



Toiminnallisuuden lisääminen varhaiskasvatusympäristössä

Henna Vikman-Heikkilä

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2022

Liikunnanohjaajan tutkinto

Tiivistelmä

Tekijä(t)

Henna Vikman-Heikkilä

Tutkinto

Liikunnanohjaaja

Raportin/Opinnäytetyön nimi

Toiminnallisuuden lisääminen varhaiskasvatusympäristössä

Sivu- ja liitesivumäärä

32 + 20

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä toiminnallisuutta ja liikettä pienillä teoilla varhaiskasvatusryhmän arjessa. Opinnäytetyö on toteutettu eräässä Kanta-Hämäläisessä päiväkodissa ja sen yhdellä esiopetusryhmällä. Lapsia ryhmään kuului opinnäytetyön työstöhetkellä 12 ja iältään he olivat 6-7-vuotiaita.

Teoreettinen viitekehys sisältää tietoa liikunnan vaikutuksista lapsen terveyteen, kasvuun ja oppimiseen. Tärkeän pohjan loivat myös varhaisikäisten lasten liikuntasuositukset. Itse opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisälsi erilliset versiot taukoliikuntaan ja ulkoliikuntaan. Lisäksi mukana oli viisi erillistä valmista tuntisuunnitelmaa, joita varhaiskasvattajat pystyisivät hyödyntämään liikunnan ohjauksen- ja opetuksen tukena joko sellaisinaan tai valitsemalla suunnitelmista osia. Lisäksi tällä tavoin tuettiin lasten oppimista ja kasvua.

Opinnäytetyötä voitaisiin hyödyntää arjen liikunnan ja toiminnallisuuden lisäämisessä ja myös muut yksiköt voisivat osaltaan hyödyntää vastaavanlaista sapluunaa. Opinnäytetyötä voisi soveltaa esimerkiksi kaksivuotiseen esiopetukseen, jolloin se olisi käytössä jo 5-vuotiailla lapsilla. Opinnäytetyöstä saatiin positiivista palautetta ryhmän varhaiskasvatustiimiltä, joka koki, että lasten keskittyminen, ryhmässä toimiminen, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot olivat parantuneet viimeisten kuukausien aikana merkittävästi. Lisäksi lasten ilo ja hymy välittyivät, ja nämä taas osaltaan lisäsivät lasten onnistumisen tunteita.

Asiasanat

Varhaiskasvatus, toiminnallisuus, liikunta.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten liikunnan merkitys	3
2.1	Lasten liikunnan vaikutus terveyteen.....	4
2.2	Liikunnan merkitys kasvuun ja kehitykseen.....	5
2.3	Alle 8-vuotiaiden liikuntasuositukset	6
2.4	Kansainväliset liikuntasuositukset lapsilla	9
2.5	Aikuisen rooli liikunnan edistäjänä	9
3	Liikunta varhaiskasvatuksessa	10
3.1	Päivästrukturi varhaiskasvatuksessa	10
3.2	Varhaiskasvatuksen tilat, käytännöt ja rutiinit	11
3.3	Liikkuvasta varhaiskasvatuksesta Piilo-hankkeeksi	12
4	Työn tavoite	14
5	Työn vaiheet ja menetelmät	15
5.1	Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen	15
5.2	Suunnitteluprosessin käynnistyminen	16
5.3	Haastattelut lasten vanhemmille ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle	18
5.4	Haastattelun purku ja tulevan suunnittelu	20
5.5	Ideapankin toteutus käytännössä	22
6	Käyttöön tulleet menetelmät	23
7	Pohdinta	27
	Lähteet	31
	Liitteet.....	
	Liite 1. Haastattelukysymykset vanhemmille	
	Liite 2. Haastattelukysymykset varhaiskasvatuksen henkilöstölle	
	Liite 3. Ulkoliikuntapankki	
	Liite 4. Taukoliikuntamateriaalia	
	Liite 5. Esimerkkejä eskarilaisten liikuntatuokioihin	

1 Johdanto

Liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen lapsen oikeus. Tutkimukset osoittavat, että suurin osa lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta on fyysisesti erittäin kevyttä. Vain alle tunti koko päivän toiminnasta on reipasta liikkumista. Todettava on myös, että lasten korkea fyysinen aktiivisuus liittyy toimintaan muiden lasten kanssa ja ulkoleikit ovat fyysisesti aktiivisempia, kuin sisäleikit. Lasten fyysinen aktiivisuus on runsaimmillaan ohjattujen, liikuntaa sisältävien sääntöleikkien aikana. Aikuisilla on kuitenkin taipumus ohjata lapsia opettajajohtoisesti, jolloin fyysisen aktiivisuuden kuormitus on verrattain vähäinen. Lisäksi lapsia ohjataan paljon toimintatapoihin, joissa ollaan paljon paikoillaan. Fyysisen aktiivisuuden kuitenkin tiedetään virkistävän, parantavan keskittymistä ja myös lisäävän lasten sitoutuneisuutta uuteen opeteltuun asiaan. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 29.)

Jo pitkään fyysistä aktiivisuutta selvittäneet tutkijat ovat olleet huolissaan varhaiskasvatukseen ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan yhteydessä lasten normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi tiedetään, että fyysisen aktiivisuuden kehittäminen antaa luontevan mahdollisuuden tukea myös lapsen psyykkistä kehitystä ja sillä tiedetään olevan keskeinen merkitys lasten kognitiivisiin toimintoihin, lasten koulumenestykseen sekä motorisiin taitoihin. (Sääkslahti 2018, 123-124.) Sääkslahti (2018, 124) kuvaa kuinka, fyysisellä aktiivisuudella on myös merkitys lapsen terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin. Liikunta ennaltaehkäisee ylipainoa ja vähentää aineenvaihduntasairauksien riskitekijöitä. Näin ollen fyysisen aktiivisuuden määrällä, paikallaan ololla ja istumisella tiedetään olevan väliä.

Koska terveyttä ja hyvinvointia edistävän, liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo lapsuudessa, on erityisen tärkeää tukea sitä mahdollisimman varhain, jo varhaiskasvatukseen vuosien aikana. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Sääkslahti (2018, 141) toteaa liikunnan harrastamisella ja fyysisellä aktiivisuudella olevan kaikki samat myönteiset vaikutukset. Tämän lisäksi liikunta tukee sosioemotionaalista kehitystä ja lasten liikuntaa onkin tutkittu aktiivisesti erilaisten havainnointien, kyselyiden ja haastattelujen kautta. Lapsen liikunta onkin parhaimmillaan leikkiä, lähinnä fyysistä leikkiä.

Suuri merkitys on sillä, miten monipuolisesti lapsi liikkuu ja toisaalta liikuttaa itseään. Sitä paremmaksi lapsen liikuntataidot vastaavasti kehittyvät. Taas mitä parempia itse taidot ovat, sitä enemmän lapsi etsii myös vaativimpia aktiviteetteja ja haastaa itseään ja kehoaan yhä vaikeammilla tempuilla ja taidoilla. Tätä kautta lapselle alkaa muodostumaan vähitellen liikunnallinen elämäntapa. Lasten liikunnallinen elämäntapa näkyy itsenäisenä te-

kemisenä, omin lihasvoimin kulkemisena sekä yhtäjaksoisten pitkien paikallaanolo jaksosten välttämisenä. Liikunnallinen elämäntapa näkyy lapsen arjessa usein niin, että lapsi valitsee itselleen tyypillisen tavan toimia fyysisesti aktiivisesti. Lisäksi onnistumisen kokemukset tuottavat lapsille niin suurta mielihyvän tunnetta, että lapsi yksinkertaisesti janoaa onnistumisia lisää. Iän karttuessa lapset usein hakeutuvan fyysisesti aktiivisten leikkien pariin ja kiinnostuvan myös lisähaasteista. Tästä syystä moni osallistuukin myös ohjattuun liikuntaharrastustoimintaan. (Sääkslahti 2018, 142.)

Ympäröivällä yhteiskunnalla, medialla ja lasten keskinäisillä puheenaiheilla näyttäisi olevan usein yhteys liikuntaan ja urheiluun. Lasten käsitykset, arvot, asenteet, mielipiteet ja tiedot ovat usein omaksuttuja yhteisöjen kautta. Omaa fyysistä kuntoaan kehittäväillä lasten vanhemmilla on usein myös tietoa erilaisista esimerkiksi fyysistä voimaa vaativista liikkeistä. Lapsi omaksuu näitä asioita perheensä elämäntavan kautta. Perheellä onkin suuri merkitys nimenomaan liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Sääkslahti 2018, 142-143.)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä toiminnallisuutta ja liikettä pienillä teoilla varhaiskasvatus ryhmän arjessa. Aihe työlle valikoitui omasta työympäristöstä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyötä tehdessä työympäristöni sijoittui erääseen päiväkotiin Kanta-Hämeessä ja sen yhteen esikouluryhmään. Kyseisellä ryhmällä toteutettiin toiminnallisuutta eri tavoin arjessa näkyväksi. Lisäksi tämän työn kautta on mahdollisuus saada myös muu henkilöstö havahtumaan siihen, että kuinka tärkeää lasten liikkuminen on ja toisaalta minimoida paikallaanoloa sekä istumista, jolloin sillä olisi merkitystä myös terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

2 Lasten liikunnan merkitys

Lasten liikunnan merkitys on valtava nyky-yhteiskunnassa. Aiemmin lasten liikunta onkin toteutunut luonnollisena osana arkea esimerkiksi touhuten eri kodin askareissa. Nykyään lasten liikkumista kuitenkin uhkaa digitalisaatio, sillä se vie lapsia niin kovasti mukanaan ja lisää istumisen sekä paikallaan olon määrää oleellisesti. Siksi erityisen merkityksellisen roolin muodostavat kotikasvatus- ja ympäristö, jotka omalta osaltaan joko edistävät tai laittavat liikunnan harrastuneisuutta. (Finne 2017, 9.) Lisäksi suomalaisten lasten ja perheiden elinympäristö on muuttunut vuosien aikana suuresti. Tämä onkin vaikuttanut osaltaan perheiden ajankäyttöön ja elintapoihin. Erityisesti vaikutusta on ollut juuri lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 5.)

Lasten heikentyneen kunnon ja epäterveellisten elintapojen taustalla on haasteellisempi arki, sillä jos lapsi ei opettele itse laittamaan esimerkiksi ruokaa tai käymään itsenäisesti kaupassa, on lähtökohta jo itsessään haastava. Kansainvälisellä tasolla onkin arvioitu, että nykyajan lapset elävät lyhyemmän aikaa ja epäterveellisemmin, kuin tätä edeltävät sukupolvet. Tämän vuoksi, on erityisen tärkeää miettiä liikunnan ja terveempien elämäntapojen opastuksen merkitystä, jotta tulevaisuudessa lapset olisivat terveempiä. (Finne 2017,10.)

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen alkaa jo varhain lapsuudessa. Tästä syystä onkin tärkeää aloittaa fyysisesti aktiivisen elämäntavan tukeminen riittävän varhain, jo varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016,5.) Jo varhaiskasvatuslaki määrittelee, että yksi laadukkaan varhaiskasvatuksen tavoitteista on toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. Lisäksi varhaiskasvatusympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen, siinä tulee ottaa huomioon myös lapsen ikä ja kehitystaso. (Varhaiskasvatuslaki 13.7. 540/2018.)

Myönteinen suhde liikuntaan rakennetaan lapsuudessa ja siksi onkin tärkeää, että liikunta toisi mukanaan positiivisia tuntemuksia. Ikävä kyllä nyky-yhteiskunnassa ei ole enää pakko olla fyysisesti aktiivinen ja tämä taas tarkoittaa sitä, että liikkumattomien määrä kasvaa kasvamisestaan. Liikkumattomuuden takana on monia erilaisia syitä, toinen ei liiku koska ei yksinkertaisesti pidä liikunnasta ja toinen taas ei vain koe sitä merkitykselliseksi oman elämänsä kannalta. Lasten kanssa työskennellessä kuitenkin olisi erityisen tärkeä luoda liikuntaan positiivinen lähestymistapa, tukea ja kannustaa onnistumisissa ja toisaalta tukea, jos ei aina niin onnistukaan, sitten yritetään uudestaan. Näin lasta voidaan auttaa aktiivisemmän elämän luonnissa. Tämän vuoksi erityisesti aikuisen rooli korostuu

lasten liikunnassa. Voimme tehdä paljonkin liikunnan eteen ja toisaalta omalla käyttäytymisellä myös edistää sitä. Oleellista onkin, että lasten liikunta huomioidaan niin lasten kotona, päiväkodissa kuin kouluissa. (Finne 2017, 10-11.)

2.1 Lasten liikunnan vaikutus terveyteen

Lasten ja nuorten liikunnan merkityksestä terveydelle on vähemmän tutkimusnäyttöä, kuin vastaavasti aikuisten. Tämä taas johtuu siitä, että liikunnan ehkäisemät pitkäaikaissairaudet ovat lapsilla huomattavasti harvinaisempia, jolloin liikunnan ennalta ehkäisevää vaikutusta on vaikeampi osoittaa. Myös lasten kasvu ja kehitys vaikeuttavat osaltaan luotettavan tutkimuksen tekemistä. (UKK-instituutti 2020.)

Usein kuulee uutisoitavan, kuinka nykyajan lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän ja samanaikaisesti sairaanhoitokulut kasvavat elintapasairauksien johdosta. Liikkumattomuus on yksi keskeisimmistä tekijöistä monen sairauden taustalla. Vuonna 2013 terveydenhuolto- menot olivat kasvaneet Suomessa vuodesta 1995 noin 7 miljardista 18,5 miljardiin euroon. Tämä kertoo karusta todellisuudesta. Väestön vähäisen liikunnan osuudeksi on arvioitu tästä olevan 1-2 miljardia euroa. Länsimaissa elintapoihin liittyvät sairaudet lisääntyvät hurjaa vauhtia. Yhtenä syynä onkin vääränlaiset ravinto- ja liikuntatottumukset. Ravinnosta saadaan enemmän energiaa, kun todellisuudessa kulutetaan ja tämä taas lisää liikalihavuuden riskiä, joka taas osaltaan lisää elintapasairauksien riskiä. Hyvä esimerkki on 2-tyypin diabetes. (Finne 2017, 33.)

Sääkslahden (2018, 123-124) mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen on erilaisilla laitteilla hyvin työlästä, kallista ja jopa eettisesti herkkää varsinkin pienemmillä lapsilla. Tutkijat ovat kuitenkin yrittäneet saada selville lasten fyysisen aktiivisuuden määrää myös havainnoimalla ja arvioimalla lasten fyysisen aktiivisuuden rasitusta. Lisäksi apuna on käytetty kyselytutkimuksia ja niihin on valittu sellaisia kysymyksiä, joista saataisiin todellista kuvaa lasten liikunnan intensiteetistä. Tutkijat ovat myös olleet pitkään huolissaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Tiedetään, että fyysisellä aktiivisuudella on yhteys lasten normaaliin fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi se antaa kasvattajille mahdollisuuden tukea lasten psyykkistä kehitystä ja sillä on positiivisia vaikutuksia lasten kognitiivisiin ja motorisiin taitoihin, lisäksi se vaikuttaa koulumenestykseen. (Sääkslahti 2018, 123-124.)

Fyysisellä aktiivisuudella on lukuisia positiivisia vaikutuksia lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Sen lisäksi sillä on vaikutuksia myös terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin. Liikunta ennaltaehkäisee ylipainon kertymistä ja vähentää erilaisten aineenvaihduntasai-

rauksien kuten diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Lisäksi tuoreimmista tutkimuksista on osoitettu, että myös lasten tuki- ja liikuntaelin vaivat ovat lisääntyneet johtuen suurelta osin liiallisesta paikallaan olosta ja istumisesta. Näin ollen fyysisen aktiivisuuden määrällä on väliä. (Sääkslahti 2018, 124.)

Kuten jo todettua lasten ja nuorten liikunta edistää terveyttä ja tuo mukanaan lukuisia terveysvaikutuksia, kuten terveyden paranemisen, sairauksien ennaltaehkäisyä, tuki- ja liikuntaelimestön kehittymisen, luun ja lihasmassan kehittymisen sekä liikkuvuuden paranemisen. (UKK-instituutti 2020). Lisäksi Fyysisellä aktiivisuudella lapsena on todettu olevan positiivinen yhteys veren seerumin rasva-aineiden laatuun. Tällä kolesteroliarvolla on merkitys erilaisten sydänsairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Taas vastaavasti luiden riittävää lujuutta kehitetään nimenomaan lapsuudessa, lapsen luut mukautuvat kuormitukselle tai toisaalta sen puutteelle. Liikunnan merkitystä kasvavalla ja kehittyvällä lapsella ei voida liikaa korostaa. Lisäksi terveyden näkökulmasta hengästyminen ja hikoilu liikunnan aikana ovat merkityksellisessä roolissa. (Finne 2017, 33.)

2.2 Lasten liikunnan merkitys kasvuun ja kehitykseen

Lapsi tarvitsee normaalin kasvun ja kehityksensä tueksi fyysistä aktiivisuutta. Suotuisat kasvuolosuhteet eli riittävä ravinto, uni ja puhtaus liittyvät tähän myös kiinteästi ja ne turvaavat osaltaan lapsen lihasten, jänteiden ja luiden vahvistumisen. Lisäksi lapsen hengitys- ja verenkiertoelimestön toiminta vaikuttaa siihen, miten lapsi selviää arkielämän aktiiviteeteista, kuten erilaisten matkojen taittamisesta jalkaisin. Myös nivelten ja jänteiden liikelajuuksien ylläpitäminen vaativat osakseen monipuolista liikkumista ja leikkimistä. Suurilla lihasryhmillä tuotetut motoriset taidot ovat edellytys hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Näin ollen lapsen on haastava oppia säätelemään kynänkäyttöön tarvittavaa voimaa ennen kuin hän on oppinut hallitsemaan karkeampia liikkeitä, kuten monipuolista pallon käsittelyä. Lapsen aktiivisella toiminnalla on vaikutusta myös kognitiivisiin taitoihin. Puutteellisilla liikuntataidoilla on myös todettu olevan yhteys erilaisiin oppimisvaikeuksiin: heikkoon tasapainoon, puutteelliseen kehon hahmottamiseen, vaikeuksiin ylittää kehon keskilinjaa, ongelmiin yhdistää vasemman ja oikean puolen liikkeitä sekä vaikeuksiin hahmottaa tilaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 488.)

Lapsi oppii sanojen merkitystä toiminnan ja kehollisen kokemuksen yhdistelmällä. Liikunnalla onkin suuri merkitys abstraktien käsitteiden konkretisoinnissa ja näin ollen kasvattajien tulisi osata hyödyntää sitä osana opetustaan. Varhaisina vuosinaan lapsi ei kuitenkaan ole vielä kovinkaan hyvä tunteidensa tunnistamisessa, saati sitten niiden ilmaisemi-

sessä. Ryhmään- tai joukkueeseen kuuluminen kuitenkin lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta sen lisäksi se harjaannuttaa tunteiden ilmaisuiden säätelyssä. Sen ansioista lapsi pystyy tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Kehollinen ilmaisu toimiikin vastapainona suorittamiselle ja tarjoaa samalla lapselle mahdollisuuden päästä sisään ajattomasta kokemuksesta eli flow-tilasta. Pelit ja leikit haastavat myös lapsen eettistä ja moraalista kehitystä, sillä yhteisiin peleihin ja leikkeihin osallistuminen edellyttää sääntöjen noudattamista. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 488-489.)

2.3 Alle 8-vuotiaiden lasten liikuntasuositukset

Fyysisellä aktiivisuudella on keskeinen merkitys lapsen hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, kuinka lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä vaikuttaisi olevan yhä suuremmalla osalla liian vähäinen, jotta normaali kasvu ja kehitys olisi turvattu. Näiden syiden pohjalta kansallinen monitieteinen asiantuntijaryhmä kokosi ja julkaisi ensimmäistä kertaa suomalaiset Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset vuonna 2005. (Sääkslahti 2018, 129.) Suomi onkin ensimmäisiä maita koko maailmassa, jossa ollaan aktiivisella tavoitteenasettelulla ja ohjeistamisella edistetty alle kouluikäisten liikuntaa. (Finne 2017, 34).

Ennen vuotta 2005 varhaiskasvatusikäisiä lapsia koskevia liikuntasuosituksia oli vain muutama. 2010- luvulle tultaessa sekä kansainvälisten, että kansallisten suositusten määrä on kuitenkin kasvanut huomasti. (Sääkslahti 2018, 129). Nykyään voimassa ovatkin vuonna 2016 luodut alle varhaiskasvatusikäisten suositukset. (Kuva 1.) Liikuntasuosituksia päivitetään vuosien saatossa, kun tutkimustietoa saadaan yhä lisää ja yhteiskunta kehittyy. Liikuntasuosituksia onkin pidettävän kunkin ajanjakson tietoa vastaavina ja muuttuvina. (Tammelin 2017, 54-55.)



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

Kuva 1. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista 2016 (Hämeen Liikunta ja Urheilu 2016)

Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua joka päivä. Aktiivisimmillaan lapsi onkin leikkisään muiden lasten kanssa. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Myös tästä johtuen pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapselle ominaisia tapoja toimia. Tämän vuoksi yli tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja tulisikin välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja olisi hyvä tauottaa. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Varhaiskasvatusikäisten lasten tulisikin liikkua liikuntasuosittelun mukaan vuorokaudessa vähintään kolme tuntia. Liikunnan tulisi koostua kevyestä, reippaasta ja rasittavasta liikunnasta, joka sisältää esimerkiksi ulkoilua. Fyysistä ja vauhdikasta toimintaa tulisi olla vuorokauden aikana yksi tunti, kun taas reipasta ja kevyttä liikuntaa tulisi päivään tulla kaksi tuntia. Oleellista kuitenkin on, että kolmen tunnin suositeltavan liikuntamäärän ei tarvitse olla yhtäjaksoista vaan se voi koostua useammasta osasta päivän mittaan. Osa liikunnasta tulisikin toteutua kotona ja osa taas varhaiskasvatuksessa. Paikallaan oloa tulisi mahdollisuuksien mukaan välttää ja lyhyitäkin paikallaanolojaksoja tauottaa. Lisäksi suosituksissa korostuvat riittävä lepo ja uni sekä terveellinen ravinto. (Varhaisvuosien fyysisen

aktiivisuuden suositukset 2016, 9.) Tarkkoja määriä sisältävien suositusten laatiminen lapsille on kuitenkin haastavaa, koska lasten liikunnasta ei ole yhtä kattavaa tutkimustietoa olemassa kuin aikuisten liikunnasta. (UKK-instituutti 2020).

Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle, ja se osaltaan tukee lapsen oppimista ja vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi muistiin, vireyteen ja tarkkaavaisuuteen. Fyysinen aktiivisuus kehittää motoriikkaa sekä fyysistä toimintakykyä, lisäksi liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä elintapasairauksia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Liikunnan tulisi olla ikätason mukaista toimintaa, jolloin se tuottaa myönteisiä kokemuksia ja vastaa näin ollen liikkujan edellytyksiä, tarpeita ja odotuksia. Lapsen kanssa onkin hyvä liikkua huomioiden myös hänen toiveensa. 1-3,5 vuotiaana on hyvä suosia toimintaleikkejä, jolloin lapsi oppii motorisia perusvalmiuksia. Lapselle tyypillistä tässä ikävaiheessa onkin, että hän toistaa esimerkiksi pallon heittoa lukuisia kertoja. Liikkumiseen voi yhdistää satuja ja leikkejä, joiden avulla lapsi oppii samalla tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja. (UKK-instituutti 2020.)

Vastaavasti 4-6-vuotiaana leikit saavat olla enemmän sääntöleikkejä. Lapsi oppii yhdistelemään uudella tavalla ja suoritustaso alkaa kohota. Erilaiset palloilut, hipat ja pihaleikit hiovat taitoja entisestään ja tuovat hyvää rastitusta luille ja lihaksille. (UKK-instituutti 2020.) Liikunnan laadussa tulisi suositusten mukaan huomioida lasten motoriset perustaidot monipuolisesti eri ympäristöissä ja tarvittaessa tulisi huomioida myös mahdolliset avun tarpeet. Suositukset linjaavatkin, että varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja antaa tilaa myös omaehtoiselle liikkumiselle sekä järjestää tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 10.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat hyvää osviittaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle 8-vuotiaiden kanssa työskentelevien työvälineeksi. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

2.4 Kansainväliset liikuntasuositukset lapsilla

WHO:n suositusten mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisikin olla päivän mittaan jo alle vuoden ikäisellä lapsella. 1-2-vuotiaalla lapsella tulisi olla fyysistä aktiivisuutta vähintään 180 minuuttia vuorokaudessa ja mitä enemmän niin sitä parempi. 3-4-vuotiaalla suositus on lähes sama kuin 1-2-vuotiaalla, mutta suositellusta 180 minuutista vähintään 60 minuuttia tulisi olla keskiraskasta toimintaa, joka jakautuu koko päivälle. Mitä enemmän liikettä sitä parempi. 5-vuotiaasta eteenpäin liikettä tulisi olla vähintään 60 minuuttia joko raskasta tai keskiraskasta aktiivisuutta ja sen tulisi olla enimmäkseen aerobista liikettä. (WHO 2020.)

2.5 Aikuisen rooli liikunnan edistäjänä

Aikuinen on omalla toiminnallaan lapselle tärkeä roolimalli myös liikuntaan suhtautuessa. Liikkujan malli saadaankin kotoa, liikkuvan lapsen takana onkin liikkuva aikuinen. Liikunnasta voikin parhaimmillaan tulla koko perheelle sosiaalisen kanssakäymisen väline. (UKK-instituutti 2020.) Koko perheen liikkuminen, ulkoileminen ja aktiivinen touhuaminen ovat myös osaltaan valintoja, joiden avulla lapsi oppii liikkumisen olevan osa arkea. Lisäksi aikuisten kannustamisella ja omalla esimerkillä on keskeinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Varhaiskasvatusyksiköt ovat osa laajempaa yhteisöä. Tästä syystä monet itse päiväkodista riippumattomat tekijät vaikuttavat myös fyysistä aktiivisuutta koskevaan ajatusilmapiiriin. Erilaisilla valtakunnan tukitoimilla, kuten varhaiskasvattajien täydennyskoulutuksella, onkin keskeinen merkitys siihen, millaisena varhaiskasvatus näyttäytyy. Myös päiväkotien sisä- ja ulkoliikuntatilojen rakentamisen ja välineistön hankkimisen on taustalla suuremmat kunnalliset linjaukset. On kuitenkin hyvä ymmärtää, että pieni taloudellinen kertapanostus maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin alentuneina kustannuksina kunnan terveydenhuoltopalveluissa. Varhaiskasvatushenkilöstön olisikin tärkeä viestittää myös kunnan päättäjille. (Sääkslahti 2018, 221-222.)

3 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, kuinka lapset istuvat tai ovat muuten vain fyysisesti passiivisia jopa yli puolet päiväkodissa vietetystä ajasta. Päiväkodissa päivästrukturi on varsin vakiintunut tietynlaiseksi. Päivää rytmittävätkin ruokailut, lepoaika ja päivän lomaan ajoitetut ulkoilut, ohjatut toimintatuokiot sekä vapaa leikki. Päivärytmiin vaikuttaa keskeisesti käytössä myös olevat tilat, henkilökunnan sosiaaliset suhteet ja yhteiskunnassa vallitsevat arvot. Kuitenkin se millainen arvo lapsen fyysisen aktiivisuuden ja toiminnallisuuden tukemiselle on annettu kussakin yksikössä, määrittelevät hyvin pitkälle sen, kuinka paljon liike käytännössä toteutuu. (Sääkslahti 2018, 219.)

3.1 Päivästrukturi varhaiskasvatuksessa

Hyvin perinteisesti päiväkodissa on käytössä tietynlainen päivästrukturi eli päivärytmi, jonka mukaan päivä etenee ja miten itse toimintaa toteutetaan. Päivästrukturi toimii ikään kuin punaisena lankana päivän toimille ja siihen kuuluu kiinteästi niin ulkoiluhetket, ruokailut ja lepoaika. Lapsille tuodaan tätä kautta turvallisuutta ja rutiineja päivään. Lisäksi jo varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen edellyttävät tätä omalta osaltaan. Pedagogisen toimintasuunnitelman tavoitteena ja tarkoituksena onkin edistää lasten oppimista ja hyvinvointia sekä laaja-alaista osaamista. Toimintaa ohjaakin varhaiskasvatuslaki ja erilaiset pedagogiset suunnitelmat. (Kuva 2.) (Opintopolku 2018.)



Kuva 2. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen 2017 (Opintopolku 2018)

3.2 Varhaiskasvatuksen tilat, käytännöt ja rutiinit

Mitä suurempi tila on käytössä, sitä enemmän lapset käytännössä hyödyntävät liikettä. Toisaalta esimerkiksi ulkoilujen porrastamisella on havaittu olevan hyviä vaikutuksia sen suhteen, että tilaa tai ympäristöä hyödynnetään. Tämän siksi, että jonkin tietyn välineen, tilan tai leikin saa helpommin käyttöönsä, kun jonottamassa ei ole kaikkien ryhmien lapset. Jokaisessa päiväkodissa on kuitenkin omia käytänteitä ja rutiineja, joiden ajatellaan helpottavan arjen sujuvuutta. Näitä voivat esimerkiksi olla erilaisten jonotustilanteet käsipesulle, vessaan tai ruokailemaan mennessä. Oleellista kuitenkin on, miten näitä tilanteita pystyttäisiin varioimaan niin, että odottamisen sijaan aika käytettäisiin liikkeeseen. (Sääkslahti 2018, 220.)

3.3 Liikkuvasta varhaiskasvatuksesta Piilo-hankkeeksi

Liikkuva varhaiskasvatus on hyvinvointiohjelma, joka julkaistiin vuonna 2015. Aiemmin se tunnettiin nimellä Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma. Kyseisen ohjelman tavoitteena oli mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo ja päivittäinen sekä riittävä fyysinen aktiivisuus. Ohjelman luomisessa on hyödynnetty tutkittua tietoa ja tehty yhteistyötä erilaisten asiantuntijoiden kanssa. Vuosien saatossa tehtyä työtä on tehty näkyväksi varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen edistämisenä. Osana kyseisen ohjelman kehittämistyötä opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi rahoituksen 2019-2021 vuosina toteutuneelle Piilo-hankkeelle. Tutkimus- ja kehittämishankkeen ajatuksena oli kehittää pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurantaa. Koska hanke on vastikään toteutettu, pitää se sisällään varsin tuoretta tutkimustietoa. Hankkeeseen osallistui kaiken kaikkiaan noin 800 lasta ja tutkimusta toteutettiin pääkaupunkiseudulla, Keski-Suomessa ja Pohjois-Suomessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Tuloksista kävi ilmi, että Piilo-hankkeeseen osallistuneet 4-6-vuotiaat lapset liikkuvat vuorokaudessa keskimäärin 4 tuntia, mikäli mukaan lasketaan kaiken tasoinen rasitus aina kevyestä raskaaseen aktiviteettiin. Suositellun kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden lapsista saavuttivat noin 90 prosenttia. Mikä kuitenkin oli oleellinen huomio, reipasta ja rasittavaa liikuntaa pojista ja tytöistä saavutti 46-85 prosenttia. Tämän osalta oli siis suurta hajontaa havaittavissa. Keskimäärin pojat olivat tyttöjä aktiivisempia tutkimuksen mukaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Piilo-hankkeen tavoitteena oli valmistella erilaisia ratkaisuja pienten lasten liikkumiseen ja motoristen taitojen mittaamiseksi, verrata fyysisen aktiivisuuden eri mittausmenetelmiä keskenään ja arvioida niiden vahvuuksia ja rajoitteita osana väestötason seurantaa. Lapset kokivat olevansa hyviä liikunnassa, mitä nuoremmista lapsista oli kyse. Tutkimuksessa vain 1% sanoi ettei pidä liikunnasta lainkaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Piilo-hankkeen avulla kehitettiin myös huoltajille ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle pedagogisia työkaluja, joiden avulla voidaan arvioida lasten toteutunutta fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen harjaantumista. Yhtenä hyvänä esimerkkinä toimivista pedagogisista työkaluista oli havainnointilomake motorisen oppimisen vaikeuksien tunnistamiseksi. Lisäksi uusi ja tutkittu tieto auttavat varhaiskasvatusympäristön kehittämisessä ja toisaalta lisäävät niin huoltajien kuin varhaiskasvattajienkin tietoisuutta lapsen kasvun, kehityksen

ja hyvinvoinnin kehittymisestä lasten liikunnallisemman elämäntavan tukemiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

4 Työn tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä toiminnallisuutta ja liikettä pienillä teoilla varhaiskasvatusryhmän arjessa. Aihe tälle opinnäytetyölle valikoitui omasta työympäristöstä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyötä tehdessä työskentelin lastenhoitajana eräässä Kanta-Hämeäläisessä päiväkodissa. Työ itsessään on valtavan innostavaa, toki myös ajoittain raskasta ja eritoten Covid-19 tilanne haastoi henkilöstövajeella, mikä taas vaikutti jaksamiseen. Lasten kanssa työskentelyssä parasta on lasten aitous ja se, kuinka välittömästi heiltä saa palautetta.

Alkuperäinen ajatukseni oli, että haluan omalta osaltani olla mukana edistämässä lasten liikuntaa. Viimeisen kuluneen vuoden aikana olin tehnyt huomion siitä, kuinka paljon asioita sen eteen voitaisiin tehdä. Silmiäni avasivat varsinkin omat kokemukset varhaiskasvatuksesta, mutta myös tutkittu tieto sen pohjalla, että liikunnan ja toiminnallisuuden lisäämisellä voitaisiin vaikuttaa esimerkiksi lasten oppimiseen positiivisella tavalla ja toisaalta liikunta toisi myös erilaisia menetelmiä oppimiseen. Tulevaisuudessa myös varhaiskasvatustyöympäristössä voisi olla tarve omalle liikuntakoordinaattorille, jolloin myös esimerkiksi liikunnanohjaaja AMK pohjakoulutuksella voisi työskennellä varhaiskasvatuksessa.

Kuitenkin se miten tärkeää fyysinen aktiivisuus on erityisesti lapsille, jää hyvinkin usein muun toiminnan varjoon. Ennen projektia ja sen aikana huomasin kuinka, liikuntaa ei oikein uskallettu toteuttaa erilaisin menetelmin tai ehkä pelättiin epäonnistumista. Toisaalta taas vallitsi se toinen ääripää: ”Näin on aina ennekin tehty, joten tehdään myös jatkossa.” Merkityksellisenä tekijänä näenkin liikunnan merkityksen oppimiseen ja ennen kaikkea, kuinka meitä on erilaisten oppijoita, jolloin tarvitaan myös erilaisia opetusmenetelmiä. Ovathan lapset varsin toiminnallisia itsekin.

5 Työn vaiheet ja menetelmät

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syyskuun 2021 aikana ja prosessissa menetelmänä hyödynnettiin teemahaastattelua ja se tehtiin ryhmän lasten vanhemmille ja erikseen vielä varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Lisäksi sen tukena havainnoitiin lapsia ja kuinka toiminnallisuus toteutui varhaiskasvatuspäivän aikana.

5.1 Opinnäytetyöprosessin käynnistyminen

Opinnäytetyöprosessi pääsi virallisesti käynnistymään syyskuun 2021 aikana. (Kuva 3.) Kuluneen kesän aikana olin hankkinut tietoa ja materiaalia aiheeseen liittyen. Syyskuun 2021 aikana otin asian puheeksi päiväkodin johtajan kanssa ja hänen näyttäessä opinnäytetyölle vihreää valoa, olin vielä erikseen yhteydessä kyseisen kaupungin varhaiskasvatus- ja opetuspäällikköön. Teinkin hänelle viralliset asiakirjat liittyen lupa-asioihin heti saatua luvan toteuttaa projektia ja hän sitten laati lopulliset sopimusasiat, jotta pääsin toimimaan ja sopimaan päiväkodin henkilöstön kanssa asiaa eteenpäin. Tämän jälkeen olin yhteydessä Haaga-Heliaan, jotta saisin ohjaavan opettajan opinnäytetyölle.

Tähän varsinaiseen prosessiin minut herätti ajatus, miten liikuntaa saataisiin lisättyä arkeen myös varhaiskasvatusikäisille lapsille. Koska varsinainen liikunnanohjaaminen tuntui painottuvan lähinnä kerran viikossa tapahtuviin liikuntasalivuoroihin, uskon että tämän opinnäytetyön mukana tulisi uusia tapoja toimia toiminnallisemmin ja ainakin päivittäisen aktiivisuuden määrää voitaisiin lisätä, mikä taas toisi mukanaan muita positiivisia vaikutuksia esimerkiksi oppimiseen. Toisaalta myös lasten käytöksessä saattaisi tapahtua muutoksia, kun suurimmat energiat päästäisiin purkamaan päivän aikana ja myös keskittymistä vaativat tehtävät saattaisivat onnistua paremmin. Päädyin toteuttamaan itse opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä, enkä vähiten siksi, että koin sen istuvan omaan toimintaan parhaiten.



Kuva 3. Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja aikataulu

5.2 Suunnitteluprosessin käynnistyminen

Virallinen suunnitteluprosessi pääsi alkamaan syyskuun 2021 puolen välin tuntumassa. Tämän jälkeen pääsin pohtimaan virallisia työvaiheita omalle opinnäytetyö prosessille. Tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui pienen pohdinnan jälkeen teemahaastattelu. Lähdimkin hyvin pian syyskuun lopulla pohtimaan alustavia haastattelun kysymyksiä. Tarkoituksena oli ensin hyödyntää lasten vanhempia, koska he tuntevat lapsensa parhaiten. Lisäksi heidän kauttaan saattaisiin saada sellaista tietoa, mitä en vastaavasti esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilökunnalta saisi. Lisäksi ajatus oli saada irti vanhempien kautta, mitä ajatuksia heillä oli aiheesta ja mitä he toisaalta odottivat tai olisiko heillä toiveita. Usein nimittäin toivepuissa näkee vanhempien toivovan nimenomaan liikuntaa. Tämän lisäksi haastattelin varhaiskasvatusyksikön henkilökuntaa toiminnallisuudesta ja miten toimintaa saataisiin toiminnallisemmaksi.

Kehittämällä tarkoitetaan jotakin konkreettista toimintaa, jolla tähdätään jonkin tavoitteen saavuttamiseen. Esimerkkinä projektitoiminta, joka etenee systemaattisesti prosessina. Projektin onnistumista taas arvioidaan sen mukaan, kuinka hyvin prosessin alussa asetettu tavoite on saavutettu. Kehittämistoiminnan kohde, laajuus, organisointitapa sekä lähtökohta voivat vaihdella hyvinkin paljon. Kehittämisen laajaa kenttää voidaankin jäsenellä kuuden sanaparin avulla. Näitä sanapareja ovat toimintatavan tai toimintarakenteen kehittäminen, rajatut yksikkökohtaiset uudistukset tai laaja-alaiset reformit, ulkoapäin määritelty

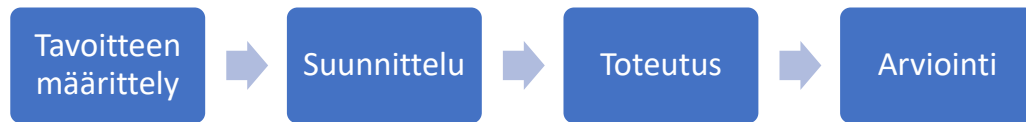
tavoite tai toimijoiden itsensä määrittelemä tavoite, hankeperustainen tai jatkuva kehittämistoiminta, innovaatio tai diffuusio ja sisäinen kehittäminen tai toimitusprojekti. (Toikko & Rantanen 2009, 14-15.)

Rajatulla yksikkökohtaisella uudistuksella tarkoitetaan rakenteellista ja toimintatavallista kehittämistä. Yleisesti ottaen uudistukset kohdistuvat yhteen paikalliseen organisaatioon tai sen osaan, esimerkiksi päiväkodin toimintatavan uudistamiseen. Kyseessä voi olla myös niin sanottu laaja-alainen reformi, jolloin kehittämisen kohde on laajempi ja koskettaa näin ollen eri organisaatioita ja toimijoita. (Toikko & Rantanen 2009, 14.)

Itse kehittämisprosessi sai alkunsa ja piti määritellä tavoite, jonka jälkeen itse suunnittelutyö pääsi alkamaan. Suunnittelutyön jälkeen pääsin toteutusvaiheeseen ja lopulta päättämään projektia ja arvioimaan sen onnistumista.

Kehittämisprosessiin sisältyy erilaisia tehtäviä. Kehittäminen edellyttää perusteluja, joilla otetaan kantaa siihen, mitä ja miksi kehitetään. Varsinainen toiminnan kehittäminen taas vaatii toiminnan organisointia, jolloin otetaan kantaa siihen, kuka mitäkin tekee ja millä resursseilla. Luonnollisesti kehittäminen vaatii osakseen myös varsinaista kehittävää toimintaa ja kehittämiseen liittyy kiinteästi itse toiminnan arviointi. Usein tavoitteena onkin saada aikaan jokin uusi palvelu tai saada esimerkiksi jokin tuote leviämään laajemmin. Tehtävistä muodostuva kehittämisprosessi voidaan hahmottaa hyvinkin monella eri tapaa. (Toikko & Rantanen 2009, 56-57.)

Kehittämisprosessia voidaan kuvata tehtäväkokonaisuutena ja se voidaan hahmottaa lineaarisen mallin avulla. (Kuva 4.) Esimerkiksi projektityön kirjallisuudessa lineaarinen malli kuvataan vaiheittain, jolloin siihen kuuluu: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, päättäminen ja arviointi. Projektille määritetäänkin tavoite, joka perustuu yksittäiseen ideaan tai vaikka tunnistettuun tarpeeseen. Tavoitteen määrittelyssä pyrkimys on rajata ja selkeyttää tavoite. Tarvittaessa tavoitteelle voidaan asettaa myös alatavoitteita. Tavoitteen määrittely onkin koko projektin perusta ja sen varaan koko myöhempi prosessi myös rakentuu. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)



Kuva 4. Lineaarinen malli (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64)

5.3 Haastattelut lasten vanhemmille ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle

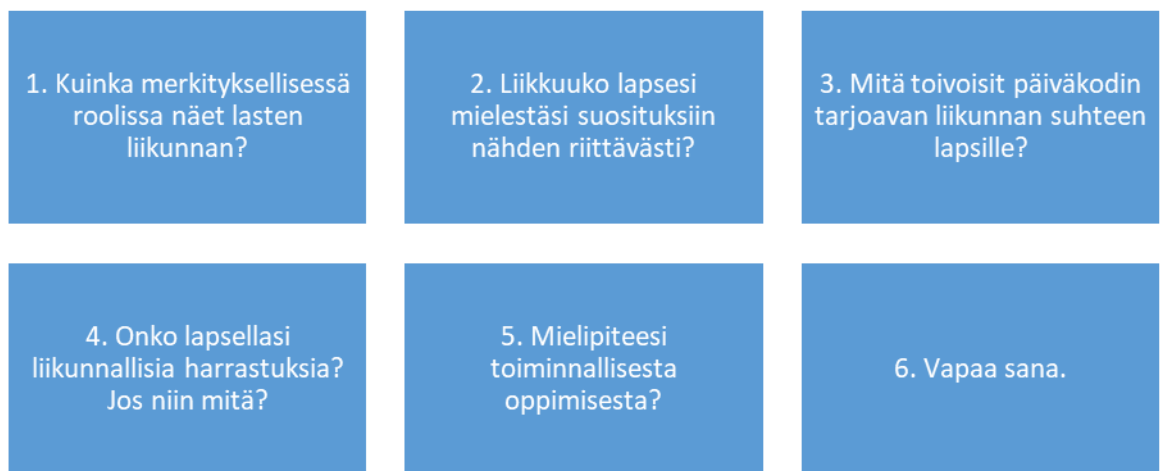
Koehenkilöinä opinnäytetyössä toimi erään Kanta-Hämäläisen päiväkodin yksi esiopetusryhmä. Lapsia ryhmässä oli prosessin aikana 12. Toteutin teemahaastattelut ryhmäni lasten vanhemmille, sekä yksikköni varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Tavoitteena olikin haastattelun jälkeen saada toimintaa toiminnallisemmaksi ja esimerkiksi tiloista johtuvista syistä esimerkiksi jonotustilanteisiin jotakin tekemistä tai aktiviteettia.

Lokakuussa 2021 olin yhteydessä ryhmäni lasten vanhempiin vanhempainillan yhteydessä. Valitettavasti vallitseva Covid-19 tilanne puuttui jälleen peliin ja jouduimme järjestämään vanhempainillan ulkona. Kyseisenä päivänä sattui vielä satamaan vettä, joka varmasti osaltaan vaikutti siihen, että vanhempia ei ollut paikalla kuin noin puolet. Tästä johtuen jouduin tavoittelemaan vanhempia vielä erikseen joko soittelemalla tai hakutilanteen yhteydessä. Kun sitten itse haastattelut pääsivät alkamaan, toi se mukanaan omat haasteensa. Myöskään haastatteluja ei ollut kovinkaan helppoa toteuttaa arjen vilinän keskellä. Joidenkin vanhempien kanssa tulimmekin siihen tulokseen, että oli helpompi nimenomaan hoitaa haastattelu puhelimesta, kuin itse hakutilanteessa. Marraskuun 2021 loppuun mennessä olin saanut haastateltua vanhemmat. Myös varhaiskasvatushenkilöstön haastatteluissa oli haasteita, sillä se piti ajoittaa muutenkin kiireisen päivän yhteyteen. Suurimman osan sain kuitenkin hoidettua hieman hiljaisemman syyslomaviikon aikana, mikä taas helpotti tilannetta sillä tavoin, että pystyin jo kirjaamaan saatuja vastauksia koneelle.

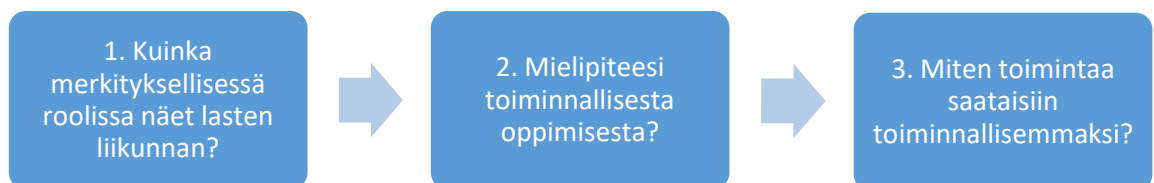
Haastattelulla tarkoitetaan aineistonhankintamenetelmää, jossa tutkija osallistuu itse vuorovaikutteisesti aineiston tuottamiseen. Haastattelu tapoja voidaan jaotella sen mukaan, mikä on itse tutkijan rooli vuorovaikutustilanteessa. Haastattelun muoto voi olla esimerkiksi teemahaastattelu. Haastattelu voidaan tallentaa monin eri tavoin, kuten: täyttämällä

lomake, tekemällä muistiinpanoja, äänittämällä tai videoimalla. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

Sain valikoitua haastattelukysymykset ja minulla alkoi olla selkeä kuva koko prosessista. Alunperinkin minulle oli melko selvää, mitä haluisin kysyä lasten vanhemmilta ja mitä varhaiskasvatuksen henkilöstöltä. Tein lasten vanhemmille eri haastattelukysymykset kuin varhaiskasvatuksen työntekijöille, koska heillä oli hyvin erilainen näkökulma itse asiaan. (Kuva 5. ja Kuva 6.)



Kuva 5. Haastattelukysymykset esikoululaisten vanhemmille



Kuva 6. Haastattelukysymykset varhaiskasvatuksen henkilöstölle

5.4 Haastattelun purku ja tulevan suunnittelu

Koska olin jo tehnyt työtä sitä mukaan, kun sain haastateltua ihmisiä, pystyin lopulta yllättävän nopeasti myös purkamaan itse haastattelun. Lasten vanhemmista sain haastateltua kaiken kaikkiaan 11 vanhempaa eli yhtä lukuun ottamatta tavoitin kaikki. Vastaavasti varhaiskasvatuksen henkilöstöstä haastattelin kahdeksasta ryhmästä seitsemän ryhmän aikuisia.

Purkutilanteessa kävi ilmi, että toiminnallisuuden toteutuminen varhaiskasvatuksessa herätti mielipiteitä sekä puolesta, että vastaan. Toki enemmissä määrin palaute oli nimenomaan positiivista. Purettuani haastattelun sain siitä selville asioita, joita olin hieman jo itsekini päässäni pohtinut. Vastausten pohjalta aloin suunnittelemaan tulevaa. Päädyin valitsemaan useamman konkreettisen asian, joihin perehtyä tämän opinnäytetyön kautta.

Ajatuksena olikin kartoittaa ensin ryhmäni lasten liikuntatottumuksia vanhempien kautta pienimuotoisella haastattelulla. (Liite 1.) Toisaalta taas halusin tietää, miten vanhemmat itse näkivät omien lastensa liikunnan määrän, ja heillä oli myös mahdollisuus toivoa tai esittää omia ajatuksiaan aiheeseen liittyen. Lisäksi haastattelin varhaiskasvatuksen henkilöstöä (Liite 2.), siitä mitä mieltä he ovat toiminnallisesta tekemisestä ja halusin myös kehitysideoita suoraan heiltä, koska he tätä työtä tekevät päivästä toiseen. Tämän pohjalta tarkoitus oli koota paketti, jotta toiminta olisi toiminnallisempaa ja liikunnallisempaa varhaiskasvatus päivän aikana. (Liite 3., Liite 4. ja Liite 5.)

Haastattelun pohjalta nousi esiin kehitysehdotuksia, joiden kautta toiminnallisuutta ja liikunnallisuutta saataisiin lisättyä varhaiskasvatuksen arkeen ja päivästrukturiin. (Kuva 7. ja Kuva 8.) Lopulta kävikin niin, että itse haastattelussa en saanut vanhemmilta, niin paljon kuin mitä sain varhaiskasvatuksen työntekijöiltä. Olin nimittäin ajatellut, että vanhemmat olisivat kiinnittäneet tähän asiaan huomiota enemmän, kuin todellisuudessa sitten olivatkaan. Tämä kävi kuitenkin järkeen, sillä nimenomaan varhaiskasvattajilla on se etulyöntiasema, että he näkevät lasten arkea päiväkodissa tai esikoulussa ja mitä asioita pysyttään arjessa toteuttamaan ja vastaavasti mitä ei. Vanhemmat tarttuivat enemmissä määrin juuri liikuntaan, mikä sekini on tuki hyvä asia ja toisaalta sitä myös kyselyssä halusin saada selville. Mutta mikä olisi vielä oleellista heidän ymmärtää olisi se, että pienelläkin asioilla ja ennen kaikkea liikkeellä on vaikutusta kokonaisuuteen.

3. KYSYMYS: MITEN TOIMINTAA SAATAISIIN TOIMINNALLISEKSI?



Kuva 7. Miten toimintaa saataisiin toiminnallisemmaksi?



Kuva 8. Miten toimintaa saataisiin toiminnallisemmaksi?

5.5 Ideapankin toteutus käytännössä

Itse ideapankki lähti muodostumaan pala palalta. Koska koen olevani varsin innovatiivinen ihminen, hyödynsin aina sitä hetkeä, kun ”runosuoni alkoi kukkia” ja luovuus oli parhaimmillaan. Käytinkin paljon hyödyksi työmatkoja, jotka kävelin lähes päivittäin ja kuuntelin samalla musiikkia, joka sopisi toimittamaan ”aamujumpan” virkaa. Ensimmäisenä sainkin aikaiseksi taukoliikuntamateriaalin. (Liite 4.) Taukoliikunnan lisäksi tein viisi erilaista liikuntasuunnitelmaa liikuntasalivuoroja varten, jolloin itse liikuntaa pystyttäisiin toteuttamaan suunnitelmallisesti ja huomioiden lasten toiminnallisuus yhtenä merkittävänä tekijänä. Liikuntasuunnitelmat toimivatkin hyvänä pohjana varhaiskasvattajille, jolloin he pystyvät käyttämään materiaalia sellaisenaan tai poimimaan niistä haluamiaan leikkejä tai pelejä salikertoja varten. (Liite 5.)

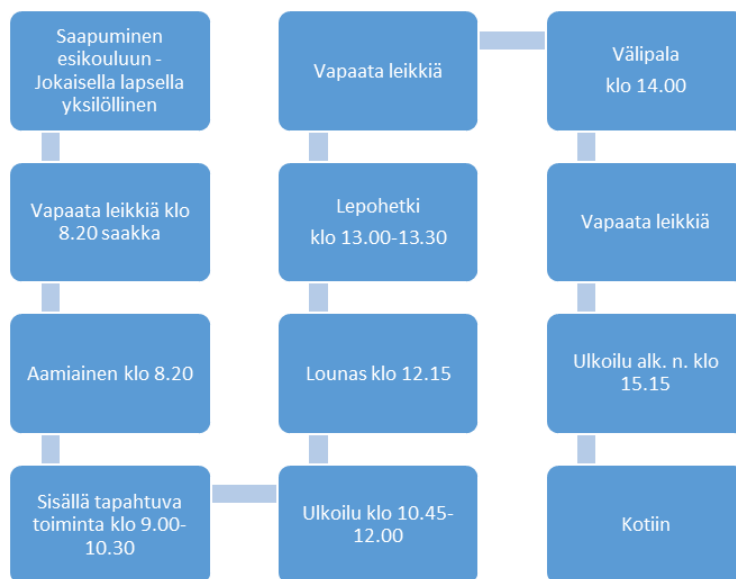
Ulkoliikuntapaketin (Liite 3.) kanssa aikasapluuna hieman eli, sillä talvi yllätti meidät positiivisesti ja lunta tuli melkoisen paljon. Tästä johtuen teimme lasten kanssa paljon retkiä eri lumikasoille, joissa he pääsivät kiipeilemään ja toisaalta tätäkin taitoa päästin harjoittamaan, toisin kuin omalla esikoulun pihalla. Lisäksi kävimme pulkkamäessä läheisellä alueella. Myös talvilajeja, kuten hiihtoa ja luistelua tuli tehtyä. Tämän vuoksi ulkoliikuntaleikkejä on tehty selvästi vähemmän, mutta niiden kulta-aika eli kevät on jo kovaa vauhtia tekemässä tuloaan, jolloin niitä varmasti päästään hyödyntämään aivan uudella tavalla.

6 Käyttöön tulleet menetelmät

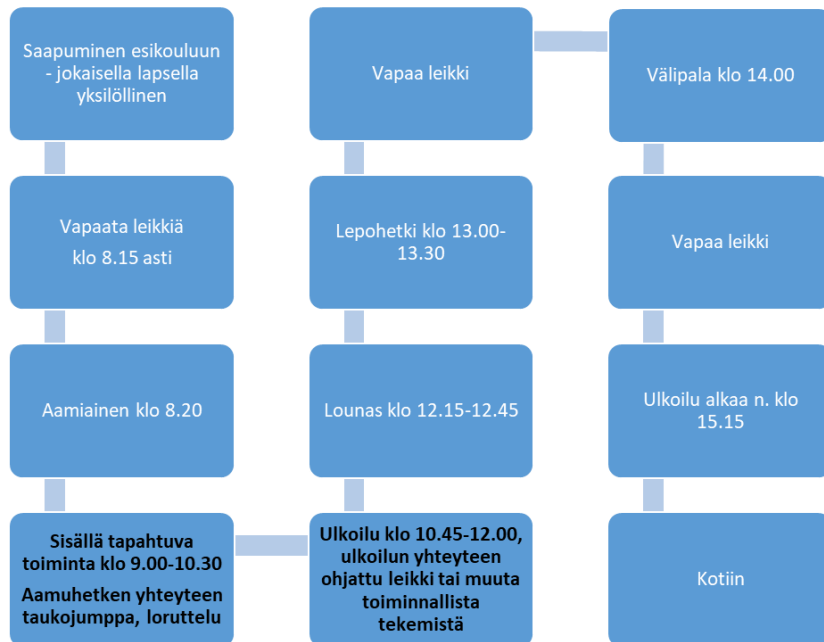
Jo alussa halusin, että varhaiskasvatuksessa käytössä olevaa päivästruktuuria (Kuva 9.) saataisiin toteutettua toiminnallisemmaksi, sillä mahdollisuuksia sille kyllä päivän mittaan oli. Hyödynsinkin opinnäytetyöprosessissa vanhemmille ja varhaiskasvatuksenhenkilöstölle tekemiäni haastatteluja. Erityisesti varhaiskasvatuksen henkilöstö nosti esiin mm. kuvaliikekortit, ulkoliikuntapaketin, kävelyn merkityksellisyyden sekä erilaiset ohjatut tuokiot. Näihin lähdinkin erityisesti pureutumaan. Vanhemmat taas olivat tyytyväisiä jo sillä hetkellä tapahtuvaan viikoittaiseen salikertaan ja pitivät aihevalintaa tärkeänä. Myös vanhemmille toteutuneesta kyselystä nousi esille kävelyn merkitys arjessa.

Joulukuussa 2021 suunnitelma oli edennyt siihen vaiheeseen, että pääsin vihdoinkin ja viimein toteutusvaiheeseen, jota olin odottanut kädet syyhyten. Halusin, että päivärytmiin sisältyisi päivittäin jotakin toiminnallista. (Kuva 10.) Päädyin toteuttamaan ideapankkia kirjallisessa muodossa taukoliikunnan- ja ulkoliikunnan osalta. Näiden lisäksi toteutin materiaalia myös salivuoroja ajatellen.

Jo alkukauden ajan toimintamme oli ollut melko toiminnallista, mutta saimme sitä silti vielä lisättyä. Mikä parasta sain myös oman tiimini aikuiset innostumaan aiheesta. Arjessa muutokset ovat sulautuneet osaksi päiväjärjestystä varsin helposti ja toiminnallinen tekeminen on sulautunut osaksi ryhmän arkea aivan uskomattomalla tavalla.



Kuva 9. Esikoulupäivän alkuperäinen päivästrukturi



Kuva 10. Kehitysehdotukset päivästruktuuriin

Joulukuusta 2021 lähtien ryhmässä päästiin toteuttamaan päivittäin aamuhetken yhteydessä pientä taukojumppaa. Lapset pitivätkin siitä valtavasti. Tammikuun 2022 aikana se oli jo vakiintunut rutiiniksi, niin että lapset jopa kyselivät, koska olisi aamujumpan aika. Pääsääntöisesti käytössämme olikin jokin musiikki, jonka tahtiin sitten voimistelimme. Aamuhetken yhteydessä olemme myös ottaneet käyttöön viikonpäiväloron, jossa taputetaan ja lauletaan viikon päivät järjestyksessä, niin ikään toiminnallisesti. Viikonpäivät ovatkin painuneen lasten mieliin varsin hyvin. Lisäksi saimme ryhmänä tuotua ohjattuihin kynähetkiin ripauksen toiminnallisuutta. Tästä hyvänä esimerkkinä perinteinen värityskuvatehtävä, jossa piti samalla laskea matematiikan miinuslaskuja ja tuloksen saatuaan piti käydä katsomassa kävellen käytävästä mikä kyseinen väri oli ja sitten kyseisen osan tehtävästä sai värittää tällä värillä. Tätäkin tehtävää pystyisi soveltamaan, vaikka millä keinoin ja tarvittaessa lapsia pystyisi haastamaan toiminnallisin menetelmin lisää.

Tämän lisäksi kuvalliset liikuntakortit (Kuva 11.) ovat olleet paljon käytössä ryhmällämme ja myös muut ryhmät ovat olleet niistä kiinnostuneita. Jonka johdosta päädyin tekemään kyseiset kortit halukkaille, jolloin niitä voi hyödyntää esimerkiksi eteisen odotus- ja jonotus-tilanteissa. Oman ryhmäni kanssa, olen ottanut kuvakortteja satunnaisesti mukaan myös

aamujumpan yhteydessä. Lisäksi ne ovat olleet mukana viikoittaisilla salivuoroilla tarpeen vaatiessa, ikään kuin toimittamassa varasuunnitelman virkaa. Ne ovat osoittautuneet varsin toimiviksi ulkoilunkin aikana, sillä osa lapsista hakee niitä taskustani jo aivan oma-aloitteisesti.



Kuva 11. Liikuntakortit.

Oman toimintani tukena olen hyödyntänyt myös sosiaalista mediaa ja etenkin Facebookia ja Instagramia, satunnaisesti myös Pinterestiä. Facebookissa seuraan esimerkiksi toiminnallisen oppimisen verkkokoulua, josta saanut hyviä vinkkejä erilaisiin toimitatuokioihin. Kyseisen sivuston avulla olen löytänyt hauskoja ja erilaisia tapoja, joita olemme ryhmän kanssa toteuttaneet. Lisäksi olen hyödyntänyt paljon perinteistä MLL:n leikkipankkia, kun olemme halunneet salitoimintaan vaihtelevia leikkejä. Paljon olemme myöskin tehneet tietenkin lasten ehdoilla ja lasten toiveiden mukaan, koska lopulta heitä varten tätä tarinaa toteutetaan. Lapset ovatkin pitäneet valtavasti esimerkiksi erilaisista hippaleikeistä.

Ulkoiluissa olemme ottaneet hieman vaihdellen myös ohjattua toimintaa käyttöön. Tammi-kuussa 2022 kokeilimme esimerkiksi muutamaan otteeseen taukojumppaa ulkona ja sekin osoittautua hauskaksi tavaksi saada liikettä aikaan. Talven aikana lapset ovat erityisen innostuneita mäenlakusta ja muista lumileikeistä. Lisäksi olemme hyödyntäneet paljon lumikasojä, jossa lapset ovat päässeet kiipeilemään. Olemme myös puuhastelleet hiihdon ja luistelun parissa, kun vaan kelit ovat sen meille sallineet. Helmikuun aikana olisi tarkoitus hyödyntää enemmän leikkipankkia ulkoliikuntaan.

Perinteisesti olemme käyneet joka toisen viikon perjantaina retkellä ja siihen olemme saaneet ujutettua kävelyä mukaan, mitä myös haastattelun mukaan pidettiin varsin tärkeänä, sekä vanhempien, että henkilöstön osalta. Kävelyä olemme pyrkineet ottamaan mukaan ihan viikoittain muutenkin, aikataulullista syistä se ei kuitenkaan ole aina onnistunut, mutta onneksemme meillä tuota kävelyä tulee pitkin päivää johtuen tiloista. Pihamme on siis muutaman sadan metrin päässä päiväkodilta, jolloin kävelyä tulee edes takaisin pariinkin otteeseen. Lisäksi ruokalamme on erillisessä tilassa, niin että menemme rappuset alas ja ylös päivän aikana useita kertoja aina ruokailuiden yhteydessä.

Käytävällä toimivaa rataa olemme ryhmäni kanssa hyödyntäneen aina, kun vaan mahdollista. Se on helppo tapa lisätä lasten toiminnallisuutta ja aktiivisuutta. Olen itse ottanut tavaksi, että teemme kyseisen radan aina tullessamme aamupalalta, jolloin lapsia saadaan hieman hereille, ennen kuin varsinainen toiminta ja leikit voivat alkaa. Valitettavasti niin kuin hieman jo odotettavissa oli, tilat aiheuttavat sekä omat haasteensa, että toisaalta edistävät toimintaa. Isommissa tiloissa on helpompi toteuttaa monia aktiviteetteja, kun taas pienemmissä jo ilmanvaihto asettaa omat haasteensa itse tekemiselle. Edellä mainittu käytävän rata on yksi positiivinen tapa, joka on ollut käytössä paljon ja sen käyttäminen lapsille myös sallitaan aina, kun ohi kuljetaan. Puistopäivät toteutuvatkin jokaisella ryhmällä mielestäni jo varsin hyvin. Toiset ryhmät käyvät enemmän ja toiset taas vähemmän.

Kuitenkin kaikista merkityksellisin tekijä koko opinnäytetyöprosessin aikana oli oman ryhmämme kantava voima, tiivis yhteishenki sekä positiivinen pedagogiikka. Olinkin erityisen onnellinen saadessani huipputiimin, joka toimi ja se taas auttoi koko prosessin luonnissa äärettömästi. Lisäksi sain palautetta sekä tiimiltäni, että myös muutamalta kollegaltani, kuinka koko tämä prosessi on ollut toimiva ja siitä on ollut apua. Myös lasten vanhemmat toivat ilmi ennen joulua sen, kuinka tärkeää lasten liike ja toiminnallisuus on ja kuinka tyytyväisiä he olivat.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessissa päästiin tavoitteeseen ja toiminnallisuutta saatiin lisättyä päivästruktuuriin. Varsinkin ”aamujumpaksi” kutsuttu taukojumppa on sulautunut osaksi arkea ja se toteutui päivittäin. Ja jos sen meinaisikin unohtaa, lapset kyllä muistuttivat siitä. Niin kuin todettua tulikin, sain prosessin aikana positiivista palautetta sekä omalta tiimiltäni, lasten vanhemmilta sekä muilta työntekijöiltä tästä toiminnasta. Näin ollen tekemääni materiaalia pystyisi hyödyntämään varhaiskasvatuksen arjen tukena varsin helposti.

Ulkoliikunnan valjastaminen saatiin myös käynnistymään vähitellen ja sen suhteen hyödynnettiin lumielementtiä varsin paljon. Kevättä kohden mentäessä itse ulkoliikuntapankkia päästään varmasti hyödyntämään lisää ilmojen lämmitessä. Myös haastattelussa nousutta kävely, saatiin lisättyä. Toisaalta myös oppimisympäristö edesauttoi liikkeen toteutumisessa, sillä etäisyydet olivat varsin pitkiä ulkoilualan sekä ruokalan suhteen. Lisäksi tavaksi muodostui käytävän radan tekeminen aina tultaessa aamupalalta. Satunnaisesti jonotustilanteissa hyödynsimme eri asentoja, kuten syväkyykyä, tasapainoilua tai liikekortteja.

Jo prosessin alussa olin osannut odottaa, että työläin vaihe koko prosessissa tulisi olemaan lasten vanhempien ja varhaiskasvatushenkilöstön haastattelut, koska ensinnäkin paikalla ollaan niin eri aikoina. Vanhempainillan yhteydessä tavoitin noin puolet vanhemmista ja sain heidän kanssaan sovittua jo hieman alustavaa aikaa haastattelulle. Muuttujia kuitenkin oli matkan varrella useita. Itsestäni johtumattomista syistä en saanut haastatteluja tehtyä aivan haluamassani aikataulussa. Esimerkiksi henkilöstövaje vaikutti oleellisesti tähän asiaan, enkä saanut henkilöstöä haastateltua ja toisaalta taas jouduin tavoittelemaan vanhempia vielä erikseen joko soittelemalla tai hakutilanteen yhteydessä. Joidenkin vanhempien kanssa tulimmekin siihen lopputulemaan, että oli helpompi hoitaa haastattelu puhelimen välityksellä.

Hyvänä tukena koko toiminnalle toimi viikoittainen salivuoromme, jossa pääsimme toteuttamaan erilaisia liikuntatuokioita. Harjoittelimmekin niin kehonhallintaa, kuin erilaisia sääntöleikkejä ja -pelejä. Unohtamatta eri välineiden käsittelyä ja esimerkiksi musiikkiliikuntaa. Myös tämä joka tiistainen salivuoro valloitti lasten sydämet ja olikin hienoa nähdä, kuinka lapset kehittyivät ja myös toisaalta tulivat ulos kuorestaan. Jo syksyn aikana oli huomattavissa, että lapset saivat salikerroista paljon irti ja nauttivat niistä, mutta viimeistään näin kevään koittaessa havahduimme tiiminä siihen, kuinka hyödyllistä itse toiminta oli. Lisäksi muutama lapsista aloitti joko kokonaan uutta liikunnallista harrastusta tai olivat aikeissa aloittaa, mikä voi myös osaltaan olla peruja onnistumisen tunteista.

Pakko myös luetella muutamana hyvä esimerkki positiivisia vaikutuksia, joita salikerroilla oli: Lapset esimerkiksi jaksavat keskittyä pitkiäkin aikoja johonkin peliin ja vapaa leikki ei enää ollutkaan se ykkönen. Myös lasten ryhmässä toimimisen taito kehittyi juuri erilaisten pelien ansioista ja tämä taas vaikutti positiivisesti myös sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Lisäksi pääsimme ryhmänä opettamaan muutamalle muulle ryhmälle harjoittelemaamme tanssia ja se toi hymyn lasten kasvoille, kasvatti onnistumisen tunteita ja kehitti lasten rytmitaitoa sekä rytmissä pysymistä. Itsekseni tein kuitenkin päätelmän, että jos tämänkaltaista prosessia pitäisi oikeasti toteuttaa lastenhoitajan työn rinnalla, ei se onnistuisi helposti, sillä aika on yksinkertaisesti rajallista. Mikä kuitenkin tärkeää, tulisi tämänkaltaiselle toiminnalle olla aikaa, jotta asioita saataisiin suunniteltua ja toisaalta hyödynnettyä myös esimerkiksi tiimissä nousseita ideoita.

Yleisesti ottaen alle kouluikäiset lapset osaavat juosta, laukata, loikkia, hypätä kahdella jalalla ja myös yhdellä jalalla. Tasapainossa taas on paljon yksilöllisiä eroja ja tytöillä on keksimäärin parempi tasapaino kuin pojilla. Taas vastaavasti pallon käsittely on vaikeaa lähes kaikille lapsille, ja lapset tarvitsevatkin harjoitusta pallon heittämiseen, kiinniottamiseen, pomputtamiseen, potkaisemiseen ja pallon lyömiseen mailalla. Pallon käsittelyssä vastaavasti pojat ovat tyttöjä parempia. On hyvä huomioida, että lapsille, joille käsien motorikka ja edelle mainitut aktiviteetit tuottavat haastetta, ei ole myöskään päässyt kehittymään käsin kirjoittamisen ja siistin käsialan edellytyksiä. Lisäksi kansainvälisissä tutkimuksissa on viitteitä siitä, että motorisesti heikkojen lasten osuus on vain kasvanut viimeisen 30-vuoden aikana. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 20.)

Pelkästään Suomessa sattuu liikuntatapaturmia vuosittain 350 000 ja suurin osa näistä nimenomaan lapsille ja nuorille. Yksi syy onkin alhainen fyysinen aktiivisuus ja siitä johtuvat heikot motoriset taidot. Lasten motoriset taidot kehittyvät ainoastaan lapsen liikkuaessa. Kun lapsi omaa hyvät liikkumistaidot, hän jaksaa esimerkiksi kulkea pidempiä matkoja kävellen. Taas vastaavasti, kun lapsi omaa hyvät käsittelytaidot, on sillä vaikutusta yhteisleikkiin ja lapsi on tällöin toivottu leikkikaveri. Näin ollen hyvät motoriset taidot tukevat lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tavoitetilana onkin, että mikäli lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, tarve erityiseen tukeen tunnistetaan jo ennen koulun alkua. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 20.)

Ehkäpä tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen moniammatillista yhteistyötä voitaisiin kasvattaa, kun varhaiskasvatuksella olisi oma liikuntakoordinaattori. Näen nimittäin, että lasten liikunnallisuuden ja toiminnallisuuden lisäämisen kannalta oleellista olisi ammattitaito. Se mitä olen ymmärtänyt ja ottanut selvää varhaiskasvatuksen opettajien opinnoista ja toisaalta lähihoitajan opinnoista omaan kokemukseen, niin loppupeleissä kuinka paljon varhaiskasvatuksen opettajilla on tietoa, koulutusta tai osaamista liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta, on pitkälti kiinni henkilöstön omasta innostuksesta ja motivaatiosta aiheeseen.

Tämä pätee melko monella alalla ja käyhän se järkeen, oma innostus ohjaa tekemistä. Juuri tämä on se syy, minkä vuoksi näen kuinka merkityksellistä olisi, että varhaiskasvatuksella olisi oma liikuntakoordinaattori, jonka tehtävänä olisi esimerkiksi ohjata lapsille liikuntaa, antaa henkilöstölle avaimia käteen liikunnanohjaukseen ja -kasvatukseen, järjestää taukoliikuntaa niin lapsille kuin aikuisillekin, toteuttaa erilaisia tapahtumia ja tukea perheen yhteistä liikkumista. Samalla yhteistyö moniammatillisen tiimin kesken kasvaisi ja tarvittaessa liikunta-alan ammattilaisen silmällä voisi nähdä vielä eri tavalla erityisen tarpeen esimerkiksi toimintaterapiaan tai fysioterapiaan. Ja toki yhteistyö varhaiskasvatuksen opettajien, lastenhoitajien kuin ohjaajienkin kanssa olisi yhä merkityksellisessä roolissa.

Hyvänä esimerkkinä tämän tyyppisestä toiminnasta toimii Ylöjärvi, jossa vastaavanlaista projektia on toteutettu hankkeen muodossa ja henkilöstöstä on koulutettu useita henkilöitä liikunta-alan ammattilaiseksi. Liikuntakoordinaattorin tehtävänä taas on seurata projektissa vuosikellon toteutumista ja toisaalta tarjota omaa osaamistaan ja ammattitaitoaan avustaakseen varhaiskasvatuksen henkilöstölle. (Liikkuva varhaiskasvatus hanke 2021.)

Vastaavasti myös Ulvilassa on toteutettu varhaiskasvatuksessa projektia, ja siitä on ollut hyötyä myös henkilöstön jaksamiseen. Nimittäin projektin tavoitteena oli kehittää varhaiskasvattajien työhyvinvointia. Mikä kuitenkin tärkeää myös lasten aktivoiminen ja liikkuminen toteutuisivat huomattavasti helpommin, jos kasvattajilla olisi aito kiinnostus ja innostus aiheeseen. Vallitsevasta Covid-19 tilanteesta johtuen henkilöstön jaksaminen on ollut jo pitkään ääri rajoilla eikä valoa tunnelin päässä toistaiseksi näy. Mikä kuitenkin voisi helpottaa ensinnäkin varhaiskasvattajien jaksamista ja toisaalta taas lisätä voimavaroja itse työhön olisi esimerkiksi säännöllinen ohjattu liikunta. Mikä vielä merkittävämpää, tällä voisi olla positiivisia vaikutuksia myös sairaspöissaoloihin ja kykyyn liikkua, kun kasvattajat olisivat myös fyysisesti paremmassa kunnossa ja sillä taas olisi vaikutusta lapsiin. Lisäksi tämä hankeprojekti sai tunnustusta, kun projekti palkittiin vuoden työyhteisöliikuttajana Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun toimesta. (Kymenlaakson Liikunta ry 2019.)

Yksi väylä olisikin kunnallisvaltuusto ja sinne aloitteen tekeminen, jotta kaupungin varhaiskasvatukselle saataisiin oma liikuntahanke. Näin ollen myös pienillä paikkakunnilla voitaisiin olla edelläkävijöitä ja edistämässä jo varhaisessa vaiheessa lasten liikuntaa ja terveyttä. Lisäksi tätä tarinaa voitaisiin pilotoida ensin esimerkiksi yhdessä yksikössä ja myöhemmin lähteä toteuttamaan laajemmalla sapluunalla. Lisäksi tätä opinnäytetyöprosessia voisi soveltaa osaksi esimerkiksi kaksivuotista esiopetusta, jolloin se olisi käytössä jo 5-vuotiailla lapsilla.

Itsessään koko opinnäytetyöprosessi on ollut varsin valaiseva ja antoisa kokemus. Edelleenkin uskon vakaasti, että sille on yhä enenemissä määrin tarvetta. Varsinkin, kun vallitseva Covid-19 tilanne jossain kohtaa helpottaa, pystyy asioita tekemään aivan eri tavalla. Parasta koko opinnäytetyöprosessissa on kuitenkin ollut se, että olen päässyt näkemään paraatipaikalta, kuinka lapset ovat kehittyneet niin monella eri saralla jo viimeisten kuukausien aikana ja kuinka pienillä teoilla on ollut suuri vaikutus. Erityisesti jokaisen lapsen liikekyky, hahmottaminen ja rytmitaito ovat kehittyneet tämän projektin aikana. Tuli tämä konkretisoituakin, sillä eräskin kollega tuli yllättäen katsomaan mitä puuhaamme liikuntasalissa ja huomasi kuinka upeasti ryhmämme lapset syöttelivät toinen toisilleen ja toimivat yhteistyössä keskenään. Myös tiimin kesken olemme tehneet havaintoja, kuinka lasten viireystaso on noussut ja liikkeestä on tullut osaltaan tapa. Kuitenkin ilman mahtavaa tiimiäni ja meidän koko ryhmän hitsautuneisuutta yhteen, prosessi ei varmasti olisi ollut näin onnistunut, kuin se nyt oli. Nämä rutiineiksi muodostuneet pienet arjen teot ovatkin olleet tärkeitä ja uskon, että sillä on myös vaikutusta, kun nämä lapset siirtyvät koulun penkille. Lisäksi uskon ja toivon, että tätä hyväksi havaittua toimintaa jatketaan yksikössä ja ymmärretään näin ollen fyysisen aktiivisuuden ja toiminnallisen oppimisen merkitys.

Lähteet

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

Hämeen Liikunta ja Urheilu. 2016. Alle 8-vuotiaiden liikuntasuosituksset. Luettavissa: <https://www.hlu.fi/varhaisvuosien-liikunta/liikuntasuosituksset/> Luettu: 28.11.2021.

Jyväskylän yliopisto 2021. Haastattelut. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/met/metelmapolkuja/metelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut> Luettu: 20.2.2022.

Kymenlaakson Liikunta ry 2019. Työhyvinvointipalvelut. Case Ulvilan kaupunki. Luettavissa: <https://www.kymli.fi/buusti360-tyohyvinvointipalvelut/menestystarinat/case-ulvilan-kaupunki/> Luettu: 19.2.2022.

Liikkuva varhaiskasvatus hanke 2021. Liikkuva varhaiskasvatus – hanke Ylöjärven varhaiskasvatuksessa. Ylöjärvi. Luettavissa: https://www.ylojarvi.fi/library/files/600a6386475a6c23cb866258/Liikkuva_vaka_hanke_esittelynettisivulle_oikea_versionio_.pdf Luettu: 19.2.2022.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Piilo – pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämävaiheen tulokset 2019-2021. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf Luettu: 19.2.2022.

Opintopolku 2018. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Luettavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ops/8979470/varhaiskasvatus/tekstikappale/8979431> Luettu: 19.2.2022.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 488-489. Ps-kustannus. Jyväskylä.

Sääkslahti, A., 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. painos. Ps-kustannus. Jyväskylä.

UKK-instituutti 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/> Luettu: 7.11.2021.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 54-55. Ps-kustannus. Jyväskylä.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Kehittäminen toimintana. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Tampere.

Varhaiskasvatuslaki 13.7. 540/2018.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

World Health Organisation 2020. Physical Activity. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Luettu: 6.2.2022.

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset vanhemmille



***1. Kysymys:
Kuinka
merkityksell
isessä
roolissa näet
lasten
liikunnan?***

- Kaikki vastanneista vanhemmista näkivät lasten liikunnan tärkeänä asiana.
- Lisänä nousi esimerkiksi merkitys muistiin ja hyviin elämäntapoihin yleisesti.
- Lisäksi mainittiin, kuinka aiemmin asiaa ei ole välttämättä nähty niin tärkeänä kuin nykyisin → tieto on lisääntynyt.

2. Liikkuuko lapsesi suosituksiin nähden riittävästi?

Avasin kysymystä esittäessä vanhemmille tarkemmin mikä on varhaiskasvatuksikäisen lapsen liikuntasuositus – 3 h kevyttä, reipasta ja rasittavaa liikuntaa.

Moni vanhemmista kertoi, kuinka koki että uskoo lapsen liikkuvan enemmän määrin juuri varhaiskasvatuspäivän aikana → suurin osa ulkoili esikoulupäivän lisäksi

Toisaalta oli myös hankala arvioida liikunnan määrää päivän saatossa.

Toisaalta myös päivissä saattaa olla isoja eroja – toisina päivinä liikettä tulee enemmän kuin toisina.

3. Kysymys: Mitä toivosit päiväkodin tai esikoulun tarjoavan liikunnan suhteen?

Esiin nousivat erilaiset lajikokeilut.

Tiistain viikoittainen jumppa hyvä juttu.

Myös vanhempien aktivoimisella oleellinen rooli.

Kävely ja muu fyysinen aktiivisuus tärkeää.

Tutustumista erilaisiin seudun harrastusmahdollisuuksiin.

Hyvä, että tehdään erilaisia juttuja.

Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa asiaan mitään.

4. Kysymys: Onko lapsellasi liikunnallisia harrastuksia? Jos niin mitä?



RATSASTUS, SEKÄ
OMAEHTOINEN
UIMINEN JA ULKOILU.



EI VARSINAISIA
HARRASTUKSIA,
KÄYDÄÄN ITSENÄISESTI
UIMASSA,
ULKOILEMASSA,
PYÖRÄILEMÄSSÄ JA
REIKILLÄ, NELJÄ
VASTAAJISTA.



UINTI JA SÄHLY.



VOIMISTELUKOULU.



EI OLE.



MUSKARI, KUVIS JA
UINTI.

5. Kysymys: Mielipiteesi toiminnallisesta oppimisestä?

Tärkeää ja hyödyllistä. Kolme vastaajaa.

Tärkeää, hyvää että joutuu osallistumaan ja itse tekemään ja myös pohtimaan.

On tärkeää ja huomioidaan erilaiset oppijat. Neljä vastaajaa.

Kiva juttu, tapa tuoda mukaan myös liikunnallisuutta.

Hyvä tapa, näen kuitenkin myös tärkeänä taitona kynä ja paperihommat.

6. *kysymys:* **Vapaa** *sana*

Olisi hienoa, jos lapsi oppisi sen, koska on aika keskittyä ja koska on vapaamman toiminnan aika.

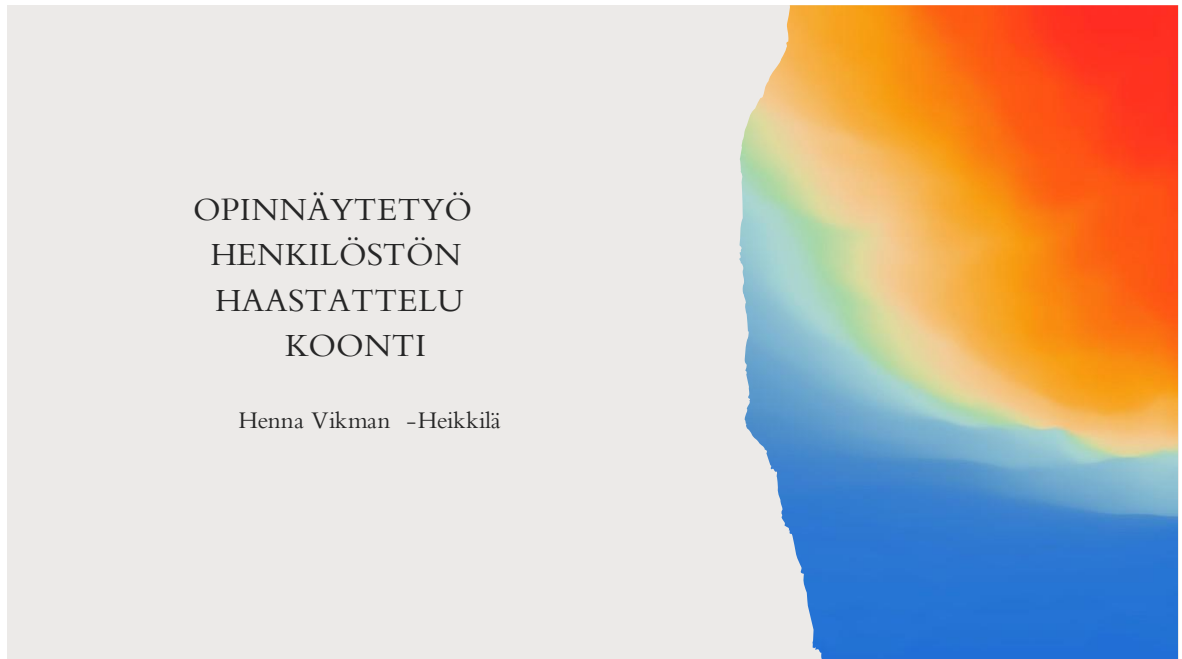
Kiitos, olen todella tyytyväinen.

Viikoittaisista salikerroista kiitos. Haluan itse vanhempana opettaa liikunnan merkitystä lapselle.

Tsemppausta liikuntaan, ei turhaa pakottamista
→ edetään hyvän kautta. Elämäntapa liikunnasta myös perheen kesken merkityksellistä.

Ei mitään vastusta, seitsemällä vastaajalla.

Liite 2. Haastattelukysymykset varhaiskasvatuksen henkilöstölle



1. KYSYMYKSIÄ: KUINKA MERKITYKSELLEISISSÄ ROOLISSA NÄET LASTEN LIIKUNNAN?

- Toiminnallisuus ja liikunnallisuus tärkeää.
- Liike jää usein liian vähäiseksi. Liikettä saisi olla enemmän.
- Monelta lapselta uupuu perustaidot esimerkiksi yhdellä jalalla hyppiminen ja itsellä onkin oletus, että tämä asia osataan jo → tämä huomioidaan.
- Osalla taas harrastuksia on niin valtavasti, ettei ehdi mitään muuta tehdä.
- Lapset usein kysyvät: Eihän tässä tule hiki?
- Rasittavaa liikettä tulee lähtökohtaisesti liian vähän. Tämä on toki myös lapsikohtaista.
- Karkeamotoriikan kehittymisen kannalta todella tärkeää, esimerkiksi rappusten kävelemisessä näkee kuka lapsista on liikkunut ja kuka taas ei. Suuria eroja lasten välillä.
- Luonto-liikuntaryhmään hakeutuu liikunnallisemmat lapset. Ryhmässä myös erottuu, jos liikettä ei ole tullut juurikaan tai riittävästi.

Arkiliikettä tulee tilojen puolesta mikä on positiivinen asia, esimerkiksi siirtymät edes takaisin.

Eri ääripäät näkyvät – toiset liikkuvat ja toiset eivät. Keskiporukkaa liian vähän.

Kävelyä ei jakseta tehdä.

Liikunta jää liian vähäiseksi varhaiskasvatuksessa.

Arkiliikunnan merkitys arjessa korostuu.

Liikuntapassi-kampanja käyttöön jo eskareilla?

2. KYSYMYS: MIELIPITEESI TOIMINNALLISESTA OPPIMISESTA?

- Hyvä asia.
- Lasten seuraaminen toiminnallisuuden turvin on jopa helpompaa, kuin kynä –paperihommin.
- Liikekortit esimerkiksi käyttöön joka ryhmällä.
- Toiminnallisen oppimisen hyötynä on, että on huomattavasti haastavampaa fuskata.
- Liikunta ja toiminnallisuus tukee oppimista – se on tärkeää.
- Oman kehon kautta oppiminen on positiivista, opitaan paremmin toimimaan erilaisissa arjen tilanteissa. Sopiva tasapaino toiminnallisen ja rauhallisemman tekemisen kanssa. Kävelyn merkitys.
- Osa oppii toiminnallisesti, kaikki lapset oppivat nimenomaan tekemällä → tuetaan lasten luontaista liikettä.
- Oman pihan haasteet vaikuttavat tähän. Lisäksi tilat sekä osaltaan tukevat ja toisaalta myös haastavat toiminnallista oppimista.
- Toiminnallinen oppiminen ehdottoman hyvä asia ja se sopii lapsille erinomaisesti.
- Mikä vaan toiminnallinen tilanne onnistuu ulkona.

3. KYSYMYS: MITEN TOIMINTAA SAATAISIIN TOIMINNALLISEKSI?



Liite 3. Leikkipankki ulos



Erilaiset hippa-leikit

Valitaan yksi tai useampi hippa eli kiinnittäjä, joka yrittää saada kiinni muita lapsia. Vaihdetaan hippaa riittävän usein.

- X-hippa
- Töpseli -hippa
- Vessanpönttö-hippa
- Banaani-hippa
- Hali-hippa
- Tasapaino -hippa - jäädään ennalta määrättyyn tasapainoa kehittävään asentoon, liike voi vaihtua esim. samalla kun hippakin vaihtuu. Esimerkki liikkeitä: vaaka, puuseisonta, tähti, toinen jalka eteen yms.
- Karhu nukkuu - piiri asetelma → lauletaan: "Karhu nukkuu..." keskellä ollut yrittää saada jonkun muun keskellä oljaksi.
- Kuka pelkää "Jäämiestä"
- Hedelmäsalaatti: jaetaan porukka eri hedelmiin esim. banaanit, appelsiinit ja viinirypäleet. Kiinnittäjä huutaa valitsemansa hedelmän ja he liikkuvat, jos kiinnittäjä huutaa hedelmäsalaatti kaikki liikkuvat ja kiinnittäjä yrittää saada kiinni.
- Maa - meri - laiva → tähän voi ottaa lisäksi jokaiseen kohtaan jonkin liikkeen, joka tulee tehdä aina kun menee kyseiseen paikkaan.

Palloleikkejä

- **Pallo jonon ali viesti**: Leikin tavoitteena on yrittää saada pallo jokaisen osanottajan jalkojen välistä, niin että lopulta on sama järjestys kuin alussa. Leikkiä voi myös leikkiä, niin että mennään tietty välimatka ja voittajajoukkue on se, joka on nopein.
- **Pujoitteluviesti**: sama idea kuin yllä, mutta pallon lisäksi käytössä esim. kartiot tai tötsät, jotka pitää pujotella. Nopein voittaa.
- **Polttopallo**: ehdään rinki, jonka sisälle lapset asettuvat. Yksi on kiinniottaja. Alussa voidaan sopia, että vain navan alapuolelta palaa. Kun palaa, pitää mennä polttajan avuksi.
- **Keilankaato**: Sama idea kuin polttopallossa, mutta lapset yrittävät suojella keiloja. Voidaan ottaa esim. aikaa, kumpi joukkue nopeampi.

Muita leikkejä

Pikipata

Peili

Väri

Hännän
metsästys

Aartenmetsästys

Seuraa johtajaa

Liite 4. Taukojumppa materiaalia

Erilaisia valmiita pohjia lasten taukoliikuntaan musiikilla

Ed Sheeran - Shivers (3:27)

Intro: 4 x 8 Valmistaudu – Hartiat taa ja hidas marssi

Verse 1: 8 x 8 Hitaasti kosketus leveässä haarassa ja kädet auki T-asennossa vastakkaiseen jalkaan, puoli vaihtuu koko ajan / Toista 8 x

Väli: 4 x 8 Sama kuin edellä, mutta puolet nopeammin / Toista 8 x

CH: 8 x 8 Sarja: Tupla-kyynärpää alas, tupla-kyynärpää sivulle oikealle ja sama vasemmalle, kädet yhteen ja keikuta alas / Toista 4 x

Verse 2: 8 x 8 Hitaasti kosketus leveässä haarassa ja kädet auki T-asennossa vastakkaiseen jalkaan, puoli vaihtuu koko ajan / Toista 8 x

Väli: 4 x 8 Sama kuin edellä, mutta puolet nopeammin / Toista 8 x

CH: 8 x 8 Sarja: Tupla-kyynärpää alas, tupla-kyynärpää sivulle oikealle ja sama vasemmalle, kädet yhteen ja keikuta alas / Toista 4 x

Soolo: 4 x 8 Rullaa kädet hitaasti ylös ja hitaasti alas / 2 x

Soolo jatkuu: 4 x 8 Heiluta kädet ylhäällä

CH: 8 x 8 Sarja: Tupla-kyynärpää alas, tupla-kyynärpää sivulle oikealle ja sama vasemmalle, kädet yhteen ja keikuta alas / Toista 4 x

Skibidi – Little Big (2.43)

Intro: 4 x 8 Kääntöhyppy (lapset vastakkain), jammaa (2 x 8), kädet ylös alas (2 x 8)

Verse 1: 4 x 8 Marssi eteen ja auki-kiinni askel, sama taakse / Toista 2 x

CH: 4 x 8 Sarja: Kääntöhyppy (lapset vastakkain), heiluta peppua, tanssi, tasahypyt / Toista 1 x

Väli: 2 x 8 Slalom (kumparehiihto)

Väli jatkuu: 2 x 8 Tuplaslalom

Verse 2: 4 x 8 Marssi eteen ja auki-kiinni askel, sama taakse / Toista 2 x

CH: 8 x 8 Sarja: Kääntöhyppy (lapset vastakkain), heiluta peppua, tanssi, tasahypyt / Toista 2 x

Väli: 8 x 8 Vastakkain edelleen, jammaa paikalla 2 x 8, kävele lankkuun kaverille läpy 6 x 8 / Toista 3 x

CH: 8 x 8 Vastakkain edelleen: Sarja: hyppää ylös, heiluta peppua, tanssi, tasahypyt / Toista 2 x

Eino ja Aapeli - Jouluralli (2:46)

Intro: 2 x 8 Kyykystä ylös, kädet nousee ja laskee vierelle

Verse 1: 4 x 8 Marssi 4 x eteen ja marssi 4 x taakse / Toista 2x

Rullauskädet puolelta toiselle

Väli: 2 x 8 Käsien heilutus puolelta toiselle, tasahyppy 4 x

CH: 7 x 8 Sarja: Koripallot: alas ja ylös 2 x ja tasahyppy 8 x, toista sama uudestaan mutta vain 4 x tasahyppy

4 jatkuu tähän asti

Verse 2: 4 x 8 Polvennostot 8 x ja kurkkaus puolelta toiselle 4 x

Väli: 2 x 8 Käsien heilutus puolelta toiselle

CH: 6 x 8 Sarja: Koripallot: alas ja ylös 2 x ja tasahyppy 8 x, toista sama uudestaan mutta vain 4 x tasahyppy

4 jatkuu tähän asti

Väli: 4 x 8 Muodostetaan piiri

CH: 6 x 8 Sarja piirissä: Koripallot: alas ja ylös 2 x ja tasahyppy 8 x, toista sama uudestaan mutta vain 4 x tasahyppy

Jingle Bells (1:40)

CH: 4 x 8 Rullauskädet 2 x 8, Pyöri ympäri 1 x myötäpäivään ja 1 x vastapäivään 2 x 8

Verse 1: 4 x 8 Kädet ylös ja alas heiluu

CH: 4 x 8 Rullauskädet 2 x 8, Pyöri ympäri 1 x myötäpäivään ja 1 x vastapäivään 2 x 8

Verse 2: 4 x 8 Kädet ylös ja alas heiluu

4

CH: 6 x 8 4 x 8 Rullauskädet 2 x 8, Pyöri ympäri 1 x myötäpäivään ja 1 x vastapäivään 2 x 8

Fröbelin Palikat – Jumppalaulu (1:38)

Kosketus: pää – olkapää – peppu – polvet – varpaat – polvet – varpaat

Kosketus: Silmät, korvat ja vatsaa taputa

Tahti nopeutuu kierros kierrokselta

Fröbelin Palikat – Tonttulan aamujumppa (1:58)

Jammaa

Kädet niskassa tonttu jumppaa

Kyykkyy – ja ylös

Pyöri ympäri

Kädet puuskassa tonttu jumppaa

Kyykkyy – ja ylös

Pyöri ympäri

Kädet lanteilla

Kyykkyy – ja ylös

Pyöri ympäri

Kädet nilkoissa

Kyykkyy – ja ylös

Pyöri ympäri

Jammaa

Kyykkyy – ja ylös

Pyöri ympäri

Fröbelin Palikat – Sutsisatsi (2:22)

Jammaa

Kädet nousee ylös

Peukalot pystyyn – tanssi

Kädet ylös

Peukalot pystyyn, kyynärpäät taa

Kädet ylös

Peukalot pystyyn, kyynerpäät taa, polvet yhteen

Kädet ylös

Peukalot pystyyn, kyynerpäät taa, polvet yhteen, peppu pystyyn

Kädet ylös

Peukalot pystyyn, kyynerpäät taa, polvet yhteen, peppu pystyyn, leuka eteen

Kädet ylös

Peukalot pystyyn, kyynerpäät taa, polvet yhteen, peppu pystyyn, leuka
eteen, kieli ulos

Kädet ylös

Fröbelin Palikat – Huugi Guugi (2:00)

Ojenna käsi, taakse taivuta ja piirrä ympyrä

Pyöri ympäri

Ja lopeta

Hyppää – samalla kädet ylös ja alas

Jalka ojenna, taakse taivuta ja piirrä ympyrä

Pyöri ympäri

Ja lopeta

Hyppää – samalla kädet ylös ja alas

Nenä ojenna, taakse taivuta ja piirrä ympyrä

Pyöri ympäri

Ja lopeta

Napa ojenna, taakse taivuta ja piirrä ympyrä

Pyöri ympäri

Ja lopeta

Hyppää – samalla kädet ylös ja alas loppuun asti

Jos sul lysti on

Taputa

Marssi

Hyppää

Tanssi

Pyöri ympäri

Mene kyykkyy

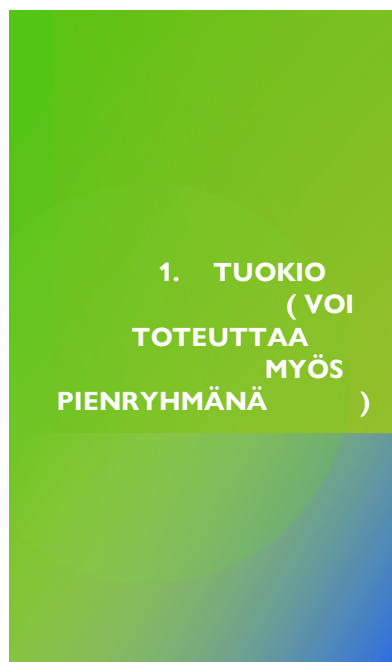
Nosta polvia

Juokse

Sano tottakai

Kaikki tämä tee...

Liite 5. Esimerkkejä eskarilaisten liikuntatuokioihin



Kookontuminen saliin: esim. Piiri muodostelmaan.

Alkuleikki: Maa – meri – laiva tai Hedelmäsalatti

Avaimen piilotus: jokin esinen piiloon ja lapset etsivät

Lankku-hippa: Valitaan yksi tai useampi hippa. Kun jää kiinni, pitää mennä lankkuasentoon ja pysyä siinä. Pelastus koskettamalla selkään.

Tasapainovoikka: Musiikki soi ja kun musiikki pysähtyy tulee lasten jäädä johonkin tiettyyn tasapainoa kehittävään asentoon esim. Puuasento, vaaka, tähti, konttausasento vastakkainen käsi ja jalka, etureiden venytys-asento, vene.

Noppaleikki(tietty toistomäärä liikettä): Jokaiselle silmäluvulle jokin liike, jonka lapset toteuttavat. Esim. 1. Haaraperus, 2. Karhukävely, 3. Rapukävely, 4. Tukkipyörintä, 5. Yhdellä jalalla hyppiminen, 6. Kuperkeikka

Loppurauhoitus: Lapset lattialle makaamaan ja huiveilla sillittely- rentouttava musiikki voi soida taustalla.

2. TUOKIO

Kookontuminen saliin: Esim. Piiri muodostelmaan

Alkuleikki: Polttopallo

Harjoite: pallon syöttely käsipalloa varten, jaetaan lapset pareihin tai kolmen hengen ryhmiin. Syöttely, niin että ollaan seisten – sama istuen. Yritys Saada koppi.

Harjoite: Syöttelyrinki, pallo pitää käydä kaikilla. Sanotaan esim. Lapsen nimi ja sitten hänelle heitto.

Käsipallo-peli, istuen: Porukka puoliksi, jaetaan värilliset liivit esim. Punainen ja vihreä. Tavoite Saada tehtyä maali. Punaiset yrittävät tehdä maalin vihreiden maaliin ja vihreät punaisten.

Vapaa leikki.

Rauhoittuminen – lapset pareittain → satuhieronta.

3. TUOKIO

- Kookoontuminensaliin: Esim. Piiri muodostelmaan
- Alkuleikki liikutaan eri tavoin → yhdellä jalalla, tasahypyillä, karhukävelyllä, kierien, kontaten, laukaten..
- Alkuleikki Hännän sieppaaminen. Kaikille huivi, joka laitetaan housuun kiinni. Tavoite Saada toisilta lapsilta huivi, mutta toisaalta yrittää olla menettämättä omaa huivia tai huiveja
- Harjoite: pallon syöttely kaverille, tehdään sekä seisten, että istuen. Yrityksenä Saada koppi. Heitetään alakautta, yläkautta, oikealla ja vasemmalla kädellä
- Harjoite: syöttelyrinki – pallo pitää käydä kaikilla
- Käsipallo-peli, seisten: porukka puoliksi, lapsille värilliset liivit. Yritetään Saada tehtyä maali vastustaja joukkueen maaliin
- Loppurahoitus: joogakorteilla muutamat venytykset

4. TUOKIO

- Kookontuminen saliin: Esim. Piiri muodostelmaan
- Alkuleikki: tuolileikki vanteilla → aluksi jokaiselle oma Paikka. Musiikki soi ja pitää liikkua, kun musiikki pysähtyy jokainen etsii oman paikan, jos paikat on jo viety, putoaa pelistä pois.
- Alkuleikki: Töpselihippa, valitaan yksi tai useampi hippa. Kun kiinniottaja saa kiinni, tulee lapsen jäädä seisomaan kädet vyötärölle asettuen. Pelastaa voi "laittamalla töpselin pistorasiaan".
- Varjoleikit: Esim. Tyyni ja myrsky, popcorn, krokotiili ja kissa ja hiiri-leikki.
- Vapaa leikki
- Loppurentoutus

5. TUOKIO

- Kookontuminen saliin: Esim. Piiri muodostelmaan.
- Alkuleikki: Banaani-hippa, valitaan yksi tai useampi hippa ja lasten tulee kiinni jäädessään jäädä banaani-asentoon.
- Alkuleikki: pallon kanssa viesti, porukka jaetaan kahteen tai kolmeen osaan → palloa tulee viedä toiseen päähän kantapäiden välissä, polvien välissä, juosten... Ryhmän lapset toteuttavat tämän vuorotellen ja voittajajoukkue on se, joka on ensimmäisenä valmiina.
- Keilailuharjoite: Porukka jaetaan pareittain tai kolmen-neljän hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle pallo ja muutama keila, joita yrittävät kaataa.
- Keilailupallo istuen: Porukka jaetaan kahtia. Lapsille liivit päälle. Kumpaankin päätyyn esim. Neljä keilaa. Vastustajat yrittävät kaataa vastustajajoukkueen keiloja pallon avulla → liikkuminen tapahtuu pepulla.
- Loppurentoutus: piiri → istumaan, varpaista kiinni, avaa jalat leveälle kurota käsillä keskelle, salmiakki-istunta – jalkapohjat vastakkain, syväkyykky – kyykystä ojenna jalat ja rullaa ylös.