

VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNNAN VUOSIKELLO

Tiivistelmä

Tekijä(t) Ollikainen, Sara	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 37+19	
Työn nimi Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosikello		
Tutkinto Sosionomi AMK		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan avulla ja pyrkiä varmistamaan liikunnan monipuolinen toteutuminen varhaiskasvatuksen kohdeorganisaatiossa. Tavoitteena oli laatia liikunnan vuosikello kohdeorganisaation työyhteisön käyttöön. Toive vuosikellosta nousi henkilökunnalta. Liikunnan vuosikellon suunnittelussa menetelmänä käytettiin henkilökuntaa osallistavaa suunnittelua. Osallistavalla suunnittelulla pyrittiin saamaan henkilökunta tietoiseksi opinnäytetyöstä heti hankkeen alussa sekä hyödynnettyä henkilökunnan ammattitaito ja kokemusasiantuntijuus.</p> <p>Suunnitteluja järjestettiin kaksi ja niiden tuloksia käytettiin opinnäytetyössä konsultaationa sekä tukemaan teoreettista näkemystä. Suunnittelussa käytetyt kysymykset olivat: mitä vuosikellon tulisi sisältää, mitä vuosikellossa tulisi ottaa huomioon, sekä missä muodossa vuosikello haluttiin toteutettavan. Henkilökunnan suunnittelussa tärkeimmiksi teemoiksi nousivat ikätasojen sekä vuodenaikojen huomioiminen. Vuosikellosta toivottiin yksinkertaista seinälle laitettavaa kuvaa sekä myös ohjevihkoa toteuttamista helpottamaan.</p> <p>Konkreettisenä tuotoksena syntyi liikunnan vuosikello sekä vuosikellon ohjevihko. Vuosikello sisältää hyvinvointia edistäviä teemoja, joissa huomioidaan myös liikunnan monipuolinen toteutuminen. Henkilökunnan kanssa suunniteltu liikunnan vuosikello toimii apuna liikunnan suunnittelussa ja ohjevihko tarjoaa konkreettisia vinkkejä toteutukseen.</p>		
Asiasanat varhaiskasvatus, liikunta, hyvinvointi, vuosikello		

Abstract

Author(s) Ollikainen, Sara	Type of publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of pages 37+19	
Title of publication The annual clock of early childhood education exercise		
Name of Degree Bachelor of social services (UAS)		
Abstract <p>The idea of this thesis was to increase overall well-being and to confirm diverse exercise at an early childhood education organization. The aim was to create an annual clock for exercise to the work community. The idea came from the work community. The work community participated in creating the annual clock. The aim for participation was to use the professionalism and knowledge of the employees at the creation of the annual clock.</p> <p>Employees participated twice in the creation. The knowledge was used as a consultation and to support the theoretical view. At the creation three questions were used: what the annual clock should contain, what should be considered and in what form the annual clock should be implemented. The most important themes in both creations were to observe age differences and consideration of the seasons. The employees wanted the clock to be a paper version that could be put on the wall. It was also pointed that an instruction booklet is needed to facilitate implementation.</p> <p>The concrete output was the annual clock and a booklet. In the annual clock there are themes that promote wellbeing. They also ensure the versatility of the exercise. The annual clock of physical activity, created with the employees, helps with exercise planning. The booklet gives concrete tips to implementation.</p>		
Keywords early childhood education, physical activity, wellbeing, annual clock		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	Kohdeorganisaatio.....	2
2.1.1	Tilat ja välineet.....	3
2.1.2	Lähiympäristö	4
2.2	Tarkoitus ja tavoite.....	5
3	LIIKUNTA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	6
3.1	Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys hyvinvointiin	6
3.2	Liikunta varhaiskasvatuksessa.....	7
3.3	Motoriset taidot	8
3.3.1	Perustaidot	9
3.3.2	Motorinen kehitys ikävaiheittain	12
3.4	Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa.....	14
3.5	Kasvattajan rooli liikunnan mahdollistajana.....	15
4	KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN.....	16
4.1	Toteutusmalli	16
4.2	Vuosikello työkaluna	17
4.3	Vuosikellon suunnittelu	17
4.3.1	Menetelmänä aivoriihityöskentely	18
4.3.2	Juurruttaminen käytäntöön	19
4.4	Kehittämishankkeen arviointi	20
4.5	Eettisyyden huomioiminen	21
5	VUOSIKELLON SUUNNITTELU TYÖYHTEISÖSSÄ	22
5.1	Ensimmäinen ideointi varhaiskasvatuksen opettajien kanssa	22
5.2	Toinen ideointi liikuntavastaavien kanssa	23
5.3	Tulokset.....	23
6	LIIKUNNAN VUOSIKELLO	28
6.1	Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosikello	28
6.2	Vuosikellon ohjevihko	28
7	POHDINTA	32
7.1	Keskeiset tulokset.....	32
7.2	Jatkokehittämissideat	34
	LÄHTEET	35

LIITTEET

Liite 1. Liikunnan vuosikello

Liite 2. Vuosikellon ohjevihko

1 JOHDANTO

Liikunnalla, eli fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä rooli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunta parantaa elämänlaatua edistämällä psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021a.) Ihminen saa ensikosketuksena liikuntaan jo varhain lapsuudessa, ja pohja liikunnalliselle elämäntavalle luodaan niin ikään lapsuudessa. Vanhempien ohella liikunnallisen elämäntavan pohjaa luo varhaiskasvatusympäristö. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021b.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on kirjattu tavoite innostaa lapsia liikkumaan ja saamaan liikunnan ilon kokemuksia (Opetushallitus 2018, 47). Tutkimusten mukaan lasten liikkuminen on kuitenkin vähentynyt ja esimerkiksi kouluikäisillä kestävyyskunto on isolla osalla lapsista jo terveyttä ja toimintakykyä haittaavalla tasolla (Valtion liikuntaneuvosto 2020). Luomalla pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle jo lapsuudessa, voidaan mahdollisesti edistää hyvinvointia myös tulevaisuudessa.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarkoituksena on lisätä liikunnan avulla lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä pyrkiä varmistamaan monipuolisen liikunnan toteutuminen varhaiskasvatuksessa. Viimeisimmän suosituksen mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään 3 tuntia päivässä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021b). Tavoitteena on kehittää liikunnan vuosikello päiväkotiin, joka on opinnäytetyön kohdeorganisaatio. Ajatus liikunnan vuosikellon kehittämistä on tullut kohdeorganisaatiolta. Vuosikello on tarkoitus kehittää yhteistyössä varhaiskasvatuksen opettajien sekä liikuntavastaavien kanssa. Menetelmänä kehittämisessä on tarkoituksena käyttää osallistavaa suunnittelua. Suunnittelu toteutetaan avoimella keskustelulla idealappujen pohjalta, joihin jokainen saa aluksi kirjata ideansa. Ideoiden kirjaamista ohjaa kysymykset siitä, mitä vuosikellon tulisi sisältää, mitä tulisi ottaa huomioon, sekä missä muodossa vuosikellon halutaan toteutuvan. Lisäksi keskustelua käydään siitä, missä muodossa vuosikello halutaan toteutettavan.

Kehittämishanke etenee lineaarisen mallin mukaan tavoitteen määrittelystä suunnittelun, toteutukseen ja lopulta prosessin päättämiseen ja arviointiin. Arviointia toteuttaa kehittämiseen osallistuva henkilöstö myös hankkeen edetessä.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kohdeorganisaatio

Kehittämishankkeen kohdeorganisaationa on Lahdessa sijaitseva päiväkoti, jossa työskentelen itse varhaiskasvatuksen opettajana. Päiväkodissa on 5 lapsiryhmää. Kolme alle 3-vuotiaiden ryhmää sekä kaksi yli 3-vuotiaiden ryhmää. Yhteensä päiväkodissa on tällä hetkellä n. 70 lasta.

Päiväkodin tavoitteena on liikunnan riemun ja liikunnallisen elämäntavan löytäminen. Päiväkodissa liikunnallisuutta on tarkoitus toteuttaa arjessa esimerkiksi retkeilynä, pihaleikkeinä, liikunnallisina musiikkihetkinä sekä ohjattuina liikuntatuokioina.

Päiväkodissa on liikuntavastaavien toteuttama liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma. Vuosisuunnitelmaan on kirjattu suunnitelmat liikunnan määrän lisäämisestä, yhteistyöstä vanhempien kanssa, lasten osallistamisesta, monipuolisesta liikunnasta, ympäristön huomioimisesta, ohjatusta liikunnasta sekä jokaisen lapsen mahdollisuuksista osallistua. Liikunnan määrän lisäämisestä mainitaan keinoina esimerkiksi päivittäinen ulkoilu tai retki, ohjattu liikunta ulkoilussa sekä ohjattu sisäliikunta. Suunnitelma kertoo siis lähinnä mitä tulisi tehdä, mutta ei vastaa kysymykseen, miten. Liikunnan vuosikellolla vastataan juuri tähän kysymykseen.

Ajatus liikunnan vuosikellon toteuttamisesta nousi päiväkodin henkilöstöltä. Tartuin heti aiheeseen, koska aihe on mielenkiintoinen, sille on tarve ja tulevaisuudessa se mahdollisesti helpottaa myös omaa työtäni. Tällä hetkellä kohdeorganisaatiossa jokainen lapsiryhmä toteuttaa liikuntaa itsenäisesti suunnitellen. Vuosikellon avulla voitaisiin mahdollisesti turvata liikunnan monipuolista toteutumista kaikissa lapsiryhmissä. Monipuolinen liikunta voisi myös istuttaa liikunnan kipinää lapsiin. Liikunnalla on monia terveyshyötyjä, ja liikunnallinen elämäntapa opitaan jo lapsuudessa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021b). Varhain opittu liikunnallinen elämäntapa voisi edistää hyvinvointia ja terveyttä myös myöhemmässä vaiheessa elämää. Toteutuessaan tällä voisi olla myös yhteiskunnallisesti merkitystä, kun varhaiskasvatuksen avulla kasvaa hyvinvoivia aikuisia.

2.1.1 Tilat ja välineet

Päiväkoti sijaitsee aivan Lahden keskustan tuntumassa. Päiväkoti on kolmikerroksinen, jonka yläkerrassa toimivat kaksi yli 3-vuotiaiden ryhmää. Yläkerran tila on yhtenäinen ja salimainen, johon on rakennettu kaksi erillistä huonetta rajaamaan suurta tilaa. Salissa on myös parvi, joka on syksyllä 2020 toiminut toisen ryhmän omana tilana. Yläkerran suurta ryhmätilaa käytetään myös liikuntasalina, johon alakerran alle 3-vuotiaiden ryhmille on järjestetty yhtenä päivänä viikossa kaksi salivuoroa. Keskikerroksessa toimii omissa tiloissaan kolme alle 3-vuotiaiden ryhmää. Kellarikerroksessa sijaitsee päiväkodin keittiö ja ruokala, jossa ruokailee yli 3-vuotiaiden kaksi ryhmää sekä yksi alle 3-vuotiaiden ryhmistä. Kaksi muuta alle 3-vuotiaiden ryhmää ruokailevat omissa tiloissaan.

Päiväkodilla on pienehkö piha-alue, johon käynti tapahtuu piha-alueen päädyistä portaita pitkin. Pihalta löytyy leluvarasto, katos, hiekkalaatikko ja kaksi eri ikäisille suunnattua kiipeilytelinettä.

Päiväkodilla on runsaasti monikäyttöisiä liikuntavälineitä. Päiväkodista löytyvät seuraavat sisäliikuntavälineet:

- pallot
- maalit
- motoriikkakartiosarja
- tasapainopolku
- tasapainokivet
- sählymailat
- jalka- ja käsialustat
- vatsalaudat
- hyppynarut
- leikkivarjo
- alastulopatja.

Lisäksi päiväkodista löytyvät seuraavat ulkoliikuntavälineet:

- pulkat
- liukurit
- leikkirenkaat
- kartiot
- pallot
- kiipeilytelineet.

Minimove

Välineenä päiväkodilta löytyy myös Minimove-materiaali, joka on hankittu kehittämishankkeen jo ollessa käynnissä. Minimoven (2021) verkkosivujen mukaan se tarjoaa helpotusta varhaiskasvattajien työhön materiaalilla, joka sisältää muun muassa liikuntakortteja. Materiaalin avulla voidaan tuoda liikunnallisuus osaksi siirtymä- ja odotustilanteita, helpotetaan liikunnan toteuttamista sisällä ja ulkona sekä opetetaan perusliikuntataitoja leikin avulla. Koska kehittämishanke oli jo käynnissä materiaalin tullessa päiväkotiin, en hyödynnä sitä liikunnan vuosikellossa.

2.1.2 Lähiympäristö

Päiväkoti sijaitsee keskeisellä paikalla. Sen ympärillä on monipuolisesti metsää, leikkipuitoja, keskusta-aluetta ja urheilukenttiä. Kävelymatkan päässä päiväkodista sijaitsee Radiomäki, jossa pääsee liikkumaan luonnossa lenkkipolkua pitkin. Radiomäeltä löytyy Lahden vanhin yleisurheilukenttä juoksuratoineen. Yleisurheilukentän vierestä löytyy myös hiekkakenttä, joka talvisin jäädytetään luistelukäyttöön. (Lahden kaupunki 2020a.)

Niin ikään kävelymatkan päässä päiväkodista sijaitsee myös Lahden kisapuisto. Kisapuistosta löytyvät harjoitustekonurmi ja hiekkakenttä, joka talvisin jäädytetään luistelukäyttöön. Lisäksi puistossa on beach volley-, lentopallo-, koripallo-, tennis- ja padelkentät. Kentistä vapaasti käytettävissä on kaikki muut, paitsi tekonurmi-, tennis- ja padelkentät silloin, kun niissä ei ole varauksia. (Lahden kaupunki 2020a.)

Päiväkodin lähiympäristössä on myös neljä leikkikenttää. Fellmanin puistosta löytyvä leikkialue, Erkonpuiston leikkialue, Radiomäen leikkialue ja Alatorinpuiston leikkialue aivan kauppatorin laidalla. Hieman kauempaa, kaupunginsairaalan vierestä, löytyy myös isompi Sairaalanpuiston leikkialue. (Lahden kaupunki 2020b.)

2.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan avulla sekä pyrkiä varmistamaan liikunnan monipuolinen toteutuminen kohdeorganisaatiossa. Vuonna 2020 5–6-luokkalaisille tehdystä Move!-tutkimuksesta selviää, että lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt muun fyysisen kunnon tason pysyessä ennallaan. Tutkimuksen mukaan kestävyyskunto on suurella joukolla jo jopa terveyttä ja toimintakykyä haittaavalla tasolla. (Valtion liikuntaneuvosto 2020.) Myös liikuntatieteiden tohtori ja liikuntakasvatuksen dosentti Arja Sääkslahden (2018, 124) mukaan tutkimustulokset kertovat, että alle kouluikäisten lasten tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat lisääntyneet. Sitä selitetään vähentyneellä fyysisellä aktiivisuudella. Myös kansainvälisesti lapset liikkuvat niukasti liikuntasuosiin peilaten. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2018–2019, 13) teettämän kansainvälisen koululaistutkimuksen mukaan Euroopassa ja Kanadassa kouluikäisistä lapsista vain 19 % saavuttaa tavoitteen tunnin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta päivässä. Tutkimusten myötä voidaan päätellä, että liikunnan lisäämiselle lasten ja nuorten elämässä on tarvetta.

Opinnäytetyön tavoitteena on laatia liikunnan vuosikello kohdeorganisaation henkilöstön käyttöön. Liikunnan vuosikello jäsentää vuoden aikana järjestettävää liikuntaa ja sen avulla pyritään huomioimaan myös lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Kokonaisvaltaista hyvinvointia pyritään edistämään vuosikellon avulla lisäämällä osallisuutta, tukemalla ryhmäytymistä ja vahvistamalla minäkuvaa. Vuosikello on tarkoitus ottaa käyttöön jokaisessa lapsiryhmässä.

3 LIIKUNTA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

3.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys hyvinvointiin

Liikunnalla on runsaasti terveyshyötyjä ja merkittävä rooli kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Se parantaa elämänlaatua edistämällä psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä vähentämällä stressiä ja ahdistuneisuutta. Lapsilla liikunta tukee luuston kehitystä ja edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Liikunta myös tukee lasten oppimista ja erilaisten taitojen, kuten motoristen ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021a.)

Liikunnalla voidaan vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan. Fyysinen itsetunto on yksi neljästä itsetunnon osa-alueesta sosiaalisen, emotionaalisen sekä suoritusitsetunnon ohella. Fyysisellä itsetunnolla tarkoitetaan fyysisten ominaisuuksien sekä motoristen taitojen tuntemista ja hyväksymistä. Tietoisuus fyysisistä ominaisuuksista muodostuu jo varhain lapsuudessa. Fyysisen minäkuvan kehittyessä lapsi tarvitsee paljon mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoitteluun ja tutustumista omaan kehoonsa. Säännöllisen liikuntakasvatuksen avulla lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja sen fyysisiin ominaisuuksiin. (Koljonen 2016, 19–20.)

Liikunnan avulla voidaan harjoitella myös vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Yhdessä liikkuminen luo sosiaalisen liikuntaympäristön, joka muodostuu kavereista, yhteenkuuluvuuden tunteesta ja me-hengestä. Liikunnassa koetaan yhdessä onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita, mikä opettaa myös näiden tunteiden käsittelyä. (Finne 2017, 51.) Liikuntatilanteet voivat herättää vahvoja tunteita ja harjoittaa tunteiden ilmaisun säätelyä. Liikuntaleikit vaikuttavat myös lapsen eettiseen ja moraaliseen kehitykseen, koska edellytys onnistuviin yhteisleikkeihin on sääntöjen noudattaminen. (Pellegrini & Smith 1998, Pönkkö 1999, Zachopoulou ym. 2004, Numminen 2005, Zachopoulou 2007, Sääkslahti 2015, Pönkön & Sääkslahden 2017, 488–489 mukaan.)

Terveys- ja hyvinvointihyötyjen lisäksi on merkkejä siitä, että fyysinen aktiivisuus parantaa kouluikäisten lasten koulumenestystä (Sääkslahti 2018, 124). Huotilaisen (2019, 82) mukaan tämä pohjautuu dopamiinin tuotantoon. Liikunnan aikana dopamiinin tuotanto lisääntyy aivoissa ja sen lisääntyminen jatkuu vielä liikkumisen jälkeen. Dopamiini pysyy runsaana aivoissa vielä tunteja liikunnan jälkeen. Aivot tarvitsevat dopamiinia oppimiseen. Sen puute aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, vähentää aivojen palkkiojärjestelmän luomaa

hyvänolontunnetta ja heikentää unenlaatua. Laadukas ja riittävä uni on tärkeä oppimisen kannalta. Liikunnan merkitys on tunnustettu myös tarkkaavaisuuden ylläpitämisessä. Huotilainen (2019, 83) kertoo kirjassaan tutkimuksesta, jossa tutkittiin liikunnan vaikutuksista tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeuksia omaaviin lapsiin. Tutkimuksessa tarkkaavaisuuden ongelmat helpottivat, kun päivä aloitettiin hengästyttävällä ja pulssia nostattavalla liikunnalla. Tämän lisäksi aamuliikunnan todettiin parantavan lasten mielialaa.

Liikuntatottumukset opitaan jo lapsuudessa, jolloin lapselle muodostuu joko myönteinen, neutraali tai kielteinen suhde liikuntaan. Lapsuudessa luotu myönteinen suhde liikuntaan voi kestää läpi elämän. Liikunnallisten elämäntapojen syntyminen voidaan vaikuttaa vanhempien ja kasvattajien liikunnallisella esimerkillä sekä fyysistä aktiivisuutta tukevalla kasvuympäristöllä. Kannustavalla aikuisella on suuri rooli liikunnan kipinän syttymiseen. (Finne 2017, 10–23; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b.) Varhaiskasvatuksessa liikunnallisen elämäntavan syntymistä voidaan tukea tarjoamalla monipuolisesti kokeilevaa liikuntaa ja tapoja kehittää liikunnallisia taitoja. Alle kouluikäinen lapsi opettelee mallisuorituksen kautta ja kokeilunhalu on suurta. Onnistumisen kokemukset ajavat lasta kokeilemaan yhä haastavampia tehtäviä. Lapsella liikunnallinen elämäntapa näkyy pitkien paikkaanolojen välttämisenä ja omavalintaisissa tilanteissa, joissa lapsi valitsee useimmiten fyysisesti aktiivisen tavan toimia. Se näkyy myös omaehtoisena hakeutumisena fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja toimintoihin. (Finne 2017, 21; Sääkslahti 2018, 142.)

3.2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Tarkoituksena on myös toteuttaa muun muassa lapsen leikkiin ja liikkumiseen perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2008, 3 §.) Tavoitteena on luoda oppimisympäristö, joka mahdollistaa mielekkään tekemisen, monipuolisen ja vauhdikkaan liikkumisen, leikkimisen ja pelaamisen (Opetushallitus 2018, 32).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa käsitellään oppimisen alueita, jotka kuvaavat keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä varhaiskasvatuksen toiminnassa. Oppimisalueeseen kasvun, liikunnan ja kehityksen, liittyy tavoitteita ruokakasvatukseen, liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen. Oppimisalueen tehtävänä on luoda pohja muun muassa fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle ja tavoitteet liikunnan monipuoliselle toteutumiselle

varhaiskasvatuksessa. Tavoitteina ovat lapsien innostaminen liikkumaan monipuolisesti sekä liikunnan ilon kokeminen. Liikunnan tulee olla säännöllistä ja monipuolisesti toteutettua kaikkina vuodenaikoina. Liikuntaa tulee järjestää ohjattuna, mutta sen lisäksi tulee huolehtia siitä, että lapsilla on mahdollisuus myös omaehtoiseen liikkumiseen. (Opetushallitus 2018, 47–48.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet tarjoaa lähtökohdat ja perusteet liikuntakasvatuksen suunnittelulle ja toteutukselle, mutta ne jättävät kuitenkin vielä paljon vastuuta kasvattajille. Ennen varhaiskasvatuksessa alkavaa kautta kasvattajien tulisi laatia liikunnan vuosisuunnitelma. (Sääkslahti 2015, Pönkön & Sääkslahden 2017, 489 mukaan.) Liikuntakasvatuksella on kaksi päätehtävää: kasvattaminen liikuntaan ja kasvattaminen liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan tarkoittaa esimerkiksi liikunnallisen elämäntavan kehittymisen tukemista ja opettamista. Jo 3-vuotiaana opitulla liikunnallisella elämäntavalla on taipumus säilyä, ja ohjatulla liikunnalla on yhteys fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan nuoruudessa ja aikuisena. Liikunnan avulla kasvattamisella puolestaan tarkoitetaan lapsen fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen kehittymisen tukemista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.) Pönkkö ja Sääkslahti (2017, 489) puolestaan kuvaavat liikuntakasvatuksen päätavoitteiksi sen, että lasta autetaan luomaan myönteinen suhde omaan kehoonsa samalla kun tuetaan motoristen perustaitojen kehitystä sekä sen, että lapselle muodostuu myönteinen käsitys itsestä liikkujana.

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa erilaisia liikunnan tapoja, jotka ovat kuormittavuudeltaan eri tasoisia. Se voi olla ohjattua liikuntaa, retkeilyä tai leikkiä sisällä ja ulkona. Varhaiskasvatuksen tulee kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja. (Opetushallitus 2018, 48.) Kehonhallinta eli motorinen kunto on asentojen ja liikkeiden hallintaa. Motorisen kunnan osatekijöitä ovat nopeus, ketteryys, tasapaino ja koordinaatio. (Pasanen 2021.) Viimeisimpien liikuntasuosituksien mukaan päiväkotikäisten lasten tulisi liikkua 3 tuntia päivittäin. Tämän tulisi sisältää tunnin vauhdikasta liikuntaa ja kaksi tuntia kevyempää liikkumista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b.)

3.3 Motoriset taidot

Motorista kehitystä ohjaa geeniperimä, mutta siihen voidaan vaikuttaa ympäristöllä, joka sallii eri harjoittelu- ja liikkumismahdollisuudet (Malina ym. 2004, Sääkslahden 2018, 49 mukaan). Yksi merkittävä ympäristö motoristen taitojen kehittymiseen on metsä. Norjalaisen tutkijan Ingunn Fjørtoftin (2004) mukaan metsässä liikkuneet lapset olivat taitavampia motorisissa taidoissa vähemmän metsässä liikkuneeseen verrokkiryhmään verrattuna

(Sääkslahti 2018, 51–52). Metsässä ja luonnossa liikkumisella on myös psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä (Finne 2017, 66).

Motoriset taidot ovat tarkoituksen mukaisia ja tahdonalaisia liikkeitä. Ne voidaan jakaa kolmeen ryhmään: tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. (Numminen 1997, Gallahue ym. 2003, Iivonen 2008, Cleland Donnelly ym. 2017, Sääkslahden 2018, 51 mukaan.) Tasapainotaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi pyrkii pitämään tasapainonsa. Tasapainotaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: staattisiin ja dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattisilla tasapainotaidoilla pyritään pysymään paikallaan. Näitä taitoja ovat koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen sekä heiluminen. Dynaamisia tasapainotaitoja ovat edellä mainitut taidot tehtynä liikkumisen aikana, sekä laskeutuminen, nouseminen, pysähtyminen, paikaltaan lähteminen ja törmääminen. (Numminen 1997, Iivonen 2008, Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, Cleland Donnelly ym. 2017, Sääkslahden 2018, 52 mukaan.) Liikkumistaidoilla tarkoitetaan kiipeämistä, kävelyä, juoksua, hyppyä, hyppelyä ja laukkaamista. Välineenkäsittelytaidoilla tarkoitetaan koko vartalon taitoja, joiden avulla käsitellään esimerkiksi esineitä, tai välineitä. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisia taitoja ovat taidot, kuten vieritys, pyöritys, työntö, kiinniotto, lyönti ja kuljetus. Hienomotorisia taitoja ovat muun muassa kynän ja saksien käyttö. (Numminen 2005, Jaakkola 2010, Sääkslahden 2018, 53 mukaan.) Karkeamotoriset taidot kehittyvät ensin, ja hienomotoristen taitojen kehittymisen kannalta karkeamotoristen taitojen harjaannuttaminen on tärkeää (Ayres 2008, Sääkslahden 2018, 53 mukaan).

3.3.1 Perustaidot

Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike (Gallahue ym. 2012, Cleland Donnelly ym. 2017, Jaakkola ym. 2017, Sääkslahden 2018, 54–55 mukaan). Jaakkola (2016, 19) puolestaan kutsuu näitä taitoja perusliikuntataidoiksi ja jakaa motoriset perustaidot kolmeen pääryhmään aiemman kappaleen mukaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Jaakkolan (2016, 11) mukaan perustaitojen hallitseminen on tärkeää ja sillä on yhteys kognitiiviseen ja sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen, menestymiseen koulussa sekä koko elämän kestävään liikuntaharrastukseen. Tässä opinnäytetyössä käytän termiä perustaidot, jolla tarkoitetaan motorisia perustaitoja Sääkslahden kuvauksen mukaan.

Seuraavaksi kuvaan, miten perustaitoja voidaan harjoittaa Sääkslahden (2018) ja Jaakkolan (2016) mukaan.

Kävely

Kävelyä voidaan tukea antamalla lapsen liikkua runsaasti erilaisilla alustoilla. Jotta jalkojen pienet lihakset saavat harjoitusta, olisi lapsen hyvä saada kävellä myös paljain jaloin. Myös vaihteleva maasto, kuten metsässä kulkeminen, kehittää kävelyä. (Sääkslahti 2018, 32.)

Kävelyä kohdeorganisaatiossa tapahtuu arjessa päivittäin ja tasaisen alustan lisäksi lapset kulkevat päivittäin rappusia. Arkiliikunta ja siirtymiset voisi laittaa vuosikellon ulkokehälle niin sanotuksi jatkuvaksi toiminnaksi. Lisäksi vuosikelloon voisi lisätä retket tukemaan tätä motorisen perustaidon harjoitusta. Nämä tehtävät sopivat jokaiseen ikäluokkaan ja lapsiryhmään.

Juokseminen

Ensimmäistä oikeaa juoksua on havaittavissa 2–3-vuotiailla. Juoksemistaitoa voidaan kehittää esimerkiksi juoksuleikeillä, joissa saa juosta niin lujaa kuin pääsee. Myös eri nopeuksilla juokseminen on tärkeää ja se kehittää voimansäätelyä. Erilaisilla pinnoilla juokseminen lisää aistikokemuksia ja ylä- ja alamäessä juokseminen opettaa käyttämään eri tekniikkaa. Juoksemista voidaan harjoitella myös erilaisilla peleillä ja leikeillä. Juoksuharjoittelussa voidaan käyttää myös mielikuvia ja konkreettisia apuvälineitä. Mielikuvien avulla lapsi oppii esimerkiksi hahmottamaan eroja matalasta ja korkeasta juoksuasennosta sekä nopeasta ja hitaasta askelkontaktista alustaan. Varhaiskasvatuksessa juoksuharjoittelu painottuu erilaisiin leikkeihin. (Jaakkola 2016, 51–54; Sääkslahti 2018, 32.)

Juoksemista lapset toteuttavat itsenäisesti leikeissä ulkona. Toiset lapset juoksevat paljonkin, mutta toiset eivät juuri lainkaan. Juokseminen on helppo ottaa ohjelmaan leikkimielisesti myös retkillä esimerkiksi lenkkipolulla. Juoksemisen voisi huomioida vuosikellossa myös erilaisina leikkeinä.

Hyppääminen

Pienet lapset ponnistavat ja hyppäävät paljon liikuntaleikkien lomassa. Varhaiskasvatukseen ikäiset harjoittelevat paljon vielä hyppäämisen perusasioita. Aluksi hyppääminen on yksinkertaista tasajalkahyppelyä ylös ja eteen sekä yhdellä jalalla loikkaamista. Motoriikan

kehittyessä ponnistukseen yhdistetään juokseminen. Hyppäämistaitoa voidaan kehittää luomalla paikkoja, joissa voi hypätä erilaisten esteiden yli. Myös jonkin asian tavoittelu ja kurottaminen hyppäämällä edistää hyppäämistaitoa. Alastuloa voi harjoitella kokeilemalla saada alastulo johonkin tiettyyn kohtaan ja pyrkimällä alastulossa pysymään kaatumatta paikoillaan. (Jaakkola 2016, 99–117; Sääkslahti 2018, 33.)

Heittäminen

Nykyajan lapsista ja nuorista yhä useampi omaa puutteelliset heittotaidot. Lasten elinympäristö ei enää tarjoa niin paljon mahdollisuuksia heittämiseen kuin aiemmin. Heittämisen harjoittelu on tärkeää ja siihen tulee luoda mahdollisuuksia. Ensimmäisenä lapsi oppii heittämään kahdella kädellä alakautta. Pisimmälle heitto onnistuu kuitenkin yhden käden yläkautta heitolla. Varhaiskasvatusikäiset lapset harjoittelevat vielä yleensä ali- ja yliolanheittoa. Heittotaitoa voidaan kehittää heittämällä eripainoisia ja eri materiaalista tehtyjä palloja. Myös tarkkuusheitolla eri korkeudella oleviin kohteisiin kehittävät heittotaitoa. Tärkeää opettelussa on tehdä paljon toistoja. (Jaakkola 2016, 163–187; Sääkslahti 2018, 34.)

Kiinni ottaminen

Kiinni ottaminen on tärkeä arkipäivän taito, joka edellyttää hyvää havaintomotoriikkaa. Kiinni ottaminen kehittyy myöhemmin kuin muut motoriset perustaidot. 2–3-vuotiaat ovat kiinniottamisessa alkeisvaiheessa ja saattavat pelätä ja väistää kiinniotettavaa palloa. Kädet ovat usein ojennettu suoriksi eteen, ja kiinniotto näyttää kauhaisulta. 4–5-vuotiaat ovat perusvaiheessa, ja pallon väistäminen voi vaihtua silmien sulkemiseen pallon lähestyessä. Kiinniottoa voi olla hankala ajoittaa. 6–7-vuotiaat ovat kehittyneessä vaiheessa, jolloin välttämisreaktio väistyy ja katse seuraa palloa. Kiinniotto onnistuu paremmin, ja kädet seuraavat pallon liikerataa. Sitä voidaan kehittää peleillä ja leikeillä, joissa otetaan kiinni eri kokoisia ja painoisia palloja tai esineitä. Eripainoisten pallojen kiinniotto harjaannuttaa myös lapsen voimansäätelyä. Kiinniotettaessa lapsen tulisi pitää katse kiinni otettavassa esineessä. Harjoittelun aloittaminen kannattaa aloittaa isosta ja pehmeästä pallosta, joka ei kasvoihin osuessa satu. Ilmapallot ovat myös oiva väline kiinnioton harjoitteluun. Parin kanssa heittelyn sijasta hyvää harjoitusta on myös itsekseen pallon heittäminen ja kiinniotto. (Jaakkola 2016, 228–238; Sääkslahti 2018, 34.)

Potkaiseminen

Potkaisemista voidaan kehittää harjoittelemalla eri kokoisten, eri materiaalista tehtyjen ja eri painoisten pallojen potkaisemista. Harjoittelu kannattaa aloittaa isokokoisilla ja pehmeillä palloilla. Taidon kehittyessä voi siirtyä erilaisiin palloihin, jotka kehittävät voimansäätelyä sekä monipuolistavat lasten aistikokemuksia. Harjoituksena käyvät erilaiset pelit, leikit ja tehtävät, joissa on tarkkuus- ja pituuspotkuja. (Sääkslahti 2018, 34.)

Lyöminen

Lyömistaitoja voidaan kehittää harjoittelemalla aluksi kevyellä mailalla ja siirtyen sitten mailaan, jonka paino on suhteutettuna lapsen voimiin. Harjoittelussa on hyvä huomioida, että mailan osumakohta on riittävän leveä. Kahden käden sivuttaislyöntiliikettä tarvitaan monissa palloleikeissä ja -peleissä. Helpoiten sitä voidaan harjoittaa lyömällä paikoillaan olevaa palloa. Pallon voi sitoa roikkumaan, tai asettaa jonkin korokkeen tai telineen päälle. (Sääkslahti 2018, 35.)

Muut motoriset taidot

Motoristen perustaitojen lisäksi lapsen on hyvä oppia muitakin hyödyllisiä motorisia taitoja, kuten uiminen, hiihtäminen, luistelu ja pyöräily. Kasvattajan tulee tarjota lapselle mahdollisuuksia opetella muitakin kuin perustaitoja. Lisäksi on tarjottava mahdollisuus kokeilla ja opetella keinoja liikunnan harrastamiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, Sääkslahden 2018, 71 mukaan.)

3.3.2 Motorinen kehitys ikävaiheittain

Malinan ym. (2004) mukaan motoristen taitojen tasoon vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten ikä, fyysisen aktiivisuuden määrä ja terveydentila (Sääkslahti 2018, 72). Saman ikäisillä lapsilla voi olla hyvin erilaiset taitotasot motoriikassa. Lapsella saattaa esiintyä motorista kömpelyyttä, jota on tärkeää huomioida antamalla lapselle riittävästi aikaa harjoitella tehtävää. Kiire voi muodostaa ahdistusta lapselle. Huolellisesti tehdyt toistot kehittävät lapsen taitoja vakiinnuttamalla liikeratoja. (Sääkslahti & Cantell 2009, Sääkslahden 2018, 83 mukaan.) Seuraavaksi on kuvattuna, miten 0–8-vuotiaiden motorista kehitystä voidaan tukea.

Alle 1-vuotias

Ensimmäinen ikävuosi on refleksitoimintojen vaiheen aikaa. Refleksien tarkoitus on suojata vauvaa ensimmäisen elinvuoden aikana. (Jaakkola 2014, 15.) Alle 1-vuotiaana lihasten voima ja kehonhallinta lisääntyy. Kasvattaja voi tukea tätä kannustamalla lasta itsenäiseen liikkumiseen, kuten kävelemiseen, konttaamiseen, ryömimiseen ja tavaroiden kurkoteluun. Motoristen taitojen kehittyminen on yhteydessä havaintotoimintojen kehittymiseen. Näiden taitojen kehittymistä kasvattaja voi tukea tarjoamalla monipuolisesti aistimuksia tasapaino-, lihas-, jänne-, tunto-, näkö- ja kuuloaisteille. (Sääkslahti 2018, 89.) Alle 1-vuotias tarvitsee runsaasti lähellä oloa ja kosketusta. Sylissä olo, sively ja pajailu edistää muun muassa fyysistä kasvua, psyykkistä kehitystä ja liikunnallisia taitoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

1–2-vuotias

Lapsi oppii kävelemään keskimäärin 1-vuotiaana (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Toisen ikävuoden aikana lapsi alkaa omaksumaan motoristen perustaitojen alkeita, kuten juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä (Jaakkola 2014, 15). Lapsi alkaa tutkia ympäristöään ja aloittaa kiipeillä, juosta sekä kurotella ja heitellä tavaroita. 2-vuotiaan taidot kehittyvät nopeasti ja lasten väleillä voi olla selkeitä ketteryyseroja. Toinen saattaa olla innokas liikkuja, kun taas arempi lapsi saattaa tarvita apua ja kannustusta. 2-vuotiaan liikkuminen ja kävely on jo varmaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.) 1–2-vuotias lapsi nauttii lisäksi lelujen ja esineiden työntämisestä, vetämisestä, heittämisestä, keräämisestä ja kasaamisesta. Nämä kehittävät lapsen karkeamotorisia käsittelytaitoja, kunhan liikuteltavat esineet ovat eri painoisia ja kokoisia. Tämän ikäinen lapsi potkaisee eteen tulevaa palloa ja kulkee mielellään potkumopolla. Lapsen tasapainoa puolestaan kehittää rappusissa kulkeminen. Tasaisella alustalla vauhti alkaa nousemaan ja lapsi alkaa juosta. Kun lapsi lähestyy kolmea ikävuotta, alkaa hän harjoitella hyppäämistä. Kasvattajat voivat tukea lapsen motoristen taitojen kehittymistä tässä ikävaiheessa mahdollistamalla, että lapsella on saatavilla eri kokoisia ja painoisia esineitä, joita käsitellä. (Sääkslahti 2018, 74–75.) Kehon eri puolien hahmottamista voidaan tukea ristikkäisliikkeillä, jotka kehittävät myös aivopuoliskojen välistä yhteistoimintaa (Pulli 2013, 151). Kehittyviä taitoja lapsi harjoittelee mielellään esimerkiksi leikkipuistossa. Mieluista tekemistä ovat myös jumppailu ja tanssiminen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

3–5-vuotias

3-vuotias on innokas liikkija, joka hallitsee liikkeitään aiempaa paremmin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Kolmannesta ikävuodesta alkaa motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, joka kestää aina kahdeksaan ikävuoteen asti. Motoristen taitojen kehityksessä vaihe on keskeinen, sillä harjoituksen mahdollistavassa ympäristössä lapset omaksuvat suurimman osan motorisista perustaidoista. (Jaakkola 2014, 15.) Kolmevuotias alkaa harjoitella hyppimistä, ja taitoa voi edistää kokeilemalla yhdellä jalalla seisomista, hyppimistä yhdellä jalalla sekä hyppäämistä eri suuntiin. Erilaiset hyppimiset kehittävät tasapainoa. Lisähaastetta saadaan liukumista vaativissa toiminnoissa, kuten mäenlasku, potkulautailu, hiihtäminen ja luisteleminen. Tässä ikäluokassa lapsi hakee lisää haasteita käsitteilytaitoihin, joita saadaan käsittelemällä keppejä, mailoja ja palloja. On tärkeää, että välineet ovat lapsen saatavilla vapaan leikin ja ulkoilun aikana. (Sääkslahti 2018, 75–77.) 5-vuotias hallitsee liikkeitään jo taidokkaasti. Tämän ikäinen nauttii myös tanssimisesta ja jumppaamisesta. Lapsi osaa myös yhdistellä eri liikkeitä aiempaa paremmin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

6–8-vuotias

6-vuotias nauttii liikkumisesta sekä liikuntaleikeistä ja on jatkuvasti menossa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Tässä ikävaiheessa motoriset perustaidot alkavat olla hyvin hallussa ja lapsi osallistuu mielellään liikuntaleikkeihin ja -peleihin. Ikävaiheessa on otollista leikkiä sääntöleikkejä. Lapsi saa erilaisista liikuntamuodoista motivaatiota kehittää motorisia taitojaan entistä enemmän. (Sääkslahti 2018, 41.)

Sääkslahden (2018) teoksessa Liikunta varhaiskasvatuksessa ikävaiheet on jaettu 1–2-vuotiaisiin, 3–5-vuotiaisiin ja 6–8-vuotiaisiin. Itse jaan liikunnan vuosikelloon osiot suppeammin 1–2-vuotiaisiin, 3–4-vuotiaisiin ja 5–6-vuotiaisiin, koska mielestäni se palvelee paremmin lapsiryhmiä niiden ikäjakauman ollessa samansuuntaiset. Kasvattajat voivat toki myös muokata eri ikäluokkien toimintoja sopiviksi juuri omalle lapsiryhmälleen.

3.4 Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan, että kuulluksi tuleminen ja osallisuus kuuluvat lasten oikeuksiin. Varhaiskasvatuksen tehtävänä onkin tukea lasten osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja sekä oma-aloitteisuutta. Näitä taitoja vahvistetaan muun

muassa aloitteisiin vastaamalla ja kuuntelemalla heidän ajatuksiaan. Osallistamalla suunnitteluun ja vaikuttamalla lapset oppivat vuorovaikutustaitoja. Lisäksi käsitys itsestä kehittyy ja itseluottamus kasvaa. (Opetushallitus 2018, 26–27.)

Osallisuus varhaiskasvatuksessa rakentuu pienelle lapselle vuorovaikutuksessa, päivittäisissä kohtaamisissa, valintatilanteissa ja yhteiseen toimintaan vaikuttamisessa. Osallisuus on lapsen kokemusta merkityksellisestä tilanteesta ja kohtaamisesta arjessa. Pelkkä toimintaan tai vuorovaikutukseen osallistuminen ei takaa osallisuuden kokemusta. On tärkeää luoda lapselle kokemus siitä, että hän on toimija, jonka mielipiteellä on merkitystä. Lisäksi toisaalta mahdollisuus vetäytyä tilanteesta voi olla lapsen valinta ja tuoda osallisuuden kokemuksen. (Elo, Fonsén, Heikka & Leinonen 2020.) Osallisuuden tunne voi syntyä, kun lapsi pääsee suunnittelemaan ja toteuttamaan omaa toimintaansa, lapsen päästessä mukaan leikkeihin ja peleihin sekä silloin, kun lapsi saa mielekästä tekemistä taitotasostaan riippumatta (Pulli 2013, 15). Osallisuutta voisi vuosikellossa huomioida osallistamalla lapsia liikunnan suunnittelussa, huomioimalla lasten aloitteita ja vapaudella valita liikunnallista toimintaa esimerkiksi leikkitalusta. Kaikki lapset eivät välttämättä nauti kaikista liikunnallisista toimista, jolloin osallisuutta on myös antaa lapsen olla osallistumatta, mikäli hän niin haluaa.

3.5 Kasvattajan rooli liikunnan mahdollistajana

Kasvattajan tehtävä on kannustaa ja rohkaista liikkuvaa lasta kokeilemaan itse, päättämään ja kokeilemaan uudestaan (Pönkkö, & Sääkslahti 2017, 495). Usein este lasten liikkumiselle on aikuisten asenteet. On tärkeää pysähtyä pohtimaan, mitä kielletään, miksi ja onko rajoittava kielto varmasti tarpeellinen. Kasvattajien tulee opettaa turvallista liikumista eri ympäristöissä. Se ei ole liikkumisen kieltämistä, vaan sallimista ja jopa liikkumaan houkuttelemista. Sen sijaan, että lasta kielletään esimerkiksi kiipeämästä kiipeilytelineeseen, voi kasvattaja opettaa kiipeämään, varmistaa kiipeämistä ja opettaa turvallista alas tuloa. (Pulli 2013, 20.)

Kasvattajien tehtävänä on huolehtia, että lapsen havainnoinnille, tutkimiselle ja kokeilemiselle jää tilaa. On tärkeää, että kasvattaja havainnoi lapsia, luo turvallisen ilmapiirin ja kaikille osaamistasonsa mukaan mahdollisuuden saada onnistumisen kokemuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 32.)

4 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

4.1 Toteutusmalli

Kehittämishankkeessa käytetään lineaarista mallia, joka etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja lopulta prosessin päättämiseen ja arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 64). Kuviossa 1 on kuvattu lineaarisen mallin vaiheet ja suunnitelma opinnäytetyön aikataulusta verrattuna mallin vaiheisiin.



Kuvio 1. Projektityön lineaarinen malli (mukailtu Toikko & Rantanen 2009, 64)

Lineaarisen mallin ensimmäinen vaihe on tavoitteen määrittely, joka voi perustua yksittäiseen ideaan, tunnistettuun tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tässä opinnäytetyössä tavoitteen määrittely perustuu kohdeorganisaatiosta tulleen yksittäiseen ideaan liikunnan vuosikellosta.

Toisessa vaiheessa siirrytään suunnitteluvaiheeseen, jonka tuloksena syntyy tarkennettu suunnitelma projektille. Suunnitteluvaiheen tarkoituksena on selvittää projektin mahdolliset riskit ja että suunniteltu lopputulos vastaa organisaation tarpeita. Suunnitelma sisältää muun muassa aikataulun, työsuunnitelman, dokumentointisuunnitelman ja vastuiden määrittelyn. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.) Suunnitteluvaiheessa valmistuu opinnäytetyön suunnitelma, joka sisältää aikataulun ja työsuunnitelman. Osa suunnittelua on vuosikellon ideointi varhaiskasvatuksen opettajien sekä liikuntavastaavien kanssa.

Kolmannessa, eli toteutusvaiheessa tuotetaan malli, prosessi tai tuote laaditun suunnitelman mukaan. Toteutusvaiheessa projekti saattaa vaatia muutoksia ja suunnitelmaa voidaan joutua muokkaamaan tai täydentämään. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Tässä vaiheessa kehittyy vuosikello henkilöstön ideoiden sekä lähdemateriaalin pohjalta.

Viimeisessä vaiheessa projekti päätetään ja arvioidaan. Vaiheeseen kuuluvat projektin loppuraportointi, projektiorganisaation purkaminen sekä jatkoideointi. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

4.2 Vuosikello työkaluna

Vuosikello on vuosisuunnitelma, jonka avulla suunnitellaan ja aikataulutetaan haluttuja toimintoja kalenterivuoden ajalle. Vuosikellon voi toteuttaa sanalliseen muotoon tai graafisesti, kuten esimerkiksi kellotaulu. Siihen voidaan lisätä kaikki vuoden aikana tiedossa olevat tehtävät ja tapahtumat. (Innokylä 2021.)

Suunnittelematon toiminta voi johtaa kiireeseen. Esimerkiksi johtamisen vuosikellon avulla voidaan vähentää ajalehtimistä ja suunnitella henkilöstölle yhteisiä aikatauluja, jotka helpottavat ajankäyttöä. (Alhola & Lauslahti 2005, 62.) Sama ajanhallinnan hyöty mainitaan myös Innokylän (2021) vuosikellosta laatimassa tietopakettissa, jossa lisäksi hyötynä mainitaan tekemisen ennakointi. Nämä hyödyt on tarkoitus saada käyttöön myös varhaiskasvatuksen liikunnan vuosikellon avulla. Vuosikellon avulla päiväkodin henkilöstö voi toteuttaa yhteistä aikataulua, joka vähentää liikunnan toteuttamisen suunnitteluun kuluva aikaa. Vuosikello myös turvaa liikunnan monipuolista toteutumista päiväkodissa.

4.3 Vuosikellon suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellisella osuudella etsitään keinoja idean tai tuotteen toteutustapaan. Tietoa voidaan kerätä konsultoimalla asiantuntijoita ja saatua tietoa käyttää tukemaan päättelyä ja argumentointia sekä tuomaan teoreettista syvyyttä opinnäytetyöhön. (Vilka & Airaksinen 2003, 57–58.) Tässä kehittämishankkeessa tutkimuksellinen osuus toteutuu vuosikellon suunnittelussa.

Liikunnan vuosikellon kehittämiseen on tarkoitus käyttää osallistavaa suunnittelua. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuvataan varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria ja sen ytimenä olevaa oppivaa yhteisöä. Se on toimintaa, jossa lapset ja henkilöstö oppivat yhdessä ja toisiltaan sekä annetaan tilaa erilaisille mielipiteille ja tunteille. Kun toimintaa arvioidaan ja kehitetään jatkuvasti, haastetaan silloin yhteisöä tunnistamaan ja hyödyntämään vahvuuksiaan. Oppiva yhteisö rohkaisee kokeilemaan ja yrittämään, mutta sallii myös erehtymisen. Yhteisö myös vahvistuu yhdessä tekemisen ja osallisuuden myötä. (Opetushallitus 2018, 29.) Myös Toikon ja Rantasen (2009, 90) mukaan osallistamalla

tärkeät sidosryhmät suunnitteluun projektin alkuvaiheesta lähtien saadaan varmistettua eri tahojen tarpeiden mahdollisimman hyvä huomioiminen. Kuten oppivassa yhteisössä, myös osallistavalla suunnittelulla pyritään laajenevaan dialogiin ja oppimaan toisilta. Toikon ja Rantasen (2009, 98–99) teoksessa mainitaan myös John Kotterin (2002) edustama toimintalogiikka, jonka mukaan kehittämisen tulisi perustua tunteisiin ja kokemuksiin. Käyttäjien tuomat henkilökohtaiset näkemykset, ajatukset ja kokemukset ovat kehittämistoinnille eduksi. Tarkoituksena on osallistaa kohdepäiväkodin varhaiskasvatuksen opettajat sekä lapsiryhmiin nimetyt liikuntavastaavat vuosikellon ideointiin ja kehittämiseen.

4.3.1 Menetelmänä aivoriihiyöskentely

Yhteiseen suunnitteluun on olemassa paljon erilaisia menetelmiä. Menetelmien avulla voidaan luoda uusia ideoita, näkökulmia ja ratkaisuja. Avoimessa ja positiivisessa ilmapiirissä tapahtuvalla ryhmätyöskentelyllä on tärkeä rooli uuden kehittämisessä. Suunnittelussa syntyvien ideoiden toteutuminen käytännössä luo luottamuksen ja kuulluksi tuleminen tunteita organisaatiota kohtaan. Positiivisuuden, kiireettömyyden ja avoimuuden tuntu on tärkeää luovan ilmapiirin luomiseksi. On tärkeää muistaa myös, että kyseessä on tavoitteellinen toiminta, eikä kielteisyydelle tule antaa sijaa. Kielteisyys on vahingollista ja se voi tappa luovuuden. (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2015, 158–159.) Suunnittelun vetäjänä on huolehdittava siitä, että ilmapiiri säilyy positiivisena.

Vuosikellon kehittämistä ja ideointia on tarkoitus tehdä varhaiskasvatuksen opettajien palaverissa sekä liikuntavastaavien palaverissa. Kehittämisessä on tärkeää keskittyä vain kehittämiseen ja arviointia tulisi välttää liian varhaisessa vaiheessa, sillä liian varhainen arviointi vähentää osallistujien halua ideoida ja tuottaa uusia näkökulmia (Ojasalo ym. 2015, 158). Tämän vuoksi molemmissa kehittämispalavereissa keskitytään vain uuden kehittämiseen. Aluksi kerron osallistujille, että tarkoitus on luoda ideoita, joita ei palaverin aikana arvioida. Lisäksi kerron, että negatiivisävytteistä kommentointia tulee välttää ja toisen ideaa saa kommentoida vain, jos siitä syntyy jokin jatkoidea.

Menetelmänä suunnittelussa sovelletaan aivoriihiyöskentelyä, jota voidaan kutsua myös ideointipajaksi. Aivoriihiyöskentelyssä on erilaisia vaiheita, joista ensimmäinen on esivaihe. Esivaiheessa on tarkoitus asettaa aivoriihen tavoitteet. Seuraava vaihe on lämmittelyvaihe, jossa kerrotaan osallistujille toimintaperiaatteet ja pyritään pääsemään irti ideointia rajoittavista tekijöistä, kuten ennakkoluuloista. Lämmittelyvaihetta seuraa

ideointivaihe, joka aloitetaan vapaalla ideoinnilla. Tässä vaiheessa ideoita ei perustella, eikä niitä ole tarkoitus arvioida. Ideointivaiheessa vetäjä voi kirjata ideat, mutta tällä kertaa vuosikellon suunnittelun osallistujat saavat itse kirjata ideansa post-it-lapuille. Viimeisessä vaiheessa, valintavaiheessa, ideoita tarkastellaan kriittisesti. Tässä vaiheessa huolehditaan siitä, että kaikki pääsevät sanomaan ideansa. (Ojasalo ym. 2015, 161.) Viimeisessä vaiheessa idealappujen ideat käydään läpi ja käydään avointa keskustelua heränneistä ajatuksista. Keskustelusta kirjaan ylös esille nousseita asioita. Ideointia ohjaa kysymykset siitä mitä asioita vuosikellossa on tärkeää huomioida, mitä sen tulisi sisältää sekä missä muodossa se halutaan toteuttaa. Suunnittelussa ei etsitä yhtä ainoaa ratkaisua vuosikellon toteuttamiseen, joten useat ideat voivat jäädä elämään. Osallistamalla sekä varhaiskasvatuksen opettajat, että ryhmien liikuntavastaavat saadaan laajemmin työyhteisön mielipiteet huomioiduiksi.

4.3.2 Juurruttaminen käytäntöön

Vuosikellon valmistuminen ei vielä takaa sitä, että se otetaan työyhteisössä käyttöön. Jotta varmistetaan kehitettävän työvälineen implementointi, eli juurruttaminen, täytyy ratkaistavaan ongelmaan löytää hyvä tapa toimia. Hyvä toimintatapa voi ratkaista ongelman tai tehdä työstä sujuvampaa. Osana Luova ja osallistava Suomi sekä Osuma - Osallistamalla osaamista -hankkeita tehty julkaisu juurruttamisen neljästä V:stä kuvaa juurruttamista neljän vaiheen avulla. Vaiheet ovat viesti, varioi, valtavirtaista ja vakiinnuta. (Halonen 2019, 9–13.) Näitä vaiheita on tarkoitus soveltaa myös tässä kehittämishankkeessa, jotta saadaan turvattua vuosikellon jääminen käytäntöön.

Ensimmäisessä vaiheessa jaetaan tietoa ja herätetään mielenkiintoa. Päämääränä on luoda yhteinen ymmärrys kehittämishankkeesta ja sen merkityksestä. Viesti vaiheessa siirrytään mielenkiinnon herättämisestä kutsuun osallistua kehittämishankkeeseen. Viestin tulee olla kohderyhmää puhutteleva. (Halonen 2019, 14.) Koska aiheena on työyhteisön työskentelyä helpottava työkalu, uskon, että henkilöstö haluaa osallistua ja paneutua sen suunnitteluun. Kuten aiemmassa kappaleessa mainittiin, tärkeää on löytää toimiva ratkaisu työn sujuvoittamiseksi.

Toisessa vaiheessa, varioi, yritetään saada hankkeen ulkopuoliset kokeilemaan tuotetta (Halonen 2019, 14–16). Tässä kehittämishankkeessa ideaa kehitetään yhdessä, eikä

ulkopuolista tahoja ole. Tavoitteena voisi olla saada myös se henkilökunnan osa, joka ei osallistu itse suunnitteluun, innostumaan vuosikellon kokeilusta.

Kolmannessa vaiheessa, valtavirtaista, siirrytään tiedottamisesta käyttöön ottamisen tukemiseen. Valtavirtaistamiselle keskeistä on toteuttajan ja toimijoiden tiivis yhteistyö alusta alkaen. Keskeistä on myös muiden kuunteleminen, kuten millaisia haasteita esiintyy ja miten kehitettävänä oleva työkalu voisi vastata näihin haasteisiin. (Halonen 2019, 18.) Tässä kehittämishankkeessa kohdeorganisaation henkilöstö osallistetaan alusta alkaen vuosikellon suunnitteluun. Suunnittelussa pohditaan nimenomaan sitä, miten vuosikello saadaan toimimaan juuri kohdeorganisaatiossa sen haasteet huomioiden. Halosen (2019, 19) mukaan vaihe on juurruttamisen näkökulmasta kriittinen. Tarkoitus on saada hankkeelle nopeasti paikka organisaatiossa, jotta se vakiinnuttaa paikkansa hankkeen päättymisen jälkeen.

Viimeisessä vaiheessa, vakiinnuta, nimensä mukaisesti pyritään saamaan uusi työkalu pysyväksi toiminnaksi. Vakiintumisella on tietty minimitaso, jonka mukaan hankkeella tulee olla sen päätyttyäkin kontaktihenkilö. (Halonen 2019, 22.) Tässä hankkeessa kontaktihenkilöä ei välttämättä tarvita, koska työskentelen itse kohdeorganisaatiossa ja pääsen vaikuttamaan työkalun käyttöön. Toisaalta kontaktihenkilöiksi voidaan ajatella jokaisesta lapsiryhmästä löytyvää liikuntavastaavaa, joka vastaa liikunnallisista asioista ryhmässään. Minimitasosta mainitaan myös se, että hankkeen tuotoksen tulee olla jaettavassa muodossa, jotta sitä voidaan jatkossakin hyödyntää esimerkiksi työvälineenä (Halonen 2019, 22). Vuosikellon on nimenomaan tarkoitus olla työväline, joka jää työyhteisön käyttöön ja konkreettisesti jokaiseen lapsiryhmään hyödynnettäväksi. Halosen (2019, 26) mukaan juurruttamisen tulee olla osa kehittämisprosessia heti alusta alkaen. Hankkeeseen osallistajat ovat juurtumisen kannalta hyvä saada varhaisessa vaiheessa mukaan varioimaan, valtavirtaistamaan ja vakiinnuttamaan uutta työkalua työyhteisöön.

4.4 Kehittämishankkeen arviointi

Kehittämishankkeesta voidaan arvioida sen antamaa uutta tietoa, tieteellisyyttä, vaikuttavuutta tai ammatillista hyödynnettävyyttä. Arvioijina voivat toimia esimerkiksi kehittämissankkeen tekijä, tiedeyhteisön toimijat, työelämän toimijat, kehittämissankkeen tilaajat tai siihen osallistuvat tekijät. (Vilka 2015, 188–189.)

Kehittämishankkeessa on tarkasteltu tuoreen ja ajankohtaisen tiedon valossa liikunnan merkitystä hyvinvointiin. Kehittämishankkeen valmistuttua tekijänä arvioin hankkeesta, onko ajankohtainen tieto liikunnan hyödyistä saatu tuotua käytäntöön liikunnan vuosikellossa. Lisäksi arvioin vuosikellon vaikuttavuutta sekä hyödynnettävyyttä. Suunnitteluun osallistamalla myös kohdeorganisaation henkilöstö toteuttaa arviointia hankkeen edetessä.

Kehittämishankkeen loputtua ja vuosikellon käyttöönoton jälkeen arviointia ja jatkokehittämistä toteuttaa henkilöstö. Varhaiskasvatuksessa arviointi on tärkeä osa toimintaa. Arvioinnin avulla esimerkiksi löydetään toiminnan vahvuuksia ja kehittämistarpeita, joiden pohjalta toimintaa kehitetään. (Opetushallitus 2018, 61.)

4.5 Eettisyyden huomioiminen

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen kuuluu ensisijaisesti opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyötä tehdessä on oltava rehellinen, avoin ja kunnioitettava muiden tutkijoiden työtä. Hyviin tieteellisiin periaatteisiin kuuluu saada suostumus kehittämishankkeeseen osallistumisesta. Lisäksi on huomioitava, että informanteilla ja tutkittavilla on tarpeeksi tietoa siitä, mihin he osallistuvat. (Arene ry 2020, 7–8.) Osallistuvalla henkilöstöllä sitoudun kertomaan mahdollisimman kattavasti kehittämishankkeesta, johon he osallistuvat.

Tekijänoikeuslain (404/1961, 11§) mukaan käytettäessä toisten omistamia aineistoja on niiden tekijät ja alkuperä mainittava hyvän tutkimustavan mukaisesti. Olen tutustunut hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin ja sitoudun toimimaan niiden mukaan sekä noudattamaan tekijänoikeuslakia merkitsemällä käyttämäni lähteet. Olen myös solminut toimeksiantajan kanssa tutkimusluvan koskien henkilökunnan osallistumista vuosikellon ideointiin.

5 VUOSIKELLON SUUNNITTELU TYÖYHTEISÖSSÄ

5.1 Ensimmäinen ideointi varhaiskasvatuksen opettajien kanssa

Ennen varsinaista ideointia vuosikello oli jonkin verran puheissa työyhteisössä. Yhteisestä ideoinnista käytiin keskusteluja ja siihen heräsi mielenkiintoa. Sovimme myös yhdessä opettajien sekä liikuntavastaavien kanssa, että tulevissa palaverissa aihe otettaisiin esille. Nämä olivat juurruttamisen ensimmäinen ja toinen vaihe; saada työyhteisö innostumaan suunnittelusta ja kutsua mukaan suunnitteluun.

Ensimmäisellä ideointikerralla ideointiin osallistui neljä varhaiskasvatuksen opettajaa. Ideointi järjestettiin varhaiskasvatuksen opettajien palaverissa, jotka toteutuvat joka toinen maanantai. Palaverihin on varattu tunti aikaa ja ne toteutuvat lasten päiväuniaikaan. Vuosikellon lisäksi palaverissa käsiteltiin ryhmien kuulumisia ja koska edellisestä palaverista oli kulunut jo useampi viikko, vei se yllättävän paljon aikaa. Palaverista jäi mieleen kuva, ettei vuosikello aiheena tuntunut kovin tärkeältä.

Ideoinnin aluksi kerroin osallistujille, että sovellan ideoinnissa aivoriihiyöskentely -menetelmää, johon kuuluu vain ideointi ja että arviointi tapahtuu myöhemmässä vaiheessa. Muistutin myös, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että lopullinen opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa ilman tunnistettavaa tietoa osallistujista. Seuraavaksi kävin läpi mitä olimme ideoimassa, sekä kysymykset, joihin heidän tulisi vastata. Kaikki saivat kynän ja post it -lappuja, joihin kirjata vastauksensa. Kysymykset olivat:

- Millaisia asioita vuosikellon tulisi sisältää?
- Mitä vuosikellossa on tärkeää huomioida?
- Missä muodossa vuosikello tulisi toteuttaa?

Ensimmäistä kysymystä tarkensin vielä kertomalla, että asia voi olla mitä vaan mitä mieleen tulee ja mitä kokee tärkeäksi. Toisesta kysymyksestä annoin esimerkiksi eri ikävaiheiden huomioimisen. Kolmanteen kysymykseen ei välttämättä tarvinnut kirjoittaa vastausta ja siihen halusin avoimempaa keskustelua. Esimerkeiksi annoin jonkin esitteen, joka tulisi jokaisen ryhmän seinälle tai sähköisen muodon. Valitettavasti lopulta aikaa oli niukasti, joten ideointihetki jäi melko lyhyeksi, eikä kysymyksiin ehditty paneutua kuin

pintapuolisesti. Liikuntavastaavien palaverissa käytävässä toisessa ideoinnissa toivon, että esimerkiksi vuosikellon muotoon ehtisimme paneutua tarkemmin.

5.2 Toinen ideointi liikuntavastaavien kanssa

Toiseen ideointiin osallistui vielä yksi varhaiskasvatuksen opettaja, joka ei ensimmäisellä kerralla ollut mukana sekä kolme liikuntavastaavaa. Toinen ideointi aloitettiin myös aivan alusta, eli en kertonut osallistujille aiemmista tuloksista. Halusin varmistaa, ettei innostus ideointiin lopahda valmiiden vastauksien myötä. Lisäksi halusin tietää, mitkä asiat nousevat toisessa ideoinnissa tärkeiksi ja ovatko ne samoja kuin edellisessä ideoinnissa. Kerroin myös liikuntavastaaville samat asiat kuin varhaiskasvatuksen opettajille ennen ideointia aloitusta.

Myös liikuntavastaavat tiesivät etukäteen tulevasta ideoinnista ja sen aiheesta. Toisella kerralla meillä oli hieman enemmän aikaa paneutua aiheeseen ja siitä saatiinkin enemmän keskustelua.

5.3 Tulokset

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuloksia ei välttämättä tarvitse analysoida yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tässä opinnäytetyössä henkilökunnan osallistuminen nähdään konsultaationa. Aineistoa käytetään pääasiassa argumentoinnin tukena ja tuomaan teoreettista syvyyttä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58.)

Molemmissa ideoinneissa nousi esille paljon ajatuksia. Muutama asia, jotka koettiin tärkeinä, nousi useamman kerran esille. Tällaisia asioita olivat vuodenaikojen huomioiminen vuosikellon teemoissa, eri ikäryhmien huomioiminen sekä lasten mielenkiinnon kohteiden huomioiminen. Taulukoissa 1. ja 2. on lueteltu kaikki vastaukset molemmista ideoinneista, sekä tieto siitä, kuinka usein vastaus mainittiin. Ylimpänä taulukoissa ovat useimmiten esille nousseet asiat.

Mitä vuosikellon tulisi sisältää?	Kpl
Vuodenaikoihin pohjautuvat teemat	5

Lajikokeilut	1
Teemapäivät/juhlapäivät	1
Monipuolinen liikunta	1
Pallopelit	1
Joukkuepelit	1
Urheilun katsominen	1
Sääntöjen oppiminen	1
Perusliikuntataidot	1
Retket	1
Välineliikunta	1
Tapahtumat	1

Taulukko 1. Toiveet vuosikellon sisällöstä

Keskustelussa vuosikellon sisällöstä heränneistä ideoista nousi esille myös välineiden saatavuus lapsilla päiväkodin arjessa, mikä ei ollut vielä kirjatuissa vastauksissa. Tästä heräsi tärkeä huomio, ettei henkilöstössä kaikille ollut edes selvää mitä liikuntavälineitä päiväkodissa on käytössä.

Mitä on tärkeää huomioida?	Kpl
Ikäryhmät ja osaamistasot	7
Lasten mielenkiinnon kohteet	2
Ympäristö	1
Henkilökunnan taidot	1

Yhteistyötahot	1
Tilat	1
Rajoitteet	1
Vaihtelevuus	1
Välineet	1
Turvallisuus	1
Lasten osallisuus	1
Välineiden saatavuus	1

Taulukko 2. Toiveet huomioituista asioista

Ensimmäisessä ideoinnissa huomioitavista asioista keskusteluun nousivat ympäristö ja yhteistyötahot. Tässä keskustelussa nousi esiin tietämättömyys siitä, mitä mahdollisuuksia lähiympäristö voisi tarjota liikkumiseen ja kuinka niitä voisi hyödyntää. Lisäksi pohdittiin mahdollisuutta tehdä yhteistyötä eri seurojen kanssa lajikokeilujen merkeissä.

Toisessa ideoinnissa keskusteluun nousi ikätason huomioiminen. Eri ikäisten lapsiryhmien lisäksi myös lapsiryhmän sisällä voi olla erilaisia taitotasoja ja olisi tärkeää, että kaikki pääsevät osallistumaan. Tämä toivottiin huomioitavan vuosikellossa niin, että toimintaa voitaisiin soveltaa eri taitotasot huomioiden. Toisessa ideoinnissa keskusteltiin myös viikoittain vaihtuvasta motoristen taitojen opettelusta, jota yhdessä ryhmässä oli jo alettu toteuttamaan. Isommille ehdotettiin, että he voisivat opetella joka viikko uuden liikuntaleikin. Lisäksi keskusteluun nousi päiväkotiin tehty juhlapäivien vuosikello, johon on merkitty koko vuoden juhla- ja tapahtumapäivät, kuten laskiainen tai 112-päivä. Totesimme, että liikunnan vuosikellon tulee olla yhteneväinen juhlapäivien vuosikellon kanssa. Juhlapäivien vuosikellossa kuukaudet on jaettu värikoodeilla. Jaan liikunnan vuosikellon kuukaudet samoilla väreillä. Kuukaudet jaan hieman eri tavalla kuin juhlapäivien vuosikellossa, jotta ne vastaavat paremmin vuodenaikoja. Tämä helpottaa toiminnan suunnittelua. Kuvi-ossa 2 on esitetty, miten kuukaudet on jaettu vuodenaikoihin nähden sekä vuodenaikojen värikoodit.



Kuvio 2. Malli vuosikellon värikoodeista

Vuosikellon muotoa pohdittaessa ensimmäisessä palaverissa esille nousi ehdottomasti sen helppokäyttöisyys. Vuosikellosta haluttiin helppoa ja yksinkertaista toteuttaa. Vuosikellosta toivottiin ryhmän seinälle esille laitettavaa versiota, jotta sen käyttö ei unohtuisi. Lisäksi esille nousi ehdotus, että vuosikellosta olisi esillä seinällä suppeampi versio muistuttamassa mitä liikuntaa toteutetaan milloinkin ja siitä, miten toteutetaan, olisi oma opasvihko tai pdf-tiedosto tietokoneella. Muodoksi haluttiin juuri visuaalista vuosikelloa ennemmin kuin tekstimuotoa. Toisessa ideoinnissa oltiin samalla linjalla muodon suhteen. Esille nousi myös jokaisen ryhmän seinälle laitettava juliste, sekä vuosikelloa avaava opas.

Vastauksia kysymykseen sisällöstä tuli melko niukasti. Ideoinneissa esille nousseet ideat olivat pääasiassa liikuntapainotteisia. Ideoinneissa keskityttiin melkein täysin siihen, mitä liikuntaa vuosikello voisi tarjota, mutta laajempaa ajattelua esimerkiksi liikunnan merkityksestä hyvinvoinnin edistäjänä tai käytöstä uuden oppimisen välineenä ei juuri syntynyt. Huomioitavia asioita nousi ideoinnissa myös melko niukasti. Pohdin, olisiko erilaiset tutkimuskysymykset voineet laajentaa keskustelua enemmän. Halusin kuitenkin pitää kysymykset avoimina, jotta en johdattelisi osallistujia liikaa. Keskustelut jäivät myös harmillisen

lyhyiksi, koska päiväkodin hektisessä arjessa pidempää aikaa suunnittelulle olisi ollut haastavaa järjestää.

6 LIKUNNAN VUOSIKELLO

6.1 Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosikello

Vuosikello on nimensä mukaisesti muodoltaan kellomainen ja sen osiot on jaettu kuukausittain sekä vuodenajat värikoodein. Lisäksi kellon ulkokehälle on merkitty päivittäin tapahtuvat arkiliikunta ja omaehtoinen liikunta sekä viikoittain tapahtuva musiikkiliikunta.

Kuten aiemmin opinnäytetyössä on todettu, liikunnan avulla voidaan edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vuosikellon kuukausien teemoittamisessa pohjana toimivat hyvinvointia edistävät toiminnot. Näitä toimintoja ovat ryhmäytyminen, vuorovaikutus, itsetunnon kehittäminen ja osallisuus. Teemoihin suunnitellussa liikunnassa on huomioitu varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ohjeistus, jonka mukaan varhaiskasvatuksen tulee kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja (Opetushallitus 2018, 48). Teemojen suunnittelussa on lisäksi otettu huomioon henkilöstön ideoinneissa nousseita toiveita. Joidenkin teemojen kohdalla on listattu mitä motorisia perustaitoja teeman aikana voi harjoittaa.

Teemoihin suunnitellussa liikunnassa on lisäksi huomioitu ikätasot. Ikätasot on jaettu 1–2-vuotiaisiin, 3–4-vuotiaisiin ja 5–6-vuotiaisiin. Kuten aiemmin todettiin, eri ikäiset ovat eri oppimisen vaiheessa ja opettelevat eri taitoja. Alle 1-vuotiaille ei ole omia ohjeita teemojen alla, mutta heidät on kuitenkin huomioitu ohjevihossa.

6.2 Vuosikellon ohjevihko

Liikunnan vuosikellon ohjevihko sisältää vinkkejä kasvattajille siitä, miten omalla toiminnalla oppimista voi tukea sekä miten toimintaa kannattaa monipuolistaa erilaisilla oppimisympäristöillä. Ohjevihkoon on lisäksi koottu ohjeet siitä, miten teemoja voi toteuttaa käytännössä. Ohjeet on koottu alan kirjallisuutta ja niistä löytyviä eri tarkoituksiin suositeltuja liikuntaleikkejä ja -toimintoja hyödyntäen. Ohjeissa on tarvittaessa huomioitu eri ikätasot. Alle 1-vuotiaita ei teemoissa ole huomioitu, mutta tälle ikäryhmälle löytyy kuitenkin oma ohjeistus motoristen taitojen kehittämiseen. Lopuksi vihossa on lista kirjoista ja nettisivuista, joista voi löytää lisää ideoita sopivan liikunnallisen toiminnan suunnitteluun. Teemat ovat suuntaa antavia, eivätkä poissulje mitään liikuntaa. Jokainen ryhmä voi vapaasti soveltaa vuosikellon toteuttamista.

Elokuu

Toimintakausi alkaa päiväkodeissa yleensä elokuussa, joten vuosikello on suunniteltu alkavaksi myös elokuussa. Elokuussa lapsiryhmät saattavat olla muotoutuneet uusiksi ja mahdollisesti uusia lapsia aloittaa päiväkodissa. Lisäksi osa lapsista on saattanut olla pitkällä kesälomalla ja palata mukaan toimintaan taas elokuussa. Elokuun teeman nimi on Tutustutaan! ja tavoitteena on tutustuminen toisiin lapsiin, ryhmäytyminen ja omaan kehoon tutustuminen. Lasten omaan kehoon tutustumista voidaan tukea esimerkiksi nimeämällä ja paikantamalla kehonosia. 5–6-vuotiaat alkavat jo harjoittelemaan kehon vasenta ja oikeaa puolta, sekä etu- ja takapuolta. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 490–491). Teeman ohjeistuksessa on huomioitu 1–2-vuotiaat erikseen. Kuten kappaleessa motorisen kehityksen ikävaiheittain todettiin, 1–2-vuotiaiden motoriset taidot kehittyvät erilaisten esineiden käsittelyllä ja tästä löytyy oma ohjeistuksensa.

Syyskuu

Syyskuussa teemana on Ympäristö tutuksi. Tavoitteena on tutustua päiväkodin ja sen ympäristön tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin ja välineisiin sekä innostaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen. Näistä toivottiin tietoa myös henkilökunnan kanssa järjestetyissä ideoinnissa. Kuten kappaleessa motoriset taidot kuvattiin, on olemassa tutkimusnäyttöä, että metsässä liikkuminen kehittää tehokkaasti lasten motorisia taitoja. Tätä olisi hyvä hyödyntää mahdollisimman usein.

Lokakuu

Lokakuun teemana on Säännöillä sujuvuutta. Tavoitteena on harjoitella sääntöjen noudattamista liikuntaleikkien avulla, ja samalla harjoitella ohjeiden kuuntelua. Sääntöjen opettelua toivottiin myös ideoinnissa kysyttäessä mitä vuosikellon tulisi sisältää. Sääntöleikkien ja -pelien avulla lapset oppivat muun muassa toimimaan yhteisten sopimusten mukaan (Finne 2017, 56).

Marraskuu

Marraskuun teemana on Palloillaan! Tavoitteena on harjoitella motorisia perustaitoja pallon käsittelyn avulla. Pallon avulla voidaan harjoitella vieritystä, heittoa, kiinniottoa, potkaisemista, lyöntiä, pomputusta ja kuljettamista (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 493). Pallo on alle 3-vuotiaiden tärkein liikuntaväline, koska se houkuttelee kuin huomaamatta

käyttämään monipuolisesti kehoa (Pulli 2013, 151). Isompien lapsien kanssa ideana on opetella palloleikkejä tai -pelejä, joita he voivat leikkiä myös omatoimisesti esimerkiksi ulkoilun aikana.

Joulukuu

Joulukuun teemana on Mielikuvitus valloilleen. Joulukuu on monelle lapselle taianomaista aikaa. Kuukauden tavoitteena on panostaa erityisesti lasten osallisuuteen liikunnan järjestämisessä. Tavoitteena on myös mielikuvituksen käyttöön innostaminen. Kuten osallisuus kappaleessa todettiin, osallisuus on tärkeä huomioida päivittäin kaikissa toiminnoissa. Kii-reisessä päiväkodin arjessa lasten aloitteet ja osallistuminen saattavat jäädä liian vähälle huomiolle. Pohdin, että tälle on syytä antaa oma tilansa vuosikellossa muistuttamaan myös kasvattajia osallisuuden tärkeydestä.

Tammikuu

Tammikuun teemana on Temppuillaan, jossa keskitytään liikkumis- ja kehonhallinnan harjoituksiin sekä staattisiin ja dynaamisiin tasapainoharjoituksiin. Liikkumis- ja kehonhallintataitojen edistäminen on myös yksi varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tehtävistä. Kehonhallinnan osatekijät ovat kappaleessa Liikunta varhaiskasvatuksessa mainitut nopeus, ketteryys, koordinaatio ja tasapaino. Monia näistä taidoista harjoitellaan myös ihan päivittäisessä liikkumisessa. Teema tuo näkyväksi näiden taitojen harjoittelua.

Helmikuu

Helmikuun teemana on Talviliikunta. Tavoitteena on toteuttaa talvisia aktiviteetteja, kuten hiihtämistä, luistelua ja mäenlaskua sekä ihan vain erilaisia leikkejä hangessa, mikäli lunta on. Ideoinnissa esiin nousi myös urheilun katsominen. Ohjelmassa voisi olla myös johonkin talvilajiin, kuten hiihtoon, tutustuminen tarkemmin, ja jos mahdollista, myös hiihtokisan katsomista. Tämä vastaa myös henkilökunnalta tulleeseen toiveeseen huomioida vuodenaikoja vuosikellossa.

Maaliskuu

Maaliskuun teemana on Minä osaan! Kappaleessa liikunta hyvinvoinnin edistäjänä on mainittu fyysisen itsetunnon kehittäminen, mikä alkaa jo varhain lapsuudessa. Fyysistä itsetuntoa kehitetään motoristen taitojen harjoittelulla ja tutustumalla omaan kehoon. Kuukauden tavoitteena on tukea fyysisen itsetunnon kehittymistä. Tavoitteena on myös

harjoitella tunnetaitoja liikunnan avulla. Niitä voidaan harjoitella liikkumalla yhdessä sekä tunteita käsittelevillä liikuntaleikeillä.

Huhtikuu

Huhtikuun teemana on Liikuntalajit tutuiksi. Tavoitteena on tutustua erilaisiin liikuntavälineisiin ja kokeilla eri lajeja. Erilaiset lajikokeilut olivat toivottuja myös henkilökunnan ideoinneissa. Lajikokeilut jatkuvat myös toukokuun teemassa.

Toukokuu

Toukokuun teemana on yleisurheilu. Päiväkodin lähiympäristössä on hieno mahdollisuus tutustua yleisurheiluun. Tavoitteena on harjoitella motorisia perustaitoja sekä tutustua yleisurheilukenttään ja -lajeihin. Yleisurheilua vastaavia lajien kokeilua voidaan soveltaa myös sisätiloihin.

Kesä- ja heinäkuu

Kesä- ja heinäkuun yhteisenä teemana on Puuhaa ulkona. Kuukausien tavoitteena on järjestää mahdollisimman paljon erilaista toimintaa ulkona ja luonnossa. Luonnossa liikkuminen lisää onnellisuutta vähentämällä muun muassa stressiä. Lisäksi luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset säilyvät pitkään. (Mielenterveystalo.)

Vuosikellon ulkokehä

Vuosikellon ulkokehällä päivittäin tapahtuvana liikuntana on arkiliikunta, joka tarkoittaa varhaiskasvatuksessa siirtymiä ja ulkoilua. Arkiliikunnassa esiin tulee motorisista perustaidoista käveleminen ja juokseminen. Päivittäin ulkoillessa lapset liikkuvat kävellen ja juosten. Omalle pihalle kulkiessa lapset kulkevat päivittäin rappusia, mikä kehittää tasapainoa. Ulkokehällä kulkee myös viikoittain tapahtuva musiikkiliikunta, jota jokainen ryhmä toteuttaa jo viikoittain.

Päivittäin on myös tärkeää, että välineet ovat lasten saatavilla. Isojen ryhmässä leikkitauluun on laitettu kuvat myös liikuntavälineistä. Vuosikello muistuttaa varmistamaan, että välineet ovat varmasti saatavilla ja lasten valittavissa leikkitaulusta. Liikuntavälineet sijaitsevat isojen tilassa. Yksi pienten ryhmistä on ottanut omaan ryhmäänsä kuvat liikuntavälineistä, joista lapset saavat valita mitä välineitä he haluavat kokeilla. Tämä käytäntö olisi hyvä saada kaikkiin lapsiryhmiin.

7 POHDINTA

7.1 Keskeiset tulokset

Tässä kehittämishankkeessa tarkasteltiin liikunnan merkitystä hyvinvointiin ja sen edistämistä varhaiskasvatuksessa. Tutkimustiedon perusteella kävi ilmi, että lasten liikkumiskäytännön kehitys viime vuosina on ollut laskusuuntainen, joten tarve liikunnan lisäämiselle on olemassa. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan avulla ja pyrkiä varmistamaan liikunnan monipuolinen toteutuminen kohdeorganisaatiossa.

Moni saattaa mieltää liikunnan vain fyysisen kehityksen edistämisen välineenä. Kehittämishankkeen alussa aiheen saatuaani ajattelin itsekkin melko suppeasti, miten vuosikello tulisi edistämään toimintoillaan motoristen taitojen harjoittelua varhaiskasvatuksessa. Vasta tutkittuani aihetta muodostui hyvä käsitys liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja siitä, että eväät liikunnalliseen elämäntapaan luodaan jo lapsuudessa. Oli selvää, että motoristen taitojen lisäksi kehittämishankkeen tarkoitus laajenee myös hyvinvoinnin edistämiseksi. Tässä kehittämishankkeessa on selvitetty monipuolisesti, miten hyvinvointia voidaan edistää liikunnan avulla. Hyvinvointia pyritään edistämään vuosikellon avulla vahvistamalla minäkuvaa, tukemalla ryhmäytymistä, harjoittelemalla vuorovaikutustaitoja sekä huomioimalla lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Hyvinvoinnin edistämisen lisäksi hanke antaa ajankohtaista tietoa motoristen taitojen kehittämisestä eri ikätasot huomioiden.

Tavoitteena kehittämishankkeessa oli laatia liikunnan vuosikello kohdeorganisaation työyhteisön käyttöön jäsentämään vuoden aikana järjestettävää liikuntaa. Suunnitteluun osallistettiin kohdeorganisaation liikuntavastaavat sekä varhaiskasvatuksen opettajat. Tarkoituksena oli saada hyödynnettyä henkilöstön kokemusasiantuntijuus ja saada heidät heti alussa mukaan suunnitteluun myös juurruttamisen kannalta. Olin itse luonut mielikuvaa suunnitteluista, joissa ideoita syntyisi paljon ja niistä viriäisi hyvää keskustelua. Kävi kuitenkin ilmi, että suunnitteluihin varatut ajat olivat liian lyhyet siihen, että keskusteluun olisi jäänyt hyvin aikaa. Kiireisessä päiväkotiarjessa pidempää suunnittelu-aikaa ei valitettavasti ollut mahdollista järjestää. Henkilöstön ideat kuvasivat paljon omia ennakoajatuksiani vuosikellosta fyysisen kehityksen edistäjänä, ja suurin osa vastauksista liittyivät

liikunnallisiin seikkoihin. Merkittävä lisä kehittämishankkeeseen, joka ideoinneissa nousi esille, oli ohjevihko vuosikellolle.

Aiheeseen tutustumisen, tiedonhankinnan sekä henkilöstön ideointien perusteella syntyi kehittämishankkeen pääasiallinen tuotos, vuosikello, joka sisältää motoristen taitojen harjoittelun lisäksi keinoja ryhmäytymiseen, vuorovaikutustaitojen opetteluun, minäkuvan vahvistamiseen ja osallisuuteen. Lisäksi vuosikellossa huomioidaan arkiliikunta, musiikki- liikunta ja omaehtoinen liikunta. Vuosikellon muodoksi muotoutui kellomainen kaavio, jonka kuukaudet on jaettu värikoodein vuodenaikojen mukaan. Vuodenaikojen värit ovat samat kuin päiväkodista löytyvässä juhlapäivien vuosikellossa. Kaavio on jaettu kuukausittain, ja jokaisella kuukaudella on oma teema. Teemojen suunnittelussa on otettu huomioon henkilöstön toiveet sekä ajankohtainen tieto hyvinvoinnin ja motoristen taitojen edistämisestä. Haasteeksi muodostui se, miten vuosikellon konkreettinen juliste toteutetaan. Itselläni ei juuri ollut osaamista tai tietoa millä digitaalisella ohjelmalla vuosikelloa kannattaisi lähteä toteuttamaan. Lopulta päädyin tulostamaan vuosikellon pohjan, johon askartelin tekstit käsin.

Vuosikellon ohjevihko sisältää tavoitteen jokaiselle teemalle ja esimerkkejä niiden toteuttamiseen. Ohjeet on koottu alan kirjallisuutta ja nettisivuja hyödyntäen. Nämä kirjat ja nettisivut on myös listattu ohjevihon loppuun. Tietoa erilaisesta liikunnasta ja leikeistä olisi ollut saatavilla runsaasti ja ohjevihosta olisi saanut vielä paljon kattavamman. Päädyin kuitenkin valitsemaan vain muutaman esimerkin teemaa tai ikäryhmää kohden, joista muodostuisi kuva siitä, minkälaista toimintaa teemalla haetaan.

Mielestäni tarkoitus ja tavoite saavutettiin tässä kehittämishankkeessa. Vuosikellossa on huomioitu liikunnan monipuolinen toteutuminen teemojen avulla. Teemoillaan vuosikello antaa raamit liikunnan toteuttamiselle, mutta jättää kuitenkin tilaa ryhmäkohtaiseen suunnitteluun. Vuosikellon ohjevihko myös helpottaa henkilöstön työtä kiireisessä päiväkotiarjessa tarjoamalla valmiita ohjeita toiminnan toteuttamiseen. Aiemmin päiväkodilla ei ole ollut yhteistä ohjetta liikunnan toteuttamiseen, ja ryhmien kasvattajat ovat itse suunnitelleet liikunnan toteuttamista. Vuosikellon avulla varmistetaan, että jokaisessa lapsiryhmässä liikunnan toteutuminen on yhtä laadukasta. Vuosikello on mielestäni hyödynnettävissä teemoineen ja tavoitteineen missä tahansa varhaiskasvatusyksikössä. Liikunnan vuosikellon avulla parhaimmillaan pystytään lisäämään liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa ja luodaan pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle. Mikäli elämäntapa säilyy läpi

elämän, tarkoittaa se myös terveempiä aikuisia. Tällä olisi yhteiskunnallisesti tärkeä merkitys terveydenhuoltokustannuksien ja muiden pahoinvoinnista johtuvien lieveilmiöiden vähentyessä.

Vuosikellon haasteeksi saattaa muodostua sen käyttöönotto. Onko henkilöstön osallistaminen ollut riittävää juurruttamista ajatellen, ja miten käytössä oleva Mini move -materiaali kulkee vuosikellon rinnalla? Pohdin myös, onko henkilöstöllä tarpeeksi aikaa ja halua hyödyntää molempia materiaaleja? Omalta osaltani voin organisaation työntekijänä kuitenkin yrittää viedä vuosikelloa työyhteisön käyttöön.

7.2 Jatkokehittämisideat

Tutustuessani tietoon liikunnan vaikutuksesta oppimiseen, aloin pohtimaan mihin kaikkien muuhun, mitä vuosikellossa ei vielä mainittu, voisi liikuntaa hyödyntää. Mäkisen (2018, 3) materiaalissa Liikkuva skidi kerrotaan vinkkejä, miten liikunnan avulla voidaan tukea kielellistä kehitystä. Tästä sain idean liikunnallisesta S2-materiaalista. Vinkkivihkoa voisi jatkaa luomalla oman ohjeistuksen kielellisen kehityksen haasteiden ja suomen kielen opetteluun.

Työyhteisön ideoinneissa nousi esille toive yhteistyökumppaneista. Tämä on mielestäni ehdottomasti toteuttamisen arvoinen idea. Yhteistyökumppanien avulla mahdollistuisi eri lajikokeilut ja ne saattaisivat myös herättää intoa harrastamaan. Vallitsevan koronatilanteen vuoksi en lähtenyt sitä tähän kehittämishankkeeseen kuitenkaan toteuttamaan. Tulevaisuudessa, jos tilanne normalisoituu, on tämä aihe, jota tulisi edistää.

LÄHTEET

Alhola, K. & Lauslahti, S. 2005. Taloutta johtamista varten. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 10.1.2021. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Elo, J., Fonsén, E., Heikka, J. & Leinonen, J. 2020. Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Suomen varhaiskasvatus ry. Viitattu 28.3.2021. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789528020721>

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Helsinki: Fitra Oy.

Halonen, K. 2019. Juurruttamisen 4V:tä: viesti, varioi, valtavirtaista, vakiinnuta. 2. uudistettu painos. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.3.2021. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/139371>

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.

Innokylä. Vuosikello. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 9.1.2021. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/vuosikello>

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

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Jyväskylä: PS-kustannus.

Koljonen, H. 2016. ”Kato kun mä osasin!” – Tietoa varhaiskasvatuskäisen lapsen itsetunnon ja sen tukemisesta. Viitattu 21.3.2021. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/katokunmaosasin_pieni.pdf

Lahden kaupunki 2020a. Liikunta- ja urheilualueet. Viitattu 14.12.2020. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikunta-ja-urheilualueet/>

Lahden kaupunki 2020b. Leikkialueet. Viitattu 14.12.2020. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/vapaa-aika/luonto-ja-aktiviteetit/puistot-ja-viheralueet/leikkialueet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Mielenterveystalo. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. HUS psykiatria. Viitattu 10.4.2021. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tie-toa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#positiiviset_vaikutukset

Minimove 2021. Lisää iloista liikettä varhaiskasvatukseen ja alkuopetukseen! Viitattu 2.3.2021. Saatavissa: <https://minimove.fi/move/>

Mäkinen, V. 2018. Liikkuva skidi. Ohjausmateriaalia vuorovaikutuksen tueksi ryhmissä. Turku: Aivoliitto.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritakoski, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 9.1.2021. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 7.4.2021. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pasanen, K. 2021. Kehonhallinta. Viitattu 3.4.2021. Saatavissa: <https://www.voimanpolku.info/kehonhallinta/>

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua, liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017 Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 488–495.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tekijänoikeuslaki 404/1961

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021a. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 9.1.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021b. Liikuntasuositukset. Viitattu 9.1.2021. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Valtion liikuntaneuvosto 2020. Koululaisten Move!-mittaukset 2020: Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt. Viitattu 9.1.2021. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2020/12/09/move-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-on-heikentynyt/>

Varhaiskasvatuslaki 540/2008

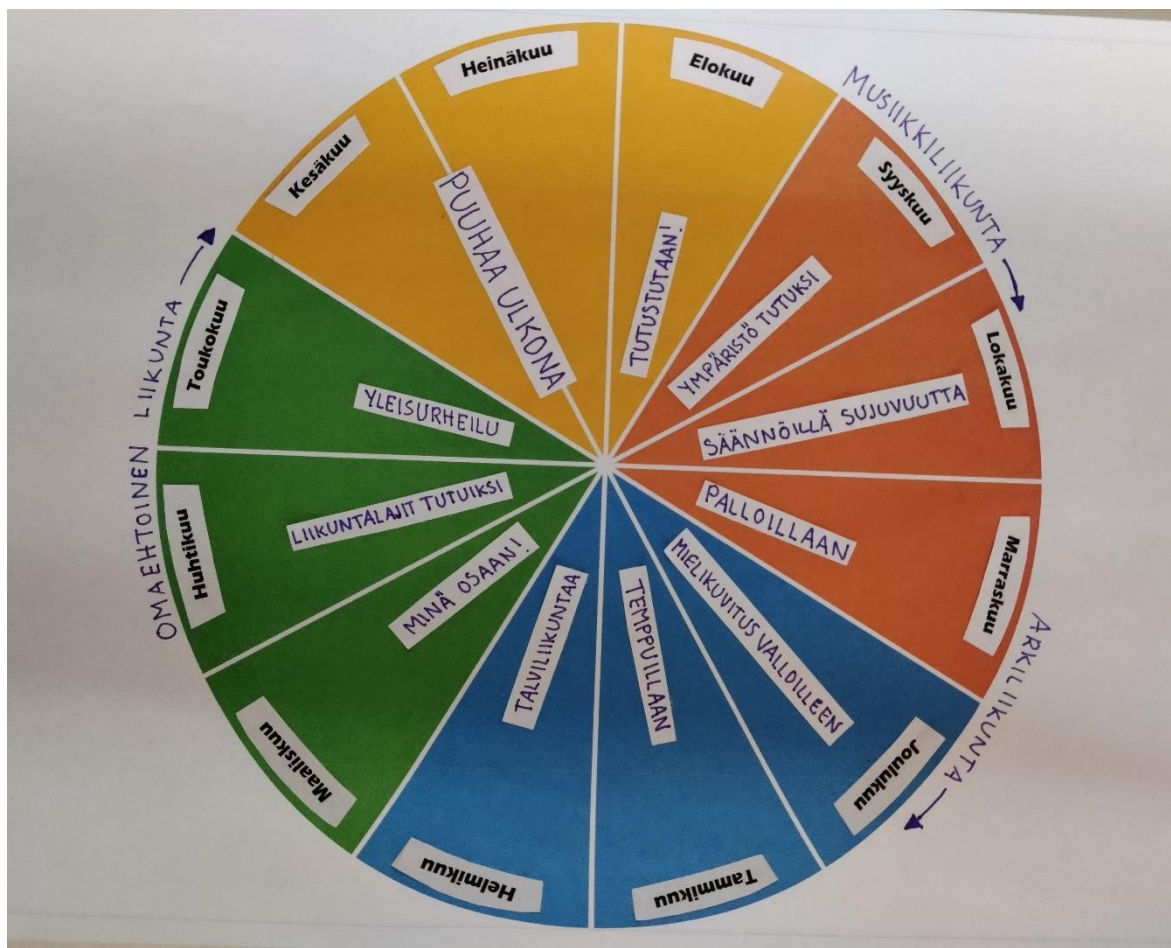
Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

World Health Organization 2018–2019. Spotlight on adolescent health and well-being. Viitattu 16.3.2021. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Liikunnan vuosikello



Liite 2. Vuosikellon ohjevihko

Liikunnan vuosikello

Ohjeita toteutukseen



- ❖ **Arkiliikunta, omaehtoinen liikunta, musiikkiliikunta & alle 1-vuotiaat**
- ❖ **Vinkkejä kasvattajille**
- ❖ **Elokuu – Tutustutaan**
- ❖ **Syyskuu – Ympäristö tutuksi**
- ❖ **Lokakuu – Säännöillä sujuvuutta**
- ❖ **Marraskuu – Paloillaan**
- ❖ **Joulukuu – Mielikuvitus valloilleen**
- ❖ **Tammikuu – Temppuillaan**
- ❖ **Helmikuu – Talviliikuntaa**
- ❖ **Maaliskuu – Minä osaan!**
- ❖ **Huhtikuu – Liikuntalajit tutuiksi**
- ❖ **Toukokuu – Yleisurheilu**
- ❖ **Kesä- ja heinäkuu – Puuhaa pihalla**
- ❖ **Vinkkejä suunnitteluun**

Arki- ja omaehtoinen liikunta

Liikuntavälineiden tulee olla päivittäin saatavilla. Isoilla ryhmätilan leikkitalussa valittavina ja pienillä kuvina, joista lapset saavat valita. Lapset pyrkivät jatkuvasti liikkumaan. Usein lapsia kielletään herkästi liian vauhdikkaasta leikistä, tai sohvalle kiipeilystä. Ennen kuin kiellät, pohdi miksi ei. Jos kyse on turvallisuudesta, pohdi, voisitko mahdollistaa toiminnan turvallisuuden.

Musiikkiliikunta

- **Kerran viikossa**
- **Paljon toistoja = onnistumisen kokemuksia**
- **Ennen aloitusta kertaa sanat ja liikkeet, jotta lapset pääsevät helpommin mukaan**
- **Vie osaamisesi toiseen lapsiryhmään**
- **Talon yhteiset muskarit**

Alle 1-vuotiaan liikunta

Alle 1-vuotiaita ei ole huomioituna teemoissa. Tämän ikäisten motorista kehitystä voi tukea kannustamalla itsenäiseen liikkumiseen. Motoristen taitojen lisäksi on hyvä tukea alle 1-vuotiaan havaintotoimintoja tarjoamalla monipuolisia aistimuksia tasapaino-, lihas-, jänne-, tunto-, näkö- ja kuuloaisteille.

Vinkkejä kasvattajille

- **Huomioi lasten aloitteet ja varmista, että välineet ovat saatavilla**
- **Tue oppimista mielikuvia hyödyntämällä**
- **Kannusta, innosta & kehu, myös yrittämistä!**
- **Vie liikuntaa eri ympäristöihin; kentälle, leikkipuistoon tai metsään**
- **Jaa hyväksi havaittu toiminta tai tapa työyhteisössä**

Teemat ja niiden liikuntaohjeet ovat suuntaa antavia. Muista huomioida lasten sen hetkiset tarpeet sekä muokata ja suunnitella toimintaa niiden mukaan.

Elokuu – Tutustutaan!

Tavoite: Ryhmäytyminen, tutustuminen toisiin lapsiin ja omaan kehoon, 1–2-vuotiaiden motoristen taitojen kehittyminen

Miten?

- Pari- ja ryhmäliikuntaleikkejä
- Kehontuntemusharjoitteita, opetellaan kehonosien nimiä

Esimerkiksi

1–2-vuotiaat

Pari- ja ryhmäleikkejä

- **Nimipiiri:** lapset istuvat piirissä, palloa vieritetään lapselta toiselle. Sen lapsen nimi sanotaan kuka saa pallon.

Kehontuntemusliikuntaa & motoristen taitojen kehitystä

- Kävelyä erilaisen musiikin, rauhallisen tai nopean, tahdissa. Kävelyä hiljaa, kuin hiiret, varpaillaan, peppu edellä. Kävelyä epätasaisella alustalla
- Navat lattiaan ja ryömimään
- Kierimistä jumppamatolla
- Kehonosatanssi. Aikuinen tai lapsi valitsee yhden kehonosan kerrallaan, jota tanssitetään
- Eri kokoisten ja painoisten esineiden käsittelyä
- Ristikkäisliikkeet käsillä: asetu lapsen eteen, lue loru ääneen ja liikuta lapsen käsiä lorun tahtiin:
Vispis vopsis viljaa, kädet liikkuvat hiljaa
Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille ja ristiin
Hopsis kopsis hopsaa, kädet liikkuvat nopsaan
Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille ja ristiin

3-4-vuotiaat

Pari- ja ryhmäleikkejä

- **Lapset istuvat piirissä. Jokainen lapsi juoksee tai kävelee vuorotellen piirin ympäri jokaisen selän takaa. Muut kannustavat esim. toistetaan lapsen nimeä, taputetaan, tömistetään jalkoja. Anna lapsen itse valita!**
- **Parileikki: lapset liikkuvat tilassa vapaasti. Kun huudetaan pari, jokainen ottaa itselleen parin. Voidaan yhdistää nimien opettelu esittäytymällä parille.**
- **Kommervenkkaa, vemmerkonkkaa (lorun aikana lapset liikkuvat tilassa, aikuinen huutaa mukkelismakkelis maahan! piilotetaan yksi lapsista. Lapset yrittävät keksiä kuka on piilossa)**

Kehontuntemusliikuntaa

- **Kehonosatanssi (katso edellä)**
- **Tasapainorata eri välineitä käyttäen sisällä ja ulkona**
- **Kuperkeikkaharjoittelu**
- **Väistöliikkeet, esim. polttopallo lasten juostessa salin päästä päähän**
- **Erilainen kiipeily**
- **Navat lattiaan ja ryömimään**

5-6-vuotiaat

Pari- ja ryhmäleikkejä

- **Parileikki (katso edellä)**
- **Hippaleikit**
- **Seuraa johtajaa**
- **Kommervenkkaa, vemmerkonkkaa**

Kehontuntemusliikuntaa

- **Väistöliikkeet, esim. polttopallo**
- **Erilainen kiipeily**
- **Tasapainorata sisällä ja ulkona**
- **Kuperkeikkaharjoittelu**
- **Kehon vasemman, oikean, etu- ja takapuolen tunnistamista**
- **Hulaviesti, lapset ovat rivissä käsikkäin ja yrittävät kuljettaa hulavanteen rivin alusta loppuun irrottamatta käsiä**

Syyskuu – Ympäristö tutuksi

Tavoite: Liikkumismahdollisuudet tutuiksi sisällä ja ulkona, omaehtoisen liikunnan lisääminen

Miten?

- Retket lähiympäristöön
- Välinekokeiluja
- Varmistetaan välineiden saatavuus

Vinkki: Metsässä liikkuminen kehittää tehokkaasti lasten motorisia taitoja.

Esimerkiksi

Lähiympäristö

Retkikohteet

- Radiomäen metsä
- Isku areenan viereinen metsä
- Keskusta-alue
- Pikku Vesijärvi

Liikuntapaikat

- Kisapuisto – Hiekkakenttä, lentopallokenttä, koripallokenttä (jos ei varattu)
- Radiomäki – Yleisurheilukenttä, hiekkakenttä

Välineitä

Sisäliikuntavälineet

- Pallot ja maalit
- Motoriikkakartiosarja
- Tasapainopolku
- Tasapainokivet
- Sählymailat
- Käsi- ja jalka-alustat
- Vatsalaudat
- Hyppynarut
- Leikkivarjo

- Lähellä: Radiomäen leikkialueen (lohikäärmepuisto) viereinen hiekkakenttä

Leikkikentät

- Fellmanin puiston leikkialue
- Erkonpuiston leikkialue (aidattu kokonaan)
- Radiomäen leikkialue
- Alatorinpuiston leikkialue
- Sairaalampuiston leikkialue (aidattu kokonaan)

- Alastulopatja
- Trampoliini
- Ryömimisputket
- Heittomaali –”korit”

Ulkoliikuntavälineet

- Pulkat
- Leikkirenkaat
- Kartiot
- Pallot
- Kiipeilytelineet

Lokakuu – Säännöillä sujuvuutta

Tavoite: Ohjeiden kuuntelu ja sääntöjen harjoittelu

Miten?

- Sääntöleikit

Esimerkiksi

1–2-vuotiaat

- Liikkuminen äänen mukaan, esim. taputtaessa lapset hyppiävät, juoksevat tai kävelevät, triangelin soidessa lapset menevät kyykkyy
- Hernepussien kerääminen: aikuinen levittää hernepussit ja lapset keräävät
- Liikkuminen liikuntakorttien ohjeen mukaan

3–4-vuotiaat

- Maa, meri taivas
- Lattia on laavaa
- Satuliikuntarata

- Liiku ja seis: Voidaan toteuttaa musiikin avulla, tai ”liikennevaloilla”, eri tavalla liikkuen
- Kapteeni käskee
- Liikkuminen liikuntakorttien ohjeen mukaan
- Leikkivarjoleikit, esim. päätänsä väri, jonka kohdalla ovat lapset vaihtavat paikkaa

5–6-vuotiaat

- Liiku ja seis!
- Pesän ryöstö
- Kapteeni käskee
- Liikkuminen liikuntakorttien ohjeen mukaan
- Lattia on laavaa
- Leikkivarjoleikit

Marraskuu – Palloillaan

Tavoite: Harjoitella käsittely- ja perusliikuntataitoja (heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, vierittäminen, lyöminen, pomputtaminen ja kuljettaminen), oppia palloleikkejä ja -pelejä

Miten?

- Erilaisia pallon käsittelyharjoituksia
- Pallopelejä ja -leikkejä

Tiesitkö: Pallo on alle 3-vuotiaille paras liikuntaväline!

Esimerkiksi

1–2-vuotiaat

- Potkuharjoittelua vapaasti isossa tilassa
- Eri kokoisten ja painoisten pallojen heittoa/käsittelyä. Heittäminen helpoin aloittaa aliolanheitolla. Heitot voidaan suunnata esimerkiksi seinään
- Harjoitellaan heittämistä mahdollisimman pitkälle
- Kiinniottoharjoituksia ilmapalloa pomputtamalla

3–4-vuotiaat

- Pallon vierittäminen kaverille, esineiden keilaus
- Ali- ja yliolanheittoja
- Pallon heittäminen ja kiinniottaminen kaverin kanssa, tarkkuusheitto, heittäminen eri asennoissa, pallon heittäminen itselle: seisten, makuulta, seinän kautta

- Kiinniottoharjoituksia ilmapallossa
- Polttopallo
- Pidä puolesi puhtaana -leikki: kaksi joukkuetta yrittää tyhjentää oman puolensa palloista

5–6-vuotiaat

- Esineiden keilaus pallolla
- Pallon heittäminen ja kiinniottaminen kaverin kanssa, tarkkuusheitto, heittäminen eri asennoissa, pallon heittäminen itselle: seisten, makuulta, seinän kautta
- Polttopallo
- Pidä puolesi puhtaana -leikki (katso edellä)
- Rakenna Angry birds -peli
- Pallonryöstöhippa
- Vyörypallo (kaksi joukkuetta heittää esim. herneläisillä omilta alueiltaan keskialueella olevaa palloa ja yrittää vierittää sitä vastustajan puolelle)

Joulukuu – Mielikuvitus valloilleen

Tavoite: Lapset osallisiksi & luovuus ja mielikuvitus käyttöön

Miten?

- **Lapset suunnittelevat**
- **Kehitetään uutta yhdessä**
- **Mielikuvitusta vaativia leikkejä**

Esimerkiksi

1–2-vuotiaat

- **Satuliikuntaa.** Lapset valitsevat teeman, paikan, välineet ja tarinan.
- **Sankarileikki.** Keskustellaan lasten lempihahmosta, luodaan temppuratoja, jossa sankarit liikkuvat.

3–4-vuotiaat

- **Satuliikuntaa (katso edellä)**
- **Seuraa sankaria -leikki.** Keskustellaan lasten lempihahmoista ja luodaan temppurata. Jokainen saa vuorollaan näyttää miten sankari kulkee ja muut seuraavat
- **Seuraa johtajaa**

- **Rakenna kaksi rataa/tehtävää, toinen helppo ja toinen vaikeampi, lapsi päättää kumman suorittaa**

5–6-vuotiaat

- **Satuliikuntaa (katso edellä)**
- **Seuraa sankaria -leikki (katso edellä)**
- **Seuraa johtajaa**
- **Rakenna kaksi rataa/tehtävää (katso edellä)**

Luo uutta!

- **Ideoi lasten kanssa uusia liikuntavälineitä ja tehkää niitä itse esim. häntäpallot, keilat, sanomalehtimaila/-keihäs**

Tammikuu – Temppuillaan

Tavoite: Harjoitella keuhonhallintataitoja

Miten?

- Erilaisia tasapaino-, ketteryys-, nopeus- ja koordinaatioharjoitteita

Esimerkiksi

1–2-vuotiaat

- Tasapainorata
- Vapaa temppuilu jumppapattijalla
- Kasvattajat mukaan: Tee itsesi silta, jonka lapsi alittaa, kierimisharjoituksia niin että aikuinen kierittää lasta, vuorikiipeilytys (tukeva ote kyljistä tai käsistä, lapsi kiipeää aikuista pitkin), käärytys (tukeva ote kyljistä, lapsi kävelee käsillä), hiihtoladutus (aikuinen istuu jalat suorana ja pitää lapsen käsistä kiinni, lapsi kävelee aikuisen jalkoja pitkin)
- Trampoliinihyppyjä
- Viivakävely (kävely viivaa pitkin)

3–4-vuotiaat

- Tasapainorata
- Vapaa temppuilu jumppapattijalla
- Kasvattajat mukaan: Tee itsesi silta, kierimisharjoituksia, vuorikiipeilytys (tukeva käsiote)
- Trampoliinihyppyjä
- Juoksuleikkejä (viesti, hippa)

- Viivakävely
- Lumikuningatar (lapset liikkuvat tilassa, taikasauvan kosketuksesta jähmettyy siihen asentoon missä on, kosketus vapauttaa)
- Parkour (ylitetään esteitä sisällä temppuradalla, ulkona valitaan haastavampi reitti)
- Kuumaa, kuumaa, polttaa, polttaa (rakennetaan rata, jota pitkin kuljetaan ilman, että kosketaan polttavaa lattiaa)

5–6-vuotiaat

- Tasapainorata
- Vapaa temppuilu jumppapattijalla
- Juoksuleikkejä (viesti, hippa)
- Häntäjahti (huvi hännäksi, lapset yrittävät napata toistensa hännät)
- Lumikuningatar (lapset liikkuvat tilassa, taikasauvan kosketuksesta lapsi jähmettyy seisomaan yhdellä jalalla, kosketus vapauttaa)
- Parkour (katso edellä)
- Kuumaa, kuumaa, polttaa, polttaa (katso edellä)

Helmikuu – Talviliikuntaa

Tavoite: Tutustua talviliikuntalajeihin, liukumisharjoittelua

Miten?

- Talviliikuntalajien kokeilu
- Lajien katsominen ja niistä kertominen

Esimerkiksi

Talviliikuntalajit

- **Hiihto**
 - Ulos hiihtämään!
 - Tietoa hiihtämisestä ja hiihtokisoista
 - Hiihtokisan katsominen
- **Luistelu**
 - Ulos luistelemaan
 - Tietoa luistelusta, esim. missä lajeissa luistellaan
 - Lajien katsominen
- **Mäenlasku**
 - Ulos mäenlaskuun liukurilla, pulkalla, pyllymäkeen

Jos ei ole lunta ja pakkasta?

- Talviliikuntaväline-esittely
- Talvilajien katselu
- Mielikuvitushiihtoa ja luistelua
- Liukumista vatsalaudoilla
- Laskemista liukumäestä
- Metsäretkiä
- Talviaiheisiä leikkejä
 - Kuka pelkää jäämiestä!

Maaliskuu – Minä osaan!

Tavoite: Fyysisen itsetunnon kehittäminen, tunnetaitojen harjoittelu

Miten?

- Itsetunto kehittyy liikkuen, onnistumisen kokemusten kautta
- Tunnetaitoja tukevia liikuntaleikkejä

Esimerkiksi

1–2-vuotiaat

- Lapset kävelevät tai juoksevat vuorotellen aikuisen luokse hahlavaksi
- Liikutaan musiikin tahtiin, iloisesti pirteään musiikin tahtiin, surullisesti hitaan musiikin tahtiin (käytä ilmeitä)

*ja selvittelen pulmia.
Ei riidellä nyt enempää,
on riita tyhmä pallopää!
Hymystä hyvä mieli jää.*

- Tunnejuttu: Anna lapsille sanomalehden aukeama, lapsi kuljettaa aukeamaa tilan päästä päähän aikuisen antaman tunnetilan mukaan

3–4-vuotiaat

- Liikkuminen musiikin tahtiin eri tunne huomioiden
- Äksypallo, mielikuvaharjoitusta kiukun selättämiseen: tee seinään 5 tai enemmän pyöreää maalia johon palloa heitetään samalla kun luetaan lorua:

*Kun kuulen kiukun surinan,
aloitanko murinan?*

*Ei vaan aina kun äksy alkaa
pompotan palloa, jalkaa.
Pyöristän pallon kulmia*

5–6-vuotiaat

- Siltaportti: lapset jaetaan pareittain. Toinen parista tekee sillan kehollaan, jonka pari ylittää.
- Halaushippa
- Äksypallo (katso edellä)
- Tunnejuttu (katso edellä)
- Lattiaan ei saa koskea: pari yrittää liikkua salin päästä päähän kahden patjan avulla

Loppuleikki-idea: Pallohieronta

- Jaetaan lapset pareittain, toinen käy vatsalleen ja toinen liikuttaa palloa parin selän päällä lorun tahtiin

Käsivarsiasi pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin. Pitkiä sääriä pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.

Vahvoja reisiä pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin. Kaverin kylkiä pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin.

Selkää ja niskaakin pitkin pyöritän, pyöritän, pallolla litkin. Pallolla rauhoitin, pallolla litkin, vauhdin sinusta kitkin.

Huhtikuu – Liikuntalajit tutuiksi

Tavoite: Tutustua liikuntavälineisiin ja eri joukkuelajeihin

Miten?

- **Lajikokeiluja**
- **Päiväkodin välineet käyttöön**

Esimerkiksi

Liikuntavälineet tutuksi

- **Koko talolle järjestettävä tapahtuma, jossa eri lajien välineistöä**
- **Lapset saavat tuoda omia liikuntavälineitä tai esitellä oman harrastuksensa**
- **Päiväkodin liikuntavälineiden käyttöä monipuolisesti**

Lajikokeiluja

- **Jalkapallo**
- **Sähly**
- **Koripallo**
- **Suunnistus**
- **Keilaus**
- **Tanssi**

Toukokuu – Yleisurheilu

Tavoite: Harjoitella perusliikuntataitoja, tutustua yleisurheilulajeihin

Miten?

- Perustaitoja tukevia harjoitteita
- Tutustuminen yleisurheilukenttään
- Lajikokeilut

Esimerkiksi

Perusliikuntataitoja

- Juokseminen
- Heittäminen
- Kiinniottaminen (helppo harjoitella ilmapallolla)
- Hyppääminen

Yleisurheilukentällä/hiekkakentällä

- Talon yhteiset olympialaiset
- Liikuntaa esim.:
 - juoksua
 - pituushyppyä
 - keihäänheittoa
 - leikkejä ja pelejä

Vinkkejä:

- Yleisurheiluun tarvittavien motoristen taitojen opettelua voi soveltaa myös sisätiloihin ja leikinomaiseksi
- Keihäänheittoa voi harjoitella itsetehdyllä sanomalehtikeihäällä
- Alle 3-vuotiaille paras väline motoristen taitojen harjoitteluun on pallo

Kesä- & heinäkuu – Puuhaa ulkona

Tavoite: Liikkua paljon ulkona

Miten?

- Käytetään hyödyksi ympäristö
- Viedään kauden aikana opitut toimet ulos
- Opetellaan uusia pihaleikkejä
- Liikutaan luonnossa

Esimerkiksi

Lähiympäristö

- Leikit leikkipuistossa
- Metsächallenge: ota mukaan noppa, suunnittele kuusi eri tehtävää. (esim. hyppää viisi kertaa, etsi 3 käpyä) Nopan luku kertoo tehtävän (sovelta myös omaan pihaan sopivaksi)
- Tempurata, vain mielikuviutus rajana!
- Liikuntakortit matkaan
- Tervapata
- Maa, meri, taivas
- Pallot matkaan

Pihalla

- Hippaleikit
- Seuraa johtajaa
- Liikuntakortit mukaan
- Musiikkiliikuntaa

Vinkkejä suunnitteluun

Nettisivut

- **Leikkipäivä.fi**
- **Mannerheimin lastensuojeluliitto: Leikkipankki**
- **Skillilataamo.fi**
- **Suunnittelenliikuntaa.fi**

Kirjallisuus

- **Hyppää, heitä, juokse, ota kiinni, Timo Jaakkola**
- **Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi, Timo Jaakkola**
- **Liikkuva skidi, Ohjausmateriaalia vuorovaikutuksen tueksi ryhmässä, Virpi Mäkinen**
- **Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa, Elina Pulli**
- **Lupa liikkua, liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen, Elina Pulli**

Lähteet

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

Koljonen, H. 2016. ”Kato kun mä osasin!” – Tietoa varhaiskasvatukseen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Viitattu 21.3.2021. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/katokunmaosasin_pieni.pdf

Kullström, M. 2014. Lasten liikuntakirja. Helsinki: Readme.fi.

Leikkipäivä. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 11.4.2021. Saatavissa: <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Leikkipankki. Viitattu 2.4.2021. Saatavissa: <https://www.leikkipankki.fi/haeleikit?Hakusanat=&Kategoriat=1&Kategoriat=13>

Mäkinen, V. 2018. Liikkuva skidi. Ohjausmateriaalia vuorovaikutuksen tueksi ryhmissä. Aivoliitto.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Jyväskylä: PS-kustannus

Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Innostun liikkumaan/CP-liitto. Skillilataamo. Viitattu 3.4.2021. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

Suomen latu. Varhaiskasvatus. Viitattu 11.4.2021. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit/varhaiskasvatus.html>

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 2.4.2021. Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri_opas.pdf