

Jenni Suojanen, Jaana Virtanen ja Sini Korkeakoski

Millainen on lasta innostava ja kannustava liikuntatuokio päivä-
kodissa?

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
2012

Millainen on lasta innostava ja kannustava liikuntatuokio päiväkodissa?

Suojanen, Jenni., Virtanen, Jaana., Korkeakoski, Sini
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Joulukuu 2012
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 43
Liitteitä: 35

Asiasanat: varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen liikunta, Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehä, innostava liikuntatuokio

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia teorian ja käytännön menetelmin, millainen on lasta innostava ja kannustava liikuntatuokio. Aiheeseen johdattelevia teoria-aiheita olivat varhaiskasvatus ja päivähoito sekä varhaiskasvatuksen liikunta. Teoriaa haettiin myös sosionomin osaamisesta varhaiskasvattajana. Teorian soveltamista käytäntöön testattiin liikuntatuokioiden muodossa. Liikuntatuokioiden kautta luotiin uutta käytännöntietoa aiheesta ja testattiin jo olemassa olevan teorian tiedon pitävyyttä.

Käytännön toteutus tapahtui päiväkodeissa liikuntatuokioiden suunnittelemisena ja järjestämisenä. Liikuntatuokioiden avulla pyrittiin samaan uutta tietoa innostavasta liikuntatuokiosta. Työ on siis toiminnallinen opinnäytetyö. Jokainen opinnäytetyöntekijä suunnitteli yhden teemaliikuntatuokion, mitkä toteutettiin kolmesti. Valitsimme teemoiksi askartelu-, musiikki- ja satuliikunnan. Jokainen teema toteutettiin kerran eri päiväkodeissa, eli kaikki kolme päiväkotia saivat kolme erilaista liikuntatuokiota. Tuokioita kehitettiin Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehän avulla jokaisen ohjauskerran jälkeen. Muina menetelminä käytettiin omaa havainnointia, observointia, videointia, päiväkodilta saatua palautetta sekä päiväkirjaa.

Opinnäytetyön tuloksia saatiin laajasti. Omat tulokset on yhdistetty teoriaan innostavasta liikuntatuokiosta. Innostavassa liikuntatuokiossa merkittävin rooli on ohjaajalla. Ohjaajan pitää olla itse innostunut omasta liikuntatuokiosta ja luoda lapsille turvallinen ilmapiiri liikkua. Turvallisuuteen liittyy myös liikuntatilat, joiden tulee olla esteettömät ja sopivan kokoiset lapsiryhmään nähden. Liikuntatuokion tulee olla valmiiksi suunniteltu, mutta kuitenkin tarpeen mukaan muokattavissa. Tärkeää on myös, että lapsille annetaan selkeät ja ytimekkäät ohjeet.

Tärkeänä lasta innostavana tekijänä on, että lapsi saa itse päättää osallistumisestaan liikuntatuokioon. Ohjaajan pitää kannustaa lasta liikkumaan ja antaa siihen virikkeitä, mutta lapsi ei saa kokea, että häntä painostetaan liikkumaan. Esimerkiksi liikuntavälineet toimivat lasta innostavana virikkeinä. Liikuntavälineitä tulee olla vain tarpeellinen määrä ja ylimääräiset kerätään pois häiritsemästä lasten keskittymistä liikuntatuokioon. Kannustamisen pitää olla koko tuokion ajan esillä. Positiivista palautetta kannattaa antaa lapselle erityisesti silloin, kun lapsi on rauhoittunut ja tilanne on sellainen, että lapsen on helppo keskittyä palautteen vastaanottamiseen. Tässä opinnäytetyössä positiivisen palautteen antaminen koettiin hyväksi loppurentoutuksen yhteydessä.

What kind of physical activity lesson motivates children to be active?

Suojanen, Jenni., Virtanen, Jaana., Korkeakoski, Sini

Satakunta University of Applied Sciences

Social services degree programme

December 2012

Instructor: Karinharju, Kati

Number of pages: 43

Appendices: 35

Keywords: early childhood education, physical education, Kolb's experimental learning theory, motivating physical education session.

The priority of this thesis is to study in theory and practise what kind of a physical activity lesson motivates to more children. Subjects of theory that led to this theme were early childhood education, day care and physical education in early childhood education. Organising physical activity lessons enabled the testing of the theory's accommodation to practise. With these physical education sessions new information about this subject was created and the reliability of some already existing theory information was tested in practise.

The execution of the study took place in the day care by designing and organising the physical activity lessons. The meaning of the lessons was focused on finding new information on which elements or components predict a motivating physical activity lesson. This study was carried out as a functional thesis. Three individual themes were chosen to dominate one of each lesson. The themes were musical activity, handicraft and fairytales. Each of the themes was executed once in all three elementary schools. In plain words all three elementary schools had three different physical activity lessons. The lessons were developed with Kolb's experimental learning theory after each session. In other methods was used observation, recorded video material, the feedback from personnel of the day care and research diary.

The results of the thesis were extensive. These results have been combined with the theory about the motivating physical activity lesson. The most significant role in the lesson is played by the instructor. The instructor has to be motivated and enthusiastic about the lesson itself and to create a safe atmosphere for the children to move. With safety issues one also has to take notice on the environment where the lesson is taking place. The environment is a free space and a suitable size. The physical activity lesson is planned in advance but also flexible when needed.

The instructor encourages the child to moving and gives incitements to moving but is careful not to push or put pressure on the child's moving. For example exercising equipment operates as motivating incitements for a child. There should only be a number of equipment required for the amount of children and collect all the excessive material away in order not to distract the children's focus on the lesson. The encouragement lasts throughout the lesson. Positive feedback is given to the child especially when they are relaxed and calm and it is easy for them to focus on receiving the feedback. In this thesis giving positive feedback was found useful in context of the relaxation at the end of the lesson.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VARHAISKASVATUS JA PÄIVÄHOITO.....	8
2.1	Varhaiskasvatuksen ja päivähoidon tavoitteet ja päämäärät.....	9
2.2	Varhaiskasvattaja	9
2.3	Sosionomi varhaiskasvattajana	10
3	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA.....	11
3.1	Liikuntakasvatus	12
3.2	Liikuntakasvatuksen tavoitteet	12
3.3	Päiväkoti lapsen liikunnallisuuden edistäjänä	13
3.4	Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksset	15
4	TUTKIMUSOSA	17
4.1	Nuoren Suomen kehittämishanke opinnäytetyön lähtökohtana.....	17
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
4.3	Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen	18
4.3.1	Opinnäytetyön toiminnallisen osan toteutus	19
4.4	Opinnäytetyön menetelmät	20
4.4.1	Kokemuksellinen oppiminen Kolb experiential learning (1984, 76–78).....	20
5	RAPORTIT	23
5.1	Teema 1 askartelun ja liikunnan yhdistäminen.....	24
5.1.1	Liikuntatuokio 1	24
5.1.2	Liikuntatuokio 2	25
5.1.3	Liikuntatuokio 3	27
5.2	Teema 2 sadun ja liikunnan yhdistäminen.....	28
5.2.1	Liikuntatuokio 1	28
5.2.2	Liikuntatuokio 2	29
5.2.3	Liikuntatuokio 3	31
5.3	Teema 3 liikunnan ja musiikin yhdistäminen	32
5.3.1	Liikuntatuokio 1	32
5.3.2	Liikuntatuokio 2	33
5.3.3	Liikuntatuokio 3	34
6	POHDINNAT.....	35
	LÄHTEET	
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lasten liikunnasta ja liikkumattomuudesta on tehty tutkimuksia ja tilastoja runsaasti. Ihmiset ovat tietoisia siitä, kuinka vähän lapset liikkuvat ja mitkä tekijät nyky-yhteiskunnassa lasten liikkumattomuutta aiheuttavat. Miten lasten liikkumattomuuteen puututaan konkreettisesti? Lähdimme opinnäytetyössämme tutkimaan, miten lapsi saadaan innostettua liikkumaan jo päiväkotikäytöstä lähtien. Etsimme opinnäytetyössämme teorian ja käytännön kautta vastauksia kysymyksiin: Mitä keinoja päiväkodilla on innostaa lapsi liikkumaan? Millainen on lasta innostava liikuntatuokio? Entä millaisia ominaisuuksia tuokion ohjaajalta vaaditaan?

Opinnäytetyö on saanut alun perin ideansa ja innostuksensa Nuoren Suomen kehittämishankkeesta. Tähän opinnäytetyöhön on saatu hyödyllistä tietoa ”Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi”- kehittämishankkeesta. Hanke on toteutettu vuosina 2009–2010. Sen avulla on selvitetty syitä lasten liikkumattomuuteen sekä keinoja edistää liikkumista. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 3)

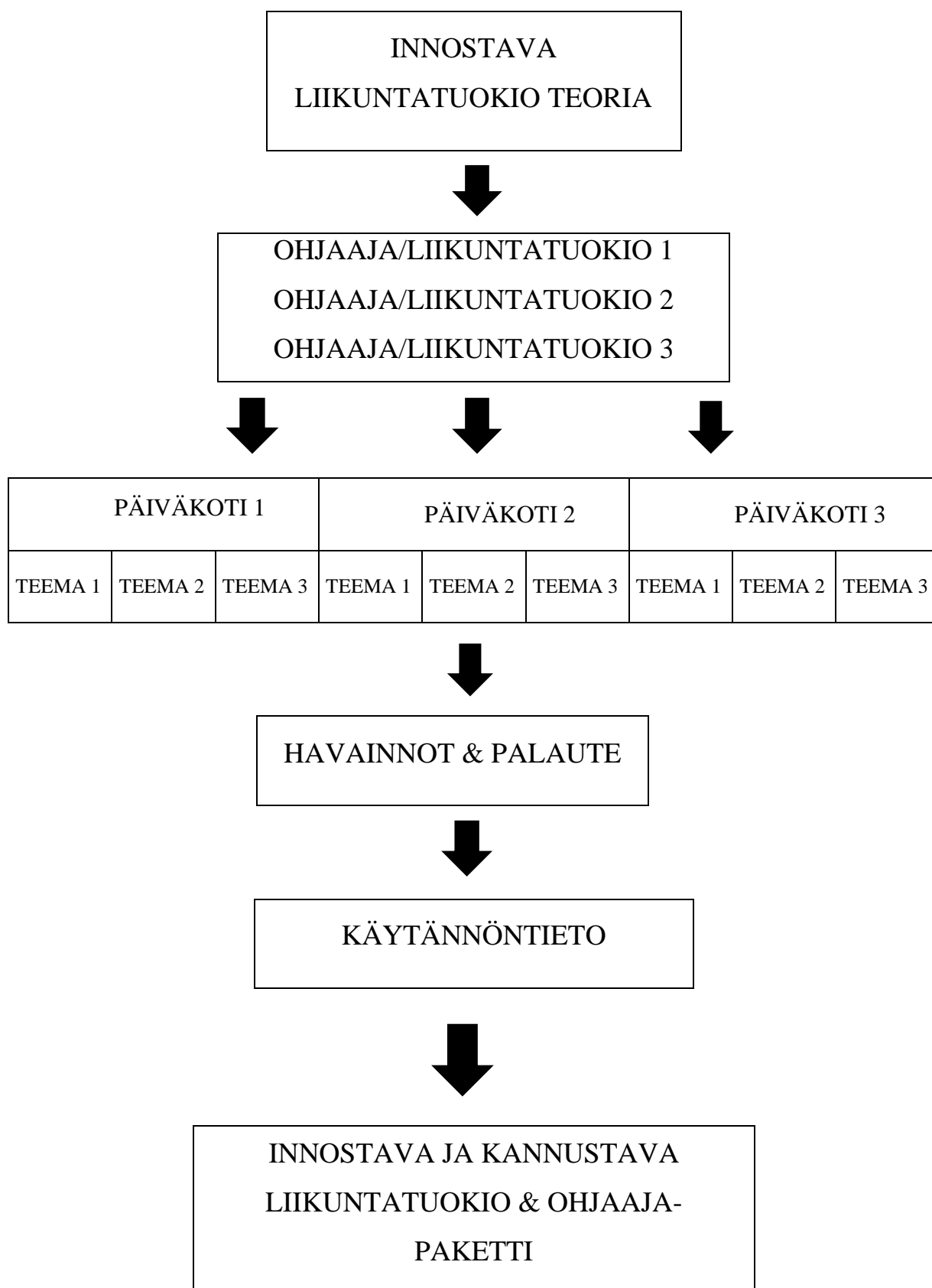
Tutkimuksien mukaan yli puolet lapsista ja nuorista ei liiku päivän aikana riittävästi. Pojista viidennes ja tytöistä neljäsosa liikkuu erittäin vähän tai ei ollenkaan. Liikunta on välttämätöntä lapsen terveen kasvun ja kehityksen kannalta. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4-5) Nämä tilastot ovat huolestuttavan suuria. Riittävä päivittäinen liikunta on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytys. Kansainvälisten suositusten mukaan lapsen liikkumisen tarve on kaksi tuntia päivässä hengästyttävää liikuntaa. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005, 10)

Opinnäytetyöntekijöiden omien kokemusten mukaan lapset eivät saa päiväkodissa tarpeeksi ohjattua liikuntaa. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten toteutuminen on mielestämme lapsien omalla vastuulla. Koska lapsilla ei ole tarpeeksi ohjattua liikuntaa, toteutuu suositus ainoastaan, kun lapsi liikkuu omaehtoisesti ulkoilun aikana.

Teorialähteitä innostavasta liikuntatuokiosta sekä ohjaajasta löytyy kovin vähän. Samoin aiheen tutkiminen käytännöntasolla on jäänyt vähäiseksi. Jo lapsena opitaan liikunnalliset elämäntavat, joten halusimme kohdistaa opinnäytetyömme päiväkotikäisiin lapsiin ja pohtia millainen on innostava liikuntatuokio. (Nuoren Suomen www-sivut) Aiheen ajankohtaisuuden ja teoratiedon vähäisyyden vuoksi opinnäytetyö on tarpeellinen.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy paketti (liite1), joka vie päiväkodin työntekijöiden tietoisuuteen erilaisia keinoja, millä lasta voi innostaa liikkumaan. Paketti on luotu helpottamaan innostavan liikuntatuokion järjestämistä ja ohjaamista. Paketista saa sekä käytännön vinkkejä että teoratietoa aiheesta. Opinnäytetyömme toteutus on kuvattuna seuraavassa kaaviossa (kaavio 1):

KAAVIO 1



2 VARHAISKASVATUS JA PÄIVÄHOITO

Kodin ohella keskeisiä lapsuuden kasvuympäristöjä ovat varhaiskasvatuspalvelut. Nämä palvelut ovat osa yhteiskunnan lapsiperheille tarjoamaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmää. Varhaiskasvatuspalveluita ovat päivähoito eri muotoineen, koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta sekä avoin varhaiskasvatustoiminta. Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvun tukemista, joka tapahtuu pienten lasten eri kasvuympäristöissä. Tavoitteet on määritelty erilaisilla lakipykälillä sekä asiakirjoilla ja niiden toteutumista valvoo ja tukee yhteiskunta, joka toimii myös varhaiskasvatuspalvelujen järjestäjänä. Olennainen osa varhaiskasvatusta on lasten vanhempien ja varhaiskasvattajien yhteistyö. Yhteistyötä kutsutaan kasvatuskumppanuudeksi. Kasvatuskumppanuudella mahdollistetaan lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.)

Päivähoito on yleisin ja tunnetuin varhaiskasvatuspalvelu. Tämä voi tarkoittaa päiväkotihoidoa, perhepäivähoitoa tai esiopetusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11) Yksi päivähoidon tehtävistä on hoitaa lapsia, mutta sen tehtävät eivät rajoitu pelkästään hoitamiseen ja huolehtimiseen. Sen tehtävänä on toimia myös kasvattajana ja uusien asioiden opettajana. Päivähoito tukee ja edistää toiminnallaan lapsen emotionaalista, kognitiivista, sosiaalista ja motorista kehitystä. Tämän lisäksi se tukee myös lapsen persoonallisuuden kehitystä. (Zimmer 2002, 103) Päivähoidon toimintaa määrää laki lasten päivähoitosta. Edellisten asioiden lisäksi laki määrittelee päivähoiton tavoitteeksi myös päivähoitossa olevien lasten vanhempien tukemisen kasvatustyössä. Turvalliset, jatkuvat ja lämpimät ihmissuhteet ovat päivähoiton tavoitteena. Päivähoidon tulee järjestää lapsen kehitystä tukevaa, monipuolista toimintaa sekä taata lapselle turvallinen kasvuympäristö. (Laki lasten päivähoitosta 304/1983, 2 a §)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan varhaiskasvatuspalvelussa, päivähoitossa ja tarkemmin sanottuna päiväkodissa. Päiväkoti onkin päivähoiton tunnetuin muoto. Päivähoi-

to voi olla joko kunnallista tai yksityistä yhteiskunnan järjestämää varhaiskasvatuspalvelua. Lain mukaan Suomessa jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta päivähoiton muodossa. Vanhempien valinnan mukaan tämä voi tarkoittaa kunnallista päivähoitopaikkaa, kotihoidon tukea tai yksityisen hoidon tukea. (Terveyden ja hyvinvointi laitoksen www-sivut 2012)

2.1 Varhaiskasvatuksen ja päivähoiton tavoitteet ja päämäärät

Päivähoitopalvelut toteuttavat myös varhaiskasvatussuunnitelmassa määritellyjä tavoitteita ja päämääriä. Varhaiskasvatuksen keskeisin tavoite on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Tällä tarkoitetaan lapsen tasapainoisen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemista. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää, että lapsen terveyttä ja toimintakykyä tuetaan ja hänen perustarpeistaan huolehditaan. Mahdollisimman pysyvät ja turvalliset ihmissuhteet varhaiskasvattajiin tukevat lapsen hyvinvoinnin edistämistä. Myös vertaisryhmään kuulumisen tunne on tärkeää lapselle. Lapsuudessa koettujen ihmissuhteiden kautta lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja saa vahvistusta terveelle itsetunnolle. Nämä ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 15-16)

2.2 Varhaiskasvattaja

Varhaiskasvatus- ja päivähoitopalveluissa työskenteleviä kutsutaan varhaiskasvattajiksi. Esimerkiksi päiväkodissa työskentelevä lastentarhanopettaja on varhaiskasvattaja. Ammattitaitoiset varhaiskasvattajat ovat keskeinen voimavara varhaiskasvatuksessa. Jokaisella varhaiskasvatusyhteisöllä, kuten myös jokaisella yksittäisellä varhaiskasvattajalla, on oltava merkittävää ammatillista osaamista sekä tietoutta. Tämä on keskeistä laadukkaan varhaiskasvatuksen takaamiseksi. Ammatillinen osaaminen ja tietoisuus syntyvät koulutuksen ja kokemuksen kautta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11)

Varhaiskasvattajien on tehtävä valintoja ja päätöksiä toteuttaakseen tietoista ja tavoitteellista kasvatusta ja opetusta. Kasvattajan työssä toimiessa onkin tärkeää tiedostaa omat arvot ja eettiset periaatteet, sillä ne ohjaavat valintojamme ja päätöksiämme.

Kasvattajan toiminta koostuu hoidon, kasvatuksen ja oppimisen kokonaisuudesta. Hänen tehtävänä on suunnitella lapsilähtöistä toimintaa ja taata toimintaan sopiva ympäristö, sekä kannustaa lasta toimimaan näissä ympäristöissä omatoimisesti. Kuitenkin niin, että lapsi saa avun tarvittaessa. Varhaiskasvattajien luoma onnistumisen tunteita tuottava ympäristö, takaa lapsen terveen itsetunnon kehittymisen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 16–17)

2.3 Sosionomi varhaiskasvattajana

Nykyinen sosionomin tutkinto sisältää 210 opintopistettä ja on kestoltaan 3,5 vuotta. Koulutus sisältää perus- ja ammattiopintoja. Ammattiopinnot sisältävät kaikille yhteisiä opintoja sekä opintoja liittyen omaan suuntautumisvaihtoehtoon. Sosionomi voi koulutuksessaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa suuntautua päihde- ja mielenterveystyöhön, vanhustyöhön, sosiaalipedagogiseen lapsi- ja nuorisotyöhön tai erityisryhmien ohjaukseen. Opinnäytetyöntekijät ovat valinneet omaksi suuntautumisvaihtoehdokseen sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön. Nämä ammattiopinnot ovat sisältäneet muun muassa varhaiskasvatusta ja sosiaalipedagogiikkaa sekä edellä mainittuihin asioihin liittyvää lainsäädäntöä. Lisäksi sosionomit tekevät näihin liittyvät harjoittelujaksot. Opintojen, ammattiin kasvun sekä opinnäytetyön pohjalta muodostuu sosionomin osaaminen. (SAMK:n OPS 2008/2009, 9, 20-22)

Maiju Saikkonen on perehtynyt opinnäytetyössään erityisesti sosionomin osaamiseen varhaiskasvatustyössä (Saikkonen 2007, 17). Erityiseksi sosionomien vahvuudeksi on mainittu sosionomien ja vanhempien välinen yhteistyö. Sosionomi saa koulutuksensa kautta tiedot ja taidot kohdata erilaisia perheitä sekä ihmisiä erilaisissa olosuhteissa. Sosionomit kykenevät havaitsemaan myös yhteiskunnan muutosten vaikutukset varhaiskasvatuksessa ja lapsiperheissä. (Saikkonen 2007, 39)

Sosionomeilla on työyhteisöön nähden yhteneväiset toimintaperiaatteet sekä teoria-tiedot. Monipuolisen koulutuksensa vuoksi sosionomeilla on myös kyky toimia lapsilähtöisesti. Lapsi nähdään päiväkotiympäristössä ainutlaatuisena ja hänen hyvinvointiaan pyritään tukemaan kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen mukaan sosionomi omaa myös hyvät perustiedot lasten kasvusta ja kehityksestä. Sosionomilla on mah-

dollisuus ottaa lisäksi erityispedagogiikan opintoja, joiden avulla hän kykenee tunnistamaan lasten erityistarpeita. (Saikkonen 2007, 41, 46)

Sosionomin katsotaan olevan muuttuvan varhaiskasvatuksen asiantuntija. Perhekulttuuri on jatkuvassa muutoksessa ja tästä syystä perheiden yksilöllinen kohtaaminen on tärkeää. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2002, 13) Sosionomi pystyy tunnistamaan perheiden ongelmia ja puuttumaan niihin ennaltaehkäisevästi. Sosionomilla on taitoja auttaa asiakkaita arjessa ja puuttua kunnioittavasti perheen kaikenlaisiin tilanteisiin. Hän pystyy kohtaamaan perheen arvostavasti, vanhemmuutta vahventaen. Sosionomille perhe on omien asioidensa asiantuntija. Hänen toimintansa on siis hyvin perhelähtöistä. (Tast 2005, 115–116) Sosionomeilla on koulutuksensa vuoksi taitoa sekä rohkeutta käsitellä vanhempien kanssa haastavampiakin asioita. (Saikkonen 2007, 58) Sosionomin merkitykselliseksi tehtäväksi on jo pitkään painottunut lasten ja lapsiperheiden syrjäytymisen ehkäiseminen, erityiskasvatus, lastensuojelu ja perhetyö. Yhä enemmän tarvitaan vanhemmuutta tukevaa ja perhettä sekä lasta palvelevia ratkaisuja arjessa päivähoitossakin. Tarvitaan ennaltaehkäisevää työtä, asioiden varhaista huomiointia ja tukea. (Tast 2005, 19–21)

3 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA

Lapselle leikkiminen ja liikkuminen ovat ominaisia tarpeita. Lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta päivittäinen liikkuminen on tärkeitä. Liikkuminen ei ole pelkästään vauhdin hurmaa ja elämyksien kirjoa, hikoilua ja hengästyistä, vaan liikunnalla on suurempi merkitys pienen lapsen elämässä. Liikunnan aikana lapsi ajattelee, kokee onnistumisia, oppii uusia asioita ja ilmaisee tunteitaan. Liikkumisen kautta lapsi tutustuu itseensä, omaan kehoonsa, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Tämä omaan kehoon tutustuminen ja tietoisuus omasta kehosta on merkittävä asia terveen itsetunnon kehittymisen näkökulmasta. Aikuisten on tärkeää kannustaa lasta leikkiin ja liikkumiseen jo lapsuudessa, jotta liikunnallisella elämäntavalla olisi mahdollisuus jatkua nuoruuteen ja aikuisuuteen saakka. Elinikäisen liikunnallisen elä-

mäntävän luomiseksi tarvitaan jokapäiväistä ja säännöllistä liikuntaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22- 23)

3.1 Liikuntakasvatus

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää antaa lapsille mahdollisuus liikkua päivittäin. Varhaiskasvattajilla on tässä merkittävä rooli. Heidän tehtävänä on antaa lapsille liikuntaan innostava ympäristö, vähentää liikuntaa haittaavia esteitä ja opettaa lasta liikkumaan turvallisesti. Motivoiva ja innostava ympäristö on tärkeää, etenkin vähän liikkuville lapsille. Tällainen ympäristö vahvistaa lapselle ominaista halua liikkua, oppia uutta ja kehittää omia liikunnallisia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23)

On tärkeää, että lapsi liikkuu sekä omaehtoisesti että ohjatusti. Lasta tuetaan omaehtoiseen liikuntaan antamalla liikuntavälineet käyttöön omatoimisen leikin ja liikunnan aikana. Säännölliset, ohjatut liikuntahetket ovat merkityksellisiä lapsen terveydelle ja motoriikan kehittymiselle. Varhaiskasvattajien tulee ohjatuilla liikuntahetkillä mahdollistaa jokaiselle lapselle hänen kehityksensä mukainen liikkuminen. Tämän mahdollistamiseksi kasvattajien tulee seurata lasten motorista kehittymistä säännöllisesti. Ohjatut liikuntatuokiot ovat erityisen tärkeitä lapsille, jotka liikkuvat omaehtoisesti muita ikäisiään vähemmän. Ohjatut tuokiot mahdollistavat heidän liikkumisensa. Kasvattajayhteisön yhteistyö antaa mahdollisuuden laadukkaaseen liikunta- ja terveystasvatukseen sekä edistää myönteistä suhtautumista liikkumiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22–23)

3.2 Liikuntakasvatuksen tavoitteet

Liikuntakasvatuksella on tavoitteet, jotka on määritelty Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sekä Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa. Nämä tavoitteet perustuvat tietoon siitä, millainen merkitys liikunnalla on lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Tavoitteet onkin tehty sen mukaan, miten päivähoidon liikuntakasvatuksen tulisi tukea tätä lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Liikuntakasvatuksen tavoitteet on jaettu kahteen osaan: liikuntaan kasvattaminen ja kasvat-

taminen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen tarkoittaa lapsen tukemista kohti liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa. Samalla tuetaan lasta muodostamaan myönteinen käsitys itsestä liikkujana. Liikunnan avulla kasvattaminen tukee lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Lisäksi tavoitteena on tukea lasta positiivisen suhteen muodostamisessa omaan kehoon. (Hujala & Turja 2012, 139; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17)

Eri ikäryhmillä on liikkumisen suhteen erilaisia tavoitteita. Nämä erilaiset tavoitteet varhaiskasvattajan tulisi ottaa huomioon liikunnallista toimintaa suunniteltaessa. Alle 2-vuotiaiden lasten kohdalla tavoite on omaan kehoon tutustuminen. Myös itsenäinen liikkuminen on näiden ikävuosien tavoitteena. (Hujala & Turja 2012, 139) 3-4-vuotiailla lapsilla painotetaan edelleen omaan kehoon tutustumista. Tavoitteena on, että ikäryhmän lapsi tunnistaa ruumiinosien nimiä ja pystyy tarvittaessa liikuttamaan omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua. Lapsen kehityksen ja kasvun kannalta on tärkeätä, että lapsi pääsee tutustumaan näihin ruumiinosiin tässä iässä. (Hujala & Turja 2012, 139)

5-6-vuotiailla eri ruumiinosien tunnistaminen tulisi olla jo edellisiin ikävuosiin verrattuna kehittyneemmällä tasolla. Heidän tulisi tunnistaa ja pystyä liikuttamaan edellisten kehonosien lisäksi kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä ja jalkapohjia. Tärkeää on myös käden karkeamotoristen taitojen vahvistaminen. (Hujala & Turja 2012, 139)

3.3 Päiväkoti lapsen liikunnallisuuden edistäjänä

Useimpien lasten arkeen kuuluu päivähoito päiväkodin muodossa. Päiväkodilla on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti lasten liikuntatottumuksiin, sillä onhan kyseessä lapsen ensimmäinen kodin ulkopuolinen kasvatusyhteisö. Päiväkodilla on mahdollisuus lisätä liikkumista lapsen arkipäivään. Liikkuminen voi tapahtua aivan huomaamatta. Sitä voi tapahtua muiden toimintojen lomassa, kuten liittämällä satujen lukeamiseen leikkiliikuntaa. Myös uusia asioita voidaan opetella liikkumisen ja leikkimisen kautta. (Zimmer 2002, 103)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa on mainittu asioita, joiden avulla päiväkotiki voi edistää lapsen innostusta liikuntaan. Liikuntavälineet ja yhteistyö vanhempien kanssa ovat esimerkiksi tällaisia asioita. Kun lapsilla on riittävästi erilaisia liikuntavälineistöjä käytettävissään ja ne ovat helposti saatavilla, on lapsen helpompi innostua liikkumaan. Aktiivinen ja vastavuoroinen yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää. Varhaiskasvattajien tulee antaa tietoa liikunnan tärkeydestä lapsen kehityksen kannalta. Myös lasten vanhempien kannustaminen liikkumaan ja leikkimään lapsen kanssa, kuuluu yhteistyöhön. Näin mahdollistetaan lapsen liikkumisen jatkuminen myös päiväkodin ulkopuolella. Myös liikuntatuokioiden suunnittelulla ja tavoitteiden täyttymisen arvioinnilla on suuri merkitys päiväkodin asemassa lasten liikunnan edistäjänä ja vaikuttajana. Päiväkodin työntekijöiden tulisikin yhdessä pohtia, miten voidaan tukea lasta omaehtoiseen liikkumiseen ja miten päiväkodissa liikkumisen kokonaismäärää voidaan lisätä. Näiden kysymysten pohtimisella voitaisiin mahdollisesti vaikuttaa liikunnan määrään lisäävästi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17, 32)

Aikuisen antama esimerkki ja rooli lapsen liikkumisen näkökulmasta ovat tärkeitä. Aivan mitätön merkitys ei kuitenkaan ole muilla lapsilla. Päiväkodin lapsiryhmät ovat usein sekaryhmiä. Ryhmässä on nuorempia ja vanhempia lapsia. Tätä voidaan hyödyntää niin liikuntakasvatuksessa kuin varhaiskasvatuksessa yleensä. (Zimmer 2002, 108)

Sekaryhmässä oleminen hyödyntää niin nuorempaa kuin vanhempaakin lasta. Nuoremmat lapset seuraavat vanhempien lapsien tekemistä. Isommat lapset taas oppivat ottamaan nuorempia lapsia leikkeihin mukaan, opettamaan heille sääntöjä ja jakamaan omia tietoja ja taitoja muille. Kun lapsi osaa ottaa vastuuta ja on tietoinen, että hän tietää nuorempaa lasta enemmän, kasvattaa se lapsen omanarvontunnetta ja itsetuottamusta. (Zimmer 2002, 108) Isommat lapset ovat kehittyneempiä motorisilta taidoiltaan. Esimerkiksi piirileikeissä vanhemmat lapset voivat pitää pienempien käsistä kiinni ja ohjata heitä. Nuoremmat yrittävät tehdä samoja liikunnallisia asioita kuin vanhemmat lapset. Yhteinen liikuntaleikki vanhempien ja nuorten lasten kesken luo mahdollisuuden sosiaaliselle oppimiselle, muiden auttamiselle ja erilaisille rooleille. (Zimmer 2002, 108)

Zimmerin (2002, 109) mukaan ikäjakauma päiväkodissa vähentää lapsen taipumusta vertailla itseään muihin. Zimmer perustelee tätä sillä, että ikäjakauma tuo ryhmään eri motorisessa kehitysvaiheessa olevia lapsia. Tämän vuoksi lapsella ei ole yhtä selkeää mittapuuta, vaan lapset pystyvät hyväksymään, että kaikki eivät osaa vielä kaikkea. Eri ikäryhmien ollessa samassa päiväkotiryhmässä vähennetään lasten välistä kilpailutilanteita.

On myös mahdollista, että vanhemmat lapset voivat liikkua keskenään ja nuoremmat keskenään. Vanhemmille ja nuoremmille lapsille voidaan järjestää ohjattuja liikuntatuokioita erikseen etenkin silloin, jos liikunnan sisältö sitä edellyttää. Eriksien lapset kannattaa iän perusteella jakaa, jotta lapsien iänmukaiset kehitysvaiheet tulisi huomioiduksi liikunnan osalta. (Zimmer 2002, 109)

3.4 Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiset

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiset on koottu Nuoren Suomen asiantuntijaryhmän, sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön kanssa. Suosituksien avulla tuodaan esiin sitä, miksi lapset tarvitsevat reipasta liikuntaa päivittäin. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten kautta pyritään lisäämään kasvattajien tietoisuutta siitä, kuinka liikunnan avulla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Suositukset lisäävät myös tietoisuutta tavoitteellisesta liikunnan määrästä, laadusta, liikuntaympäristöstä ja välineistä sekä päivittäisestä liikuntakasvatuksesta, sen suunnittelusta ja toteutuksesta. (Nuoren Suomen www-sivut, 2005.)

3.4.1.1 Määrä, laatu, ympäristö, välineet ja liikuntakasvatus

Varhaiskasvatusliikunnan suosituksissa on määritetty, että ohjattuja liikunnallisia tuokioita tulisi järjestää kaksi kertaa viikossa. Ohjatun tuokion kesto on 10 minuuttia tuntiin. Erilaisten lajien yhdistäminen ja soveltaminen tuo monipuolisuutta liikkumiseen. Vain mielikuvitus on rajana. Tietenkin liikunnan sisältöä osittain määrittää myös se, millaiset resurssit ja olosuhteet ovat käytössä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että monipuolista liikuntaa pystyy järjestämään vain hienossa isossa tilassa, kalliilla

liikuntavälineistöllä. Myös pienemmillä resursseilla on mahdollista suunnitella monipuolista liikuntaa. (Hujala & Turja 2012, 140, 142)

Varhaiskasvatuksen liikunnan sisällön tulee olla monipuolista ja lapsen mielikuvitusta rikastuttavaa. Sen ei kuulu olla yhden lajin alkeiden opettelemista, vaan liikunnan kuuluu yhdistää eri lajeja yhteen. Liikuntaa voidaan harrastaa erilaisissa ympäristöissä välineiden kanssa tai ilman, yksin tai kaikki yhdessä. Sekä sisä- että ulkotilojen hyödyntäminen on olennaista liikunnan sisällön säilyttämisessä monipuolisena. (Hujala & Turja 2012, 140–141)

Varhaiskasvatusikäisen lapsen tulisi saada reipasta liikuntaa vähintään kahden tunnin ajan päivittäin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3) Mietittäessä liikunnan määrää on otettava huomioon se, miten lapsi missäkin iässä liikkuu. Suosituksen mukaisen kahden tunnin liikkumisen ei tule toteutua kerralla, vaan se koostuu pienemmistä määristä pitkin päivää. Tärkeintä on, että lapsi liikkuu ja nauttii siitä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11)

Liikunnan laadusta puhuttaessa tarkoitetaan sitä, että liikunnan tulisi olla monipuolista ja lapsen motorisia taitoja kehittävää. Tärkeää on, että lapsi liikkuu hengästymiseen saakka, jotta hänen hengitys- ja verenkiertoelimistönsä kehittyy. Liikunnan laadun kannalta on tärkeää, että aikuinen luo lapselle mahdollisuudet liikkua. Aikuiset ovat tärkeässä asemassa lapsen liikkumisen kannalta. On mietittävä tarkasti, miten saataisiin arjessa pidettyä lapsen liikuntaa yllä, miten kannustetaan omaehtoiseen liikuntaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3, 15)

Liikuntaympäristö on todella merkityksellinen liikuntaan innostamisessa. Liikuntaympäristön tulisi olla turvallinen. Sen lisäksi ympäristön tulisi kannustaa lasta liikkumaan. Liikkumista olisi hyvä harjoitella erilaisissa ympäristöissä ja esteet olisi poistettava liikkumisen onnistumisen kannalta. Hyvä ympäristö vahvistaa halua liikkumiseen, innostaa oppimaan uusia asioita sekä kehittämään omia taitoja. Vaihteleva ympäristö myös vaatii perustaitojen mukauttamista ympäristön vaatimuksia vastaviksi. Liikuntaympäristön on oltava myös tarpeeksi suuri, jotta se mahdollistaa lapsen liikkumisen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,3, 25–26)

Liikuntavälineiden saatavuus on myös otettava huomioon. Ei yksin riitä, että ympäristö kannustaa liikkumaan. Myös välineiden pitää olla sellaisia, mitkä edesauttavat liikkumista. Liikuntavälineiden on oltava lasten ulottuvilla, jotta he saavat otettua niitä käyttöönsä. Liikuntavälineidenkin turvallisuuden huomiointi on tärkeää ja pohdinta siitä, millaiset välineet sopivat eri-ikäisten käyttöön. Liikuntavälineitä tulisi myös olla riittävästi tarjolla, jotta esimerkiksi erilaisissa liikuntatuokioissa mahdollistetaan tasapuolisesti jokaisen lapsen liikkuminen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3, 28–30)

Liikuntakasvatus on tärkeää jo pienille lapsille. Heidän tulisi saada liikuntakasvatusta päivittäin. Tärkeää on miettiä, millaisessa muodossa liikuntakasvatusta antaa. Sitä pitää muokata tiettyyn ikäluokkaan soveltuvaksi. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää huomioida, että se on monipuolista, tavoitteellista ja lapsilähtöistä. Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan yleensä jo varhaisessa vaiheessa, tällöin se on luultavasti pysyvämminkin omaksuttu tapa myös tulevaisuudessa. Tärkeää on liikuntakasvatusta pohdittaessa, miettiä kuinka taata lapselle useita kertoja viikossa mahdollisuus liikkua myös ohjatusti omaehtoisen liikunnan lisäksi. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005,3, 17, 24)

4 TUTKIMUSOSA

4.1 Nuoren Suomen kehittämishanke opinnäytetyön lähtökohtana

Varhaiskasvatuksen liikunnan tukijana Nuori Suomi tuo kasvattajille tutkimustietoa sekä erilaisia liikkumista ja hyvinvointia lisääviä välineitä. Nuoren Suomen tavoitteena on lisätä kasvattajien tietoisuutta lasten liikuttamisesta sekä helpottaa heidän työtään lasten liikuttajina. Opinnäytetyön lähtökohtana toimi Nuoren Suomen ”Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi”- kehittämishanke. Hankkeen kautta opinnäytetyöhön saatiin hyödyllistä pohjatietoa päiväkotilapsia uhkaavasta liikunnasta syrjäytymisestä, sen riskitekijöistä sekä keinoista, joilla siihen voidaan puuttua. (Nuoren suomen www-sivut 2011)

Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi- kehittämishanke toteutettiin vuosina 2009- 2010. Hankkeen avulla selvitettiin mitkä tekijät aiheuttavat lasten ja nuorten liikkumattomuutta sekä miten nämä lapset ja nuoret saataisiin liikunnallisesti aktiivisiksi. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tehtiin suunnitelma, jota oli kehittelemässä laaja asiantuntija verkosto. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 3)

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohjekirjanen tai tapahtuman toteutus. Ideana on, että toiminnan avulla voidaan ammatillisessa kentässä ohjeistaa tai opastaa toimintaa, järjeistää tai järjestää sitä sekä jättää jotain konkreettista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija toteuttaa käytännössä sekä raportoi kirjallisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 8.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoituksena yhdistää toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus sekä raportointi. Toiminnan kautta pyritään tietoon, joka palvelee paremmin käyttäjää. Tietoa kehitetään toiminnan avulla. Tärkeintä ei ole aineiston määrä, vaan laatu, kun toteutetaan toiminnallista opinnäytetyötä. (Vilka 2010)

Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus näkyy innostavien liikuntatuokioiden suunnitteluna ja järjestämisenä. Tuokioiden pohjalta syntyy tietopaketti, joka kertoo lukijalleen, millainen on innostava ja kannustava liikuntatuokio sekä ohjaaja. Paketti vahvistaa jo olemassa olevaa teoriaa aiheesta, mutta antaa lukijalleen myös uutta käytännössä testattua tietoa innostavan liikuntatuokion järjestämisestä.

4.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia teorian ja käytännön menetelmin millainen on lasta innostava ja kannustava liikuntatuokio sekä ohjaaja. Teoria antaa pohjan tämänkaltaisen liikuntatuokion kehittämiseksi. Teoriatietoa käyttämällä opinnäytetyön lukija saa aiheesta mahdollisimman perustellun, monipuolisen ja asiantuntevan tietopaketin. Opinnäytetyöstä saatua tietoa voi hyödyntää käytännön työssä lasten parissa.

Teoriatietoa etsitään opinnäytetyötä varten sekä kirjallisuuden että internetin parista. Tiedon luotettavuuden takaamiseksi opinnäytetyössä käytetään asiantuntevia sekä ajankohtaisia lähteitä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2012) Opinnäytetyön edetessä testataan liikuntatuokioiden muodossa onko teoriapohja toimiva käytännössä.

Yhtenä opinnäytetyön tavoitteena on kehittää omia ohjaustaitoja. Tämä koetaan tärkeäksi, koska sosionomeilla on lastentarhanopettajan pätevyys. Lastentarhanopettajan ammattiin kuuluu tuokioiden suunnittelu ja järjestäminen. Satakunnan Ammattikorkeakoulussa sosionomeilla on ainoastaan yksi varhaiskasvatukseen liittyvä harjoittelu, jolloin on mahdollista kehittää omia ohjaustaitoja lapsiryhmässä. Opinnäytetyöntekijät kokivat tämän käytännön kokemuksen olevan liian vähäinen. Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa on mahdollisuus kehittää ohjaustaitojaan.

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin vuoden 2011 lokakuussa. Tietoa opinnäytetyön aiheeseen haettiin Raumalla järjestetystä Nuoren Suomen ”Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi”- kehittämishankeen seminaarista. Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen aloitettiin ennen seminaaria ja lopullinen suunnitelma oli valmis marraskuun lopulla. Suunnitelman jälkeen aloitettiin varsinaisen opinnäytetyön teorian kirjoittaminen, jonka kirjoittaminen jatkui 2012 kesäkuuhun saakka. Toukokuussa otettiin yhteys päiväkodeihin ja sovittiin ajankohdat liikuntatuokioiden järjestämiselle. Tuokiot suunniteltiin heinäkuun aikana ja järjestettiin elo-syyskuun vaihteessa kolmen viikon aikana. Tuokioiden jälkeen loka-marraskuussa jatkui raportoinnin, pohdinnan, johdannon ja tiivistelmän kirjoittaminen.

4.3.1 Opinnäytetyön toiminnallisen osan toteutus

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa opiskelijat järjestivät kolme liikuntatuokiota, joissa jokaisessa oli erilainen lasta liikkumaan innostava teema. Tuokiot järjestettiin kolmessa eri päiväkodissa 5-6-vuotiaille lapsille. Pyrkimyksenä oli, että liikuntatuokioon osallistuu noin 10 lapsen ryhmä. Jokainen opiskelija vastasi yhden teemaliikuntatuokion kehittämisestä ja ohjaamisesta. Kukin teemaliikuntatuokio järjestettiin yhden kerran joka päiväkodissa.

Toiminnallisia tuokioita suunniteltaessa pidettiin tärkeänä, että lapsille ei järjestetä pelkkää liikuntaa, vaan tuokioihin lisätään leikkimielisyyttä ja innostavuutta luovien teemojen avulla. Liikuntatuokioiden teemoiksi valikoitui satu-, askartelu ja musiikki-liikunta. Liikuntatuokioiden rakenne sekä pelien ja leikkien sisältö kehitettiin opinnäytetyön teorian pohjalta.

4.4 Opinnäytetyön menetelmät

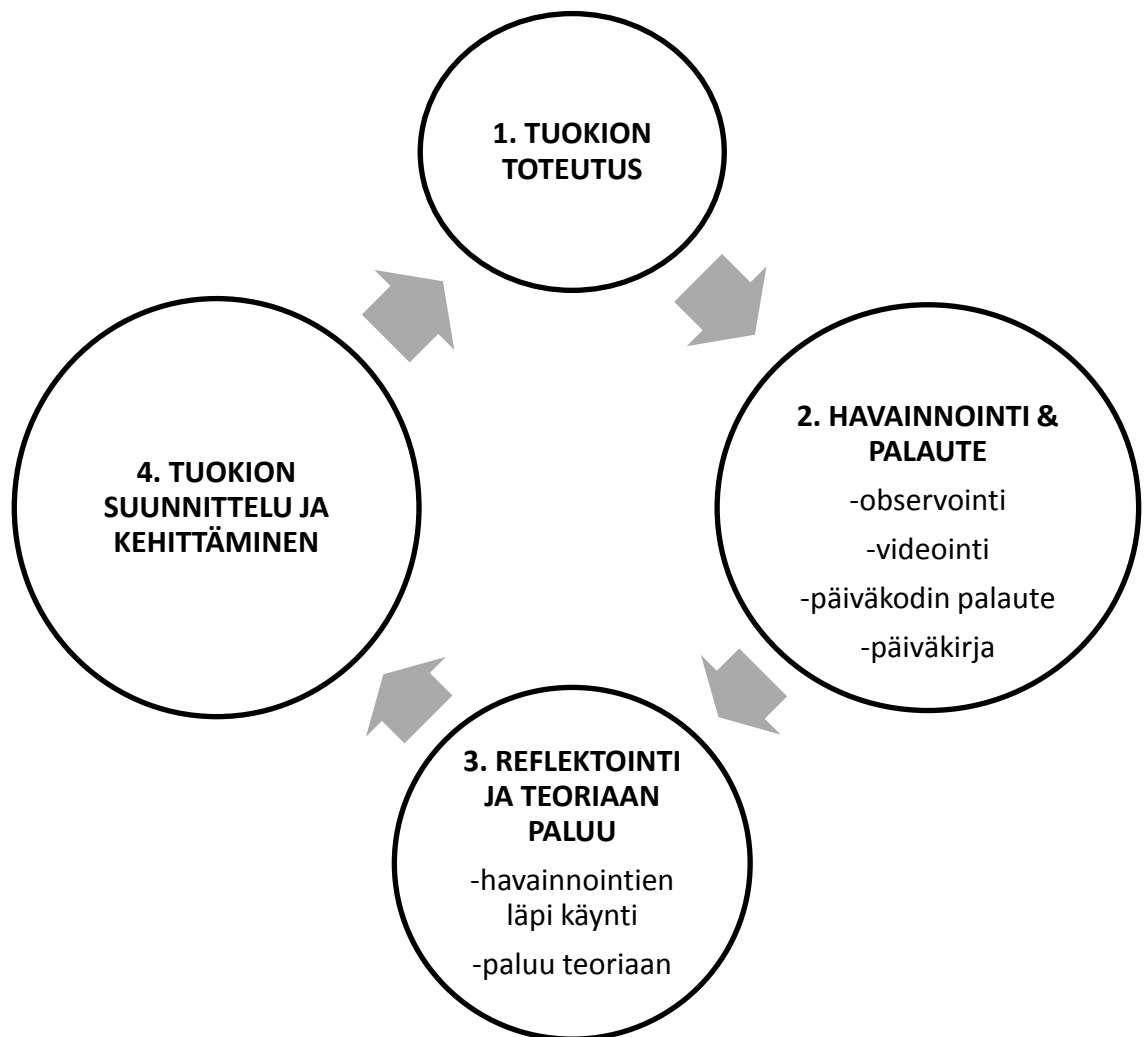
Opinnäytetyössä käytetään erilaisia menetelmiä, jotta päästään tavoitteisiin. Jokaisella käytetyllä menetelmällä on merkitys opinnäytetyön, opiskelijan ja liikuntatuokion kehittämisessä. Tarkoituksena on menetelmien avulla ohjata mahdollisimman innostava liikuntatuokio, jossa ohjaajan innostavuus on keskeisessä roolissa.

4.4.1 Kokemuksellinen oppiminen Kolb experiential learning (1984, 76–78)

Opinnäytetyön liikuntatuokioihin sekä ohjaajiin kohdistuvaa kehitystyötä tehtiin Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehän avulla. Kolbin näkemykset pohjautuvat John Deweyn teoriaan kokemuksellisesta oppimisesta. Deweyn mukaan oppiminen pohjautuu henkilön aikaisempiin kokemuksiin, joihin hän yhdistää tämän hetkisen kokemuksensa. Aikaisemmin opittu tieto siis kytetään uuteen, opittuun asiaan. Tärkeää on myös, että kokemuksista syntyvillä tiedoilla on jatkuvuutta myös tulevaisuudessa. (Collin 2007, 76)

Kolbin kehittämän teorian mukaan oppimista ei tapahdu, jos kokemuksia ei reflektoida ja eritellä. Kokemuksen avaamisen kautta kokemus muunnetaan tiedoksi. Muuntaakseen kokemuksen tiedoksi oppijan tulee käydä läpi sykli: konkreettinen kokeminen, kokemuksen reflektointi, käsitteellistäminen ja uuden tiedon aktiivinen kokeilu. Konkreettisen kokemisen sekä käsitteellistämisen vaiheessa oppija ottaa kokemuksen haltuunsa sekä oppii ymmärtämään kokemustaan. Reflektoinnin ja uuden tiedon kokeilun vaiheessa taas oppija muokkaa ja prosessoi tietoaan. (Collin 2007, 76)

Kolbin kokemuksellisen kehän toteutuminen opinnäytetyössä (kaavio 2):



1. Tuokion toteutus

Liikuntatuokion toteutus alkoi musiikki-, satu- ja askarteluliikuntatuokioiden suunnittelulla. Suunnitelmat tehtiin teorian pohjalta. Teoriatietoa haettiin erityisesti innostavasta ja kannustavasta liikuntatuokiosta. Tuokiot kestivät keskimäärin 40 minuuttia ja tuokioiden pohjana käytettiin joka kerta samaa alkuperäistä tuokion mallia. Kaikki teemaliikuntatuokiot sisälsivät kolme vaihetta: lapsiin tutustuminen & tulevaan tuokioon virittäytyminen, 2-3 liikuntaleikkiä ja loppurauhoittuminen. Tuokion toteutuksessa oli ideana testata teoriapohja käytännössä.

2. Havainnointi ja palaute

Tuokioita havainnoitiin ja refleктоitiin opinnäytetyön tekijöiden valitsemien menetelmien avulla. Menetelminä olivat observointi, videointi, päiväkodin palaute sekä päiväkirja. Tuokion observoijana toimi joka ohjauskerralla erillinen observoija, joka keskittyi pelkästään havainnointien kirjaamiseen. Tuokiot videoitiin, jotta ohjaustilanteita pystyi arvioimaan ja havainnoimaan myös jälkikäteen. Päiväkodin työntekijät antoivat tuokioista satunnaisesti palautetta, vaikka heitä ei velvoitettu palautteenantoon alun perin. Päiväkirjan avulla saatiin havainnoiduksi se, missä on milloinkin kehitytty, mitä kehitettävää vielä on ja miten edetä kehittymisen suhteen. Jokainen opiskelija kirjasi päiväkirjaan kokemuksensa ja tunteuksensa oman tuokion ohjaamisen jälkeen.

3. Refleктоinti ja teoriaan paluu

Tuokioita refleктоitiin kerättyjen havainnointien pohjalta. Refleктоinti tapahtui tuokioiden jälkeisissä ryhmäpalavereissa, jolloin tuokioiden tapahtumat ja tunteukset olivat vielä tuoreessa muistissa. Ryhmäpalavereissa käytiin läpi observoijan havainnot ja katsottiin tuokion tapahtumat videolta. Videoilta kirjattiin ylös jälkikäteen mieleen tulleita kehitysideoita. Kaikki tuokiosta kerätyt havainnot koottiin yhteen, jonka jälkeen tuokion ohjaaja haki kehitysideoille tukea teoriasta.

4. Tuokion suunnittelu ja kehittäminen

Menetelmien avulla koottujen teorioiden pohjalta muokattiin alkuperäistä tuokiota toimivammaksi seuraavaa liikuntatuokiota varten. Uuden suunnitelman jälkeen Kolbin kehä alkoi alusta eli teoriasta saatua uutta tietoa kokeiltiin käytännössä uuden tuokion muodossa. Kokonaisuudessaan jokainen opiskelija korjasi alkuperäistä tuokiotaan kaksi kertaa. Ohjauskokemusten avulla koottiin uutta käytännöntietoa teoriatiedon tueksi.

Liikuntatuokioiden toteutuksessa järjestäen yksi opiskelijoista toimi tuokiossa ohjaajana, toinen keskittyi havainnointiin ja kolmas hoiti videokameraa sekä mahdollisesti musiikkia. Tällä tavoin opinnäytetyöhön saatiin mahdollisimman kattava observointi sekä opiskelijat mahdollisuuden kehittyä ohjaajina. Kolbin kehän mukainen toteutus sekä siihen vaadittujen menetelmien käyttäminen mahdollistui käyttämällä opinnäytetyössä kolmea opiskelijaa. Kolme erilaista tuokiota antoi näyttöä, että innostavaan liikuntatuokioon ei ole vain yhtä tiettyä kaavaa, vaan tietyt asiat huomioon ottaen, jokainen voi järjestää tuokion, josta lapset innostuvat.

5 RAPORTIT

Opinnäytetyön toteutus- ja raportointi vaiheessa jokaisella kolmella opinnäytetyöntekijällä oli oma vastuualueensa. Jokainen opinnäytetyöntekijä veti innostavan liikuntatuokion omalla temallaan kolmesti, kehittäen sitä jokaisen liikuntatuokion jälkeen. Liikuntatuokiot on siis jaoteltu eri teemoihin. Jokaisella temalla on oma vetäjänsä. Teema 1:n on liikuntaan liitetty askartelu, teema 2:ssa liikuntaan on liitetty satu ja teema 3:ssa liikuntaan taas on yhdistettynä musiikki. Jokainen opinnäytetyöntekijä piti päiväkirjaa ohjaamistaan tuokioista. Päiväkirjassa käytiin läpi omia ja videolta saatuja havaintoja, observoijalta ja päiväkodilta saatuja palautteita ja pohdittiin kehittämistarpeita ja muutoksia. Päiväkirjojen pohjalta raportoitiin liikuntatuokiot ja niissä tapahtuneet muutokset. Liikuntatuokioidemme toteutukset löytyvät liitteinä (Liite 2)

5.1 Teema 1 askartelun ja liikunnan yhdistäminen

5.1.1 Liikuntatuokio 1

Omat havainnot: Askartelu ei sujunut suunnitelmien mukaisesti, koska lapset tarvitsivat paljon suunniteltua enemmän avustusta ja aikaa askarteluun. Askartelu vei lasten keskittymistä väärään suuntaan. Tämä näkyi esimerkiksi siten, että monet lapset olisivat halunneet leikkiä vain omalla häntäpallollaan, koska he olivat itse valmistaaneet ne. Jotkut lapset taas kokivat häntäpallot hyvinä lyöntivälineinä.

”Oma puoli puhtaana”- leikissä pojat innostuivat heittelemään häntäpalloja toisiaan päin tahallisesti. Poikien riehuminen häiritsi rauhallisten tyttöjen keskittymistä, koska he keskittyivät liikkumisen sijaan seuraamaan ja varomaan poikia.

Observoijalta ja videolta saadut havainnot: Observoija huomasi, että leikki alkaa liian vaikeilla liikkeillä. Hän myös huomasi lapsien vaikeuden hahmottaa leikeissä esim. kiertosuuntaa. Palautetta tuli siitä, että ensiksi kannattaa antaa helppo ohjeistus ja vaikeuttaa sitten liikkeitä. Muutenkin liikuntaympäristön tulee olla mahdollisimman selkeä. Observoija huomioi myös, että selkeyttä tarvittiin lisää loppurentoutukseen, suuri määrä palloja sekoitti lasten toimintaa.

Liikuntatuokiossa käytettiin musiikkia leikin jaksottamiseen. Observoija huomasi, että tämä ei ollut hyvä keino, koska liian nopeampainen musiikki tuntui yllyttävän jo valmiiksi latautunutta ryhmää. Lisäksi kova tausta musiikki pakotti ohjaajan ja lapset korottamaan ääntään, jotta ääni kuuluisi musiikin yli. Tästä syystä yleinen äänitaso oli välillä todella kova ja häiritsevä.

Videolta erottui selkeästi yhdeksi kehittymiskohdaksi mahdollisimman yksinkertaisten ohjeiden antamisen. Siinä näkyi myös, kuinka tärkeää on aloittaa leikki aina mahdollisimman helpoista liikkeistä, esimerkin avulla, hitaalla tahdilla ja rauhallisessa ilmapiirissä. Tämän tuokion alkoivat liian vaikealla ohjeistuksella ja liikkeillä, jol-

loin lasten oli vaikea pysyä perässä. Tärkeää on näyttää jokainen liike itse lapsille ja pyytää heitä tekemään perässä. Pelkkä kysyminen, ymmärsittekö, ei riitä.

Päiväkodin palautteet: Tästä tuokiosta ei saatu palautetta päiväkodilta. Samassa tilassa ei ollut ohjaajaa seuraamassa toimintaa.

Kehitettävää/muutoksia: Seuraavalle keralle kehitetään häntäpallojen askartelua, lisää helpotusta aikuisilta. Myös häntäpallojen käyttöä selkeytetään, kenelläkään ei ole omaa palloa. Tarkoituksena on myös muuttaa ohjeistusta ja keskittyä siihen enemmän. Tärkeää on myös miettiä, miten selkeyttää lapsille tunnin kulkua esim. kiertosuuntaa. Musiikin käyttöä tulee harkita, hiljennetään musiikkia seuraavaksi kerraksi. Loppurentoutusta kehitetään helpommaksi, nyt liikaa palloja sekoittamassa toimintaa.

Teoriaa: Loppurentoutuksen tarkoituksesta ja merkityksestä sekä lasten liikunta-tuokion ohjauksesta.

5.1.2 Liikuntatuokio 2

Omat havainnot: Häntäpallojen askartelu sujui paremmin, kun lapset saivat avustusta enemmän. Nyt lapsille kerrottiin syy, miksi häntäpallot tehdään ja lapset innostuivat ideasta paljon enemmän kun heidän tehtävällään oli tarkoitus. Häntäpallot sekoitettiin heti alussa mukana olevien valmiiden häntäpallojen sekaan, joka selvensi lapsille, ettei leikissä ole omia häntäpalloja.

Myös ensimmäisen leikin aloittaminen ja sääntöjen ymmärtäminen sujui lapsilta tämänkertaisen ohjauksen avulla paremmin. ”Oma puoli puhtaana” leikki aloitettiin pelkästään heittelemällä palloja paikaltaan vastustajan puolelle.

Tässä tuokiossa lapset keskittyivät voittajiin ja häviäjiin liikaa. Ohjaajan oli inhottava todeta toinen joukkue monta kertaa peräkkäin voittajaksi.

Observoijalta ja videolta saadut havainnot: Observoija huomioi, että oli hyvä idea antaa lasten keksiä omia liikkumatyylejään ”Oma puoli puhtaana” peliin. Tämä auttoi lapsia keskittymään peliin. Mielenpitojen kyselyjen kautta oli myös helppo antaa jokaiselle lapselle yksilöllistä huomiota. Huomio jakautui tasaisemmin jokaiselle lapselle eikä vain vilkkaimmille.

Musiikin volyyymia hiljennettiin ensimmäisestä kerrasta, joka auttoi selkeyttämään ohjeiden antoa. Näin tuokion ilmapiiri sekä lapset pysyivät rauhallisempina. Kun peli alkoi sujua, nostimme musiikin volyyymiä. Lisäksi pelin jaksottamisesta tehtiin selkeämpää pyytämällä lapsia nostamaan kädet ilmaan aina musiikin loputtua. Käsien nostaminen selkeytti hyvin pelin sääntöjen noudattamista.

Myös toinen leikki aloitettiin selvästi yksinkertaisemmilla säännöillä ja ohjeistuksella. Suunnan hahmottamista varten koulusta haettiin jalkamerkit avuksi. Tällä kertaa lapset kuitenkin sekoittivat, että piiriä pitää kiittää vain astumalla jalkamerkkien päälle ja loppujen lopuksi merkit olivat sekaisin ympäri salia.

Loppurentoutuksessa on vielä kehitettävää. Loppurentoutus ei ajanut tehtävänsä, koska lapset eivät rauhoittuneet ja ymmärtäneet tuokion olevan lopussa. Moni lapsi kikatteli ja alkoi heitellä palloja kaverille.

Päiväkodin palautteet: Mukanamme ei ollut ohjaajia havainnoimassa. Eräs ohjaajista kuitenkin kysyi liikuntatuokion jälkeen, miten eräs todella vilkas lapsi oli pärjännyt meidän tuokiossamme. Yleensä tuokiot menevät vain riehussa. Kyseinen lapsi ei meidän liikuntatuokiossamme kuitenkaan käyttäytynyt mitenkään riehakkaasti vaan oli mukana leikeissä reippaasti, ohjeita kuunnellen.

Kehitettävää: Loppurentoutuksen rauhoittumiseen on keskityttävä yhä enemmän. Tuokiossa pitäisi tulla esille enemmän lapsien mielenpitoja. Lapsille liikkumissuunnan ohjeistamiseen vaihdetaan jalkamerkit takaisin hernepusseihin ja merkataan suunta nuolilla.

Teoriaa: Lasten mielenpitojen huomioinnin merkityksestä sekä teoriaa häviämisen ja voittamisen merkityksistä/vaikutuksista.

5.1.3 Liikuntatuokio 3

Omat havainnot: Joukkueiden jaon aikana huomattiin, että samalle puolelle päässeet pojat alkoivat riehua. Hyvä idea oli vaihtaa joukkueiden jäseniä, tämä huomattiin. Esimerkin näyttö oli kehittynyt. Kaikki lapset innostuivat mukaan, jopa ensimmäistä päivää päiväkodissa oleva tyttö.

Tällä kertaa ryhmään mahtui myös lapsi, joka vastusti kaikkea uutta joka leikissä. Aina kun lasten kanssa keksittiin uusi liikkumatyö, lapsi huusi kovaan ääneen, että hän ei halua liikkua kyseisellä tavalla. Joka kerta leikin alettua hän kuitenkin liikkui, joskus omalla tavallaan ja joskus sovitulla tavalla. Aina kun lasta muistutettiin sovitusta liikkumistyylistä, hän pyrki muuttamaan liikuntatyönsä oikeaan. Pääasia oli kuitenkin, että lapsi pysyi leikissä mukana ja liikkui.

Ryhmässä oli myös lapsi, jolla oli kielellinen häiriö. Tilanne oli yllättävä, enkä ollut varautunut siihen. Tietoa hänen tukemisestaan oltaisi tarvittu enemmän. Kuitenkin tuokion aikana pystyttiin käyttämään erilaisia keinoja, kuten esimerkin näyttöä joka kerta uudessa liikkeessä. Lapsi liikkui koko tunnin ajan reippaasti.

Observoijalta ja videolta saadut havainnot: Liikkumissuunnan selkeyttämiseksi käytettiin hernepusseja ja nuolia, koska aikaisemmin se oli lapsille epäselvä. Observoija koki tämän hyväksi ja toimivaksi ideaksi. Selkeyttä tarvittaisiin yhä ohjeistukseen esim. mitä tehdä häntäpalloille, jotka eivät ehdi kumpaankaan kotipesään musiikin päättyessä.

Observoija huomasi, että tässä ryhmässä lapset kiinnittivät muita ryhmiä enemmän huomiota voittoihin ja häviöihin. Häviäminen ei kuitenkaan aiheuttanut ylitsepääsemätöntä pettymystä tai suuttumusta, vaan leikki jatkui häviöistä huolimatta. Tässä tuokiossa sen sijaan voittoihin reagoitiin rajummin huutamalla ja lällättelyllä. Tilanne pysyi kuitenkin hallinnassa, koska häviävä joukkue ei ottanut häviötään raskaasti.

Loppurentoutus ei ollut vieläkaan paras mahdollinen, koska se ei vielä ollut niin rauhallinen kuin mahdollista. Osa lapsista heitteli palloa seuraavalle. Rauhallinen musiikki ja rauhallinen äänensävy auttoivat paljon tilannetta.

Päiväkodin palautteet: Ryhmän ohjaaja oli käynyt kuiskaamassa observoijalle, että ohjaaja oli pystynyt innostamaan yhden tytön mukaan leikkiin, joka yleensä seuraa liikuntatuokiota sivusta. Tämä tuokio oli viimeinen tässä päiväkodissa järjestetty tuokio. Kun päiväkodin johtajaa käytiin kiittämässä, hän kehui olevansa kiitollinen, että järjestimme tuokion heidän päiväkodissaan. Hän kertoi myös, että lapset ovat kehuneet ja viihtyneet meidän tuokiossamme.

Teoriaa: Liikuntatuokiossa lapsen tukeminen, jolla kielellinen häiriö.

5.2 Teema 2 sadun ja liikunnan yhdistäminen

5.2.1 Liikuntatuokio 1

Omat havainnot: Alkuleikillä lapset saivat vauhdikkaan alun tuokioon. Ohjeistukseen lisää selkeyttä, muutamia ohjeita jäi kertomatta. Alkuleikki leikittiin vain yhden kerran ja tuokio jäi tämän vuoksi turhan lyhyeksi. Tuokiota ohjatessa huomattiin, että on tärkeää kiinnittää huomiota, millä äänensävyllä lapsille puhuu. Äänenpainoja ja -sävyä muunnellen sekä fyysisesti lapsen tasolla ollen, toimii heidän kanssaan parhaiten. Karhuleikin aikana todettiin, että sitä on todella paljon leikissä.

Observoijalta ja videolta saadut palautteet: Observoija piti ohjausta rauhallisena ja lapsia osallistavana. Lapset saivat äänensä ja ideansa tuoda esiin esitettyjen kysymysten kautta. Observoija kommentoi, että yksilöiden huomioimista. Sitä pitäisi olla tuokiossa enemmän. Tällä liikuntatuokiolla oli mukana lapsi, joka oli aluksi itkuinen, mutta osallistui valtavan rohkeasti mukaan leikkeihin. Häntä olisi pitänyt huomioida enemmän yksilöllisesti. Ryhmässä oli myös muutama äänekkäämpi lapsi, jotka vastasivat aina kysyttäessä lapsiryhmältä. Nämä lapset saavat helposti muita enemmän huomiota. Näiden edellä mainittujen asioiden vuoksi sovittiin, että pyritään antamaan loppurentoutuksen aikana kannustavia sanoja yksilöllisesti jokaiselle lapselle. Observoijat pohtivat myös, pitääkö vilkkaampien liikkujien liikkumista rauhoittaa.

Lopetuksesta sanottiin, että se oli selkeä sekä hyvä ja rauhoitti lapset riehakkaampien leikkien jälkeen. Nimiä ei alussa käyty läpi, ja tämä näkyi sekä videolta että observoilta saamien palautteiden kautta nimien unohteluna. Rentoutuksesta sanottiin, että siinä voisi käyttää rauhoittavaa musiikkia. Hidastempoinen musiikki selkeyttäisi rauhoittumista ja auttaisi lapsia rauhoittumaan.

Onko vilkkaampia lapsia tarvetta rauhoittaa, jos he liikkuvat muita lapsia rajummin? Jos kuitenkin liikuntatuokio pysyy hallinnassa, eivätkä vilkkaammat lapset häiritse toiminnallaan muita lapsia?

Päiväkodin palautteet: Päiväkodilta palautetta tuli hyvästä alkuleikistä, joka oli vapaamuotoinen ja toimelias, jolloin lapset uskaltautuivat tulla hyvin mukaan tuokioon. Kehittävänä palautteena sanottiin selkokieli. Tällä tarkoitettiin yksinkertaisten ja lyhyiden ohjeiden antamista sekä helppojen sanojen käyttöä, mitkä päiväkotikäisten on helppo ymmärtää.

Seuraavaan kertaan kehitettävät asiat: Seuraavalla kerralla pyritään kehittyä ohjeiden annossa. Myös äänenkäyttö on kehittymiskohta sekä lasten mukana eläytymisen. Myös selkeiden ja lyhyiden ohjeiden annossa yritetään kehittyä. Alku leikitään seuraavaksi kahdesti, jotta liikuntatuokiosta tulee sopivamman mittainen. Yksi kehittymiskohta on myös hiljaisempien liikkujien huomioiminen. Musiikki lisätään seuraavaksi kerraksi loppurentoutukseen.

Teoria: Hiljaisempien lasten huomiointi, rajat ja säännöt liikuntatuokiossa, teoriaa hyvästä ohjaajasta.

5.2.2 Liikuntatuokio 2

Omat havainnot: Tälle päiväkotiryhmälle oli aiemmin ohjattu liikuntatuokio, joten lapsiryhmä oli tuttu. Tämä näkyi lapsissa rohkeutena. Lapset uskalsivat kertoa ja näyttää omia ideoitaan. Tämä tuokio perustuukin paljolti lasten osallisuuteen, joten oli tärkeätä, että he olivat rohkeasti mukana. Tuokioon oli edelliskerrasta tehty hie-

man muutoksia. Tuokio oli nyt sopivamman mittainen, koska alkuleikki leikittiin kahdesti.

Äänenkäyttö oli yksi kehittämiskohta. Tässä liikuntatuokiossa äänellä on suuri rooli, sillä satuleikki perustuu ääneen, liikkeiden näyttämisen lisäksi. Tämän vuoksi observoijat antoivat edelliskerralla palautetta, että äänensävy pitäisi olla lempeämpi. Sitä pitäisi myös muunnella ja painottaa erottuvasti tarinan tärkeitä asioita. Tätä aluetta pystyttiin kehittämään tähän toiseen ohjaukseen hyvin. Puhuesssa menttiin myös konkreettisesti lasten tasolle. Tarinaa kerrottaessa käytettiin eri äänensävyjä. Niitä muuteltiin kertomuksen mukaan.

Toinen kehittämiskohta oli huomioida kaikki liikkujat. Helposti huomioi aktiiviset ja vilkkaat liikkujat. Aluksi käytiin kaikkien lasten nimet läpi, joten huomioiminen oli helpompaa, kun nimet olivat muistissa. Tietysti lapset olivat jo aiemmasta kerrasta tuttuja, joten sekin auttoi nimien muistamisessa ja lasten huomioimisesta. Kannustusta yritettiin käyttää aina tilaisuuden tullen. Kuitenkin niin, että tuokio ei ole pelkkää kannustusta, jolloin se menettäisi merkityksensä. Jokaiselle lapselle pyrittiin antaa henkilökohtainen kannustus tuokion aikana.

Liikuntatuokiossa sattuu ja tapahtuu. Tässä tuokiossa sattui yhteentörmäys, jossa tyttö kaatui pepulleen lattialle. Ohjaaja reagoi siihen sanomalla ”Sattuiko sinua?”. Tämä tuntui väärältä tavalla reagoida. Aluksi tyttö katseli vain ympärilleen. Kun aikuinen reagoi tällä tavalla, alkoi tytön suu väristä ja tytöltä alkoi valua kyyneleitä. Pakko lapsen kaatumiseen on reagoida, mutta mikä on oikea reagointi tapa?

Observoijalta ja videolta saadut palautteet: Observoijalta tuli palautetta erilaisten äänensävyjen ja – painotusten käyttämisestä. Nyt tuokiossa oli monipuolisempaa äänenkäyttöä. Myös ohjeet olivat heidän mielestään selkeämmät kuin edelliskerralla ja esimerkin näyttö parempaa, mikä helpotti lasten mukana oloa. Observoija kommentoi, että tuokion aikana oli hienosti pystytty muuttamaan annettuja ohjeita, jos lapset eivät olleet heti ymmärtäneet, mitä tarkoitetaan. Välillä kuitenkin oli käytetty sellaisia sanoja, joita lapset eivät ymmärtäneet. Selkokieli on erittäin tärkeitä päiväkotikäisten lasten kanssa työskennellessä.

Videolta tuli ilmi, että lisä- ja täytesanoja käyttö. Porin murre tulee selkeästi näkyviin puheessa. Lisä- ja täytesanojen sekä Porin murteen käyttäminen vähentävät puhutun kielen ymmärrettävyyttä. Observoijat nostivat esiin sen, miten kuuluisi reagoida, kun lapsi kaatuu tuokion aikana.

Seuraavaan kertaan kehitettävät asiat: Keskittyminen ohjeiden antoon, selkokielen käyttö.

Teoria: Selkokielen tärkeys lasten kanssa toimiessa.

5.2.3 Liikuntatuokio 3

Omat havainnot: Yksi lapsi jäi heti seuraamaan sivusta eikä halunnut liikuntaan osallistua. Ensimmäisen karhulle kaveriksi jäänyt lapsi ei halunnut olla karhu. Hänelle yritettiin kertoa, että nyt hänestä tulee karhukaveri ja heitä onkin kaksi karhua otamassa varastelevia jäniksiä kiinni. Lapsi ei kuitenkaan halunnut karhu olla. Niinpä hänelle kerrottiin, että hän voi katsoa ensin vierestä ja mennä myöhemmin leikkiin mukaan. Lapsi ei kuitenkaan missään vaiheessa halunnut mennä takaisin.

Alkuleikissä jäätiin hieman pattitilanteeseen, kun kahta lasta ei saatu lainkaan kiinni eli muutettua karhuiksi. Havainnoitsijat auttoivat muuttamaan leikkiä, jotta lapset olisivat jääneet kiinni. Näin ei kuitenkaan käynyt. Tämän vuoksi leikki lopetettiin niin, että kaksi jänistä oli vielä jäljellä. Tämä sen takia, että lapset eivät turhautuisi leikin tilanteen muuttumattomuuteen. Toinen kiinni jäämättömistä lapsista ei uskaltanut lähteä liikkeelle, koska pelkäsi jäävänsä kiinni.

Lapset, jotka olivat alusta asti mukana, leikkivät satuleikkiäkin innokkaasti. Heiltä tuli paljon ideoita ja he toteuttivat sadussa esiintyneitä erilaisia asioita omalla tyyllään. Lapsia, jotka olivat sivulla seuraamassa, yritettiin ohjaajien toimesta saada innostumaan tulemaan mukaan. Loppurauhoittuminen sujui hyvin ja jokainen lapsi rauhoittui rentoutuksen aikana. Alussa poikia vähän nauratti, kun hernepussit kutittivat selkää, mutta kivalta se heidän mukaansa tuntui.

Observoijalta ja videolta saadut palautteet: Havainnoitsija kiinnitti huomiota yhden pojan osallistumiseen. Yksi poika joutui jättämään liikuntatuokion kesken ja pojan kaverin innostus väheni toisen pojan mentyä pois. Observoija ja videokuva kertoivat, että toinen lapsista, joka ei halunnut liikkua muiden mukana, teki paikallaan samoja liikkeitä, joita muut lapset tekivät ohjaajan kanssa. Mukaan hän ei kuitenkaan uskaltanut yrityksistä huolimatta. Lapsille tarjottiin mahdollisuus osallistua ja tulla muiden mukaan ohjaaja suojattinaan. Havainnoitsija piti hyvänä palautteen antamista loppurentoutuksen yhteydessä. Tällöin jokainen lapsi on rauhoittunut ja kykenee kuuntelemaan, mitä ohjaaja sanoo. Yksilöllinen huomioiminen on tällöin myös helpompaa. Hänen mielestä jokainen lapsi pystyttiin huomioimaan henkilökohtaisesti.

Päiväkodin palautteet: Tämä tuokio oli viimeinen tässä ryhmässä. Ryhmän ohjaajia käytiin kiittämässä. Tällöin he antoivat myönteistä palautetta siitä, että olemme käyneet liikuttamassa lapsia. Palautetta saatiin myös siitä, että opinnäytetyön idea on todella hyvä.

Teoriaa: Aran/pelokkaan lapsen mukaan ottaminen liikuntatuokioon.

5.3 Teema 3 liikunnan ja musiikin yhdistäminen

5.3.1 Liikuntatuokio 1

Omat havainnot: Rauhallisuutta olisi pitänyt olla enemmän. Ohjeistus ja esimerkin näyttäminen olivat liian hätköityjä. Myös ajankäytössä on kehitettävää seuraavalle kerralle, sillä aikaa meni odotettua vähemmän.

Yksi lapsista ei halunnut liikkua liikuntatuokion aikana. Innostavuudessani on vielä kehitettävää, jotta kaikki lapset saa innostettua liikkumaan.

Observoijalta ja videolta saadut palautteet: Observoija antoi hyvää palautetta siitä, ettei jännitystä huomannut ja tuokio meni suunnitelmien mukaisesti. Kuitenkin kehitettävää on äänenvoimakkuudessa, joka jäi välillä liian hiljaiseksi, joten ohjeet

jäivät tämän takia epäselviksi lapsille. Palautetta tuli myös siitä, että esimerkkiä näyttö oli liian nopeaa. Lapset eivät ehtineet vielä ymmärtää leikin ideaa, kun leikki jo aloitettiin.

Lapsilla oli loppurentoutuksessa vaikeuksia keksiä, mitä he kaverin selkään piirtelisivät. Observoija ehdotti, että seuraavalla kerralla voisi antaa lapsille vinkkejä siitä, mitä he voisivat piirrellä.

Päiväkodilta saatu palaute: Päiväkodilta ei tältä kerralta tullut mitään palautetta liikuntatuokiosta. Ainoastaan kiitoksia siitä, että heidän päiväkotinsa oli valittu opin-
näytetyön kohderyhmäksi. Liikuntatuokiosta jäi olo, että kyseiseen päiväkotiin olemme tervetulleita seuraavalla viikolla.

Kehitettävää: Esimerkin näyttäminen, äänen voimakkuus sekä innostavuus. Loppurentoutukseen lapsille ideoita.

Teoriaa: Yksilöllinen huomioiminen liikuntatilanteessa, ohjaajan kannustaminen ja innostaminen.

5.3.2 Liikuntatuokio 2

Omat havainnot: Paikkamerkkileikki tuntui puuduttavalta.

Lapsia oli paljon pienessä tilassa liikkumassa. Liikuntatilat loivat paljon haastetta tuokion suorittamiselle. Ryhmässä oli myös hyvin erilaisia persoonia, joten sekin loi haastetta ohjaajalle. Toiset lapset veivät kaiken huomion ja hiljaisemmat jäivät vähemmälle huomiolle.

Observoijalta ja videolta saadut palautteet: Observoija huomasi, että aikaa meni nyt suunnitelmien mukaisesti, joten uuden leikin lisääminen oli hyvä idea. Äänen-
voimakkuus oli myös huomattavasti parantunut ja lapset ymmärsivät ohjeet tällä kertaa paremmin. Video täydensi taas observoijalta saatua palautetta ja selvensi paremmin kehitystarpeet ja sen millaista kehitystä on jo tapahtunut.

Nyt ongelmana oli lasten arkuus liikkua. Osa lapsista vei kaiken huomion ja tuntui, ettei aremmat uskaltaneet täysillä olla mukana tästä syystä. Lapset liikkuiivat aremmin, eivätkä tulleet niin helposti mukaan liikkumaan, vaikka tuntui, että ohjaajan jännitys oli vähentynyt ja innostavuus parantunut. Observoija mainitsi, että voisiko lasten itsetunto vaikuttaa tähän.

Päiväkodilta saatu palaute: Päiväkodilta ei tullut palautetta liikuntatuokiosta. Päiväkodin ohjaaja oli kuitenkin mukana liikuntatuokiota seuraamassa ja kun osa lapsista ei enää halunnut liikkua, hän käski lapset mukaan liikkumaan. Tämän vuoksi teoriaa etsitään siitä, saako lapset kärkeä mukaan liikuntaan.

Kehitettävää: Miten ratkaista tilanteet, joissa lapsi lopettaa liikunnan kesken? Paikkamerkkileikki mielenkiintoisemmaksi. Innostavuutta lisää sekä heittäytymistä enemmän mukaan. Kehittää voisi myös yhä jokaisen lapsen yksilönä huomiointia. Vaikka riehakkaita lapsia olisi ryhmässä, ei arat saa jäädä syrjään huomiolta.

Teoriaa: Erilaisista ryhmistä, itsetunnosta, saako lapsen kärkeä mukaan liikkumaan?

5.3.3 Liikuntatuokio 3

Omat havainnot: Eläinten matkimisen mukaan ottaminen paikkaleikkiin oli hyvä idea. Lapset nauttivat, kun mielikuvitus lisääntyi. Jotenkin tämän leikin avulla oli myös ohjaajan helpompi heittäytyä mukaan ja olla innostavampi. Tuntui, että innostus oli molemmin puolta. Molemmat innostivat toisiaan. Kaikki lapset liikkuiivatkin tuokiossa innolla ja olisivat jatkaneet vielä liikkumista.

Observoijalta ja videolta saadut havainnot: Esimerkin näyttö oli aikaisempaa parempaa ja selkeämpää. Observoija huomioi, että selvää kehittymistä oli tapahtunut ohjaajana. Innostavuus oli selkeästi lisääntynyt. Kun ohjaustaidot olivat kehittyneet, huomasi huomioivansa jokaisen lapsen yksilönä paremmin. Pelkästään riehakkaat eivät olleet huomion kohteena, vaan myös arat saivat huomiota osakseen. Myös kannustaminen tuli paljon luontevammin kuin aikaisemmin.

Kaikki lapset liikkuvat innoissaan, kuuntelivat ja keskittyivät. Kaikki kertoivat alussa ja lopussa kuulumisiinsa ja tunteuksiaan. Leikit toimivat hyvin ja lapset ymmärsivät ohjeistuksen ja keksivät innoissaan ideoita.

Päiväkodilta saatu palaute: Liikuntatuokioita on todella odotettu. Lapsilla oli ollut kinaa siitä, ketkä saavat osallistua. Jopa sellaiset lapset olivat olleet innoissaan ja halunneet osallistua, jotka eivät yleensä niin liikunnasta innostu.

6 POHDINNAT

Halusimme aiheen, joka liittyy päiväkotikäisten lasten liikuttamiseen. Valitsimme nämä kriteerit, koska olimme huomanneet aiemmissa päiväkotiharjoitteluissamme, että lapsilla on päiväkodissa aivan liian vähän ohjattua liikuntaa. Kun aloitimme teorian kirjoittamisen, aiheemme oli vielä toisenlainen. Aihe on muokkautunut nykyiseen muotoonsa 2012 kevään aikana.

Aiheeseen johdattelevia teoria-aiheita olivat varhaiskasvatus ja päivähoito, varhaiskasvatuksen liikunta sekä sosionomin asema varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön aiheeseen syvennyttiin päiväkotikäisten lasten liikkumista, liikkumattomuutta sekä liikuntatuokioita koskevan teorian kautta. Oli yllättävää kuinka vähän teorialtietoa lasten liikkumaan innostamisesta löytyi. Lasten liikkumattomuutta käsitteleviä tutkimuksia oli paljon, mutta siitä, miten lasten liikkumattomuuteen puututaan konkreettisesti, oli vähän tietoa. Moni aiheesta koskeva lähde oli joko vanha tai sivusi aiheetta heikosti. Tästä syystä opinnäytetyössä viitataan usein samoihin lähteisiin. Lähteet, mitä löysimme, olivat laadukkaita ja asiantuntevia.

Vaikka teorialtiedon etsiminen oli välillä haastavaa ja turhauttavaa, huomasimme loppua kohden kehittyneemme tiedon etsinnässä. Opinnäytetyötä varten kerätty teoria syvensi tietouttamme lasten liikunnasta. Tulevina sosionomeina tieto lasten liikuntaan innostamisesta on varmasti hyödynnettävissä työkentällä.

Teorian kirjoittaminen kolmen hengen ryhmässä oli yllättävän sujuvaa. Moni epäili miten kolme opinnäytetyöntekijää pystyy yhdistämään aikataulunsa ja näkökulmansa ilman konflikteja. Kieltämättä välillä yhteistä aikaa työnteolle oli vaikea löytää. Kuitenkin ajan kanssa löysimme ryhmälle sopivan etenemistavan. Jaoimme jokaiselle opiskelijalle mahdollisimman saman laajuiset teoriaosiot, jonka jälkeen opiskelijat työstivät omaa osaansa tietyn aikataulun mukaisesti. Yhteisesti sovittuna päivänä kokoonnuimme yhteen, kokosimme teoriaosat ja jaoimme uudet osiot. Työskentely sujui ilman riitoja, koska jokainen piti sovitusta aikatauluista kiinni ja työt jaettiin tasapuolisesti.

Liikuntatuokioita suunniteltaessa halusimme tuokioihin leikkimielisyyttä. Yhdistimme liikuntaan luovuutta satu-, askartelu- ja musiikkiteemoilla. Teemat olisivat voineet olla mitä vain, koska tärkeintä tuokioissa oli rakenne, pelien sisältö sekä ohjaajan toiminta. Halusimme, että ottamalla oikeat asiat huomioon, jokaisesta liikuntatuokiosta saisi innostavan. Lisäämällä luovat teemat liikuntaan korostimme sosionomin näkökulmaa lasten ohjaamisessa. Luovat teemat lisäsivät tuokioiden kasvatuksellista arvoa. Luovista liikuntatuokioista lapsi oppi sekä motorisia taitoja että itsensä ilmaisua.

Opinnäytetyötä suunnitellessa pohdintaa herätti se, kuinka monta päiväkotia otamme mukaan opinnäytetyöhömmme. Päädyimme valitsemaan kolme päiväkotia, että saisimme opinnäytetyöhömmme mahdollisimman laajoja tutkimustuloksia. Tämän vuoksi myös päädyimme toteuttamaan tuokiot päiväkodeissa kolmesti. Näin jokainen sai toteuttaa oman tuokionsa kolmessa eri päiväkodissa ja eri lasten parissa. Pääsimme myös vertailemaan muun muassa päiväkotien liikuntatiloja ja – välineitä.

Kävimme jokaisessa päiväkodissa ennen liikuntatuokioiden toteutuksia keskustelemassa tulevan työmmme toteutuksesta. Päiväkodeissa käynnit olivat hyvä idea, sillä niissä pääsi tutustumaan ryhmän ohjaajiin ja sai myös tietoa, millainen ryhmä on tulossa liikuntatuokioon mukaan. Yhteistyö päiväkotien kanssa sujui hyvin, mikä näkyi hyvällä vastaanotolla. Ainoa eteen tullut haaste oli, kun yksi päiväkodeista ei huominnut, kuinka monta lasta ja minkä ikäisiä lapsia halusimme tuokioomme. Saimme kuitenkin tilanteen ratkaistua.

Huomasimme tuokioita pitäessämme, että ohjaajalla on tärkein rooli tuokiossa. Tuntuu, että lapsi liikkuu lähes millaisessa tuokiossa tahansa, kunhan ohjaaja on itse innostunut. Tuokioita ohjatessa huomasin myös, kuinka paljon omat asenteet vaikuttavat lasten liikkumiseen. Kaikki ennakkoluulot jo aiemmin tunnetusta ryhmästä on jätettävä sivuun.

Haasteita liikuntatuokioihin toivat muutamat tavallista vilkkaammat lapset, jotka toiminnallaan saivat muun ryhmän levottomaksi. Haasteita toivat myös lapset, jotka menivät suoraan istumaan penkille, eivätkä uskaltaneet/halunneet liikkua ryhmän kanssa. Lisäksi ryhmien erilaisuus toi haasteita. Jokaisella päiväkodilla ja jokaisella ryhmällä on omat liikkumistapansa. Liikuntatuokioiden toteutuksessa meitä jäi vauvaamaan myös se, että emme vieläkään kaikista keinosta huolimatta pystyneet täysin huomioimaan jokaista yksilöä. Helposti tuli huomioitua riehakkaat ja arat. Keski-voimakkaat taas jäivät vähemmälle huomiolle.

Painotamme työssämme liikuntatuokioiden aloitusten ja lopetusten merkitystä. Mielestämme tärkeää on, että alussa tutustuttaisiin, jotta lapsi tuntisi turvalliseksi aloittaa liikunnan juuri tässä porukassa, juuri näiden ohjaajien kanssa. Koimme kuitenkin lähemmän tutustumisen hankalaksi, koska tuokioita oli vain kolme ja ne kestivät ai-noastaan 40 minuuttia.

Opinnäytetyömme tärkeimpänä menetelmänä oli Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehä. Kolbin kehä ei ollut meille entuudestaan tuttu tutkimusmenetelmä. Kolbin kehä osoittautui toimivaksi, koska menetelmä mahdollisti jatkuvan tuokion kehittämisen. Kolbin kehän toteuttamiseen kuului myös muiden menetelmien käyttö. Valitsimme menetelmiksi oman havainnoinnin, observoinnin, videoinnin, päiväkodilta saadun palautteen sekä päiväkirjan. Useiden menetelmien käyttö teki tuloksistamme luotettavampia.

Oma havainnointi menetelmänä oli liikuntatuokioissa haastava, koska kaikki ohjaajan keskittymiskyky meni tuokion ohjaamiseen. Koimme kuitenkin menetelmän olevan tärkeä, koska tuokion ohjaaja havainnoi ja koki asiat eri tavalla kuin sivusta seuraaja. Huomasimme myös, että arvioimme itse omaa toimintaamme kaikista kriittisimmin, mikä kehitti erityisesti ohjaustaitojamme. Ohjaajan oli tärkeää itse huomioi-

da ne tunteet ja asenteet, mitä ohjaaminen herätti, koska ulkopuolinen observoija ei tähän pysty.

Tuokion observoijalle ei annettu muuta työtä kuin tuokion havainnointi. Aluksi pohdimme kehittäisimmekö observoijaa varten erillisen kaavakkeen, jota hän voisi käyttää apunaan tuokion arvioinnissa. Mielestämme oli kuitenkin vaikea miettiä etukäteen mihin asioihin tuokion arvioinnissa pitää kiinnittää huomioita. Oli vaikea kehittää niin laajaa kaavaketta, että se kattaisi kaikki tuokioissa esiin tulevat asiat. Tästä syystä päädyimme siihen, että observoija saa vapaalla tyyllillä kirjata ylös havaintoja. Vapaa sana havainnossa loi mahdollisuuden omien kehitysideoiden synnylle. Toisaalta taas suljetun kaavakkeen avulla olisimme voineet arvioida tuokiota laajemmin, koska joka tuokiossa olisi otettu huomioon etukäteen ylös kirjatut asiat. Toteutuksessamme observoija havainnoi vain hänen mielestään huomionarvoiset asiat ja tästä syystä jotkin asiat saattoivat jäädä arvioimatta.

Kehitysideoiden syntyminen ei kuitenkaan ollut pelkästään observoijan harteilla, koska tuokion havainnointia helpotti myös videokameran käyttö. Pidimme videokameraa hyvänä menetelmänä, koska sen avulla oli jälkikäteen helpompi kiinnittää huomiota tuokion yksityiskohtiin. Esimerkiksi tuokion arempien lasten toimintaa oli helppo seurata videolta, koska tuokion aikana kaikki keskittyminen kohdistui vilkkaampiin lapsiin. Video toi tuokiosta esille uusia asioita, mutta se antoi myös tukea tuokion aikana tehdyille havainnoille. Tuokiossa esiin nousseita asioita oli hyvä arvioida jälkikäteen ryhmässä, jolloin myös muilta opiskelijoilta sai tukea omille havainnoille.

Havaintojen pohjalta nousi esiin kehitysideoita, joihin etsittiin ratkaisu teoriasta Kolbin kehän mukaisesti. Välillä teoriasta oli kuitenkin vaikea löytää apua tuokion ongelmiin, koska teoritietoa oli niukasti. Tuokiossa nousi esiin esimerkiksi tilanne, jossa aremmat lapset eivät tulleet leikkeihin mukaan. Etsiessämme ratkaisua teoriasta, tietoa löytyi vain siitä, kuinka tärkeää on yrittää kannustaa ja innostaa lasta mukaan pakottamatta häntä. Teoria ei kuitenkaan kertonut, miten lapsen innostaminen ja kannustaminen tapahtuu konkreettisesti, jolloin meidän oli itse keksittävä keinoja lasten mukaan saamiseksi. Seuraavassa tuokiossa testasimme, miten meidän kehittä-

mämme keinot toteutuvat käytännössä. Tällä tavoin loimme itse uutta tietoa lapsen liikuntaan innostamisesta.

Otimme päiväkodin työntekijät mukaan havainnointiin ikään kuin sattumalta, koska emme halunneet velvoittaa heitä olemaan mukana tuokioissa. Osa työntekijöistä halusi tulla paikanpäälle ja osa ei. Koimme hyväksi, että saimme toteuttaa liikuntatuokiomme suunnittelemaamme tavalla. Se ei olisi välttämättä onnistunut, jos päiväkodin työntekijä olisi ollut aina läsnä. Tämä johtui siitä, että päiväkodilla saattoi olla omat käsityksensä lasten liikuttamisesta. Nämä näkemykset eivät aina vastanneet liikuntatuokion teoriaa. Esimerkiksi joidenkin työntekijöiden mielestä liian riehakasta käytöstä tuokiossa tulisi hillitä. Teoria taas sanoi, että lapsen liikkumisen intoa ei pidä hillitä. Jos työntekijä oli paikalla, hän automaattisesti hillitsi lasta, koska hän ei tiennyt, mihin tuokiollamme pyrimme.

Kaikki menetelmien pohjalta saadut havainnot koottiin omaan päiväkirjaan. Jokainen opiskelija piti päiväkirjaa omasta teemaliikuntatuokiostaan. Päiväkirjaan kirjoitettiin tuokiosta esiin nousseet havainnot, omat tuntemukset sekä tuokioissa esiin nousseet kehitysideat. Päiväkirjan avulla oli helppo seurata jälkikäteen omaa kehitystä.

Yleisesti menetelmiä oli opinnäytetyössämme runsaasti. Välillä tuntui, että olisi ollut helpompi keskittyä vain muutaman menetelmän käyttöön. Jokaisen menetelmän avulla tuotiin kuitenkin esiin erilaisia ajatuksia ja havaintoja tuokiosta. Ilman kolmea opiskelijaa liikuntatuokiosta olisi tuskin saatu näin kattavia tuloksia. Yksi opiskelija keskittyi tuokiossa ohjaamiseen, yksi havainnointiin ja yksi piti huolen videokamerasta sekä musiikista. Videokameran käyttäjä auttoi tarvittaessa myös tuokion ohjaajaa.

Tuokioiden raportointi sujui hyvin. Jokaisesta liikuntatuokiosta pitämämme päiväkirja oli hyvä apu raporttien auki kirjoittamiseen. Päiväkirjojen muokkaaminen opinnäytetyöhön sopivaan muotoon vei kuitenkin paljon aikaa. Päiväkirjaan olimme kirjoittaneet havaintoja laajasti koko tuokiosta. Raportteihin taas yritimme kirjoittaa vain kaikista olennaisimmat asiat.

Yleisesti saimme tuokioistamme hyvää palautetta. Kuulimme, että lapset olivat innostuneita tuokioistamme ja halusivat osallistua niihin. Saimme tuokioistamme palautetta myös päiväkodin työntekijöiltä. Jälkikäteen ajatellen, meidän olisi kannattanut järjestää jokaisen tuokion jälkeen palautekeskustelu heidän kanssaan. Tällä tavalla olisimme varmistaneet, että saamme työntekijöiltä rakentavaa palautetta jokaisen kerran jälkeen. Lisäksi olisimme voineet palautekeskustelun kautta tuoda ajatuksiimme innostavasta liikuntatuokiosta päiväkodin tietoisuuteen. Sen avulla olisimme voineet saada mahdollisuuden vaikuttaa työntekijöiden ajatusmalleihin ja muuttaa totuttuja toimintatapoja.

Vaikuttaaksemme päiväkodin toimintatapoihin, opinnäytetyömme tuotoksena syntyy paketti, joka vie päiväkodin työntekijöiden tietoisuuteen erilaisia keinoja, millä lasta voi innostaa liikkumaan. Paketti on luotu helpottamaan innostavan liikuntatuokion järjestämistä ja ohjaamista. Paketista saa sekä käytännön vinkkejä että teoretietoa aiheesta. Paketti löytyy liitteenä (liite1) opinnäytetyön lopusta.

Haluaisimme, että tulevaisuudessa tutkittaisiin ottaako päiväkodit lasta innostavan liikuntapaketin käyttöönsä ja vaikuttavatko paketissa käytetyt innostavat menetelmät lasten liikkumiseen? Uskomme, että jos liikuntatuokioita jatkaisi innostavalla otteella, lapsien käsitys liikkumisesta muuttuisi. Tämä on myös työmme kehitysidea.

LÄHTEET

Aho, S. & Heino, S. 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turku: Painosalama Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus: kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Collin, K & Paloniemi S. 2007. Aikuiskasvatus tieteenä ja toimintakenttänä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Family Guide to Physical Activity for Children 2002. Kanada. Viitattu 2.4.2012. http://www.effectivepractice.org/site/ywd_effectivepractice/assets/pdf/5bbb_kidsguide.pdf

Furman, B. 2012. Olen ylpeä sinusta!. Ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille kasvattajille. Liettua: BALTO print.

Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus Oy.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Hujala, E. & Turja, L. 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy.

Kartio, J. 2009. Selkokieli ja vuorovaikutus. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Karvinen, J., Norra, J., Horelli, L., Kaaja, M., Kukkonen, H. & Kyttä, M. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reprotalo Oy.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus Oy: Lahti.

Laine, K. 2002. Lasten syrjäytymisriskit. Teoksessa K. Laine & M. Neitola (toim.) Lasten syrjäytyminen päiväkodin vertaisryhmästä. Turku: Painosalama Oy, 18-37.

Laki lasten päivähoitosta. 1983. 25.3.1983/304.

Mannerheimin lastensuojelun www-sivut. Viitattu 18.9.2012 <http://www.mll.fi>

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: SanomaPro Oy.

Nuori Suomi. 2011. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuoren Suomen seminaaritulaisuus Raumalla 18.10.2011.

Nuori suomi. 2011. Iloa liikkeelle. Esitelmä internetissä pdf – muodossa. (Löytyi hakusanalla nuori suomi 1987, merkitäänkö näin?)

Nuoren Suomen www-sivut. Viitattu 16.4.2012. <http://www.nuorisuomi.fi/>

Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY/oppimateriaalit

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Vaajakoski: Gummerus Oy.

Rinta, Tuire, Lind, Pasi, Lipponen, Henry & Tamminen, Kaisa. 2008. Viikaritvauhdissa. Kerava. Spurtti Oy.

Räty, K. & Korhonen, N. 2006. Päivähoidon liikunta. Nuori Suomi ry. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Helsinki: Yliopistopaino oy.

Saikkonen, M. 2007 Paikka auringossa. Sosionomin (AMK) osaaminen varhaiskasvatustyössä päiväkodissa esimiesten näkökulmasta. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

SAMK:n opetussuunnitelma vuoden 2009 sosiaalialan opiskelijoille. [http://kesy01.cc.spt.fi/intra/tiimit.nsf/daac366605152bd2882571cc007d9d60/FBCA60F617F121E9C2257432002DF7D2/\\$file/sosiaalialan_opetussuunnitelma_20082009.pdf](http://kesy01.cc.spt.fi/intra/tiimit.nsf/daac366605152bd2882571cc007d9d60/FBCA60F617F121E9C2257432002DF7D2/$file/sosiaalialan_opetussuunnitelma_20082009.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutus ja osaaminen. 22.2.2007. Nykytila ja kehittämistarpeet. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:7.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4044.pdf&title=...

Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista. 28.2.2002. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:9. Viitattu 31.3.2012 <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/varhais2/kasvatus.pdf>

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Talentia 2008. Varhaiskasvatuksepalveluiden linjaukset. Viitattu 1.8.2008.
http://www.talentia.fi/index.php?m=1&news=1&news_id=100 (ei toimi, etsi uusi lähde. Opinnäytetyöstä sosionomi (amk) päiväkodin arjessa, 12 Diak Lehtonen, S. 2008)

Tast, E. 2005. Sosionomin (AMK) osaamisprofiili varhaiskasvatuksessa ammattikorkeakoulun opettajien näkemänä. Lisensiaatintyö. Tampereen yliopisto.

Terveyden ja hyvinvointi laitoksen www-sivut. Viitattu 2.12.2011.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/etusivu

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten keskus

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

Vilkkä, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Luento 12.2.2010.
http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vuorensyrjä, M., Borgman, M., Kemppainen T., Mäntysaari., M. & Pohjola, A. Sosiaalialan osaajat 2015. Sosiaalialan osaamis-, työvoima- ja koulutustarpeiden ennakointihanke (SOTENNA): Loppuraportti. Jyväskylän yliopisto. Tampere. Yliopistopaino. (netistä)

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

MILLAINEN ON LASTA INNOSTAVA JA KANNUSTAVA LIIKUNTATUOKIO?



Sini korkeakoski, Jaana Virtanen & Jenni Suojanen

SISÄLLYS

1	PAKETIN ESITTELY	46
2	INNOSTAVA JA KANNUSTAVA OHJAAJA.....	47
2.1	Ohjaaja	
2.2	Liikuntatuokion ohjaaminen	49
2.3	Ohjeistus ja neuvonta liikuntatuokiossa	50
2.4	Innostavan liikuntahetken reunaehdot	52
2.5	Kannustaminen ja lapsen yksilöllinen huomioiminen	53
2.6	Lapsen rohkaiseminen liikkumaan	55
2.7	Hiljaisempien lasten huomioiminen	56
3	RAKENNE.....	58
3.1	Liikuntatuokion rakenne	58
3.2	Rajoja täytyy asettaa	60
3.3	Liikuntatuokioiden suunnittelu	61
3.4	Liikuntatilat.....	64
3.5	Liikuntavälineet	65
3.6	Tukikeinoja lasten liikkumiseen	66
4	LAPSILÄHTÖISYYS.....	67
4.1	Lapsi saa päättää osallistumisestaan	67
4.2	Häviäminen ja voittaminen liikuntatuokioissa	69
4.3	Lapsen itsetunnon kehittyminen liikunnassa	70
4.4	Kielteisen minäkäsityksen muuttaminen	71

1 PAKETIN ESITTELY

Tämä paketti on muovautunut Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön pohjalta, jonka aiheena on: Millainen on lasta innostava ja kannustava liikuntatuokio päiväkodissa. Opinnäytetyön ovat toteuttaneet kolme sosiaalipedagogiseen lapsi- ja nuorisotyöhön suuntautunutta sosionomia.

Pakettiin on koottu tietoa sekä teorian että käytännön pohjalta. Käytännön tietoa pakettiin on saatu päiväkodeissa järjestettyjen liikuntatuokioiden avulla. Tuokiot järjestettiin kolmessa eri päiväkodissa, kolmella eri teemalla. Jokainen päiväkoti sai siis kolme erilaista liikuntatuokiota. Opinnäytetyössä testattiin jo olemassa olevan teoria-tiedon pitävyyttä sekä luotiin uutta käytännöntietoa aiheesta. Tärkeimmiksi osa-alueiksi innostavassa liikuntatuokiossa osoittautuivat ohjaaja, liikuntatuokioiden rakenne sekä lapsilähtöisyys. Tietoa näistä aiheista löytyy tiivistetysti tästä paketista.

Tämän paketin tarkoituksena on tuoda päiväkotien tietoisuuteen erilaisia keinoja, millä lasta voi innostaa liikkumaan. Paketti on luotu helpottamaan innostavan liikuntatuokion suunnittelua, järjestämistä ja ohjaamista. Kursivoidut tekstit ovat opinnäytetyöntekijöiden omia havaintoja ohjaustuokioista.

2 INNOSTAVA JA KANNUSTAVA OHJAAJA

2.1 Ohjaaja

Tärkeää on, että ohjaaja on aito, oma itsensä, joka toimii omalla persoonallaan. Ohjaajalla tulee olla myös hyvä itsetuntemus. Pitäessään liikuntatuokiota ohjaajan tulee tunnistaa omaan käyttäytymiseensä vaikuttavia asioita, kuten omat motiivit ja tunteet. Innostavan ohjaajan tärkeitä piirteitä ovat kannustavuus, luotettavuus, turvallisuus, välittävä ote ja luovuus. (Autio & Kaski 2005, 64–66)

Ohjaajan tulee olla kannustava, esikuvallinen, helposti lähestyttävä, toimintaa tukeva, asteittain etenevä, havainnollistava ja opastava. Tärkeää ohjaajan toiminnassa on huomioida se, mitä ja miten hän ohjaa. Ohjaajan tulee pystyä suunnittelemaan liikuntatuokio ryhmän kehitys- ja ikätason mukaisesti. (Autio & Kaski 2005, 58, 60)

Ohjaajalla on merkittävä rooli lasten liikuntatuokiossa. Lapsen innostuneisuus osallistua ohjattuun tuokioon ja olla vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa, riippuu pitkälti ohjaajan persoonasta ja käyttäytymisestä. Ohjaaja on itse asiassa merkittävämmässä roolissa kuin itse liikuntatuokio. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 86)

Ohjaaja ohjaa liikuntatuokiota omalla persoonallaan. Tärkeää on huomioida myös, että jokaisella lapsella on mahdollisuus olla mukana omalla persoonallaan ja liikkua persoonallisella tavallaan. Persoonallisuus ja kasvu vaikuttavat lapsen liikkumiseen. Tärkeää on, että ohjaaja huomioi jokaisen lapsen lähtökohdat (mm. ikä, sukupuoli, taidot, kehitystaso), jotta liikuntatuokio pystyy innostamaan jokaista lasta. Hyvä ohjaaja pystyy huomioimaan lasten lähtökohdat sekä jokaisen lapsen yksilönä ryhmässä. (Autio & Kaski 2005, 5)

Tärkeää on muistaa pitää ilmapiiri innostavana ja motivoivana. (Vehkalahti 2007, 104) Jotta saa lapsen innostumaan, tarvitsee myös itse olla innostunut tekemiseen. Kannattaakin vetää toimintaa, josta myös itse pitää. Tärkeää on myös miettiä, miten mikäkin leikki kannattaa esitellä millaisellekin ryhmälle. (Vehkalahti 2007, 105–106)

”Ohjaajan on tärkeää liikuntatuokiossa näyttää esimerkkiä etukäteen. Tällöin lapset tietävät, mitä seuraavaksi on luvassa. Ohjaajan näyttäessä liikkeitä, lapset voivat testata niitä samaan aikaan, jolloin leikin alkaessa liikkeiden tekoa ei tarvitse enää jännittää. Lasta liikuntaan innostavaksi tekijäksi osoittautui ohjaajan liikkuminen lapsiryhmän mukana. Teoriassa mainittiin ohjaajan olevan hyvä seurata sivusta lasten tekemistä, jotta hän pystyy huomioimaan heidän kehityksensä. Liikuntatuokion tulokset kuitenkin osoittavat, että lapsi innostuu liikkumaan helpommin, kun hän huomaa ohjaajankin olevan innostunut liikuntatuokiosta ja liikkuvan mukana.”

”Innostava ohjaaja ei luo ennakoasenteita lapsia kohtaan. Vaikka lapsi olisi edellisellä liikuntakerralla ollut tottelematon tai käyttäytynyt sopimattomasti, pitää seuraavalla kerralla lähteä ”puhtaalta pöydältä” liikkeelle. Jos ohjaajalla on ennakkokäsitys lapsen riehumisesta jo etukäteen, hän osoittaa sen toiminnallaan, jolloin lapsi tottuu omaan rooliinsa sääntöjä rikkovana liikkujana.”

Tärkeä ominaisuus ohjauksessa on aitous. Lapset aistivat helposti, jos aikuinen ei ole aito. Jos ohjaaja on väsynyt ja ärtynyt sekä yrittää peittää sen puhumalla ystävällisesti, lapset huomaavat nämä ristiriitaiset viestit ja hämääntyvät niistä. Lapset ajattelevat hyvin minäkeskeisesti, joten olisi hyvä myöntää lapsille väsymys. Näin lapset eivät luule ohjaajan toiminnan johtuvan heistä. Ohjaustilanteet rakentuvat aina sanallisen viestinnän lisäksi myös sanattomaan viestintään. Molemmilla viestintäkeinoilla on suuri merkitys. On hyvä huomata, millaista viestintää lähettää sanattomasti. Lapset huomaavat, jos sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa. (Autio & Kaski 2005, 64,77) Myös lempeys ja ystävällisyys ovat tärkeässä roolissa ohjauksessa. (Karvonen ym. 2003, 86)

”Ohjaajan on helppo olla innostunut, kun huomaa lasten olevan innostuneita. Ohjaajan tehtävänä on kuitenkin innostaa lapsia, eikä lasten ohjaajaa. Kun ohjaaja luottaa omaan tuokioonsa ja on siitä aidosti innostunut, välittyy se lapsille ja kannustaa heitä innostumaan tuokiosta. Lapsen on helppo innostua liikkumaan, kun aikuiset kannustavat ja motivoivat lasta. Ohjaajan omasta asenteesta ja kiinnostuksesta on paljon kiinni se, miten lapset liikkuvat. Ohjaajan on myös huomioitava oma äänen käyttönsä. Erityisesti äänensävyyn ja -painotuksiin kannattaa kiinnittää huo-

miota. Lasten mielenkiinto ja innostus säilyy, kun ohjaaja muuntelee äänensävyä ja painotuksia. Ohjaajalla on siis paljon vaikuttamisen mahdollisuuksia.”

2.2 Liikuntatuokion ohjaaminen

Lasten liikunnan ohjaus on tavallaan prosessi. Seuraavalla kerralla on mahdollisuus palata edellisen kerran tapahtumiin ja kehittää toimintaa. Kukaan ohjaaja ei ole täydellinen, jokaisella on omat vahvuudet ja heikkoudet. (Autio & Kaski 2005, 63)

Ohjaustapahtumassa on aina mukana vuorovaikutus. Tärkein vuorovaikutustaito ohjaajalle on kuuntelemisen taito. Myös palautteen antaminen ja vastaanottaminen ovat ohjaajalle tärkeitä vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta. Palautteen on oltava kannustavaa ja tarvittaessa neuvovaa. (Autio & Kaski 2005, 77, 82–83)

Tärkeää lasten liikuntatuokion ohjaamisessa on myös tuokion lämmin ja turvallinen ilmapiiri. Tämä ympäristö virittää lasten kekseliäisyyden ja kokeilunhalun. Ohjaajalla on vastuu ilmapiirin luomisesta ja hän pystyy vaikuttamaan siihen paljon omalla toiminnallaan. Aikuisten yhtyminen leikkiin ja mukana eläminen ilmeinen ja äänenpainoin auttavat innostavan ympäristön luomisessa. Aikuisten tulisi antaa lapsille myös tilaa käyttää leikeissä luovuutta, jolloin lapset itse keksivät leikkikaluille erilaisia käyttömahdollisuuksia. Konkreettisempaa apua lapset tarvitsevat opetellessaan uutta taitoa. (Karvonen ym. 2003, 91–93)

”Ennen ohjaustapahtumaa ohjaajan on hyvä tehdä kaikki tarpeelliset valmistelut. Niin, että siirtymävaiheet leikistä toiseen eivät veisi aikaa ja tekisi lapsia levottomiksi. On hyvä tehdä valmistelut etukäteen, niin epäolennaiset asiat eivät häiritse liikuntatuokioon keskittymistä.”

2.3 Ohjeistus ja neuvonta liikuntatuokiassa

Ohjaustilanteissa kielen tulee olla selkeää ja täsmällistä, lasten ikätasolle sopivaa. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005, 20) Selkeä ja lyhyt ohjeistus ja neuvonta varmistavat liikuntatuokion sujuvuuden. Ohjaajan puhuessa, hänen pitää käyttää kieltä, jota lapset ymmärtävät. Ohjeistuksessa suositellaan myös yhdistämään liike johonkin lapsille tuttuun asiaan. On esimerkiksi hyvä mainita, jos opeteltava liike muistuttaa vaikka housujen jalkaan vetoa. Ohjeistuksen tulee olla lyhyt, sillä se talentuu lyhytkestoiseen muistiin. Informaation vastaanottaminen häiriintyy helposti, joten ohjeistusta annettaessa on pyrittävä minimoimaan kaikki ylimääräinen häiriö. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 127–129) (Hakkarainen ym. 2009, 339–340)

Ohjeiden antamisessa on hyvä antaa tiedot aluksi vain kaikista olennaisimmista asioista harjoitteessa. Ohjeita voi antaa lisää vähän kerrallaan kun lapset ovat omaksuneet olennaisimmat osat harjoitteesta. Tässä on kyse ohjeiden jaksottamisesta. Jotta ohjeistus olisi alun perin mahdollisimman selkeä, voi neuvojen annossa käyttää kaavaa, jossa ensin kerrotaan, mistä aiotaan puhua, sitten selitetään aihe ja vielä lopuksi kerrataan se. (Hakkarainen ym. 2009, 339–340.)

”Tärkeää on puhua selkokielellä ja varmistaa, että lapset ymmärsivät ohjeistuksen. Hyväksi tavaksi todettiin näyttää lapsille aina etukäteen jokaisen leikin idea. Tämä vähentää lasten kynnystä osallistua leikkiin, kun idea on jo selvillä. Ohjaajan pitää myös tarkkaan miettiä, millaisia sanoja käyttää. Sanat, mitkä saattavat olla aikuiselle itsestään selvyyksiä, eivät sitä lapselle välttämättä ole. Ohjaajan on hyvä tunnistaa itsessään jännitys. Jännittäessä puhuu nopeammin ja epäselvemmin, eikä malta olla kärsivällinen ja selkeä ohjeita antaessa. Jos tietää, että jännittää tilanteita, on hyvä miettiä jo etukäteen, mitä ohjeita pitää antaa ja miten ne tulee antaa.”

”Ohjeistaessa lasta liikkumaan oman äänen voimakkuus ja äänenpainot ovat tärkeässä roolissa. Ohjaajan äänenkäytön tulee olla kuuluvaa, jotta lapsi ymmärtää, mitä missäkin tilanteessa kuuluu tehdä. Ohjaajan ääni ei saa jäädä esimerkiksi musiikin alle, vaan musiikkia on tällaisissa tilanteissa hiljennettävä. Ohjaajan on tärkeää myös tarkkailla oman äänen painotuksia. Esimerkiksi ohjaajan äänen innostuessa

lapsikin innostuu. Kun taas ohjaaja loppurentoutuksessa rauhoittaa äänenpainoaan, ymmärtää lapsikin rauhoittua. Tärkeää on miettiä, millainen äänenpaino siis on mihinkin tilanteeseen sopiva.”

Liikkeen selittämiseen on hyvä yhdistää visuaalinen näyttäminen. Liikkeen näyttäjänä voi olla ohjaaja tai tuokioon osallistuva lapsi. Näyttämisesäkin on hyvä kiinnittää huomiota siihen mistä suunnasta liikkeen näyttää. Lapset hahmottavat liikkeen paremmin, kun se tehdään selkápäin eli samassa suunnassa heihin nähden. Liikkeen näyttämisesäkin on hyvä painottaa vain muutamaa asiaa kerrallaan. (Hakkarainen ym. 2009, 341.)

”Ohjaajan on tärkeä näyttää jokainen liike konkreettisesti etukäteen lapsille ja pyytää heitä tekemään perässä. Pelkkä kysyminen, ymmärsittekö, ei riitä. Lapsille on hyvä antaa aikaa, kokeilla liikkeitä aikuisen perässä. Liian aikainen leikkiin lähteminen saattaa vähentää lapsen innostusta, koska hän ei vielä tiedä, mitä pitäisi tehdä. Jos on mahdollista, on ohjaajan hyvä liikkua lasten kanssa yhdessä koko tuokion ajan, jolloin lapsella on käytössään aikuisen esimerkki. Näin vältetään tilanteilta, joissa lapsi ei tiedä, mitä pitäisi tehdä ja lopettaa sen vuoksi liikkumasta.”

Liikkeen näyttämiseen voi yhdistää myös kuvia. Liikesarja voi olla yksinkertaisilla paperilapuilla kuvattuna tai vaikka videolla. Myös esimerkiksi kuperkeikkaa opetellessa voi lattiaan laittaa merkkejä, jotka kuvaavat lapselle kuperkeikan liikerataa. Liikuntavälineet voi myös asetella niin, että lapsi saa vinkkejä, mitä tapahtuu seuraavaksi. Esimerkiksi tyhjä ämpäri ja pallot saattavat viitata siihen, että seuraavaksi yritetään heittää kaikki pallot ämpäriin. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 202)

”Ohjeistuksessa pitää ottaa turvallisuus huomioon. Jos liikuntatuokiossa heitellään esimerkiksi palloa, kannattaa jo ohjeita antaessa kertoa, mihin palloa yritetään heittää, jotta lapset eivät heitä toisiaan päin. Lapsille voi kertoa, että palloa yritetään heittää kohti kattoa tai seinää. Näin vältetään suoraan toisia kohti heittälyltä.”

”Jos jokaisella lapsella on oma liikuntaväline jossain vaiheessa tuokiota, he luultavasti ajattelevat saman välineen olevan koko tuokion ajan heidän omansa. Tällöin ohjeistuksessa ohjaajan tulee varmistaa, että lapset eivät luule välineiden olevan

heidän omiansa. Ohjaajan pitää antaa ohjeistus, missä lapsi ja väline eroavat toisistaan kokonaan, esimerkiksi väline ja lapsi ovat täysin eri puolilla salia. Mieluisin tilanne olisi, jos väline ei missään liikuntatuokion vaiheessa olisi kokonaan heidän omansa. Näin vältyttäisiin sekavilta tilanteilta, missä lapsi ei tiedä, onko väline nyt hänen vai koko ryhmän yhteinen.”

2.4 Innostavan liikuntahetken reunaehdot

Lapsen motivaatio liikuntahetkeen luodaan monipuolisella ja mielenkiintoisella liikuntatarjonnalla sekä iloisella ja rennolla ilmapiirillä. Ilmapiirin pitää olla sellainen, että lapsi kokee aikuisen ja koko liikuntahetken luotettavaksi. Liikuntahetken aikana on tärkeää huomioida jokaisen lapsen yksilöllisyys. Lapselle pitää antaa mahdollisuus mielipiteen ilmaisuun. Mielipiteen ilmaisun avulla lapsella on mahdollisuus vaikuttaa tunnin kulkuun. Liikuntatuokion jälkeen on hyvä keskustella lasten kanssa, mistä he pitivät ja millaisia toivomuksia heillä on seuraavalle liikuntatuokiolle. Liikuntatarjonnan tulisikin vastata lasten mielenkiinnon kohteita. Lapset kuitenkin ehdottavat useimmiten sellaisia liikunnallisia muotoja, jotka ovat heille jo entuudestaan tuttuja. Lasten kokemusmaailmaa monipuolistaakseen, varhaiskasvattajan tulee lisätä tuokioihin myös sellaisia elementtejä, joita lapset eivät ole aiemmin kokeilleet. Lapsiryhmän sisällä on yleensä erilaisia mielipiteitä siitä, millaisesta liikunnasta pidetään. Siksi olisikin hyvä olla vaihtoehtoja ja soveltamisideoita, jos esimerkiksi lapsi ei uskalla jotain asiaa kokeilla tai se ei herätä lapsen mielenkiintoa. Tuokion tulisi sisältää erilaisia liikuntamuotoja, jotta kaikille lapsille annetaan mahdollisuus liikumiseen mielekkäällä tavalla. (Zimmer 2011, 125–126, 139)

”Tunnin alussa on tärkeää käydä kuulumisia ja tulevaa liikuntahetkeä läpi, jotta lapset tuntevat heti itsensä ja mielipiteensä merkityksellisiksi ja tietävät, mitä tunnilta odottavat. Jokainen lapsi on hyvä huomioida aloituksessa, tärkeää on katsoa lapseen ja luoda hänelle tunne siitä, että on turvallista liikkua juuri tässä hetkessä. Jokaisen lapsen huomiointi koko liikuntahetken ajan on merkittävässä roolissa.”

”Liikuntatuokion lopetuksessa on myös hyvä huomioida vielä jokainen lapsi yksilönä. Hyvänä keinona on jokaisen lapsen kannustaminen liikuntatuokion päättyessä.”

Jokainen lapsi onnistuu liikuntatuokion aikana ja on tärkeää, että hänen onnistumisensa huomioidaan. Vältimme kuitenkin liikuntatuokioissamme turhaa lasten kehumista, sillä halusimme säilyttää aitouden.”

”Tärkeää on ottaa huomioon lapsilta tulevat ideat liikkumisen suhteen. Hyvä tapa on kehittää liikuntatuokion pohja valmiiksi, mutta jättää lapsille mahdollisuus muokata sitä oman näköisekseen kyselemällä lapsilta mielipiteitä esimerkiksi erilaisiin liikumistyyliin. Jokaisen lapsen ideat on tärkeää ottaa huomioon. Missään nimessä ei lapsen ideaa saa tyrmätä. Tämä aiheuttaa lapsessa hämmennystä. Jos idea tuntuu omasta mielestä esimerkiksi liian rajulta, on hyvä muokata sitä sopivampaan versioon ja kysyä lapselta sopisiko tämä.”

2.5 Kannustaminen ja lapsen yksilöllinen huomioiminen

”Oman ohjaajuuden kehittyessä helpottuu jokaisen lapsen yksilöllinen huomioiminen. Erilaiset liikkujat pystyy tunnistamaan helpommin ja heihin pystyy kiinnittämään huomiota eri tavalla. Kehittyessä aremmat ja hiljaisemmat liikkujat saavat huomiota osakseen. Ohjaajuuden kehittyessä myös kannustaminen on aidompaa ja tulee luontevammin.”

Lapsen tulisi tuntea oma toimintansa mielekkääksi ja itsensä arvokkaaksi. Aikuisen tulee mahdollistaa tämä lapselle ja tukea häntä positiivisen minäkuvan luomisessa. Kannustaminen ja positiivisen palautteen antaminen ovat yksi tapa tukea lapsen kehitystä. Se on yksi tehokkaimmista, ellei jopa tehokkain keino vaikuttaa lapsen käytöseen. Aikuinen pystyy positiivisen palautteen avulla vahvistamaan ja edistämään lapsen toivottua käyttäytymistä. Kannustusten ja kehujen avulla voidaan myös rohkaista lasta kokeilemaan uusia asioita. Kun aikuinen kannustaa lasta tekemään jotain asiaa, antaa se lapselle itseluottamusta ja tunnetta, että hänen osaamiseensa luotetaan. Kun lapsi tuntee, että häneen luotetaan, yrittää hän silloin suorittaa tehtävän parhaansa mukaan. Pitää kuitenkin huomioida lapsen yksilöllisyys. Osa lapsista saattaa kiusaantua tai ärsyntyä kehumisesta. Tällöin pitää löytää lapselle sopiva tapa antaa positiivista palautetta ilman, että hän ärsyyntyisi tai kiusaantuisi. (Furman 2012, 14; Autio & Kaski 2005, 97)

Positiivisen palautteen antamiseen ja kannustamiseen liittyvä riski on tunnistettava. Jos lapselle annetaan positiivista palautetta liian tiheään tai jatkuvasti samalla tavalla, menettää se pikkuhiljaa merkityksensä ja kehu kuulostavat lapsesta epäaidoilta. Pahimmassa tapauksessa kannustaminen ja kehuminen liian usein voi johtaa siihen, että lapsesta tulee riippuvainen ulkoisesta palautteesta. Tällöin lapsi luulee, että hänen suorituksensa ovat ainoastaan silloin arvokkaita, kun hän saa kehuja. Aikuisen tulisi-kin huomioida lapsi yksilöllisesti toiminnan aikana, ei pelkästään kehumalla, vaan menemällä lapsen luo ja huomioimalla hänen toimintansa arvostelematta. Aikuinen voi mennä lapsen luokse esimerkiksi tämän kiipeillessä. Aikuinen huomioi lapsen tekemisen esimerkiksi sanomalla ”Olet kiivennyt jo viidennelle puolalle. Olet jo hyvin korkealla.” Tämä ei ole varsinaisesti kehu, mutta aikuinen huomioi lapsen, kuitenkin arvostelematta. (Furman 2012, 15) (Zimmer 2011, 128) Kehumisessa tärkeää on tietää, mitä kehuu. Tilanteiden seuraaminen on siis tärkeää. Tärkeää on myös yrittää etsiä kannustuksen aiheita alueilta, jossa lapsi on heikko. Tärkeää on muistaa kannustaa yksilöiden lisäksi myös yhteisöjä. (Vehkalahti 2007,116–119)

Lapsen pienikin edistyminen liikuntatehtävissä tulisi huomioida. Varhaiskasvattajan tulisi vahvistaa edistymistä ja saada lapsi itse näkemään edistymisen askeleensa. Lapsi ei saa kokea, että häntä vertaillaan muihin lapsiin, vaan edistymistä arvioitaessa keskitytään ainoastaan hänen omiin aikaisempiin suorituksiinsa. Kun aikuinen keskittyy ainoastaan lapsen omiin suorituksiin, vertailematta häntä muihin, oppii myös lapsi pikkuhiljaa omaksumaan tämän näkökulman arvioidessaan itseään. Myös kilpailutilanteita tulisi välttää. Etenkin sellaisia, joissa tulee jollakin tavalla ilmi lasten keskinäinen paremmuusjärjestys jossakin liikunnallisessa asiassa. Jotta voidaan taata kaikille lapsille mahdollisuus kokea onnistumisen tunteita, tulee liikunnallisten tuokioiden olla monipuolisia ja yhden liikuntatuokion tulisi sisältää useampia vaikeusasteita. Näin voidaan tavoitella mahdollisimman monen lapsen onnistumisen kokemuksia. (Zimmer 2011, 129-130, 70)

”Tärkeää on liikuntatuokion aikana pystyä huomioimaan jokaisen lapsen liikkuminen erikseen. Helposti ohjatessa keskiverto liikkujat jäävät vähemmälle huomiolle, kuin lapset jotka liikkuvat riehakkaasti tai lapset, jotka arastelevat liikkumista. Myös lahjakkaasti liikkuva, rauhallisesti tekevä lapsi on tärkeää huomioida ja kannustaa

lasta hänen kehityksessään. Aikuisen on hyvä mennä konkreettisesti lapsen tasolle liikuntatuokion aikana, antaessaan palautetta. Mielestämme hyvä idea on myös jokaisen liikuntatuokion jälkeen kannustaa lasta ja kertoa hänelle hänen onnistumisistaan. Liikuntatuokion ollessa jo ohi, lapsi pystyy keskittymään saamaansa palautteeseen.”

2.6 Lapsen rohkaiseminen liikkumaan

Zimmerin (2011) mukaan ohjaaja reagoi useimmiten sanallisoin keinoin tilanteisiin, missä lapsi pelkää. Usein lasta pyritään tukemaan ja rohkaisemaan sanomalla, että ei tämä ole vaikeaa, kyllä sinä pystyt tähän tai että, olen tässä vieressä, niin mitään pahaa ei voi tapahtua. Vaikka ohjaaja tarkoittaa näillä hyvää, on näillä lauseilla useimmiten juuri päinvastainen vaikutus lapseen. Lapsen pelko kasvaa entisestään, kun hänen pelkonsa mitätöidään ja kerrotaan sen olevan turha. Lapsen pelolle pitää antaa tilaa. On tärkeää puhua suoraan siitä, mikä lasta pelottaa. Kun tilanteesta puhutaan avoimesti ja ohjaaja sallii pelon tunteen lapselta, saattaa se auttaa pelon lieventymisessä. Kun ohjaaja kertoo, että seuraavassa tilanteessa saattaa kaatua tai pudota, voi se auttaa lasta yrittämään. Kun lapsi kaatuu tai putoaa, hän ei koe epäonnistuneensa, sillä aikuinen on jo kertonut, että niin voi käydä. On myös hyvä keino sanoa, että tehtävä on aivan mahdoton. Siihen ei voi kukaan pystyä. Myös tällä tavalla lapselta otetaan epäonnistumisen pelko pois. Lapsi saa päinvastoin onnistumisen kokemuksen, jos pystyykin tilanteesta suoriutumaan. Eihän siihen pitänyt kenenkään pystyä. (Zimmer 2011, 152-154)

Tärkeää on myös muistaa, että lapsi kaipaa aikuisen turvaa ja tukea leikin käynnistämässä. Toiset lapset tarvitsevat enemmän aikuisen tukea ja ohjeistusta, varsinkin epävarmat lapset kaipaavat rinnalleen aikuista. Hyvä tapa kannustaa mukaan leikkiin on myös mielikuvituksen käyttäminen. Heittäytyminen saattaa auttaa lasta tulemaan mukaan leikkiin. (Cantell 2010, 45)

Lapsella liikkuminen on luontainen tapa ilmaista itseään. Esikouluikäinen lapsi (5-6v) pystyy keskittymään jo melko pitkänkin ajan tehtäviin, jotka vaativat tarkkaavaisuutta. Ehtona kuitenkin on, että lapsi pitää tehtäviä mielenkiintoisina. Ohjaajan on

tärkeää tukea lapsen halua oppia ja kokeilla uutta. Ohjatussa liikuntatuokiossa on merkityksellistä huomioida lasten yksilöllisyys, tavoitteiden asettelu, olosuhteet ja välineet, jotta lapsi oppii liikkumaan ja kehittämään motorisia taitojaan. Liikuntatuokion tulee tarjota lapsen kehittymisen kannalta riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia. (Autio & Kaski 2005, 27, 54-55)

”Lapsi nauttii mielikuvituksen käytöstä. Mielikuvituksen käytölle on hyvä antaa tilaa. Tärkeää onkin antaa lapsen ideoita ja käyttää mielikuvitustaan liikuntatuokion aikana. Lasten kannattaa esimerkiksi antaa keksii millä tyyleillä he liikkuvat tuokion aikana. Mielikuvituksen käyttö ja osallisuus tuokion aikana auttaa lasta keskittymään liikuntatuokioon paremmin. Liikkumiseen voi yhdistää esimerkiksi eläinten ääntelyä, eläinten liikkumatyylejä, satuja jne., jotta lasten mielenkiinto pysyy yllä.”

2.7 Hiljaisempien lasten huomioiminen

Tärkeä lähtökohta hiljaisempien lasten huomioimiseen on tunnistaa nämä hiljaiset lapset. Toinen vaihe on selvittää hiljaisuuden syy ja haittaako se lasta. Hiljaisuutta ei voi tulkita aina ongelmaksi. Toiset ovat aktiivisia hiljaisia lapsia. Toisten lasten kohdalla ikävänä koettu tilanne on saattanut johtaa lapsen passiivisuuteen ja sulkeutumiseen. Varhaiskasvattajilla on olemassa varsin yksinkertaisia keinoja tarjota osallistumismahdollisuuksia hiljaisemmille lapsille ja rohkaista niiden avulla heitä osallistumaan. Yksi keino on ryhmäleikit ja -toiminnot, kasvattajajohtoisien toiminnan sijaan. Pienemmissä ryhmissä toimiminen luo lapsille mahdollisuuksia erilaisille sosiaalisille suhteille. Yhden lapsiryhmän jakaminen pienempiin osiin antaa lapselle mahdollisuuden olla äänessä pienemmän ryhmän sisällä. Kaikki lapset eivät uskalla olla pienryhmässä äänessä. Ryhmätyöskentelyssä varhaiskasvattaja ei ole toiminnan keskellä, vaan sivusta seuraajana. Tämä mahdollistaa lapsien tarkkailemisen, jolloin pystytään myös huomioimaan ja tukemaan erilaisia lapsia paremmin. (Cantell 2010, 68-69, 71-73)

Tärkeää on yrittää nähdä jokaisen lapsen parhaat puolet, innostuksen aiheet ja kyvyt. Anna lapselle mahdollisuus kokeilla erilaisia tapoja osallistua toimintaan ja löydä

osa-alueet, joista lapsi nauttii. Toiset lapset hakevat huomiota voimakkaammin, mutta myös hiljaiset lapset kaipaavat huomiota osakseen. (Vehkalahti 2007,22)

Arempien ja hiljaisempien lasten huomioimiseen on ohjaajalla mahdollisuuksia. Konkreettisia keinoja huomioida lapsia paremmin, on puhua lapselle hänen nimellään ja mainita tuokion aikana lasta nimeltä. Kun lapset tulevat tuokioon, heiltä jokaiselta voi kysyä kysymyksen esimerkiksi, miten päivä on sujunut. Näin jokainen saa puheenvuoron ja jokainen tulee heti toiminnan alkuun huomioiduksi. Myös lopeutuksessa on hyvä huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti. Tärkeätä on myös lapselle puhuttaessa, mennä heidän tasolleen. Kyykyssä oleminen tai lattialla istuminen on hyviä esimerkkejä tästä. (Cantell 2010, 77-80) Katsekontakti on huomion antamisessa yksi olennainen asia. Myös hymyileminen ja ystävällisyys ovat tärkeitä keinoja. Kuten myös kannustaminen, mutta keinotekoista ja jatkuvaa kehumista tulee välttää, jotta kannustaminen ei menetä merkitystään. Lapsille tarvitsee antaa tilaa kertoa, jos he eivät ymmärrä, mitä seuraavaksi tuokiossa on tarkoitus tehdä. Onkin tärkeätä kysymyksillä varmistaa, että lapset ymmärtävät, mitä tehdään. (Autio & Kaski 2005, 92)

”Tärkeää on huomioida arkojen lasten pienikin liikunta kannustamalla siihen, sillä seuraavalla kerralla kynnyks liikumiseen on taas pienempi. Esimerkiksi jos lapsi ei osallistu yhteiseen liikuntaan, mutta liikkuu esimerkiksi omalla paikallaan, on sekin jo kannustamisen arvoinen asia. Pienet askeleet voivat olla todella merkityksellisiä.”

”Hiljaisemmat ja aremmat liikkujat piiloutuvat helposti vilkkaampien ja äänekkäämpien liikkujien taakse. He eivät välttämättä uskalla edes liikkua osaamallaan tavalla, vaan jättäytyvät syrjään. Ohjaajan on hyvä huomioida tällaiset liikkujat, kuitenkin nostamatta heitä koko ryhmän keskipisteeksi. Huomioiminen voi tapahtua esimerkiksi antamalla tällaiselle lapselle positiivista palautetta sen hetkisestä liikkumatyylistään. Kun muu ryhmä keskittyy omaan liikumiseen, he eivät huomioi yhdelle lapselle annettua palautetta. Kannustamisen koimme parhaaksi keinoksi rohkaista lasta.”

”On hyvä miettiä liikuntatuokiosta hetki, jolloin antaa jokaiselle lapselle yksilöllisesti palautteen. Tässä opinnäytetyössä sovimme antavamme positiivista palautetta lopurentoutuksen aikana, jolloin jokainen oli rauhoittunut ja pystyi keskittymään oh-

jaajan sanoihin. Näin hiljaisemmat ja aremmat liikkujat tulevat huomioiduksi. Koimme myös tärkeäksi puhua lapsille heidän nimellään. Se on osa yksilöllistä huomioimista.”

3 RAKENNE

3.1 Liikuntatuokion rakenne

Zimmerin (2011) mukaan mielekkäällä ja toimivalla tunnilla on tietynlainen rakenne. Tuokio on jaettu neljään osioon. Tuokio aloitetaan virittäytymisellä tulevaan liikunnalliseen tuntiin. Se voidaan tehdä esimerkiksi istumalla piirissä. Jos kaikki ihmiset eivät ole entuudestaan tuttuja, on jo heti alussa hyvä tutustua toisiin. Toiseen osioon kuuluu yksilöllisiä liikunnallisia toimintoja, jotka mahdollistavat kaikille lapsille liikuntavälineeseen tutustumisen ja kanssa toimimisen. Tämän osion tarkoitus on myös vastata lapsen valtavaan liikkumisen tarpeeseen. Yksilötoiminnan jälkeen siirrytään koko ryhmän yhteiseen toimintaan. Yhdessä liikkumisen lisäksi tämä vaihe antaa lapsille sosiaalisia kokemuksia. Tämä osio pitäisi olla rakennettu niin, että lapsilla on mahdollisuus ja melkein välttämättömyys opetella yhdessä toimimisen sosiaalisia sääntöjä kuten toisten huomioimista. Näiden kolmen osion jälkeen on hyvä ennen lopettamista rauhoittaa lapset rentoutumisleikillä. Näin saadaan ryhmä rauhoittumaan ja siirtymään kohti päivän seuraavia toimintoja. (Zimmer 2011, 140)

Lasten liikuntatuokion ohjaaminen neuvotaan aloittamaan kertomalla lapsille liikuntaleikin nimi. Tämä herättää lasten mielenkiinnon tuokiota kohtaan. Tämän jälkeen lapset tulee asettaa pelin alkuasetelmaan istumaan, jolloin lapset pystyvät paremmin keskittymään sääntöjen selitykseen. Aluksi lapsille annetaan selkeät ja lyhyet ohjeet esimerkiksi näyttäen. Leikin edetessä ja sääntöjen selkeytyessä voi antaa lisäohjeita. Lopuksi on hyvä kysyä lapsilta mielipiteitä leikistä. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 142)

”Liikuntatuokion rakenne on hyvä selkeyttää lapsille liikuntatuokion alkaessa. Lapset liikkuvat rohkeammin, kun tietävät, millainen tuokion rakenne on ja mitä heidän

tulee odottaa tapahtuvan seuraavaksi. Lapset haluavat usein kuulla, jos liikuntaleikillä tai pelillä on nimi. Siitä he voivat jo päätellä seuraavaksi tapahtuvaa.”

Loppuleikit auttavat lasta lopettamaan edellisen leikin ja siirtymään uuteen tehtävään. Usein nämä leikit parantavat lapsen itsetuntemusta ja luovat turvallisuuden ja läheisyyden tunnetta lasten välillä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Lapset tarvitsevat päiväänsä myös kiireettömiä hetkiä, jolloin lapsi saa koottua ajatuksiaan ja nauttia. Rauhallisessa hetkessä myös itsensä tunteminen ja hyväksyminen kehittyvät. Onnistuneessa loppurentoutuksessa käytetään hidastettuja liikkeitä, jolloin myös aika hidastuu. Hidastettu liike kehittää lapsella erilaisia motorisia alueita kuin nopea liike ja lisää keskittymiskykyä. (Vehkalahti 2007, 45)

”Liikuntatuokion aloitus ja lopetus ovat tärkeässä roolissa. Aloituksena on hyvä esimerkiksi istua piiriin ja keskustella päivän kuulumisista, sekä käydä yhdessä alkava liikuntatuokio läpi. Alussa on myös tärkeitä käydä sekä lasten että ohjaajien nimet läpi, jos ne eivät ole entuudestaan tuttuja. Lasten kanssa puhuminen ja nimien läpikäyminen poistavat liikuntatuokioon liittyvää jännitystä. Lisäksi ensimmäinen liikuntaleikki kannattaa suunnitella sellaiseksi, että se vie lasten jännitystä pois. Vapaa- muotoinen ja toimelias aloitusleikki antaa lapsille rohkeutta osallistua alusta asti liikuntatuokioon. Tällainen leikki poistaa samalla lasten jännitystä.”

”Lopetuksessa taas on hyvä rauhoituttua, pysähtyä hetkeksi. Jos lopetus sisältää toimintaa, tulee sen olla hidastempoista. Ohjaajan kannattaa miettiä, tarvitseeko loppurentoutuksessa käyttää liikuntavälineitä, ainakaan lasten käyttämänä. Liikuntavälineet saattavat riehaannuttaa lapset, vaikka tarkoitus olisi rauhoittua. Koimme hyväksi tavaksi käsistä kiinni pitämisen lopetuksessa. Se vangitsi lasten keskittymisen. Myös rauhallinen, hidastempoinen musiikki ja nukkuma-asennossa oleminen auttoivat lapsia rauhoittumaan.”

”Lopetuksessa on hyvä antaa palautetta kuluneesta liikuntatuokiosta ja onnistumisista yksilöllisesti esimerkiksi lasten poistuessa salista. Tällöin lapset ovat rauhoittuneet ja pystyvät keskittymään ohjaajan sanoihin paremmin. Liikuntatuokion lopuksi on hyvä kiittää lapsia, varsinkin jos liikuntatuokio on sujunut moitteettomasti.”

3.2 Rajoja täytyy asettaa

Yhdessä toimiessa tarvitaan sääntöjä, jotta toiminta onnistuisi. Yhteisistä säännöistä täytyy keskustella lasten kanssa, jotta kaikki tietävät ne. Tämä keskustelu käydään ennen liikuntahetken aloittamista. Yksinkertaiset ja selkeät säännöt helpottavat yhdessä toimimista. Aina yhdessä läpi käytyjä sääntöjä ei noudateta, jolloin lapsia täytyy muistuttaa sääntöjen tarkoituksesta. Varhaiskasvattajan on myös hyvä käydä läpi, mitä seuraa, jos sääntöjä rikotaan. Seurausten pitäisi olla sellaisia, että lapsi ei tunne seuraamusten kohdistuvan omaan persoonaansa, vaan hän ymmärtää niiden olevan hänen toimintansa seurauksia. (Zimmer 2011, 128–129)

Rajat ja säännöt ovat välttämättömiä liikuntatuokioilla, mutta niiden ei pidä olla liian jyrkkiä. Tuokioille pitäisi asettaa ainoastaan sellaiset rajat, jotka ovat välttämättömiä tunnin onnistumisen kannalta. Rajoja asetetaan turvallisuuden ylläpitämiseksi. Ne pitää tunnin alusta alkaen olla lapsille selvillä. Jos tehtyjä sääntöjä ei noudateta, pitää lasta muistuttaa niistä uudelleen. Lasta on myös hyvä muistuttaa siitä, mitä seuraa jos sääntöjä ei noudateta. Seurauksena voi käyttää jonkun liikuntalajin seuraamuksia. Esimerkiksi jalkapallossa käytössä oleva keltainen ja punainen kortti voivat olla hyvät ratkaisut sääntöjen rikkomiseen. Keltainen kortti on varoitus. Nyt pitää siis hiljentää vauhtia. Punainen kortti tarkoittaa rauhoittumista vähäksi ajaksi. Jos sääntöjä noudatetaan, ei vauhdikkaampia liikkuja tarvitse rauhoittaa. (Zimmer 2011, 128)

Lapsi ei saa kokea joutuvansa arvostelun kohteeksi, jos rikkoo sovittuja sääntöjä. Ohjaajan tulee tällaisissa tilanteissa säilyttää rauhallisuus ja toimia vastuullisena ohjaajana. Rajojen noudattamista tulee edistää ja niiden ylittymistä ehkäistä johdonmukaisesti. (Zimmer 2011, 147)

”Joskus lapsi rauhoitetaan liiankin helposti liikuntatuokion aikana. Liikkuminen voi olla myös riehakasta, kunhan se ei häiritse liikuntatuokion rakennetta tai pelota muita lapsia tai vaikuta sääntöjen toteutumiseen. Aina riehakkuus ei ole huono asia. Riehakas lapsi voi innostaa myös arempia lapsia liikkumaan. Ohjaajan on tärkeä tarkkailla tällaisen käyttäytymisen vaikutuksia ryhmään.”

”Hyvänä keinona lapsen rauhoittamiseen tai sääntöjen rikkomisesta huomauttamiseen on koskettaa lasta ja muistuttaa häntä yhteisistä säännöistä. Henkilökohtainen palaute ja lapseen koskeminen saa lapsen ymmärtämään, että aikuinen tarkoittaa sitä, mitä sanoo ja se on osoitettu juuri hänelle. Rauhallinen äänensävy on merkityksellinen asia rauhoittamisessa. Jos ohjaaja korottaa ääntä tai ääni kuulostaa vihaiselta, se saa aremmat ja hiljaisemmat lapset levottomiksi. Tällöin tunnelma liikuntatuokiassa saattaa muuttua innostuneesta päinvastaiseksi. Täytyy kuitenkin muistaa, että rajojen tulee olla järkeviä ja liikkussa saa myös riehua, kunhan se ei häiritse tai vaaranna muiden liikkumista millään tavalla. Yhdessä sovituista säännöistä on tärkeää pitää kiinni. Säännöt on hyvä kertoa ennen pelin alkua, eikä lisäillä sääntöjä kesken pelin, sillä siinä vaiheessa lapsen keskittyminen uusiin sääntöihin on vaikeaa.”

”Ohjaajan on hyvä heti liikuntatuokion alussa tarkastella lapsia. Näin hän erottaa lapsiryhmän erilaiset liikkujat. Vilkaammat lapset saattavat yllyttää tahattomasti toisiaan liikkumaan turhan rajusti, sääntöjen rajamailla. Ohjaaja voi erottaa tällaiset kaverukset jakamalla heidät esimerkiksi eri joukkueisiin. Tällä tavalla saatetaan edistää liikuntatuokion sujumista ja välttään turhilta rajojen rikkomiselta.”

3.3 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Järjestettäessä liikuntatuokiota ohjaajan tulee suunnitella tuokio yksilöllisesti koko ryhmälle sopivaksi. Ohjaajan pitää olla selvillä muun muassa ryhmän jäsenten persoonallisuuspiirteistä, taidoista sekä heidän kiinnostuksen kohteista, jotta tuokiosta saadaan järjestettyä mahdollisimman mielekäs ja sujuva. Suunnitelma laaditaan aluksi koko ryhmälle ja vasta sen pohjalta otetaan huomioon jäsenten yksilölliset tarpeet ja muokataan suunnitelma jokaiselle lapselle sopivaksi. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 104)

Suunnitelma luodaan tuokion tavoitteen pohjalta. Tavoite voi olla esimerkiksi tasapainon harjoittelu, jolloin kaikki liikuntatuokion harjoitteet perustuvat tasapainon hallitsemiseen. Selkeä tavoitteen asettaminen auttaa ohjaajaa ja lapsia pyrkimään tietoisesti haluttuun suuntaan. Tavoitteen asettamisen kautta ohjaajaa osaa myös valita

tuokioon tarvittavat opetusmenetelmät, opetussisällön, arviointikeinot sekä välineet. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 104)

”Liikuntatuokiota suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon, että jokainen lapsi saa mahdollisuuden liikkua. Tärkeää on minimoida lasten pois tippumiset leikeistä. Kokemuksen mukaan parhaita liikuntatuokioita ovat sellaiset, joissa lapset pysyvät koko Oajan leikissä mukana. Tärkeää on myös miettiä, missä määrin peleissä katsotaan häviäjät ja voittajat. Ketään ei saa leimautua yksin häviäjäksi. Liikunnan täytyy pysyä innostamaan lapsia, vaikka leikissä välillä hävittäisiinkin.”

”Hyvä keino on, että ohjaaja jakaa itse joukkueet, jolloin vältetään ylimääräisiltä pettymyksen tunteilta, kun ei tulla valituksi ensimmäisenä vaan viimeisenä joukkueeseen. Ohjaajan on myös hyvä miettiä etukäteen, millaisin perustein joukkueet jakaa. Tärkeää on, että joukkueet olisivat mahdollisimman tasaisia esimerkiksi rohkeita ja arkoja suurin piirtein saman verran molemmissa joukkueissa.”

Liikuntatuokioihin on lisäksi hyvä suunnitella selvä aikarakenne ja tuoda se lastenkin tietoisuuteen. Aikarakennetta voi kuvata esimerkiksi paperille piirtämällä, jolloin se hahmottuu lapsille paremmin. Tuokiota voi myös jaksottaa kellon ja musiikin avulla. Esimerkiksi musiikin loppuessa harjoite loppuu. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 204-205)

”Liikuntatuokiota suunnitellessa on tärkeää myös huomioida, että liikuntatuokio ei välttämättä onnistu suunnitelmien mukaisesti. Ohjaajalla olisi hyvä olla muutamia muuttamisideoita takataskussa, jos tuntuu, ettei liikkuminen innosta lapsia tai liikkuminen ei ole sujuvaa. Tärkeää on myös miettiä valmiiksi esimerkiksi erilaisia liikumatyylejä leikkeihin, jos lapset eivät niitä keksikään. Liikuntatuokion sujumisesta ei tiedä etukäteen, joten on hyvä varautua kaikenlaisiin muutoksiin.”

Liikuntatuokion innostavuuden kannalta on tärkeää, että ohjaaja pystyy mukauttamaan ja muuttamaan jo suunniteltua ohjelmaa tarpeiden mukaan. Ohjaajalla tulee siis olla valmiuksia muutoksiin. Liikunnan tulisi olla mukavaa ja ohjaajan tulisi kyetä pitämään lasten motivaatiota liikuntaan yllä. (Autio & Kaski 2005, 5) Ohjaajan onkin tärkeää pyrkiä luomaan liikuntatuokioon miellyttävä ilmapiiri. Tärkeää on kyetä ra-

kentamaan tuokiot niin, että ne vastaavat ikäryhmän tarpeita fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. Lapselle tärkeintä on, että liikkuminen on hauskaa ja tuottaa onnistumisen kokemuksia. (Autio & Kaski 2005, 10) Vaikka liikuntatuokion on taattava onnistumisen kokemuksia lapsille, tulee sen myös olla riittävän haastavaa lapsen motivaation ylläpitämiseksi. (Autio & Kaski 2005, 26)

Tärkeää innostavassa liikuntatuokiossa on, että jokainen lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään, näkee itsensä tärkeänä ja osaavana liikkujana, uskoo omiin kykyihinsä, saa kokeilla omia kykyjä ja taitojaan, tuntee arvokkuutta ja hyväksyttävyyttä sekä nauttii omasta yksilöllisyydestä. (Autio & Kaski 2005, 92) Näitä asioita ohjaajan tulee tukea. Ohjaajan tehtävänä on kannustaa lasta liikkumaan sekä kehittämään itseään. Se vahvistaa lapsen itseluottamusta ja käsitystä omasta osaamisestaan. Kun lapsi tuntee osaavansa ja olevansa luottamuksen kohde, hän toimii parhaan kykynsä mukaan. (Autio & Kaski 2005, 97)

Varhaiskasvatuksessa ohjaajan on tärkeää jättää tuokioissa tilaa lasten omille ehdotuksille. Tällä tavoin lasten vähäinen keskittymiskyky ja vaihtelunhalu tulevat otettua huomioon. (Karvonen ym. 2003, 102)

Ohjaajan tulee kuitenkin ottaa huomioon lasten mielipiteiden kysymisessä lasten erilaiset kehitystasot. Vastaaminen ja oman näkemyksen kertominen saattaa olla lapsista todella jännittävää. Osalla lapsista ei vielä ole omaa näkemystä asioista. Toisaalta taas toiset lapset ovat todella innokkaita kertomaan oman mielipiteensä. Ohjaajan tulee muistaa huomioida kaikkia lapsia tasapuolisesti ja antaa hitaammillekin lapsille tilaa ja aikaa kerto oma näkemyksensä. (Cantell 2010, 73- 75)

”Tärkeää on huomioida myös hiljaisempien ja arempien lasten ideat liikkumiseen liittyen. Useimmiten vastauksen kysymykseen saa vilkkaimmalta lapselta. Onkin hyvä jakaa vastausvuoroja lapsille, jotta jokainen tuntee omatkin ideansa merkitykselliseksi ja että häntä kuunnellaan. Aroilta lapsilta tulee todella hyviä liikkumatyyleideoita, kun he vain saavat vuoron kertoa niistä. Arkaa lasta voi myös auttaa keksimään liikkumatyylejä, jos hän ei heti itse asiasta innostu. Seuraavalla kerralla keksiminen on jo huomattavasti helpottunut.”

3.4 Liikuntatilat

Tärkeää on, että lapset saa osallistua suunnittelemaan ympäristöönsä, jossa he toimivat mm. liikuntatuokiossa. Kun lapset ovat mukana suunnittelussa, heille tulee positiivinen tunne osallistumisesta suunnitteluun. Näin taataan, että lapselle tulee positiivinen olo myös ympäristöstään, jossa hän toimii. Ympäristö, jossa lapsi liikkuu, on osittain hänen toiveidensa mukainen. Lapsi on itse päässyt vaikuttamaan siihen. (Karvinen, Norra, Horelli, Kaaja, Kukkonen & Kyttä 2002, 28)

Kun suunnitellaan lasten liikkumisympäristöjä, on ymmärrettävä lapsen kasvun ja kehityksen tarpeita. Liikuntaympäristöä suunniteltaessa on pystyttävä muuntautumaan lapseksi, nähdä maailma hetken lapsen silmin. Pitää pohtia, millaiset asiat houkuttelevat lapset liikkumaan. Hyvän liikuntapaikan tulee tarjota lapsille erilaisia aistimuksia ja siinä tulee olla asioita, jotka innostavat lasta liikkumaan. (Karvinen ym. 2002, 33)

Kun suunnitellaan liikuntapaikkaa lapsille, on otettava huomioon, että liikuntapaikka näyttää ja kuulostaa lapselta sekä on sopivan kokoinen. Liikuntapaikan on oltava myös monipuolinen ja vaihteleva, sellainen jota myös lapsi pystyy muokkaamaan. Liikuntaympäristön turvallisuudesta on huolehdittava. Tulee kuitenkin muistaa, että liikuntaympäristö ei saa olla tylsä, jotta se kannustaa lasta liikkumaan. Turvallisuuden määrittelemine ei ole helppoa, eikä myöskään turvallisen liikuntapaikan luominen. Turvallinen liikuntaympäristö ei voi olla täysin riskitön, jotta siinä pysyy mahdollisuus haasteisiin ja seikkailuun. Riskitön ympäristö ei ole monipuolinen ja vaihteleva. (Karvinen ym. 2002, 33–34, 36)

Liikkuessaan lapset putoilevat ja törmäilevät paljon. Turvallisuuden takaamiseksi tulisi huolehtia, että paikoissa, joissa lapsi liikkuu, on huomioitu myös turvallisuusriskit. Esimerkiksi lapsen kiipeillessä on alla oltava turvallinen alusta putoamiselle. Turvalliselta voisi tuntua kiipeilyn kieltäminen, mutta se taas vaikuttaa lapsen kehittymiseen. (Karvinen ym. 2002, 37)

Harvassa päiväkodissa on suunnitteluvaiheessa otettu huomioon lasten tarpeita liikumiseen. Liikuntatilat ovat useissa päiväkodeissa pieniä ja niissä saattaa olla monia

seikkoja, jotka heikentävät lasten liikunnan ohjausta ja lasten omaehtoista liikkumista, kuten sisustus. Varhaiskasvattajien tuleekin hyödyntää tilat parhaimmalla mahdollisella tavalla ja nähdä tilat mahdollisuutena. Tärkeää on, että aikuinen ymmärtää liikunnan merkityksen lapselle ja on sen mahdollistaja tilasta riippumatta. (Räty & Kohonen 2006, 24-25)

”Lapsi tarvitsee liikkeessaan tilaa. Lapsi nauttii, kun hänellä on tilaa liikkua. Tärkeää on miettiä liikuntatilojen kannalta, kuinka monta lasta kerrallaan on järkevää tilassa liikuttaa. Pieni tila, jossa liikkuu suuri määrä lapsia aiheuttaa selvästi ahdistusta. Pienessä tilassa lapset eivät uskaltaudu liikkumaan yhtä reippaasti kuin suuremmissa tilassa. Pienessä tilassa myös rohkeasti pelaavat lapset tulevat helposti leimatuksi liian rajuiksi, koska pieni tila suurentaa vahinkoriskiä. Helposti tällöin ohjaajastakin tulee varovaisempi.”

3.5 Liikuntavälineet

Lasta täytyisi muistaa kannustaa liikuntavälineiden käytössä, vaikka lapsi ei käyttäisikään välinettä ennalta suunnitellulla tavalla. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että jokainen saisi tehdä, mitä haluaa. Lapsella täytyy kuitenkin olla mahdollisuus käyttää liikuntavälinettä hänelle luontaisella tavalla, häiritsemättä kuitenkaan muita. (Zimmer 2011, 127)

Liikuntavälineitä on oltava tarjolla riittävästi lapsia varten. On myös huomioitava, että ne ovat monipuolisia ja muunneltavissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28) Myös liikuntavälineiden turvallisuudesta huolehtiminen on tärkeää. Kiellettyjä materiaaleja ovat mm. pintaleimahduksella syttyvät materiaalit sekä myrkylliset materiaalit. (Karvinen ym. 2002, 38)

Sisätiloissa liikuttaessa 3-6-vuotiaille lapsille soveltuu liikuntavälineiksi mm. pallot, hernepusit, trampoliini, patjat, voimistelupenkit, renkaat, leikkivarjo, vanteet, huivit, hyppynarut, ilmapallot, liikuntamusiikki, erilaiset tasapainoa kehittävät välineet, sählymailat sekä erilaiset lyhytvartiset mailat, kuten tennismailat sekä erilaiset päällä istuttavat kulkuvälineet, kuten mopot. Liikuntatuokioilla voi myös käyttää erilaisia

itse tehtyjä välineitä, kuten tyynyjä, pahvilaatikoita tai vaikka höyheniä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 29-30)

”Tuokioissa osoittautui tärkeäksi heti alusta asti lasten innostaminen liikuntaan ja liikuntavälineisiin. Liikuntavälineitä on hyvä käydä läpi ennen tunnin aloittamista, jotta ne tulevat tutuiksi ja lapsi tuntee niidenkin suhteen turvallisuutta. Lapset tarvitsevat aikaa tutustuakseen liikuntavälineeseen. Etenkin jos käytössä on väline, jota lapset harvemmin käyttävät tai jos väline on lapsille täysin uusi. Tällöin ohjaaja ei voi olettaa, että lapset pystyvät heti keskittymään itse tuokioon. He haluavat ensin kokeilla, mitä kaikkea liikuntavälineellä voi tehdä.”

”Tärkeää on huomioida, että liikuntavälineet eivät sekoita liikuntatuokiota. Jos välineitä on liikaa, voi lapselle tulla epäselvyyttä siitä, mitä välinettä hän milloinkin käyttää. On myös hyvä siivota välineet sivuun, kun niitä ei tarvita, jotta ne eivät häiritse lasten keskittymistä ohjatun liikuntatuokion aikana. On tärkeää miettiä, millaisia välineitä, missäkin tilanteessa on järkevää käyttää.”

3.6 Tukikeinoja lasten liikkumiseen

Lasta, joka tarvitsee kielellistä tukea, tulisi tukea kiinnittämällä huomiota ohjaajan omaan ilmaisuun ja katsekontaktiin. Tukea kannattaa antaa myös ottamalla käyttöön tarkentavat kysymykset sekä puhetta tukevat kommunikointivälineet. Ohjaajan olisi hyvä karsia turhat elementit vuorovaikutuksestaan pois ja pitää kommunikointinsa yksinkertaisena. Riittävät toistot ja kertaukset auttavat lasta. Ohjaajan tulisi luoda lapselle myös selkeä päivärytmi ja tutut säännöt, jotka auttavat lasta tilanteiden ennakoinnissa. Esimerkiksi leikeissä voisi olla aina samanlainen kaava. (Pihlaja & Viitala 2004, 201)

”Liikuntatuokiossa on hyvä käyttää myös erilaisia apuvälineitä. Jos haluat lasten kulkevan liikuntatilaa tiettyyn suuntaan, on suunta hyvä merkitä ja sen lisäksi näyttää vielä itse, mihin suuntaan kävellään. Tällöin lapselle selkiytyy paremmin ohjeet. Pitää kuitenkin ottaa huomioon, että aina helpottamaan tarkoitettut apuvälineet eivät toimi. Esimerkiksi suunnan merkkäminen jalkamerkeillä voi saada lapset ymmär-

tämään, että jalkamerkkien päällä täytyy kävellä. Apuvälineiden kannattaa olla mahdollisimman yksinkertaisia ja mielellään sellaisia, mitkä eivät herätä lapsissa suurempaa mielenkiintoa.”

”On tärkeää aloittaa liikuntatuokio helpoilla liikkeillä ja siirtyä pikku hiljaa haastavimpiin. Näin lapsella on aikaa omaksua liikkeitä ja hän tuntee pystyvänsä olemaan mukana tuokiassa.”

”Liikuntatuokiota on hyvä jaksottaa. Uuden leikin aloittaminen ja leikin lopettaminen on hyvä jaksottaa selkeästi, jotta lapsillekin tulee selväksi, missä kohtaa leikki vaihtuu. Musiikki on hyvä keino leikin jaksottamiseen. Toisaalta väärin valittu musiikki saattaa hankaloittaa tunnin kulkua. Nopeatempoisen musiikki saattaa aiheuttaa rauhattomuutta jo valmiiksi rauhattomassa ryhmässä. Lisäksi liian kova taustamusiikki pakottaa ohjaajan korottamaan ääntään, jotta ääni kuuluisi musiikin yli. Musiikki saattaa siis hankaloittaaakin tuokiota. Sen vuoksi on tärkeää valita tempoltaan sopiva musiikki sekä pitää musiikin volyyymi tarpeeksi hiljaisella, että ohjaajan ei tarvitse huutaa musiikin yli. Musiikin lisäksi jaksottamista voi selkeyttää esimerkiksi pyytämällä lapsia aina musiikin loputtua nostamaan kätensä. Tämä tapa auttaa lasta keskittymään musiikkiin ja hahmottamaan toiminnan loppuminen.”

4 LAPSILÄHTÖISYYS

4.1 Lapsi saa päättää osallistumisestaan

Aikuiset valmistelevat tunnin ja edesauttavat lasten osallistumista tunnille, mutta lopullinen päätös osallistumisesta kuuluisi tulla lapselta itseltä. Osa lapsista tarvitsee aikaa toimintaan tutustumiseen. Tällaisten lasten annetaankin rauhassa seurata toimintaa sivusta. Ketään ei kuulu pakottaa osallistumaan. Lapset osallistuvat mieluummin toimintaan, johon he eivät tunne painetta osallistumisesta. Varhaiskasvattaja voi yrittää houkutella lasta osallistumaan toimintaan esimerkiksi vierittämällä lasta kohti palloa tai muuta tunnilla käytettävää liikuntavälinettä. Liikuntavälineen tarvitsee olla sellainen, mistä lapsen on helppo innostua ja mikä herättää lapsen mielen-

kiinnon. Tällä tavalla siltoja rakentamalla, voidaan lapsi saada innostumaan liikunta-
tuokiosta. Lasta tuleekin rohkaista kokeilemaan uusia, jopa pelottavalta tuntuvia asi-
oita, mutta häntä ei kuitenkaan saa ympäri puhua osallistumaan toimintaan eikä lasta
saa syyllistää, jos hän ei aluksi osallistu toimintaan. (Zimmer 2011, 126–127)

Pienillä lapsilla erilaiset tilanteet, kuten pettymykset ja ristiriitatilanteet aiheuttavat
suuttumusta. Toiset lapset taas tällaisissa tilanteissa menevät syrjään, eivätkä halua
näyttää pettymystään. Lapsi ei ymmärrä, mitä tilanteessa tapahtuu ja miten hänen
tulisi toimia. Pienikin asia voi saada lapsen hermostuneeksi, kuten jännitys tai epä-
onnistuminen. Pahinta on syyllistää lasta tällaisissa tilanteissa. Lapsi ottaa helposti
nokkiinsa, jos hän on hämmentynyt ja hänet pakotetaan toimintaan ilman hänen
omaa tahtoaan. Pakottaminen mukaan ei siis ole oikea keino. Ristiriitatilanteissa aut-
taa se, että lapsen kanssa käydään etukäteen vaikeiden tilanteiden kohtaamista lävit-
se. Ristiriitatilanteissa on hyvä, että kasvattaja ottaa vastuun, sillä lapsi saattaa olla
tilanteessa aivan hukassa. Kuitenkaan oikea tapa reagoida ei ole olla vihainen tai pa-
kottaa lapsi toimintaan. Vastuun ottaminen merkitsee sitä, ettei lasta jätetä yksin rat-
kaisun keskelle. Lapselle kannattaa tarjota muutamaa vaihtoehtoa tai kompromissi-
ratkaisua. Joskus ristiriitatilanteet saadaan ratkottua heti, joskus niihin on hyvä palata
vielä myöhemmin, jotta ne eivät jää vaivaamaan lasta. (Cantell 2010, 30–36)

Joissakin tilanteissa, kuten tilanteissa, jossa lapsi on hyvin epävarma, saattaa hän
kaivata aikuisen määräystä. Tällä tavalla lapsi saa aikuisesta tukea, eikä tunne ole-
vansa tilanteessa yksin. (Cantell 2010, 45) Tärkeää on, että tehtävät eivät aliarvioi,
eivätkä yliarvioi lasta, sillä silloin ne eivät kiinnosta lasta ja lapsi saattaa lopettaa
toiminnan. (Zimmer 2011, 80)

*”Lasta on vaikea saada mukaan kesken liikkumisen. Parhaiksi keinoiksi koimme lap-
sen mukaan ottamisen aikuisen ”suojattina”. Liikkuminen aikuisen kanssa voi ma-
daltaa lapsen kynnystä liikkumiseen. Lapsen liiallinen innostaminen liikkumiseen voi
olla lähinnä ahdistavaa, joten innostaminen täytyy tapahtua huomaamattomasti saa-
den lapsi innostumaan tietystä välineestä tai liikkeestä yms.”*

*”Toiset lapset vaativat enemmän aikaa uskaltaakseen tulla mukaan liikkumaan. Kun
ryhmään tulee uusi lapsi, hän ei välttämättä heti uskalla olla täysillä mukana. Oh-*

jaajan täytyy antaa tilaa tähän. Tuokiossa huomasimme joidenkin lasten suhtautuvan kielteisesti uuteen. Kun kerrottiin leikin tai liikkumistyylin vaihtuvan, joku lapsi saattoi sanoa ”EI!”. Ohjaajina emme välttämättä reagoineet tähän mitenkään, vaan siirryimme näyttämään, mitä seuraavaksi tehdään. Lapsi liikkui kuitenkin muiden mukana joko omalla tyylillään tai ohjaajan esimerkin mukaisesti, vaikka oli vastustanut vielä äsken muutosta. Lapsi ei siis välttämättä vastustakaan muutosta niin paljon, kuin mitä olisi ilmaissut. Ohjaajan ei siis aina tarvitse takertua jokaiseen lapsen sanaa, vaan katsoa rauhassa, miten toiminta etenee.”

”Tärkeäksi osoittautui lapsen omaehtoinen liikkuminen. Vaikka lapsi liikkuisi eri tavalla kuin muut, mutta se ei häiritse muita tai vaikuta pelin henkeen on lapselle annettava siihen mahdollisuus. Tärkeintä on kuitenkin, että lapsi liikkuu. Monesti huomaa lapsen jättävän liikkumatta, koska hän ei osaa liikettä juuri tietyllä tavalla. Tällöin on annettava lapselle mahdollisuus liikkua eri tavoin. Yhtäkkiä lapsi saattaakin liikunnan tiimellyksessä huomata osaavansa. Hyvä keino on myös muun muassa kysyä lapsilta miten tietty eläin heidän mielestään liikkuu. Vastauksina tulee erilaisia tyylejä, joista jokainen voi valita itselleen sopivan. Vain mielikuvitus on siis rajana.”

4.2 Häviäminen ja voittaminen liikuntatuokioissa

Lasten kehitykseen kuuluu pettymyksen sietokyvyn kehittyminen. Pettymys saattaa purkautua suuttumuksena, häiritsemisenä, kiusaamisena tai vetäytymisenä. Toiset lapset kokevat pettymyksen pahemmin kuin toiset. Joukkuepelejä pidetään kuitenkin erittäin hyvinä tilanteina pettymyksen tunteiden harjoittelussa, koska häviämistä harjoitellaan ryhmässä. (Cantell 2010, 14, 24)

Lasten kanssa pettymyksistä kannattaa puhua ennakoivasti, mutta myös hankalan tilanteen jälkeen, jolloin lapsi pystyy huomaamaan paremmin käytöksensä kehittämistarpeet. Kirjallisuudesta tulee ilmi myös kuinka ristiriitaisia ajatuksia kasvattajilla on lasten kiukutteluun reagoimisesta. Toisten kasvattajien mielestä on parempi että lasta ei opeteta saamaan huomiota kiukuttelullaan ja kiukutteluun palataan vasta jälkikäteen. Toisten mielestä taas lapsen tunteista tulisi puhua saman tien, jotta lapsi oppii tiedostamaan omia tuntemuksiaan. Lapsille on tärkeää antaa mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin. (Cantell 2010, 18–21)

”Usein leikit, joissa voitetaan tai hävitään yhdessä, toimivat lasten kanssa. Lapselle on tärkeää oppia myös häviäminen, mutta jatkuva häviäminen alkaa taas viedä liikunnasta sen iloa. Lasten kanssa on hyvä harjoitella häviämistä ja voittamista liikumisen avulla. Voittajan ja häviäjän pitää olla kuitenkin aina ryhmä, ei missään tapauksessa yksittäinen lapsi. Lisäksi voittamisesta ja häviämisestä ei saa tehdä suurta numeroa. Ohjaajan on hyvä tarkkailla erilaisten lasten suhtautumista häviämiseen ja voittamiseen. Toiset lapset ovat selvästi tottuneet leikkimään leikkejä, joissa selviää häviäjä ja voittaja. Toisista lapsista taas näkee, että vasta opetellaan tällaisia asioita. Leikin ei ole tarkoitus aiheuttaa suuttumusta tai ylitsepääsemättömiä pettymyksen tuntemuksia eikä lällättelyä tai huutelua. Ohjaajan täytyy tällaisiin tilanteisiin reagoida.”

4.3 Lapsen itsetunnon kehittyminen liikunnassa

Pieniäkin edistymisaskeleita liikunnan suhteen tulee vahvistaa. Lapsi täytyisi saada myös itse huomaamaan nämä edistyksen askeleensa, jolloin itsetunnon kehittyminen liikunnassa on mahdollista. Lasten suorituksia ei pidä milloinkaan vertailla keskenään. Lapsen suorituksia voidaan verrata ainoastaan hänen aikaisempiin suorituksiinsa ja tällöinkin kehittymisen näkökulmasta. Painotetaan siis sitä, missä lapsi on kehittynyt tai mitä uutta hän on oppinut. Näin vahvistetaan kaikkien liikkujien innostusta liikkumiseen ja rohkaistaan heitä ilmaisemaan itseään liikunnan avulla sekä tuomaan esiin liikuntaideoitaan. (Zimmer 2011, 128-129)

Itsetunto kehittyy pienen lapsen ja vanhemman välisestä tunnesiteestä, siitä miten lapsi kokee, tulleensa rakastetuksi ja hyväksytyksi. 5-6-vuotiaan itsetunto on vasta rakentumassa. Lapsen toiminnassa korostuu minäkeskeisyys. Lapsi on haavoittuvassa vaiheessa, häntä pelottavat epäonnistumiset, se jos aikuinen ei arvostakaan häntä. Tämän takia lapsi pyrkii välttämään epäonnistumisiaan olemalla harkitseva omissa toimissaan. Tällaisissa tilanteissa muiden antama palaute ja sosiaaliset kokemukset ovat tärkeitä. Aikuisten, kuten päiväkodin henkilökunnan ja vanhempien kannustus on lapselle erityisen tärkeää. (Aho & Heino 2000, 18-20)

”Lapsen itsetunnon kohottamiseen auttaa siis kehut oikeissa määrin, kannustaminen sekä luottamuksen tunteen luominen, jotta lapsi ei pelkää epäonnistuvansa aikuisen silmissä.”

4.4 Kielteisen minäkäsityksen muuttaminen

Kielteisen minäkäsityksen muuttuminen positiivisemmaksi voi tapahtua ainoastaan sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi kokee onnistuneensa tehtävässään oman toimintansa vuoksi. Muutoksia ei synny sattumanvaraisesti eivätkä ne ole ulkoisista vaikutuksista riippuvaisia. Tämän vuoksi olennaista positiivisen minäkuvan kehittymiselle ovat toiminnat, joissa lapsi voi itse olla toiminnan toteuttaja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että toiminnan pitäisi olla täysin avointa. Ilman tehtävän antoa ja rajoituksia sekä sääntöjä, toiminta saattaa vaikuttaa lapsesta ylivoimaiselta. Järkevät ja mielekkäät rajat ja säännöt antavat lapselle omaa päätösvaltaa leikki- ja toimintatilanteissa. (Zimmer 2011, 67-68)

Juuri liikunnalla on katsottu olevan mahdollisuus vaikuttaa lapsen minäkuvaan positiivisella tavalla. Sillä on seuraavanlaisia perusteluita:

- 1) Liikunnan avulla saadaan tietoa omasta suhteesta ympäristöön. Sen avulla saadaan myös palautetta, miten lapsi itse voi toimillaan vaikuttaa ympäristön muutoksiin.
- 2) Aikuisen ja lapsen välinen vuorovaikutus on helpompi luoda leikinomaisten ja toiminnallisten aktiviteettien kautta.
- 3) Ensimmäisten ikävuosien aikana leikki ja liikunta muodostavat lapselle kokonaisuuden, jonka avulla lapsi pystyy tunteiden välittömään osoittamiseen.
- 4) Leikki- ja liikuntavälineet sekä liikunnalliset toiminnat vaativat lapselta aktiivisuutta ja omatoimisuutta sekä itsenäistä päätöksentekoa. Tämän mahdollistamiseksi on hyvä karsia turhia sääntöjä, jotka tukahduttavat edellä mainittuja asioita.

- 5) Epäonnistumiset ja onnistumiset kuuluvat liikuntaan. Liikunnassa näiden asioiden kokeminen on välttämätöntä ja ne koetaan juuri sillä samalla hetkellä. Näiden kokemusten kautta lapsi tuntee vaikuttavansa omaan toimintaansa.

Jotta liikunnalla voidaan vaikuttaa lapsen itsearvostukseen, on tärkeää luoda hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri. Kun lapsi kokee tulevansa hyväksytyksi vahvuuksineen ja heikkouksineen, antaa se mahdollisuuden positiivisen minäkäsityksen kehittymiselle. Kun lapsi voi luottaa aikuiseen, kokee hän uudet tilanteet mielekkäinä. Tällaisessa ilmapiirissä minäkäsityksen kehittyminen on mahdollista. (Zimmer 2011, 67–68)

LÄHDELUETTELO

- Aho, S. & Heino, S. 2000. Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa. Turku: PAINOSALAMA Oy.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus: kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Furman, B. 2012. Olen ylpeä sinusta!. Ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille kasvattajille. Liettua: BALTO print.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Karvinen, J., Norra, J., Horelli, L., Kaaja, M., Kukkonen, H. & Kyttä, M. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus Oy: Lahti.
- Mannerheimin lastensuojelun www-sivut. Viitattu 18.9.2012 <http://www.mll.fi>
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY/oppimateriaalit
- Räty, K. & Korhonen, N. 2006. Päivähoidon liikunta. Nuori Suomi ry. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Helsinki: Yliopistopaino oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten keskus
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Teema1 Liikunnan ja askartelun yhdistämisen tuntikuvaus

Liikuntatuokio1:

Aloitimme tuokion keskustelemalla lasten kanssa ja laittamalla nimilaput rintaan. Tämän jälkeen lapset istuivat liikuntatilan lattialle ja jaoimme heille häntäpallojen askarteluun tarvittavat välineet (muovipussi, sanomalehden sivu). Tämän jälkeen ohjeistan lapsia rypistämään sanomalehden ja laittamaan mytyssä olevan paperin muovipussin sisään. Tämän jälkeen sanomalehtipallon ympärille tehdään solmu, jonka jälkeen pussista syntyy häntäpallo.

Ensimmäisessä liikuntaleikissä pelaamme ”oma puoli puhtaana” peliä, jossa lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet yrittävät heittää tietyn ajan kuluessa niin monta häntäpalloa vastajoukkueen puolelle kuin mahdollista. Liikumme erilaisilla tyyeillä, joita lapset saavat ehdottaa. Toisessa leikissämme on tarkoituksena saada varastettua vastajoukkueelta mahdollisimman paljon häntäpalloja omaan kotipesään. Tässäkin käytämme erilaisia liikkumatyyeitä.

Loppurentoutuksena menemme parin kanssa selkäselkää vasten seisomaan ja pyöritämme vuoronperään kahta häntäpalloa pään yli ja haarojen välistä, ja myöhemmin vuoronperään kummankin kyljen puolelta. Rentoutuksen lopussa venyttelemme häntäpallojen kanssa rauhalliseen tahtiin piirissä.

Liikuntatuokio 2:

Muokatessani tuokiota edellisen tuokion kehitysideoiden pohjalta, pohdin rajujakin muutoksia, mutta loppujen lopuksi päädyin kokeilemaan samaa kaavaa noudattavaa askarteluliikuntatuokiota.

Toisessa liikuntatuokiossa käytin aivan samaa kaavaa kuin ensimmäisessä. Aluksi jututimme lapsia enemmän kuin ensimmäisellä kerralla, poistimme jännitystä ja rau-

hoituimme. Tämän jälkeen aloimme askarrella häntäpalloja. Pyysin lapsia istumaan hajalleen lattialle, jotta heillä olisi tällä kertaa enemmän tilaa häntäpallojen tekoon kuin ensimmäisessä tuokiossani. Avasimme lapsille pussit valmiiksi ja avustimme heitä heti alusta asti solmujen teossa, koska viime tuokiossa huomasimme kuinka paljon keskittymistä häntäpallojen teko vei lapsilta, vaikka tämä ei ollut tuokion pääasia.

”Oma puoli puhtaana” ja ”kotipesä” pelit etenivät samalla kaavalla kuin viimeksi. ”Oma puoli puhtaana”- leikissä, ohjeistin lapsia heittämään häntäpalloja kohti takaseinää, jotta vältetään toisten lasten heittelyltä. Lapset saivat vaikuttaa tällä kertaa enemmän liikkumatyyleihin.

Loppurentoutuksessa istuimme tällä kertaa lasten kanssa piiriin häntäpallojen ympärille. Pyysin jokaista lasta ottamaan yhden häntäpallon käteensä ja pyörittämään häntäpalloja rauhassa ympäri piiriä rauhallisen musiikin soidessa. Hetken kuluttua pyöritimme häntäpalloja selällämme maaten. Loppujen lopuksi nousimme seisomaan ja venyttelimme häntäpallojen kanssa nostaen häntäpalloja kattoon ja laskien ne välillä varpaiden tasolle.

Liikuntatuokio 3:

Aloitimme samalla vanhalla kaavalla, tekemällä lapsille häntäpallot. Häntäpallojen teko sujui hyvin ohjaajien avustuksella. Leikit aloitimme taas yksinkertaisilla harjoituskierroksilla, jossa ohjaajat olivat mukana näyttämässä esimerkkiä. Pian kaikki lapset ymmärsivät pelin säännöt ja he alkoivat pelata itsenäisesti. Myös tyttö, joka oli ensimmäistä kertaa päiväkodissa, alkoi pikku hiljaa tulla mukaan leikkiin.

Loppurentoutuksessa käytimme tällä kertaa koko ryhmän kesken vain kahta häntäpalloa. Kävimme heti aluksi lasten kanssa selällemme makaamaan ja aloitimme häntäpallojen pyöryksen. Maasta nousimme vielä seisomaan ja venyttelimme häntäpallojen kanssa. Lopuksi otimme kaikki toisiamme kädestä kiinni ja kiitimme toisiamme mukavasta tuokiosta.

Teema 2 liikunnan ja sadun yhdistämisen tuntikuvaus

Liikuntatuokio1:

Liikuntatuokiooni kuuluu alkuleikki, satuliikuntaleikki ja loppurentoutus. Alkuleikkiin on liitetty eläimet, karhut ja jänikset. Leikki sisältää hippaa, niin että karhu pyrkii ottamaan hänen ruokiaan varastelevia jäniksiä kiinni. Kukaan ei tipu pelistä pois, vaan karhu saa uusia kavereita, kun jänis jää varastelusta kiinni.

Tätä hippa-leikkiä on tarkoitus leikkiä niin kauan, että kaikki leikkijät ovat muuttuneet karhuiksi. Ennen seuraavaan leikin aloitusta menemme kaikki nukkuma-asentoon. Seuraavassa leikissä (satuliikuntaleikki) olemmekin kaikki karhuja. Satuleikkiin olen suunnitellut karhun aamupäivän retkestä hyvin vapaamuotoisen tarinan. Tarinan kautta kyselen asioita lapsilta ja lapset ovat pääosassa näyttämässä, miten liikutaan. Karhutarina loppuu karhun päiväunille menemiseen. Menemme kaikki makuullemme, karhun unille.

Loppurauhoittumisessa käytämme hernepusseja. Teemme rentoutuksen kolmen ohjaajan voimin lapsiryhmälle.

Liikuntatuokio2:

Toteutin toisen liikuntatuokion samalla kaavalla kuin ensimmäisenkin. Alussa keskustelimme lasten kanssa ja laitoimme heille maalarinteipillä nimet paitoihin. Viritäydymme leikin alkuun ja aloitimme leikit paikaltamme. Muutoksia tein alkuleikkiin, jonka päätin vetää kahdesti yhden kerran sijaan.

Loppurentoutuksessa käytin musiikkia taustalla. Teimme loppurentoutuksenkin samalla kaavalla kolmen ohjaajan voimin.

Liikuntatuokio3:

Tähän tuokioon en tehnyt enää muutoksia. Tuokion alussa kertosimme lasten kanssa omat nimemme ja myös heidän nimensä sekä kiinnitimme nimilaput. Lasten istuessa kerroin ensimmäisen leikin tarkoituksen ja säännöt. Sitten siirryttiin leikkimään ja lopuksi teimme samalla kaavalla loppurentoutuksen.

Teema 3: Liikunnan ja musiikin yhdistämisen tuntikuvaukset

Liikuntatuokio 1:

Alkukeskustelussa käytiin läpi nimet, jonka jälkeen ne liimattiin maalarinteipillä rintaan, kyseltiin kuulumisia ja kerrottiin liikuntatuokion sisällöstä. Alkulämmittelyä käytettiin Fröbelinpalikoiden Huugi guugi kappaletta.

Toimintaosiossa liikuttiin paikkamerkkien avulla, musiikin tahdissa. Jokaiselle riitti paikkamerkki, joten kukaan ei tippunut pois leikistä. Musiikin soidessa liikuttiin ympyrää erilaisin tavoin, joita lapset saivat itse keksiä. Lapset saivat keksiä myös erilaisia tyylejä, miten musiikin soidessa paikkamerkille pysähdytään. Liikuimme myös erilaisilla tyyleillä paikallamme ja musiikin loppuessa vaihdoimme kaverin kanssa paikkaa.

Loppurentoutuksessa soi rauhallinen musiikki. Tein lapsista parit. Toinen parista makasi lattialla ja toinen piirteli lattialla olevan selkään erilaisia kuvioita. Molemmat lapsista saivat toimia piirtäjänä ja lattialla rentoutujana. Lopuksi käytiin vielä läpi tunteuksia tästä liikuntakerrasta.

Liikuntatuokio 2:

Liikuntatuokion aloitus ja paikkamerkkileikit etenivät samalla kaavalla kuin aiemmassakin tuokiossa. Tähän tuokioon lisäsin kuitenkin yhden leikin. Leikin ideana on, että kärpänen istuu lapsen jollekin ruumiinosalle esim. nenälle. Lapsen on ravisteltava nenää niin kauan, että kärpänen lentää seuraavalle lapselle.

Liikuntatuokio 3:

Liikuntatuokio eteni taas samalla kaavalla. Aloitus sujui, kuten aikaisemminkin. Muutoksia päätin tehdä sen verran, että paikkamerkkileikin loppupuolella alamme liikkua kuin tietyt eläimet. Kun musiikki loppuu, jähmetymme paikkamerkille ja matkimme tämän tietyn eläimen ääntelyä. Lapset saavat tietenkin itse keksiä eläimet ja sen, miten ne liikkuvat sekä millaista ääntä ne pitävät.

Heippa!

Olemme kolme sosionomi opiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Tuomme elokuun puolenvälin jälkeen Isosannan päiväkotiin toteuttamaan opinnäytetyötämme. Tarkoituksenamme on järjestää kolme innostavaa liikuntatuokiota 5-6-vuotiaille lapsille. Pyrimme kehittämään joka kerta tuokiota sekä itseämme innostavina ohjaajina. Käytämme tuokioissamme havainnointivälineenä videokameraa. Havainnointimateriaali tulee vain meidän opinnäytetyöntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyön valmistuttua liikuntatuokioiden materiaali hävitetään. Jos ette halua, että lapsenne osallistuu liikuntatuokioon tai että häntä kuvataan, pyydämme teitä ilmoittamaan asiasta ryhmän ohjaajille.

Toteutamme liikuntatuokiot Isosannan päiväkodissa 20.8, 27.8 ja 3.9 klo 10.30 alkaen. Toivomme, että lapsilla on sopiva liikuntavarustus näinä päivinä.

Mukavaa syksyn alkua!

Terveisin Jaana Virtanen, Sini Korkeakoski ja Jenni Suojanen

