalkoihin
 - Kehon keskustasta ääriosiin
 - Karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan. (Kolvunen & Lehtinen 2016, 159.)
- Muun muassa perimän ja elinympäristön vuorovaikutus vaikuttaa motoriseen kehitykseen (Jaakkola 2016, 25.)
- Myös fyysinen kasvu vaikuttaa motoriseen kehitykseen. (Päkkilä 2016, 85.)
- Motorisen kehityksen edesauttamiseksi lapsi hyötyy, kun joutuu käyttämään eri aisteja.
 - Kehon asennon ja liikkeiden hahmottamisessa lasta auttaa erityisesti tuntoaisti. (Sääkslahti 2015, 85.)

Motorinen oppiminen

- Motorinen oppiminen tarkoittaa vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutoksia, jolloin lapsi sisäistää opittavan suorituksen pysyvästi ja se näkyy järjestäytyneenä, opittuna kokonaisena suorituksena. (Päkkilä 2016, 6-7.)
- Motorinen oppiminen edistää motorista kehitystä. (Päkkilä 2016, 6-7.)



Motoriset taidot

- Tarvitaan kaikessa ihmisen toiminnassa
- Käytämme motorisia taitoja, joko tiedostaen tai tiedostamatta (Pihlaja & Viitala 2018, 241.)
- Ne mahdollistavat arkisen toiminnan, kuten pukemisen tai ruokailun, puhumattakaan liikunnallisesta toiminnasta. (Pihlaja & Viitala 2018, 241.)
- Päivittäisen toimintojen onnistuminen tuo hallinnan tunnetta omaan pystyvyyteen toimia ympäristössä.
 - yhteydessä myös itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymiseen. (Pihlaja & Viitala 2018, 241-242, 246.)
- Liikkuessaan lapsen motoriset taidot kehittyvät.
- Motoristen taitojen kehittyessä myös lapsen terveys, hyvinvointi ja toimintakyky kehittyvät. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

Motoriset perustaidot

- Koostuvat perusliikkeistä, joita ihmiset tarvitsevat arkisessa elämässä ja liikkumisessa. (Sääkslahti 2015, 158).
 - Perustaitojen omaksuminen alkaa keskimäärin kaksivuotiaana ja kestää seitsemänteen ikävuoden loppuun (Jaakkola 2016, 28-29.)
- Ne ovat kahden tai useamman kehon osan liikkeiden muodostama opittu kokonaisuus.
- Motoriset perustaidot on jaettu tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (Jaakkola 2016, 28.)
- Ovat avainasemassa lapsen liikkumiselle sekä kokonaisvaltaiselle fyysiselle aktiivisuudelle. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49).



Tuokidoien
aloitusloru

On aika kertoa tarina,
joten hijjenee puheen sorina.
Ota mukaan hyvä mieli
hymyyn käännä suupieli.
Nostetaan yhdessä kättä ja jalkaa
niin seikkailu voi alkaa.

Hey children, now it's story time.
Take with you good mood and smile.
Now is the time to listen closely,
and follow the instructions mostly.
Together we keep moving
our hands and our feet.
adventurous mind
it's all we need.



5.



Story of Ted Tiger.

TEDIN AAMUJUMPPA (alkulämmittely)

Ted Tiikeri oli nukahtanut **selälleen** nurmikolle ja heräsi nyt väsyneenä haukotellen ja **jokaista tassua venyttäen**, joka suuntaan. Ensinnä **venytti toista etutassua** ja sen jälkeen **toista**. Sitten oli takatassujen vuoro. Se **venytti toista takatassua** tosi pitkälle, niin pitkälle, kun se vain ylsi. Ja vielä **viimeinen takatassu**. Kun kaikkia tassuja oltiin venytetty yksi kerrallaan, Ted **venytti jokaista tassua**, kaikkia eri suuntiin. Ja kuten arvata saattaa, niin pitkälle, kun ne vain ylsivät.

Sen jälkeen Ted **nosti toisen etutassuista ilmaan** ja **kurkotti** itsensä yli toiselle puolelle niin että tassu koski nurmikkoa, ja sen jälkeen se **vei tassun omalle puolelle**, eikä takatassut nousseet lainkaan pehmeältä nurmikolta. Ted **toisti saman toisella etutassulla**. Ja **kurkotti** toiselle puolelle koskien nurmikkoa, **vieden tassun taas takaisin**. Pystyykö saman tekemään myös takatassuilla se tuumi? Ja ryhtyi tuumasta toimeen. Se **nosti toisen takatassuistaan ilmaan** ja **vei sen toisen tassun yli** nurmikolle. Kun kaikki tassut oli venytetty, se **nosti kaikki neljä tassua ylös**. Etutassut ja takatassut ja **alkoi heiluttaa niitä hassusti**. Se **heilutti ensin hitaasti** ja sitten **lisäsi tassuihin vähän vauhtia**, kunnes tassut heiluivat edestakaisin tosi nopeasti. Ted lakkasi heiluttamasta tassujaan ja ponnkasi ylös.

MOTORISET TAIDOT

Väistyminen
Iskeminen
ponnistaminen
taivuttaminen
kehon keskiviivan ylitys

TUOKIO 1

MITEN VALMISTAUTUA?

- Polttopallo leikkiin pehmeä pallo
- Loppurentoutukseen huiveja tai jotain, jolla voi tuulettaa
- Rauhallista musiikkia

b.

Sillä oli hirmu kova nälkä, joten se lähti **tallustellen** etsimään jotain syötävää. Se **tallusteli** pitkin viidakon polkua, kunnes joku kopsahti sen päähän. Se **pysähtyi** ja huomasi oksalla Mr. monkeyn joka viskeli pilalle menneitä banaaneja ympäriinsä. Banaaneja lenteli **edestä** ja **takaa**, **molemmilta sivuilta**, **ylhäältä** ja **alhaalta**. Ted **väisti ensin oikealle sivulle**, sen jälkeen **vasemmalle** ja taas **oikealle**. Se **väisti alas** ja jopa **hyppäsi** baananien ylitse. Se **väisti eteen** ja se **väisti taakse**. Se teki kaikkensa, ettei saisi banaaneja uudelleen kuonoonsa. Se jatkoi **väistämällä taas oikealle**, sitten **vasemmalle** ja taas **oikealle**. Se **väisti alas** ja **ylös**. **Alas** ja **ylös**. Sitten taas **eteen** ja **taakse**, **eteen** ja **taakse**. Se jatkoi banaanien väistelymistä, kunnes tajusi huutaa, Mr. Monkey! Ja silloin Tedin huomattessaan apina lopetti banaanien viskelyn ja pyysi anteeksi, ettei ollut huomannut Tediä ollenkaan.

LEIKKI- POLTTOPALLO (Viskellään banaaneja)

Leikkialueelle piirretään iso ympyrä. Leikkijät seisovat ympyrässä ja yksi leikkijöistä seisoo polttajana ympyrän ulkopuolella. Polttaja yrittää pallolla osua ympyrän sisällä olevia polven alapuolelle. Polttaja ei saa astua ympyrän sisään. Ne, joihin osuu joutuvat myös polttajiksi. Viimeiseksi ympyrään jäänyt on voittaja.

TEDIN TARINA JATKUU..

Ted pääsi jatkamaan matkaansa ja tuli joen rantaan. Hän mietti, että miten pääsisi joen yli, kun se ei osannut uida, tai ainakaan pitänyt siitä erityisemmin. Koska se ei tahtonut mennä veteen se päätti **ponnistaa** ensimmäiselle kivelle, sen jälkeen **seuraavalle** ja vielä **seuraavalle**. Kiviä riitti monta. Tedin onneksi se tajusi, ettei sen tarvitse jaksaa hyppiä kiviä pitkin koko jokea ylittääkseen, koska se huomasi **hyp-piviä kaloja** ympärillään. Se yritti saada niitä kiinni etutassuillaan **iskien toista tassuaan ilmaan yläkautta, alakautta, oikealta** sivulta ja **vasemmalta** sivulta. Samalla se **taivutteli** itseään **sivulta toiselle**, kun yritti yltää kaloihin. Se **kurotti** joka kerta pidemmälle ja pidemmälle. Se **vaihtoi** tassua ja yritti napata kaloja **yläkautta, alakautta, oikealta** sivulta, sekä **vasemmalta** sivulta. Sitten se käytti **molempia** tassuja yhtä aikaa. Se iski molemmilla tassuilla **yläkautta, ala- kautta, oikealta** ja **vasemmalta**. Tedille tuli jo kuuma kalastaessaan ja se oli jo luovuttaa, kunnes yksi kala hyppäsi kivelle. Ted **iski molemmat tassut alas** ja sai kalan kiinni. Kiven päälle hyppäsi toinenkin kala, johon Ted **iski** tassunsa. Ja vielä **kolmaskin**. Ted oli napannut jo kolme kalaa. Sillä ei ollut enää nälkä, joten se **ponnisti** taas kiveltä kivelle, päästäkseen takaisin rantaan. **Ensimmäiselle, toiselle, kolmannelle** ja vielä **yksi ponnistus** rantaan. Kylläisenä ja tyytyväisenä se lähti **tallustelemaan** jonnekkain missä voisi ottaa nokoset. Se päätti mennä hipi hiljaa **hiipien**, jotta saa olla rauhassa. Se **hiipi hiljaa**, ja vielä **hiljempaa**, kunnes löysi sopivan paikam nurmikolta, jonne **kellahtaa**.



LOPPURENTOUTUS ALKAA..

Ted etsii **mukavan asennon, laittaa silmät kiinni.** Ja nautiskelee kun alkaa hiljainen musiikki soida tuulessa. On aika **rauhoittua ja rentoutua.** Väliillä lempeä tuulenpuuska koskettaa ohli mennen. Tuuli tulee ja menee. Pehmeä ruohikko tuntuu mukavalta turkkia vasten ja olo on kuin kiven murikoilla, joita on ympärillä. Olo tuntuu yhtä painavalta ja rauhalliselta. Yksikään tassu **ei enää liiku vaan on aivan paikoillaan.**

- Rauhallista musiikkia
- Tuulta voi tehdä, jollain huiskalla tai käyttää huiveja apuna

Ted Tiger



Story of Billy Bear.

KARHUN HALAUS (alkulämmittely)

TARINA ALKAA..

Billy Bear ja muut karhu ystävät **tallustelivat** ympäriinsä metsän keskellä. Pian alkoi soida musiikki. Kaikki karhut **tallusteleivat** musiikin tahdissa niin kauan, kunnes musiikki lakkaa. Aina musiikin pysähtyessä, **pysähtyvät** myös karhut. Karhut **halaavat** lähimpänä olevaa kaveria ja musiikin soidessa **jatkavat** taas matkaansa **tallustellen**, siihen asti, kunnes musiikki taas lakkaa. Jokaisella kerralla musiikin pysähtyessä karhun halaukseen mahtuu enemmän kuin yksi kaveri. Viimeisen kerran kun musiikki lakkaa soimasta, **kaikki karhukaverit halaavat toisiansa.**

ERILAISIA LIIKKUMISTAPOJA VOI HYÖDYNTÄÄ

- Kävely (eteen/taaksepäin/sivuttain)
- Tasajalkahyppyjä (eteenpäin/taaksepäin/sivuttain)
- Karhukävely (eteen/taaksepäin)

TUOKIO 2

MITEN VALMISTAUTUA?

- Musiikkia, voi myös itse tehdä esimerkiksi rummuttamalla
- Joku esine "hunajapurnukaksi"
- Esimerkiksi patjoja, peittoja, JOS haluaa käyttää tunneleiden tekemiseen

MOTORISET TAIDOT

kauhaiseminen
kieriminen
pyörähtäminen
ojentaminen
nyömiminen



9.

TARINA JATKUU..

Billy Bear lähtee etsimään hunajaa. Se miettii, että hunajan löytäessään se varmasti syö hunajaa mielin määrin. Se etsii hunajaa **ylhäältä** puusta ja **alhaalta**, maasta. Taas **ylhäältä** puusta ja **alhaalta** maasta. Billy Bear haaveilee suuresta hunajapurnukasta. Silmissään se jo näkee, kuinka se **kauhoisi** hunajaa purkin reunalta. Se kauhoisi ensin **toisella** tassullaan ja aloittaisi **ylhäältä**, sitten se kauhoisi **sivulta** ja **toiselta**, viimeisenä vielä **alhaalta** hunaja purkin pohjaa myöden. Se vaihtaisi tassua ja aloittaisi taas **ylhäältä**. Sitten tassu kauhoisi **sivulta**, sen jälkeen **toiselta**, viimeisenä vielä **alhaalta**. Se haluaa olla varma, että saa kauhottua kaikki hunajat, jottei viimeistäkään pisaraa jäisi hunajapurkin pohjalle. Se kauhoisi vielä **molemmilla** tassuilla. **Ylhäältä, alhaalta, ylhäältä, alhaalta. Sivulta ja toiselta, sivulta ja toiselta.**

LEIKKI: OJENNA KAVERILLE HUNAJAPURNUKKA

- Hunajapurnukka on yhdellä lapsella, lasten liikkueissa tilassa (voidaan sopia millä vauhdilla)
- Kun ohjaaja huutaa "Hunajapurnukka!", lapset muodostavat mahdollisimman nopeasti, etukäteen sovitusti esimerkiksi rivin, jonon tai piirin ja näitä voidaan leikin aikana vaihdella. (Voidaan sopia myös, että joku lapsista huutaa, tai voidaan käyttää apuna musiikkia, jotain muuta ääntä.)
- Muodostelmassa tarkoitus on kuljettaa, hunajapurnukka esimerkiksi mahdollisimman hitaasti/ nopeasti jonon ensimmäiseltä viimeiselle. Ja hunajapurkin jäädessä viimeiselle, lapset jatkavat liikkumista tilassa, kunnes ohjaaja jälleen huutaa "Hunajapurnukka!".
- Muodostelmissa hunajapurnukkaa voidaan ojentaa kaverille, käyttäen erilaisia tapoja, kuten jonossa esimerkiksi; yläkautta, sivukautta tai alakautta jalkojen välistä.

TARINA JATKUU..

Billy Bearilla on maha niin täynnä hunajaa, että sitä alkaa pyörryttää. Se alkaa **pyöriä**, ensin **toiseen** suuntaan ja sitten **toiseen** suuntaan. Taas **toiseen** ja sitten **toiseen**. Se alkaa **vaappumaan** pyöri-essään ja **pyllähtää** maahan. Maassa se **kierii** täyden mahansa kanssa ensin **toiseen** suuntaan ja sen jälkeen **toiseen**. Se **vaihtaa** taas suuntaa ja kierii jälleen **toiseen** suuntaan. Vielä viimeisen kerran se **vaihtaa** suuntaa, kunnes on niin väsynyt, ettei jaksakaan enää kieriä.

TEHTÄVIÄ: RYÖMIMINEN JA KONTTAAMINEN

- Karhut ryömivät/konttaavat koloihin Ryömiminen ja konttaaminen (eteen- tai taaksepäin) Koloja voidaan rakentaa peitoista ja tyynyistä
- Yhdessä lapset voivat muodostaa tunteita asettumalla jonoon ja ryömiä toisten jalkojen välistä.
- Tunteita voidaan muodostaa myös asettumalla parin kanssa vastakkain kädet yhdessä seisten tai istuen
- Konttausta ja ryömimistä voidaan kokeilla erilaisilla alustoilla ja kontatessa esimerkiksi yrittää pitää tyynyä selän päällä
- Rapukävely

LOPPURENTOUTUS

Väsynyt karhu käy **köllöttämään selälleen** ja **laittaa silmät kiinni**. Sen nenässä tuoksuu vielä makea, maistuva hunaja ja sillä on hyvä olla. Se **laittaa tassut masun päälle** ja tuntee käpäliensä alla, kuinka maha pullistuu, **kun hengittää rauhallisesti sisään**, ja litistyy kun **puhaltaa ilmaa ulos**. **Etukäpäliät tuntuvat koko ajan painavammilta** ja paina-vammilta masun päällä. Ne painavat lähes yhtä paljon, kun piripintaan täynnä oleva hunaja purkki. Myös **takatassut alkavat tuntua painavilta** ja jättävät varmasti ison karhun kokoiset käpälän jäljet mättäälle. Billystä tuntuu kuin se olisi valuvaa hunajaa. Se on niin painautunut maata vasten ja jokaisen hengityksen tahtiin se painautuu maata vasten yhä enemmän ja enemmän.

Billy Bear



12.

TUOKIO 3

MITEN VALMISTAUTUA?

- Tutustu tarinaan ja leikkeihin
- Varaa pallo, jos harjoitellaan välineenkäsittelyä



Story of Mr. Monkey.

LIAANIHIPPA (alkulämmittely)

Mr. Monkey on keskellä viidakkoa ja huomaa ympärillään paljon liaaneja. Liaanit alkavat liikkua tuulessa ja Mr. Monkey yrittää tarttua johonkin liikkuvaan liaaniin.

MOTORISET TAIDOT

heittäminen
lyöminen ilmasta
vierittäminen
pomputteleminen
kiinni ottaminen

- Valitaan "Mr. Monkey" eli hippa, joka yrittää tarttua liikkuviin liaaneihin (ottaa toisen lapsen kädestä kiinni.)
- Ensimmäiseen liaaniin tartuttuaan, kiinni otetusta lapsesta tulee Mr. Monkey ja hän koittaa tarttua seuraavaan liaaniin.
- Lopulta leikkijät muodostavat ketjun eli liaanin ja Mr. Monkey on aina liaanissa viimeisin, joka yrittää napata jäljellä olevista liaaneista kiinni.
- Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki lapset ovat yksi pitkä liaani.
- Tilan ollessa pieni, voidaan juoksemisen sijaan kävellä tai käyttää jotain muuta liikkumistapaa

APINOIDAAN (Leikki)

- Liaanilta toiselle siirtymällä Mr. Monkey on päätynyt keskelle apinalaumaa. Apinat matkivat toisiansa, joten Mr. Monkey (viimeiseksi jäänyt hippa) esittää, jonkin liikkeen, jota muut apinat matkivat.
- Jokainen saa olla vuorollaan Mr. Monkey ja näyttää jonkin liikkeen, jolloin muut toistavat sen perässä.
- Voidaan tehdä ensin paikallaan ja lopuksi liikkeessä.

Iloinen apinalauma löytää viidakon keskeltä tehtävä radan, jossa tarkoitus harjoitella omia pallottelu taitojaan..

VINKKEJÄ HEITTO- JA KIINNIOTTO TEHTÄVIIN

- Heittovälineiksi käy esimerkiksi pallo tai hernepussi
- Voidaan merkitä heittopaikka ja heittää johonkin kohteeseen, vaikka seinälle
- Voidaan heittää kaverille (pareittain tai porukassa)
- Voidaan keksiä jotain, minkä läpi yritetään heittää
- Heittoa voi helpottaa ja vaikeuttaa, heittämällä yläkautta; eteen/taaksepäin, alakautta, sivukautta, jalkojen välistä; eteen/taaksepäin, kahdella tai yhdellä kädellä
- Tai voidaan käyttää apuna suuntia ja heittää ylös, alas, eteen tai taakse
- Istualtaan heitto kahdella/yhdellä kädellä
- Vatsallaan heitto kahdella kädellä

VINKKEJÄ VIERITTÄMISTEHTÄVIIN

- Viivaa tai esimerkiksi pitkää penkkiä pitkin
- Käyttämällä eri kehon osia kuten vaikka kyynärpäätä, polvea tai päätä
- Vierittää voi kahdella kädellä/yhdellä kädellä/omien jalkojenvälistä taaksepäin/eteenpäin
- Vierittämällä voidaan keilata nurin esimerkiksi wc-paperirullista tehtyjä keiloja
- Vierittämistä voidaan harjoitella myös esimerkiksi niin että lapset tekevät jonon, jossa seisovat haara asennossa muodostaen tunnelin, jonka läpi palloa
- voi vierittää joko viimeisenä tai ensimmäinen oleva

VINKKEJÄ POMPUTTELU JA LYÖMISTEHTÄVIIN

- Yhdellä tai kahdella kädellä pomputtelu
- Vuoroittain käsiä vaihdellen
- Pompotetaan palloa ja
 - liikutaan eteenpäin kävellen
 - taaksepäin kävellen
 - sivuttain (oikea ja vasen puoli) kävellen
 - eri suuntiin juoksemalla
 - eri suuntiin kyykyssä liikkuen
 - eri suuntiin liikkuen varpailla
 - eri suuntiin pyörien (kävelyvauhdissa)
- Pallon lyöminen ilmasta kädellä, käsillä tai voidaan vaihtaa kättä, ilmapallon hyödyntäminen (käyttää eri tasoja: alataso, keskitaso, ylätaso)

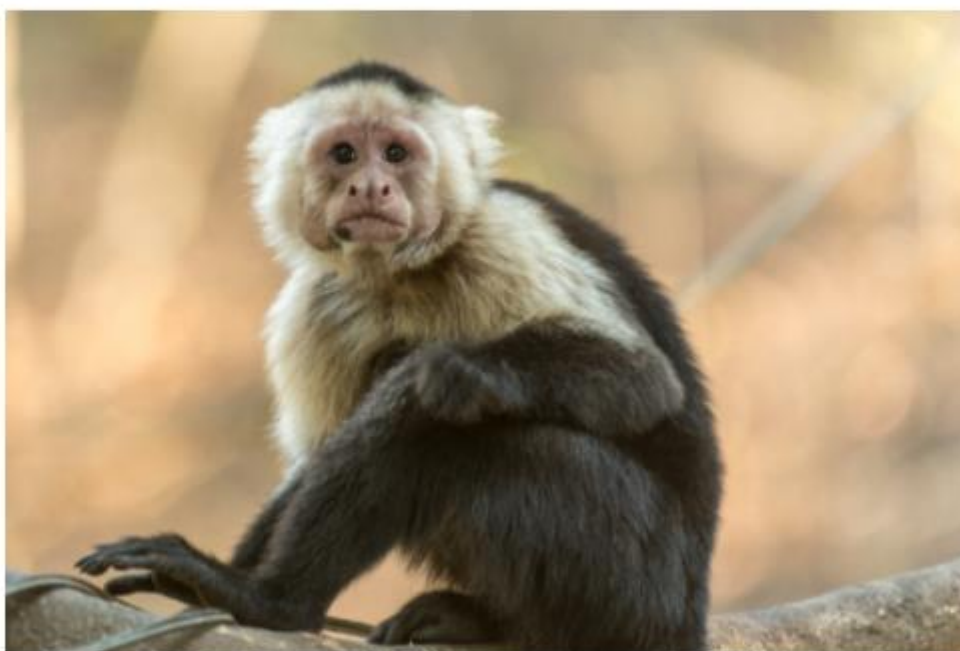


LOPPURENTOUTUS

Lopulta kaikki apinat ovat väsyneitä tehtävien suorittamisesta, joten on aika rauhoittua. Apinat asettuvat istumaan jonoon ja jonon viimeisin apina silittää hellästi edellä olevaa kaveria, vaikka selästä tai olkapäästä ja kosketus siirtyy aina seuraavalle. Viimeisin siirtyy etummaisiksi, jolloin jonon uusi viimeinen laittaa liikkeelle uuden kosketuksen.

- Voidaan jatkaa myös pareittain niin, että kaveri silittää päätä tai selkää
- Sormilla voi tehdä sateenropinaa
- Vaihdetaan toisinpäin

Mr. Monkey



76.

TUOKIO 4 MITEN VALMISTAUTUA?

- Sanomalehtiä
- Pallo, jos harjoitellaan potkutehtäviä

Story of Zack Zebra

SEEPRA LEIKKI (alkulämmittely)

Zack Zeebra oli tyytyväisenä muiden seeprojen kanssa **kauniissa ringissä** etsien ruohonkorsia maasta. Ihanan rauhallista se tuumi. Sitten lauman johtaja huusi ringin keskeltä "Kärpänen!", eikä voinut keskittyä enää syömiseen. Sen ruokailua häiritään. Kaikki muut seeprat **lähtivät kulkemaan ringissä hidasta vauhtia** johtajan ympärillä. Kaikki seeprat **kuuntelevat korvat tarkkana** keskellä olevaa johtaja seepra. Hetken kuluttua johtaja huutaa "hyeena" ja kaikki ringissä olevat seeprat **lisäävät vauhtia** ensin vain vähän. Ne **kipittävät ringissä keskivauhtia** niin kauan, kunnes johtaja huutaa "Väärä suunta!" ja se saa seeprat **kääntymään ympäri** vaihtaen suuntaa. Ne kipittävät toiseen suuntaan ja johtajan huutaessa "Leijona!", ampaisevat seeprat **laukkaan**. Ne laukkaavat ja laukkaavat, ennen kuin he kuulevat johtajan sanovan "vaara ohi", ja silloin kaikki seeprat **pysähtyvät**.

- "Kärpänen": hidasta vauhtia
- "hyeena": keskivauhtia
- "Leijona": laukkaa
- "väärä suunta": suunnan vaihdos
- Leikkiä voi jatkaa niin kauan, kun haluaa
- Johtaja seepra voi olla, joko leikin ohjaaja tai joku lapsista



MOTORISET TAIDOT

pysähtyminen
kääntyminen
loikkaaminen
hyppääminen
laukkaaminen
potkaiseminen

17.

VINKKEJÄ ALKULÄMMITTELYYN

- Leikissä voidaan hyödyntää erilaisia tapoja liikkua: Kävellä/juosta/hiipiä/ pomppia/kinkata/hypellä vuorojaloin/ laukata vatsa edellä/laukata kylki edellä/ vaihda kylkeä
- Liikkumiseen voi lisätä myös dynamiikkaa kulkemalla: matalalla/korkealla, painavasti/ kevyesti, nopeasti/hitaasti.

ESTERATA

Seepralauma jatkaa pakomatkaansa, jottei hyeenat ja leijonat saa niitä kiinni ja kohtaavat erilaisia esteitä jotka täytyy selvittää..

- Voidaan rakentaa pieniä esteitä, joita voi ylittää/ alittaa
- Voidaan hypätä esteeltä alas
- Este voi olla myös pujottelurata, joka täytyy pujotella käyttäen eri liikkumistapoja, esimerkiksi menemällä takaperin
- Lapset voivat myös itse muodostaa toisilleen pujotteluradan

Vaihtoehtoisesti esterata voi olla

PALLOTTELU TEHTÄVIÄ JALOILLA

- Kokeillaan kuljetella palloa jaloilla eteen/taakse tai sivulle
- Potkaista vain oikealla jalalla
- vain vasemmalla jalalla
- sisäsyryllä
- ulkosyryllä
- vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla

PELASTAVA SAARI (LEIKKI)

Seeprat saapuvat meren rantaan ja ainoa pakotie leijonilta on keksiä keino päästä kaukana näkyvälle saarelle. Seeprat huomaavat rannalla tukkeja ja päättävät käyttää niitä apunaan. Ne päättivät ottaa parit ja käyttää tukkeja hyödykseen päästäkseen saarelle. Ne tiesivät, että tässä tarvitaan tiimityötä ja yksikään seepra ei saa jäädä rantaan. Eivätkä ne osaa uida, joten jokaisen seepran on päästävä saarelle niin, etteivät kaviot osu veteen. Ne auttavat kavereita eteenpäin siirtämällä tukkeja ja loikkivat itse tukilta toiselle, edeten kohti saarta.

- Määrätty alue nimetään vedeksi ja joku alue rajataan liidulla tai teipillä saareksi Ohjaaja jakaa x määrän sanomalehtipaloja, jonka päälle he asettuvat seisomaan.
- Jos leikkijöitä on esimerkiksi 8, opettaja voi antaa vain 4 sanomalehteä, jolloin leikkijät muodostavat parin ja koittavat parin kanssa sanomalehden avulla päästä saarelle
- Ohjaaja voi muunnella sanomalehden määrää tilanteen mukaan
- Jokaiselle leikkijälle voidaan antaa myös omat lehdet

LOPPURENTOUTUS..

Saarelle päästyään ne ovat huojentuneita vaaran ollessa ohi ja ne **muodostavat taas ringin**, jossa ne **kävelevät** väsyneinä, joka askeleella vain **hitaammin** ja **hitaammin**. Niiden jalat tuntuvat painavilta, kun ne astuvat mutalammikkoon. Ne pulahtavat viltään veteen ja nauttivat, kuinka vesi kannattelee niitä. Ne **kelluvat liikuttaen rauhallisesti koko kehoaan** vedessä. Ne kurottelevat **etukavioitaan niin ylös**, kun vain saavat ja sitten liikuttavat niitä **venyttäen eteen ja taakse, ylös ja alas**. Pikkuhiljaa alkaa tulla ilta ja ympärillä tulee hämärä. Seeprat kelluvat rantaan ja hakeutuvat pienen **pieneen piiriin hiljaa hiipien** ja **käpertyvät** sitten toistensa viereen, **kyykistyen**, selkäänsä **pyöristäen** ja sitten ne **sulkevat** silmänsä.

Zack Zebra



Story of Patty Parrot

TUOKIO 5.

MITEN VALMISTAUTUA?

- Varaa lankakerä
- Varaa teippiä, tai narua nuoraksi

LIAANIKERÄ (alkulämmittely leikki)

Patty Parrot istuu oksalla muodosten ringin muiden oksilla istuvien papukaijosten kanssa. Patty on löytänyt sotkeentuneen liaanin, joka on mennyt kerälle. Kerä täytyy saada auki. Se ottaa kerän päästä kiinni sanoo oman nimensä ja heittää sen ystävälleen, jolloin ystävä kerän kiinniottaessaan toistaa Pattyn nimen tervehtiesään häntä "Hey, Patty ja tämän jälkeen esittäytyy kertomalla oman nimensä "Minä olen Riina, kuka sinä olet"? Riina pitää myös kiinni langasta koko ajan heittäessään seuraavalla ja seuraavalle ystävälle niin kauan, että kerä on saatu avattua. Tämän jälkeen he kerivät sen takaisin kerälle käymällä heittelykierros takaperin muistamalla sen ystävän nimen keneltä sen oli saanut. Nyt täytyy olla kuitenkin tarkkana, ettei liaani mene enää sotkuun. Patty tarvitsee sitä, jotta pääsee ylittämään kuulun. Se nimittäin ei osaa lentää.

- Leikkiä voi leikkiä myös keksityillä sanoilla. vaikka aina pitää sanoa joku hedelmä ja keksiä sellainen hedelmä, jota ei olla vielä sanottu
- Avuksi voidaan ottaa vaikka kuvia hedelmistä tai sanat voivat olla myös vaikka eläimiä

MOTORISET TAIDOT

tasapainoilu
helluminen
harppaaminen



21.

Papukaijat saapuvat kuilulle, joka pitää ylittää. Muut papukaijat voisivat helposti lentää kuilun ylitse mutta päättävät mennä Pattyn kanssa liaania pitkin, joka on asetettu kuilun toiselta reunalta toiselle. Muut papukaijat ovat varmoja, että Pattylle tulisi ulkopuolinen olo, jos se olisi ainoa, joka tasapainoilee liaanilla. Kaikki papukaijat, yksi kerrallaan lähtevät kävelemään liaanille. Ne voivat mennä..

- Etuperin/takaperin tai sivuttain liaania pitkin päästäkseen kuilun toiselle puolelle
- Pään päälle voidaan asettaa hernepusi tai tyyny
- Nuora voi olla teipillä tehty tai hiekkaan piirretty viiva, penkki tai naru
- Jos nuoralta putoaa kesken matkan, täytyy aloittaa alusta
- Korkeuden vaihteluilla saa haastetta
- Tasapainoilu erilaisilla alustoilla

KORKEALLA PUIDEN OKSILLA

Valo kajastaa puiden lehtien välistä. Puut ovat niin korkealla, että oksat melkein ylettyvät koskettamaan taivasta. Papukaijat tasapainoilevat näiden korkeiden puiden oksilla **heiluen puolelta toiselle**. Sitten ne **nousevat varpaiden varaan, kurottavat** siipensä kohti taivasta ja **kävelevät** oksaa pitkin **eteenpäin, taaksepäin, sivusuuntaan** ja vielä **toiselle sivulle**. Ne seisovat yhä varpaillaan ja alkavat uudelleen **heiluttaa itseään puolelta toiselle**. Ne **vievät ensin hitaasti toisen siipensä pään ylitse kurottaen** toiselle puolelle ja sitten tekevät saman **toisella siivellä, vieden sen jälleen pään ylitse**. Pikkuhiljaa ne **lisäävät vauhtia**, mutta koittavat edelleen tasapainoilla varpaiden varassa. Sitten ne lopettavat heilumisen, mutta seisovat yhä varpaillaan. Nyt ne **kurottavat toisella siivellään vastakkaisen jalan polveen** ja sitten **varpaita kohden**. Saman ne tekevät myös **toisinpäin**.

Papukaijat väsyvät varpailla kävelyyn ja **vaihtavat varpaat kantapäihin**. Ne **kävelevät** oksia pitkin nyt **kantapäiden varassa**. Ne **kävelevät eteenpäin, sivulle**, sitten **toiselle ja taaksepäin**. Ne laskeutuvat **kyykkyyn** ja kokeilevat kävellä kyykyssä, **eteenpäin, sivulle**, sitten **toiselle ja taaksepäin**. Papukaijat pysähtyvät ja **nousevat ylös**. Ne **nostavat** toisen jalan ylös ja harjoittelevat seisomista yhdellä jalalla. Välillä ne **vaihtavat toiseen** jalkaan ja sitten taas **toiseen**. Ne yrittävät **hyppiä** yhden jalan varassa oksalla ja sitten **toisen** jalan varassa. Ne harjoittelevat jalan vaihtamista myös **loikkaamalla** toiselta jalalta toisen jalan varaan. Yhden jalan varassa, ne **nostavat polvea ylös** kohti napaa ja sen jälkeen **ojentavat varpaita** kohti maata. Sitten ne **levittävät siipensä** ja **ojentavat toisen jalkansa taaksepäin**, aivan kuin olisivat lähdössä lentoon. Ne **vaihtavat** jälleen jalkaa ja toistavat saman toisinpäin.

LOPPURENTOUTUS

Korkealla puiden oksilla, papukaijat **levittävät** siipensä **vieden ne hitaasti ala-kautta, ylös** ja taas **takaisin alas**. Ja uudelleen **ylös** ja taas **takaisin alas**. Ne lähtevät **hitaaseen lentoon** oksalta ja **liikuttavat siipiään ylös ja alas, ylös ja alas**. Välillä ne **heiluttavat vain toista siipeään, ylös ja alas**, ja jälleen **ylös ja alas**. Ne **vaihtavat siivestä toiseen** ja tekevät samoin **toisella siivellä**. Lento muuttuu **leijailuksi** ilmavirran mukana. Ne eivät enää liikuta siipiään vaan **pitävät niitä levällään** ja antavat tuulen tarttua niihin. Tuuli tuntuu siivissä lempeältä ja lämpimältä. Se kuljettaa kevyesti papukaijat **pikkuhiljaa maata kohden**. Ne **käpertyvät** pieneksi maahan ja **köllähtävät** pehmeään lehtikasaan **siivet levällään** ja laittavat **silmät kiinni**.



Patty Parrot





TUOKIO 6

MITEN VALMISTAUTUA?

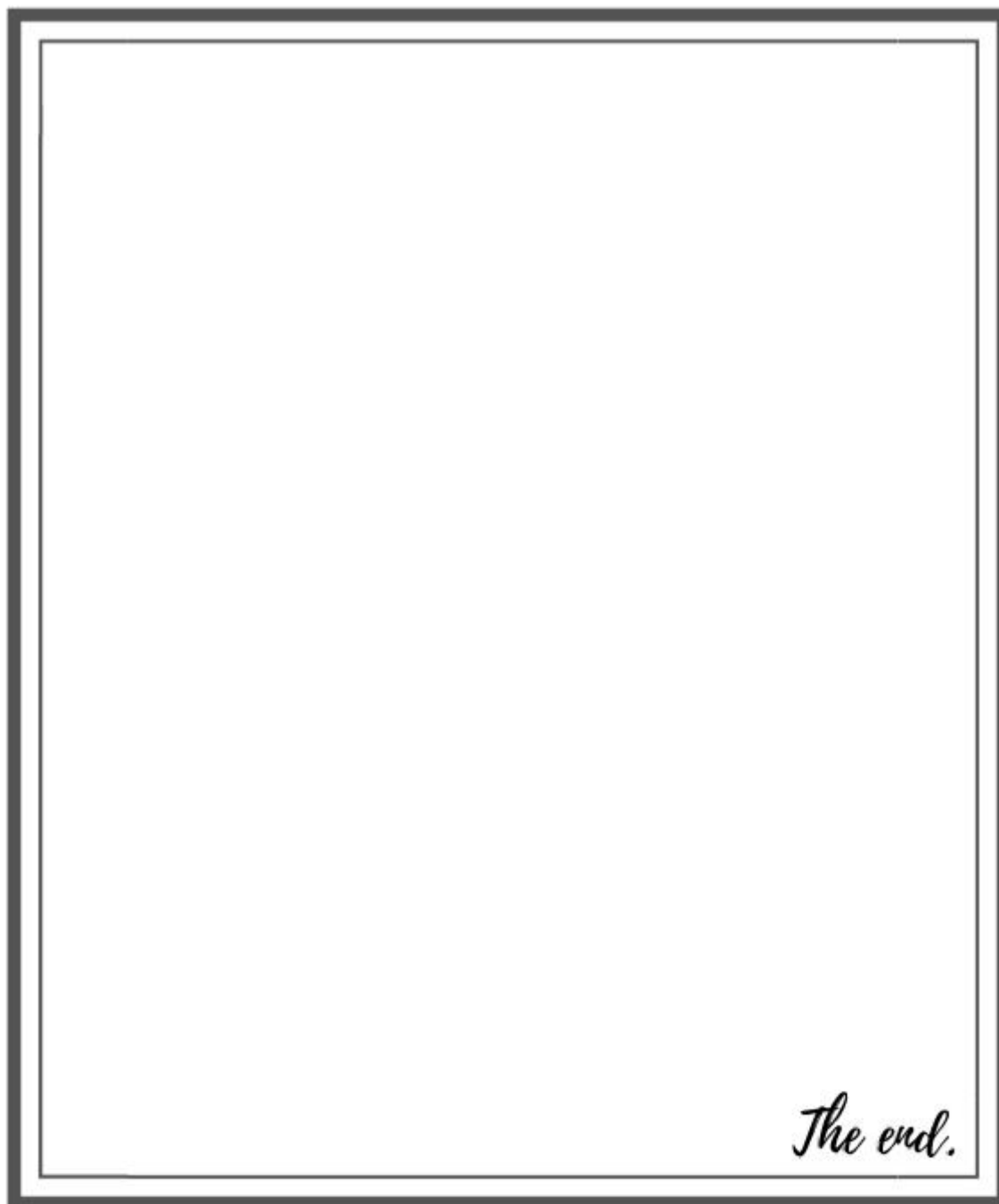
- Kerätä lasten omia liikuntatarinoita ja koota niistä yhteisiä liikunta hetkiä

Children's own stories..

more stories..



26.



The end.



Lähdeluettelo

- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntaitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Juva: P-kustannus
- Koivunen, P-L & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinin käsikirja. Juva: Bookwell Oy.
Kuvat. Canva. 2020 [viitattu 10.1.2020] Saatavissa: www.canva.com
- Leikkipankki, 2019. [Viitattu 10.1.2020] Saatavissa: <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haku>
- Lentopalloliitto, 2019. [Viitattu 10.1.2020] Saatavissa: <https://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallotietopankki/koulutusmateriaalit/leikkejä,,ja,,alku-verryttelyä.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016. [Viitattu 10.1.2020]
Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Päkkilä, S. 2016. 3-6 - vuotiaiden lasten motoristen kehityksen tukeminen päiväkodin ohjatun liikunnan avulla. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen kandidaatintyö. [Viitattu 10.1.2020] Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201604271551.pdf>
- Rintala, P. Säaskilahti, A & Iivonen S. 2016. 3-10 vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49-55. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 10.1.2020] Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf
- Pihkala, P & Viitala, R. 2018. Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

