



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Lisää potkua!

Liikuntakasvatuksen kehittäminen toiminnallisin keinoin yhteistyöpäiväkodissa

Eerola, Maija

2012 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Lisää potkua! Liikuntakasvatuksen kehittäminen toiminnallisilla keinoilla yhteistyöpäiväkodissa

Maija Eerola
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Elokuu, 2012

Maija Eerola

**Lisää potkua! Liikuntakasvatuksen kehittäminen toiminnallisoin keinoin yhteistyöpäiväko-
dissa**

Vuosi 2012 Sivumäärä 65

Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy liikuntakasvatukseen osana varhaiskasvatusta. Työn tarkoitus on tehostaa yhteistyöpäiväkodin liikuntakasvatusta sekä työntekijöille suunnatun materiaalin avulla varmistaa sen monimuotoisuus ja säännöllisyys jatkossa. Lähtökohta opinnäytetyölle on nykyinen lasten ja nuorten liikkumisen huolestuttava tila. Huonokuntoisia lapsia on enemmän, kuin koskaan ennen ruutuajan valloittaessa aikaa ulkoilulta ja vapaalta leikiltä. Tavoitteena on luoda kohdepäiväkodin asiakkaille, lapsille, mahdollisimman monipuolinen ja positiivinen kuva liikunnasta ja näin myötävaikuttaa siihen, että liikunnasta tulee osa heidän päivittäistä elämäänsä.

Yhteistyöpäiväkotina toimi helsinkiläinen, pieni, yksityinen päiväkotit. Opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen aikana työskentelin päiväkodissa itse. Opinnäytetyö jakautuu kahteen osaan: kymmeneen lapsille suunnattuun liikuntatuokioon 6-viikkoisen toimintajakson aikana sekä toimintajakson pohjalta tuotettuun monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttamista helpottavaan materiaaliin. Toimintajaksole osallistuivat päiväkodin kaikki 18 2-5-vuotiaasta lasta. Sisällöiltään toimintakerrat olivat monipuolisia ja kantavana ajatuksena oli liikunnan ilon välittäminen lapsille. Miljöinä liikuntatuokioille toimivat päiväkodin sali, piha, metsäpuisto ja koulun liikuntasali. Ohjatussa toiminnassa korostuivat liikuntaleikit ja tarkoituksena oli tarjota lapsille kipinä myös omiin keskinäisiin liikuntaleikkeihin pihaleikkiperinteen hengessä. Työntekijöille suunnattu materiaali toteutettiin heidän toiveidensa mukaisesti niin, että sitä olisi mahdollisimman vaivaton käyttää arjessa. Tuotokseksi valmistuivat liikuntaleikkikortit ja tiivismuotoinen opas, joka sisältää varhaiskasvatuksen ammattilaiselle tarkoitettua liikuntatietoutta ja herättelee kasvattajaa kehittämään omia ohjaustaitojaan.

Arviointimenetelminä tässä opinnäytetyössä toimivat itsearviointi ja henkilökunnalta sekä lapsilta saatu palaute. Itsearvioinnin apuna toimivat valokuvat sekä jatkuvassa käytössä ollut projektipäiväkirja. Teoreettisessa viitekehityksessä keskityin lasten liikunnan nykytilaan, varhaiskasvatuksen liikuntaa sääteleviin suosituksiin, 2-5-vuotiaiden lasten motoriseen kehitykseen sekä monenlaisiin tapoihin hyödyntää liikuntaa osana varhaiskasvatusta.

Avainsanat: liikunta varhaiskasvatuksessa, liikunnan merkitys lapsen kehitykselle, elämyksellisyys, lapselle ominainen tapa toimia, leikin merkitys.

Maija Eerola

More impetus! Promoting physical education in a collaborating kindergarten by practical means

Year	2012	Pages	65
------	------	-------	----

This practice-based dissertation concentrates on physical education as a part of early childhood education. The purpose is to improve physical education in the collaborating kindergarten and, with the aid of the material provided to the staff, to ensure its quality in the future. The impetus to this dissertation was the present alarming state of the physical exercise activities of children and young people. With the PC screen stealing time from outdoor activities and play time, there are now more children in a poor physical condition than ever before. The objective is to give customers of the kindergarten concerned, that is, the children, as versatile and positive a picture of physical exercise as possible and thus help them make it part of their daily life.

The collaborating kindergarten was a small private kindergarten in Helsinki where I worked during the practical period of the dissertation. The dissertation is divided into two sections: 1) 10 physical exercise sessions targeted at children during the six-week practical period, and 2) material produced based on these sessions aimed at making it easier to carry out versatile physical education. All 18 of the kindergarten's children aged from 2 to 5 years participated in the practical period. The contents of the sessions were varied and the basic idea was to make children discover the joy of physical exercise. The settings of the physical exercise sessions included the kindergarten's hall, the playground, the forest park and the school gym. In the guided activities, the focus was on physical activity games and the aim was to also encourage children in their own mutual physical activity games in the spirit of traditional outdoor games. The material intended for the staff was produced according to their wishes, with the aim of making it as easy as possible to use in their daily work. The outcome includes physical activity game cards and a compact guide book, which contains information on physical exercise intended for early childhood education professionals and encourages educators to improve their own training skills.

The assessment methods of this dissertation are self-assessment and feedback received from the staff and the children. In addition, photos, and the project diary which was kept continuously, were used. In the theoretical frame of reference I concentrated on the present state of children's physical education, recommendations regulating early childhood education, the motoric development of 2- to 5-year-old children as well as various ways of using physical exercise as part of early childhood education.

Key words: physical exercise in early childhood education, importance of physical exercise to children's development, intense personal experience, children's typical way of acting, importance of playing

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tavoitteet	7
3	Varhaisvuosien liikunta	8
3.1	Liikunta osana varhaiskasvatusta	8
3.1.1	Liikuntakasvatuksen määrittely	9
3.2	Motorisen kehityksen perusteita 2-5- vuotiaalla lapsella	10
3.3	Liikunnan monet muodot	11
3.3.1	Luova liikunta	12
3.3.2	Liikuntaleikit	13
3.3.3	Luonto osana liikuntakasvatusta	14
3.3.4	Välineiden hyödyntäminen liikunnassa	16
3.3.5	Ohjaajan merkitys	16
4	Lisää potkua- projektin määrittely	17
4.1	Yksikkö ja sen valinta	17
4.2	Liikuntatuokioiden ohjaus	18
4.3	Yleiset tavoitteet liikuntatuokioille	19
4.4	Erillistavoitteet ikäryhmille	19
4.5	Arviointimenetelmät	20
4.6	Työyhteisön palaute	20
5	Lisää potkua- projektin kuvaus	21
5.1	Ohjatut liikuntatuokiot	22
5.1.1	Sääntöleikkejä isojen lasten ryhmälle	22
5.1.2	Pallon käsittelyä isojen lasten ryhmälle	23
5.1.3	Satujumppaa isojen lasten ryhmälle	25
5.1.4	Teemaliikuntaa isojen lastenryhmälle	28
5.1.5	Satujumppaa pienten lasten ryhmälle	29
5.1.6	Pallon käsittelyä pienten lasten ryhmälle	31
5.1.7	Teemaliikuntaa pienten lasten ryhmälle	32
5.1.8	Metsäretki 3-5 vuotiaalle lapsille	33
5.1.9	Retki koulun liikuntasaliin, mukana kaikki lapset	35
5.1.10	Olympialaiset kaikille lapsille	37
5.2	Materiaali työntekijöille	38
5.2.1	Materiaalin lanseeraus	38
6	Arviointi	38
6.1	Palaute päiväkodilta	38
6.1.1	Palaute ohjatuista liikuntatuokioista	39
6.1.2	Palaute tuotetusta materiaalista	40

6.1.3 Palaute projektista	41
6.2 Palaute lapsilta	42
7 Pohdinta.....	43
Lähteet	48
Liitteet.....	50
Liite 1 Liikuntaleikkikortit.....	50
Liite 2 Työntekijöille suunnattu opas	56
Liite 3 Ilmoitus opinnäytetyöstä vanhemmille	64

1 Johdanto

Yli puolet lapsista ja nuorista liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän. Nykyinen yltäkylläinen leluja, teknisiä laitteita ja virikkeitä sisältävä elämä sosiaalistaa lapsen istuvalle elämäntavalle. (Nuori Suomi: Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret-selvitystyö). Lasten ja nuorten arvioidaan olevan fyysisesti huonokuntoisempia kuin aiemmin (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Energiarikkaan ravinnon ja päivittäisen liikunnan vähenemisen vuoksi ylipainoisia lapsia on enemmän kuin koskaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Lasten mediakulutus on kasvanut, joka vaikuttaa lapsen kehitykselle tärkeän toiminnan vähene- mistä (Zimmer 2002: 17).

Tiedot lasten liikunnan nykytilasta ovat huolestuttavia. Liikkumattomista lapsista tulee liikkumattomia aikuisia. Kysymys kuuluukin, mistä lasten haluttomuus liikkua johtuu? Miten luoda liikunnasta läpi elämän kestävä tapa toimia? Varhaislapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä läpi elämän (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Varhaiskasvatasiässä tarjottu liikunta vaikuttaa siis merkittävästi kuvaan, jonka yksilö liikunnasta luo. Tärkeää onkin jo varhaiskasvatuksen yhteydessä tarjotun liikunnan laatu, mielekkyys ja monipuolisuus. Yksilöiden erilaisuuden vuoksi erityisen tärkeää tarjotussa liikunnassa on sen monipuolisuus. Jokaiselle lapselle tulee taata mahdollisuus löytää oma tapansa liikkua.

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus tehostaa ja monipuolistaa valitun päiväkodin liikuntakasvatusta toiminnallisilla keinoilla. Kohderyhmänä ovat päiväkodin 18 lasta ja kolme työntekijää. Haluan tarjota lapsille mahdollisuuden kokea liikunnan monipuolisuus ja elämyksellisyys kokonaisuudella, joka sisältää kymmenen keskenään erilaista liikuntatuokiota. Liikuntatuokiolla hyödynnetään monipuolisesti metodeja, miljöitä sekä välineitä. Jotta monipuolisen liikunnan ilo jää elämään päiväkotiin myös oman toimintajaksoni päättymisen jälkeen, saavat päiväkodin työntekijät liikuntakasvatuksen toteuttamisen avuksi tietoa, ideoita sekä välineitä.

Toiminnassa korostuvat liikuntaleikit ja tarkoitus onkin elvyttää osin unohtuihin jääneitä pi- haleikkiperinnettä. Liikuntatuokioiden tarkoitus on kannustaa lapsia keskinäisiin liikuntaleik- keihin tarjoten ideoita siitä, mitä kaikkea leikeissä voikaan tehdä. Tuokiolla käytetään liikun- tavälineitä, mutta tuodaan myös lasten tietoon, että ne eivät ole ehto liikunnan toteuttami- seen. Produktina tässä työssä ovat ohjatut liikuntatuokiot kuuden viikon mittaisen toiminta- jakson aikana sekä yksikön työntekijöille suunnattu materiaali. Materiaalin tarkoituksena on helpottaa arjen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Materiaalista löytyvät toimintajakson aikana lapsille opettamani leikit, tietoutta lasten liikkumisesta, vinkkejä lähialueiden hyödyn- tämisestä osana liikuntakasvatusta sekä muutamia itsetuotettuja liikuntavälineitä.

2 Tavoitteet

Asetin opinnäytetyölleni useita tavoitteita. Henkilökohtaisina tavoitteina tässä työssä oli oppia lisää liikunnan ohjaamisesta, lasten motorikan kehittymisestä sekä yhä parempien ohjaustaitojen saavuttaminen. Opinnäytetyön yleisenä tavoitteena on uudenlaisen ja monipuolisen liikuntakasvatuksen tuominen osaksi päiväkodin arkea. Kaikki päiväkodin toiminta lähtee lapsista. Lapset joko innostuvat tai eivät. Ensimmäinen askel siis on tuoda lapsille tiedoksi, mitä kaikkea monipuolinen liikunta voi olla. Tavoitteena on, että toimintajakson aikana opitut uudet leikit sekä muut opitut asiat näkyvät konkreettisesti lasten keskinäisissä spontaaneissa leikeissä sekä toivon mukaan uusina ajatuksina liikunnan mielekkyydestä. Lasten vapaiden leikkien lisäksi tarvitaan myös aikuinen liikuntatuokiota ohjaamaan. Koska on tarkoitus, että uudenlainen linja liikuntakasvatukseen jatkuu opinnäytetyöni päätyttyä, on tärkeää saada päiväkodin työntekijät innostumaan liikunnan ohjaamisesta. Tärkeänä tavoitteena on työntekijöiden innostaminen, motivoiminen liikunnan moniin mahdollisuuksiin perehdyttäminen. Tavoitteeni on kehittää valitun yksikön liikuntakasvatusta.

Toimintajakson aikana ohjaamissani liikuntatuokioissa tavoitteena on uudenlaisen, monipuolisen, virikkeellisen ja hauskan liikunnan tarjoaminen lapsille. Kaikessa toiminnassa kantavana ajatuksena on elämyksellisyys. Varhaislapsuus on tärkeää aikaa yksilön kehityksessä. Varhaislapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä läpi elämän (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Positiiviset kokemukset monipuolisesta liikunnasta antavat pohjan terveelliselle elämälle. Monipuolisuus on tärkein arvo toteutettavissa liikuntatuokioissa. Uudenlaisella toiminnalla tarkoitetaan yksikölle uusien välineiden, leikkien sekä liikuntamateriaalien hyödyntämistä. Tarkoituksena on tuoda lasten tietoon, että liikunta ei ole vain sisällä liikuntasalissa tapahtuvaa toimintaa, eikä sitä varten tarvita varta vasten valmistettuja liikuntavälineitä. Missä tahansa voi liikkua ja liikuntavälineet on mahdollista tehdä itse vaikkapa kierrätysmateriaaleista. Tuokioiden ehdottomasti tärkein tavoite on liikunnan riemun tarjoaminen lapsille. Jotta tuokiot ovat onnistuneita, tulee kaikilla lapsilla olla kivaa ja mukavaa. Jotta voi tuntea olonsa hyväksi ja nauttia liikunnasta, tulee jokaisen lapsen tuntea olonsa turvalliseksi.

Toimintajakson aikana käyttämistäni leikeistä ja menetelmistä koottu materiaali on tarkoitettu päiväkodin työntekijöiden käyttöön. Tavoitteena on tuoda liikunnan uusia ja monipuolisia käyttömahdollisuuksia osaksi päiväkodin arkea. Tavoitteita materiaalin ulkoasulle on helppolukuisuus ja muoto joka mahdollistaa vaivattoman käytön. Oppaan sisällön tulee olla selkeää, tiivistä ja helppolukuista. Tarkoitukseni on koota yhteen tärkeää ja olennaista tietoa liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Koska materiaali on suunnattu varhaiskasvatuksen ja toiminnan ohjaamisen ammattilaisille, tarkoitukseni on pitää sen sisältämä teoretinen tieto minimissä. Materiaalissa esitetyn tiedon tulee olla tarkoituksenmukaista ja rajoittua valitun yksikön kannalta

olennaiseen tietoon. Tavoitteena on siis tuottaa tiivis ja helpopolukuinen opas, josta on todellista hyötyä monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Ihanteellista olisi, että materiaalia voisi käyttää arjessa spontaanisti ilman erillistä perehtymistä. Jäykkä kirjahyllyyn pölyttymään unohtuva opas ei auta ketään kehittymään arjen ohjaustyön helpottumisesta puhumattakaan.

3 Varhaisvuosien liikunta

3.1 Liikunta osana varhaiskasvatusta

Yli puolet lapsista ja nuorista liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Tutkimusten mukaan erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvista lapsista tyttöjen osuus on suurempi. Liikkumattomuuteen on moni psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia syitä. Tutkimusten pohjalta tiedetään, että liikkumattomuus heikentää lasten ja elämänlaatua sekä lisää riskiä sairastua monenlaisiin sairauksiin. (Nuoren Suomi: Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret-selvitystyö.) Lasten ja nuorten arvioidaan olevan fyysisesti huonokuntoisempia kuin aiemmin. Kuitenkin tutkimukset osoittavat, että liikunnan harrastajien määrä on kasvanut. Vuonna 1995 seuroissa liikuntaa harrasti 3-6-vuotiaista lapsista 18 prosenttia kun taas vuonna 2009 vastaava luku oli 29 prosenttia. Nykylasten fyysinen päivittäinen aktiivisuus, niin sanottu arkiliikunta, jää yhä vähemmälle, eikä seuroissa ja kerhoissa tapahtuva liikunta riitä sitä korvaamaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Nuoren Suomen kehitysjohtaja Jukka Karvinen sanoo Ylen haastattelussa liikunnasta tulleen liiaksi ikäluokkakeskeistä ja ohjattua lasten yhteisten pihaleikkien vähentyessä. Hänen mukaansa lasten tulisi saada enemmän omaa vapaata liikunta-aikaa, jolloin ei toimittaisi aikuisen johdolla. Lasten tulisi saada liikkua ja leikkiä keskenään omilla säännöillään. Karvinen peräänkuuluttaa vanhempien vastuuta sekä neuvola, päiväkodin ja koulun yhteistyön lisäämistä lasten liikkumisen hyväksi. Positiiviset kokemukset liikunnasta ovat tärkeitä ja seuroissa tulisi saada harrastaa ilman kilpaurheilun luomaa painetta. (Ylen verkkojulkaisu 14.1.2011.) Liikkuvista lapsista tulee liikkuvia aikuisia. Liikunnasta tuli tarjota lapselle mahdollisimman monipuolinen ja positiivinen kuva, jotta liikunnasta tulisi pysyvä ja mieluinen osa lapsen elämää. Varhaislapsuudessa omaksuttu elämäntapa on suhteellisen pysyvä läpi elämän (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Osa syy liikkumisen vähentymiseen on yhä enemmän lasten aikaa ja kiinnostusta vievä monenlainen media ja ruutu-aika. Lasten mediakulutus on kasvanut, joka vaikuttaa lapsen kehitykselle tärkeän toiminnan vähenemistä (Zimmer 2002: 17). Energiarikkaan ravinnon ja päivittäisen liikunnan vähenemisen takia ylipainoisia lapsia on enemmän kuin koskaan (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Nuori Suomi Ry suosittaa lapsen ruutuajan ja muun yhtäjaksoisen

paikallaoloajan rajaamista kahteen tuntiin (Nuoren Suomen Internet-sivut). Canadalainen *Family Guide to Physical Activity for Children*- ohjelma peräänkuuluttaa vanhempien vastuuta ja kasvatusyhteistyön merkitystä lasten riittävän liikunnan turvaamiseksi (Family Guide to Physical Activity for Children).

3.1.1 Liikuntakasvatuksen määritteet

Lapsi tarvitsee liikuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti. Jotta liikunnasta on hyötyä kehitykselle, on sen oltava riittävän kuormittavaa. Kuormittavuuden raja on yksilöllinen. Hyvä mittari kuitenkin on hengästyminen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen laatima varhaiskasvatuksen liikunnan suositus onkin kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Fyysinen kasvu päivittäisen rasituksen kanssa yhdessä aiheuttavat kehon kuormituksen joka vahvistaa sekä kudoksia ja mahdollistaa hengityselinten ja verenkiertoelimistön kehityksen. Jatkuva fyysinen aktiivisuus suojaa monilta sairauksilta, kuten usein ylipainon seurauksena puhkeavalta 2-tyyppin diabetekseltä sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksilta, osteoporoosilta ja sydän- ja verisuonisairauksilta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Liikkumattomuus lapsena hankaloittaa luuston ihanteellista kasvua ja kehittymistä, mikä lisää riskiä sairastua osteoporoosiin aikuisiällä (Rajala, Haapala YM 2010).

Liikunnalla on suuri merkitys fyysisen kehityksen lisäksi myös psyykkiseen kehitykseen, minäkuvan muodostumiseen, itsetuntoon, sekä kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Autio 1995: 32-36.) Liikunnallisilla kokemuksilla on suuri merkitys siihen, minkälaiseksi ihmiseksi lapsi itsensä tuntee vaikuttaen samalla kaverisuhteiden syntymiseen. Liikunnassa lapsi oppii sosiaalisia taitoja yhteisiä sääntöjä ja ohjeita noudattamalla ja muiden huomioon ottamisella. Liikuntaa harjoittaessa lapsella on mahdollisuus ilmaista tunteitaan eri tavoin. Ylimääräistä energiaa on mahdollista purkaa hyväksyttävällä tavalla erilaisissa leikeissä ja liikuntasuorituksissa. (Numminen 1996: 13.)

Liikunta kuuluu jokaisen lapsen elämään luonnostaan (Autio 1995:15). Lasta innostaa liikuntaa liittyvä voimakas hyvänolon tunne, hauskuus sekä ilo (Karvonen & Pirttimaa 1986:21). Päiväkodissa tapahtuvan liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. Liikuntakasvatuksen tulisi tukea niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Koska keskimäärin 40 prosenttia kehonpainosta on lihaksia, voidaan helposti päätellä, että ihmisellä on lajisyntyinen tarve liikkua (Hiltunen & Kivirauma 1994: 10).

Varhaiskasvatuksessa tarjottavan opetuksen tulisi tarjota kaikille lapsille mahdollisuuden hyödyntää juuri hänelle parhaiten sopivia oppimisen keinoja. Liikuntakasvatuksen huomioiminen osana opetusta on monipuolista opetusmenetelmien käyttöä. Erityisesti kinesteettiset lapset

hyötyvät, jos voivat työskentelyn ohessa liikkua, leikkiä, rakentaa ja retkeillä. (Kokljuschkin 2001: 89.)

3.2 Motorisen kehityksen perusteita 2-5- vuotiaalla lapsella

Motorinen kehitys tarkoittaa kehon ja sen osien toiminnallisia muutoksia. Hermolihasjärjestelmä, luusto ja lihaksisto vaikuttavat kaikki hyvin suuresti kehitykseen yhdessä ympäristöstä saadun informaation määrän ja laadun kanssa. Kehitys tapahtuu kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalisesti eli kehon keskeltä kohti sen ääriosia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ensin kehittyvät pään niskan ja hartian liikkeet sekä raajojen liikkeet jäsenistä kohti varpaita. (Numminen 1996: 22.)

Motoriset perustaidot kehittyvät vaihe vaiheelta hermostollisten prosessien kautta (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset). Motorisia perustaitoja ovat mm kävely, juoksu, hyppiminen, peruuttaminen ja niin edelleen. Hermostollisten prosessin automatisoituminen vaatii useita toistoja. Lapsi oppii ensin kustakin motorisesta taidosta alkeismallin, jossa lapsi kiinnittää kaiken huomionsa suoritukseen. Alkeismallia seuraa perusmalli, jossa lapsen ei enää tarvitse miettiä uuden taidon suorittamista jatkuvasti sen aikana. Päivittäisen liikunnan myötä taito automatisoituu- lapsi voi suorittaa taidon erilaisissa maastoissa. Motoristen perustaitojen tulisi olla automatisoitunut ennen kouluikää. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.)

Perusliikuntamuodot ovat osa motoriikka ja niissä kaikki suuret lihasryhmät tekevät töitä. Perusliikuntamuotojen vaiheittaisella harjoittelulla liikkeet automatisoituvat ja jalostuvat. On yksilöllistä koska ja missä järjestyksessä lapsi oppii perusliikuntamuodot. Samanikäisiltä lapsilta ei siis voi vaatia samantasoista suoritusta. (Karvonen & Pirttimaa 1986: 24.)

Lapsen noustessa pystyasentoon ja oppiessaan kävelyn, alkaa tämän kehitys edetä huimaa tahtia. 1-3- vuotias taitaa perusliikkeet eli kävelemisen, juoksemisen, vetämisen, roikkumisen, tasapainoilun, nousemisen ja kantamisen. 1-2- vuotias käyttää kehoaan täysvaltaisesti liikkeen aikaan saamiseksi. Heittäessä esinettä osallistuu siihen koko keho varpaan päitä myöden. (Zimmer 2002: 61-62.) 2-3- vuotias juoksee vapaasti kaatuilematta esteettömässä tilassa, nousee ja laskeutuu portaita tasa-askelin ilman aikuisen apua, heittää palloa molemmin käsin, ottaa kiinni pallon rintaa vasten, vierittää palloa lattiaa pitkin, potkaisee isoa palloa, yrittää tähdätä kädellä heitettyyn ilmapalloon. Lapsi osaa hyppiä tasajalkaa ja yhdistää juoksuun hypähtelyä. (Karvonen & Pirttimaa 1986: 24.)

Alle kolmivuotiaiden liikkuminen on pääosin vapaata, lapsen omasta halusta tapahtuvaa liikumista. Liikkuminen tapahtuu osana arkipäivän toimintoja. Tässä vaiheessa aikuisen tehtävä on antaa lapselle tila ja aika liikkua mahdollisuuksien mukaan. Erityistä huomioitavaa alle 0-

3- vuotiaiden liikkumisessa on yrittääkö lapsi ennakkoluulottomasti ja sitkeästi, kehittyvätkö lapsen taidot toimintavuoden aikana, missä taidoissa lapsi kehittyi ja missä taidoissa ei ja miten lapsi suhtautuu yhteisiin sääntöihin, ohjeisiin ja palautteeseen. Lapsen havaintomotorisiin taitoihin on syytä kiinnittää huomiota. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) 4-6- vuotiaan aiemmin opitut liikkumismuodot kehittyvät ja kohenevat karkeamotorisesta hienomotoriseen. Tärkein piirre ikävuosille on perusliikuntamuotojen yhdisteleminen. Pallon heitto ja hyppinen onnistuvat samanaikaisesti, kuten myös juokseminen ja kiinniottaminen. Koordinaatiokyvyn kehittyessä lapsi oppii ajamaan pyörällä. (Zimmer 2002: 62.) 4-6- vuotias lapsi pystyy kävelemään rytmisessä, seisomaan 5 sekuntia varpaillaan, juoksemaan mutkittelemalla ja vauhtiaan säädellen. Lapsi kiipeää vyötärön korkuisen esteen yli, lapsi yhdistää juoksuun pallon potkaisun, lapsi pystyy kantamaan hernepussia päänsä päällä, lapsi tekee kuperkeikan itsenäisesti (Karvonen & Pirttimaa 1986: 27.)

Suurin osa 3-6- vuotiaiden liikunnasta tapahtuu lapsen omasta halusta. Aikuisen tulee huolehtia, että lapsella on mahdollisuus toteuttaa liikunnan tarvettaan monipuolisessa ympäristössä. Erityistä huomioitavaa 3-6- vuotiaiden liikunnallisissa kyvyissä on hallitsekohan tämä kaikki 0-3- vuotiaiden taidot. Lisäksi tulee ottaa huomioon kehon liikkeiden symmetrisyyden, osaako lapsi jäljitellä toisen tekemää liikemallia, onko lapsen kätsisyys vahvistunut ja osaako lapsi liikehtiä musiikin tahtiin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

3.3 Liikunnan monet muodot

Kuten sanonta kuuluu, leikki on lapsen työtä. Oikeastaan parempi tapa ilmaista asia on, että leikki on lapselle luontainen tapa tutustua toisiin ihmisiin, uusiin paikkoihin, maailmaan, arvoihin, rooleihin ja uusiin asioihin. Voisi sanoa, että ilman leikkiä ei ole lasta. Ensisijainen toimintatapa päiväkotikäisille ohjatussa toiminnassa tulee olla aina leikki (Zimmer 2002: 69). Leikki ei ole lapsille ainoastaan tapa oppia uusia asioita, vaan myöskin ainut tapa omaksumaa asioita rakentavasti ja kestävästi (Kokljuschkin, Pulli 1005: 20).

Leikin määrittelemisen tutkijan näkökulmasta on haastavaa. Leikin käsitteelle ei ole olemassa yleisesti hyväksyttyä ja virallista määritelmää. Leikki ei tutkijoiden mielestä olekaan välttämättä tietynlaista tekemistä vaan tapa suhtautua asioihin. Näin ollen vastasyntyneen ensimmäinen hymy voidaan tulkita leikiksi. Äiti hymyilee ja lapsi peilaa hymyn omilla kasvoillaan. Kyse on ikään kuin matkimisleikistä. (Kalliala 2009: 40.) Leikkiä kuvaillaan spontaaniksi, vapaaehtoiseksi, mielihyvää tuovaksi, sekä tyydyttäväksi (Karppinen YM 2001: 34). Lapsi oppii leikin kautta uusia asioita niitä toistamalla ja tekemällä (Hiltunen & Kivirauma 1994: 4).

Kussakin iässä lapset leikkivät eri tavoin kehityksensä mukaisesti. 0-2- vuotiaat leikkivät toiminnallisia leikkejä. Lapsi harjoittelee fyysisten liikkeiden harjoittamista, mm tarttumista

esineeseen. Taaperoikäisen leikki on esinekeskeistä. 2-4- vuotiaat leikkivät rakenteluleikkejä. 2-4- vuotiaasta on ihana pinota, kasata, purkaa ja kaataa. Samassa iässä mukaan tulevat myös mielikuvitusleikit. Lapsi leipoo hiekkakakkuja, hyppynaru muuttaa leikissä muotoa madoksi ja pallo siiliksi. Leikkiä leikitään usein yksin tai rinnakkaisleikkinä toisen samanikäisen kanssa. Joskus leikitään myös yhdessä. 4-vuotiaana lapsi alkaa leikkiä roolileikkejä, kuten kotileikkiä. Roolileikeissä kaverilla on suuri rooli ja leikkejä leikitään isommallakin porukalla. Sääntöleikkejä kuten erilaisia liikuntaleikkejä lapsi leikkii 5-6- vuotiaana. (Zimmer 2002: 71,72.) Erityisen merkittävä vaihe lapsen leikin kehityksessä on mielikuvitusleikkien aika. Kehittyneyttä kuvitteluleikkiä voisi sanoa taitolajiksi. Kun leikissä on mukana monta leikkijää vaatii se yhteistä sopimista, ymmärrystä ja näkemystä asioista. Kuvitteluleikin mahdollistaa mielikuvitus. Vaikka sääntöleikkien vaihe tulee kuvitteluleikkien jälkeen, ovat ne laadultaan yksinkertaisempia ja kehittymättömpiä leikkejä, kuin kuvitteluleikit. (Karppinen YM 2001: 38.)

3.3.1 Luova liikunta

Mielikuvitusliikunnassa hyödynnetään lapsen luontaista tapaa leikkiä, kuvitella ja toimia ja siitä käytetään usein termiä satujumppa. Satujumppa on kuulunut osaksi suomalaista liikuntakasvatusperinnettä kauan (Pulli 2001: 63). Harjoittelu, joka etenee sadunmuodossa innostaa lapsia erityisesti ja sopii kaikenikäisten lasten opetustavaksi (Hiltunen & Kivirauma 1994: 20). Hyvä luovan liikunnan väline on leikkivarjo, jolla tehtävät leikit ja harjoitteet ovat jännittäviä, elämyksellisiä ja mukaansatempaavia antaen lapselle mahdollisuuden oman luovuuden käyttöön (Peltola YM: 3).

Mielikuvitusta jokainen ihminen tarvitsee päivittäisessä elämässään sekä antamaan suuntaan elämän suurissa kysymyksissä. Mielikuvitus sisältää paljon satua, taikuutta, ja tunteita. Se antaa lapsille mahdollisuuden hallita ja käsitellä omaa maailmaa ja tunteita. Mielikuvitusta on mahdollista kehittää. Jotta mielikuvitus kehittyy, tarvitaan havaintoja, kokemuksia ja elämyksiä. Mielikuvitusta harjoitellaan leikeissä. (Hakkola & Virsu 2000: 10,11.)

Lindqvist huomasi tutkimuksissaan, että lasten leikit noudattavat niin sanottua esteettistä peruskaavaa, jonka kantavana voimana ovat runous, musiikki ja liike (Lindqvist 1998: 25). Roolihahmot ovat lapselle hauska tapa luovuuden ja mielikuvituksen harjoittamiseen. Lindqvistin tutkimuksissa tuli esiin, että lasten mielikuvitusleikkejä elävöitti erityisesti ”*aikuisen roolihahmo, joka toimiessaan vuorovaikutuksessa lasten kanssa veti lapset mukaan kuvitellaan*”. Aikuisen luodessa tarinalle jonkunlainen pohja tarinan muodossa edesauttoi leikin syntymistä. (Lindqvist 1998:82.) Koska lapset kokeilevat uusia asioita leikeissä, on heille luonnollista löytää uusia rooleja. Aikuiset ovat usein kahliutuneet tietämisen ja osaamisen paineisiin ja rooliin heittäytyminen on vaikeaa. Päästäkseen mukaan lapsen tapaan tutkia maailmaa ja ajatella, on aikuisen hyvä lähteä mukaan yhteiseen leikkiin. (Hakkola & Virsu 2000:44.)

Tärkeintä luovuudessa on jonkin uuden asian tai ilmaisun syntyminen. Luovuus on vapaata itsensä ilmaisemista sekä elämäniloa. Miten lasta voi auttaa olemaan luova? Varmin tapa nirtava orastava luovuus on sitoa lapsi tiukasti ohjein ja määräyksin sekä näyttää itse, miten asiat tuli oikeaoppisesti tehdä. Kasvattajan tulisi unohtaa kaikki tehokkuusvaatimukset, kun kyse on luovuudesta. Parhaiten kasvattaja kannustaa luovuuteen antamalla lapsille vapauden, rohkaisten ja palkiten pienillä eleillä, kuten hymyllä ja nyökkäyksellä. (Karppinen 2001: 18). Luovalle ilmaisulle on annettava aikaa. Tärkeää onkin riittävän ajan varaaminen, koska kaikki lapset tarvitsevat yksilöllisen määrän aikaa prosessin läpi käymiseen (Hakkola & Virsu 2002: 42). Luovuus ei ole ainoastaan käsillä tekemistä, vaan se on ennen kaikkea luovaa ajattelua siitä, miten asiat voisi tehdä toisin (Kokljuschkin 2001: 89).

3.3.2 Liikuntaleikit

Liikuntaleikki mielletään usein aikuisen ohjaamaksi sääntöleikiksi. Liikuntaleikeissä voi hyödyntää leikin muotoja monipuolisesti. Liikuntaleikki voi olla myös luovuutta vaativa kuvittelu- leikki ja roolileikki. Leikin varjolla voidaan opetella motorisia perustaitoja, kuten vaikka hypäämistä. Ensijainen toimintatapa päiväkotikäisille lapsille ohjatussa toiminnassa tulee olla aina leikki (Zimmer 2002: 69).

Leikit ja peli ovat iso osa lasten liikuntakasvatusta. Liikuntaleikin kautta lapsi kokee onnistumisen kokemuksia, oppii sosiaalisia taitoja ja sääntöjen hyväksymistä, saavuttaa tavoitteita ja oppii paremmin ymmärtämään itseään kilpailutilanteissa. Leikin ohjaamisessa tärkeää on ottaa huomioon leikkijöiden ikä, motorinen kehitys sekä tiedollinen kehitys. Leikkien sääntöjä on hyvä soveltaa ryhmälle sopivaksi yksinkertaistamalla niitä tai opettelemalla yhden säännön kerrallaan. Liikunnalliset leikit ovat tärkeitä, koska niissä lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään. (Autio 1995:89.)

Liikuntaleikeissä pääsevät töihin suuret lihasryhmät ja lapsen tasapaino, havaintokyky harjaantuvat. Liikuntaleikkejä on seuraavanlaisia hippa-, pallo-, piilo-, matkimis-, mielikuvitus-, hyppy-, etsimis-, noutamis-, laulu-, ja piirileikkejä. Ohjatusta toiminnasta saavat lapset aineksia omaan itsenäiseen liikunnan toteuttamiseen. (Karvonen & Pirrtimaa 1986: 31.) Leikin lomassa lapset oppivat uusia taitoja ja kehittävät jo aiemmin opittuja taitoja (Kokljuschkin & Pulli 1995: 20). Liikuntaleikeissä kehittyvät muisti, äly, rohkeus, yhteistoimintakyky sekä itsehallinta (Hiltunen & Kivirauma 1994: 21.)

Liikuntaleikit tempaavat lapset mukaansa, koska ne ovat voimakkaasti tunnepitoisia (Hiltunen & Kivirauma 1994: 21). Yhteispelit ja suurella joukolla leikittävät pelit opettavat lapsille kilpailemista ja häviämistä (Autio 1995: 92). Kilpailutilanteessa aina yksi voittaa ja yksi häviää.

On haastavaa sanoa onko kilpailuvietti peräisin perimästä vai onko se ympäristön synnyttämää. Kaikilla lapsilla on kilpailuvietti, mutta kaikilla se ei ole yhtä voimakas. Kasvattajan tehtävä on miettiä erilaisia toteuttamistapoja kilpailutilanteille. Leikin hengessä tapahtuva kisailu kehittää lasten liikuntataitoja antaen kuitenkin voimakkaammin kilpailuvietteisille lapsille mahdollisuuden omien rajojen kokeiluun. (Pulli 2001: 80.)

Ei ole tarpeellista eikä mahdollista pitää lapsia erossa leikeistä joissa voitetaan ja hävitään, mutta kasvattajan on otettava huomioon jatkuvan epäonnistumisen lapselle tuoma epävarmuus. Kilpailuleikkeihin kannustamisen sijaan tulisi painottaa lapsen omaa edistymistä ilman vertailua toisiin lapsiin. Ohjaajan on pyrittävä järjestämään leikkilanteet niin, että lapset ymmärtävät viestin, tärkeintä ei ole voitto vaan liikunnan ilo. Ohjaaja voi palautteella rohkaista myös muita lapsia. Yksi voitti, mutta kaikki olivat hyviä. (Zimmer 2002: 83.) Kilpailutilanteen tuoma jännitys vaatii ohjaajalta luovuutta ja sanavalmiutta. Esimerkiksi juoksukisassa voi olla kolme erilaista voittajaa, nopein, hitain sekä hauskin. (Pulli 2001:80.) Tärkeää on, että lapset pääsevät kokeilemaan monenlaisia rooleja leikeissä ja peleissä. Jokaisen tulee saada kokea olevansa onnistuja, vaikkapa olisi pallon roolissa. (Lampinen & Pulli 2005:10.)

Viime vuosi kymmeninä liikunta on muuttunut pihalla ja lähialueilla päivittäin tapahtuvasta leikkimisestä ja pelaamisesta ennalta sovittuun tietyn lajin harjoittamiseen (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.) Nuoren Suomen kehitysjohtaja Jukka Karvisen mukaan lasten tulisi saada leikkiä pihaleikkejä enemmän omilla ehdoillaan ja säännöillään. Näin lapset saavat kokemuksia osallisuudesta. (Ylen Internet-sivut.)

lhanteellista olisi, että kasvattaja esittelisi paikat, leikit ja mahdollisuudet ulkona yhdessä leikkimiseen. Jos lasten liikkuminen perustuu ainoastaan vapaaseen leikkiin ja liikuntaan jää sisältö usein köyhäksi ja sattumanvaraiseksi. Ohjatulla liikunnalla on mahdollista käydä läpi isoja teemoja, uusia leikkejä sekä sisältöjä. (Zimmer 2002: 134.)

3.3.3 Luonto osana liikuntakasvatusta

Nykyaikana lapsilla enemmän tavaraa leikkiessään kuin koskaan ja samalla taas ympäristön omaksumiseen omilla aisteillaan ja kehollaan on vähemmän mahdollisuuksia kuin koskaan ennen. Nykyiset asuinolosuhteet johtavat usein siihen, että lapsilla ei ole mahdollisuutta aktiiviseen kanssakäymiseen ympäristönsä kanssa, mikä taas vaikuttaa negatiivisesti lapsen fyysiseen ja motorisen kehitykseen. Luonnolliset liikuntapaikat, kuten puistometsät, ovat korvautuneet keinokeisilla liikuntapaikoilla. Osaltaan asiaan vaikuttaa myös se, että liikunnalliset leikit on irrotettu lapsen arkipäivästä osaksi laitostettua ja järjestettyä urheilua. (Zimmer 2002: 17.)

Liikkumisen vapaus on pienentynyt kaupunkielämän yleistymisen mukana. Maalla sekä metsässä leikkiessä leikit muuttuvat merkittävästi. Leikkialue ja leikkirepertuaari laajenevat ja monipuolistuvat. Kalliala puhuu leikkikulttuurin muutokseen keskittyneessä tutkimuksessaan luonnon, leikin ja lapsen pyhästä kolminaisuudesta. Luonnossa leikkivä lapsi on vapaa, onnellinen ja ennen kaikkea kaikesta materiasta riippumaton. (Kalliala 1999: 255, 256.)

Tekniikka, joka kehittyy jatkuvasti, tarjoaa monenlaisia uusia mahdollisuuksia yhteisölliseen toimintaan ja opetukseen. Mediakasvatuksella sanotaan olevan monenlaisia positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen kasvuympäristönä. 1-6- vuotiaat oppivat tunteiden hallintaa, mielikuvitusta, sukupuoli-identiteettiä, hahmottavat maailmaa ja oppivat kielellistä kehitystä kuvakirjojen, musiikin, lasten tv-ohjelmien sekä elokuvien maailmasta. (Kronqvist & Kumpulainen: 100, 103.)

Kuitenkin omien kokemusten merkitys on kuvista, tarinoista ja elokuvista saatua käsitystä paljon arvokkaampaa. Oman kokemuksen puuttuessa ei voi ymmärtää hienointa ja kauneintakaan kuvausta. Varhaiskasvatuksen tulisi tukea lasten kosketusta luontoon. Luontokasvatuksen tehtävä on olla ennen kaikkea elämyksellistä. Luonnossa lapset oppivat mm mikä on elollista, mikä on ihmisen tekemää, mikä osa luontoa, asioiden fyysisiä mittasuhteita (pieni, suuri). Luonnossa liikkuminen kehittää lapsen ongelmanratkaisukykyä sekä omien kykyjen ja mahdollisuuksien havaitsemista. (Kurttio & Kurki 1999: 13, 19.) Suhde luontoon, mielellään läheinen, kuuluu hyvään lapsuuteen (Kalliala 1999: 252).

Luonnossa liikkuminen on lapselle kuin uudenlainen, jännittävä tempurata. Metsässä lapsi pääsee toteuttamaan luonnollista tarvettaan liikkua juoksemalla, hyppimällä, kiipeilemällä, ryömimällä ja niin edelleen. Luonnossa oppiminen tapahtuu aisteja hyödyntäen elämysten kautta kokeilemalla, tekemällä, haistamalla ja maistamalla. Uusi tieto rakentuu kokonaiseksi kasvuprosessiksi ja on paljon enemmän, kuin pelkkää tiedon vastaanottamista. Lapsen luontaista uteliaisuutta tulee käyttää hyödyksi oppimisessa ja sitä on myös mahdollista kehittää. Luonto tarjoaa mahdollisuus havaintoherkkyyden hyödyntämiseen. Nykymaailman kiireen vastapainolle pysähtyminen ja aistien terävöittäminen on paikallaan. Havaintoherkkyyttä on hyvä harjoitella leikkien keinoin, jotka fokusoivat lapsen keräämään tai etsimään metsästä vaikka pa käpyjä tai kauniita asioita. (Tuomaala & Myyräläinen 2002: 20, 22.)

Metsäretkillä luonnossa harjaantuvat fyysiset perustaidot, sosiaaliset taidot sekä luonnossa liikkumisen taidot. Retket voivat olla suunniteltuja koko päivän retkiä tai pieniä spontaaneja retkiä lähimetsään. Metsäretkille voi lähteä ilman minkäänlaista suunnittelua katselemaan, kuuntelemaan, keräilemään. Retki voi olla myös ennalta suunniteltu seikkailu tai satu kehystettömäksi ja hahmoineen. Metsiä voi hyödyntää monenlaisiin liikunta- sekä majanraken-

teluleikkeihin. Tilaa juosta, huutaa ja leikkiä rajojakin leikkejä riittää, mutta lapselle on myös hyvä kertoa metsän asukeista ja heille suotavasta rauhasta mm lintujen pesimisaikaan. (Kurttio, Kurki: 1999: 51-52.) Päiväkodin liikunnanvuosisuunnitelmassa tulee ottaa huomioon erilaiset oppimisympäristöt ja vuodenaikojen hyödyntäminen. Aikuisen tehtävä on tarjota lapselle monipuolinen leikkimis- ja liikkumisympäristö muunmoassa metsämaasto. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

3.3.4 Välineiden hyödyntäminen liikunnassa

Heräte liikkumiseen lasten osalta lähtee usein jostakin mielenkiintoisesta välineestä, lelusta tai laitteesta. Leikkiessään välineillä, lapset tuntemaan, miten materiaali toimii ja miten siihen voi mukautua. Liikuntamateriaalien tulisi innostaa lapsia itsenäisen toiminnan lisäksi yhteisleikkeihin ilman aikuisen ohjausta. (Zimmer 2002: 164.) Liikuntavälineiden monipuolisella käytöllä taataan lasten motivoituminen perusliikkeiden harjoitteluun yhä uudelleen ja uudelleen erilaisia olosuhteita hyödyntäen (Lamponen & Pulli 2005: 8).

0-6- vuotiaalle suositeltua perusvälineistöä liikunnan toteuttamiseen ovat muunmoassa erikoiset pallot, hernepussit, päällä istuttavat mopot, trampoliini, patjat, mailat, vanteet, hypynarut, ilmapallot, pyörät ja leikkivarjo. Lisäksi liikuntatuokiolla voi hyödyntää itse tehtyjä liikuntavälineitä kuten lakanoita, pahvilaatikoita, maito- ja mehupurkkeja, paperirullia, höyheniä sekä sanomalehdestä tehtyjä mailoja tai palloja. Välineitä, kuten palloja tulisi olla riittävästi, niin että jokaiselle liikkujalle riittää oma. Liikuntavälineet tulee olla lasten saatavilla myös vapaan leikin aikana. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Kaikkien liikuntavälineiden ei tarvitse olla funktionaalisia ja valmiita. Lapsia kiehtoo kesken-eräisyys. Erilaisten materiaalien ja välineiden käyttäminen tavallisesta poiketen innostaa lapsia luovuuteen. Lapset ja aikuiset voivat yhdessä mielikuvitustaan käyttäen askarrella monenlaisia liikuntavälineitä ja -leluja sanomalehdistä, jugurttipurkeista ja maitotölkeistä sekä muista joka päiväisessä käytössä olevista esineistä. (Zimmer 2002: 166.)

3.3.5 Ohjaajan merkitys

Ohjaajan tehtävä on luoda olosuhteet parhaalle mahdolliselle oppimiselle luomalla oppimislanteesta positiivinen ja innostava kokemus. Ohjaajan käytöksellä on suuri merkitys lapsen positiiviseen ja iloiseen suhtautumiseen opetukseen. (Autio 1995:22.) Lasten liikuntaa ohjattaessa, ei ole merkitystä, onko ohjaaja itse aktiivinen liikkuja. Tärkeintä on antaa lapsille mahdollisuus kokea liikunnan riemua ja iloa. (Kokljushkin, Pulli 1995: 22.)

Ohjaaja voi tukea lapsen hyvää itsetuntoa välttämällä vertailua toisiin lapsiin, välittämällä lapselle tunne siitä, että luottaa tämän kykyihin, porrastamalla tehtäviä ja näin takaamalla kaikille onnistumisen kokemuksen ja tukea myös liikunnallisissa tilanteissa pelokkaita lapsia rohkaisemalla (Zimmer 2002: 25). Aikuisen tulee luoda tuokiolle turvallinen ilmapiiri (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Varhaiskasvatuksessa liikuntaa ohjattaessa tulee ohjaajan käyttää monipuolisesti ja luontevasti monenlaisia alle 7- vuotiaille lapsille sopia ohjaustyyliä kuten komentotyyliä, jossa ohjaaja on keskipisteessä, harjoitustyyliä, jossa ohjaajan suunnittelee tehtävän ennalta ja määrittelee sen alun, ongelmanratkaisutyyliä, ohjattua oivaltamista, jossa keskiössä ovat lapset sekä antaa pallo lapsille kokonaan heidän omien esitysten muodossa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Kehittyäkseen ohjaajana omien toimintatapojen punnitseminen on välttämätöntä. (Zimmer 2002.)

Lapsia innostavat liikkumaan välineet, leikit ja ympäristö, mutta ennen kaikkea ohjaaja. Niin sanotussa Tauschin ja Tauschin tutkimuksen pohjalta löydettiin neljä erilaista tapaa suhtautua ihmisiin. Näitä neljää suhtautumistapaa voidaan hyödyntää myös pohtiessa lasten toiminnan ohjaamista. Ensimmäinen toimintatapa on kunnioitus- lämpö- huomioonottaminen. Ohjaaja arvostaa ja kuuntelee lasta, on kiinnostunut tämän persoonasta ja rohkaisee tätä tehtäviin. Toinen tyyli eläytyvä, arvostelematon käyttäytyminen jossa ohjaaja ymmärtää ja heittäytyy lasten maailmaan ja tunteeseen. Kolmas toimintatapa on aitous ja välittömyys. Ohjaaja on oma itsensä ja antaa lasten olla reilusti omia itsejään. Vilpittömyys on tärkeä arvo. Neljäs tyyli on edistävä, jossa tarjotaan lapselle virikkeitä, opetellaan yhdessä lapsen kanssa. (Zimmer 2002: 143-144.)

4 Lisää potkua- projektin määrittely

4.1 Yksikkö ja sen valinta

Valittu yksikkö on pieni yhden ryhmän päiväkotit Helsinkiin. Lapsia päiväkodissa opinnäytetyöni toiminnallisen vaiheen aikana oli 18. Lasten ikäjakauma on 2- 5 vuotta. Työntekijöitä päiväkodissa on neljä, kaksi lastentarhanopettajaa, yksi lastenhoitaja sekä yksi varahenkilö. Yksikkö on toiminut lähes samalla kokoonpanolla vuodesta 1993. Valittu yksikkö on minulle hyvin tuttu siellä useamman vuoden työskenneltyäni. Työskentelin kyseisessä yksikössä myös opinnäytetyöni toiminnallisen vaiheen aikana. Ohjaamiani liikuntatuokioita helpottaa huomattavasti se, että lapset tuntevat minut ja minä heidät. Tuttu aikuinen tuo turvallisuuden tunnetta, eikä tutustumiseen tarvitse käyttää aikaa. Lisäksi minulla on tietoa lasten liikunnallisesta osaamisesta sekä muista taidoista. Tämä auttaa suunnittelussa sekä itse toiminnassa.

Yhdessä päiväkodin johdon ja työntekijöiden kanssa on sovittu, ettei yksikön nimeä tuoda esille tässä työssä.

Päiväkodissa tilaa on käytössä paljon. Käytössä on kaksi suurta salia, useita leikkihuoneita, ruokasali sekä piha, joka rajoittuu metsään. Päiväkodissa tarjotaan viikoittain musiikki- ja askarteluhetkiä sekä satunnaisesti jumppaa. Lisäksi päiväkodissa käy viikoittain ulkopuolinen tanssinopettaja ohjaamassa lapsille luovaa tanssia. Ohjatun toiminnan lisäksi liikuntaa sisältyy jokaiseen päiväkotipäivään. Lähes poikkeuksetta päiväkodissa ulkoillaan säällä kuin säällä kaksi kertaa päivässä. Ulkoilua päiväkotipäivän aikana tulee keskimäärin kaksi tuntia. Päiväkodin piha sekä monet ulkoilulelut kannustavat lasta liikuntaan. Normaaliin päiväkotipäivään kuuluu aina liikuntaa. Ulkoillaan, pelataan ja leikitään. Jotta liikuntakasvatus olisi monipuolista, virikkeellistä ja hauskaa, on sen eteen nähtävä vaivaa, otettava selvää ja opittava uutta.

Tässä opinnäytetyössäni tarkoitus on tarjota päiväkodin käyttöön tietoutta ja välineitä uudenlaisen ja monipuolisen varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Valittu yksikkö on pieni ja tiivis. Edellä mainitut asiat ovat arvostettavia piirteitä työyksikössä ja varhaiskasvatusta tarjoavassa tahossa. Kuitenkin pienen ja tiiviin yksikön ongelma on usein tietynlaisiin kaavoihin ja tapoihin jumiutuminen. Asiat tehdään samalla tavoin vuodesta toiseen ja ollaan tyytyväisiä. Usein asioiden tekeminen ja näkeminen uudella tavalla vaatii tiedon läpikäymistä, asioista selvää ottamista ja ponnisteluakin. Arjessa tähän ei aina ole aikaa tai riittävää tarvetta puuttua. Vanhoissa toimintatavoissa ei ole mitään vikaa, mutta toiminnan ja oman osaamisen kehittäminen on tärkeää niin työntekijän ammatti-identiteetin kuin työn laadunkin kannalta. Henkilökunta on esittänyt joitakin toiveita tuotettavan materiaalin suhteen. Päiväkodissa kaivataan uutta tietoutta henkilökunnan sanojen mukaan kevyessä ja käytännön läheisessä muodossa. Henkilökunta ei osaa sen tarkemmin määrittää, mitä tämä tarkoittaa käytännössä. Lisäksi henkilökunta muistuttaa, että teoriatieto, vaikkapa lasten motoriikan kehittyminen, on heillä oman koulutuksensa ja kokemuksen puitteissa hallussa. He haluavatkin jotakin uutta, josta todella saa jotain irti lasten kanssa tehtävään työhön.

4.2 Liikuntatuokioiden ohjaus

Syyskuussa 2011 toteutuivat liikuntatuokioiden ohjaukset. Toimintaa varten lapset jaettiin kahteen ryhmään iän mukaan. Ryhmät ovat käytössä myös muussa päiväkodin toiminnassa. Toisessa ryhmässä liikkuvat 2-3- vuotiaat lapset, toisessa 4-5- vuotiaat lapset. 2-3- vuotiaiden ryhmässä oli toimintavaiheen aikana kahdeksan lasta. 4-5- vuotiaiden ryhmässä oli kymmenen lasta. Yhteensä lapsia päiväkodissa oli toimintavaiheen aikana 18.

Ohjauksia oli yhteensä kymmenen. Molemmat ryhmät liikkuvat pienryhmissä 3-4 kertaa, yhteisiä liikuntakertoja oli kolme. Lisäksi lasten palautteen annolle oli varattu aikaa piirtämisen ja keskustelun muodossa. Lasten kanssa käytiin läpi liikuntatuokioiden ja kukin lapsi sai piirtää jotakin omalta suosikkiliikuntakerraltaan.

4.3 Yleiset tavoitteet liikuntatuokiolle

Tärkeimpiä tavoitteita ohjatuille tuokiolle ovat liikunnan ilo ja sen välittäminen lapsille, monipuolisuus toiminnassa, välineissä, leikeissä ja liikuntapaikoissa, uusien taitojen kokeileminen, uusien leikkien oppiminen, sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen vahvistaminen. Liikuntatuokiolla on tarkoitus tutustua monipuoliseen liikuntaan lasten kehitystaso huomioiden. Päähuomio on perusliikuntataitojen hyödyntämisessä sekä liikuntaleikeissä.

4.4 Erillistavoitteet ikäryhmille

Pienten, 2-3-vuotiaiden ryhmässä on useita lapsia, jotka ovat aloittaneet päiväkodin toimintajakson syksyn aikana. Heille vieraassa ympäristössä toimiminen, ryhmässä toimiminen ja kognitiivisia taitoja vaativat tilanteet, kuten yhteisesti annettujen ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ovat uusia ja siksi haasteellisia tilanteita. Pienten lasten ryhmän kanssa on erityisesti pidettävä huoli siitä, että jokaisella on turvallinen ja mukava olo. On osattava varautua siihen, että kesken jumpan voi tulla ikävä. Turvallisuutta tuokiolle tuodaan toistuvilla rutiineilla ja tarvittaessa fyysisellä läheisyydellä. Välialin saa tulla hakemaan kun siltä tuntuu. Tuokiolla käytetään perusliikuntataitoja, kuten juoksemista, heittämistä potkaisemista, hyppäämistä, leikitään yksinkertaisia leikkejä ja ennen kaikkea nautitaan liikunnan riemusta. Myös sosiaaliset taidot, kuten omaan ryhmään tutustuminen ovat tärkeässä roolissa. Tavoitteena 2-3- vuotiaille on saada heidät kokeilemaan uusia taitoja ja leikkejä sekä toimia ryhmässä annettujen ohjeiden mukaan. Hymy jokaisen liikkujan kasvoilla tuokion päätteeksi on kaikkein tärkein tavoite.

Isojen, 4-5- vuotiaiden lasten liikuntatuokiolla harjoitellaan perustaitoja leikin keinoin liikuntataitoja yhdistellen ja soveltaen. Tämä tarkoittaa vaikkapa sääntöleikkiä, jossa on tarkoitus juosta, heittää ja olla nopeampi kuin toinen joukkue. Sääntöleikkejä ja joukkueissa toimimista on enemmän kuin, pienten lasten ryhmällä. Haasteena on negatiivisen kilpailuhengen nouseminen lasten välillä. Tarkoitus on opetella sitä, että aina ei voi olla paras sekä toisen onnistumisesta iloitsemista. Yhdessä lasten kanssa keskustelemalla ja joukkueessa toimimalla on tarkoitus kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Uusien leikkien opettelu sääntöineen on osaltaan kognitiivisen eli tiedonkäsitteellisten taitojen harjoittamista. Uusia leikkejä harjoitellaan vaihe vaiheelta. Tuokioiden sisältävät myös yksintehtäviä harjoitteita, kuten kiipeämistä, pallottelua ja muuta koordinaatio-, tasapaino- ja hienomotorisia taitoja

vaativia tehtäviä. Sääntöleikkien ja motoristen harjoitteiden vastapainoksi tuokioilla on luvassa leikkejä, joissa hyödynnetään mielikuvitusta ja musiikkia. Tavoite 4-5- vuotiaiden lasten liikuntatuokiolla on tarjota onnistumisen kokemuksia uusia leikkejä leikkien sekä liikuntataitoja ikätasoisesti yhdistellen.

4.5 Arviointimenetelmät

Työ arvioidaan kohderyhmältä sekä työyhteisöltä saadun palautteen pohjalta. Tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden, liikuntatuokioiden ohjaamisen kohteena, ovat päiväkodin lapset. Lasten lisäksi palautetta kerätään päiväkodin henkilökunnalta, jotka olivat mukana osilla liikuntakerroista sekä liikuntakasvatuksen toteuttamista tukemaan tuotettu materiaalipaketti on kohdistettu heidän käyttöönsä. Arviointi tapahtuu peilaten opinnäytetyölle ja sen toiminnallisen osuudelle asetettuihin tavoitteisiin. Kohderyhmän ja työyhteisöltä saadun palautteen lisäksi käytetään menetelmänä itsearviointia. Itsearviointi perustuu opinnäytetyön tavoitteisiin sekä oman tietotaitouden kehittymisen arviointiin projektipäiväkirjan avulla.

4.6 Työyhteisön palaute

Työyhteisön palautetta kerätään suullisesti mahdollisimman monen tuokion jälkeen. Päätin, että ohjaustilanteissa olen pääsääntöisesti lapsiryhmän kanssa yksin mahdollistaakseni parhaan mahdollisen heittäytymisen ja keskittymisen ohjaajan rooliin. Tämän tekee mahdolliseksi se, että toimintajakson aikana työskentelin päiväkodissa itse. Vastuu lapsista oli siis laillisesti minulla. Muita työntekijöitä oli mukana kolmella päiväkodin ulkopuolelle suuntautuvalla retkellä. Lisäksi työntekijät seurasivat liikuntatuokiota oman työnsä ohella liikuntasalin ikkunasta ja lapset tuntien aistivat tunnelmaa tuokioiden päätyttyä.

Opinnäytetyön materiaalin esittely päiväkodin henkilökunnalle tapahtuu niin sanotussa lanseeraustilaisuudessa. Tämän lanseeraustilaisuuden yhteydessä henkilökunta antaa palautteen opinnäytetyöstä, materiaaleista sekä liikuntatuokioiden sisällöstä ja suunnittelusta. Tilaisuus on järjestetty aikasuunnittelun ja sijaisen avulla niin, että työntekijöillä on siihen mahdollisuus täysipainoisesti keskittyä. Palautteen anto pohjustetaan toiminnallisilla keinoin muutamalla liikuntaleikillä. Samalla työntekijöiden on mahdollista tutustua tuottamani materiaalin sisältöön ja ulkoasuun. Työntekijöiden kanssa käydään läpi kaikki kolme osiota: materiaali, ohjatut tuokiot ja opinnäytetyö. Kukin osa-alue pohjustetaan käymällä se läpi sisällöllisesti ja tuoden esille sille asetut tavoitteet. Osio kerrallaan työntekijät antavat palautetta asettamieni kysymysten ja omien ajatustensa pohjalta.

5 Lisää potkua- projektin kuvaus

Valitun yksikön liikuntakasvatusta tehostamaan kehitin projektin, jota tässä kutsun Lisää potkua- projektiksi. Projekti toteutetaan toiminnallisoin keinoin ja siinä on kaksi osaa. Osa 1 on päiväkodissa toteutettu kuuden viikon mittainen toimintajakso elokuun lopusta syyskuun loppuun vuonna 2011. Toimintajakso sisälsi monenlaista ohjattua liikuntaa lapsille arkiliikuntaa merkitystä unohtamatta. Liikuntaa lisättiin ennalta suunnitelluin toimintatuokioin sekä päivittäisen ennen sisälle siirtymistä tapahtuneen liikuntaleikin muodossa. Toimintajakson aikana kävimme yhdessä työntekijöiden kanssa päiväkodissa tarjottavaa liikuntaa ja siihen liittyviä asioita, kuten välineitä, työntekijöiden liikunta-asenteita ja käytössä olleita liikuntapaikkoja. Projektin osa 2 sisältää työntekijöille tarkoitettua materiaalia avuksi monipuolisen ja elämyksellisen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Materiaali sisältää teemoittain jaotellut liikuntaleikkikortit sekä kohdepäiväkodin tarpeiden mukaan laaditun ohjevihkosien.

Kaikki lasten liikuntakasvatusta tehostava toiminta ei tapahtunut ohjatuilla tuokiolla. Työskennellessäni päiväkodissa jakson aikana itse, kiinnitimme yhdessä liikuntaan huomiota yhdessä muiden työntekijöiden kanssa. Aloitteestani sovimme, että aamupäivän ulkoilun päättyessä ennen sisälle siirtymistä, otamme käyttöön ”loppuleikin”, joka on jokin mukava liikuntaleikki. Käytetyt leikit löytyvät liikuntaleikkikorteista. Kannustin myös muita työntekijöitä kaivelemaan rohkeasti mielestään lapsuudesta tuttuja leikkejä loppuleikeiksi.

Toimintatapojen kyseenalaistaminen liikuntaan ja vaikkapa sisä- ja ulkoleikkisääntöihin alkoi ilman aloitetta jo heti teeman valittuani. Pohdimme yhdessä turvallisuusnäkökulman huomioiden liikuntaa rajoittavia sääntöjä ja kieltoja sekä niiden tarpeellisuutta, mm saako sisällä juosta ja saako liukumäkeä kiivetä väärään suuntaan. Kysymykset jakavat mielipiteet ja kääntöpuolena on lasten turvallisuuden takaaminen.

Liikuntavälineitä läpi käydessäni huomasin joitakin puutteita. Päiväkodin johtajan luvalla hankin päiväkotiin lisää palloja ja puhallettavat maalit niin sisä- kuin ulkokäyttöön. Valmistin päiväkodin käyttöön leikkiä kestävästä monessa leikissä mukavat sanomalehtimöykät, jotka vahvistin teipillä. Kierrätysperiaatetta hyödyntäen valmistin vanhasta kankaasta nauhat, jota voi käyttää vaikkapa hännänryöstö-leikissä tai joukkueiden jaoissa. Kuitenkin tässä työssä haluan korostaa, ettei liikuntaa varten tarvitse olla funktionaalisia välineitä. Suurimmassa osassa hyödyntämistäni leikeissä tarvitaan ainoastaan reipasta asennetta ja uusia ideoita, joita tarjoan liikuntaleikkikorttien muodossa.

Toimintajakson aikana solmin päiväkodin ja läheisen koulun välille yhteistyön, joka mahdollistaa liikuntasalin käytön. Lisäksi solmin päiväkodin ja Nuoren Suomi ry:n välille yhteistyösuhteen.

5.1 Ohjatut liikuntatuokiot

Ohjattuja liikuntatuokioita toteutui kuuden viikon toimintajakson aikana kymmenen. Kullakin tuokioilla on ennalta pohdittu teema liikuntakasvatuksen osa-alueisiin pohjatuuen pyrkien monipuolisen liikuntaelämyksen tuottamiseen. Tuokioiden teemat on suunniteltu teoreettista viitekehystä hyödyntäen. Teemat ovat sääntöleikit, luovuuden hyödyntäminen, luontokasvatus, välineet ja niiden käsittely sekä positiivinen, hyvässä hengessä, kaveria kunnioittaen tapahtuva kilpailu. Teemat ovat osin päällekkäiset ja toistuvat tuokiolla. Kukin tuokio käsittää teeman lisäksi liikuntakasvatuksen ja muun kehityksen kannalta tärkeätä sisältöä kuten kaveritaitoja, kognitiivisia taitoja ja perusliikuntataitojen harjoittelua. Liikuntatuokioiden miljöinä toimivat päiväkodin liikuntasali ja piha, kenttä päiväkodin läheisyydessä, suuri metsäpuisto, koulun liikuntasali sekä siirtymämatkat liikuntapaikoille.

Pienten lasten ryhmässä lapset ovat iältään 2-3- vuotiaita. Isojen lasten ryhmässä lapset ovat iältään 4-5- vuotiaita.

5.1.1 Sääntöleikkejä isojen lasten ryhmälle

Avainsanat: sääntöleikit, itse tehdyt liikuntavälineet

Tämän tuokion tarkoitus oli tutustua uuteen liikuntavälineeseen. Tarkoituksena oli keskustella lasten kanssa liikuntavälineistä ja pohtia yhdessä minkälaisia ja mistä materiaaleista niitä on mahdollisista valmistaa. Uuden materiaalin lisäksi luvassa oli sääntöleikkejä. Uuden leikin opettelu vaatii kehittyneitä kognitiivisia taitoja. Uudet ohjeet on pystyttävä ottamaan vastaan ja niiden mukaan toimimaan. Valitut leikit olivat suhteellisen yksinkertaisia ja sisältävät yhden tehtävän kerrallaan. Esimerkiksi tehtävänä oli heittää möykkyjä toisen joukkueen alueelle. Tuokiolla käytettiin perusliikuntataitoja; juokseminen, heittäminen, kuljettaminen.

Alkuvalmisteluina ennen tuokiota valmistettiin sanomalehtimöykkyt, varattiin päiväkodin saliin erikokoisia koreja, istuma-alustoja sekä merkittiin salin keskelle paksu viiva maalarinteippiä käyttäen. Valittiin tuokiota varten menevää musiikkia, mm Kenkärokki. Saliin varattiin kaksi erilaista eläinkäsinukkea joukkueisiin jakamista helpottamaan. Ohjaajalla oli varusteinaan pilli sekä liikuntaan soveltuvat vaatteet esimerkkiä antamaan. Ennen tuokiota lapset vaihtoivat päälle jumppa-asut. Saliin siirryttiin rauhallisesti jonossa ohjaajan perässä.

Tuokio alkoi istuutumisella ympyrän muotoon asetelluille istuinalustalle salin keskelle. Lasten kanssa yhdessä keskusteltiin mitä jumppassa tulisi tekemään ja tällä kerralla käytettävistä välineistä- sanomalehtimöykkyistä. Jokainen lapsi toivotettiin tervetulleeksi yksitellen heidän

juostessa rinkimme ympäri muiden kannustaessa. Sanomalehtimöykkyihin tutustuminen aloitettiin tarkkuusheiton muodossa. Lapset asettuivat jonoon teipillä merkitys viivan taakse ja jokainen sai vuorotellen heittää.

Heittelyn jälkeen kerättiin yhdessä sanomalehtimöykkyt ja asetuttiin viivalle. Herra Apina ja Herra Possu esittäytyivät ja lapset jaettiin joukkueisiin- joka toinen possuksi, joka toinen apinaksi. Lasten jakaminen joukkueisiin sujui hyvin. Kerroin, että nyt leikittäisiin uutta leikkiä nimeltä *Pidä oma puoli puhtaana*. Sali jaettiin kahteen osaan ja joukkueet asettuivat omalle puolelle salia. Kummankin joukkueen alueella oli asetettu kymmenen sanomalehtimöykkyä. Ohjaajan pillin vihellyksestä pelaajat saivat lähteä liikkeelle ja alkaa heittää möykkyjä toisen joukkueen puolelle yksi kerrallaan. Heittelyä kesti, kunnes ohjaaja puhalsi pilliin uudelleen ja peli päättyi. Lasten kanssa yhdessä laskettiin kunkin joukkueen alueella olevat möykkyt. Se kumman joukkueen alue oli siistimpi, eli möykkyjä oli vähemmän, oli voittaja. Lapset ymmärsivät leikin hyvin ja halusivat leikkiä sitä uudelleen.

Seuraavaksi kerroin toisesta leikistä *Varastelusta*. Joukkueet olivat samat. Tässä leikissä voittaja on se joukkue, kumman pesässä, eli omalla alueella olevassa korissa, on leikin loputtua enemmän möykkyjä. Ohjaajan viheltäessä pilliin pelaajat lähtivät liikkeelle ja varastivat möykkyjä toisen joukkueen korista yksi kerrallaan. Peli päättyi ohjaajan puhalttaessa pilliin uudelleen. Lapset olivat innostuneita ja ymmärsivät leikin hyvin. Yhden kerran eräs tyttö kuljetti kahta möykkyä kerrallaan, mutta ymmärsin ohjaajan kehotuksen. Lasten toivomuksesta Varastelu-leikkiä leikittiin yhteensä kolme kertaa.

Leikkien jälkeen lapset olivat hikisiä ja posket punottivat. He olivat kuitenkin valmiina leikkimään lisää! Sovittiin, että leikitään leikkejä uudelleen tulevilla jumppakerroilla. Jokainen lapsi sai kertoa, mikä oli ollut jumppatuokiossa hauskinda. Kaikki lapset olivat tuokion jälkeen hyvillä mielin, vaikkakin pientä kisailu- ja me-henkeä joukkueiden kesken oli havaittavissa. Molemmissa leikeissä molemmat joukkueet voittivat ainakin kerran.

Olin iloisesti yllättynyt, kuinka hyvin lapset oppivat uudet leikit. Oli mukava nähdä lapsissa ensin uuden leikin oppimisen riemun ja myöhemmin liikunnan riemu parhaimmillaan. Uusi väline ja valitut leikit olivat siis onnistuneita ja ryhmälle sopivia. Ohjaajana innostuin myös itse kovasti. En ollut itse mukana leikeissä, vaan kannustin lapsia tasapuolisesti eläytyen. ”Heittäkää! Pommittakaa! Hyvä, hienoja heittoja!”.

5.1.2 Pallon käsittelyä isojen lasten ryhmälle

Avainsanat: pallon käsittely, palloleikit, leikkimieliset kilpailutilanteet, kaverin kannustaminen

Pallojumpassa tarkoitus on käyttää välineenä lämmittelyn yhteydessä ryhmälle jo ennestään tuttuja välineitä, sanomalehtimöykkyjä. Lisäksi tarkoitus oli käyttää päiväkodin käyttöön hankkimaani palloilusetiä, joka sisältää kaksi maalia, kaukalon ja kaksi puhallettavaa, turvallista palloa. Lisäksi varasin käyttöön kaksi päiväkodista ennestään löytynyttä pehmopalloa. Sisällä palloillessa turvallisuus on otettava huomioon. Etäisyyksien ollessa lyhyet, voi kova pallo saada aikaan pahaa vahinkoa toiselle lapselle sekä irtaimistolle.

Tämän tuokion tavoitteena on harjoittaa pallon käsittelytaitoja heittämistä, potkaisemista sekä kiinniottamista. 4 ja 5- vuotiaiden lasten tulisi hallita pallon potkaiseminen ja heittäminen. Myös liikuntataitojen yhdistelmistä harjoitellaan, esimerkiksi juoksu ja potku. Tuokion lopulla opetellaan lapsille uusi leikki, joka sisältää enemmän sääntöjä, kuin aiemmin opettelemamme leikit. Leikki sisältää myös useamman päällekkäisen ohjeen ja siinä toimitaan samanaikaisesti useassa roolissa. Leikki on kaiken kaikkiaan haastava, mutta hauska.

Aloitimme tuokion tutulla tervetulo-ringillä, jossa kaikki lapset saavat osakseen positiivista huomiota muiden kannustaessa. Tätä ennen kerroin, että luvassa on monenlaista pallottelua. Kaikki lapset kiersivät ringin vuorotellen pallo mukanaan muiden kannusteessa. Palloa sai kuljettaa haluamallaan tavalla. Suurin osa lapsista päätyi potkimaan palloa, kaksi kuljetti kädessään ja yksi lapsi päänsä päällä.

Lämmittelyleikiksi olin valinnut Hyeenat ja Metsästäjät-leikki. Leikissä yhdistyvät juokseminen, heittäminen sekä lentävän sanomalehtimöykyn väistäminen. Leikimme leikin läpi kaksi kertaa. Leikissä käytetään hyödyksi sanomalehtimöykkyjä. Metsästäjät heittävät hyeenoja möykyillä. Möykyn osuessa hyeena siirtyy muiden metsästäjien avuksi.

Jaoin lapset kahteen joukkueeseen käyttäen apuna apina- ja possukäsinukkeja. Kussakin joukkueessa oli neljä leikkijää. Aloitimme viestillä, jossa piti juosta palloa kädessä kuljettaen salin toiselle laidalle ja takaisin. Ensimmäinen kierros meni hyvin ja lapset ymmärsivät hyvin, mikä viestissä on tarkoitus ja miten sitä leikitään. Seuraavaksi oli vuorossa pallon kuljettaminen potkien. Ennen uutta viestikierrosta, sekoitin joukkueet tarkoitukseni välttää negatiivisen kilpailuhengen syntyminen. Lisäksi tarkoitus oli suoda kaikille kokemuksia voitosta. Kuljettamisen ajan pallon oli tarkoitus pysyä kuljettajan hallussa. Näin ei aina käynyt. Kaikilla lapsilla oli kuitenkin hauskaa.

Kahden viestileikin jälkeen unohdimme joukkueet ja pyysin lapsia siirtymään jonoon jalkapallomaalin eteen. Jokainen sai vuorollaan potkaista pallon maaliin teipillä merkityn ympyrän päältä. Yrityksiä oli kolme. Kehotin muita lapsia kannustamaan potkuvuorossa olijaa. Lapset kannustivatkin hieman jännittyneinä omaa vuoroa odotellen. Kaikki lapset eivät onnistuneet maalin teossa. Pyrin kuitenkin kiittämään ja kannustamaan kaikkia sanoin ja elein. Toisella kierroksella halukkaat saivat mennä maaliin ja jokaisella lapsella oli kaksi potkuyritystä. Pallon sai halutessaan myös kuljettaa maaliin. Leikin jälkeen kaikki lapset

vaikuttivat tyytyväisiltä. Kaikki lapset eivät tehneet maalia, mutta onnistuivat jossakin muussa roolissa, kuten maalivahtina ja pallonpalauttajana.

Lopuksi opettelimme uuden leikin nimeltä Kaikki polttaa kaikkia. Opin leikin lapsilta ohjatesani liikuntaleirejä Vantaan kaupungilla. Leikki sisältää useita sääntöjä ja siinä toimitaan nimensäkin mukaisesti useassa roolissa yhtä aikaa. Pallon voi napata leikkijöistä kuka vaan ja tämä palloa heittäen yritetään polttaa muita leikkijöitä. Pallon vieressä vapaana lattialla, on se kenen tahansa napattavissa. Tiesin leikin 4-5- vuotiaalle haastavaksi, joten aloitimme helpotetulla versiolla. Leikimme leikkiä yhteensä kolme kierrosta. Joka kierroksella otimme yhden uuden säännön leikkiin lisää. Leikin leikkiminen vaatii perusliikuntataitojen sekä niiden yhdistelyjen hallitsemista. Leikissä heitetään, otetaan kiinni, väistetään ja juostaan. Lapset oppivat leikin nopeasti ja nauttivat sen leikkimisestä. Parhaimmillaan leikki on mukaansatempaava, jännittävä ja kaikki leikkijät ovat aktiivisia osallistujia samanaikaisesti. Kolmen kierroksen jälkeen lapset olisivat halunneet leikkiä vielä lisää ja lisää!

Lopuksi istuimme alas rinkiin. Tarjosin lapsille vettä. Kaikilla oli hiki ja jano, mutta selvä liikunnan riemu paistoi lasten kasvoilla. Keskustelimme siitä, mikä oli ollut mukavinta ja mikä tylsintä. Jokainen lapsi sai vuorotellen kertoa omat tunteuksensa. Suurin osa lapsista mainitsi hauskeimmaksi uuden leikin opettelun ja leikkimisen. *”Koska me taas leikitään tätä?”*

Tuokio venyi jälleen suunniteltua pidemmäksi ja oli kestoltaan lähes tunnin mittainen. Tavoitteena oli 45 minuutin mittainen tuokio. Tuokio oli lapsille fyysisesti raskas- se sisälsi paljon juoksemista, pallon käsittelyä ja oli vaativa myös kognitiivisesti uusien leikkien opettelun myötä. Rauhallisin osuus tuokiosta oli maalipotkut, joka sisälsi oman vuoron odottamista ja muiden leikkijöiden kannustamista. Nämä edellä mainitut taidot ovat tärkeitä myös 4-5- vuotiaalle lapsille.

Ohjaajana olisin voinut olla vielä kannustavampi ja helpottaa suoritusta niille lapsille, joiden taidot eivät vielä olleet kovin vahvat vaikkapa pallon potkaisemisessa kohteeseen. Uudet leikit ja ohjeet uudenlaisesta toiminnasta jaoin selkeästi. Lasten oli helppo toimia niiden mukaan. Lisäksi oli hyvä ratkaisu uutta leikkiä opetellessa, edetä vaihe vaiheelta. Suurin onnistumisenkriteeri tälläkin tuokiolla oli se, että kaikilla olisi hauskaa ja opittaisi jotakin uutta. Näiden kriteereiden voin sanoa toteutuneen.

5.1.3 Satujumppaa isojen lasten ryhmälle

Avainsanat: mielikuvitus, luovuus, heittäytyminen

Leikkivarjoa välineenä on käytetty päiväkodissa suhteellisen paljon. Tässä jumpassa tarkoitus oli hyödyntää leikkivarjoa uusin tavoin tuoden mukaan satujumpan elementtejä. Leikkivarjo on värikäs nailonista valmistettu suuri kangas, jossa varjon koosta riippuen 8-16 kahvaa. Se on monipuolinen väline kaikenlaiseen liikuntaan ja soveltuu lapsille päiväkotiyästä kouluikään. Kyseisessä yksikössä varjoa on käytetty pitkälti ostopakkauksen mukana tulleen vihkosen sisältämien leikkien leikkimiseen. Ohjaamassani jumpassa tarkoitus oli ottaa mukaan muutamia jo lapsille tuttuja leikkejä lämmittelyksi uusien leikkien lisäksi.

Tämän tuokion tarkoituksena oli hetkeksi unohtaa sääntöleikit ja yksittäisten liikuntataitojen harjoittaminen. Tavoitteena oli tarjota lapsille elämyksellinen satujumppaan painottuva liikuntahetki. Ihanteellista olisi saada lapset heittäytymään tarinan, mielikuvien ja mielikuvituksen maailmaan. Tarkoitus oli myös leikein kohentaa lapsiryhmän ryhmädynamiikkaa ja unohtaa kaikenlainen arkisissa asioissa ja leikeissä kilpailu.

Tuokio alkoi samalla tavalla, kuin aiemmatkin tuokiot. Ennen tervetulo-rinkiä, kerroin, että luvassa on erityisen paljon mielikuvitusta sisältävää jumppaa. Keskusteltiin yhdessä, mitä mielikuvitus tarkoittaa. Keskustelun jälkeen jokainen lapsi sai kiertää muiden lasten muodostaman ringin niin mielikuvituksellisella tavalla kuin vain keksi muiden taputtaessa ja kannustaessa. Osalle lapsista oli haastavaa, kun suoraa ohjetta ei annettu, vaan liikkumistapa tuli keksiä itse. Lapset kiersivät ringin takaperin, kontaten ja silmät kiinni. Suurin osa lapsista ei keksinyt omaa mielikuvituksellista tapaa liikkua, vaan otti mallia kaverista. Yksi lapsi kiersi ringin tavallisesti juosten. Sekin oli mielestäni hyvä ja hyväksyttävää, mutta silti harjoituksen jälkeen tuli mieleen, annammeko lapsille liikaa valmiita vastauksia.

Jatkoin samalla teemalla apunani musiikki. Tehtävänä oli liikkua haluamallaan tavalla sääntönä ainoastaan se, ettei saanut liikkua tavallisesti kävellen tai juosten. Jälleen lapsilla oli haastava toimia suoran ohjeen puuttuessa. Annoin sanallisia vihjeitä ”Miettikää, miten kissa liikkuu. Hitaasti venytellen, selkä pyöreänä..”. Pikku hiljaa lapset saivat ajatuksesta kiinni ja alkoivat liikkua myös muilla tavoin, kun mitä itse annoin vihjeeksi. Pian kävikin niin, että suurin osa lapsista oli lattialla nelinkontin jotakin eläintä matkien. Osa liikkui juosten auton ääniä päästellen ja kurvaillen. Leikin loputtua kaikki olivat keksineet useamman liikkumistavan, mutta silti lapset vaikuttivat hieman hämmentyneiltä. Lämmittelyleikin kehittelin itse teemaan sopivaksi.

Seuraavaksi otin esiin leikkivarjon ja ohjasin lapset tasaisesti varjon jokaiselle reunalle. Jokaiselle lapselle riitti oma kahva. Itse pidin kiinni varjon reunasta. Laitoin taustalle soimaan meren ääniä cd-soittimesta. Tarkoitus oli mukaila rauhallisten aaltojen ääntä liikkeellä. Hiljalleen aallot muuttuivat voimakkaammiksi ja voimakkaammiksi ja samalla myös liike. Lopulta leikkivarjolla vallitsi suorastaan myrsky. Lapsista tämä harjoitus oli selvästi mukava, erityisesti raivokas myrsky. Myrskyn tyynnyttäminen tasaisiin aaltoihin ei ollut lapsille yhtä mieluista. Vaihdoin leikkiä lisäämällä leikkivarjon päälle pehmeän pallon. Leikin idean oli

yhteistyössä pitää pallo varjon päällä. Tämä vaati jokaisen leikkijän panosta ja yhteistyössä toimimista lisäen täten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Pallo vierähti ensimmäisellä yrittämällä suhteellisen nopeasti lattialle. Jatkoimme saman tien uudestaan, eikä kukaan lapsi jäänyt miettimään niin sanottua epäonnistumista. Lapset kannustivat toinen toisiaan sen mukaan missä kohtaa leikkivarjoa palloa vierähti. Aaltoleikki idean sain kollegalta samassa työpaikassa. Idea palloleikkiin tuli Tevallan leikkivarjon ohjevihkosesta.

Leikin jälkeen pyysin lapset seisomaan lattiaan kiinnittämäni teippiviivan päälle kasvot minua kohti. Ennen tuokiota oli varannut saliin rekvisiittaa, taikurin hatun, viitan ja taikasauvan, jotka nyt puin päälleni. Kerroin olevani taikuri ja aikovani taikoa jokaisen lapsen joksikin muuksi. Pyysin lapsia yksitellen tulemaan luokseni muiden seurattessa rivissä. Laskin ”taikakankaan” lapsen päälle ja lausuin ”taikasanat” ”Hokkus, pokkus. Taion sinut vaikkapa kissaksi”. Olin siis etukäteen miettinyt valmiiksi eläimiä tai muita helposti esittäviä hahmoja. Lasten tehtävä oli kömpiä ”taikakankaan” alta esiin vaikkapa kissaa esittäen. Taioin lapsia mm koiraksi, vauvaksi, opettajaksi, hevoseksi ja niin edelleen. Lapset keksivät todella hyvin miten hahmoa esittää ja eläytyivät hienosti rooliinsa. Annoin myös vinkkejä jos ”taiottava” itse ei meinannut keksiä. Kaikki lapset oli jännittyneitä, mutta positiivisella tavalla. Kukaan lapsista ei kieltäytynyt taiottavaksi tulosta ja kaikki keksivät jonkin tavan esiintyä hahmossaan. Lopulta lapset saivat taikoa minut ja se olikin lapsista kaikista hauskinda. Idean taikurileikkiin sain Pirkko Karvosen kirjasta Varhaisvuosien liikunta.

Viimeiseksi leikimme leikkiä nimeltä Krokotiili. Lapset asettuivat istumaan lattialle niin, että leikkivarjo lepäsi jalkojen päällä lattialla. Jokainen sai vuorollaan olla krokotiili, jonka tehtävä oli mennä varjon alle ja kutitella toisten leikkijöiden varpaita. Krokotiili-leikistä jäi kaikille hyvä mieli. Idean krokotiilileikkiin sain Nuoren Suomen Internet-sivuilta.

Tuokion lopuksi jokainen lapsi asettui leikkivarjon päälle omalle lohkolleen lepäämään silmät suljettuina. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Kuljin lasten lähellä ja sitä mukaan, kun leikkijät olivat tarpeeksi rentoina, hipaisin heitä silkkihuivilla. Silkkihuivin hipaisu on merkki salista poistumiseen.

Tuokio oli erilainen, kuin aiemmin ohjaamani tuokiot. On hyvä saada monipuolista ohjaukokemusta. Satujumpan ohjaaminen vaatii paljon heittäytymiskykyä ja innostavaa asennetta. Omasta mielestäni onnistuin tässä tuokiossa ohjaajana hyvin. Heittäydyin mukaan tunnelmaan, toki rekvisiitta ja hyvin valittu musiikki auttoivat. Tuokio venyi suunniteltua pidemmäksi ja oli kestoltaan 55 minuuttia. Toisaalta lapset jaksoivat keskittyä hyvin ja lähes tunnin mittainen liikuntatuokio ei ole pahasta sen sisältäessä lähinnä rauhallisempaa liikuntaa juoksemisen ja suorittamisen sijaan. Kuten aiemmin todettu, lapset lämpenivät hiljaa luovuutta ja mielikuvitusta vaativalle toiminnalle. Vasta useamman leikin jälkeen lapset todella heittäytyivät ja nauttivat toiminnasta.

Satujumppa on kuitenkin erinomaista vastapainoa sääntö- ja juoksuleikeille. Olin edellisen 4-5- vuotiaiden jumpan jälkeen hieman huolissani negatiivisen kilpailuhengen nousemisesta lapsiryhmässä. Tämänkertainen liikuntatuokio ikään kuin pyyhki pois negatiivisen kilpailun ja sen tuomat tunteet. Harjoitteet, joissa toimittiin yksin ilman kilpailua ja koko ryhmän yhteistä tavoitetta varten, olivat erityisen tärkeitä. (Esimerkiksi leikkivarjolla tehty harjoitus, jossa oli tarkoitus pitää pallo varjon päällä mahdollisimman pitkään.) Koen, että koin ohjaamani tuokion aikana paljon ahaa-elämyksiä niin ohjaamiseen, kuin lasten liikuntaan ja jokapäiväiseen elämään liittyen. Tulisiko lapsille antaa enemmän mahdollisuuksia ilmaista itseään luovasti itse valitsemallaan tavalla? Annammeko me lapsille liikaa valmiita käyttäytymismalleja ja vastauksia? Miten me varhaiskasvattajat voisimme toimia toisin kannustaaksemme lapsia omaan ajatteluun?

5.1.4 Teemaliikuntaa isojen lastenryhmälle

Avainsanat: teemaliikunta (kirjaimet, oma nimi), liikunnan hyödyntäminen kirjainten opettelussa

Liikuntatuokioita suunnitellessa pidin jatkuvasti mielessä monipuolisuuden ja kokonaisuuden. Aiemmin isojen lasten ryhmän kanssa on pelattu sääntöleikkejä, jumpattu satujen ja pallojen teemoittamana. Tulin siihen tulokseen, että kielellistä valmiutta tukeva liikuntatuokio olisi hyvä osa ryhmän kokonaisuutta. Lisäksi minusta oli mielenkiintoista yhdistää liikunta ja jonkin taidon tai valmiuden opettelemiseen. Päätin yhdistää liikuntaa kirjainten opettelua. Tuokiota varten valmistin pahvista laminoidut värikkäät kortit, joissa luki jokaisen ryhmään kuuluvan lapsen nimi. Tavanomaisen tervetuloringin jälkeen esittelin kortit lapsille. Lämmittelyleikiksi olin valitsin Formulata. Teemaltaan leikki sijoittuu kauas kirjainten opettelusta, mutta sen avulla on mukava herätellä lapsia tunnelmaan ja lihakset lämpenevät samalla.

Pyysin lapsia asettumaan riviin teippiviivan päälle. Yhdistin leikin *Tule luokseni* ja nimikortit niin, että otin esiin yhden kortin ja näytin sitä lapsille. Samalla pyysin kyseistä lasta tulemaan luokseni kertomallani tavalla. Esimerkiksi nostin ylös kortin, jossa luki PEKKA sanoen ”tule luokseni hyppien.” Tarkoitus oli, että muut lapset antavat tarvittaessa vinkkejä. Vinkkejä ei kuitenkaan tarvittu. Lapset tunnistivat oman nimensä hyvin kuitenkin tilannetta hieman jännittäen. Kaikki lapset suoriutuivat tehtävästä hyvin.

Pyysin lapset jälleen asettumaan riviin, sulkemaan silmänsä ja kääntymään kasvot kohti seinää. Kiinnitin nimikortit ympäri salia, seiiniin, oviin ja huonekaluihin. Annoin ryhmälle yhteisen ohjeen yksi kerrallaan. Esimerkiksi ”Menkää Pekan kortin luokse.” Sääntönä oli, ettei se, jonka oma nimi kortissa luki, saanut mennä ensimmäisenä. Kävimme kaikkien lasten

nimikortit läpi. Leikki onnistui hyvin. Lapset tunnustivat yllättävän hyvin myös kavereidensa nimet.

Seuraavaksi istuttiin yhdessä lattialle piiriin. Käänsin kortit väärinpäin lattialle. Nostin yhden kortin kerrallaan ja annoin vihjeitä lapsesta, jonka nimi kortissa luki. Annoin vihjeitä koskien nimen kirjaimia sekä lapsen ulkonäköä ja kiinnostuksen kohteita. Esimerkiksi ”Tämä henkilö pitää erityisen paljon autoista ja hänen nimensä alkaa P:llä.” Leikki onnistui yllättävän hyvin. Yhdessä lasten kanssa keksittiin leikkiä leikkiä, jossa lasten suljettua silmät, minä otin yhden lapsen nimen pois. Leikimme näin ikään kuin muistipeliä. Leikki sujui mukavasti, mutta alkoi pian olla tylsää. Otin vielä kerran kortit käyttöön. Pyysin lapsia istumaan niin kauniisti ja rauhallisesti, kuin he osasivat. Nimikortteja näyttämällä annoin lapsille yksitellen luvan siirtyä pois liikuntasalista.

Nimikorttien kanssa toiminen oli minulle uutta. Jälleen kerran oli hauska ohjata aiemmasta poikkeavaa, erilaista toimintaa. Nimikorttien idea on yksikertainen. Nopeasti kävi niin, että lapset muistivat omat ja kaverin kortit värien perusteella. Onko sillä sitten suurta merkitystä. Omasta mielestäni ei. Tuokion tavoitteena oli uudenlaisen toiminnan ohjaaminen lapsille. Kielen kehityksen osalta opeteltiin ainoastaan nimiä, mutta toisaalta omien sekä kavereiden nimien kirjaimia. Tuokio ei ollut yhtä vauhdikas, kuin aiemmat ohjaamani tuokiot. Mielestäni on hyvä, että tuokiot ovat keskenään erilaiset niin sisällöltään, kuin vauhdikkuudeltaan.

5.1.5 Satujumppaa pienten lasten ryhmälle

Avainsanat: ohjattuun toimintaa ja uusiin kavereihin tutustuminen, luovuus, mielikuvitus

Pienten lasten ryhmässä oli useampi juuri päivähoiton aloittanut lapsi. Jumppa oli heille ensimmäinen kokemus ohjatusta liikunnasta ja ylipäätään ohjatusta toimintatuokiosta. Tuokion onnistunut suunnittelu ja toteutus on siis erityisen tärkeää. Valitsin teemaksi satujumpan, johon sai tuoda oman nallen mukaan. Idean nallejumppaan sain Pirkko Karvosen kirjasta Varhaisvuosien liikunta. Nallen tarkoitus oli olla osa jumppaa ja samalla tuoda turvaa uudessa, jännittävässä tilanteessa. Tuokiolla oli mukana kahdeksan lasta, joista viisi oli aloittanut päivähoiton kyseisen syksyn aikana. Osa lapsista oli ollut hoidossa vasta muutaman viikon.

Tärkein tavoite nallejumppalle oli tarjota lapsille mukava ja turvallinen kokemus ohjatusta toiminnasta. Tuokiolla harjoitellaan toimimaan koko ryhmälle annettujen yksinkertaisten ohjeiden mukaisesti. Tavoitteena on antaa ohjeet selkeästi liikkeellä viestiä tukien. Perusliikuntataidoista harjoitusta saa juoksu ja kävely. Tehtäviin yhdistyy nallen kuljettaminen ja sen käsittely eri tavoin. Lisäksi harjoitellaan käsitteitä *päällä, sivulla, takana, edessä*.

Aloitimme tuokion kerääntymällä salin keskelle ringiin valmiiksi merkitsemilleni paikoille. Esittelin oman nalleni ja kerroin, että tulossa on hauskaa jumppaa yhdessä nallejen kanssa. Jokainen jumppaaja sai esitellä oman nallensa, jonka jälkeen sai juosta muiden lasten muodostaman ringin ympäri muiden taputtaessa ja kannustaessa ”Pekka! Pekka!”. Ei ollut pakko juosta, jos ei halunnut. Tarjosin myös vaihtoehtona juoksemista opettajan kanssa yhdessä. Aloitin 3- vuotiaasta tytöstä, jonka tiesin reippaaksi. Samalla muut lapset ymmärsivät, mistä on kysymys tytön esimerkkiä seuraten. Yhtä lasta lukuun ottamatta kaikki halusivat juosta ringin ympäri. Yksi 2- vuotiaista halusi juosta yhdessä minun kanssani.

Opettelin nallejen nimet ulkoa jo ennen jumpan alkua ja käytin jumpassa paljon lasten nimiä yhdistettynä nallen nimeen ”Seuraavaksi Pekka ja Palleroinen! Hyvä Mari ja Isonalle!”. Aloitimme lämmittelyllä, jossa lapset nalle juoksivat käsi kädessä musiikin tahtiin. Musiikin tauotessa tuli pysähtyä ja rutistaa nallea oikein kovaa. Näin lämmittelyleikki toimi hyvänä jännityksen purkajana. Valinta oli mielestäni hyvä.

Seuraavaksi istuimme alas ringiin nallet sylissä. Nalleille annettiin erilaisia tehtäviä. ”Nallet hyppivät, kierivät, tekevät kuperkeikan, taputtavat käsiään ja jälleen hyppivät ylös alas niin korkealle kuin pääsevät..!” Nallet menivät välillä selän taakse piiloon. Otimme enemmän tilaa ja annoin lapsille erilaisia ohjeita. ”Nyt nalle menee teidän päälle, alle, sivulle, eteen..”. Nallelle piti muodostaa pesä omasta vartalosta. Seuraavaksi nalle piti piilottaa kokonaan omaa vartaloa apuna käyttäen. Eräällä 2-vuotiaalla pojalla, oli nallena jättikokoinen tiikeri. Kaikilla lapsilla oli hauskaa seurata pojan yritystä piilottaa tiikeri kokonaan näkyvistä.

Nousimme seisomaan tarkoituksena muodostaa piiri, jossa nallet ja lapset leikkisivät yhdessä. Piirin muodostaminen oli haastavaa ilman nallejakin, joten päädyin siihen, että nallet istuivat lattialla piirin keskellä. Liikuttiiin piirissä ja laulettiin ”Karhun poika sairastaa”-laulua. Lopuksi jokainen lapsi haki oman nallensa ja hoivasi sen terveeksi halilla ja silittelyllä. Nalle piti nukuttaa omaan syliin. Viimeinen leikki toimi samalla rentoutuksena. Riittävästi rentoutuneet ja parantuneet lapset ja nallet poistuivat tyytyväisinä jumppasalista.

Tarkoituksena oli, että ensimmäinen tuokio olisi kestoltaan lyhyt, 20-25 minuuttia lasten ikä ja keskittymiskyky huomioon ottaen. Tuokion kesto oli 20 minuuttia. Luulen, että lapset olisivat vielä jaksaneet keskittyä, mutta on hyvä lopettaa, kun kaikilla on vielä mukavaa. Palautetta en tällä kerralla kerännyt lapsilta. Koin, että lasten ilmeet, eleet ja tuokion onnistumisen pohtiminen riittävät arvioinniksi. Lisäksi lasten ikä asettaa tietyt rajoitteet palautteen annolle.

Valittuja leikkejä oli tervetulo-leikin lisäksi kolme. Määrä oli mielestäni niukka, mutta sopiva. Ryhmälle annetut ohjeet olivat riittävän yksinkertaisia ja lapsilla oli myös mahdollisuus ottaa mallia toiselta. Ohjeiden antamisessa otin huomioon sen, että ryhmässä on useampia lapsia kaksikielisistä perheistä. Mallioppiminen oli tärkeässä roolissa tässä jumppatuokiassa. Leikki,

jossa nallet ”tempuilivat”, oli järjestetty niin, että kaikki näkivät toisensa. Ohjaajan sanallisten ohjeiden lisäksi oli mahdollista katsoa mallia muilta lapsilta.

Ohjaajana onnistuin tässä tuokiossa mielestäni hyvin. Tavoitteeni oli olla turvallinen, helposti lähestyttävä ja samalla innostava. Innostusta toin esille, ilmein, elein ja sanoin. Koin, että innostukseni tarttui lapsiin. Tuokion aikana kaksi lasta tuli hakemaan ”välihalin”. Tästä päätellen, lapset kokivat minut turvalliseksi. Kaiken kaikkiaan tuokio oli mielestäni onnistunut. Kukaan ei itkenyt ikävää ja alkujännityksen jälkeen kaikki näyttivät nauttivan jumpasta. Luulen, että turvallisuuden tunteen takaamiseen kannalta, ja samalla koko tuokion onnistumisen kannalta, suuri merkitys oli sillä, että olin lapsille ennestään tuttu aikuinen. Se, että tunnen lapset etukäteen antaa monenlaista etua toiminnan ohjaamisen kannalta. Tunnen lapset, heidän vahvuutensa, heikkoutensa ja sosiaaliset suhteensa ja se tuo huomattavaa helpotusta niin tuokion suunnittelemiseen, kuin toteuttamiseenkin. Tätä ensimmäistä 2-3-vuotiaiden liikuntatuokiota ohjattaessa, korostui tämä niin sanottu kotietu merkittävästi, nimenomaan lasten viihtymisen edellytyksenä.

5.1.6 Pallon käsittelyä pienten lasten ryhmälle

Avainsanat: Pallon käsittely, palloleikit

Pallokäsittelytaidot ovat tärkeitä ja kuuluvat osaksi perusliikuntataitoja. Tuokiota suunniteltaessa otin huomioon 2-3-vuotiaiden motorisen kehityksen. Kohderyhmän ikäisillä lapsilla on edellytykset pallon käsittelyn perusteisiin. Tällä tuokiolla on tarkoitus tehdä tutuksi myös 2-3-vuotiaiden lasten ryhmälle uusi väline, sanomalehtimöykky. Muina välineinä kyseisellä tuokiolla toimivat jalkapallomaalit sekä useat eri pallot. Tavoitteena on tuoda lapset tutuiksi monenlaisten pallojen kanssa sekä harjoitella pallon käsittelyn perustaitoja kuljettamista, heittämistä sekä potkaisemista. Lisäksi harjoitellaan pallon suuntaamista kohteeseen.

Aloitimme tuokion tutulla tervetuloringillä. Tällä kertaa kaikki lapset halusivat juosta ringin ympäri oman vuoron koittaessa. Kaksi lapsista halusi juosta ringin kädestäni kiinni pitäen. Olin todella tyytyväinen, että myös pienimmät ja päivähoidon vasta aloittaneet lapset halusivat suorittaa tehtävän. Myös lapset, jotka viime kerralla eivät halunneet osallistua, olivat selvästi tyytyväisiä itseensä nyt tehtävän suoritettuaan.

Otin esiin sanomalehtimöykkyt ja esittelin ne lapsille. Jaoin tilan kahteen osaan penkillä ja lapset kahteen joukkueeseen jälleen possu- ja apinakäsinukkeja apuna käyttäen. Ohjasin leikkijät kukin omille alueilleen ja kerroin leikistä, nimeltä Pidä oma puoli puhtaana. Leikissä leikkijät heittelevät möykkyjä vastustaja joukkueen puolelle ohjaajan määrittelemän ajan. Lopuksi möykkyt lasketaan. Leikki alkoi vihellyksestä. Osa leikkijöistä oli aluksi hieman

hämmentyneitä, mutta seurattuaan joukkuekavereiden esimerkkiä sekä kannustukseni rohkaisemina (*"Hyvä, heittäkää, heittäkää!"*), alkoivat myös he heittää möykkyjä vimmatusti. Leikki päättyi vihellykseen. Mökyt laskettiin. Määrällä ei tuntunut olevan leikkijöille juuri merkitystä. *Jee me voitettiin*, huusivat kaikki molemmat joukkueet.

Seuraavaksi kokoonnuimme jalkapallomaalin eteen ja harjoittelimme maaliin tähtäämistä eri tavoin. Ensimmäisellä kierroksella lapset heittivät pallon maaliin, toiselle kierroksella potkaisivat. Jokainen lapsi osui vähintään kerran maaliin muiden kannustaessa. Vauhdikkaiden potkujen ja heittojen jälkeen istuimme alas piiriin haarat auki. Palloa oli tarkoitus ensimmäisellä kierroksella heittää ja toisella kierrokselle vierittää kaverille. Vastaanottavan kaverin oli tarkoitus ottaa palloa kiinni tai ainakin pysäyttää se. Leikki oli yksinkertainen ja se onnistui hyvin. Lapset saivat pallot kiinni maata pitkin hyvin.

Lopuksi lasten toivomuksesta otettiin uudelleen esiin sanomalehtimökyt. Lapset keksivät itse leikin, jossa yrittävät osua minuun mökyillä heittäen minun juostessani karkuun. Leikistä syntyi aikamoinen riemu ja meteli juostessani karkuun lapsia ja ilmassa lentäviä möykkyjä. Lopuksi keräsimme mökyt ja jumppa loppui suuren yhteishaliin.

Tämä liikuntatuokio oli mielestäni oikein onnistunut. Se sisälsi sekä liikuntataitojen harjoittelua sekä hauskanpitoa sopivassa suhteessa. Suunnittelemani tehtävät ja leikit olivat ikäryhmälle oikein sopivia. Kaikki lapset saivat onnistumisen kokemuksia pallon käsittely taitoja harjoitellessa. Ohjaajana onnistui tässä tuokioissa hyvin. Onnistuin luomaan myös pienimmille ja arimmille lapsille turvallisen ilmapiirin leikkiin. Kaikki lapset kokeilivat uusia taitoja ja leikkejä ennakkoluulottomasti. Toiminta oli lapsilähtöistä ja ohjeiden anto tapahtui riittävän selkeästi. Oli hauskaa, että lapset keksivät lopuksi itse leikin.

5.1.7 Teemaliikuntaa pienten lasten ryhmälle

Avainsanat: teemaliikunta (liikenne), koko ryhmälle annettujen ohjeiden mukaan toimiminen

Aloitimme tuokion tutulla tervetuloringillä. Tämä jumppa on järjestyksessään kolmas, jonka ohjaa 2-3- vuotiaiden lasten ryhmälle. Kehitys on ollut huimaa. Tällä kertaa kaikki lapset kiersivät ringin muiden kannustaessa, eikä kukaan tarvinnut enää ohjaajaa tuekseen. Kerroin, että luvassa on monenlaista autoilua. Lapset olivat tästä innoissaan.

Aloitimme leikillä nimeltä *Formulat*. Tutustuin leikkiin Pirkko Karvosen kirjassa *Varhaisvuosien liikunta*. Leikki on erinomainen lämmittelyleikki. Laitoin taustalle soimaan *Autorämärock-kappaleen*. *Formulat* lähtivät liikkeelle kurvilleen, renkaat vinkuen. Olin myös itse mukana leikissä juosten ja äänitehosteita päästellen. Välineenä minulla oli pilli. Yksi pillin vihellys tarkoitti, että on aika tankata *formulat*. Tämä tarkoitti asettumista nelinkontin seinän

viereen. Kaksi vihellystä puolestaan tarkoitti aikaa ajaa varikolle vaihtamaan renkaat. Tällöin leikkijät kävivät keskelle salia asetetulle patjalle selälleen makuulle jalat kohti kattoa valmiina renkaiden vaihtoon. Lapset nauttivat leikistä. Silloin tällöin unohtui mitä mikäkin vihellys tarkoitti ja osa autoista jatkoi matkaa varikkokäskystä huolimatta, mutta pääsääntöisesti leikkijät toimivat ohjeiden mukaan. Jälleen kerran mallioppimisesta oli hyötyä.

Seuraavaksi otin esiin punaisen, keltaisen ja vihreän kortin. Keskusteltiin lasten kanssa yhdessä liikennevaloista ja siitä, mitä mikäkin väri tarkoittaa. Ennen leikin alkua lapset saivat valita itselleen mielikuvituksellisen ajoneuvon. Osa lapsista valitsi formulaa, *ooppelin* tai *volvon*, osa isän tai mummun auton. Autot lähtivät liikkeelle. Idea oli toimia liikennevalojen mukaan. Punaisissa pysähdyttiin, keltaisissa juostiin paikallaan ja vihreästä lähdettiin liikkeelle. Leikkijät muistivat hyvin värien merkitykset ja toimivat niiden mukaan.

Kerroin, että seuraavaksi lähdetään junan kyytiin. Leikittiin lapsille uutta leikkiä nimeltä Junaleikki. Asetuimme jonoon ”junaksi”. Minä toimin veturina. Jonkun aikaa liikuttuamme *zhu zhu*-ääniä päästellen, ilmoitin seuraavan aseman ”hiipimismaa”. Irrotimme otteemme toisistamme ja lähdimme hiipimään vapaasti salissa. Hetken hiivittyämme ilmoitin ”Juna lähtee!” ja kokoontuimme jälleen jonoon. Muita asemia oli *hyppimismaa*, *konttaamismaa* ja *kuiskaamismaa*. Vaikka leikki oli lapsille uusi, he omaksuivat sen todella nopeasti. Lapset myös kysyivät, koska he saivat olla vetureita ja keksivät uusia *maita*.

Tuokion lopuksi autot ja muut kulkuvälineet parkkeerattiin omiin parkkeihinsa (istuinalusta päälle). Ohjasin leikkijät itseään kiittelemään. ”Silittäkää itseänne. Hyvä minä, hienosti leikitty! Taputtakaa itseänne olalle ja lopuksi vielä oikein iso halli itselle!” Lasten mielestä tämä oli hauskaa, ei lainkaan hämmentävää. ”*Hihihii*” kuului ympäriltäni salissa.

Olin valinnut tuokiota varten kolme uutta leikkiä. Leikit olivat aiheeltaan yhtenäiset ja sopivat hyvin valittuun liikenneteemaan. Valitut leikit osoittautuivat kohderyhmälle sopiviksi niin vaikeustasonsa, kuin mielekkyytensä mukaan. Tuokio oli kaiken kaikkiaan lyhyt, mutta tiivis. Ohjaaminen sujui omasta mielestäni hyvin, huolimatta siitä, että 2/3 leikistä oli uusia myös minulle. Leikin itse mukana jokaisessa leikissä. Leikeissä oli aidosti hauska olla mukana. Luulenkin, että olen ylittänyt ohjaajana kynnyksen, jolloin mietin, miltä näytän ja kuulostan. Ryhmänhallinnassa oli tällä kertaa hieman haasteita. Lapset innostuivat leikeistä kovin ja leikin lopettaminen usein hieman pitkittyi. Tällä kertaa en ollut miettinyt valmiiksi tiettyä paikkaa, jolle kokoontua leikin päätyttyä ja se oli selvästi virhe. Ryhmälle annettuiden ohjeiden lisäksi jouduin kehottamaan ja rajoittamaan yksittäisiä lapsia.

5.1.8 Metsäretki 3-5 vuotiaille lapsille

Avainsanat: Luontoon tutustuminen, ympäristössä kulkeminen, metsäleikit

Valitsin retkikohteeksi metsän, koska koen luonnon ja luontokasvatuksen erittäin tärkeäksi. Erityisesti kaupungissa asuvat lapset leikkivät yhä enenmän sisätiloissa ja funktionaalisesti rakennetuissa leikkipuistoissa. Tavoite on tällä liikuntaretkellä tuoda lasten tietoon, mitä kaikkea metsässä voikaan tehdä, leikkiä ja oppia.

Yhdessä muiden työntekijöiden kanssa teimme päätöksen, että metsäretkelle lähtevät mukaan päiväkodin kaikki lapset kaksivuotiaita lukuun ottamatta. Retkelle osallistui 12 lasta ja kaksi aikuista. Matkan puistoon kuljimme bussilla. Kävelymatkat olivat lyhyet. Olin suunnitellut ohjelman jakautuvan kahteen osaan. Ensin kiersimme alppiruusu-alueen virallista reittiä ja pitkospuita pitkin. Kiinnostavissa kohdissa pysähdyimme ja teimme monenlaisia havaintoja kasveihin, puihin sekä syksyn merkkeihin liittyen. Lapset maistelivat ketunleipiä ja seikkailivat viidakkomaisissa tiheissä pusikoissa. Kierroksen jälkeen oli luvassa evästäuko. Nautimme eväät ennalta katsomassani paikassa luontoa ihailen. Eväiden syömisestä jälkeen lapset saivat hetken leikkiä vapaasti metsässä.

Suunnitellun ohjelman toisessa osassa leikittiin erilaisia luontoleikkejä. Lasten syödessä eväitä, olin valmistellut leikin nimeltä Madot. Toinen ohjaaja toimi lintuemonana, jolla oli monta nälkäistä poikasta ruokittavana. Lasten tehtävä oli auttaa emoa ja etsiä luonnosta poikasille matoja syötäväksi. Madot olivat todellisuudessa punaisia villalangat pätkiä, joita olin ripotellut rajatulle alueelle 25 kappaletta. Ohjasin ja annoin vinkkejä matojen sijainnista. Aluksi lapset arkailivat mättäiden ja puiden sekaan menemistä, mutta innostuivat pian haastavasta maastosta huolimatta. Kaikkia matoja ei löytynyt, mutta leikkijät olivat innostuneita ja tyytyväisiä.

Seuraavaksi leikittiin leikkiä nimeltä Pöllön pesäpuu. Lapset liihottelivat pöllöinä metsässä. Ohjaajan vihellyksen kuultuaan oli pöllöjen etsittävät itselleen oma pesäpuu. Leikki jatkui jälleen huhuillen ja liihotellen. 3-4-vuotiaille lapsille leikki oli sopiva, mutta 5-vuotiaissa lapsissa oli havaittavissa pieniä turhautumisen merkkejä. Leikki oli heille liian yksinkertainen ja helppo. Ideat leikkeihin sain Pirkko Karvosen kirjasta Varhaisvuosien liikunta.

Seuraavaa leikkiä varten jaoin lapset ennalta mietittyihin kolmen hengen tiimeihin. Tein lapselle selväksi, että nyt on kyse tiimistä, jossa kaikki toimivat yhdessä ja yhteistyössä keskenään. Tehtävä oli etsiä kuusi kappaletta hienoa luontoesineitä. Esine sai olla mikä vain, mitä metsästä löytyy ja mikä metsään kuuluu. Lopuksi pidettiin näyttely, jossa jokainen ryhmä esitteli omat luontoaarteensa. Aarteet kuljetettiin päiväkotiin, kukin ryhmä omassa pussissaan. Näin aarteita oli mahdollista esitellä myös vanhemmille ja käyttää hyödyksi pihaleikeissä. Idean leikkiin sain omista lapsuuden metsäleikeistä.

Retki oli kokonaisuudessaan onnistunut sekä omasta, että retkelle osallistuneen työntekijän mielestä. Kulkuyhteydet olivat toimivat ja siirtyminen bussipysäkiltä kohteeseen molemmissa

päissä toimiva ja turvallinen. Omasta mielestäni retki metsään oli tärkeä ja mukava retkikohde. Päiväkodin välittömässä läheisyydessä on metsä, mutta turvallisuutta siellä ei monista seikoista johtuen ole mahdollista aina varmistaa.

Ohjauksen osalta onnistuin mielestäni tällä kertaa hyvin. Olin tutustunut alueeseen ennalta paikan päällä, joten lapsiryhmän ohjaaminen metsässä oli helppoa. Lapset saivat juosta ja liikkua vapaasti sääntönä se, että aikuinen piti olla näköpiirissä kokoajan. Olisi ollut typerää yrittää pitää lapset tiiviissä jonossa, kun metsässä on niin paljon nähtävää, kokeiltavaa ja tunnusteltavaa. Lapsia kiinnostavat eri asiat ja metsässä on ihana juosta vapaasti. Lasten turvallisuus oli kuitenkin jatkuvasti taattuna. Lapset kuuntelivat hyvin kertoessani mm ketunleivistä. Nautin myös luontoleikkien ohjaamisesta, vaikken ollut kyseisiä leikkejä aiemmin ohjannutkaan.

Lapset innostuivat kovasti metsässä leikkimisestä ja touhuamisesta, päästyään varomisesta ja vaivalloisuuden tunteista. Valitut leikit avasivat hyvin lapsille maailman siitä mitä kaikkea metsässä voikaan tehdä. Olisi ollut mukava jäädä rakentelemaan majoja ja tempuratoja metsään, mutta tällä kertaa aika ei riittänyt.

Sain paljon kiitosta koko päiväkodin henkilökunnalta retken onnistuneisuudesta. Lasten kertomukset sekä retkeltä otetut valokuvat varmistivat sen, että retkimuistot välittyivät koko päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien tietoon. Henkilökunnan mukaan on sääli, ettei kyseistä puistoa ole käytetty retkikohteena aiemmin. Yhdessä tuumin päätettiin, että puisto otetaan yhdeksi päiväkodin vakioretkikohteista.

5.1.9 Retki koulun liikuntasaliin, mukana kaikki lapset

Avainsanat: Uusi, jännittävä liikuntaympäristö, liikuntasalin monet välineet, leikit suuressa tilassa

Pitkään olin pohtinut koulun liikuntasalin käyttömahdollisuutta. Asiaa hankaloitti se, että kyseessä ei ollut kaupungin laitos, vaan yksityinen päiväkot. Otin reippaasti yhteyttä lähikouluun ja rehtorin kanssa sovimme, että meidän on mahdollista käyttää salia veloitusetta. Yhdessä muiden työntekijöiden kanssa päätimme, että retkelle lähtevät kaikki päiväkodin lapset. Vanhemmille tiedotettiin retkestä hyvissä ajoin ja pyydettiin varustautumaan asiallisin varustein. Mukana oli 15 lasta ja kolme työntekijää.

Siirtyminen koululle sujui hyvin. Kävelymatkaa oli 7 minuuttia ja olin suunnittelut reitin valmiiksi. Koululla löysimme tiemme pukeutumis- ja saniteettitiloihin sekä liikuntasaliin. Salissa meille oli varattu aikaa yksi tunti. Meillä oli vapaa pääsy salin liikuntavälinevarastoon. Tullessamme saliin, annoimme lasten juosta aluksi salissa vapaana. Olin suunnittelut

ohjelman, joka jakautuu kolmeen osaan. Ensin olisi luvassa yhteisiä leikkejä koko salissa kaikkien lasten kesken. Tämän jälkeen tila jaettaisiin kahteen osaan tilanjakoverholla. Viimeiseksi olisi luvassa ”minitemppurata”. Apuvälineenä minulla oli pilli.

Yhteisenä aloitusleikkinä toimi *Maa, meri, ilma*. Leikki oli suureen saliin ja isolle porukalle sopiva. Helpotuksena lapsille me aikuiset toimimme ”rajapyykkeinä”. Lapset nauttivat leikitä. 2- vuotiaat lapsetkin pysyvät hyvin mukana muilta leikkijöiltä mallia ottaen. Jaoin salin kahteen osaan verholla. Kaksi muuta työntekijää jäivät verhon toiselle puolelle 2-3- vuotiaiden lasten kanssa ja minä toiselle puolelle 4-5- vuotiaiden lasten kanssa. Olin suunnitellut, että muut työntekijät leikittävät lapsia leikeillä Formula ja Junaleikki, mutta informoinnin jäädessä vajavaiseksi, he päättivät leikittää lapsia palloilla ja muilla varastosta löytyvillä liikuntaleluilla. 4-5- vuotiaille lapsille ohjasin vauhdikkaan palloleikin nimeltä Kaikki polttaa kaikkia, joka oli lapsille tuttu ennestään. Lapset nauttivat vauhdikkaasta leikistä suuressa tilassa. Yksi tyttö ei halunnut osallistua leikkiin. En tehnyt asiasta numeroa, vaan annoin tämän ensin miettiä ja katsella, ohjaten hänet mukaan 2-3- vuotiaiden lasten touhuihin.

Leikkien jälkeen avasin tilanjakoverhon ja yhdessä muiden työntekijöiden kanssa otimme esiin varastosta suuren pomppupatjan, useamman turvapatjan sekä suuria jumppapalloja ja kartioita. Kukin aikuinen oli vastuussa omasta liikuntapisteestään, jotka olivat pomppupatja, kiipeily puolapuilla sekä jumppapallot ja kartiot. Lapset jaettiin kolmeen ryhmään ja ryhmät kiersivät liikuntapisteet läpi. Pomppupatjalla sai hyppiä ja temppuilla yksi kerrallaan ja lopuksi koko ryhmä yhdessä. Kun kaikki pisteet oli kierretty, lapset saivat aikaa vapaaseen leikkiin välineellä. Aika meni nopeasti ja pian oli jo aika siivota välineet takaisin varastoon. Siivoaminen tapahtui lasten kanssa yhdessä.

Toiminnan päätyttyä lapset olivat punaposkisia ja iloisia. Siirtyminen ulkovaatteisiin ja päiväkodille sujui hyvin. Perillä päiväkodissa keskusteltiin retken onnistumisesta. Kaikilla lapsilla oli kivaa ja osalle lapsista koulun sali oli ennestään tuttu. Hauskinta lasten kommenttien perusteella oli suurella patjalla hyppiminen. Kysyttäessä, haluaisivatko lapset vieraila uudelleen koulun liikuntasalissa uudelleen, oli ”JOOOO!”

Retken jälkeen kiitin koulun rehtoria tilan käytöstä sekä yhteistyöstä sähköpostitse. Vastauksessaan hän sanoi liikuntasalin käyttämisen olevan mahdollista myös jatkossa. Työntekijät olivat kiitollisia ja tyytyväisiä syntyneestä yhteistyöstä ja suunnittelivat jo uutta retkeä talvelle.

Työntekijöiden mukaan valitut leikit ja suunniteltu ohjelma oli hyvä, mutta he olisivat kivanneet tarkempaa informaatiota 2-3- vuotiaiden lasten leikittämisestä. Sain palautetta hyvästä reittisuunnittelusta sekä muista käytännön järjestelyistä. *Maa, meri, laiva*- leikin valintaa keuhuttiin onnistuneeksi ja sanottiin, sen ohjauksen sujuneen hyvin. Työntekijöiden mie-

lestä oli tärkeä oivallus ottaa pilli mukaan. Suuressa tilassa lapsiryhmän hallinta äänellä on kuluttavaa. Ohjelman suunnittelu osoittautui toimivaksi. Liikuntaa lapsille ohjatessani olen huomannut, että sopiva vapaan liikkumisen ja leikin ja ohjatun toiminnan kombinaatio on toimiva. On turha kahlita lapsia paikalleen uudessa, jännittävässä paikassa. Ohjaajana minulla ei ole pelkoa siitä, etten vapaan leikin jälkeen saisi lapsia kokoon ja kuulolle.

Toimintajakson aikana olemme leikkineet pihassa, metsässä sekä päiväkodissa itsetehdyin liikuntavälinein, päiväkodilta löytyvien välinein, metsästä löytyvien aarteiden sekä ilman välineitä. Vaikka tarkoituksena on tuoda lasten tietoon, että liikkua voi paikassa kuin paikassa, oli mielestäni hienoa tarjota lapsille kokemus ihkaoikeassa liikuntasalissa toimimisesta. Erityisesti pienemmille lapsille pelkkä suuressa, korkeassa salissa vapaasti juokseminen oli riemusta ja ilmeistä päätellen melkoinen kokemus.

5.1.10 Olympialaiset kaikille lapsille

Avainsanat: kilpailu mukavassa hengessä, kaverin kannustaminen

Olympialaiset oli liikuntatuokioideni viimeinen ohjauskerta ja idea siihen tuli päiväkodin henkilökunnalta. Heillä oli jonkun verran ideoita valmiina ja he pyysivät minua suunnittelemaan ja järjestämään syysolympialaiset, johon kaikki päiväkodin lapset osallistuisivat. Paikaksi sovittiin lähimetsä ja sen suuri kenttä.

Tavoitteena olympialaisille oli suunnitella toimiva ja hauska tapa toteuttaa kisailut. Suunnittelun alla olivat ohjelma ja palkinnot. Erityisen tärkeää oli pohtia miten luoda olympialaisiin positiivinen henki. Positiivisella hengellä tarkoitan sitä, että kaikki lapset tuntisivat itsensä taitaviksi. Voittajalle tulisi kuitenkin suoda ilo voitosta sitä liaksi korostamatta. Suunnittelin lajivalinnat humoristisiksi, ja lajit järjestettäisi mukauttaen niin, että kaikilla lapsilla olisi mahdollisuus voittoon iästä ja koosta riippumatta. Kaikille lapsille olisi luvassa mitali.

Olympialaisten aamuna lähdimme kilpailupaikalle olympiasoihtua kantaen. Paikan päällä toivotin lapset tervetulleeksi olympialaisiin ja esittelin kisan viralliset tuomarit (kaksi muuta päiväkodin työntekijää). Aloitimme olympialaiset kokoontumalla yhteiseen suureen piiriin alkulämmittelyjen ja venyttelyjen muodossa. Ensimmäisenä lajina oli korkeushyppy, joka toteutettiin aikuisten kannatteleman köyden avulla. Ylittäjät selvisivät seuraavalle kierrokselle, kunnes voittaja löytyi. Seuraava laji oli saappaanheitto. Matka mitattiin heittäjän omien askelten mukaan. Näin saatiin selville lajin todellinen taitaja. Seuraavaksi heitettiin tulitikkua. Viimeisenä lajina oli juoksu, jossa juostiin matka yhdessä kolmen ikätoverin kanssa. Matkaan lähdettiin aikuisen merkistä ja maali oli toisen aikuisen luona. Joillakin kierroksilla kävi niin,

että maali lähti liikkumaan lapsia karkuun. Tämä aiheutti kilpailijoissa pientä kiukkua, mutta enimmäkseen huvitusta ja ilon kiljahduksia. Lajien voittajat ilmoitettiin palkinnon jaossa.

Olympialaiset sujuivat yli odotusten. Vaikka kilpailua oli, suhtautuivat kaikki lapset siihen todella hyvin. Lapset keskittyivät omiin suorituksiinsa, mutta muistivat myös kannustaa kaveria. Lopussa kaikki osallistujat olivat onnellisia mitaleistaan. Päiväkodin henkilökunta oli tyytyväinen suunnitteluun sekä toteutukseen. Erityisen hyvää suunnittelussa oli idea saappaan heitosta sekä kilpailijan koon huomioon ottava mittaustapa. Olympialaisille asetetut tavoitteet saavutettiin.

5.2 Materiaali työntekijöille

Liitteenä tästä työstä löytyvät liikuntaleikkikortit sekä kohdepäiväkodin tarpeet huomioiva opas. Katso liitteet.

5.2.1 Materiaalin lanseeraus

Lanseeraustilaisuudessa 29.3.2012 materiaali esiteltiin työntekijöille toiminnallisia keinoja hyödyntäen. Tilaisuuden tarkoitus oli leikein innostaa työntekijät liikunnan ohjaamiseen. Tilaisuudessa esittelin työntekijöille liikuntaleikkikortit sekä leikittiin yhdessä kolme korttien sisältämää leikkiä. Esittelin myös oppaan, josta löytyvät liikuntaleikkikorttien käyttöohjeet sekä muuta tietoutta. Lanseeraustilaisuudessa kävin läpi opinnäytetyölle ja sen osioille asettamani tavoitteet. Tämän jälkeen työntekijät saivat antaa palautetta tavoitteiden pohjalta ja myös vapaasti. Tilaisuuden tarkoitus oli herätellä ja innostaa työntekijöitä liikuntaan. Tässä onnistuin. Työntekijät innostuivat erityisesti leikeistä sekä korteista ja materiaalin läpi käynnin myötä heräsi monta mielenkiintoista keskustelua liikuntaan liittyen.

6 Arviointi

6.1 Palaute päiväkodilta

Toiminnallinen työni jakautuu kahteen osioon: syyskuussa 2011 järjestettyyn toimintajaksoon, jonka aikana ohjasin päiväkodin lapsille 10 liikuntatuokiota ja näiden pohjalta koottuun materiaaliin, jonka tarkoitus on kannustaa työntekijöitä monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Pääsääntöisesti ohjauksissa oli paikalla ainoastaan minä ja lapset. Päiväkodin työntekijöitä oli mukana osassa toimintajakson ohjauksissa mm kahdella liikuntaretkellä. Lisäksi työntekijät olivat joissakin ohjauksissa mukana kuvaamassa. Heti näiden ohjausten jälkeen kysyin työntekijöiltä palautetta suullisesti. Pääsääntöisesti kuvasin tuokiolla itse. Kuvat otet-

tiin päiväkodin kameralla päiväkodin käyttöön mm taidenäyttelyn yhteydessä vanhemmille näytettäväksi.

Toimintajakson päätyttyä pidin päiväkodin työntekijöille, yhdelle lastenhoitajalle yhdelle lastentarhanopettajalle sekä päiväkodin vakituiselle varahenkilölle infotilaisuuden opinnäytetyöni toiminnallisessa osiossa tekemästäni materiaalipaketista. Lisäksi oli tarkoitus, että tilaisuudessa työntekijät antaisivat palautetta sekä työn toiminnallisesta vaiheesta 1, kuukauden aikana ohjaamani liikuntatuokiot sekä vaiheesta 2, päiväkodille suunnatusta materiaalista. Tilaisuus eteni seuraavasti. Aloitimme päiväkodin salissa tutustumalla tuottamiini liikuntavälineisiin. Ohjasin heille kolme liikuntaleikkiä materiaalipakettiin kuuluvista korteista. Leikkien jälkeen siirryimme toimistoon, jossa esittelin opinnäytetyöni lähtökohdat, kertosin toimintajakson aikana toteutuneet ohjaukset sekä esittelin tuottamani materiaalin. Kunkin osion jälkeen kävin läpi sille asetut tavoitteet. Tämän jälkeen kysyin palautetta ennalta pohdituin kysymyksin. Myös vapaaseen palautteen antoon oli mahdollisuus. Palautteenannon lisäksi tavoitteena oli saada työntekijät innostumaan leikeistä, välineistä ja materiaaleista- liikuntakasvatuksesta!

6.1.1 Palaute ohjatuista liikuntatuokioista

Toimintajakson aikana toteutuneilta liikuntatuokiolta sain seuraavanlaista palautetta. Tuokiot olivat monipuolisia. Oli hyvä, että liikuntakerrat olivat keskenään erilaisia ja liikuntaa toteutettiin eri paikoissa. Tuokioiden aikana lapset olivat iloisia ja riemukkaita ja niiden päätyttyä tyytyväisiä ja innostuneita. Riemun kiljahdukset ja iloiset ilmeet jumppasalissa kertoivat, että lapset viihtyivät liikuntatuokiolla. Järjestystä sain pidettyä yllä päiväkodin henkilökunnan mukaan hyvin. Asia, jossa on kehittymisen varaa henkilökunnan mukaan, on tuokioiden valmistelu. Valmistelut tapahtuivat usein liian myöhään, mikä taas aiheutti lapsissa levottomuutta ja rasitti muita työntekijöitä. Sain palautetta, että ohjaajana olin innostava ja välitin liikunnan riemun lapsille omalla toiminnallani.

Valitut leikit olivat henkilökunnan mielestä riittävän monipuolisia. Lapset ovat keskenään erilaisia ja kaikille löytyi jotain, piti sitten juoksuleikeistä tai satujumpasta. Myös retkille valitut leikit olivat palautteen mukaan hyviä. Erityisesti puistossa leikityt metsäleikit olivat mukavia ja päiväkodin henkilökunnalle uusia. Palautteen mukaan myös koulun liikuntasaliin järjestetyn retken tuntuunitelma oli hyvä ja ryhmälle sopiva. Henkilökunnan mukaan he olisivat tarvinneet perusteellisemmän alustuksen tilanteessa, jossa joutuivat yllättäen yksin päiväkodin nuorempien lasten ryhmän kanssa minun ohjatessani toimintaa vanhempien lasten ryhmälle. Päiväkodin henkilökunnan mukaan on tärkeää, että lapset oppivat, että liikkua voi myös itse tehdyin välinein. Lastentarhanopettaja oli sitä mieltä, että päiväkodissa voitaisiin tehdä

enemmänkin itse liikuntavälineitä. Itse tehdyn liikuntavälinein liikkumisesta tulee jollakin tapaa jännittävämpää.

Palautteen mukaan toimintajakson aikana toteutetut retket oli suunniteltu ja toteutettu hyvin ja palvelivat tarkoitusta. Ne oli suunniteltu huolellisesti ja otettu huomioon asiat, jotka ovat olennaisia lapsiryhmän kanssa liikkuesssa, kuten siirtymiset, vessamahdollisuus sekä nestetankkaus. Myös helppokulkuisuus oli heidän mukaansa huomioitu hyvin. Toiselle retkelle kuljettiin 15 minuutin matka bussilla, toiselle käveltiin 10 minuutin kävelymatka. *”Helpommin tulee lähdettyä retkelle, jolle on vaivaton lähteä ja helppo kulkea.”* Molemmat retkikohteet olivat päiväkodille uusia, vaikka sijaitsivat päiväkodin läheisyydessä. Henkilökunta oli erityisen kiitollinen läheisen koulun kanssa solmitusta sopimuksesta, jonka mukaan päiväkodin on mahdollista käyttää koulun liikuntasalia vapaina aikoina. Molempia retkikohteita tullaan käyttämään hyödyksi myös jatkossa.

6.1.2 Palaute tuotetusta materiaalista

Päiväkodin käyttöön, liikuntakasvatusta tehostamaan tarkoitettu materiaali sai päiväkodin henkilökunnalta hyvän vastaanoton. Henkilökunta oli tyytyväinen sekä kirjallisen materiaalin, että liikuntaleikkikorttien ulkoasuun ja sisältöön. Palautteen mukaan on hyvä, että materiaaleissa on otettu huomioon työntekijöiden ammattitaito ja ohjauskokemus. Lastentarhanopettajan mukaan on mukava lukea tekstiä, joka tarkoitettu juuri heille ja on muodoltaan tiivis. Materiaali, joka lähtisi liikkeille motoriikan kehittymisestä sekä ohjaustaitojen perusteista olisi tässä yhteydessä turha, työntekijöiden tehdessä päiväkodissa töitä kahdeksankymmenettä vuotta. Molemmat työntekijät olivat sitä mieltä, että materiaali joka olisi pituudeltaan ja sisällöltään raskas, jäisi lukematta ja samalla valitettavasti käyttämättä arjessa. Palautteen mukaan tuottamani materiaali on hyvä valmis paketti. Materiaali luonnehdittiin myös inpiroivaksi. *”Vaikka olen ohjannut jumppia todella paljon, sain tästä silti uusia vinkkejä.”* Työntekijät pohtivat, että sekä liikuntaleikkikortit, että materiaalin faktaosuus, kuten esimerkiksi päiväkotikäisen motorista kehitystä havainnoiva taulukko, ovat todella hyviä työvälineitä myös uudelle työntekijälle, jolla ei ole lainkaan kokemusta liikunnan ohjaamisesta.

Retkikohteet päiväkotimme alueella- osioon henkilökunta oli tyytyväinen. Vain muutama kohdeista oli aiemmin tuttu, vaikka kaikki sijaitsevatkin päiväkodin läheisyydessä. Henkilökunnan mukaan retkikohteita koskien oli selvitetty *tietoa, jota itsekkin on miettinyt, mutta ei ole saanut aikaiseksi selvittää*, kuten läheisten jäähallien yleisöluisteluaajat. Osasta retkikohteista heräsi runsaskin keskustelu ja samalla tuli suunniteltua alustavasti tulevan kesän retkiä. Henkilökunnan mukaan suurimmassa osassa retkikohteista oli koottu kaikki olennainen tieto, miten mennään, mitä tehdään jne. Osassa tiedoissa oli kuitenkin joitakin puutteita. Olin esimerkiksi olettanut henkilökunnan tietävän, missä jokin tietty puisto on ja kulkuohjeita sinne ei

ollut tarkemmin avattu. Henkilökunnan mukaan oli hyvä, että olin valinnut retkikohteiksi paikkoja, jotka sijaitsevat päiväkodin läheisyydessä. Myös vinkit retkipaikalla toimimiseen olivat hyviä. *”Melkein kuin olisi itse käynyt tarkastamassa paikan ennalta.”*

Ammattilaisen toiminnan tueksi tarkoitettu itsearviointi- kaavake ei ensi näkemältä aiheuttanut henkilökunnassa suurta ihastusta. Yksi työntekijöistä arveli siitä kuitenkin olevan hyötyä ja saavansa siitä mahdollisesti tärkeää tietoa omasta osaamisestaan. Faktapaketin loppuun lisätty keskustelu lapsista ja kilpailuvietistä herätti henkilökunnassa mielenkiintoa ja keskustelua, kuten olin toivonutkin. Osa työntekijöistä luki keskustelun läpi heti, osa lupasi palata siihen ajan kanssa myöhemmin. Kaikki työntekijät mielsivät asian pohtimisen ja sitä kautta tiedostavan ohjaamisen olevan tärkeää.

Liikuntaleikkikorttien ulkonäkö oli palautteen mukaan miellyttävä. Liikuntaleikkikorttien värikoodi sekä käyttöohjeet olivat työntekijöiden mielestä selkeät. *”Kivoja ja selkeitä. Varmasti päätyvät käyttöön.”* Lastenhoitaja oli sitä mieltä, että leikkien toimintaohjeet on kirjoitettu helposti ymmärrettävään muotoon. Kiitosta sai myös se, että leikkejä on mahdollista leikkiä useassa ympäristössä. *”Näistä saa hyvin ideoita myös pihalla tapahtuvan loppuleikin ohjaamiseen. Aina ei vaan tule uusi leikki mieleen.”* Leikit olivat työntekijöiden mielestään erittäin monipuolisia. Työntekijöiden käytyä läpi liikuntaleikkikortteja, olivat he innostuneita ja pohjivat missä tilanteessa erityisesti tietty leikki olisi kiva ohjata. Henkilökunta kaavaili, että muutamaa leikeistä voisi käyttää myös seuraavassa vanhemmille järjestettävässä teemajuhlassa vanhempien ja lasten yhteisessä ohjatussa leikissä. Myös seuraavassa suunnitteluilllassa, johon myös päiväkodin toinen yrittäjä ja molemmat varahenkilöt osallistuvat, voitaisiin leikkiä liikuntaleikkejä. Kaiken kaikkiaan kortit olivat työntekijöiden mukaan kekseliäät, selkeä ja toimivat varmasti.

6.1.3 Palaute projektista

Lisää potkua- projektin- tämän opinnäytetyön merkitystä pohtiessa pohtivat päiväkodin työntekijät seuraavaa. Palautteen mukaan työn tavoitteissa oli onnistuttu. Toimintajakson aikana lapset pääsivät liikkumaan monipuolisesti oman kehitystasonsa mukaisesti ja henkilökunnalle tuotetusta materiaalissa oli paljon ideoita ja uutta pohdittavaa osaksi päiväkodissa toteutettavaa liikuntakasvatusta. Henkilökunnan mukaan jokapäiväisessä arjessa monipuolinen liikunta on lisääntynyt. Lapset leikkivät uusia liikuntaleikkejä mielellään ulkoilun aikana. Myös aikuisen ohjaamat uudet leikit ovat lisääntyneet korvaten aiemmin leikityt ennestään tutut leikit.

Päiväkodin työntekijöiden saadessa tuotetut materiaalit käyttöönsä infotilaisuudessa, olivat he kaikki sitä mieltä, että uudet ideat tulevat varmasti käyttöön. *”Varmasti lisää potkua tu-*

lee meidän toimintaan” totesi päiväkodin lastentarhan opettaja ja toinen yrittäjistä. Työntekijät vaikuttivat aidosti innostuneilta materiaalista ideoineen. Infotilaisuus aiheutti myös toivomaani keskustelua lasten liikunnasta. Työntekijöiden mukaan päiväkodissa tarjottu liikunta mahdollistaa normaalin liikunnan ilon syntymisen, mikä taas vaikuttaa suhtautumiseen liikuntaan kouluikäisenä ja aikuisena.

6.2 Palaute lapsilta

Lapsilta keräsin palautetta suullisesti jokaisen ohjauksen jälkeen suorilla yksinkertaisilla kysymyksillä ”Oliko kivaa?” ”Mikä oli kivointa?” ”Mikä oli tylsintä?” ”Mitä olisit vielä halunnut tehdä tässä jumpassa?” Seuraavassa isojen lasten ryhmältä saatua palautetta sanomalehtimöykkyjumpan jälkeen:

”Varastelu oli kivointa.”

”Se oli kivointa, että voitettiin.”

”Toisten heittäminen oli kivaa!”

”Tarkkuusheitto oli kivointa.”

”Se oli kivaa, että mekin voitettiin.”

”Kivaa oli, että juostiin.”

Lisäksi toimintavaiheen ohjauksen päätyttyä keräsin lapsilta palautetta taitelemisen muodossa. Pyysin lapset päiväkodin työhuoneeseen, johon oli kerännyt liikuntatuokioilta tuttuja liikuntavälineitä, palloja, sanomalehtimöykkyjä, leikkivarjo ja joukkueenjakkamisessa apuna toimineet käsinuket. Kävimme läpi lasten kanssa yhdessä keskustellen kaikki liikuntakerrat 3-4 lapsen pienryhmissä. Liikuntakertojen lisäksi muistelimme teeman aikana opittuja uusia piirustuksia. Lopuksi pyysin lapsia miettimään, mikä liikuntakerta oli mieluisin ja piirtämään sen paperille.

Jokaisen liikuntatuokion läpikäyminen onnistui luontevasti tuokiolla käytetyn liikuntavälineen. Toivomaani keskustelua syntyi ja lapset muistivat liikuntatuokiot ja leikit hyvin. Kirjasin ylös käymämme keskustelut ja sen, mitä kunkin piirtämä piirustus esitti. Lapsia oli kyseisenä päivänä päiväkodissa 14 eli neljä lasta puuttui.

Viisi lasta piirsi paperille muistoja metsäpuistoretkestä. Kuvissa esiintyi lapsia, puita ja syksyistä metsää. Yksi lapsi oli piirtänyt itsensä leikkimään Madot- leikkiä. Kolme lasta piirsi retkestä koulun liikuntasaliin. Mieleen oli jäänyt erityisesti värikkäät, erikokoiset jumppapallot sekä suuri pomppupatja. Kaksi lasta piirsi lempijumppatuokiokseen palloaiheisen jumpan. Yksi lapsi muisteli Olympialaisia ja oli piirsi itsensä hyppäämässä korkeushyppyä. Yksi lapsista muisteli värikkäitä nimikortteja jumpasta, jossa teemana oli kielellinen kehittyminen. Yksi lapsista piirsi itsensä leikkimässä uutta ulkoleikkiä Jätski-hippaa. Piirustukset asetettiin esille Lisää potkua-projektin aikana otettujen valokuvien kanssa vanhempien nähtäville päiväkodin taidenäyttelyssä.

Tärkeä tapa saada luonnollista palautetta lapsilta, on havainnoida ja tutkia heidän toimintaansa. Yhdessä työntekijöiden kanssa tulimme siihen tulokseen, että liikuntaleikkien leikkiminen päiväkodissa ulkona vapaan leikin aikana on lisääntynyt määrällisesti. Myös leikittävien liikuntaleikkien repertuaari on kasvanut. Vanhempien mukaan liikuntaleikeistä on puhuttu myös kotona ja muutamat toimintajaksolta tutut leikit ovat levinneet pihakavereiden kanssa leikittäviksi. Kuten tavoitteeni oli, on pihaleikkiperinnettä siis elvytetty. On hienoa, että ohjatussa toiminnassa tutuksi tulleet leikit ovat olleet mieluisia ja siirtyneet lasten omaehtoisen liikkumisen keinoksi.

7 Pohdinta

Luonnolliset liikuntapaikat, kuten puistometsät, ovat korvautuneet keinotekoisilla liikuntapaikoilla. Osaltaan asiaan vaikuttaa myös se, että liikunnalliset leikit on irroitettu lapsen arkipäivästä osaksi laitostettua ja järjestettyä urheilua. (Zimmer 2002: 17). Omassa lapsuudessani lähin leikkipuisto löytyi 12 kilometrin päästä, mutta koskaan meillä ei ollut tekemisestä tai leikki-ideasta puutetta. Tämän työn kautta halusin tuoda lapsille tietoon, mitä kaikkea luonnossa voikaan tehdä, tutkia ja leikkiä. Omien luontokokemusten merkitys on kuvista, tarinoista ja elokuvista saatua käsitystä paljon arvokkaampaa (Kurttio & Kurki 1999: 13, 19). Toimintajakson aikana teimme metsäretken hyvin hoidettuun, turvalliseen metsään. Retken alussa lapset olivat varovaisia, eivätkä poistuneet mielellään polulta. Rohkaisin lapsia tutkimaan ja liikkumaan vapaasti puhein sekä muutamalla metsäleikkeihin innostavalla etsintäleikillä.

Vietettyämme metsässä noin puoli tuntia, otti lasten luonnollinen halu tutkia vallan ja he alkoivat mielellään liikkua puiden, kantojen ja mättäiden seassa unohtaen vaivalloisuuden ja varomisen. Kun tuli poislähdön aika, olivat lapset päässeet jo majanrakennuksen makuun. Myöhemmin kuulin muutamalta vanhemmalta, että perhe oli retkeillyt juuri samaiseen metsään majanrakennuspuuhia jatkamaan. Päiväkodin muut työntekijät innostuivat metsäretkestä. Säännölliset metsäretket kuuluivat päiväkodin arkeen aiemmin, kunnes lähellä sijaitseva metsäalue muuttui hieman levottomaksi paikaksi. Retken jälkeen todettiin, ei kauemmas

metsäretkelle lähteminen vaadi sen kummempia järjestelyitä ja sovittiin, että metsäretket olisivat jälleen osa säännöllistä ohjelmaa.

Liikuntaleikkejä on seuraavanlaisia: hippa-, pallo-, piilo-, matkimis-, mielikuvitus-, hyppy-, etsimis-, noutamis-, laulu-, ja piirileikkejä. Ohjatusta toiminnasta saavat lapset aineksia omaan itsenäiseen liikunnan toteuttamiseen. (Karvonen & Pirttimaa 1986: 31.) Liikuntaleikit ovat aina olleet omasta mielestäni mukavaa tekemistä. Tässä työssä pyrin esittelemään lapsille monipuolisesti erilaisia liikuntaleikkejä. Liikuntaleikkien leikkiminen edellyttää sääntöjen oppimista ja niiden mukaan toimimista. Tämä vaatii tietynlaiset kognitiiviset valmiudet liikunnallisten perustaitojen hallitsemisen lisäksi. Leikkien suunnittelu lapsiryhmille oli haastavaa, mutta lapset ylittivät kaikki odotukset oppimilla leikit todella hyvin. Tärkeänä tavoitteenä tässä työssä oli liikunnan riemun välittäminen. Liikuntaleikeissä riemu oli käsin kosketeltavaa. Punaiset posket ja innostuneet katseet ja se, että lapset olisivat halunneet leikkiä leikkejä yhä uudelleen ja uudelleen olivat paras mahdollinen palaute. Liikuntaleikkeihin kuuluu aina tavalla tai toisella kilpailu.

Kilpailutilanteessa aina yksi voittaa ja yksi häviää. Yhteispelit ja suurella joukolla leikittävät pelit opettavat lapsille kilpailemista ja häviämistä (Autio 1995: 92). Kilpailu osana liikuntaa on aihe, joka puhuttaa paljon ja jakaa mielipiteitä. Pienten lasten kanssa toimiessa korostuu sensitiivisyys ja mukavien kokemusten tarjoaminen. Leikin hengessä tapahtuva kisailu kehittää lasten liikuntataitoja antaen kuitenkin voimakkaammin kilpailuviettisille lapsille mahdollisuuden omien rajojen kokeiluun. (Pulli 2001: 80). Tarjoanko siis lapsille positiivisten kokemusten sijaan juuri negatiivisia kokemuksia niiden leikkien muodossa, jossa on mahdollista ja välttämätöntä hävitä? Tämän välttääkseni suunnittelin kilpailua sisältävät tuokiot erityisen tarkkaan ja ottaen ennalta huomioon kilpailutilanteiden mahdolliset negatiiviset vaikutukset.

Kuten raportista käy ilmi, kilpailuhenkeä syntyi erityisesti leikeissä, joissa olin jakanut lapset joukkueisiin. Kuten todettu, kilpailussa aina yksi voittaa ja yksi häviää. Olen sitä mieltä, että nykypäivän curling-vanhemmuus pienetkin pettymykset lapsen elämästä häivyttämällä tekevät suuren vahingon lapsen itsetunnon kehitykselle. Aina asiat eivät mene niin kuin itse haluaa - aina ei voi voittaa. Toimintajakson aikana pohdin paljon häviämisen hyväksymistä ja sen opettamista lapsille. Leikimme myös leikkejä, jossa oli monenlaisia voittajia. Yksi oli nopein, mutta toisella hauskin tapa juosta. Kilpailuleikeissä sekoitin joukkueita, tarjotakseni kaikille voittamisen tunteen riemun. Kuten Zimmer kirjassaan Liikuntakasvatuksen käsikirja ilmaisee, ohjaajan on pyrittävä järjestämään leikkitilanteet niin, että lapset ymmärtävät viestin, tärkeintä ei ole voitto vaan liikunnan ilo. (Zimmer 2002: 83.) Tämä toteutui mielestäni erityisen hyvin Olympialaisissa esimerkkinä saappaan heitto, jossa mittana toimi omien askeleiden määrä. Näin kaikenkokoisten ja -ikäisten lasten oli mahdollista voittaa ja myös pienemmät saivat luonnollisesti kannustusta osakseen. Oli mukava huomata että olympialaisten palkin-

nonjaossa, jossa kaikki lapset palkittiin vuorotellen, lapset kunnioittivat toisiaan kehuin ja taputuksin omaa vuoroaan jännittyneenä odottaen. Olen sitä mieltä että, lapsia ei tule kieltää kilpailemasta ja voittajalle on suotava ilo voitosta. Kuitenkin kasvattajan tehtävä on sekä lasten vapaita leikkejä havainnoidessaan että erityisesti ohjatussa toiminnassa huolehtia siitä, että kaikki lapset tuntevat olevansa hyviä jossakin ja oppivat iloitsemaan kaverin onnistumisesta. Toisen onnistuminen ei ole pois itseltä!

Luova liikunta oli hyvä lisä erityisesti isojen lasten ryhmälle. Mielikuvitusta ja ryhmän toimimista vaativissa leikeissä unohtuivat kilpailun tuomat paineet ja erimielisyydet. Kuten teoriaosuudessa käy ilmi, mielikuvitusten ja luovien leikkien merkitys on suuri. Mielikuvitusta on mahdollista kehittää. Jotta mielikuvitus kehittyy, tarvitaan havaintoja, kokemuksia ja elämyksiä. Mielikuvitusta harjoitellaan leikeissä. (Hakkola & Virsu 2000: 10,11.) Erityisesti leikki-varjolla tehdyt harjoitteet kohensivat me-henkeä ja yhdessä toimimisen iloa. Luovan toiminnan tai liikunnan ohjaaminen ei ole kuulunut omiin vahvuusalueisiini. Olen kuitenkin tyytyväinen ja innostunutkin luovan liikunnan ohjaamisesta sekä samalla myös onnistuneesta heittäytymisestäni ohjaajan roolissa.

Isojen lasten satujumppatuokiolla mieleeni nousi huolestuttavia kysymyksiä lasten oman, luovan ajattelun kaventumisesta. Kyseisellä tuokiolla lapsilla oli tehtävänä mm. kiertää aloituspiiri itse keksimällään tavalla. Tehtävä osoittautui yllättävän vaikeaksi ja ainoastaan kaksi lasta keksi oman liikkumistavan. Sama ilmiö toistui muissa vastaavissa tehtävissä, missä ohjaaja ei antanut valmista vastausta vaan tapa toimia tuli keksiä itse. Tilanne oli lapsille uusi ja jännittäväkin. Ohjaajana rohkaisin lapsia paljon. Oliko kyse suorituspainesta vai ovatko lapset tottuneet liaksi saamaan valmiita vastauksia aikuiselta. Kyseisen tuokion jälkeen pohdin, tulisiko lapsille antaa enemmän mahdollisuuksia omien ajatusten toteuttamiseen ilman aikuisen antamia raameja. Kävin keskustelua myös päiväkodin muiden kasvattajien kanssa. Ilmiö oli heille uusi, mutta kuvatessani tilanteen, tunnistivat he myös ilmiön. Miten varhaiskasvattajana tukisin lapsen mielikuvitusta ja rohkaisin omaan ajatteluun sekä samalla näiden ajatusten mukaan toimimiseen leikeissä sekä luovassa ilmaisussa?

Ohjaamisen kannalta minulle haastavin oli juuri luovuutta ja mielikuvitusliikuntaa sisältänyt tuokio isojen lasten ryhmälle. Uskaltauduin kuitenkin rohkeasti mukavuusalueeni ulkopuolelle ja se kannatti. Lapset lämpenivät leikeille hiljalleen oman rooliini uppoutumisen myötä. Kuten Lindqvistin tutkimuksissa tuli esiin, että lasten mielikuvitusleikkejä elävöitti erityisesti *”aikuisen roolihahmo, joka toimiessaan vuorovaikutuksessa lasten kanssa veti lapset mukaan kuvitelmaan”*. Aikuisen luodessa tarinalle jonkunlainen pohja tarinan muodossa edesauttoi leikin syntymistä. (Lindqvist 1998:82.) Mielikuvitus on omasta mielestäni asia, johon tulisi varhaiskasvatuksessa kiinnittää huomiota vaikkapa ohjatun toiminnan keinoin. Kuten Hakkola

ja Virsu kirjassaan *Entäs jos..* toteavat, mielikuvitusta on mahdollista kehittää leikein, kokemusten, havaintojen ja elämysten avulla.

Yli puolet lapsista ja nuorista liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Liikkumattomuuteen on moni psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia syitä. Tutkimusten pohjalta tiedetään, että liikkumattomuus heikentää lasten ja elämänlaatua sekä lisää riskiä sairastua monenlaisiin sairauksiin. (Nuori Suomi: Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret-selvitystyö). Nykylasten fyysinen päivittäinen aktiivisuus, niin sanottu arkiliikunta, jää yhä vähemmälle, eikä seuroissa ja kerhoissa tapahtuva liikunta riitä sitä korvaamaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Opinnäytetyöni tavoite oli lisätä liikuntaa sekä päiväkodin ohjattuun toimintaan sekä lasten omiin vapaisiin leikkeihin. Aika ja tila vapaille leikeille ovat erityisesti ulkoilujen aikana. Lapset leikkivät ulkona monenlaisia leikkejä, hiekkaleikkejä, majaleikkejä, kuvitteluleikkejä, kuten ravintolaa. Toimintajaksoni aikana ja sen jälkeen liikunnallisten leikkien ja pelien suosio vapaan ulkoilun aikana kasvoi niin omien, kuin päiväkodin muun henkilön kunnan havaintojen mukaan. Hankkimani maalit ja pallo olivat osa lisääntyneitä jalkapallopelejä. Eniten kuitenkin lisääntyivät liikunnallisten sääntöleikkien leikkiminen. Lapset leikkivät toimintajakson aikana opittuja leikkejä, kuten autohippaa, ja mikä parasta, keksivät niistä eri variaatioita ja omia sääntöjä. Kuten Nuori Suomi Ry:n kehitysjohtaja Jukka Karvinen Ylen haastattelussa sanoi, lasten tulisi saada leikkiä pihaleikkejä enemmän omilla ehdoillaan ja säännöillään saaden näin osallisuuden kokemuksia (Ylen Internet-sivut). Vanhempien mukaan liikuntaleikeistä on ollut puhetta myös kotona ja ne ovat levinneet kotona naapurin lasten kanssa leikittäviksi yhteisiksi pihaleikeiksi. Voin siis todeta, että olen onnistunut tavoitteessani lisätä lasten liikuntaa sekä erityisesti lisätä lasten omaehtoisesti harjoittamaa liikuntaa. Elämäntavan syntymisestä ei voida vielä puhua, mutta hyvät lähtökohdat olen siihen toimintajaksoni aikana tarjonnut.

Seuroissa harrastetaan enemmän, kuin koskaan aiemmin. 3-6- vuotiaista lapsista lähes kolmannes harrastaa seuroissa. Viime vuosi kymmeninä liikunta on muuttunut pihalla ja lähialueilla päivittäin tapahtuvasta leikkimisestä ja pelaamisesta ennalta sovittuun tietyn lajin harjoittamiseen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.) Kaikilla lapsilla ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa seuroissa kustannusten ja vanhempien tulotason takia. Sosioekonomisen taustan vaikutusta pienten lasten liikunnan harrastamiseen on tutkittu niukasti. Tutkimuksissa on kuitenkin käynyt ilmi, että korkeintaan ammatillisen koulutusten saaneiden äitien lapsilla lihavuus on yleisempää, kuin vähintään opistotasaisen koulutuksen saaneiden äitien lapsilla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen Internet-sivut.)

Erityisesti näen, että vapaa leikki on avain liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja säilymiseen. Aikuinen voi ohjata lapsille liikuntaa vaikka joka päivä, mutta se ei tarkoita sitä, että

lapset siitä pitäisivät ja harjoittaisivat sitä vapaaehtoisesti. Tärkeää on, että halu liikkua lähtee lapsesta itsestä. Tämän työn kautta olen pyrkinyt kertomaan lapsille liikunnan ilosanomaa tarjoten monipuolisia liikuntahetkiä.

Koen onnistuneeni opinnäytetyölle asetetuissa tavoitteissa. Tärkeimmät tavoitteet, saada lapset ja työntekijät innostumaan leikeistä, ovat toteutuneet. Lasten ilo liikuntaa kohtaan tuli ilmi kaikilla ohjatuilla liikuntatuokiolla. Osoitus siitä, että leikit ovat todella olleet mieluisia, on se, että ne ovat siirtyneet osaksi lasten omaehtoista toimintaa niin päiväkodissa, kuin vapaa-ajallakin. Työntekijöiden innostus liikuntaa kohtaa nousi tasaisesti projektin aikana siihen vaikuttaen erityisesti hyvin valitut liikuntaretket, ohjaamien leikkien seuraaminen sekä lanseeraustilaisuudessa leikityt leikit sekä materiaalin perehdyttäminen. Tuotetun materiaalin tarkoitus oli herättää työntekijöissä keskustelua ja haastaa heidät omien liikuntasenteidensa suhteen. Hienoa keskustelua syntyi mm. siitä, tarvitseeko itse olla urheilullinen ohjatakseen lapsille liikuntaa. Missään nimessä ei tarvitse! Koen keskustelun heräämisen tärkeänä osana liikunnanohjaamiseen ryhtymistä omista ennakoasenteista huolimatta. Toisaalta työntekijät, jotka olivat ohjanneet paljon toimintaa ja myös liikuntaa, kertoivat saaneensa uusia ideoita tämän projektin myötä. Näin ollen materiaali sopii kaikkien käyttöön huolimatta siitä, kuinka paljon on aiempaa liikunnanohjaamiskokemusta. Kuten työntekijät totesivat, lisää potkua päiväkodin toimintaan on tullut!

Jatkotutkimusaiheena voisi olla vanhempien roolin korostaminen lasten liikkumisen mahdollistajana. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus on kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Sen toteutuminen päiväkotikäisten lasten kohdalla ei ole ainoastaan varhaiskasvattajan tehtävä, vaan yhtälailla vanhemman. Vanhemman tehtävä on siis tarjota aika ja mahdollisuus liikunnalle vaikkapa ulkoilulla, puistoretkillä sekä perheen kesken yhdessä aikaa viettäen. Sen lisäksi lapsi saa kotoa mallin elämään, myös elintapojen suhteen. Luulen, että vanhemmat tarvitsisivat enemmän tietoutta terveellisestä ravinnosta, arkiliikunnan merkityksestä ja siitä, miten ja missä perheen kanssa voi liikkua. Mielinkiintoinen tutkimusaihe olisi tutkia vanhempien fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa verraten sitä perheen lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon. Tärkeänä asiana näen nimenomaan arkiliikunnan ja aktiivisen elämäntavan merkityksen, jota kerran tai kaksi viikossa kodin ulkopuolella tapahtuva liikuntaharrastus ei riitä korvaamaan. Vanhemmille tulisi viestiä, ettei heidän tarvitse olla superihmisiä ja urheiluhulluja täyttääkseen lapsen liikunnan tarpeen. Pienet arkeen ja ajankäyttöön liittyvät päätökset riittävät. Tärkeää olisi saada vanhemmat heittäämään ajatukseen, että heidän elämäntapansa heijastuu aina lapseen.

Lähteet

- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Canada's Physical Activity Guide: Family Guide to Physical Activity for Children. 2002. [PDF-dokumentti.] (Luettu 20.8.2012.)
<http://www.effectivepractice.org/site/ywd_effectivepractice/assets/pdf/5bbb_kidsguide.pdf>.
- Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi. 2009. [PDF-dokumentti]. (Luettu 25.11.2011.)
<http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Haasteena_liikkumattomat.pdf>.
- Hakkola, K. & Virsu, M. 2000: Entä jos... Laulava puu ja muita tarinoita teematyöskentelystä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994: Pikkuväen liikuntakirja. Vaasa: Ykkös-Offset Oy. (Nuori Suomi)
- Hujala, E. & Turja, L. 2011: Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell.
- Kalliala, M. 1999: Enkeliprinsessa ja itsariliikumäessä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kalliala, M. 2009. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa. Tampere: Juvenes Print.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Nuori Suomi Ry. [PDF-dokumentti]. (Luettu 1.5.2012.)
<http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/296119c08b42f60a0482e2e1f2b9d4d0/1344069198/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf>.
- Karppinen, S., Puurula, A. & Ruokonen, I. 2001. Taiteen ja leikin lumous. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Karvonen, P. & Pirttimaa, R. 1986. Liikkumisen ilo. Jyväskylä: Gummerrus Oy. (Mannerheimin lastensuojeluliitto)
- Kokljuschkin, M. 2001: Kohti parempaa oppimisympäristöä. Tampere: Tammer-Paino Oy. (Nuori Suomi)
- Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Kromqvist, E-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt. Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: WSOY.
- Kurttio, T. & Kurki, O. 1995. Varhaiskasvattajan ympäristöopas. Ylöjärvi: Painohäme Oy.
- Lamponen, P. & Pulli, E. 2005. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Lindqvist, G. 1998: Leikin mahdollisuudet. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.
- Lundberg, T. Pihaleikit kunniaan ja lapset liikkeelle. Yle [verkkajulkaisu]. 14.1.2011.
<<http://olotila.yle.fi/perhe/vanhemmuus/lapset-liikkuvat-liian-vahan>>. (Luettu 22.6.2012.)

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy. (Nuori Suomi)

Peltola, T., Sokka, S. & Merviä-Koskelainen, M. Toimintavinkkejä leikkivarjolle. Tampere: Tevella Oy.

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M., Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla- liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. [PDF-dokumentti].
<http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf>.

Tutkimus: Perheen sosioekonominen asema ja asuinalue eriarvoistavat lasten elämään. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 23.4.2012.
<http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=29312>. (Viitattu 23.8.2012.)

Tuomaala, T. & Myyryläinen M. 2002. Luonto tutuksi. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy. (Suomen luonnonsuojeluliitto)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. [PDF-dokumentti].
<<http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>>.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Diaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Liitteet

Liite 1 Liikuntaleikkikortit

VARASTELU (TOIMINTA JA JUOKSU)

VÄLINE: MÖYKYT

JAETAAN PELAAJAT KAHTEN JOUKKUEESEEN SALIN ERI PÄÄTYIHIN. MOLEMMILLA JOUKKUEILLA ON OMASSA KORISSAAN SAMA MÄÄRÄ MÖYKKYJÄ. PELI ALKAA OHJAAJAN VIHHELLYKSESTÄ. TARKOITUS ON VARASTAA VASTUSASTAJAJOUKKUEEN KORISTA MÖYKKYJÄ. MÖYKYT KULJETETAAN OMAAN KORIIN YKSI KERRALLAAN. PELI PÄÄTTYY OHJAAJAN VIHHELLYKSEEN. MÖYKYT LASKETAAN. ENITEN RYÖVÄNNYT JOUKKUE ON VOITTAJA.

PIDÄ OMA PUOLI PUHTAANA (TOIMINTA JA JUOKSU)

VÄLINE: MÖYKYT

JAETAAN PELAAJAT KAHTEN JOUKKUEESEEN SALIN ERI PÄÄTYIHIN. TILA JAETAAN KAHTIA VAIKKAPA PENKILLÄ. NÄIN MOLEMMILLA JOUKKUEILLA ON OMA ALUE. OHJAAJA RIPOTTELEE ALUEILLE SAMAN VERRAN MÖYKKYJÄ. PELI ALKAA OHJAAJAN VIHHELLYKSESTÄ. TARKOITUS ON HEITTÄÄ, POTKIA JA VISKOA MÖYKKYJÄ VASTUSTAJAN ALUEELLE. PELI LOPPUU OHJAAJAN VIHHELLYKSEEN. MÖYKYT LASKETAAN JA SE, JOUKKUE KUMMAN ALUEELTA LÖYTYY VÄHEMMÄN MÖYKKYJÄ ON VOITTAJA.

HYEENAT JA METSÄSTÄJÄT (TOIMINTA JA JUOKSU)

VÄLINE: MÖYKYT

VALITAAN 1-3 METSÄSTÄJÄÄ. MUUT PELAAJAT OVAT HYEENOJA. SOVITAAN ALUE, JONKA LÄPI HYEENAT JUOKSEVAT, ESIM SALI PÄÄSTÄ PÄÄHÄN. METSÄSTÄJÄT SEISOVAT ALUEEN REUNOILLA JA MÖYKKYJÄ HEITTÄEN METSÄSTÄVÄT HYEENOJA. KUN MÖYKKY OSUU, TULEE PELAAJASTA METSÄSTÄJÄ. JATKETAAN, KUNNES KAIKISTA HYEENOISTA ON TULLUT METSÄSTÄJÄ.

KROKOTIILI (TOIMINTA JA HASSUTTELU)

VÄLINE: LEIKKIVARJO

ASETUTAAN ISTUMAAN RINKIIN LATTIALLE JALAT LEIKKIVARJON ALLA. VALITAAN YKSI KROKOTIILI, JOKA VARJON ALLA HAUKKA (KUTITTELEE) MUIDEN VARPAITA. KAIKKI HALUKKAAT SAAVAT OLLA KROKOTIILEJA. SÄÄNTÖ: POTKIA EI SAA!

KAIKKI POLTTAA KAIKKIA (TOIMINTA JA JUOKSU)

VÄLINE: PEHMEÄ PALLO

KUTEN LEIKIN NIMI KERTOO, TÄSSÄ PELISSÄ EI OLE YHTÄ JÄÄNYTTÄ TAI JOUKKUEITA. KAIKKI POLTTAVAT KAIKKIA! PELI ALKAA SIITÄ, KUN OHJAAJA HEITTÄÄ PALLON PELIIN. SE KUKA EHTII, OTTAA PALLON JA YRITTÄÄ POLTTAA HEITTÄMÄLLÄ MUITA. PELAAJA PALAA SUORASTA PALLON OSUMASTA VYÖTÄRÖN ALAPUOLELLE. PALANUT PELAAJA ISTUU LEIKISTÄ SIVUUN PENKILLE. SE KUKA EHTII, NAPPAA VIERIVÄN TAI PYSÄHTYNEEN PALLON LATTIALTA JA PELI JATKUU. PELATAAN KUNNES ON ENÄÄ YKSI PELAAJA JÄLJELLÄ.

HAASTAVAMPI VERSIO (4-5- vuotiaat):

PALLOA SAA HEITTÄÄ AINOASTAAN PAIKALLAAN SEISTEN, SIITÄ KOHTAA MISTÄ PALLON ON KIINNI SAANUT. PALANUT PELAAJAA PISTÄÄ MIELEEN POLTTAJAN. POLTTAJAN PALAESSA, PÄÄSEE TÄMÄ UUDESTAAN MUKAAN PELIIN.

KINUSKI (TOIMINTA JA HASSUTTELU)

VALITAAN YKSI JÄÄNYT. MUUT ASETTUVAT MAHALLEEN MAKUULLE LATTIALLE JA OTTAVAT TOISIA KÄDESTÄ, NIIN ETTÄ MUODOSTUU YKSI PIIRI. JÄÄNYT YRITTÄÄ EROTTAA MUUT VETÄMÄLLÄ PEHMEIN OTTEIN NILKOISTA TAAKSEPÄIN. KUN PIIRISTÄ IRTOAA YKSI, ON SE KORJATTAVA NOPEASTI! IRRONNEESTA PELAAJASTATULEE JÄÄNEEN APULAINEN. JATKETAAN KUNNES KAIKKI PELAAJAT ON SAATU IRROTETTUA TOISISTAAN.

FORMULAT (LÄMMITTELY)

VÄLINE: PILLI, ISO PATJA, MENEVÄÄ MUSIIKKIA, ESIM AUTORÄMÄROCK

OLLAAN FORMULOITA JA AJETAAN KOVAA! SALISSA JUOSTAAN JA LIKUTAAN VAPAASTI FORMULOINA KIRMAILLEN JA KURVAILLEN. MUTTA VÄLILLÄ FORMULOILLA ON BENSAN LOPUSSA JA RENKAAT TÄYTYVÄ VAIHTAA. KUN OHJAAJA VIHETTÄÄ YHDEN KERRAN, ON AIKA TANKATA AUTOT. TANKKAUS TAPAHTUU KONTTAUSASENNOSSA NOSTAMALLA TOINEN JALKA SEINÄÄN LETKUKSI. KUN ON TANKATTU, VOI JATKAA MATKAA! KAKSI VIHELLYSTÄ TARKOITTAAN, ETTÄ ON AIKA VAIHTAA RENKAAT. RENKAIDEN VAIHTO TAPAHTUU ISOLLA PATJALLA SALIN KESKELLÄ. MAATAAN SELIN JA NOSTETAAN JALAT JA KÄDET KOHTI KATTOA. JA SITTEN VAAN MATKAAN!

ETSI NIMI (TOIMINTA JA TARKKAAVAISUUS)

VÄLINE: NIMIKORTIT

OHJAAJA KIINNITTÄÄ NIMIKORTIT SATUNNAISEEN JÄRJESTYKSEEN YMPÄRI SALIA. OHJAAJA OHJEISTAA VIHJEIN TAI SUORIN OHJEIN. ESIM MENKÄÄ PEKAN NIMEN LUOKSE. MENKÄÄ M:LLÄ ALKAVAN NIMEN LUOKSE. MENKÄÄ SEN LAPSEN NIMEN LUOKSE, KENELLÄ ON VAALEAT HIUKSET JA TÄNÄÄN PÄÄLLÄ PUNAINEN PAITA JNE.

TULE LUOKSENI.. (TOIMINTA JA TARKKAAVAISUUS)

VÄLINE: NIMIKORTIT

LAPSET ASETTUVAT RIVIIN KASVOT OHJAAJAA KOHDEN. OHJAAJA NÄYTTÄÄ LAPSELLE YKSI KERRALLAAN YHDEN NIMIKORTIN SEKÄ ANTAA OHJEEN ESIM TULE LUOKSENI LOIKKIEN, HIIPIEN, TAKAPERIN... KYSEINEN LAPSI TULEE OHJAAJAN LUO TÄMÄN KUVAAMALLA TAVALLA.

PIIP! (LÄMMITTELY/TOIMINTA JA TARKKAAVAISUUS)

VÄLINE: PILLI, MENEVÄÄ MUSIIKKIA ESIM ELLA JA ALEKSI

LIIKUTAAN VAPAASTI TILASSA MUSIIKIN SOIDESSA. OHJAAJA VIHELTÄÄ PILLIIN. YKSI VIHELLYS-> KYKKYYN. KAKSI VIHELLYSTÄ-> HYPI. MUSIIKKI SEIS-> JÄHMETY PATSAAKSI.

JUNALEIKKI (TOIMINTA)

LAPSET OVAT JONOSSA KÄDET TOISTENSA VYÖTÄRÖLLÄ. OHJAAJA ON VETURI. HETKEN KULUTTUA JUNA PYSÄHTYY JA OHJAAJA ILMOTTAA ASEMAN "HIIPIMISMAA". LAPSET LÄHTEVÄT HIIPIMÄÄN YMPÄRI SALIA. OHJAAJA HUUTAA "JUNA LÄHTEE" JA JUNAVAUNUT KOKOONTUVAT JA JUNA JATKAA MATKAA, KUNNES OHJAAJA ILMOITTA UUDEN ASEMAN (RYÖMIMISMAA, JUOKSUMAA, HYPPIMISMAA, HUUTAMISMAA..JNE)

APINAT (TOIMINTA JA TARKKAAVAISUUS/HASSUTTELU)

JAETAAN LEIKKIJÄT PAREIHIN. PARIT SEISOVAT KASVOKKAIN. TOINEN ON JOHTAJA, TOINEN APINA. JOHTAJA VOI LIKKUA, ILMEILLÄ, PUHUA. APINAN TEHTÄVÄ ON TEHDÄ KAIKKI PERÄSSÄ. OHJAAJAN KOMENNOSTA VAIHDETAAN ROOLEJA.

ELÄIMET (LÄMMITTELY/TOIMINTA JA TARKKAAVAISUUS)

LIIKUTAAN SALISSA VAPAASTI. OHJAAJA MATKII ELÄIMEN ÄÄNTÄ JA ETENEMINEN JATKUU KYSEISEN ELÄIMEN TAVOIN. IHAAAA! -> KUOVITAAN JA LÄHDETTÄÄN LAUKKAAMAAN. MIAU! -> HIIVITÄÄN KUIN KISSA. RÖH RÖH! -> KONTATAAN JA KULJETAAN LAISKASTI KUIN POSSU. TITITYY! -> LÄHDETTÄÄN LENTOON KUIN TALITINTTI.

LIIKENNEVALOT (LÄMMITTELY)

VÄLINE: PILLI, PUNAINEN, KELTAINEN JA VIHREÄ NIMIKORTTI

LIIKUTAAN VAPAASTI TILASSA. OHJAAJA VIHELTÄÄ JA NÄYTTÄÄ KORTTIA. PUNAINEN -> SEIS. KELTAINEN-> JUOSTAAN PAIKALLAAN. VIHREÄ-> LIIKEELLE.

MADOT

VÄLINE: 20-40 VILLALANGAN PÄTKÄÄ

LINNUNPOIKASET OVAT NÄLKÄISIÄ! OHJAAJA RIPOTTELEE METSÄÄN LANGAT JA LASTEN TEHTÄVÄ ON ETSIÄ JA TUODA NE OHJAAJALLE, JOTTA LINNUT SAAVAT RUOKAA.

TUO MINULLE

LAPSET TUOVAT METSÄSTÄ AIKUISTEN ANTAMIEN AISTIVINKKEJEN AVULLA ERILAISIA "LUONTOTAVAROITA". KOVAA, PEHMEÄÄ, TUOKSUVAA, MÄRKÄÄ, PYÖREÄÄ, PITKÄÄ, LYHYTTÄ. HALUTESSAAN NÄMÄ AARTEET VOIDAAN OTTAA MUKAAN PÄIVÄKOTIIN "ULKOLEILUIKSI."

KETUN POIKASET PIILOSSA

SOVITAAN YHTEINEN LEIKKIALUE METSÄSSÄ. ALUE RAJATAAN LIPULLA TAI MERKILLÄ. KETUNPOIKASET MENEVÄT PIILOON SAMALLA KUN KETTUÄITI LASKEE KYMMENEEN. KETTUÄITI ETSII POIKASET.

PÖLLÖJEN PESÄPUUT

LAPSET (PÖLLÖT) LENTÄVÄT, LIIHOTTELEVAT JA HUHUILEVAT YMPÄRI METSÄALUETTA. AIKUISEN VIHELTÄESSÄ PILLIIN ETSII JOKAINEN PÖLLÖ OMAN PESÄPUUN. LEIKKI JATKUU.

MINIVIIDAKKOSEIKKAILU

OLEMME VIIDAKOSSA! LÄHDETTÄÄN HIIPIMÄÄN HILJAA ETEENPÄIN. KOSKA VIIDAKOSSA ON VAARALLISTA TULEE TOIMIA TARKASTI OPPIAAN OHJEIDEN MUKAAN. HIIVITÄÄN YMPÄRI SALIA, KUMMARUTAAN KUVITTEELLISTEN PUUNRUNKOJEN ALLE. EDESSÄ ON SILTA OLI SUUREN ROTKON. TASAPAINOILLAAN SILLAN YLI VAROEN. YHTÄKKIÄ KUULUU LEIJONAN KARJaisu! ÄKKIÄ PILOON LUOLAAN (PÖYDÄN ALLE)!! LAPSET SAAVAT KERTOJA MITÄ TULEE VASTAAN SEURAAVAKSI JA TOIMITAAN SEN MUKAAN.

MÖYKKYJEN METSÄSTYS

VÄLINE: MÖYKYT

OHJAAJA PIILOTTAA 20 MÖYKKYÄ YMPÄRI PÄIVÄKODIN YLEISIÄ TILOJA. LAPSET ODOTTAVAT SALISSA. LÄHDETTÄÄN ETSIMÄÄN MÖYKKYJÄ! ENITEN MÖYKKYJÄ LÖYTÄNYT JULISTETAAN MÖYKKYMESTARIKSI.

SE KELLÄ ON..

ULKONA TAI SISÄLLÄ

ASETUTAAN PIIRIIN SEISOMAAN, NIIN ETTÄ JOKAISELLA ON HYVIN TILAA. OHJAAJA ANTAA OHJEEN "SE KENELLÄ ON PÄÄLLÄ VAALEANPUNAISTA, JUOKSEE RINGIN YMPÄRI!". OHJAAJA NÄYTTÄÄ SELKEÄSTI KUMPAAN SUUNTAAN KIERRETÄÄN, JOTTA TÖRMÄYKSILTÄ VÄLTYTÄÄN. MUITA ESIMERKKEJÄ "SE KENELLÄ ON LENKKARIT JALASSA, VAALEAT HIUKSET, SINISET SILMÄT, HIUKSET PÄÄSSÄ, HAMPAAT SUUSSA JNE!

AUTOT

ULKONA TAI SISÄLLÄ

VALITAAN YKSI JÄÄNYT, MUUT ASETTUVAT PIHAN/SALIN TOISELLE REUNALLE. JÄÄNYT ANTAA KOLME AUTOVAIHTOEHTOA, ESIM VOLKKARI, FORMULA JA MAASTURI. MUUT LEIKKIJÄT PÄÄTTÄVÄT MIELESSÄN, MIKÄ AUTO HALUAA OLLA. JÄÄNYT HUUTAA ESIM "VOLKKARI". VOLKKARIN VALINNEET LÄHTEVÄT LIIKKEELLE YRITTÄEN PÄÄSTÄ KIINNI OTTAJAN OHI PIHAN/SALIN TOISELLE REUNALLE. KUN JÄÄNYT HUUTA "LIIKENNERUUKKA!", ON KAIKKIEN AUTOJEN LÄHDETTÄVÄ LIIKKEELLE.

SAMALLA KAAVALLA VOI LEIKKIÄ JÄÄTELÖHIPPIA. VALITAAN JÄTSKIMAUT. "JÄÄTELÖANNOS" TARKOITTAJAA, ETTÄ KAIKKIEN ON LÄHDETTÄVÄ LIIKKEELLE.

LÄTÄKKÖPEIKKO

LAPSET ISTUVAT RINGISSÄ JALAT SUORINA KOHTI KESKUSTAA. YKSI LAPSISTA ON LÄTÄKKÖPEIKKO, JOKA NUKKUU KESKELLÄ. LAPSET KIUSAAVAT LÄTÄKKÖPEIKKOA UITTAMALLA VARPAITA PEIKON LÄTÄKÖSSÄ. "LÄTÄKKÖPEIKKO, LÄTÄKKÖPEIKKO, HERÄÄ JO!" KUN PEIKKO HERÄÄ, MUUT YRITTÄVÄT NOPEASTI JALKANSA KIPPURAAN. SE KENEN VARPAITA PEIKKO KOSKEE, MUUTTUU PEIKOKSI.

Liite 2 Työntekijöille suunnattu opas

Laurea -ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Maija Eerola, 2012

LISÄÄ POTKUA!



**VÄLINEITÄ JA TIETOUTTA ENTISTÄ MONIPUOLISEMMAN LIIKUN-
TAKASVATUKSEN TOTEUTTAMISEEN**

LISÄÄ POTKUA!

Tämä materiaali on osa sosionomiopintojeni opinnäytetyön toiminnallista osiota. Materiaalin tarkoitus on helpottaa liikuntakasvatuksen toteutumista päiväkodissa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus on kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. On vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan vastuulla, että tämä tavoite toteutuisi mahdollisimman hyvin jokaisen lapsen elämässä. Tutkimusten mukaan yli puolet lapsista ja nuorista liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän ruutuajan viedessä päinvastoin yhä enemmän aikaa. Varhaislapsuus on tärkeää aikaa yksilön kehityksessä. Positiiviset kokemukset monipuolisesta liikunnasta antavat pohjan terveelliselle elämälle. Normaaliin päiväkotipäivään kuuluu aina liikuntaa. Ulkoillaan, pelataan ja leikitään. Jotta liikuntakasvatus olisi monipuolista, virikkeellistä ja hauskaa, on sen eteen nähtävä vaivaa, otettava selvää ja opittava uutta. Tämä materiaali sisältää leikkejä, tietoutta lasten motorisesta kehityksestä sekä lähialueen käyttömahdollisuuksista. Tarkoitus on, että materiaalia olisi mahdollisimman helppo ja vaivaton käyttää ja se todella toisi helpotusta liikunnan lisäämiseen uusin tavoin.

Leikit ovat lapsille ennestään tuttuja opinnäytetyöni toiminnallisesta osiosta. Liikuntaleikkikortteja on kolmea eri väriä. Kukin väri kuvaa leikin tarkoitusta: lämmittely, toiminta ja tarkkaavaisuus ja ulkoleikit. Osa korteista on kaksivärisiä- silloin kortit soveltuvat monenlaiseen jumppaamiseen. Kaikki leikit on testattu toimiviksi 4-5- vuotiaiden ryhmällä. Vaikeimmista leikeistä on kuvattu korteissa helpotettu versio. Näin leikit sopivat myös 2-3- vuotiaiden ryhmälle. Korttien tarkoitus on se, että kuka tahansa voi helposti ohjata jumpan ilman erillistä suunnittelua tai valmistelua. Korteista voi toki myös valita vain muutaman suosikin osaksi valmiiksi suunniteltua toimintaa.

TÄHÄN MATERIAALIPAKETTIIN KUULUU:

VÄLINEET:

- Sanomalehtimöykkyt
- Hännänryöstö-hännät
- Värikkäät pahvikortit, joissa lasten nimet
- Liikuntaleikkikortit

TIETO:

- Liikuntaleikkikorttien käyttöopas
- Taulukko lasten motoristen taitojen kehityksestä eri ikävuosina
- Tietoa lähialueen liikuntapaikoista
- Itsearviointikaavake oman osaamisen havainnointiin

NÄIN KÄYTÄT LIIKUNTALEIKKIKORTTEJA

VIHREÄ: LÄMMITTELY

SININEN: TOIMINTA

RUSKEA: ULKOLEIKKI

1. Varaa liikuntasaliin sanomalehtimöykät, nimikortit, hännät, 1-3 pehmeää palloa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan iso pehmopatja, matala penkki tilan jakoa varten sekä menevää iloista musiikkia maun mukaan. Lisäksi tarvitset pillin.
2. Ohjaa lapset istumaan rinkiin niin, että kaikki näkevät toisensa. Toivota lapset tervetulleeksi. Jokainen lapsi saa vuorotellen juosta piirin ympäri muiden kannustaessa. Lapset voivat valita myös vaihtoehdoisen tavan kiertää piirin ympäri, esim. hyppien.
3. Nosta/ anna lapsen nostaa pussista 1-2 vihreää lämmittelyleikkikorttia. Ohjaa leikit kortin ohjeiden mukaan.
4. Nosta/anna lapsen nostaa yksitellen pussista 2-4 sinistä toiminta-, tarkkaavaisuus- ja hassuttelukorttia. Ohjaa leikit kortin ohjeiden mukaan.
5. Lopuksi kokoonnutaan piiriin ja taputetaan itseä olalle. Hyvä minä! Hienosti liikuttu! Otetaan hyvä asento. Jokainen sulkee silmät ja miettii mielessään jotakin mukavaa juttua, kuten kesää ja jäätelöä. Lasten rentouduttua tarpeeksi ohjaaja koskettaa jokaista lasta yksitellen olkapäähän. Kosketus on merkki. Nyt on aika siirtyä hiljaa salista muihin hommiin.

Vaihtoehtoisesti voit valita kortit ja leikit etukäteen, tai vaan osan niistä. Ruskeat kortit sekä ruskealla merkillä merkityt lämmittelykortit on tarkoitettu käytettäväksi ulkona, retkillä jne. Leikit korteissa ovat ideoita. Saa vapaasti soveltaa ja muokata!

PÄIVÄKOTI-ikäISEN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

2- vuotias osaa	Heittää palloa. Potkaista palloa kaatumatta. Kävellä ja juosta. Pitää lyhytaikaisesti tasapainon. Kierä, pyöriä. Hypätä alas.	Rakentaa ison palikan tornin. Jäljentää pystysuoran viivan. Noudattaa ohjeita ja neuvoja.
3- vuotias osaa	Heittää palloa kohteeseen. Ottaa pallon satunnaisesti kiinni. Tasapainoilu kävellen (leveys 20cm). Hyppää tasajalkaa. Kävelee varpaillaan. Kuperkeikan teko eteenpäin selälleen.	Riisuu itse. Jäljentää ympyrän. Erotaa kokoja. Noudattaa 2-osaisia ohjeita.
4- vuotias osaa	Suunnata heiton kohteeseen. Heiton kiinnittäminen rintaa vasten. Tasapainon pitäminen 3-4 sekuntia. Esteen alittaminen. Kuperkeikan teko istualleen. Pyörällä ajon oppiminen.	Jäljentää ristin. Puhe selvää, äännevirheet sallitaan.
5- vuotias osaa	Edellä mainitut taidot kehittyvät. Juokseminen nopeutta vaihtaen. Hyppääminen yhdellä jalalla kerrallaan 5-8 kertaa. Juokseminen ja esteen alittaminen vuorotellen. Liikuntataitojen yhdisteleminen onnistuu (esim. juoksu ja heittäminen).	Leikkaa saksilla paperista ympyrän. Jäljentää neliön. Piirtää ihmisen (4-5 osaa). Noudattaa 3-osaisia ohjeita.
6- vuotias osaa	Heiton kiinnittäminen vartaloa vasten eri korkeuksilta. Tasapainon pitäminen 10sekunttia. Tasapainoilu kävellen. Kuperkeikka eteenpäin seisaalleen. Pyöräily, hiihto, luistelu. Hyppii kummallakin jalalla erikseen 5-8 kertaa.	Oikea kynäote. Jäljentää kolmion. Piirtää ihmisen (5-6 osaa).

Lähde: Zimmer, R: Liikuntakasvatuksen käsikirja, Kehityksen seuraaminen- havainnointikavake (Neuvolasta)

UUDET RETKIKOhteet PÄIVÄKODIN ALUEELLA

PELIMANNIN KOULUN LIIKUNTASALI:

Rehtori Leena Hiilloksen kanssa sovittu, että liikuntasalia on mahdollista käyttää vapaina olevina aikoina. Tiedustelut ja tilanvaraukset kouluisännälle numeroon 050 401 3935. Salissa on mahdollista touhuta monenlaista. Tila on jaettavissa verholla ja liikuntavälinevarastosta löytyy mm paljon erikokoisia palloja, jumppapatjoja sekä muuta välineistöä. Seinillä on puolapuut sekä köydet.

Vinkki! Mukaan pilli, tossut, yhteinen vesi ja mukit sekä liikuntaleikkikortit. Pukuhuoneet sijainniltaan huonosti. Aulasta löytyy vessat.

Esimerkki tuntisuunnitelma: Lämmittelyleikki esim. **Formulat**, palloleikki, temppurata (aikuisien määrän mukaan pisteet, esim. pompupatja, puolapuut sekä norsupallot), lopuksi vapaa-aikaa, yhteinen siivous.

RHODOPUISTO:

Alppirusupuisto sijaitsee Etelä-Haagassa Huopalahden juna-aseman välittömässä läheisyydessä. Kulkuyhteydet bussit 43, 41 sekä 56 ja M-juna. Bussilla matkustaessa jäädään pois Haagan liikenneymyrästä (Ilkantie). Kävellään n.100m kohti Huopalahden asemaa. Puisto on tien vasemmalla puolella. Matka puistoon päiväkodilta kestää noin 15 minuuttia.

Vinkki! Puisto on parhaimmillaan keväällä ruusujen kukkiessa, mutta se on jännä paikka mihin vuodenaikaan tahansa. Puistoon voi ottaa mukaan eväät ja sieltä löytyy useita mukavia eväspaikkoja. Pitkospuut kiertävät puistoa. Lisäksi puiston toisella laidalla on mukava tutkia metsää. Kannattaa ottaa mukaan välineet **Madot**-leikkiä varten. Muita hyviä puistoleikkejä on **Tuo minulle** ja **Pöllöt**.

PIRKKOLAN URHEILUPIISTO

Pirkkolan urheilupuistossa voi mm pelata jalkapalloa, jääkiekkoa, luistella ja hiihtää. Jäähallissa on mahdollista luistella yleisöluisteluaikoina. Jäähalli on suljettu 30.4- 19.8 välisenä aikana. Jäähallin yleisöluisteluajat ovat keskiviikkoisin klo 13.30-15 sekä lauantaisin. Myös muiden Helsingin jäähallien yleisöluisteluajat löytyvät täältä

http://www.hel.fi/hki/Liv/fi/liikuntapaikat/j__hallit/maksuttomat+yleis_luisteluajat . Huomaa myös Paloheinän jäähalli! Kesällä lapsille hyvä uintipaikka on uimalammikko Pirkkolan Plotti.

LASSILAN URHEILUPIISTO

Kävelymatkan päässä oleva Lassilan urheilupuisto on mukava retkikohde erityisesti vähälumisena talvena. Tekojäätä pidetään kunnossa marraskuusta helmikuun loppuun. Tekojäältä au-

rataan sulanutta päällimmäistä kerrosta ja siksi Lassilassa onkin isot kasat lunta, vaikkei sitä muualla olisikaan! Myös jalkapallokentälle jäädytetään jää säiden salliessa. Hyvät sisätilat, missä luistimet on mukava vaihtaa.

MÄTÄJOEN PUISTO

Mätäjoen puisto on kesällä kaunis niittyineen ja vesistöineen. Alueen vesilintujen ruokkiminen on kielletty, mutta katselu ei. Mukava retkikohde erityisesti keväällä ensimmäisten kukkien ja vesilintujen ilmaantuessa. Iso, pyöreä laituri on mukava paikka syödä eväitä. Viereisellä nurmikentällä voi leikkiä vaikkapa **Hännän ryöstöä**. Kivat näkymät Malminkartanon täyttömäellä päin.

ARENA CENTER RUSKEASUO

AC Ruskeasuolla on monta isoa ja pientä salibandykenttää. Paikan päältä voi lainata mailoja sekä palloja. Yksittäispelaajamaksu on 2,5e. Hallissa on mukava iso kahvio, jossa mahdollista syödä eväitä sekä siistit wc:t ja pukeutumistilat. Hallille pääse helposti busseilla 41 ja 43.

LEIKKIPUISTO TRUMPETTI

Leikkipuisto Trumpetti on lyhyen kävelymatkan päässä päiväkodistamme. Sinne lähtö ei vaadi erillistä suunnittelua. Vinkki! Lasten kanssa on hyvä sopia pelisäännöt ennen puistoon lähtöä sekä sopia merkki, vaikkapa pillin vihellys, yhteistä kokoontumista varten. Jos yhteisten sääntöjen noudattaminen on hankalaa, voi seuraavalla kerralla jäädä pois retkeltä kokonaan.

PELIMANNIN KOULUN PIHA

Oiva retkikohde kesällä koululaisten lomaillessa. Koulun pihaan kuuluu pieni, helppokulkuinen metsä. Metsässä voi leikkiä monia mukavia leikkejä kuten **Pöllön pesäpuuta** ja **Ketunpoikaset piilossa** sekä vaikkapa kuvasuunnistusta tai rakentaa majoja. Alue on helppo valvoa ja päiväkodilta sinne kävely kestää lapsiryhmän kanssa noin 15 minuuttia.

**MITEN ONNISTUIN OHJAAMASSANI TUOKIOSSA-
ITSEARVIOINTIKAAVAKE OMAN OSAAMISEN KEHITTÄMISEKSI**

Mitä tuokiolla tehtiin ja toteutuiko suunnitelmani?

Olivatko alkuvalmistelut ja suunnitelma onnistuneet ja kohderyhmälle sopivat?

Nauttivatko lapset ohjaamastani toiminnasta?

Miten onnistui ryhmänhallinta ja jokaisen lapsen huomioiminen omana itsenään?

Oliko ohjaamassani toiminnassa jotain uutta (minulle ja/tai lapsille)?

Heittäydyinkö tarpeeksi? Olinko innostava esimerkki?

Mikä ohjaamassani tuokiossa onnistui hyvin?

Mitä ohjaamassani tuokiossa olisi voinut tehdä paremmin?

POHDITTAVAKSI

Mielenkiintoista pohdintaa lapsista, kilpailuvietistä ja liikunnasta (Pulli, E: Opi liikkuen, opi leikkien)

-Miksi liikunnassa kilpaillaan?

-Tietenkin siksi, että saadaan tietää kumpi on parempi.

-Miksi pitää saada tietää kumpi on parempi?

-Siksi, että toinen voisi tuntea itsensä paremmaksi kuin toinen. Ihmiset pääsevät parempiin suorituksiin kilpailun ansioista.

- Minä en usko, että lapsi joka ei kilpaile muita vastaan ei oppisi ponnistelemaan ja yrittämään parastaan.

-Lapset kuitenkin kilpailevat, vaikka en tekisi mitään. Kyllä lapsillakin on kilpailuvietti.

-Lapset kilpailevat joka tapauksessa, mutta omalla tavallaan. Aikuisen ei tarvitse mennä mestaroimaan ja mittaamaan kuka voitti ja kuinka paljon. Lapset kyllä tietävät kuka juoksee hitaammin- aikuisen ei tarvitse sitä korostaa.

-Miten lapset sitten motivoidaan liikkumaan ellei kilpailulla?

-Kilpailu ei motivoi lapsia sen enempää kuin hauska leikki. Lapset oppivat enemmän liikuntaitoja leikkiessään yhdessä, kuin kilpaillessaan toisiaan vastaan. Jos aina sama lapsi jää muiden taitavampien varjoon, voit olla varma, että hän ei ainakaan innostu liikunnasta, vaikka juuri hän tarvitsisi harjoitusta.

-Mutta liikuntaan ja urheiluun on aina kuulunut kilpailu.

-Minä väitän, että lasten mielestä liikunnassa on mieltä ilman kilpailuakin. Yhdessä oleminen ja onnistuminen tekevät liikunnasta mielekästä. Opittuja taitoja kannattaa ryhtyä mittaamaan vasta, kun lapsella on kykyä ymmärtää omaa oppimistaan.

- Mitä sitten pitäisi tehdä, kun lapset haluavat kilpailla?

- Anna heidän kilpailla ja valvo, että se tapahtuu reilusti. Ohjaa energiaa enemminkin päämäärään, kuin itse tulokseen. Kilpailutilanteen voi myös järjestää niin, että jokainen pyrkii parantamaan omaa tulostaan tai kilpailee yhdessä ryhmän kanssa. Yleensä pelkkä hassu väline, tai yhteinen sääntöjen muuttamiseen liittyvä sopimus kiinnittää huomion yhdessä tekemiseen. Toisiin vertaamiseen ei silloin ole tarvetta.

Liite 3 Ilmoitus opinnäytetyöstä vanhemmille

HYVÄT LAPSET JA VANHEMMAT!

Syksyksi on odotettavissa vauhtia ja vilinää! Toteutan päiväkodissa opinnäytetyöni toiminallista vaihetta osana sosionomiopintojani. Aiheeksi on valikoitunut liikuntakasvatuksen tehostaminen päiväkotitöissä *. Käytännössä tämä tarkoittaa monipuolisia liikuntatuokiota lapsille ja muuta mukavaa. Liikuntatuokiota järjestetään viikoittain elo- ja syyskuun aikana. Ajankohdat löytyvät ilmoitustaululta.

Pirteää alkavaa syksyä!



terkuin Maija

P.S. Lisätietoa allekirjoittaneelta.