

Mette Nevalainen

Liikuntaleikkiopas alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvattajille



Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutus
Kevät 2020



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä: Mette Nevalainen

Työn nimi: Liikuntaleikkiopas alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvattajille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja AMK

Asiasanat: varhaiskasvatus, pienten lasten liikunta ja motoriset taidot, pienten lasten liikuntasuosituksat, leikki

Liikuntaleikit ovat tärkeä osa alle kouluikäisten liikunnallisen kehityksen kannalta. Lapsi leikkii, liikkuu ja tutkii uteliaisuudesta ja innostuksesta, joten liikuntaleikkien avulla lapsi tutustuu liikuntaan luonnollisella tavalla.

Opinnäytetyön kehittämistehtävinä oli selvittää, minkälaisia ovat innostavat ja soveltuvat leikit alle kolmevuotiaille sekä millainen on hyödyllinen ja toimiva liikuntaleikkiopas varhaiskasvatuksessa toimiville kasvattajille. Liikuntaleikkiopas on kehitetty kokeilevan kehittämisen menetelmällä, jossa pääasiana on kokeilla ja testata mahdollisimman paljon tuotetta prosessin aikana. Kehittämistyö toteutui useiden kokeilujen ja niistä ilmaantuneiden ajatuksien ja palautteiden kautta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda liikuntaleikkiopas varhaiskasvatuksessa toimiville kasvattajille. Oppaassa on erilaisia teemoja ja tavoitteita jokaiselle vuodelle. Opas sisältää liikuntaleikkikortit sekä niiden käyttöohjeet, lastenohjaajan muistilistan, muistiinpanosivut ja tuntipohjamallin. Liikuntaleikit kehittävät alle kolmevuotiaan motorisia ja liikuntataitoja monipuolisesti. Leikkiopas sisältää paljon leikkejä, harjoituksia, lauluja ja loruja antamaan lisää ideoita lasten liikuntatuokioihin.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikuntaleikkiopas voi olla hyödyllinen työkalu varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämisen kannalta. Liikuntaleikkioppaan avulla on mahdollista säästää aikaa ja tarjota lapsille monipuolisempia ja kehittävämpiä liikuntatuokioita henkilöstön koulutuksesta riippumatta.

Abstract

Author: Mette Nevalainen

Title of the Publication: Physical Exercise Guide For The Nurses Working With Kids Under Three Years Old

Degree Title: Bachelor's Degree in Sports and Leisure Management

Keywords: early childhood education and care, exercise for young kids, motor development, exercise recommendations for young kids, play

Physical Exercise Guide for Kimppa Nursery is developed by experience design method, where the most important thing is to try and test the product as many times as possible. This development study was created through multiple testings and tries, and the thoughts and feedback occurred from them. The purpose of this Bachelor's thesis was to create a physical exercise guide for children aged under three years old. This thesis was commissioned by Kiuruvesi Kimppa nursery. The idea of this thesis was to provide the nursery with new ideas for developing physical education and to increase the children's active time. The guide includes different themes for every season to develop different physical abilities and motor skills. It also contains various games, exercise and rhymes to inspire different forms of movement.

This thesis first describes physical activity and early childhood education, followed by an explanation of the methodology. Finally, the outcome of the thesis, the physical exercise guide comprising a booklet with exercise task cards and instructions, is presented. The booklet includes physical education classes by theme and skill, space for making notes and a 'good early childhood educator' checklist. The aim of this study was to underline the benefits of early physical education. It is important to move, play and be physically active in early childhood. Children who start sports early on in their lives, are more likely to stay active in older age.

The goal of the physical exercise guide is to support the early years children's nurses and teachers in the nursery by providing them with a clear all-round guide containing many ideas. This guide is very helpful to teachers because it is useful to have a plan for every season of the year. Furthermore, the guide enables the teachers to design their classes and activities and develop the children's skills according to seasonal themes. It also helps users to generate new games.

In conclusion it can be stated that the physical exercise guide is a useful tool to develop daily exercise in early childhood education. Due to the guide, teachers can save time and offer the children more versatile play.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus	3
2.1	Varhaispedagogiikka	3
2.2	Liikunta varhaiskasvatuksessa	4
3	Pienten lasten motorinen kehittyminen	6
3.1	Alle yksivuotiaan kehitys	6
3.2	1-2-vuotiaan kehitys	7
3.3	2-3 vuotiaan kehitys	7
4	Pienten lasten liikunta	8
4.1	Pienten lasten liikuntasuosituksset	9
4.2	Pienten lasten liikunnanohjaaminen	9
4.3	Leikki	10
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät	12
6	Opinnäytetyön prosessi	13
6.1	Kokeileva kehittäminen	14
6.2	Liikuntaleikkioppaan kehittäminen	16
6.3	Liikuntaleikkioppaan ulkonäkö	19
6.4	Liikuntaleikkioppaan kokeileminen	20
6.5	Liikuntaleikkikorttien kehittäminen	22
7	Pohdinta	24
7.1	Opinnäytetyön prosessin ja tuotteen pohdinta	24
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	26
7.3	Oma oppiminen	27
	Lähteet	28
	Liitteet	

1 Johdanto

”Missään muussa elämänkaaren vaiheessa ihmisen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen oppiminen ja kehitys eivät ole niin nopeita kuin lapsuudessa.” (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 12). Lapsi kehittyy ja kasvaa huimaa vauhtia ensimmäisinä elinvuosina, ja tätä kehitystä tulee olla tukemassa, jotta lapselle luodaan hyvä ja tukeva pohja myöhemmin elämää varten. Kaikki opitut taidot ovat pohjaa seuraavien, haastavampien taitojen oppimisille. Lapsuudessa luodaan vankka elämäntapa myös motoristen taitojen ja liikkumisen kannalta. Tämän vuoksi päiväkodeissa kasvatusta ja etenkin liikuntakasvatusta tulee olla keskiössä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luoda liikuntaleikkiopas alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvattajille. Tässä opinnäytetyössä luon tiiviin paketin, jonka avulla päiväkodissa voi ohjata monia, erilaisia ja motivoivia liikuntaleikkejä lapsille. Leikkiopas sisältää liikuntaleikkikortit, joita hyödynnetään liikuntaleikkioppaan leikeissä. Leikkiopas toimii vuosikellona toimeksiantaja päiväkotikimpalle, jossa jokaisella vuodenaajalla on erilainen liikunnallinen teema. Leikkiopas sisältää väri- ja symboli koodilla merkityt liikuntaleikit, joiden avulla voi etsiä tietylle tavoitteelle tai teemalle liikuntaleikkejä. Tämä tekee leikkien etsimisestä helpompaa. Aluksi selvitän varhaiskasvatukseen ja lasten liikuntaan ja motoriseen kehitykseen liittyviä asioita, joita otan huomioon leikkiopasta luodessani.

Teen opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä eli lopputuloksena on käytäntöä palveleva tuote. Liikuntaleikkiopas on kehitetty kokeilevan kehittämisen menetelmällä, jossa pääasiana on kokeilla mahdollisimman paljon tuotetta prosessin aikana. Kehittämistyö toteutui useiden kokeilujen ja niistä ilmaantuneiden ajatusten ja palautteiden kautta. Tuotteen lisäksi valmistuu opinnäytetyöraportti, jossa tulee ilmi tuotteen luomisen prosessi ja arviointi, ja kirjallisuuskatsaus. (Alahuhta, Päättalo, Saastamoinen, Vähä & Ypyä 2018.)

Työn tavoitteena on kehittää päiväkodissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta ja lisätä sen määrää. Haluan myös luoda toimeksiantaja päiväkotikimpalle ja varhaiskasvatuksessa

toimiville helppolukuisen ja hyödyllisen paketin liikuntaleikkejä, joka säästää työntekijöiden aikaa ja resursseja. Suurena motivaatiotekijänä liikuntaleikkiopasta luodessa toimii tietenkin lapset. Haluan, että päiväkodissa on lapsille mieluista tekemistä, ja olla osana vaikuttamassa lasten liikuntakasvatuksessa. Lapset ovatkin syy, miksi valitsin aiheekseni liikuntaleikkioppaan luomisen. Olen viimeisen vuoden aikana saanut erilaisten töiden kautta huomata, että pienten lasten kanssa toimiminen on minulle unelma-ammatti. Lasten kanssa toimiminen on minulle äärimäisen palkitsevaa työtä, jossa haluan kehittyä kovasti. Olen suunnannut lähes kaikki liikunnanohjaajakoulutuksessa olevat työt pienten lasten pariin, ja valmistumisen jälkeen aion hakea varhaiskasvatuksen opettajaksi.

2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus määritellään seuraavasti lainsäädännössä: ”Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.” (L 540/2018). Tämä määritelmä on hyvin selkeä, ja käytänkin sitä varhaiskasvatuksen määritelmänä tässä opinnäytetyössä. Varhaiskasvatusta järjestää kunnat, kuntayhtymät ja yksityiset. Varhaiskasvatukselle on alle kouluikäisenä erilaisia toimintamuotoja; varhaiskasvatuksen toimintamuotoja ovat perhepäivähoito, päiväkotitoiminta ja avoin varhaiskasvatustoiminta (L 540/2018).

Varhaiskasvatuslaissa (L 540/2018) säädetään, että varhaiskasvatuksen päätavoitteena on edistää lapsen kehitystä, terveyttä, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, hyvinvointia, oppimista ja kasvua. Näiden tavoitteiden mukaan järjestetään ja toteutetaan varhaispedagogiikkaa ympäri varhaiskasvatuksen toimintapisteitä. Tavoitteena on myös järjestää lapselle turvallinen ympäristö oppia ja kehittyä. Lapselle tulisi myös järjestää yhdenvertaiset mahdollisuudet kasvamiseen, jotka edistävät yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa.

2.1 Varhaispedagogiikka

Varhaiskasvatuksen pedagogisiin tavoitteisiin kuuluu lasten eri kehityksen ja oppimisen osa-alueita, joita pyritään opettamaan varhaisessa elämänvaiheessa. Oppimisen osa-alueita ovat kieli, ilmaisu, yhteisössä eläminen, ympäristössä tutkiminen ja toimiminen, liikuminen ja kehittyminen. Muita lapsen oppimistavoitteita päiväkodissa ovat ajattelun ja oppimisen kehittyminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus, osallistuminen ja vaikuttaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19-26.)

2.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tarjota monipuoliset mahdollisuudet erilaisiin liikuntalajeihin ja -muotoihin. Lasta tulee innostaa liikunnan pariin ja saada lapsi kokemaan liikunnan iloa. Päiväkodeissa tapahtuva liikuntakasvatus tulee olla monipuolista, säännöllistä, lapsilähtöistä ja tavoitteellista. Varhaiskasvatuksen tehtävä on kehittää lapsen taitoa motorisissa taidoissa, sekä kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa. Lapsi on luonnostaan hyvin utelias ja innostunut tutustumaan uusiin asioihin, kuten liikkumiseen, joten päivän aikana lapsi on luonnostaan hyvin aktiivinen. Näin ollen varhaiskasvatuksessa tulee tukea tätä lapsen fyysistä aktiivisuutta ja omaehtoista liikkumista. (Liikunta ja liikkuminen n.d.)

Varhaiskasvatuksessa on monia osa-alueita ja suosituksia liikuntakasvatukseen. Osa-alueisiin kuuluu liikunnan suunnittelu, laatu, määrä, ympäristö, välineet ja yhteistyö. Päiväkodeissa, perhepäivähoidossa, esikoulussa ja avoimessa päiväkodissa liikuntaa tulee suunnitella ja toteuttaa monipuolisesti ja tavoitteellisesti, siten että lapsen motoriset perustaidot kehittyvät erilaisissa ympäristöissä. Varhaiskasvatuksen toimipisteissä tulee järjestää liikuntaa siten, että ympäristö on lapselle houkutteleva, esteetön ja turvallinen. Perusvälineitä liikkumiseen tulee olla tarpeeksi, myös sellaisia, jotka tukevat lasta oma-toimiseen liikkumiseen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2015.)

Erilaisia tapoja liikkua on yhtä paljon kuin liikkujia. Ei ole yhtä oikeaa tapaa liikkua pienenä. Lapset ovat omia persoonia ja yksilöitä, joilla on omia haluja ja mielenkiinnon kohteita. Varhaiskasvatuksessa tehtävänä on löytää jokaiselle lapselle sopiva tapa liikkua, ”Yksi lapsi innostuu työntämään kuormuriautoja, kun toinen viehättyy tasapainoilusta ja kiipeilystä.” Huomio varhaiskasvatuksessa kannattaa myös kiinnittää siihen, että jokainen lapsi kehittyy ja oppii yksilöllisesti sukupuolesta riippumatta. (Koivula ym. 2017, 130-131.)

Varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät lastentarhanopettajat, -hoitajat ja liikunnan-ohjaajat ovat tärkeä tekijä lasten liikunnan ohjaamisen ja liikuntataitojen oppimisen kannalta. Kasvattajilta vaaditaan esimerkillistä ja soveltuvaa ohjaamista ja käyttäytymistä, jotta lapsi innostuu ja kokee olonsa mukavaksi liikkeessä. Kasvattajan tulee olla positiivinen ja halukas työhön, sillä lapsi huomaa aidon kiinnostuksen häntä kohtaan.

Vaikuttava tekijä lasten liikuntaan on kannustaminen ja rohkaiseminen, sillä positiivinen palaute kannustaa lasta yrittämään ja kehittymään yhä enemmän. Lapsen luottamus täytyy ansaita ja ottaa jokainen lapsi huomioon. Hyvä ja motivoiva tapa liikuttaa lapsia on antaa lasten osallistua tehtävien keksimiseen ja toteuttamiseen. Lapselle tulee olla oma itsensä, vilpitön ja rehellinen, tallainen käytös auttaa lapsen luottamuksen hankkimista. Ohjaustilanteissa ohjaajan täytyy lisäksi asettaa rajoja ja olla tasapuolinen, jotta lapset tuntevat olonsa turvallisiksi. (Autio 2007, 18-20.)

3 Pienten lasten motorinen kehittyminen

Lapsen liikunnallinen ja motorinen kehittyminen on hyvin yksilöllistä ja lapsikohtaista. Lapsen liikunnalliseen kehitykseen saattaa vaikuttaa geeniperimä, persoonallisuudenpiirteet ja ympäristö. Suurin vauvan motorisen kehityksen virstanpylväs on kävelemisen oppiminen. Tämä suoritus vaatii runsaasti pieneltä vauvalta. Kävelemisen taito vaatii monenlaisten toimintojen yhteyden: hermolihaskäytännön, aivojen, keskushermoston, riittävän fyysisen kasvun, vuorovaikutus- ja liikekokemuksia, ongelmanratkaisutaitoa, valintojen tekotaidon (Poranen-Clark 2018, 2). Lapsen kehitys etenee vaiheittain, ja yksittäisen vaiheen oppimisen myöhästyminen vaikuttaa seuraaviin kehitysvaiheisiin (Motorinen kehitys n.d.).

3.1 Alle yksivuotiaan kehitys

Alle yksivuotiaan kehitys on yksilöllistä, ja jokainen vauva kehittyy hieman eri aikaan. Muutamia liikunnallisen kehityksen perusvaiheita kuitenkin on, jotka etenevät lähes kaikilla samoin. Syntymän jälkeen vauvalla kehittyy ensimmäisenä karkeamotoriikka, jonka jälkeen hienomotoriikka alkaa kehittyä. Vauva oppii aluksi käyttämään suuria lihaksia, jonka jälkeen pienemmät lihakset alkavat herkäistyä. (Vauvan liikunnallinen kehitys 2018.)

Ensimmäisten kuukausien aikana vauva oppii nostamaan päänsä, nojaamaan mahallaan käsiinsä, potkimaan mahallaan ja tarttumaan esineisiin. Tämän jälkeen noin 5-7 kuukauden iässä vauva oppii kääntymään ja istumaan, joko tuetta tai nojaamalla käsiinsä. Kahdeksannen kuukauden jälkeen vauva oppii ryömimään, nousemaan ylös, kävelemään tuella ja lopulta kävelemään tuetta. (Vauvan liikunnallinen kehitys 2018.)

3.2 1-2-vuotiaan kehitys

Toisena ikävuotena yli yksivuotias oppii uusia asioita koko ajan samalla, kun hän tutustuu itseensä ja kokeilee uusia asioita. Lapsi vaikuttaa enemmän ympärillä tapahtuviin asioihin, sekä osaa myös jo ilmaista itseään. Lisäksi kävelemisen oppiminen, sekä ympäristöönsä tutustuminen tapahtuu toisena ikävuotena näiden kaikkien muiden ohella kaikilla lapsilla omassa tahdissaan. (Lapsen kasvu ja kehitys 1-2v.)

Osalla lapsista kävelemään opetteleminen on vielä käynnissä ensimmäisen ikävuoden aikana. Puolitoistavuotiaana lapsi taitaa jo kävelemisen taidon hyvin. Tämän jälkeen lapsi pian jo aloittaa kiipeilyn, juoksemisen ja esineiden heittelemisen opettelun. Karkeamotoriikka alkaa jo kehittyä vauhdilla lapsella, joten myös hienomotoriikan harjoittelu alkaa. Lapsi opettelee syömään, pukemaan ja riisumaan. (1-2 vuotiaan liikunnallinen kehitys 2019.)

3.3 2-3 vuotiaan kehitys

2-3 vuotias on jo selkeästi kehittyneempi motorisesti kuin yksivuotias. Kaksivuotiaan liikunnalliset taidot alkavat harjoituksen avulla kehittyä huimaa vauhtia. Lasten motoriset erot alkavat tulla esille tässä iässä, jotkut ovat nopealiikkeisiä huimapäitä ja toiset rauhallisesti tutkivia ja hieman kömpelöitä. Lapselle kävely alkaa olla varmaa kuin myös juokseminen ja portaiden ylittäminenkin. Kehittyneemmät motoriset taidot kuten potkaiseminen, heittäminen ja kiinniottaminen alkavat myös luonnistua. (2-3 vuotiaan liikunnallinen kehitys 2018.)

4 Pienten lasten liikunta

Lapsi on luonnostaan hyvin aktiivinen ja innokas liikkumaan, se johtuu sisäsyntyisestä tarpeesta liikkua. Liikunta on lapsen oikeus, koska se on edellytys lapsen kehitykselle ja kasvulle. Lapsen tapa liikkua eroaa aikuisten tavasta. Lapsi liikkuu tutkimalla, leikkimällä ja pelailemalla. Lasten liikunnan tulee olla hauskaa, motivoivaa ja leikinomaista, jotta lapsi innostuu liikkumaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Liikkuminen vaikuttaa monella positiivisella tavalla kasvavaan lapseen. Suositusten mukainen liikunta tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Liikunta vahvistaa sydäntä ja luita, liikunnan parissa myös energiaa kuluu paljon. Säännöllinen liikunta parantaa unenlaatua, ehkäisee sairauksilta ja edistää motorisia perustaitoja, sekä lihaskuntoa, ketteryyttä ja notkeutta. Liikunnasta on myös monia psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä lapselle; liikunnan avulla itsetunto paranee, ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. On myös todettu, että liikunnan on vaikutusta lapsen oppimiseen. Monipuolinen liikkuminen parantaa muistia, keskittymiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. (Motoriikan haasteet 2018.)

Liikuntaa ja liikuntataitoja tulee harjoittaa monipuolisesti ja monipuolisissa ympäristöissä. Monipuolisuus tulee monista eri liikuntataitojen osa-alueista kuten koordinaatiokyvystä, silmä-käsikoordinaatiosta, tasapainoista, nopeudesta ja esineiden käsitteystä. Liikuntaa täytyy tehdä monissa erilaisissa ympäristöissä, jotka kehittävät ja kannustavat lapsen liikunnallisten taitojen kehitystä. (Motoriikan haasteet 2018.)

4.1 Pienten lasten liikuntasuositukset

Lasten liikuntasuositus on liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Se koostuu tunnin pituisesta vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta, kuten hyppimisestä, juoksemisesta, uimisesta ja kiipeilemisestä. Loput kaksi tuntia koostuu kevyestä liikunnasta, johon kuuluu kävely, tasapainoilu, keinuminen, heittely ja polkupyöräily. Sen lisäksi päivän aikana tulisi välttää pitkäjaksoisia, tauottomia istumisia. Istumisen ja makailun lomassa tulisi esimerkiksi leikkiä palikoilla tai nukeilla, syödä ja pukea. (Motoriikan haasteet 2018.)

Terveys on laaja kokonaisuus, joten lasten liikuntasuositusten ohella on hyvä kerrata muut tekijät, jotka vaikuttavat terveeseen elämään. Liikunnan suositusten täyttymisen lisäksi, lapsen tulisi saada tarpeeksi unta ja lepoa, sekä syödä terveellisesti. Tämän lisäksi päivärytmin tulee olla säännöllinen. (Motoriikan haasteet 2018.)

4.2 Pienten lasten liikunnanohjaaminen

Pieni lapsi liikkuu ilosta, uteliaisuudesta ja halusta kokeilla uusia asioita, joten liikunnanohjaus tulee olla innostavaa ja palaute tulee antaa positiivisuuden kautta. Jos liikunta ei ole kivaa, lapsi ei sitä luultavimmin halua harrastaa. Tärkeänä osana liikuntaa on ohjaajan tapa ohjata tuokioita ja liikuntatilanteita siten, että lapsi on innostunut sekä halukas oppimaan ja kokeilemaan uutta. Lastenliikuntaa ohjattaessa ohjaajan asenne tulee olla iloinen ja heittäytyvä. Ohjaajan kannattaa osallistua vahvasti itse mukaan tuokion leikkeihin ja näyttää mallia, koska lapsi oppii toistamalla toisen tekemiä liikkeitä. Ohjaajan tulisi luoda liikuntatuokiolle turvallinen tunnelma, jotta lapsi rohkaistuu ilmaisemaan itseään ja liikuntaympäristössä uskaltaa onnistua ja epäonnistua. (Liikuntasuositus lapselle 2020.)

Pienten lasten liikuntatuokion sisältö ja tuntirakenne tulee olla turvallinen, toistuva, mutta liikuntataitoja monipuolisesti harjoittava. Tunneilla tulisi ottaa huomioon lasten

jokainen aisti sekä lapsen oman kehon hahmottaminen, ja harjoittaa niitä monipuolisesti. Leikit ja harjoitukset tulee olla monipuolisia ja innostavia, tietyn tarkan tavoitteen ja taidon toistaminen täydelliseksi ei ole vielä pienten lasten liikunnassa olennaista. Tuokion tulisi sisältää monien tavoitteiden harjoittamista (Liikuntasuositus lapselle 2020).

4.3 Leikki

Leikki on luonnollinen asia jokaisen ihmisen elämässä. Leikki on lapselle äärettömän tärkeää lapsuudessa; leikki opettaa monia asioita lapselle mielikuvituksen kautta. Leikeissä lapsi on omassa mielikuvitusmaailmassa, jossa hän toimii mielikuvituksen ja mielikuvien kautta. Mielikuvitus taas tarkoittaa sitä, miten ihminen voi luoda ja koota uusia asioita ja uutta toimintaa jo olemassa olevista asioista (Jantunen, T., Suutari, S. & Heino, N. 2018, 5).

Leikin avulla lapsi pystyy ilmaisemaan omia tunteitaan, toiveitaan, asenteitaan ja ajatuksiaan. Leikki opettaa kommunikointia ja sosiaalisia tilanteita. Ongelmanratkaisukyky ja kompromissin tekeminen kehittyvät yhteisten leikkien kautta jo pienellä lapsella, koska aina ei voi leikkiä oman tahdon mukaan, vaan täytyy kuunnella myös toisen haluja. (Jantunen, T., Suutari, S. & Heino, N. 2018, 105-107.)

Varhaiskasvatuksessa leikki on keskeinen toimintatapa lapsen kasvatuksessa. Leikkiminen ja erilaiset leikit kehittävät ja edistävät lapsen kasvua, oppimista ja hyvinvointia. Leikit ovat edistävät lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, koska ne yhdistävät tärkeimmät oppimista kehittävät elementit, jotka ovat innostus, yhdessä tekeminen ja omien taitojen haastaminen. Varhaiskasvatuksessa toimivien kasvattajien tehtävänä on turvata leikin edellytyksen, järjestämällä lapselle aikaa omatoimiseen leikkiin, mutta myös ohjattuun leikkiin. Kasvattajien tehtävänä on myös olla fyysisesti ja psyykkisesti läsnä leikeissä, jotta

kasvattaja voi selvittää ja ehkäistä riitatilanteita, sekä edistää lasten välistä vuorovaikutusta. (Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä 2017.)

Leikki edistää myös fyysistä aktiivisuutta kannustamalla aktiiviseen tekemiseen. Lasten monipuolinen leikkiminen kehittää hienomotorisia taitoja, kehonhallintaa, tasapainoa ja koordinaatiokykyä. Aktiiviset ja vauhdikkaat leikit vahvistavat myös luita ja lihaksia. (Roger Ramjitsingh 2017.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda toimiva liikuntaleikkiopas (liite 1.) päiväkodeille, jota voi käyttää erityisesti alle kolmevuotiaiden liikuntatuokioiden ohjaamisessa. Tavoitteena on kehittää ja lisätä varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa. Erityisesti haluan kehittää alle kolmevuotiaiden osalta, koska aiheesta on vain vähän tietoa, joten liikunta voi olla päiväkodissa hyvin yksipuolista. Tavoite on helpottaa varhaiskasvatuksessa toimivien kasvattajien töitä, tarjoamalla oppaan, joka sisältää kaiken, mitä tarvitsee tuokion suunnitteluun. Liikuntaleikkikorttien (liite 2.) tavoitteena on monipuolistaa tuokioita, opetusta ja aamujumppia päiväkodissa. Tavoitteena on tehdä edulliset ja monikäyttöiset kortit leikkioppaan tueksi.

Opinnäytetyön kehittämistehtäväksi muodostui toimivan ja yksinkertaisen leikkioppaan luominen varhaiskasvatukseen. Sen sisälle muodostuu monia kehittämistehtäviä tavoitteen saavuttamiseksi. Liikuntaleikkien tulee olla innostavia ja soveltuvia alle kolmevuotiaille lapsille, sekä oppaan tulee olla ulkonäöltään ja sisällöltään hyödyllinen varhaiskasvatuksessa toimiville kasvattajille. Liikuntaleikkioppaan kehittämistehtävät ovat kysymysmuodossa seuraavat:

1. Millaisia ovat innostavat ja soveltuvat leikit alle kolmevuotiaille?
2. Millainen on hyödyllinen ja toimiva leikkiopas varhaiskasvatuksessa toimille kasvattajille?

6 Opinnäytetyön prosessi

Tässä opinnäytetyössä on käytetty prosessina kokeilevan kehittämisen teorianmallia. Työn kehittämistehtävää aloittaessani alkuperäinen teorianmalli oli palvelumuotoilu. Vaihto palvelumuotoilusta kokeilevaan kehittämiseen johtui asiakkaan kanssa tapahtuvan yhteydenpidon vähäisyydestä. Palvelumuotoilussa asiakas on kehittämisessä ja prosessissa keskiössä, ja yhteistyötä tilaajan kanssa tehdään mahdollisimman paljon (Tuuliniemi, J. 2011, 24-26). Huomasin kuitenkin opinnäytetyönohjaajani avulla, että palvelumuotoilun kriteerit eivät täyty tässä prosessissa. Tästä syystä päädyin kokeilevaan kehittämiseen.

Leikkioppaan prosessi alkoi aiheen valitsemisella, joka kävi oman kiinnostuksen kohteeni avulla helposti. Tämän jälkeen halusin saada leikkioppaaseen työelämäyhteyden, joten esitin ideani paikalliselle päiväkodille, joka innostui ajatuksesta. Seuraavaksi kirjoitimme sopimuksen ja hain Kiuruveden Kaupungilta tutkimuslupaa. Sopimus ja lupa hyväksyttiin, joten seuraavaksi lähdin kokoamaan omia ideoitani leikkioppaasta. Ideoiden valmistumisen jälkeen esitin ideani toimeksiantajalle ja sovimme yhteisesti uusista ideoista. Prosessin seuraavana vaiheena oli kirjallisuuden kartoittaminen ja opinnäytetyönsuunnitelman kirjoittaminen. Opinnäytetyönsuunnitelman valmistumisen jälkeen oli suunnitelman esittäminen vertaisille sekä opinnäytetyön ohjaajalle. Prosessin seuraavana vaiheena oli koota kaikki ideat kokonaiseksi leikkioppaaksi ja tuottaa siihen suunnittelemani materiaalit. Leikkioppaan luomisen ohessa kirjoitin opinnäytetyötäni loppuun. Prosessin viimeisinä vaiheina oli esityseminaari, posterin ja kypsyysnäytteen tekeminen, arviointi ja palautus. Leikkioppaan työvaiheet ja työn toteutus tulevat ilmi opinnäytetyössä kehittämissuunnitelman toteutusosiossa.

Alusta alkaen opinnäytetyön aikataulu oli hyvin joustava ja avoin. Minulla elämäntilanne muuttui huomattavasti opinnäytetyön toteutuksen aikana, joten lopulta aikaa opinnäytetyön tekemiseen kului noin vuosi. Tätä kehittämistyötä on toteutettu 2019 toukokuusta 2020 toukokuuhun asti.

Työ on toteutettu alussa yhteistyössä päiväkotikiin kanssa. Tavoitteet ja työn muoto on suunniteltu varhaiskasvatuksen opettajan ja johtajan kanssa. Yhteistyö onnistui erittäin hyvin, koska asuin itse Kiuruvedellä, missä päiväkotikiin sijaitsi. Työn tekeminen alkoi hyvin ja työ edistyi. Muutaman kuukauden jälkeen muutin työni vuoksi Etelä-Suomeen, joten yhteydenpito harveni. Itselläni oli paljon töitä ja kiireitä, joiden vuoksi työ eteni hitaasti. Myöhemmin keväällä yhteydenpito harveni, joten työ eteni oman tavoitteeni ja opinnäytetyönohjaajan palautteen avulla.

6.1 Kokeileva kehittäminen

Tämä liikuntaleikkiopas on luotu kokeilevan kehittämisen prosessin avulla. Kokeileva kehittäminen on nimensä mukaan tuotteen tai palvelun luomista kokeilemisen kautta. Kokeilevassa kehittämisessä lähtökohtana on luoda onnistunut lopullinen tuote kokeilujen ja testaamisen avulla. Tällä tarkoitetaan sitä, että tuotteen tai palvelun lopullinen muoto luodaan ja tehdään vasta kokeilujen aikana. Kokeilevassa kehittämisessä kokeilu on siis keskeisessä osiossa, ei ajatella, että tuotetta ja sen toimivuutta testataan vain sen vasta ollessa valmis. Eli kokeiluprosessi on suuri osa kehittämistyötä. Kokeiluprosessi aloitetaan palvelun tai tuotteen kehittämisen aikaisessa vaiheessa, jolloin siihen voi tehdä muutoksia heti ongelmia huomatessa. (Poskela, Kutinlahti, Hanhike, Matikainen & Urjankangas 2015, 12-13.)

Kokeileva kehittäminen on innovaatioiden nopeaa jalkauttamista käytäntöön. Idean tullessa esille, määritellään sille hypoteesi eli mahdollinen lopputulos. Tämän jälkeen aloitetaan idean konkretisointi käytäntöön kokeilun, eli prototypoinnin, avulla. Tässä prosessissa idean kehitys on kokoaikaista ja tärkein osa siinä onnistumisessa on reflektointi käyttäjien kanssa. Reflektoinnin avulla ideaa jalostetaan ja taas testataan uudelleen.

Tästä syntyy eräänlainen spiraalimalli, jossa testauksen ja reflektoinnin avulla ideaa kehitetään, josta kokeilevan kehittämisen idea syntyy. Vaikkakin tämä toimintamalli on nopeaa sen jatkuvan kehittämisen takia, on erittäin tärkeää olla huolellinen varsinkin siinä vaiheessa prosessia, kun palautteen avulla jalostetaan ideaa paremmaksi, eli ratkaistaan ongelma. (Poskela ym. 2015, 14-15.)

Suomessa kokeileva kehittämisen yleistyminen on hieman alkuvaiheessa ja tämä siksi, koska Suomesta puuttuvat näiden tutkimusten tulosten tietokanavat, joissa tuloksia ja kokemuksia voitaisiin jakaa. Lisäksi kynnys uskaltaa lähteä kokeilemaan mahdollisella riskillä on vielä melko korkea. Suomessa kulttuurin vuoksi ei uskalleta lähteä kokeilemaan mahdollisen epäonnistumisen pelon vuoksi. Pelko epäonnistumisesta varjostaa uskallusta kokeilla uutta innovaatiota, josta pystyisi syntymään jotakin uutta ja hienoa. Kokeileva kehittäminen vaatii uskoa ja sitkeää yrittämistä epäonnistumisienkin jälkeen. (Poskela ym. 2015, 20-21.)

Valitsin liikuntaleikkioppaan luomiseen kokeilevan kehittämisen prosessin oman kokemukseni ja työni vuoksi. Olen ollut viimeisen vuoden päiväkodissa töissä alle kolmevuotiaiden ryhmässä, joten minulla on todella hyvät valmiudet testata ja kokeilla liikuntaleikkejä kohderyhmän kanssa. Tässä työssä testaajana ja kokeilijana toimin itse. Asiakkaan kanssa testaaminen osoittautui hankalaksi etäisyyden ja itseni ja tilaajan työkiireiden vuoksi. Olen kuitenkin saanut itse kokeiltua suunnittelun ja kokeiluprosessin aikana paljon leikkioppaan leikkejä. Leikkejä ja leikkiopasta luodessani testasin ja kokeilin koko ajan leikkejä. Leikin osoittautuessa huonoksi, pystyin heti luopumaan siitä ja kehittämään paremman idean. Lastenhoitajan työni auttoi leikkioppaan käytännöllisyyden testaamisessa ja siten huomasin millainen opas soveltuisi kasvattajille.

6.2 Liikuntaleikkioppaan kehittäminen

Liikuntaleikkiopas on 25 sivuinen vihko, joka sisältää 64 leikkiä eri teemoihin ja tavoitteisiin. Liikuntaleikkiopas alkaa sisällysluettelolla ja merkkien kertomisella, joka helpottaa oppaan käyttöä. Leikkioppaassa seuraavana on hyvän ohjaajan muistilista, jossa on tärkeimmät muistettavat kohdat pienten lasten liikunnan ohjaamisesta. Pienten lasten ohjaamisessa kasvattajan oma osallistuminen, positiivisuus ja kannustaminen ovat avainasemassa, joten koin tärkeäksi muistuttaa lukijaa hyvästä ohjaamisesta. Tämän jälkeen alkaa leikkien osuus. Leikit on jaoteltu vuodenajan, teeman ja tarkoituksen mukaan. Ensimmäisenä on syksy, jolloin teema on eläimet, toisena talvi, jonka teema on kulkuneuvot, kolmantena on kevät, jolloin teemana toimii luonto, ja viimeisenä on kesä, jonka teema on uinti. Valitsin vuodenajat, jotta työntilaaaja voi käyttää opasta liikunnan vuosikellona. Loin jokaiselle vuodenajalle pienille lapsille sopivan teeman, joka tukee myös tiedollista oppimista. Neljälle vuodenajalle on neljä teemaa, koska pienet lapset kaipaavat hyvin paljon toistoa. On siis hyvä pitää pidemmän aikaa sama teema liikunnan ympärillä, jotta tilanne on tuttu ja toistoa tulee runsaasti.

Olen käyttänyt koko liikuntaleikkioppaan läpi merkintöjä, jotka helpottavat leikkien valitsemisessa ja tuokioiden suunnittelussa. Vuodenajat olen merkinnyt erilaisina symboleina: syksy on lehti, talvi lumihiutale, kevät kukka ja kesä jäätelö. Jokaisen vuodenajan leikkien kohdalla vasemmassa reunassa on sivun läpi kunkin vuodenajan symboli. Näin selatessa huomio kiinnittyy helposti haluamaan symboliin. Liikuntaleikit ovat merkitty järjestykseen leikin tarkoituksen mukaan. Sen lisäksi jokaisen pääotsikon jälkeen näkyy tarkoituksen väri. Aloituseikit on merkattu punaisella, energianpurku- ja taitoleikit sinisellä, sekä rauhoittuminen keltaisella ja lopetus vihreällä. Jokaisen leikin perässä on leikkiin soveltuva ikäluokka, jotta on helppoa löytää omalle ryhmälle sopivat leikit. Viimeisenä merkintänä on musta neliö, joka tarkoittaa, että leikissä taritaan jotain välinettä. Lisäsin tämän, jotta tuokio olisi helpompi suunnitella. Esimerkiksi, jos tilana toimii piha ja välineitä ei ole, voi heti luopua leikeistä, joissa näkyy kyseinen merkki.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli lisätä myös merkit jokaiselle motoriselle tavoitteelle, kuten tasapainotaidot, reaktiokyky ja nopeus. Päädyin kuitenkin luopumaan kyseisistä merkinnöistä, koska pienillä lapsilla leikkien tulee olla hyvin innostavia, ja eniten keskittyä siihen, että lapsi viihtyy tuokiolla ja tuntee olonsa turvallisiksi, kehittyminen tapahtuu parhaiten siinä samalla. Pienten lasten liikunnan tulee olla ennen kaikkea hauskaa, jotta lapsi haluaa liikkua ja kehittyä. Sen lisäksi huomasin tavoitteiden symboleita laittaessani, että leikkiopas alkoi näyttää hyvin sekavalta, joka on tavoitteeni vastakohta. Halusin helposti luettavan oppaan, jota on helppo käyttää. Luomani leikit ovat hyvin monipuolisia, ja niihin sisältyy alle kolmevuotiaille tarkoitetut kehityksen kannalta tärkeimmät motoristen taitojen harjoittelu. Tärkeimpinä taitoina näen tasapainon ja sen yhdistämisen liikkeeseen ja liikkumiseen.

Oppaan liikuntaleikit ovat jaoteltu kolmen pääotsikon alle. Pääotsikot ovat aloitusleikit, energianpurku- ja taitoleikit, sekä lopetus- ja rentoutumisleikit. Näillä pääotsikoilla kuvataan leikkien teemaa, jotta tuokioiden suunnittelu olisi helpompaa ja rakenne pysyisi selkänä ja monipuolisesti taitoja harjoittavana.

Jokainen vuodenaika rakentuu siten, että aluksi esitellään kolme aloitukseen sopivaa liikuntaleikkiä, joilla liikuntatuokion voi aloittaa teemaan sopivalla tavalla. Jokainen aloitusleikki on laulu, jonka mukaan tehdään lauluun sopivia liikkeitä. Valitsin laulut siitä syystä, että jokainen liikuntatuokio alkaisi samalla tavalla, ja tuntirakenne pysyisi tuttuna. Tämä helpottaa ohjaamista ja lapset tuntevat tilanteen tutuksi, koska he tietävät mitä tulee tapahtumaan. Eli jokaisen vuodenajan ja teeman alla on kolme laulua, joita voi käyttää aloitus ”rituaalina” liikuntatuokion alkaessa. Halusin musiikin ja laulut alkuun, koska silloin musiikkiliikuntaa tulee jokaisen liikuntatuokion yhteydessä, tämän ansiosta tuntiin tulee monipuolisuutta.

Toisena osuutena leikeissä on energianpurku- ja taitoleikit, jotka sisältävät monipuolisia leikki-ideoita jokaiseen teemaan sopien. Energianpurkuleikit tarkoittavat leikkejä, joissa on paljon vauhtia ja liikkumista. Taitoleikit ovat leikkejä, joissa harjoitellaan erilaisia taitoja, kuten pallon käsittelyä, tasapainoa tai nopeutta. Yhdistin nämä kaksi teemaa, koska

koin, että monissa alle kolmevuotiaille soveltuissa leikeissä, nämä teemat yhdistyvät. Näihin leikkeihin sisältyy välineen käsittelyä, reaktiokykyä, ketteryyttä, nopeutta ja tasapainoa. Nämä leikit toimivat tuokion keksiosassa ja niitä voi ikäluokan mukaan ohjata yhdestä leikistä kolmeen leikkiin, jotta tunti pysyy selkeä rakenteisena eikä liian rasittavana.

Kolmantena osuutena leikeissä on lopetus- ja rentoutusleikit. Lopetusleikeillä on helppo lopettaa tunti aina samalla tavalla, jotta tunti on turvallinen ja rakenne pysyy samana. Se lisää myös lasten keskeistä toimintaa ja sosiaalisuutta. Lopetukset ovat yleisesti lorumuodossa, jonka yhteydessä tehdään liikkeitä. Rentoutusleikit ovat yksin, pareittain tai kasvattajan kanssa tehtäviä, jotka harjoittavat rauhoittumista, toisen läsnäoloa ja keskittymistä.

Pienten lasten kanssa mahtavana liikuntatuokion sisältönä toimii erilaiset radat. Suunnitelmani oli lisätä jokaisen teeman päätteeksi piirretty mallirata, mutta päädyin luopumaan ideasta. Halusin sen sijaan luoda enemmän leikkejä, koska niitä on hankalampi keksiä, jos ei ole kokemusta ja tietoa. Temppuratojen luominen riippuu välineistä ja motivaatiosta. Uskon, että jokainen kasvattaja osaa luoda monipuolisen radan, kunhan käyttää vain vähän mielikuvitusta.

Liikuntaleikkioppaan lopussa on tuntimallipohja, jota voi käyttää hyödyksi tuokiota suunnitellessa. Tyhjiä tuokiopohjia on oppaassa tarkoituksella kaksi, jotta niitä voi käyttää käytännössä helpommin. Ajatuksena on, että laminoidun tuntipohjan päälle voi kirjoittaa viikoittain muuttuvia tuntisuunnitelmia kätevästi, ja seuraavaa tuntia suunnitellessa pyyhkiä helposti edellisen pois ja lisätä uuden tunnin. Uskon, että tästä on varhaiskasvatuksessa hyötyä, koska jokainen kasvattaja pitää ainakin yhden liikuntatuokion viikossa. Jotta tavoite ja kehittyminen taataan tasapuolisesti ja työ taakka vähentyisi, voi tunnin pohjan antaa helposti toiselle kasvattajalle, tai laittaa liikuntasalin seinälle. Viimeisinä sivuina on kaksi muistiinpanosivua, jotka ovat tyhjiä ja laminoituja. Näihin kasvattaja voi itse tehdä omia merkintöjä.

6.3 Liikuntaleikkioppaan ulkonäkö

Liikuntaleikkioppaan ulkonäkö on huolella mietitty. Liikuntaleikkiopas on 25 sivuinen vihko, joka sisältää hyvän ohjaajan muistilistan, liikuntaleikkejä, tuntimalleja ja muistiinpanosivuja. Liikuntaleikkioppaan on tarkoitus näyttää muistiviholta. Lähes jokaisella sivulla on muistivihkosta tutut viivat. Oppaan koko tulostettuna on A5. Päädyin kokoon, koska halusin oppaan pysyvän kätevän pienenä. Tulostettuna opas laitetaan jousella kiinni ylhäältä, siten että oppaan sivuja on helppo vaihtaa. Opas alkaa vihkon kannella, jossa yksinkertaisesti lukee ”liikuntaleikkiopas”, tämän sivun reuna on koristeltu vuodenaikojen symbolein, joten oppaan merkinnät ja tyyli tulee esille kannesta lähtien. Kannen jälkeen tulee sisällysluettelo, tämä ei ole merkitty sivunumeroin, mutta jokaisella pääotsikolla on oma numeronsa ja symbolinsa, jotka näkyvät selkeästi vihkoa selatessa. Ensimmäisenä otsikkona on merkinnät, jossa mahdollisimman yksinkertaisesti on kuvattu jokaisen symbolin ja merkinnän tarkoitus. Toisena otsikkona on hyvän lastenohjaajan muistilista, jossa on muistiinpanoviivat, joissa lukee tärkeitä kohtia lastenohjaamiseen liittyen. Tämän jälkeen alkaa vuodenaikojen, teemojen ja tavoitteiden mukaan jaotellut liikuntaleikit. Jokaisen osuuden ulkonäkö on samanlainen, mutta symbolit vaihtelevat vuodenaajan mukaan. Viimeisinä osuuksina on tuntipohjamallit ja muistiinpanosivut, jotka ovat hyvin yksinkertaistettuja. Eroa näillä sivuilla muihin on se, että nämä sivut ovat laminoituja. Laminointi antaa mahdollisuuden käyttää muistiinpanosivuja ja tuntimalleja monia kertoja, sillä valkotalu tussilla voi kirjata laminoinnin päälle ja myöhemmin pyyhkiä omat merkinnät.

Otsikoiden ja joidenkin osien fontiksi olen valinnut fontin nimeltä Londrina Sketch. Valitsin fontin, koska halusin sen kuvastavan muistikirjamaista olemusta. Leikkien kuvaaminen fonttina käytin fonttia Advent Pro Medium. Koin, että tämä fontti toi esille muistikirjamaisuutta, mutta oli kuitenkin tarpeeksi selkeä myös pienempänä. Yläotsikoiden fonttikoko 56, koska halusin niiden olevan suuresti ja selkeästi näkyvillä. Leikkien tavoiteotsikot; aloitus, energianpurku, taitoleikit, rauhoittumis- ja lopetusleikkien otsikot ovat hieman pienemmällä fontilla 42. Leikkien kuvaamisessa käytetty fonttikoko on 18. Halusin

pitää fontin mahdollisimman suurena, selkeyden vuoksi, mutta sellaisena, että leikkioppaasta tulisi tiivis paketti.

Ohjelma, jolla olen leikkioppaan luonut, on ilmainen versio Canva-ohjelmasta. Ohjelmalla on mahdollista luoda erilaisia kuvia ja esityksiä. Valitsin ohjelman, koska se on minulle ennestään tuttu ja tiesin, että sen sisällä on monia vaihtoehtoja, millä voi leikkioppaan ulkonäköä muokata.

6.4 Liikuntaleikkioppaan kokeileminen

Liikuntaleikkien keksimisessä olen käyttänyt inspiraationa leikin teemaa ja vuodenaikaa. Leikit on suunniteltu teemaan sopiviksi, joten keksin mahdollisimman monipuolisesti taitoja, joita alle kolmevuotiaan tulisi harjoitella ja aloitin pohtimaan teemaan ja motoriseen tavoitteeseen sopivia luovia ja yksinkertaisia leikkejä. Pysin pitämään leikit mahdollisimman yksinkertaisina ja leikin ohjeiden kertomisen hyvin lyhyenä. Pienet lapset tarvitsevat hyvin lyhyet ja yksinkertaiset ohjeet, jotta leikki ymmärretään ja siitä innostutaan. Osa leikeistä ja kaikki laulut ovat tunnettuja suomalaisia lasten lauluja tai, joten ne ovat otettu eri lähteistä. Lähteet merkitsen leikkioppaan loppuun.

Jokainen aloitusleikki on jokin tuttu lasten laulu. Näitä lauluja on itselläni muistissa monia, mutta sanat tarkistin muutamilta nettisivuilta kuten nettisivulta ”Lyrics translate” ja ”100 lastenlaulua Areenassa”. Osaan lauluista olen keksinyt itse liikkeit, ja osassa liikkeit ovat olleet valmiiksi.

Energianpurku- ja taitoleikit ovat suurin osin minun omakeksimiä leikkejä. Olen toiminut erilaisissa lasten liikunnanohjaajan töissä viimeiset viisi vuotta, joten jokaisesta työstäni on tullut kollegoilta ja itseltäni paljon ideoita. Oppaassa esitetyt energianpurku- ja taitoleikit ovat omaa pohjatietoani aiheesta, jota olen kerännyt töistäni lastenliikunnanohjaajana ja lastenhoitajana.

Rauhoittumis- ja lopetusleikit ovat yhtä lukuun ottamatta minun keksimiä tai olen samansuuntaisia rentoutuksia nähnyt tehtävän kollegoideni puolesta. Kehitin rentoutukset mahdollisimman yksinkertaisiksi ja teemaan sopiviksi. Jokaisen teeman lopussa on lopetus sadutus, nämä sadut olen itse kirjoittanut ja kehitellyt.

Tämä liikuntaleikkiopas on luotu kokeilevan kehittämisen kautta. Jokainen oppaassa esitetty liikuntaleikki on testattu ikäluokkaan sopivilla lapsilla. Leikkioppaassa olevia leikkejä olen testannut omassa työpaikassani viimeisen vuoden aikana. Testauksia olen suorittanut kahdessa eri Touhula-liikuntapäiväkodissa, ja useissa eri talon sisällä olevissa ryhmissä. Aloituseleikkejä on tullut kokeiltua kaikista eniten, koska olen pitänyt niitä aamupii-reissä, arkiaskareiden yhteydessä ja erilaisissa tuokioissa. Laulut ovat jäännet hienosti lasten mieleen liikkeisiin yhdistämisen avulla. Lapset ovat olleet hyvin innoissaan lauluista ja pitäneet niistä kovasti, joten koin niiden olevan hyvä vaihtoehto tuokion aloittamiseksi.

Energianpurku- ja taitoleikkejä olen testannut alle kolmevuotiaille useasti. Olen testannut leikkejä ulko- ja sisätiloissa. Leikkejä testatessa huomasin erittäin hyvin leikin haastavuuden ja sen sopivuuden kullekin ikäluokalle. Huomasin myös, että pienten, 1-2 vuotiaiden, ollessa samassa tuokiossa kolmivuotiaiden kanssa, haastavammatkin leikit onnistuivat, sillä pienemmät ottivat hienosti mallia isoimmista ja juoksentelivat aktiivisesti mukana, vaikka eivät välttämättä leikin tarkoitusta ymmärtäneet. Jos leikki oli haastava tai liian monimutkainen yksinkertaistin sitä. Osassa leikeistä tietysti harjoitus tekee mestarin. Vaikka leikki olikin aluksi haastava, se ajan myötä näyttäytyi lempileikiksi, joka alettiin muistaa niin hienosti ulkoa, että leikin kulku onnistui. Muutamasta leikistä luovuin heti leikin ensi testauksen jälkeen, koska huomasin, että se oli liian monimutkainen tai aktiivista aikaa tuli liian vähän.

Rentoutusleikit osoittautuivat testatessa olevan suurimalle osasta lapsia haastavimpia. Lapset, jotka eivät olleet tottuneet paikallaan olemiseen eivätkä olleet vielä harjoitelleet rauhoittumista, vaativat paljon aikaa harjoitteluun. Huomasin, että alle kaksivuotiaille sopii parhaiten rentoutukset, jossa tuttu aikuinen välineellä käy läpi esimerkiksi selkää. Ren-

toutumisleikkejä kannattaa harjoitella paljon, ja aloittaa harjoittelu hyvin lyhyistä harjoituksista, jotta turhautumista ei tule heti. Lopetusleikit ovat hyvin lyhyitä ja ytimekkäitä, joten kaikki tällaiset leikit sopivat tälle ikäluokalle.

Oppaani kohdeikä on hyvin pieni, alle kolmivuotiaat, joten palautteen anto voi olla haastavaa. Onnekseni olin lapsille tuttu ja turvallinen aikuinen, joten lapset eivät jännittäneet mielipiteen kertomista. Kolmevuotiailta alkoi jo saada pieniä vastauksia leikeistä. Kysyin mielipiteitä suullisesti sekä liikuntatuokiokuvaa näyttämällä. Kaikilla vastaus oli positiivinen lähes jokaiseen tuokioon. Arvioin leikin toimivuutta itse, seuraamalla lasten kehitystä ja innostusta tuokioilla. Koin, että lapset oppivat ja kehittyivät leikistä paljon. Tuokiot ja leikit olivat myös hymyä ja naurua täynnä, joka oli yksi tärkeimmistä asioista. Hienointa oli nähdä se, että tuokioiden teeman tukivat todella paljon lasten osallistumista tuokioon ja tehtäviin.

Liikuntaleikkioppaan toimivuutta kasvattajille olen testannut itse. Toimin liikuntapäiväkodissa alle kolmevuotiaiden ryhmässä lastenhoitajana, joten minulla on ollut paljon aikaa tutkia ja testata millainen on kätevä liikuntaleikkiopas kasvattajille. Olen itse käyttänyt alussa tuokioiden suunnittelussa kirjoja ja nettilähteitä. Huomasin sen olevan liian aikaa vievä tapa suunnitella liikuntatuokioita, koska päiväkodissa lastenhoitajalla suunnittelu-aikaa on vähän. Halusin siis kokeilla oppaana lyhyttä ja yksinkertaista vihkkoa, joka kulkisi helposti mukana tuokioilla. Koin tämän todella hyväksi tavaksi suunnitella ja pitää tuokioita lyhyelläkin varoitusajalla. Halusin lisäksi opasta vielä sivun, jolle tunnit voi kirjata, jotta toisetkin hoitajat ja kasvattajat voivat pitää samoja tunteja, jotka oli todettu hyväksi. Näin päädyin ideaan laminoiduista muistiinpanoista ja tuntimallipohjasta.

6.5 Liikuntaleikkikorttien kehittäminen

Liikuntaleikkikortit ovat teemoittain jaoteltuja kortteja, joita voi hyödyntää erilaisissa tuokioissa. Leikkikortteja on yhteensä 50. Eläin- ja luontoteemaisia kuvia on molempia 15

kappaletta, ja kulkuneuvo- ja uintiteemaisia kuvia molempia 10 kappaletta. Liikuntaleikkikortit on tarkoitus tulostaa ja laminoida itse. Liikuntaleikkikortti tiedosto on luoto PowerPoint ohjelmalla ja se sisältää yhteensä 25 sivua.

Ensimmäisellä sivulla kerrotaan ohjeet, miten liikuntaleikkikortteja voi hyödyntää. Tarkoituksena on, että kortteja voi käyttää liikuntaleikkioppaan osassa leikeistä, mutta niitä voi käyttää varhaiskasvatuksessa monessa muussakin asiassa. Kortit voi laittaa pussukkaan, ja käyttää kortteja aamujumpassa. Kortteja voi käyttää myös hyväksi erilaisissa tuokioissa. Toisella sivulla on ohjeet, miten kortit tehdään. Tarkoituksena on tulostaa kuvat ja leikata ne. Sen jälkeen kuvat liimataan erivärisille ja -muotoisille kartongeille. Tämän jälkeen kartongin taakse kiinnitetään ohje liikkeen suorittamisesta. Viimeisenä on tarkoitus laminoida jokainen kortti, jotta ne pysyvät pidempään hyvässä kunnossa. Ohjeena on tehdä jokaisesta kuvasta kaksi korttia, jotta niillä voi toteuttaa erilaisia etsintä harjoituksia. Seuraavana liikuntaleikkikorttien liitteessä on teemoittain kuvien liikkeet ja tehtävät, jonka jälkeen on teeman mukaiset kuvat. Viimeisellä sivulla on kuvien lähteet.

Liikuntaleikkikorttien kuvissa olen käyttänyt lähteenä sivustoa Freepik. Tältä sivustolta saa vapaaseen käyttöön erilaisia kuvia. Valitsin tyyliksi hyvin töherryksmäiset kuvat, jotka olivat lapsien tyylisiä. Halusin niiden näyttävän suloisilta ja ikään kuin lapsen tekemiltä. Valitsin kuvan pohjalle eri muotoja, jotka ovat nelikulmio, pyöreä, kolmio, suorakulmio, tähti ja sydän, sekä eri värejä, jotka ovat punainen, sininen, keltainen, vihreä, oranssi ja vaaleanpunainen. Näin kortit herättävät lasten huomion ja ovat mielenkiintoisen näköisiä. Jokaisen leikkikortin taakse kirjoitetaan ohje liikkeen suorittamiseen, jotta kortteja voi käyttää erilaisiin tarkoituksiin.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön *tarkoituksena* oli luoda toimiva liikuntaleikkiopas päiväkotien kasvattajille, jotka toimivat alle kolmevuotiaiden kanssa. Tavoite oli saada kehitettyä ja lisättyä varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa liikuntaa, helpottamalla kasvattajien työtä tuokioiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Oppaan tukena olevat liikuntaleikkikortit monipuolistavat päiväkodissa tapahtuvia tuokioita, arkirutiineja ja liikuntaa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että liikuntaleikkiopas voi olla toimiva ja helpottava työkalu varhaiskasvatuksessa. Opas säästää varhaiskasvattajien aikaa päiväkodin kiireisessä arjessa, ja auttaa kasvattajia, joilla ei ole monipuolista tietoa tai taitoa liikunnan ohjaamisesta.

Opinnäytetyö on aloitettu yhteistyössä Kiuruvedellä toimivan päiväkotikimppan kanssa. Ideoimme ja suunnittelimme työn sisältöä ja tavoitteita yhdessä päiväkodin opettajan ja johtajan kanssa. Yhteistyö alkuperäisen toimeksiantajan kanssa tuli kuitenkin haastavaksi etäisyyden ja kiireiden vuoksi, joten työ on toteutettu osittain toimeksiantajan tavoitteiden pohjalta. Kuitenkin suurin osin tuotteen kehittäminen, tavoitteen muokkaaminen ja rajaaminen työn edetessä on ollut minun itseni vastuulla.

7.1 Opinnäytetyön prosessin ja tuotteen pohdinta

Opinnäytetyö prosessini eteni hitaasti. Prosessissa minulle haastavaa oli opinnäytetyön raportointi. Olen hyvin tekevä ja luova ihminen, joten itse tuotteen tekeminen osoittautui minulle todella mielekkääksi, mutta prosessin raportointi hankalaksi. Prosessin aikana suurimmaksi ongelmaksi minulla muodostui aiheenrajaus. Minulla oli paljon ideoita oppaan luomiseen ja toteutumiseen, sekä intoa tuottaa työtä. Raportin laajuuden takamiseksi tuote olisi voinut olla kuitenkin hieman suppeampi, jolloin raportointi olisi ollut monipuolisempaan ja laajempaan.

Kehittämistyön tuotokseksi syntynyt liikuntaleikkiopas on omien tavoitteideni mukainen. Halusin oppaan, joka on visuaalisesti miellyttävä ja helppokäyttöinen, ja koen, että tässä onnistuinkin. Oppaan ulkonäön suunnittelu ja tuottaminen oli hyvin mielekästä minulle. Mielestäni opas on myös onnistunut leikkien ja leikkikorttien puolesta. Leikkikortit ovat hyvin monikäyttöiset ja hyödylliset päiväkodin arkeen. Liikuntaleikkioppaan leikit ovat mielestäni uudenlaisia ja uusia ideoita tuovia. Uskonkin, että leikit kannustavat varhaiskasvattajia monipuolisempien tuokioiden suunnitteluun.

Opinnäytetyön idean kehittäminen oli helppoa, selkeän mielenkiinnon kohteeni avulla. Alkuperäisenä aiheena oli liikunnan vuosikellon luominen alle kuusivuotiaille. Halusin kuitenkin tehdä työn oppaan muodossa, joten päädyimme liikuntaleikkioppaaseen, jossa leikit ovat vuodenaikoihin sidonnaisia, joten opasta voi käyttää vuosikellona liikunnan osalta. Aineistoa kerätessäni ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa puhuessani huomasin, että kohderyhmäni oli liian laaja, joten kavensin ikäluokkaa alle kolmevuotiaisiin. Halusin luoda oppaan alle kolmevuotiaille, koska olen itse toiminut ja kerännyt kokemusta tästä ikäryhmästä. Huomasin myös, että tietoa ja ideoita alle kolmevuotiaiden leikkeihin on hyvin vähän. Liikuntaleikkioppaita on tehty monia opinnäytetyön muodossa, mutta näissä suurimassa osassa kohderyhmänä on yli kolmevuotiaat. Uskon, että monet kokevat leikkien ja liikuntatuokioiden keksimisen alle kolmevuotiaille hankalaksi.

Aluksi leikkiopas oli tarkoitus toteuttaa kehittämistyönä Päiväkotikimpalle, joka on Kiu-ruvedellä toimiva kunnallinen päiväkotikimppu. Lähtökohtana minulla oli halu toteuttaa leikkiopas pienille lapsille, mutta halusin toimeksiantajan, jotta työ olisi tarpeellinen ja hyödyllinen. Idea yhteistyöhön lähti minusta, ja työni avulla tulleesta yhteistyöstä Päiväkotikimppuun kanssa. Ehdotin leikkioppaan tekemistä heille, ja he innostuivat ajatuksesta. Projektin alkoi lyhyellä palaverilla päiväkodin johtajan kanssa. Palaverissa sovimme lyhyesti työstä ja hän opasti minua tarvittavien lomakkeiden ja lupien hakemisessa. Seuraavassa tapaamisessa tapasin kaksi Päiväkotikimppuun opettajaa, jotka esittivät toiveitaan ja olemassa olevia materiaaleja liikunta leikeistä.

Kimppa toivoi leikkiopasta vuosikellon muodossa, jossa jokaiselle vuodenajalle olisi niihin soveltuvat liikuntaleikit, ja jossa jokaista vuodenaikaa hyödynnettäisiin oppimiseen ja liikuntaleikkien teemoihin. Alussa ikäluokkana oli alle 6-vuotiaat, mutta aiheen laajuuden vuoksi minua suositeltiin rajaamaan ikää hieman. Joten pienen tutkinnan jälkeen päädyin ikään alle 3-vuotiaat, koska tämän ikäisille lapsille on kaikista vähiten materiaalia liikuntaan. Olen saanut oman työni puolesta paljon ideoita kyseiselle ikäluokalle. Tavoitteena on luoda monipuolinen ja innostava liikuntaleikkiopas, joka toimii vuosikellona päiväkotikimpalle.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa tuli kuitenkin haastavaksi etäisyyden ja kiireiden vuoksi, joten työ on toteutettu osittain toimeksiantajan tavoitteiden pohjalta. Kuitenkin suurin osin tuotteen kehittäminen, tavoitteen muokkaaminen ja rajaaminen työn edetessä on ollut minun itseni vastuulla. Toimeksiantaja Kimpalle palautetaan työ ja he sitä voivat hyödyntää haluamallaan tavalla.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tässä opinnäytetyössä ei ollut virallista tutkimus osuutta, jossa täytyisi kysyä hyväksyntää henkilötietojen luovutukseen tai käyttöön. Tein itse havaintoja omassa päiväkodissa, jossa työskentelen ja työhöni kuuluu ohjata pienten lasten liikuntaa. Päiväkodissa tapahtuva toiminta ja liikunta on päiväkodin ja lasten ja vanhempien välillä hyvin läpinäkyvää. Kehittämistyön kannalta eettisyys on siis toteutunut asianmukaisesti. Liikuntaleikkioppaan luotettavuus sen toimimisen kannalta on tyydyttävää. Leikkiopasta on testattu runsaasti itseni toimesta eri ryhmille, joissa lasten ikä on ollut alle kolme vuotta. Uskon, että luotettavuus lisääntyisi vielä paljon, jos antaisin oppaan käyttöön monelle päiväkodin kasvattajalle, ja he saisivat kokeilla sitä aktiivisesti pidemmän aikaan. Taustatiedon kartotuksessa olen käyttänyt aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, nettilähteitä ja lakia. Lähteet ovat olleet luotettavia, mutta lähteitä olisi voinut tutkia vielä enemmän.

7.3 Oma oppiminen

Oppimisen kompetenssit Kajaanin ammattikorkeakoulussa ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen, liikunnanyhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen ja aktiviteettimatkailu osaaminen (Liikunnanohjaaja opinto-opas, 5). Opinnäytetyö prosessin kautta oma liikuntaosaamiseni on parantunut alle kouluikäisten liikunnan kautta. Liikuntaleikkiopas on tuonut ymmärrystä alle kouluikäisten lasten liikunnasta, liikuntalajeista ja motorista taidoista. Ihmisen hyvinvointi- ja terveysosaaminen on myös ollut teoretiedon omaksumista alle kolmevuotiaiden lasten näkökulmasta. Olen hyödyntänyt tätä osaamista tuottamalla ikäluokalle sopivia liikuntaleikkejä, jotka tukevat lasten fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista kehittymistä. Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen on mielestäni opinnäytetyön aikana kehittynyt kaikista eniten. Kokeilevassa kehittämisessä nimensä mukaan kokeillaan paljon, joten liikuntatuokioita on pidetty paljon. Olen oppinut paljon ohjaamalla ja kokeilemalla. Oppimiskompetensseista johtamis- ja yrittämisosaaminen ja aktiviteettimatkailu eivät korostu tässä opinnäytetyössä. Aiheena liikuntaleikkiopas ei tuo lisää osaamista näiden kompetenssien kannalta.

Minun tavoitteenani tässä opinnäytetyössä on ollut päiväkotiliikuntaan syventyminen ja sen kehittäminen. Haluan myös oppia paljon pienten lasten kehityksestä, jotta voisin tehdä ikäluokalle sopivan liikuntaleikkioppaan. Oman ammatillisen kasvun tavoitteiden ja kehityksen näkökulmasta olen hyvin tyytyväinen aihe valintaani ja leikkioppaan luomiseen. Olen saanut kehittää omaa osaamistani päiväkodin liikunnan ohjaamisen ja kehittämisen kannalta. Tämä työ on myös motivoinut minua kehittymään lisää ja luomaan uusia mahdollisuuksia alle kolmevuotiaiden liikuntaan. Tavoitteena on myös ollut se, että saan oppaan käyttöön itsekin omaan päiväkotiin alle kolmevuotiaiden ryhmään ensivuodelle.

Lähteet

100 lastenlaulua areenassa. N.d. Viitattu 14.4.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/12/21/100-lastenlaulua-areenassa>

1-2 v. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Viitattu 2.1.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/>

1-2-vuotiaan liikunnallinen kehitys. (2019). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Viitattu 2.1.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

2-3-vuotiaan liikunnallinen kehitys. (2019). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Viitattu 2.1.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Alahuhta, M., Päätaalo, K., Saastamoinen, M., Vähä, T., & Ypyä, J. (2018). Toiminnallisen opinnäytetyön kokemukset. Viitattu 28.5.2019. <http://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Autio, T. (2007). Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: Gummerus Kirjapaino Oy.

Freepik. N.d. Viitattu 14.4.2020. <https://www.freepik.com/>

Jantunen, T., Suutari, S. & Heino, N. (2018). Leikin taikaa. Helsinki: Into kustannus Oy.

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

L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>, Suomen Laki.

Lapsen kasvu ja kehitys 1-2v. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 14.4.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/>

Laukkanen, A., & Niemistö, D. (2019). Lasten motorisissa taidoissa yllättäviä eroja. Viitattu 29.5.2019 <https://jyunity.fi/ajattelijat/lasten-motorisissa-taidoissa-yllattavia-eroja/>

Leikki kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin lähteenä. (2017). Varhaiskasvatuksen suunnitelma 2017. <https://peda.net/opetussuunnitelma/vasu-2017-pohja/4/4lkojhl>

Liikuntaan liittyviä määritelmiä. (2015). Käypä hoito- suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Viitattu 28.5.2019. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Liikunnanohjaaja opinto-opas. (2004). Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.5.2020. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fd-b3595e540fe6>

Liikunta ja liikkuminen. N.d. Varhaiskasvatus. Viitattu 27.5.2019. <https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/vp3/4vptsjt/4ppa/oppimisen-alueet/kljk/ljl/ljl>

Liikuntasuositus lapselle. (2020). Neuvokasperhe. Viitattu 5.5.2020. <https://neuvokasperhe.fi/liikuntasuositus-lapselle/>

Lyrics translate. N.d. Viitattu 14.4.2020. <https://lyricstranslate.com/>

Motoriikan haasteet. (2018). Innostun liikkumaan. Viitattu 30.5.2019. https://www.innostunliikkumaan.fi/_file/download/inline/fd9c647d-63a2-487c-a7a8-700c0000ac5a/Motoriikan_haasteet_netti.pdf

Poranen-Clark, T. (2018). Varhainen motorinen kehitys on yhteydessä kognitiiviseen suorituskykyyn varhaisessa vanhuudessa. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2018/lt_6-18_19-23_lowres.pdf

Poskela, J., Kutinlahti, P., Hanhike, T., Martikainen, M. & Urjankangas, H. (2015). Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1

Roger Ramjitsingh. (2017). The Power of Play: 6 Benefits for Child Development. <https://www.epl.ca/blogs/post/importance-of-play-for-kids/>

Terveysliikunta ja kuntoliikunta. (2016). UKK-instituutti. Viitattu 29.5.2019. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikunta-opas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa

Tuuliniemi, J. (2011). Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. (2016). Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry. Viitattu 30.5.2019.












Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2016). Opetushallitus. Viitattu 29.5.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Vauvan liikunnallinen kehitys. (2018). Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille. Viitattu 2.1.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-liikunnallinen-kehitys/>

Liitteet

Liikunta- leikkiopas



Sisällysluettelo

1. Merkinnot

2. Ohjaajan muistilista

3. Syksy

4. Talvi

5. Kevät

6. Kesä

7. Tuntipohja

8. Muistiinpanot



1. Merkinnot

-  Aloitus
-  Energianpurku ja taito
-  Rauhoittuminen
-  Lopetus

 Leikki vaatii välineitä

 Syksy

 Talvi

 Kevät

 Kesä

2. Hyvän lastenohjaajan muistilista

- Positiivinen ja iloinen asenne
- Lapsen kannustaminen
- Toimintaan osallistuminen
- Jokaisen lapsen huomioon ottaminen
- Johdonmukaisuus ja jämäkkyys
- Muovautuminen lasten ideoihin
- Henkilökohtainen palaute
- Rento asenne ja avoimuus muutoksille
- Selkeä ohjeistaminen
- Heittäytyminen leikkeihin
- Taitotasojen huomioiminen
-
-
-

3. SYKSY – KULKUNEUVO TEEMA



ALOITUS



1 BUSSILAULU ALLE 3V



Pyörät ne pyörivät ympäri, ympäri ja ympäri. (pyörätään kasia kylkien vieressä)



Pyörät ne pyörivät ympäri, koko päivän.



Pyyhkijät pyyhkivät viuh, viuh, viuh. Viuh, viuh, viuh ja viuh viuh viuh. (heilutetaan kasia pyyhkijöiden tapaan)



Pyyhkijät pyyhkivät viuh viuh viuh, koko päivän.



Torvi se toototti toot, toot, toot. Toot, toot, toot ja toot toot toot. (painetaan torvea)



Torvi se toototti toot, toot, toot, koko päivän.



Ihmiset ajella hyttytti, hyttytti ja hyttytti. (hytityään paikallaan)



Ihmiset ajella hyttytti, koko päivän.)

2 PIENEN PIENI VETURI ALLE 3V



Pienen, pieni veturi



aamulla kerran, (kädet kulkevat junan tavoin kylkien vieressä)



hieroi hyvin savuisia silmiään. (hierotaan silmiä)

Sitten se pihisi ja puhisi ja yski:

Tsuku tsuku tsuku tsuku, lähdetään! (soitetaan junan torvea)



3. METROLLA MUMMOLAAN ALLE 3V



Limpsin limpsin



jalkaparikalla, (kävellään paikallaan)



patikalla joo.



Korottelen korottelen, kympin ratikalla, ratikalla joo. (joustetaan



polvista, tehdään pieni kyykkijä)



Soitan kelloa – PING PONG (paina nenää sormella)



painan nappia – TÖÖT (paina vatsaa sormella)

tällä pysäkillä pois, liukuportaita metroon ja metrolla mummolaan... (tehdään iso huppy)




ENERGIANPURKU JA TAITO



1. LIIKU KUIN... 1-3V



Leikissä lapset ohjataan liikkumaan ympäri tilaa ja ohjaaja antaa ohjeita liikkumistyyleihin. Ohjaaja aloittaa leikin sanomalla: "Liiku kuin auto", jolloin lapset lähtevät "ajamaan" autolla ja kääntelemaan rattia. Kun liikettä on toisteltu tarpeeksi, ohjaaja antaa seuraavan liikkumisohjeen: "Liiku kuin lentokone", jolloin lapset laittavat kädet sivuille siiviksi ja lentelevät ympäri tilaa. Liikkumistapoja voi keksiä paljon eri kulkuneuvoista.



2. LIIKENNEVALOT 1-3V



Leikki alkaa liikennevalojen läpikäymisellä. Punainen tarkoittaa pysähtymistä, keltainen hiljennetään, vihreä saa mennä ja sininen poliisi autoa, jolloin lapsen tulee mennä selälleen makaamaan kädet ja jalat kattoon osoittaen. Kun säännöt ovat selvät lapset lähtevät liikkumaan ympäri tilaa. Ohjaajalla on värilliset merkit, jotka toimivat liikenne valoina, ohjaajan kannattaa myös sanoa väri ääneen, jos joku ei huomaa merkin vaihtumista. Lapset reagoivat merkkeihin. Leikki kannattaa aloittaa kahdesta valosta ja lisätä valoja leikin edetessä. Pienimmille lapsille riittää peikko punainen valo.



3. BENSAN KERÄÄMINEN ALLE 3V



Ohjaaja kertoo ongelmasta, joka on Matti Matkaajalla. Matti matkaaja haluaisi mennä avaruuteen rakentamallaan raketilla, mutta Matilla ei ole bensa. Matti Matkaaja pyytää lasten apua bensa keräämiseen. Ohjaaja laittaa lattialle korin, joka toimii tankkina ja heittää hernepusseja ympäri tilaa. Luvan annettua lapset saavat lähteä keräämään bensa mahdollisimman nopeasti.



4. AUTO KORTTIEN KERÄYS 1-3V



Leikki alkaa eri kulkuneuvokorttien läpi käynnillä ja kertomalla leikin säännöt. Ohjaaja laittaa kulkuneuvo kortit penkille riviin ja vie korttien parit ympäri tilaa. Lapsille annetaan lupa lähteä keräämään kortteja, jokainen saa ottaa yhden kortin kerrallaan. Kun lapsi löytää kortin tulee hän penkin luo ja etsii kortin parin ja asettaa sen oikean parin päälle. Lopuksi katsotaan, löytyivätkö kaikki kortit, ja ovatko ne oikeilla kohdilla.








ENERGIANPURKU JA TAITO



5. LENTO SÄÄ ALLE 3V

Leikki aloitetaan laittamalla lentokoneen siivet eli lapsen kädet kuntoon. Kun kaikki on valmista ohjaaja antaa luvan lähteä lentoon eli lähteä liikkumaan lentokoneena ympäri tilaa. Leikin aikana ohjaaja kertoo lento säästä, jolloin lapsen tulee reagoida siihen lentokoneen liikkeellä. Aurinkoisella säällä saa mennä niin kovaa kuin pystyy, pilvisellä säällä pitää kulkea hieman hitaammin ja varoen, myrskyssäällä heilutellaan siipiä puolelta toiselle oikein kunnolla ja tornadon tullessa lentokoneet pyörivät.



6. JUNAN LEIKKI 2-3V

Lapset menevät jonoon ja ottavat etumaisesta lapsesta kiinni. Jonon ensimmäinen on junan kuljettaja, joka lähtee kiertelemaan salia mukitellen, muut lapset tulevat perässä. Kun junan veturi sanoo: "Kaatuul", jokainen junan vaunu eli lapsi kaatuu sivulle.



7. AUTORATA ALLE 3V

Ohjaaja tekee tilaan sopivan autoradan, jota voi kiertää potkuautoilla. Lapsille annetaan omat potkuautot, joilla he lähtevät ajamaan rataa ympäri. Anna lapselle aikaa tutustua autoon ja avusta oikean liikkeen löytämisessä.



- A) Liikennevalot. Kun ajaminen alkaa olla tuttua voit ottaa aikaisemmasta leikistä tutut liikenne valot mukaan. Kun punainen valo huudetaan ja näytetään, pitää pysähtyä, vihreällä valolla saa ajaa, ja kun sininen valo sulttyy, täytyy pysähtyä ja ohjaaja eli poliisi tulee tarkistamaan auton ja antaa luvan jatkaa matkaa.
- B) Autokorjaamo. Lapset ajavat rataa ympäriinsä, mutta voivat välillä käydä ohjaajan luona autokorjaamossa ja pyytää autoihin palveluita, kuten bensaa tai renkaiden vaihtoa. Bensaa voi ohjaaja antaa esimerkiksi huppynarusta ja käsin testata auton renkaat kuntoon.
- C) Autopesula. Lapset ajavat rataa ympäri, mutta ohjaaja toimii autopesulana eri välineiden avulla. Huiveilla voi käydä pesemässä autoja, hennepusseilla voi levittää saippuaa ja heiluttamalla mattoa kuivatetaan auto. Autopesun voi tehdä autojen ollessa liikkeessä tai kysymällä lapsi hetkeksi sivun autoradalta.
- D) Kilpa-ajot. Lapset ajavat rataa ympäri, ohjaaja ajaa takana ja yrittää kannustaa lapsia ajamaan kovempaa, jotta ohjaaja ei saa kilpa-autoja kiinni.




ENERGIANPURKU JA TAITO





8. RAKETTI LEIKKI 2-3V

Lapset leikkivät olevansa raketteja. Leikki alkaa lähtölaskennasta ja valtavasta hupystä, joka on raketin lähtö. Tämän jälkeen lapset ajavat eli juoksevat rakettina ympäriinsä salia. Ohjaaja alkaa heitellä pehmeitä palloja, jotka ovat meteoriitteja. Tehtävänä on ajaa ympäriinsä ja väistellä meteoriitteja. Leikki loppuu, kun ohjaaja sanoo, että kaikki ovat päässeet perille kuuun.





9. AUTO AARTEEN ETSITÄÄN ALLE 3V

Ohjaaja piilottaa pikku autoja ympäri salia. Ohjaaja kertoo lapsille, että kaikilta kylän asukkailta on hävinnyt autot ja, että he tarvitsevat apua. Leikki alkaa, kun ohjaaja antaa luvan lähteä etsimään autoja. Lapset saavat etsiä autoja ja ottaa yhden auton kerrallaan ja viedä ne "kylän asukkaille".





10. PARKKIIN 2-3V

Lapsille annetaan käteen, jotkut raltia muistuttavat esineet. Ohjaaja antaa autoille luvan lähteä ajamaan ympäri tilaa. Leikissä taustalla soi musiikki. Musiikin soidessa saa ajaa ja liikkua, mutta kun musiikki pysähtyy tulee jokaisen pysähtyä parkkiin.




RENTOUTUS JA LOPETUS






1. AUTOPESU ALLE 3V

Lapset ohjataan makaamaan maahan silmät kiinni. Ohjaaja laittaa rauhallista musiikkia taustalle ja kertoo lapsille autopesun kulun. Aluksi ohjaaja laittaa autoihin saippuaa eli hellästi koskettaa harnepussilla jokaista lasta. Tämän jälkeen saippua pestään vedellä, jolloin ohjaaja huivilla kevyesti koskettaa lasta. Lopuksi auto kuivataan, jolloin ohjaaja käsillä tuulettää lapsia kevyesti. Lopuksi ohjaaja kertoo pesun olevan valmis ja antaa luvan avata silmät.




2. AUTO HIERONTA 1-3V

Lapset jaetaan pareiksi, ja toinen lapsista menee makaamaan maahan. Kaveri ajaa leikki autolla varovasti selkää pitkin. Hetken kuluttua rooleja vaihdetaan. Rentoutuksen voi tehdä myös aikuinen kaikille lapsille.



RENTOUTUS ● JA LOPETUS ●



3. AUTO TARINA 2-3V

Ohjaaja kertoo lapsille tarinaa ja lapset toimivat tarinan mukaan.
Tarinassa lapsi on auto.



*Punainen, iso auto kurvaili ympäriinsä liikenteessä. TAUKO



Se ajoi ja ajoi. Autolla oli tylsää, joten se lähti mutkittelemaan puolelta toiselle. TAUKO. Seuraavaksi auto lähti kokeilla erilaisia temppuja. Se meni takaperin TAUKO, hyppiin TAUKO ja pyöriin



tempoja. Se mien takaperin TAUKO, nappien TAUKO ja pöydien TAUKO. Lopulta auto halusi kokeilla mennä niin kovaa kuin se vain pystyi TAUKO. Mutta voi ei! Auton bensa alkoi loppua, joten auton



vauhti hidastui TAUKO, ja hidastui TAUKO, ja lopulta auto pysähtyi täysin TAUKO. Lopulta auto päätti levätä hetken, joten se meni parkkiin lepäämään, pohja (vatsa) maata kohden ja valot (silmat) suljettuina."



4. TALVI – ELÄIN TEEMA



ALOITUS ●



1 PIENET SAMMAKOT ALLE 3V



Pienet sammakot, pienet sammakot, ne lystikkäitä on (Hypitään kuin sammakot)



Ei korvia, ei korvia, ei häntää laisinkaan (Pudistellaan päätä)



Pupu jussikat, pupu jussikat, ne lystikkäitä on (Hypitään kuin puput)



On korvia, on korvia, ja hännän nuppykkä (Heilutellaan korvia ja takapuolta)



Pienet porsaet, pienet porsaet, ne lystikkäitä on (Pöyritään kuin possut)



On korvia, on korvia, ja pieni sapero (Heilutetaan korvia ja takapuolta)



2 ELEFANTTI MARSSI ALLE 3V



Yksi pieni elefantti marssi näin aurinkoista tietä eteenpäin
(Tallustetaan kuin elefantit, ja pyydetään kaveri aina mukaan tallustamaan)



Koska matka oli hauska niin pyysi hän mukaan yhden toverin



Kaksi pientä elefanttia marssi näin aurinkoista tietä eteenpäin



Koska matka oli hauska niin pyysi hän mukaan yhden toverin



Kolme pientä elefanttia marssi näin aurinkoista tietä eteenpäin



Koska matka oli hauska niin pyysi hän mukaan yhden toverin...



3. PIIPPOLAN VAARI ALLE 3V



Piippolan vaarilla oli talo, hiiäla, hiiäla, heil



Vaari se hoiteli porsaitansa, hiiäla, hiiäla, heil



Nof, nof siellä ja nof, nof täällä ja siellä nof täällä nof, joka puolla nof, nof,



hiiäla, hiiäla, heil



lammas - mää mää (liikutaan kuin lammas)



ankka - kvaak kvaak (liikutaan kuin ankka)



hevonen - ihahahaa ihahahaa (liikutaan kuin hevonen)



koiro - hau hau (liikutaan kuin koiro)



kissa - miau miau (liikutaan kuin kissa)



ENERGIANPURKU

1. LIIKU KUIN... 1-3V

Leikissä lapset ohjataan liikkumaan ympäri tilaa ja ohjaaja antaa ohjeita liikkumistyyleihin. Ohjaaja aloittaa leikin sanomalla: "Liiku kuin lintu", jolloin lapset lähtevät liikkumaan käsiään heiluttaen. Kun liikeltä on toistettu tarpeeksi, ohjaaja antaa seuraavan liikkumisohjeen: "Liiku kuin karhu", jolloin lapset laittavat kädet maahan ja tällustavat eteenpäin karhu kävelyllä. Liikkumistapoja voi keksiä paljon eri eläimistä.

2. ELÄIN KORTTIEN ETSINTÄ 2-3V

Lapset menevät jonoon. Ohjaaja on vienyt kaikki eläinkortit toiselle puolelle salia eläin puoli ylöspäin. Ohjaaja antaa jonon ensimmäiselle tehtäväksi etsiä tietty kortti, jolloin lapsi juoksee korttien luo ja mahdollisimman nopeasti etsii oikein kortin, tulee ohjaajan luo ja menee jonon perälle.

3. KÄÄRME ALLE 3V

Ohjaaja kiinnittää huppynarun tikkaiden ala osaan tai johonkin muualle lähelle maata. Lapset menevät jonoon toiselle puolelle huppynarua. Ohjaaja kertoo lapsille, että kyseessä on myrkyllinen käärme ja lasten tehtävänä on ylittää käärme koskematta siihen. Ohjaaja antaa lapsille luvan ylittää käärme. Aloita pienistä liikkeistä, ja suurena liikkeistä, kun leikki alkaa olla tuttu. Voit myös antaa ohjeita siitä, pitääkö käärme ylittää tai alittaa.

4. SAFARILLA AJO ALLE 3V

Ohjaaja kertoo lapsille, että jokainen saa vuorollaan käydä safari retkellä taika auton kyydissä. Ohjaaja ottaa maton, ja antaa ensimmäiselle lapselle luvan istua matolle. Ohjaaja lähtee vetämään lasta matolla, mutkitellen ja nopeutta vaihdellen. Muut lapset kannustavat ja odottavat omaa vuoroa.

5. ELÄINTEN RUOKINTA 1-3V

Ohjaaja laittaa 2-4 pehmolelu-eläintä vierekkäin ja niiden eteen korit, jotka toimivat eläinten ruokakuppeina. Ohjaaja heittää ympäriinsä eri värisiä hernepusseja tai palloja. Leikki aloitetaan käymällä läpi, mitä kukin eläin syö. Apina voi syödä banaania eli keltaisia hernepusseja, kirohvi voi syödä lehtiä eli vihreitä hernepusseja, ja leijona lihaa eli punaisia hernepusseja. Kun leikin säännöt ovat selvät, ohjaaja antaa lapsille luvan lähteä keräämään ruokaa. Tärkeää on muistaa lajitella ruuat oikeille paikoille, jotta jokainen eläin saa ruokaa.



ENERGIANPURKU

6. HIIRET KARKAA ALLE 3V

Ohjaaja ohjaa lapset istumaan tululle paikalle. Ohjaaja kertoo, että korissa on viljejä hiiriä, jotka luultavasti kohta karkaavat. Lasten tehtävänä on kerätä karanneet hiiret takaisin omaan hikkiin. Leikki alkaa siitä, kun ohjaaja heittää kaikki pallot ympäri salia ja huutaa "Hiiret karkaa!".



7. KARHU NUKKUU 2-3V

Ohjaaja päättää kuka lapsista on karhu. Valittu karhu menee makaamaan keskelle salia. Lapset alkavat laulaa laulua: "Karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässään. Ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään. Karhu nukkuu, karhu nukkuu - eipäs nukukaan!" Laulun aikana lapset laulavat ja kiertävät karhua, mutta kun laulussa tulee kohta "eipäs nukukaan!" karhu saalistaa yhden lapsista, joka jää seuraavaksi karhuksi.



8. ANKAT LENTÄVÄT 3V

Ohjaaja huutelee erilaisia eläimiä ja miten ne liikkuvat. Jos eläin liikkuu kyseisellä tavalla oikeasti, leikkijät liikkuvat eläimen tavoin. Jos eläin ei liiku annetulla tavalla, pitää leikkijöiden olla paikallaan. Esimerkiksi ohjaajan huutaessa "hevoset lentävät" jäävät leikkijät paikalleen. Kun ohjaaja huutaa hevoset laukkaavat, laukkaavat leikkijätkin.



9. LAUKKAAVAT HEVOSET 2-3V

Leikkijät laukkaavat kuin hevoset silloin, kun ohjaaja taputtaa rytmiä joko käsillään tai rytmisoittimella. Ohjaajan lopettaessa taputuksen hevoset pysähtyvät syömään ruohoa eli kumartuvat alas ja antavat pään roikkua lattian kohden. Taputuksen jatkuessa leikkijät aloittavat laukan.



10. JUOKSE ELÄINTEN LUO 3V

Leikkijät ovat huoneen keskellä seisomassa. Ohjaaja nimeää leikkijöiden neljä tai viisi kohtaa eri eläimeksi. Hän huutaa eläinten nimiä ja leikkijöiden pitää juosta huoneen keskeltä eläimen luo. Ohjaaja voi antaa äänimerkkejä suunnan näyttämiseksi äänitelemällä sanotun eläimen lailla. Ohjaajan huutaessa esimerkiksi koiria leikkijät juoksevat siihen kohtaan huoneessa, joka on koiran paikka. Tämän jälkeen he palaavat takaisin huoneen keskelle kontaten kuin koirat.





RENTOUTUS ● JA LOPETUS ●

1. ELÄINTEN HYPPYT 1-3V

Ohjaaja asettaa tilaan paksun patjan ja ohjaa lapset jonoa toiselle puolelle tilaa. Jokainen lapsi saa keksiä mikä eläin on. Lapset saavat vuorotellen ottaa vauhtia ja oma valitseman eläimen tyyliin hypätä patjalle.

2. TASSUT ALLE 3V

Lapset jaetaan pareiksi, ja toinen lapsista menee makaamaan maahan. Kaveri alkaa varovasti koskettamaan kaverin selkää erilaisilla eläin leluilla, jotka tassuttelevat kaverin selän päällä. Hetken kuluttua rooleja vaihdetaan. Rentoutuksen voi tehdä myös aikuinen kaikille lapsille.

3. ELÄIN TARINA 2-3V

Ohjaaja kertoo lapsille tarinaa ja lapset toimivat tarinan mukaan. Tarinassa lapsi on kissa.

"Kissa nimeltä Kati Katti oli reippaalla kävelyllä kaupungilla TAUKO. Katin piti mennä käymään kaupassa pitkän työpäivän jälkeen. Joten Kati kiiruhti sisään ruokakauppaan TAUKO. Kaupasta hänen piti ostaa kalaa, maitoa ja keksejä. Ensin hän meni kala tiskin luo ja otti mukaansa monen monta kalaa TAUKO. Sen jälkeen Katti lompsi kohti maito osastoa. Maito olikin todella korkealla hyllyssä, joten Katti joutui kurrottamaan useaan kertaan korkealle hyllylle saadakseen maitoa TAUKO. Nyt kun kala ja maito oli kerätty, jäljellä oli vain keksit. Keksit löytyivät kaupan aivan toisesta päästä, joten katti hyppeli toiselle puolelle kauppa ja naukki keksit koriinsa TAUKO. Ostokset olivatkin jo tehty, ja kattia alkoi väsyttää hurjasti. Katti lähti hitaasti kävelemään kohti kotiaan TAUKO. Kotona katti venytteli kylkiään TAUKO, sitten selkäänsä TAUKO ja lopulta haukotteli suuresti TAUKO. Lopulta Katti lössähti lattialle ja sulki silmänsä ja rupesi nukkumaan."



5. KEVÄT – LUONTO TEEMA



ALOITUS



1. PIENEN PIENI SADE (säv. ja san. Siina Hirvonen) ALLE 3V
Pienen pieni sade tanssii pihanurmikolla x2 (pieniä ja hiljaisia hyppyjä)



Suuren suuri sade pomppii vesilammikoissa x2 (suuria ja äänekkäitä hyppyjä)



Pienen pieni mato tanssii pihanurmikolla x2 (ryömitään maassa)
Suuren suuri jänis pomppii vesilammikoissa x2 (kyykköhyppyjä)



2. NALLE PUHIN SADELAULU ALLE 3V



Sataa sataa ropisee pilipili pom, pilipili pom (viedään kädet ylhäältä alas heilutellen sormia)



varpaitakin palelee, pilipili, pom-pom-pom (heilutetaan varpaita)
varpaitakin palelee, pilipili pom. (heilutetaan varpaita)



Sataa, sataa ropisee, pilipili pom, pilipili pom (viedään kädet ylhäältä alas heilutellen sormia)



Koko pieni Nalle Puh on nyt märkä, uh-huh-huh. (heilutetaan koko kehoa kuin ravistelisi vesiä pois)



Koko pieni Nalle Puh on nyt märkä, huh! (heilutetaan koko kehoa kuin ravistelisi vesiä pois)



Sill' ei maistu hunaja, pilipili pom, pilipili pom. (heilutetaan päätä puolelta toiselle)



Eikä myöskään vadelma, pili pili pom pom pom. (heilutetaan päätä puolelta toiselle)



eikä myöskään vadelma, pili pili pom. (heilutetaan päätä puolelta toiselle)



3. AURINKO LAULU ALLE 3V



Aurinko, aurinko lämmittää (pyöritellään käsillä pyöreitä muotoja ilmaan)



Nenä ja korvaa se virkistää (kosketaan nenään ja korvaa)



Ihana, ihana aurinko (halataan itseä keikutellen puolelta toiselle)



Pyöreä, kultainen lammikko (piirretään sormilla ilmaan pyöreä muoto)



ENERGIANPURKU

- 
1. RETKI 2-3V
 Ohjaaja kertoo, että kaikki lähtevät mielikuvitus matkalle metsään. Lasten tehtävänä on kävellä ohjaajan perässä ympäri tilaa metsän polkuja pitkin. Matkalla ohjaaja kertoo lapsille, mitä metsässä tulee vastaan. Ensinnäkin vastaan voi tulla isoja kiviä, joiden yli tulee hyppiä, sen lisäksi polku voi mutkitella paljon, jolloin kaikki kävelevät mutkitellen. Matkan varrella voi tulla oksia, joita pitää väistää. Tavoitteena voi olla päästä mökille asti kävellessä, ja matkan varrella voi tulla eläimiä ja esteitä vastaan, jotka tulee ylittää.
- 
2. LUONTOKORTIT 1-3V
 Ohjaaja valitsee luontokorteista olkuun 2-3 korttia, joita käytetään leikissä. Leikin ideana on reagoida liikkeellä kortin kuvaan. Satepilvi tarkoittaa, että kasiä tulee tuoda ylhäältä alas ja heilutella sormia, pyörremyrsky tarkoittaa, että täytyy pyöriä ja aurinko tarkoittaa kurottamista ylöspäin. Leikin edetessä kortteja voi lisätä.
- 
3. TUO OHJAAJALLE 2-3V 
 Ohjaaja kertoo eri esineitä ja asioita, joita hän haluaa lasten tuovan hänelle. Lasten tehtävänä on mahdollisimman nopeasti tuoda ohjaajan haluama esine tai asia. Ohjaaja sanoo: "Tuo ohjaajalle jotain punaista/pallo/lehti/jne.", jolloin lapset lähtevät etsimään tilasta kyseisen esineen.
- 
4. SÄÄ 2-3V
 Leikin ideana on lähteä kiertämään tilaa eri säässä vaihdellen vauhtia. Aurinkoisella säällä saa kävellä rauhallisesti löntystellen, tuulisella säällä kävellään nopeasti ja sateisella säällä juostaan kovaa, jottei kastuttaisi.
- 
5. ROPISEE JA STOP 1-3V
 Lapset liikkuvat ja tanssivat vapaasti ympäri tilaa sateen ropinan kuullessa, kun ropina loppuu, kaikkien täytyy jähmettyä paikoilleen. Ohjaaja voi tehdä ropinaa sormilla lattiaan tai jollain soittimella.
- 
6. SEURAA JOHTAJAA 2-3V
 Lapset ohjataan jonoon. Jonon ensimmäinen toimii johtajana, aluksi ohjaaja on johtaja. Johtaja lähtee liikkumaan vapaasti ympäri tilaa tehden erilaisia liikkeitä. Muut jonossa olijat matkivat liikkeitä ja seuraavat johtajaa.







ENERGIANPURKU





7. KANNUSTUS JUOKSU ALLE 3V

Lapset ohjataan tilan toiseen päähän vierekkäin, ja ohjaaja menee toiselle puolelle salia. Leikin ideana on, että jokainen lapsi saa juosta ohjaajan syyliin kuultuaan oman nimensä. Jokaista juoksijaa kannustetaan taputtamalla ja huutamalla juoksijan nimeä.



8. KOPIO LAUDALLE 3V

Ohjaaja asettaa lattialle kaksi lautaa/alustaa, joista toinen on malli ja toinen alusta, jolle toistetaan vieressä oleva kuvio. Ohjaaja vie ympäri tilaa kuvaan tarvittavat esineet. Leikki alkaa sillä, että lapset katsovat malli kuvasta, mitä tarvitaan ja sen jälkeen lähtevät etsimään tarvittavat esineet. Esineen haettua lapset asettavat sen oikealle paikalle alustaa. Leikki loppuu, kun alustalla on sama kuva, kuin mallialustalla. Kun leikki alkaa olla tuttu, voi mallilaudalle tehdä monimutkaisempia kuvia ja heittää tilaan esineitä, joita mallilaudassa ei ole.



9. ÄÄNI JA LIIKE 2-3V

Eri liikettä vastaa aina jokin sovittu ääni. Kun ohjaaja esimerkiksi taputtaa, lapset hyppivät paikallaan ja ohjaajan soittaessa triangelia lapset menevät kyykkyyh.



10. AURINKO JA SADE 2-3V

Leikkijöillä on omat pesät piirissä, esimerkiksi patjan tai vanteen avulla merkattuina. Aikuisen sanoessa. Pihalla paistaa aurinko, tulkaa lapset ulos leikkimään. Lähtevät leikkijat pesästään pois. Ohjaaja kertoo aina, mitä pihalla tehdään, kuten poimitaan kukkia. Ohjaajan sanoessa. Nyt sataa vettä, nopeasti kotiin lapset menevät pesään takaisin.








RENTOUTUS ● JA LOPETUS ●

1. SAIPPUAKUPLA 1-3V
Lapset muodostavat ilmapallon ottamalla toisiaan kädestä kiinni ja tekemällä piirin. Ilmapallo saadaan isommaksi puhaltamalla ja suurentamalla piiriä. Piirin ollessa riittävän suuri ja ohjaajan sanoessa "POKSI", kaikki lapset juoksevat piirin keskustaan ja huutavat "POKSI".

2. SADE ALLE 3V
Heijautaminen. Lapset menevät vuorotellen makaamaan selälleen kankaan päälle. Aikuiset ottavat kankaan kulmista kiinni ja heijautavat lasta ilmassa.

3. TARINA 2-3V
Ohjaaja kertoo lapsille tarinaa ja lapset toimivat tarinan mukaan. "Huh huh, pitkä päivä on suoritettu, päiväkodissa käyty ja kaverien kanssa on leikitty. Nyt on aika tehdä iltatoimet ja mennä nukkumaan TAUKO. Aluksi tulee syödä iltapala. Iltapalaksi on tietysti iltapuuroa, jonka syön vauhdikkaasti lusikalla TAUKO. Iltapalan jälkeen täytyy käydä kylvyssä, joten menen suihkuun ja pesen kainalot TAUKO, mahani TAUKO, varpaat TAUKO ja hiukset TAUKO. Suihkun jälkeen vuorossa on hampaiden pesu, harjaan hurjaa vauhtia hampaat TAUKO. Kaikki valmistui! Kävelen omaan sänkyyni TAUKO, venyttelen TAUKO ja menen makaamaan sänkyyn TAUKO ja laitan silmät kiinni TAUKO."

6. KESÄ – MERI TEEMA



ALOITUS



1 PIKKUISET KALAT ALLE 3V

Pikkuiset kultakalat lammissa ui,

Pikkuinen kalaäiti huolestui.

Uikaa Uikaa jos osaatte,

Ja ne uivat ja uivat sen uskotte!



Hop Hop, Däpä Däpä, Hop Hop, Huil

Hop Hop, Däpä Däpä, Hop Hop, Huil



Hop Hop, Däpä Däpä, Hop Hop, Huil

Ja ne uivat ja uivat,

Sen uskotte!



2 VIISI PIENTÄ ANKKAA ALLE 3V

5 pientä ankkaa lähti leikkimään vuorten taakse kauas pois.

Äiti ankkasanoi, että "kvaak, kvaak, kvaak" ja vain 4 ankkaa tuli takaisin.



4 pientä ankkaa_vain 3 tuli takaisin.



3 pientä ankkaa_vain 2 tuli takaisin.



2 pientä ankkaa_vain 1 tuli takaisin.



1 pieni ankkas_eikä yhtään ankkaa tullut takaisin.

Silloin isä-ankkas nosti päänsä lammikosta ja sanoi kuuluvalla

äänellä "KVAAK".

Ja niin 5 ankkaa tuli takaisin.



3. UI PIKKUKALA ALLE 3V

Ui, ui, pikkukala

ympäriinsä vedessä.



Ui, ui pikkukala

kaunista on vedessä.



Multa missä on kala?



Minne se katosi?

Tässä on kala!



LOISKISI!"























ENERGIANPURKU

1. KALAVERKKO HIPPA 2-3V

Leikissä ohjaaja on kalaverkkoa pitävä iso kala. Kalaverkkona toimii hulavanne. Lapset ovat pieniä kaloja, jotka yrittävät päästä kalaverkkoa karkuun. Kun ohjaaja saa kalaverkkoonsa eli hulavanteen sisälle, jonkun lapsista, lapsen tulee tehdä iso hyppy, jolloin hän pääsee irti kalaverkosta ja saa jatkaa uiskentelua vapaasti.

2. PIKKUISET KALAT 1-3V

Lapset ohjataan toiselle puolelle tilaa vierekkäin ja ohjaaja siirtyy toiselle puolelle. Ohjaaja kysyy lapsilta: "Missä minun pikku kalaset on?", lapset vastaavat: "Täällä!", ohjaaja sanoo "Tulkaa tänne (verbi)!", jolloin lapset tulevat ohjaajan pyytämällä tavalla ohjaajan luokse. Kun kaikki ovat päässeet ohjaajan luokse, kaikki juoksevat takaisin aloitus paikkaan, ja ohjaaja aloittaa leikin uudelleen kysymällä: "Missä minun pikku kalaset on?".

3. KROKO 3V

Leikissä lapset ovat uimareita ja ohjaaja on krokotiili. Keskelle tilaa asetetaan yksi matto, joka toimii leikissä saarena. Leikki alkaa siitä, että lapset lähtevät uimaan saarta ympäri, mutta kun ohjaaja huutaa "Krokotiili tulee!", lasten tulee nopeasti uida turvaan saarelle. Kun ohjaaja sanoo: "Turvallista uida!", krokotiili on lähtenyt ja lapset voivat palata uimaan.

4. JÖN YLITYS 1-3V

Ohjaaja asettaa tilaan pitkän hyppynarun ja ohjaa lapset jonoon toiselle puolelle narua. Ohjaaja kertoo, että hyppynaru on pienen pienen silta, jonka avulla yritetään ylittää joki. Ohjaaja voi vaihdella sillan asentoa.

5. KALA KORTIT 2-3V

Tuo ohjaajalle leikki kortteilla.

6. SAMMAKOT LAMPEENLEHDILLÄ 1-3V

Ohjaaja heittää ympäri tilaa maahan paikkamerkkejä, jotka toimivat lumpeenlehtinä. Lapset ovat leikissä sammakoita, jotka pomppivat ympäri tilaa.
























ENERGIANPURKU

7. KAPTEENI KÄSKEE 2-3V
Leikissä ohjaaja toimii kapteeni, joka käsklee lapset tekemään erilaisia liikkeitä. Tehtävänä on reagoida ohjeeseen ja toistaa kapteenin käskemät liikkeet perässä. Kun leikki alkaa olla tuttu kapteenina voi toimia joku lapsista.

8. PYYKKIPOJAT 1-3V 
Ohjaaja heittää ympäri tilaa pyykkiä ja laittaa pyykkinarun paikoilleen. Tehtävänä on hakea yksi pyykki kerrallaan ja asettaa se pyykkinarulle. Leikki on loppu, kun kaikki pyykkipojat on kerätty.

9. MAA, MERI, LAIVA 2-3V
Ohjaaja merkkää saliin kolme eri aluetta, jotka ovat maa, meri ja laiva. Alueet voi merkitä tötillä, viivoilla tai eri muodoilla. Lapsille näytetään, missä on mikäkin paikka. Kun paikat ovat selvillä, ohjaaja huutaa vuorollaan, joko maa, meren tai laivan. Lasten tehtävänä on juosta nimettyyn paikkaan mahdollisimman nopeasti.

10. LEGO TORNI VIESTI 3V 
Lapset asetetaan yhteen jonaan. Lapsille kerrotaan Kapteeni Koukusta, joka tarvitsisi apua tikkaiden tekemisessä, jotta hän yltäisi kiipeämään takaisin omaan laivaansa. Ohjaaja laittaa merkin jonon ensimmäisen kohtaan, ja toisen merkin toiselle puolella salia. Ensimmäisen merkin luo asetetaan lego ja toisen merkin luo lego alusta. Tarkoituksena on yksikerrallaan ottaa lähtömerkiltä lego, juosta alustalle, asettaa lego alustalle ja juosta takaisin antamaan seuraavalle vuoro. Ohjaaja voi merkitä seinään pituuden jolle Kapteenin tulee päästä nousemaan, eli kuinka korkea tornista pitää tulla.






















RENTOUTUS ● JA LOPETUS ●

1 MEREN RANNALLA ALLE 3V

Ohjaaja himmentää valoja ja ohjaa lapset makaamaan maahan. Lapset laittavat silmät kiinni. Ohjaaja voi laittaa taustalle rauhallista musiikkia ja kertoo lapsille, että kuvitellaan olevansa meren rannalla, jossa aallot osuvat lapsiin välillä. Ohjaaja ottaa huivin ja vuorotellen käy kevyesti heiluttamassa sitä, jokaisen lapsen luona. Kun rentoutus on ohi, lapset voivat avata silmänsä ja nousta ylös.

2 MUSTEKALAN LONKEROT ALLE 3V

Lapset ohjataan maahan makaamaan selälleen. Harjoituksen voi tehdä, joko pareittain tai ohjaaja. Ohjaaja tai toinen parista saa pensselin, jolla hän alkaa piirtämään kaverin selkään rauhallisesti. Jonkin ajan kuluttua rooleja vaihdetaan.

3. MEREN ALLA TARINA 2-3V

Ohjaaja kertoo lapsille tarinaa ja lapset toimivat tarinan mukaan. Tarinassa lapsi on sukeltaja.

"Sukeltaja sukelsi pinnan alle ja aloitti tutkimusmatkan meren alla. Sukeltaja uiskenteli aluksi rauhallisesti ympäriinsä ja katseli paikkoja TAUKO. Ensin vastaan tuli iso kala parvi, jolle sukeltaja vilkutti iloisesti TAUKO. Kauempana meressä sukeltaja näki delfiinin, joka hyppeli iloisesti. Sukeltaja päätti mennä hyppimään delfiinin kanssa TAUKO. Yhtäkkiä sukeltaja huomasi takanaan suuren hain uivan tätä kohti, joten sukeltaja lähti hurjaa vauhtia haita pakoan TAUKO. Sukeltaja sai hävitettyä hain ja sukeltajaa alkoi väsyttää, joten sukeltaja ui pintaan paikalle ilmaantuneiden kilpikonnien kanssa ja alkoi kellumaan veden pinnalla selälleen."

7. TUNTIPOHJA

Ryhmä: _____

Kesto: _____

Tavoite: _____

Tila: _____

Teema/vuodenaike: _____

1. Aloitus -

2. Energianpurku -

3. Taito -

4. Rentoutus -

5. Lopetus -

7. TUNTIPOHJA

Ryhmä: _____

Kesto: _____

Tavoite: _____

Tila: _____

Teema/vuodenaike: _____

1. Aloitus -

2. Energianpurku -

3. Taito -

4. Rentoutus -

5. Lopetus -

MUISTIINPANOT

MUISTIINPANOT

LIIKUNTALEIKKIKORTIT

KORTTIEN KÄYTTÖ VINKIT

- Korttit voi laittaa pieneen pussiin ja käyttää niitä aamujumppakortteina. Anna lasten vuorotellen ottaa kortti, jonka jälkeen yhdessä katsotaan korttia, ja suoritetaan yhdessä liike ohjeen mukaan.
- Kortteja voi käyttää liikuntaleikkioppaan leikkien mukaan liikuntatuokioissa.
- Kortteja voi käyttää värien, muotojen, eläinten, kulkuneuvojen, luontoilmiöiden ja muiden esineiden ja asioiden opettelussa, erilaisissa tuokioissa.

LIIKUNTALEIKKIKORTIT

KORTTIEN TEKO-OHJE

- Tulosta kuvat (jokaista kuvaa 2 kappaletta)
- Leikkaa jokainen kuva irti pohjasta
- Liimaa kuva määrätyn väriselle ja muotoiselle paperille
- Halutessasi liimaa liikkeen ohje kuvan taakse
- Laminoi tai päällystä kortit
- Valmista! Ota kortit mukaan jumppaan!

KULKUNEUVO TEEMA - SYKSY

Väri: Musta ja harmaa
Muoto: Kolmio

TEHTÄVÄT / LIIKKEET

PALOAUTO – AJETAAN JA SAMALLA SAMMUTETAAN VEDELLÄ TULTA
ROSKA-AUTO – AJETAAN JA KERÄTÄÄN ROSKIA MAASTA
LENTOKONE – LIIKUTAAN KÄDET SIVUILLA
TRAKTORI – AJETAAN EPÄTASAISTA TIETÄ
LAIVA – LIIKUTAAN HITAASTI JA ÄÄNELLÄÄN KUIN LAIVA
AMBULANSSI – AJETAAN ELI JUOSTAAN KOVAA JA ÄÄNNEELLÄÄN AMBULANSSI
JÄÄTELÖAUTO - AJETAAN JA HEITELLÄÄN JÄÄTELÖÄ
TAXI – MUTKITELLAAN JA PYSÄHDELLÄÄN
PYÖRÄ - POLJETAAN JALOILLA ILMAA SELÄLLÄÄN
POLIISIAUTO – AJETAAN ELI JUOSTAAN KOVAA JA ÄÄNNEELLÄÄN KUIN POLIISIAUTO



ESIMERKKI KORTTI



Edestä



Takaa