



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# 3-5 -vuotiaiden lasten liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa

Jenna Kuusjoki, Laura Reinilä

2017 Otaniemi



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Otaniemi

3-5 -vuotiaiden lasten liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa

Jenna Kuusjoki, Laura Reinilä  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2017

Jenna Kuusjoki, Laura Reinilä

### 3-5 -vuotiaiden lasten liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa

Vuosi 2017 Sivumäärä 35

---

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämishankkeena, joka toteutettiin yhteistyössä Ojakkalan päiväkodin 3-5 -vuotiaiden lasten ryhmissä. Opinnäytetyön kehittämistehtävinä oli tuottaa varhaiskasvatukseen liikunnan materiaalikortit sekä liikuttaja-liivi. Opinnäytetyössä tuomme esiin lasten liikunnan muuttuneet suositukset sekä liikunnan pitkäkantoiset terveysvaikutukset. Tarkoituksenamme oli lisätä aktiivista liikuntaa varhaiskasvatuksessa sekä innostaa kasvattajia liikunnan ohjaamiseen ja toteuttamiseen.

Hankkeen toiminnallinen osuus toteutettiin marras-joulukuussa 2016 ja materiaalikortit sekä liikuttaja-liivi luovutettiin päiväkodin käyttöön marraskuussa 2016. Suunnittelimme ja toteutimme varhaiskasvatukseen käyttöön liikunnan materiaalikortit sekä liikuttaja-liivin. Materiaalikortit jakautuivat kolmeen kategoriaan motoristen perustaitojen mukaan; tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Jokainen kategoria sisälsi kahdeksan erilaista liikunnallista leikkiä, jotka vahvistivat kunkin kategorian mukaisia motorisia perustaitoja. Materiaalikorttien tukena varhaiskasvattajilla oli käytössään ideoimamme liikuttaja-liivi. Tämän tarkoituksena oli toimia merkinä lapsille mahdollisuudesta liikkua ohjatusti aikuisen kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu aiheeseen perehtyneestä kirjallisuudesta sekä ajankohtaisista artikkeleista. Kokosimme kohderyhmien perheiltä sekä varhaiskasvattajilta anonyymeina sähköiset kyselyt, joiden avulla kartoitimme lasten liikuntatottumuksia sekä varhaiskasvattajien ja perheiden asenteita liikuntaa kohtaan. Teoria pohjautuu kolmeviisivuotiaiden lasten kasvuun ja kehitykseen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja motorisen kehityksen osalta. Nämä ovat yhteydessä lasten liikkumiseen ja olennainen osa työmme sisältöä. Tuomme työssä esiin kasvattajan roolia liikunnan mahdollistajana, vaihtoehtoja liikunnan toteutusmuotoihin sekä pohdimme kasvattajan vaikutusta lasten liikuntakokemuksiin. Näiden avulla pyrimme havainnollistamaan ohjaajan roolia varhaiskasvatuksessa ohjattavan liikunnan lisääjänä ja korostamaan varhaiskasvattajien omien asenteiden ja innokkuuden tärkeyttä. Opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä ovat lasten kasvu ja kehitys, liikunta varhaiskasvatuksessa, liikunnan materiaalikortit, liikuttaja-liivi ja ohjaajan rooli liikunnassa.

Asiasanat: 3-5 -vuotiaiden lasten kasvu ja kehitys, liikunta varhaiskasvatuksessa, liikunnan materiaalikortit, liikuttaja-liivi

Jenna Kuusjoki, Laura Reinilä

**Increasing 3-5-year-old children's physical activity in early childhood education**

Year	2017	Pages	35
------	------	-------	----

---

The thesis was a functional development project. It was carried out in co-operation with groups of 3-5-year-old children in Ojakkala daycare centre. Our development task was to create material cards for outdoor exercise to increase physical activities in early childhood education. The use of activity vest worn by the instructor made it easy to recognize the adult accountable for enabling the activity.

In the thesis were highlighted children's renewed physical activity recommendations that have far reaching effects on health. The main intention was to increase physical activity in early childhood education. The other aim was to encourage early childhood educators to manage and implement the children's physical education, exercise and activities more effectively and usefully without difficulty and excessive planning.

The functional part of the project was carried out in November-December 2016, the material cards for sports and the activity vest were handed over to the personel involved in November 2016. The material cards were divided into three categories based on basic skills: balancing skills, movement skills and handling skills. Each category contains eight different kinds of outdoor activities/movements/exercises with other children, which enhance the basic motor skills in respective category.

The theoretical framework consists of the literature, renewed physical activity recommendations and current articles and information about children's physical education. Information was gathered from families of the target groups, as well as early childhood educator's anonymously by electronic questionnaires. The information collected helped us to chart the children's exercise habits, as well as early childhood educators and families' attitudes towards exercise. With the results of the basic information of the focus groups exercise habits and views on physical education were charted. The most fundamental concepts of the thesis were the growth and development of children, physical activity in early childhood education, material cards for outdoor exercise, activity vest and the early childhood educator's role in physical activity. The theory was based on three to five year old children's growth and development of the physical, psychological, social and motor skills. The thesis highlights the role of the early childhood educators as an enabler of physical activity, optional ways to exercise and the educator's impact on children's physical activity experiences. The thesis emphasizes the role of the early childhood educators in increasing children's physical activity and their own positive attitudes towards exercise transferred to the children.

Keywords: 3-5-year-old children's growth and development, physical activity in early childhood education, material cards for sports, activity vest

## Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	6
<b>2</b>	<b>Liikunta varhaiskasvatuksessa</b> .....	6
2.1	Liikuntasuosituksset.....	7
2.2	Liikunnan vaikutukset .....	8
2.3	Liikunnan kasvatustmalli .....	9
<b>3</b>	<b>3-5 -vuotiaan lapsen kehitys</b> .....	11
3.1	Fyysinen kehitys .....	12
3.2	Motorinen kehitys .....	12
3.3	Psyykinen kehitys .....	14
3.4	Sosiaalinen kehitys .....	15
<b>4</b>	<b>Kasvattajan rooli liikunnan lisääjänä</b> .....	16
4.1	Kasvattajan persoonallisuus liikunnan kasvattajana .....	17
4.2	Kasvattajan erilaiset ohjaustyyliit.....	18
4.2.1	Suuryhmäopetus.....	19
4.2.2	Pienryhmäopetus.....	20
4.2.3	Yksilöllisyys .....	20
4.3	Palautteen anto ja kannustus .....	21
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön toteuttaminen</b> .....	22
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävä .....	22
5.2	Alkukysely perheille ja kyselytulosten vaikutus toimintaan .....	24
5.3	Alkukysely henkilökunnalle ja kyselytulosten vaikutus toimintaan.....	24
5.4	Materiaalikortit ja liikuttaja-liivi .....	25
5.5	Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät .....	26
5.6	Kartoittavienkyselyiden ja palautteen analyysi .....	26
5.7	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	28
<b>6</b>	<b>Arviointi</b> .....	29
<b>7</b>	<b>Pohdinta</b> .....	29
	<b>Lähteet</b> .....	32
	<b>Liitteet</b> .....	35

## 1 Johdanto

Suurin osa yli 3 -vuotiaista lapsista osallistuu Suomalaiseen varhaiskasvatukseen. Koska lapset viettävät päiväkodissa hyvin eripituisia aikoja, yksittäisten lasten arki sekä päivän kokonaiskuormitus saattavat vaihdella suuresti. Suomalaisilla varhaiskasvatusikäisillä lapsilla yleisimpiä fyysisen aktiivisuuden toimintoja ovat tutkimusten mukaan ulkoleikit. Ulkoleikit ovat vauhdikkaampia ja fyysisesti kuormittavampia kuin sisäleikit ja niissä käytetään monipuolisemmin erilaisia motorisia taitoja. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015; Sääkslahti 2015, 215.)

Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä lapsilla lisääntyy kolmen ja kuuden ikävuoden välillä. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015.) Juuri julkaistun Opetus- ja kulttuuriministeriön (07.09.2016) laatiman lasten liikuntasuosituksen mukaan alle 8 -vuotiaiden lasten päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Liikkumisen sanotaan olevan lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. (Stakes 2005.) Tämän vuoksi innovoimme uuden, lapsia innostavan liikuntamallin Ojakkalan päiväkotiin 3-5 -vuotiaille. Opinnäytetyöllä lisäsimme lasten fyysistä aktiivisuutta sekä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Valmistimme opinnäytetyön yhteistyöryhmille Ojakkalan päiväkotiin käyttöönotettavaksi liikunnalliset, motorisia perustaitoja harjoittavat materiaalikortit sekä liikuttaja-liivin toiminnan tukemiseen ja ohjaamiseen.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa kuvaamme tarkemmin käsitettä; liikunta varhaiskasvatuksessa. Pohdimme mitä varhaiskasvatusliikunta pitää sisällään ja mihin osatekijöihin sillä on vaikutusta. Tarkastelemme myös ajankohtaisia liikuntasuosituksia sekä varhaiskasvatusta ja erityisesti varhaiskasvatusliikuntaa ohjaavia säädöksiä. Pohdimme liikunnan vaikutuksia oppimiseen sekä sitä, onko kasvatusmalleilla vaikutusta lasten liikuntatottumuksiin lisäävästi tai heikentävästi. Kuvaamme 3-5 -vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä, pohjaten sitä lasten liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Tuomme esiin kasvattajan roolia liikunnan lisääjänä sekä pohdimme kasvattajan vaikutusta lasten liikuntakokemuksiin sekä lasten liikunnalliseen jatkumoon.

## 2 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen päivähoitoyksiköissä lapset viettävät noin 8-9 tuntia päivässä. Tästä syystä on tärkeää, että toiminnan, ruokailun sekä levon rytmi huomioidaan huolellisesti suunnitellussa lasten päivärytmiä. Lapsella tulisi olla päivittäin mahdollisuus liikkua sisällä sekä ulkona riittävästi. Fyysinen kunto tai terveyteen vaikuttaminen, elämyksellisyys, kokemuksellisuus sekä välttämättömien toimien suorittaminen voivat olla lähtökohtina liikunnan tavoitteellisuudessa. Lasten liikunnasta puhuttaessa sitä kuvataan liikuntaan osallistumisena, joka nähdään osana lasten päiväistä elämää. Leikinomaisuus, lyhykestoisuus sekä tilannekohtaisuus

ovat lasten liikunnalle tyypillisiä ominaisuuksia. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö 2010, 14-15). Varhaiskasvattajilla on vastuu monipuolisen ja tavoitteellisen liikunnan suunnittelusta ohjaamisesta sekä järjestämisestä. Liikuntakasvatusta tulisi harjoittaa päivittäin sekä ohjattuna, että omaehtoisena liikuntana. Lasten aktiivinen omaehtoinen liikkuminen mahdollistuu, jos kasvattajat sitoutuvat kehittämään fyysistä ympäristöä, karsimaan turhia kieltoja, asettamaan liikuntavälineitä lasten käyttöön ja kannustamaan lapsia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti 2000, 471, 475.)

Lapsen liikkumiseen vaikuttaa suuresti ympäristö. Leikki- ja liikuntaympäristö vastaavat lapsen psyykkisiin, fyysisiin sekä sosiaalisiin kehitystarpeisiin. Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (Stakes 2005) on määritelty, kuinka lasten toimintaympäristön tulisi innostaa lapsia liikkumaan, kokeilemaan ja ilmaisemaan itseään. Lapsen halu tutkimiselle ja uuden oppimiselle aktivoituu rikkaassa ympäristössä. Erilaiset toimintaympäristöt ja niiden hyödyntäminen vaikuttavat lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja luovuuteen. Tällaisia ympäristöjä voivat olla esimerkiksi metsä, leikkipuisto, viher- ja leikkialue. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy, jos vapaalle leikille ja ulkoilulle annetaan runsaasti aikaa sekä mahdollistetaan erilaisten välineiden vapaa käyttö. Ulkoliikunnan on huomattu vaikuttavan myönteisesti lasten omaehtoiseen liikuntaan sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Lapsi harjoittaa taitojaan monipuolisesti kun hänellä on mahdollisuus rikkaaseen ja innostavaan leikkiin, liikkumiseen ja tutkimiseen. Maastossa liikkuminen ja leikkiminen, tasainen pelialue, rinnealue, rappuset, kiipeilyyn ja roikkumiseen innostavat telineet, pensaat, puskat, kolot, heittoseinä ja keinut mahdollistavat monipuolisen toiminnan toteutumisen. Erilaisten välineiden kuten mailojen, pallojen ja narujen tulisi myös olla helposti lasten ulottuvissa. Tämä mahdollista myös lapsilähtöistä toimintamallia. (Jaakola ym. 2000, 474; Sosiaali- ja terveysministeriö 2005; Sääkslahti 2015, 171.)

## 2.1 Liikuntasuositukset

Liikunnan tärkeys varhaiskasvatuksikäisen lapsen kasvun ja kehityksen tukena on noussut puheenaiheeksi viime aikoina. Opetus- ja kulttuuriministeriön (07.09.2016) laatiman lasten liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään tulisi sisällyttää vähintään kolme tuntia liikuntaa. Liikunnan tulisi muodostua kokonaisuudeksi, jossa huomioidaan kevyt liikunta ja reipas ulkoilu sekä erittäin vauhdikkaat fyysistä aktiivisuutta vaativat toiminnot. Lapsen tulisi saada harjoitella monipuolisesti päivittäin motorisia taitojaan erilaisissa ympäristöissä. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005.) Asiasta on puhuttu mediassa ja asiantuntijoiden mielestä pienten lasten arki on muuttunut niin, että lasten liikuntataidot ovat heikentyneet. Tietokoneet, tabletti-tietokoneet ja kännykät ovat vallanneet pienten lasten elämää aiempaa enemmän. Se on yksi syy siihen, miksi uusia ohjeita tarvitaan. (Yle uutiset 2016.)

Vahva tarve liikkumiselle ja leikkimiselle on lapselle sisäsyntyistä. Uusien asioiden ja taitojen oppiminen tapahtuu lapsella liikkumisen kautta luontevasti ja varmistaa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen, tukien päivittäistä hyvinvointia toteavat Korhonen, Rönkkö ja Aerila (2010, 85). Lapsen liikkumisen tärkeys on huomioitu myös valtakunnallisesti laaditussa Varhaiskasvatussuunnitelmassa, joka tukee osaltaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toteutumista. Varhaiskasvatussuunnitelman liikunnan suosituksissa kuvataan yleisiä perusteita yksityiskohtaisemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan sekä leikin avulla. Suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärästä, laadusta ja ympäristöstä sekä sopivasta välineistöstä. Liikunnan suosituksissa ohjeistetaan myös liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta. Kasvattajayhteisöä kehoitetaan luomaan lapselle liikuntaan virittävä ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista lapsen toimintaympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005.)

Lapsi viettää arkisin suuren osan valvellaoloajastaan päiväkodissa. Päiväkodin sosiaalinen ja fyysinen ympäristö on tärkeä ottaa huomioon tarkasteltaessa, millaisia liikunnallisia virikkeitä lapsi kasvulleen ja kehitykselleen tuona aikana saa. Varhaiskasvatuksen päätavoitteena voidaan pitää varhaisvuosien aikana lapsen myönteisen minäkuvan kehitystä sekä positiivisen suhteen kehittymistä omaa kehoaan kohtaan. Samalla tuetaan karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä sekä myönteisen käsityksen muodostumista itsestä liikkujana. Liikunnan tulee olla lapsilähtöistä, tavoitteellista ja monipuolista. (Korhonen, Rönkkö, Aerila 2010, 90; Jaakkola ym. 2000, 466.)

## 2.2 Liikunnan vaikutukset

Terveellinen ravinto, riittävä lepo ja päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttäminen ovat lapsen päivittäisen hyvinvoinnin perusteita, kirjoittavat Korhonen ym. (2010, 89). Näläntunne sekä väsymys ovat seurausta lapsen riittävästä, energiaa kuluttavasta ulkoilusta ja liikkumisesta. Liikkuvan lapsen uni on hyvin levollista ja syvää. Samalla se tukee lapsen fyysistä kasvua ja kehitystä, mahdollistaa aivoille päivittäisten tapahtumien työstämisen sekä uusien taitojen oppimisen. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005.) Toiminnasta välittyvä mielihyvä, ilo sekä onnistumisen kokemukset motivoivat varhaiskasvatukseen lapsia liikkumaan, leikkimään ja ulkoilemaan. Siksi on tärkeää luoda mahdollisuuksia liikunnan luontaiselle toteutukselle ja samalla tukea lapsen myönteisiä liikuntakokemuksia sekä oppimista.

Liikunnalla ja sen tuomilla kokemuksilla on monenlaisia vaikutuksia lapsen elämään. Liikunta voi tukea ja edesauttaa lasta tasapainoisessa kasvussa ja kehityksessä sekä toimia osana luomassa lapsen myönteistä minäkuva. Toisaalta liikunnan vähyys sekä toistuvat kielteiset kokemukset voivat aiheuttaa monia haitallisia vaikutuksia lapsen käsitykseen itsestään ja liikun-



nasta. Vähäinen liikkuminen voi johtaa esimerkiksi liikalihavuuteen. LATE -lasten ja nuorten terveysseurantatutkimuksen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007-2009) mukaan leikki-ikäisistä pojista 10% ja tytöistä 15% oli ylipainoisia. Ylipaino tuo helposti mukanaan suuremman riskin sairastua vanhemmiten erilaisiin sairauksiin kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyyppin 2 diabetekseen. (Terve.fi; Terveyskirjasto 2015.) Tästä syystä liikuntaan motivointi ja liikunnan ilon löytäminen jo lapsuudessa, edesauttaa lasta tulevaisuudessa ja ohjaa terveellisiin elämäntapoihin. Jaakola ym. toteavat (2000, 97), että liikunnalla on yhteys elämän aikana kohdattaviin vaikutteisiin ja ympärillä olevaan maailmaan.

Lapsen oppimisella ja liikunnalla on huomattu olevan yhteys toisiinsa. Tutkitusti motoriset taidot ovat yhteydessä kognitiivisiin taitoihin. Tietojen ja taitojen oppimisessa havaitsemiin liittyvillä prosesseilla on keskeinen rooli. Motorisen kehityksen taustalla esiintyy nämä samat edellä mainitut prosessit. Sillä selittyvät myös tutkimustulokset, joissa erilaisista oppimisen ongelmista kärsivillä lapsilla on huomattu olevan erilaisia ongelmia ja heikkouksia liikumisessa tai liikuntataidoissa. Liikkuessaan lapsi käsittelee erilaisia materiaaleja, esineitä ja välineitä. Samalla hän luontaisesti kokeilee, testaa, tutkii, vertailee, miettii syy - seuraussuhteita ja tekee johtopäätöksiä. Toiminnassaan lapsi käyttää kaikkia aistejaan, jolloin lapselle syntyy vahvoja muistijälkiä ja helpottaa asioiden muistamista myöhemmin. Liikunnalla voidaan mielekkäällä tavalla antaa tukea oppimisvaikeuksiin ja sitä voidaan hyödyntää oppimisen välineenä. (Korhonen ym. 2010, 87.)

Varhaisiän liikuntakokemukset voivat olla osaltaan luomassa pohjaa tuleville liikuntaharrastuksille sekä liikunta-aktiivisuudelle. Mahdollisuus onnistumiseen ja uusien taitojen oppimiseen tulisi tarjota jokaiselle osallistujalle. Erityisen tärkeää lasten ja nuorten liikunnassa on huomioida jokainen yksilöllisesti, sillä myönteiset kokemukset edistävät liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Lapsuuden liikunta-aktiivisuus voi vaikuttaa liikunnan harrastamiseen pitkäkantoisesti myös vanhemmalle iälle. (Jaakkola ym. 2000, 383.) Liikunnan ilo ja oppiminen toimivat lähtökohtana monesti myös laji-harrastuneisuudelle. Kun lapsi kokee onnistumista, hänelle syntyy motivaatio harjoitella ja oppia lisää. Samalla alttius ohjaukselle, palautteelle ja tavoitteelliselle kehitykselle syntyy. Urheilu luo lapselle mahdollisuuden kasvuun ja kehitykseen, tuo ystäviä ja yhteyksiä ympäröivään maailmaan sekä ehkäisee sosiaalisia ongelmia. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 1993, 19.)

### 2.3 Liikunnan kasvatusmalli

Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan liittyvä yhteistyö huoltajien kanssa on oleellista lapsen liikunnallisuuden tukemisessa. Vanhempien osallistuminen on tehokkain tapa tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta. Ulla Ahvenniemen artikkelissa (Vauva 2016) on haastateltu tunnettua huippu-urheilijaa, Teemu Selännettä ja selvitetty hänen mielipidettään lasten liikunnasta.

Selänteen mielestä kaikki lähtee elämäntavasta. Lapset liikkuvat, jos aikuiset pitävät liikuntaa tärkeänä osana elämää ja innostavat lasta liikkumaan pienestä pitäen. Lapset näkevät aikuiset esikuvanaan, jolloin vastuun kantaminen on erittäin tärkeää. Selänteen mielestä nimenomaa aikuinen on vastuussa lasten liikunnasta. Lapsen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan, vaikuttaa suuresti vanhempien omat kokemukset. Yhteisten positiivisesti herättelevien ja toiminnallisten liikuntakokemusten luominen kannustaa sekä virittää vanhempia fyysiselle aktiivisuudelle. Samalla valmius pohtia kysymyksiä liikuntaan liittyen herää herkemmin ja konkreettisemmin tarkasteltavaksi. Tällaisia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi liikkumisen esteet ja mahdollisuudet kotona sekä lapsen vapaa-ajalla. (Sääkslahti 2015, 219.)

LAPS SUOMEN (2010) teettämän tutkimuksen mukaan 3-6 -vuotiaiden arkipäivien toiminnot päiväkotiajan ulkopuolella sisältävät yleisesti paljon sisäleikkejä. Tutkimuksessa kerrotaan, että suurella osalla lapsista aikaa kuluu television sekä muiden mobiililaitteiden parissa yli puoli tuntia päivässä. Tulosten mukaan television ja videoiden katsomisen yleisyys oli yli kymmenkertaista päiväkotiarkeen verrattuna. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö 2010, 54-55.) Maria Alanko (2015) kertoo opinnäytetyössään siitä, kuinka ruutu-aika on viime vuosina lisääntynyt huomattavasti lapsiperheissä. Jotakin mobiililaitetta kotonaan käyttää jo alle 2 -vuotiaista hieman yli kolmannes. Tämä viestittää paljon siitä, miksi liikunta-elämäntavan tukeminen on erityisesti nykypäivänä merkittävää.

Vanhempien antamalla mallilla on ratkaiseva rooli liikunnallisuuden omaksumisessa, sillä lapsen liikuntatottumukset kehittyvät osana perheen liikunta- ja terveystottumuksia. Fyysistä aktiivisuutta mallintaessa perhe toimii lapselle peilinä. Siksi on erityisen tärkeää havahtua ajoissa pohtimaan omaa suhtautumistapaa liikuntaa kohtaan sekä sitä, millaisen viestin liikunnasta haluaa välittää omille lapsilleen. Lapsen liikunnan mahdollistamisesta sekä estämisestä puhuttaessa vanhemman on hyvä tunnistaa oma tärkeä roolinsa. Lapsen liikuntaaktiivisuuteen on huomattu vaikuttavan perheen yhdessä harrastama liikunta. Yhdessä liikkuminen tukee enemmän kuin lapsen kannustaminen liikkumaan tai pelkkä vanhemman esimerkki oman liikuntaharrastuksen parissa. Tästä syystä perheen yhdessä vietetty aika liikunnan ilon parissa on arvokas ja sillä voidaan nähdä olevan pitkäkantoisia vaikutuksia lapsen elämään. Perheen yhdessä liikkuminen tukee samalla myös lapsen liikuntatottumusten kehittymistä. (Yle TV 2012; Karvinen J, Rautio S, Rätty K 2010; Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Aikuiset joiden vaikutuksen alaisena lapsi toimii, vaikuttavat osaltaan lasten liikunnallisuuden tukemiseen sekä erityisesti omaehtoiseen liikkumiseen kannustamiseen ja sen mahdollistamiseen. Kotona vaikuttajina toimivat koko lapsen perhe sekä siihen kuuluva lähiympäristö, kun taas varhaiskasvatuksesta puhuttaessa vaikuttajina toimii päiväkodin työntekijät. Tärkeää on sopia yhdessä siitä, missä ja milloin ulkoillaan, miten liikuntaa saa toteuttaa sisällä sekä kenen kanssa toiminta tapahtuu. Lähtökohtana on ajatus siitä, että lapsen lähellä toimivilla ai-

kuisilla on mahdollisimman samanlaiset periaatteet. Kannustuksen tai rajoituksen tulisi välittää lapselle samanlainen viesti aikuisesta riippumatta. (Sääkslahti 2015, 170.)

### 3 3-5 -vuotiaan lapsen kehitys

Ihmisen fyysinen, motorinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys jatkuu koko elinajan ajan ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Keskeisimmät kehitykseen vaikuttavat tekijät ovat perimä, ympäristö ja oma suuntautuneisuus eli aktiivisuus. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 9.) Jokainen elämänvaihe sisältää erilaisia haasteita, jotka muokkaavat ihmisen kehitystä. Lapsuus on ensimmäinen elämänvaihe, jonka aikana kehitystä tapahtuu koko ajan, elämän kaikilla osa-alueilla. Kehityspsykologit ovat löytäneet lapsen kehityskaaresta erilaisia herkkyyksia, jolloin lapsi on erityisen altis oppimaan uutta. Tällainen tilanne tulee eteen silloin, kun uutta toimintaa edeltävät osatoiminnot ovat kehittyneet tarpeeksi. Kriittiseksi kaudeksi psykologit sanovat aikaa, jolloin lapselle pitäisi antaa riittävästi virikkeitä, jotta tietty toiminta kehittyisi - muuten taito saattaa jäädä saavuttamatta. (Himberg, Laakso, Peltonen, Näätänen & Vidjeskog 2004, 19 - 20.)

Ihmisen elämänskaari jaetaan erilaisiin ikäkausiin; vauvaikeä, leikki-ikä, kouluikä, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. 3-5 -vuotias lapsi on leikki-ikäinen ja tuona aikana lapsen aiempaa itsenäisempi toiminta lisääntyy ja monet erilaiset ja uudet taidot kehittyvät. (Eronen, Kanninen, Katainen, Kauppinen, Lähdesmäki, Oksala & Penttilä 2003, 17 - 18.) Leikki-ikäisen psyykinen kehitys etenee nopeasti. Hänen persoonallisuutensa muotoutuu ja lapsi oppii ilmaisemaan itseään entistä paremmin ja kykenee päättämään erilaisia asioita. Lapsi alkaa vähitellen toimia ympäristön asettamien normien mukaisesti. Myös fyysinen kehitys etenee vauhdilla vauvaikeän ja kouluikäisen välisenä aikana. Lapsi kasvaa paljon, mutta ei enää samaa vauhtia kuin ensimmäisen ikävuoden aikana. Puhe kehittyy ja sanavarasto lisääntyy, lapsi oppii asioita matkimalla aikuisia.

Muisti ja ajattelu kehittyvät, lapsi pystyy hahmottamaan asioita sarjoina, esimerkiksi rakennuspalikoita koon mukaan. Lapsi huomioi yksityiskohtia, jopa sellaisia, jotka aikuiselta jäävät huomaamatta. Hän oppii myös huomaamaan, että toisilla ihmisillä voi olla erilaisia ajatuksia ja tunteita kuin hänellä itsellään, ja hän oppii vähitellen ottamaan ne huomioon. (Einon 1999, 96; Nurmiranta ym. 2009, 18 - 19, 34; Koivunen, Lehtinen 2015, 128-131.) 3-5 -vuotiaat lapset ovat uteliaita ja kiinnostuneita lähes kaikesta ympärillään olevasta, näkemästään ja kuulemastaan. Tuohon ikäkauteen sijoittuu ns. kyselykausi, joka yleensä alkaa jo 2-vuoden iässä, mutta jatkuu useamman vuoden. Kyselyikäinen lapsi oppii kyselemällä ja siksi on tärkeää, että hänelle vastataan mahdollisimman rehellisesti ja oikein, ottaen huomioon lapsen iän. (Eronen ym. 2003, 66; Nurmiranta ym. 2009, 34 - 35.)

### 3.1 Fyysinen kehitys

Fyysiseen kehitykseen vaikuttavat monet tekijät, joista perimällä ja ympäristötekijöillä on suurin vaikutus. Fyysiset ominaisuudet eli voima, nopeus, kestävyys ja notkeus kehittyvät fyysisen aktiivisuuden ja monipuolisen liikunnan avulla. Perimä säätelee esimerkiksi pituuskasvua, ulkonäköä ja jopa tiettyjä sairauksia. Perimä on geenien säätelemää ja se puolestaan määrää kypsymisen, mikä on edellytys sille, että lapsi oppii asioita. Lapsen kehitystä seurataan Suomessa kokonaisvaltaisesti neuvoloissa. (Sääkslahti 2015, 74; Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2008, 132 - 133, 177.) Fyysinen kasvu ja kehitys ovat pääsääntöisesti solujen lisääntymistä ja kasvua. Lapsen vartalon suhteet muuttuvat koko lapsuusiän ajan. Myös fyysinen kasvu jakautuu eri ikäkausien mukaisesti seuraavasti; sikiökausi, neonataalikausi, imeväisikä, leikki-ikä, kouluikä ja murrosikä.

Lasten kasvu vaihtelee myös vuodenaikojen mukaan. Auringonvalo vaikuttaa kasvua sääteleviin hormoneihin ja on todettu, että lasten kasvu kiihtyy kesäaikaan. Myös perheen sosiaaliryhmällä ja lasten lukumäärällä on nähty olevan yhteys lapsen kasvuun siten, että ylemmissä sosiaaliryhmissä ja vähälapsisissa perheissä lapsista tulee usein pidempiä. Lasten kasvuun vaikuttaa myös elinympäristö ja siinä olevien virikkeiden määrä. On tutkittu, että vähävirikkeisessä ympäristössä lasten kasvu voi olla hidastunutta. (Vilén ym. 2008, 133 -134.)

3-5 -vuotias kehittyä myös fyysisesti hyvin paljon. Hänen kasvuaan seurataan neuvolassa samoin kuin sitä, onko lapsi terve ja voiko hän yleisesti hyvin. Kasvua seurataan ja verrataan, että se etenee tasaisesti juuri kyseiselle lapselle tyypillisellä tavalla. Yleensä paino lisääntyy vuodessa noin 3 kg ja pituutta tulee lisää 5 - 10 cm. Kolmevuotiaiden lasten jalat saattavat olla pihtipolviset; reidet ja polvet yhdessä ja sääret toisistaan hieman erillään, mutta tämä korjaantuu yleensä kouluikään mennessä. Useimmat 3 -vuotiaat lapset osaavat jo hoitaa vesiasiansa joko potalle tai pönttöön. (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen, Vilén 2008, 127.)

### 3.2 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehittymistä. Se on prosessi, jonka aikana ihminen oppii erilaisia liikuntataitoja. Motorinen kehitys määräytyy pitkälle luuston, lihaksiston ja keskushermoston kehityksen mukaan. Taitotasoon vaikuttavat myös lapsen yksilölliset ominaisuudet kuten sukupuoli, etninen tausta, lapsen ikä, lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja hänen fyysinen kunto sekä terveydentila. Motorinen kehitys ei kuitenkaan ole täysin kiinni biologisista tekijöistä. Perimä voi vaikuttaa motoriseen kehitykseen, mutta persoonallisuus, ympäristön virikkeet ja oma motivaatio taitojen harjoitteluun, vaikuttavat motoristen taito-

jen hallitsemiseen ja oppimiseen. (Vilén ym. 2008, 136; Takala-Takala 1980, 97 - 101; Jaakkola ym. 2000, 173.)

Motorisia taitoja on hienomotorisia ja karkeamotorisia. Hienomotorisiin taitoihin kuuluvat tarkkuutta vaativat toimet, kuten kynän käyttö ja napittaminen. Karkeamotoriset taidot tarkoittavat suurempia liikkeitä kuten esimerkiksi juokseminen ja hyppiminen. Motoriikka voidaan jakaa kolmeen alueeseen: liikkumisen motoriikkaan (ryömiminen, konttaaminen, kävely jne.), asentojen motoriikkaan (esim. istuminen ja tasapaino eri asennoissa) sekä käsittelemisen motoriikkaan (käden käyttäminen). Lisäksi motorisista taidoista puhuttaessa, voidaan käyttää termiä; lapsen perustaidot, jotka ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaisu sekä lyönti. Nämä taidot omaksuessaan lapsi selviää itsenäisesti arkielämän liikkumista vaativista tehtävistä ja haasteista. (Korhonen ym. 2010, 86; Vilén ym. 2008, 136.)

Motorinen kehitys noudattaa tiettyjä päälinjoja. Ensiksi lihasten säätely kehittyy päästä jalkoihin eli kefalokaudaalisesti, mutta myös keskeltä reuna-alueille eli proksimodistaalisesti. Motoriikka kehittyy vaiheittain tietyssä järjestyksessä. Ensimmäisessä vaiheessa kehittyy karkeamotoriikka eli lapsi oppii hallitsemaan suuria lihaksiaan ja tiettyjä liikkeiden perusmalleja. Myöhemmin alkaa kehittyä hienomotoriikka, jolloin lapsi alkaa hallita esimerkiksi silmän ja käden lihaksia ja niiden yhteistoimintaa. Toisin sanoen ensin opitaan perusliikkeet ja myöhemmin niitä aletaan yhdistellä motorisiksi taidoiksi. (Himberg ym. 2004, 34 - 35; Vilén ym. 2008, 136 - 137.)

3-5 -vuotiaat lapset ovat motorisessa kehityksessään hyvässä vauhdissa ja perustaitojen vahvistuminen mahdollistaa niiden yhdistämisen. Tällöin lapsi pystyy esimerkiksi juoksemaan ja heittämään palloa yhtä aikaa. Jo kolmivuotias on innokas liikkuja ja kokeilee mielellään erilaisia temppuja. Hän mm. hyppelee tasajalkaa, seisoo ja kävelee varpaillaan ja seisoo yhdellä jalalla. Tämän ikäisen lapsen sorminäppäryys kehittyy huimasti. Hän osaa käsitellä kynää, piirtää ja askartelee. Kolmivuotias osaa jo pukea helpompia vaatekappaleita itse päälleen, mutta esimerkiksi kengät menevät vielä helposti väärin jalkoihin. Myös kolmipyöräisellä polkupyörällä ajaminen onnistuu jo hyvin. Tämän ikäinen lapsi alkaa tarvita enemmän tilaa ja erilaisia välineitä leikkeihinsä niin sisällä kuin ulkonakin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen, Vilén 2008, 128-131.)

3-5 -vuotias lapsi on usein jopa uhkarohkea liikkumisessaan. Hän kiipeilee, hyppii, juoksee ja harjoittelee hiihtämistä, luistelua, uimista ja pyöräilyä apupyörien avulla. Hän oppii myös ottamaan keinussa itse vauhtia. Sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistyö kehittyvät. Lapsi oppii käyttämään saksia, napittamaan isoilla napeilla sekä muovailemaan. Tämän ikäinen lapsi osallistuu myös mielellään aikuisen kanssa arkisiin kotitöihin ja pystyy suunnittele-

maan tekemisiään etukäteen. Hän jaksaa keskittyä aiempaa paremmin jonkin tietyn tekemisen parissa. Musiikki ja musiikin tahdissa liikkuminen, tanssi ja jumppa ovat mieluisia asioita viisivuotiaalle. Myös palapelien kokoaminen, hampaiden harjaaminen sekä oman nimen kirjoittaminen alkavat onnistua omatoimisesti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Karling ym. 2008, 128-131.)

Avaruudellisen hahmottamisen taito, kuten tilan ja etäisyyksien sekä suunnan tajuaminen, kehittyvät hitaasti. Näiden taitojen osaaminen vaatii mm. Etäisyyksien- ajan ja nopeuden arvioimista. Se kuinka kauan kestää siirtyä paikasta toiseen tai mihin suuntaan pitäisi mennä, ovat vielä leikki-ikäiselle vaikeita arvioitavia. Erilaiset leikit, juoksentelu, oikopolkujen keksiminen, palikoilla rakentelu jne. kehittävät avaruudellisen hahmottamisen taitoa. Ennen kouluikää lapset yleensä ovat tässäkin taidossa jo melko pitkälle harjaantuneita. Avaruudellisen hahmottamisen kyky voi toisilla olla synnynnäisesti parempi kuin toisilla ja sen on todettu olevan sidoksissa matemaattiseen lahjakkuuteen. (Eronen ym. 2003, 63 - 64.)

### 3.3 Psyykkinen kehitys

Lapsen kehitys on jatkuva tapahtuma, jota säätelevät lapsen perintötekijät ja ympäristön vaikutus. Vuorovaikutus vanhempien ja muiden lapselle tärkeiden ihmisten kanssa muodostaa lapsen kehitysympäristön. Lapsen ominaisuudet ja käyttäytyminen vaikuttavat hänen ympäristöstään saamiinsa kokemuksiin. Nämä muokkaavat lapsen käytöstä, ominaisuuksia ja perintötekijöiden ilmentymistä. Vuorovaikutus lapsen ja häntä hoitavien aikuisten välillä on välttämätön lapsen aivojen ja psyykeen kypsymisen kannalta. Aivojen ja psyyken normaali kehitys edellyttää, että lapsi saa kasvattajalta riittävästi hyvää vuorovaikutusta ja hoivaa siten, että lapsen tarpeet tulevat riittävästi ymmärretyiksi ja vastatuiksi, eikä hän joudu kokemaan liikaa kielteisiä tunteita. Vuorovaikutustilanteet muodostuvat toistuessaan lapsen ja vanhemman tai hoitajan väliseksi kiintymyssuhteeksi.

Kolmannen ja neljännen ikävuoden aikana lapsen kielen kehittyminen johtaa kertovan minän vaiheeseen, jossa lapsi alkaa käyttää kieltä ajatteluun. Lapsi alkaa näin ollen kertoa itselleen sekä ympäristölleen kokemuksiaan ja käsityksiään. Leikki-ikä edetessä ajattelun ja kielen kehitys lisäävät lapsen kykyä itsesäätelyyn. Lapsen ympärillä olevat aikuiset tukevat lapsen kehitystä sen edellyttämällä tavalla. Lapsi sietää odottamista ja turhautumista, jäsentäen samalla tilanteita ja kyetäkseen hillitsemään tunteitaan ja käytöstään. Kielteisten asioiden ja vaikeiden tilanteiden sekä tunteiden käsittelyssä lapsi käyttää apunaan mielikuvitusta sekä leikkiä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Kolmevuotiaan elämään kuuluu hyvin oleellisesti uhmaikä. Uhman avulla lapsi harjoittelee ilmaisemaan ja säätelemään omaa tahtoaan. Tämän ikäinen on jo selkeästi tietoinen omasta

minästä ja käyttää itsestään sanaa minä. Aiemmin lapsi on puhunut itsestään kolmannessa persoonassa, käyttänyt omaa nimeään, esim. Mari tahtoo, Mari tekee jne. Nyt lapsi ilmoittaa selkeästi, että ”Minä haluan!”. Uhmakausi on osa itsenäistymiskehitystä ja se muovaa lapsen persoonallisuutta. Jos lapselle annetaan turvalliset rajat, mutta samalla myös mahdollisuus ja tilaa harjoitella tahtomista, lapsen kuva itsestään ja taidoistaan ja siitä mikä on yleisesti hyväksyttyä ja sallittua kehittyy totuudenmukaiseksi. Tämän ikäinen lapsi haluaa tehdä itse ja olla omatoiminen. On tärkeää, että lapsen oikeat teot sekä hänen osaamisensa huomataan kehuja kiittäen. Rohkaisu ja kiitos edesauttavat itsetunnon kehittymistä. Lapsi nauttii, jos vanhemmat ovat iloisia ja tyytyväisiä häneen. (Mannerheiminlastensuojeluliitto; Koivunen, Lehtinen 2015, 148.)

Leikki-ikäisen lapsen tunne-elämän kehitystä auttaa, jos vanhemmat ymmärtävät lapsen tunteita ja opettavat tunnistamaan niitä. Lapselle voi sanoa, että ymmärrän, että sinua suututtaa, kun et saa tuota lelua tai mennä ulos juuri nyt. Jos lapsi huomaa, että hänen suuttumuksensa ymmärretään ja hyväksytään, hän huomaa olevansa vanhemmilleen rakas kiukuttelustaan huolimatta ja tämä on kehityksen kannalta hyvin tärkeää. Turvallisten rajojen asettaminen on tärkeää ja niistä on pidettävä johdonmukaisesti kiinni. Lapsi oppii myös pettymysten kautta huomaamaan, että ne kuuluvat elämään, mutta turhia pettymyksiä lapselle ei saisi kuitenkaan tuottaa. Neljä - viisivuotias lapsi alkaa verrata itseään toisiin ja hänellä on hyvin vilkas mielikuvitus. Joillakin lapsilla on mielikuvitusystäviä, joille he puhuvat ja joiden kanssa leikkivät. Vilkkaan mielikuvituksen vuoksi lapselle voi aiheutua painajaisia ja pelkotiloja, joi- ta ei pidä väheksyä eikä niille saa nauraa. Jos lapsi voi jakaa pelkonsa vanhemman kanssa, hänelle tulee vahva turvallisuuden tunne. Myös mustasukkaisuus ja ihastuminen samaa sukupuolta olevaan vanhempaan kuuluvat tämän ikäisen lapsen normaaliin kehitykseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Koivunen, Lehtinen 2015, 142-146.)

### 3.4 Sosiaalinen kehitys

Lapsen sosiaalinen kehitys perustuu vuorovaikutussuhteille. Leikki-ikäisen lapsen sosiaalinen maailma alkaa laajentua ja hänelle muodostuvat tärkeiksi suhteet toisiin lapsiin. Suhde vanhempiin alkaa jäädä toissijaiseksi. Sosiaalinen kehitys on hyvin läheisesti sidoksissa ajattelun, kielen ja motoriikan kehittymiseen. (Nurmiranta ym. 2009, 57.) Ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri määrittävät sosiaalista kehitystä. Arvot, asenteet ja sosiaaliset roolit muokkautuvat ympäristön mukaan. (Karling ym. 2008, 167.) Neljä-viisivuotias lapsi on hyvin kiinnostunut siitä, mitä muut tekevät ja haluaa kovasti olla mukana kaikissa aikuisten tekemisissä. Neljäs- tä ikävuodesta lähtien lapsen sosiaaliset taidot kasvavat huomattavasti ja monimutkaistuvat. Hän oppii ottamaan paremmin huomioon toiset sekä heidän toiveensa. Lapset pystyvät kuuntelemaan toisiaan, jakamaan tavaroitaan ja osoittamaan myötätuntoa toiselleen. Viisivuotiaat osaavat jo yleensä käyttäytyä odotusten mukaisesti erilaisissa arkitilanteissa kuten ruokapöy-

dässä, kyläilyllä tai kerhossa, mutta eivät kuitenkaan jaksakaan aina käyttäytyä niin, eivätkä välttämättä osaa hallita tunteitaan. (Kaling ym. 2008, 57.)

Lapsen kehitykselle on olennaista perusluottamuksen syntyminen. Hänen pitäisi pystyä luottamaan aikuisen sanaan. (Takala - Takala 1980, 192.) Ystävyyssuhteet ja sisarussuhteet ovat myös tärkeitä tekijöitä lapsen sosiaaliselle kehitykselle (Nurmiranta 2009, 59). Leikki on myös tärkeää, sillä sen avulla lapsi opettelee taitoja aikuisuutta varten. Leikki tukee lapsen kehitystä, oppimista, keskittymistä ja tavoitteellisuutta ja sillä on suuri merkitys tunne-elämän kehittymiselle. (Kaling ym. 2008, 58 - 59.) Tämän ikäinen lapsi opettelee myös toimimista osana ryhmää. Hän alkaa muodostaa omia ryhmittymiään, joihin kuuluvat vain tietyt lapset. Tämä voi aiheuttaa ristiriitoja ja ongelmatilanteita sekä aggressiivista käyttäytymistä. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluu leikki-ikäisellä myös säännöt ja niiden noudattaminen. Lapset laativat toisilleen sääntöjä ja odottavat, että niitä noudatetaan. (Takala - Takala 1980, 201 - 203.) Päiväkoti-iässä lasten itsekeskeisyys vähenee ja he pystyvät paremmin ottamaan muut huomioon ja toimimaan toisten kanssa. Ystävyyssuhteet ja kaverit muodostuvat tärkeiksi. Myös moraaliset käsitykset kehittyvät tässä iässä. Lapsi ymmärtää hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän eron ja hänen oikeudenmukaisuuskäsityksensä alkaa olla jo varsin vahva. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

#### **4 Kasvattajan rooli liikunnan lisääjänä**

Tutkimukset osoittavat, että suuri osa liikuntataitojen oppimisesta tapahtuu tiedostamatta. Toinen tutkimuksen paljastama seikka on, että havaintotoiminnat ovat keskeisesti mukana oppimisprosessissa, jossa havainto tapahtuu aina ennen toimintaa. Oppimisympäristö on muodostettava virikkeelliseksi, konkreettiseksi, aidossa ympäristössä tapahtuvaksi sekä mahdollisimman eriyttäväksi. Ympäristö tulisi muokata kasvattajan toimesta lasta aktivoivaksi ja sen tulisi tarjota lapselle virikkeitä ja mahdollisuuksia harjoitteluun eriyttävästi. Lapsen harjoittelua ja oppimista voidaan tukea kasvattajan innostamana päiväkotiarjessa runsailla oppimisympäristön välineiden saanti mahdollisuudella. Se mahdollistaa myös omaehtoisen, mielikuvitusrikkaan kokeilemisen ja luomisen. (Jaakkola ym. 2000, 368.)

Suunniteltu toimintatuokio on onnistuvan tuokion järjestämiseksi varhaiskasvattajan työssä tarpeellista. Jokainen lapsi tulee huomioida toimintatuokion aikana ja mahdollisuus spontaanisuuteen tulee muistaa toimintaa suunniteltaessa. Ohjauksessa on hyvä huomioida lasten mielenkiinnon kohteet, puheenaiheet ja ideat liikunnan mielekkyyden takaamiseksi. Varhaiskasvattajan on pysähdyttävä kuulemaan lasten ideoita ja asioita taatakseen edellytykset lapsilähtöisyyden toteutumiselle. Aina mahdollisuutta muuttaa sovittua toimintaa lasten mielenkiinnon kohteiden mukaisesti ei ole, mutta lapsilta tulleet ideat on hyvä huomioida esimerkik-



si keskustellen lasten kanssa ohjatun toiminnan jälkeen. (Pulli 2013.) Tämä mahdollistaa varhaiskasvatuksessa lapsilähtöisen toimintamallin huomioimisen.

Fyysisen aktiivisuuden on huomattu olevan päiväkotitilanteissa intensiteetiltään korkeampaa aikuisen rohkaistessa lasta aktiiviseen liikkumiseen. Havaintojen mukaan 90% päiväkodissa esiintyneistä tilanteista ei sisältänyt minkäänlaista varhaiskasvatushenkilökunnan kannustusta. Kasvattajan tulisi pyrkiä antamaan lapselle positiivista palautetta ja kannustusta mahdollisimman paljon. Asennoituminen kaikkiin lapsiin tulisi olla samanlaista. Varhaiskasvattajan ennakkoluuloton asioihin tarttuminen ja erityisesti tukea tarvitseviin lapsiin tutustuminen edesauttavat alkuun pääsyä. Aika ja halu keskustella lapsen kanssa, kuunnella häntä ja siten auttaa häntä tuntemaan itsensä huomatuksi ja tärkeäksi on kasvattajan roolille tärkeää. Lapsen luottamuksen rakentamista ja itsetunnon vahvistamista tukee parhaiten kasvattajan myönteinen palaute, jota tulisi antaa liikunnan aikana aina kun siihen on vähänkin aihetta. Lasten itse oivaltamat oppimishetket ovat usein parhaita oppimisen kipinöitä oivalluksiin ja siksi varhaiskasvattajan työssä täytyy olla tilanneherkkyttä lukea lasten viestejä. Harjoittelu, joka tapahtuu virikkeellisessä, konkreettisessa ja aidossa ympäristössä, stimuloi oppijaa käyttämään aktiivisesti sekä ulkoisia että sisäisiä aistejaan oppimisen välineenä. Lasten oppimismotivaatio lisääntyy, jos kasvattajalla on rohkeus poiketa suunnitelmista lasten pohdintojen ja kysymysten suuntaan. Jokainen lapsi haluaa tulla kuulluksi lapsiryhmässä ja siksi onkin tärkeää, että kasvattaja huomioi heidän ajatuksiaan ja ideoitaan. (Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja 2015; Cantell 2010; Jaakkola ym. 2000, 368, 391.)

Monet tutkimukset osoittavat, että lapset liikkuvat edelleen liian vähän. Vastuu liikkumisen mahdollistamisesta päiväkotipäivän aikana on varhaiskasvattajilla. Kasvattajien tulisi pohtia yhdessä lasten kanssa mitä kaikkea liikuntaa myös sisätiloissa voi tehdä, sillä lapset kykenevät liikkumaan pienessäkin tilassa. Lapset eivät pysty luontaisesti liikkumaan, jos aikuiset asettavat toiminnalle turhia kieltoja. Turvallisen liikkumisen opettaminen erilaisissa ympäristöissä on yksi varhaiskasvattajien työtehtävistä. Lasten suhtautuminen ja liikunnan mielekkyys heijastuvat kasvattajan asenteista liikuntaa ja liikkumista kohtaan. Aikuinen toimii myös liikunnan mahdollistajana ja rajoittajana kielloillaan ja kehotuksillaan. Mahdollisuus harjoittelulle ja liikuntaleikeille omaehtoisesti on useiden tutkimusten mukaan oleellisempaa kuin se, että lapsi saa harjoitella liikuntataitojaan vain aikuisen ohjauksessa. (Pulli 2013; Sääkslahti 2015, 75.)

#### 4.1 Kasvattajan persoonallisuus liikunnan kasvattajana

Oppimisen ilmapiirin syntymiseen vaikuttavat kasvattajan oma asenne, innostus ja kannustus. Onnistumisia ja uuden oppimista tapahtuu turvallisessa ja iloisessa ilmapiirissä leikin ja kokeilun kautta. Kasvattaja ei pysty suoraan vaikuttamaan lapsen liikuntamotivaatioon, mutta hä-

nellä on mahdollisuus muokata liikuntatilanteiden sosiaalinen ilmapiiri sellaiseksi, että se edistää motivaation syntymistä. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä suurempana voidaan nähdä sosiaalisen ilmapiirin merkitys liikunnassa. (Korhonen ym. 2010, 92; Jaakkola ym. 2000, 301.) Kasvattajan omat vahvuudet on hyvä huomioida toiminnan toteuttamisessa. Vahvuudet toimivat rikastuttavina elementteinä liikuntakasvatuksessa. Parhaassa tapauksessa ne antavat ideoita laajemmin muillekin käyttöön ja toimivat samalla liikuntaan motivoijana. Liikunnan suunnittelu ja toteutus helpottuvat, kun liikuntavälineitä on monipuolisesti saatavilla. Uuden kokeilu sekä onnistumiset ja epäonnistumiset ohjaamisessa, kasvattavat liikuntatuntemukseen ja sallivat virheet myös toisille. Lisäksi ne voivat olla vapauttamassa liikuntailmapiiriä positii-visella tavalla.

Varhaiskasvattajan oma persoonallisuus toimii liikunnan aktivoijana tai passivoijana. Kasvattajana on syytä kiinnittää erityishuomio omiin asenteisiin, jotka välittyvät helposti ohjaukseen ja toimintaan. Ympäristöstä, jossa kasvattajalla on suuri rooli, lapsen on helppo heijastaa vaikutteita omaan toimintaansa. Siksi innostava, mukaan tempaava ja hyväksyvä ilmapiiri helpottavat liikuntakokemusten onnistumista. Kasvattajan heittäytymiskyky vähentää lasten pidättyneisyyttä ja persoonallisuus haastaa liikkumiseen monipuolisesti. Tästä syystä on tärkeää, että työyhteisön jokainen jäsen antaa oman panoksen liikunnan toteuttamiselle. Koko työyhteisöä koskevista liikunnan koulutus- ja kehittämisinterventioista on saatu hyviä kokemuksia ja tuloksia, kun sisältöjä on käsitelty yhteisen keskustelun ja suunnittelun avulla kehittämään lasten liikkumisen mahdollisuuksia ja liikuntakasvatusta päiväkodissa. Koko työyhteisön panos ja yhteen hiileen puhaltaminen takaavat parhaan mahdollisen tuloksen myös lasten liikunnasta puhuttaessa. (Jaakkola ym. 2000, 476.)

#### 4.2 Kasvattajan erilaiset ohjaustyyli

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan säännöllisen liikunnan tärkeys lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen sekä motorisen oppimisen yhteydessä. Perusteissa huomioidaan kasvattajien ammattitietoisuudesta osata hyödyntää erilaisia opetustyyliä sekä taitoa havainnoida ja arvioida jokaisen lapsen motorista kehitystä. Ohjaustyyliä on erilaisia, eikä yksi ohjaustyyli ole riittävä, vaan niitä tulee soveltaa tuokion tarpeen mukaan. Toisinaan voi olla tarpeellista käskä, toisinaan taas toteuttaa toimintaa kysellen lasten toiveita. (Stakes 2005.)

Komentotyyli on hyödyllisin, kun toiminnan tulee tapahtua nopeasti tai ryhmän tulee toimia yhtä aikaa. Harjoitustyyliä kasvattaja on suunnitellut harjoitteen tai harjoitteet valmiiksi ennalta, jolloin lapset saavat itsenäisesti harjoittaa niitä. Tilanteisiin, joissa lasten halutaan itse ottavan vastuuta omasta oppimisestaan, sopii parhaiten itsearviointityyli. Yksilölliset tehtävät sopivat esimerkiksi tempuratojen toteutukseen. Lapselle annetaan mahdollisuus suorit-

taa harjoite monella eri tavalla, vaatimustasoltaan lapsen kehitysvaihe huomioiden, jolloin lapsi kykenee itse pohtimaan mieleistään toteutustapaa kuten hyppynaruhyppy, hyppien laineita, kokonaisia hyppyjä toisten pyörittäessä, hyppien itsenäisesti. (Karling ym. 2008.)

Lapsen oman ajattelun kehitystä tukiessa voidaan puhua ohjatusta oivaltamisesta. Lapsia ohjataan oikeaan suoritukseen ohjaavin kysymyksin, eikä vastauksia anneta valmiiksi. Ohjaava kysymys voi olla esimerkiksi kummalla kädellä sinun on helpompi heittää palloa? Ongelmanratkaisussa lapsille tarjotaan mahdollisuuksia keksiä erilaisia tehtävän suoritustapoja, esimerkiksi ota pari, kävelkää niin että kaksi jalkaa on maassa. Lasten on helppo motivoitua liikuntaan, jos he ovat saaneet olla mukana toiminnan suunnittelussa. (Pulli 2013, 25-26.) Lapsiin tutustuminen on ensisijaisen tärkeää, kun aletaan toteuttaa toimintatuokioita. Tällöin toiminnasta tulee heidän kiinnostuksen kohteitaan ja tarpeitaan vastaavaa. Lasten päivästä varhaiskasvatuksessa pyritään muodostamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen ja tasapainoinen kokonaisuus. Toiminnalla avulla pyritään liittämään opittava asia aikaisempaan lapsen kokemusmaailmaan ja samalla tukemaan uuden oppimista. (Karling ym. 2008, 257.)

#### 4.2.1 Suuryhmäopetus

Perinteisesti suuryhmäopetuksella on ollut vahva asema opetuksessa. Suuryhmäopetuksen käyttöä ei ole tarvinnut erikseen perustella päinvastoin kuin siitä poikkeamista, vaan se on muodostunut jopa opetuksen perusmuodoksi ja itsestäänselvyudeksi. Koko ryhmän yhtäaikainen eteneminen ja mahdollisuus esittää paljon informaatiota on suuryhmäopetukselle ominaista. Yksilön huomioimisen vaikeus isossa ryhmässä on kuitenkin opetusmuodon yksi suuri haittapuoli. Kun opetukseen osallistuu paljon lapsia kerrallaan, on ryhmän hallinta myös huomattavasti haastavampaa. Sääntöjen ja ohjeiden on syytä olla mahdollisimman lyhyitä, selkeitä ja ytimekkäitä. Suuryhmäopetuksen käyttö voi johtaa siihen, että kasvattaja on aktiivinen, kun taas oppijat passivoituvat helposti tai eivät jaksa keskittyä tekemiseen lainkaan. Tämä on nähtävissä silloin kun selostusta ja informaatiota on liian paljon käsiteltäväksi. Kyseinen toimintamalli voi aiheuttaa helposti levottomuutta toiminnan toteuttamisessa. (Pruuki 2008, 64-65.)

Lasten taitojen tasoerot pääsevät suuryhmätoiminnassa esille helpommin. Harjaantuneet kokevat usein liikkumisen mielekkääksi ja helpoksi, kun taas kokemattomammat turhautuvat helpommin, etenkin jos ohjaajalla ei ole yksilölliselle huomioimiselle juurikaan aikaa. Tämä voi aiheuttaa lasten välillä vertailua ja passivoida vähemmän liikkuvia entisestään. Toisaalta se voi olla myös innostamassa kaikkia liikkumaan yhdessä. On tärkeää muistaa, että erityisesti liikunnan parissa melutaso nousee usein isossa ryhmässä kohtalaisen suureksi. Siksi liikuntaa ohjatessa on syytä pohtia, onko suuryhmäopetus paras mahdollinen tapa toteuttaa toimintaa.

#### 4.2.2 Pienryhmäopetus

Eriyttäminen ja yksilön tarpeiden huomiointi mahdollistuvat paremmin pientyhmätyöskentelyssä. Pienryhmätyöskentelyssä kasvattaja toimii oppimisen ohjaajana. Mielekkäiden tehtävien ja harjoitteiden laatiminen, ryhmien toiminnan sujumisesta huolehtiminen sekä auttaminen tarvittaessa ovat kasvattajan tehtäviä. Pienryhmän avulla turvallisuus jakaa ja opetella asioita muun ryhmän kanssa mahdollistuu. Lapsen yksilöllisen kehityksen ja kasvun tukeminen niin, että lapsen vahvuudet ja tuen tarpeet tulevat huomioiduksi ovat toiminnan tavoitteita. Pienryhmäopetuksen avulla aikuisen huomio jakautuu tasaisemmin yksilöä kohden ja mallioppiminen helpottuu. Lapsi oppii pienemmässä ryhmässä taitoja, joita hän tarvitsee toimiessaan isossa lapsiryhmässä. Pienryhmässä kasvattajalla on mahdollisuus keskittää toimintaansa yksilöllisemmin, tarpeet ja tuen tarve huomioon ottaen, kun havainnoitavia on vähemmän. Pienryhmätoiminta tukee sosiaalisten taitojen sekä yhteistyötaitojen kehittymistä. Tavoitteena on, että jokainen lapsi kokee olevansa tasavertainen ryhmän jäsen ja oppii tuntemaan kaverinsa ja ryhmänsä kasvattajat. (Pruuki 2008, 65-78; Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma.)

Sisä- ja ulkotilojen monipuolinen käyttö mahdollistuu pientyhmätoiminnan avulla. Rauhallisessa ja tilavassa ympäristössä lapsella on mahdollisuus toteuttaa itseään vapaasti. Pienryhmätoiminta luo lapselle turvallisemman ja kiireettömämmän ilmapiirin, jossa rohkaistuminen osallistumiseen kasvaa. Lisäksi toiminta auttaa lasta keskittymään paremmin ja kasvattajilla on mahdollisuus oppia tuntemaan lapsi tarkemmin yksilönä. Mahdollisuus lasten havainnointiin lisääntyy ja syvenee pienryhmätoiminnan avulla. Kasvattajien erityisosaamiset tulevat paremmin lasten käyttöön ja työn vastuu jakautuu tasaisemmin, kun toiminta toteutetaan pienemmissä ryhmissä. Samalla kasvattajan perustehtävään keskittyminen paranee. (Kouvola hyvinvointipalvelut.)

#### 4.2.3 Yksilöllisyys

Lapsi etenee, harjoittelee ja oppii omassa tahdissaan, joka on syytä huomioida yksilöllisessä toiminnassa. Yksilöllinen työskentely on välttämättömyys lapsen eri taitojen harjoittelussa. Ajan antaminen, useat toistot sekä monipuolisten mahdollisuuksien luominen yksilölliseen harjoitteluun vaikuttavat merkittävästi oppimiseen. Harjoitteiden muokkaaminen yksilölle sopivaksi, motivoi oppimaan ja haastaa kokeilemaan. Lasta on tärkeä tukea osa-alueilla, jotka eivät ole lapselle helppoja ja lasta tulee kannustaa toteuttamaan itseään. Yksilöllinen toiminta-ajatus mahdollistaa lapsen kaipaaman avun ja tuen parhaiten. Lapsen tasa-arvoinen kohtelu, yksilöllinen arvostus sekä kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä osia yksilöllisessä huomioinnissa. (Pruuki 2008, 80.)

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan, että lapsen henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseksi keskeistä on jokaisen yksilöllisyyden kunnioitus. Henkilökohtaista hyvinvointia edistämällä luodaan pohjaa sille, että kaikki lapset voivat toimia ja kehittyä ainutlaatuisina yksilöinä. Tämä on tärkeä huomioida myös liikunnallisuuden tukemisessa. Lapsen on tärkeä saada kokemus siitä, että häntä arvostetaan, hänet hyväksytään omana itsenään, hän tulee kuulluksi ja nähdyksi ja että hän saa vahvistusta terveelle itsetunnon. Tällöin lapselle herää uskallus yrittää itse. Päiväkodissa lapsen yksilöllisyyttä voidaan tukea juttelemalla lapsen kanssa päivittäin sekä kyselemällä hänen mielipiteitään ja ajatuksiaan. Kun lapsen mielipiteet otetaan toiminnan suunnittelussa huomioon, motivaatio oppimista kohtaan lisääntyy. (Härkönen A, Karjalainen A 2014.)

#### 4.3 Palautteen anto ja kannustus

Liikuntataitojen opettamista ja oppimista edesauttaa palautteen antaminen. Lapsen kaikkeen tekemiseen vaikuttaa saatu palaute, mutta erityisen tärkeää palautteen anto on uusien taitojen oppimisessa. Palautetta voit antaa sanoin, ilmein, elein tai liikehtien. Palautteen vaikutus oppijaan on positiivisinta silloin, kun palaute on sisällöltään kannustavaa ja innostavaa. Kasvattajalta saatu myönteinen palaute viestii lapselle suorituksen huomaamisesta ja innostaa harjoittelun jatkamiseen. Oppijoille, joiden toiminnassa ja käyttäytymisessä on jotain moitittavaa, positiivisen palautteen merkitys on todella tärkeää motiivoinnin kannalta. Positiivisen palautteen saaminen on kaikille tärkeää ja sen avulla voidaan luoda edellytys oppimiselle ja onnistumiselle. Omaehtoinen harjoittelu ja liikkuminen voivat parhaimmillaan lisääntyä positiivisen palautteen myötä, joka innostaa uuteen yritykseen. Kasvattaja pystyy antamaan toimintaan kannustavaa, rohkaisevaa ja korjaavaa palautetta parhaiten, kun hän tuntee lapsensa. Tällainen palaute toimii parhaiten arviointina lapselle ja se vahvistaa sekä tukee lapsen kehitystä. (Jaakkola ym. 2000, 389, 477; Nuori Suomi ry.)

Ympäriä saadun palautteen avulla lapsi muodostaa käsitystä itsestään. Tästä johtuen palautteen määrällä, laadulla ja kohteella on vaikuttava merkitys. Liikkuessaan lapsi saa kehostaan sisäistä palautetta eri aistien välityksellä. Mitä taitavammin lapsi osaa tulkita sisäistä palautettaan, sitä parempi liikkua hänestä kehittyä. Kasvattajan kannattaa tietoisesti muistaa suunnata lapsen havaintoja hänen omiin kehollisiin kokemuksiinsa kysymällä esimerkiksi "Miltä tuntui?" "Mikä oli vaikeaa, mikä helppoa?" Lapsen ulkopuolelta tullut palaute saadaan kasvattajalta, toiselta lapselta tai siitä, että lapsi näkee suorituksensa esimerkiksi peilin kautta. Palaute voi olla sanallista, kehollista, tai visuaalista. Palautteen voi antaa lapselle henkilökohtaisesti tai koko ryhmää koskevana palautteena. Tärkeintä on muistaa sen antamisen ja saamisen tärkeys. Palautteen avulla lapsi kokee tulleensa nähdyksi ja sen avulla voidaan luoda positiivinen ilmapiiri, vahvistaa oppimisen ilmapiiriä sekä tukea ja kannustaa kokeilemaan uudestaan. (Sääkslahti 2015, 194-195.) Jokainen oppija toteuttaa oppimisesta itselleen omi-

naisella tavalla yksilöllisesti, aktiivisena prosessina. Tästä syystä palautteen annossa ja sen ajoittamisessa on syytä muistaa lapsen yksilöllisyys. Palaute ei tue oppimista, vaan saattaa jopa häiritä sitä, jos se annetaan liian aikaisin tai liian myöhään. (Kajala S, Sääkslahti A 2009.) Tästä syystä kasvattajan on syytä omata herkkyyys lukea ja havainnoida yksilöitä. Yksilöiden tuntemisen myötä myös palautteen anto helpottuu. Lisäksi oikein annettuna palautteen avulla voi saada passiivisemmatkin lapset liikkeelle ja yrittämään uudelleen.

## 5 Opinnäytetyön toteuttaminen

Anoimme opinnäytetyölle tutkimuslupaa Vihdin kunnalta. Lupaa anottiin avoimella hakemuksella Vihdin kunnan sivistysjohtajalta. Sivistyslautakunta myönsi luvan opinnäytetyölle 21.4.2016, jonka jälkeen aloimme toteuttaa sitä. Laadimme opinnäytetyön teoriaosuuden valmiiksi ennen toiminnallisen osuuden aloitusta. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, innovaatiomme muokkaantui työtä tehdessä materiaalikansioista -korteiksi käytännöllisyyden vuoksi. Yhteydenpito oppilaitoksen, yhteistyöpäiväkodin sekä kohderyhmien välillä tapahtui jaetusti opinnäytetyön tekijöiden välillä. Yhteydenpito tapahtui suullisesti sekä sähköisesti. Yhteistyöpäiväkotimme esimies vaihtui opinnäytetyömme aikana, joka vaikutti osaltaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden markkinointiin sekä kasvattajien orientoitumiseen.

Ennen liikunnan materiaalikorttien sekä liikuttaja-liivin käyttöönottoa päiväkodille järjestettiin perehdytys, johon osallistui yhteistyöryhmien lastentarhanopettajat, lastenhoitaja, päiväkodin johtaja sekä kaksi japanilaista lastentarhanopettaja vierailijaa. Perehdytyksessä esitettiin opinnäytetyön laillisuus, tutkimuslupa sekä ohjeistettiin henkilöstö materiaalikorttien sekä liikuttaja-liivin käyttöön. Perehdytyksessä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöhön sekä sen toteutukseen liittyen. Perheille ja kasvattajille lähetettiin sähköiset kyselylomakkeet, joita hyödyntäen keräsimme tietoa kohderyhmien liikuntatottumuksista. Liikunnan materiaalikorttien valmistukseen palkkasimme yksityisen kuvittajan, taitelijanimeltään Pupulia. Valmis materiaali luovutettiin yhteistyöryhmien käyttöön marraskuussa 2016. Liikunnan materiaalikorteille määritettiin kuuden viikon kokeilujakso, jonka aikana liikuntaa toteutettiin säännöllisesti liikunnan materiaalikortteja -sekä liikuttajaliiviä hyödyntäen. Kuuden viikon kokeilujakson jälkeen materiaali palautettiin opinnäytetyön tekijöille.

### 5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja kehittämistehtävä

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2014) selvityksen mukaan lasten näkemyksissä, varhaiskasvatuksesta puhuttaessa, leikkiminen ja liikkuminen olivat lapsille mieluisinta. Lapset halusivat ylittää rajojaan ja oppia uusia taitoja, erityisesti kiipeilyä, juoksemista ja hyppimistä. Myös liikunnalliset pelit olivat lapsille tärkeitä. Lapset odottivat, että aikuiset mahdollistavat leikkimisen ja liikkumisen. Viimeaikaiset tutkimustulokset ovat osoittaneet, että päiväkotipäivän

aikana lapset istuvat tai ovat fyysisesti passiivisia suurimman osan, jopa yli puolet ajasta. Eri maissa tehdyt tutkimukset ja suomalaisista päiväkodeista kerätyt kokemukset ovat kuitenkin osoittaneet, että päiväkodin monilla käytänteillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, saako lapsi mahdollisuuksia tyydyttää päivittäisen liikunnan tarvettaan ja voiko hän saavuttaa minimimäärän päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015; Ilo kasvaa liikuen ohjelma-asiakirja 2015; Sääkslahti 2015, 215.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti varhaiskasvattajien asenteisiin varhaiskasvatusliikunnasta puhuttaessa ja haastaa pohtimaan liikunnan toteutumista omassa toiminnassa. Kun liikunnalliselle harjoittelulle annetaan mahdollisuus niin omaehtoisesti kuin ohjatustikin, edistää se parhaalla mahdollisella tavalla lapsen oppimista sekä motivaatiota liikkumiseen. Innovoimme varhaiskasvattajien käyttöön liikuntakortit, jotka sisältävät lasten motorisia perustaitoja harjoittavia liikuntaleikkejä tasapainotaitojen, liikkumistaitojen sekä käsittelytaitojen muodossa. Liikuntakortit toimivat materiaalipankkina liikunnan ohjaamisen ja lisäämisen tueksi.

Toteutimme opinnäytetyön Vihdin kunnan Ojakkalan päiväkodin 3-4 sekä 4-5 -vuotiaiden lasten ryhmiin. Vihdin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan lasten liikunnan olevan lapselle ominainen tapa toimia. Suunnitelmassa kerrotaan liikunnan edesauttavan lapsen hyvinvointia, kasvua ja kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunnan avulla lapsi tutustuu lähiympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Liikkuessaan lapsi oppii uutta, hän saa uusia kokemuksia ja elämyksiä. Liikunnan riemu, onnistumisen kokemukset ja tietoisuus omasta kehosta vahvistavat lapsen itsetuntoa. Lapsi käyttää liikuntaa itsensä ja tunteidensa ilmaisuun. (Vihdin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2014). Vihdin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa lasten liikunnanohjaamista, suunnittelua ja toteutusta ei ohjata erikseen, vaan kunnan suunnitelma noudattaa Valtakunnallisen varhaiskasvatuksen perusteita. Tavoitteenamme oli korostaa liikunnan merkitystä Ojakkalan päiväkodin toiminnassa. Innovoimamme liikuttaja-liivi sekä liikunnalliset materiaalikortit olivat varhaiskasvattajien apuvälineinä liikunnan mahdollistamisessa.

Vihdin kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa kerrotaan oman kehon ja sen toimintamahdollisuuksien tunteminen tulisi olla lasten liikunnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin peruslähtökohtana, koska lapsi rakentaa kuvaa ympäristöstään suhteessa omaan kehoonsa. Liikunta pidetään oppimisen edellytyksenä, joten lapsella pitäisi olla päivittäin aikaa, tilaa ja vapautta liikkua omien kykyjensä mukaan. Myös toistamisella nähdään olevan vaikutusta motoriseen oppimiseen. Ympäristön tulisi kannustaa lapsen omaehtoista liikkumista ja mahdollistaa monipuolisesti liikuntavälineiden käytön. Välineisiin tulisi tutustua yhdessä kasvattajan kanssa. (Vihdin kunta 2014.)

## 5.2 Alkukysely perheille ja kyselytulosten vaikutus toimintaan

Perheiden liikuntatietämystä sekä lasten liikuntatottumuksia kartoitettiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi monivalinta- sekä avoimia kysymyksiä. Kyselyiden tarkoituksena oli selvittää perheiden käsityksiä liikunnasta, liikunnan toteutumista lasten kanssa kotona ja päiväkodissa perheen ja lapsen kokemana. Opinnäytetyöllä pyrimme vaikuttamaan Ojakkalan päiväkodin lasten liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatuksessa 3-5 -vuotiaiden ikäryhmät huomioiden ja tästä syystä alkukartoituskyselyiden avulla halusimme selvittää liikunnan lähtökoh- tia perheissä antamaan suuntaa toimintamme toteutukselle. Kyselyiden tulosten tarkoitukse- na oli luoda kokonaiskuvaa siitä, millaiset liikuntatottumukset kohderyhmien perheissä ovat ja miten liikunta näkyy lasten päiväkotiarjessa. Perheiden sähköinen alkukyselylomake lähetet- tiin kohderyhmien varhaiskasvattajille saatteen kanssa 11.11.2016 ja he toimittivat kyselyt viikkotiedotteiden yhteydessä perheille. Perheille suunnatussa kyselyssä oli kaksi osaa, en- simmäisessä osassa vastaajina toimivat vanhemmat, toisessa osassa vanhemmat saivat haasta- tella lapsia ja kirjata heidän vastaukset koskien päiväkodin liikuntaa. Vastausaikaa alku- kyselyihin annettiin kaksi viikkoa. Alkukysely lähetettiin 39:lle perheelle, joista neljä vastasi kyselyyn. Vaikka vastausaikaa pidennettiin muutamalla viikolla, ei lopullinen vastausmäärä lisääntynyt.

Saatujen tulosten perusteella pyrimme toteuttamaan opinnäytetyömme toiminnallisen osuu- den hyödyntäen monipuolisesti erilaisia liikkumismuotoja ja leikkejä. Suunnittelimme ja to- teutimme liikunnan materiaalikortit kolmessa eri kategoriassa, helpottamaan taitojen luokit- telua ja monipuolistamaan oppimista. Huomioimme materiaalikorteissa lapsilähtöisyyden niis- sä esiintyviä hahmoja ja teemavärejä apuna käyttäen. Samalla pyrimme tukemaan lasten omaehtoista orientoitumista liikunnan toteuttamisessa materiaalikorttien avulla. Korttien käytön päivittäisen käytön aikana lapset oppivat helposti korteissa esiintyvät kuvat ja näin muistivat pyytää kortin avulla mielileikkiään. Korttien kuvitus toimi innostavana tekijänä las- ten orientoitumisessa toimintaan. Päivittäisen liikunnan toteuttaminen päiväkodissa mahdol- listi aktiivisen toiminnan päiväkotipäivän aikana ja mahdollisti liikunnallisen aktivoitumisen myös kodeissa.

## 5.3 Alkukysely henkilökunnalle ja kyselytulosten vaikutus toimintaan

Varhaiskasvattajien liikuntatietämystä sekä heidän näkemyksiään lasten liikuntatottumuksista varhaiskasvatuksessa kartoitettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Alkukartoituskysely sisälsi monivalinta- sekä avoimia kysymyksiä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä lapsille mie- lekkään liikunnan mahdollistamista Ojakkalan päiväkodin kohderyhmissä. Varhaiskasvattajien alkukartoituskyselyillä kartoitimme kasvattajien asenteita ja liikunnan toteuttamisen lähtö- kohtia päiväkotiympäristössä. Kyselyn avulla tarkastelimme kasvattajan näkemystä ja koke-



musta liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Alkukartoituskysely toimitettiin kuudelle kasvattajalle sähköisesti 16.12.2016. Vastauksia kerääntyi määräaikaan mennessä viisi kappaletta. Vastausaika oli kaksi viikkoa ja sitä pidennettiin kahdella viikolla puuttuvan vastauksen vuoksi.

Saatujen vastausten perusteella pyrimme helpottamaan kasvattajien liikunnan ohjaamista innovoimalla varhaiskasvattajien käyttöön liikunnan materiaalikortit sekä liikuttaja-liivin. Huomioimme materiaalikorttien suunnittelussa ja toteutuksessa materiaalien käytännöllisyyden sekä liikunnan monipuolisuuden. Innovointimme tuloksena syntyneiden tuotteiden avulla pyrimme jakamaan liikunnan ohjaamisen vastuuta tasaisesti varhaiskasvattajien kesken sekä tuomaan liikunnan mahdollistamisen ideoita leikin avulla helposti kaikkien saataville. Tuotteemme avulla pyrimme antamaan liikuttajalle mahdollisuuden toteuttaa itseään lasten kanssa hausalla, helpolla ja innostavalla tavalla, luoden samalla edellytyksiä lasten omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi.

#### 5.4 Materiaalikortit ja liikuttaja-liivi

Liikunnan materiaalikortit jakautuvat kolmeen eri kategoriaan motoristen perustaitojen mukaan; tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot. Kategoriat näkyvät korteissa kolmena eri teemävärinä. Tasapainotaitoja edustaa sininen, liikkumistaitoja vihreä ja käsittelytaitoja punainen väri. Kategorioiden mukaan materiaalikorteissa seikkailee kolme hahmoa; ketu, orava ja pesukarhu. Kuvitetuilla hahmoilla on päällään teemävärin mukainen vaatetus. Korteissa esiintyvien värien avulla pyrittiin helpottamaan korttien jaottelun hahmottamista. Materiaalikorttien kuvituksesta vastasi yhteistyökumppanimme, taitelijanimeltään Pupulia. Materiaalikortit toimivat varhaiskasvattajien työvälineenä liikuntaa ohjattaessa sekä ideointiapuna erityisesti niille, joiden on vaikea keksiä itse nopeasti liikunnallisia toimintoja lasten kanssa liikuttajaliivi-aikuisena toimiessaan.

Toteutimme liikunnan materiaalikortit huomioiden valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteet. Liikunnan materiaalikorttien tukena varhaiskasvattajia oli käytössään ideoimamme liikuttaja-liivi. Sen tarkoituksena oli mahdollistaa kasvattajan aktiivinen toiminta lasten liikunnan parissa. Liikuttaja-liivin avulla ulkona olleet lapset halutessaan hakeutuivat liikkumaan liikuttaja-aikuisen luo. Varhaiskasvattaja sai mahdollisuuden liivin avulla syventyä liikunnan ohjaamiseen. Varhaiskasvattajan innostava asenne liikuntaan ja sen ohjaukseen luo lähtökohtia lasten osallistumiselle. Liivin avulla vastuu liikunnan mahdollistamisesta jakautui jokaiselle varhaiskasvattajalle. Materiaalikortit toimivat ohjauksen tukena sekä uusien leikki-ideoiden lähteenä. Korteja valmistaessa huomioimme yhteistyöpäiväkodin liikuntavarusteet. Korteissa esiintyviin liikuntaleikkeihin tarvittiin yleisesti päiväkodeissa esiintyviä liikuntavälineitä kuten palloja, myös luonnonmateriaaleja kuten käpyjä oli mahdolli-

suus hyödyntää korteissa esiintyvissä liikuntaleikeissä. Kasvattajilta vaadittiin leikkien ohjaamiseen aktiivisuutta sekä omatoimista soveltamista.

### 5.5 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön kuvataan olevan työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä ammatillisella työkentällä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on usein erillinen toimeksiantajansa, joka omassa opinnäytetyössämme oli Vihdin kunta, Ojakkalan päiväkot. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirja, opas, cd-rom, messuosasto, näyttely, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuotos/tuote/produkti tai projekti. (Airaksinen T, Vilkkä H 2003.) Opinnäytetyömme toteutustapa oli kehittelemämme liikuttaja-liivi ja liikunnan materiaalikortit. Toteutimme työn tuotteistamista hyödyntäen kehittämishankkeena, kvalitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Innovoimme liikunnan materiaalikortit sekä liikuttaja-liivin varhaiskasvattajien käyttöön.

Toteutimme vanhemmille, henkilökunnalle sekä lapsille kyselyn, joka sisälsi kysymyksiä liikuntatottumuksista, -tietämyksestä sekä -käsityksistä. Kyselyiden perusteella kartoitimme Huvikummun sekä Melukylän ryhmien lasten ja vanhempien liikuntatottumuksia, asenteita sekä tietämystä uusien lasten liikuntasuosituksia kohtaan. Varhaiskasvatushenkilöstölle suunnattu kysely toteutettiin kahdessa osassa, ensimmäisessä osassa kartoitettiin henkilöstön liikunnanohjaustaitoja ja kokemuksia liikunnan ohjaamisesta. Toisessa osassa kartoitettiin materiaalikorttien käytön vaikutuksia ja kokemuksia liikunnan lisäämiseen, ohjaamiseen sekä toteutukseen. Kysely perheille ja lapsille toteutettiin sähköisenä kyselynä, jossa vanhemmat haastattelivat lapsia ja kirjasivat lasten vastaukset kyselylomakkeeseen. Kyselyssä oli oma osio vanhempien vastauksille. Kyselyt toteutettiin anonymisti sähköisinä kyselylomakkeina, joihin oli määritelty kahden viikon vastausaika. Kyselyt lähetettiin opinnäytetyömme kohderyhmien, Huvikummun ja Melukylän vanhemmille. Kyselyiden päätteeksi vastauksista koottiin yhteenveto, joiden perusteella saatiin tietoa asenteista, tietämyksestä ja tottumuksista liikuntaa kohtaan. Henkilökunnan kyselyillä pyrittiin selvittämään lisäksi materiaalikorttien käytön vaikutuksia.

### 5.6 Kartoittavien kyselyiden ja palautteen analyysi

Kohderyhmien vanhemmille lähetetyssä kyselyssä, jossa kartoitettiin sekä perheiden että lasten näkemyksiä liikunnasta kertyi vastauksia odotettua vähemmän. Vaikka vastausaika pidentettiin, ei kyselytuloksia muodostunut kahden ryhmän kokonaisuudesta kuin neljä kappaletta. Tämän voidaan nähdä vaikuttavan kyselytulosten luotettavuuteen heikentävästi. Saatu-

jen vastausten perusteella voidaan päätellä, että liikuntasuosituksista ollaan perheissä tietoisia. Suurin osa vastaajista koki, että heidän lapsensa liikkuvat päivän aikana riittävästi niin päiväkodissa kuin kotonakin. Tuloksista oli nähtävissä, että aikuisen osallistuessa ulkoiluun lapsen kanssa, lisäsi se lapsen liikkumista päivän aikana. Yhteneväisyyksiä liikunnan toteuttamisessa ulkoilun muodossa olivat vuodenajasta riippuvat liikuntamuodot kuten pyöräily, hiihto, luistelu sekä trampoliinilla hyppiminen. Kaikista vastauksista voidaan todeta, että lasten liikkumista varhaiskasvatuksessa pidetään erittäin tärkeänä. Puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että liikuntaa tulisi olla päiväkodissa enemmän. Ohjatun liikunnan osuus päiväkodissa koettiin suurimmalta osin riittäväksi. Jokaisen lapsen vastauksessa liikuntaa pidettiin mielekkäänä ja päiväkodin liikuntavälineistöä hyödynnettiin jokaisen vastauksen perusteella liikunnan ja leikkien toteuttamisessa.

Kohderyhmien varhaiskasvattajille teetetyssä alkukartoituskyselyssä, vastaukset jakoutuivat kahtia liikunnan tärkeydestä puhuttaessa. Yli puolet kokivat liikunnan varhaiskasvatuksessa melko tärkeänä ja alle puolet erittäin tärkeänä. Liikuntasuosituksista oltiin hyvin tietoisia ja liikunnan monipuolisen toteuttamisen mahdollisuus työpaikalla koettiin riittäväksi. Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että heille oli annettu riittävästi koulutusta liikunnan toteuttamiseksi varhaiskasvatuksessa ja toinen puoli koki kaipaavansa koulutusta lisää. Vastausten perusteella internet osoittautui yhdeksi yleisimmistä paikoista missä erilaisista liikuntaleikeistä ja peleistä ammennettiin lisää tietoa. Lisäksi erilaiset koulutukset nähtiin hyvinä, mutta mahdollisuus niihin osallistumiseen kyseenalaistettiin. Vuorovaikutus ja tiedonvaihto muiden kanssa nähtiin myös olennaisena osana liikuntatietouden ja ohjaustaitojen ylläpitämisessä. Suurin osa vastaajista koki työyhteisössä olevan myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. Vastauksista kävi ilmi, että liikunnan ohjausvastuu jakautuu tasaisesti työyhteisössä. Välineitä liikunnan toteuttamiseen koettiin olevan tarpeeksi saatavilla niin sisällä kuin ulkonakin ja suurin osa vastanneista koki olevansa melko motivoitunut liikunnan ohjaamiseen varhaiskasvatuksessa.

Kohderyhmien varhaiskasvattajille lähetettiin lopuksi sähköinen palautekysely, jonka perusteella pyrittiin selvittämään opinnäytetyön toiminnallisen osuuden vaikutuksia liikunnan lisääjänä Ojakkalan päiväkodissa. Palautekyselyn perusteella voidaan todeta, että yhteistyöpäiväkodille tarjottu materiaali oli aktiivisessa käytössä kokeilujakson kuuden viikon ajan. Palautekysely lähetettiin kuudelle kasvattajalle, joista viisi vastasi kyselyyn. Vastausten perusteella voidaan todeta, että mielipiteet jakoutuivat kahtia liikunnan lisääntymisestä materiaalikorttien avulla. Suurin osa vastanneista oli sitä mieltä, että liikunnan materiaalikortit olivat ohjeiltaan ja kuviltaan selkeät. Lapset oppivat itse tunnistamaan leikkejä kuvien perusteella ja osasivat toivoa aikuiselta mielileikkejään. Mielekkäimpinä leikkeinä koettiin yhteisleikit ja vastanneet toivoivat materiaalikortteihin enemmän yhden tai muutaman lapsen kanssa toteutettavia leikkejä ja harjoitteita. Palautteeseen vastanneet kasvattajat kokivat haasteeksi materiaalikorttien käytössä vuodenajan vaihtelut sekä tarvittavien materiaalien puutteen. Puo-

let vastanneista olivat sitä mieltä, että materiaalikorttien leikit olivat mielekkäitä toteuttaa. Liikuttajaliivin käyttö koettiin mielekkäänä ja sen nähtiin lisäävän lasten hakeutumista liikuttaja-aikuisen luo. Vastauksista oli tulkittavissa, että lapset hakivat liikuttaja-liivin käyttäjältä pääsääntöisesti liikuntaleikkeihin tarvittavia materiaaleja sekä ohjeita. Erityisesti toiminnan alkaessa liikuttaja-liivin uutuus kiinnosti lapsia ja innosti liikuntaleikkien pariin. Kuuden viikon käytön aikana materiaali oli päivittäisessä käytössä ja palautteen perusteella lasten fyysinen aktiivisuus päiväkotiuikoilussa lisääntyi huomattavasti.

## 5.7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatimme varhaiskasvatuksen vaitiolovelvollisuutta. Kaikkiin teetättämiimme kyselyihin vastattiin anonyyminä, eikä vastaajien henkilöllisyyttä pystytä jäljentämään. Kyselyvastauksia säilytetään sähköisessä muodossa opinnäytetyön lopulliseen hyväksymiseen asti, jonka jälkeen tulokset hävitetään sähköisestä tietokannasta. Lasten yksilöllisyyttä ja ihmisoikeuksia kunnioitettiin toteutuksessa. Lapsilla oli mahdollisuus itse päättää osallistumisestaan liikuntaleikkeihin. Työmme teoreettisessa osuudessa hyödynsimme luotettavia lähteitä. Järjestimme työhömmme osallistuneille varhaiskasvattajille perehdytyksen materiaalikorttien sekä liikuttaja-liivin oikeanlaiseen ja turvalliseen käyttöön.

Opinnäytetyön luotettavuus on otettu huomioon kysymyksiä muodostaessa. Olemme kirjoittaneet opinnäytetyön mahdollisimman tarkaksi, joten koemme sen vaikuttavan siihen, että opinnäytetyömme on luotettava. Olemme tutkimuksessa noudattaneet lähdekritiikkiä ja koemme sen lisäävän opinnäytetyömme luotettavuutta. Olemme etsineet ja hyödyntäneet uusinta kirjallisuutta aiheesta. Esimerkiksi liikuntasuosituksen julkaisu 2016.

Opinnäytetyön kyselylomakkeet olivat selkeät, eikä niitä ollut mahdollisuus tulkita väärin. Ennen kyselylomakkeiden lähettämistä toimitimme yhteistyöpäiväkotiin saateviestin, jossa esittelimme itsemme sekä opinnäytetyön idean. Saateviestistä selvisi, mitä kysely käsitteli ja mihin siitä saatuja tietoja käytetään. Saateviestissä oli myös yhteystietomme siltä varalta, jos vastaajille herää kysymyksiä kyselyyn/opinnäytetyöhön liittyen. Saateviestin avulla vastaajat saivat selville opinnäytetyön perustiedot, eli kuka opinnäytetyön suorittaa, mitä tietoja sillä kerätään, milloin opinnäytetyö suoritetaan ja miksi.

Liikunnan materiaalikorttien siirrettävyys on helppoa, sillä materiaalikortteja on mahdollista valmistaa kysynnän mukaan useampiin päiväkoteihin. Testiajalla käytössä olleet materiaalikortit ovat opinnäytetyötä varten valmistetut ja kuvitetut, eikä niitä ole mahdollista löytää muualta. Markkinoinnin kannalta liikunnan materiaalikortteja on mahdollista valmistaa kopioversioina alkuperäisistä korteista. Käyttö on itsessään helppoa, sillä kortteja voi kuljettaa kätevästi varhaiskasvattajan mukana. Korteissa olevia leikkejä on helppo soveltaa vuodenaikojen mukaan sopiviksi mielikuvitusta käyttämällä.

## 6 Arviointi

Teorian pohjalta voimme todeta, että liikunta on tärkeä lapsen hyvinvoinnin osatekijä. Liikunnan sanotaan olevan perusta lapsen hyvinvoinnille ja terveelle kasvulle. (Stakes 2005.) Perheen liikuntatottumukset ja motivoituminen ovat isossa osassa vaikuttamassa lapsen liikumiseen arjessa. Ulla Ahvenniemen (2016) mukaan lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämistä kaikkein tehokkaimmin tukee vanhempien osallistuminen. (Vauva 2016.) Kyselyvastausten perusteella voimme todeta, että varhaiskasvattajat ovat tietoisia uusista liikuntasuosituksista. Kyselyidemme perusteella varhaiskasvattajat kokevat liikunnan melko tärkeänä päiväkodin arjessa. Mielestämme ohjaajan oma asenne liikuntaa ja sen ohjaamista kohtaan ovat osaltaan vaikuttamassa liikunnan toteutumiseen päiväkodissa. Lasten suhtautumiseen ja liikunnan mielekkyyteen vaikuttaa ratkaisevasti kasvattajan oma asenne liikuntaa ja liikkumista kohtaan. (Pulli 2013.) Koimme, että opinnäytetyömme oli ajankohtainen, sillä uudet liikuntasuositukset julkaistiin opinnäytetyötä tehdessämme. Lisäksi mediassa on nähtävissä paljon ajankohtaista keskustelua lasten liikunnasta.

Kyselytuloksista voidaan päätellä, että liikunta on perheiden sekä varhaiskasvatushenkilökunnan mielestä tärkeä osa lasten arkea. Perheet kokivat liikunnan erittäin tärkeänä, varhaiskasvattajista suurin osa koki liikunnan melko tärkeänä. Liikuntavälineistön riittävyys voidaan tulkita tukevana elementtinä liikunnan toteutumiselle varhaiskasvatuksessa ja niiden käyttö lasten leikeissä tukee myös liikunnan lisäämistä varhaiskasvatuksessa. Liikuttajan asenteella ja orientoitumisella sekä omalla motivaatiolla on suuri merkitys liikunnan mielekkyyteen sekä lasten osallisuuteen. Tuloksista oli nähtävissä varhaiskasvattajien tyytymättömyys korteissa esiintyneiden leikkien välineiden puuttumiseen kuten käpyjen puuttuminen päiväkodin pihasta. Ohjaaminen vaati kasvattajalta soveltamista, oman mielikuvituksen käyttöä ja innostavaa asennetta. Heittäytymiskyky, mukana leikkiminen ja tekeminen olivat olennainen osa ohjaamista. Kyselyiden perusteella voidaan todeta, että kasvattajien mielestä liikuntaa toteutetaan riittävästi päiväkodin arjessa. Mielipiteet jakoutuivat kyselyiden perusteella kahtia siitä, kokivatko varhaiskasvattajat liikunnan materiaalikorttien lisäävän liikuntaa päiväkodissa vai liikkuivatko lapset muuten aktiivisesti testiajalla. Kyselyistä näkyy myös, että kortit olivat lasten mielestä mielekkäitä, helppoja tulkita ja korttien leikit olivat lasten mieleen.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli 3-5 -vuotiaiden liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa, johon pyrimme vaikuttamaan kehittämiemme liikunnan materiaalikorttien sekä liikuttajaliivin avulla. Työllä pyrimme vaikuttamaan perheiden sekä kasvattajien suhtautumiseen liikunnasta puhuttaessa positiivisesti ja innostavasti. Kyselyistä, suullisesta palautteesta sekä perehdytyksen aikana esiin tulleista asenteista oli havaittavissa, että varhaiskasvattajan

omalla toiminnan mielekkyydellä sekä innostuneisuudella on suuri merkitys ohjaukseen ja lasten innostukseen. Varhaiskasvattajina toimii monenlaisia persoonia, joista jokainen arvostaa ja toteuttaa työssään liikuntaa itselleen ominaisella tavalla. Liikunnan lisääminen on vaikutusvaltaisinta niiden kasvattajien kautta, jotka pyrkivät liikunnalliseen arkeen työssään ja tätä kautta ovat helposti liikuntakasvatukseen sekä ohjaukseen orientoituvia. Kun varhaiskasvatusta tarkastellaan kokonaisuutena, on liikunta osa-alueena vain yksi osa isompaa kokonaisuutta. Se kuinka paljon liikuntaa ryhmissä toteutetaan ja etenkin kuinka paljon sitä sisällytetään jo itsessään lasten arkeen ja leikkeihin, vaihtelee paljon ryhmien kasvattajien mukaan. Materiaalikortteja käytettiin aktiivisesti testiajalla ja opinnäytetyön valmistumisen jälkeen materiaalia on mahdollista käyttää yhteistyöpäiväkodissa, jos he kokevat sen tarpeelliseksi. Liikunnan materiaalikortteja sekä liikuttaja-liivi ideoita on mahdollista markkinoida opinnäytetyömme jälkeen myös muihin päiväkoteihin. Eräs pääkaupungin päiväkoti on jo pyytänyt materiaalit käyttöönsä ja niiden käyttö on aloitettu kaikissa päiväkodin ryhmissä 1/2017.

Pidämme uusia liikuntasuosituksia, jossa lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) erittäin hyvänä muutoksena. Lasten liika istuttaminen ja odotuttaminen lisäävät levottomuutta ryhmissä. Mielestämme varhaiskasvattajien sekä perheiden, tulee pohtia helppoja arjen ratkaisuja lasten liikunnan lisäämiseen ja osallistua yhteiseen liikkumiseen lapsen kanssa. Tämän vuoksi innovoimme liikunnan materiaalikortit, jotka ovat yksi liikunnan lisäämisen menetelmä. Yhteiset innostavat liikuntakokemukset luovat pohjaa lapsen omaehtoiselle liikkumiselle sekä pidempikantoisesti voivat innostaa lasta uusien liikuntaharrastuksien pariin. Liikunnalla on runsaasti terveysvaikutuksia ja liikunnan avulla lapset oppivat keskittymään tarkkuutta ja keskittymiskykyä vaativiin askareisiin.

Liikunnan toteutusmuodot ovat hyvin moninaiset ja liikuntaa itsessään on helppo toteuttaa, vain yhdelle lapselle tai isommalle ryhmälle. Tekemämme liikunnan materiaalikortit sekä liikuttaja-liivi, ovat yksi tapa tuoda liikuntaa toteutettavaksi, koettavaksi ja nautittavaksi. Ohjaajan roolin tärkeys on opinnäytetyössä useampaan kertaan mainittu, eikä sen tärkeyttä tule unohtaa. Aikuisen asenne on avainasemassa, vaikuttaen monipuolisesti lasten suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Palautteen antaminen ja kannustaminen ovat mielekkäälle ja innostavalle liikkumiselle ensisijaisen tärkeitä. Opinnäytetyön kehittämisen kohteina saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että liikuntakorttien monipuolisuus sekä suurempi sovellettavuus oli toivottavaa. Liikunnan materiaalikortteja on mahdollista valmistaa lisää tilaajien toiveiden mukaisesti. Koimme varhaiskasvattajien asenteen sekä orientoitumisen merkityksen olevan tärkeässä roolissa opinnäytetyön toteutuksessa. Tulemme hyödyntämään liikunnan materiaalikortteja sekä liikuttaja -liiviä tulevaisuudessa itse työskennellessämme päiväkodeissa, sillä mielestämme liikuntaa on aina hyvä harrastaa päiväkotipäivien aikana. Jatkossa idean markkinoiminen useampiin päiväkoteihin ja ryhmiin lisäisi niiden käyttöarvoa. Kohderyhmiltä saaduista kehitysideoista kävi ilmi, että materiaalikortteihin toivottiin vuodeaikojen mukaan

vaihtuvia liikuntaleikkejä sekä yhden tai kahden lapsen kanssa leikittäviä liikuntaleikkejä. Kehitysideat ovat käytäntöön soveltuvia, joten kun liikunnan materiaalikortteja valmistetaan tuotantoon lisäksi voidaan nämä seikat ottaa huomioon.

## Lähteet

### Painetut lähteet

- Airaksinen, T. & Vilka, H. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Einon, D. 1999. Kehittyvä ja onnellinen lapsi. Portugal: WSOY-yhtymä/Weilin+Göös Oy.
- Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Penttilä, M. 2003. Persoona. Kehityspsykologia. Helsinki: Edita Prima.
- Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog J. 2004. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Porvoo: WSOY
- Jaakola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2000. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus Opetus.
- Kajala, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Viitattu 29.7.2016. [http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset\\_perustaidot\\_netti.pdf](http://www.kll.fi/filebank/62-liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf)
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Karvinen, J., Rautio, S. & Rätty, K. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Vanhemmillä päävastuu lapsen liikkumisesta. Viitattu 14.07.2016.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, R., Rönkkö, M-L. & Aerila, J-A. 2010. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2010. LAPS SUOMEN - tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta aktiivisuus. Yhteenvedo vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Paino Kopi-Jyvä Oy Jyväskylä.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 1993. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Liikunta lisää voimavaroja. Helsinki: Art-Print Painotalo Oy.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Edita Publishing Oy.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Takala, A. & Takala, M. 1988. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Porvoo: WSOY.
- Valo 2015. Ilo kasvaa liikkuen ohjelma-asiakirja. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Kirjapaino Uusimaa.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen S. & Kurvinen A. 2008. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.



## Sähköiset lähteet

Alanko, M. 2015. Ruudun lumossa: Varhaiskasvatustieteen lasten ruutu-aika ja vanhempien näkemyksiä siitä. Viitattu 14.07.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45905/URN:NBN:fi:juu-201505151863.pdf?sequence=1>

Härkönen, A. & Karjalainen, A. 2014. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Lapsen yksilöllisyyden tukeminen päiväkodissa. Viitattu 30.7.2016.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82428/opinnaytetyo\\_anni\\_annu.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82428/opinnaytetyo_anni_annu.pdf?sequence=1)

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena\\_liikkumattomat\\_lapset\\_ja\\_nuoret\\_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf)

Kouvola hyvinvointipalvelut. Pedagoginen pienryhmätoiminta varhaiskasvatuksessa. Viitattu 29.7.2016. <http://www.kouvola.fi/material/attachments/hyvinvointipalvelut/esitteet/MqzBlpnwr/Pienryhmatoiminta.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen kasvu ja kehitys. 3-4-vuotias. Viitattu 18.7.2016.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/3\\_4-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuotias/)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Lapsen liikunta. Perhe liikkuu yhdessä.

Viitattu 14.07.2016. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Mannilan päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatustilanne. Pienryhmätoiminta ja paritöskentely. Viitattu 29.7.2016

[http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/76969\\_Mannilan\\_vasu.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/76969_Mannilan_vasu.pdf)

Nuori Suomi ry. Suunnittelen liikuntaa. Palautteen anto. Viitattu 28.7.2016.

[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Toteutus/Palautteen+anto.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Toteutus/Palautteen+anto.htm)

Opetus- ja kulttuuri ministeriö 2015. Hyviä lasten kuulemiskäytäntöjä lainvalmistelutyössä. Lapsen oikeuksien iltapäivä. Viitattu 20.8.2016.

[http://vm.fi/documents/10623/1194802/Lapsen\\_oikeuksien\\_ip\\_VM\\_16112015.pdf/1a278f10-5457-4a51-a86e-e2dd0b4a6e69](http://vm.fi/documents/10623/1194802/Lapsen_oikeuksien_ip_VM_16112015.pdf/1a278f10-5457-4a51-a86e-e2dd0b4a6e69)

Opetus- ja kulttuuri ministeriö 07.09.2016. Lasten liikuntasuosituksat: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 26.11.2016.

[http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten\\_liikuntasuosituksat.html](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuosituksat.html)

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes) 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 13.07.2016.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Sosiaali ja terveysministeriö 2005. Varhaiskasvatustilanne liikunnan suositukset. Helsinki. Viitattu 13.07.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatustilanne\\_liikunnan\\_suosituksat\\_2005.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatustilanne_liikunnan_suosituksat_2005.pdf)

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 1.9.2016.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf>

Terve.fi. Kaikki terveydestä ja hyvinvoinnista. Mitä sairauksia lihavuus aiheuttaa? Viitattu 13.07.2016. <http://www.terve.fi/aikuisten-lihavuus/mita-sairauksia-lihavuus-aiheuttaa>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2007-2009. Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus (LATE). Lihavuuden yleisyys Suomessa. Viitattu 13.07.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

Terveyskirjasto 2015. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 13.07.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934#s2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934#s2)

Vihdin kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2014. Viitattu 21.6.2016 [http://www.vihti.fi/wp-content/uploads/vasu\\_pdf\\_liitteilla.pdf](http://www.vihti.fi/wp-content/uploads/vasu_pdf_liitteilla.pdf)

Vauva 08.11.2016. Ahvenniemi Ulla. Perhe ja arki. Teemu Selänne: "Lasten liikunta on aikuisten vastuulla". SANOMA MEDIA FINLAND OY. Viitattu 26.11.2016. <http://www.vauva.fi/artikkeli/perhe/arki/teemu-selanne-lasten-liikunta-aikuisten-vastuulla>


Yle TV 2015. Perheen yhteinen liikunta aktivoi. Viitattu 14.07.2016. [http://yle.fi/tekstiv/arkisto/kuntoliikunta/perheen\\_yhteinen\\_liikunta\\_aktivoi\\_4567.html](http://yle.fi/tekstiv/arkisto/kuntoliikunta/perheen_yhteinen_liikunta_aktivoi_4567.html)

Yle uutiset 2016. Pikkulapsille kahden tunnin sijasta vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä - uudet suositukset valmisteilla. Viitattu 13.07.2016. [http://yle.fi/uutiset/pikkulapsille\\_kahden\\_tunnin\\_sijasta\\_vahintaan\\_kolme\\_tuntia\\_liikuntaa\\_paivassa\\_uudet\\_suosituks\\_valmisteilla/8851963](http://yle.fi/uutiset/pikkulapsille_kahden_tunnin_sijasta_vahintaan_kolme_tuntia_liikuntaa_paivassa_uudet_suosituks_valmisteilla/8851963)

**Liitteet**

Liite 1 Tutkimuslupa .....	36
Liite 2 Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle.....	38
Liite 3 Kysely perheille .....	39
Liite 4 Palautekysely varhaiskasvatuksen henkilökunnalle .....	40
Liite 5 Ohjeet liikuttaja-liivin käyttöön .....	41
Liite 6 Liikunnan materiaalikortit .....	42
Liite 7 Liikunnan materiaalikorttien ohjeet.....	45
Liite 8 Liikuttaja-liivi .....	51

## Liite 1 Tutkimuslupa

<b>VIHDIN KUNTA</b>	Viranhaltijapäätös	55/13.00.00/2011
Sivistysjohtaja	29.4.2016	1 §
Asia	<b>Tutkimusluvan myöntäminen Jenna Kuusjoelle ja Laura Reinilälle sosionomin opintojen opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen tekemiseen Ojakkalan päiväkodissa</b>	
Hakijat/asianosaiset	Kuusjoki Jenna, Reinilä Laura	
Selostus asiasta	<p>Jenna Kuusjoki ja Laura Reinilä anovat tutkimuslupaa opinnäytetyöhönsä liittyvän tutkimuksen tekemistä varten. Opinnäytetyön alustava aihe on kasvattajien osallisuus lasten liikunnan lisäämiseen varhaiskasvatusympäristössä.</p> <p>Opinnäytetyön toteutustapana toimii kvalitatiivinen tutkimustapa, jossa haastattellaan kasvatushenkilökuntaa sekä kehitetään päiväkodille uutta toimintamallia liikunnan lisäämiseen arjessa. Opinnäytetyön alustava aikataulu sijoittuu alkaneesta keväästä ensi jouluuun. Opinnäytetyön toteutuspaikkana toimii Ojakkalan päiväkot, jossa toinen allekirjoittaneista on työskennellyt vuodesta 2013. Opinnäytetyötä toteutettaessa toimitaan yhteistyössä päiväkodin henkilökunnan sekä esimiehen kanssa.</p> <p>Alustavan suunnitelman pohjalta laaditaan päiväkodille vuodenaikojä hyödyntäen ulkoliikuntaleikkejä sekä harjoitteita sisältävä kansio. Tutkijat paneutuvat myös kasvattajan osallisuuteen ja merkitykseen lapsen ulkoliikunnan motivoijana ja toteuttajana päivähoitossa. Pyrkimyksenä on työssä kehittää päiväkodille liikuttajaliivi-malli, jonka avulla ohjattu liikunta tulisi osaksi päiväkodin arkea. Liikuttajaliivin avulla lapset tunnistavat ulkoa kasvattajan, joka ohjaa lapsille mieleisiä sekä uusia, innostavia leikkejä ja harjoitteita vapaan ulkoilun aikana. Liikuttajaliivin käyttö aktivoi koko päiväkotihenkilökunnan lasten liikunnan ohjaamiseen.</p> <p>Tutkimuslupaa anotaan ajankohdalle 1.4-30.12.2016 ja tutkimuksen kohteena on Ojakkalan päiväkot.</p>	
Toimivalta	Sivistyskeskuksen toimintasääntö 3.2 §	
Päätös	Myönnän Jenna Kuusjoelle ja Laura Reinilälle luvan sosionomin opintoihin liittyvän tutkimuksen tekemiseen Ojakkalan päiväkodin kasvatushenkilökunnalle ajalla 1.4.-30.12.2016.	
Allekirjoitus	 <b>Marjo Ojajarvi</b> Sivistysjohtaja	
Oikaisuvaatimusohjeet	<p>Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) ja kunnan jäsen.</p> <p>Oikaisuvaatimus tehdään</p> <p>Vihdin kasvatus- ja koulutuslautakunnalle          Asemantie 30, PL 13, 03101 Nummela.          Oikaisuvaatimus voidaan toimittaa myös telekopiona fax nro 09 4258 3169 tai sähköpostina osoitteeseen: <a href="mailto:kunnanvirasto@vihhti.fi">kunnanvirasto@vihhti.fi</a></p>	

**VIHDIN KUNTA**

Viranhaltijapäätös

55/13.00.00/2011

Sivistysjohtaja

29.4.2016

1 §

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jolloi muuta näytötä, soitsonan päivän kuluttua kirjeen lähettamisestä, kolmen päivän kuluttua sähköpostin lähettamisestä, saantitodistuksen osoitlamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle valitusajan kuluessa ennen sen viimeisen päivän virka-ajan päätymlätä.

Tiedoksiantopäivää ei lueta määräaikaan. Jos määrääsan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului tai juhannussatto tai arkilauantai, oikaisuvaatimukseen saa lehdä ensimmäisenä arkipäivänä tämän jälkeen.

Jos viranhaltijalla, työntekijällä tai viranhaltija- tai työntekijäyhdistyksellä on oikeus panna asia vireille työtuoimistulimessa, viranhaltija tai työntekijä ei voi saattaa sitä oikaisuvaatimukseenä käsiteltäväksi.

Päätöksen nähtävänä pito Tämä päätös on nähtävänä 2.5.2016 virka-aikana

Tiedoksianto asianosaisille ja muille

pvm.  
29.4.2016

tiedoksiantotapa  
sähköposti

kenelle  
asianosaiset, Ojakkalan päiväkotii,  
varhaiskasvatuspäällikkö

Tiedoksiantaja

*Virve Aroketo*  
Virve Aroketo  
toimistosiihteeri

## Liite 2 Kysely varhaiskasvatushenkilökunnalle

1. Tiedättekö kuinka monta tuntia lapsen tulisi liikkua reippaasti päivittäin?
2. Kuinka tärkeänä pidät liikuntaa varhaiskasvatuksessa?
3. Koetko saavasi toteuttaa monipuolista liikuntaa työpaikallasi? Jos vastasit kyllä, kerro minkälaista? Jos vastasit ei, mitä kaipaisit?
4. Oletko mielestäsi saanut riittävästi koulutusta liikunnan ohjaamiseen?
5. Miten ylläpidät tietoutta sekä taitoa liikunnan ohjaamisesta ja uusista liikuntamuodoista, peleistä ja leikeistä?
6. Onko työyhteisölläsi mielestäsi myönteinen suhtautuminen liikuntaan?
7. Jakautuuko liikunnan ohjaamisen vastuu tasapuolisesti työyhteisössäsi?
8. Onko työympäristösi sopiva lasten liikunnan aktivoimiseen?
9. Onko ulkoliikunnan järjestämiseen riittäväsi välineitä työyhteisössäsi?
10. Kuinka suurena koet motivaatiosi ohjata liikuntaa lapsille?
11. Koetko että taitosi riittävät monipuoliseen liikunnan ohjaamiseen? Jos vastasit ei, mitä kaipaisit tueksi?
12. Koetko että työyhteisössäsi on tarvittava määrä materiaalia liikunnan ohjaukseen ja toteutukseen?

### Liite 3 Kysely perheille

Kysymykset 1-11 ovat vanhemmille ja kohdat 12-15 lapselle vanhempien kanssa täytettäväksi.

1. Tiedättekö kuinka monta tuntia lapsen tulisi liikkua reippaasti päivittäin? (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016)
2. Liikkuuko lapsenne mielestänne riittävästi päivittäin?
3. Kuinka monta kilometriä teillä on kotoa matkaa päivähoitoon?
4. Miten lapsenne kulkee päivähoitoon kanssanne?
5. Kuinka monta kertaa viikossa lapsenne liikkuu hengästymiseen asti?
6. Kuinka monta tuntia lapsenne ulkoilee päivittäin kotona? Lisääntyykö liikunnan määrä viikonloppuisin?
7. Kuinka usein ulkoilet lapsesi kanssa? Mitä yleensä teette ulkoillessanne lapsenne kanssa?
8. Liikkuuko lapsenne mielestänne riittävästi?
9. Kuinka tärkeänä pidätte liikuntaa varhaiskasvatusikäisillä lapsilla?
10. Tulisiko mielestänne lasten liikkua enemmän päiväkodissa?
11. Tulisiko mielestänne päiväkodissa olla lisää ohjattua liikuntaa?
12. Pidätkö liikunnasta? Jos lapsi vastasi ei, miksi ei? Jos lapsi vastasi kyllä, minkälaisesta/ miten liikkuu mieluiten?
13. Mitä leikit päiväkodin ulkoiluaikana mieluiten?
14. Miten aikuiset ja lapset liikkuvat yhdessä päiväkodin arjessa?
15. Käytätkö leikeissasi päiväkodin liikuntavälineitä?

#### Liite 4 Palautekysely varhaiskasvatuksen henkilökunnalle

1. Koitko, että liikunnan materiaalikortteja oli helppo käyttää? Jos vastasit ei, mitä muutoksia olisit kaivannut kortteihin?
2. Olivatko materiaalikorteissa esiintyvät kuvat mielestäsi havainnollistavat ja innostavat? Jos vastasit ei, mitä olisit muuttanut?
3. Oliko korttien ohjeet mielestäsi selkeät ja ymmärrettävät?
4. Koitko liikunnan materiaalikorttien lisäävän liikunnan määrää ulkoilussa?
5. Kuinka usein havaitsit liikunnan materiaalikorttien olleen käytössä työyhteisössäsi?
6. Millaiset leikit korteissa kiinnostivat lapsia eniten? Entä vähiten?
7. Miten lapsilähtöisyys näkyi toiminnassa?
8. Koitko liikuttaja -liivin käytön mielekkääksi? Jos vastasit ei, miksi?
9. Koitko liikuttajakorttien lisäävän positiivista suhtautumistasi liikuntaan ja sen ohjaamiseen?



## Liite 5 Ohjeet liikuttaja-liivin käyttöön

### Ohjeita liikuttaja-liivin käyttäjälle

- **Aamu-ulkoiluun osallistuva työntekijä pukeutuu Liikuttaja-liiviin. Liivi toimii merkinä lapsille, että kyseinen aikuinen toimii aktiivisesti lasten liikuntaa edistäen ulkoilun aikana.**
- **Liikuttaja-liivin käyttäjä:**
  - ✓ **Innostaa sekä kannustaa lapsia liikunnallisiin leikkeihin, ohjaa lapsille liikuntaleikkejä, huomioi vetäytyvät lapset innostamalla ja motivoimalla heitä mukaan liikkumaan**
- **Liikunta perustuu vapaaehtoisuuteen, kenenkään lapsen ei ole pakko osallistua, vierestä saa katsoa ja tutkailla**
- **Vaikka havainnoinnin kohteena ovat 3-5 -vuotiaat, on jokaisella lapsella lupa osallistua toimintaan ikään katsomatta**
  - ✓ **Näin välitämme liikunnan iloa sekä riemua jokaiselle koettavaksi**
- **Toivottavaa on, että liivillinen aikuinen voi rauhassa keskittyä liikunnan ohjaamiseen ja riemuun lasten kanssa. Muiden ulkoilevien aikuisten tehtävänä on huolehtia muista pihalla leikkivistä lapsista**
- **Liikuttaja-aikuisena voi toimia tietyn työvuoron tekijä tai ryhmät voivat sopia keskenään liikuttaja -vuorot.**
  - ✓ **Monipuolisuuden ja jaksamisen kannalta on tärkeä muistaa ohjausvastuun vuorottelu**
- **Tärkeintä välittää lapsille liikunnan iloa sekä riemua, joten heittäydy innokkaasti mukaan omana itsenäsi!**
- **Varaa mukaasi innostava ja kannustava asenne, muistathan että asenne ratkaisee!**
- **Liikunnanriemun täyteisiä hetkiä!**

## Liite 6 Liikunnan materiaalikortit

## Tasapainotaidot



## Liikkumistaidot



Käsittelytaidot



Liite 7 Liikunnan materiaalikorttien ohjeet  
Tasapainotaidot

*Taito: Taivuttaminen*  
**MITTARIMATOVIESTI**

Yritä liikkua niin kuin mittarimato.  
Taivuta keskivartaloa niin, että kädet  
osuvat maahan. Pidä kädet ja jalat  
maassa ja etene liikuttaen niitä  
vuorotellen eteenpäin, ensin kädet ja  
sitten jalat.

*Taito: Kiertäminen*  
**KIEPPUHIPPA**

Kyseessä on hippaleikki, jossa yksi tai  
kaksi leikkijöiden määrästä riippuen  
valitaan hipaksi. Muut koettavat juosta  
karkuun ja jähmettyvät kiinni jäädessään  
paikoilleen. Kiinni saadun voi pelastaa  
juoksemalla kierros hänen ympäri.

*Taito: Ojentaminen*  
**MATKA MIELIKUVIIN**

Aikuinen ohjaa leikkijöille mielikuvia,  
jonka mukaan lapset toimivat.  
Tarkoituksena on käyttää mielikuvina  
paljon ojentavia liikkeitä; esimerkiksi  
omenan, banaanin, päärynän, jne.  
poimintaa korkealta puusta, taivaan  
tähtien, lintujen, lentokoneiden, jne.  
kurkottelua taivaalta. Leikkijöiden voi  
myös itse pyytää keksimään lisää  
mielikuvia ojentamiseen.

*Taito: Pysähtyminen*  
**SINTTI JA VONKALE**

Yksi leikkijöistä valitaan sintiksi piirin  
keskelle. Muut seisovat mahdollisimman  
suurena piirinä toisiaan käsistä kiinni  
pitäen sintin ympärillä. Sintti yrittää  
päästä ulos piiristä vonkaleitten käsien  
alta. Vonkaleet saavat tiivistää ja  
levittää piiriä tarpeen mukaan, mutta  
kädet eivät saa irrota toisistaan. Jos  
kädet irtoavat tai sintti pääsee käsien  
alta karkuun, valitaan keskelle uusi  
sintti.

*Taito: Kieriminen*  
**HYÖKYAALTO**

Leikkijät jaetaan pieniin ryhmiin.  
Jokainen leikkijöistä asettuu jonossa maahan makaamaan, jättäen välimatkaa seuraavaan leikkijään. Ohjaaja koskettaa jonon viimeistä lasta, joka lähtee kierimään edessään olevaa lasta kohti.  
Kierijät jatkavat matkaa yhdessä seuraavan lapsen luokse ja niin edelleen.  
Lopussa kaikki lapset kierivät yhdessä muodostaen suuren hyökyaallon.

*Taito: Työntäminen*  
**PUSKUPÄKÄ**

Leikkijät jaetaan pareihin ja he asettuvat seisomaan toisiaan vastakkain.  
Parien ympärille piirretään pieni alue, jonka sisällä lasten tulee pysyä.  
Tarkoituksena on yrittää työntää toinen leikkijöistä ulos merkatulta alueelta.  
Voittaja on se, kumpi pysyy alueella.  
Sääntönä on, että työntö täytyy toteuttaa kaulan alapuolelta.

*Taito: Vetäminen*  
**MAAILMAN VAHVIN**

Leikkijät asettuvat pitkään jonoon.  
Ohjaaja jakaa lapset tasaisesti kumpaankin jonoon ja merkitsee maahan keskiviivan. Lapset ottavat etummaista vyötäisiltä kiinni ja jonon ensimmäinen ottaa vastakkaisen jonon ensimmäistä käsistä kiinni. Tarkoitus on yrittää vetää omaa jonoa keskiviivan yli. Vetämisen saa aloittaa ohjaajan merkistä.

*Taito: Keinuminen*  
**APINA VAI GORILLA**

Lapsi roikkuu kiipeilytelineessä ja keinuttaa itseään edestakaisin. Ohjaaja ottaa aikaa kuka lapsista keinuu pisimpään ja on viidakon kuningas.

## Liikkumistaidot

### *Taito: Konttaaminen* **VEKARARALLI**

Leikkijät jaetaan pieniin ryhmiin, jossa he suunnittelevat yhdessä pikkuautojen kilparadan, esimerkiksi hiekkalaatikon reunat, hiekkaan piirretty rata, ym. Jokainen kilpailija valitsee itselleen kilpa-auton ja asettuu suunnittelemansa radan alkuun. Ajon aikana on polvet pidettävä maassa ja kuljetettava autoa radalla maata pitkin. Kenen auto on nopein?

### *Taito: Kiipeäminen* **LINNUNMUNANETSINTÄ**

Leikkijät peittävät silmänsä siksi aikaa, kun aikuinen piilottaa munan (esimerkiksi kiven tai kävyn) paikkaan jonne lapset kiipeävät munan etsintöihin. Piilottajana voi toimia myös joku lapsista ja piilottajia voi olla sovitusti useampia. Leikkiä on hyvä pohjustaa lasten kanssa pohtien sitä mihin linnut yleensä munivat, korkealle vai matalalle?

### *Taito: Käveleminen* **PALJONKO KELLON ON HERRA SUSI?**

Yksi leikkijöistä valitaan sudeksi ja muut leikkijät asettuvat etäämmälle viivalle seisomaan. Viivalla olleet huutavat "paljonko kello on herra susi?" Susi vastaa lukuja 1-5 väliltä ja lapset ottavat aina sanotun määrän askelia lähemmäksi sutta. Tämä toistuu uudelleen niin kauan, kunnes Susi huutaa lasten kysymykseen "ruoka-aika" ja koettaa ottaa yhden lapsista kiinni. Kiinniotetusta tulee uusi herra Susi.

### *Taito: Juokseminen* **KROKO JA KEIJU**

Yksi leikkijöistä valitaan krokoksi seisomaan etäämmälle muiden leikkijöiden eteen. Muut yrittävät päästä tapaamaan keijua yhdessä ennalta sovittuun paikkaan, esimerkiksi maahan piirretylle alueelle tai puun luo. Lapset huutavat: "Keijun luokse juostaan, millä värillä tullaan?" Kroko vastaa jonkun värin esimerkiksi punainen, jolloin kaikki ne joilla on punaista vaatteissaan lähtevät juoksemaan keijun luokse. Jos kroko saa matkalla juoksijan kiinni, tulee kiinniotetusta uusi kroko.

*Taito: Riippuminen*  
**PIDÄ KIINNI JOS PYSTYT**

Leikkiin tarvitaan kaksi aikuista. Aikuiset ottavat tukevan kepin tai harjan ja ottavat yhdessä sen päistä kiinni. Lapsi tarttuu keppiin/harjaan ja aikuiset kuljettavat lapsen ennalta määrättyyn paikkaan niin nopeasti, kun pystyvät. Leikkiä voi pelata viestinä, jolloin leikkiin tarvitaan 4 aikuista ja kaksi joukkuetta lapsista.

*Taito: Hyppääminen*  
**SUPERPALLOHIPPA**

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kun ohjaaja huutaa superpallo, kaikkien (myös hipan) on lähdettävä liikkumaan kuin superpallo, eli pomppien tasajalkaa niin korkealle kuin pystyy. Kun hippa saa lapsen kiinni tulee kiinnisaadusta uusi hippa. Huutajana voi toimia myös joku lapsista.

*Taito: Liukuminen*  
**VÄRILIUKU**

Ohjaaja pyytää lasta etsimään värijunaansa varten sopivat värit, esimerkiksi etsi junaasi sinistä, keltaista ja punaista. Kun juna on valmis, laskee kukin juna vuorollaan mäkeä alas pitäen kiinni edellä olevasta laskijasta. Kun aikuinen huutaa väripommi, kaikki lapset muodostavat ison junan ja laskevat yhdessä. Tarvittaessa aikuinen voi ohjeistaa sopivan vaunujen määrän.

*Taito: Laukkaaminen*  
**KÄSIKYNKKÄLAUKKA**

Leikkijät jaetaan pareittain seisomaan yhdessä käsikynkässä niin, että kasvot ovat eri suuntiin. Leikkijät laukkaavat yhdessä ympyrää. Kun ohjaaja huutaa jonkin kehonosan tulee lasten koskea kaveria siihen, esimerkiksi päähän, polviin, korvaan, masuun, ym. Tämän jälkeen laukkaaminen parin kanssa jatkuu.



## Käsittelytaidot

**Taito: Vierittäminen**  
**TUNNELIVIERITYS**

Lapset seisovat jonossa, jalat harallaan. Jonon ensimmäinen lähettää pallon viimeiselle vierittämällä palloa jalkojen läpi tunnelista. Kun pallo tulee viimeiselle, nostaa viimeinen pallon ilmaan ja jonon ensimmäinen siirtyy viimeiseksi. Tätä toistetaan, kunnes jonon ensimmäinen on päässyt jälleen jonon kärkeen. Vierittämistä voi koettaa toteuttaa aikaa vastaan, kuinka nopeita olette?

**Taito: Heittäminen**  
**PUOLET PUHTAAKSI**

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen toisiaan vastakkain sovitulle alueelle. Keskelle aluetta piirretään keskiviiva, joka jakaa leikkialueen puoliksi. Joukkueille annetaan sama määrä palloja/hernepusseja/käpyjä, jne. Ohjaajan merkistä lapset alkavat putsata omaa puoltaan, heittäen pelissä olleita palloja/hernepusseja/käpyjä vastakkaisen joukkueen puolelle. Peli loppuu ohjaajan merkistä, jonka jälkeen lasketaan kuinka monta palloa/hernepussia/käpyä oman joukkueen alueella on. Voittaja joukkue on se, kumman puoli on puhtaampi.

**Taito: Kantaminen**  
**KÄVYNRYÖSTÖ**

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen, joilla molemmilla oma pesä. Pesien keskellä on iso kasa käpyjä, jotka joukkueiden tehtävänä on yksi kerrallaan toimittaa pesäänsä. Käpyjä ei saa heittää pesään vaan ne tulee kantaa sinne yksi kerrallaan. Voittaja joukkue on se, jolla on eniten käpyjä pesässään. Lisää haastetta peliin tuo, jos kävyt vaihdetaan muihin kannettaviin asioihin kuten hernepusseihin, palloihin ym.

**Taito: Kiinniottaminen**  
**KESKIPOSSU**

Leikkijät jaetaan kolmen lapsen ryhmiin ja yksi leikkijöistä asettuu seisomaan keskelle. Kaksi muuta asettuvat keskellä olevan eteen ja taakse. Edessä ja takana olevat leikkijät heittelevät palloa toisilleen, samalla kun keskimäinen yrittää ottaa palloa kiinni. Jos keskimäinen saa pallon kiinni, tulee heittäjästä uusi keskipossu.

*Taito: Potkaiseminen*  
**TARKKUUSPOTKU**

Aikuinen toimii maalivahtina, kun lapset potkivat palloja maaliin. Maalivahdiksi voi vaihtaa myös halutessaan jonkun lapsista. Kuinka monta maalia sinä saat?

*Taito: Lyöminen*  
**HAKKELUS**

Lapsen tehtävänä on hakata sanomalehdestä mahdollisimman pientä hakkelusta. Lapsi saa lyödä sanomalehteä niin pieneksi silpuksi kuin pystyy, aikuisen pitäessä siitä kiinni. Lopuksi lapsi kerää palaset.

*Taito: Kuljettaminen*  
**FORMULAT**

Jokaisella lapsella on oma pallo. Lapset ovat formuloita, jotka ohjaaja lähettää pallon kanssa matkaan. Tarkoituksena on kuljettaa palloa ja ohjaajan huudettua "formulat varikolle" pysähtyä ja odottavat seuraavaa ohjetta. Ohjaaja pyytää lapsia joko tankkaamaan formulat (jalka pallon päälle) tai vaihtamaan formulan takasiiven (lapsi istuu pallon päälle). Kun toiminto on suoritettu, ohjaaja lähettää formulat uudelleen liikkeelle.

*Taito: Pomputtaminen*  
**POMPPUVIESTI**

Lapset ovat kahdessa jonossa toisiaan vastakkain. Ensimmäinen pomputtaa pallon vastakkaisen jonon ensimmäiselle. Pomputusviesti päättyy vasta kun on jokainen pomputtanut pallon kertaalleen toiselle.

Liite 8 Liikuttaja-liivi

