

## Tiivistelmä

Laurea ammattikorkeakoulu

Varhaiskasvatuksen opettajan täydennyskoulutus

Tallqvist, Janica (2020)

## Liikkeen iloa lapsille

The joy of movement for kids

Lapset ovat tänä päivänä fyysisesti passiivisia ja liikkuvat liian vähän. Tämä vuorostaan vaikuttaa lasten normaaliin ja kokonaisvaltaisen kasvuun ja kehitykseen sekä oppimiseen, hyvinvointiin ja terveyteen kielteisesti. On todettu, että fyysisesti aktiivinen lapsuus ja nuoruus ennustaa fyysisesti aktiivista elämäntapaa myös aikuisuudessa. Tämän takia yhteiskunnan tavoitteena onkin edistää lasten liikuntamotivaatioita, joka vuorostaan edistää fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157). Lasten fyysistä aktiivisuuden edistämistä toteutetaan liikuntakasvatuksen avulla koko yhteiskunnan voimin.

Minusta Jaakkola (2014, 18) kiteyttää fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen tarkoituksen lyhyesti ja ytimekkäästi seuraavasti, "kaiken liikunnan - niin ohjatun kuin ohjaamattoman - keskeinen tavoite on synnyttää motivaatio liikkumiseen".

Opinnäytetyöni tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan ja löytämään liikkumisen ilo. Lasten liikkumisen motivaatiota ajattelin lähteä etsimään ohjatun liikunnan kautta.

Tätä tavoitetta lähdin toteuttamaan antamalla esiopetusikäisille lapsille mahdollisuuden tutustua viiteen eri liikuntaleikkiin tai -lajiin. Valitut liikuntaleikit ja -lajit ovat seuraavat: Capoeira, salibandy, koripallo, luontobingo sekä lautapelit (muistipeli, kimble ja Afrikan tähti) pihapeleinä.

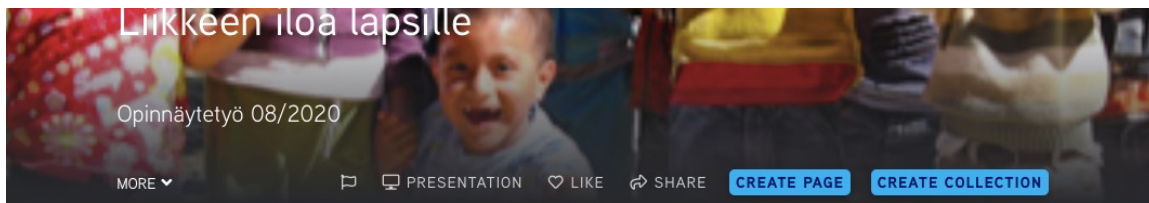
Lisäksi toteuttamistani liikuntatuokioista saamme työyhteisöni uusia ideoita ja yhteistyökumppaneita mahdollisesti myös tuleville vuosille. Osasta on myös valmista materiaalia, joita voimme käyttää vapaasti myös tulevaisuudessa. Tavoitteena on tuottaa konkreettinen työväline kasvattajien käyttöön. Mahdollisesti tulevaisuudessa voidaan tehdä liikuntatuokiosuunnitelma koko vuodelle, johon sisältyy myös valmista materiaalia.

Johdannossa perustelen liikunta-aiheen valintaa ja kerron opinnäytetyöni tavoitteesta ja sisällöstä. Yhdistän tavoitteeni ja perusteluni Varhaiskasvatuslakiin, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden perusteisiin. Opinnäytetyöni koostuu kahdesta osasta. Teoria osio toimii opinnäytetyöni perusteena. Kirjoitan liikunnan merkityksestä lasten kasvuun ja kehitykselle ja liikuntakasvatuksen tavoitteista ja tehtävistä varhaiskasvatuksessa. Kirjoitan myös liikunnan didaktiikasta ohjatun liikunnan näkökulmasta. Liikkumisen ilo osiossa käyn läpi viiden eri liikuntatuokion valintaprosessia tarkemmin ja esittelen jokaisen liikuntatuokion suunnittelun ja toteutuksen ja arvioinnin erikseen. Lopuksi pohdin opinnäytetyöni ja oman oppimiseni prosessia sekä sitä, mitä opinnäytetyöstä saatiin. Loppuun lisään vinkkejä kirjoista ja verkkopalveluista.

## Lähteet

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

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Werner Söderström Osakeyhtiö. 157-170.



Janica Tallqvist > Liikkeen iloa lapsille



Portfolioni sisältö kokonaisuudessaan.



Janica Tallqvist > Liikkeen iloa lapsille > Liikkumiseen iloa



Liikuntatuokiot - valinta prosessi

4



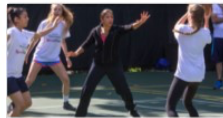
Capoeira

2



Salibandy

1



Koripallo

2



Luontobingo ja pihapelit - yhdessäoloa ...

Liikuntatuokioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi osio.