



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

LIIKUNNAN KÄSIKIRJA VARHAISKASVATTAJILLE

Alatalo, Kaisa

2011 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille

Kaisa Alatalo
Sosiaali
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2011

Tekijä Kaisa Alatalo

Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille

Vuosi

2011

Sivumäärä

62

Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille on työväline Keravan kaupungin päiväkotien työntekijöille. Tavoitteena on lisätä päiväkoteihin liikuntakasvatuksellista kulttuuria sekä synnyttää uusia ideoita käytännöntuokioihin. Käsikirjan tehtävänä on motivoida varhaiskasvattajia ja jatkaa työntekijöiden jo valmiiksi luomaa liikuntakulttuurista kasvatusta. Pää tavoitteeni on kannustaa ja tukea työni avulla työntekijöitä liikuntakulttuurin vahvistamisessa ja lisäämisessä. Työni kautta haluan tuoda päiväkotien työntekijöille uusia ideoita liikuntatuokioiden järjestämiseen ja suunnittelemiseen. Liikuntamyönteistä kasvatusilmapiiriä pyrin luomaan kattavalla ja selkeällä käsikirjalla. Varhaiskasvattajat ja muut liikunnan parissa työskentelevät voivat poimia käsikirjasta toiminnalleen sopivia liikkeitä ja tuntisuunnitelmia sekä muokata niitä ryhmälleen sopiviksi.

Pää tavoitteen lisäksi käsikirjan tavoitteena on kattava, selkeä ja helppolukuinen teoria, jonka avulla saadaan uusia ideoita liikuntatuokioiden järjestämiseen ja suunnittelemiseen. Mitä enemmän varhaiskasvattajalla on tietoa liikunnan tärkeydestä lapsen elämässä, sitä enemmän se tulee näkymään päiväkotien viikko-ohjelmissa. Kun pohjalla on teoreettista tietoa, antaa se enemmän itsevarmuutta ohjaamiseen, joka taas lisää aikuisen eli ohjaajan onnistumisen kokemuksia ja itsevarmuutta.

Käsikirjan idea syntyi minun ja projektiohjaajani kanssa käydystä keskustelusta lasten ja nuorten liikunnasta. Media on nostanut esiin kysymyksiä nykylasten liikkumattomuudesta ja konsolipeliriippuvuuksista tai useita tunteja päivässä pelaavista lapsista. Liikkumattomuutta muuttamaan ja helpottamaan, halutaan antaa liikunnallinen työkalu päiväkotien työntekijöille heidän toimintaansa varten. Samalla tuetaan heidän aloittamaansa liikuntakasvatuksellista kulttuuriaan. Käsikirjan kautta annetaan myös lisää motivaatiota heidän tärkeän työnsä jatkamiseen. Me aikuiset olemme avain lasten ja nuorten liikkumisen kannustamiseen.

Asiasanat: liikunta, varhaiskasvatussuunnitelma, liikunnantavoitteet, liikunnan tärkeys, aikuisen rooli, toimintatuokion suunnittelu

Name Kaisa Alatalo

Handbook of exercise for kindergarten teacher

Year	2011	Pages	62
------	------	-------	----

The Handbook of children's physical exercise for kindergartner is a tool for Kerava city's kindergarten teachers. The goal is to increase exercise culture and to give new ideas to practice-exercise in Kerava's kindergarten. The handbook is made to motivate kindergartners and to continue the work that has already been done in exercise-culture area. My main goal is by means of The Handbook to encourage and to support the kindergartners' exercise-culture work. The Handbook gives new ideas for planning and arranging the practical moment of exercise in the kindergarten. The clear and comprehensive Handbook will create the positive atmosphere of exercise amongst the kindergartners and children. If you work with children you can pick from The Handbook specially made movements for children or hour plans for children's exercise moments.

The aims of the handbook are to create comprehensive, clear and easy to read theory and that the theory gives new ideas for the organization and planning of the exercise moments. If the kindergarten teacher has more information on the importance of exercise on a child's life the more it will appear in the weekly kindergarten programs. When teachers have theoretical background knowledge it will give more self-confidence to instruction which in turn enhances an adult instructor's experiences of success and self-confidence.

The idea of the handbook came from me and my project instructor's discussion about children's and young people's exercise activity. The media has raised a lot of discussion about the immobilization of children and young people and their range of video game consoles to play several hours a day. Because of the immobility we wanted to give all kindergartens a sportive tool for their employees in working days. And at the same time we support the exercise culture that they have started. Through the handbook we want to give more motivation to continue their important work. We adults are the key to support the physical activity of children and young people.

Keywords: exercise, early childhood education plan, exercise objective, importance of exercise, role of adult, planning the exercise

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Projektin tausta.....	7
2.1	Projektin lähtökohdat	7
2.2	Perustelut projektille.....	9
3	Projektin keskeiset teoreettiset käsitteet	10
3.1	Aikuisen rooli ohjauksessa	10
3.2	Liikunnan tärkeys lapsen kehitykselle	14
3.3	Liikunnan tavoitteet	15
3.3.1	Keravan varhaiskasvatussuunnitelman liikuntatavoitteet	19
4	Projektin tehtävät ja tavoitteet	20
5	Projektin toteuttaminen	22
5.1	Projektiympäristö ja yhteistyökumppanit	24
5.2	Projektin lanseeraus ja käyttöönotto.....	25
6	Projektin tuotos.....	25
7	Arviointi	27
8	Johtopäätökset/pohdinta	29
	Lähteet	32
	Liitteet LIIKUNNAN KÄSIKIRJA VARHAISKASVATTAJILLE	33

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on varhaiskasvatus ja liikunta; Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille (Liite1). Se on tarkoitettu käytettäväksi yhdessä Tuire Aution ja Satu Kasken kirjoittaman Ohjaajan opas- kirjan kanssa kaikille liikunnan parissa työskenteleville. Opinnäytetyöni avulla haluamme auttaa ja kannustaa yhdessä projektiohjaajani kanssa päiväkodin työntekijöitä jatkamaan heidän luomaansa liikuntakulttuurista kasvatusta. Pää tavoitteeni on kannustamisen ja auttamisen kautta lisätä ja vahvistaa liikunnallista kasvatusta. Käsikirjan avulla pyrin myös antamaan lisää motivaatiota varhaiskasvattajien jokapäiväiseen työhönsä teorian ja uuden tiedon avulla.

Käsikirjan toinen tavoite on selkeä, helppolukuinen ja kattava teoria. Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille on työkalu varhaiskasvatustyöhön kaikille päiväkodin työntekijöille sekä liikunnan parissa työskenteleville. Opinnäytetyöni korostaa liikunnan tärkeyttä ja näin samalla antaa teorian avulla tieteellistä vakuuttavuutta liikunnan keskeisestä merkityksestä varhaiskasvatuksessa. Käsikirja helpottaa päiväkotia tuomaan lisää liikuntaa viikko- ja kuukausiohjelmiin sekä vahvistaa varhaiskasvattajien itsevarmuutta lapsiryhmiä ohjattaessa. Opinnäytetyöni on tarkoitettu lisäavuksi päiväkotien työntekijöiden jo aloittamaan liikunnallisenkasvatuksen lisäämiseen sekä tukemiseen.

Opinnäytetyöni aihe lähti liikkeelle projektiohjaajani kanssa käydystä keskustelusta lasten ja nuorten liikunnan tärkeydestä. Lapset ja nuoret ovat jakautuneet kahteen ryhmään; liikunnallisiin ja liikkumattomiin. Toinen ryhmä liikkuu säännöllisesti ja heillä on niin sanottu vakituinen harrastus, jonka avulla he saavat tarvittavan määrän liikuntaa viikossa. Toisessa ryhmässä lapset ja nuoret eivät liiku juuri lainkaan, ja he käyttävät suurimman osan vapaa-ajastaan tietokone- ja pelikonsolipeleihin. Tästä innostuneena halusimme tehdä projektiohjaajani kanssa Keravan päiväkotien työntekijöille käsikirjan, jossa kerrotaan selkeästi liikunnasta, liikuntatavoitteista ja siitä mitä ”liikuntatuokioissa” tulisi huomioida. Käsikirjan avulla kannustetaan työntekijöitä jatkamaan heidän aloittamaansa liikuntakulttuurista kasvatusta. Näin lapset saataisiin mahdollisimman varhain liikkumaan oikealla tavalla ja tarpeeksi. Kun liikunta aloitetaan jo vauvaiässä, antaa se pohjan koko elämän kestäväälle liikuntatottumukselle. Tämä taas auttaa ihmisiä voimaan hyvin myös myöhemmällä iällä ja näkyy koko kansan yleisessä terveydentilassa.

2 Projektin tausta

2.1 Projektin lähtökohdat

Opinnäytetyöni aiheena on varhaiskasvatus ja liikunta- Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille. Työssäni keskityn siihen kuinka tärkeää on lapsen kehityksen kannalta, että hänen päivittäinen liikuntansa on riittävää. Tarkoitin tällä sitä, että lapselle annetaan mahdollisuus esimerkiksi välineiden avulla omatoimiseen liikuntaan sekä myös ohjattuun liikuntaan jota voi olla muun muassa polttopallo, hiihtäminen, temppujumppa, retkeily ja suunnistus. Liikuntatuokioiden ei tarvitse olla aina kestoiltaan 30-45 minuuttia, vaan ne voivat olla myös niin sanottuja happihyppelyjä eli noin 15 minuutin kestoisia jumppahetkiä. Tärkeintä liikunnassa on se, että lapsi saa purkaa energiaansa ja samalla hän saa oppia sosiaalisia taitoja, tuntemaan kehoaan ja työskentelemään ryhmässä. Lasten liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista. Monipuolisuudella tarkoitan, sitä että lapsi voi harjoittaa kaikkea kolmea edellä mainittua asiaa (sosiaalisia taitoja, kehon tuntemusta sekä työskentelyä ryhmässä) esimerkiksi retkeilemällä metsässä lapsi pääsee harjoittamaan tasapainoaan kivien ja kantojen päällä. Kehon tuntemus tulee tutuksi esimerkiksi temppujumpan avulla, jolloin lapsi pystyy harjoittamaan monia eri liikkumistapoja. Sosiaalisia taitoja sekä työskentelyä ryhmässä pystyy erittäin hyvin opettamaan esimerkiksi erilaisten pallopelien avulla. Pallopeleissä hän oppii ottamaan huomioon toiset ja kannustaessaan kavereitaan lapsi oppii sosiaalisia taitoja. Käsikirjassani keskityn riittävän liikunnan sekä monipuolisuuden lisäksi myös ohjaajan rooli tärkeyteen liikuntatuoki- oissa.

Projektin idea ja suunnittelu syntyi minun ja projektiohjaajani kanssa käydystä keskustelusta, jonka aiheena oli lasten ja nuorten liikkumattomuus. Mielestämme lapset ja nuoret ovat jakautuneet kahteen eri ”ryhmään”; liikunnallisiin ja liikkumattomiin. Liikunnalliset lapset ja nuoret harrastavat säännöllisesti urheilua ja ovat yleensä jäsenenä jossakin urheiluseurassa. Liikkumattomat lapset ja nuoret käyttävät suurimman osan vapaa-ajastaan tietokone- ja pelikonsolipeleihin. He eivät liiku lainkaan ja siksi ovat riskiryhmässä sairastua erilaisiin sairauksiin. Kyseisestä keskustelusta saimme idean auttaa Keravan kaupungin päiväkotien työntekijöitä heidän aloittamassaan liikuntakulttuurisessa kasvatuksessaan. Työni avulla pyrimme motivoimaan työntekijöitä lisäämään liikuntakasvatusta, sillä me aikuiset olemme avain lasten liikunnalliseen elämään. Kun lapsi liikkuu säännöllisesti pienestä pitäen, tukee se häntä liikkumaan myös aikuisiässä. Kun ihminen liikkuu säännöllisesti ja voi hyvin, takaa se hänelle koko elämän kestävän hyvinvoinnin. Ihmisten hyvinvointi taas näkyy koko kansan terveydessä.

Päiväkoti-ikäisistä joka kolmas lapsi ei liiku tarpeeksi päivittäin. Jokaisen alle kouluikäisen lapsen pitäisi liikkua reippaasti vähintään kaksi tuntia päivässä Nuori Suomi-järjestön mukaan. Nuori Suomi-järjestö muistuttaa, että päiväkotikäisessä lapsi ei tarvitse vielä urheiluhar-

rastusta. Omaehtoinen liikkuminen leikeissä ja arjessa on parasta liikuntaa. Päivittäinen liikunta pienellä lapsella voi koostua lyhyistäkin tuokioista päiväkodissa, kotona tai leikkipuistossa. Nuoren Suomen kehityspäällikkö Nina Korhonen muistuttaa, että metsä on ilmainen huvipuisto. Jyväskylän yliopistosta Arja Sääkslahti muistuttaa, että liikkuminen kehittää aistihavaintojen, ajattelun ja muistin kehittymistä. Hyvään koulumenestykseen on tutkitusti yhteydessä hyvä fyysinen kunto. Liikunnallinen elämäntapa tutkijoiden mukaan tukee hyvinvointia ja ystävyyssuhteiden luomista. Liikunta voi tarjota sosiaalisen verkoston koko elämän varrelle (Keski-Uusimaa 2011, 10.)

Liikuntakasvatusohjelman tulee olla monipuolinen, joka sisältää erilaisia aktiivisia harjoitteita jokaiselle lapselle. Siinä yhdistetään ja kokeillaan eri osa-alueita, kuten liikuntaa, musiikkia, kuvallista ilmaisua ja luovuutta. Nämä edellä mainitut asiat sisältävät urheilua, liikuntaa, rytmiä, perusmotoriikkaa, yksilöllisyyttä, ryhmätyöskentelyä, laulua, leikkiä, tanssia, väriä, ilmeitä, eleitä sekä itkua ja naurua. Sen tulee olla myös lapsikeskeinen, mukautuva, uudistuva ja tasapainoinen (Autio 2005, 24.)

Vuorovaikutusprosessissa läsnä samanaikaisesti erilaisina tarkastelunäkökulmina ovat kasvatus ja kehitys. Näiden kahden ilmiöt nitoutuvat toisiinsa siten, että kasvatuksen päämääränä on lapsen optimaalisen kehityksen tukeminen. Lapsen kehityksen yksi ulottuvuus on kasvatus, jota voidaan tarkastella erilaisilla tasoilla. Tästä johtuen päiväkotien liikuntakasvatus on yksi keskeinen ulottuvuus, jonka avulla lapsen kehitystä voidaan tukea. Lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle yksi keskeisestä menetelmästä on säännöllisesti ohjattu liikunta. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan kasvattajien tulee osata ohjatuissa liikuntatuokioissa hyödyntää rinnakkain erilaisia opetustyyliä sekä havainnoida lapsen motorista kehitystä. ”Motorisen aktiivisuuden yhdistäminen toimintaan ja opetukseen lisää lapsen oppimisen mahdollisuuksia.” Tämän vuoksi kasvattajien tulee mahdollistaa ympäristö, joka virittää päivittäiseen liikkumiseen ja joka vahvistaa lapsessa luonnollista liikkumisen halua sekä halua kehittää ja oppia uusia taitoja. Lasten iästä riippuen suositukset ohjeistavat tuokioiden pituuksiksi 10-60 minuuttia (Iivonen 2008, 45-47.)

Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille - opinnäytetyö on muuttunut koko tämän prosessin aikana useaan kertaan. Tarkoituksena minulla ja projektiohjaajallani oli aluksi tehdä tempujumppakirja, johon suunnittelisimme itse liikuntatuokioiden mallipohjan. Aivan prosessin loppuvaiheessa projektiohjaajani sai idean tehdä yhteistyötä Tuire Aution ja Keravan kaupungin Varhaiskasvatuspäällikön Anneli Rautiaisen kanssa. Yhteistyö muutti hieman opinnäytetyöni sisältöä ja liitteeksi siihen tuli Ohjaamisen taito - kirja, jonka on kirjoittanut Tuire Autio ja Satu Kaski. Opinnäytetyöni valmistuttua otamme yhdessä projektiohjaajani kanssa yhteyttä Keravan kaupungin päiväkotien johtajiin, ja kerromme työstäni sekä siitä mitä olemme tarjoamassa heidän työyhteisölleen.

2.2 Perustelut projektille

Olen koko ikäni harrastanut palloilulajeja, joten liikunta on ollut minulle aina hyvin tärkeää. Liikunnan tärkeyden takia menin työharjoitteluun ja sitä kautta sain työpaikan Liikuntapäiväkoti Kiepissä, jossa pääsin kokeilemaan ohjaamalla omia liikunnallisia rajoja lasten kanssa. Olen ollut harjoittelemassa monissa muissakin päiväkodeissa ja olen sitä mieltä, että liikuntaa on aivan liian vähän päiväkotien päivä- ja viikkosuunnitelmissa. Tätä kautta saimme yhdessä Liikunta ja Urheilu Ry:n toiminnanjohtajan kanssa idean laajentaa liikunnan tietoisuutta Keravan päiväkoteihin tekemällä liikunnan käsikirjan, jota jokainen päiväkodin työntekijä pystyy hyödyntämään työssään. Vaikka käsikirja on tarkoitettu ensisijaisesti aikuisille, otan myös lapset siinä mahdollisimman hyvin huomioon esimerkiksi neuvomalla aikuisia suunnittelemaan tuokiot yhdessä lasten kanssa. Lapset voivat itse esimerkiksi päättää mitkä välineet he haluavat tuokioon ottaa mukaan. Liikuntatuokiolle voidaan keksiä yhdessä tarina (merirosvot), jonka mukaan tehdään liikkeitä ja liikutaan radalla.

Käsikirjaa tullaan levittämään kaikkiin Keravan yksityisiin (9) kuin myös kaupungin (17) päiväkoteihin. Kirjan tarkoituksena on auttaa Keravan kaupungin päiväkodintyöntekijöitä heidän aloittamassaan liikuntakulttuurisessa kasvatuksessa. Työhöni olen lisännyt teoriaa mahdollisimman kattavasti. Teorian olen pyrkinyt pitämään kuitenkin mahdollisimman selkeänä, helpolukuisena, lyhyenä ja ytimekkäänä. Toisena tarkoituksena työlläni on levittää liikunnan tärkeyttä ja samalla antaa teorian avulla hieman pohjaa liikuntatuokioiden suunnitteluun. Jos päiväkodintyöntekijöillä on edes jonkin verran tietoa liikunnasta ja sen tärkeydestä lapsille, uskon että tämä lisää liikuntaa päivä- ja viikko-ohjelmiin. Liikuntakulttuurin kasvamisen lisäämiseksi haluan tuoda käsikirjan avulla lisää uutta mutta myös vanhaa tietoa päiväkoteihin sekä antaa pienen pohjan ja ideoita liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen.

Syynä liikunnan vähyyteen on monia kuten esimerkiksi tilat, välineiden puutteellisuus sekä erikoistuminen (käsiantaidot). Käsikirjan avulla haluan antaa työntekijöille uusia ideoita ja motivaatiota liikuntatuokioiden suunnitteluun. Sana ”liikunta” tuo liian usein mieleen kilpaurheilun, vaikka liikunta voi myös olla hauskaa, ja jokaisessa liikuntahetkessä liikkuja oppii aina jotakin uutta. Nämä edellä mainitut asiat pyrin tuomaan esille käsikirjassa antamalla esimerkkejä siitä, mitä liikuntatuokioissa voidaan käyttää, vaikka tilat eivät olisikaan aina parhaat mahdolliset. Tilojen lisäksi esteenä ei myöskään ole työntekijän koulutuksen puutteellisuus, sillä olen sitä mieltä, että jokainen meistä aikuisista voi ohjata liikuntatuokioita. Ohjaukseen tarvitaan aikuisilta huumoria, tilanteeseen heittäytymistä ja luovuutta sekä mielikuvitusta.

Yhä harvempi lapsi liikkuu yksin tai kavereiden kanssa omatoimisesti. Liikkuminen valmentajan valvovan silmän alla muutaman kerran viikossa tunnin ajan ei rasita samalla tavalla kuin päivittäinen pihalla ja lähimetsissä leikkiminen ja pelaaminen. Tutkijat ovat huolestuneet omatoimisen liikunnan vähenemisestä. Hyötyliikunnan väheneminen huonontaa lasten kuntoa. Yhä useammin lapset kulkevat lyhyetkin matkat pyöräilyn tai kävelemisen sijaan auton kyydissä. Ulkoleikkeihin ja liikuntaan käytettävää aikaa verottaa myös tietokoneen pelaaminen (Venla Pystynen 2011, 24.)

Olimme projektiohjaajani kanssa samaa mieltä siitä, että lapset liikkuvat päivittäin liian vähän. Työni kautta halusimme tuoda esille sen esimerkiksi miten aikuinen voi auttaa lapsiryhmäänsä liikunnassa, jotta takaisimme heille koko elämän kestävän liikuntakulttuurin. Kun lapsi liikkuu jo pienenä paljon, auttaa se häntä aikuisiälläkin omatoimisempaan liikkumiseen. Omatoiminen liikkuminen auttaa meitä voimaan hyvin, joka takaa meille pitkän sekä terveen elämän.

3 Projektin keskeiset teoreettiset käsitteet

Seuraavat kolme keskeistä teoreettista käsitettä aikuisen rooli, liikunnan tärkeys lapsen kehitykselle ja liikunnan tavoitteet valitsin, koska pohdin jatkuvasti tekstissäni liikunnan merkitystä sekä sen tärkeyttä ja tavoitteita lapsen kehityksen kannalta. Ohjaaja eli kasvattaja on erittäin tärkeässä roolissa antaessaan lapselle liikuntatuokioiden avulla mahdollisimman hyvät välineet ja mahdollisuudet kehittyä omaksi itsekseen.

3.1 Aikuisen rooli ohjauksessa

Aikuisen, eli kasvattajan on hyvä huomioida seuraavat asiat työssään:

- Toiminta on lapsilähtöistä, aikuinen ei esiinny kaikki tietävänä, vaan huomioi lapsilta tulevat ideat
- Kuinka annan lapselle positiivista palautetta, koska ja miten paljon
- Tarkkailijan roolissa henkisesti aktiivinen ja fyysisesti passiivinen
- Luo kannustavan, innostavan ja turvallisen ilmapiirin
- Sallii erilaiset tunnetilat ja auttaa niiden käsittelemisessä
- Huolehtii että jokainen mukana oleva lapsi kokee onnistumisen iloa ja löytää omia rajojaan
- Huomioi yksilöllisen ajantarpeen, työstää asioita uudelleen sekä niiden eteenpäin viemistä

- Luo omalle työlleen selkeän suunnan ja tavoitteet sekä arvioi jatkuvasti (Miettinen 1999, 70).

Lasten liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa tärkein tekijä on ohjaaja. Suurempi merkitys on ohjaajan laaja-alaisella sekä jäsentyneellä otteella opetustapahtumaan kuin sillä, mitä menetelmää käytetään. ”Hyvä ohjaaja ohjaa lapsen oppimaan, ymmärtämään oppimisen merkityksen ja näkemään sen positiivisena asiana. Ohjaaja luo olosuhteet parhaalle mahdolliselle oppimiselle.” Lapsi huomaa nopeasti kehittymisensä, kun ohjaaja kannustaa lapsen yritteliäisyyttä, joka taas vastaavasti kannustaa lasta uusiin haasteisiin (Autio 2005, 18-19.)

Myönteinen suhtautumistapa ja ohjaajan esimerkki heijastuu takaisin lasten käyttäytymisessä ja suorituksessa. Ohjaajan osoittaessa lapsille lämminhenkistä hyväksyntää sekä antaa arvoheidän yrityksilleen, innostuvat lapset itse kokeilemaan uutta. Tämän avulla he jaksavat suorittaa motorisen oppimisen edellyttämiä toistoja ja toimivat aktiivisesti oman oppimisensa edistämiseksi. Tehtävänä ohjaajalla on antaa jokaiselle lapselle aikaa sekä opettaa, auttaa, keskustella, kuunnella, antaa palautetta ja kannustaa. Eräs nyrkkisäännöistä onkin, huomioida jokainen lapsi ainakin kerran toiminnan aikana. Rangaistusta tehokkaampia keinoja motivoida ovat kiitos ja kannustus. Jokaisen lapsen tulee kokea itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi, riippumatta siitä kuinka hän pärjää (Miettinen 1999, 79.)

Jokaisen ohjaustunnin aikana, aikuisen tulisi ottaa tavoitteekseen kannustaa ryhmän lapsia henkilökohtaisesti. Kannustaminen ja positiivisen palautteen antaminen voi tapahtua missä tahansa toiminnan vaiheessa. Sen ei tarvitse olla jatkuvaa, sillä lapsi aistii aikuisen eleistä sen onko hän tosissaan vai ei. Kun lapsi kokee onnistumisen kokemuksen ja hän iloitsee siitä, tulee aikuisen tällöin antaa välittömästi hänelle palautetta. Tätä kautta taataan lapsen liikunnallisen motivaation ylläpitäminen sekä onnistumisen kokemusten saaminen.

Jotta lapsi kokee saavansa jakamatonta huomiota, tulee ohjaajan olla tasapainoinen sekä huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti jossakin vaiheessa toimintatuokiota. Varmistaakseen sen, että kaikilla olisi tuokion aikana mahdollisimman hauskaa, tulee ohjaajan selvittää ryhmälleen selkeästi heti tunnin alussa miten toimitaan (Autio 2005, 19.)

Kasvattajien tulee varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan suunnitella ja järjestää päivittäin tavoitteellista sekä monipuolista liikuntakasvatusta, jonka tavoitteena on lapsilähtöisesti tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä synnyttää liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa varhaislapsuuden aikana. Toimintakauden alussa tulisi pohtia keinoja lapsen omaehtoisien liikunnan tukemiseksi sekä päivittäisen liikunnan määrän lisäämiseksi. Vuosi-, kausi- ja tuokiotasolla tulisi suunnitella liikuntaa siten, että vähintään kerran viikossa ohjataan yksi suunniteltu liikuntatuokio. Tuokio tulisi ohjata sekä sisällä että ulkona. ”Jokaisen lapsen tulisi

saada yksilöllistä ohjausta. Uusien hermoverkkojen kehittymiseksi, taitojen ohjauksen siirtymiseksi aivojen alempiin osiin ja siten lapsen kyvyksi mukauttaa motorisia perustaitojaan erilaisia olosuhteita vastaaviksi, tulisi aikuisen varmistaa toistojen määrä sekä monipuolisesti vaihteleva liikuntaympäristö” (Iivonen 2008, 46-47.)

Tärkeää varhaiskasvatuksessa on painottaa lapsuuden itseisarvoista luonnetta, vaalia lapsuutta sekä ohjata lasta ihmisenä kasvamisessa. Seuraavat kolme koko elämää koskevaa ihmisenä kasvamisen kasvatuspäämäärää viitoittavat toimintaa tasapainoisesti ja riittävän syvällisesti. Ne ovat myös osa kasvattajien tehtävistä:

- **henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämässä** tärkeintä on, että jokaisen lapsen yksilöllisyyttä kunnioitetaan ja sillä luodaan perusta sille, että lapsi voi toimia sekä kehittyä omana ainutlaatuisena persoonallisuutenaan
- ”kasvatuspäämääränä **toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen** tarkoittaa sitä, että jokainen lapsi oppii välittämään toisistaan sekä ottamaan muut huomioon. Näin lapsi suhtautuu myönteisesti itseensä ja toisiin ihmisiin sekä erilaisiin kulttuureihin että ympäristöihin”
- **Itsenäisyyden asteittain lisääminen** tarkoittaa kasvatuspäämääränä sitä, että lapsi edellytysten mukaisesti kykenee huolehtimaan itsestään mutta myös läheisistään sekä tekemään elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja. Lapsi saa luottaa omaan osaamiseensa ja hän saa iloita oppiessaan huolehtimaan itsestään. Lapsi saa rauhassa oppia omatoimisuutta kuitenkin niin, että tarpeellinen huolenpito ja turva ovat kokoajan lähellä (Stakes Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 12.)

Tuon tekstissäni nämä kolme edellä mainittua asiaa (itsenäisyyden asteittain lisääminen, huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä hyvinvoinnin edistäminen), koska liikunta on osa toimintaa, jolla näitä tärkeitä kasvamisen kasvatuspäämääriä voidaan harjoittaa mielestäni erittäin hyvin. Ensimmäinen kohta toteutuu niin ohjatussa mutta myös vapaaehtoisen liikunnan kautta. Esimerkiksi ohjatussa liikunnassa lapsi saa aikuiselta kannustusta ja onnistumisen kokemuksia liikuntatuokion aikana. Vapaaehtoisessa liikunnassa lapsi taas saa itse kokeilla ja havainnoida omia rajojaan sekä eri liikuntamuotoja välineiden ollessa lasten saatavilla. Toinen kohta toteutuu etenkin ohjatuissa liikuntatuokioissa, joissa lapsia on enemmän kuin yksi. Lapsi joutuu odottamaan vuoroaan ja jakamaan välineet muiden ryhmäläisten kanssa. Jo näiden avulla hän oppii arvostamaan muita lapsia ja huomioimaan muut ryhmässä olijat toiminnanaikana. Kolmas päämäärä toteutuu vapaaehtoisessa liikunnassa, sillä lapsi saa vastuuta tavaroiden huolehtimisesta, joka edellyttää hänen omatoimisuuttaan esimerkiksi tavaroiden paikoilleen viemisessä. Luottamusta omaan osaamiseensa lapsi pystyy harjoittamaan kehittämällä omaa luovuuttaan välineiden ollessa helposti saatavissa.

Yksi tärkeimmistä liikuntatuokioiden tekijöistä on sen suunnittelu. On tärkeää, että aikuinen suunnittelee ennalta liikuntatuokiot, sillä näin mahdollistetaan niiden onnistuminen. Suunnitteluun voi ja onkin hyvä ottaa lapset mukaan. Tämän avulla saadaan lasten mielipide esille ja he pystyvät vaikuttamaan siihen mitä tuokioiden aikana tehdään. Heidän ei tarvitse olla mukana suunnittelemassa jokaista toimintaa, vaan lapset voivat ehdottaa esimerkiksi alku- ja loppuleikit. Yhteisen suunnittelun avulla aikuinen pystyy motivoimaan jokaisen lapsen liikuntahetkeen. Aikuisen tulee pohtia jokaisen toiminnan tarkoitusta ja tavoitetta. Mikä on kauden liikunta-aiheemme (esimerkiksi pallon käsittely), mitä on hyvä harjoittaa ryhmämme kanssa (huomioiden ikä) ja mitkä ovat tämän kerran tavoitteet. Kirjoittaessa toimintakerrat ja niiden tavoitteet sekä onnistumiset ylös, voi niihin aina palata takaisin ja näin aikuinen näkee ryhmän kehityksen.

Suunniteltaessa liikuntaa on hyvä muistaa, että toiminta koostuu kolmesta eri osiosta, lämmittelystä, itse toiminnasta sekä loppuleikistä ja rentoutuksesta. Kaikki kolme edellä mainittua asiaa on tärkeitä, sillä lämmittelystä saadaan lihakset ja aivot toiminta lämpimiksi, toiminnassa pystytään keskittymään kyseisen tuokion tarkoitukseen (esimerkiksi pallon käsittelyyn) ja loppuleikissä lapsi saa purkaa viimeisetkin energiansa ennen tuokion päättymistä eli rentoutusta.

Liikuntatuokiot koostuvat kolmesta eri osiosta lämmittelystä, itse toiminnasta sekä loppuleikistä ja rentoutuksesta. Tarkoituksena lämmittelyleikeissä on nimen mukaisesti lämmittää keho ja lihakset harjoitusta varten. Ne voivat myös toimia varsinaisina liikuntaharjoitteina. Hyviä loppuleikkejä ovat rauhoittumisleikit, jotka sopivat hyvin toiminnan loppuun. Samaa leikkiä voi käyttää pitkäänkin, koska lapset nauttivat perinteisistä ja tutuista leikeistä. On helppo heittäytyä kun leikki on tuttu. Näin toimintatuokioihin tulee selkeät alut ja loput. Liikuntahetki on hyvä päättää tavalla tai toisella toteutettuun rentoutusharjoitukseen. Lapsille riittää jo parin minuutin hiljaisuus ja omaan kehoon keskittyminen lihasten rentoutuessa (Autio & Kaski 2005, 51-52.)

Suunniteltaessa liikuntatuokioita pyritään tavoittelemaan onnistumisen iloa, kannustavaa toimintaa ja vastuun ottamista toinen toisistaan, nämä ovat lapsen kokonaiskehitystä tukevia liikuntakokemuksia. Tuokiosuunnitelmiin kuuluvat seuraavat perusosat, oppimistavoitteet; motoriset eli liikettä koskevat tavoitteet, kognitiiviset eli tiedolliset tavoitteet, affektiiviset eli tunnepitoiset ja elämykselliset tavoitteet ja sosiaaliset eli yhteiset ja yhteistyöhön suuntaavat tavoitteet. Oppimistavoitteiden lisäksi suunnitelmaan kuuluu myös sisällöt ja menetelmät; taitoharjoittelu, kuntotekijät, leikki, kisailu ja havainnointi ja suoritusten tarkkailu (Seeslahti & Soronen 1999, 11.)

Seuraavat liikuntatuokioiden vaiheet kuuluvat osaksi tuokioiden toteuttamista. Leikki, alku-

verryttely tai virittäytyminen on kestoaltaan noin 10-15 minuuttia. Pääaiheena on uuden aineksen oppiminen tai aikaisemmin opitun lujittaminen ja kertaaminen. Itse toiminnan on hyvä kestää noin 15-25 minuuttia. Tuokio lopetetaan mielihyvää tuottavan toiminnan tai leikin avulla ja tämä on kestoaltaan noin 5-10 minuuttia. Loppuleikin jälkeen on hyvä ottaa rentoutus sekä loppukeskustelu ryhmän kanssa (Seeslahti & Soronen 1999, 11.)

3.2 Liikunnan tärkeys lapsen kehitykselle

Lapsessa näkyy liikkumisen ilo. Lapselta maailman kokeminen ja ymmärtäminen edellyttää jatkuvasti liikettä, koskettamista, tuntemista, erottelemista sekä kokonaisuuden hahmottamista. Luonnollisia oppimisvälineitä lapselle ovat liike ja omilla käsillä tekeminen. Lapselle aikuinen mahdollistaa nämä kokemukset heittäytymällä myös itse mukaan peliin. Aikuinen ottaa vastuuta lapsesta, jolloin hän pitää sylissä ja lohduttaa tarvittaessa, mutta aikuisen tulee osata myös irrottaa otteensa ja antaa lapselle mahdollisuuden kokeilla ja tehdä itse. Tarjoituksena on kasvattaa lapsesta itsenäinen, eheä ja oivalluskykyinen yksilö. Liikunta toimii oppimisen välineenä. Lapsi kehittyy liikkumisessa ja oppimisessa omaan tahtiinsa. Jokaisen aikuisen tulee muistaa tämä ja samalla myös kunnioittaa sitä. Kirjassa Ohjaamisen taito on kuvattu lasten näkemyksiä siitä, miksi ihmiset liikkuvat: 8-vuotias Sanni ”Että kunto kasvais.” 6-vuotias Salla ”Että lihakset kasvais. (Miksi on tärkeää, että lihakset kasvais?) Että vois juosta ja voimistella.” ja 4-vuotias Sami kertoo ”Että tulis lämmin.” (Autio & Kaski 2005, 41-42.)

Lapselle liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin sekä ympäristöön. Pohjan terveelle itsetunnolle luo lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja hallinnasta. Kasvattajilla on tehtävänä poistaa liikuntaan liittyviä esteitä, opettaa lapsen toimintaympäristössä turvallista liikkumista sekä luoda liikuntaan virittävä ympäristö. Tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaisella kehityksellä ja motorisella oppimisella on säännöllisesti ohjattu liikunta (Stakes Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 22-23.)

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Osallistuminen liikuntaan ja sen toimintaan tarjoaa se hyvän kanavan tutustua toisiin ihmisiin ja opettaa lapsille monia yhteistoiminnallisia taitoja. Lapset oppivat toimimaan yhteisön jäsenenä ja olemaan samalla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ryhmässä lapset oppivat käsittelemään konflikteja, tunnistamaan erilaisia tunteita ja tuntemaan ylipäättänsä yhteisöelämän perusdynamikkaa. Yhdessä toimiminen ja kasvaminen ovat liikunnan avaama tärkeä mahdollisuus (Puhakainen 2001, 36-37.)

Liikkumalla lapsi oppii. Luontaisia tapoja lapselle ovat uteliaisuus ja aktiivisuus, ja samalla ne ovat kehityksen ehtoja. Vaikka lapsen motorinen kehitys tapahtuu itsestään eri kehitys- ja herkkyysvaiheissa, voivat silti aikuiset sekä ympäristön ja liikkumisen mahdollisuudet tukea

lapsen kehitystä. Lapsi tutkii ympäristöään liikkeessaan, joten motoriseen kehitykseen nitoutuvat kiinteästi tiedollinen ja sosiaalinen kehitys (Arvonen 2007, 12.)

Vaikka kouluissa ja päiväkodeissa järjestetään monipuolista liikuntatoimintaa, on silti liikuntatuntien saldo liian vähäistä lapsen liikuntasuosituksen määriin verrattuna. Liikuntatuokioiden lisäksi tarvitaan myös reipasta pihatoimintaa, juoksentelua, hyppelyä, pallopelejä sekä aktiivisia leikkejä. Päiväkotien pihat aktivoivat hyvin erilalla lapsia omatoimiseen liikkumiseen ja onkin hyvä muistaa, että kaikki eivät liiku riittävästi ilman aikuisen esimerkkiä ja kannustusta (Arvonen 2007, 12.)

Vaikka mielestäni on tärkeää, että aikuinen on osa lapsen liikuntatuokiota ja tekee suurimman osan suunnittelusta, on hyvä silti muistaa, etteivät lapset ajattele liikuntaa kilpailuna tai hyvinvointia kehittäväenä. Lapset haluavat liikkua, koska se on heidän mielestään mielekästä, mielenkiintoista ja siinä saa kokeilla omia rajojaan. Jyri Puhakainen kirjoittaa hyvin kirjassaan Lapsen aika- puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta, että urheilu kiehtoo ja koskettaa lapsia. Lapset eivät pohdi liikunnan ja urheilun päämääriä. He nauttivat urheilusta ja siitä, että saavat viettää aikaa kavereidensa kanssa. He eivät ole kiinnostuneita liikunnan terveysvaikutuksista, tai siitä miten valmennusta niin sanotusti harjoitetaan. Lapset eivät myöskään keskustele liikunnan merkityksestä hyvän itsetunnon tai sosiaalisten taitojen kehittäjänä. Aikuiset voivat pohtia tällaisia asioita, mutta lapset pelaavat pallopelejä ja nauttivat liikunnasta perusteluistamme huolimatta. Puhakainen haluaa tuoda nämä edellä mainitut asiat esille, koska hänen mielestään kaikki hienot tieteelliset ja filosofiset teoriat liikunnan merkityksestä ovat puutteellisia (Puhakainen 2001, 20-21.)

Parhaimmillaan liikunta tarjoaa lapsille paljon mahdollisuuksia ja se tukee monipuolisesti heidän kehittymistään ihmisinä. Juuri näitä mahdollisuuksia tulisi lasten liikunnasta puhuttaessa korostaa, jotta me aikuiset oppisimme näkemään kirkkaammin liikunnan syvän inhimillisen merkityksen (Puhakainen 2001, 23).

3.3 Liikunnan tavoitteet

Ensisijaisena tavoitteena liikuntakasvatuksessa on edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä sekä sen lisäksi tukea muuta oppimista ja kehitystä. Lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä ajattelutoimintojen tukemiseen voidaan vaikuttaa liikunnan avulla. Tämän pyrkimyksenä onkin kokonaispersoonallisuuden kehittäminen (Karvonen ym. 2003, 96.)

Toisena erittäin tärkeänä tavoitteena lasten liikunnassa sekä sen ohjaamisessa on opettaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Lasten liikunnan ja urheilun perusta on monipuolisten perustaitojen hankkiminen. ”Jokainen liike vaatii lihasten ja hermojen välistä yhteistoimintaa, jota aivot ohjaavat.” Lapselle tämä yhteistoiminnan harjoittelu on tärkeää ja se vaikuttaa myös hänen kokonaiskehitykseensä. Kaikkien lajitaitojen perusta on liikunnalliset perustaidot ja niitä tulisikin kehittää alle kouluikäisenä (Miettinen 1999, 55.)

Laadukkaalle liikunta- ja terveystieteiden toteutukselle ja liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille perustan luo kasvattajayhteisön yhteinen pohdinta liikunnan merkityksestä lapsen oppimiselle (Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 23). Kuten kirjassa *Liiku ja leiki - motorisia perusharjoitteita lapsille* kuvataan lasten liikunnan tavoitteiksi seuraavia asioita; antaa lapselle virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan, opettaa lapsi ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkitys omalle terveydelleen ja kehitykselleen sekä pyrkiä saamaan jokaiselle lapselle henkilökohtainen hyvä olo fyysisen liikunnan kautta (Autio 2005, 25).

Jotta tavoite hyvinvoiva lapsi toteutuisi, tulee päivähoitossa hyvinvoinnin edistämiseksi vaalia lapsen terveyttä sekä toimintakykyä ja huolehtia lapsen perustarpeista. Lapsen tulee kokea, että häntä arvostetaan, kuullaan ja nähdään, hänet hyväksytään omana itsenään ja lapsi saa vahvistusta terveelle itsetunnolle. Hän saa uskaltaa yrittää ja oppia sosiaalisia taitoja. Päivähoitossa lapsi kohdataan yksilönä huomioiden hänen persoonallisuutensa sekä perhekulttuurinsa. Lapsen tulee myös kokea itsensä tasa-arvoiseksi riippumatta sukupuolesta, sosiaalisesti tai kulttuurisesta taustastaan tai etnisestä alkuperästään. Pysyvät ja turvalliset ihmissuhteet edistävät lapsen hyvinvointia varhaiskasvatuksessa. Lapsen suhteita vanhempiin, kasvattajiin ja muihin lapsiin tulee vaalia ja on tärkeää, että hän kokee kuuluvansa vertaisryhmään (Stakes Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 15.)

”Lapset liikkuvat luonnostaan.” Keskeisenä asiana lapsen elämässä on liikkuminen. Kaikkiin kehityksen osatekijöihin vaikuttaa liike: motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Lapsi saa mahdollisuuden liikkua tuntee oman kehonsa uudella tavalla. Liikkeiden ohella lapsi oivaltaa ja oppii, mutta ennen kaikkea hän saa useita onnistumisen kokemuksia. Lapsen, nuoren ja aikuisenkin saa ihmettelemään ja tutkimaan ympäristöään uteliaisuus. Jotta motoriset taidot ja liikkumaan oppiminen kehittyä edellyttää se, että ohjaustapahtumassa huomioidaan lapsen yksilöllisyys, tavoiteasettelu, olosuhteet sekä välineet. ”Lapsi oppii liikkumalla ja liikkuu oppiakseen” (Autio & Kaski 2005, 54.)

Yhtenä keskeisenä tavoitteena varhaiskasvatuksessa on perusliikkeiden automatisoituminen. Lapsista vain harvat saavuttavat tavoitteen spontaanisti. Tavoitteeseen pääseminen edellyttää suurimmalta osalta lapsista määrätietoista ohjattua harjoittelua. Ensin täytyy jokainen

liike oppia ja toistaa sitä yhä uudelleen, kunnes se lopulta automatisoituu. Liike on automatisoitunut kun esimerkiksi lapsi etenee reippaasti kävellen rautatiekiskoja pitkin samalla vihellellen sekä ympäristöään havainnoiden. Lapsi pystyy palauttamaan muististaan nopeasti erilaisia malleja ja mukauttamaan ja yhdistämään niitä eri toimintoihin. Näin ollen toimintojen automatisoituminen vähentää lapsen kongitiivista kuormitusta ja tähän harjoittelukin tähtää. Sitä paremmin lapsi pystyy ottamaan uusia tehtäviä vastaan, mitä useampia erilaisten perusliikkeiden malleja hänellä on käytössä eli muistissa (Kokljuschkin 1997, 19.)

Oppimistavoitteet lasten liikunnassa ovat:

- Motoriset tavoitteet: Erytystaitoa vaativien ja perusliikkeiden oppiminen, ”motoristen perusvalmiuksien oppiminen”, liiketajun ja kehonhahmotuksen kehittyminen, ”kunto-tekijöiden sekä toimintakyvyn kehittyminen”
- Tiedolliset tavoitteet: ”toiminnan kautta oppiminen, kehon tunnon ja sen merkityksen tiedostaminen, oppimisvalmiuksien vahvistaminen”, ongelmanratkaisutaitojen ja päättelykyvyn vahvistuminen, asioiden ja käsitteiden merkitysten oppiminen, normien sekä sääntöjen oppiminen, hahmottamisen esimerkiksi avaruudellisen ja visuaalisen hahmottamisen kehittyminen, keskittymiskyvyn vahvistuminen ja huomion olennaiseen suuntaamisen oppiminen
- Vuorovaikutukselliset ja tunne-elämän tavoitteet: ”myönteisen minäkäsityksen vahvistuminen”, tunteiden säätö ja niiden kokeminen; tunnetaitojen oppiminen, ”vuorovaikutustaitojen oppiminen”, omien persoonallisten vahvuuksien hyödyntäminen ja löytäminen, itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on; itsetuntemuksen lisääntyminen
- Muut tavoitteet: mielekkään liikunnallisen elämäntavan ja liikuntaharrastuksen löytäminen sekä ”uusien elämyksien saaminen” (Autio & Kaski 2005, 55-56).

Enimmäkseen lapsi oppii aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä. Eryistä huomiota tulee kiinnittää liikunnanohjauksessa lapsen havaintomotoriseen oppimiseen, mikä edellyttää aistitoimintojen herkistämistä sekä oleellisen tiedon poimimista ympäristöstä. Liikkeen avulla lapsi hankkii tietoa kehostaan ja ympäristöstään ja samalla hän tekee havaintoja omasta vartalostaan. Lapsen käsitystä omasta kehosta ja sen eri puolista (lateraalisuus) suhteessa ympäröivään tilaan (spitaalinen tietoisuus) sekä aikaan tarkoitetaan havaintomotorisella taidolla. Kehon tahdonalainen liikuttaminen, esimerkiksi kehon oletetun keskilinjan ylittäminen kuuluu havaintomotorisiin taitoihin (Autio & Kaski 2005, 54.)

Liikunnan tulee tarjota lapselle riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia, jotta lapsen aistitoiminnot herkistyisivät ja vahvistuisivat. Liikuntahetken tulee olla mahdollisimman monipuolinen, jotta edellä mainitut asiat onnistuisivat. Ohjaajan valitessaan tuntien sisällön harkiten edellyttää se aistitoimintojen herkistymisen kehittäminen ohjaajalta

myös huomion kiinnittämistä ohjeiden antamiseen ja palautteeseen. Jotta lapsi tuntee oman kehonsa, edellyttää se kehonosien ja kehon eripuolten (etupuoli - vatsa, takapuoli - selkä, oikea puoli/vasen puoli - kylki) tunnistamista ja nimeämistä, taitoa ylittää kehon keskilinja sekä taitoa tuntea kehon ääriviivat. Kehontuntemusta harjoitetaan säätelemällä aikaa (hitaasti, nopeasti) ja tilaa (lähellä, kaukana, edessä, takana, sivulla, alhaalla, ylhäällä, vieressä, välissä). Leikkisovelluksia, jotka harjoittavat havaintomotorisia taitoja ovat esimerkiksi peilileikit, patsasleikit, ihmissolmut ja tunnusteluleikit (Autio & Kaski 2005, 55.)

Keskeistä lasten liikunnassa on se, että liikunta on hänen itsensä säätelemää. Liikunnassa kehitetään samanaikaisesti liikkumis-, tasapaino- ja käsitteellisiä taitoja. Tämä auttaa lasta hahmottamaan tilaa ympärillään ja arvioimaan avaruudellisia suhteita. Liikkuminen tutussa ympäristössä sekä myönteinen ja kannustava ote on erittäin tärkeää. Näin kehittyä lapsen minäkuvasta positiivinen ja omanarvontunto nousee. Ensimmäiset kymmenen vuotta ovat parasta aikaa liikunnallisten taitojen oppimisen kannalta, jolloin pääosin hermosto kehittyy. Tämän takia on hyvä panostaa tasapaino- ja taitoharjoitteluun ennen kymmentä ikävuotta. Liikkeiden avulla muotoutuu hiljalleen liikemuisti. Liikemuisti kehittyy sitä paremmaksi, mitä monipuolisempaa liikunta lapsuudessa on. Esimerkiksi pallopeleissä liikemuisti luo mahdollisuuksia ennakointiin ja se ehkäisee vaaratilanteita sekä tapaturmia jokapäiväisessä elämässä (Rehunen 1997, 273.)

Liikunta antaa mahdollisuuden tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä persoonallisuuden kasvua. Siinä opitaan löytämään omia rajoja, noudattamaan yhdessä laadittuja pelisääntöjä ja sietämään niin fyysistä kuin psyykkistä rasitusta. Liikunnan avulla opitaan pitkäjänteiseen toimintaan ja samalla tuetaan terveitä elämäntapoja. Liikuntaleikeissä koetaan onnistumisia ja koetaan yhdessä pätevyyttä sekä toisinaan taas harjoitellaan häviämistä. Itse liikunta ei sinänsä kasvata, vaan liikuntatilanteissa vallitseva ihmisten välinen vuorovaikutus (Miettinen 1999, 113-114.)

Liikunta on erittäin tärkeä lapsen henkisen eheyden ja mielenvirkeyden tuki. Lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu, että liikunnasta on apua masennukseen ja ahdistukseen, ja että se vaikuttaa positiivisesti itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietoon ja älylliseen suorituskykyn. Melkein jokainen joka harrastaa säännöllisesti liikuntaa kokee itsenä sen jälkeen eheämmäksi ja elävämmäksi kuin niin sanottuna liikkumattomana. Liikunnasta saamme positiivista energiaa, jota tarvitsemme työssä, opiskelussa ja ylipäätensä koko elämässä. Liikunta antaa konkreettisen lihallisen kosketuksen maailmaan, palauttaa ihmisen omaan kehoonsa ja tarjoaa parhaimmillaan hyvän lähtökohdan oman elämän harmonian tavoittamiselle (Puhakainen 2001, 26-27.)

Tutkijat suosittelevat lasten kehityksen ja terveyden edistämiseksi yli tunnin liikuntaa päivittäin. Suomessa varhaislapsuuden liikuntasuositus suosittelee päiväannokseksi alle kouluikäisen liikunnassa kahta tuntia päivässä. Hyvä vertaus on se, kun aikuisen terveysterveysliikuntasuositus kehottaa liikkumaan maltillisesti, olisi taas lapsen liikunnan oltava reipasta ja rasittavaakin. Lasten tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa luustoa ja lihaksistoa kuormittavaa sekä liikkuvuutta lisäävää liikuntaa. On todettu, että hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia ja aikuisenakin luuston vahvuuteen vaikuttavat lapsuudessaan tehdyt pompahdetut (Arvonen 2007, 12.)

Perussuhde lapsella maailmaan on voimakkaasti ruumiillinen. Lapsi tutkii liikkumalla sekä itseään että maailmaa. Kun tarkkailemme lasten maailmaa piholla ja puistossa, näemme että he juoksevat, hyppivät, loikkivat, kiipeilevät, heittävät palloa, ryömivät ja niin edelleen. Meille aikuisille he näyttävät, että emme ole pelkästään tiedosta eläviä olentoja, vaan meidän tulisi omaa aistimellisuuttamme monipuolisesti. Meille ihmisille ei riitä pelkästään järjen ja teknologian kylmä universumi. Me tarvitsemme monipuolisesti aistimellisen maailman. Liikunta tarjoaa tämän mahdollisuuden. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden kokea erilaisten tunteiden kirjon, tutkia maailmaa kehollisesti, tutustua omaan ruumiillistumiseensa ja mahdollisuuden dialogiin toisten ihmisten kanssa. Olemukseltaan ihminen on toimintasuuntautunut olento. Nautimme ruumiillisesta työstä ja tekemisestä, koska siihen sisältyy suora kosketus maailman kanssa. Juuri siksi ihminen kaipaa liikuntaa ja erilaiset käsityöt sekä puutarhan hoidon kaltaiset aktiviteetit ovat meille tärkeitä (Puhakainen 2001, 30.)

3.3.1 Keravan varhaiskasvatussuunnitelman liikuntatavoitteet

Varhaiskasvatus, joka on yhteiskunnan järjestämä, valvoma ja tukema, koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa, jossa keskeisenä merkityksenä on lapsen omaehtoinen leikki. Keskeisenä voimavarana on ammattitaitoinen henkilökunta. Jotta taataan laadukas varhaiskasvatus, on olennaista, että koko kasvatusyhteisöillä ja jokaisella yksittäisellä kasvatustajalla on vahva ammatillinen osaaminen ja tietoisuus (Stakes Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 11.)

Liikuntatuokioita suunniteltaessa ja laatiessa on hyvä ottaa huomioon jokaisen kunnan tai kaupungin suunnitelma sekä yleinen varhaiskasvatussuunnitelma. Tämän takia tuonkin seuraavaksi esille Keravan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman liikuntatavoitteet, jotka ovat:

- liikunnan merkitys lapselle
- liikunta tuottaa lapselle iloa ja myönteisiä kokemuksia
- Se luo pohjan elinikäiselle liikunnan harrastamiselle sekä edistää lapsen fyysistä ja

psykkistä jaksamista

- Lapsi kehittää liikunnan avulla motorisia ja sosiaalisia taitoja
- Hän pystyy hahmottamaan omaa kehoaan ja ympäristöönsä
- Lapsi oppii hallitsemaan tunteitaan ja ilmaisemaan itseään
- Monipuolinen tilojen hyödyntäminen niin sisällä kuin ulkonakin tulee huomioida päivittäisessä arkiliikunnassa
- Lapselle keskeisin liikuntapaikka on piha
- Lähiliikuntapaikaksi kuuluu myös ympäröivä luonto, joka on mahdollisuuksia täynnä (Keravan varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 11.)

Varhaiskasvatussuunnitelman ohjaama varhaiskasvatus asettaa hyvät lähtökohdat suomalaiselle päiväkotilapselle osallistua varhaiskasvatukseen, joka tukee monipuolisesti lapsen motoristen perustaitojen kehitystä. Lapsen henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioiden käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asenteittain lisääminen ovat varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti varhaiskasvatuksen toimintaa suuntaavat kasvatuspäämäärät (Iivonen 2008, 46).

Kaikkien päivähoitoyksikköjen tulee tehdä varhaiskasvatussuunnitelmat, käyttäen pohjana kyseisen hoitoyksikön luomaa varhaiskasvatussuunnitelmaa sekä yleistä varhaiskasvatussuunnitelmaa eli Vasua.

Varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteena on edistää koko maassa varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista. Kunnallisten ja yksikkökohtaisten suunnitelmien pohjana toimivat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Yleisen Varhaiskasvatussuunnitelman teksti on yleisellä tasolla. Tämän takia se niin sanotusti avataan ensin kunnan näkökulmasta (kunnan vasu), jonka jälkeen jokainen yksikkö rakentaa oman yksikön vasun yhteisen keskustelun ja pohdinnan avulla (Kasvun kumppanit Internet-sivut.)

4 Projektin tehtävät ja tavoitteet

Tavoitteena opinnäytetyössäni on liikunnallisen käsikirjan avulla lisätä liikuntakasvatuksellista kulttuuria sekä lisää käytännön liikuntatuokioita, sillä niitä on mielestäni tällä hetkellä aivan liian vähän; johtuen tilojen puutteellisuudesta sekä henkilökunnan liikunnallisen koulutuksen ja suuntautumisen puutteesta. Haluan tuoda työni avulla päiväkotien työntekijöille ja lapsille uusia ideoita liikuntatuokioiden järjestämiseen. Pää tavoitteeni on auttaa ja kannustaa päiväkodin työntekijöitä heidän luomassaan liikuntakulttuurisessa kasvatuksessa. Työni kautta haluan tukea heitä liikuntakulttuurisen kasvatuksen lisäämisessä, joka on päätavoitteeni. Liikuntamyönteistä kasvatustilapiiriä pyrin luomaan kattavan ja monipuolisen teorian avulla tuo-

malla lyhyesti ja ytimekkäästi tärkeimmät asiat esille. Jos käsikirjassa on selkeästi kerrottu toiminnan suunnittelusta ja sen toteuttamisesta sekä lasten huomioimisesta, kannustaa se niin kasvattajia kuin lapsiakin liikkumaan yksin ja yhdessä. Jotta lukija saisi siitä kaiken mahdollisen tiedon irti, pyrin tekemään käsikirjastani mahdollisimman helppolukuisen, monipuolisen ja innostavan. Jotta nämä edellä mainitut asiat toteutuvat, tulee työni käytännön osuudessa olemaan eri vaihtoehtoja päiväkotien liikuntasuunnitelmista käytännöntoteutuksiin asti, esimerkiksi antamalla liikuntatuokioiden suunnittelusta muutamia vaihtoehtoja, joita jokainen voi itse muokata ja yhdistellä. Kun vaihtoehtoja on sopivasti, antavat ne inspiaraatiota toiminnansuunnittelijalle eli kasvattajalle.

Käsikirjassani tavoitteena on saada päiväkoteihin lisää tietoa liikunnasta ja sen merkityksestä lapsen elämässä sekä kehityksessä. Mitä enemmän kasvattajalla on tietoa liikunnan tärkeydestä, sitä enemmän se tulee näkymään päiväkotien viikko-ohjelmissa. Liikunta sanaa pohtiessa tulee monille mieleen huippu-urheilu ja kilpaileminen. Toisilla taas tulee niin sanotusti ohjattu liikunta. Liikunta on myös paljon muutakin kuin kilpailemista, huippu-urheilua tai systemaattista harrastamista. Lapselle kuin myös aikuiselle erittäin tärkeä osa liikuntaa on joka päiväinen työ, leikki ja arkinen touhuilu. Lapsi saa liikunnan avulla purkaa energiaansa mutta samalla hän oppii toimimaan ryhmässä sekä oppii tuntemaan ja hallitsemaan vartalonsa. Päiväkotilasten liikunnan mahdollisuuksien kannalta tärkeimmäksi tulee toimintaympäristö sekä sen hyödyntäminen.

Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi, yritän tehdä mahdollisimman hyvän ja kattavan sekä konkreettisen liikuntasuunnitelmapohjan päiväkodintyöntekijöille. Edellisellä lauseella tarkoitan sitä, että tuon niin teorian kuin myös käytännön esimerkkien avulla lisää tietoa sekä tuntisuunnitelmia, joita voi hyväksikäyttää työskennellessään lasten kanssa. Tähän auttaa myös yhteistyö Aution kanssa. Mielestäni opinnäytetyöni sekä Aution ja Kaskin kirjoittama kirja Ohjaamisen taito antavat hyvät välineet liikuntatuokioiden toteuttamiseen. Opinnäytetyön avulla pyrin saamaan uutta tietoa lasten liikunnasta ja sen tärkeydestä. Haluan saada lisää uusia ideoita liikuntatuokioihini, joita tulen ohjaamaan tulevassa ammatissani.

Tavoitteet:

- Tukea liikuntakulttuurisen kasvatuksen lisäämisessä Keravan kaupungin päiväkotien työntekijöitä,
- antaa teorian kautta lisää uutta tietoa liikunnasta ja sen tärkeydestä lapsen elämässä sekä
- tuottaa kattava, selkeä ja helppolukuinen käsikirja päiväkodin arkeen.

Jotta opinnäytetyöstäni ei tulisi liian laaja, rajasin työni kolmeen keskeisimpään teoreettiseen käsitteeseen. Kolme keskeisintä teoreettista käsitettä ovat aikuisen rooli, liikunnan tär-

keys lapsen elämässä ja liikunnan tavoitteet. Koin nämä kolme edellä mainittua asiaa tärkeimmiksi, koska liikunta on osa meidän ihmisten elämää, sillä liikunnan avulla saamme energiaa joka auttaa meitä voimaan hyvin joka päivä. Liikunnan tärkeyden kautta halusin tuoda esille myös liikunnan tavoitteet, jotka taas tukevat aikuista eli ohjaaja liikuntatuokioita suunniteltaessa. Käsitteet tukevat toinen toisiaan. Aikuinen on erittäin tärkeässä roolissa liikuntatuokioita ohjattaessa ja jotta lapset kehittyisivät, tulee aikuisen seurata liikunnallisia tavoitteita. Kun tavoitteita saavutetaan kehittää se meidän liikunnallisia taitoja, joka taas luo merkityksen liikuntakulttuuriselle elämälle.

Lapselle liikkuminen on luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin sekä ympäristöön. Pohjan terveelle itsetunnolle luo lapsen tietoisuus omasta kehostaan ja hallinnasta. Kasvattajilla on tehtävänä poistaa liikuntaan liittyviä esteitä, opettaa lapsen toimintaympäristössä turvallista liikkumista sekä luoda liikuntaan virittävä ympäristö. Tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaisella kehitymisellä ja motorisella oppimisella on säännöllisesti ohjattu liikunta (Stakes Varhaiskasvatussuunnitelma 2005, 22-23.)

5 Projektin toteuttaminen

Opinnäytetyöni toteutetaan niin, että se antaa pohjan päiväkoteille luoda omat liikuntasuunnitelmansa ja esimerkin käytännön liikuntatoiminnan suunnittelemisesta ja eri toimintaympäristöjen hyödyntämisestä. Edelleen lopputyöni esittelee käytännön liikuntatuokion toteutuksen avulla, joka suunnitellaan projektina yhteistyötahon kanssa. Olen poiminut kolmen keskeisimmän teoreettisen käsitteen (aikuisen rooli, liikunnan tärkeys ja liikunnan tavoitteet) pohjalta käsikirjan sisällön.

Projektini on muuttunut jonkin verran prosessin aikana. Suunniteltaessa työtäni oli tarkoituksena tehdä temppujumppakirja Keravan päiväkodeihin, jonka sisällössä olisi ollut teoriaa sekä projektiohjaajan kanssa yhdessä tekemä temppujumppamalli. Tämä suunnitelma muuttui työn loppuvaiheessa, jolloin projektiohjaajani sai idean tehdä yhteistyötä Spurtti Oy:n Tuire Aution kanssa. Opinnäytetyöhöni ei tullut erillistä temppujumppamallia, koska Aution kanssa tekemään yhteistyöhön kuului opinnäytetyöni jakaminen yhdessä Tuire Aution ja Satu Kasken kirjoittaman Ohjaamisen taito - kirja Keravan kaupungin päiväkodeihin. Ohjaamisen taito - kirjassa on erittäin kattavasti kerrottu liikunnasta, sen merkityksestä ja aikuisen roolista toimintatuokiossa. Kirjoja jaetaan ainoastaan Keravan päiväkodeihin Keravan Liikunta ja Urheilu Ry:n ja Keravan kaupungin Kasvatus- ja Opetusviraston Varhaiskasvatusosaston kustantamana. Opinnäytetyötäni tullaan myös mahdollisesti tulevaisuudessa jakamaan Keravan Liikunta ja Urheilu Ry:n opiskelijaharjoittelijoille.

Pohdimme yhdessä projektiohjaajani kanssa aihetta opinnäytetyölleni. Keskustelimme lasten ja nuorten liikunnasta ja tulimme yhteistulokseen siitä, että lapset liikkuvat nykypäivänä aivan liian vähän. Keskustelumme tuloksena syntyi idea rakentaa käsikirja Keravan kaupungin päiväkotien työntekijöille. Käsikirjan kautta haluamme tukea ja auttaa päiväkodin työntekijöitä jatkamaan heidän aloittamaansa liikuntakasvatuksellista kulttuuriaan, jotta saisimme lapset liikkumaan ja harrastamaan vieläkin enemmän. Kun saamme yhteistyöllä lapsia liikkeelle, auttaa se heitä aikuisiässä jatkamaan liikuntaa ja terveellistä elämää.

Tukeaksemme työntekijöiden työtä pohdimme käsikirjan sisältöä sekä sitä, mitä on hyvä tuoda työssä esille. Ensimmäiseksi mieleemme tuli Keravan varhaiskasvatuksen tavoitteet sekä yleiset liikuntatavoitteet. Tavoitteiden kautta rakensimme koko kirjan sisällön, johon kuuluu muun muassa aikuisen rooli toimintatuokioissa, toimintatuokioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä liikunnan merkitys lapsen kehitykselle.

Teorian käsikirjaan olen pyrkinyt etsimään mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti. Tällä tarkoitan sitä, että en käytä paria lähdettä kirjassa. Niin sanotuksi lähdetavoitteeksi asetin itselleni noin kymmenen lähdettä, jotta mahdollistaisin kattavan teorian.

Opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa suunnittelimme projektiohjaajani kanssa työni sisältöä. Pohdimme sitä, mihin haluamme keskittyä ja mitkä ovat ne keskeiset asiat työssä. Tämän avulla ryhdyimme rakentamaan työlleni runkoa, joka muodostui nopeasti. Valitsimme keskeisiksi teoreettisiksi käsitteiksi liikunnan tavoitteet, liikunnan tärkeyden lapsilla ja aikuisen rooli ohjaustuokioissa. Näiden kolmen keskeisen asian pohjalta lähdimme rakentamaan runkoa tekstille. Kun runko alkoi muodostua, ryhdyin etsimään aiheeseen liittyvää teoriaa ja sopivien teorioiden kautta kirjoittamaan Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille. Teorian etsimisessä ja sen tuottamisessa kului yllättävän paljon aikaa. Projektin aikana jouduin suunnittelemaan aikatauluni uudestaan johtuen kesälomasta.

Osa aikatauluista piti hyvin, mutta kesäloman aikana suunnittelemani aikataulu ei pitänyt lainkaan. Tästä johtuen valmistumiseni siirtyi kuukaudella eteenpäin. Myös opinnäytetyöni sisältö muuttui, jonka takia aikataulut hieman pitenivät. Projektiohjaajani kanssa olen tavannut säännöllisesti kevään ja syksyn aikana. Tämä on auttanut minua prosessin aikana paljon. Tapaamisten yhteydessä olemme käyneet läpi työni sisältöä. Aikataulumuutoksista huolimatta, sain rakennettua tavoitteiden mukaisesti selkeän, helppolukuisen ja kattavan käsikirjan työvälineeksi Keravan kaupungin päiväkoteihin. Kun aikataulu hieman siirtyi, saimme rauhassa projektiohjaajani kanssa rakentaa kattavan käsikirjan varhaiskasvattajille.

5.1 Projektitympäristö ja yhteistyökumppanit

Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille teen suurimmaksi osaksi yhteistyössä Keravan Liikunta ja Urheilu Ry:n toiminnanjohtajan Mauri Valtosen kanssa. Pienempinä yhteistyötahoina toimivat Liikuntapäiväkoti Kieppi ja Pomppu, Keravan Kasvatus- ja Opetusviraston Varhaiskasvatusosaston Varhaiskasvatuspäällikkö Anneli Rautiainen sekä Ohjaamisen taito -kirjan kirjoittaja Tuire Autio. Mauri Valtosen roolina projektissani on auttaa minua rakentamaan käsikirjan pohja, jakamaan käsikirja Keravan päiväkoteihin sekä lopuksi antaa suullinen arviointi käsikirjastani. Anneli Rautiaisen roolina opinnäytetyössäni on auttaa käsikirjan levittämisessä. Aution roolina taas on luvan antaminen hänen ja Kaskin kirjan levittämiseen yhdessä opinnäytetyöni kanssa. Kiepin ja Pompun rooleina on arvioida työtäni. Halusin nämä kyseiset päiväkodit arvioijiksi, koska näiden päiväkotien työntekijöillä on paljon liikunnallista kokemusta ja uskon, että juuri he näkevät sen mitä kirjassa on ja mitä ei ole hyvä tuoda esille. Jos vain on mahdollista, niin pyrin saamaan ennen projektin palauttamista palautetta myös Keravan päiväkodeilta kirjastani.

Seuraavaksi esittelen lyhyesti yhteistyötahojani ja heidän taustaansa:

Keravan Liikunta ja Urheilu Ry on yhdistys, joka on erikoistunut alle kouluikäisten ja alakouluikäisten liikuntakasvatustyöhön sekä liikuntapäiväkotitoimintaan. Ensisijainen tavoite yhdistyksellä on opettaa lapsille liikunnallinen elämäntapa sekä edistää keravalaista liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksen ohella. Liikunta ja Urheilu Ry:n liikuntakasvatukselliset tavoitteet palvelevat koulutoimen, muiden urheilujärjestöjen ja kunnan liikuntapalvelun tavoitteita ja strategioita (Liikunta ja Urheilu Ry:n Internet-sivut.)

Anneli Rautiainen toimii Keravan Kasvatus- ja opetusviraston varhaiskasvatusosaston varhaiskasvatuspäällikkönä. Keravan varhaiskasvatuksen toiminta-ajatuksena on tukea eri yhteistyökumppaneiden kanssa perheitä heidän kasvatustehtävässään sekä luoda perusta elinikäiselle kasvulle ja oppimisille tarjoamalla varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen palveluja monipuolisesti (Anneli Rautiainen, Keravan kaupungin Internet-sivut.)

Liikuntapäiväkoti Kieppi on perustettu vuonna 1993 ja se on Suomen ensimmäinen liikuntapäiväkoti. Joka kuukaudelle on Kiepin liikuntasuunnitelmassa oma teemansa, johon sisältyy aina jokin perusliikuntataito. Kyseistä taitoa harjoitellaan monipuolisesti lapsen kehitystason mukaisesti. Perusliikunnan ohella Kieppi tutustuu mahdollisimman useaan eri liikuntamuotoon, joista keskeisimpiä ovat esimerkiksi, hiihto, temppujumppa, palloilu, uinti ja luistelu. Ohjatun liikunnan ohella Kieppi panostaa myös lapsen omaehtoiseen liikuntaan. Omaehtoisen liikunnan mahdollistaa se, että välineet ovat lasten ulottuvilla (Liikuntapäiväkoti Kiepin Internet-sivut.)

Liikuntapäiväkoti Pomppu perustettiin vuonna 1997. Pompussa liikutaan niin sisällä kuin ulkonaakin. Sisäliikuntaan kuuluvat muun muassa tempulliikunta, musiikkiliikunta, tanssi sekä kiipeily. Ulkoliikuntaan kuuluu muun muassa metsäliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus, pyöräily ja ulkosähly. Pompun jokaisessa ryhmässä liikutaan kunkin ikätason ja -taitojen edellyttämällä tavalla unohtamatta liikunnan iloa ja riemua (Liikuntapäiväkoti Pompun Internet-sivut.)

5.2 Projektin lanseeraus ja käyttöönotto

Projektia suunnitellessani ajattelin järjestää käsikirjan valmistuttua lanseeraustapahtuman. Valitettavasti aikatauluni hieman venyi, joten päätimme yhdessä projektiohjaajani kanssa ottaa yhteyttä puhelimitse henkilökohtaisesti jokaisen Keravan kaupungin päiväkotien johtajiin. Näin pystymme kertomaan heille siitä, mitä olemme tarjoamassa ja mitä me haluamme opinnäytetyölläni heidän työyhteisölleen antaa. Henkilökohtaisten yhteyksien avulla saamme kiinnitettyä johtajien huomion liikunnan puutteellisuuteen. Tämän avulla pystymme yhdessä kaikkien päiväkotien kanssa rakentamaan lapsille terveellisemmän ja liikunnallisemman elämän.

Vaikka lanseeraustapahtuma ei tule onnistumaan, on silti mahdollista, että opinnäytetyöstäni tullaan haastattelemaan paikalliseen lehteen. Näin työni saa positiivista näkyvyyttä, joka taas mahdollisesti lisää vaikuttavuutta päiväkotien työntekijöissä. Vaikuttavuus voi mahdollisesti näkyä päiväkotien viikko-ohjelmissa, johon on lisätty enemmän liikuntatuokioita. Opinnäytetyöni on jatkuvuuden kannalta erinomainen, sillä sitä pystyy jatkamaan esimerkiksi tutkielmana. Tutkielmassa voisi mahdollisesti tutkia sitä, kuinka hyvin työni motivoi varhaiskasvattajia liikunnanohjaukseen omaehtoisesti.

Opinnäytetyöni tullaan ensisijaisesti jakamaan Keravan kaupungin päiväkoteihin. Tämän lisäksi sitä jaetaan myös Keravan Liikunta ja Urheilu Ry:n tuleville opiskelijaharjoittelijoille, joka toimii teoreettisena pohjana liikuntaa ohjatessa.

6 Projektin tuotos

Liikuntakasvatuksellista kulttuuria on mielestäni aivan liian vähän päiväkotien suunnittelemisessa ohjelmissa. Tähän voi olla monia syitä, esimerkiksi tilat, välineiden kunto ja puutteellisuus sekä henkilöstön koulutuksen ja suuntautumisen puute. On hyvä muistaa myös se, ettei liikuntatuokioiden tarvitse aina välttämättä kestää 60 minuuttia, vaan se voi olla toiminnasta riippuen esimerkiksi 15-45 minuuttia. Toiminta voi olla retki läheiseen puistoon, ulkoleikit aikuisen avustuksella tai lyhyt sisäjumppa ennen ruokailua. Toiminta ei vaadi suuria tavoitteita tai

toimintasuunnitelmia, lapsille riittää se, että he pääsevät liikkumaan, käyttämään mielikuvitustaan ja purkamaan energiaa. Kahden tunnin päivittäinen liikkuminen toteutuu kun päivän aikana ohjataan yksi toiminnallinen tuokio ja tämän lisäksi mahdollistetaan yksi tunti ulkoileikkijä, jolloin lapset liikkuvat todella paljon. Vaikka painotan sanaa liikunta, en silti vähättele muita tarpeellisia taitoja, kuten kädentaitoja. Nämä kaksi taitoa pystyy hyödyntämään saman toiminnan aikana, esimerkiksi lasten kanssa haetaan yhdessä tarvittavat askartelutarvikkeet läheisestä metsästä tai puistosta.

Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille tarkoituksena on lisätä liikuntakasvatuksellista kulttuuria Keravan kaupungin päiväkotien viikko- ja kuukausiohjelmiin. Tämän mahdollistaa hyvä ja kattava teoria pohja, jonka olen rakentanut hyväksi käyttäen useaa eri kirjallisuutta. Haluan muistuttaa työni kautta, että kaikkein tärkein asia liikuntatuokioita suunniteltaessa ja toteuttaessa on lasten mielipiteiden huomioiminen sekä mielikuvituksen käyttäminen. Sanonta ”vain taivas on rajana” sopii mielestäni liikuntaan erittäin hyvin.

Kolmeksi keskeisimmäksi teoria käsitteeksi työhöni olen valinnut aikuisen roolin, liikunnan tärkeys lapsen kehityksen kannalta ja liikunnan tavoitteet. Tekstin aloitan liikunnan tavoitteilla, joihin kuuluvat Keravan varhaiskasvatussuunnitelman liikuntatavoitteet sekä liikunnan merkityksen ja tärkeyden lapsen elämässä. Kolmantena kappaleena tekstissäni on aikuisen rooli. Aikuisen rooli -kappaleeseen olen halunnut tuoda esille aikuisten tehtävät ja suunnitteluun, toteutukseen ja arvioinnin. Olen painottanut myös erittäin paljon liikuntatuokioiden suunnitteluun. Jotta toimintatuokiot onnistuisivat, on siinä pääroolissa aikuinen eli kasvattaja. Hän antaa välitöntä palautetta lapselle tämän onnistuessa ja tuo tätä kautta lapselle onnistumisen kokemuksia. Tämä takaa lapsen kehityksen ja motivaation kasvun, joka näkyy myös lapsen liikuntakulttuurisessa kasvamisessa. Jos lapselle annetaan mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin, saa hän varmuutta myös ryhmän kanssa toimimiseen eli sosiaalisiin taitoihin. Sosiaalisten taitojen vahvistuessa alkaa myös ryhmässä työskentely parantua, koska lapsi on varmempi itsestään ja toiminnastaan. Kehon tuntemus paranee mitä enemmän lapsi saa mahdollisuuksia liikkua ja kokea edellä mainittua onnistumisen kokemuksia. Aikuinen antaa avaimet kolmeen kyseiseen käsitteeseen; sosiaalisiin taitoihin, kehon tuntemukseen ja ryhmässä työskentelyyn.

Liikuntasuunnittelun lähtökohtiin sisältyy suunnittelun perusteet ja liikkumisen osa-alueet ja termistöt. Kyseiset asiat kattavat muun muassa sen mitä suunniteltaessa tulee ottaa huomioon (lasten iät, kehitykselliset taidot, kyseisen toiminnan aihe ja tavoitteet). Liikkumisen osa-alueissa ja termistössä kerron perusliikkeistä, mitä ne ovat ja mitkä liikkeet niihin kuuluvat. Teorian avulla tuon myös esille sen, mitä on hyvä harjoittaa ja kuinka paljon.

Kohdassa viisi kerron eri kehityskausien piirteistä. Kehityskausien piirteet olen jakanut alle 3-vuotiaisiin ja 4-6-vuotiaisiin. Tuon esille sen mitä esimerkiksi alle 3-vuotiaat jo osaavat ja mitä heidän kanssaan olisi hyvä harjoittaa. 4-6-vuotiaiden kanssa voi jo harjoittaa erilaisia pallopelejä ja muita hieman vaikeampia liikuntaleikkejä. Tässä iässä nähdään eri kehitysvaiheita helpommin kuin alle 3-vuotiaissa ja ne onkin hyvä ottaa huomioon liikuntatuokioiden aikana ja niitä suunniteltaessa.

Kappaleessa kuusi tuon esille käytännön ohjeita ja esimerkkejä. Tässä kappaleessa olen hyväksikäyttänyt yhteistyökumppanini Tuire Aution kirjoittaman kirjan Ohjaamisen taito. Kirjasta olen ottanut esimerkkejä eri toimintatuokiosta, mitä olisi hyvä käyttää ja antanut hieman esimerkkejä siitä, miten niitä voisi sopeuttaa omaan ryhmätilaan ja ryhmään. Kirjasta löytyy myös erittäin hyvä muistilista ohjaustuokioita suunniteltaessa ja toteuttaessa, jonka olen lisännyt käsikirjaani. Toimintatuokio esimerkeissä näkyvät myös toiminnan koostumus. Toiminnassa tulee olla alkulämmittely, itse toiminta ja loppuleikki sekä rentoutus. Ilman näitä kolmea osaa, ei liikuntatuokiosta saada monipuolisia ja kehittäviä.

Käsikirjan avulla haluan muistuttaa aikuisia eli ohjaajia siitä, että liikunta ei pelkästään mahdollista kunnan kohotusta, vaan se antaa pohjan hyvälle ja terveelliselle elämälle. Kun lapsi oppii liikkumaan päivittäin, antaa se pohjan myös aikuisiän liikkumiselle. Kun panostamme siihen, että lapsi saa liikkua tarvitsemansa määrän autamme samalla myös yhteiskuntaa saavuttamaan vielä paremman hyvinvoinnin. Me aikuiset olemme lapsille esimerkkeinä ja tärkeinä tekijöinä heidän elämässään jo pienestä pitäen ja tämä tuleeikin hyväksikäyttää oikealla tavalla jo päivähoidosta lähtien.

7 Arviointi

Työni arviointi tapahtui minun ja projektiohjaajani kanssa käydystä keskustelusta. Päätavoitettani liikuntakulttuurisen kasvatuksen lisäämistä ja vahvistamista en kykene arvioimaan, sillä se vaatisi pidempiaikaisemman tutkimuksen ja käsikirjan käytön. Uskon, että päiväkodin johtajat kiinnostuvat työstäni ja kannustavat työntekijöitäni jatkamaan heidän luomaansa liikuntakulttuurista kasvatusta. Kannustamisen kautta työntekijöiden motivaatio kasvaa, joka taas näkyy liikunnallisessa kasvatuksessa päiväkodeissa.

Toisena tavoitteena minulla oli uusien ideoiden tuominen päiväkotien työntekijöiden työhön. Tämä tavoite ei toteutunut kokonaan, sillä päätimme jättää mallipohjan pois kokonaan työstäni. Olisin voinut tuoda myös enemmän omia kokemuksiani esille tekstissä, sillä itselläni on paljon kokemusta liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Henkilökohtaisten kokemusten esilletuomisen kautta, myös työntekijät olisivat varmasti saaneet uusia ideoita työhönsä.

Kolmas tavoite työlleni oli kattava, selkeä ja helppolukuinen käsikirja. Tämä tavoite onnistui mielestäni hyvin. Perustelen tämän sillä, että lähteitä oli noin kymmenen. Myös projektiohjaajani oli tyytyväinen tämän tavoitteen toteutumiseen. Kun lähteitä ja kirjallisuutta on tarpeeksi takaa se sen, ettei tekstissä ilmene liian vaikeita käsitteitä ja aiheita. Tekstiä kirjoittaessani minun tuli huomioida koko prosessin ajan ne työntekijät, joilla ei ole liikunnallista kokemusta lainkaan. Näiden lisäksi minun tehtävänäni oli rakentaa kirjasta sellainen, joka sopii myös niille joilla on liikunnallista kokemusta paljon. Nämä edellä mainitut asiat toteutuivat, sillä kirjasta löytyy jokaiselle työntekijälle jotakin uutta. Yhteistulokseen tästä tulimme yhdessä projektiohjaajani kanssa.

Jos taloudelliset resurssit olisivat antaneet myöten, olisi ollut hienoa tehdä liikunnan käsikirjasta niin sanotusti oikea kirja. Kirjan ulkonäkö toisi varmasti enemmän huomiota työlleni ja tämä taas auttaisi minua saavuttamaan tavoitteeni (liikunnan lisääminen päiväkotien viikko- ja kuukausiohjelmiin). Vaikka emme pystykään tekemään työstäni kunnan kirjaa (etu- ja takakansineen) tuo varmasti lisähuomiota Aution ja Kasken kirjoittama kirja Ohjaajan opas. Yhdessä ne antavat paljon valmiuksia varhaiskasvattajille. Tämä vaatii vain lukijan kiinnostusta asiasta sekä johtajien kannustavuutta työpaikoilla. Lanseeraustapahtuma olisi antanut työlleni lisähuomiota sekä motivaatiota käsikirjan lukemiseen ja käyttöönottoon.

Ongelmana toteutuksissa oli kirjan sisällön vaihtuvuus ja laajuus. Pohdin useasti työtä tehdesäni, että teenkö liian suuren työn yksin. Olisiko ollut parempi tehdä tämä työ parin kanssa, jotta siitä olisi saatu mahdollisimman kattava ja hyvä. Vaihtuvuudella tarkoitan sitä, että kirjan tarkoitus vaihtui jonkin verran työn aikana. Esimerkiksi temppujumppamalli jäi kokonaan pois aivan työn loppuvaiheessa. Aikataulullisesti temppujumppamallin pois jääminen oli hyvä asia, sillä työn valmistuminen olisi pidentynyt erittäin paljon ja näin sen jakaminen päiväkoiteihin olisi siirtynyt vasta tammi-helmikuulle. Työn sisällön pitäminen mahdollisimman kattavana ja oleellisena oli myös haasteellista, sillä aiheena varhaiskasvatus ja liikunta on erittäin laaja ja siitä löytyy paljon tärkeää teoriaa. Sisältöä kirjoittaessa oli hyvä pohtia, että onko tämä oikeasti tärkeä asia tähän työhön ja onko kyseinen asia kerrottu jo tekstissä. Teorian laajuuden vuoksi on tärkeää huomioida, ettei samaa asiaa toisteta tekstissä useaan kertaan.

Oman oppimisen kannalta opinnäytetyöni on todella hyvä. Asian perustelen sillä, että olen huomannut ohjatessani lapsille liikuntaa, pohtivani kyseisen ohjaustuokion tavoitteita ja mieleeni on usein tullut kirjoista lukemiani teorioita eli niin sanottuja ”ahaa-ajatuksia”. Olen myös huomannut sen kuinka tärkeää on suunnitella tarkasti liikuntatuokiot ja niiden tavoitteet sekä kyseisen tuokion aiheen. Jos liikuntatuokiota ennen ei ole suunnitellut hyvin toimintaa näkyy se myös ohjeistuksessa aikuisen epävarmuutena, joka taas heijastuu lasten levottomuutena.

Työni sisältö on onnistunut hyvin. Sain tehtyä siitä tavoitteeni mukaisesti kattavan ja helppolukuisen. Käsikirja on lyhyt ja ytimekäs ja se sisältää kaiken tärkeän tiedon, jota varhaiskasvattaja tarvitsee liikuntaa ohjatessaan.

Suunnitelmaa tehdessäni, oli tarkoituksena pyytää Liikuntapäiväkoti Kiepin ja Pompun henkilökunnalta mielipiteitä Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille - opinnäytetyöstä. Lähetin päiväkoteihin työni, mutta työkiireiden vuoksi ei päiväkotien henkilökunnalla ollut aikaa työni arviointiin. Tämän takia ainut arviointi on minun projektiohjaajani Mauri Valtosen, joka kehui työtäni loistavaksi ja työni onnistumisen kautta hän innostui ottamaan yhteyttä paikalliseen lehtiyhtymään. Liikuntapäiväkotien lisäksi tarkoitukseni oli myös pyytää Keravan kaupungin päiväkodeilta kommentteja työstäni ja sen käytettävyydestä. Valitettavasti tämä ei toteutunut. Tässä olisi mahdollisuus tuleville sosionomiopiskelijoille tehdä opinnäytetyö, tutkimalla työni käytännöllisyyttä ja sitä onko se ollut apuna lisätessä liikuntaa heidän viikko- ja kuukausiohjelmiinsa.

8 Johtopäätökset/pohdinta

Opinnäytetyö prosessi perustui suurimmaksi osaksi teoreettisen tiedon keruuseen sekä sen referoimiseen. Tekstejä lukiessani pohdin sopiiko tämä käsikirjaani, onko tässä jo jotakin sellaista mitä olen kertaalleen tuonut esille ja antaako tämä varmasti jotakin käsikirjan lukijalle. Työkäytännössä on kehittämisen varaa. Vasta työni loppuvaiheessa huomasin sen kuinka tärkeää on pitää kiinni itsensä kanssa sovitusta aikataulusta. Tämä on ollut hyvä opetus minulle tulevaisuutta varten. Kuten tekstissä tulee ilmi, on suunnittelu erittäin tärkeää missä tahansa työssä, oli se sitten opinnäytetyön tai liikuntatuokion suunnitelmassa. Työtä tehdessäni olen myös huomannut sen, kuinka tärkeää on järjestelmällisyys. Tällä tarkoitan sitä, että etenee järjestelmällisesti suunnitelman mukaan ”kohta-kohdalta”. Kun tekee asiat järjestelmällisesti, mahdollistaa se näin myös aikataulussa pysymisen.

Ajallisesti opinnäytetyöni ei onnistunut. Esimerkiksi vertailtaessa suunniteltua ja toteutunutta aikataulua, on projektin sisällön valmistumisessa jo kymmenen viikon ero. Henkilökohtaisesti minun olisi pitänyt huomioida aikataululliset haasteet, kuten kesäloma ja elokuussa alkanut työ. Suunnittelin tekeväni kesäloman aikana päivittäin opinnäytetyötäni, mutta keskimäärin tein työtäni noin kerran viikossa. Työtä tehdessä yksin on siinä isommat haasteet, kuin esimerkiksi parityössä. Tämän perustelen sillä, että parityöskentelyssä sinulla on vertaistuki näin isoa projektia tehdessä. Kun taas yksin olet vastuussa kaikesta.

Käsikirjassa olen tuonut esille paljon teoriaa eri kirjailijoilta. Teorian lisäksi olisi ollut hyvä tuoda myös vielä enemmän omia kommentteja ja kokemuksia liikunnanohjaamisesta. Olen saanut liikunnanohjauskokemusta esimerkiksi valmennuksesta ja työharjoitteluista sekä nykyisestä työstäni päiväkodintyöntekijänä. Kokemusteni kautta olisin voinut kertoa konkreettisia esimerkkejä vielä enemmän teorian rinnalla. Kun teoriaa on paljon, voi lukija menettää kiinnostuksensa kyseistä asiaa kohtaan.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa kehoitettiin tekemään päiväkirjaa työnsisällöstä sekä sen vaiheista. Työn loppuvaiheessa vasta ymmärrän kuinka tärkeää olisi ollut pitää päiväkirjaa työstäni. Tämä olisi helpottanut työni prosessin kirjoittamista ja näin olisin pystynyt paremmin huomioimaan sen, kuinka paljon sain niin sanottuja ”ahaa-elämyksiä”. Päiväkirjan kautta olisin nähnyt myös kehitystarpeet ja suurimmat ongelmat prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessi on todella pitkä. Se mitä tapahtuu alkuvaiheessa ja mitä ajatuksia silloin syntyy, on vaikea muistaa projektia viimeisteltäessä.

Teorian kerääminen käsikirjaani on hyödyntänyt minua paljon omassa työssäni. Vaikka tieto on ollut minulle jo entuudestaan tuttua, on se silti tuonut minulle paljon niin sanottuja ”ahaa-elämyksiä” ohjatessani omaa ryhmääni. Kun olen ohjannut lapsille erilaisia liikuntatuokioita opinnäytetyön aikana, on teoreettinen tietoni vahvistunut ohjauksen kautta. Esimerkiksi olen pyrkinyt huomioimaan lapsien mielipiteitä vielä enemmän liikuntaa suunnitlessani. Havainnoin lapsia heidän liikkuessaan, jonka avulla huomioin kehitystarpeita sekä onnistumisen kokemuksia. Havainnoinnin kautta näen myös sen, mitkä leikit ja liikuntaharjoitukset lapsia kiinnostavat.

Liikuntasuositukseksi lapsille on annettu kaksi tuntia päivässä. Kahteen tuntiin sisältyy esimerkiksi yksi tunti toiminnallista ohjausta ja yksi tunti vapaata ulkoilua. Pohdin päivittäin työssäni, sitä että ovatko lapset saaneet tänään heidän liikuntasuosituksensa. Tämän pohdinnan avulla, pyrin antamaan heille mahdollisuuden liikkumiseen ja energian purkamiseen. Liikuntasuositusten avulla lapset kehittävät ryhmän kanssa toimimista, sosiaalisia taitoja ja kehon hallintaa sekä tuntemusta.

Hyvää työssäni on se, että sitä pystyy tulevaisuudessa jatkamaan esimerkiksi tekemällä kyselyn Keravan päiväkoteihin sen käytettävyydestä sekä siitä kuinka hyödyllinen kirjani on ollut päivähoiton henkilökunnan työskentelyvälineenä. Toinen vaihtoehto jatkuvuudelle on esimerkiksi se, että työni loppuun lisäisi kunnan toimintamallin. Toimintamallin voisi tehdä vaikka erillisenä, jota jaettaisiin yhdessä työni kanssa. Näin saataisiin kattava teoria yhdistettyä kattavaan toimintamalliin.

Kokonaisuudessaan työni onnistui. Tämän perustelen sillä, että olen opinnäytetyö prosessin aikana saanut uutta ja vanhaa tietoa, joka on auttanut minua liikuntatuokioiden suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Uuden tiedon avulla olen pystynyt monipuolistamaan liikuntatuokioiden osuuksia esimerkiksi vaihtelemalla liikuntatuokioiden tavoitteita. Tavoitteina minulla on ollut kehon tuntemus, pallon hallinta ja niin edelleen. Niin sanottu vanha teoria on taas antanut varmuuden minun omalle tiedolleni ja tätä kautta olen saanut vielä enemmän itsevarmuutta ohjaukseen. Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille työtä kirjoittaessani oli yksilötyö haasteellista. Näin isoa prosessia tehdessä on monesti motivaatio ”kadoksissa” ja tulee vaiheita, jolloin työ ei etene suunnitellusti. Onneksi kuitenkin sain tehtyä onnistuneen käsikirjan varhaiskasvattajille, josta olen erittäin ylpeä.

Lähteet

- Arvonen S. 2007. Meidän perhe liikkuu - Vanhemman vinkit. Jyväskylä: WSOYpro.
- Autio T. 2005. Liiku ja leiki - Motorisia perusharjoitteita lapsille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Autio T. & Kaski S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- livonen S. 2008. Early Steps - liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Iltalehti. Toimittaja Venla Pystynen. 2011. Julkaistu 17.8.2011. Viitattu 27.10.2011.
- Karvonen P., Siren-Tiusanen H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kasvatus- ja opetusvirasto. Päivähoito. 10/2005. Keravan kaupunki: Keravan varhaiskasvatussuunnitelma.
- Keravan Kaupungin Internet-sivut. 2011. varhaiskasvatuspäällikön tervehdys. Viitattu 2.10.2011. http://www.kerava.fi/paivahoito_tervehdys.asp
- Keravan Liikunta ja Urheilu Ry:n Internet-sivut. Viitattu 11.9.2011. http://www.kerava.info/keravanliikuntajaurheilury/klu_ry_Toimintatavoitteet.asp
- Keski-Uusimaa. Päätoimittaja Pentti Kiiski. 2011. Julkaistu 2.10.2011. Viitattu 27.10.2011.
- Liikuntapäiväkoti Kiepin Internet-sivut. Viitattu 11.9.2011. <http://www.kerava.info/keravanliikuntajaurheilury/kieppi.asp>
- Liikuntapäiväkoti Pompun Internet-sivut. Viitattu 11.9.2011. <http://www.kerava.info/keravanliikuntajaurheilury/pomppu.asp>
- Kokljuschkin M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Miettinen P. (toim.) 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Puhakainen J. 2001. Lapsen aika - Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Liike. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Rehunen S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Seeslahti P. & Soronen S. 1999. Kieputellen - Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.
- Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus. Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Verkkojulkaisu: Viitattu 26.9.2011. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. 2009. Kasvun kumppanit - lasten hyvinvointia kasvattamassa. Viitattu 26.9.2011. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/lait/varhaiskasvatus/linjaavat/vasu-asiakirja

Liitteet LIIKUNNAN KÄSIKIRJA VARHAISKASVATTAJILLE

LAUREA AMMATTIKORKEAKOULU

TIKKURILA

LIIKUNNAN KÄSIKIRJA VARHAISKASVATTAJILLE

OPINNÄYTETYÖ
SYKSY 2011
KAISA ALATALO

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	35
1 LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET	36
1.1 KERAVAN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN LIIKUNTATAVOITTEET	37
1.2 MIKSI LIIKUNTA ON TÄRKEÄÄ?	38
2 AIKUINEN TOIMINTATUOKIOSSA	41
2.1 AIKUISEN ROOLI	41
2.2 SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVINOITI	42
2.3 KASVATTAJIEN/AIKUISTEN TEHTÄVÄT	43
3 LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELU	45
3.1 LIIKUNTASUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT	45
3.2 SUUNNITTELUN PERUSTEITA	45
3.3 LIIKKUMISEN OSA-ALUEITA JA TERMISTÖÄ	46
4 ERI KEHITYSKAUSIEN PIIRTEITÄ	49
4.1 ALLE 3-VUOTIAAT	49
4.2 4-6-VUOTIAAT	52
5 YHTEENVETO KÄYTÄNNÖN ESIMERKEIN	53
5.1 KÄYTÄNNÖN OHJEET JA ESIMERKIT	53
6 LOPPUARVIOINTI	60
6.1 KÄYTÄNNÖN TAVOITE VARHAISKASVATTAJILLE	60
6.2 YHTEISTYÖKUMPPANIT	61
LÄHTEET	62

JOHDANTO

Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille -opinnäytetyö on tarkoitettu kaikille liikunnan parissa työskenteleville. Käsikirjan tavoitteena on antaa mahdollisimman kattava ja selkeä tiedollinen pohja sekä käytännön mallit liikuntatuokioiden suunnittelemiseen ja ohjaamiseen. Toisena tavoitteena työlläni on tuoda uusia ideoita liikuntatuokioihin lähtökohtana lapset, tilat sekä välineet. Keskeisiksi lähtökohdiksi olenkin ottanut liikuntakasvatuksen yleiset tavoitteet sekä sen miksi liikunta on tärkeää, aikuisen roolin toimintatuokiossa ja liikuntatuokioiden suunnittelun. Olen poiminut edellä mainittuihin käsitteisiin kaikki tärkeimmät asiat, jotka meidän aikuisten olisi mielestäni hyvä tietää toimintatuokioita ohjattaessa.

Käsikirjan tarkoituksena on antaa työkalu sellaisille päiväkodin työntekijöille ja varhaiskasvattajille, joilla ei ole liikunnallista taustaa. Tämän takia olenkin lisännyt käsikirjaan teoriaa mahdollisimman kattavasti. Olen kuitenkin pyrkinyt pitämään teorian mahdollisimman selkeänä, helppolukuisena, lyhyenä ja ytimekkäänä. Toisena tarkoituksena käsikirjalla on korostaa liikunnan tärkeyttä ja samalla antaa teorian avulla tieteellistä vakuuttavuutta liikunnan keskeisestä merkityksestä varhaiskasvatuksessa. Jos päiväkodin työntekijöillä on keskeiset perustiedot liikunnasta ja sen tärkeydestä lasten elämässä, uskon että tämä lisää liikuntaa päiväkotien viikko- ja kuukausiohjelmiin. Lasten päivittäisen liikunnan vähittäismääräksi on viimetutkimustuloksissa määritelty kaksi tuntia.

On muistettava, että lasten omatoiminen ulkoilu ja leikki täyttää kaikki liikuntakasvatuksen perusvaatimukset, mutta ohjattu ja suunniteltu monipuolinen liikunta sen lisänä on myös erittäin tärkeää. Se antaa mahdollisuuden uuden kokemiseen ja taitojen oppimiseen. Tämän takia tärkeänä osana opinnäytetyötäni on Keravan Liikunta ja Urheilu Ry:n suunnittelema yhteistyöprojekti: Projektiin mukaan on pyydetty Keravan kaupungin Kasvatus- ja Opetusviraston Varhaiskasvatusosasto. Sen johtaja Anneli Rautiainen lähti mielellään mukaan tukemaan liikuntakasvatustyön edistämistä keravalaisessa päivähoidossa.

Tämä opinnäytetyö soveltuu yhteen erinomaisesti Tuire Aution ja Satu Kasken *Ohjaamisen taito* -kirjaan, joka on toiminut osana lähdemateriaalia varsinkin *Käytännön esimerkit* -osiossa. Projektin puitteissa jokaiselle Keravan kaupungin kunnallisten ja yksityisten päiväkotien työntekijälle jaetaan opinnäytetyöni *Liikunnan käsikirja varhaiskasvattajille*. Tämän lisäksi jokainen päiväkoti saa Tuire Aution ja Satu Kasken *Ohjaamisen taito* -kirjan käsikirjastoonsa. Tuire Autio Spurtti Oy:stä on luvannut kirjat edulliseen hankintahintaan ja Keravan Liikunta ja Urheilu Ry sekä Keravan kaupungin Varhaiskasvatusosasto kustantavat kirjat päiväkodeille.

Keravalla 10.10.2011 Kaisa Alatalo

1 LIIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET

Ensisijaisena tavoitteena liikuntakasvatuksessa on edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä sekä sen lisäksi tukea muuta oppimista ja kehitystä. Lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumiseen, sosiaalisuuden kehittymiseen sekä ajattelutoimintojen tukemiseen voidaan vaikuttaa liikunnan avulla. Tämän pyrkimyksenä onkin kokonaispersoonallisuuden kehittäminen (Karvonen ym. 2003, 96.)

Toisena erittäin tärkeänä tavoitteena lasten liikunnassa sekä sen ohjaamisessa on opettaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Lasten liikunnan ja urheilun perusta on monipuolisten perustaitojen hankkiminen. *Jokainen liike vaatii lihasten ja hermojen välistä yhteistoimintaa, jota aivot ohjaavat.* Lapselle tämä yhteistoiminnan harjoittelu on tärkeää ja se vaikuttaa myös hänen kokonaiskehitykseensä. Kaikkien lajitaitojen perusta on liikunnalliset perustaidot ja niitä tulisikin kehittää alle kouluikäisenä (Miettinen 1999, 55.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä sekä oppimista. Keskeinen voimavara varhaiskasvatuksessa on ammattitaitoinen henkilökunta. Jotta taataan mahdollisimman laadukas varhaiskasvatus on olennaisena se, että koko kasvuyhteisöllä sekä jokaisella yksittäisellä kasvattajalla on vahva ammatillinen osaaminen ja tietoisuus (Stakes 2005, 11.)

Yhtenä keskeisenä tavoitteena varhaiskasvatuksessa on perusliikkeiden automatisoituminen. Lapsista vain harvat saavuttavat tavoitteen spontaanisti. Tavoitteeseen pääseminen edellyttää suurimmalta osalta lapsista määrätietoista ohjattua harjoittelua. Ensin täytyy jokainen liike oppia ja toistaa sitä yhä uudelleen, kunnes se lopulta automatisoituu. Liike on automatisoitunut kun esimerkiksi lapsi etenee reippaasti kävellen rautatiekiskoja pitkin samalla vihellen sekä ympäristöään havainnoiden. Lapsi pystyy palauttamaan muististaan nopeasti erilaisia malleja ja mukauttamaan ja yhdistämään niitä eri toimintoihin. Näin ollen toimintojen automatisoituminen vähentää lapsen kongitiivista kuormitusta ja tähän harjoittelukin tähtää. Sitä paremmin lapsi pystyy ottamaan uusia tehtäviä vastaan, mitä useampia erilaisten perusliikkeiden malleja hänellä on käytössä eli muistissa (Kokljuschkin 1997, 19.)

Tärkeää varhaiskasvatuksessa on painottaa lapsuuden itseisarvoista luonnetta, vaalia lapsuutta sekä ohjata lasta ihmisenä kasvamisessa. Seuraavat kolme koko elämää koskevaa ihmisenä kasvamisen kasvatuspäämäärää viitoittavat toimintaa tasapainoisesti ja riittävän syvällisesti. Ne ovat myös osa kasvattajien tehtävistä:

- **henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämisessä** tärkeintä on, että jokaisen lapsen yksilöllisyyttä kunnioitetaan sekä sillä luodaan perusta sille, että lapsi voi toimia ja kehittyä omana ainutlaatuisena persoonallisuutenaan kasvatuspäämääränä

- **toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen** tarkoittaa sitä, että jokainen lapsi oppii välittämään toisistaan sekä ottamaan muut huomioon. Näin lapsi suhtautuu myönteisesti itseensä ja toisiin ihmisiin sekä erilaisiin kulttuureihin että ympäristöihin
- **Itsenäisyyden asteittain lisääminen** tarkoittaa kasvatuspäämääränä sitä, että lapsi edellytysten mukaisesti kykenee huolehtimaan itsestään mutta myös läheisistään sekä tekemään elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja. Lapsi saa luottaa omaan osaamiseensa ja hän saa iloita oppiessaan huolehtimaan itsestään. Lapsi saa rauhassa oppia omatoimisuutta kuitenkin niin, että tarpeellinen huolenpito ja turva ovat kokoajan lähellä (Stakes 2005, 12.)

Haluan tuoda nämä kolme edellä mainittua asiaa esille, koska liikunta on osa toimintaa, jolla näitä tärkeitä kasvamisen kasvatuspäämääriä voidaan harjoittaa mielestäni erittäin hyvin. Ensimmäinen kohta toteutuu jo pelkästään ohjatun mutta myös vapaaehtoisen liikunnan kautta esimerkiksi ohjatussa liikunnassa lapsi saa aikuiselta kannustusta sekä onnistumisen kokemuksia liikuntatuokion aikana. Vapaaehtoisessa liikunnassa lapsi taas saa itse kokeilla ja havainnoida eri liikuntamuotoja välineiden ollessa lasten saatavilla. Toinen kohta toteutuu etenkin liikuntatuokioissa, joissa lapsia on enemmän kuin yksi. Hän joutuu odottamaan omaa vuoroaan sekä jakamaan välineet muiden kanssa. Näin lapsi oppii arvostamaan muita lapsia sekä huomioimaan muut lapset toimintatuokioissa. Kolmas päämäärä toteutuu etenkin vapaaehtoisessa liikunnassa, sillä hän saa vastuuta tavaroiden huolehtimisesta joka edellyttää hänen omatoimisuuttaan esimerkiksi tavaroiden paikoilleen viemisessä.

1.1 KERAVAN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN LIIKUNTATAVOITTEET

Jokaisella kaupungilla sekä kunnalla tulee olla oma varhaiskasvatussuunnitelmansa, jota tulee toteuttaa. Tämän takia tuon esille tässä kirjassa Keravan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman liikuntatavoitteet, jotka ovat:

- Liikunnan merkitys lapselle
- Liikunta tuottaa lapselle myönteisiä kokemuksia ja iloa
- Liikunta edistää lapsen fyysistä ja psyykkistä jaksamista sekä luo pohjan elinikäiselle liikunnan harrastamiselle
- Liikunnan avulla lapsi kehittää motorisia ja sosiaalisia taitoja. Lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja ympäristöään. Hän oppii hallitsemaan tunteitaan ja ilmaisemaan itseään.

Jokapäiväisessä arkiliikunnassa tulee huomioida monipuolinen tilojen hyödyntäminen niin sisällä kuin ulkonakin (Keravan varhaiskasvatussuunnitelma 2005: 11.)

1.2 MIKSI LIIKUNTA ON TÄRKEÄÄ?

Liikunta antaa mahdollisuuden tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja persoonallisuuden kasvua. Lapsi oppii liikunnassa löytämään omat rajat, noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja sietämään fyysistä sekä psyykkistä rasitusta. Liikunnan avulla opitaan pitkäjänteiseen toimintaan sekä tuetaan terveitä elämäntapoja. Joskus liikuntaleikeissä onnistutaan ja koetaan yhdessä pätevyyttä, kun taas toisinaan harjoitellaan häviämistä. Liikunta itsessään ei kasvata, vaan liikuntatilanteissa vallitseva ihmisten välinen vuorovaikutus. Liikunnallinen kasvatus on aikuisen ja lapsen yhdessä elämistä (Miettinen 1999, 113-114.)

Ajattelun aktivoimiseen liikunta on erinomainen väline. Voimistelussa esimerkiksi lapsi oppii käsitteitä oikea-vasen, eteenpäin-taaksepäin, kapea-leveä ja niin edelleen. Ratkaistaessa liiketehtäviä ongelman ratkaisutaito joutuu koetukselle ja onnistuneiden tehtävien sekä tehtävävälintojen avulla päästään myönteisiin elämyksiin. Tämän avulla vahvistetaan lapsen myönteistä minäkäsitystä. Itsensä ilmaisu, luovuus ja suoritusten esteettinen kokeminen korostuvat voimistelussa (Miettinen 1999, 115.)

Liikunta on lapselle parhaimmillaan, kun se tuottaa hänelle iloa ja riemua. Onnistumisien kautta se vahvistaa lapsen itsetuntoa. Kokonaisuudessa liikunnassa toimitaan lapsen ehdoilla. Lapsi oppii leikin avulla asioita. Hän leikkii sitä mitä on oppinut ja mitä on juuri oppimassa. Tämän takia lasten liikunnan ja voimistelun tulee olla leikinomaista. Lapsi saadaan innostumaan ja yrittämään parhaansa leikinomaisilla harjoituksilla. Liikuntaleikin ja mielikuvien avulla lapsi saadaan oppimaan vaikeitakin liikunnallisia taitoja, ja lapsi jaksaa tehdä oppimisen vaatimia toistoja. Kokeillen ja keksien lapsi voi itse löytää uusia liikkeitä. On hyvä muistaa, että yksilöiden välisiä kilpailuja tulee välttää mahdollisimman paljon (Miettinen 1999, 11-12, 78.)

Tasapainoinen elämä edellyttää, että lapsi saa mahdollisuuksien mukaan toteuttaa suurta leikin ja liikkumisen tarvetta. Monipuolista leikkimistä ja liikkumista tulee sisällyttää mahdollisimman paljon jokaiseen päivään. Pelkät irralliset viikoittaiset niin sanotut hikijummat, joissa pyritään aikuisten tapaan kohottamaan kuntoa, tai 1-2 kertaa viikossa toteutettavat opetusketket, joissa pyritään harjaannuttamaan taitoja, eivät riitä varhaisvuosien tarpeisiin. Omalla käyttäytymisellään lapsi pystyy todistamaan suuren liikkumistarpeensa. Hyvä esimerkki tästä on, kun lapsiryhmä joka on ollut sisällä koko päivän ahtaissa tiloissa ja ovat joutuneet istumaan paljon, on aikuiselle ylivoimainen hallittavaksi. Se on niin sanotusti käymistilassa: käretyinen, keskittymiskyvytön ja levoton. Toiminnan yksipuolisuus sekä pitkä paikallaan olo näkyvät lapsissa käyttäytymisen häiriöinä. Tilanne on pahimmillaan silloin, kun toiminta on yksipuolista ja epäaktiivista sekä tilat ovat ahtaat (Karvonen ym. 2003, 15.)

Pienelle lapselle liikkuminen on syömiseen ja nukkumiseen verrattava inhimillinen ja kehityksellinen tarve. Alle kolmevuotiaana ihmisen hermosto kehittyy nopeimmin. Hermosolujen väliset yhteydet kehittyvät ja oppimisen edellytykset muotoutuvat, kun lapsi liikkuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Toiminnan kautta mahdolliseksi tulee uuden oppiminen (Pulli 2007, 6.)

Lasten päivittäinen liikkuminen riippuu muun muassa siitä, kuuluuko heidän päiväryhtiinsä riittävästi ulkoilua ja retkiä ympäristöön. Se voi riippua myös siitä, toimivatko kasvattajat luovasti, vaikka tilat olisivatkin ahtaat järjestämällä lapsille liikkumismahdollisuuksia, liikuntahetkiä sekä leikkejä ja antamalla toiminnan avautua lähiympäristöön ja sitä laajemmalle. Päiväkotien alle kolmevuotiaiden ryhmissä on usein tilanahtaus tuttua, vaikka juuri he tarvitsivat tilaa suuren liikkumistarpeensa vuoksi, sillä alle kolmevuotiaathan harjoittelevat juuri paikasta toiseen liikkumisen muotoja, kävelevät ja kuljettelevat paljon leluja sekä tavaroita edestakaisin. Tiloihin ei voi vaikuttaa, mutta niiden käyttöön voi, sillä myös pienissä tiloissa voi liikkua, kun järjestee tilat uudella tavalla. Lasten elämästä jää paljon iloa ja tyydytystä puuttumaan, ellei lasten liikkumis- ja leikkimahdollisuuksista huolehdita kunnolla. Näin voi myös kehitykselliset erot päästä kasvamaan suuriksi jo kouluikään mennessä (Karvonen ym. 2003, 15-16.)

Määrällisesti lapsen tulee saada päivittäin vähintään kaksi tuntia liikuntaa. Hänen tulee myös saada mahdollisuus harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Päivähoidon työntekijöiden tulee suunnitella sekä järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Edellä mainitun lauseen yhteydessä on hyvä erottaa toisistaan ohjattu ja omaehtoinen liikunta. Suositus ei tarkoita sitä, että ohjattua liikuntaa tulisi olla joka päivä, vaan suosituksen mukaan tulee lapsella olla mahdollisuus päivittäiseen monipuoliseen liikkumiseen. Päivähoidon työntekijöiltä omaehtoinen liikkuminen eli vapaan liikkumisen mahdollisuus vaatii yhteistä suunnittelua, keskustelua ja säännöistä sopimista. Jotta mahdollisuus jokapäiväiseen liikkumiseen taataan tulee työntekijöiden luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä sekä opettaa heille turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Aikuisten asenteet ovatkin suurimpia esteitä lapsen liikkumiselle. Välineiden tulee olla helposti saatavilla ja niitä on hyvä olla myös riittävästi, jotta mahdollistetaan lapsen jokapäiväinen liikkuminen. Päivähoidon työntekijän onkin hyvä muistaa, että lapsille tulee opettaa välineiden käyttöä pikku hiljaa sekä totuttaa pienimmistä lähtien, että pallot, hernelussit, vanteet, hyppynarut, tunnelit, matot ja trampoliinit ovat helposti lasten saatavilla (Pulli 2007, 15-16.)

Myönteistä minäkuvaa lasta muodostamaan auttavat positiiviset liikuntakokemukset. Liikkuja-keskeinen toiminta tukee minäkuvan myönteistä kehitystä. Siinä arvostetaan yhteistyökykyä ja korostetaan lapsen vastuuta omista päätöksistä. Aikuisen tulee auttaa lasta valitsemaan

realistisia lyhyen tähtäimen tavoitteita liikunnassa. Tavoitteista ja niiden saavuttamisesta on tärkeää puhua lapsen kehittyessä. Jotta lapsi kehittyisi mahdollisimman paljon, tulee hänelle antaa kehitymiselle mahdollisuus sekä siihen vaadittava aika (Lind ym. 2008, 17.)

Kaikki lapset ovat yksilöitä. Ei ole vain yhtä oikeaa tai väärää tapaa tehdä liikkeitä. Esimerkiksi kuperkeikan voi tehdä monella eri tavalla. Päivähoitoikäisen lapsen on tärkeää liikkua mahdollisimman paljon ja monella eri tavalla. Tätä kautta lapsen keskushermostoon syntyy monipuolisia liikuntamalleja (Miettinen 1999, 107.)

Ensiarvoisen tärkeää on, että kehitys seuraa motorisen kehityksen yleistä periaatetta, jokainen vaihe on käytävä läpi. Ensiksi kehittyy ymmärrys omasta kehosta, toiseksi karkeamotoriikka ja kolmanneksi vihdoin hienomotoriikka (Pulli 2007, 7).

Kuten Miettinen kertoo kirjassaan, on keho tärkeä osa lapsen identiteetille. *Kehon tuntemus ja hallinta lähettävät viestejä toiminnasta. Jokainen liike vaatii hermojen ja lihasten välistä yhteistoimintaa, mitä sitten aivot ohjaavat.* Lapsi saa käsityksen omista taidoistaan, omasta ”minästään”, oman kehon välityksellä saatujen huomioiden avulla. Lapsi tunnistaa itsessään onnistumisen ja epäonnistumisen, suorituksen ja suorittamisen rajat, itsenäisyyden ja sitä tarvittavat keinot sekä osaamisen ja osaamattomuuden. Hän johtaa takaisin omaan persoonaansa onnistumisen ja epäonnistumisen. Hän pystyy luottamaan itseensä ja suoriutumaan yhä vaativimmista tehtävistä, mitä useimmin hänen itsensä kokema palaute suoritettavasta tehtävästä on positiivinen. Onnistumisen myötä itseluottamus kasvaa. Tärkeintä on oman aktiivisen toiminnan kautta saatu omakohtainen palaute, eikä ulkoa saatu palaute. Intoa ja energiaa lisäävät positiiviset elämykset, jotka ovat hyvin keskeisiä ja merkittäviä lapselle (Miettinen 1999, 66.)

Liikuntaan ja liikunnallisiin leikkeihin sisältyy lukuisia tilanteita, jotka edellyttävät yksilöltä toisen ihmisen huomioonottamista, konfliktienratkaisukykyä, eri rooleissa toimimista ja yhteisten pelisääntöjen sopimista ja niistä kiinnipitämistä. Ympäristön ominaisuuksien ja lainalaisuuksien ymmärtämistä mahdollistaa materiaalien ja erilaisten liikuntavälineiden tai esineiden käsittely sekä niillä harjoittelu ja kokeilu. Asioiden ja esineiden, joita yksilö liikkueksaan käyttää, liittyy täten aina fyysiset ja liikunnalliset elämykset (Miettinen 1999, 67.)

Lapset antavat välineille tai telineille oman mielikuvituksensa luomia merkityksiä ja tämän takia varhaisvuosien liikunnan tulisikin suuntautua sekä ohjautua lasten välittömän elämyksellisen maailman ja mielikuvamaailman mukaan. Esimerkiksi raketiksi saattaa liikkueksaan käyttää muuttua pihan puinen kiipeilyteline (Karvonen ym. 2003, 73.)

2 AIKUINEN TOIMINTATUOKIOSSA

2.1 AIKUISEN ROOLI

Aikuisen, eli kasvattajan on hyvä huomioida seuraavat asiat työssään:

- Toiminta on lapsilähtöistä, aikuinen ei esiinny kaikki tietävänä, vaan huomioi lapsilta tulevat ideat
- Kuinka annan lapselle positiivista palautetta, koska ja miten paljon
- Tarkkailijan roolissa henkisesti aktiivinen ja fyysisesti passiivinen
- Luo kannustavan, innostavan ja turvallisen ilmapiirin
- Sallii erilaiset tunnetilat ja auttaa niiden käsittelemisessä
- Huolehtii että jokainen mukana oleva lapsi kokee onnistumisen iloa ja löytää omia rajojaan
- Huomioi yksilöllisen ajantarpeen, työstää asioita uudelleen sekä niiden eteenpäin viemistä
- Luo omalle työlleen selkeän suunnan ja tavoitteet sekä arvioi jatkuvasti (Miettinen 1999, 70).

Lasten liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa tärkein tekijä on ohjaaja. Suurempi merkitys on ohjaajan laaja-alaisella sekä jäsentyneellä otteella opetustapahtumaan kuin sillä, mitä menetelmää käytetään. *Hyvä ohjaaja ohjaa lapsen oppimaan, ymmärtämään oppimisen merkityksen ja näkemään sen positiivisena asiana. Ohjaaja luo olosuhteet parhaalle mahdolliselle oppimiselle.* Lapsi huomaa nopeasti kehittymisensä, kun ohjaaja kannustaa lapsen yritteliäisyyttä, joka taas vastaavasti kannustaa lasta uusiin haasteisiin (Autio 2005, 18-19.)

Myönteinen suhtautumistapa ja ohjaajan esimerkki heijastuu takaisin lasten käyttäytymisessä ja suorituksessa. Ohjaajan osoittaessa lapsille lämminhenkistä hyväksyntää sekä antaa arvoa heidän yrityksilleen, innostuvat lapset itse kokeilemaan uutta. Tämän avulla he jaksavat suorittaa motorisen oppimisen edellyttämiä toistoja ja toimivat aktiivisesti oman oppimisensa edistämiseksi. Tehtävänä ohjaajalla on antaa jokaiselle lapselle aikaa sekä opettaa, auttaa, keskustella, kuunnella, antaa palautetta ja kannustaa. Eräs nyrkkisäännöistä onkin, huomioida jokainen lapsi ainakin kerran toiminnan aikana. Rangaistusta tehokkaampia keinoja motivoida ovat kiitos ja kannustus. Jokaisen lapsen tulee kokea itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi, riippumatta siitä kuinka hän pärjää (Miettinen 1999, 79.)

Jotta lapsi kokee saavansa jakamatonta huomiota, tulee ohjaajan olla tasapainoinen sekä huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti jossakin vaiheessa toimintatuokiota. Varmistaakseen sen, että kaikilla olisi tuokion aikana mahdollisimman hauskaa, tulee ohjaajan selvittää ryhmälleen selkeästi heti tunnin alussa miten toimitaan (Autio 2005, 19.)

Keskushermoston kehitys on vasta siinä vaiheessa alle kolmevuotiailla, että he ovat usein hyvin lyhytjännitteisiä ja väsyvät nopeasti. Kykynsä keskittyä ohjattuun toimintaan on hyvin vähäistä. Kannattaakin suunnitella ohjatut liikuntatuokiot siten, että vain pieni osa toiminnasta on ohjattua ja täsmällisesti määriteltyä (Pulli 2007, 8.)

Kasvattajalle kertoo paljon lapsen havainnointi ja tietoinen liikuntataitojen ja -tapojen analysointi kehityksestä, temperamentista ja siitä, millaista toimintaa lapsi tarvitsee. Jokainen tarvitsee koko kehon liikettä, vaikka ei olisikaan vauhdikas ja touhukas, kasvaakseen terveeksi ja hyvinvoivaksi. Uskaltautuakseen kokeilemaan oman kehonsa käyttömahdollisuuksia, tarvitsevat arat ja vetäytyvät lapset rohkaisua ja houkuttelua. Lapsi ei tarvitse toisiin lapsiin vertaavia vaatimuksia eikä liian suuria odotuksia (Pulli 2007, 8-9.)

2.2 SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVINOITI

Jokainen lapsi kehittyy omaa tahtiaan ja jokainen lapsi on yksilö. Erilaisuutensa vuoksi kaikkia lapsia ei voida käsitellä samalla tavalla. Liikuntatuokioiden osallistumiseen tulee voida osallistua omin edellytyksin, tarpein ja ehdoin. Lasta tulee kohdella ainutlaatuisena yksilönä, jolla on mahdollisuudet kehittyä. Aikuisena kuuntele lapsia ja heidän mielipiteitään sekä anna heille mahdollisuus toteuttaa omia toiveitaan ja auttaa tuokioiden suunnittelussa (Miettinen 1999, 77.)

Liikuntatuokion suunnittelussa ja toteuttamisessa on hyvä muistaa yhteiset säännöt, jotka on luotu yhdessä lasten ja aikuisen kanssa. Säännöissä ohjaajan kannattaa painottaa myönteistä käyttäytymistä, sillä ryhmän tunneilmastoon saattaa vaikuttaa haittaavasti kieltojen ja rangaistusten tarpeeton korostaminen. Liikuntatuokiot ovat turvallisia ja mukavia kaikille osapuolille kun on solmittu sopimukset ja noudatetaan yhteisiä sääntöjä (Miettinen 1999, 81.)

Ohjaajana, aikuisena sinun on hyvä muistaa, että jokaisessa tuokiossa pitäisi olla ainakin yksi asia, jossa lapset saisivat keksiä itse omia ratkaisuja johonkin tehtävään, esimerkiksi annat lapsen keksiä liikesarjan loppu itse. Suunnittelussa kannattaa edetä tutusta tuntemattomaan, väin vähän uutta, mutta paljon tuttua. Tuokion päätyttyä on hyvä arvioida itseäsi sekä onnistumistasi. Jokaisen tuokion jälkeen kannattaa miettiä muun muassa mikä meni hyvin ja mikä ei toiminut, toimiko suunnitelma ja jäikö jokin asia kokonaan harjoittelematta. Kannattaa kirjata ylös esimerkiksi vihkoon, jos haluat todellisen hyödyn ja tuen arvioinnistasi. Näin voit jatkossa palata muistiinpanoihisi ja miettiä, miten voisi asian tehdä toisin (Miettinen 1999, 85.)

On tärkeää antaa myös lasten itse arvioida tunnin sujumista, onnistumisia, harjoituksen tarvetta ja fiiliksiä. Parasta palautetta, mitä voit tuokioistasi saada on lasten antama palaute. Se

voi olla suullista, kirjallista tai vaikkapa piirtämistä. he voivat arvioida tuokiota yksin, pareittain ja ryhmässä, tietenkin ikäryhmästä riippuen. Lapset voivat antaa palautetta esimerkiksi silmät kiinni ja samalla käydä mielessä läpi tunnilla opittuja uusia asioita, mikä oli helppoa ja mikä vaikeaa tai piirtää kasvot, jotka kuvaavat onnistumistasi tuokion aikana (Miettinen 1999, 86.)

2.3 KASVATTAJIEN/AIKUISTEN TEHTÄVÄT

Päivähoidossa kasvattajat opettavat lapset tekemään palapelejä, rakentelemaan tai kuuntelemaan satuja. Yhtä tärkeänä asiana kasvattajien tulisi muistaa, että myös liikkumiseen tarvitaan samalla tavalla aikuisen auttavaa kättä sekä joskus hyvinkin selkeää ohjausta ja kärsivällistä asennetta (Pulli 2007, 74.)

Kasvattajayhteisöissä tulisi kiinnittää erityistä huomiota niihin lapsiin, joilla jostain syystä liikkuminen on hankalaa tai epämieluisaa. Syynä siihen, että terve lapsi välttelee liikkumista voi olla monia, kuten motorisen oppimisen ongelmat, joita voivat olla terveydelliset ja kehitykselliset syyt tai pelkkä liikuntakokemusten määrä ja yksipuolisuus. Vähäisyys liikuntakokemuksiin voivat johtua esimerkiksi kotona tehdyistä toimintavalinnoista ja lähiympäristön toiminnallisista rajoituksista (Pulli 2007, 7-8.)

Tehtävänä kasvattajalla on auttaa lasta perusliikkeiden oppimisessa. Luodessaan erilaisia tilanteita, lapsella on mahdollisuus kehittää taitojaan. Perusliikkeet ovat välttämättömiä taitoja liittyen päivittäiseen elämään, kuten esimerkiksi kävely, juoksu sekä hyppääminen. Perusliikkeissä on nykyään lasten välillä suuria eroja. Useinkaan erot eivät johdu taipumusten erilaisuudesta vaan siitä, että asiaan ei ole kiinnitetty riittävästi huomiota (Kokljuschkin 1997, 20.)

Niin pienet kuin isotkin lapset tarvitsevat ohjattuja tuokioita monipuolisen ja päivittäisen liikumisen lisäksi. Tämän takia aikuisen tehtävänä onkin varmistaa, että kaikki saavat mahdollisuuksia ja itselleen sopivia haasteita erilaisten liikkeiden tekemiseen ja liikeyhdistelmien kokeilemiseen. Yhteinen aloitus, rata sekä yhteinen lopetus riittävät liikuntatuokioiden rakenteeksi 1-3-vuotiailla. Tuokiosuunnitelma kannattaa tehdä kirjallisena, sillä se helpottaa lasten taitojen havainnointia sekä omaa ammatillista kehittymistä (Pulli 2007, 30.)

Liikunnan avulla lapsi kokee fyysisen olemuksensa positiivisesti ja näin sen kehittämiseen voidaan vaikuttaa liikunnan kautta. Tämän takia aikuisen eli ohjaajan yhtenä tehtävänä on luoda miellyttävä mutta riittävän haasteellinen liikuntahetki. Lapsen sosiaalista kehittymistä tuetaan paremmin, kun liikuntaa järjestetään lapsen lähtökohdista. Monipuolisesti lasta kehittä-

väksi järjestetty ja suunniteltu liikuntahetki antaa mahdollisuuden kokea liikunnan riemua sekä onnistumisen iloa. Lapsen itsetuntoa ja henkistä kehittymistä ruokitaan onnistumisen elämyksillä (Lind ym. 2008, 17-18.)

On hyvä muistaa, että leikki ja liikunta kulkevat käsi kädessä. Kaikki kehityksen piirteet yhdistyvät leikissä esimerkiksi liikkuminen, tunteet, ajattelu sekä sosiaaliset suhteet. Lapsi on leikkiessään aktiivinen ja tavoitteellinen. Lapsi ei leiki tietoisesti kehittyäkseen, vaan siksi, että leikkiminen sekä liikkuminen tuottavat hänelle tyydytystä, iloa ja huvia. Leikki on täynnä uusia mahdollisuuksia, vapaasti valittua sekä turvallista. Edellä mainittujen asioiden takia leikki tuleekin sisällyttää osaksi jokaista liikuntahetkeä. Ohjaajan tehtävänä on luoda leikille salliva ilmapiiri sekä valita itselleen tilanteen mukaan sopiva rooli leikin kuluessa. Tarvittaessa ohjaaja voi siirtyä taustalle seuraamaan leikin kulkua oppiakseen lapsien sisäisistä vuorovaikutuksista (Lind ym. 2008, 27.)

Lapsille ohjaaja on malli, esikuva, opettaja ja kasvun ohjaaja. Opettaakseen lapsia liikkumaan, ohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen. Ohjaajan taito perustuu oikeastaan siihen, miten hän saa lapset innostumaan ja liikkumaan tietyn tavoitteen suunnassa. Hänen tulee osata siirtyä sivuun tarkkailijaksi ja antaa lasten suorittaa itsenäisesti tehtäviä puuttumatta suorituksiin. Tehtävänä ohjaajalla on tarkkailla sekä ohjata (katsella, kuunnella, kommentoida, korjata ja kysellä), jotta hän voisi auttaa lapsia ilmaisemaan ideoitaan. Aikuisen on oltava valpas, jotta hän voi havaita yksittäisessä lapsessa ja koko ryhmässä tapahtuvat muutokset. Toiminnan sujuminen sekä kaikille yhteisen turvallisuuden tunteen luominen on ohjaajan vastuulla. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota ryhmän toimintaan ja lasten asemaan ryhmässä (Miettinen 1999, 80.)

Ohjaajan on hyvä muistaa, että häneltä vaaditaan niin sanottua luovaa tilannetajua ymmärtääkseen, että hän on turvallinen kokeilualusta lasten harjoittaessa omia rajojaan. Ohjaajalta lapset odottavat selkeitä turvallisia ohjeita, tukea ja selkeitä rajoja. Selkeät rajat luovatkin turvallisen ympäristön liikunnan harjoittamiselle (Lind ym. 2008, 29.)

Aikuisen tulee olla lasten liikuntaa ohjatessa tilanneherkkiä. Ohjaamistapaa on hyvä miettiä tilanteen mukaan ja tarvittaessa sitä on hyvä muuttaa. Esimerkiksi tilanneherkkyyttä voi tarvita suoran mallin näyttämällä siten, että aikuinen menee edellä ja houkuttelee lapsia mukaansa. Suora ohjeiden antaminen on luontevinta silloin, kun nuorimmilla lapsilla sanavarasto on vähäisempää. Lasta on usein hyvä ohjata kädestä pitäen, jolloin samalla aikuinen selittää tilannetta sanallisesti. Kun lapsi saa enemmän kokemuksia liikunnasta voidaan häntä ohjata enemmän sanallisten ohjeiden ja kielikuvien avulla (Karvonen ym. 2003, 102-103.)

Helposti lähdetään ylikorostamaan kaikessa liikkumisessa todellisen suorituksen oikeellisuutta. Opettaessa eri lajitekniikoita aikuiset vaativat täydellisiä ja oikeita tekniikoita, omia käsitänsä sitä, mikä on oikea. On hyvä muistaa, että esimerkiksi pallon heitossa voi olla monia eri tapoja heittää, urheilussa ei ole vain yhtä ainoaa tapaa suorittaa jokin liike oikein. Jokaisella meistä on oma tapa tehdä liikkeet. Kaikista tärkeintä on se, mikä tekijästä tuntuu oikealta ja toimivalta (Miettinen 1999, 71.)

3 LIIKUNTATUOKION SUUNNITTELU

3.1 LIIKUNTASUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT

Liikuntatuokioita suunniteltaessa on otettava huomioon erityisesti toiminnan tavoite, toimintaympäristö, olosuhteet ja joustavuus eri tekijöiden muuttuessa. Ohjaajilla on hyvä olla varasuunnitelma, sillä aina voi tapahtua jotakin yllätyksellistä. Esimerkiksi, jos olet suunnitellut toimintatuokion ulos, mutta sää ei sitä salliakaan on hyvä olla varasuunnitelma sisälle. Näin pystyt aloittamaan toiminnan ajallaan, eikä uuden suunnitelman laatimiseen mene tuokion alusta aikaa.

Ennen toiminnan aloittamista on hyvä tarkistaa, että sinulla on kaikki tarvittavat välineet ja tarvikkeet mitä toimintaan tarvitaan. Myös välineiden ja tarvikkeiden kunto on hyvä tarkistaa, jos niitä ei esimerkiksi ole käytetty pitkään aikaan.

3.2 SUUNNITTELUN PERUSTEITA

Suunnittelulla saadaan harjoitukset toimiviksi ja näin jää aikaa havainnoida ryhmää sekä kuunnella lapsia. Suunnittelun avulla parannetaan helposti tuokion ilmapiiriä oppimista edistäväksi ja innostavaksi. Suunnittelusta saadaan vielä monipuolisempi, kun lapset otetaan mukaan. Sillä lapsilla on varmasti ideoita siitä, mitä haluaisivat tehdä ja mikä olisi mielenkiintoista. Ohjaaja voi rakentavasti ohjata, johdatella lapsia oikeaan suuntaan ja hyvien ideoiden valintaan (Miettinen 1999, 82.)

Lasten toiminnassa monipuolisuus tarkoittaa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista kaikilla persoonallisuuden osa-alueilla, kuten liikunta, ajattelu, yhteistoiminta ja tunteet. Liikunnan tulisi kehittää lasta monipuolisesti. Tunteja suunniteltaessa tulee ottaa huomioon monipuolisuus. Etenkin päivähoitoikäisillä liikunnan tulee sisältää runsaasti eri kehonosien, havaintojen, motoriikan ja hermo-lihasjärjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoituksia. Tähän kuuluvat kaikki kehon tuntemukseen ja hallintaan tähtäävät tehtävät ja leikit sekä perusliik-

keiden opettelu. Tällaisissa harjoitetaan kehon molempia puolia, kaikkia kehon osia sekä lihasryhmiä (Miettinen 1999, 78-79.)

Lasta tulee kannustaa itseohjautuvuuteen, koska kasvamista tapahtuu kaikkein eniten omape-
räisten, itsekoettujen tunnetilojen ja mielikuvien kautta, näin ollen sitä ei saa kaventaa ul-
koisilla rajoitteilla. Aistikanavien välityksellä motorinen liikemuisti säilöö pääkoppaan erilaisia
mielikuvia. Erilaisilla perusliikkeillä (ryömimisellä, kierimisellä, konttaamisella, kävelemisel-
lä, juoksemisella, hyppäämisellä ja kiipeilemisellä) harjoitellaan motorisia perusvalmiuksia,
kuten ketteryyttä, tasapainoa, koordinaatiota, voimaa, nopeutta ja notkeutta (Miettinen
1999, 71.)

Lapsi alkaa leikki-iässä yhä enemmän säädellä liikkeitään sisäisten mielikuvien ja ennakoivien
toimintasuunnitelmien avulla. Hän harjoittelee aiemmin oppimiaan perusliikkeitä ja näiden
avulla luo itselleen liikevaraston. Liike-suoritusten laatu paranee harjoitusten myötä, esi-
merkiksi joustavuus, voimantarkoituksenmukaisempi käyttö sekä liikerytmi. Liikkeiden paran-
tuessa lapsi oppii joustavammin siirtämään taitojaan uusiin tilanteisiin ja tehtäviin. Hiljalleen
hän oppii yhdistelemään liikunnan eri muotoja samanaikaisesti sekä peräkkäin, esimerkiksi
noin 4-vuotiaana juoksu-esteen yli hyppy, noin 5-vuotiaana heitto ilmaan - kiinniotto ja noin
6-vuotiaana juoksu-pallon heitto. 3-6-vuoden iässä olisi tärkeää, että taitojen automatisoitu-
essa kiinnitettäisiin huomio liikkeiden oikeaan suoritustapaan. Liikunnallista kehitystä hidas-
taa se, jos väärin opittua liikettä joudutaan korjaamaan (Miettinen 1999, 12-13.)

3.3 LIIKKUMISEN OSA-ALUEITA JA TERMISTÖÄ

Lapsi oppii kehittyessään jokapäiväisen elämisen kannalta välttämättömiä taitoja, kuten sei-
somisen, kävelemisen, juoksemisen ja hyppäämisen, näitä taitoja kutsutaan perusliikkeiksi.
Kaikkien varsinaisten liikuntasuoritusten perustana ovat perusliikkeet ja lajitaidot ovat niiden
sovelluksia. Kypsymisen kautta tapahtuu perusliikkeiden oppiminen. Jotta ne kehittyisivät
sopiviksi ja automatisoituisivat, tarvitsee lapsi niissä paljon harjoitusta. Perusliikkeet, jotka
ovat automatisoituneet, ovat pohja lajitaitojen hankkimiselle. Tullakseen taitaviksi, lapsi tar-
vitsee ohjattua liikuntaa ja harjoittelua jo ennen kouluikää (Miettinen 1999, 56.)

Alla esimerkkejä perusliikkeistä:

Liikkumisliikkeet:

- Ryömiminen
- Kieriminen
- Konttaaminen
- Kävely

- Juoksu
- Hyppääminen
- Hyppely
- Kiipeäminen

Liikuntaliikkeet:

- Istuminen
- Seisominen
- Taivutus, kiertäminen
- Kääntyminen
- Nosto/pudotus
- Pysähtyminen
- Kaatuminen

Käsittelyliikkeet:

- Heittäminen
- Kiinniottaminen
- Lyöminen
- Potkaiseminen
- Pompottelu
- Vierittäminen
- Työntäminen
- Kuljetus

Raskaiden esineiden käsittely (Miettinen 1999, 56.)

Kaikkien lajitaitojen, samoin kuin perusliikkeiden hallintaa, säätelevät ja ohjaavat yleiset taitotekijät sekä liikehallintatekijät (puhutaan myös koordinaatiosta). Onnistuakseen jokainen liikesuoritus edellyttää tasapainon hallintaa, rytmiä ja reaktiokykyä. Kaikki liikesuoritukset edellyttävät eri kehonosien hallintaa, ne tehdään tietyissä tilassa ja niillä on tietty ajoitus. *Taitotekijät ovat aistien, hermoston ja lihaksiston tarkoituksenmukaista yhteistoimintaa.* Lasten liikunnan keskeinen tehtävä onkin näiden yleisten taitotekijöiden harjaannuttaminen. Taitotekijöiden avulla voidaan perusliikkeistä muodostaa peruslajitaidot (Miettinen 1999, 57.)

Tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot ovat motorisia perustaitoja. Tasapainotaitoja on niin staattisia kuin dynaamisiakin. Lapset liikkuvat paikasta toiseen liikkumistaitojen avulla, esimerkiksi hyppelemällä, kiipeämällä, kävelemällä, juoksemalla ja laukkaamalla. Lapset pystyvät toimimaan esineillä, välineillä ja telineillä käsittelytaitojen avulla. Heitto, kiinniotto, potku, lyönti ja kuljetus kuuluvat muun muassa niihin. Käsitetä koordinaatiokyvyt,

joihin tasapaino luetaan kuuluvaksi, käytetään motoristen kykyjen käsitteen ohella. Sillä tarkoitetaan liikkeiden ohjaamiseen sekä sopeutumiseen liittyviä tekijöitä. Tasapainokyky, reaktiokyky, suuntautumiskyky ja rytmittämiskyky ovat keskeisiä koordinaatiokykyjä. Useimmat liikuntaleikit, joissa lapsi joutuu reagoimaan nopeasti erilaisiin merkkeihin kehittävät reaktiokykyä. Erilaiset pallopelit kehittävät taas erityisesti suuntautumiskykyä. Hyvän pohjan lajitaitojen oppimiselle ja liikuntaharrastuksille luovat perusliikuntataidot, koordinaatiokyvyt ja laaja liikevalikoima. Näiden taitojen kehittyminen edellyttää sekä moninaisia vapaita liikkumismahdollisuuksia että yksilöllistä ohjausta. Muun muassa liikuntaleikit ja ympäristön avoimet toimintamahdollisuudet sekä toimintapisteet kuuluvat vapaisiin liikkumismahdollisuuksiin. Puolestaan sovittuja liikkumisaikoja noudattaa ohjattu liikuntakasvatus (Karvonen ym. 2003, 47.)

Suuret lihasryhmät saavat toimintaa liikuntaleikeissä. Kun liikkeet ovat monipuolisia ja lapsilla on mahdollisuus itse säännöstellä niiden voimaa ja nopeutta, ei niissä silloin pääse syntymään liikarastitusta. Niihin sisältyy mitä moninaisimpia henkisiä ulottuvuuksia, liikuntaleikeissä kehittyä aloitekyky, muisti, äly, kekseliäisyys, rohkeus, ympäristön havainnointi, yhteistyökyky, itsehallinta ja monet muut persoonallisuuden ominaisuudet. Väline on olennaisen tärkeä liikuntaleikeissä. Välineillä voidaan rikastuttaa ja kehitellä leikkejä. Leikeissä välineillä ja telineillä korjataan muun muassa ne luontomateriaalit ja maastoesteet, joita ei salissa ole käytettävissä. Jos ulkona leikitään luonnossa, käytetään sieltä löytyviä materiaaleja sekä luonnonmuotoja (Miettinen 1999, 88-89.)

Fyysisellä ja motorisella kunnolla tarkoitetaan elimistön sopeutumiskykyä fyysisessä rasituksessa. Lasten kuuluu liikkueessaan hengästyä ja hikoilla. Sitä paremmin he jaksavat ja sitä paremmin heidän hapenottokykynsä kehittyä, mitä useammin he hengästyvät. Lapsia ei voida rasittaa liikaa, jos heidän annetaan itse säädellä se, milloin he pitävät tauon. Aikuisten tulisi muistaa houkuttaa vähän liikkuvia lapsia mukaan leikkeihin, etteivät he alkaisi vältellä leikkejä, joissa hengästyä. Kehon lihasvoima, liikenoisuus ja nivelten liikkuvuus liittyvät motoriseen kuntoon. Pienille ei tarvitse erillisiä voimaharjoitteita, sillä voima kehittyä vasta myöhemmin. Nopeuden harjaannuttaminen kannattaa, koska sen kehittyminen alkaa jo noin neljävuotiaana. Vaikka lapsilla on jo hyvä niveltenliikkuvuus, kannattaa heidät silti totuttaa, siihen että liikuntahetkien loppuksi voidaan tehdä venytyksiä, etenkin suurille lihaksille (Karvonen ym. 2003, 47-48.)

Sellaisten hermosolujen ja liitosten toimintakyky ja elinkyky säilyä parhaiten, joita on riittävästi harjoitettu toiminnan avulla. Liikunnalla onkin aivotoiminnan kehittymiselle tärkeä merkitys, sillä motorinen toiminta ärsyttää hermostollisia yhteyksiä eniten. Lapsi rakentaa uusia hermoyhteyksiä aivoihin, jos kokemus on uusi, tai laajentaa ja vahvistaa olemassa olevia yhteyksiä, jos vanha kokemus toistuu. Jos lapselle ei anneta mahdollisuuksia liikkua, suu-

ri määrä lapsen hermo-lihasyhteyksiä nukkuu ja surkastuu käyttämättöminä. Neljän ensimmäisen elinvuoden aikana oppimiskyvystä kehittyy noin 50 prosenttia. Aivojemme tärkeimmät hermoyhteydet muodostuvat näinä vuosina. Myöhemmin opittu rakentuu tämän ytimen ympärille (Kokljuschkin 1997, 12.)

4 ERI KEHITYSKAUSIEN PIIRTEITÄ

4.1 ALLE 3-VUOTIAAT

Noin 2-vuotiaat pienokaiset tutkivat maailmaa liikkumalla uteliaasti, aktiivisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tämän ikäiset tarvitsevat aikuista turvaamaan menoa ja asettamaan rajoja. Lapsen ympäristöä on hyvä muokata turvalliseksi ja liikkumisen sallivaksi, mutta samalla myös sopivan haastavaksi ja kokemusrikkaaksi. Tämä kehitysvaihe voi tuntua monista aikuisista rasakalta, sillä lapsi on loputtoman energinen, utelias ja uskalias. Aikuinen joutuu kieltämään, komentamaan sekä juoksemaan lapsen perässä, siksi on tärkeää tarjota tähän vaiheeseen aktiivista ja yhteistä tekemistä. Yhteisen tekemisen kautta tutkiminen ja energia saadaan kanavoitua kaikkien kannalta mukavaan suuntaan (Arvonen 2007, 17.)

Monella tavalla pienen lapsen liike on keskeneräistä ja hapuilevaa, myös toisaalta se on yllätyksellistä ja poukkoilevaa. Tyypillistä kaksivuotiaalle on olla joko täydessä vauhdissa tai täysin paikallaan. Aikuisen on joskus vaikea suhtautua nopeasti muuttuviin tilanteisiin, sillä aina on joku joka hyppää tuolilta, kompastuu matkalla ja juoksee huoneen toiseen päähän. Vauhdin kuuluukin hiljentyä vasta sitten, kun keho on tullut tutuksi, ja ympäristö on tutkittu ja edellytykset pieniä liikkeitä vaativaan puuhailuun ovat olemassa, tämä on meidän aikuisten hyvä muistaa. Pelkkiin niin sanottuihin pöytähommiin tai sormileikkeihin keskittyminen alle kolmevuotiaiden kanssa voi vaarantaa lapsen kehityksen, kehonkuvan muodostumisen ja kehon käyttömahdollisuuksiin tutustumisen (Pulli 2007, 7.)

Vaikka lapsen kehitys etenee tietyssä järjestyksessä, voi silti liikkumaan oppimisessa olla hyvinkin suuria yksilöllisiä eroja. Kun toinen vikkellä ja ketterä kaksivuotias haluaa kiipeillä tuoleilla ja hypätä penkiltä alas, voi samaan aikaan esimerkiksi vuotta vanhempi haluta vain seurata sivusta ja opetella asioita rauhassa omaan tahtiinsa (Pulli 2007, 8).

10-12 kuukauden ikäinen lapsi työntää isoja esineitä, heittää ja vierittää palloa, konttaa, kävelee sivuttain tuesta kiinni pitäen, astelee esteiden yli, nousee seisomaan tukea vasten sekä nousee istualleen makuulta. Tämän ikäisille lapsille jäljittelyleikit sekä riimit, lorut ja laulut ovat hyviä toimintatuokioiden aiheita (Arvonen 2007, 15).

Lapsi on jo oppinut 1-3 vuoden iässä pystyasennon ja kävelyn, näin hänen liikkumisen alueensa laajenee. Hän oppii perusliikuntamuotoja, joita ovat muun muassa kävely, juokseminen, hyppääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen, kantaminen, ensimmäiset heittoyritykset sekä kolmannen elinvuoden lopussa kiinniottamisen ensiyritykset. Missään muussa iässä kuin ensimmäisen kolmen vuoden aikana ei ihminen omaksu yhtä suurta määrää uusia taitoja yhtä lyhyessä ajassa. Lapsi on altis yrittämään sekä ponnistelemaan ja hän haluaa osata. Hänellä liikkumisen tarve on suuri ja motivaatio täydentää ja harjoitella vastaopittuja taitojaan (Karvonen ym. 2003, 54-55.)

Pienen lapsen opittua kävelemään, nauttivat he siitä etteivät heidän tarvitse enää jatkuvasti valvoa askeliaan näköaistinsa avulla. Tämän takia he pitävätkin paljon esimerkiksi suurien kevyitten esineiden kanniskelusta paikasta toiseen, kärkyjen sekä laatikoiden työntämisestä ja pyörällä kulkevien eläinten vetämisestä. Lapsia kiinnostaa kovasti pallo elävänä ja liikkuvana. Alle kolmevuotiaat pitävät paljon myös kiipeilemisestä. He nauttivat niin uusien asioiden oppimisesta kuin myös aikaisemmin oppimansa toistamisesta ja sen omaehtoisesta muuntelusta (Karvonen ym. 2003, 58-59.)

Aikaisemmin kolmannella ikävuodella opitut perusliikuntamuodot täydellistyvät, esimerkiksi portaiden kulku alkaa onnistua jo vuoroaskelin. Lapsia kiinnostaa myös kovasti kovilla ja kapeilla pinnoilla kävely. Myös muiden koordinaatiokyvyn kuin pelkästään tasapainon harjoittaminen on tärkeää, esimerkiksi nopean reagoinnin, juoksuvauhdin pysäyttämisen, liikkeiden hidastamisen, liikkeiden sovittamisen musiikin rytmiin. Lapsien kannalta on tärkeää, että he voivat käyttää aiemmin oppimiaan liikkumistapoja uusissa tilanteissa, hieman muunneltuina ja uudella tavalla yhdisteltyinä. Pienille tärkeä liikuntamuoto on juoksupyrähdykset. Myös pallonheitto ja kiinniottaminen alkavat monipuolistua. Uutena perusliikuntamuotona esiin tulee hyppääminen. Lapset harjoittelevat sitä aluksi yksinkertaisissa muodoissa, kuten alas hyppynä sekä tasajalkahyppynä paikallaan ja eteenpäin. Mieluisimmat toiminnot ja leikit noin kolmevuotiaina ovat palloleikit, peuhuleikit, laulu- ja piirileikit, liikkuminen välineillä ja telineleikillä sekä ohjatut tuokiot (esimerkiksi mielikuvitusliikunta) (Karvonen ym. 2003, 60,62.)

Parhaiten eri kehitysvaiheessa oleville taaperoille sopii temppuratatyyppinen liikkuminen. Siinä jokainen voi oppia ja oivaltaa itselle sopivalla tavalla ja hetkellä sekä edetä omassa tahdissaan. Niin yksinleikkijät kuin myös rinnakkain leikkijät pärjäävät temppuradalla. Lapsi joka on edennyt yhteisleikin vaiheeseen saa myös paljon iloa temppuradoista. Kannattaa kiinnittää huomioita valitessa välineitä siihen, että kehitysvaihe, johon kuuluu voimakas omistamisen halu, estää lasta jakamasta leluaan. Vaikka lapsi oppiikin jakamaan leluaan pikkuhiljaa harjoittelemalla, on silti toistojen kannalta tärkeää, että liikuntatilanteissa jokaisella lapsella

on oma väline. Esimerkiksi toiselle lapselle heittäminen ja etenkin kiinniottaminen on liian vaikeaa ja pienen lapsen on saatava kokeilla ja käyttää palloa ihan itse (Pulli 2007, 8.)

Varhaisvuosien hyvällä ohjauksella ja opetuksella tarkoitetaan kaikkea suoraa ja epäsuoraa vuorovaikutusta sekä ympäristöjärjestelyitä, jotka tukevat pienten rikasta ja täysipainoista jokapäiväistä elämää ja sen myötä myös heidän kehitystään. Aikuinen pyrkii eläytymään pienten lasten maailmaan sekä elämään yhdessä heidän kanssaan mielenkiintoista elämää kehittävän ohjauksen avulla. Jo ensimmäisinä vuosina tapahtuvat monet myöhemmän elinikäisen oppimisen kannalta tärkeät muutokset ja tämän takia varhaisen kasvatuksen ja ohjauksen laatu on tärkeä asia (Karvonen ym. 2003, 17.)

Myöhempään ajankohtaan on hyvä siirtää aikuisjohtoinen työskentely, suora opettaminen sekä ainesisältöjen opetteluun painottaminen, koska ne eivät vastaa pienten lasten tapaa oppia leikkissä ja leikinomaisissa toiminnoissa. Perinteisesti lasten ohjaaminen on pohjautunut usein kuvitelmaan, jossa aikuisen valitsemat sisällöt sekä heidän etukäteen suunnittelemansa toiminnot voidaan tehdä pelkällä selittämällä ja näyttämällä lapselle mielekkäiksi. Tavoitteena kehittävässä ohjauksessa on luoda esimerkiksi lapsiryhmästä leikkivien yhteisö, jossa viljellään mielikuvitusta, luovaa kokeilemistä ja runsasta liikkeillä ilmaisua. Tässä toimintatavassa keskeisiä ovat lasten toiminnan epäsuoran ohjaamisen menetelmät. Aikuisten roolin muokkaaminen perinteisestä ohjaajan tai opettajan roolista poikkeavaksi on kenties suurin haaste lapsilähtöisessä kehittävässä ohjauksessa ja lasten yhteisen toiminnan virittämisessä. Esimerkiksi aikuiset antautuvat ja uskaltavat mukaan leikkimaailmojen rakentamisessa mielikuvamaailmaan esiintymällä tarinoiden ja tilanteiden roolihahmoina, vaikkapa karhuina pesissä (Karvonen ym. 2003, 17-18.)

3-4-vuotiaat lapset eläytyvät ja ilmentävät koko kehollaan eläinhahmoja, mielikuvitustarinoita, kertomuksia sekä tarinoita. Tämän ikäiset innostuvat helposti hetkessä jumppaamaan loruja, lauluja ja kertomuksia. Retkillä lähiympäristöön voidaan helposti jutella ja tutkia luonnon pieniä yksityiskohtia. Keskittymiskykyä riittää rauhallisempiin hetkiin, kunhan rentoutumiseen sopiva mielikuva tai tarinahahmo siihen johdattaa (Arvonen 2007, 18.)

Tämän ikäisten kanssa on hyvä harjoitella helppoja liikuntaleikkejä, liikkumista määrättyyn suuntaan, liikkumista porukassa törmäämättä muihin, oikeaa juoksuasentoa, pallon kiinniottoasentoa, pallon heittämistä kahdella kädellä ylä- ja alakautta tai kohdeheittoja, kiipeämistä puolapuilla ylös ja alas vuoroaskelin, riippumista myötä- ja vastaanotteella, järjestäytymistä piiriin, jonoon, riviin ja pareittain, suunnan muutosta piirissä, tasapainoharjoituksia, hyppäämistä alas joustavasti sekä musiikin mukaan liikkumista (Arvonen 2007, 18.)

Ketteryyttä vaativat suoritukset 3-4-vuotiailla tuottavat vielä vaikeuksia, mutta hermostolliset yhteydet järjestäytyvät toistojen myötä sekä itse suoritus nopeutuu ja tulee sujuvammaksi. *Ketteryyttä edellyttävät suoritukset sisältävät rytmitekijän.* Nopeuden kehitystä edesauttaa oikean suoritusrytmin ”löytäminen”. Tämän takia lisää siis loru tai laulu lasten suoritukseen, joka auttaa lasta rytmittämään liikkeen (Miettinen 1999, 13.)

4.2 4-6-VUOTIAAT

4-6 vuoden ikävälillä aiemmin opitut liikkumismuodot eriytyvät ja kehittyvät. Nopeaan etenemiseen motorisessa kehityksessä kuuluu: suoritusten määrällinen kasvu, liikekulkujen laadun parantaminen ja eri tilanteiden soveltamiskyky. Lapsi osaa yhdistellä eri liikkumismuotoja, kuten juoksemista ja hyppäämistä tai heittämistä ja kiinniottamista. Monet lapset oppivat tasapainokyvyn edistyessä ajamaan pyörällä neljännen ja viidennen ikävuoden välillä. Kaiken aikaa paranevat myös hienomotoriset taidot (Karvonen ym. 2003, 56.)

Motorisesti 4-6-vuotiaat lapset pystyvät jo varsin monipuolisiin suorituksiin. Piirteinä ovat voimakas mielikuviutus ja estottomuus, joiden avulla koordinaatiotekijöiden ja yleistaitojen harjoittelusta saadaan kiehtova ja kaivattu tilaisuus vertaamalla esimerkiksi satubalettia. Telinearataa voidaan käyttää voimisteluharjoitusten yhteydessä, jota voidaan markkinoida ”seikkailurata”. Esimerkiksi viidakkoseikkailu, jossa tasapainoillaan matalalla puomilla, kiivettään vinoa voimistelupenkkiä pitkin nojapuuisan yli ja liutaan alas, hypitään tasahyppyjä trampoliinilla, tasapainoillaan korkealla puomilla, tehdään jännehyppejä puomilta pehmeälle matolle, köysien välissä tehdään nopeaa pujottelujuoksua ja törmätään seinää vasten sekä kontataan tunnelin läpi (Miettinen 1999, 117.)

Perustaidot kehittyvät yleisiksi liikemalleiksi esikouluikässä. Hän osaa jo perusliikkeiden yhdistelmiä, esimerkiksi vauhdinotto ja ponnistus ovat jo joustava kokonaisuus. Vaikka painopiste siirtyykin jo pikku hiljaa lajitaitojen kehittämiseen, on silti hyvä jatkaa yleistaitojen ja koordinaatiivisten edellytysten kehittämistä ja vakiinnuttamista. Hienomotoriikka, kehon tuntemus ojennuksissa sekä jännityksen ja rentouden vaihtelussa ilmenee vielä puutteellisuuksia. Siksi on tärkeää teettää tehtäviä, jotka ohjaavat oman kehon tuntemuksen ja hallinnan lisääntymiseen. Myös nopeus, tasapaino sekä liikkuvuuden harjoittaminen painottuvat esikouluikään. Millä tahansa liikkumistavalla toteutetut leikit, joihin sisältyy lyhytaikaisia nopeita suoritusjaksoja, kehittävät nopeutta (Miettinen 1999, 14-15.)

5-6-vuotiaana kisailuja, mittelöitä ja liikuntaleikkejä tarvitaan energian purkuun. Eri lajikoikeudet kiehtovat ja ympärillä oleva luonto kiinnostaa. Liikuntaleikit opettavat lapsia tulemaan toimeen toisten kanssa ja samalla he oppivat kärsivällisyyttä sekä syy-seuraus-suhteita. 5-6-vuotiaiden kanssa on hyvä harjoitella samoja asioita kuin 3-4-vuotiaiden (ks. alle 3-

vuotiaat kappale), mutta myös pelien sääntöjä ja niiden noudattamista, juoksu-, hyppy- tai heittokilpailujen alkeita, tasapainoilua esimerkiksi 10cm kapealla puomilla ja 0,5 metrin korkeudella, vauhdillista pituus- ja korkeushyppyä sekä vauhdillista pallonheittoa (Arvonen 2007, 19.)

Perusmielialaltaan lapsi on 6-vuotiaana valoisa. Lapsi nauttii onnistumisesta ja oppimiskyky onkin erittäin suuri. Lapsi on erittäin innokas ja opimhaluinen, mutta silti hyvin lyhytjännitteinen. Tämän vuoksi toiminnan tulisi olla vaihtelevaa ja sisältää myös vapaita liikevalintoja. Vaikka lapsi on vielä itserakas ja itsekeskeinen, tuntee hän silti iloa ryhmään kuulumisesta. Esikouluikäisenä ryhmätoiminta alkaa kiinnostaa, mutta hän ei vielä hallitse täysin ryhmän toimimista. Edellä mainitun asian takia ohjaajan tulisi suosia vapaamuotoista ryhmitystä sekä yksinkertaisia pari- ja ryhmätyömuotoja. Lapsi ei ole vielä varma säännöistä, mutta on kuitenkin tarkka siitä, että kaikki noudattavat sääntöjä. Tärkeää on siis antaa lapselle selkeät säännöt ja huolehtia niiden kiinni pitämisestä. Sääntöjä laatiessa kannattaa ottaa lapset mukaan, jotta he pääsevät vaikuttamaan asioihinsa (Miettinen 1999, 15.)

Esikouluikäisten mieluisimpia toimintoja ovat muun muassa liikuntaleikit, luonto- ja ulkoileikit, satu- ja mielikuvaliikunta, välineiden ja telineiden inspiroima liikkuminen, uinnin alkeet sekä hiihdon ja luistelun alkeet (Karvonen ym. 2003, 63).

Jos lapsella on ollut mahdollisuus harjoittaa monipuolisesti taitojaan, osaa hän kouluiän kynnyksellä liikkua taitavasti ja ketterästi. Tässä iässä lapsi siirtyy esinetoiminnoista roolileikkiin. Ohjatessa esimerkiksi voimistelua, käytä apunasi lasten luomia mielikuvia ja opeta mielikuvien avulla heille oikeaa voimistelusanastoa (Miettinen 1999, 13.)

5 YHTEENVETO KÄYTÄNNÖN ESIMERKEIN

5.1 KÄYTÄNNÖN OHJEET JA ESIMERKIT

Seuraavaksi tuon esille Tuire Aution sekä Satu Kasken tekemästä *Ohjaamisen taito* - kirjasta esimerkkejä siitä, minkälaisia lasten liikuntatuokiot voisivat olla. Liikuntatuokioita suunniteltaessa on aina hyvä muistaa, että luovuutta saa ja tulee käyttää. Luovuuden ja mielikuvituksen avulla saadaan taattua kaikille mielenkiintoinen ja hauska liikuntahetki. Tämän avulla taataan myös se, että lapset saavat olla toteutuksessa mukana käyttämällä omaa mielikuvitustaan liikeratojen selvittämisessä.

Tehtävänä liikuntakasvatuksessa on tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Lapsen luontais-
ta tapaa oppia itsestään ja ympäristöstään tekemällä ja kokemalla tuetaan liikuntakasvatuk-
sen avulla (Autio & Kaski 2005, 121).

Leikeistä ja mielekkästä liikuntatoiminnasta koostuu lasten liikunta. Lapsi oppii ja kokee eri-
laisia asioita liikunnan avulla. Lapset saavat edellä mainittujen asioiden lisäksi arvokkaita on-
nistumisen kokemuksia. Monipuolisen pohjan liikkumiselle myös jatkossa luo perusliikkeiden
ja - asioiden oppiminen, se myös avaa oven elinikäiselle liikunnan harrastamiselle (Autio &
Kaski 2005, 121.)

Kaikkien ohjaajien olisi hyvä käyttää suunnittelemisessaan liikuntatuokioissa seuraavaa muisti-
listaa, joka on tarkoitettu ohjaustilanteisiin. Tämä helpottaa liikuntahetkien onnistumista niin
ohjaajalle kuin myös lapsille.

Muistilista ohjaustilanteisiin:

- *muista selkeä aloitus*
- *mitä harjoitellaan: selosta tehtävät mahdollisimman lyhyesti ja selkeästi*
- *kerro, miksi harjoitellaan ja opetellaan tiettyjä toimintoja*
- *käytä konkreettisia mielikuvia*
- *muista, että alussa lasten keskittymiskyky on lyhytaikaista*
- *muista johdonmukaiset säännöt*
- *pilko opetettava asia osiin ja yhdistä se vasta oppimisen myötä kokonaisuudeksi*
- *muuta suunnitelmasi tarpeen mukaan*
- *varaa aikaa ja kärsivällisyyttä uuden asian harjoittelulle*
- *harjoittelua jatketaan niin kauan kuin ohjattavilla riittää kiinnostusta asiaan*
- *tarkkaile ohjattavien jaksamista harjoittelun aikana*
- *anna ohjattaville mahdollisuus luovuuteen ja kekseliäisyyteen*
- *havainnoi ryhmän toimintaa, kuuntele ja ennako*
- *lopetä tunti selkeästi*
- *arvioi ja käsittele tunnin loputtua saamasi palaute*
- *muista, että ohjaaja on lapsia varten - ei päinvastoin!* (Autio & Kaski 2005, 122).

Kaikissa ikäryhmissä on hyvä sisällyttää jokaiseen harjoitustuokioon liikkuvuusharjoittelua.
Kyseisessä harjoittelussa lapsi kykenee harjoittamaan itse tai ulkoisen voiman avulla laajara-
taisia liikkeitä. Hyvä väline tähän on leikki. Lapsi voi esimerkiksi tehdä sillan tai yrittää levit-
tää jalat mahdollisimman leveälle alta karkaavalla hiekalla tai yrittää kurottua kuuta taivaal-
ta tai olla puu, joka huojuu tuulessa. Lapsuusiässä liikkuvuusharjoitteet eivät kuitenkaan saa
olla liian rajuja, koska liikunta- ja tukielimistö on vielä epävaka. Selkärangan liikkuvuuden
harjoittelu on hyvä aloittaa jo lapsena. Selän liikkuvuudelle hyviä harjoitteita ovat esimerkik-

si niskaseisonta, makuulla ollessa jalkojen laittaminen pään yli lattiaan sekä siltojen tekeminen (Autio & Kaski 2005, 126.)

Myös mielikuvia voidaan yhdistää liikkuvuusharjoitteluun. Lapsi voi esimerkiksi tavoitella käsillä tähtiä taivaalta, olla puu, joka huojuu tuulessa, kutittaa omia varpaitaan jalat haara-asennossa, leikkiä kissaa venyttämällä selkää notkolle ja köyryyn (Autio & Kaski 2005, 127).

Kehonhahmotuksella tarkoitetaan tietoisuutta omasta kehosta, sen jokaisesta osasta ja niiden välisistä suhteista. Jos lapsella ilmenee vaikeuksia hahmottaa omaa kehoaan, voi se näkyä monimuotoisina vaikeuksina lapsen päivittäisessä arjessa. Lapsi voi esimerkiksi liikkua kömpelösti ja taitamattomasta tai hän on yliaktiivinen tekemisissään. Myös minäkuvan kehittymiseen liittyy kehonhahmotus. Heikosti kehittyneenä se voi aiheuttaa epävarmuutta, arkuutta ja turvattomuutta. Siis oleellisena osana itsetuntoa on fyysinen minäkuva (Autio & Kaski 2005, 127.)

Tässä muutamia kehonhahmotusesimerkkejä:

Kierivä nakki: Lapsi asettuu rakennetun pienen alamäen yläpäähän joko selälleen tai päinmaakuulle. *Alamäki auttaa sivuttaissuunnassa.* Ohjaaja voi tarvittaessa auttaa ja kierittää lasta.

Rallikuski: Tämän harjoituksen voi tehdä joko pareittain tai yksilöharjoituksena. Lapsi eli ”auto” asettuu joko istumaan tai vatsalleen lattialle. Pariharjoituksessa toinen parista tarttuu ”autoa” jaloista ja lähtee kuljettajana kuljettamaan sitä rallipoluilla. Yksilöharjoituksessa ”auto” istuu lattialle ja lähtee omilla käsillään työntäen liikuttamaan ”autoa” eteenpäin.

Liskot: Asetutaan lattialle istumaan. Ohjaaja kehottaa leikkijöitä esimerkiksi alligaattoreita, krokotiileja tai geggoja vaeltamaan pitkin tiheikköä. *Kuuluu uhkaava ääni: ”Seis!”* Tällöin liskot jähmettyvät paikoilleen, eivätkä hievahda ennen kuin ohjaaja antaa uuden kehotuksen liikkua.

Postipaketti: Tämä harjoitus tehdään pareittain. Pareista toinen on postipakettina ja toinen paketin käärijänä. *”Postipaketti” asettuu selälleen ja antaa ”käärijän” rakentaa itsestään paketin.* ”Käärijä” ilmoittaa kun paketti on valmis, jolloin ”postipaketti” jännittää itsensä mahdollisimman tiukaksi. Tämän jälkeen ”käärijä” pyrkii avaamaan rakentamansa paketin kokeilemalla ”postipaketin” voimia yrittämällä purkaa asentoa vetämällä hellävaraisesti häntä raajoista. Pyrkinessään vastustamaan paketin avaamista lapsi kehittää voimiaan.

Kuperkeikat: Toinen pareista menee ”lumipalloksi”. ”Lumipallo” on kerällä pitäen kiinni polvistaan. Seisaallaan oleva pari rullaa pienellä kerällä olevaa lumipalloa.

Asetutaan selin makuulle, otetaan polvien ympäriltä kiinni, leuka kiinni rinnassa ja selkä pyöreänä. Keinutaan eteen ja taakse siten, että takana keinahdetaan hartioiden päälle ja edessä alaselän päälle. Liikkeen voi antaa rullata myös ympäri ja siitä takaisin. Harjoitus suoritetaan pehmusteen päällä. Avustettu kuperkeikka, jossa aikuinen auttaa lasta hahmotamaan liikeradan. Alamäkeen tehtävä kuperkeikka helpottaa lasta liikkeen oppimisessa

Tukinkaato: Lapset asettuvat paksun maton viereen selkä selin seisomaan mattoon päin. Ohjaaja sahaa puunrungon ja kevyesti kaataa tiukaksi jännitetyn rungon selälleen paksulle matolle. Tehtävänä ”kaatajalla” on valvoa, että ”rungot” eivät kaadu liian lähelle toisiaan (Autio & Kaski 2005, 128-129.)

Salin välineitä hyödyntäen ohjaaja voi rakentaa teline- ja seikkailuratoja. Siinä voidaan käyttää vaihtelevasti eri välineitä esimerkiksi trampoliinia, rekkejä, köysiä, penkkejä, patjoja, puomeja sekä kaikkia muita kiinteitä välineitä ja myös irtovälineitä, joita kyseisestä tilasta löytyy (Autio & Kaski 2005, 129.)

Liikuntaratoja voidaan jakaa; **motorisiin ratoihin**, jossa radat ovat muunneltavissa ja selkeästi suunniteltu. Tässä kehittyvät eri perusliikkeet ja rata antaa myös paljon vaihtoehtoja liikumiseen. Radan suunnitteluun vaikuttavat käytettävissä olevat välineet. **Toimintaradoissa**, rata pohjautuu usein mielikuvaan. Apunaan ohjaaja voi käyttää erilaista toimintaa esittäviä kuvakortteja. Lapsi hahmottaa tietyllä omalla persoonallisella tavallaan toiminnan katsoessaan kuvakorttia. Lapset tekevät liikkeistä ja toiminnoista hyvinkin erilaisia sovelluksia. On syytä säilyttää tämäntyyppisessä harjoituksessa lapsen oma sovellus liikkeestä, kunhan pysytään turvallisuuden rajoissa. **Temppuradoilla** mahdollistetaan erilaisten liikuntataitojen opettelu. Radat rakennetaan teemoittain ja toimintoja voidaan eripisteissä muunnella ryhmässä olevien lasten erilaisia tarpeita vastaaviksi. Ohjaaja käyttää **mielikuviusradoissa** tarinoita, lauluja tai loruja luodakseen lapsille mielikuvan haetusta toiminnasta. Ohjaajan mielikuva ei välttämättä ole sama kuin lapsen mielikuva aiheesta. Lasten persoonalliset toteutukset tulee sallia. **Aistiradoilla** aktivoidaan eri aisteja, ja yhdistetään niihin erilaisia harjoituksia yksilö- tai pariharjoituksina. Lapset voivat esimerkiksi itse toimia rataelementteinä olemalla siltoja, joiden alta ryömitään tai aitoja, joiden yli hypätään (Autio & Kaski 2005, 130.)

Liikuntatuokiot koostuvat kolmesta eri osiosta. Ensimmäinen osio on lämmittely, toinen on itse toiminta ja kolmas on loppuleikki sekä rentoutus. Autio ja Kaski antavat kirjassaan *Ohjaajan opas* hyviä esimerkkejä siitä, minkälaisia toimintatuokioita olisi lapsille hyvä pitää. Tämän takia minä tuonkin muutaman heidän esimerkkinsä esille työssäni.

2-4-vuotiaiden temppurata:

Lämmittely:

Hippaleikki: Jos mahdollista leikkiin tarvitaan useampia aikuisia. Ohjaajat ottavat lapsia kiinni kädellä koskettaen ja sanoen ”hippa”. Aikuinen pelastaa lapsensa kainaloista kiinni pitäen pyörittämällä lasta karusellissa ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Muistakaa varoa, jotta juoksevat lapset eivät jäisi karusellin alle sen pyöriessä! Kullekin toiminnolle voidaan määrittellä rajatut alueet.

Toiminta:

Telinerata: Temppurata on rakennettu saliin ennalta ja se voi sisältää seuraavia asioita esimerkiksi jumppapenkki, trampoliini, erilaisia kuperkeikkakiiloja, paksuja mattoja, hyppynaruja, tötsiä sekä matoista rakennettuja tunneleita.

Loppuleikki ja rentoutus:

Myös tässä leikissä tarvitaan useampia aikuisia, jos mahdollista. Lopetus tapahtuu leikkivarjolla tuuletteleamalla lapsia, jotka ovat varjon alla joko istumassa käsiään ojennellen tai ojentaen jalkansa ylös kohti teltan kattoa. Tuuletuksen päätyttyä, kaikki kömpivät varjon päälle oman aikuisen kainaloon. Aikuinen voi silittää lasta selästä ja samalla puhaltaa tuuletusta. Lopuksi nouseaan ylös ja juostaan yhteiseen loppuriviin, jossa sanotaan yhdessä ”kiitos jum-pasta” ja niitään tai kumarretaan (Autio & Kaski 2005, 133.)

Jos ei ole mahdollista saada tarpeeksi aikuisia, voi hippaleikissä valita hipaksi jonkun lapsista. Pelastukseen voi osallistua yksi ohjaaja tai lapsi pelastuu silloin, kun toinen lapsi tulee ha-laamaan jäänyttä ja halauksen yhteydessä he pyörivät ympäri. Myös rentoutuksen ja loppuleikin voi mukauttaa niin, että ohjaaja tuulettaa yksin leikkivarjoa lasten päällä, jonka jälkeen hän laskee varjon ja pyytää lapsia kömpimään varjon päälle. Lapset voivat mennä toistensa kainaloihin ja samalla silittää kaveria. Tämä auttaa lasta huomioimaan toiset lapset ja samalla se vahvistaa ryhmähenkeä.

Liikuntatunti 4-6-vuotiaille:

Lämmittely:

Rytmiharjoituksia. Taputetaan käsiä eri korkeuksilla, eri nopeuksilla ja taputetaan käsiä yhteen kaverin kanssa.

Loruleikki. Liikkeet tehdään sen mukaan, miten loru etenee. *Lausutaan: ”Heiluttelen sormiani, heiluttelen varpaitani, heiluttelen peppuani, kosketan nenää!” Lausutaan: ”Ravistan kättä, ravistan jalkaa, heilutan päätä ja pomppaan..!”*

Tilaleikki 1

Annetaan jokaiselle oma paikkamerkki. Ensin liikutaan merkin ympäri, sitten sen yli ja lopuksi kiertämällä merkin mahdollisimman kaukaa silti siihen koskien.

Tilaleikki 2

Tarvitaan pari. Annetusta merkistä vaihdetaan paikkaa parin kanssa. Valitaan salista joku muu jonka paikalle juostaan merkistä (se voi olla läheltä, mahdollisimman kaukaa tai vierestä). Tämän jälkeen liikutaan merkistä omalle alkuperäiselle paikalle ”kotiin”. Lopuksi liikutaan ympäri salia vapaasti. Oma paikka etsitään, kun ohjaaja huutaa ”kotiin”. *Liikkumistapoja voi vaihdella.*

Junaleikki

Parin kanssa valitaan yhteinen ”koti” ja merkitään se annetulla paikkamerkillä. Muodostetaan parin kanssa juna, jossa toinen on edessä ja toinen takana. ”Junat” liikkuvat ympäri salia kun vihreä valo palaa. Omalle asemalle mennään, kun punainen valo syttyy. Ohjaaja esittää valoja näyttämällä vuorotellen punaista ja vihreää korttia. Sama tehdään neljän ja kahdeksan hengen junalla. *Vältetään koskettamasta paikkamerkkejä.*

Toiminta:

Ohjaaja on valmiiksi suunnitellut ja rakentanut palloradan. Ohjaaja selittää yhteisesti ryhmälle, mitä pallolla tehdään kussakin pisteessä. Jos tarve vaatii, voi ohjaaja näyttää suorituksen nopeasti. *Radalla edetään numerojärjestyksessä pisteisiin.* Missään pisteessä ei vaadita teknisesti oikeaoppista suoritusta. Palloa voidaan heittää esimerkiksi koriin, vanteen läpi, seinään ja toiselle ryhmäläiselle. Pallot palautetaan lopuksi koriin. Loppuleikiksi sopii haarahippa.

Loppurentoutus:

Lasten käytyä makuulle ohjaaja kertoo pienen kertomuksen. Tarinan ajaksi on hyvä himmentää hieman valoja (Autio & Kaski 2005, 133-134.)

3-5-vuotiaiden pienten poikien (ja tyttöjen) jumppa:

Lämmittely:

Toiminta aloitetaan juoksemalla vapaasti tilassa. Tämän jälkeen pysähdytään ja puetaan astronautin puku päälle ja siirrytään avaruusalukseen. *Ohjaaja kyselee lapsilta, minkä värisiä raketteja he näkevät ja kuinka ne liikkuvat? Entä miten siellä liikutaan? Kevyestikö? Ohjaaja pyytää lapsia näyttämään kuukävelyä.* Tämän jälkeen liikutaan eri tavoin. Liikutaan eri tasoilla, nopeasti ja hitaasti sekä matalalla ja korkealla. *Matka etenee avaruuteen, siellä näkyy tähtiä, kuu-ukkoja ja tähdenlento.* Kun ohjaaja sanoo; tähdet vilkkuu hyppäävät lapset il-

maan; kuu-ukko menevät he lattialle makaamaan ja tähdenlento lähtevät lapset juoksemaan salia ympäri.

Toiminta:

Siirrytään ulos aluksesta. Lähdetään tekemään avaruuskävelyä radalla, kävellään köysien välissä matalalla olevalla penkillä, hypitään trampoliinilla, ryömitään tunnelissa, jonka muodostavat kaksi penkkiä vierekkäin ja patja niiden välissä. *Astronautit kierivät ja rullaavat kuperkeikkamässä.* Avaruushippa on loppuleikkinä. *Kuu-ukot koskettavat astronautteja.* Astronautit, jotka ovat jääneet kiinni jäävät pomppimaan paikalleen, kunnes toinen iloinen astronautti tulee pomppimalla pelastamaan kiinnijäänyttä astronauttia vastapäätä. *Molemmat vapautuvat ja leikki jatkuu.* Kuu-ukkoja vaihdetaan ohjaajan merkistä sopivin välein.

Loppurentoutus:

Kaikki asettuu lopuksi takaisin avaruusalukseseen ja laittavat silmät kiinni. Astronautit johdattaa rauhallinen musiikki takaisin maankamaralle. Ohjaajan pyynnöstä astutaan ulos aluksesta ja mennään loppuriviin, jonka jälkeen kumarretaan ja kiitetään (Autio & Kaski 2005, 135-136.)

Jokaisen tuokion lopuksi on aina hyvä ottaa loppurentoutus, sillä se päättää toimintatuokion ja samalla rauhoittaa energiset lapset seuraavaa toimintaa varten.

Taidolla rentoutua on monia hyviä ulottuvuuksia, niin fyysisiä kuin psyykkisiä. Lasten liikunnan yhteydessä tapahtuva rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista, opettaa lihasten hermostuksen tarkoituksenmukaisempaan käyttöön (jännittynyt - rentoutunut, yksittäiset lihakset - koko keho), auttaa muun muassa laukaisemaan lihasjännityksiä, vaikuttaa myönteisesti oppimiskykyyn, osaltaan vahvistaa minuuden kokemusta, on väylä oman kehon ja minän paremmalle ymmärtämiselle, auttaa parantamaan keskittymiskykyä ja antaa mahdollisuuden kerätä voimia ja levätä (Autio & Kaski 2005, 138).

Rentoutumisen onnistumiselle tärkeä edellytys on ohjaajan oma asennoituminen. Ohjaustyössä ei kannata mitään sellaista tehdä, johon ei itse usko tai mitä ei näe merkityksellisenä. On hyvä luoda olosuhteet miellyttäviksi. Etukäteen toimintaa suunniteltaessa voi ohjaaja miettiä, mikä tila, millainen valaistus ja rentoutusasento on omalle ryhmälle sopivin. Lihakset usein rauhoittuvat esimerkiksi selinmakuulla ollessa. *Ohjaaja voi sanoa: ”Kuten huomaat, lihakset ovat jo rauhoittuneet. Se on ensimmäinen merkki siitä, että alat rentoutua, ja voit edetä vieläkin syvempään rentouden tilaan.”* Rentoutusta opeteltaessa tulee ottaa huomioon lapsen ikä. Rentoutuminen ei voi lapsilla alussa kestää kauan. Menetelmien tulisi enimmäkseen perustua mielikuviin. Ohjaajan tulee lisäksi olla aktiivinen. On hyvä muistaa, että rentoutu-

misohjeet annetaan aina yksikkömuodossa, vaikka ohjattavana olisikin ryhmä, puhutaan silti rentoutuksessa kuin yhdelle ihmiselle (Autio & Kaski 2005, 138-139.)

6 LOPPUARVIOINTI

Valitsin opinnäytetyöni aiheen nimenomaan siksi, koska havaintojeni ja kokemusteni mukaan eri päiväkodeissa liikuntaa on viikko- ja kuukausiohjelmassa liian vähän. Työni avulla haluan tuoda lisää tietoa päivähoidon työntekijöille sekä myös muille liikuntatuokioita ohjaaville siitä, miksi liikunta on tärkeää lapselle sekä mitkä ovat liikunnan keskeiset tavoitteet. Näiden kahden edellä mainitun asian lisäksi koen erittäin tärkeäksi kaikille varhaiskasvattajille perehtyä aikuisen rooliin liikuntatuokioita ohjatessa. Aikuisen palaute auttaa lasta saavuttamaan hänen tavoitteensa sekä rikkomaan omia rajojaan. Toimintatuokioiden suunnittelussa tulee huomioida lasten mielipide, jotta taataan kaikille mahdollisimman onnistunut liikuntahetki. Onnistuneet liikuntahetket näkyvät myös aikuisiän liikuntatottumuksissa.

Tiedot työhöni olen koonnut alan tutkimukseen pohjautuvista teoksista ja pitkän käytännönkokemuksen omaavien asiantuntijoiden työn tuloksista. Niistä olen pyrkinyt poimimaan kaiken keskeisen tiedon, joita me aikuiset tarvitsemme työskennellessämme lasten liikunnan parissa.

6.1 KÄYTÄNNÖN TAVOITE VARHAISKASVATTAJILLE

Perehtymällä eri lähteistä kiteyttämäni tiedolliseen viitekehykseen on jokaisella arjen varhaiskasvattajalla riittävästi aineistoa rakentaa oma ”itselle sopiva” tapa lähestyä rohkeasti lasten liikuntasuunnittelua ja käytännön toteutustyötä. Opinnäytetyöni sekä sen mukana jaettava, lasten liikunnan puolestapuhujan ja valtakunnallisesti tunnustetun uranuurtajan Tuire Aution kirjoittama kirja *Ohjaamisen taito* sopivat yhdessä työvälineiksi kaikille eri taustoista tuleville varhaiskasvattajille.

Toivon, että jokainen varhaiskasvattaja hyötyy käsikirjastani ja sen mukana jaettavasta Aution ja Kasken kirjasta mahdollisimman paljon omassa arkityössään. Tavoitteeni ja toiveeni on saada yleisesti päiväkoteja lisäämään liikuntaa viikko- ja kuukausiohjelmiinsa. Jos tavoitteeni toteutuvat laajemmin pystymme saavuttamaan Keravan päiväkodeissa yleiset liikuntasuositukset. Tämä taas edesauttaa lapsia läpi heidän elämänsä, koska he tottuvat pienestä pitäen liikkumaan yksin tai ryhmässä, aikuisen ohjauksessa tai ilman.

6.2 YHTEISTYÖKUMPPANIT

Haluan kiittää seuraavia tahoja avusta ja yhteistyöstä opinnäytetyöni valmistumisen eri vaiheissa. Olette olleet suuri apu minulle tämän opinnäytetyöprosessin aikana!

- Keravan Liikunta ja Urheilu Ry, Toiminnanjohtaja Mauri Valtonen ja Liikuntapäiväkoti Kiepin ja Pompun henkilökunta
- Keravan kaupungin Kasvatus- ja Opetusviraston Varhaiskasvatusosaston johtaja Anneli Rautiainen
- Tuire Autio - Spurtti Oy

Kaisa Alatalo

LÄHTEET

Kirjallisuus

Arvonen S. 2007. Meidän perhe liikkuu - vanhemman vinkit. Jyväskylä: WSOYpro.

Autio T. 2005. Liiku ja Leiki - Motorisia perusharjoitteita lapsille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Autio T. & Kaski S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Karvonen P., Siren-Tiusanen H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kokljuschkin M. 1997. Esiopetusta liikunnan keinoin. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lind P., Lipponen H., Rinta T. & Tamminen K. 2008. Viikarit vauhdissa - Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Julkaisija Spurtti Oy.

Miettinen P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pulli E. 2007. Temppuja taaperoille - Liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Muut painatukset

Keravan kaupunki. 2005. Keravan varhaiskasvatus suunnitelma.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimis- ja kehittämiskeskus. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.