



Tiina Sassi

3–5-vuotiaiden lasten osallistaminen päiväkodin ohjatun ulkoliikunnan suunnitteluun

Liikuntaleikkikortit liikunnan ohjauksen tueksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

8.5.2023

Tekijä	Tiina Sassi
Otsikko	3–5-vuotiaiden lasten osallistaminen päiväkodin ohjatun ulkoliikunnan suunnitteluun. Liikuntaleikkikortit liikunnan ohjauksen tueksi
Sivumäärä	30 sivua + 2 liitettä
Aika	08.05.2023
Tutkinto	Sosionomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Seija Mäenpää Lehtori Markus Neuvonen

Monimuotoisen opinnäytetyön aiheena on lasten osallistaminen päiväkodin ohjatun ulkoliikunnan suunnitteluun. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää keino, jolla voi lisätä ohjattua ulkoliikuntaa päiväkodin pihalla ja sitä kautta varmistaa, että lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyvät osaltaan päiväkodin arjessa. Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanina on yksi Pilke päiväkodit Oy:n päiväkodeista, ja sieltä 3–5-vuotiaiden lasten ryhmä. Toiminnalliseen osuuteen kuului yhteensä neljä ohjauskertaa päiväkodissa. Ohjauskerroilla oli tarkoituksena kehittää ja suunnitella lapsille mieluisia ryhmän kanssa yhdessä leikittäviä ulkoleikkejä, joita kasvattajat voivat ohjata lapsille.

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua suositusten mukaan vähintään kolme tuntia päivässä, josta yksi tunti tulisi olla reippaampaa liikuntaa. Lasten liikkuminen on kuitenkin vähentynyt suosituksista huolimatta. Lasten fyysinen aktiivisuus tulisi olla reippaampaa myös varhaiskasvatuksessa, sillä usein lapset leikkivät päiväkodin pihalla lähinnä hiekkalaatikolla tai keinuivat. Opinnäytetyöni teoreettisena viitekehysenä on osallisuus ja osallistaminen, liikunnan merkitys lapsen kehitykselle, liikunta varhaiskasvatuksessa ja ohjatun liikunnan merkitys lapsen fyysiselle aktiivisuudelle. Opinnäytetyössäni kuvaan prosessia liikuntaleikkien suunnittelu- ja kehittämisprosessista valmiiseen tuotokseen.

Opinnäytetyön tuotoksena on liikuntaleikkikortit, jotka koostuvat 12 leikistä. Korttien leikit on suunniteltu ja testattu toimivaksi ryhmän lasten kanssa. Leikit ovat pääosin sääntöleikkejä, joita ryhmän kasvattaja pystyvät ohjaamaan lapsille. Leikit ovat sellaisia, joihin ryhmän kaikki lapset voivat osallistua. Lisäksi ne ovat lasten motorisia taitoja kehittäviä ja sosiaalisia taitoja harjoittavia. Lapset saivat päättää korttien värityksen, ja korttien kuvat mietitty sellaisiksi, että ne olisivat leikkiin houkuttelevia. Kortit jäivät niiden testauksen jälkeen ryhmän käytettäväksi.

Valmiit liikuntaleikkikortit olivat lasten mieleen ja ne innostivat lapsia leikkimään testauskerralla montaa leikkiä. Kaikki ryhmän lapset eivät osallistuneet leikkien suunnitteluun, joten ryhmä voi halutessaan tehdä lisää kortteja lapsille mieluisista leikeistä. Lisäksi joitain leikkejä voi jättää pois korteista, jos ne eivät ole enää lasten mieleen. Vaikka opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä ohjattua liikuntaa liikuntakorttien avulla päiväkodin pihalla, voi kortteja käyttää pihan lisäksi muissakin paikoissa ulkona sekä myös sisätiloissa.

Avainsanat

varhaiskasvatus, osallisuus, fyysinen aktiivisuus, ohjattu liikunta

Author	Tiina Sassi
Title	Involving 3–5-year-old Children in the Planning of Guided Outdoor Exercise in Daycare. Exercise Play Cards to Support Physical Activity Guidance
Number of Pages	30 pages + 2 appendices
Date	8 May 2023
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Markus Neuvonen, Senior Lecturer
<p>The topic of this multiform thesis is to involve children in the planning of guided outdoor exercise in daycare. The aim of the thesis is to develop a way to increase guided outdoor exercise in the daycare yard. The goal is also that children would be physically active in early childhood education in accordance with the recommendations for children's physical activity. The working life partner of the thesis is one Pilke daycare center. I executed the functional part of the thesis in a group of 3–5 year-olds. The functional part included four guidance sessions. The purpose was to develop and plan outdoor games that the children like to play together with the group, with the educators' guidance.</p> <p>According to the recommendations, children under school age should exercise at least three hours a day. One hour of that should be vigorous exercise. Despite the recommendations children do not exercise as much as before. Children should be guided to more vigorous exercise in early childhood education because children often play in the daycare yard mostly in the sandbox or on the swings. The theoretical framework of my thesis is participation, the importance of exercise for child development, exercise in early childhood education and the importance of guided exercise for a child's physical activity. I describe the thesis project from the planning and development process of exercise games to the finished product.</p> <p>The finished product is 12 exercise play cards. The games of the cards were developed and tested with the children. The games are mainly rule games guided by the group's educators. All children in the group can participate in the games. They also develop children's motor skills and practice social skills. The children got to decide the coloring of the cards. Pictures on the cards were thought out in such a way that they would be attractive for playing. The cards were left for the group to use after their functionality had been tested.</p> <p>The children admired the finished exercise play cards, which inspired the children to play many games during the testing session. All the children in the group could not participate in the planning of the games, so the group can make more play cards if they want to. In addition, some games can be left out of the cards if children don't want to play them anymore. Although the purpose of the thesis was to increase guided exercise in the daycare's yard, the cards can be used in other places as well, both outside and indoors.</p>	
Keywords	early childhood education, participation, physical activity, guided exercise

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työelämän yhteistyökumppani	2
3	Varhaiskasvatus toimintaympäristönä	2
4	Suositukset lasten fyysiselle aktiivisuudelle	3
5	Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle	4
5.1	3–5-vuotiaiden lasten kehitys	5
5.1.1	Fyysinen kasvu ja kehitys	5
5.1.2	Motorinen kehitys	6
5.1.3	Kognitiivinen, psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys	7
5.1.4	Psykososiaalinen kehitys	8
5.2	Ulkoliikunta	8
5.3	Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen	9
6	Leikin merkitys lapselle	12
6.1	Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen leikissä	14
7	Lasten osallisuus ja osallistaminen	14
8	Lasten osallistaminen ohjatun ulkoliikunnan suunnitteluun	16
8.1	Tutustumiskerta	17
8.2	Leikkien suunnittelu lasten kanssa alkaa	18
8.3	Viidakkoteema mukaan leikkien suunnitteluun	18
8.4	Liikuntaleikkikorttien teko	20
8.5	Liikuntaleikkikorttien testaus lasten kanssa	20
9	Arviointi	21
9.1	Toiminnan ja menetelmien arviointi	21
9.1.1	Tutustumiskerta	21
9.1.2	Leikkien suunnittelu lasten kanssa alkaa	22
9.1.3	Viidakkoteema mukaan leikkien suunnitteluun	23
9.1.4	Liikuntaleikkikorttien testaus lasten kanssa	24
9.2	Tuotoksen arviointi	25
9.3	Oman toiminnan arviointi	27
9.4	Eettisyys ja luotettavuus	28

10	Pohdinta	29
	Lähteet	31
	Liitteet	
	Liite 1. Liikuntaleikkikortit ja viidakkokartta	
	Liite 2. Lasten piirtämiä kuvia tutustumiskerralta	

1 Johdanto

Liikunnalla on suuri merkitys jo varhaislapsuudessa lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsena saadut liikkumisen mallit voivat vaikuttaa aikuisuuteen asti. (Kyhälä & Reunamo & Valtonen 2021.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi harrastaa liikuntaa 180 minuuttia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a: 5). Kuitenkin vain vähäisellä määrällä lapsista täyttyy suositusten mukainen liikunnan määrä päivän aikana (Matarma 2020:11). Lapsella on oikeus liikkua ja leikkiä sekä vaikuttaa itseään koskeviin asioihinsa, ja näitä tukevat muun muassa liikuntalaki (390/2015), Lapsen oikeuksien sopimus (1989) ja varhaiskasvatustalaki (540/2018). Varhaiskasvatuksessa tuetaan lasten liikkumista liikkumalla sekä sisällä että ulkona, ja lapsia innostetaan ja kannustetaan siihen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 50). Ohjattua ulkoliikuntaa on kuitenkin vain vähän varhaiskasvatuksessa, ja ulkoilu päiväkodin pihalla on yleensä vapaampaa leikkiä ja liikkumista. Jos kasvattajat ohjaisivat enemmän liikuntaleikkejä lapsille ulkona, se lisäisi lasten fyysistä aktiivisuutta ja innostusta liikuntaan kohtaan niidenkin lasten osalta, jotka eivät muuten liiku paljoa. (Brown ym. 2010; Soini & Sääkslähti 2022: 140–141.)

Yle uutisoi, että suurin osa alle kouluikäisistä lapsista liikkuu päivän aikana tuntimääräisesti tarpeeksi, mutta liikunnan pitäisi olla reippaampaa. Reippaampaa liikkumista tulee ulkoleikeistä, joita ovat esimerkiksi juoksuleikit, hyppiminen ja pallopelit. (Kallunki 2021.) Ulkoliikunta vaikuttaa lapsen terveyteen ja kehitykseen, kuten fyysiseen aktiivisuuteen sekä sillä on sosiaalisia, emotionaalisia ja kognitiivisia hyötyjä (Sze & Pearson & Reilly & Wolfenden & Jones 2022: 1–2). Ohjattu liikunta luo lasten välille yhteisöllisyyttä, kun liikuntaleikkejä harjoitellaan ensin ja sen jälkeen leikitään niitä yhdessä. Lisäksi yhteisleikit harjoittavat pettymysten sietokykyä ja sääntöjen noudattamista. (Sääkslähti 2018: 105–107.) Varhaiskasvatuksessa lapset tulisi ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, jolloin lasten osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuudet otetaan huomioon (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 27, 32).

Tämän monimuotoisen opinnäytetyöni kehittämistehtävänä on ohjatun ulkoliikunnan lisääminen päiväkodin pihalla sekä luoda keino, jolla osallistaa lapsia ohjatun ulkoliikunnan suunnitteluun. Opinnäytetyöni tarkoituksena on osallistaa 3–5-vuotiaiden varhaiskasvatusryhmän lapsia suunnittelemaan heille mieluisia ulkoliikuntaleikkejä, joita ryhmän kasvattajat voivat heille ohjata. Lasten kanssa suunnitelluista leikeistä tein liikuntaleikkikortit, jotka ovat tämän opinnäytetyön tuotos. Kävin pitämässä yhteistyöpäiväkodissa

neljä toimintakertaa. Ensimmäisellä kerralla oli tarkoituksena tutustua lapsiin ja heidän mielenkiinnon kohteisiinsa, seuraavilla kahdella kerralla suunnittelimme leikkejä ja viimeisellä kerralla testasimme tuotosta eli valmiita liikuntaleikkikortteja. Korttien tavoitteena on olla ryhmän kasvattajille keino, joilla voi ohjata lapsille liikuntaa päiväkodin pihalla. Koska korttien leikit ovat lasten suunniteltavia, tavoitteena on, että ne innostaisivat kasvattajia käyttämään kortteja aktiivisesti, ja lapsetkin ilmaisisivat halukkuutensa leikkiä korttien leikkejä.

2 Työelämän yhteistyökumppani

Yhteistyökumppanina tässä opinnäytetyössä on yksi Pilke päiväkodit Oy:n päiväkohteista. Opinnäytetyön toteutan 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Ryhmässä on 15 lasta ja kaksi kasvattajaa. Päiväkodilla ei ole erillistä suunnitelmaa päiväkodissa tapahtuvaan liikuntaan. Ryhmä liikkuu aktiivisesti päiväkodin lähiluonnossa, ja liikkuminen on sekä vapaata leikkiä että ohjattua tekemistä. Päiväkodin pihassa lapset liikkuvat ja leikkivät lähinnä vapaasti. Päiväkodin piha on aika pieni, mutta sen maasto on vaihtelevaa; muun muassa on erikokoisia kiviä, puita ja hiekkaa. Päiväkodilla on paljon liikuntavälineitä käytettävänä, kuten palloja, maaleja, estetötteröitä, leikkivarjoja, sähkömailoja, hernepusseja ja vanteita.

Yhteistyö alkoi päiväkodin kanssa, kun kävin keskustelemassa ryhmän varhaiskasvatuksen opettajan kanssa, mikä on minun alustava suunnitelmani opinnäytetyölle ja mitä toiveita ryhmällä olisi sille. Ryhmän opettaja vaihtui pariin kertaan toiminnallisten kertojen aikana, mutta pidin heidät ajan tasalla siitä, mitä on suunniteltu ja tehty, ja mitä seuraavaksi on tulossa. Kasvattajien kanssa keskustelimme aina toimintakertojen aluksi, mitä olen sille kerralle suunnitellut, ja kasvattajat miettivät, ketkä ja kuinka monta lasta toimintaan osallistuu. Minä sain aika vapaat kädet toiminnan suunnittelulle. Keskustelimme myös liikuntaleikkikorttien ulkonäöstä ja siitä, minkä kokoiset kortit olisivat ryhmän käyttöön sopivat.

3 Varhaiskasvatus toimintaympäristönä

Päiväkoti on yksi varhaiskasvatusta järjestävä muoto. Muita ovat perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta. Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja se on kokonaisuus, joka koostuu lapsen suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Siinä painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatukseen voi osallistua alle 6-vuotiaat lapset. (Opetushallitus.) Varhaiskasvatustilain

(540/2018) mukaan lapsella on oikeus saada varhaiskasvatusta, ja kuntien tulee järjestää sitä. Valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja niiden pohjalta tehdyt paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä. Päiväkodissa kaikille lapsille laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, joka sisältää tavoitteet ja toimet liittyen lapsen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Myös tuen tarpeet kirjataan suunnitelmaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.) Varhaiskasvatuksessa tehdään tiivistä yhteistyötä lasten huoltajien kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään muiden tahojen kanssa, kuten neuvoloiden ja muun terveydenhuollon, lastensuojelun sekä liikunnasta ja kulttuurista vastaajien toimijoiden kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 17, 36.)

Varhaiskasvatuksessa lasten aiemmat kokemukset, mielenkiinnon kohteet ja osaaminen otetaan huomioon heidän oppimisessaan. Lisäksi leikin merkitys lapselle ja sen pedagoginen merkitys oppimisessa, kehityksessä ja hyvinvoinnissa tunnustetaan. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka kasvattaa lasten laaja-alaista osaamista. Siihen kuuluvat kuusi osa-alueita, jotka ovat ajattelu ja oppiminen; kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu; itsestä huolehtiminen ja arjen taidot; monilukutaito; digitaalinen osaaminen sekä osallistaminen ja vaikuttaminen. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta koostuu lasten mielenkiinnon kohteiden ja tarpeiden lisäksi oppimisen alueista, jotka ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 22–24, 42.)

4 Suositukset lasten fyysiselle aktiivisuudelle

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a: 5) mukaan lapsen on oikeus leikkiä, liikkua ja tutustua uusiin asioihin kehonsa avulla. On todettu, että tämä tukee lasta hänen kasvussansa ja kehityksensä. Liikunnallinen elämäntapa kehittyy varhaislapsuudessa lapsen ollessa synnynnäisesti fyysisesti aktiivinen. Alle kouluikäisten lasten tulisi suositusten mukaan liikkua 180 minuuttia päivässä. Siitä 60 minuuttia pitäisi olla kohtalaista tai voimakasta fyysistä aktiivisuutta. Kohtalaista tai voimakasta fyysistä aktiivisuutta nostavia liikuntamuotoja ovat hippaleikit, hyppiminen, pyöräily, juokseminen, pallopelien pelaaminen ja tanssi. Nämä saavat lapsen hengästymään ja hikoilemaan. Loput kaksi tuntia voivat sisältää kevyempää liikkumista, esimerkiksi kävelyä tai keinumista. Ulkona liikkuminen tulisi olla päivittäistä. Viimeaikaiset näytöt ovat korostaneet varhaislapsuuden merkitystä elinikäisen liikuntamallien luomiseksi. (Kyhälä ym. 2021; Mak & Chan & Capio 2021; Soukainen ym. 2015; THL 2021.)

Suosituksista huolimatta lasten fyysiset aktiivisuustasot ovat liian alhaiset ja harva lapsi täyttää suositukset. Suomessa alle kouluikäisistä lapsista liikkuu suositusten mukaisesti vain noin 10–20 prosenttia. (Matarma 2020:11; Soukainen ym. 2015: 29.) Nykypäivänä lasten fyysinen aktiivisuus on alhaisemmalla tasolla kuin ennen, ja yksi syy siihen on lasten lisääntynyt aika digilaitteiden kanssa. Varhaiskasvatuksessakin lasten tulisi harrastaa reippaampaa liikuntaa enemmän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b: 12.) Iloa kasvaa liikkuen -ohjelman mukaan varhaiskasvatuksessa toteutuu kaksi tuntia liikuntaa päivässä, joka on noin 2/3 suosituksista (Soukainen ym. 2015: 7). Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena on lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoillessa päiväkodin pihalla, jotta fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuisivat päivän aikana.

5 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Liikunta on lapsille monella tapaa tärkeää. Fyysiset aktiivisuusmallit ja kunto alkavat kehittyä jo varhaisvuosina, ja näiden mallien vaikutus on kohtalainen tai korkea koko elämän ajan. Varhaislapsuuden vuodet ovat elintärkeä ajanjakso yksilöllisten liikuntamallien kehittämiseksi, ja asiantuntijat suosittelvat, että lasten tulisi osallistua huomattavaan määrään fyysistä aktiivisuutta sekä jäsennellyn että jäsentämättömän leikin avulla. Tutkimusten mukaan pojat ja tytöt osallistuvat erilaisiin aktiviteetteihin, ja pojilla aktiviteetit ovat enemmän fyysisesti raskaampia kuin tytöillä, ja muutenkin pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Poikien ja tyttöjen välisten erojen ymmärtäminen fyysisessä aktiivisuudessa ja motorisissa taidoissa ovat tärkeitä, jotta sitä eroa voitaisiin kaventaa. 3–6-vuotiaiden lasten keskuudessa perusmotoriset taidot voivat olla hyvinkin erilaisia sukupuolten välillä. (Kyhälä ym. 2021; Mak ym. 2021; Matarma 2020: 11.) Toimintakertoja pitäessäni päiväkodissa lapsille, pyrin siihen, että sekä tytöt ja pojat pääsevät leikkeihin yhtä lailla mukaan. Pyrkimyksenä on myös kehittää sellaisia leikkejä, joita koko ryhmä voi leikkiä yhdessä, eikä leikit jakaisi tyttöjä ja poikia erikseen.

Liikunta liittyy pienten lasten motorisiin taitoihin, fyysiseen ja psykososiaaliseen terveyteen, kognitiiviseen kehitykseen, hyvinvointiin, itsesäätelyyn sekä yleisiin oppimisvalmiuksiin ja oppimistuloksiin. Jos varhaislapsuudessa opitut perusmotoriset taidot eivät ole riittävät, lapsi voi olla vaarassa siinä, ettei hänelle kehity hienomotorisia taitoja myöhemminkään. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että pienten lasten oppimistulokset ovat parantuneet, kun liikkuminen on integroitu päivittäisiin oppimiskokemuksiin. Fyysinen aktiivisuus vähentää myös liikalihavuuden riskiä ja edistää luuston terveyttä. Se tukee lisäksi hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lihaksia ja jänteitä. Lasten liian vähäinen fyysinen aktiivisuus lisää tutkimusten mukaan todennäköisesti kroonisten, ei-

tarttuvien tautien, kuten osteoporoosin, syövän ja sydän- ja verisuonitautien, riskejä myöhemmässä elämässä. (Kyhälä ym. 2021; Mak ym. 2021; Soukainen ym. 2015: 28; Sääkslahti ym. 2019: 78.) Ylipaino saattaa olla rajoittava tekijä motoristen taitojen kehitykselle. Fyysinen passiivisuus on suuri huolenaihe maailmanlaajuisesti, koska sillä on vakavia kielteisiä vaikutuksia kansanterveyteen. (Matarma 2020: 3, 11–13.) Jos lapsuudessa ei ole saatu hyviä fyysisen aktiivisuuden malleja, se voi vaikuttaa aikuisuudessa huonona terveytenä ja hyvinvointina. Liikunta on myös merkittävä asia siinä, että lapsen ollessa fyysisesti aktiivinen, hän nukkuu ja rentoutuu paremmin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b: 12, 56.)

Tutkimusten mukaan, kun fyysinen aktiivisuus parantaa lapsen kasvua ja kehitystä, se on lapsilähtöistä ja leikinomaista. Fyysinen aktiivisuus kuuluu myös laaja-alaiseen oppimiseen, sillä se vaikuttaa lasten ajatteluun ja oppimiseen. Lapsia innostavat monipuoliset liikuntakokemukset ja elämyksellisyys. Ne saavat lapsen asettamaan tavoitteita toiminnalleen ja yrittämään saavuttaa ne. Tämä nostaa lapsen itsetuntoa. Fyysisesti aktiivisissa leikeissä ja peleissä lapset voivat harjoitella tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja, sillä lapset ovat koko persoonallaan mukana leikissä ja leikkiminen herättää paljon tunteita, lisäksi leikkiä tapahtuu muiden lasten kanssa. (Soukainen ym. 2015: 5, 21, 30–31.) Opinäytetyön tavoitteena on, että liikuntaleikkien suunnitteleminen yhdessä lasten kanssa saisi lapset innostumaan liikkumisesta enemmän, koska tarkoituksena on kehittää lapsille mieluisia liikunnan muotoja, jotka kehittäisivät myös muun muassa heidän motorisia taitojansa ja sosiaalisia taitojansa. Ja kun lapset saisivat liikuntaleikeistä onnistumisen kokemuksia, se parantaisi heidän itsetuntoansa. Lisäksi tavoitteena olisi se, että lapset kokisivat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen kautta.

5.1 3–5-vuotiaiden lasten kehitys

5.1.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

3–5-vuotiaat lapset harjoittelevat erilaisia taitoja, jotka kehittyvät nopealla tahdilla. Pönkön ja Sääkslahden mukaan lapset ovat kokeilunhaluisia ja tutkivia tuntoaistin houkuttelemana. (Sääkslahti 2018: 36.) Lasten tasapaino kehittyy vauhdilla (Ayres 2008: 79) ja Luukkosen ja Sääkslahden (Sääkslahti 2018: 37) mukaan näköaistin avulla liikkeiden hienosäätö paranee. Lapset oppivat potkaisemaan tai heittämään palloa kohti maalia sekä oppivat leikkien säännöt ja idean hahmottamalla leikin rajat, suunnat mihin liikutaan sekä seuraamalla toisten lasten leikkiä. Pönkön ja Sääkslahden mukaan kuuloaistimus

paranee rytmejä kuuntelemalla, esimerkiksi laukkaamisessa. Lisäksi kuuloa voi harjoittaa ilmaisemalla musiikkia keholla ja liikkeillä tai kuuntelemalla ohjaajan sanallisia ohjeistuksia. (Sääkslahti 2018: 37.)

4–5-vuotiailla lapsilla alaraajat kasvavat vauhdikkaasti ja tällöin erilaiset hyppelyt ja leikit, joissa kannatellaan jalkalihaksilla koko vartalon painoa, auttavat korjaamaan jalkojen asentoa oikeaan suuntaan lihasten voimistuessa. Lasten jalkojen luustoa vahvistavat hyppiminen yhdellä ja kahdella jalalla, laukkaaminen ja pallon potkiminen. Käsien luustoa vahvistaa pallon lyöminen mailalla, painiminen ja oman painon kannattelu käsien varassa. Myös kaatuminen vaikuttaa luustoon kovemmalla tärähtelyllä. (Sääkslahti 2018: 28–29, 45.) Lasten hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee pitkäkestoisella fyysisellä aktiivisuudella, ja lasta tulisi kannustaa liikuntaan, joka kestäisi pidempään Pönkön ja Sääkslahden mukaan (Sääkslahti 2018: 47).

5.1.2 Motorinen kehitys

Motorinen osaaminen tarkoittaa lapsen kykyä suorittaa hieno- ja karkeamotorisia taitoja, joita tarvitaan päivittäisissä tehtävissä. Perusmotoriset taidot koostuvat liikkumistaidoista, tasapainotaidoista ja välineen käsittelytaidoista. Monipuolinen liikunta on mahdollista vain, jos perusmotoriset taidot on opittu. Ne toimivat rakennuspalikoina tehokkaille ja voimakkaille liikkeille. 4–6-vuotiaat lapset kehittävät nopeasti perusmotoriikka-taitojaan, erityisesti karkean motoriikan hallintaa, ja ovat erittäin aktiivisia ja energisiä. Koska perusmotoriset taidot kehittyvät varhaislapsuudessa, on huomioitava, että mitä enemmän mahdollisuuksia lapsi saa näiden taitojen harjoittelusta eri tilanteissa, sitä enemmän nämä taidot kehittyvät. Mitä osaavampia lapsista tulee heidän perusmotoriikkaansa kypsyessä, sitä todennäköisemmin he pärjäävät hyvin fyysisessä toiminnassa tai urheilussa myöhemmässä lapsuudessa. Kun lapsi havaitsee, että hänellä on motorista osaamista ja hän tuntee olevansa hyvä urheilussa, se todennäköisesti lisää lapsen halukkuutta osallistua urheiluun ja liikuntaan. (Matarma 2020; 14, 21.) Motoriset taidot parantavat myös lukemisen, kirjoittamisen ja matematiikan taitoja (Soukainen ym. 2015: 30). Kun lapsen motoriset taidot ovat hyvät, ne tuottavat lapselle iloa ja onnistumisen tunnetta. Lapsen elämänlaatu samalla paranee, ja sosiaalinen syrjäytyminen ei ole uhkana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a: 6.)

Motoriset taidot vaikuttavat siihen, että lapsi pystyy liikkumaan itsenäisesti paikasta toiseen. Lapsi osaa silloin ryömiä, kontata, kiivetä, kävellä, juosta ja hypätä. Erilaiset leikit vaativat sen, että lapsi osaa heittää ja ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa. Vaihteleva ympäristö on tärkeää kehitykselle, jotta lapsi voi kokeilla ja harjoitella eri asioita sekä

epäonnistuakin. Nykypäivän lapsista on huomattu se, että heidän motoriset taitonsa ovat huonontuneet. (Soukainen ym. 2015: 30.) Motoriset taidot voivat vaihdella poikien ja tyttöjen välillä jo varhaislapsuudessa, vaikka he ovat ruumiinrakenteeltaan samanlaisia vielä tässä iässä. Aiempi tutkimus on osoittanut sen, että varhaislapsuudessa pojat ovat yleensä ylivoimaisia tyttöihin verrattuna välineen käsittelytaidoissa sekä voimassa ja ketteryydessä. Tytöt taas ovat suoriutuvat yleensä poikia paremmin hienomotorisissa taidoissa ja tasapainotaidoissa. (Matarma 2020: 21–22.)

Lapsilla voi olla yksilöllisiä rajoitteita, jotka vaikuttavat lapsen liikkeisiin. Rakenteellisia rajoitteita voivat olla pituus, paino ja muut kehon rakenteeseen liittyvät tekijät tai vammat. Ne saattavat vaikuttaa liikkeiden lisäksi käyttäytymiseen eli toiminnallisiin rajoituksiin. Esimerkiksi motivaatio, pelko tai kokemukset voivat muokata kykyä liikkua. Lasten liikumista voi rajoittaa myös ympäristörajoitteet. Ne jaetaan fyysiseen ja sosiokulttuuriseen. Rajoitteita ovat muun muassa sää, erilaiset pinnat ja kulttuuriset näkökohdat, kuten mahdollisuus osallistua urheiluun. On tärkeää olla tietoinen näistä useista ja monilotteisista rajoituksista harjoitellessa pienten lasten kanssa tai tutkittaessa heidän motorisia taitojansa. (Matarma 2020: 19.) Motoriset oppimisvaikeudet vaikeuttavat akateemisia taitoja sekä arkipäivän toimintoja. Yksi ongelma voi olla motoristen taitojen säätely, mikä tarkoittaa haasteita muun muassa toiminnan ennakkoinnissa ja pysyvien liikemallien kehittämisessä sekä liikkeiden ajoituksessa ja rytmisessä. Psykkisten ja sosiaalisten haasteiden lisäksi motorisiin oppimisvaikeuksiin voi liittyä lisäksi fyysisiä terveystarpeita. Organisoitu urheilu, kuten pallopelit voivat olla tällöin erittäin haastavia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b: 38.)

5.1.3 Kognitiivinen, psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Kognitiiviseen kehitykseen kuuluu 3–5-vuotiailla lapsilla omaan kehoon tutustuminen. Lapsi alkaa paikantamaan ja liikuttamaan päätä, käsiä, sormia, jalkoja ja varpaita. Tällöin pukeutuminen ja peseytyminen alkavat sujumaan itsenäisesti ja tämän myötä myös on mahdollista aloittaa harjoittelemaan motorisia taitoja. (Sääkslahti 2018: 96.) Psyykkiseen kehitykseen kuuluu vahva itsetunto, ja sen kehittymiseen lapsi tarvitsee hyväksyntää, kannustusta ja ihailua hänen positiivisesta kekseliäisyydestänsä, oppimiskokemuksista ja edistymisaskelista Pönkön ja Sääkslahden mukaan (Sääkslahti 2018: 104).

Lapsi oppii liikuntaleikeissä ja -peleissä sietämään pieniä pettymyksiä ja niiden käsitteilyä. Kasvattajat voivat tukea ryhmän yhteisöllisyyttä ohjaamalla yhteisiä leikkejä ja pelejä. Samalla lapsen eettismoraalinen kehitys tulee haastetuksi, kun hänen tulee noudattaa yhteisiä sääntöjä, jotta pelit ja leikit onnistuvat. Sosioemotionaalisisessa kehityksessä

lapsen empatiakyky ja sosiaaliset taidot kehittyvät, jolloin lapset alkavat luoda ystävyys-suhteita. 3–4-vuotiaat tarvitsevat kasvattajalta rohkaisua itseilmaisuun ja kasvattajien tulee suunnitella tilanteita, joissa käytetään liikuntaa ja kehoa ilmaisun keinona ja joiden kautta voidaan näytellä erilaisia tunteita. Lapset alkavat myös pitää sääntöleikeistä. (Sääkslahti 2018: 105–107, 117.)

5.1.4 Psykososiaalinen kehitys

Fyysinen aktiivisuus on parantanut monissa tutkimuksissa alle 5-vuotiaiden lasten toiminnanohjausta ja kielellistä kehitystä. Runsaampi fyysinen aktiivisuus on myös parantanut lasten itsehillintää. Liikkumisen kautta lapsi voi saada kontaktin omaan itseensä sekä muihin ihmisiin. Fyysinen aktiivisuus näkyy lapsilla eniten fyysisesti aktiivisena leikinä. Leikkiminen kehittää lasten vuorovaikutusta ympäristön sekä toisten lasten kanssa. Leikki myös harjoittaa päätöksentekoa ja ongelmanratkaisua. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti myös lapsen osallisuuteen. Kun liikkuminen on lapsille mielekästä, luovaa ja energistä, he heittäytyvät ja innostuvat siitä. Silloin lapsi on osallisena tapahtumassa ja on sitoutunut siihen. Se auttaa lasta oppimaan paremmin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b: 14, 18, 28–31.) Kun menen pitämään yhteistyöpäiväkotiini toimintakertoja, ajatuksena on, että lapset saavat olla mahdollisimman paljon mukana suunnittelemassa, millaista liikuntaa he haluaisivat pihalla tehdä, ja millä välineillä. Ajattelen, että kun lapset saavat itse pohtia liikkumisen muotoja, ne tulevat olemaan sellaisia, mistä lapset pitävät ja toivottavasti innostavat liikkumaan jokaisena päiväkotipäivänä.

5.2 Ulkoliikunta

Pienten lasten ulkoleikkiaikaan liittyy monia terveyden ja kehityksen etuja. Ulkoleikki on tunnistettu välttämättömäksi terveen lapsen kasvulle ja kehitykselle. Tutkimuksen mukaan lisääntynyt 3–12-vuotiaiden ulkona leikkiminen on yhteydessä kohtalaisen tai voimakkaan intensiteetin fyysiseen aktiivisuuteen ja kardiorespiratoriseen fyysiseen kuntoon sekä kerryttävän muita hyötyjä kuten sosiaaliset, emotionaaliset ja kognitiiviset hyödyt. Kardiorespiratorinen kunto tarkoittaa muun muassa maksimaalista hapenottokykyä. Tutkimusten mukaan pienillä lapsilla on hoidon aikana korkeampi kokonaisfyysinen aktiivisuus ulkona verrattuna sisätiloissa. Myös vapaan ulkoleikin lisääntynyt tiheys tai kesto paransi lasten fyysistä aktiivisuutta. (Savonen & Laukkanen & Peltonen 2015; Sze ym. 2022: 1–2.) Ulkona leikkimistä voidaan Gallahuen mukaan pitää lapsille monipuolisena ja rohkaisevana omien rajojen testaamiseen, ja sitä kautta lapset innostuvat harjoittelemaan motorisia taitojaan. Iivosen mukaan lapsilla, jotka ovat fyysisesti aktiivisem-

pia ulkona, on paremmat motoriset taidot. (Matarma 2020: 80.) Myös muissa tutkimuksissa on todettu aktiivisemmän ulkona liikkumisen vaikutukset parempiin motorisiin taitoihin (Sääkslahti ym. 2019: 78).

Chown ja Chanin mukaan lasten motorisia taitoja kehittää hyvin piha-alue, jossa mahtuu juoksemaan ja leikkimään. Tämä kehittää Callahuen mukaan varsinkin liikkumistaitoja, joita ovat muun muassa kävely, juoksu, kiipeily, laukkaaminen ja hyppiminen. Piha-alue, joka on pinnanmuodoltaan vaihteleva kehittää Fjortoftin mukaan lasten motorisia taitoja, joista varsinkin tasapainotaitoja ja koordinaatiota. (Sääkslahti ym. 2019: 78.) Kiipeilytelineet ja tunnelit lisäävät myös lasten fyysistä aktiivisuutta (Brown ym. 2010). Ne kehittävät Ayresin mukaan lasten motoriikkaa, koska niissä vaaditaan hyvää tasapainoa ja kehon hallintaa (Sääkslahti ym. 2019: 78). Tutkimuksen mukaan päiväkodin pihan vaihtelevat pinnanmuodot ja niiden suuri määrä vahvistavat lasten liikkumistaitojen kehitystä, mutta samalla se vähensi monipuolisten leikkien ja pelien mahdollisuuksia. (Sääkslahti ym. 2019: 80–82.) Vaikka vaihtelevat ja isot päiväkotien piha-alueet kehittävät parhaiten lasten motorisia taitoja, ajattelen, että vaikka piha-alue olisikin pienempi niin kuin opinnäytetyöni yhteistyöpäiväkodin piha, voi sinne silti pyrkiä suunnittelemaan monipuolisia liikuntamuotoja lasten kanssa.

5.3 Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittävät sen, että terveelliset, turvalliset ja liikunnalliset elämäntavat ovat varhaiskasvatuksen arvoja. Nämä näkyvät varhaiskasvatuksessa muun muassa siten, että siellä liikuntaa harrastetaan sekä sisällä että ulkona, eikä istuta pitkiä aikoja kerrallaan. Varhaiskasvattajien tulee työssään huomioida liikuntaleikkien tärkeys lapsen hyvinvoinnille ja oppimiselle. Oppimisen alueista kasvan, liikun ja kehityksen osion mukaan varhaiskasvatukseen tulee toimia innostajana lapsille monipuolisen liikkumisen suhteen kaikkina vuoden aikoina. Myös ilon kokeminen on tärkeää liikkumisessa. Riittävä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti lapsen kasvuun, kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Nämä toteutuvat varhaiskasvatuksessa, kun liikuntakasvatus on säännöllistä, monipuolista ja tavoitteellista. Tavoitteena on, että varhaiskasvatus yhdessä huoltajien kanssa luo lapselle hyvän pohjan liikunnalliselle elämäntavalle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 33, 41, 50.)

Varhaiskasvatuksessa käymisessä on monia hyötyjä lapselle. Lapsella on korkeampi fyysinen aktiivisuus, parempi kehon koordinaatiokyky sekä voima ja ketteryys. (Matarma 2020: 88.) Varhaiskasvatus on tärkeä paikka edistää pienten lasten fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi aktiivisen ulkoilun, vapaan leikin ja erilaisten koulutusstrategioiden avulla,

jotka herättävät lapsen kiinnostusta liikuntaan. Varhaiskasvattajien kriittinen rooli on tarjota laadukkaita mahdollisuuksia ja luoda aktiivisia kokemuksia lasten kehitykselle varhaiskasvatusympäristössä. (Mak ym. 2021.) Koska 0–5-vuotiaat lapset ovat suurimman osan valveillaoloajastaan varhaiskasvatuksessa, on varhaiskasvatuksella suuri rooli varmistaa pienille lapsille riittävät ulkoleikkimahdollisuudet. Lähes kaikissa varhaiskasvatuspalveluissa on infrastruktuuri ja tilat luoda erilaiset ympäristöt tukemaan fyysisesti aktiivista ulkoliikuntaa. (Sze ym. 2022: 2.)

Kun kasvattajat suunnittelevat toimintaa, tulee heidän ottaa huomioon yleiset liikuntasuositukset. Yhdessä tutkimuksessa, jossa tutkittiin varhaiskasvattajien erilaisia strategioita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, mainittiin, että olisi tarpeellista tehdä esimerkiksi opetussuunnitelmia auttamaan pieniä lapsia osallistumaan liikuntaan. Lasten kehitykselle sopivia liikkumiskokemuksia tulisi integroida kaikille oppimisalueille varhaislapsuuden opetussuunnitelmissa. Varhaiskasvatuksessa ei oikein ole ymmärretty, että liikuntaa voi yhdistää kaikkiin oppimisalueihin. Tämä voi johtua siitä, ettei ole ymmärretty niitä etuja, mitä varhaislapsuuden fyysisellä aktiivisuudella on lapsen yleiselle kehitykselle. On havaittu myös, ettei varhaiskasvattajilla ole riittäviä resursseja liittyen liikuntakasvatukseen. (Mak ym. 2021.)

Toisessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin lasten ajankäyttöä ja fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa, havaittiin, että varhaiskasvattajien tulisi sisällyttää varhaiskasvatuspäivään enemmän fyysisiä aktiviteetteja, kuten sääntöleikkejä, jotta liikuntasuositusten tavoitteet täytyisivät. Se, että poikien fyysinen aktiivisuus on suurempaa kuin tyttöillä varhaiskasvatuksessa, voi johtua kasvattajien omista uskomuksista ja käyttäytymistä sukupuolistereotyyppien kanssa, mikä voi vahingossa vaikuttaa toimintaan, johon lapset osallistuvat. Kasvattajat saattavat myös tukea poikien sääntöpelejä enemmän kuin tyttöjen. Tutkimuksen tekijät uskovat, että tyttöjenkin fyysistä aktiivisuutta on mahdollista lisätä, jos heitä kannustettaisiin yhtä paljon aktiivisuuteen kuin poikiakin. Kasvattajat voivat esimerkiksi ohjata lapsille erilaisia sääntöpelejä. (Kyhälä ym. 2021.) Liikuntaleikkejä suunnitellessa lasten kanssa haluan osallistaa kaikki lapset, tytöt ja pojat, leikkien suunnitteluun. Jos lapsiryhmässä on hiljaisempia ja vetäytyvämpiä lapsia, haluan myös huolehtia siitä, että hekin saavat kertoa omat mielipiteensä.

Ajankäyttöä ja fyysistä aktiivisuutta mitatussa tutkimuksessa huomattiin myös, että niin sanottu ei sallittu -toiminta oli lapsilla harvinaista, mutta se tuotti kuitenkin eniten fyysistä aktiivisuutta. Kasvattajat voisivat kannustaa lapsia enemmän turvalliseen fyysiseen aktiivisuuteen kieltämisen sijasta. Voi myös miettiä, voisiko joskus olla sallittua tehdä kiellettyjä asioita. (Kyhälä ym. 2021.) Esimerkiksi, jos yhteistyöpäiväkodin pihalla olisi puu,

johon ei saa kiivetä, niin voisi ajatella, että voisiko lapset kuitenkin joskus saada kiivetä sinne, sillä se kehittäisi lasten kiipeilytaitoja. Myös Matarman (2020: 13, 29) tutkimuksessa puhuttiin tyttöjen ja poikien eroista fyysisessä aktiivisuudessa ja motorisissa taidoissa, ja ne voivat selittyä tyttöjen ja poikien erilaisilla kiinnostuksen kohteilla joissakin toimissa, ja joita kasvattajat saattavat tukea.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2021) liikuntasuosituksissa lukee, että lasten vanhempien ja huoltajien ohella varhaiskasvattajat ovat lapsille esimerkkejä liikunnallisissa elämäntavoissa sekä he luovat lapsille ympäristöjä, jotka tukevat fyysistä aktiivisuutta. Myös tutkimuksessa, jossa tutkittiin lasten motoristen taitojen, fyysisen aktiivisuuden ja istumisen välistä yhteyttä, mainittiin se, että lapsen osallistuminen kodin ulkopuoliseen päivähöitoon lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja myös vaikuttaa joihinkin motoristen taitojen osa-alueisiin (Matarma 2020: 3). Yhdessä tutkimuksessa, jossa tutkittiin päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteyttä lasten motorisiin taitoihin, saatiin selville, että tutkimuksessa mukana olleiden päiväkotien liikuntaolosuhteet vaihtelivat suuresti. Piha-alueidenkin laajuus vaihteli paljon. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että vain noin puolella tutkimukseen osallistuneilla päiväkodeilla on liikuntakasvatuksen vuosisuunnitelma. Varhaiskasvatuksessa tulisi ottaa huomioon päiväkotien liikuntaolosuhteet, sillä muuten varhaiskasvatuslain mukaiset kokonaisvaltaisen oppimisen edellytykset eivät täyty. Päiväkodin piha-alueet ovat tärkeitä, sillä ne tuottavat lapsille virikkeitä ja motivoivat heitä liikkumaan. Lapset voivat ulkona hyödyntää monipuolisesti kehoansa ja etsiä itselleen haasteita. (Sääkslahti ym. 2019: 77–78.)

Vähemmän liikkuvat lapset voidaan saada innostumaan liikkumaan enemmän, jos aikuiset kuuntelisivat lapsia enemmän ja antaisivat heidän vaikuttaa asioihin. Lasten osallisuudella ja liikkumisella on yhteys, joka kasvattien tulisi ottaa huomioon. Liikkumisen aikana lapset ovat keskenään vuorovaikutuksessa, ja se saa lapsen sitoutumaan toimintaan ja oppimaan siten paremmin. Kasvattajien tulee havainnoida liikuntatilanteita ja havaita lapset, jotka mahdollisesti tarvitsevat rohkaisua. Myös lapset, joilla on motorisia vaikeuksia, tulee huomioida. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a: 9; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b: 9, 31.) Jos lapsella on toiminnallisia rajoituksia, kuten motivaation puute, pelkoja tai huonoja kokemuksia, varhaiskasvatuksen tulisi vaikuttaa niihin muokkaamalla tehtäviä tai ympäristöä lapselle sopiviksi. Tämä voi auttaa lapsen yksilöllisten rajoitusten muokkaamisesta. Varhaiskasvattajien tulisi tietää enemmän lasten rajoituksista liikunnan suhteen, jotta niihin voidaan myös keskittyä ja etsiä vaihtoehtoisia liikkumismuotoja lapsille. (Matarma 2020: 19, 91.)

Varhaiskasvatuksessa tulisi havaita lasten motoriset vaikeudet ja muut rajoitukset jo varhain, jotta niihin pystytään antamaan tukea varhaisessa vaiheessa. Kun lapsen rajoitteet, tarpeet ja taidot otetaan liikuntahetkiä suunniteltaessa huomioon, lapsi innostuu liikkumisesta paremmin ja tuntee, että hän osaa sekä voi oppia uusia asioita. Tällöin lapsi tuntee itsensä päteväksi. Kaikkien lasten taitotasojen huomioiminen takaa paremmin turvallisen ja kaikille kivan liikuntahetken, jossa voi onnistua ja oppia. Lasten motivaatio uuden oppimiseen lisääntyy näissä hetkissä. Liikuntaympäristöt pitää suunnitella sillä lailla, että liikkumisesta voi nauttia yhdessä toisten lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b: 39–41, 57.) Lapset voidaan ottaa mukaan suunnittelemaan ympäristöjä, sillä se on lapsista mukavaa ja he saavat olla osallisia suunnittelussa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a: 9). Liikuntaleikkejä suunniteltaessa lasten kanssa aion ottaa huomioon lapsiryhmän mahdolliset rajoitukset ja kannustaa kaikkia lapsia miettimään heille sopivia ja mieleisiä liikkumisen muotoja.

Lapset, joiden fyysinen aktiivisuus ei ole tarpeeksi suurta varhaiskasvatuksessa ulkoillessakaan, pitää huomioida. Gordonin (ym.) mukaan aikuisten tulee osallistua lasten ulkoleikkeihin ja ohjata liikuntahetkiä. Silloin vähemmän liikkuvatkin lapset saadaan mahdollisesti innostumaan liikkumisesta enemmän. Muutenkin kun aikuinen ohjaa leikkejä ulkona, kaikki lapset liikkuvat silloin fyysisesti enemmän. (Soini & Sääkslähti 2022: 140–141.) Aikuiset kuitenkin pitävät ohjattuja liikuntahetkiä ja kannustavat lapsia fyysisesti aktiivisiin leikkeihin liian vähän ulkoillessakin (Brown ym. 2010). Suomessa on totuttu siihen, että päiväkodin pihassa ulkoillessa lapset saavat leikkiä vapaasti. Mutta lapsia tulisi kannustaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin enemmän tai sitten kasvattaja voi ohjata jonkin liikunnallisen leikin lapsille. (Soini & Sääkslähti 2022: 140–141.) Opinnäytetyöni tavoitteena on, että lasten kanssa suunnittelemaat liikuntaleikkikortit jäisivät heille käyttöön päiväkotiin, ja sen avulla kasvattajat voisivat ohjata lapsia liikkumaan ulkona enemmän, jos lapset eivät liikukaan joinakin päivinä tarpeeksi. Jos kasvattajat myös liikkuisivat ja leikkisivät korttien leikkejä yhdessä lasten kanssa ulkona, he näyttäisivät esimerkkiä lapsille liikunnan suhteen, ja lapsien mielestä se voisi olla mukavaa, kun aikuiset leikkivät heidän kanssaan.

6 Leikin merkitys lapselle

Leikkiminen on yksi lapsen oikeuksista. Lapsi on oikeutettu siihen, että hän voi oppia uusia asioita leikin kautta ja myös nauttia siitä, mitä on oppinut leikkiessä. Leikin avulla lapselle rakentuu käsitys omasta itsestä, identiteetistä ja maailmasta. Leikki tuottaa lapselle iloa ja motivoi lasta. Leikkiessä uudet taidot karttavat ja lapsi sisäistää uutta tietoa.

Innostuminen, yhdessä tekeminen ja taitojen kehittäminen ovat leikin keskeisiä oppimista parantavia tekijöitä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 21–22, 41.) Lapset voivat käyttää leikkiessään luovuuttaan ja mielikuvitustaan (Helenius & Lumme-lahti 2013: 9). Kun lapsi oppii uusia asioita leikkiessä, se jättää lapselle pitkäaikaisen jäljen, joka kantaa pitkälle elämään (Hakkarainen & Bredikyte 2013: 43). Leikin avulla lapsi oppii liikkumis- ja kielitaitoja sekä muisti, ajattelu ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Myös sosiaalinen kehitys etenee leikin myötä. Lapselle jää helpommin muistiin leikki ja siitä oppimansa asiat, kun hän saa olla mukana suunnittelemassa ja rakentamassa leikkiä sekä tehdä leikkiin tarvittavia välineitä ja muodostaa leikkipaikka haluamallaan tavalla. (Helenius & Lumme-lahti 2013: 9, 21.) Kun lapset saavat olla aktiivisesti mukana suunnittelemassa ja kehittämässä liikuntaleikkikortteja tämän opinnäytetyön aikana, niistä jää lapsille jonkinlainen muistijälki, ja tavoitteena olisi, että se vaikuttaisi innostuksena liikuntaa kohti koko elämän ajan.

Leikin kautta lapset harjoittelevat sosiaalisia taitoja muiden lasten kanssa. Lasten välille syntyy sosiaalisia suhteita leikkiessä. Yhteisön säännöt tulevat tutuiksi lapsille leikin avulla. Kun lapset leikkivät ryhmässä, he harjoittelevat samalla tunteiden säätelyä ja ottamaan huomioon muut leikkijät. Yhteisöllisyys lisääntyy ryhmän leikkiessä yhdessä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 41.) Kokemuksia opitaan jakamaan leikin avulla toisten lasten kanssa (Helenius & Lumme-lahti 2013: 9). 3–4-vuotiailla lapsilla ei välttämättä suju vielä yhteisleikki, mutta sitä harjoitellaan ja lapset alkavat tässä iässä jo kaipaamaankin leikkikavereita (MLL 2017). 4-vuotiaana lapset harjoittelevat yhdessä ja rinnakkain leikkimistä. Tässä iässä kaveritaitoja harjoitellaan ja miten eri roolissa voidaan leikkiä toisten kanssa. (Helenius & Lumme-lahti 2013: 94–96.) Lasten kanssa yhdessä liikuntaleikkejä suunnitellessa liikuntaleikkikortteja varten, lapset harjoittelevat samalla kaveritaitoja ja muiden lasten huomioonottamista. Tavoitteena olisi, että ryhmän yhteisöllisyys lisääntyy tämän projektin kautta. Lapsiryhmässä on tosiaan 3–5-vuotiaita lapsia, ja heillä on mahdollisesti erilaiset taidot leikkiä yksin sekä yhdessä muiden kanssa, ja tämä täytyy ottaa huomioon leikkejä suunniteltaessa, jotta kaikki pääsevät osallistumaan toimintaan.

Kun tulen lasten kanssa suunnittelemaan ja kehittämään leikkejä, ovat leikit todennäköisesti enimmäkseen sääntöleikkejä. Sääntöleikeissä aikuinen ohjaa lapsille leikit, mutta myös vanhemmat lapset voivat ohjata nuorempia. Sääntöleikeissä sääntöjen ohella on tärkeää yhdessä toimiminen sekä se, että kaikki tietävät, miten leikki etenee, mikä on sen tavoite sekä se, että jokainen sitoutuu leikkimiseen. Kasvattajat ohjeistavat lapsille leikin säännöt ja tarvittaessa neuvovat. Uudet leikit opetellaan yhdessä pikkujalkaa. Lap-

set oppivat toisiaan seuraamalla leikin sääntöjä ja niihin tarvittavia taitoja. Sääntöleikeistä lapset oppivat sääntöjen muistamista, soveltamista, sitoutumista leikkiin, sosiaalisia taitoja, muiden tarpeiden huomioon ottamista, empaattisuutta ja häviämistä. (Helenius & Lummelahti 2013: 157–159.)

6.1 Varhaiskasvatuksen merkitys lapsen leikissä

Liikunta voi olla myös leikkiä ja varhaiskasvatuksessa lapsia innostetaan ulkoilemaan ja leikkimään liikuntaleikkejä ulkona jokaisena vuodenaikana. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on varhaiskasvatustilain mukaisesti toteuttaa pedagogiikkaa siten, että lapsen leikki, liikkuminen, taide ja kulttuuriperintö toteutuvat monipuolisesti sekä sen, että lapsi saa myönteisiä oppimiskokemuksia. Leikki on merkittävä asia lapsille sekä pedagogisesti että hyvinvointia ja oppimista lisätessä, ja tämä tulee ottaa huomioon varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa leikille annetaan aikaa ja tilaa sekä tuetaan lasten aloitteita leikkiin. Kasvattajat leikkivät lasten kanssa ja sitä kautta koetaan yhdessä leikkimisen ilo. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 16, 40, 50.)

Varhaiskasvatuksessa on käytössä monipuoliset työtavat, jotka ovat toiminnallisia ja edistävät osallisuutta ja luovuutta. Näiden avulla lapsen on luontevaa oppia uutta. Työtapoihin kuuluvat muun muassa ohjattu leikki ja liikkuminen. Varhaiskasvatuksessa tulee ottaa huomioon, että vauhdikkaat liikunta- ja peuhausleikit ovat tärkeitä lapsen kehitykselle. Kasvattajien tulee huomioida leikkejä ohjatessaan, että kaikkien lasten taidot ja valmiudet tulee huomioiduiksi ja osallisuus toteutuu yhdessä leikkiessä. Kasvattajat tukevat lasten leikkiä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Kasvattajat ohjaavat leikkiä joko leikin ulkopuolelta tai siten, että ovat itse leikissä mukana. Kun kasvattajat ovat mukana leikissä sekä fyysisesti että psyykkisesti, se tukee lasten vuorovaikutusta toisiinsa ja vähentää riitatilanteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 16, 22, 31, 40–41, 50.)

7 Lasten osallisuus ja osallistaminen

Osallisuus on sosiaalipedagogiikkaan kuuluva käsite, joka tarkoittaa sitä, että ihminen on osa ja toimii osana yhteisöä sekä myös kokee kuuluvansa siihen. Osallisuus vaatii toteutuakseen osallistumista ja kuulumista. Jotta osallisuus voi kehittyä, tulisi yhteisön jäsenenä olla vaikutusmahdollisuuksia yhteisön asioihin ja mahdollisuus kehittää yhtei-

sön toimintaa. Osallisuus-käsitteeseen kuuluu osallistuminen, ja se on vuorovaikutuksellista ja luo suhteita osallistujien välille. Vuorovaikutuksen tulisi olla sellaista, että kaikille osallistujille tulee merkityksellinen olo osallistujana ja yhteisön jäsenenä. Varhaiskasvatuksessa osallisuus näkyy sosiaalipedagogiikan mukaisesti siten, että lasten yhteistoimintaa, vuorovaikutusta ja kaikkien lasten mukaan pääsemistä ryhmän toimintaan tuetaan. Tällä tavalla toimiessa lapset voivat kokea merkityksellisyyden tunnetta ollessaan osa ryhmää. Varhaiskasvatuksessa lisäksi kehitetään lapsille mahdollisuuksia osallistua ja siten päästä vaikuttamaan ja päättämään heille tärkeitä asioista. (Nivala & Ryyänen 2019: 138–139, 239.)

Lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja olla osallinen asioissa, jotka liittyvät hänen omaan elämäänsä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 27). YK:n lapsen oikeuksien sopimus (1989) velvoittaa sopimusvaltiotansa artiklojen 2, 3, 6 ja 12 mukaan ottamaan huomioon kaikkien lasten oikeudet, edut ja näkemykset sekä kuulemaan lasten mielipiteet heitä koskevissa asioissa. Myös perustuslaki (731/1999) ja varhaiskasvatustalaki (540/2018) määrittävät sen, että lapset ovat oikeutettuja osallistumaan ja vaikuttamaan itseensä vaikuttaviin asioihinsa ikätasonsa mukaan, ja tämä tulee myös huomioida lapsen ollessa varhaiskasvatuksessa. Osallisuus onkin yksi varhaiskasvatuksen periaatteista ja siellä otetaan huomioon sopimuksissa ja laeissa määritellyt lasten oikeudet osallisuuteen ja vaikuttamiseen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 7, 27.) Lisäksi kansallisen lapsistrategian avulla pyritään vahvistamaan lasten osallisuutta ja kehittämään keinoja, joiden avulla lapsilla olisi mahdollisuus toteuttaa osallisuuttansa eri välinein ja mahdollisuuksin (Stenvall 2020: 8).

Aikuisen tulee ohjata, neuvoa ja kannustaa lasta hänen ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti kertomaan omista ajatuksistaan ja näkemyksistään. Lapsen osallisuus toteutuu silloin, kun aikuinen kohtaa lapsen vuorovaikutuksessa ja antaa lapselle tunteen siitä, että asiat etenevät ja hänellä on vaikuttamisen mahdollisuuksia itseään koskevissa asioissa. (Iivonen & Pollari 2020: 15–16.) Varhaiskasvatuksen henkilöstö tukee lasten osallisuuden ja vaikuttamisen taitoja, jotka ovat vasta kehittymässä. Lapsi kohdataan arvostavasti sekä lasta kuunnellaan ja heidän aloitteensa huomioidaan. Kasvattajat ottavat lapset mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, jolloin lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät sekä ja sääntöjen ja sopimusten merkitys opitaan. Samalla huolehditaan siitä, että kaikki lapset pääsevät vaikuttamaan ja osallistumaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 27, 32.) Lapsi kokee vaikutusmahdollisuutensa suuremmaksi silloin, kun kokee aikuisen kannustavan häntä ja olevan kiinnostunut lapsen asioista ja näkökulmista. Kun aikuinen on avoin ja kiinnostunut lapsen asioista, hän pystyy mahdol-

listamaan erilaisille lapsille yhteisöllisyyden kokemuksen, jolloin myös osallisuus mahdollistuu. Lapsen kokiessa kuuluvansa joukkoon, se vaikuttaa myönteisesti hänen hyvinvointiinsa, oppimiseensa ja osallisuuteensa. (Stenvall 2021: 179–180, 182.) Osallisuus ja vaikuttaminen kehittävät lapsen käsitystä itsestään sekä sosiaalisia taitoja ja kasvattaa itseluottamusta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 27).

Lapsen kokema osallisuus voi toteutua, jos lapsi tietää vaikuttamisen mahdollisuutensa. Aina osallisuuden toteutuminen ei vaadi sitä, että lapsi on aktiivisesti toiminnassa mukana, vaan riittää se, että se lapsi kokee kuuluvansa yhteisöön. Lapsia täytyy kannustaa, ja kehittää vaikuttamisen keinoja, jotta osallisuus voi toteutua. Mutta sekin on osa osallisuutta, ettei lapsen ole pakko osallistua toimintaan, jos ei halua. Lasten erilaisuus ja tarpeet tulee ottaa huomioon, kun lapsiryhmän osallisuutta halutaan vahvistaa. Lapset ovat yksilöitä, joiden elämät ja mielenkiinnon kohteet eroavat toisistaan. Esimerkiksi pienempien lasten osallisuutta on mahdollista vahvistaa leikin, sadutuksen ja muiden toiminnallisten tapojen kautta. Niiden avulla saadaan pienenkin lapsen näkemykset selville. (Iivonen & Pollari 2020: 20–21, 28, 41; Laimio 2021: 34.) Lapset oppivat luontevasti toiminnallisten, luovien ja osallistavien työtapojen avulla, joita ovat muun muassa omaehtoinen ja ohjattu leikki sekä liikkuminen (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 40).

8 Lasten osallistaminen ohjatun ulkoliikunnan suunnitteluun

Monimuotoisessa tai toiselta nimeltään toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on esimerkiksi luoda työelämän yhteistyökumppanille ohjeistus käytännön toimintaan tai järjestää tämän toimintaa. Työn tulee olla työelämälähtöistä ja käytännönläheistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön toteutus ja raportointi yhdistyvät. Opinnäytetyössä kerrotaan, mitä tutkimusmenetelmiä on käytetty ja käytetään ammatillista teoreettista tietoa. Myös kohderyhmä tulee rajata esimerkiksi iän mukaan. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyy jokin tuotos, joka voi olla kirja, ohjeistus, tietopaketti tai joku muu vastaava. (Vilka & Airaksinen 2003: 9–10, 38–42, 51.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on liikuntaleikkikortit.

Monimuotoisen opinnäytetyöni tarkoituksena on osallistaa 3–5-vuotiaiden päiväkotiryhmän lapsia suunnittelemaan ohjattua ulkoliikuntaa päiväkodin pihalle. Opinnäytetyöni tarkoituksena on luoda siis tuotos päiväkodin käyttöön. Tavoitteena on, että lapset saavat kehittää ja suunnitella heille mieluisia liikuntamuotoja ja -leikkejä sekä samalla kehit-

tää keino kasvattajille ohjatun liikunnan lisäämiseen päiväkodin pihalla. Kehittämistehtävänä on lisätä ohjattua ulkoliikuntaa päiväkodissa sekä luoda keino, jolla lasten osallisuutta voidaan lisätä heidän oman liikkumisensa suhteen. Kehitystehtävää ohjaavia kysymyksiä ovat ”Miten lisätä lasten osallisuutta oman liikunnan suunnittelussa?” ja ”Millä keinolla voidaan lisätä ohjattua liikuntaa päiväkodin pihalla?”. Kävin yhteistyöpäiväkodissa kehittämässä ja suunnittelemassa lasten kanssa liikuntaleikkimuotoja ja sen jälkeen testaamassa tuotosta. Päiväkotiryhmä saa tuotoksen eli liikuntaleikkikortit käyttöönsä, kun niiden toimivuutta on testattu ja ne on todettu käyttökelpoisiksi. Kaikki toimintakerrat tapahtuivat aamulla ryhmän normaalina ulkoiluajankana. Toimintakerrat pidin talvella 2022–2023.

8.1 Tutustumiskerta

Päiväkotiryhmän varhaiskasvatuksen opettajalta tuli toive, että pitäisin ensin lapsille tutustumiskerran, jossa minä tulen lapsille tutuksi ja tutustuisin lapsiin ja heidän mielenkiinnonkohteisiinsa. Sen jälkeen voimme alkaa suunnitella liikuntaleikkejä päiväkodin pihalla. Kävin pitämässä sitten sovittuna ajankohtana lapsille tutustumiskerran. Lapsia oli silloin koko ryhmästä paikalla kahdeksan. Aluksi tutustuin lapsiin pitämällä nimikerroksen piirissä ja kyselemällä heidän lempieläimistänsä ja -leikeistänsä. Kerroin lisäksi siitä, että tulemme seuraavilla kerroilla suunnittelemaan yhdessä leikkejä ulkona, ja leikeistä on tarkoitus tehdä kuvakortit, joita ryhmä voi jatkossa käyttää ulkona leikkiessä. Tämän jälkeen leikimme lasten kanssa yhdessä Tahmeat popcornit -leikkiä niin kauan kuin lapset jaksoivat. Lapset pitivät leikistä paljon. Leikkiä leikitään siten, että kaikki pomppivat ympäriinsä, ja kun osuu kaveriin, tartutaan toiseen kiinni kuin tahmeat popcornit. Sitten jatketaan pomppimista kiinni toisissaan, ja tartutaan muihin popcornin jyviin. Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki ovat takertuneita toisiinsa kuin iso popcornkimpale. (Leikkipankki.)

Leikin jälkeen ohjasin lapset piirtämään sellaisia leikkejä, joita he mielellään leikkivät päiväkodin pihalla. Lapset olivat innokkaita piirtämään, mutta osalle tuotti vaikeuksia keksiä, mitä he haluaisivat piirtää. Kyselin lapsilta, muistavatko he esimerkiksi, mitä ovat edellisenä päivä leikkineet päiväkodissa ulkona. Toinen ryhmän kasvattajista muistutti lapsia siitä, että he olivat olleet ryhmän kanssa läheisessä puistossa leikkimässä. Tämä antoi lapsille idean piirtää siitä. Kun kaikki olivat saaneet piirustukset tehtyä, lapset saivat esitellä piirustuksensa muille ja kertoa niistä. Lapset piirsivät muun muassa kiipeilytelineitä, leikkipuiston, aarrekartan, jalkapalloja, tulivuoren ja kuvan äidille. Esittelyn jälkeen otin lasten piirustuksista kuvat ja päätin toimintakerran kiittämällä lapsia osallistumisesta ja kertomalla, mitä seuraavilla kerroilla olisi tarkoitus tehdä.

8.2 Leikkien suunnittelu lasten kanssa alkaa

Ensimmäisellä leikkien suunnittelu- ja kehittämiskerralla menimme lasten kanssa päiväkodin pihalle. Lapsia oli paikalla kuusi. Yksi ryhmän kasvattajista oli ulkona mukana, mutta antoi minun ohjata lapsia itsekseni. Kertasin lapsille, mitä meidän oli tarkoitus tehdä, ja sen jälkeen leikimme lämmittelyleikkinä hippaa lasten toivomana. Leikin jälkeen annoin tarkemman ohjeistuksen lapsille, miten on tarkoitus lähteä suunnittelemaan leikkejä. Ohjeistin, että leikit voivat olla esimerkiksi hippaleikkejä, esterata tai mitä tahansa, mitä kaikki lapset voivat leikkiä yhdessä. Olin ajatellut, että jakaisin lapset pareihin, ja pareittain lapset suunnittelisivat leikkejä. Se ei kuitenkaan oikein onnistunut, joten aloimme yhdessä koko porukalla suunnitella leikkejä. Ryhmä kuitenkin hajosi aika nopeasti, sillä toiminta ei innostanut osaa lapsista osallistumaan.

Jatkoimme sitten pienemmällä ryhmällä suunnittelua. Lapsilta ei aluksi tullut ehdotuksia, mitä voisimme tehdä, joten minä ehdotin lapsille, että tekisimmekö esteradan pihalle. Lasten mielestä se oli hyvä ajatus aluksi ja hyödynsimme muun muassa pihan muotoja, kiviä ja hiekkalaatikkoa. Tämän jälkeen suunnittelu tyssähti, joten päätin, että otamme jo tällä kertaa jo käyttöön liikuntavälineet suunnittelun tueksi, vaikka oli tarkoituksena käyttää niitä vasta seuraavalla kerralla. Monet lapsista halusivat leikkiä isoilla rekka-autoilla, joten otimme ne ja myös mopoja käyttöön, koska rekkoja ei ollut tarpeeksi kaikille lapsille. Ensin yritimme tehdä rekoille ja mopoille reittiä päiväkodin pihalle, mutta se oli haastavaa, sillä pihassa oli niin paljon lunta. Siirryimme sitten auratulle pihaosuudelle ja lapset saivat kiertää rekkojen ja mopojen kanssa kartioita, ja siitä he pitivät.

Rekoilla ja mopoilla ajelun jälkeen pelasimme lasten kanssa jalkapalloa. Lapsista oli hauskaa, että yksi oli aina maalivahti ja muut saivat yrittää potkia palloa maaliin. Ensin minä olin maalivahtina, ja sen jälkeen lapset innostuivat vuorollaan olemaan itsekkin maalissa. Kokeilimme myös tehdä maalinteosta haastavampaa laittamalla maali lumikasan päälle korkeammalle. Lasten väsyessä jalkapalloon, lapset ehdottivat, että leikkisimme hippaa. Leikimme monta kierrosta X-hippaa siten, että kaikki halukkaat saivat olla hippoja. Tämä oli tämän suunnittelukerran viimeinen leikki.

8.3 Viidakkoteema mukaan leikkien suunnitteluun

Koska ensimmäisellä suunnittelukerralla, kaikki lapset eivät innostuneet toiminnasta, minun piti pohtia, miten saisin kaikki lapset osallistumaan suunnitteluun. Päätin sitten hyödyntää tarinallisuutta toisella suunnittelukerralla ja teemaksi otin viidakkoteeman. Lapsia

oli paikalla toisella suunnittelukerralla enemmän kuin ensimmäisellä kerralla, mutta ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja valikoi kuusi lasta, joiden kanssa tällä kertaa suunniteltisimme leikkejä. Suurin osa lapsista oli ollut mukana ensimmäisellä kerralla. Kertasin jälleen, mitä olimme edellisillä kerroilla tehneet ja että on tarkoitus tehdä liikuntaleikkikortit. Lämmittelyleikkinä leikimme lasten pitämää Tahmeat popcornit -leikkiä. Ne lapset, jotka olivat olleet paikalla tutustumiskerralla, muistivat leikin ja olivat innoissaan siitä, kuten myös muut lapset.

Alustin leikin jälkeen lapsille viidakkoteemaa ja kyselin, mitä lapset tietävät viidakosta ja mitä eläimiä siellä elää. Lapset tiesivätkin paljon viidakon eläimiä. Ennen ensimmäistä leikkiä kerroin lapsille, ettemme voi lähteä retkeilemään viidakkoon omina itsenämme, vaan meidän pitää muuntautua pantomiimilla viidakkoretkeilijöiksi. Lapset saivat miettiä ensin, minkä retkeilijäasennon he haluavat tehdä, ja sen jälkeen muuntauduimme yhdessä samanaikaisesti retkeilijäasentojen kautta viidakkoretkeilijöiksi. Ja meistä muodostui yhdessä retkikunta. Tämän jälkeen tutustuimme tarkemmin viidakon eläimiin. Soitin teemaan sopivaa lasten musiikkia ja lapset saivat vuorollaan ehdottaa eläimiä, jota mukaillen he liikkuvat musiikin tahdissa. Lapsista tämä oli hauskaa ja lapset keksivät paljon eläimiä, joiden mukaan halusivat liikehtiä.

Seuraavaksi kerroin lapsille, että on aika lähteä retkelle viidakkoon. Olin tehnyt kartan viidakosta, jossa oli retkikunnan leiri, luola ja viidakon eläimiä. Kartan reittien mukaisesti oli tarkoitus tehdä esterata päiväkodin pihalle. Lapset olivat todella innoissaan kartasta ja kaikki halusivat tutkia ja pidellä sitä. Kartan mukaan piti päästä retkikunnan leiristä tutkimaan luolaa. Lapset saivat pohtia, missä kohdassa päiväkodin pihaa voisi olla luola, ja mitä kautta sinne menemme. Otimme lasten kanssa yhdessä liikuntavälineitä avuksi radan tekemiseksi, muun muassa kartioita ja vanteita. Lapset olivat innokkaita keksimään reittiä luolalle ja radan eri osia, ja kaikki lapset saivat osallistua radan tekemiseen. Kun rata oli valmis, kuljimme sen läpi leiristä luolalle. Palasimme myös samaa reittiä vielä takaisin leiriä kohti. Paluumatkalla kerroin lapsille, että ohitettuamme kartalla olevat apinat, ne haastoivat lapset pallonheittokisaan. Lapset saivat heittää palloja maassa oleviin renkaiisiin, jotka olivat eri etäisyyksillä. Lapset myös keksivät, että he voivat kiivetä kiven päälle ja heittää sieltä renkaan läpi ja myös ämpäriin.

Viidakkoretkeily päättyi siihen, että lapset saivat arvioida tämän kerran toiminnan. Olimme piirissä ja keskellä oli esine. Kyselin lapsilta toimintakerran eri osioista ja leikeistä, olivatko ne olleet kivoja heidän mielestään. Ohjeistin lapsia menemään ihan lähelle esinettä, jos oli kivaa ja jäämään kauemmas, jos ei ollut kivaa. Vain yhdellä lapsella ei

ollut kaikissa leikeissä kivaa, mutta se johtui osaltaan siitä, että hänellä oli ollut koti-ikä-vää. Lapsi oli kuitenkin ollut mukana koko toiminnan ajan, ja hän onneksi unohti osassa leikeistä ikävän. Lopuksi vielä kertasin lapsille, että teen seuraavaksi leikeistä, joita olemme yhdessä leikkineet liikuntaleikkikortit ja seuraavalla kerralla, kun näemme, testaamme toimivatko kortit hyvin. Lapset saivat vielä kertoa, minkä värisiä he haluavat korttien olevan.

8.4 Liikuntaleikkikorttien teko

Tein liikuntaleikkikortit niiden leikkien mukaan, joista lapset olivat pitäneet suunnittelukerroilla. Lisäksi tein kortin leikistä, jonka yksi lapsi oli piirtänyt tutustumiskerralla. Olin kysellyt myös ryhmän kasvattajilta, mitä leikkejä he ovat ohjanneet lapsille, ja mitä voisi sisällyttää kortteihin. Pari leikkiä otin vielä ylimääräiseksi, joita voimme leikkiä testauskerralla, ja jos lapset pitävät niistä, ne voivat jäädä kortteihin. Liikuntakortit tein niillä väreillä, joita lapset olivat toivoneet. Väreinä ovat siis vihreä, punainen, vaaleanpunainen, harmaa ja oranssi. Kortteja tuli lopulta 12 kappaletta. Kuvat korteista löytyy liitteistä (Liite 1). Ryhmän kasvattajilta olin vielä kysynyt, minkä kokoiset kortit olisivat käyttökelpoisimmat heille.

Toisella puolella kortteja on kuva leikistä sekä leikin nimi. Toisella puolella taas ohjeistus leikkiin sekä lähteet leikkien ohjeisiin ja kuviin. Kuvat tulostin Papunetin Kuvatyoikalut -sivustolta (Papunet). Kuvat on päällystetty kontaktimuovilla, jotta ne kestäisivät mahdollisimman pitkään. Kuvakorteissa on leikit: Maa-meri-laiva, Kuorma-autoralli, Musiikkiliikunta, Jalkapallo, Esterata, Tarkkuusheitto, Kapteeni käskee, Hippa, Aartenetsintä, Pitkä loikka, Tahmeat popcornit ja Peili. Maa-meri-laiva ja hippaleikit ovat ryhmän kasvattajien kertomat leikit, joita he olivat lapsille aiemmin ohjanneet. Pitkä loikka ja Kapteeni käskee ovat niitä leikkejä, jotka olin ottanut ylimääräisinä mukaan testattavaksi, pitävätkö lapset niistä. Loput leikit ovat tutustumis- ja suunnittelukerroilla piirrettyjä ja leikittyjä leikkejä, ja jotka olivat lasten mielestä kivoja leikkejä.

8.5 Liikuntaleikkikorttien testaus lasten kanssa

Liikuntaleikkikorttien testauskerralla lapsia oli paikalla 12 ja kaikki lapset saivat osallistua leikkeihin. Toisen suunnittelukerran ja testauskerran välillä ryhmän opettaja oli vaihtunut, joten kerroin hänelle ennen ulos siirtymistä, mistä opinnäytetyössäni on kyse ja mitä olemme tehneet ja mitä on vielä tiedossa. Ryhmän edellinen opettaja oli kuitenkin vain vaihtanut toiseen ryhmään päiväkodin sisällä, joten hän pääsi myös seuraamaan tälle viimeiselle kerralle, miten liikuntaleikkikortit toimivat. Kokoonnuimme jälleen päiväkodin

pihalle. Ennen kuin aloimme leikkimään korttien mukaan, kertosin vielä, mitä kaikkea olemme tehneet aiemmillä kerroilla, sillä kaikki lapset eivät olleet kaikilla kerroilla mukana. Esittelin lapsille kortit. He olivat niistä innoissaan ja olivat valmiita leikkimään.

Yksi lapsi sai aina vuorollaan valita arpomalla yhden kortin ja leikin, jota leikkisimme seuraavaksi koko ryhmän kanssa. Ohjeistin aina lapsille aluksi, miten valittua leikkiä leikitään. Lapset olivat niin innoissaan leikeistä ja korteista, etteivät he aina malttaneet kuunnella ohjeita. Ehdimme leikkiä lasten kanssa noin puolet korttien leikeistä, ennen kuin ryhmän piti siirtyä takaisin sisälle. Osa lapsista väsähti leikkien lomassa ja vähitellen osa lapsista putosi pois muihin leikkeihin, mutta jatkoimme pienemmällä ryhmällä niiden lasten kanssa, jotka halusivat ja jaksoivat vielä leikkiä. Lapset pitivät kaikista leikistä, myös niistä parista leikistä, jotka olin ottanut ylimääräisenä mukaan testattavaksi, pitävätkö lapset niistä. Kun olimme lopettaneet leikit, luovutin liikuntaleikkikortit ja toisella suunnittelukerralla käyttämämme viidakkokortan ryhmän opettajalle. Sekä nykyinen että edellinen ryhmän opettaja olivat tyytyväisiä kortteihin, ja kiittelivät kovasti, että olin tullut tekemään opinnäytetyötä heille, ja ohjaamaan ja suunnittelemaan lapsille liikuntaleikkejä.

9 Arviointi

Tässä luvussa arvioin opinnäytetyöni toiminnan ja menetelmien onnistumista eri toimintakerroilla. Lisäksi arvioin tuotosta eli liikuntaleikkikortteja, omaa toimintaani sekä opinnäytetyöni eettisyyttä ja luotettavuutta.

9.1 Toiminnan ja menetelmien arviointi

9.1.1 Tutustumiskerta

Tämän kerran tarkoitus oli, että tutustumme lasten kanssa toisiimme ja tavoitteena oli herätellä jo ajatusta leikkien suunnittelusta. Tutustumiskerralla osallisuus onnistui siten, että kaikki mukana olevat lapset saivat alkupiirissä kertoa omista lempileikeistä ja -eläimistä, mutta ihan kaikki lapset eivät osanneet sanoa, mitä ne olisivat, joten en pakottanut vastamaan. Lasten osallistaminen toimintaan onnistui siten, että leikkiessämme Tahmeat popcornit -leikkiä, kaikki lapset pääsivät mukaan leikkiin, mutta tähänkään ei ollut pakko osallistua, jos ei olisi halunnut. Kaikki lapset kuitenkin halusivat leikkiä sitä ja pitivät myös siitä. Tämä näkyi siten, että lapset nauroivat, olivat iloisen näköisiä ja halusivat, että leikimme monta kierrosta sitä.

Alkupiirissä, leikissä ja myös ulkoleikkien piirtämisessä osallisuus näkyi siten, että toiminnot olivat vuorovaikutuksellisia. Sen pitäisi tuottaa osallistujille merkityksellisyyden tunnetta, ja osallistujan tulisi tuntea olevansa osa yhteisöä (Nivala & Ryyänen 2019: 138–139, 239). Koin, että lapsilla oli hyvä olla mukana toiminnassa ja kokivat olevansa osa ryhmää, sillä kukaan ei ilmaissut, ettei halua osallistua toimintaan. ”Tahmeat popcornit” on myös sellainen leikki, että siinä leikitään koko ryhmän kanssa yhdessä, ja siinäkin lapset leikkivät iloisena yhdessä. Lisäksi lapset esittelivät toisilleen piirustuksia innoissaan. Vuorovaikutuksellisuus parani vähitellen toimintakerran kuluessa, kun lapset tottuivat minuun, ja leikki oli hyvä jäänmurtaja, kun siinä sai leikkiä yhdessä ja liikkua piirissä istumisen jälkeen. Vaikka toimintakerta oli muuten toimiva ja onnistunut, koko tämän ryhmän osallisuus ja osallistuminen eivät toteutuneet, sillä vain noin puolet ryhmän kaikista lapsista oli paikalla.

9.1.2 Leikkien suunnittelu lasten kanssa alkaa

Ensimmäisellä toimintakerralla tavoitteena oli alkaa suunnitella ja kehittää uusia liikunta-leikkejä päiväkodin pihalla, mutta alkuperäinen suunnitelmani muuttui aika paljon, ja muutoksia piti tehdä aina niin sanotusti lennosta. Jouduin muuttamaan suunnitelmaa, sillä se ei ollut tarpeeksi kiinnostava ja leikkien suunnitteluun lapsia houkutteleva. Tarkoituksena oli kuitenkin se, että lapset saisivat suunnitella ja toteuttaa leikkejä, sillä se lisää heidän osallisuuttansa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet: 27, 32). Tällä kerralla kuitenkin lasten osallisuus toteutui siinä, että otin huomioon lasten toiveita leikeille. Esimerkiksi lapset saivat toivoa, mitä leikkisimme lämmittelyleikiksi, johon valikoitui sitten hippaleikki. Lisäksi lapset halusivat leikkiä vielä lopuksikin hippaa. Otimme myös käyttöön rekka-autot ja mopot, koska lapset pyysivät saada leikkiä niillä. Lapsia tuleekin kuunnella ja huomioida heidän aloitteensa. Silloin heidän osallisuutensa voi toteutua. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet: 27, 32.) Itse uusien leikkien suunnittelu ja kehittäminen jäivät aika vähälle, mutta löysimme kuitenkin lasten kanssa sellaisia leikkejä, joista he pitivät. Kokeilimme vähän uusia variaatioita leikeille, kuten jalkapallon peluussa sekä rekka-autojen ja mopojen ajelemisessa. Ne lapset, jotka pysyivät koko toimintakerran ajan mukana kaikissa leikissä, näyttivät pitävän toiminnasta, sillä he olivat iloisia ja nauravia. Lapset osasivat myös sanallisesti sanoa, jos he eivät enää halunneet jatkaa tiettyä leikkiä.

Koska pari lasta alkoi leikkiä omia leikkejään jo aika pian lämmittelyleikin jälkeen, he eivät päässeet ilmaisemaan mielipiteitänsä leikeistä ja kertomaan, mitä he halusivat leikkiä. Enkä saanut houkutelua heitä enää takaisin leikkiin. Eli tällä kerralla kaikkien lasten osallisuus ja osallistuminen eivät toteutuneet. Myöskään tällä kerralla ei toteutunut koko

ryhmän osallisuus, sillä kaikki ryhmän lapset eivät olleet mukana toiminnassa. Tälle suunnittelukerralle suunnittelemani vapaampi leikkien suunnittelu ei toiminut. Siihen kuitenkin auttoi jonkin verran liikuntavälineiden ottaminen mukaan, vaikka olin suunnitellut, että olisimme käyttäneet niitä vasta seuraavalla suunnittelukerralla, ja tällä kerralla olisimme hyödyntäneet vain niitä asioita, mitä päiväkodin pihalta löytyy. Sain kuitenkin tältä kerralta leikkejä talteen, joista lapset pitivät, ja jotka voisivat päätyä liikuntaleikkikortteihin. Jälkikäteen ajatellen olisi ehkä ollut hyvä, että joku ryhmän aikuisista olisi ollut mukana toiminnassa, ja siten ryhmä olisi voinut pysyä paremmin hallinnassani. Seuraavalle toimintakerralle teinkin uuden suunnitelman, jotta lapset innostuisivat ja kiinnostuisivat enemmän suunnittelemaan leikkejä.

9.1.3 Viidakkoteema mukaan leikkien suunnitteluun

Toisella leikkien suunnittelukerralla oli tavoitteena jatkaa leikkien suunnittelua ulkona, mutta tämän kerran toimintasuunnitelma muuttui tosiaan ensimmäisen suunnittelukerran jälkeen. Päätin ottaa tarinallisuutta eli viidakkoteeman mukaan toimintaan, koska se oli toiminut yhdessä minun sosionomiopintojen projektissa saman ikäisten lasten kanssa. Tämä toimi myös tällä toimintakerralla, sillä lapset jaksoivat olla mukana kaikissa leikeissä alusta asti. Olin suunnitellut erilaisten viidakkoteemaan sopivien leikkien niin sanotut raamit ja lapset saivat luoda näiden leikkien sisällöt. Leikit olivat myös sellaisia, jotka harjoittavat lasten motorisia ja sosiaalisia taitoja sekä yhteistoimintaa. Osallisuus on myös yhdessä tekemistä ja vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa osallistuja kokee kuuluvansa joukkoon. Lisäksi lasten osallisuudessa lapsille luodaan tilaisuuksia osallistua, vaikuttaa ja päättää asioista. (Nivala & Ryyänen 2019: 138–139, 239.) Lasten ikä- ja kehitystaso tulee myös huomioida, kun lasta ohjaa ja neuvoo omien ajatusten ja näkemysten kertomisessa (Iivonen & Pollari 2020: 15–16).

Lasten osallisuus toteutui leikkien sisältöjen suunnittelussa siten, että lapset saivat viidakon eläimiin tutustumisessa ehdotella ja keskustella eläimistä, joiden mukaan he halusivat liikkua musiikin tahdissa. Lasten mielestä tämä oli hauska leikki, sillä jokainen lapsi halusi ehdottaa montaakin eläintä, ja lapset olivat iloisia ja jaksoivat leikkiä tätä aika kauankin. Esteradan teossa yhdessä tekeminen oli iso tekijä, sillä siinä piti harjoitella yhteistyötä toisten kanssa, kun rakensimme viidakkokartan mukaisesti esterataa. Tässä leikissä minun piti kuitenkin huomioida paljon sitä, että kaikki lapset pääsevät osallistumaan radan tekemiseen, sillä osa lapsista oli nopeampia tekemään ja päättämään, mitä tehdään, kuin toiset. Tästäkin leikistä lapset pitivät. Se näkyi esimerkiksi siinä, että osa lapsista olisi vielä halunnut mennä katsomaan kartassa olevaa tiikeriä, kun emme olleet

rakentaneet rataa menevän sen ohi. Koska meidän piti jatkaa seuraavaan leikkiin, kerroin lapsille, että he voivat mennä katsomaan tiikeriä seuraavalla retkellä. Seuraava leikki oli pallonheitto renkaiden läpi, koska viidakon apinat olivat haastaneet lapset heittokisaan. Aluksi asettelin renkaat esimerkkinä maahan, ja lapset saivat yrittää palloilla osua niihin. Sen jälkeen lapset osallistuivat leikin suunnitteluun keksimällä, että palloa voi heittää kiven päältä ja renkaiden lisäksi myös ämpäriin.

Tämä kerta loppui arviointiosuuteen. Varhaiskasvatuksessa lasten osallisuuteen kuuluu toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen lisäksi arviointi (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 32). Valitsemani arviointitapa oli se, että jos lapsella oli kivaa eri leikeissä, hän menee lähelle piirin keskellä olevaa esinettä tai jää kauemmas, jos ei ollut kivaa. Tämä oli toimiva tapa, sillä lapsista oli hauskaa mennä sumpuksi lähelle esinettä, kun he kokivat, että oli ollut kivaa, mutta myös yksi lapsista osasi jäädä kauemmaksi, kun hän koki, ettei joku leikki ollut niin mieluisa. Osallistamisen lisäksi sain arvioinnista tietoa siitä, pitivätkö lapset tämän kerran leikeistä ja kannattaako niitä ottaa liikuntaleikkikortteihin. Lasten osallistaminen korttien ulkonäön suunnittelussa toteutui siten, että jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa, minkä värisiä kortteja he haluaisivat korttien olevan.

9.1.4 Liikuntaleikkikorttien testaus lasten kanssa

Valmiiden liikuntaleikkikorttien testauskerralla lapsia oli paikalla 12 eli lähes koko ryhmä, ja kaikki saivat osallistua korttien leikkeihin. Koska testauskertoja oli vain yksi, kaikkia korttien leikkejä ei tullut testattua. Enkä kokenut sitä tarpeelliseksi, koska suurin osa leikeistä oli kaikille lapsille jo ennestään tuttuja. Olin ottanut pari leikkiä vielä mukaan kortteihin tutustumis- ja suunnittelukertojen ulkopuolelta, jotta kortteja tuli vähän enemmän. Valitsin leikit sen perusteella, että lapset saattaisivat pitää niistä, ja nekin harjoittavat muun muassa motorisia ja sosiaalisia taitoja. Näitä leikkejä tulikin testattua tällä toimintakerralla, ja koska lapset pitivät niistä, ne saivat jäädä kortteihin.

Kokonaisuudessaan tämä kerta oli mielestäni onnistunut, sillä lapset olivat innoissaan korteista, sillä he olivat kiinnostuneita näkemään, millaisia ne ovat ja lähtivät innokkaina mukaan leikkeihin. Lapset eivät meinanneet maltaa odottaa leikkien aloittamista, kun yritin ohjeistaa, mitä tulemme tekemään. Jokainen lapsi olisi halunnut olla arpomassa korteista, mitä leikkiä leikitään seuraavaksi, mutta kaikki eivät päässeet sitä tekemään, koska emme leikkineet kaikkia leikkejä. Osallisuus toteutui tällä kerralla siten, että lapset päättivät arpomalla, mitä leikitään ja niiden toteuttaminen oli vahvasti yhdessä tekemistä, varsinkin jos tarvitsimme leikkeihin tarvikkeita. Ne haettiin silloin yhdessä ja päätettiin, miten ja mihin ne laitetaan. Lapset pitivät leikeistä, mutta osa lapsista ei jaksanut leikkiä

kaikkia leikkejä. Leikkejä tulikin aika paljon perätysten, ja jatkossa ryhmä voisi valita korttien leikeistä pari, joita leikitään ulkoilun aikana.

Minä ohjasin korttien leikkejä lapsille, ja ryhmän edellinen varhaiskasvatuksen opettaja oli seuraamassa ohjausta. Olin ajatellut aiemmin, että ryhmän opettaja olisi myös voinut ohjata leikkejä tai ainakin osan niistä. Ryhmän opettaja oli tosiaan vaihtunut ennen testauskertaa ja hänelle selkeni vasta tällä kerralla tarkemmin, millaista opinnäytetyötä teen sekä mitä ryhmän kanssa on tehty ja mitä tällä kerralla on tarkoitus tehdä. Joten päätin, että minä ohjaan kuitenkin leikit, jotta opettajan ei tarvitse niin sanotusti kylmiltään lähteä ohjaamaan niitä. Enkä kokenut järkevaksi, että ryhmän edeltävä opettaja olisi ohjannut leikkejä, sillä hän ei kuitenkaan ole enää ryhmän opettaja. Korteissa on kuitenkin selkeät ohjeistukset leikeille, joten niitä pitäisi olla helppo ohjata.

9.2 Tuotoksen arviointi

Tuotoksen eli liikuntaleikkikorttien leikit on suunniteltu ja mietitty siten, että niitä pystyy leikkimään päiväkodin pihalla, mutta ne eivät ole kuitenkaan sidottu leikittäväksi sinne pelkästään. Kortteja voi hyvin hyödyntää muuallakin ulkona, missä ryhmä esimerkiksi retkeilee. Kortteja voi käyttää myös sisätiloissa. Osaan leikeistä riittää pienempikin tila. Lisäksi korttien leikkejä voi leikkiä vuodenajasta riippumatta. Päätin, että liikuntaleikkikortit ovat opinnäytetyöni tuotos, sillä mielestäni ne konkretisoivat hyvin lapsille niitä leikkejä, joita olimme suunnitelleet. Lisäksi lapsia innostaa ja tukee korteissa olevat kuvat leikeistä ja toiminnasta (Kommunikaatiokeskus). Kuvakortit on myös helppo pitää mukana ulkona, sillä ne mahtuvat taskuun. Tuotoksen koko tulee huomioida siinäkin, että teksti ei ole liian pientä, jolloin sitä on vaikea lukea. On hyvä myös miettiä, minkälainen paperin laatu on sopiva tuotokselle. (Vilka & Airaksinen 2003: 52.) Valitsin kortteihin materiaaliksi kartongin, koska se on peruspiirustuspaperia paksumpaa eikä taitu niin helposti. Käytin kontaktimuovia korttien päällystämiseen, mutta kortit olisi voinut myös lamioida. Korttien päällystäminen pidentää niiden käyttöikä. Huomioin, ettei korttien leikien ohjetekstit ole liian pientä luettavaksi ja tekstit, jotka eivät olleet mistään lähteestä, pyrin kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti.

Liikuntaleikkikorttien testauskerralla lapset olivat heti kiinnostuneita, mitä minulla on mukana, ja kortteja esitellessäni lapset huomasivat, että olin käyttänyt niitä värejä korteissa, joita he olivat saaneet toivoa ja ehdottaa. Myös korttien kuvat herättivät kiinnostusta lapsissa. Myös ryhmän edellinen ja nykyinen opettaja olivat tyytyväisiä kortteihin; niiden koon, ulkonäköön ja siihen, että korteissa oli myös ohjeistukset leikkeihin. Kortit olivat

testauskerran palautteen mukaan onnistuneet ja mitään leikkejä ei tarvinnut poistaa kortteista, joten luovutin kortit sellaisenaan viidakkokortan kanssa ryhmälle käytettäväksi. Luovutettuani liikuntaleikkikortit, ohjeistin vielä, että ryhmä voi halutessaan keksiä lisää leikkejä, joista lapset pitävät, ja tehdä niistä uusia kortteja.

Varhaiskasvatuksessa toteutuvan liikunnan tulisi olla monipuolista ja sellaista, joka innostaa liikkumaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022: 33, 41). Liikuntaleikkikorttien leikit kehittävät monipuolisesti lasten motorisia taitoja, sillä niissä muun muassa juostaan, hypitään ja heitetään. Lisäksi leikit harjoittavat lasten sosiaalisia taitoja, koska niitä leikitään yhdessä toisten kanssa, niissä tehdään yhteistyötä ja osassa joutuu odottamaan hetken omaa vuoroa. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli luoda keino, jolla lisätä ohjattua liikuntaa päiväkodin pihalla. Onkin tutkittu, että ohjattua liikuntaa on liian vähän päiväkodeissa (Brown ym. 2010). Liikuntaleikkikorttien testauskerran perusteella ryhmän lapset ainakin pitivät ohjatuista liikuntaleikeistä, ja korttien leikit lisäsivät lasten fyysistä aktiivisuutta ulkoillessa. Opinnäytetyön tavoitteena onkin, että ryhmän kasvattajat hyödyntäisivät kortteja jatkossa ja ohjattu liikunta lisääntyisi korttien avulla. Mutta se jää tässä opinnäytetyössä selvittämättä käyttääkö ryhmä jatkossa kortteja, ja lisääntykö siten ohjattu liikunta ja lisääntykö lasten fyysinen aktiivisuus.

Lasten osallisuus on sitä, että he kokevat olevansa osa yhteisöä ja saavat vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Varhaiskasvatuksessa lapsille tulisi luoda tilaisuuksia osallistua ja vaikuttaa. (Nivala & Ryyänen 2019: 138–139, 239.) Lasten tulisi saada olla mukana suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa toimintaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet: 27, 32). Liikuntaleikkikortit onnistuivat lasten osallisuuden suhteen siten, että lasten kanssa suunnittelimme korttien leikit, lapset saivat arvioida, olivatko leikit kivoja sekä testata ovatko kortit toimivia. Lapset saivat lisäksi päättää korttien värityksen. Osallisuus ei toteutunut täysin siltä osin, että kaikki ryhmän lapset eivät päässeet suunnittelemaan leikkejä. Koska tein tätä opinnäytetyötä yksin, olisi ollut haastavaa ohjata yksin koko ryhmää. Lasten osallisuutta olisi voinut lisätä korttien suunnittelussa esimerkiksi siten, että lapset olisivat saaneet piirtää korttien kuvat. En myöskään piirtänyt kuvia itse, vaan päätin ottaa korttien kuvat Papunetin Kuvatyökälusta, sillä sieltä löytyi sopivia kuvia leikkeihin, ja valmiiden kuvien käyttö nopeutti korttien tekoa.

9.3 Oman toiminnan arviointi

Seuraavaksi arvoin omaa toimintaani kokemukseni ja saamani palautteen perusteella. Toimintakertoja suunnitellessa ja ohjatessa sain lisää kokemusta lapsiryhmien ohjaamisesta. Varsinkin yksin ohjaamisesta, sillä en ole aiemmin juurikaan yksin ohjannut varhaiskasvatusikäisiä lapsia. Olikin hyvä asia, että kaikilla toimintakerroilla ei ollut kaikki ryhmän lapset paikalla eli 15 lasta, joten oli helpompi yksin ohjata pienempää lapsiryhmää. Lisäksi sain hyvää kokemusta toteuttaa tällaisen isomman projektin yksin, sillä aiemmin tällaisen isomman projektin olen toteuttanut parin kanssa näissä sosionomiopinnoissa. Toiminnallista osuutta suunnitellessa ja toteuttaessa sain myös oppia yhteistyön tekemisestä varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa. Sain hyvää palautetta ryhmän kasvattajilta. Osasin ohjata lapsia hyvin, varsinkin tutustumiskerralla, toisella suunnittelukerralla ja liikuntaleikkikorttien testauskerralla. Ensimmäinen suunnittelukerta olikin vähän haastavampi ohjauksen puolesta, mutta silloin ryhmän opettaja ei ollut paikalla. Viidakkoteeman mukaan ottamisesta suunnittelukerralla pidettiin paljon. Ryhmän sen hetkinen opettaja ja edellinen opettaja, joka oli myös seuraamassa liikuntaleikkikorttien testaamista, olivat tyytyväisiä kortteihin. Sen hetkinen opettaja otti myös mielellään vastaan viidakkokartan. Ryhmän edellinen opettaja oli mielissään siitä, että olin ottanut mukaan Tahmeat popcornit -leikin, sillä siitä oli tullut lasten lempileikki, ja siitä oli kuulemma puhuttu ryhmässä toimintakertojen ulkopuolella. Palautetta sain koko projektin aikana suullisesti. En pyytänyt kasvattajilta kirjallista palautetta.

Kaikilla toimintakerroilla otin huomioon sen, että toiminta on turvallista, varsinkin kun päiväkodin pihalla oli lunta ja jollain kerralla vähän liukastakin. Lisäksi huomioin sen, että kaikki lapset saavat osallistua ja ketään ei kiusata. Jouduin muun muassa puuttumaan ensimmäisellä suunnittelukerralla tilanteeseen, kun joku lapsista töni muita leikin tiimelyksessä. Mutta ne tilanteet saatiin selvitettyä nopeasti, ja leikit jatkuivat kaikkien osalta hyvin eteenpäin. Toimintakerrat suunnittelin aina hyvissä ajoin etukäteen, mutta mietin aina seuraavan kerran suunnitelmaa sen pohjalta, miten edellinen kerta oli sujunut. Piti huomioida, mitkä asiat olivat onnistuneita ja toimivia ja mitkä eivät välttämättä niin hyvin. Varsinkin leikkien suunnittelu- ja kehittämiskerrat muuttuivat paljon alkuperäisestä suunnitelmasta. Muutoksia piti tehdä ihan hetkessäkin, kun huomasin ensimmäisellä suunnittelukerralla, etteivät lapset innostuneet leikkien suunnittelusta sillä tavalla kuin olin ajatellut ja kun osa lapsista ei halunnut osallistua toimintaan ollenkaan, vaan halusivat leikkiä omia leikkijään. Vaikka suunnitelmat muuttuivat paljon ja piti nopeasti reagoida, olin ollut tietoinen siitä, että lasten kanssa kaikki ei välttämättä aina suju suunnitellusti.

Toiselle suunnittelukerralle piti pohtia, miten saan tämän opinnäytetyön tavoitteet toteutettua, jotta saan liikuntaleikkikortteihin tarpeeksi leikkejä, joista lapset pitävät. Päätin sitten tavallaan unohtaa vapaan uusien leikkien kehittämisen, ja suunnitella toimintakeran, jossa olen päättänyt etukäteen leikkien raamit, mutta lapset saavat osallistua niiden sisällön suunnitteluun. Halusin myös ottaa tarinallisuutta mukaan tälle kerralla, koska ajattelin sen saavan lapset kiinnostumaan toiminnasta enemmän. Valitsin viidakkoteeman sen takia, koska olin käyttänyt sitä aiemmin yhdessä näiden opintojen parin kanssa tehdyssä projektissa saman ikäisten lasten kanssa, ja silloin tämä teema toimi hyvin. Teemaan sai myös helposti yhdistettyä erilaisia leikkejä. Lapset pitivätkin teemasta ja olivat innokkaana mukana meidän viidakkoretellämme. Koska nyt toiminnalla oli selkeämmät raamit, kerta sujui paljon paremmin kuin edellinen, ja tilanne pysyi hallinnassa sekä kaikki lapset jaksoivat olla mukana alusta loppuun asti. Koen, että valitsemani viidakkoteemaan sopivat leikit olivat onnistuneita, sillä lapset pitivät niistä, ne olivat monipuolisia ja kaikki pystyivät osallistumaan niiden suunnitteluun.

Minun oli tarkoitus dokumentoida toimintakertoja, jotta olisi ollut helpompi muistaa, mitä kaikkea on tehty toimintakerroilla, ja miten leikkien suunnittelu sujui, mutta en lopulta videokuvannut mitään. Siihen ei ollutkaan aikaa ja mahdollisuutta, koska olin koko ajan mukana leikeissä. Kuvaaminen olisi onnistunut, jos olisin tehnyt opinnäytetyötä parin kanssa, sillä silloin toinen olisi voinut ohjata ja toinen kuvata. Valokuvasin kuitenkin tutustumiskerralla lasten piirustuksia. Koska toimintakertojen dokumentointi oli muistin varassa, pyrin kirjoittamaan ylös mahdollisimman pian kertojen jälkeen, miten suunnitelma oli toteutunut, miten ohjaus sujui ja olivatko lapset pitäneet toiminnasta. Toisella toimintakerralla kirjoitin samalla viikoon ylös, kun kysyin lapsilta, minkä värisiä he toivoisivat liikuntaleikkikorttien olevan. Ajattelen, että oli hyvä, että kirjoitin ne muistiin lasten edessä, koska se saattoi näyttäytyä lapsille siten, että heidät toiveet oikeasti otetaan huomioon. Lapset olivatkin innokkaita kertomaan väreistä, mitä halusivat kortteihin.

9.4 Eettisyys ja luotettavuus

Ennen opinnäytetyön aloittamista hain työlleni tutkimuslupaa yhteistyöpäiväkotini yrityksen johdolta. Hakemuksessa kerroin, mikä on opinnäytetyöni aihe ja kehittämistehtävä sekä perustelin, minkä takia opinnäytetyöni on tarpeellinen. Lupa myönnettiin, kunhan lasten ja varhaiskasvatusyksikön anonymiteetti säilyy koko prosessin ajan. Eli en mainitse opinnäytetyössäni yksikön, henkilökunnan tai lasten nimiä. Koska alkuperäinen tarkoitus oli kuvata leikkien suunnitteluvaiheita, tein lasten vanhemmille kirjelmän, jossa kerroin, että olen opiskelija Metropolia ammattikorkeakoulusta sekä kuvailin, minkälaista opinnäytetyötä olen tekemässä ja pyysin saada lupaa videokuvata lapsia dokumentointia

varten. Keskustelin alun perin käytännön asioista ja lasten osallistumisesta ryhmän varhaiskasvatuksen opettajan kanssa ennen tutustumiskertaa. Koska ryhmän opettajat vaihtuivat pariin otteeseen prosessin aikana, kerroin heille aina, mitä oli aiemmin tehty ja mitä olen suunnitellut seuraaville kerroille.

Kaikki ryhmän lapset eivät päässeet osallistumaan toimintaan, sillä osa lapsista oli poissa toimintakerroilla ja lisäksi minun olisi ollut haastava ohjata yksin isoa ryhmää. Kuitenkin koko ryhmä sai liikuntaleikkikortit käyttöönsä, ja kaikki lapset pääsevät leikkimään korttien leikkejä luovuttuani kortit ryhmälle. Lisäksi ryhmä voi halutessaan tehdä uusia kortteja ja osallistaa niitä lapsia leikkien suunnitteluun, jotka eivät osallistuneet tähän opinnäytetyöhön liittyviin toimintakertoihin. Kaikki suunnittelemani toiminta oli lapsille täysin vapaaehtoista. Lisäksi kohtelin toimintaan osallistuvia lapsia tasapuolisesti. Lapset saivat osallistua leikkeihin, niiden sisällön suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä kuuntelin lasten toiveita. Tarkoituksena oli, että lapset tuntevat kuuluvansa ryhmään ja kokevat saavansa vaikuttaa leikkeihin. Toimintakerroilla ryhmän kasvattajat olivat lähellä, jos lapset olisivat tarvinneet tukea tutulta aikuiselta tai jos olisin itse tarvinnut apua ohjaamiseen.

10 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda yhteistyöpäiväkotiryhmälle liikuntaleikkikortit. Ryhmän lapset osallistuivat leikkien suunnitteluun, testaukseen ja arviointiin sekä saivat vaikuttaa korttien ulkonäköön värityksen osalta. Varhaiskasvatuksessa ohjattua ulkoliikuntaa järjestetään vain vähän, ja opinnäytetyöni kehittämistehtävänä oli luoda keino, jolla sitä voisi lisätä, ja osallistaa lapset liikuntamuotojen suunnitteluun. Ulkoliikunnalla on monia hyötyjä lapsen kasvulle ja kehitykselle, ja varsinkin jos kasvattajat ohjaavat lapsille liikuntaleikkejä, se lisää lasten fyysistä aktiivisuutta ja innostaa lapsia liikkumiseen enemmän. Kun lapset saavat lisäksi olla mukana suunnittelemassa toimintaa eli tässä opinnäytetyössä heille mieluisia liikuntaleikkejä, sekin kasvattaa heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Yhteiset liikuntaleikit lisäävät ryhmän välistä yhteisöllisyyttä ja harjoittavat kaveri- ja tunnetaitoja sekä pettymysten sietokykyä. Liikuntaleikkikortit ovat yksi keino, jolla voi lisätä lasten ohjattua liikuntaa ulkona. Pitämieni toimintakertojen perusteella lapset pitivät ohjatuista leikeistä, ja olivat innostuneita liikuntaleikkikortteista ja niiden käyttämisestä, Myös edellinen ja sen hetkinen ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja oli tyytyväinen kortteihin. Tavoitteena olisi, että ryhmä käyttäisi kortteja tulevaisuudessaan aktiivisesti.

Liikuntaleikkikorttien tavoitteena on lisätä ohjattua liikuntaa päiväkodin pihalla. Erilaisia liikuntaleikkikortteja on olemassa paljon muitakin, mutta oman kokemukseni kautta ja mitä olen kuullut, niitä ei välttämättä käytetä paljoakaan. Koen, että lasten kanssa suunnitellut kortit voisivat tulla paremmin käyttöön, koska korttien leikit ovat lapsille tuttuja, ne on testattu toimiviksi ja lapset olivat korttien testauskerralla todella innoissaan korteista, ja pitivät siitä, että he saivat vuorollaan arpoa korteista leikittävän leikin. Loppujen lopuksi korttien leikit olivat vanhoja ja jo keksittyjä leikkejä, emmekä suunnitelleet ihan uusia leikkejä, mikä oli aluksi tarkoituksena. Suunnitelmat muuttuivatkin aika paljon ensimmäisen suunnittelukerran aikana, ja sen perusteella myös toinen suunnittelukerta muuttui täysin alkuperäisestä suunnitelmasta. Vaikka leikimmekin vanhoja, jo keksittyjä, leikkejä, lapset saivat kuitenkin vaikuttaa niiden sisältöön, koska laadin niihin löyhät raamit, jotka antoivat tilaa vapaammalle suunnittelulle. Toimintakerroilla mukana olleet lapset saivat osallistua paljon leikkien ja korttien suunnitteluun sekä niiden arviointiin, mutta koko lapsiryhmän osallisuus ei toteutunut. Jos olisin tehnyt parin kanssa opinnäytetyön, olisi ollut helpompaa ottaa koko isompi ryhmä mukaan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Lisäksi olisi ollut mahdollista kuvata suunnitteluprosessia dokumentointia varten, mikä oli alkuperäinen ajatukseni. Koska kuvaaminen ei ollutkaan mahdollista, jouduin olemaan pelkän muistin varassa ja kirjoittaa se mukaan muistiinpanoja toimintakertojen jälkeen, mitä tehtiin ja miten toiminta sujui.

Luovutettuani liikuntaleikkikortit ja viidakkokartan ryhmälle, en enää saa tämän opinnäytetyön puitteissa tietää, käyttävätkö ryhmä kortteja jatkossa ja jos käyttää, miten paljon. Ja lisääntykö korttien avustuksella ohjattu liikunta päiväkodin pihalla. Tätä voisi jatkokehittämisehdotuksena vielä tutkia. Jos kortteja on käytetty aktiivisesti, niitä voi myös tehdä ja suunnitella lasten kanssa lisää, ja samalla osallistaa niitäkin lapsia suunnitteluun, jotka eivät olleet aiemmin mukana siinä. Kortteja voi lisäksi jättää pois, jos lapset eivät halua leikkiä joitain leikkejä enää. Vaikka kortit suunniteltiin alun perin siten, että niiden leikkejä pystyy leikkimään päiväkodin pihalla, voi niitä hyvin käyttää myös muualla ulkona ja sisätiloissakin. Kortteja kannattaa mielestäni valita pari kappaletta leikittäväksi ulkoillessa, sillä silloin lapset jaksavat leikkiä niitä paremmin, ja ulkoiluaikaa voi myös jättää ohjatun liikunnan lisäksi vapaalle leikille. Lisäksi korttien käyttöön voisi lisätä halutessaan tarinalisuutta, sillä ainakin viidakkoteema toimi hyvin ryhmän lasten kanssa, ja tarinallisuus sai lapset sitoutumaan leikkien suunnitteluun ja leikkimiseen hyvin.

Lähteet

Ayres, A. Jean 2008. Aistimusten aallokossa: sensorisen integraation häiriö. Jyväskylä: PS-kustannus.

Brown, William H. & Pfeiffer, Karin A. & McIver, Kerry L. & Dowda, Marsha & Addy, Cheryl L. & Pate, Russel R. 2010. Social and Environmental Factors Associated with Preschoolers' Non-sedentary Physical Activity. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2648129/>>. Viitattu 4.5.2023.

Helenius, Aili & Lummelahti, Leena 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kallunki, Elisa 2021. Päiväkoti-ikäisille kertyy hyvä tuntimäärä liikuntaa, mutta turhan vähän juoksupyrähdyksiä ja hyppyjä – tyttöjen ja poikien taidoissa on eroja. Yle uutiset. <<https://yle.fi/a/3-12097910>>. Viitattu 2.5.2023.

Kommunikaatiokeskus. Kuvat arjen tukena. <<https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinenkielihairio/vinkkeja-arkeen/kuvat/#fd10f78b>>. Viitattu 4.5.2023.

Kyhälä, Anna-Liisa & Reunamo, Jyrki & Valtonen & Juha O. 2021. Children's time use and moderate-to-vigorous physical activity in early childhood education and care in Finland. South African Journal of Childhood Education (SAJCE); Johannesburg Vol. 11, Iss. 1.

<<https://www.proquest.com/docview/2552749274/fulltext/F4C5A4F7A7074DBFPQ/1?accountid=11363&parentSessionId=Xliiu7HnMWTThyM5Cul%2FHmz%2F%2BN%2B1rzdF2b0bGEklzDz8%3D>>. Viitattu 4.5.2023.

Laimio, Janica 2021. Lupa leikkiä ja olla oma itsensä lapsentahtisessa tutustumisessa. Teoksessa Tulensalo, Hanna & Kalliomeri, Reetta & Laimio, Janica (toim.): Kohti lapsen näköistä osallisuutta. Pelastakaa Lapset ry. 29–41. <<https://pelastakaalapsset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/05/20140644/kohti-lapsen-nakoista-osallisuutta-kirja.pdf>>. Viitattu 4.5.2023.

Lapsen oikeuksien sopimus 1989. Unicef. <<https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-koko-teksti/>>. Viitattu 4.5.2023.

Leikkipankki. Tahmeat popcornit. <<https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/185>>. Viitattu 4.5.2023.

Leikkipäivä. Sata leikkiä. <<https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>>. Viitattu 4.5.2023.

Liikuntalaki 390/2015.

Mak, Toby C.T. & Chan, Derwin K.C. & Capio, Cathrine M. 2021. Strategies for Teachers to Promote Physical Activity in Early Childhood Education Settings—A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health; Basel Vol.

18, lss. 3. <[https://www-proquest-com.ezproxy.metropo-
lia.fi/docview/2480379431/fulltextPDF/1D01AE541BAD422FPQ/1?accountid=11363](https://www-proquest-com.ezproxy.metropo-
lia.fi/docview/2480379431/fulltextPDF/1D01AE541BAD422FPQ/1?accountid=11363)>. Viitattu 4.5.2023.

Matarma, Taina 2020. Associations between motor skills, physical activity, and sedentary behavior. Early childhood in focus. University of Turku. <<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148969/AnnalesD1471MatarmaDISS.pdf?sequence=5&>>. Viitattu 4.5.2023.

MLL 2017. 3–4-vuotiaan sosiaalinen kehitys. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsenkasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>>. Viitattu 4.5.2023.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Viitattu 4.5.2023.

Opetushallitus. Mitä on varhaiskasvatus? <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>>. Viitattu 4.5.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Varhaiskasvatuspalvelut. <<https://okm.fi/varhaiskasvatuspalvelut>>. Viitattu 4.5.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>>. Viitattu 4.5.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 4.5.2023.

Papunet. Papunetin Kuvatyoäkalu. <<https://papunet.net/materiaalia/kuvaty%C3%B6kalu>>. Viitattu 4.5.2023.

Perustuslaki 731/1999.

Savonen, Kai & Laukkanen, Jari & Peltonen, Juha 2015. Suorituskyky ja kardiorespiratorinen kunto: kuormitusfysiologiasta kliiniseen päätöksentekoon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo12451>>. Viitattu 4.5.2023.

Soini, Anne & Sääkslahti, Arja 2022. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, Merja & Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula (toim.): Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino. 133–195.

Soukainen, Ulla & Karvinen, Jukka & Korhonen, Nina & Kuusisto, Anne & Kämppi, Katriina & Moilanen, Noora & Sääkslahti, Arja & Tarkka, Kirsi 2015. Ilo kasvaa liikkuen –

ohjelma-asiakirja. Valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357. <https://www.eslu.fi/site/assets/files/1556/ilo_ohjelma-asiakirja_www.pdf>. Viitattu 4.5.2023.

Stenvall, Elina 2020. Osallisuutta ja osallistamista. Osa 1: Osallisuuden lähtökohdat kansallisessa lapsistrategiassa. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2020:27. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162410/STM_2020_27_r.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 4.5.2023.

Stenvall, Elina 2021. Lapsen arkinen osallisuus – mistä lapselle syntyy kokemus, että voi osallistua ja vaikuttaa? Teoksessa Tulensalo, Hanna & Kalliomeri, Reetta & Laimio, Janica (toim.): Kohti lapsen näköistä osallisuutta. Pelastakaa Lapset ry. 176–185. <<https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/05/20140644/kohti-lapsen-nakoista-osallisuutta-kirja.pdf>>. Viitattu 4.5.2023.

Sze Lin Yoong & Pearson, Nicole & Reilly, Kathryn & Wolfenden, Luke & Jones, Jannah 2022. A randomised controlled trial of an implementation strategy delivered at scale to increase outdoor free play opportunities in early childhood education and care (ECEC) services: a study protocol for the get outside get active (GOGA) trial. BMC Public Health; London Vol. 22. <<https://www.proquest.com/docview/2652306282/fulltextPDF/F7118EADCD9D4332PQ/1?accountid=11363>>. Viitattu 4.5.2023.

Sääkslahti, Arja 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, Arja & Niemistö, Donna & Nevalainen, Kaisa & Laukkanen, Arto & Korhonen, Elisa & Finni Juutinen, Taija 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. Jyväskylän yliopisto. <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64920/lt2319tutkimusartikkelisaaksahtilowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 4.5.2023.

THL 2021. Liikuntasuositukset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille>. Viitattu 4.5.2023.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf>. Viitattu 4.5.2023.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Liikuntaleikkikortit ja viidakkokartta



Leikkien kuvien ja ohjeistuksien lähteet:

Maa-meri-laiva: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – leikkipankki.fi

Kuorma-autoralli: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – suunnittelukertojen perusteella tehty

Musiikkiliikunta: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – suunnittelukertojen perusteella tehty

Jalkapallo: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – suunnittelukertojen perusteella tehty

Esterata: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – suunnittelukertojen perusteella tehty

Tarkkuusheitto: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – suunnittelukertojen perusteella tehty

Kapteeni käskee: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – leikkipankki.fi

X-hippa: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – leikkipankki.fi

Aartenetsintä: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – suunnittelukertojen perusteella tehty

Pitkäloikka: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – leikkipankki.fi

Tahmeat popcornit: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – leikkipankki.fi

Peili: kuva – Papunetin Kuvatyökalu, ohjeistus – leikkipäivä.fi

Viidakkokartta



Lasten piirtämiä kuvia tutustumiskerralta

