

Skidit liikkeelle -liikuntaleikkikansion toteuttaminen

Opinnäytetyö

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaaliala
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja
nuorisotyö
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Essi Taskinen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

TASKINEN, ESSI:

Skidit liikkeelle
- Liikuntaleikkikansio

Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö opinnäytetyö, 44 sivua, 2
liitesivua

Syksy 2015

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda liikuntaleikkikansio kolme-viisi vuotiaiden lasten päiväkotiryhmään Villapiipari Ainolan päiväkotiin, jossa ilmeni tarve liikuntaleikkikansiolle. Kansio tulee työväliseksi ryhmän henkilökunnalle.

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa lapsen motorisiin taitoihin painottuva liikuntaleikkikansio kolme- viisivuotiaiden lasten ohjaamiseen. Kansio on ideoitu yhteistyössä ryhmän lastentarhanopettajien kanssa, jotta kansio vastaa henkilökunnan tarpeeseen. Kansiosta on pyritty tekemään selkeää ja helppokäyttöistä, jotta se innostaa päiväkodin henkilökuntaa lisäämään liikuntaa päiväkodin arjessa.

Opinnäytetyö käsittelee lapsen motoriikkaa ja kehontuntemusta, sekä liikunnan merkitystä lapsuudessa ja sen vaikutuksia. Työ tutustuu myös kasvattajan roolin merkitykseen ja vaikutukseen lasten liikuntaan. Liikuntaleikkikansion tarkoitus on kehittää ja ylläpitää kolme- viisivuotiaiden lasten motorisia taitoja ja liikkumisen kautta vahvistaa lasten itsetuntoa. Leikeissä on huomioitu kolme- viisivuotiaiden ikäryhmän sen hetkinen motorinen kehitys ja taidot. Leikit kansioon on suunniteltu niin, että jokainen lapsi pystyy tavalla tai toisella niihin osallistumaan.

Liikuntaleikkikansio koostuu kahdesta eri osasta. Ensimmäinen osa on liikuntatuokiot, joita on viisi erilaista. Jokaiselle liikuntatuokiolle on oma teema, mutta jokainen liikuntatuokio on rakenteeltaan samanlainen. Toinen liikuntaleikkikansion osa on siirtymäleikit päiväkodin sisällä tapahtuviin siirtymätilanteisiin. Siirtymäleikeissä hyödynnetään erilaisia päiväkodin sisälliikuntavälineitä. Siirtymäleikkeihin on kuvattu päiväkodin välineet ja niistä on tehty kuvallisia kortteja, joiden takana on ideoita siirtymiin. Lapset nostavat leikkipussukasta kortin, jonka kuvan mukaisesti ohjaaja toteuttaa siirtymän.

Asiasanat: liikunta, motoriikka, varhaiskasvatus

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care

TASKINEN, ESSI:

Getting Kids Moving
Folder of Physical Play Activities

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Children and Young People 44 pages, 2 pages of appendices

Autumn 2015

ABSTRACT

The purpose of this functional thesis is to create a folder of physical play activities to the group of three to five year olds children at Villapiipari Ainola nursery, where the need for the Folder of Physical Play Activities appeared. The folder will be a tool for the staff in the group.

The goal of the thesis is to produce a Folder of Physical Play Activities that highlights motor skills for instructing three to five year olds children. The folder has been brainstormed in cooperation with the kindergarten teachers in the group, so that it meets the need of the staff. The attempt has been to make the folder clear and user-friendly to inspire the staff of the nursery to increase the everyday physical activities of the nursery.

The thesis goes through motor skills and body awareness of a child and also the importance and benefits of physical activities in childhood. It also looks at the importance of the role of the educator and its effect on children's physical activity. The purpose of the Folder of Physical Play Activities is to improve and maintain motor skills in children from ages three to five and to strengthen their self-esteem through physical activities. Current motor development and skills in three to five year olds children have been taken into consideration in the activities. Activities have been planned so that every child can participate in one way or another.

The Folder of Physical Play Activities consists of two different parts. The first part consists of five different physical play activity moments. Every moment has its own theme but in every activity moment the structure is the same. In the second part of the Folder there are activities for moving from one place to another inside the nursery. In these relocation activities different indoor sports equipment have been made use of. In this part the equipment of the nursery has been described and made into picture cards that have ideas for relocation activities on the back side. Children take a card from a bag of activities and the instructor carries out the relocation according to the picture.

Key words: physical activity, motor skills, early childhood education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Valtakunnallinen ilo kasvaa liikkuen-ohjelma	3
2.2	Kunnallinen Lahden kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma	3
2.3	Päiväkoti Villapiipari Ainola	4
3	TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
4	LAPSEN VARHAISVUOSIEN LIIKUNTA	10
4.1	Liikuntakasvatus ja liikunnan merkitys varhaislapsuudessa	10
4.2	Lapsen motoriikka ja kehontuntemus	12
4.3	Kolme–viisivuotiaiden lasten motorinen kehitys	14
4.4	Lapsen itsetunnon vahvistaminen	15
4.5	Leikin merkitys lapselle	18
4.6	Varhaiskasvattajan näkökulma lasten liikuntakasvatuksessa	19
4.7	Tiedonhankinnan kuvaus	23
5	IDEASTA LIIKUNTALEIKKIKANSIOKSI	25
5.1	Liikuntaleikkikansion suunnitteluvaihe	25
5.1.1	Liikuntatuokiot	26
5.1.2	Siirtymäleikit	27
5.2	Skidit liikkeelle -liikuntaleikkikansion esittely	27
6	ARVIOINTI	30
6.1	Tavoitteiden saavuttaminen	30
6.2	Skidit liikkeelle- liikuntaleikkikansion kokeilu ja arviointi	30
6.2.1	Lasten osallisuus ja palaute liikuntatuokioista	33
6.2.2	Siirtymäleikit	34
7	POHDINTA	36
7.1	Liikuntaleikkikansion jatkokehittäminen	38
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	2

1 JOHDANTO

Lapsen liikunnallisten elämäntapojen kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Päivittäinen liikkuminen luo pohjan lapsen hyvinvoinnille ja terveelle kasvulle. Liikkuessaan lapsi oppii uutta, kokee iloa, ilmaisee tunteitaan ja ajattelee. Liikkuminen tuo lapsen elämään vauhtia, elämyksiä, hikeä ja hengästymistä. Lapselle on luonnollinen tapa tutustua itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä liikunnan avulla. Tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa lapsen terveelle itsetunnolle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005, 22.)

Lapsilla, jotka ovat iältään kolme- kuusivuotiaita, suurinosa liikunnasta on omaehtoista liikuntaa. Joka päivä lapsella tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuorisuomi ry 2005,11.)
Varhaiskasvattajien tulee keskustella vanhempien kanssa ja antaa tietoa lapsen liikunnasta, sekä sen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Varhaiskasvattajan tehtävä on kannustaa vanhempia leikkimään ja liikkumaan yhdessä lapsen kanssa, tällä tavoin varmistetaan lapsen liikkuminen myös päivähoidon jälkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuorisuomi ry 2005, 32.)

Varhaiskasvattajan päivittäisessä toiminnassa ja arjen valinnoissa on tärkeää, että lapsille annetaan mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen päivähoidossa. Varhaiskasvattajan tavoitteena on luoda virittävä ympäristö liikkumiseen. Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Motorisen aktiivisuuden lisääminen opetukseen ja toimintaan lisää lasten oppimismahdollisuuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005, 23.)

Sosionomille tärkeitä taitoja ovat taidot ohjata erilaista liikuntaa. Varhaiskasvatuksessa sosionomin on tärkeää tietää liikunnan merkitys ja osata hyödyntää, sekä ohjata liikuntaa päiväkodissa lasten arjessa. Liikkuminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Varhaiskasvatuksen liikunta kiinnostaa minua, joten

se tuntui luonnollisesta aiheelta opinnäytetyölle. Idean liikunta-aiheiseen opinnäytetyöhön sain päiväkotiharjoittelupaikastani kolme-viisivuotiaiden ryhmän lastentarhanopettajalta.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Valtakunnallinen ilo kasvaa liikkuen-ohjelma

Valo-hankkeen eli valtakunnallinen ilo kasvaa liikkuen-ohjelmasta tulee varhaiskasvatuksen tueksi ja ohjenuoraksi valtakunnallinen, yksinkertainen ja helposti toteutettava ohjelma, jossa on sisäänrakennettu liikkuminen kaikkeen lapsien kanssa tapahtuvaan toimintaan. Ohjelmassa korostetaan asioita, joita ovat ne, että lapsella on jokapäiväinen oikeus liikkumiseen ja liikkumisen iloon. Ohjelmassa varhaiskasvattaja mahdollistaa riittävän lapsen fyysisen aktiivisuuden jokaisena päivänä jokaiselle lapselle. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin muutokseen varhaiskasvatuksessa tarvitaan pedagogista osaamista ja ohjausta. Varhaiskasvatuksen valtakunnallinen ilo kasvaa liikkuen-ohjelma julkistettiin 10.3.2015. (Valo 2015)

Valtakunnallinen ilo kasvaa liikkuen-ohjelma on suunniteltu varhaiskasvatukseen osaksi arkea. Ohjelma tukee käytännönläheisesti varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteita, varhaiskasvatustilaa ja esiopetuksen opetuksen toteuttamista sekä varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen toteutumista. Ohjelma on kaikille täysin maksuton ja se tarjoaa liikunnassa liikkeen lisäämiseen tarvittavat askelmerkit sekä työkalut varhaiskasvatuksen johdolle ja varhaiskasvattajille. Ohjelman tarkoituksena on kehittää ja lisätä lasten liikuntaa pienin askelin. Ohjelma eteneekin viitoitettua reittiä pitkin, jota jokainen päiväkotipiiri voi kulkea omien tarpeiden ja aikataulujen mukaisesti. Ohjelman toteutus kestää kolme-neljä vuotta, joka tietysti riippuu yrityksen kehittämistyön eteenpäin viemisen aikataulusta ja nykytilasta. (Valo 2015.)

2.2 Kunnallinen Lahden kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma

Lahden kaupungille on laadittu terveystoiminnan toimenpideohjelma vuosille 2015–2020, joka pohjautuu valtakunnallisiin linjauksiin. Lahden kaupunki on valinnut linjauksiksi arjen istumisen vähentäminen elämäntavassa,

liikunnan lisäämisen kaikissa ikäryhmissä, sekä liikunnan vahvistamisen eri yhteistyöllä. (Heikkinen 2015, 11.)

Terveysliikunnan toimenpideohjelman tavoite on vähentää varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa olevien lasten paikalla oloa. Vastuutahoja varhaiskasvatuksen puolella on sivistystoimiala, varhaiskasvatuspalvelut ja esiopetus, liikuntapalvelut, sosiaali- ja terveystoimiala, tilakeskus sekä tekninen- ja ympäristötoimiala. Sivistystoimialan varhaiskasvatuspalvelujen ja esiopetuksen keinoja lasten paikalla olon vähentämiseksi ovat lasten oppimisympäristön muokkaaminen liikuntaa suosivammaksi, tiedon jakaminen liikunnan mahdollisuuksista ja lasta myös kannustetaan omatoimiseen liikuntaan. Mittareina varhaiskasvatuspalveluilla ja esiopetuksella ovat lähimetsät käyttöön -mittari ja kehonkaavion mittaristo. Sivistystoimialan liikuntapalvelun keinot paikalla olon vähentämiseksi ovat tiedonjako eri liikuntamahdollisuuksista, liikuntapaikoista pidetään huolta ja niitä kunnossapidetään. Heidän mittareina toimivat asiakastyytyväisyyskysely liikuntapaikkojen kunnossapidosta. Sosiaali- ja terveystoimialojen terveystioskien, lähiklinikoiden ja pääterveysaseman keinot ovat liikunnan vahvistamiseen ja paikalla olon vähentämiseen mahdollisuuksista tiedottaminen, jatko-ohjaus, kannustaminen ja ohjaaminen omatoimiseen liikuntaan. Lasten vanhemmille annetaan myös tietoa liikunnan hyödyistä. Tilakeskuksen keino lasten paikalla olon vähentämiseksi on toimintaympäristön muutos liikunnallisemmaksi. Tekninen- ja ympäristötoimiala huolehtii viher- ja leikkialueiden määrästä ja kunnossapidosta. Teknisen- ja ympäristöalan keinot ovat ylläpitää lähivirkistysalueita koskevaa tietoa. Niiden mittareina toimivat viher- ja leikkialueiden saavutettavuus kotoa ja metsien saavutettavuus kävellen päiväkodeista. (Heikkinen 2015, 22.)

2.3 Päiväkoti Villapiipari Ainola

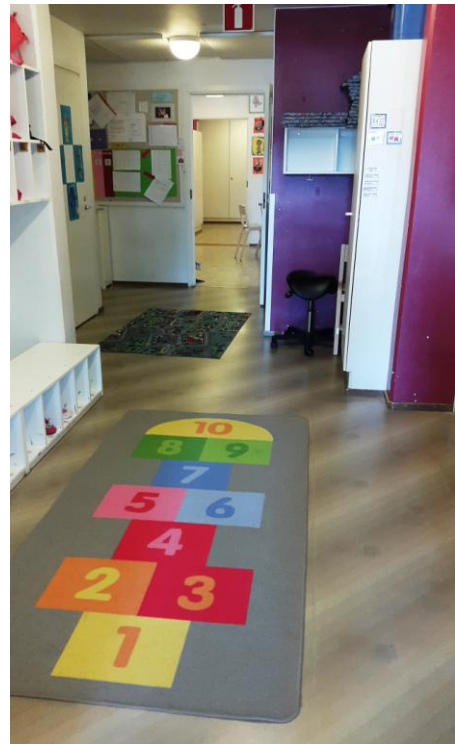
Päiväkoti Villapiipari Ainola osallistui viime vuonna 2014 elo- joulukuussa varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin, joka on osa Valo-

hankkeen varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointi ohjelmaa. Päiväkodissa lisättiin lasten päivittäistä ja viikoittaista liikuntaa. Päiväkodissa oli myös laitettu enemmän esille sisälle ja ulos erilaisia liikuntavälineitä, jotta liikkuminen lähtisi lapsesta itsestä ja olisi lapselle omaehtoista. Lapsia myös kannustettiin liikkumaan ja järjestettiin liikkumiselle paremmin tilaa myös sisällä. Päiväkodin kolme- neljävuotiaat lapset kävivät myös joka viikko liikkumassa lähellä olevassa mustankallion tunnelin liikuntasalissa. Uusi Lahden terveysliikunnan toimenpideohjelma on huomioitu päiväkodin toiminnassa. Tarkoituksena on vähentää lasten paikalla oloa päiväkodin arjessa.

Yhteistyökumppanini on Lahden kaupungin Villapiiparin päiväkotia Ainolan yksikkö. Ainolan yksikkö sijaitsee Lahden keskustassa. Ainolassa on kolme lapsiryhmää, jotka ovat Hiirenpolku yksi- kolmevuotiaat, Kissakuja kolme- neljävuotiaat ja Koiramäki kolme- viisivuotiaat. Ainolan päiväkotia sijaitsee 90-luvulla rakennetussa kerrostalon katutasossa, jossa on kodikkaat ja viihtyisät tilat. Päiväkodissa ei ole erillistä liikuntasalia liikkumistarkoituksiin.



Kuva 1 Eteinen



Kuva 2. Eteinen Eteinen

Ensimmäisessä ja toisessa kuvassa on kuvattuna eteinen molemmista suunnista. Eteisessä on myös mahdollisuus järjestää liikuntaleikkejä lapsille. Eteisen vieressä ovat ruokaluone ja pikkuhuone, joista on helppo toteuttaa esimerkiksi siirtymäleikkejä lapsille.



Kuva 3. Ruokailuhuone

Ruokailuhuoneessa on mahdollisuus avata kuvassa näkyvät väliovet ja näin yhdistää ruokailuhuone ja nukkari. Näin saa helposti enemmän tilaa liikkumiselle.



Kuva 4. Nukkari



Kuva 5. Nukkari

Nukkarista saa helposti tilan muokattua liikuntaan ja leikkiin soveltuvaksi lapsille. Sisäliikuntavälineet ovat esillä ja lasten käytettävissä nukkarissa.



Kuva 6. Pikkuhuone

Pikkuhuone tarjoaa myös tilan leikkiä ja liikkua. Eri tiloja voidaan käyttää monipuolisesti liikuntatuokioissa ja liikkumisessa.

Villapiipari Ainolan päiväkodin toimintaa ohjaavat Villapiiparin elämänaakkokset. Elämänaakkokset koostuu kirjaimista T= toisten huomioon ottaminen, E= ennakkoluulottomuus, R= rajat ja rakkaus, V= viihtyminen, E= elämykset, T= tavat, U= uskaltaa olla, L= leikki, O= onni ja A= aitous. Elämänaakkosista muodostuu sana TERVETULOA

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on innostaa päiväkodin työntekijöitä lisäämään lasten päivittäistä liikuntaa päiväkodissa liikuntaleikkikansion avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda ja tehdä toimiva motorisia taitoja kehittävä liikuntaleikki- kansion kolme–viisivuotiaiden lasten päiväkotiryhmään työvälineeksi ryhmän työntekijöille, yhteistyössä ryhmän lastentarhanopettajien kanssa.

4 LAPSEN VARHAISVUOSIEN LIIKUNTA

4.1 Liikuntakasvatus ja liikunnan merkitys varhaislapsuudessa

Tavoitteena liikuntakasvatuksessa on tukea liikunnan avulla lasten kokonaisvaltaista kehitystä, sekä luodaan lapsille edellytyksiä omaksua liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Lapsia kasvatetaan liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksessa opetetaan lapsille terveydestä ja päivittäisestä hyvinvoinnista huolehtimisen taitoja, erilaista tietoa ja asennetta. Lapset omaksuvat fyysisesti aktiivisia toimintatapoja liikuntakasvatuksen avulla. Lasten liikuntakasvatusta toteutetaan erilaisissa paikoissa, kuten päiväkodissa, perheissä, perhepäivähoidossa, kerhotoiminnassa, kansalaisjärjestöissä ja erilaisissa liikuntajärjestöissä. (Sääkslahti 2015, 151.)

Päiväkodissa liikuntakasvatuksen tulisi olla lapsen kiinnostuksen kohteiden, tarpeiden ja lasten kykyjen mukaista. Liikuntakasvatuksessa lapsilta ei saa vaatia liikaa, vaan heitä rohkaistaan toimimaan ja kokeilemaan uutta. Liikunnan tulisi sisältää myös jotain uutta, yllätyksellistä ja odottamatonta. Liikunnan pitää myös olla säännöllistä ja siinä on hyvä olla jotain tuttua, koska se luo lapsille turvallisuuden tunteen ja järjestyksen. (Zimmer 2001, 122.)

Päivittäin lasten tulisi liikkua vähintään yhden tunnin ajan ja liikunnan tulisi olla kohtuullisesti, mutta fyysisesti rasittavaa. Lasten liikkumisen pitäisi sisältää leikinomaista, liikkuvuutta, monipuolista lihasvoimaa ja luuston kehitystä tukevaa toimintaa. Kaikilla lapsilla tulisi olla mahdollisuus osallistua liikuntakasvatukseen päiväkodista alkaen. Tavoitteena liikuntakasvatuksessa on tukea lasten terveyskunnon, kognitiivisten taitojen ja fyysisen pätevyyden kehittämistä, sekä myös edistää lasten liikuntamyönteisen elämänasenteen syntymistä. (Sääkslahti 2005, 21.)

Tavoitteena liikuntakasvatuksessa on myös antaa valmiudet lapselle liikkumalla oppimaan, tuntemaan ja käsittelemään omaa itseään, muita ihmisiä ja oman ympäristönsä tilaa ja materiaa. Liikuntakasvatuksen

tavoitteita päiväkodissa on tarjota lapselle sopivia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia ja vastata lapsen liikkumistarpeeseen. Lapselle annetaan mahdollisuus tutustua omaan kehoon ja omaan persoonaansa. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on lapsen motoristen kykyjen ja taitojen kasvattaminen ja parantaminen. Liikuntakasvatus mahdollistaa myös heikompien ja vahvempien lasten yhteiset leikit ja kasvatus antaa tilaisuuden lapselle omaksua kokonaisvaltaisesti maailmaa omilla aisteilla ja omalla keholla. Tavoitteina on säilyttää lapsen liikkumisen ilo, toimintahalu, uteliaisuus ja se myös auttaa lasta luottamaan omiin motorisiin taitoihin, sekä arvioimaan realistisesti omaa itseään. Päiväkodissa liikunnallisen tarjonnan tulisi seurata pedagogisen toiminnan suuntaviivoja, jotka ovat lapsilähtöisyys, vapaaehtoisuus, avoimuus, elämyksellisyys, omatoimisuus ja päätöntämahdollisuus. (Zimmer 2001, 121–122.)

Ympäristöllä on suuri merkitys pienen lapsen liikkumisessa. Lapsen psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin kehitystarpeisiin vastaa hyvä ja monipuolinen leikki- ja liikuntaympäristö, joka myös herättää lapsessa halun oppia ja tutkia uusia asioita. Lapsi muokkaa ympäristöään liikkeessään ja leikkiessään. Toimintaympäristön tulee olla lapselle turvallinen ja hallittava. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy lapsella vapaassa leikissä, pääsyllä metsään leikkimään ja kun lapsille on varattu runsaasti ulkoilu-aikaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 474.)

Liikunta on välttämätöntä lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Erilaiset liikuntatilanteet, esimerkiksi leikit, pelit ja kisailut herättävät lapsissa monenlaisia tunteita. Lapsen tunteiden ja ilmaisujen säätelyyn harjaannuttaa yhteenkuuluvuudentunne ryhmään tai joukkueeseen. Lapsen päivittäisessä hyvinvoinnissa näkyvät päivittäisen liikunnan hyödyt sekä säännöllinen päivärytmi, joka edes auttaa terveellistä elämää edistävän liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntyä. (Hujala & Turja 2012, 136–138.) Varhaiskasvattajan on helppo opettaa lapsia toimimaan yhdessä erilaisten leikkien ja pelien avulla. Erilaisten ihmisten kohtaaminen pienestä pitäen, kasvattaa lapsista ymmärtäviä ja suvaitsevaisia aikuisia. (Alanko, Remahl & Saari 2006, 2.)

Liikkumistapojen kehittymisen myötä lapsi kohtaa omassa elinympäristössään haasteita, joita lapsi ei ole aikaisemmin kohdannut. Lapselta haasteiden ratkaiseminen vaatii ongelmanratkaisutaitoja ja ajattelua. Lapsi haastaa omaa osaamista tulevia haasteita ratkaistessaan. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 21.) Lapsen liikunnalla on myönteinen vaikutus lapsen psyykkiseen terveyteen. Liikunnalla on myös myönteinen vaikutus itsetuntoon, lapsen minäkuvaan ja liikunta lisää lasten psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Liikunta tukee monin tavoin lapsen kognitiivista, fyysistä, motorista kasvua ja kehitystä. Liikunta tukee myös lapsen sosiaalista ja eettistä kasvua. (Syväoja ym. 2012, 24.)

4.2 Lapsen motoriikka ja kehontuntemus

Motorinen taito on taitoa, joka vaatii raajojen tai/ja kehon liikettä tavoitteen saavuttamiseksi (Jaakkola 2014, 15). Havaittavissa olevat raajojen liikkeet tai niiden yhdistelmät muodostavat motorisen taidon. Elinympäristö vaikuttaa siihen, kuinka jo pienten lasten motoriset taidot eroavat toisistaan. Tähän vaikuttaa se, minkälaisia liikkumismahdollisuuksia lapsella on ollut. (Pulli 2013, 22.)

Liikunnan myönteisiä vaikutuksia välittää lapsen motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen, koska lapsen motorinen ja tiedollinen kehitys, sekä fyysinen kasvu ovat vuorovaikutustilanteessa keskenään. Lapsen tiedolliset ja motoriset taidot kehittyvät rinnakkain, sekä motoristen taitojen hallinta vaikuttaa aivojen kehittymiseen. Lapsen monipuolinen liikunta edistää ja tukee neuromotorista kehitystä ja motoristen taitojen oppimista. Lapsi pääsee liikunnan ja motorisen kehityksen kautta monipuolisempaan vaikutukseen ympäristönsä kautta. Lapsi hakee liikunnan kautta uusia kokemuksia ympäristöstään, jotka tukevat kielellistä kehitystä ja kehittävät lapsen tiedollista kapasiteettia. (Syväoja ym. 2012, 21.)

Lapsen saa aktiiviseksi kehittymisen ja sisäisen oppimisen tarve. Lapsi oppii tekemällä ja kokeilemalla hallitsemaan kehoaan, suoriutumalla

monimutkaisistakin motorisista harjoitteista, sekä niiden yhdistämisestä. Lapsen tasapaino, liikkuvuus, silmä–käsi, silmä–jalka -yhteistyö kehittyvät monipuolisten harjoitteiden kautta. (Rinta ym. 2008, 47.)

Motoriset perustaidot ovat liikkeitä joita lapsi käyttää päivittäin eri tilanteissa ja joita harjoittelemalla motoristen taitojen eri osat kehittyvät. (Pulli 2013, 23). Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan, jotka ovat liikkumistaidot, tasapainotaidot ja käsittelytaidot. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat juokseminen, käveleminen, heittäminen, hyppääminen, kiinni ottaminen, lyöntiliike ja potkaiseminen. Tasapainotaidot auttavat lasta säilyttämään tasapainonsa erilaisissa tilanteissa. Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin tasapainotaitoihin. Staattisia tasapainotaitoja ovat koukistus, ojennus, kääntyminen, heiluminen ja kierto. Dynaamiset tasapainotaidot ovat erilaisia taitoja liikkumisen aikana, kuten pysähtyminen, nouseminen, laskeutuminen, paikaltaan lähteminen, törmääminen ja harhautus. Liikkumistaitojen avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Liikkumistaitoihin luokitellaan kävely, juoksu, hyppely, hyppy ja laukkaaminen. Varhaislapsuudessa nämä liikkumistaidot kehittyvät tasaisesti lapsella, riippuen tietenkin siitä, kuinka paljon lapsella on mahdollisuus harjoitella ja käyttää uusia liikkumistaitoja. Lapsella käsittelytaidot kehittyvät hitaasti ja kehittyminen jatkuu pitkälle aikuisuuteen saakka. (Sääkslahti 2015, 54–56.)

Lasten tulisi oppia motoriset perustaidot ennen koulun aloittamista ja sen takia kolme-viisivuotiaiden lasten harjoittelun painopiste tulee olla motoristen perustaitojen opettelussa (Nuorisuomi 2015). Jaakkola (2014, 14) kirjoittaa, että riittävä motoristen perustaitojen oppiminen on perusta sekä elämän fyysistä haasteista selviytymiselle ja myöhemmälle liikuntaaktiivisuudelle. Sääkslahti (2015, 55) mainitsee, että yksi keskeisimmistä keinoista edistää lapsuusaikaista fyysistä kehitystä on motoristen taitojen kehittäminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Ihmisen arkielämän selviytymisessä motorististen perustaitojen riittävä hallitseminen näkyy positiivisesti. Lapsella kehittyvät ensimmäiseksi karkea motoriset taidot.

Sen jälkeen, kun ne ovat kehittyneet tarpeeksi pitkälle, niin hienomotoriset taidot alkavat vasta sitten lapsella kehittyä.

Havaintomotoriikka tarkoittaa havaitsemisen, päätöksen teon eli ongelmanratkaisun ja toiminnan yhtenevää kokonaisuutta. Liikuntataidon suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Kehontuntemus on tietoa eri kehonosien sijainnista, nimistä ja niiden suhteesta toisiinsa. Kehontuntemus on myös yksi havaintomotoriikan osa-alue. Omiin liikkumismahdollisuuksiinsa ja omiin kehonosiinsa tutustumalla lapsi oppii tietämään, mistä minä alan ja mihin minä lopun. (Pulli 2013, 22–23.)

Kehonhahmotus on taitoa tunnistaa ja nimetä kehon eriosia, tunnistaa oman kehon ääriviivat, tunnistaa kehon eripuolet ja taito ylittää kehon oletettu keskilinja. Aktiivisen liikkumisen myötä hermostolliset prosessit kehittävät kehon hallintaa eli tarkoituksenmukaista liikkumisen ja liikkeiden ohjaamista. Hyvä kehonhallinta näkyy hyvinä motorisina perustaitoina arjen eritilanteissa ja niiden muunteluna ympäristön vaatimusten vastaaviksi. (Sosiaali- ja terveys ministeriö, Opetusministeriö, Nuorisuomi ry 2005, 13.)

Lapselta kehon tahdonalainen liikuttaminen vaatii vastavuoroista ja aktiivista toimintaa ympäristön kanssa. Vastavuoroinen toiminta on sitä, että lapsi reagoi ympäristöönsä ja sen ärsykkeeseen liikkumalla ja ympäristö reagoi siihen takaisin. Liikunnallisten toistojen myötä hermostolliset prosessit tulevat sujuvammiksi ja nopeammiksi. (Sosiaali- ja terveys ministeriö, Opetusministeriö, Nuorisuomi ry 2005, 13.)

4.3 Kolme–viisivuotiaiden lasten motorinen kehitys

Kolmevuotiaan lapsen liikkuminen on vielä hidasta ja siinä näkyy koordinaation puutetta. Lapsi osaa seisoa yhdellä jalalla ja kävely lapselta onnistuu jokaiseen suuntaan. Lapsi osaa heittää palloa, mutta ei osaa ottaa palloa kiinni tai tähdätä palloa maaliin. Lapselle toisten ihmisten

liikkeiden hahmottaminen on vielä vaikeaa, joiden takia törmäyksiä voi sattua. Lapsi osaa myös roikkua hetken narun tai tangon varassa. (Kauranen 2011, 353.)

Neljävuotias lapsi osaa vaihtaa suuntaa nopeasti vauhdissa juostessaan ja pystyy juoksemaan suoraviivaisesti eteenpäin. Lapselle on kehittynyt ponnistamiseen tehokkuutta ja lapsi osaa pehmentää tärähdystä polvia koukistamalla. Neljävuotias osaa heittää palloa pään yläpuolelta, mutta epävarmaa on vielä, se missä kohtaa pallo irtoaa kädestä. Neljävuotias pystyy ottamaan myös isoja palloja kiinni. Lapselta onnistuu tangoissa heiluminen ja lapsi pystyy kiipeilemään telineissä. Ryhmätilanteissa lapsi pystyy toimimaan yksinkertaisten sääntöjen mukaisesti. (Kauranen 2011, 353.)

Viisivuotias lapsi pystyy jo yhdistelemään erilaisia liikkeitä keskenään. Juoksu sujuu hyvin ja lapsi pystyy juoksuvauhdissa ylittämään erilaisia esteitä. Lapsi osaa hypätä ja tehdä kuperkeikan eteenpäin. Pallon heitossa lapsen tähtääminen on kehittynyt ja lapsi osaa heittää pallon noin kolmen metrin päässä olevaan heittokohteeseen. (Kauranen 2011, 353.)

4.4 Lapsen itsetunnon vahvistaminen

Itsetuntoa voidaan tarkentaa kansainvälisen käytännön mukaisesti kahteen käsitteeseen itseluottamukseen ja itsearvostukseen.

Itseluottamus on ihmisen kokemusten varassa ja perustuu uskomukseen, että ihminen saa jotakin aikaiseksi. Itseluottamus antaa varmuutta selviytymisestä ja on ihmisen kokemuksen varasto. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ihminen pitää itseään arvossa omista suorituksista huolimatta, sekä se on yhteydessä masennukseen, onnellisuuteen ja oman toiminnan tuloksiin. (Ojanen 2011, 93.)

Ihmisen itsetunto muodostuu siitä, millä tavalla hän arvioi tekemiään asioita, arvoaan, hyvyyttään ja sitä kuka hän on. Itsetunto on ihmisen omaa päätelmää omasta merkityksestään, arvostaan ja pätevydestään. Kehityksen myötä lapsen itsetunto eriytyy pikkuhiljaa. Itsetunto voidaan

jakaa neljään osa-alueeseen, jotka ovat fyysinen itsetunto, sosiaalinen itsetunto, suoritusitsetunto ja emotionaalinen itsetunto. Fyysinen itsetunto on ihmisen omien motoristen taitojen tuntemusta ja omien fyysisten ominaisuuksien hyväksymistä. Ihminen arvioi omaa sosiaalista selviytymistä ja suoritustaan sosiaalisen itsetunnon mukaisesti. Suoritusitsetunnossa ihminen tiedostaa omat taitonsa, kykynsä ja sen miten hän niihin itse luottaa. Emotionaalisessa itsetunnossa ihminen tiedostaa omat luonteenpiirteet, tunteiden tuntemukset ja hyväksyy ne. Kaikki itsetunnon osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja itsetunto yhdellä osa-alueella voi vaikuttaa muihin osa-alueisiin. (Alila & Parrila 2011, 40–42.) Lasten itsetunnon vahvistamisessa tulee ottaa huomioon lapsen yksilöllisyys, sekä varhaiskasvattajan on myös tunnettava lapset yksilöinä. Varhaiskasvattajan pitää pystyä havaitsemaan lapsen tarpeet, vahvuudet ja kehittämisen alueet (Alila & Parrila 2011, 50).

Fyysinen-, sosiaalinen-, suoritus- ja emotionaalinen itsetunto ovat kiinteästi yhteydessä oman itseluottamuksen kehittymiseen. Lapsilla fyysinen itsetunto vahvistuu, kun he oppivat tuntemaan omaa kehoaan, heidän motoriset taitonsa kehittyvät ja he pystyvät arvioimaan omaa fyysistä olemustaan. Lapsen sosiaaliset taidot ja oman suosion kokeminen ovat yhteydessä sosiaaliseen itsetuntoon ja sen vahvistumiseen. Suoritusitsetunto vahvistuu lapsella, kun varhaiskasvattajat tai aikuiset tuovat esiin lasten erilaisia vahvuuksia, välttävät suoritusten korostamista ja varhaiskasvattaja puuttuu epäterveelliseen kilpailuun lasten välillä. Lapsen emotionaalista itsetuntoa vahvistetaan lasten tarpeiden huomioimisella ja sallitaan tarpeiden ja tunteiden ilmaisu, jonka kautta lapsen omien tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja hallinta kehittyvät. Pienet lapset tarvitsevat aikuiselta apua omien tunteidensa sanoittamiseen ja tunteiden ilmaisuun. (Alila & Parrila 2011, 53–54.)

Dunderfelt (2006, 18–21) kirjoittaa, että oman psyyken toiminnan ymmärtäminen liittyy itsetuntemukseen. Ihminen hahmottaa niin sanotusti käyttöohjeet oman ”sisäisen koneiston” toimintaan. Yksi itsetunnon tehtävä on myös syventää ihmisen oman elämän merkitystä. Itsetunnon perustotuus on se, että kaikki ihmiset kokevat maailman oman itsensä

kautta. Oman minuutemme suodattimen läpi käy kaikki mitä näemme, kuulemme, kosketamme ja aistimme. Dunderfelt (2006, 185) myös mainitsee, että itsetuntemuksen kehittämisessä pitää olla kolme avainasiaa kunnossa, jotta saadaan syntyviä tuloksia. Kolme avain asiaa ovat asenne, ymmärtäminen ja harjoittelu.

Lapsen eettisen kehityksen perusta on minäkuvan ja terveen itsetunnon kehittyminen. Varhaiskasvattaja pyrkii eettisellä kasvatuksella lapsen elämän kunnioittamiseen, suvaitsevaisuuteen ja toisten huomioimiseen. Lapsi, joka omaa terveen itsetunnon, tuntee, että hänet hyväksytään ryhmässä yksilönä ja sen, että hänen ajatuksensa ovat tärkeitä. (Rinta, Lipponen & Tamminen 2008, 30). Lapsen minäkuvan kehitystä tukevassa vuorovaikutuksessa varhaiskasvattajan on tultava lasta vastaan oppimisessa ja leikissä. Lapsen oman minäkuvan kehitys perustuu lapsen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa ja ympäristöstä kertyviin lapsen omiin kokemuksiin. Vuorovaikutus on luovaa yhteistoimintaa ja yhdessä tuottamista lapsen kanssa, jonka avulla laajennetaan tietoisuuden rajoja. (Hakkarainen & Brédikyté 2013, 78.)

Päiväkodissa onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen minäkuvaa myönteiseen suuntaan ja lisäävät lapsen omaa itseluottamusta. Lapselle syntyy onnistumisen kokemuksia, kun toiminta ja tehtävät ovat lapsen kehitykselle sopivia. Varhaiskasvattaja kiittää lasta suorituksista ja käyttäytymisestä, sekä myös lapsen innostuneisuus palkitaan. Vaikka lapsi ei oppisikaan uutta, niin silti onnistumisen kokemus on lapselle merkittävä aina. Lapsen onnistumisen kokemukset lisäävät motivaatiota ja sen kautta lapsen oppimista. (Koivunen 2009, 38–39.)

Taitoja, jotka liittyvät itsetuntoon- ja tuntemukseen voi opetella siinä missä muitakin taitoja, ja siinä kohteena on oppija itse. Oman minuuden rakentamiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan vahvistusta ja tukea. Tyttöillä ja pojilla itsetunnon kehittyminen on erilaista. Ihmissuhteet vaikuttavat enemmän tyttöjen itsetuntoon ja se miten tytöt kokevat olevansa hyväksytyjä ryhmässä. Pojilla taas itsetunnon kehittymiseen ja vahvistumiseen vaikuttavat suorittaminen, pärjääminen ja omat

saavutukset. Varhaiskasvattajan tehtävä on luoda ryhmään olosuhteet, jossa yhdessä itsetuntemusta opitaan ja tutkitaan. Parhaiten itsetuntemusta opitaan ryhmässä, jolloin se on kokonaisvaltaista oppimista. (Toivakka & Maasola 2011, 25.)

4.5 Leikin merkitys lapselle

Lapselle ominaisia tapoja toimia ja ajatella ovat liikkuminen, leikkiminen ja tutkiminen. Erillainen luonteva toiminta vahvistaa lapsen hyvinvointia ja käsitystä omasta itsestään, sekä lisää hänen osallisuusmahdollisuuksia. Leikkiminen tuottaa parhaimmillaan lapsille syvää tyydytystä. Lapset oppivat leikkiessään erilaisia uusia asioita. Leikkiessään lapset käyttävät leikin aineksina näkemäänsä, kokemaansa ja kuulemaansa. Leikin avulla lapset jäljittelevät sekä luovat uutta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2005. 21–22.)

Lapsi luo oman maailmansa leikin avulla, sekä lapsen maailmaa aikuinen lähestyy leikin kautta. Lapselle leikki on työtä ja lapsi toteuttaa leikissä itsessään sellaisia pyrkimyksiä, joita hän ratkaisee vain omassa mielikuvitusmaailmassaan. Päivähoidon työntekijöiden on tärkeää korostaa leikin arvoa ja merkitystä päiväkodissa. Välttämätöntä leikki on lapsen sosiaaliselle, kognitiiviselle, emotionaaliselle ja persoonalliselle kehitymiselle. Lapsi käsittelee leikissä omassa elämässään kohtaamia asioita, joista hän ei muuten välttämättä osaisi puhua. Leikkiminen parantaa lapsen luottamusta omaan itseensä ja omiin kykyihin. Se opettaa myös lapselle arvoja, moraalista, tunteiden hallintaa ja sosiaalista vuorovaikutusta. Lapsen kasvua ja kehittymistä tukee leikkipedagoginen työskentely. Leikkipedagogiikka on toimintaa ja leikkimistä lapsen kanssa. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2013, 65–67.)

Leikkipedagogisessa ohjaamisessa tärkeitä näkökulmia ovat aikuisen ja lapsen yhteinen leikkikokemus, lapsen elämän rikastuttaminen, leikkiympäristö ja sen vaihtaminen lapsen leikin kehitysten tarpeiden mukaisesti. Leikkipedagogisessa ohjaamisessa kasvatetaan myös lapsen oma-aloitteista leikkiä, suhteessa yhteiseen leikkiin aikuisen kanssa.

(Hakkarainen & Brédikyté 2013, 141–142.) Aikuisen tehtävänä lasten leikissä aktiivinen leikkiminen, leikkiin puuttuminen ja leikin rakentajana toimiminen yhdessä lasten kanssa (Hakkarainen & Brédikyté 2013, 145).

Lapselle leikkiminen ja leikin merkitys ovat tärkeitä tahdon, tunteiden ja ajatuksen kehittymiselle. Ne ovat myös toisiinsa sidoksissa. Pienten lasten leikeissä heijastuvat heidän sisäinen elämänsä ja se mitä he ovat omaksuneet maailmasta. Leikin kehityksen voi jakaa myös kolmeen osaan, jotka ovat harjoitusleikki, symbolileikki ja erilaiset sääntöleikit. (Julkunen 2004, 30–32.) Leikkien päivähoidossa lapsi opettelee maailmaa hänelle ominaisella tavalla, sekä oman paikkansa päiväkotiympäristöstään lapsi löytää leikkimällä (Julkunen 2004, 36).

Lapsen leikkiessä hänen kielitaitonsa, syy-seuraus ajattelu, luova ajattelu, joustava yhdisteleminen, ongelmanratkaisutaidot, assosiativisuus ja kyky erottaa todellisuus leikistä kehittyvät. Lapsi oppii yhteistoimintaa, sääntöjä, tunteiden säätelyä ja esineiden käsittely- ja toimintatapoja. Leikin avulla lapsi sopeutuu itsestä ja ympäristöstä tuleviin paineisiin, sekä etsii leikin avulla itse luovia ratkaisuja niiden purkamiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

4.6 Varhaiskasvattajan näkökulma lasten liikuntakasvatuksessa

Varhaiskasvatus on alle kouluikäisten ikäkausipedagogiikkaa, jolla tarkoitetaan kolmea asiaa. Varhaiskasvatus on käytännön pienten lasten kasvatusta, alle kouluikäisten kasvatusta tutkivaa tieteenalaa ja alan oppilaitoksissa opiskeltavaa oppiainetta. Varhaiskasvatus on lastentarhanopettajien ja päiväkotihenkilökunnan koulutuksen tiedeperusta. Se on myös kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuus. (Hellström 2010, 256.)

Varhaiskasvatus on kasvatuksellista vuorovaikutusta, joka tapahtuu pienten lasten elämänpiireissä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää tasapainoista kehitystä, kasvua ja oppimista. Tärkeää varhaiskasvatuksessa on, että jokaisella työntekijällä on vahva

ammattillinen osaaminen ja tietoisuus. Varhaiskasvattajan on työssään tärkeää painottaa lapsuuden itsearvoista luonnetta, vaalia lapsuutta ja ohjata lasta ihmisenä kasvamisessa. Hänen tehtävänsä on huolehtia lapsen henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämisestä, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistamisesta, sekä lapsen itsenäisyyden asteittaisesta lisääntymisestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005, 11–13.)

Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2013, 472–473) kirjoittavat, että varhaiskasvattajan tulee järjestää lapsille ohjattua liikuntaa kaksi kertaa viikossa varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaisesti. Varhaiskasvattaja suunnittelee toiminnalle tavoitteet ja toiminta toteutetaan yleensä jaetussa lapsiryhmässä ja toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa otetaan huomioon lasten yksilölliset tarpeet. Lapsille aikaisemmin opetettuja liikkeitä toistetaan, yhdistellään ja sovelletaan liikuntatuokioissa. Varhaiskasvattaja suunnittelee toiminnan niin, että oppimisprosessi tarjoaa lapselle onnistumisen kokemuksia ja etenee kehittelyjen kautta vaiheittain välitavoitteisiin. Ohjatuissa liikuntatuokioissa lapsen tulee saada liikkua mahdollisimman paljon. Varhaiskasvattajan on hyvä käyttää erilaisia ohjaustyyliä, että hän pystyy monipuolisesti tukemaan erilaisten lasten oppimista ja kehitystä.

Varhaiskasvattajan pitää ymmärtää, millä tavalla lapset hankkivat itselleen fyysistä osaamista, jotta hän voi suunnitella lapsille erilaista toimintaa, joka lisää lasten oppimista ja ajattelua. Lapsen fyysinen osaaminen on tärkeää, koska lapset ovat uteliaita ja etsivät tietoa ympäristöstä. Opetuksen tulisi olla lapsille luonnollista, ikätason mukaista ja uusien ominaisuuksien löytämistä. Oman oppimisen kautta lapselle kehittyy luottamus omaan itseensä. (Branscombe, Burcham, Castle, Surbeck, Dorsey & Taylor 2014, 65–66.)

Kasvatus on aina tavoitteellista ja tietoista toimintaa, jolla ohjataan lapsen kasvua, yksilön ominaisuuksien muuttamista ja persoonallisuuden muotoutumista. Varhaiskasvattaja on ihminen, joka toimii lapsen lähikasvattajana ja hän pyrkii aina hyvään kasvatussuhteeseen lapsen

kanssa. Kasvatussuhteessa on tärkeää lapsen ja varhaiskasvattajan molemminpuolinen luottamus ja toisen kunnioittaminen. Varhaiskasvattajia voi olla useita ja, esimerkiksi päivähoitopaikat ja koulut toimivat lapsen kasvatusyhteisöinä. Tunnusmerkkinä ammattikasvattajalla on kasvatustietoisuus ja se näkyy ammattikasvattajan työssä erilaisina tietoisina tekoina, joihin toiminta perustuvat. (Järvinen, Laine & Hellman-Suominen 2013, 18–19.) Kasvatustoimintaa ohjaavat lapsen ikä- ja kehitystason tunteminen. Varhaiskasvattajalla pitää tietää lapsuuden eri kehitysvaiheet ja niihin liittyvät kehitystehtävät sekä haasteet, jotta hän pystyy ymmärtämään lapsen kehitystä ja kasvua (Järvinen ym. 2013, 57).

Kasvatukseen tulisi kuulua pedagogista välittämistä ja kasvatusta onnistuu parhaiten silloin, kun kasvatettava suostuu vapaaehtoisesti kasvatettavaksi ja arvostaa omaa kasvattajaansa (Hellström 2010, 62). Lapsikeskeinen kasvatusta on myönteistä kasvatusta, jossa varhaiskasvattajilla on keskenään hyvä suhde toisiinsa ja lapseen, sekä lapsella on hyvä suhde hänen varhaiskasvattajiinsa. Kasvatuksessa lapsikeskeisyys on jokaisen minuuden kunnioittamista ja edellytysten huomioon ottamista. Lapsikeskeisyys on monipuolista toimintaa aikuisten ja toisten lasten kesken, joka on yhdessäoloa, työn tekemistä, leikkiä, tutkimusta, opettelua, satujen kuuntelua, yhdessä hämmästyä ja erilaisia juttutuokioita. (Hellström 2010, 177–178.)

Perheen kasvatustehtävää täydentävät päiväkodit. Päiväkodissa lapselle tarjoutuu omaa kotipiiriään enemmän mahdollisuuksia ja virikkeitä uuden kokemiseen, sekä lapsi pääsee solmimaan kontakteja muihin ikätovereihinsa. Päiväkodissa hoitamisen ohella varhaiskasvattajan tehtävä on myös kouluttaa ja kasvattaa lasta. Lapselle päiväkotia on ensimmäinen kodin ulkopuolinen kasvatuspaikka, sekä se voi vaikuttaa lasten elintottumuksiin, perheeseen tai kulttuuriin. (Zimmer 2001, 103.)

On olemassa erilaisia kasvatustyyliä- ja käytäntöjä. Erilaisia kasvatustyyliä ovat lapsijohtoinen kasvatusta, aikuisjohtoinen kasvatusta, curling-kasvatusta, vapaa kasvatusta ja ohjaava kasvatusta. Varhaiskasvattajan on hyvä tiedostaa oma tyyliä kasvatusta sekä tietää, mitä erilaisia

kasvatustyylejä on. (Järvinen ym. 2013, 26.) Lähtökohtana kasvatukselle on aina lapsen kiinnostuksen kohteet ja tarpeet. Varhaiskasvattaja tutustuu mahdollisuuksien mukaisesti lapsen elämään ja perheeseen kokonaisuudessaan, kuuntelee ja havainnoi lasta. Hän tekee yhteistyötä lapsen vanhempien kanssa ja hänen on hyvä tietää perheen elämäntilanteesta ja lapsesta. Varhaiskasvattajan tehtävä on mahdollistaa lapselle merkityksellisiä kokemuksia, suunnitellen toimintaa niin, että joka päivään sisältyy liikkumista, leikkimistä, tutkimista, taiteellista kokemista ja ilmaisemista. Varhaiskasvattaja hyväksyy lapsen sellaisena kuin hän on ja tukee lapsen yksilöllisiä kehityspiirteitä opetuksen, hoidon ja kasvatuksen avulla. (Järvinen ym. 2013, 34–35.)

Aito innostus ohjaustyöhön, halu kehittää itseään ja oppia on hyvän varhaiskasvattajan ominaisuuksia. Varhaiskasvattajalla tulee olla neuvottelu- ja kuuntelutaidot, sekä empaattisuus. Lapsi tulee nähdä ryhmässä yksilönä ja harjoitteet sovelletaan lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan. Hyvä varhaiskasvattaja antaa lapsille turvallisuutta, aitoa läsnäoloa ja on toimissaan vastuullinen suhteessa lapsiin, kasvatustyöhön ja ohjausympäristöön. Varhaiskasvattajalta lapset odottavat turvallisia neuvoja, tukea ja selkeitä rajoja. Vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä ja varhaiskasvattaja huomioi lapsen yksilönä ryhmässä. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 29.)

Hyvä varhaiskasvatusympäristö lisää lapsen halua oppia uusia asioita, vahvistaa luonnollisesti lapsen liikkumisen halua, sekä innostaa kehittämään omia taitoja. Varhaiskasvatusympäristön pitää olla lapselle tarpeeksi haastava, leikkimään ja liikkumaan motivoiva. Lasten keskeisin liikuntapaikka on piha, jonka tulee olla liikkumiseen houkutteleva. Omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana liikuntavälineiden pitää olla lasten käytettävissä. Myös sisällä liikkuva lapsi tarvitsee tilaa ja tilojen tulee olla muunneltavissa tarvittaessa. Sisätiloissa lapsilla tulee myös olla mahdollisuus vauhdikkaaseen leikkiin, liikkumiseen ja peleihin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2005, 23.)

Hellström (2010, 148) mainitsee, että kasvuympäristö voi olla myös muokattu. Tavoitteellista kasvatusympäristöä voidaan pitää yhtenä työmenetelmänä. Jokaisessa meissä on huonoja ja hyviä taipumuksia, jota kasvatus voi kehittää, auttaa, voimistuttaa tai se voi niitä myös surkastuttaa, heikontaa tai laiminlyödä. Ympäristöllä on suuri vaikutus kasvuun, joka saattaa heikentää lapsessa olevia taipumuksia tai vahvistaa niitä. Ympäristön tulee määräytyä kasvatuksen päämäärän mukaisesti.

4.7 Tiedonhankinnan kuvaus

Opinnäytetyön teoreettinen tietoperusta koostuu varhaiskasvatuksen liikunnasta ja liikuntakasvatuksesta, lapsen motorikasta ja kehontuntemuksesta, leikin merkityksestä lapselle sekä lapsen itsetunnon vahvistamisesta. Teoreettisessa tietoperustassa tarkastellaan lapsen varhaisvuosien liikuntaa ja painotan tietoperustassa varhaiskasvattajan näkökulmaa. Tiedonhankintamenetelmänä käytin suurimmaksi osaksi Masto Finnaa. Hakusanoilla, joilla hain tietoa Masto Finnan aineistoista olivat liikunta ja hyvinvointi, varhaiskasvatus, itsetunto, lasten liikunta, motorikka ja leikki. Tein tiedonhakua myös manuaalisesti tutkien erilaisten liikunta- aiheisten yliopistojen gradujen ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden lähdeluetteloja. Niistä löysin hyvää aineistoa omaan opinnäytetyöhön. Käytin aineisto haussa apuna myös Googlea ja Google Scholaria.

Sisäänottokriteereinä olivat tiedonhankinnassa painotus lasten liikuntaan varhaiskasvatukseen ja lapsen motoriseen kehitykseen ja lapsen itsetuntemukseen. Poissulkukriteerejä aineiston hankinnassa olivat aineistot, jotka eivät painottuneet varhaiskasvatukseen ja lapsuuteen, vaan käsittelivät asioita yleisellä tasolla. Liikunta ja hyvinvointi ovat aiheena erittäin laajoja, josta erityisesti löytyi paljon erilaista tietoa. Poissulkukriteerejä aineistonhaussa olivat myös yli kymmenen vuotta vanhat aineistot. Tarkoituksena oli löytää mahdollisimman uutta ja tuoretta tietoa valitsemistani aiheista. Kaksi yli kymmenen vuotta vanhempaa lähdeä valitsin opinnäytetyöhön, joista koin, että aineiston sisältämä tieto

ei ole vanhentunutta. Tiedonhaun rajaamisen kriteereinä olivat ensisijaisesti lähteen sisältämä informaatio, kuten sisällysluettelot, tiivistelmät ja johdannot, joiden avulla sai jo käsityksen vastaako tieto omaan opinnäytetyön aiheeseen sopivaa tietoperustaa. Vapaa google haku ja Google Scholarilla haku tuotti myös hyviä tuloksia. Näihin hakutuloksiin suhtauduin erityisellä kriittisyydellä valitessani sopivaa lähdettä työhöni.

5 IDEASTA LIIKUNTALEIKKIKANSIOKSI

5.1 Liikuntaleikkikansion suunnitteluvaihe

Liikuntaleikkikansio on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotos on liikuntaleikkikansio. Vilkka ja Airaksinen (2003, 9–10) kirjoittavat, että toiminnallinen opinnäytetyö voi olla opas, ohje, perehdyttämisoपा tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Ammatillisella kentällä toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjestämistä, opastamista, järjeistämistä tai toiminnan järjestämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön olisi hyvä olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, sekä tutkimuksellisella asenteella toteutettu. Opinnäytetyön pitää olla riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava.

Opinnäytetyö käynnistyi viime vuonna 2014 joulukuussa. Tammikuussa ensimmäiseksi sovin tapaamisen päiväkotiin kolme-viisivuotiaiden ryhmän lastentarhanopettajien kanssa. Tapaamiseen ei päässyt, kun toinen lastentarhanopettajista osallistumaan. Keskustelimme kansiosta ja siitä minkälaisia leikkejä se voisi pitää sisällään ja mikä on ryhmän sen hetkinen tarve. Idea kokonaisista liikuntaleikkituokioista tuli lastentarhanopettajalta, jossa kaikilla liikuntatuokioilla olisi jonkinlainen yhteinen runko. Lastentarhanopettaja ehdotti myös kuvien käyttöä liikuntatuokioissa. Kuvien avulla ohjataan toimintaa ja se tukee lapsia liikuntatuokion kulun seuraamisessa ja hahmottamisessa. Mietimme yhdessä keinoja, millä tavalla saisi kuvat mukaan liikuntatuokioihin helpottamaan lapsia tuokion hahmottamisessa. Valitsin liikuntaleikkikansion teemaksi ja punaiseksi langaksi lapsen motorisen kehityksen. Motoriikka on lapsen kehityksen kulmakiviä ja kolme-viisivuotiailla lapsilla on herkkyyys oppia motorisia taitoja, sekä motoriset perustaidot tulisi oppia jo ennen kouluikää.

Siirtymäleikit valikoituivat kansion toiseksi osaksi. Päiväkodissa siirtymätilanteet voivat olla joillekin lapsille haastavia ja hankalia. Tarkoitus on suunnitella ja tehdä siirtymätilanteille omat motoriset siirtymäleikit, jotka

innostaisivat lapsia ja tekisivät sisällä olevista siirtymistä mukavampia ja helpompia lapsille. Siirtymätilanteissa myös välineet tulisivat lapsille tutuiksi. Siirtymäleikkeihin lastentarhanopettaja toivoi helposti toteutettavissa olevia ratkaisuja lasten siirtymiin. Keskustelimme myös lasten osallisuudesta ja siitä, millä tavalla heitä olisi hyvä osallistaa siirtymäleikkeihin. Idea liikuntapussukasta sai alkunsa, jossa lapsi nostaa kortin liikuntapussukasta. Tarkoitus on myös ottaa lapsilta palautetta liikuntaleikkikansiosta testauksessa ja saada heidän ääntään kuuluviin.

5.1.1 Liikuntatuokiot

Lähdin suunnittelemaan liikuntaleikkikansiota ensin liikuntatuokioista. Valitsin liikuntatuokioille saman rungon, jonka mukaan jokainen liikuntatuokio etenee. Valitsin liikuntatuokioiden rungoksi neljän leikin ja rentoutuksen kokonaisuuden. Olen itse testannut päiväkotiharjoittelussa tällaisella liikuntatuokion rungolla ja koin sen toimivaksi ja sopivan pituiseksi neljä–viisivuotiailla lapsilla. Liikuntatuokion arvioitu pituus on noin 40–45 minuuttia, tietysti riippuen lapsiryhmästä. Liikuntatuokioiden sama runko ja leikkien kuvat tukevat lapsien hahmottamista liikuntatuokiosta ja auttavat lapsia keskittymään. Kuvat helpottavat erityisesti niitä lapsia, joilla on vaikeaa hahmotuksessa ja tarvitsevat kuvia tukemaan omaa toimintaa.

Lähdin ideoimaan kansiota käyttäen apuna erilaista kirjallisuutta, josta poimin ideoita. Halusin liikuntaleikkikansiolle, jonkun osuvan nimen. Liikuntaleikkikansion nimeksi tuli Skidit liikkeelle -liikuntaleikkikansio. Valitsin liikuntaleikkikansion hahmoiksi Kerttu-ketun ja Onni-Oravan, koska päiväkodista löytyy kettu ja orava käsinuket, joita voidaan hyödyntää liikuntatuokioissa. Halusin myös hahmoille, oravalle ja ketulle, mahdollisimman selkeät nimet, jotka ovat lasten helppo muistaa. Olen itse kokeillut päiväkotiharjoittelussa käsinukkeja liikuntatuokissa ja huomasin, että lapsille se on mukava tapa pitää mielikuvitusta yllä tuokion ajan, sekä käsinukelta otetaan myös helpommin ohjeita vastaan tuokion aikana. Käsinuket tuovat myös mukavasti draamaa liikuntatuokioihin, siksi valitsin

käsinuket tuokioihin mukaan. Pyysin ystävääni Monica Juvosta piirtämään ja suunnittelemaan minulle hahmot liikuntaleikkikansioon ja kuvittamaan liikuntatuokion kuvat (Liite 1), jotka tulevat liikuntatuokioon mukaan lapsille hahmottamisen avuksi. Kirjoista sain hyviä leikki-ideoita, joista muokkasin leikkejä kansioon sopiviksi. Käytin liikuntatuokioissa hyödyksi päiväkodin erilaisia liikuntavälineitä. Suunnitteluvaiheessa suunnittelin kansioon viisi erilaista liikuntaleikkituokiota. Viisi tuntui sopivalta liikuntatuokioiden määrältä toteuttaa, jotta saan kansioon monipuolisia motorisia harjoitteita ja leikkejä. Keskityin liikuntatuokioissa eniten sisällä tapahtuvaan liikuntaan, koska halusin tuoda lisää uusia sisäliikuntaideoita, jotka soveltuvat päiväkodin tiloihin.

5.1.2 Siirtymäleikit

Liikuntaleikkikansion siirtymäleikkejä suunnitellessani kävin ensimmäiseksi kuvaamassa päiväkodissa sisällä olevia liikuntavälineitä siirtymäleikkeihin. Siirtymätilanteiden leikit ovat suunniteltu sisällä tapahtuviin siirtymiin. Päiväkodin siirtymätilanteet, joihin siirtymäleikit ovat suunniteltu ovat leikeistä aamupalalle, leikeistä pukemaan, nukkariin siirtymiseen, leikeistä välipalalle ja iltapäiväleikeistä pukemaan ja ulkoiluun valmistautumaan. Siirtymäleikit ovat motorisia harjoitteita, jotka tukevat lapsen motorista kehitystä. Siirtymäleikit ovat suunniteltu toteutettavaksi 2–4 hengen ryhmissä. Tulostin välineistä värilliset kuvat ja tein jokaisesta välineestä oman kuvakortin. Kuvakortin taakse suunnittelin erilaisia siirtymätapoja, josta ohjaaja voi valita yhden. Lapsi nostaa liikuntapussukasta kuvakortin ennen siirtymistä ja ohjaaja toteuttaa siirtymisen kuvakortin mukaisesti.

5.2 Skidit liikkeelle -liikuntaleikkikansion esittely

Liikuntaleikkikansio on kaksiosainen. Toisessa osassa on viisi erilaista liikuntatuokiota. Liikuntatuokiot ovat suunniteltu tukemaan lapsen motorista kehitystä ja kasvua. Liikuntatuokioita ovat kehon tiedostaminen, tasapainoilu ja kehon hallinta, havaintomotoriikka, karkeamotoriikka ja ulkojumppa. Halusin suunnitella myös yhden ulkoliikuntatuokion, koska

sisätilat ovat rajalliset. Liikkumistaitoja pystyy paremmin pihalla harjoittelemaan, kun on enemmän tilaa liikkua. Valitsin nämä viisi eri leikkituokiota, sillä perusteella, että ne ovat lapselle tärkeitä osa-alueita kehittää ja oppia uusia motorisia taitoja, tuntemaan ja tiedostamaan oma kehonsa. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kouluun menoa. Viisi liikuntaleikkituokiota tuntui sopivan monipuoliselta, jossa on huomioitu sopivasti motoriikan eri osa-alueita.

Jokainen liike lähtee kehosta ja oman kehon tuntemus on tietoa kehonosien sijainnista, nimistä ja mikä on omien kehonosien suhde toisiinsa. Lapsen tutustuessa omiin kehonsa osiin hän oppii tietämään mistä alan ja mihin lopun, sekä lapsi oppii käyttämään niitä. Ihmisen aisteilla on suuri merkitys ja tehtävä liikkumaan oppimisessa, koska tieto aivoihin tulee aistien kautta. (Pulli 2013, 22.)

Erilaisia liikkumistaitoja ovat juoksu, kävely, hyppely ja laukka. Liikkumistaidot vaativat lapselta erilaista tasapainonhallintaa erilaisissa olosuhteissa. Lapsen tulisi oppia liikkumistaitojen liikemalli ennen peruskoulun aloittamista. (Hamila 2014, 4.) Lapsi kykenee ja osaa käsitellä erilaisia välineitä ja esineitä karkemotoristen taitojen avulla. Karkeamotorisia taitoja ovat muun muassa pyörytys, työntö, vieritys, kiinniotto, veto, potku, lyönti, pompotus ja kuljetus. Perusta lapsen hienomotoristen taitojen oppimiselle on se, että lapsen karkeamotoriset taidot kehittyvät. Hienomotorisia taitoja ovat esimerkiksi kengännauhan sitominen, piirtäminen ja saksilla leikkuu, jotka vaativat lapselta tarkkuutta. Lapselta tasapainoilutaidot edellyttävät uuden oppimista. Niissä hyödynnetään aistien välityksellä saatavaa palautetta ja tiettyjen lihasten aktivointia, joita vaaditaan tasapainon ylläpitämiseen. (Hamari 2014, 4.)

Kaikki liikuntatuokiot paitsi ulkojumppa koostuvat viidestä eri leikistä. Ensimmäinen leikki on Onni-oravan ja Kerttu-ketun lämmittelyleikki, toinen leikki on Onni-oravan leikki, kolmas Kerttu-ketun leikki, neljäs Onni-oravan ja Kerttu-ketun loppuleikki ja viides ja viimeinen on rentoutus. Jokaisen leikin kohdalle on oma kuvakortti. Kuvissa seikkailee Onni-orava ja Kerttu-kettu. Liimasin kuvat kartongille ja päällystin kontaktimuovilla. Leikkien

kuvien takana lukee, missä järjestyksessä leikit menevät niin, että ohjaaja tietää mikä on kuvien järjestys. Kuvat on tarkoitus ottaa liikuntatuokioon aina mukaan. Kuvat voidaan kiinnittää tuokion ajaksi seinälle tai laittaa muulla tavalla esille. Jokaisen leikin jälkeen käännetään tai otetaan kuva pois, niin että lapset hahmottavat monta leikkiä on jäljellä. Lapsia on hyvä osallistaa, vaikka kääntämään leikityn kuvakortin kuva nurinpäin tai poistaa kortti kokonaan. Liikuntatuokioille tein selkeät ohjeet ja leikit ovat selkeästi kuvattu. Tarkoitus on, että kuka tahansa pystyisi pitämään liikuntatuokion lapsille. Leikit sisältävät myös erilaisia ideoita, millä tavalla leikkiä voidaan helpottaa, vaikeuttaa, muuttaa, koska kolme-viisivuotiaiden motorisessa kehityksessä on suuria eroja. Ohjaajille on myös erilaisia vinkkejä, esimerkiksi siitä, miten käsinuket voidaan ottaa tuokioon mukaan. Ohjaajat voivat tietysti myös ottaa leikkejä eri tuokioista ja rakentaa omanlaisen liikuntatuokion. Liikuntatuokioille on oma myös yleinenohje ohjaajille.

Toinen osa on siirtymäleikit. Kävin päiväkodissa kuvaamassa yhteensä 11 erilaista päiväkodin välinettä. Valitsin välineiksi jumppatunnelin, tasapainokivet, pyöreät muotolaatat, jalankuvalaatat, narut, muotolaatat, pehmeän pallon, purkkijalat, kartiot, hernepussit ja vanteet. Tarkoituksena on, että välineet ovat helposti siirrettävissä ja käden ulottuvilla ja siirtymäleikki on helppo ohjaajan toteuttaa. Lastentarhanopettaja toivoi myös helposti toteutettavia siirtymäleikkejä. Tein siirtymäleikeille oman kirjallisen ohjeen. Liimasin kuvat erivärisille kartongeille, jotka päällystin kontaktimuovilla. Suunnittelin myös korttien taakse kolme erilaista siirtymisvaihtoehtoa, joista ohjaaja voi valita yhden siirtymistavoista tai keksiä itse uusia. Valitsin siirtymäleikeille sopivan kangaspussin, jonka koristelin erilaisilla napeilla. Tarkoitus siirtymäleikeissä on, että yksi lapsista pienryhmässä/leikkiryhmässä saa nostaa kuvakortin, jonka mukaisesti siirrytään. Lapsia siirretään siirtymiin pienissä 2–4 hengen ryhmissä. Sillä välin, kun lapsi on ottanut kuvakortin liikuntapussukasta ja alkavat siivota leikkejä, ohjaajalla on aikaa hakea välineet ja laittaa siirtymäleikki valmiiksi.

6 ARVIOINTI

6.1 Tavoitteiden saavuttaminen

6.2 Skidit liikkeelle- liikuntaleikkikansion kokeilu ja arviointi

Tavoitteena oli tehdä ja tuottaa toimiva ja työelämälähtöinen liikuntaleikkikansio päiväkodin kolme–viisivuotiaiden ryhmään. Suunnitteluvaiheessa keskustelin ryhmän toisen lastentarhanopettajan kanssa siitä, minkälainen on heidän tarpeensa liikuntaleikkikansiolle ja minkälainen kansio voisi olla. Sen pohjalta suunnittelin ja toteutin liikuntaleikkikansion. Pääsin tavoitteeseeni ja sain tehtyä motorisia taitoja kehittävän ja harjoittavan liikuntaleikkikansion päiväkotiin. Palautetta ja kehittämisideoita en saanut suunnitellusti ryhmän lastentarhanopettajilta, koska suunnitelmien muutosten vuoksi testasin itse liikuntaleikkikansiota toisessa päiväkodissa.

Opinnäytetyön tekemisessä osa oppimisprosessia on opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään tutkivalla asenteella, vaikka ei tehtäisi minkäänlaisia selvityksiä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkiva asenne on erilaista valintojen tarkastelua, valintojen joukkoa ja valintojen perustelua aiheen tietoperustaan nojaten. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin voi jakaa kolmeen osaan. Ensimmäinen osa on opinnäytetyön idea. Työn ideaan kuuluvat idean, aihepiirin, tai ongelman kuvaus, omat asetetut tavoitteet, kohderyhmä, tietoperusta ja teoreettinen viitekehys. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä pohtia myös, millaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta ja minkä takia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154- 155.) Toinen arvioinninkohde on toteutustapa. Toteutustavan arviointiin kuuluvat keinot millä tavalla tavoitteet on saavutettu, sekä opinnäytetyön ja aineiston kerääminen. Kolmas arvioinnin kohde opinnäytetyössä on itsearvio prosessin raportoinnista ja opinnäytetyön kieliasusta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 156–158.)

Testasin itse liikuntaleikkikansion kahta eri liikuntatuokiota neljä–seitsemänvuotiailla lapsilla. Olin heinäkuun töissä yhdessä Lahden kaupungin toisessa päiväkodissa. Pidin siellä lapsille heinäkuussa kaksi eri liikuntatuokiota. Lapset joilla liikuntatuokioita testasin, eivät olleet ryhmäytyneet keskenään ja suurinosa lapsista olivat eri päiväkodeista tulleet päivystävään päiväkotiin hoitoon heinäkuun ajaksi. Itselleni oli myös haaste testata tuokiota minulle lähes vieraiden lasten kanssa, joiden taitoja en lyhyessä ajassa tiennyt tai tuntenut kunnolla.

Ensimmäisellä kerralla testasin kehonhallinta ja tasapainoilu-liikuntatuokion. Vaihdoin liikuntatuokiosta, joitakin leikkejä pois ja otin toisista tuokioista tälle lapsiryhmälle sopivampia leikkejä. Vaihdoin leikkejä, koska olin sen verran kerinnyt havainnoimaan lapsia ja osa leikeistä ei olisi sopinut ryhmäytymättömälle ryhmälle. Ensimmäisellä kerralla lapsia oli liikuntatuokiossa seitsemän ja minulla oli mukana arvioimassa liikuntatuokion toimivuutta yksi ryhmäni lastenhoitaja. Huomasin tuokiossa Onni-oravan ja Kerttu-ketun Lämmittelyjumpan olevan motorisesti haastava näille lapsille. Olkapäiden, käsien ja jalkojen pyörytykset tuntuivat haastavilta lapsille ja lyhensin hieman Lämmittelyjumppaa. Muutin myös Lämmittelyjumpan liikkeitä motorisesti hieman helpommiksi ja ikäryhmälle soveltuvaksi. Onni-oravan Kehonosat haltuun- leikissä lapset innostuivat ja leikki sujui ongelmitta suunnitellusti. Musiikki sai myös lapsissa riemua aikaiseksi ja teki leikistä mielekkäämpää. Myös tuokion viimeinen Kerttu-ketun ja Onni-oravan Näytä sun oma liike -leikki tuntui lapsista kivalta ja he innostuivat leikkimään useamman kierroksen ja näyttämään piirissä omia liikkeitään. Piirissä myös jokainen toisti toisen lapsen liikkeen. Rentoutan sinut - rentoutuksen otin tähän tuokioon toisesta liikuntaleikkikansion liikuntatuokiosta, jossa taustalla soi rauhallinen musiikki ja lapsia käydään vuoron perään hieromassa hierontapallolla. Ensimmäinen tuokio kesti noin 45 minuuttia. Lapset jaksoivat hyvin koko ajan ja liikuntatuokio tuntui sopivan mittaiselta.

Toisella kerralla minulla oli kuusi neljä–seitsemänvuotiasta lasta ja pidin tuokion yksin. Pidin havaintomotorisen liikuntatuokion. Tässä

liikuntatuokiossa testasin enemmän käsinukkejen toimivuutta liikuntatuokiossa, kuin ensimmäisellä kerralla. Lapset kuuntelivat tuokiossa paremmin käsinukeilta ohjeita, kuin ohjaajalta. Moni lapsista kävikin välillä aina silittämässä ja moikkaamassa käsinukkeja liikuntatuokion aikana. Lapset saivat myös leikin lopetettua käydä ottamassa seinältä leikityn leikin kuvakortin pois, jotta hahmottaa monta leikkiä on vielä jäljellä. Näin sai lapsia osallistettua liikuntatuokioon. Liikuntatuokion kuvat helpottivat erityisesti osaa lapsista, joiden oli hankalampaa keskittyä ja sitoutua toimintaan. Kerttu-keijun Tunteet tutuiksi- leikki oli lapsille vaikea. Kävimme leikin alussa tunteita läpi ja pohdimme, missä kehonosassa tunne voisi tuntua ja miltä tunne voi näyttää. Myös ääntä sai ottaa tunteeseen mukaan ja tunteen kertoi lapsille kettukäsinukke. Osalle lapsista tunneleikki ja tunteet tuntuivat olevan täysin vieraita asioita ja lapsia oli vaikea innostaa leikkiin mukaan. Vaihdoin Musikaaliset halaukset- leikin pois, koska lapset eivät olleet toisilleen entuudestaan tuttuja, niin olisi ollut vaikea koskettaa toista lasta tai halata. Musikaalisten halausten sijasta leikimme kaikille lapsille jo entuudestaan tuttua väriä, jossa jokainen lapsi pääsi olemaan väri. Väri-leikki sopi hyvin havaintomotoriseen teemaan. Vaihdoin myös mielikuvitusmatka -rentoutuksen toiseen kehon ääriiviivat -rentoutukseen, jonka otin kehon tiedostaminen -liikuntatuokiosta. Rentoutuksessa luetaan loru ja piirretään sormilla vuorotellen lapsille heidän kehonsa ääriiviivat lorun mukaisesti. Liikuntatuokio kesti 45 minuuttia.

Lastenhoitajalta sain palautetta suullisesti. Hänen mielestään liikuntatuokio leikkeineen vaikutti tälle ikäryhmälle toimivalta ja ajankäytöllisesti liikuntatuokio oli suunniteltu sopivan pituiseksi. Leikit olivat motorisesti sopivan haastavia. Liikuntatuokioiden rakenne oli hänen mielestään sopiva ja kuvakortit auttoivat lapsia hahmottamaan tuokion kulkua. Käsinuket ja kuvat olivat lastenhoitajan mielestä hyvä lisä liikuntatuokioon. Hän antoi palautetta siitä, että 12 lasta voisi olla liikaa liikuntatuokioon, kun olin sen suunnitellut niin, että maksimi on 12 lasta.

6.2.1 Lasten osallisuus ja palaute liikuntatuokiosta

Tärkeää on myös osallistaa lapsia ja kuulla lapsien omat mielipiteet liikuntatuokiosta. Lapsilta otin molempien tuokioiden lopussa peukalopalautteen, jossa peukalolla näytettiin oma fiilis liikuntatuokiosta. Lapset saivat myös suullisesti kertoa, mikä on ollut hauskinta ja jos joku on ollut tyhmää, niin miksi on ollut. Tärkeää on myös lasten kanssa opetella kertomaan ja nimeämään asioita, eikä vain lyhyesti vastata yhdellä sanalla. Lasten mielipide on minulle tärkeä ja halusin lasten ääntä kuuluviin, jotta voin kansiota muokata ja ideoita sopivaksi. Havaintojeni perusteella muutin muun muassa Kerttu-ketun ja Onni-oravan lämmittelyjumpsua motorisesti helpommaksi. Vaihdoin myös havaintomotorisesta – liikuntatuokiosta Tunteet tutuksi -leikin pois ja otin lapsille tutun Väri- leikin tilalle, koska se oli lähes kaikille lapsille mieluinen ja sopi havaintomotoriseen teemaan.

Ensimmäisen liikuntatuokion jälkeen neljä seitsemästä lapsesta näytti liikuntatuokiosta peukua ylöspäin, ja he siis tykkäsivät tuokiosta. Suurimman osan mielestä Rentoutus oli parasta tuokiossa ja Näytä oma liike -leikki oli myös mieluisaa. Toisessa liikuntatuokiossa otin lapsilta peukalopalautteen. Lasten kanssa juttelimme myös yhdessä, mikä liikuntatuokiossa on ollut kivointa ja jos joku on ollut tyhmää tai ei niin kivaa, niin miksi. Kolme kuudesta lapsesta näytti heti peukua ylöspäin ja osa alaspäin ottaen kavereista mallia. Kivoin leikki oli suurimmalle osalle väri. Sen verran olin havainnoinut lapsia ennen liikuntatuokiota, että jotain leikkejä tuokioissa vaihdoin, jotka mielestäni toimivat paremmin näillä lapsilla. Oli hyvä, että pääsin itse testaamaan tuokioita sekä näin, että liikuntatuokion rakenne on sopiva ja leikkejä siinä oli sopivasti. Näin myös miten liikuntatuokio toimii ryhmäytymättömällä lapsiryhmällä, jotka eivät tunne kunnolla toisiaan. Liikuntatuokioiden leikkejä on myös helppo vaihdella eri tuokiosta ja tehdä omaan ryhmään sopiva liikuntatuokio.

Osallisuuteen kuuluu oikeus saada tietoa itseä koskevista suunnitelmista, ratkaisuksista, päätöksistä ja toimenpiteistä. Yksilön pitää saada myös tietää perusteluja niistä, sekä vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja ilmaista oma

mielipide. Työntekijöiltä vaaditaan valmiuksia tehdä lasten kanssa yhteistyötä, ottaa heidän mielipiteensä huomioon ja kuunnella heitä. Lapsen osallisuus rakentuu erilaisista osista, jotka ovat mahdollisuus osallistua ja kieltäytyä, mahdollisuus saada tietoa, vaikuttaminen prosessiin, mahdollisuus omien ajatusten ilmaisuun, saada tukea omien mielipiteiden ilmaisuun aikuiselta sekä mahdollisuus tehdä itsenäisiä päätöksiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Lasten osallisuus merkitsee heidän kuulemista heitä koskevissa asioissa ja lapsen omaa kokemusta siitä, että hän voi saada aikaan muutoksia elämänympäristössään. Lapsen osallisuus on myös vaikuttamista ja sitoutumista asioiden kulkuun, sekä vastuunottoa niiden seurauksista. Osallisuus on kuulluksi tulemistä, omassa yhteisössä vaikuttamista, sekä tietoisuus ja tunne omasta osallisuudesta. Lapsen kuuleminen ei ole vain toiveiden täyttämistä, vaan ryhmään kuuluvien lasten erilaisten näkökulmien kuuntelemista, huomioon ottamista ja yhteiseen ratkaisuun pääsemistä. Osallisuus toimintaan on yhteisöllistä toimintaa. (Turja 2011, 29–30.)

6.2.2 Siirtymäleikit

Päiväkodeissa lasten siirtymätilanteet aiheuttavat usein levottomuutta, joka jollain tapaa johtuu siitä, että kasvattajat eivät ole tarpeeksi strukturoineet lasten siirtymiä. Levottomuutta aiheuttaa se, että lapset joutuvat toimimaan paljon itsekseen ilman aikuisen selkeää ohjausta. Päiväkodissa siirtymätilanteita helpottaa, että lapset siirtyvät tilasta toiseen vaiheittain. Siirtymissä lasten ryntäilyä voidaan hillitä, esimerkiksi pyytämään lasta liikkumaan erilaisilla tavoilla, kuten hiipien tai karhukävelyä. Myös yhden kasvattajista on hyvä mennä lasten kanssa ulos ensimmäisenä vastaanottamaan lapsia, että odottelulta vältyttäisiin. (Koivunen 2009, 58.)

Liikuntaleikkikansion toista osaa siirtymäleikkejä ei pystynyt päivystävässä päiväkodissa testaamaan, koska siellä ei ollut samanlaisia välineitä saatavilla. Toinen Villapiipari Ainolan lastentarhanopettaja antoi minulle

suullisen palautteen siirtymäleikeistä. Hänen mielestään siirtymäleikit vaikuttivat toimivalta ratkaisulta heidän ryhmäänsä.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessin alku ei edennyt suunnitelmien mukaisesti. Aluksi teimme opinnäytetyötä kahdestaan kaverini kanssa. Prosessin alussa oli jo nähtävissä hankaluutta yhteistyössä ja aikatauluttamisessa.

Suunnitelmaseminaarin jälkeen jatkoin opinnäytetyötä yksin. Keväällä oli kiire aikataulujen kanssa ja piti saada ajoissa koekäyttöön liikuntaleikkikansion raakaversio päiväkotiin. Yksin jäädessäni olisin voinut tiivistää liikuntaleikkikansion sisältöä. Kansion suunnitteluun, leikkien ideointiin ja etsimiseen kului runsaasti aikaa. Aluksi myös yritin keksiä ihan uusia leikkejä, ennen kuin tiedostin sen, että tuttu ja turvallinenkin on lapsille tärkeää. Eikä opinnäytetyön tarkoituksena ole luoda ja keksiä kaikkia leikkejä itse, vaan koota päiväkotiin heille sopiva motorisia taitoja kehittävä ja ylläpitävä liikuntaleikkikansio. Liikuntaleikkikansion kokoaminen oli todella työlästä ja leikkien muokkaaminen, keksiminen ja etsiminen olivat aikaa vievää ja hidasta. Liikuntaleikkikansion laajuus yksin tehdessä alkoi tuntua liian laajalta työltä yhden ihmisen tekemäksi. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli painottaa varhaiskasvattajan ja sosionomin näkökulmaa lasten liikunnassa ja liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyöni aihe on lähellä myös fysioterapeuttien tietoperustaa ja osaamisaluetta.

Opinnäytetyön tietoperustanhausta on ollut ongelmia matkanvarrella löytää ja tiivistää tarvittava ja sopiva teoriatieto. Haastavaa on ollut valikoida opinnäytetyöhön sopivaa teoriaa, ettei teoriaisuus tule liian laajaksi ja se, että sosionomin/varhaiskasvattajan näkökulma opinnäytetyöstä tulee selkeästi esille. Varhaiskasvatuksesta ja liikunnasta on runsaasti saatavilla erilaista teoriatietoa.

Olimme sopineet lastentarhanopettajien kanssa koekäyttöajaksi kesäkuun. Näin jälkeempäin ajatellen olisi pitänyt varata enemmän aikaa koekäytölle. Esittelin liikuntaleikkikansiota lastentarhanopettajalle ja lastenhoitajalle, kun vein liikuntaleikkikansion kesäkuun alussa testattavaksi päiväkotiin. Villapiipari Ainolan lastentarhanopettaja ensi näkemältään piti siirtymäleikkejä toimivana ideana ryhmälle. Haastavaa on ollut arvioida,

onko liikuntaleikkikansio Villapiipari Ainolan toiveiden mukainen. Liikuntaleikkikansion toimivuutta Villapiipari Ainolan kolme–viisivuotiaiden ryhmään, en ole voinut arvioida, koska koekäyttö suoritettiin toisessa päiväkodissa ja erilaisissa tiloissa. Suunnitelmien mukaisesti liikuntaleikkikansiota ei ehditty testaamaan päiväkodissa kesäkuussa. Kun hain liikuntaleikkikansion pois päiväkodista toinen ryhmän lastentarhanopettajista oli kerennyt silmäilemään liikuntaleikkikansion läpi ja ensivaikutelma oli tuntunut liikuntatuokioista ja sen rakenteesta toimivalta. Kuvakortit olivat myös ollut mukava lisä kansioon lasten hahmottamisen avuksi.

Itse testaamani liikuntatuokiot ovat helpottaneet minua hahmottamaan liikuntatuokion rakenteen ja leikkien toimivuutta lapsilla. Kuvien ja käsinukkejen käyttö osoittautui lapsille mukavaksi lisäksi liikuntatuokioihin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa liikuntaleikkikansio kolme–viisivuotiaiden lasten ryhmään Villapiipari Ainolan päiväkotiin. Tavoitteeni toteutui ja sain tuotettua motorisia taitoja kehittävän ja ylläpitävän liikuntaleikkikansion kolme–viisivuotiaille lapsille. Koekäytin itse liikuntaleikkikansion kahta eri liikuntaleikkituokiota toisessa Lahden päiväkodissa neljä–seitsemänvuotiailla lapsilla. Liikuntaleikkikansio toimi hyvin ryhmäytymättömällä lapsiryhmällä ja tuokiot olivat ajallisesti sopivan pituisia. Pientä liikuntaleikkikansion muokkaamista tein koekäytön jälkeen, asioista, joita huomasin liikuntatuokioiden toimivuudessa. Koekäyttö jäi hieman puutteelliseksi, koska siirtymäleikkejä en voinut testata välineiden puutteellisuuden takia toisessa päiväkodissa.

Osa liikuntatuokioiden leikeistä olen testannut myös nykyisessä työpaikassani viisivuotiailla ja kuusivuotiailla lapsilla. Olen soveltanut leikkejä ja välineitä ulkoliikuntaan enemmän sopivammiksi. Leikit ovat myös osoittautuneet sopiviksi ja tarpeeksi haastaviksi neljä–kuusivuotiaalle ryhmäni lapsille. Olen käyttänyt ulkoliikunnassa liikuntatuokioiden viiden leikinrunkoa, jossa olen korvannut rentoutuksen, jollain rauhallisella loppuleikillä tai palautteen sekä toiveiden kyselyllä lapsilta. Erityisen suosion on saanut kehonosahippa, Näytä sun oma liike- leikki ja

kehonosat tutuiksi- leikki. Ajaksi noin 40–45 minuuttia liikuntatuokiolle olen kokenut toimivaksi myös näillä viisi–kuusivuotiailla ryhmäni lapsilla.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen itse oppinut tietysti paljon uutta ja kehittynyt ammatillisessa ajattelussa. Olen syventänyt omaa osaamista ja tietoa varhaiskasvatuksen liikunnasta ja lasten motorisesta kehityksestä. Liikuntaleikkikansiota on ollut minulle apua jo nyt työelämässä. On helpompaa lastentarhanopettajana lähteä suunnittelemaan liikuntaa, kun aiheeseen on hyvin perehtynyt ja ideoita liikunnan toteuttamiseen on kertynyt opinnäytetyötä tehdessä. Aion omassa työssäni tulevaisuudessa hyödyntää ja jatkokehittää liikuntaleikkikansiota itselleni työvälineeksi.

7.1 Liikuntaleikkikansion jatkokehittäminen

Liikuntaleikkikansiota voi soveltaa myös muille varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun eri kentille. Kansion liikuntatuokioita ja leikkejä voisi kehittää ja muokata pienemmille, kuin kolmevuotiaille lapsille soveltuvaksi. Leikkihetkiä voisi esimerkiksi lyhentää, sekä siirtymätilanteisiin ottaa helpompia välineitä tai vaikka vain pelkkiä liikkeitä. Voidaan myös ottaa vain pelkkiä tapoja liikkua siirtymätilanteissa huomioiden lapsen sen hetkinen kehitysentaso. Erilaiset liikuntakerhot pystyisivät hyödyntämään ja jatkokehittämään liikuntakansiota lapsille soveltuvaksi lasten ikä ja kehitystaso huomioiden. Liikuntaleikkikansio soveltuisi myös esikoulu- ja koulumaailmaan. Esimerkiksi voidaan hyödyntää liikuntaleikkikansion tuokioiden runkoa, johon kuuluu neljä eri leikkiä ja rentoutus. Voidaan myös pidentää ajallisesti liikuntatuokiota. Ohjaaja voi muokata liikuntaleikkituokiota ja leikkejä sopivaksi koululaisten iän ja kehitystason mukaisesti. Liikuntaleikkikansion rakenne voisi hyvin soveltua myös nuorten parissa työskentelevien ohjaajien työkaluksi. Liikuntatuokion rakennetta voidaan myös hyödyntää ja suunnitella sen sisälle monipuolista toimintaa.

Liikuntaleikkikansiota voisi kehittää myös kehitysvammaisille heidän tasoonsa soveltuvaksi. Kansiota voisi kehittää enemmän kuvien käytössä, jotka ovat tärkeä apuväline kehitysvammaisten hahmottamisessa ja

heidän kanssaan kommunikoitaessa, sekä tuokion pituutta ja leikkien määrää soveltaa heidän kykyihin ja keskittymiseen soveltuvaksi. Esimerkiksi leikkeihin voisi tehdä kuvakortin liikkeestä, joka tehdään. Tuokioiden ei tarvitse olla pelkästään liikunnallisia, vaan seassa voi olla jotain muutakin, esimerkiksi erilaisia aistiharjoitteita.

Kansion liikuntatuokioissa on viiden leikin runko, jota voi hyödyntää muillakin liikunnanteemoilla. Voidaan valita esimerkiksi erilaiset liikuntavälineet teemaksi liikuntatuokiolle. Kansion runkoa voisi hyödyntää myös taiteen tai käden töiden tekemiseen, jossa on esimerkiksi monta eri työvaihetta. Mahdollisuuksia kansion jatkokehittämiselle on monia.

LÄHTEET

- Alanko, R, Remahl, V & Saari, A. 2006. Ota minut mukaan erityistä tukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa [Viitattu 16.9.2015]. Saatavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTNfMDZfMTJfNDUzX290YW11a2Fhbi5wZGYiXV0/otamukaan.pdf>
- Alila, K & Parrila, S. (toim.) 2011. Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Oulu: Uniprint Oulu.
- Branscombe, N. Burcham, J. Castle, K. Surbeck, E. Dorsey, A & Taylor, J. 2014. Early Childhood curriculum. New Baskerville: Apex CoVantage, LCC
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Hakkarainen, P & Brédikyté, M. 2013. Kehittävän leikkipedagogiikan perusteet. Vilnius: UAB BALTO print
- Hamari, A. 2014. Karkea motorisen kehityksen viivästymän havainnointi varhaiskasvatuksessa ja alkuopetuksessa. Oulu: Oulun Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta [Viitattu 10.9.2015]. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/thesis/nbnfioulu-201409231878.pdf>
- Heikkinen, H. 2015. Terveysliikunnantoimenpideohjelma 2015–2020 [Viitattu 29.5.2015]. Saatavissa: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/2B27CA85FAE98F1DC2257E3F00247E1C/\\$file/Terv.liikunnanToimenpideohjelma.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/2B27CA85FAE98F1DC2257E3F00247E1C/$file/Terv.liikunnanToimenpideohjelma.pdf)
- Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hujala, E. Turja, L. (Toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. Porvoo: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. Liukkonen, J & Sääkslahti, A (Toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.

Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito. Juva: WS Bookwell Oy.

Julkunen, A-L. 2004. ”Kiitos, että herätit meidät!” - lasten ja aikuisten sitoutuneisuuden kehittyminen leikissä. Helsinki: Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen koulutus [Viitattu 16.9.2015]. Pro-gradututkielma. Saatavissa:

www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/Tutkimus/Julkunen_gradu.doc

Järvinen, M. Laine, A & Hellman-Suominen, K. 2013. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Premedia Helsinki Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015. Leikin merkitys lapselle [Viitattu 16.9.2015]. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/

Nuorisuomi 2015. Suunnittelen liikuntaa. [viitattu 13.1.2015] saatavissa:

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm

Ojanen, M. 2011. Minä ja muut itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Pulli, E. 2014. Lupa liikkua. Saarijärvi: Lastenkeskus.

Rinta, T. Lipponen, H & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa. Kerava: Spurtti Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuorisuomi ry. 2005.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. [Viitattu 18.2.2015] Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf)

Syvöja, H, Kantomaa, M, Laine, K, Jaakkola, T, Pyhältö, K & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen (viitattu 19.2.2015) Saatavissa:

http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysiseen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin [Viitattu 19.5.2015].

Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: Bookwell Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet [viitattu 18.2.2015] saatavissa: [http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_oppaat/varhaiskasvatus_ja_paivahoito/linjaavat_asiakirjat_ja_suunnitelmat/vasu-asiakirja)

[perheet/lait_oppaat/varhaiskasvatus_ja_paivahoito/linjaavat_asiakirjat_ja_suunnitelmat/vasu-asiakirja](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_oppaat/varhaiskasvatus_ja_paivahoito/linjaavat_asiakirjat_ja_suunnitelmat/vasu-asiakirja)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Lastensuojelun käsikirja [Viitattu 7.9.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>

Toivakka, S & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen!. Juva: Bookwell Oy.

Turja, L. 2011. Lapset osallisina- kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria [Viitattu 6.9.2015]. Saatavissa: <http://ecef.org/wp-content/uploads/2014/03/2011-3-Turja.pdf>

Valo. 2015. Liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. [viitattu 18.3.2015] saatavissa: <http://www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma>

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

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

LIITE 1

