



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tiia Tiensuu

# OHJATTU LIIKUNTA PERHEPÄIVÄHOIDOSSA

Sosiaali- ja terveysala

2010

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Tiia Tiensuu
Opinnäytetyön nimi	Ohjattu liikunta perhepäivähoidossa
Vuosi	2010
Kieli	suomi
Sivumäärä	42 + 2 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

---

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen tutkimus, jonka aiheena on ohjattu liikunta perhepäivähoidossa. Kohderyhmänä on vaasalaisen perhepäivähoitaja Maarit Sihvosen hoitoryhmä. Ryhmässä on neljä lasta, jotka ovat 1–4-vuotiaita. Tavoitteena oli löytää tapoja lisätä liikuntaa perhepäivähoidossa. Tarkoituksena oli löytää liikuntamuotoja, jotka sopivat eri-ikäisille lapsille ja joita perhepäivähoitaja voi jatkossa käyttää työssään. Tavoitteena oli myös saada lapset innostumaan liikunnasta.

Työn toiminnallinen osuus toteutettiin toimintatuokioina, jotka pidettiin syksyllä 2010. Tuokiot pidettiin perhepäivähoitajan kotona. Niitä oli yhteensä neljä, joista kaksi oli sisällä ja kaksi ulkona. Tuokiot koostuivat erilaisista liikuntaleikeistä.

Toimintatuokioiden perusteella voidaan todeta, että perhepäivähoidossa oleville lapsille voidaan järjestää liikuntaa hoitopäivän aikana. Lapset ovat innostuneita oppimaan uusia liikuntaleikkejä.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Sosiaalialan koulutusohjelma

## ABSTRACT

Author	Tiia Tiensuu
Title	Planned and Structured Physical Activity in Family Day Care
Year	2010
Language	Finnish
Pages	42+2 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

---

The topic of this action research bachelor's thesis is planned and structured physical activity in family day care. The target group is the group of children that are taken care of by Maarit Sihvonen. She provides family day care in Vaasa. There are four children between the ages of one to four in the group. The purpose was to find ways to increase the amount of physical activity and exercise in family day care and find different sports and forms of physical activity that fit to children of different ages and that can be used in the family day care in the future. A further purpose was to activate the children and get them to become interested in physical exercise.

The action part of the thesis was carried out by organizing four playtime sessions in autumn 2010. Two sessions were kept indoors and two outdoors in Sihvonen's home. The sessions consisted of different plays.

Based on the playtime sessions it can be said that it is possible to organize physical exercise to the children that are in family day care. The children are enthusiastic to learn new plays.

---

Keywords Physical exercise, structured and planned physical exercise, family day care

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	6
2 PERHEPÄIVÄHOITO .....	8
2.1 Lainsäädäntö.....	8
2.2 Perhepäivähoidon muodot.....	8
3 LIIKUNNAN MERKITYS.....	10
4 LASTEN LIIKUNNAN MUUTTUMINEN.....	12
5 LAPSEN KEHITYS ALLE KOULUIKÄISENÄ .....	13
5.1 Kognitiivinen kehitys .....	13
5.2 Motorinen kehitys.....	14
6 TOIMINTATUOKIO.....	18
6.1 Suunnittelu.....	18
6.2 Tuokion rakenne.....	18
6.2.1 Leikit.....	18
6.2.2 Perusliikkeet.....	19
6.2.3 Liiketekijät .....	19
6.2.4 Liikuntaa monipuolistavat elementit .....	20
6.3 Ohjaaminen .....	21
6.4 Arviointi .....	22
7 LIIKUNTAVÄLINEET JA -YMPÄRISTÖ.....	24
8 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	25
8.1 Tutkimusmenetelmä .....	25
8.2 Tausta .....	25
8.3 Tavoitteet.....	26
8.4 Haasteet .....	26
9 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS.....	27
9.1 Ensimmäinen liikuntatuokio.....	27
9.2 Toinen liikuntatuokio .....	29

9.3 Kolmas liikuntatuokio .....	31
9.4 Neljäs liikuntatuokio .....	32
9.5 Yhteenveto tuokioista .....	35
10 POHDINTAA .....	37
10.1 Tavoitteiden täytyminen.....	37
10.2 Haasteet .....	38
10.3 Validiteetti ja reliabiliteetti.....	38
10.4 Eettisyys .....	39
10.5 Jatkotutkimukset.....	39
LÄHTEET .....	40
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Liikunta on aina ollut iso osa elämäni. Olen harrastanut pienestä pitäen monta eri lajia, muun muassa balettia, uintia, yleisurheilua, karatea ja jalkapalloa. Jalkapalloa pelaan vieläkin ja harjoittelen sitä säännöllisesti. Lapsuudessa opitut mallit säilyvät. Kun on tottunut liikkumaan ja harrastamaan, on siitä tullut elämäntapa, joka jatkuu aikuisenakin. Tuntuu, että nykylapset viettävät aikansa mieluummin TV:tä katsoen tai tietokoneella pelaten kuin ulkona leikkien, eivätkä sitten myöhemminkään kiinnostu liikunnasta. Halusinkin tutkia opinnäytetyössäni nykylasten liikkumista ja miettiä keinoja liikunnan lisäämiseen.

Kokopäivähoidossa olevat lapset viettävät suurimman osan valveillaoloajastaan päivähoidossa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa (2005, 10) on määriteltä, että lasten tulisi liikkua päivässä vähintään kaksi tuntia. Suurin osa tästä on lapsen omaehtoista liikuntaa, mutta myös päivähoidosta huolehtivat aikuiset voivat tehdä parhaansa lisätäkseen liikuntaa lasten päivään.

Päiväkodeissa on yleensä liikuntasali ja erilaisia liikuntavälineitä. Ryhmän lapset ovat suunnilleen samanikäisiä ja hoitohenkilökuntaakin useampi. Päiväkotien normaaliin päivään kuuluukin ainakin yksi toimintatuokio, joka usein sisältää jonkinlaista liikuntaa.

Kotonaan yksin työskentelevän perhepäivähoitajan onkin jo huomattavasti vaikeampi järjestää toimintatuokioita. Lapset saattavat olla hyvin eri-ikäisiä ja kehitystasoltaan erilaisia, jolloin on vaikea järjestää toimintaa, joka sopii kaikille. Koska hoitaja työskentelee yksin, hän ei voi jakaa ryhmää kehitystasojen mukaisesti, vaan kaikkia pitää vahtia samanaikaisesti. Myöskään tilat ja välineet eivät kotona ole samantasoisia kuin päiväkodeissa.

Edellä mainittujen syiden takia valitsin opinnäytetyöni aiheeksi liikunnan nimenomaan perhepäivähoidossa. Mielestäni liikuntaa on vaikeampi tarjota perhepäivähoidossa oleville lapsille kuin päiväkodissa oleville. Siksi haluan

tarkastella, miten lapset liikkuvat perhepäivähoidossa hoitopäivän aikana ja miten liikuntaa voisi lisätä.

Tavoitteenani on löytää liikuntamuotoja, jotka sopivat eri-ikäisille lapsille ja joita perhepäivähoitaja voi jatkossakin käyttää työssään. Haluan myös saada lapset innostumaan liikkumisesta ja haluamaan itse sitä lisää. Tarkoitus ei siis ole vetää harjoituksia, joiden jälkeen lapset ovat täysin loppu, vaan yksinkertaisesti pitää hauskaa liikunnan parissa. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusin konkreettisesti nähdä minkälaiset liikuntamuodot toimivat ja minkälaiset eivät. Mielestäni tämä tapa on myös tutkimalleni perhepäivähoitajalle hyödyllisempi kuin pelkkä kirjallinen tutkimus.

## **2 PERHEPÄIVÄHOITO**

Perhepäivähoitaja työskentelee lapsilähtöisesti niin, että lapsi ja hänen perheensä tulevat kuulluiksi. Hän tukee lapsen vanhempia heidän kasvattaessaan lastaan ja osaa ohjata heidät tarvittaessa erilaisten palveluiden piiriin. (Näyttötutkinnon perusteet 2006, 46.) Perhepäivähoidon erikoisuutena onkin pienet lapsiryhmät, jolloin hoitajalla on enemmän aikaa jutella vanhempien kanssa, kuin isommissa ryhmissä. Hoitaja pystyy myös ottamaan ryhmän erikoistarpeet hyvin huomioon pienessä ryhmässä. (Kivioja, Koskenrouta & Valpola 1991, 12.)

### **2.1 Lainsäädäntö**

Laki lasten päivähoidosta (L36/1973) sanoo, että perhepäivähoito on yksi lasten päivähoidon muodoista. Tällöin hoito järjestetään yksityiskodissa tai kodinomaisessa paikassa, jota kutsutaan perhepäiväkodiksi. Asetuksen lasten päivähoidosta (L490/1990) mukaan perhepäivähoitaja voi hoitaa samanaikaisesti neljää alle kouluikäistä lasta. Tähän lukuun lasketaan mukaan perhepäivähoitajan omat lapset.

Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (L272/2005) määrittelee kuka voi toimia perhepäivähoitajana. Lain mukaan kelpoisuusvaatimuksena on tehtävään soveltuva ammattitutkinto tai muu soveltuva koulutus. Soveltuva ammatillinen koulutus on perhepäivähoitajan ammattitutkinto. Myös esimerkiksi lähihoitajat voivat toimia perhepäivähoitajina, mutta vain perhepäivähoidon ammattitutkinnon suorittaneet eivät voi toimia lähihoitajina päiväkodissa. (Heikkinen, Onufriew, Portell, Somila & Wikström 2009.)

### **2.2 Perhepäivähoidon muodot**

Yleisin perhepäivähoidon muoto on hoitajan kotona tapahtuva hoito. Muita muotoja ovat kolmiperhepäivähoito ja muu lapsen kotona tapahtuva hoito sekä ryhmäperhepäivähoito. (Kivioja ym. 1991, 18.)



Kolmiperhepäivähoidolla tarkoitetaan hoitorengasta, jonka muodostaa 2–4 perhettä, joissa on yhteensä enintään neljä alle kouluikäistä lasta. Ryhmässä voi olla lisäksi yksi osapäiväinen kouluikäinen lapsi. Tässä perhepäivähoidon muodossa kunnan palkkaama hoitaja hoitaa lapsia eri kodeissa tietyn rytmin mukaisesti. Näin lapset saavat osan ajasta olla omassa kotonaan hoitopäivän ajan. (Kivioja ym. 1991, 18.)

Muu lapsen kotona tapahtuva hoito on tarkoitettu lähinnä perheille, joissa on monta lasta tai erityishoitoa tarvitseva lapsi. Tässä hoitomuodossa kunnan palkkaama hoitaja hoitaa vain yhden perheen lapsia, ja hoito tapahtuu kyseisen perheen kotona. Hoidettavien lasten määrä on vähintään kolme alle kouluikäistä lasta paitsi silloin, kun hoidettavana on lapsi, joka tarvitsee erityishoitoa. (Kivioja ym. 1991, 18–19.)

Ryhmäperhepäivähoidossa kaksi hoitajaa hoitaa enintään kahdeksaa alle kouluikäistä lasta. Lisäksi ryhmässä voi olla kaksi kouluikäistä lasta. Erityisten syiden takia ryhmäperhepäivähoidossa voi toimia kolme hoitajaa, jolloin ryhmässä voi olla enintään 12 kokopäiväistä lasta ja kolme osapäiväistä lasta. Jos ryhmässä toimii kolme ohjaajaa, tulee vähintään yhdellä heistä olla vähintään lastenhoitajan tai päivähoitajan koulutus. (Kivioja ym. 1991, 19.)

### 3 LIIKUNNAN MERKITYS

Lapsilla on luontainen liikkumisen tarve ja pitkäkestoinen paikallaan oleminen on heille vaikeaa. Usein lapsi alkaakin heilutella itseään tai raajojaan joutuessaan olemaan samassa asennossa pitkään. (Halme 2008, 16.) Jos lapsi ei pääse koko päivänä liikkumaan, hänestä tulee hermostunut ja kätttyisä. Tämä näkyy hyvin esimerkiksi päiväkotiryhmissä, joissa ei ole päästy ulkoilemaan ja sisätilat ovat ahtaat. Lapset ovat silloin levottomia ja vaikeasti hallittavia, koska eivät ole päässeet purkamaan energiaansa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15–16.)

Liikkuminen on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Lihaksia täytyy käyttää jatkuvasti, jotta ne voimistuvat ja lihasvoima kasvaa. Liikkumalla kuormitetaan kehon eri osia ja samalla myös sidekudokset ja jänteet vahvistuvat. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10.) Lapsen luut murtuvat helpommin kuin aikuisen, sillä ne eivät ole vielä täysin luutuneet, vaan koostuvat osittain rustosta. Liikuntaa lisää luiden paksuutta, jolloin niistä tulee kestävämpiä. (Halme 2008, 15.)

Kehon mittasuhteet muuttuvat lapsena nopeasti. Sen vuoksi lapsen on koko ajan harjoitettava liikkeidensä hallintaa. (Halme 2008, 14.) Lapsen tulisikin liikkua vähintään 2 tuntia päivässä. Liikunnan tulee olla tarpeeksi reipasta, jotta lapsi hengästyy jolloin hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10; Arvonen 2007, 12.)

On tärkeää, että alle kouluikäinen lapsi liikkuu mahdollisimman paljon ja monipuolisesti. Ihmisen hermosto kehittyy hyvin aikaisessa vaiheessa, joten eri tavoin liikkuminen aiheuttaa monipuolisten liikemallien syntymisen keskushermostoon. Perusliikkeitä ovat esimerkiksi käveleminen, juoksu, hyppinen tai erilaisten esineiden käsittely. Nämä liikkeet ovat kaiken perusta ja ne täytyy osata ennen, kun alkaa yhdistellä eri liikkeitä ja opetella lajitaitoja. (Laihonen 1999, 107; Auvinen & Laihonen 2004, 170; Miettinen 1999a, 55.)

Liikunnalla on myös kasvatuksellinen merkitys. Liikunnan kautta lapsi oppii noudattamaan sääntöjä ja ohjeita, huomioimaan toisia, toimimaan eri rooleissa ja sopimaan yhteisistä pelisäännöistä ja pitämään niistä kiinni. (Arvonen 2004b, 36; Iivonen 1999, 67.) Liikuntaleikeissä saadaan onnistumisen tunteita ja opitaan myös häviämään (Puonti 1999, 114). Molemmat ovat tärkeitä. Onnistumiset vahvistavat lapsen itseluottamusta ja uskoa omaan kykyihinsä. Häviäminen taas opettaa lasta sietämään pettymyksiä. (Miettinen 1999, 126.)

Sekä myönteiset että kielteiset asenteet liikuntaa kohtaan syntyvät jo varhaisessa iässä (Karvonen & Lehtinen 2009, 47). Lapsista, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa, tulee todennäköisemmin liikunnallisesti aktiivisia aikuisia, kuin liikunnallisesti passiivisista lapsista (Halme 2008, 21).

#### **4 LASTEN LIIKUNNAN MUUTTUMINEN**

Lapset leikkivät aikaisemmin huomattavasti enemmän ulkona. Ennen vanhemmat uskalsivat päästää lapsensa yksin ulos kavereidensa kanssa. Nykypäivän vanhemmat ovat huomattavasti varovaisempia. Pelätään esimerkiksi lapsen sieppauksia, joten usein vanhemmat tuovat lapsensa leikkipaikalle ja valvovat itse, ettei mitään satu lapselle. (Tiededokumentti: leikin loppu 2010.) Lapsilla ei myöskään ennen ollut käytössään samanlaisia välineitä, kuin nykypäivän lapsilla, vaan he joutuivat käyttämään mielikuvitustaan ja kehittämään itse leluja ja urheiluvälineitä. (Zimmer 2001, 17.)

Lasten liikunta on muuttunut itsenäisistä leikeistä enemmän järjestäytyneeseen urheiluun. (Zimmer 2001, 17). Yhä nuoremmat lapset menevät urheiluseuroihin, joissa he aloittavat kilpailamisen, kun heidän pitäisi vielä vain pitää hauskaa ja nauttia liikunnasta. Tutkimuksissa on osoitettu, että liian aikaisin valittu yksi laji ja sille omistautuminen heikentää lapsen mahdollisuuksia kehittyä huippu-urheilijaksi. Parempi olisi harrastaa monipuolisesti eri lajeja. Valitettavasti liian monet vanhemmat eivät tähän usko. He haluavat lapsestaan huippu-urheilijan vaikka väkisin. (Pulli 2001, 77–79.)

Lapset viettävät yhä enemmän aikaa TV:tä katsoen ja videopelejä pelaten. Niiden ääressä lapsi ei liiku paljon yhtään, mutta joutuu keskittymään tarkkaan. Lapsi ei pysty käsittelemään konkreettisesti näkemäänsä, mikä olisi todella tärkeää käsityskyvyn kehitykselle. Lapsi ei pysty kunnolla työstämään aistihavaintojaan ja tämä johtaa siihen, että psykosomaattiset sairaudet kuten päänsärky, allergiat ja motoriset häiriöt lisääntyvät. (Zimmer 2001, 18.)

## 5 LAPSEN KEHITYS ALLE KOULUIKÄISENÄ

Lapsuuden motoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen kuuluu eri ikävaiheisiin kuuluvia herkkyykskausia, jolloin tietyt asiat opitaan helpoiten. Kasvu sisältää kuitenkin myös taantumisia ja aikaisemmin opittujen taitojen katoamista. Tämä on normaalia ja tulisi muistaa lapsia ohjattaessa. (Karvonen ym. 2003, 27–31.)

### 5.1 Kognitiivinen kehitys

Lapsen älykkyys ja ajattelu kehittyy kuudessa vaiheessa. Ne ovat 1. refleksivaihe, 2. ensimmäisten motoristen liikkeiden ja organisoitujen havaintojen vaihe, 3. Sensomotorisen tai käytännöllisen älykkyuden vaihe, 4. Intuitiivisen älykkyuden vaihe, 5. Konkreettisten operaatioiden vaihe ja 6. Abstraktien operaatioiden vaihe. (Piaget 1976, 9–10.)

Näistä kolme ensinmainittua vaihetta muodostaa vauvaiän eli noin 1,5–2-vuotiaaksi asti, jolloin puhuminen ja ajattelu eivät ole vielä kunnolla kehittyneet. Refleksivaiheessa ensimmäiset vaistonvaraiset toiminnot ja ensimmäiset tunteet heräävät. Ensimmäisten motoristen liikkeiden ja organisoitujen havaintojen vaiheessa tulevat myös ensimmäiset eriytyneisyyden tunteet. Sensomotorisen älykkyuden vaiheessa lapsi alkaa säädellä tunteitaan. (Piaget 1976, 9.)

Intuitiivisen älykkyuden vaihe on pikkulapsi-iässä eli 2–7-vuotiaana. Silloin lapsi alkaa näyttää spontaanisti tunteitaan. Konkreettisten operaatioiden vaiheessa lapsi alkaa ajatella loogisesti. Tämä tapahtuu 7–12 vuoden iässä. Abstraktien operaatioiden vaiheessa on nuoruusiässä. Tällöin ihmisen persoonallisuus muotoutuu ja hän aikuistuu. (Piaget 1976, 10.)

Puolitoistavuotiaana lapsen osaamien sanojen määrä lisääntyy nopeasti. Hän kuuntelee mielellään yksinkertaisia kirjoja yhä uudelleen ja toistelee kuulemiaan sanoja. Lapsi ymmärtää jo puhetta ja pystyy noudattamaan yksinkertaisia ohjeita. Hän viihtyy jo muiden lasten seurassa, mutta tekee kuitenkin omia asioitaan, eikä varsinaisesti leiki muiden kanssa. (Karvonen & Lehtinen 2009, 16–17.)

Kaksivuotiaana lapsi viettää mielellään kahdenkeskisiä hetkiä aikuisen kanssa. Lapsi kuuntelee mielellään kirjoja ja osaa jo kysellä kirjojen kuvista. Tämänikäisenä lapsi alkaa leikkiä muiden kanssa, mutta ei vielä osaa asettua toisen asemaan. (Karvonen & Lehtinen 2009, 18.)

Kolmevuotiaana lapsi alkaa ymmärtää olevansa itsenäinen henkilö. Hän puhuu itsestään minämuodossa, eikä enää etunimellä. Lapsi puhuu monisanaisin lausein ja opettelee uusia sanoja kyselemällä vieraiden sanojen merkityksiä. Hän alkaa ymmärtää toisten tunteita ja tietää mitä seuraa hyvästä tai huonosta käyttäytymisestä. (Karvonen & Lehtinen 2009, 21–22.)

Nelivuotias lapsi uskoo itseensä ja pitää itseään kaikkivoipana. Hän osaa jo noudattaa sääntöjä ja leikkii mielellään toisten lasten kanssa. Hän osaa myös asettua toisen lapsen asemaan ja lohduttaa muita. Hänen puheensa on jo hyvin selkeää, mutta joitain äännteitä voi vielä puuttua. Hän kyselee paljon ja haluaa kysymyksiinsä järkeviä vastauksia. (Karvonen & Lehtinen 2009, 24.)

Viisivuotiaana lapsi osaa tunnistaa tunteita ja pystyy nimeämään ne. Hän kuuntelee aikuisen neuvoja ja tekee epämieluisiakin tehtäviä. Lapsella on laaja sanavarasto ja hän käyttää sekä pää- että sivulauseita. Lapsi ymmärtää eri aikamuotojen erot ja pystyy keskustelemaan menneestä ja tulevasta. Myös kirjoitettu teksti alkaa kiinnostaa lasta tässä vaiheessa. (Karvonen & Lehtinen 2009, 26.)

Kuusivuotias lapsi harjoittelee koulua varten. Hän osaa toimia ryhmässä odottaen omaa vuoroaan ja antamalla toisille työrauhan. Lukeminen ja kirjoittamien kiinnostavat ja moni oppiikin lukemaan jo ennen koulua. (Karvonen & Lehtinen 2009, 31.)

## **5.2 Motorinen kehitys**

Ihmisen motorinen kehitys alkaa yksinkertaisista reflekseistä, kuten imemis- ja tarttumisrefleksit ja päättyy monimutkaisten taitojen hallintaan hermoston,

lihaksiston ja aistien toimiessa yhdessä. Kehitys on kefalokaudaalista ja proksimodaalista. Kefalokaudaalinen tarkoittaa päästä varpaisiin tapahtuvaa. Lapsi nostaa ensin päätään, sitten käsiään ja viimeiseksi jalkojaan. Proksimaalisella tarkoitetaan sitä, että lapsi hallitsee ensin lähinnä vartalon keskiviivaa olevat lihakset ja myöhemmin ulompana olevat lihakset. Eli lapsi hallitsee ensin käsivarren liikkeet ja myöhemmin vasta sormien liikkeet. (Halme 2008, 16–17; Zimmer 2001, 56.)

Lapsi oppii ensin käyttämään isoja lihaksiaan ja myöhemmin pienempiä lihaksiaan. Ensin kehittyy karkeamotoriikka ja sitten vasta hienomotoriikka. Lapsi oppii ensin liikkeen perusmallin. Mukana on ensin tarpeettomia myötäliikkeitä, käytetään liian paljon voimaa ja liikkeiden ala on turhan suuri. Myötäliikkeillä tarkoitetaan esimerkiksi molempien käsien käyttöä, kun vain yhtä kättä tarvittaisiin. Vähitellen lapsi oppii säättämään liikkeiden alaa ja voimankäyttöään. Myös turhat myötäliikkeet häviävät, kun lapsi oppii liikkeen paremmin. (Pulli 2007, 7; Halme 2008, 18; Zimmer 2001, 58.)

Motorinen kehitys on hierarkkista eli alemmanasteiset erillistaidot yhdistyvät korkeammanasteisiksi kokonaisuuksiksi. Esimerkiksi kävelyssä yhdistyy konttaaminen ja pystyasennon oppiminen. Lapsi voi ottaa käyttöönsä uuden taidon vasta, kun kaikki siihen tarvittavat osa-alueet ovat kehittyneet. (Karvonen ym. 2003, 36.)

Liikkumaan oppimisessa on paljon lasten välisiä yksilöllisiä eroja, mutta myös yhteisiä piirteitä. Lapsen kehitys etenee tietyssä järjestyksessä ja motoristen liikkeiden ilmenemiselle voidaan arvioida keskimääräiset ennusteivät. (Arvonen 2004a, 65; Karvonen ym. 2003, 54; Halme 2008, 18; Pulli 2007, 8.)

1–3-vuotiaat lapset ovat jo oppineet kävelemään ja heidän liikkumisensa alue laajenee. He opettelevat perusliikkeitä. Näitä ovat esimerkiksi kävely, juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Liikkeiden ala on vielä laaja ja myötäliikkeitä esiintyy paljon. (Zimmer 2001, 61–62; Karvonen ym. 2003, 54.)

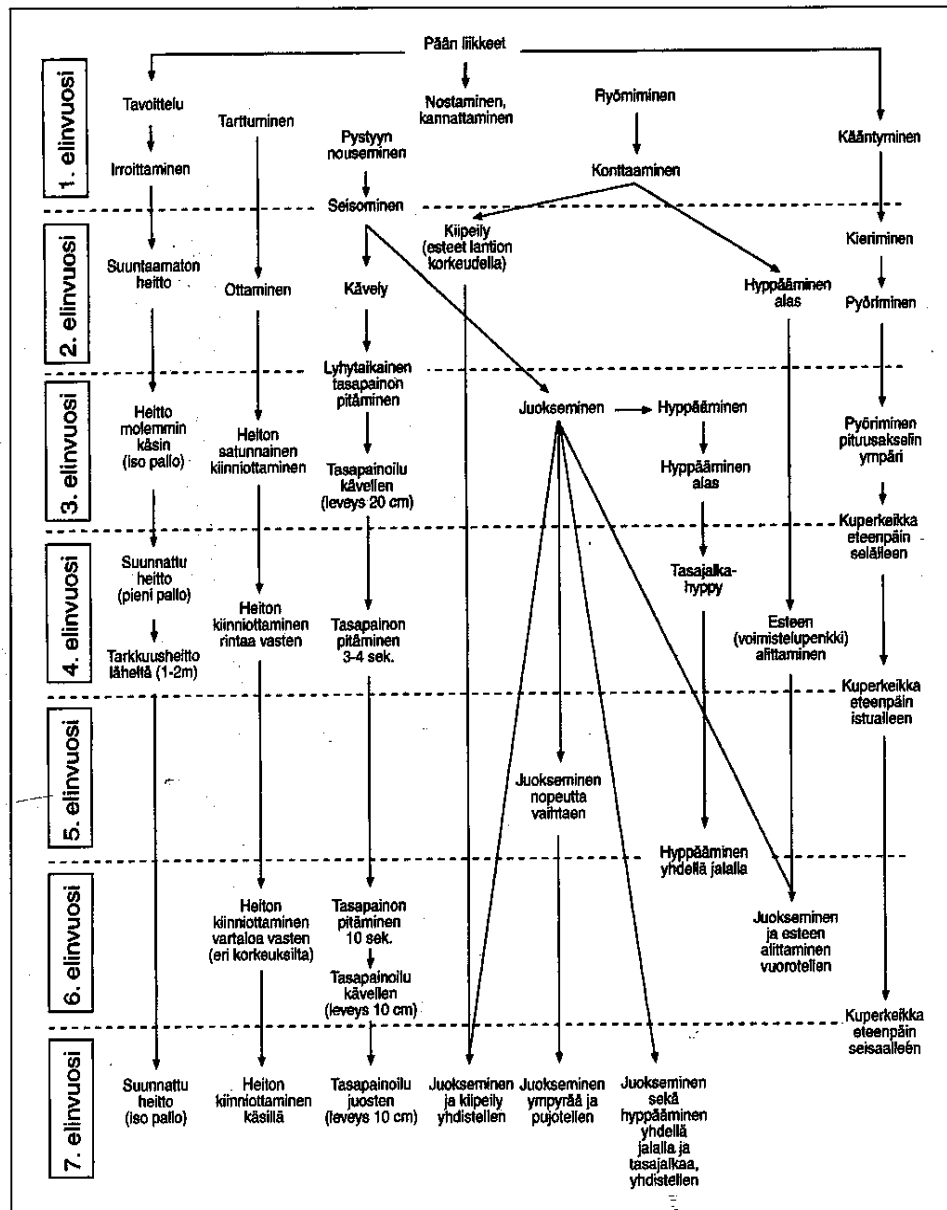
4–6-vuotiaana lapsen aiemmin oppimat taidot eriytyvät ja kehittyvät. Motorinen kehitys etenee nopeasti. Tähän kuuluu suoritusten määrän lisääntyminen, liikkeiden laadun paraneminen ja eri tilanteiden soveltamiskyky. Lapsi oppii yhdistelemään eri perusliikkeitä esimerkiksi hyppäämään vauhdista. Myös lapsen koordinaatiokyky ja hienomotoriset taidot paranevat. (Zimmer 2001, 62; Karvonen ym. 2003, 56.)

Seuraavalla sivulla on kuvio lapsen liikkeiden kehityksestä eri ikävaiheissa. (Kuvio 1) (Karvonen ym. 2003, 46.)



## I VARHAISVUOSIEN LIIKUNNAN PERUSTEET

Kuvio 3. Varhaisten perusliikkeiden kehitys monimutkaisemmiksi motorisiksi taidoiksi (Roth 1982).



Kuvio 1. Liikkeiden kehitys eri ikävaiheissa.

## **6 TOIMINTATUOKIO**

Lapsille vapaa leikki on tärkeää, mutta he tarvitsevat myös ohjattuja liikuntatuokioita. On aikuisen tehtävä keksiä lasten ikätasolle sopivia liikkeitä ja niiden yhdistelemistä. (Pulli 2007, 30) Tärkeää on kuitenkin muistaa pitää ilmapiiri hauskana. Lasten ei pitäisi kokea olevansa pakotettuja liikkumaan, vaan heille tulisi jäädä tuokiosta hyvä mieli ja halu liikkua lisää. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 22.)

### **6.1 Suunnittelu**

Liikuntatuokio on hyvä suunnitella aina etukäteen. On kuitenkin tärkeää, että myös lapset itse saavat vaikuttaa tuokion sisältöön. Jos tuokio on liian tarkasti suunniteltu ja ajoitettu, lasten ideoita ei välttämättä huomioida. Toisaalta, jos ohjaajalla ei minkäänlaista suunnitelmaa, hän saattaa vaikuttaa epävarmalta, mikä vaikuttaa lasten toimintaan. (Karvonen ym. 2003, 101; Zimmer 2001, 137.)

### **6.2 Tuokion rakenne**

Liikuntatuokiolla on selkeä rakenne. Se koostuu alkuvalmisteluista, toimintaosasta ja lopetuksesta. Alkuvalmisteluihin kuuluu esimerkiksi vaatteiden vaihto ja toimintapaikalle siirtyminen. Sen jälkeen on jokin reipastahtinen leikki, jossa lapset saavat purkaa energiaansa. Tuokion toimintaosassa voidaan esimerkiksi käyttää erilaisia liikuntavälineitä tai suorittaa temppurataa, joka koostuu erilaisista tehtävistä. Tuokio lopetetaan rentoutumiseen tai rauhalliseen leikkiin. (Karvonen ym. 2003, 101.) Hyvä liikuntatuokio muodostuu leikeistä, perusliikkeistä, liiketekijöistä ja liikuntaa monipuolistavista elementeistä (Kokljuschkin & Pulli 1995, 9-11).

#### **6.2.1 Leikit**

Leikkien tulisi olla etusijalla liikuntatuokioissa (Zimmer 2001, 138). Ne ovat lapselle luontainen tapa hankkia itselleen uusia taitoja hioa jo opittuja. Niiden avulla saa lapset innostumaan ja yrittämään parhaansa. Lapset jaksavat yrittää

vaikeitakin taitoja ja tehdä toistoja, kun heillä on hauskaa. (Ranto 1999, 78.) Leikkien valinnassa tulisi huomioida, että lasten ajattelun taso mahdollistaa leikin sääntöjen ymmärtämisen ja että lapsilla on leikin edellyttämät riittävät sosiaaliset taidot. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 20.)

### **6.2.2 Perusliikkeet**

Perusliikkeet voidaan jakaa kahteen osaan: 1. Liikkeisiin, joiden avulla siirrytään paikasta toiseen, kuten kävely, juokseminen, hyppääminen. 2. Liikkeisiin, joiden avulla käsitellään erilaisia välineitä, kuten lyöminen, potkaisu ja heittäminen. Nämä kaikki tulisi oppia ennen kouluikää. Siksi niitä pitää harjoitella paljon ja muunnellen. Muuntelemisella tarkoitetaan sitä, että perusliikettä esimerkiksi juoksua häiritään laittamalla reitille esteitä, jotka lapsen pitää pystyä ohittamaan jollain keinolla. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 9–11.)

### **6.2.3 Liiketekijät**

Perusliikkeiden harjoittelemista voidaan monipuolistaa yhdistämällä liikkeisiin liiketekijöitä. Liiketekijöitä ovat suunta, voima, tila, aika ja taso. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12; Numminen 1989, 29–31.) Normaalisti liikutaan eteenpäin. Suunnanmuutoksella liikettä voidaan vaikeuttaa. Lapset voi esimerkiksi laittaa juoksemaan taaksepäin. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12.)

Kaikkeen liikkumiseen tarvitaan voimaa. Voiman määrää voi kuitenkin vaihdella. Tätä lasten olisi hyvä harjoitella. Lapsille voi antaa erilaisia mielikuvia siitä, millä tavoin he voivat liikkua, esimerkiksi liihotella kuin keiju tai kävellä raskaasti kuin karhu. Myös tilan kokoa voidaan muunnella. Yleensä lapsi hallitsee motorisen taidon sitä paremmin, mitä pienemmässä tilassa voi sen suorittaa. Pienemmässä tilalla lapsi joutuu keskittymään myös muihin asioihin kuin pelkästään itse liikkeeseen. Hänen pitää huomioida muut lapset, ettei törmää heihin ja pitää huoli siitä, että pysyy tietyllä alueella. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12–13.)

Liikkeiden suorittamiseen käytettävää aikaa voidaan rajoittaa tai lisätä. Liikettä vaikeutetaan tekemällä se mahdollisimman nopeasti tai hitaasti. Liikkeet voidaan myös suorittaa tietyn rytmin mukaan. Näillä kehitetään lasten reaktio- ja rytmikykyä. Perusliikkeitä voidaan tehdä myös eri tasoissa. Alatasossa lapsi on kyykyssä, keskitasossa normaaliasennossa ja ylätasossa varpaisillaan. Eri tasoissa toimiminen kehittää lasten tilan hahmottamista ja tasapainokykyä. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 13.)

#### **6.2.4 Liikuntaa monipuolistavat elementit**

Liikuntaa monipuolistavissa elementeissä liikuntaan yhdistetään aistit, oman kehon hahmotus ja rytmi. Myös nämä ovat lapsen kehityksen kannalta tärkeitä osa-alueita. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 18.)

Kaikilla terveillä lapsilla on syntyessään perusvalmius käyttää aistejaan ja niiden käyttöä voidaan parantaa aistiharjoituksilla. Niiden avulla pyritään lisäämään lapsen valmiutta kuulla, nähdä ja tuntea ympärillä tapahtuvia asioita. Tämä on tärkeää, sillä lapsen liikunnallinen kehitys hidastuu, jos hänen aistitoimintonsa ovat puutteellisia. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 18.) Aistiharjoituksia ovat esimerkiksi silmät sidottuna käveleminen tai erilaisten esineiden tunnustelemalla tunnistaminen (Kokljuschkin & Pulli 1995, 87–90).

Oman kehon hahmottaminen on tärkeää lapselle, koska siinä ilmenevät vaikeudet vaikuttavat lapsen liikkumiseen. Lapsi liikkuu kömpelösti, jos ei tunne kehoaan. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 19.) Oman kehon harjoittamisharjoituksia ovat esimerkiksi hernepussin laittaminen eri kehonosien päälle tai palloa koskettaminen eri kehonosilla (Kokljuschkin & Pulli 1995, 96–97).

Rytmiharjoitusten tavoitteena on rytmitajun virittäminen, ilmaisuuden ja luovuuden kehittäminen sekä liikkeestä, musiikista ja rytmistä nauttiminen. Rytmitaju on merkittävä myös oppimisen kannalta. Tutkimusten mukaan rytmitaju on edellytys lukemaan ja kirjoittamaan oppimiselle. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 18.) Rytmiharjoituksia ovat esimerkiksi lattiaan taputtaminen ja oman nimen

sanominen rytmissä tai samassa rytmissä käveleminen (Kokljuschkin & Pulli 1995, 91–92).

### **6.3 Ohjaaminen**

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on hyvin tärkeää, kun ohjataan lapsia. Kaikkien lasten tulisi saada kokea onnistumisen tunteita. Tärkeää onkin, että ohjaaja kohtelee lapsia yksilöinä ja ottaa huomioon erilaiset kehitys- ja taitotasot. Lapsen voi myös antaa valita itse omille taidoilleen sopivia tehtäviä ja näin vahvistaa samalla lapsen itsehallinnan kokemusta. (Ranto 1999, 77; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21.)

Hyvä ohjaaja on innostunut ja osaa leikin niin hyvin, että pystyy ratkaisemaan yllättävät ja ongelmalliset tilanteet. Hän ei koskaan nolaa lapsia, vaikka he käyttäytyisivätkin häiritsevästi. Hänen tulisi olla oikeudenmukainen ja ottaa suojelukseensa lapsia, joita muut kiusaavat tai kenen pariin kukaan ei ikinä halua. Hän ei myöskään laita yksittäisiä lapsia keskipisteeksi, elleivät nämä sitä itse halua. (Zimmer 2001, 144; Aulio 1996, 14.)

Lasten ohjaamisessa voi käyttää eri ohjaustyyliä. Ei ole olemassa vain yhtä ainuttakaan ja oikeaa ohjaustyyliä, vaan niitä tulisi käyttää monipuolisesti ja tilanteeseen sopivasti. Sopivia ohjaustyyliä alle kouluikäisille ovat komentotyyli, harjoitustyyli, vuorovaikutustyyli, ongelmanratkaisutyyli, ohjattu oivaltaminen ja yksilölliset tehtävät. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Pulli 2001, 45.)

Komentotyyliä kaikki lapset tekevät samaa tehtävää samaan aikaan. Ohjaaja johtaa leikkiä ja kertoo/näyttää mitä tehdään. Hän huutaa ohjeita esimerkiksi: Ota pallo kiinni! Hyppää ilmaan! Mene kyykkyyhin! (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Pulli 2001, 46.)

Harjoitustyyliä ohjaaja suunnittelee tehtävät ja kertoo lapsille mitä tehdään. Lapset toimivat omaan tahtiin joko yksin tai pienissä ryhmissä. Tätä tyyliä

käytetään esimerkiksi tempuradoissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Pulli 2001, 46.)

Vuorovaikutustyyliä käytetään, kun halutaan korostaa lasten välistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta. Tätä tyyliä käytettäessä lapset tekevät tehtäviä pareittain tai ryhmässä ja ohjaavat toisiaan. (Pulli 2001, 46.)

Ongelmanratkaisutyyliä ohjaaja antaa lapsille mahdollisuuden keksiä erilaisia ratkaisuja kysymällä kysymyksiä: Miten hevonen liikkuu? Kuinka liikut, jos haluat edetä mahdollisimman nopeasti? Lapset vastaavat kysymyksiin liikkeillään. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Pulli 2001, 48.)

Ohjatussa oivaltamisessa ohjaaja antaa lapsille ongelmanratkaisutehtävän ja lapset saavat miettiä ja kokeilla erilaisia ratkaisuja. Tehtävänä on löytää yksi oikea suoritusmalli ja ohjaaja johdattelee lapsia kysymyksillään löytämään sen oikean mallin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20; Pulli 2001, 47.)

Lapselle voi tarjota hänen kehitystasoonsa sopivia tehtäviä esimerkiksi telineradalla. Tehtävät tehdään kuitenkin samassa ryhmässä muiden kanssa. Esimerkiksi muut tekevät kuperkeikan eteenpäin ja osaavampi lapsi voi harjoitella sen tekemistä taaksepäin. (Pulli 2001, 46.)

#### **6.4 Arviointi**

Lapsen motoriikkaa ja kokonaisvaltaista kehittymistä tulisi arvioida säännöllisesti. Lasten välillä voidaan huomata suuria yksilöllisiä eroja, jos arviointia suoritetaan systemaattisesti pitkällä aikavälillä. Usein motoristen taitojen puutteet johtuvat liian vähäisistä harjoitteista. Jos joku osa-alue on kehittynyt muita lapsia heikommin, sitä voidaan kehittää antamalla aikaa ja monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella kyseistä taitoa. Se vaan pitää ottaa huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21.)

Arvioinnista on apua myös tulevien liikuntatuokioiden suunnittelussa. Hyödyllistä on siis kirjata ylös mitä tehtiin, mitä välineitä käytettiin, mitä lapset pitivät

tuokiosta ja tuliko uusia ideoita. Myös työkavereiden kanssa keskustelusta on usein apua. Näin saa toisen aikuisen mielipiteen siitä mikä toimi ja mikä ei. (Zimmer 2001, 140.)

## 7 LIIKUNTAVÄLINEET JA -YMPÄRISTÖ

Jos lapset saisivat päättää, he liikkuisivat aina ja joka paikassa. Sen takia liikkumisen pitäisi olla esteetöntä ja toivottua niissä paikoissa, missä lapset aikaansa viettävät. Lasten liikkumista ei tulisi siis rajoittaa vain tiettyihin paikkoihin tai aikoihin. (Zimmer 2001, 87.) Tärkeää on, että liikuntaympäristö tarjoaa lapselle monipuolisia ja ympäristöjä vaihtoehtoja harjoitella motorisia perustaitoja (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25–27).

Yleensä pienikin tila riittää liikuntatuokion aikaansaamiseksi, mutta välillä lasten täytyy päästä isoon tilaan juoksemaan vapaasti niin lujaa kuin ikinä pääsevät. Tämän takia esimerkiksi liikuntasalissa tulisi olla mahdollisimman vähän tavaraa. Iso tyhjä tila on kaikkein paras liikuntaympäristö. Sinne voi sitten tarpeen tullen tuoda erilaisia liikuntavälineitä. Tavalliset ryhmätilatkin muuttuvat hyväksi liikuntaympäristöksi, kun pöydät työnnetään sivuun ja tuolit nostetaan ylös. (Pulli 2007, 30.)

Lasten liikuntavälineiksi tulisi hankkia kestäviä ja myrkyttömistä materiaaleista valmistettuja välineitä. Niitä tulisi olla niin paljon, että niitä riittää jokaiselle lapselle. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28.) Välineiden ei tarvitse olla erityisen hienoja ja niitä voi myös valmistaa itse lasten kanssa (Suomen valtakunnan urheiluliitto 1984, 10). Esimerkiksi pahvilaatikot sopivat erinomaisesti liikuntavälineiksi. Niistä voi rakentaa vaikka mitä. Lapset saavat käyttää mielikuvitustaan, mikä onkin tärkeämpää kuin aikuisen valmiit ideat. (Karvonen ym. 2003, 160.)

Perinteisiä liikuntavälineitä ovat erilaiset pallot, herne pussit, vanteet ja hyppynarut. Niiden käsittely edistää aistien yhteistoimintaa sekä silmien ja raajojen yhteistyöskentelyä. Lapsi oppii myös säätelemään voimankäyttöään käsitellessään eri painoisia ja erisuuruisia tavaroita. (Karvonen ym. 2003, 159–161.)



## **8 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT**

Tutkimuksen kohteena on, kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa perhepäivähoidossa olevat lapset harrastavat hoitopäivän aikana. Tarkoituksena on löytää keinoja liikunnan lisäämiseen.

### **8.1 Tutkimusmenetelmä**

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössäni on toimintatutkimus. Toimintatutkimuksessa tutkija on aktiivisesti mukana kehittämis- tai muutosprosessissa. Toimintatutkimus etenee spiraalimaisesti. Alussa on tietty toimintamalli, jota pohditaan, miten se toimii. Siitä haetaan uutta tietoa, jota sitten sovelletaan käytäntöön. Tätä uutta toimintamallia kokeillaan ja taas pohditaan, miten se toimii. (Nyman 2009; Heikkinen 2001, 170–177.)

### **8.2 Tausta**

Tutkimuksen kohteena on perhepäivähoitaja Maarit Sihvosen hoitoryhmä. Sihvonen on 28-vuotias ja toiminut perhepäivähoitajana noin kahdeksan kuukautta. Hän on lähihoitaja koulutukseltaan. Sihvosella on 1,5-vuotias poika, jonka takia hän ryhtyi perhepäivähoitajaksi. Ryhmässä on lisäksi 2-vuotias tyttö ja kaksi 4-vuotiasta tyttöä.

Ryhmälle on varattu liikuntavuoroja koulun liikuntasalista, mutta se on liian kaukana, joten sinne olisi vaikea liikkua lasten kanssa. Sen sijaan he kävelevät päivittäin läheiseen puistoon tai ryhmäperhepäiväkodin pihaan. Siellä lapset saavat nähdä muita lapsia ja aikuiset tavata muita aikuisia.

Lisäksi Sihvonen pitää ryhmälleen välillä esimerkiksi tanssituokioita ja tempuratoja. Hänellä ei kuitenkaan ole ryhmälleen mitään säännöllisiä liikuntatuokioita. Liikuntavälineinä on esimerkiksi palloja, mailoja ja tunneli, jonka läpi voi ryömiä. Lisäksi talvella käytetään pulkkia ja liukureita.

### **8.3 Tavoitteet**

Opinnäytetyöni tavoitteena on löytää erilaisia keinoja lisätä liikuntaa perhepäivähoidossa. Suunnittelemissani toimintatuokioissa kokeilemme erilaisia leikkejä. Niiden aikana näemme käytännössä, mikä toimii ja mikä ei. Tarkoituksena on, että perhepäivähoitaja saa tuokioista vinkkejä siihen, mitä voi jatkossa tehdä lasten kanssa.

Tavoitteenani on löytää liikuntamuotoja, jotka lapset kokisivat hauskoiksi ja innostaviksi. Kun lapsille jää myönteinen mielikuva liikunnasta, he haluavat sitä myös lisää. Silloin liikunnasta ei tule pakollista toimintaa, joihin heidät täytyy pakottaa, vaan he liikkuvat, koska haluavat sitä itse.

### **8.4 Haasteet**

Haasteelliseksi koin erityisesti sen, että lapset olivat niin eri-ikäisiä, joten oli vaikeaa löytää leikkejä, joihin kaikki halusivat ja pystyivät osallistumaan. Perhepäivähoitaja työskentelee yksin, joten leikkien piti olla sellaisia, johon kaikki pystyisivät jollain tavoin osallistumaan.

Tilat ja välineet piti myös ottaa huomioon. Hoito tapahtuu perhepäivähoitajan kotona, joten liikuntatilana toimi olohuone ja talon piha. Varsinkaan sisätiloissa ei siis ollut paljon tilaa käytössä. Välineitä ei ollut paljon erilaisia, joten leikkien piti olla sellaisia, joissa ei paljon välineitä tarvitse.

## 9 KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Otin yhteyttä perhepäivähoidon ohjaaja Annikki Mattilaan ja kerroin opinnäytetyöstäni. Sain häneltä perhepäivähoitaja Maarit Sihvosen numeron ja otin Sihvoseen yhteyttä. Sihvonen oli innokas osallistumaan ryhmänsä kanssa opinnäytetyöhöni, joten sovimme alkuhaastattelusta. Samalla näin tilat, missä tulisin tuokiot pitämään. Lapsia en tavannut silloin vielä, sillä he olivat päiväunilla. Halusin rauhassa jutella perhepäivähoitajan kanssa ensin ja tutustua tiloihin. Alkuhaastattelun perusteella suunnittelin neljä liikuntatuokiota, joista kaksi pidettiin sisällä ja kaksi ulkona.

### 9.1 Ensimmäinen liikuntatuokio

Ensimmäistä kertaa varten olin suunnitellut kaksi erilaista tuokiota, toisen sisälle ja toisen ulos, riippuen siitä, millaista säätä olisi luvassa. Ulkona ei satanut, joten päätin pitää ensimmäisen tuokion ulkona.

Ensin esittelin itseni lapsille ja kerroin, että olin suunnitellut erilaisia leikkejä, joita haluaisin kokeilla heidän kanssaan. Lapset ottivat minut innostuneesti vastaan.

Aloitin tuokion pää-olkapäät-peppu-polvat-varpaat-laululla, jossa kosketaan eri ruumiinosia samalla kun lauletaan niiden nimiä. (Liite 1) Ensimmäinen leikki ei valitettavasti sujunut ihan suunnitelmien mukaan. Toinen 4-vuotiaista tytöistä ei suostunut leikkimään mukana ja muutkin seurasivat sitten esimerkkiä, eikä loppujen lopuksi leikissä ollut mukana kuin minä itse ja perhepäivähoitaja. Leikki oli tarkoitus mennä läpi kahteen kertaan, ensin hitaasti ja sitten nopeammin, mutta koska lapset eivät näyttäneet innostuvan leikistä, päätin siirtyä seuraavaan.

Seuraavaksi vuorossa oli seuraa johtajaa, johon kaikki lopulta osallistuivat. Ensin 4-vuotias tyttö katseli touhua rappusilta, mutta suostui hetken katseltuaan liittymään mukaan. Minä kuljin ensimmäisenä ja lapset seurasivat perässä. Heiluttelimme käsiä ja jalkoja ja koko vartaloa, hypimme, pyörimme ja

lauoimme liikuessamme. Kysyin myös lapsilta, haluaisiko joku tulla johtamaan joukkoa, mutta kukaan ei halunnut.

Maa-meri-laiva-leikissä on kolme aluetta. Ohjaaja huutaa alueen nimen ja kaikki juoksevat kyseiselle alueelle, niin lujaa kuin pääsevät. Muuntelin leikkiä hieman siten, että muutin alueiden nimet maa-meri-laivasta lamppu-puu-kiveksi, jotta lasten oli helpompi ymmärtää mihin pitää juosta. Tämä leikki oli ehdottomasti kaikkein suosituin ja kaikki lapset olivat innoissaan tässä mukana. Lapset myös sanoivat leikin jälkeen, että hiki tuli.

Pitkä loikka -leikki epäonnistui täysin. Kaksi pienintä eivät osallistuneet lainkaan ja 4-vuotiaatkaan eivät ymmärtäneet kunnolla, mitä piti tehdä. Tarkoitus oli, että yksi aloittaa hyppäämisen maaliviivalta ja toinen jatkaa siitä mihin ensimmäinen laskeutui. Tätä olisi pitänyt jatkaa siihen asti, että pari pääsee lopulta isolle kivelle, jonka olin asettanut maaliviivaksi. Tytöt eivät jatkaneet siitä, mihin toinen jäi, vaan hyppivät vain vuorotellen eteenpäin. Yritin näyttää tytöille monta kertaa, miten leikissä oikeasti kuuluu toimia, mutta tytöt jatkoivat omalla tavallaan. Heillä näytti kuitenkin olevan hauskaa, joten annoin periksi ja annoin heidän tehdä sen omalla tavallaan. Tavoitteenanihan on innostaa lapset liikkumaan, eikä tärkeintä ollut se, että leikit sujuvat täysin oppikirjan mukaisesti.

Eläimen tavalla liikkuminen oli leikki, johon kaikki pystyivät taas osallistumaan. Kysyin lapsilta, miten eri eläimet liikkuvat ja äänтелеvät ja matkimme sitten niitä. Kävimme läpi karhun, koiran, jäniksen, hevosen, ravun ja käärmeen. Aluksi vain liikuimme eläimen tavoin, eivätkä lapset näyttäneet kovin kiinnostuneilta, mutta kun lisäsin mukaan äänteleminen, muuttui leikki huomattavasti hauskemaksi lasten mielestä.

Lopuksi leikimme vielä kädet ylös-kädet alas-kädet sivulle-leikkiä, jossa lauletaan ja toimitaan sillä tavoin, kun laulussa käsketään. (Liite 1) Leikki mennään läpi kaksi kertaa: ensimmäisen kerran normaalilla vauhdilla ja toisen kerran nopeasti. Leikin aikana alkoi sataa ja lasten huomio herpaantui, mutta leikki oli onneksi sen verran lyhyt, että lapset jaksoivat leikkiä sen loppuun

Ensimmäinen tuokio ei sujunut niin hyvin kun olin toivonut, mutta en lannistunut siitä. Ajattelin sen olevan harjoituskerta, jonka jälkeen tiesin enemmän lapsista ja mitä heiltä voi odottaa ja mistä he pitävät. Tämän avulla voin suunnitella seuraavan kerran paremmin toimivaksi.

## **9.2 Toinen liikuntatuokio**

Toisen tuokion pidin sisätiloissa. Aloitimme taas pää-olkapäät-peppu-polvet-varpaat-laululla. Tällä kertaa leikki onnistui paljon paremmin kuin edellisellä kerralla, koska se oli nyt jo ennestään tuttu. Menimme leikin kaksi kertaa ensin normaalilla vauhdilla ja sitten todella nopeasti. Kaikki osallistuivat leikkiin ja olivat mukana loppuun asti. Molemmat nelivuotiaat tytöt pysyivät todella hyvin mukana. Kahta pienempää piti auttaa, mutta hekin tekivät loppuun asti ja olivat hyvin mukana.

Seuraavaksi leikimme ja lauloimme Leipuri Hiiva -laulun. (Liite 1) Siinä leikitään laulun sanojen mukaisesti. Laulu ei ollut lapsille ennestään tuttu, joten minä lauloin yksin ja näytin mallia ja lapset seurasivat liikkeitäni. Kävimme laulun kolme kertaa läpi. Ensin normaalisti, sitten hyvin isoilla liikkeillä laulaen samalla kovaan ääneen ja lopuksi oikein pienillä liikkeillä laulaen hiljaisella äänellä. Tähän leikkiin pienin lapsista eli 1,5-vuotias poika ei osallistunut ollenkaan vaan leikki omia leikkejään. Ne lapset, jotka osallistuivat, tuntuivat pitävän leikistä kovasti, vaikka se ei ollutkaan heille entuudestaan tuttu. Halusin mennä leikin läpi monta kertaa, jotta lapset pääsevät siihen mukaan, kun ovat saaneet ensin hieman totutella. Leikki sujuikin joka kerralla paremmin.

Pikku puput on leikki, jossa lapset ovat pieniä pupuja, jotka pomppivat musiikin soidessa. Kun musiikki loppuu, puput pelästyvät ja piiloutuvat. Pää laitetaan käsien väliin ja yritetään olla mahdollisimman pieniä. Sovimme perhepäivähoitajan kanssa, että hän huolehtii musiikista, jotta minä voin olla leikissä mukana ja näyttää lapsille mallia. Lapset tuntuivat nauttivat leikistä todella, vaikka se olikin suhteellisen raskas ja hiki tuli. He nauroivat paljon ja kiljahtelivat aina kun musiikki loppui ja hoputin heitä menemään piiloon. Tähän

osallistuivat kaikki muut paitsi 1,5-vuotias poika, joka leikki edelleen omia leikkejään siinä vieressä.

Nuoren Suomen kotisivuilta löysin kortteja, joilla on erilaisia liikuntatehtäviä esimerkiksi ”hypi haarahyppyjä” tai ”mene asentoon, jossa olet mahdollisimman pieni”. (Nuori Suomi 2010.) Tulostin kortit ja valitsin niistä sellaiset, jotka mielestäni sopivat juuri tälle ryhmälle. Laitoin kortit maahan kuvapuoli alaspäin niin, ettei näkynyt, mikä kuva niissä oli. Jokainen lapsi sai vuorollaan valita kortin ja kaikki tekivät sen mitä kortissa käskettiin. Sovimme, että jos tuli sellainen kortti, missä toistoja voi tehdä enemmän kuin yhden, niin jokainen tekee toistoja yhtä monta kuin hän on vanha. Eli jos tuli kortti, missä käskettiin hyppimään tasajalkaa, niin nelivuotias lapsi teki sen neljä kertaa ja kaksivuotias kaksi kertaa. Tähän leikkiin osallistuivat kaikki lapset, ja jokainen sai valita kaksi korttia. Tämäkin leikki sujui oikein hyvin, ja lapset jaksoivat keskittyä koko leikin ajan. Jätin kortit tuokion loputtua perhepäivähoitajalle, ja hän voi halutessaan lasten kanssa värittää ja päällystää kortit ja käyttää niitä myös myöhemmin.

Seuraavaksi menimme ringiin istumaan ja otimme pallon. Kysyin lapsilta erilaisia tapoja liikuttaa palloa ja teimme sitten niin. Ensin annoimme pallon toiselle käteen, sitten vieritimme palloa ja vielä heitimme. Kun leikissä oli lopuksi mukana enää nelivuotiaat tytöt, vaikeutin leikkiä laittamalla meidät istumaan selät vastakkain ja ojentamaan pallon siten toiselle. Ilmeisesti leikki oli liian hidastempoinen ja lapset kyllästyivät siihen nopeasti. Aluksi mukana olivat kaikki lapset, mutta ensin lähtivät 1,5-vuotias poika ja 2-vuotias tyttö. Nelivuotiaatkin alkoivat olla levottomia eivätkä jaksaneet tehdä kunnolla. He alkoivat keskittyä muihin asioihin, joten päätin lopettaa leikin.

Loppuverryttelyksi otin taas kädet ylös-kädet alas-kädet sivulle-leikin, jossa leikitään laulun sanojen mukaisesti. Menimme leikin läpi kaksi kertaa ensin normaalisti ja sitten oikein nopeasti. Tässä olivat mukana kaikki lapset.

Koko toinen tuokio onnistui kokonaisuutena huomattavasti paremmin kuin ensimmäinen. Lapset ottivat minut todella hyvin vastaan ja olivat loistavasti

kaikissa leikeissä mukana. Asiaa auttoi luultavasti se, että perhepäivähoitaja oli useaan otteeseen maininnut lapsille, että tulen taas pitämään tuokion, joten lapset olivat osanneet siihen varautua. Lisäksi olin heille jo tuttu, joten minua ei tarvinnut enää ujostella. Perhepäivähoitaja oli myös muistellut lasten kanssa, mitä olimme ensimmäisellä kerralla tehneet, joten alku- ja loppuverryttelyt olivat muistissa kaikilla.

### **9.3 Kolmas liikuntatuokio**

Kolmannen tuokion pidin ulkona. Alkuverryttelynä oli jo vanha tuttu pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat-leikki. Leikimme sen jälleen kaksi kertaa, ensin normaalisti ja sitten todella nopeasti.

Olin ottanut mukaan liikennevaloleikkiä varten kolme huivia: punaisen, keltaisen ja vihreän. Leikissä lapset esittävät autoja. Kun nostan vihreän huivin ilmaan ja huudan vihreä, lapset saavat juosta niin lujaa kuin ikinä pääsevät. Kun nostan keltaisen huivin ilmaan ja huudan keltainen, lasten täytyy hidastaa vauhtiaan. Kun nostan punaisen huivin ilmaan ja huudan punainen, lasten täytyy pysyä paikallaan. Koko ajan autojen täytyy kuitenkin olla käynnissä, joten lasten piti muistaa äännellä kuin auto koko ajan. Kaikki lapset osallistuivat tähän leikkiin. Pienimpiä piti toki auttaa, mutta hyvin hekin olivat mukana. Varsinkin aina kun vihreä huivi nousi ilmaan, lapset lähtivät innosta kiljähdellen juoksemaan.

Seuraavaksi vuorossa oli hieman rauhallisempi leikki, peili. Peilissä yksi seisoo seinän vieressä, kasvot kohti seinää. Muut ovat hänen selkensä takana noin 5 metrin päässä. Muut saavat liikkua vain silloin, kun peili katsoo kohti seinää. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, joutuu liikkuja palaamaan takaisin aloituspisteeseen. Voittaja on se, joka ehtii ensimmäisenä koskea peilin selkää. Tässä olivat mukana kaikki muut, paitsi 1,5-vuotias poika. Olin itse ensin peilinä. Ymmärrän, että kyseessä oli aika vaikea leikki lapsille, enkä tietenkään kertonut nähneeni aivan kaikkea liikkumista. Vain, jos joku aivan selvästi tuli vielä eteenpäin, kun jo olin kääntyneenä katsomaan, passitin heidät takaisin lähtöviivalle. Sanoin aina myös ääneen, että nyt käänny ja sitten käännyin hitaasti. Leikki sujui yllättävänkin

hyvin. Asiaa auttoi varmasti se, että perhepäivähoitaja oli lasten vieressä leikissä mukana ja sanoi koska saa liikkua ja koska pitää pysähtyä. Kaikki lapset halusivat olla peilejä, joten leikimme leikin yhteensä neljä kertaa, ja lapset saivat vuorollaan tulla kanssani eteen peileiksi.

Sitten tuli taas juoksuleikki eli poliisi ja rosvo. Minä olin aluksi poliisi, joka otti rosvoja eli lapsia kiinni. Kun sain jonkun kiinni, hänen piti jäädä paikalleen seisomaan. Toisen pystyi pelastamaan siten, että juoksee hänen ympärinsä kerran, minkä jälkeen kiinnijäänyt saa taas liikkua vapaasti. Tähän osallistuivat kaikki lapset ja heillä näytti olevan todella hauskaa. Toisen pelastaminen kiertämällä tuotti vaikeuksia, eivätkä lapset oikein ymmärtäneet sitä aluksi. Niinpä muutin leikkiä hieman niin, että toisen voi pelastaa myös halaamalla. Tämän lapset ymmärsivät paremmin ja ryhtyivätkin pelastamaan toisiaan enemmän. Kysyin lapsilta, haluaako joku muu olla poliisi, ja toinen nelivuotiaista tytöistä ilmoittautui. Kukaan muu ei halunnut, joten hän sai jahdata loppuleikin ajan muita.

Loppuverryttelynä oli taas kädet ylös-kädet alas-kädet sivulle-leikki, jossa leikitään laulun sanojen mukaisesti. Menimme leikin läpi kaksi kertaa ensin normaalisti ja sitten oikein nopeasti. Tässä olivat mukana kaikki lapset.

Tämäkin tuokio sujui mielestäni todella hyvin. Lapset olivat kaikessa mukana ja tuntuivat nauttivan liikkumisesta. Olin arvioinut leikkeihin kuluvan ajan hieman väärin ja olimme aikaisemmin valmiita kun olin odottanut. Olisin voinut ottaa siihen vielä yhden leikin lisää.

#### **9.4 Neljäs liikuntatuokio**

Viimeinen tuokio oli sisällä. Tuokion aloitimme jälleen kerran jo vanhalla tutulla pää-olkapää-peppu-polvvet-varpaat-leikillä. Leikimme sen kaksi kertaa, ensin normaalisti ja sitten todella nopeasti. Lapset osasivat leikin jo todella hyvin. He osasivat sanat ja lauloivat iloisesti mukana.



Kapteeni käskee on leikki, jossa ohjaaja antaa lapsille erilaisia tehtäviä, esimerkiksi ”hyppikää haarahyppyjä”. Jos hän sanoo käskyä ennen ”kapteeni käskee”, esimerkiksi ”Kapteeni käskee juosta paikallaan”, tulee lasten toimia käskyn mukaisesti. Jos ohjaaja antaa pelkän käskyn, eikä sano sitä ennen ”kapteeni käskee”, lasten ei kuulu tehdä mitään.

Tiesin, että leikki saattaisi olla lapsille liian haastava, mutta halusin kuitenkin kokeilla sitä. Niin kuin arvasin, lapset eivät ymmärtäneet leikin ideaa, vaan toimivat aina käskyn mukaisesti välittämättä siitä sanoinko ”kapteeni käskee” vai en. Asiaa auttoi hieman, kun näytin itse mallia vain silloin, kun sanoin ”kapteeni käskee”. Jos annoin pelkän käskyn, pysyin itsekkin paikallani. Vaikka leikki ei mennytkään aivan kuten halusin, päätin kuitenkin jatkaa sitä jättämällä pois ”kapteeni käskee” vain muutaman kerran. Tärkeintähän oli saada lapset liikkumaan, eikä testata, kuinka nopeasti he älyävät leikin juonen. Kaikki lapset olivat tässä mukana tehden tehtävät omien taitojensa mukaan.

Elefanttimarssissa (Liite 1) laitoin lapset makaamaan lattialle ja käskin pistää silmät kiinni. Kuljin lasten ympärillä laulaen elefanttimarssia. Joka säkeistössä otin yhden lapsen mukaan ja jatkoimme matkaa pitäen käsistä kiinni. Lapset pysyivät todella hyvin paikoillaan odottaen, että heidät otetaan mukaan, eivätkä edes kurkkineet vaan pitivät hyvin silmät kiinni.

Perhepäivähoitajan mukaan leikki oli heille ennestään tuttu, mutta he eivät olleet leikkineet sitä ikinä tällä tavoin, että maataan lattialla silmät kiinni. Hän olikin todella yllättynyt siitä, kuinka hyvin lapset pysyivät paikoillaan.

Kaikki lapset osallistuivat leikkiin, mutta pienin lapsista ei halunnut tulla otetuksi mukaan kävelemään. En halunnut pakottaa häntä, joten annoin hänen jäädä makaamaan. Halusin kuitenkin, että hän on jotenkin mukana leikissä, joten lopetimme leikin kiertämällä hänet.

Seuraava leikki oli nimeltään Jos sul lysti on. (Liite 1) Siinä lauletaan ja tehdään samalla niin kuin laulussa sanotaan. Kaikki lapset osallistuivat. Näytin mallia ja lapset pysyivät hyvin mukana, vaikka leikki ei ollutkaan heille entuudestaan tuttu.

Hämä-hämähäkki (Liite 1) oli lapsille entuudestaan tuttu, ja he olivat hyvin mukana. Siinä lauletaan ja esitetään samalla laulun tapahtumia.

Väri on leikki, jossa ohjaaja antaa erilaisia käskyjä, ja ne lapset, joilla on tietyn värinen paita tai pilkulliset housut, toimivat käskyn mukaisesti. Ohjaaja sanoo esimerkiksi: ”Se, jolla on punainen paita saa juosta paikallaan.” Silloin vaan ne, joilla on punainen paita juoksevat paikallaan. Valitsin tietenkin ominaisuuksia vuorotellen jokaiselta lapselta tai sellaisia, että kaikki saavat tehdä yhtä aikaa, jotta kukaan ei tuntisi oloaan ulkopuoliseksi. Tähän osallistuivat muut paitsi pienin lapsista.

Halusin ottaa mukaan myös yhden venyttelyharjoituksen, koska venyttelyä pitäisi alkaa harjoitella pienestä pitäen. Se on lapsille helppoa, joten se on heille usein myös mieluisaa. (Pulli 2007, 57.) Sormet ja varpaat -harjoituksessa asetuttiin ensin seisomaan ja kosketettiin sormilla varpaita niin, että jalat pysyivät suorina. Samalla lausuttiin runoa. (Liite 1) Lorun sanojen mukaan mentiin istumaan ja venyteltiin sormia varpasiin lattialla istuen.

Lapset eivät ensin ymmärtäneet, että jalat täytyy pitää suorina samalla kun kosketaan sormilla varpaita. He koukistivat jalkojaan, jolloin harjoituksesta ei olisi ollut mitään hyötyä. He oppivat kuitenkin asian, kun näytin jokaiselle erikseen, miten se tulee tehdä. Tähän osallistuivat kaikki muut, paitsi pienin lapsista. Tämä ei ollut lapsille hirveän mieluisa harjoitus. Yksi valitti, että jalkoihin sattuu, eivätkä muutkaan jaksaneet olla venytysasennossa kauaa.

Tuokio päätettiin loppuverryttelyyn, eli kädet ylös-kädet alas-kädet sivulle-leikkiin. Lapset osasivat leikin jo todella hyvin ja pysyivät mukana nopeammassakin versiossa.

Viimeinenkin tuokio sujui oikein hyvin. Perhepäivähoitaja otti tuokion aikana kuvia, joita aikoo laittaa lasten kansioihin. Lopuksi lapset ojensivat minulle itse tekemänsä kortin, jossa kiittivät mukavista jumppatuokioista.

## **9.5 Yhteenveto tuokioista**

Ensimmäinen tuokio, jonka pidin lapsille, ei sujunut niin hyvin, kuin olisin toivonut. Lapset eivät olleet innokkaita osallistumaan, vaan olisivat mieluummin leikkineet omia leikkejään. Tämä johtui luultavasti siitä, että olin heille täysin vieras henkilö, eivätkä he tieneet, kuinka suhtautua minuun. Perhepäivähoitaja varoitti minua etukäteen siitä, että lapset luultavasti hieman vierastavat minua alussa, joten en lannistunut siitä. En myöskään yhtään tiennyt, minkä tasoisia lapset olivat, joten pidin ensimmäistä tuokiota lähinnä harjoituskertana, jolloin näin, mitä lapset osaavat ja mitä heidän kanssaan pystyy tekemään.

Loput tuokiot sujuivatkin huomattavasti paremmin. Tästä saan osaksi kiittää perhepäivähoitajaa, joka oli aina ennen tuloani muistuttanut lapsia moneen kertaan, että olen tulossa. He olivat myös yhdessä miettineet, mitä olimme tehneet edellisillä kerroilla.

Aloitin ja lopetin tuokion aina samoilla leikeillä. Halusin tällä tavoin luoda rutiinin, josta lapset tietäisivät, että kun tulee tietty leikki, tuokio alkaa ja loppuu ja osaavat asennoitua siihen oikein. Tämä toimikin oikein hyvin. Lopuksi lapset osasivat aloitus- ja lopetusleikin sanat ja pysyivät hyvin mukana. Se, että nämä leikit olivat jokaisessa tuokiossa mukana, takasi myös sen, että lapset saavat onnistumisen tunteita siitä, että osaavat varmasti jotain. Ei ole hyväksi, että samalla kerralla tule liian paljon uutta opittavaa.

Ensimmäisen tuokion aikana huomasin, että suosituimpia olivat leikit, jossa lapset saavat vapaasti juosta niin lujaa kuin pääsevät. Myös muu toiminta, jossa varmasti tulee hiki, oli lasten mieleen. Hidastempoisempiin leikkeihin lapset eivät jaksaneet kauan keskittyä. Halusin kuitenkin ottaa mukaan sekä rauhallisia että nopeitempiaisia leikkejä. Leikimme niitä vuorotellen niin, että lapset saivat aikaa

rauhottua hengästyttävän leikin jälkeen. Ulos valitsin paljon erilaisia juoksuleikkejä. Sisätilat olivat sen verran pienet, että siellä ei voinut juosta, joten hypimme sisällä paljon. Olin ajatellut pitää myös jonkinlaiset tanssituokion ja tempuradan, mutta koska perhepäivähoitaja kertoi, että sellaisia heillä oli ollut jo ennestään, päätin jättää ne pois. Tarkoitukseni oli kuitenkin keksiä uusia liikkumismuotoja.

Osallistuin itse jokaiseen leikkiin ja näytin esimerkkiä. Olen huomannut työskennellessäni lapsen kanssa, että kun aikuinen on mukana täysillä ja hassuttelee esimerkiksi päästelemällä eläinten ääniä, myös lapset rohkenevat osallistua paremmin.

Kun olin pitänyt kaikki tuokiot, haastattelin vielä perhepäivähoitajaa. Kysyin mitä mieltä hän oli tuokioista, oliko niistä hyötyä ja voisiko hän käyttää jatkossa ideoita, mitä sai tuokioista. Hänen mielestään tällaiset tuokiot olivat hyviä ja hän voisi itsekin kuvitella jatkossa pitävänsä samankaltaisia liikuntahetkiä. Varsinkin sisätuokioista oli hänen mukaansa hyötyä, koska esimerkiksi sadepäivinä, kun ei pääse ulos, lasten olisi hyvä päästä purkamaan energiaansa johonkin. Lapset kuulemma rauhoittuivat päivälevolle nopeammin niinä päivinä, kun olin käynyt pitämässä tuokion.

## **10 POHDINTAA**

Opinnäytetyöni aihe oli mielestäni hyvin tärkeä. Lasten liikuntaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota jo alle kouluikässä. Aiheen valinta tuotti minulle vaikeuksia ensin, mutta kun sen keksin, sujui opinnäytetyön tekeminen nopeasti. Aikataulun kanssa oli tulla hieman kiire, kun perhepäivähoitaja oli muutamaa otteeseen sairauslomalla ja sovittua aikoja piti siirtää. Lapset eivät olleet myöskään hoidossa joka päivä ja koska halusin, että paikalla olisivat kaikki, kun pidän tuokion, niin sopivia päiviä oli vaikea löytää. Onneksi saimme kuitenkin sovittua ajat ja sain pidettyä kaikki tuokiot ajoissa.

Aihe oli itselleni mielenkiintoinen ja siksi opinnäytetyötä oli mieluisaa tehdä. Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus sopi minulle, koska pidän käytännön kokeiluista. Uskon, että tämän tutkimuksen tekeminen auttaa minua tulevassa työssäni lastentarhaopettajana, sillä voin käyttää samoja leikkejä myös päiväkodissa.

### **10.1 Tavoitteiden täytyminen**

Perhepäivähoitaja sai tuokiosta uusia ideoita, joita voi käyttää jatkossa työssään. Esimerkiksi liikuntakortteja, joita käytimme toisessa toimintatuokiossa, he ovat käyttäneet myöhemminkin. Peili, jota leikimme kolmannella tuokiolla, oli hoitajalle tuttu, mutta hän oli ajatellut sen olevan liian vaikea omille hoitolapsilleen, joten ei ollut leikkinyt sitä lasten kanssa aiemmin. Nyt kun hän huomasi, että se sujuikin ihan hyvin, he voivat leikkiä sitä jatkossakin. Onnistuin siis tavoitteessani antaa perhepäivähoitajalle uusia ideoita liikunnan lisäämiseen.

Toisena tavoitteenani oli jättää lapsille myönteinen kuva liikunnasta ja saada heidät haluamaan sitä lisää. Tässäkin onnistuin mielestäni hyvin. Lapset ottivat minut aina iloisesti vastaan ja olivat puhuneet paljon liikuntatuokioista jälkepäin. He olisivat myös halunneet lisää tuokioita, kun kuulivat, että neljäs tuokio oli viimeinen.

## 10.2 Haasteet

Aivan kuten arvelin, haasteellisinta oli lasten eri-ikäisyys. Valitettavasti oli monta leikkiä, joihin nuorin lapsista eli 1,5-vuotias poika ei osallistunut. Pidin aluksi hyvin tärkeänä juuri sitä, että kaikki lapset osallistuvat. Perhepäivähoitaja työskentelee yksin, eikä silloin ole mahdollista jakaa lapsia ryhmiin, vaan kaikkien pitäisi olla samassa paikassa, jotta heitä voi valvoa. Tämä ei onneksi muodostunut ongelmaksi, sillä 1,5-vuotias poika leikki rauhassa omia leikkejään muiden vieressä. Vaikka olisinkin ollut siis yksin, olisin pystynyt leikkimään muiden kanssa yhteisleikkejä ja valvomaan samalla 1,5-vuotiasta poikaa.

Pidin myös tilaa ja välineitä haasteina. Toki tilat, varsinkin sisällä, olivat pienet, eikä välineitä ollut paljon, mutta se ei mielestäni ollut mikään ongelma. Lapset ovat hyviä käyttämään mielikuvitustaan, eivätkä tarvitse hienoja välineitä leikeissään. Emme pystyneet sisällä juoksemaan, mutta saimme hien pintaan muilla tavoin, esimerkiksi hyppimällä ja juoksemalla paikallaan.

## 10.3 Validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen validiteettia eli pätevyyttä lisäsi se, että aloitin opinnäytetyöni kirjoittamalla ensin teoriaosan. Siitä sain apua toimintatuokioiden suunnitteluun. Olen työskennellyt aiemmin muutamassa päiväkodissa ja käytin hyväkseni myös kokemuksiani niistä. Joitakin leikkejä muutin hieman paremmin ympäristöön tai kohderyhmään sopivammiksi. Muutaman kerran muutin leikin sääntöjä, kun huomasin, ettei se sellaisenaan toimi. Perhepäivähoitajan ja lasten antaman palautteen mukaan onnistuin toimintatuokioiden toteuttamisessa. (Nyman 2009; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2010a). Reliabiliteettiä eli luotettavuutta kuvaa se, että tutkimuksen voi toistaa ja se on tarkoituskin. Tavoitteenahan oli, että perhepäivähoitaja voi jatkossa tehdä lasten kanssa samoja asioita, joita tein toimintatuokioissa. (Nyman 2009; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2010b)

#### **10.4 Eettisyys**

Kiinnitin huomiota tutkimuksessa eettisyyteen. Suunnittelin ja toteutin toimintatuokiot lasten ehdoilla. Lapset saivat olla mukana omien taitojensa mukaan, eikä ketään arvosteltu. Jos joku ei halunnut tehdä mukana, yritin kannustaa tulemaan mukaan, mutta ketään ei pakotettu.

#### **10.5 Jatkotutkimukset**

Tähän tutkimukseen valitsin leikkejä, joita toteutettiin erillisissä toimintatuokioissa. Jos minulla olisi ollut enemmän aikaa, olisin voinut olla kauemmin ryhmän kanssa ja keksiä, miten lisätä hoitopäivään liikuntaa muutenkin, kuin vain toimintatuokioiden kautta. Esimerkiksi perushoito- ja siirtymätilanteisiin olisi mahdollista lisätä liikuntaa. (Liite 2) Tämä voisikin olla jatkotutkimuksen aihe.

## LÄHTEET

Arvonen Sirpa (2004a). Liikkuva lapsi ja nuori. Teoksessa: *Porukalla, perheliikuntaohjaajan käsikirja*, 65–70. Arvonen Sirpa (toim.). Helsinki: Edita Prima Oy.

Arvonen Sirpa (2004b). Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa: *Porukalla, perheliikuntaohjaajan käsikirja*, 32–40. Arvonen Sirpa (toim.). Helsinki: Edita Prima Oy.

Arvonen Sirpa (2007). Meidän perhe liikkuu. Saarijärvi: WSOY.

Aulio Olli (1996). Suuri leikkikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Auvinen Päivi & Laihonen Päivi (2004). Perheryhmä kokoaa. Teoksessa: *Porukalla, perheliikuntaohjaajan käsikirja*, 168–190. Arvonen Sirpa (toim.). Helsinki: Edita Prima Oy.

Halme Titta (2008). Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Heikkinen Hannu L.T. (2001). Toimintatutkimus- Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa: *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*, 170-183. Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkinen Leena, Onufriew Nina, Portell Tuija, Somila Paula & Wikström Aila (2009). Käsikirja pääkaupunkiseudun perhepäivähoidon esimiehille. [online]. [viitattu 27.9.2010] Saatavilla internetissä <[URL:www.verve.fi/Link.aspx?id=1020811](http://www.verve.fi/Link.aspx?id=1020811)>.

Iivonen Martti (1999). Psykomotoriikka- Tukee lapsen kokonaiskehitystä. Teoksessa: *Liikkuva lapsi ja nuori*, 62–74. Miettinen Pauli (toim.). Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Karvonen Pirkko & Lehtinen Taisto (2009). Yhdessä, Leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Jyväskylä: Erilaisten oppijoiden liitto ry ja Helsingin seudun erilaiset oppijat.

Karvonen Pirkko, Siren-Tiusanen Helena & Vuorinen Riitta (2003). Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy.



Kivioja Ulla, Koskenrouta Pirjo & Valpola Marja-Liisa (1991). Perhepäivähoidon perusteet ja käytäntö. Jyväskylä: Kirjayhtymä Oy.

Kokljuschkin Mikael & Pulli Elina (1995). Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

L36/1973= Laki lasten päivähoidosta

L272/2005= Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista

L490/1990= Asetus lasten päivähoidosta

Laihonon Päivi (1999). Liikuntaleikkikoulu- monipuolinen harrastus alle kouluikäiselle lapselle. Teoksessa: *Liikkuva lapsi ja nuori*, 106–111. Miettinen Pauli (toim.). Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Miettinen Pauli. (1999a) Lapsen fyysismotoriset kyvyt, ominaisuudet ja niiden harjoittaminen. Teoksessa: *Liikkuva lapsi ja nuori*, 54–60. Miettinen Pauli (toim.). Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Miettinen Pauli (1999b). Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle. Teoksessa: *Liikkuva lapsi ja nuori*, 124–149. Miettinen Pauli (toim.). Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Numminen Pirkko (1989). Alle kouluikäisten lasten ohjattu liikunta. Teoksessa *Liikkuvat lapset*, 27–32. Pyykkönen Teijo, Telama Risto & Juppi Joel (toim.). Helsinki: Valtion painatuskeskus, Liikuntatieteellinen seura.

Nuori Suomi 2010. Vauhtivarpaan liikuntavinkit. [online]. [Viitattu 30.9.2010.] Saatavilla internetissä: <URL: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito\\_PDF/vvliikuntavinkit\\_2003.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/paivahoito_PDF/vvliikuntavinkit_2003.pdf)>.

Nyman Ahti 2.9.2009. Tutkimustoiminnan perusteet (luento). Vaasa. Vaasan ammattikorkeakoulu.

Näyttötutkinnon perusteet: Perhepäivähoitajan ammattitutkinto (2006). [online]. [Päivitetty 6.4.2006] Saatavilla internetissä: <URL:[http://www.oph.fi/download/111066\\_perhepaivahoitaja\\_ammattitutkinto.pdf](http://www.oph.fi/download/111066_perhepaivahoitaja_ammattitutkinto.pdf)>.

Piaget Jean (1976). Barnets själsliga utveckling. Lund: Bröderna Ekstrands Tryckeri AB.

Pulli Elina (2001). Opi liikkuen, liiku leikkien, Liikuntaa esiopetukseen. Tampere. Tammi.

Pulli Elina (2007). Temppuja taaperoilta, liikuntaleikkejä 1-3-vuotiaille. Vammala: Tammi.

Puonti Pulmu (1999). Kasvatus liikunnan avulla. Teoksessa: *Liikkuva lapsi ja nuori*, 112–122. Miettinen Pauli (toim.). Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Ranto Sirpa (1999). Lasten ohjauksen periaatteet. Teoksessa: *Liikkuva lapsi ja nuori*, 76–81. Miettinen Pauli (toim.). Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka a. Validiteetti. [online]. KvaliMOTV. [Siteerattu 31.10.2010] Saatavana internetissä:  
<URL: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html)>.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka b. Reliabiliteetti. [online]. KvaliMOTV. [Siteerattu 31.10.2010] Saatavana internetissä:  
<URL: [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html)>.

Suomen valtakunnan urheiluliitto (1984). Lasten urheilukerho 5-6-vuotiaille. Helsinki: SVUL.

Tiededokumentti: Leikin loppu (2010). Yle teema 1. esitetty 26.8.2010.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). [online]. [viitattu 18.8.2010] saatavilla internetissä:  
<URL:<http://pre20090115.stm.fi/pr1129182557550/passthru.pdf>>.

Zimmer Renate (2001.) Liikuntakasvatuksen käsikirja, Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

**Laulujen sanoja****Pää – olkapäät – peppu – polvet - varpaat**

*Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat*

*polvet, varpaat.*

*Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat*

*polvet, varpaat.*

*Silmät, korvat ja vatsaa taputan.*

*Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat*

*polvet, varpaat.*

**Kädet ylös (Ukko Noan sävelellä)**

*Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille.*

*Sitten kädet korviin, sitten kädet varpasiin.*

*Kädet ylös, kädet alas, kädet sivuille.*

**Leipuri Hiiva**

*Työnnän pullat uunihin,*

*vedän valmiit takaisin,*

*näen piipusta, kun savu kohoaa.*

*Leipuri Hiiva,*

*hän asuu Kumputiellä*

*ja pullat, kakut leipovat siellä.*

*Näen piipusta, kun savu kohoaa.*

**Sormet ja varpaat**

*Sormet, varpaat, sormet, varpaat*

*yhteen menee näin. Venyn alaspäin*

*Mitä sitten teen?*

*Minä istumaan meen*

*ja venyn eteenpäin.*

*Sormet, varpaat, sormet, varpaat*

*yhteen menee näin. Venyn eteenpäin.*

### **Elefanttimarssi**

*Yksi pieni elefanti marssi näin aurinkoista tietä eteenpäin.*

*Koska matka oli hauska niin pyysi hän mukaan yhden toverin.*

*Kaksi pientä elefanttia...*

### **Hämä-hämähäkki**

*1. Hämä-hämähäkki kiipes langalle.*

*Tuli sade rankka, hämähäkin vei.*

*Aurinko armas kuivas satehen,*

*hämä-hämähäkki kiipes uudelleen.*

*2. Muura-muurahainen kortta kuljettaa,*

*ahkerasti työssään aina ahertaa.*

*Valmis on kohta keko komea,*

*muura-muurahainen kortta kuljettaa.*

*3. Heinä-heinäsiirkka soittaa viuluaan,*

*heinikossa hyppii sinne tänne vaan.*

*Pieni sinikello käypi nukkumaan,*

*heinä-heinäsirikka soitta viuluaan.*

**Jos sul lysti on**

*"Jos sull lysti on,*

*niin kätes yhteen lyö"*

*Jos sull lysti on,*

*niin tiedät sen,*

*ja varmaan myöskin näytät sen.*

*Jos sull lysti on,*

*niin kätes yhteen lyö.*

*... niin sano: Tottakai!*

*... niin pöytään naputa.*

*... niin jalkaa tömistä.*

*... niin nouse seisomaan.*

*... niin päätäs pyöritä.*

## MUITA LIIKUNTAEHDOTUKSIA

Aina ei tarvitse järjestää erityistä toimintatuokiota saadakseen lapset liikkumaan, vaan liikuntaa voi myös lisätä arkipäivän tilanteisiin. Lisäämällä tilanteeseen jonkun leikin, lapsi on helpompi saada esimerkiksi pukeutumaan, koska leikki tekee siitä hauskaa. (Pulli 2007, 46)

### Perushoitotilanteet

Tässä on muutama leikki, joilla saada perushoitotilanteet lapselle mielekkäämmäksi.

Jakkararata: Vessaan voi laittaa wc-jakkaroita peräkkäin niin, että muodostuu hyppelyrata. Radalla voi harjoitella askellusta, hyppelyä ja pujottelua. Lapset saavat kulkea radan läpi ennen kuin suorittavat tarpeensa. (Pulli 2007, 47)

Hyppy haalariin: Aseta haalari niin, että muodostuu X-kirjain. Lapsi saa hypellä lahkeiden ja hihojen yli ennen pukeutumista. (Pulli 2007, 48)

Vaateviesti: Asettele lasten vaatteet käytävälle pukeutumisjärjestyksessä: 1. Pujottelun jälkeen voi pukea ulkohousut. 2. Viivalla kävelyn jälkeen laitetaan takki päälle. 3. Hyppelyn jälkeen laitetaan kengät jalkaan. 4. Pyörähdysten jälkeen laitetaan hattu päähän ja 5. Punnerrusten jälkeen vedetään käsineet käteen. (Pulli 2007, 52)

Helisevä tunneli: Tee suklaamunan sisällä olevasta muovikotelosta helisevä pallo laittamalla kotelon sisään kulkunen ja huovuttamalla villaa kotelon päälle. Kilisytä palloa tunnelin suulla ja houkuttele lapsi konttaamaan helinän luokse. Vieritä helisevä pallo tunnelin toiseen päähän ja houkuttele lapsi konttaamaan uudelleen. Vieritä pallo lopuksi lapsen nukkumapaikalle ja anna lapsen seurata ääntä ryömien tai kontaten. (Pulli 2007, 54)

**Siirtymätilanteet**

Kun siirrytään ryhmänä huoneesta toiseen, sen voi tehdä muutenkin kuin perinteisesti kävelemällä. Lapsille voi ehdottaa erilaisia liikkumistapoja: konttaaminen, takaperin kävely, sivuttain kävely, oikein matalana tai korkeilla varpailla. Lapset voivat myös itse ehdotella erilaisia tapoja liikkua. (Pulli 2007, 55)

Aikuinen voi myös asettua sellaisiin asentoihin, joiden alta lapset voivat kulkea. Pikkuhiljaa aikuinen siirtyy lähemmäksi sitä paikkaa, johon hän on lasten kanssa menossa. Asentoa kannattaa vaihtaa monta kertaa. (Pulli 2007, 60)