

Annastiina Nygren

ELÄINLOIKKAUS

Ohjattua liikuntaa ryhmäperhepäiväkotiin sosiaalisten taitojen kehittämiseksi.

Projektiopinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Kokkola-Pietarsaaren yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Syyskuu 2014

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaaren yksikkö	Aika Syyskuu 2014	Tekijä/tekijät Annastiina Nygren
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ELÄINLOIKKAUS Ohjattua liikuntaa ryhmäperhepäiväkotiin sosiaalisten taitojen kehittämiseksi.		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho		Sivumäärä 30 + 31
Työelämäohjaaja Gromov Raisa & Hakala Sina		
<p>Opinnäytetyö on projektityyppinen opinnäytetyö, jonka tilaajana toimi yksityinen ryhmäperhepäiväkoti Nasun-talo. Opinnäytetyössä suunniteltiin, toteutettiin, arvioitiin ja raportoitiin Eläinloikkaus – ohjattua liikuntaa varhaiskasvatukseen sosiaalisten taitojen kehittämiseksi – projekti. Projektityön tarkoitus oli innostaa lapsia liikumaan ohjattujen liikuntatuokioiden avulla sekä lisätä liikunnan säännöllisyyttä ryhmäperhepäiväkoti Nasun-talossa. Tavoitteena oli saavuttaa näin myös toiminnan, eli samalla laadun parannusta niin, että ohjattu liikunta jäisi pysyväksi malliksi Nasun-talon lasten varhaiskasvatussuunnitelmiin.</p>		

Asiasanat lasten osallisuus, motoristen taitojen kehittäminen, sosiaaliset taidot

ABSTRACT

Unit Centria University of Applied Sciences	Date September 2014	Author/s Annastiina Nygren
Degree programme Degree Programme of Social Services		
Name of thesis ANIMAL LEAP Exercise classes to the group family day care for the development of social skills		
Instructor Anne Jaakonaho		Pages 30 + 31
Supervisor Gromov Raisa & Hakala Sina		
<p>This thesis is a project type thesis that was commissioned by the group family day care center called Nasun-talo. The thesis included the planning, implementation, evaluation and report of the ELÄINLOIKKAUS - Guided Exercise to Develop Social Skills - project. The purpose of the project was to inspire children to exercise with the help of guided exercise sessions, and to increase the regularity of exercises in group at the family day care center Nasun-talo. The goal was to improve the activity in this way, and at the same time raise the quality, so that the guided exercise becomes a permanent model of Nasun-talo's early education plans for children.</p>		

Key words the participation of children, motor skills development, social skills
--

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU	2
3 TIETOPERUSTAA OHJATUN LIIKUNNAN JÄRJESTÄMISEEN	4
3.1 Lapsen motorinen kehitys	4
3.2 Lapsen sosiaaliset taidot ryhmässä	5
3.3 Lapsen osallisuus.....	6
4 LASTEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAT OHJAA VARHAISKASVATUKSESSA.....	9
5 ARVIONTI PROJEKTIN VAIHEISTA	12
5.1 Tiedottaminen	12
5.2 Omat ohjaamisen taidot	12
5.3 Aikataulu	14
5.4 Kustannusarvio.....	14
6 INTERVENTIOT NASUN-TALON LAPSILLE	15
6.1 Kotieläinjumppa.....	16
6.2 Kotieläinjumppa.....	17
6.3 Metsäneläimet liikuntahetki	18
6.4 Sukellus viidakkoon	19
6.5 Sukellus viidakkoon	20
6.6 Rastiretki	20
7 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN.....	22
7.1 Palaute Nasun-talon työntekijöiltä ja lapsilta	22
8. INTERVENTIOT.....	24
8.1 Lasten tavoitteiden toteutuminen	24
8.2 Nasun-talon tavoitteiden toteutuminen	25
8.3 Sosionomi AMK:n tavoitteiden toteutuminen	26
9 POHDINTA	27
LÄHTEET:	30

LIITTEET

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Projektin aikataulu	2
---------------------------------------	---

TAULUKKO 2. Interventioihin osallistuneiden lasten tavoitteiden toteutuminen ...	26
TAULUKKO 3. Työntilajaan tavoitteiden toteutuminen	27
TAULUKKO 4. Henkilökohtaisten tavoitteiden toteutuminen	28

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni olen tehnyt projektiopinnäytetyönä. Työni tilaajana toimii yksityinen ryhmäperhepäiväkoti Nasun-talo. Tavoitteenani on saada sosionomi AMK tutkinnon lisäksi lastentarhanopettajan kelpoisuus. Aiheeksi opinnäytetyölle valikoitui lasten liikunnan tukeminen, sillä aihe on jatkuvasti esillä esimerkiksi erilaisissa medioissa. Koen myös, että liikunnan tärkeyden korostaminen kasvaa jatkuvasti, sillä muun muassa tietokoneella oleminen on tullut yhä suuremmaksi osaksi lastenkin arkea. Myös työn tilaaja oli kiinnostunut aiheesta.

Työn tilaaja varmistui toukokuussa 2012. Projektisuunnitelmani hyväksyttiin tammikuussa 2014. Kun sain työntilaaajan, aloin seurata lapsille järjestettäviä liikunnallisia harrasteryhmiä ja suunnitella omia interventioita. Interventiot toteutin käytännössä huhtikuussa 2014.

Nasun-talossa toteutetaan yhteensä kuusi liikunnallista interventiota, jotka tukevat lasten liikkumista iän ja kehitystason mukaisesti. Painotan interventioissani myös ryhmän merkitystä liikkumisessa, sosiaalisia taitoja, lasten omaa osallisuutta sekä lasten motoristen taitojen kehittymistä. Interventioilla haluan tuoda esille säännöllisen liikunnan tärkeyden varhaiskasvatuksessa. Halusin myös osoittaa, että pieniäkin tiloja hyväksi käyttämällä voi liikuntahetkiä järjestää. Pää tavoite minulla on, että ohjattu liikunta jäisi pysyväksi malliksi Nasun-taloon lisäämällä liikuntasuosituksia Nasun-talon lasten varhaiskasvatussuunnitelmiin. Tulostavoitteet, toiminnalliset tavoitteet sekä oppimistavoitteet työntilaaajan, Nasun-talon lasten sekä sosionomi AMK:n osalta ovat luvussa 4.

Projektiopinnäytetyö kirjallinen raportti koostuu tiivistelmästä, johdannosta, projektin tarkoituksen ja tavoitteiden avaamisesta sekä tietoperustasta, jota olen käyttänyt pohjana projektiopinnäytetyölleni. Tarkastelen myös pitämiäni interventioita erikseen sekä avaan projektin eri vaiheet. Arvioin myös interventioiden onnistumisen käyttäen hyödykseni saatua palautetta.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Taulukko 1. Projektin aikataulu

Toukokuu 2012	Työntilaaja varmistui
Syksy 2013	Interventioiden suunnittelu
Kevät 2014	Projektisuunnitelman hyväksyminen
Kevät 2014	Interventioiden toteutus ja raportointi
Kesä 2014	Tietoperustan kirjoittaminen
Syyskuu 2014	Valmis opinnäytetyö

Projektini valikoitui tunnistettuani lasten liikkumisen olevan ajankohtainen sekä tärkeä aihe yhteiskunnassamme. Aloin suunnittelemaan interventioita ja työstämään projektisuunnitelmaani. Kun suunnitelmani oli hyväksytty, pääsin toteuttamaan interventioita käytännössä. Samaa aikaisesti kirjoitin myös päiväkirjoja interventioiden kulusta ja onnistumisesta sekä kehitettävistä asioista. Keräsin myös lasten suullista palautetta itselleni muistiinpanoiksi, työelämänohjaajilta sain kirjallista palautetta. Projektin vaiheiden arvioinnissa näin itseni hyvin tärkeässä roolissa.

Projektilla on aina selkeä tavoite tai niitä voi olla useita. Kun nämä projektin tavoitteet on saavutettu, projekti loppuu. Ihmiset sekä ympäristötekijät muuttuvat, joten jokainen projekti on aina ainutlaatuinen eikä samaa projektia voida koskaan uusia. Projekti tulee olla loogisesti rajattu tuotos. Elinkaareltaan projektissa ei tapahdu jatkuvaa toimintaa, vaan ennalta on määriteltävä päättepiste, joka muodostuu tavoitteista ja niiden saavuttamisesta. Projektilla on erilaisia vaiheita, se ikään kuin kasvaa ja kypsyy. Tähän liittyvät myös muutokset. Nämä muutokset eivät aina vaikuta projektiin, mutta jotkin muutokset saattavat muuttaa sekä projektin luonteen että tavoiteasettelun. (Mäkelä 2009, 5.)

Projektityöskentelyn käynnistyessä käytännössä, minulla oli valmiina hyvin hiottu projektisuunnitelma, joka helpotti työskentelyäni projektin eri vaiheissa. Kun projektisuunnitelmani hyväksyttiin, alkoi työskentely edetä nopeasti ja tein työtä järjestelmällisesti. Tämä työskentely sopi minulle, sillä en jättänyt projektin työstämistä

missään vaiheessa. Projektin päätehtäviin kuului siis projektisuunnitelman laatiminen, jossa arvioitiin muun muassa projektin uhkia ja laskettiin projektin budjetti sekä luotiin aikataulu ja määrättiin projektin tavoitteet sekä tarkoitus. Tämän jälkeen suunniteltiin, toteutettiin, arvioitiin sekä raportoitiin interventiot.

3 TIETOPERUSTAA OHJATUN LIIKUNNAN JÄRJESTÄMISEEN

Tietoperustana työssäni toimii keskeiset asiat, jotka liittyvät projektiini. Näitä asioita työssäni ovat motorinen kehitys, sosiaaliset taidot ja lapsen osallisuus. Interventioilla halusin painottaa lapsen ikään ja kehitykseen sopivia harjoitteita, jotta ne kehittäisivät lasta motorisesti. Myös lapsen sosiaalisuus ja liikkuminen ryhmässä ja ryhmänä ovat tärkeitä teemoja työssäni. Tilaa haluan antaa myös lapsen luovuudelle ja mielikuvitukselle ja tukea näin lapsen osallisuutta interventioillani.

3.1 Lapsen motorinen kehitys

Liikunnan tarkoituksena on ensisijaisesti edistää lapsen fyysisiä ja motorisia ominaisuuksia. Tämän lisäksi on tietenkin tärkeää myös tukea oppimista ja kehitystä myös muissa muodoissa. Keskeistä on, että lapsen koordinaatiivisille sekä havaintomotoristisille toiminnoille annetaan harjoitteita. (Karvonen 2002, 13-14.)

Motorinen kehitys on vartalon eri osien liikkeiden ohjauksen ja säätelyn vahvistamista. Motorisen kehityksen mahdollistaa sekä kehon ulkoa että sisältäpäin tuleva informaatio. Tämä tapahtuu yhdessä luuston, lihaksiston ja hermolihasjärjestelmän kanssa. Motorinen kehitys on päästä jalkoihin etenevää sekä kehon keskiosista ääreisosiin siirtyvää. Eriytyneet liikkeet opitaan sen jälkeen kun kokonaisvaltaiset liikkeet on opittu. (Kangas & Uusitalo 2009, 7.)

Dynaaminen systeemien teoria käsittelee motorista kehitystä. Se kuvaa, että uusi kehitys rakentuu vanhan päälle ja samanaikaisesti uusi kehitys luo pohjaa tulevalle kehitykselle. Motorinen kehitys noudattaa hierarkiaa, jossa aiemmin opitut taidot ovat edellytyksiä seuraavalle tasolle siirtymisessä. Esimerkkinä kävely. Se vaatii pystyasennon, konttaamisen ja ryömimisen omaksumisen. Dynaaminen systeemien teoria pyrkii tuomaan esille niitä kokemuksia, joita lapset tarvitsevat kehityksen tueksi. Pienet ja suuret kehitysaskleet ovat hyvin merkityksellisiä, sillä ne tukevat myös lapsen psyykettä. (Kangas & Uusitalo 2009, 8.)

Kun lapsi opettelee uusia liikkeitä, joutuu hän keskittämään kaiken huomion liikkeen suorittamiseen, samaa aikaisesti hän ei voi keskittyä juuri mihinkään muu-

hun. Kun liike tulee lapselle tutuksi, hän kykenee yhdistämään liikkeeseen esimerkiksi puhetta tai jotain muuta keskittymistä vaativaa. Tilanne on lapselle suotuisa silloin, kun hänelle annetaan mahdollisuus toistaa liikkeitä yhä uudestaan ja uudestaan. Tällä tavalla lapsi saavuttaa perusliikkeissään hyvän tason ja pystyy esimerkiksi laulamaan tai loruttelemaan liikkeen kanssa yhtäaikaisesti. Näillä tuetaan myös liikkeen rytmiä sekä lapsen kielellisiä valmiuksia. (Karvonen 2002, 13-15.)

Kun puhutaan lapsen motorisesta kehitymisestä, käytetään sen havainnollistamiseksi eri peruskäsitteitä. Ensimmäinen on havaintomotoriikka. Tällä tarkoitetaan lapsen käsitystä itsestään, kehostaan sekä kehon eri puolista. Tähän liitetään usein myös lapsen kyky havainnoida suuntaa, tilaa ja aikaa sekä liikkeitään suhteessa näihin. Käsitteellä motoriset perustaidot tarkoitetaan liikuntakykyjä, joita tarvitaan joka päivä ja näitä lapset opettelevat koko lapsuutensa ajan. Näihin kykyihin kuuluvat kääntyminen, kieriminen, pyöriminen, istuminen, seisominen, kiipeäminen, kävely, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44.)

3.2 Lapsen sosiaaliset taidot ryhmässä

Sosiaalinen vuorovaikutus on ikään kuin vaikuttamista. Muut ryhmänjäsenet vaikuttavat meihin, miten käyttäydymme ryhmässä. Ryhmässä käyttäytymisemme on erilaista kuin käyttäytymisemme yksin. Myös me itse vaikutamme niin ryhmään kuin ryhmän jäseniin. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 22.)

Sosiaaliset taidot tarkoittavat käyttäytymistä, jonka ympärillä olevat henkilöt hyväksyvät. Lapsen tulisi saada jo varhaisista vuosistaan alkaen hyviä sosiaalisia vuorovaikutuskokemuksia niin kotoa kuin päiväkodistakin osatakseen toimia tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Näitä sosiaalisia taitoja voi harjoitella muun muassa liikunnan avulla. (Kalliopuska 1995, 4.)

Ihmisillä on tarve tuntea läheisyyttä sekä tuntea kuuluvansa johonkin. Ryhmät saattavat usein olla toiminnassa lyhyen ajan, mutta ne voivat silti tarjota liittymisen kokemuksen. Mikäli lapsuudessa on koettu yhteisöllisyyttä liikunnan parissa, voi se edesauttaa lasta elinikäiseksi liikkujaksi. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 203.)

Ryhmässä lapsi kohtaa uusia lapsia ja aikuisia ja samaa aikaisesti hänestä tulee ryhmän jäsen. Lasten yhteisöä voitaisiin nimittää myös leikkiryhmäksi, eikä siihen liittyminen ole aina yksinkertaista. Jotta lapsi sopeutuisi yhteisöön, vaatii se aina aikaa ja yhteisiä positiivisia kokemuksia. Uuden lapsen pääsy ryhmään mukaan vaatii opittujen sosiaalisten taitojen käyttämistä, vaikeampaa tämä on silloin, kun ryhmä on jo vakiintunut. (Kangas & Uusitalo 2009, 14.)

Päivähoidossa lapsi saa vuorovaikutuksellisia kokemuksia. Lapset toimivat siellä sekä pienissä että isoissa ryhmissä. Näissä ryhmätoiminnoissa lapsi oppii sosiaalisuutta ja omien tunteidensa lisäksi hän oppii tunnistamaan myös toisten tunteita. Kun lapsi saa hyviä kokemuksia vuorovaikutussuhteista, pystyy hän jatkossakin luomaan sosiaalisia suhteita. Kasvattajien vastuulle jää huolehtia, ettei kukaan joudu ryhmän ulkopuolelle, sillä tällöin vaarana voi olla syrjäytyminen. Mikäli lapsi on ryhmässä fyysisesti läsnä, ei se tarkoita sitä, että hänellä on rooli ryhmässä. (Kangas & Uusitalo 2009, 14.)

Sosiaaliset taidot kehittyvät koko ihmisen elämän ajan ja ne koostuvat eri vaiheista. Ensimmäisessä vaiheessa tiedot ja taidot siirtyvät lapselle vanhemmilta ihmisiltä. Taidot vahvistuvat vain tekemällä, vaikka tietoa onkin saatavissa myös muualta kuin lähtöperheestä. Toisessa vaiheessa periytyvät asenteet, arvot ja uskomukset, nämä ovat sosiaalisesti yhdistäviä tekijöitä. Mainitut tekijät yhdistävät ihmisiä, jotka elävät samassa yhteisössä. Näihin vaiheisiin kuuluu myös omien valintojen tekeminen, joka taas vaikuttaa siihen, että yksilölle tulee omanlaisensa elämä. Valintoja yksilö tekee omien mieltymysten sekä opittujen arvojen mukaan. Viimeisessä vaiheessa yksilö alkaa toteuttaa itseään ja luo näin uutta. Tällöin ihminen kehittyy henkisesti ja oppii uusia asioita. (Salonen 1997, 167–168.)

3.3 Lapsen osallisuus

Kun osallisuutta määritellään, nousee muutama keskeinen asia teorioissa selkeästi esille. Kun lapsi toimii ryhmässä, jossa hän on aktiivisena toimijana, tulee hänellä olla ajatus siitä, että hänen toiminnallaan on merkitystä sekä vaikutusta ryhmän toiminnassa. Kukaan ei voi yksin olla ryhmässä osallinen. Tunne, että kuuluu ryh-

mään, on lapselle erittäin tärkeä. Lapsi saa osallisuuden kokemuksen siitä ajatuksesta, että hänen osallisuudella ryhmään on merkitystä. Tämä tunne vahvistaa myös lapsen minäkuvaa. Lapsi saa näin myös vahvistusta sille, että juuri hänen mielipiteensä ovat tärkeitä. Kun lapsi saa osallistua toimintaan omien kykyjensä ja halujensa mukaan, tuntee hän näin kuuluvansa esimerkiksi päiväkodin yhteisöön. Kun lapsi tulee aidosti näin kuulluksi, on hän luomassa uusia toimintakäytäntöjä päiväkodin arkeen. Tämä osallisuus näkyy sekä vuorovaikutussuhteissa toisten kanssa että konkreettisina tekoina. (Korppi & Latvala 2010, 8.)

Osallistumisella ja osallisuudella on täysin eroavat merkitykset. Osallistumisella tarkoitetaan toimintaa, johon lapsi osallistuu, mutta ei ole vaikuttamassa toiminnan kulkuun. Osallistuminen on siis fyysistä läsnäoloa jonkun toisen järjestämässä tapahtumassa tai toiminnassa. Tähän ei välttämättä liity minkäänlaista henkilökohtaista tunnetta osallisuudesta. Osallisuuden määrittelyllä pyritään kiinnittämään huomiota juuri osallisuuden tunteeseen, eli siihen, miten lapsi kokee tämän tunteen päiväkodin toiminnoissa. (Korppi & Latvala 2010, 11.)

Jotta aikuinen kykenisi tarjoamaan lapsen taitoihin, tietoihin sekä kehitysvaiheeseen sopivaa toimintaa, tulee hänen olla tietoinen lapsen ajattelusta, kiinnostuksen kohteista sekä lapsen käyttäytymisestä sosiaalisissa vuorovaikutuksissa. Lapsen omista kokemuksista, oppimismotivaatiosta, sitoutumisesta ja positiivisesta asenteesta lähtevä toiminta on lapselle merkityksellistä. Kun korostetaan oppijaa aktiivisen tiedon konstruoijana sekä puhutaan oppimaan oppimisen taidoista, on kyseessä konstruktivistinen näkemys. (Akola 2007, 14.) Tästä syystä on tiedostettava lapsen ikä- sekä kehitystaso, jotta osaa ohjata lasta hänelle mielekkääseen toimintaan, niin ettei toiminta ole liian vaativaa säilyttääkseen lapsen mielenkiinnon tai vaihtoehtoisesti liian helppoa.

Konstruktivistisessä näkemyksessä kasvatusta keskittyy lapsen havainnointiin, kuuntelemiseen ja lasten elämään tutustumiseen. Tässä lapsilähtöisessä pedagogiikassa on ymmärrettävää, että lapsen oppiminen on prosessi, joka jatkuu ja ilmenee jokapäiväisessä arjessa. Lähtökohtana oppimiselle ovat lapsen omat kiinnostuksen kohteet, arkipäivän kokemukset sekä niistä esille tulevat ongelmat. Ne tiedot ja taidot, jotka lasta kiinnostavat oppii hän parhaiten. Kasvattajan rooli on siis mahdollistaa lapsen omaehtoisen oppimisprosessin toteutuminen. On mahdollis-

tettava se, että lapsi saa ottaa vastuuta omasta oppimisesta ja oma yrityksen ja erehdyksen kautta oppii. Aikuisen vastuulla on ohjata ja tukea lasta tarpeiden mukaan. Kasvattajan tulee tiedostaa lapsen oppimisprosessin vaiheet, jotta hän voi tukea lasta. Mielekkäällä tavalla tukeminen vaatii aikuiselta lapsihavainnointia, dokumentaatiota ja arviointia lapsen oppimisen suhteen. Tämän toiminnan tulee olla jatkuvaa. (Akola 2007, 16.)

4 LASTEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAT OHJAA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatusta ohjataan valtakunnallisesti varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Perusteiden tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen tase-arvoista toteuttamista valtakunnallisesti sekä ohjata varhaiskasvatuksen sisältöjen kehittämistä ja luoda mahdollisuus laadun kehittämiseksi antamalla sama linjaus koskien toiminnan järjestämisen perusteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteita ovat muun muassa kasvattajien ammatillisen tietoisuuden lisääminen, vanhempien osallisuuden korostaminen lapsensa varhaiskasvatuksen palveluissa ja verkostoitua tekemään moniammatillista yhteistyötä eri palvelujen välillä siten, että niillä tuetaan lasta ja perhettä ennen kuin lapsen oppivelvollisuus alkaa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat kokonaisuuden, jolla lasten hyvinvointia, kasvua ja oppimista pyritään edistämään. (Stakes 2005.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on organisoida laadukasta sekä monisäikeistä päivähoitoa niitä tarvitseville lapsille ja heidän perheilleen. Kokkolan varhaiskasvatuksen arvot perustuvat valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan ja painotusalue on lapsen ihmisarvo. Varhaiskasvatus alkaa siitä, että kasvattajalla on ammatillinen tietoisuus lapsen kasvusta ja kehityksestä. Varhaiskasvatustyössä ajan antaminen lapselle on tärkeää. Lasten kanssa tulee keskustella ja kunnioittaa heidän mielipiteitään. Kasvatustieteellinen näkemys liittyy aina myös sidoksiin yhteiskunnan käsitykseen lapsesta. Toiminnan pohjana on rehellisyys ja lapsen etu on aina etusijalla. (Varhaiskasvatuspalvelujen strategia 2009-2013.)

Perheiden erilaiset tavat, arvot sekä kulttuuri tulee huomioida lapsen henkilökohtaisista varhaiskasvatussuunnitelmaa tehtäessä. Lapsen vahvuuksia tuetaan kannustamalla häntä etsimään tietoa omien kokemusten ja elämysten kautta. Kasvattajan tulee olla kiinnostunut lapsesta ja tuntea lapsen iän ja kehityksen tuomat muutokset. Varhaiskasvatustyö on suunnitelmallista ja johdonmukaista toimintaa. (Varhaiskasvatuspalvelujen strategia 2009-2013.)

Olen tehnyt määräaikaista sijaisuuksia opiskelujeni aikana Nasun-taloon ja näin olen saanut jo ennalta tutustua lapsiin. Olen saanut näin hyvät mahdollisuudet seurata lapsia ryhmäperhepäiväkodin arjen erilaisissa tapahtumissa. Sain myös tutustua lasten varhaiskasvatussuunnitelmiin osaltaan ja nämä kaikki olivatkin ajan tasalla, mutta suositellut liikuntamäärät 3-5-vuotiaille lapsille puuttuivat. Silloin ymmärsin, että minun tehtäväni on lisätä nämä sinne, jotta Nasun-talon työntekijät voivat hyödyntää suosituksia jatkossa.

Tavoitteenani oli tuoda esille se, että tärkeää on lasten osalta se, että he saavat liikuntaa myös päivähoidon aikana ja heitä rohkaistaan ja innostetaan liikkumaan. Halusin painottaa Nasun-talon työntekijöille, kuinka tärkeää lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden on järjestää säännöllistä liikuntaa lapsille. Aikuisen esimerkki on usein tärkeässä roolissa kun puhutaan lapsen kasvatuksesta.

Lapsen hyvinvoinnin ja kasvun perustana pidetään liikkumista. Kasvattajan vastuulla on taata lapsille ympäristö, joka houkuttelee liikkumaan. On myös poistettava liikuntaan liittyviä esteitä sekä antaa mahdollisuus turvalliseen liikkumiseen eri ympäristöissä, huomioon ottaen myös eri vuodenaajat (Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma 2010.)

Lisäsin liikuntasuositukset lapsen ikä ja kehitystason mukaan Nasun-talon varhaiskasvatussuunnitelmiin, mikä olikin yksi työni tavoitteista. Nasun-talon toiminnan laatua parantaa se, että ohjattu liikunta jää pysyväksi malliksi Nasun-talon arkeen.

Liikunnallinen kehitys etenee 3-vuotiaasta eteenpäin niin, että perustaidot kasvavat. Näin lapsi oppii juoksemaan ja heittämään yhtä aikaa. Liikkeiden hallinta onnistuu häneltä hyvin. Yhdellä jalalla 3-vuotias onnistuu seisomaan ja usein hyppäämään tasajalkaa. Myös varpailla kävely luonnistuu. Lapsi tarvitsee tilaa ja sekä sisä- että ulkoliikuntaa. Rappuja hän kävelee tasa-askelin. Liikunnallinen kehitys taas ilmenee 4-5-vuotiaissa niin, että lapsen liikkeisiin tulee entistä enemmän voimaa ja usein lapsi ihmetteleeikin voimiaan. Uudet lihakset löytyvät ja näin myös uusia taitoja kehittyy. Lapset ovat usein liikunnallisia. Tässä iässä he hyppivät, kiipeilevät, juoksevat, painivat sekä harjoittelevat uimista, pyöräilyä ja esimerkiksi hiihtämistä. Tässä iässä usein onnistuu myös yhdellä jalalla hyppiminen. Lasten liikuntasuositus on karkeasti 1 tunti päivässä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto

2014.) Nämä suositukset löytyvät Nasun-talon lasten varhaiskasvatussuunnitelmista liitteenä, iän mukaan.

Sosiaalisissa taidoissa kolme -vuotias alkaa usein harjoitella muiden samanikäisten kanssa yhdessä tekemisen sääntöjä. Sosiaaliset taidot ovat kuitenkin vasta kehittymässä ja yhteisleikki voi olla vielä haastavaa. Riitatilanteissa lapsi saattaa käyttäytyä jopa aggressiivisesti, mikä kuuluu usein ikään. Tämän vuoksi onkin hyvä harjoitella lapsen kanssa yhdessä sosiaalisia taitoja. Määrätietoista lasta voi ohjata ottamaan muut huomioon kun taas ujoa lasta on hyvä ohjata olemaan muiden lasten seurassa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014.)

Neljä – viisi –vuotiaat alkaa taas useimmin käyttämään sanoja, mikäli heille tulee riitaa keskenään. He eivät enää käytä fyysisiä keinoja, kuten kolme -vuotiaat. Lapsi osaa neuvotella asioista paremmin. Tässä iässä innostusta löytyy yksinkertaisiin sääntöleikkeihin, sekä joukkuepeleihin. Häviäminen ei usein tunnu kivalta. Rooli- ja mielikuvitusleikit ovat myös mielekkäitä. Mielikuvitus luo uusia ajatuksia leikkeihin. Lapsi tarvitsee kuitenkin rohkaisua ja itsetunnon vahvistamista, sekä kannustamista siihen, että hänen kykyjä ja taitoja otetaan esiin. Jokainen on hyvä jossakin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014.) Myös nämä sosiaaliset taidot näkyvät varhaiskasvatussuunnitelmissa iän mukaisesti.

Kun lapsi saa osallistua eri toimintoihin päiväkodissa kykyjensä sekä taitojensa mukaisesti, kokee hän näin kuuluvansa yhteisöön. Tähän tapaan lapsi saa aidosti vaikuttaa päiväkodin toimintatapoihin tullessaan kuulluksi päiväkodissa. Osallisuus näkyy vuorovaikutussuhteissa sekä lapsen tekojen kautta. On tärkeää, että lapsi kokee olevansa osa ryhmää päiväkodissa. (Korppi & Latvala 2010, 11.) Se, että lapsi saa osallistua omien kykyjensä mukaan toimintaan ja olla näin luomassa uutta, kiinnittyy se tietenkin siihen, millä tasolla hän on sekä liikunnallisen puolen että sosiaalisten taitojen kohdalla.

5 ARVIONTI PROJEKTIN VAIHEISTA

Projekti on työkokonaisuus, jossa pidetään selvänä, että on tarkka suunnitelma, johon nojaututaan. Projektilla on myös selkeät tavoitteet ja lopputulos. Resurssit ja kesto ovat selkeästi rajatut ja selkeästi tiedossa. (Huotari & Salmikangas.) Tässä luvussa pohdin projektin eri vaiheiden onnistumista.

5.1 Tiedottaminen

Yhteydenpito oli minulle luontevaa Nasun-talon työntekijöiden kanssa, sillä olen toiminut siellä myös lyhyissä määräaikaisissa työsuhteissa. Keskustelimme projektista paljon puhelimitse, mutta pidimme myös palavereja Nasun-talossa. Palavereissa tutustuimme muun muassa lasten varhaiskasvatussuunnitelmiin ja kävimme läpi lapsiryhmää sekä ryhmänä että yksilöinä. Tämä helpotti minun työtäni suunnitella ja toteuttaa interventioita. Päivämääriä ja aikatauluja pohdimme myös yhdessä. Kokouksia pidettiin tämän ryhmän kanssa erityisesti keväällä 2014, mutta olimme usein yhteydessä puhelimitse alkaen jo siitä ajasta, kun Nasun-talo varmistui työni tilaajaksi. Ohjaavan opettajani kanssa olemme pitäneet kokouksia myös useita kertoja projektin aikana. Yhteistyö sekä Nasun-talon yrittäjien ja työntekijän kanssa sekä ohjaavan opettajani kanssa oli mielestäni toimivaa.

Nasun-talon työntekijöille annoin kaksi viikkoa ennen interventioiden pitämistä tehtäväksi jakaa saatekirjeet tiedoksi interventioista vanhemmille. Lapsille interventioiden kulku selkeni aina intervention alussa.

5.2 Omat ohjaamisen taidot

Interventioiden ohjaamiseen valmistuin parhaiten niin, että suunnittelin hetket huolella. Pyrein ottamaan huomioon tilat, joissa hetket pidän. Mielestäni hetkiä oli aavistuksen vaikea suunnitella juuri siksi, että tilat olivat rajalliset. Ulkotilojen käyttökin olisi saattanut vaikeutua, mikäli ulkona olisi esimerkiksi satanut rajusti. Siksi

pohdimmekin etukäteen yhdessä Nasun-talon työntekijöiden kanssa, että voimme mahdollisesti joustaa aikataulullisesti, mikäli sää olisi ollut esteenä interventioille.

Yhdessä pohdimme myös sitä, mikä ajankohta päivästä olisi otollisin, jotta 3-5 – vuotiaita olisi mahdollisimman monta paikalla. Tästä minun tuli ainakin summittain varmistua, sillä suunnittelin hetkiin paljon ryhmässä liikkumista ja leikkimistä, eikä tämä olisi luonnollisestikaan onnistunut ilman riittävää lukumäärää lapsia. Kuitenkin pienryhmässä liikkuminen mahdollisti minulle ja työntekijöille sen, että meistä oli apua osalle lapsista, joilla jotkin taidot olivat vielä puutteellisia.

Hyvä ohjaaja osaa ottaa huomioon lapsen kehitystason, iän sekä sukupuolen ja yksilölliset taidot. Ohjaajan tulisi osata huomioida lapsi ryhmän sisällä myös yksilönä. Ohjaajan ensisijainen työväline on oma persoona. Kun ohjaajalle karttuu kokemuksesta ohjaamisesta, hänen oma persoonansa vahvistuu ja tämä myös näkyy liikuntahetken toteutuksessa. Tällöin ohjaaja osaa ottaa spontaanisti erilaisia vaihtoehtoja mukaan hetkeen, mikäli tilanne sen vaatii. (Autio & Kaski 2005, 6.)

Itsekin muuntelin liikuntahetkiä hieman itse tilanteessa, mikä onnistui itseltäni hyvin, mutta kuitenkin epävarmuus sai minut pitämään laulujen ja liikuntaleikkien järjestyksen esillä. Tilanteen mukaan lyhensin leikkejä tai yksinkertaistin niitä. Huomatessani sen, että jotkin laulut olivat vieraita lapsille, vaihdoin laulua tai jätin laulun kokonaan hetkestä pois. Sukupuolieroja en huomionut ja jokainen liikuntainterventio olikin poikavoittoinen. Tätä en tiennyt mennessäni ohjaamaan hetkiä.

Osaava ohjaaja osaa ottaa huomioon myös sukupuolierot liikuntakäyttäytymisessä. Tyttöjen ja poikien taitojen oppiminen saattaa edetä samaa aikaisesti, mutta tapa oppia voi vaihdella. Liikunnan ilon ylläpitäminen ja lasten motivoiminen ovat tärkeä osa ohjaajan työtä. (Autio & Kaski 2005, 6.)

Lasten ryhmää on vaativaa ohjata. Mikäli ennakkovalmistautuminen ei ole hyvää, voi ohjaushetki päätyä kaaokseen. Tunnin kulussa ei saisi olla juuri hetkiä, jolloin ei tehdä mitään tai joudutaan jonottamaan tai odottamaan. Jokaisella lasten ohjaajalla on sellaisia vahvuuksia, joita toisella ei ehkä ole ja päinvastoin. Tärkeimpiä piirteitä ohjaajalla ovat muun muassa aitous, hyvä itsetuntemus, kannustava ote, luotettavuus ja turvallisuus. Lisäksi ohjaajan tulisi välittää lapsista sekä olla luova. (Autio & Kaski 2005, 63-66.)

En käyttänyt paljon välineitä tai muuta rekvisiittaa juuri sen takia, ettei tavaroita tarvinnut vaihtaa leikkien välissä ja aiheuttaa näin taukoa. Myöskään tilojen puolesta, välineistöä ei olisi voinut juuri käyttää.

Omat ohjaamisen taitoni kehittyivät liikuntahetkien pitämisen yhteydessä. Minulle selvä etu oli se, että suurin osa Nasun-talon lapsista oli minulle tuttuja. Näin pääsin huomioimaan lapsia yksilöllisesti ja tiesin myös eri lapsista suunnilleen heidän motorisen tahon kehityksen sekä esimerkiksi keskittymistaidot, ohjeiden vastaanottamisen sekä niiden noudattamisen.

Pienempää ryhmää on helpompi hallita, mutta näen, että tarvitsen ja myös toivon saavani lisää kokemusta ryhmänohjaustaidoista. Uskon, että toistojen kautta oma varmuuteni lapsiryhmän ohjaamiseen kasvaa ja työelämäkokemukset tekevät minusta vieläkin luovemman ja persoonallisen työntekijän.

5.3 Aikataulu

Aikataulullisesti projektisuunnitelmassani oleva aikataulu piti paikkaansa. Interventiot sain toteutettua huhtikuussa 2014. Myös interventioista muistiinpanojen kirjoittaminen ja päiväkirjojen pitäminen tapahtui suunnitelman mukaan, eli heti kunkin intervention jälkeen.

5.4 Kustannusarvio

Projektisuunnitelman kustannusarvio toteutui pääosin. Bensakuluja ei tullut, sillä kuljin interventioihin jalan. Ainoa asia, mikä aiheutti menoerän, oli siis puhelinlaskujen lisäksi oma aikani, eli kokoukset sekä yhteensä kuusi interventiota. Materiaaleihin minulla kului vähemmän rahaa mitä laskelmassa, sillä sain suurimman osan materiaaleista lainakäyttöön Nasun-talosta.

6 INTERVENTIOT NASUN-TALON LAPSILLE

Halusin projektillani toteuttaa liikuntainterventioita ryhmäperhepäiväkoti Nasun-taloon ja saada mallin sinne pysyväksi tuomalla liikunnan suositukset 3 – 5 -vuotiaille heidän varhaiskasvatussuunnitelmiinsa. Tavoitteenani oli suunnitella ja toteuttaa lapsen ikätaso ja kehitys huomioon ottaen onnistuneesti kuusi liikuntainterventiota. Halusin järjestää interventiot Nasun-talon sisä- sekä ulkotiloissa, sillä tämä ympäristö on lapselle tuttu ja turvallinen. Kun ohjattu liikunta jää osaksi Nasun-talon toimintaa, paranee sen toiminta laadullisesti. Tämän takia pyrin omalla toiminnallani ja esimerkilläni tuomaan esiin Nasun-talon työntekijöille sen, kuinka tärkeää on, että lapset liikkuvat säännöllisesti.

Liikkumisen merkitys lasten päivähoidossa on yhä enemmän esillä. Liikkumista usein rajoitetaan jatkuvasti. Päivähoidossa on ensisijaisesti parhaat mahdollisuudet korjata elintason mukanaan tuomaa liikunnan puutetta. On tärkeää, että liikunta sulautuisi päivähoidon arkeen. (Zimmer 2001, 8.)

Suunnittelin interventiot kirjallisuuden sekä havaintojeni perusteella, joita sain ollessani seuraamassa Triolin liikuntaryhmiä. Näin sain tietoa siitä, millaisia liikuntainterventioiden tulee olla, jotta ne hyödyttävät lasta tämän kehityksessä.

Otin teemaksi eläimet, sillä olen havainnut, että lapset ovat usein kiinnostuneita eläinmaailmasta. Halusin saada lapset näin innostumaan liikunnasta, jotta liikkuminen ei olisi pelkkää suorittamista. Pyrin saamaan lapset motivoitua mukaan aluksi keskustelun herättelyllä eläimistä.

Tiloina käytin siis Nasun-taloa ja sen ympäristöä ja välineet lainasin myös pääosin Nasun-talosta. Lähtökohtaisesti halusin, että välineitä ei tarvitse paljoa, sillä omaa kehoaan hyväksi käyttäen voi myös hyvin liikkua, eikä aikaa kulu välineiden vaihtamisiin tai hakemisiin.

Mikäli päivähoidossa ei ole ihanteellisia tiloja liikkumiselle, kuten liikuntasalia tai muuta vastaavaa, on keksittävä joustavia ratkaisuja. Se ei saa olla tekosyynä sille, että liikuntaa ei toteutettaisi. Liikuntatilaa voi tarvittaessa järjestää ryhmähuoneeseen, jos erillisiä liikuntatiloja ei ole. (Zimmer 2001, 163.)

6.1 Kotieläinjumppa

Ensimmäisen liikuntaintervention pidin Nasun-talon sisätiloissa oleskeluhuoneessa. Interventioon osallistui viiden lapsen ja itseni lisäksi yksi Nasun-talon työntekijä. Aluksi keskustelimme piirissä ja esitelyämme itsemme, kerroimme myös kukin omat lempieläimemme. Jokaisen oma nimi taputettiin rytmissä, joten rytmitys tuli tutuksi jo alkuun.

Lapselle tärkeitä motivaation lähteitä ovat uteliaisuus, liikkumisen tarve, tutkimisen tarve, hyväksynnän tarve, uuden tarve, liikkumisen ilo sekä suorittamisen tarve. Nämä asiat vaikuttavat hyvin paljon siihen, miten lapsi käyttäytyy. Kun vaatimustaso ei ole liian matala eikä korkea, ovat lapset valmiimpia tarttumaan asioihin. Haastetta tulee olla riittävästi, mutta ei liikaa, ettei lapsi ala pelkäämään epäonnistumista. (Zimmer 2001, 78-81.)

Liikuntaleikkipussi tuli seuraavaksi mukaan interventioomme. Lapset pääsivät osalliseksi interventioon, sillä jokainen sai itse nostaa vuorotellen pussista lapun, jossa luki jokin taito, jota harjoiteltiin yhdessä. Nämä taidot olivat suunniteltu pussiin siten, että ne tukevat ja kehittävät 3-5 vuotiaan lapsen motorisia taitoja. Omaa kehoa hyväksikäyttäen saimme harjoitella näitä taitoja, eikä erikoisia välineitä tarvittu.

Motorinen kehitys näkyy lapsella muun muassa suoritusten lisääntymisessä ja eri tilanteiden soveltamiskyvyssä. Iän karttuessa lapsi pystyy juoksemaan, hyppimään, heittämään ja ottamaan kiinni näitä yhdistellen samaa aikaisesti. Koordinaatiokyky ja tasapaino kehittyvät jatkuvasti lapsuusiässä. (Zimmer 2001, 56- 63.)

Seuraavaksi lapset saivat musiikin tahdissa rytmissä kävellä eritavoin vapaassa tilassa. Tässä harjoittelimme lapselle tärkeitä taitoja kehitykseen nähden. Musiikkia oli tärkeä myös kuunnella tarkoin, sillä aina kun se lakkasi, oli pysähdyttävä ja oltava liikkumatta.

Kun musiikkia käytetään osana liikkumista, on sen käyttö usein ohjaajan mieltymyksiin sidottuna. Liikkeen ja musiikin yhdessä tuottama nimi on rytmi. Jos ei ole rytmiä, ei ole musiikkiakaan. On opittava rytmisen liike, jotta oppii perustaidot. Parhaiten rytmi löytyy omasta kehosta esimerkiksi juuri taputtamalla. Vartalon

keskiviivan ylittävät laajat liikeradat sekä rytmiharjoitteet edistävät kehon puolisuuden kehittymistä. (Pulli 2001, 61.)

Lapsen omaa osallisuutta interventio tuki myös oman mielikuvituksen kautta. Jokainen lapsi sai päätellä kuinka hänen mielestään esimerkiksi koira, papukaija, käärme tai muu eläin liikkuu.

6.2 Kotieläinjumppa

Toinen interventio pidettiin myös sisätiloissa. Vaikka, Nasun-talo on melko pieni, halusin esimerkilläni tuoda esille, kuinka tiloja voi käyttää hyväksi ja että liikkumiseen ei tarvita aina liikuntasalia tai esimerkiksi urheilukenttää. Ajatuksenani oli pysyä jokaisessa interventiossa eläinteemassa ja kaksi ensimmäistä kertaa liikuimme kotieläin teemalla. Toinen interventio olikin helpompaa, kun lapset olivat jo tuttuja, interventioon osallistui yhden työntekijän ja itseni lisäksi kuusi lasta. Aloitimme samalla nimiemme rytmityksellä ja sen jälkeen jäimme piiriin pohtimaan eri kotieläimiä, joita mieleemme juolahtaa. Näitä kotieläimiä pohdimme ”laiva on lastattu” -leikin avulla. Halusin tuoda interventioihini melko perinteisiä leikkejä, jotta sääntöjen opettamiseen ei menisi liiaksi aikaa. Kuitenkin koin eduksi sen, että lapsia ei tarvinnut mitenkään jakaa, sillä he ovat jo melko pieni ryhmä.

Lapsen käyttäytyminen ryhmässä on melko vapaata ja spontaania, sillä he kokevat, ettei heitä tarkkailla yksilönä liikaa. Kun lasta tuetaan psykomotorisesti, on aina tärkeää, että lapsi harjoittelee taitojaan aina ryhmässä. Ryhmään liittyminen tarkoittaa sitä, että lapsen on koettava olonsa turvalliseksi ryhmässä ilman vanhempiaan. Lapsen on myös kyettävä olemaan kontaktissa muihin ryhmänjäseniin. Yleensä ryhmässä osataan toimia kolmesta ikävuodesta lähtien. (Zimmer 2011, 141-143.)

Jokainen sai kokeilla toisen intervention aikana eri rooleja olemalla esimerkiksi kissa muiden ollessa hiiriä. Kannustus ja positiivinen palaute lapselle oli silmin nähden nautinnollista, kun omasta suorituksesta kehuittiin. Lapset myös kannustivat toisiaan, mikä kertoo hyvästä ryhmähengestä.

Kilpaileminen ja suoritusten vertailu on lasten leikeissä tuttua, sillä kilpailutilanteita näkyy leikeissä usein. Näin lapset näkevät, kuka on esimerkiksi nopein ja niin edelleen. Näissä tilanteissa on huomioitava se, ettei sama lapsi ole aina häviäjä, sillä se vaikuttaa negatiivisesti lapsen itsetuntoon ja luottamisen murtumiseen omiin taitoihin. (Zimmer 2001, 56.) Halusin suunnitella interventiot niin, ettei kenellekään tule alemmuuden tunnetta ja kaikki pääsevät osallistumaan kaikkiin eri tehtäviin liikuntahetkillä. Minulle oli myös tärkeää tuoda esille se, että harjoittelemalla oppii lisää, mikäli ei vielä kaikkea taida.

6.3 Metsäneläimet liikuntahetki

Kolmannen intervention pidin Nasun-talon ulkotiloissa. Aika oli otollinen ulkoliikunnalle, sillä kevät oli kauneimmillaan. Nasun-talon piha ei ole hirveän suuri, mutta kuitenkin kun käytetään koko tilaa hyödyksi, on pihalla mahdollisuus hyvinkin liikua. Ulkona liikuntatuntien pitämiseen jäi huomattavasti enemmän tilaa verrattuna sisätiloihin. Interventioon osallistui yhteensä 6 lasta ja kolme Nasun-talon työntekijää.

Olin suunnitellut liikuntahetken niin, että siinä olisi mukana paljon perinteisiä leikkejä, jotka lapset jo osaavat. Leikit suunnittelin kuitenkin siten, että lasten mielikuvitus saisi laukata. Yllätyksekseni kävi kuitenkin niin, että ne leikit, jotka olivat minulle tuttuja, eivät olleetkaan tuttuja Nasun-talon lapsille. Positiiviseksi puoleksi kuitenkin ajattelin, että lapsille on mukava opettaa uusia leikkejä ja ehkä jopa niitä, jotka ikäiseni kokevat perinteisiksi leikeiksi. Olin kuitenkin muuttanut nämä itselleni tutut leikit eläinteemaan ja muokannut niitä hieman muutenkin niin, että lapsi pääsee itse toteuttamaan itseään eivätkä säännöt tule pelkästään aikuiselta.

Yksi lapsista ei halunnut syystä tai toisesta toimia yhdessä leikissä esimerkiksi hippana ollenkaan. En lähtenyt tätä lasta pakottamaan mukaan vaan annoin mahdollisuuden seuraavalle lapselle toimia hippana ja en kiinnittänyt tilanteeseen sen enempää huomiota, olen huomannut että pakottamalla lasta tekemään jotain ryhmässä, en minä ainakaan ole saanut parempaa lopputulosta. Tässäkin tapauksessa lapsi tuli itse leikkiin mukaan, kun hän tunsikin, että haluaa sittenkin osallistua.

Lasta ei voi pakottaa leikkiin mukaan. Leikkimistä pidetään oikeastaan vapaaehtoisena tekemisenä. Kun lapselle annetaan valinnanmahdollisuus eli tieto siitä, että hän voi itse valita esimerkiksi leikkinsä, ei hän koe, että aikuinen päättää hänen puolestaan. Näin lapsi kokee, että hän voi itse vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin. Iloiten ja vapaaehtoisesti osallistuttaessa kehittyy lapsen persoonallisuus. (Zimmer 2001, 79.)

6.4 Sukellus viidakkoon

Neljänteen interventioon osallistui kuusi lasta sekä kolme Nasun-talon työntekijää. Myös neljäs interventio toteutettiin ulkotiloissa. Jälleen kävi niin, että minulle tutut lastenlaulut eivät olleetkaan tuttuja Nasun-talon lapsille. Laulaminen yksin oli melko haasteellista, sillä interventio oli siis ulkona. Ulkona ääni ikään kuin hukkuu ja samalla mallitin lapsille, kuinka leikin on tarkoitus sujua. Otollisempana olisin siis pitänyt sitä, että olisin saanut soitettua musiikkia, mutta ulkotiloissa se ei ole Nasun-talossa mahdollista.

Elefanttimarssi jäi minun osaltani mietityttämään, sillä oli ikävää, että joku lapsista joutui jäämään viimeisenä haettavaksi. (Elefanttimarssi-laulussa vuorotellen haetaan aina yksi ”toveri” mukaan marssiin.) Lapsia asia ei kuitenkaan näyttänyt vaavan. Tämän omakohtaisen tunteen vuoksi en tahtonut järjestää interventioisani kilpailutilanteita, vaikka kirjallisuudessa asian merkityksestä väitellään.

Leikin varjoon kätkeytyvät kisailut kehittävät lasten taitoja liikunnassa ja antavat kilpailuhenkisille lapselle kokeilla omia rajojaan. Todetaan, että myös perinteisissä leikeissä tapahtuu kilpailua, jota ei heti siksi tunnistaakaan. Kuitenkin lasten leikeissä juuri leikki on etusijalla ja säännöt ovat lasten itsensä luomia. Näihin leikkeihin usein kaikki lapset pääsevät mukaan, eikä esimerkiksi joukkueita A ja B muodosteta. (Pulli 2001, 80.)

Yhden ennalta tuntemattoman leikin lapsille onnistuin ohjaamaan niin hyvin, että lapset jatkoivat leikkiä melkein täysin, ilman ohjausta, keskenään. Venyttelyssä omat haasteensa toi kuitenkin se, että tukea ei ollut, josta olisi voinut ottaa apua

tasapainoiluun. Siinä onneksi avuksi tulivat Nasun-talon työntekijät, sillä lapset eivät olisi varmaankaan kovin rohkeasti turvautuneet minuun.

Taito pysyä tasapainossa luo perustan kaikelle liikkumiselle sekä välineenkäsittelytaidoille. Tasapainotaidoilla harjoitellaan joko kehon pystyssä pitämistä tai samassa asennossa olemista. Näillä taidoilla estetään kaatumiset sekä tasapainon menetys. Tasapainoharjoituksissa kehitetään lapsen taitoja saavuttaa nopeasti asento, jossa tulee pysyä tasapainossa. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 21.)

6.5 Sukellus viidakkoon

Tähän interventioon osallistui viisi lasta, sekä kaksi Nasun-talon työntekijää. Myös tämä interventio pidettiin ulkotiloissa. Viidennessä interventiossa minulla oli useita leikkejä, joissa tuli juosta paljon. Tässä interventiossa minun olikin otettava huomioon myös tauot, ettei lapsi väsy liiaksi juoksemisesta. Minun tuli myös ottaa huomioon se, että mikäli hitain juoksija joutuu olemaan jatkuvasti hippana, on tilanne pelastettava niin, että lapsi ei koe olevansa huonompi kuin muut. Tämän tilanteen ratkaisin heittäytymällä mukaan itse hippaleikkiin, jotta lapsi pystyi ottamaan minut kiinni, kun hidastelin juoksussa.

Tämän intervention aikana koin ennalta huomioidun riskin, joka ilmeni myös projektisuunnitelmastani. Yhdessä leikeistä osallistujamäärän olisi pitänyt olla suurempi. Kuitenkin osallistujia oli vain viisi, joten en voinut toteuttaa yhtä leikeistä ollenkaan. Tilanteen korjasin ottamalla kyseisen leikin tilalle toisen leikin jo toteutetuista interventioista.

Loppuvenyttelyjen kohdalla oli hienoa huomata, kuinka lapset osasivat jo eri venytykset hyvin ilman apua, sillä olimme toistaneet niitä jokaisen intervention aikana. Tähän asiaan kiinnitin huomiota niin paljon, että kehuin lapsia avoimesti heidän taidoistaan. Pidin myös tärkeänä kehua ja kannustaa lasta interventioiden aikana.

6.6 Rastiretki

Rastiretken pidin viimeisenä interventiona Nasun-talon pihalla. Interventioon osallistui kaksi Nasun-talon työntekijää sekä viisi lasta. Tämä interventio poikkesi melko paljon muista interventioista, sillä kiersimme lasten kanssa rasteja yhdessä pihalla. Nämä rastit olin asettanut tiettyjen matkojen päähän toisistaan. Käytin luovutta hyväksi siirtyessämme aina rastilta toiselle. Nämäkin siirtymiset suoritimme usein eläinteemalla, mikä innosti lapsia eteenpäin. Myöhemmin ymmärsin, että olisin voinut käyttää hyödyksi myös esimerkiksi viereisen puiston ulkoilutiloja, jolloin rasteihin olisi saanut enemmän välimatkaa suhteessa toisiinsa ja näin rastit olisivat voineet olla vaikka kätkettyinä. Olin kuitenkin jo suunnitelmassani sijoittanut rastit Nasun-talon pihalle ja ottanut näin huomioon rastien lyhyemmät etäisyydet, eikä ongelmia siis tullut.

Rastit sisälsivät aina arvoituksia, jotka lapset arvasivat vihjeiden perusteella. Lapset pohtivat arvoituksia, mutta koska he saivat vapaasti vastata kysymyksiin vastauksen keksittyään, oli toisinaan sama lapsi vastaamassa. Tätä olisin voinut kehittää niin, että vastausvuoron olisi saanut esimerkiksi viittaamalla. Huomasin myös eron kolmevuotiaiden ja viisivuotiaiden välillä kun arvoituksia pohdittiin. Kuitenkin koin, että lapsiryhmä on sen verran tiivis ja tuttu, että lapset kokivat olevansa ikään kuin samalla viivalla.

Jos lapselle tarjotaan mahdollisuus keksiä itse ratkaisuja liikunnallisiin tehtäviin sisällytettynä, on sillä vaikutusta lapsen ajattelun kehittymiseen. Kun nämä ongelmat tai arvoitukset esitetään lapselle kysymyksen muodossa, eikä lapsella näin ole käytettävissä valmista mallia, jota käyttää vastaamiseen, hän joutuu yhdistelemään aikaisemmin opittuja tietojaan uudella tavalla. Ainoastaan sellainen opettaminen, jossa aikuinen opettaa ja lapsi kuuntelee, ei auta luovuuden kehittämisessä. Kuitenkin on muistettava, että liikunnassa on paljon sellaisia asioita, joissa on näytettävä mallia. (Karvonen 2002, 16.)

Minulla kävi myös mielessä, että olisin viimeisen intervention jälkeen palkinnut lapset jollain tavoin, mutta toisaalta lapset eivät mielestäni tarvitse palkintoa liikunnasta vaan liikunnan ilo täytyy syntyä itse liikkumisesta. Rastiretki ei itsessään sisältänyt kilpailua lasten välillä, vaan yhdessä tekeminen ja rastien suorittaminen oli kaikista tärkein juttu.

7 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

Etukäteen mietittynä oli lasten haastattelu interventioiden jälkeen sekä palautteen kerääminen työntekijöiltä vapaamuotoisesti paperilla.

3-5-vuotiaat lapset pystyvät kertomaan itse mitä he ajattelevat liikuntahetkistä. Keräsin aina interventioiden lopussa lapsilta suullista palautetta. Lapset ovat kuitenkin melko lyhytsanaisia, mutta usein sanovat kuitenkin mitä tarkoittavat. Pyysin myös Nasun-talon työntekijöitä kyselemään lapsilta jälkeinpäin, millaisia liikuntahetket lasten mielestä olivat, jotta lapsella olisi mahdollisimman turvallinen olo pohtia interventioissa toteutettuja asioita, sillä työntekijät ovat heille tuttuja. Interventioiden lopuksi kyselemällä varmistuin kuitenkin siitä, että kaikki saivat mielipiteensä sanotuksi ja lapset vielä muistavat millaisia hetket olivat.

Kirjallinen palaute työntekijöiltä oli mielestäniärkevin vaihtoehto. Palautteisiin pyysin heitä avoimesti pohtimaan liikuntahetkiä vapaamuotoisesti. Mielestäni tämä tapa sopi minulle hyvin, sillä työntekijöiden palautteen sain konkreettisesti ja lasten kohdalla palautteen anto täytyi tapahtua suullisesti kirjoitustaitojen puuttuessa.

7.1 Palaute Nasun-talon työntekijöiltä ja lapsilta

Lasten antama suullinen palaute oli ainoastaan positiivista lukuun ottamatta erään pojan kommenttia ”en jaksa enempää.” Lasten mielestä interventiot olivat kivoja ja niihin oli mukava osallistua. Osa lapsista kertoi, että heille tuli liikuntahetkien aikana kuuma, osalle taas ei. Lapset osallistuivat interventioihin innokkaasti ja he yrittivät aina uudestaan mikäli epäonnistuivat. Hymy lasten huulilla kertoi myös paljon. Kaikki saivat mahdollisuuden käyttää omaa luovuuttaan hyväksi interventioissa ja niin lapset myös tekivät.

Nasun-talon työntekijöiden antamassa palautteessa keskitytään paljon lasten ohjaamiseen. Ohjaaja ottaa hyvin huomioon eritasoiset lapset ja kertoo ohjeet selkeästi ja tarvittaessa toistaa ne. Hän seuraa lasten jaksamista ja innostaa heitä. Tuokiot olivat sopivan pituisia, lapset jaksoivat keskittyä hyvin. Ohjaaja ei pakota lapsia mukaan, vaan kannustaa heitä hienovaraisesti liikkumaan. Ohjaaja on

huomioinut suunnitellessa lasten ikätason. Saimme uusia ideoita leikkeihin ja lapset innostuivat uusista leikeistä. Erityisen suosituksi jäi tiikeri-leikki.

8. INTERVENTIOT

8.1 Lasten tavoitteiden toteutuminen

TAULUKKO 2. Interventioihin osallistuneiden lasten tavoitteiden toteutuminen

Tulostavoitteet: Lapsen terveyden ja kasvun tukeminen liikunnan avulla	Huhtikuun 2014 aikana järjestettiin yhteensä kuusi interventiota, jotka tukivat lapsen terveyttä ja kasvua
Toiminnalliset tavoitteet: Liikunnan avulla lapsen sosiaaliset ja fyysiset taidot kehittyvät	Interventiot toteutettiin lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden ja ryhmän merkitystä tuettiin. Lapset kannustivat toisiaan.
Oppimistavoitteet: Lapsi oppii liikkumaan yksin ja ryhmässä, motoristen taitojen kehittyminen	Interventioissa liikuttiin sekä ryhmässä että yksin. Kaikki mukana olijat osallistui- vat ja yrittivät parhaansa

Interventioihin osallistuneiden lasten tulostavoitteina pidettiin lasten kasvun tukemista liikunnan avulla. Interventiot, joita toteutettiin keväällä 2014, tukivat lasten terveyttä ja kasvua. Toiminnalliset tavoitteet olivat lasten sosiaalisten ja fyysisten taitojen kehittyminen liikunnan avulla. Interventioissani otin huomioon lasten iän sekä kehitystason sekä kiinnitin erityisesti myös ryhmän merkitykseen huomiota. Oppimistavoitteena oli lasten oppiminen liikkumaan yksin sekä ryhmässä ja lasten motoristen taitojen kehittyminen. Interventioissa toteutettiin sekä ryhmäliikuntaa että liikkumista yksilönä. Kaikki interventioihin osallistuneet lapset pyrkivät parhaaseen mahdolliseen suoritukseen.

8.2 Nasun-talon tavoitteiden toteutuminen

TAULUKKO 3. Työntilaajan tavoitteiden toteutuminen

<p>Tulostavoitteet: Liikunnan tärkeyden huomioiminen lapsen varhaiskasvatuksessa</p>	<p>Nasun-talon työntekijöille kerrottiin, miksi vasuihin on tärkeä lisätä liikunnan osuus</p>
<p>Toiminnalliset tavoitteet: Ohjattu liikunta jäisi pysyväksi malliksi Nasun-taloon</p>	<p>Nasun-taloon jäi liikuntaleikkipussi ja erilaisia esimerkkejä liikuntahetkien pitämisestä sekä tilojen hyväksi käyttämiseen ohjeita</p>
<p>Oppimistavoitteet: Liikunnan osuutta lisättäisiin varhaiskasvatussuunnitelmaan</p>	<p>Liikuntasuosituksia lisättiin Nasun-talon Vasuihin</p>

Työntilaajan tulostavoitteisiin asetettiin liikunnan tärkeyden huomioiminen lapsen varhaiskasvatuksessa. Nasun-talon työntekijöille kerrottiin liikunnan lisäämisen tärkeys vasuihin. Toiminnallisiin tavoitteisiin oli asetettu ohjatun liikunnan jääminen pysyväksi malliksi Nasun-taloon. Työntilaajalle jäi liikuntaleikkipussi ja erilaisia esimerkkejä liikuntahetkien pitämisestä sekä esimerkkiä siitä, kuinka tiloja voidaan käyttää hyödyksi liikunnallisiin tarkoituksiin.

8.3 Sosionomi AMK:n tavoitteiden toteutuminen

TAULUKKO 4. Henkilökohtaisten tavoitteiden toteutuminen

Tulostavoitteet: Valmis opinnäytetyö	Opinnäytetyö valmistui
Toiminnalliset tavoitteet: Onnistunut suunnittelu ja toteutus	Interventiot suunniteltiin ja toteutettiin huolella
Oppimistavoitteet: Pienten lasten ryhmänohjaustaidot ja projektityöskentelytaidot kehittyvät	Ryhmänohjaustaitoihin tuli lisää kokemusta ja projektin myötä käsitys projektityöskentelystä selkiintyi ja harjaantui

Sosionomi AMK:n tulostavoitteena oli valmis opinnäytetyö, joka toteutui. Toiminnallisena tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa interventiot onnistuneesti, tämä tavoite toteutui. Oppimistavoitteena oli pienten lasten ryhmänohjaustaitojen ja projektityöskentelytaitojen kehittyminen. Käsitys projektityöskentelystä selkiintyi ja työskentely ote projektissa luonnistui, myös ryhmänohjaustaidot karttuivat.

9 POHDINTA

Mielestäni liikuntainterventiot onnistuivat melko hyvin. Jouduin kuitenkin muokkaamaan jo suunniteltuja leikkejä spontaanisti, kun huomasin esimerkiksi että viisi lasta ei riitä suunnittelemani leikkiin osallistujamäärältään. Usein pelkkä mallittaminen ei ainoastaan riittänyt, vaan myös itse leikkiin osallistuminen oli tarpeen. Myös lasten kanssa yhdessä tekeminen lasta konkreettisesti tukien oli otettava joidenkin lasten kohdalla käyttöön. Siksi olinkin hyvilläni siitä, että Nasun-talon työntekijät tai ainakin yksi heistä osallistui ja auttoi minua liikuntahetkien pitämisessä. Minusta positiivista oli se, että tunsin lapsia aika hyvin ja olin voinut seurata heitä jo aiemman kokemuksen kautta. Näin tiesin lasten mahdolliset heikot kohdat ja olin osannut jo jollain tasolla mielessäni varautua helpottamaan liikkeitä ja ohjeita tarpeen niin vaatiessa.

Oli hyvä, että olin tarkoin paneutunut lasten ikä ja kehitystasoon, sillä näin pystyin luomaan lapsille tarpeeksi haastetta, mutta toisaalta myös toiminnan mielekkyys huomioiden, etteivät lapset joudu liian vaikeiden harjoitteiden eteen. Liikuntahetkien pituuden koin itselleni haasteeksi, sillä en osannut juurikaan arvioida kauanko suunnittelemani interventiot kestävät. Pyrin seuraamaan lasten jaksamista ja sen mukaan joko lisäsin tai vähensin leikkejä. Mielestäni oli hyvä pitää joitain asioita samoina, kuten venyttelyt, sillä vain toistojen avulla lapsen taidot kehittyvät. Olisin voinut hyödyntää liikuntainterventioiden pitämiseen muitakin tiloja kuin Nasun-talon sisä- ja ulkotiloja. Esimerkiksi rastiretki olisi ollut mielestäni otollinen pitää läheisessä puistossa ja näin olisin saanut enemmän matkaa rastien väliin. En kuitenkaan muuttanut paikkaa alkuperäisestä suunnitelmastani.

Työskentelyäni haittasi se, että vaikka sain työtilaajan jo vuonna 2012, oli projektisuunnitelman hyväksymisen kanssa ongelmia, tästä syystä projektin oli edettävä vauhdilla kun sain suunnitelman hyväksytyksi. Tästä syystä kokoukset Nasun-talon työntekijöiden kanssa ennen interventioita jäivät pariin kertaan. Mikäli aikaa ennen käytännön toteuttamista olisi ollut enemmän, olisimme ehtineet käydä interventioita paremmin läpi ja olisin näin voinut antaa myös työntekijöille vastuuta ohjaamiseen ja näin olisin saanut itse keskittyä välillä ihan vain lasten tarkkailemiseen. Koin kuitenkin hyväksi sen, että jokaisen intervention jälkeen kirjoitin raportin

intervention kulusta auki, jotta minulle jäi mahdollisimman tarkka kuva interventios-
ta.

Palautteen kerääminen lapsilta suullisesti ei antanut minulle niin paljon kuin olisin odottanut. Sain tietenkin heidän mielipiteensä siitä, että heillä oli mukavaa ja he kokivat saaneensa liikkua riittävästi. En tiedä, olisiko ollut aiheellista kerätä palautetta myös esimerkiksi kuvien avulla tai piirtämällä tms. Nasun-talon työntekijöiden palautteen keräämisessä huomasin myös puutteellisuuden. Pyysin palautetta vapaamuotoisena kirjallisesti. Olisin voinut ehkä kuitenkin laatia palautelomakkeen, jossa olisin saanut tarkkoja vastauksia niihin kysymyksiin, mitkä olisin itse laatinut. Näin olisin ehkä saanut laajemman palautteen ja vastauksia juuri niihin kysymyksiin, joihin olisin tahtonut. Toinen tapa olisi ollut se, että olisimme jokaisen intervention jälkeen pohtineet interventioita yhdessä, mutta tämä olisi saattanut olla varsin haasteellista, sillä lapset tuli kuitenkin hoitaa. Sain kuitenkin kirjallista palautetta interventioista, mikä olikin varsin hyvää.

Koen onnistumista siltä osin, että työntilaaaja oli tyytyväinen interventioihin ja lapset ovat alkaneet leikkimään ohjaamiani leikkejä. Myös se, että inspiroin Nasun-talon työntekijöitä interventioillani, on erityisen positiivista. Näin ohjatut liikuntahetket saavat jatkumoa. Liikuntasuosituksukset ovat nyt myös lasten varhaiskasvatussuunnitelmissa ja nyt heillä on ideoita kuinka esimerkiksi heidän tiloja voi käyttää liikkumiseen ja millaisia liikuntaleikkejä 3-5-vuotiaat tarvitsevat, jotta heidän motoriset taidot, osallisuus sekä sosiaaliset taidot vahvistuvat.

Olisin työssäni voinut kiinnittää huomiota dokumentointiin. Mikäli olisin huomannut kysyä vanhemmilta luvan ja saanut vaikka kuvata interventiot myöhempää tarkastelua varten, olisin varmasti saanut sekä omista ohjaamisen taidoista että lasten käyttäytymisestä kriittisempää arviointia projektityöhöni.

Projektkirjallisuutta minun olisi pitänyt lukea paljon aikaisemmin, jotta olisin sisäistänyt heti alussa projektityöskentelyn idean. Näin olisin varmasti päässyt aiemmin vauhtiin projektin kanssa, eikä minulle olisi tullut niin kiire jokaisen vaiheen kanssa. Olisin voinut myös pyytää ohjausaikoja enemmän, mutta myös tämä osoittautui haasteelliseksi, sillä sain ohjaavan opettajan tiedon vasta suunnitelman hyväksytyksi tulemisen jälkeen. Minun olisi kannattanut paneutua jo tehtyihin projektitöihin paremmin.

Kiinnitin paljon huomiota interventioiden suunnitteluun, joka osoittautui kyllä hyväksi, mutta olisin voinut ehkä jopa kehittää hetkiä entisestään. Nasun-talon lähellä on useampi vanhustenpalveluihin erikoistuvia yksiköitä. Olisin voinut pitää liikuntaa esimerkiksi heidän kanssa yhteistyössä ja tuottaa näin uusia ja erilaisia kokemuksia lapsille ja vanhuksille. Toisaalta olisin voinut pohtia esimerkiksi suurempia tiloja, joita olisin voinut kysellä esimerkiksi Kokkolan kaupungilta lainaksi. Näin myös Nasun-talon lapset olisivat saaneet suuren tilan tuntumaa liikunnassa.

Interventioissa minua auttoi se, että tein koulutukseen kuuluvia harjoitteluja yhteensä kolmessa eri päiväkodissa. Näissä sain harjoittaa ohjaamistaitoja ja sain myös ideoita interventioihin. Harjoittelussa myös ryhmänhallintataidot vahvistuivat.

Projekti onnistui mielestäni kohtalaisen hyvin, sillä sain hyvää palautetta työntilailta. Kuitenkin olisin itse toivonut aikaa kirjallisen raportin tekemiseen enemmän. Palautteen keräämiseen olisin kiinnittänyt projektissani enemmän huomiota. Olisin myös voinut viedä interventioita vieläkin pidemmälle ja tehdä esimerkiksi yhteistyötä enemmän eri tahojen kanssa. Dokumentointi oli myös työssäni heikkoa. Aihe oli kuitenkin ajankohtainen, enkä vaihtaisi sitä. Liikunnan suositukset ikä ja kehitystason mukaan puuttuivat Nasun-talon lapsien vasuista, jotka sain lisättyä niihin. Sain myös innostettua Nasun-talon työntekijöitä pitämään lapsille erilaisia liikuntaleikkihetkiä, minkä koen suurena onnistumisena.

LÄHTEET:

Akola, S. 2007. Lasten osallisuus päiväkodin toiminnassa Suomessa ja Saksassa. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitos, varhaiskasvatuksen pro gradu – tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18213/URN_NBN_fi_jyu-2008161019.pdf?sequence=1 Luettu 9.5.2014.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Opetushallitus ja Koulu liikuntaliitto.

Huotari, J. & Salmikangas, E. Projektihallinnan perusteet. Johdanto, määritelmät. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Www-dokumentti. Saatavissa: http://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZT4010/IIZT4010_2.pdf Luettu: 23.4.2014.

Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Kangas, H. & Uusitalo, R. 2009. Sisarusuhteiden tukeminen Vaasalaisessa Suomenkielisessä päivähoitossa. Vaasan Ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5355/Kangas_Hanna_Uusitalo_Riikka.pdf?sequence=1 Luettu 14.5.2014

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus

Kokkolan varhaiskasvatussuunnitelma. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.kokkola.fi/palvelut/opetus_ja_kasvatus/paivahoito/fi_FI/paivahoito/_files/91640319769909823/default/kokkola_vasu_2010.pdf Päivitetty: 6.5.2010. Luettu: 14.5.2014

Korppi, M. & Latvala, J. 2010. Osallistava vuorovaikutuksen malli lasten osallisuuden mahdollistajana. Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitos, varhaiskasvatuksen pro gradu – tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25307/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201009302820.pdf?sequence=1> Luettu 9.5.2014.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2014. Liikunnallinen kehitys. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuotias/ Luettu 2.5.2014.

Mäkelä, S. 2009. Projektityöskentely ja käytännön IT-projekti. Tietojen käsittely | Lähiverkkopalvelut, Turun Ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö (AMK). Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6438/Makela_Sami.pdf?sequence=1 Luettu 30.4.2014.

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tampere: Tammi oppimateriaalit

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

Salonen, T. 1997. Kasvatus ja sosialisatio. Kasvatustieteen luonteesta ja mahdollisuuksista. Siljander (toim.) Tampere: Gaudeamus.

Stakes. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus.

Varhaiskasvatuspalvelujen strategia 2009-2013. Kokkolan kaupunki. Www-dokumentti. Saatavissa:

https://www.kokkola.fi/hallinto/strategiat/sivistystoimen_strategiat/varhaiskasvatus_strategia/fi_FI/varhaiskasvatus_strategia/ Luettu 30.4.2014

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: Lasten Keskus.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: VK – Kustannus Oy.

Annastiina Nygren

ELÄINLOIKKAUS

Ohjattua liikuntaa varhaiskasvatukseen sosiaalisten taitojen kehittämiseksi.

Projektisuunnitelma

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Tammikuu 2014

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU	2
3 TIETOPERUSTAA OHJATUN LIIKUNNAN JÄRJESTÄMISEEN	4
3.1 Lapsen motorinen kehitys	4
3.2 Lapsen sosiaaliset taidot ryhmässä	5
3.3 Lapsen osallisuus	6
4 LASTEN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAT OHJAA VARHAISKASVATUKSESSA	9
5 ARVIONTI PROJEKTIN VAIHEISTA	12
5.1 Tiedottaminen.....	12
5.2 Omat ohjaamisen taidot.....	12
5.3 Aikataulu	14
5.4 Kustannusarvio	14
6 INTERVENTIOT NASUN-TALON LAPSILLE.....	15
6.1 Kotieläinjumppa	16
6.2 Kotieläinjumppa	17
6.3 Metsäneläimet liikuntahetki	18
6.4 Sukellus viidakkoon.....	19
6.5 Sukellus viidakkoon.....	20
6.6 Rastiretki.....	20
7 PALAUTTEEN KERÄÄMINEN.....	22
7.1 Palaute Nasun-talon työntekijöiltä ja lapsilta.....	22
8. INTERVENTIOT	24
8.1 Lasten tavoitteiden toteutuminen	24
8.2 Nasun-talon tavoitteiden toteutuminen	25
8.3 Sosionomi AMK:n tavoitteiden toteutuminen	26
9 POHDINTA.....	27
LÄHTEET:.....	30

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa liikuntainterventioita 3-5-vuotiaille lapsille ryhmäperhepäiväkotiin Nasuntaloon. Työn tarkoitus on innostaa lapsia liikkumaan ohjattujen liikuntahetkien avulla sekä lisätä liikunnan säännöllisyyttä Nasuntalossa. Tavoitteena on saavuttaa toiminnan eli laadun parannusta.

Kokkolan liikuntapalveluluilla tähdätään asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan avulla. Liikuntakulttuurisin keinoin pyritään myös kehittämään kaupungin elinkeinotoimintaa. Jatkuvasti kehitetään myös liikuntatoimen yhteistyötä liikuntajärjestöjen ja viranomaisten kanssa. Perusliikuntapaikat- ja palvelut tulee olla kaikkien asukkaiden saavutettavissa ja yleis- sekä erityisliikuntapaikkoja tulee järjestää tarpeen mukaan. Kaikilla tulee olla myös mahdollisuus harrastaa ohjattua liikuntaa joko seurassa tai muussa järjestetyssä toiminnassa. (Kokkolan kaupunki 2014.)

Lapsi tarvitsee liikuntaa, koska se on perusedellytys lapsen fyysiselle kehitykselle ja kasvulle. Oikeanlaisen ravinnon lisäksi lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman lisääntyminen vaativat lihasten säännöllistä ja jatkuvaa käyttämistä. Sidekudokset, jänteet sekä luukudos vahvistuu, kun näitä alueita kuormitetaan. Myös lapsen verenkiertoelimistön kehityksen osalta on tärkeää, että lapsi liikkuu useita kertoja päivässä niin, että hän hengästyy. Lapsella tulee olla päivittäin mahdollisuus harjoitella liikkumista, jotta hänen motorinen kehityksensä toteutuu. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa riittävästi kokeilla ja opetella uudenlaisia taitoja, mutta myös toistaa jo oppimaansa. Erilaiset välineet ja eri ympäristöt ovat tärkeässä roolissa motorisen kehityksen osalta. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.)

Pääkäsitteet: Motoristen taitojen kehittäminen, lasten osallisuus, sosiaalisten taitojen harjoittelu

2 PROJEKTIN KUVAUS JA TAVOITTEET

2.1 Projektin tavoitteet

Projektityöni tarkoitus on innostaa lapsia liikkumaan ohjattujen liikuntatuokioiden avulla sekä lisätä liikunnan säännöllisyyttä ryhmäperhepäiväkoti Nasuntalossa. Tavoitteena olisi saavuttaa näin myös toiminnan, eli samalla laadun parannusta. Henkilökohtaisina tavoitteina itselläni pidän omien valmiuksien kehittämistä ohjaustuokioissa lasten parissa, edistää liikunnallisin keinoin lasten terveyttä sekä saada aikaan valmis opinnäytetyö.

Varhaiskasvatuksen tulisi olla suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. Näissä sisällöissä voidaan päähuomiota kiinnittää esimerkiksi musiikkiin, kädentaitoihin, liikuntaan tai vaikkapa ympäristökasvatukseen. Lapselle aukeaa leikin mukana myös mahdollisuus harjoitella erilaisia vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja. (Sosiaaliportti 2012.)

Projektin aikana Nasuntalon 3-5-vuotiaat lapset tulevat saamaan kuusi kertaa ohjattua liikuntatoimintaa. Tavoitteena on pitää kaksi liikuntatuokiota ulkona. Tavoitteena on ottaa huomioon lasten eri kehitysvaiheet, omat taidot, lapsi yksilönä sekä ryhmänjäsenenä. Kannustava ilmapiiri ja tutun turvallinen ympäristö auttavat lasta motivoitumaan liikuntahetkiin.

TAULUKKO 1. Projektin tavoitteet

Tavoite/ Näkökulma	Lapsi	Nasuntalo	Henkilökohtaiset
Tulostavoitteet	Lapsen terveyden ja kasvun tukeminen liikunnan avulla ja sosiaalisten taitojen kehittyminen.	Liikunnan tärkeyden huomioiminen lapsen varhaiskasvatuksessa	Valmis opinnäytetyö
Toiminnalliset tavoitteet	Liikunnan avulla lapsen sosiaaliset ja fyysiset taidot kehittyvät.	Ohjattu liikunta jäisi pysyväksi malliksi Nasuntaloon.	Onnistunut suunnittelu ja toteutus.
Oppimistavoitteet	Lapsi oppii liikumaan yksin ja ryhmässä, motoristen taitojen kehittyminen	Liikunnan osuutta lisättäisiin varhaiskasvatussuunnitelmaan.	Pienten lasten ryhmänohjaustaidot kehittyvät ja projektityöskentelytaidot.

2.2 Interventioiden tavoitteet

Tavoitteena pidän interventioille lasten sosiaalisten sekä motoristen taitojen kehittämistä ja lapsen osallisuuden tunteen kokemista. Olen jättänyt tilaa interventioita suunniteltaessa lasten omalle luovuudelle ja mielikuvitukselle. Näin lapsi pääsee myös itse osallistumaan liikuntahetkien kulkuun. Motoriset ja sosiaaliset taidot kehittyvät, kun otan huomioon ikä ryhmän, jolle järjestän interventiot ja toteutan hetket lapsen ikää ja kehitystä silmällä pitäen.

Vygotski on ottanut käyttöön termin lähikehityksen vyöhyke. Sillä tarkoitetaan sitä eroa toiminnan tasolla, jonka lapsi jo osaa ja taitaa kun taas ohjattuna ja avustettuna lapsi pystyy toimimaan haasteellisimmissakin tilanteissa. Vaikka kehityksen taso olisi saman ikäisillä lapsilla sama, voi lähikehityksen vyöhykkeessä olla eroja. Ohjauksessa tulee etsiä juuri tuloillaan olevia uusia kykyjä ja kannustaa tekemään niitä asioita. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003.)

Kun lapsi täyttää kolme vuotta, hän on usein vilkas liikkuvuudeltaan ja tunteet sekä tarkkaavaisuus vaihtelevat. Lapset tässä iässä pitävät liikkeestä ja toistoista ja vuoroaskeleet alkavat jo luonnistua. Lapset pystyvät puheen tulon myötä ottamaan vastaan ohjeita ryhmänä. Tärkeää on muun muassa tasapainoilun, koordinaatiokyvyn, nopean reagoinnin, juoksuvauhdin pysäyttämisen, liikkeiden hidastamisen ja liikkeiden sovittamisen musiikin rytmiin harjoittelemisen. Hyppääminen tulee esiin uutena perusliikuntamuotona ja heittämisen kiinniottotavat kehittyvät. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003.)

Lapsen osallisuudella ei tarkoiteta vain lapsen osallistumista. Osallisuus tarkoittaa myös sitä, että lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon ja voi myös vaikuttaa tässä joukossa. Kun puhutaan liikunnasta ja osallisuudesta lapsen näkökulmasta, tarkoitetaan sitä, että lapset saavat olla osallisia liikkumisen suunnittelussa ja sen toteuttamisessa, kaikki pääsevät osallistumaan leikkeihin ja peleihin ja kaikille löytyy mielekästä toimintaa riippumatta taitotasosta. (Pulli 2013.)

Liikunnassa on hyvä huomioida lapsen yksilölliset tarpeet, mutta on muistettava, että varhaiskasvatuksessa on kyse ryhmäkasvatuksesta. Ryhmäkasvatus koostuu ryhmätoiminnasta, yhteisöllisyyden synnyttämisestä ja sosiaalisten taitojen oppi-

misesta, ryhmän jäsenyydestä ja osallisuuden kokemuksesta. Ohjatussa liikunnassa osa toiminnasta on vapaata, mutta pariharjoittelu, ja tietyt säännöt ovat ryhmässä toimimisen harjoittelua. (Pulli 2013.)

2.3 Tulosten määrittely ja laatu

Mikäli saan jätettyä ohjatun liikunnan Nasuntaloon pysyväksi malliksi, tulee laatu parantumaan. Järjestän liikunnalliset interventiot huolella suunnitellusti ja niin, että omat, organisaation ja kohderyhmän tavoitteet täyttyvät. Haastattelemalla Nasuntalon lapsia ja työntekijöitä, sekä tarkan raportoinnin ja päiväkirjojen tekemisellä interventioiden jälkeen saan palautteen toiminnan onnistumisesta.

2.4 Projektissa huomioon otettavat standardit, lainsäädäntö ja sopimukset

Projektissani minun tulee ottaa huomioon valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Minun tulee noudattaa yhteistyösopimusta sekä salassapitosopimusta. Minun tulee huomioida myös liikuntalaki- ja asetus sekä laki lasten päivähoidosta ja asetus lasten päivähoidosta.

Varhaiskasvatusta ohjataan valtakunnallisesti, mutta myös kunnan omilla asiakirjoilla. Tämä muodostaa prosessimaisen kokonaisuuden. Valtakunnalliset linjaukset varhaiskasvatuksessa pitävät sisällään yhteiskunnan järjestämisen ja valvoman varhaiskasvatuksen pääperiaatteet ja kehityksen paikat. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat koko suomen varhaiskasvatuksen sisältöä, laatua sekä kuntien laadittavissa olevaa varhaiskasvatussuunnitelmaa. (Stakes 2005.)

3 PROJEKTIOORGANISAATIO

3.1 Projektin yhteistyötahot ja ohjausryhmä

Ohjausryhmään kuuluu lisäksi Nasuntalon yrittäjät, yksi työntekijä sekä Centria Ammattikorkeakoulun sosiaalian opettaja, joka ohjaa opinnäytetyötäni.

3.2 Projektiryhmä, tukihenkilöt ja projektipäällikkö

Käytännössä minua ohjaa kaikki kolme työntekijää, yrittäjien lisäksi Nasuntalon työntekijä. Toimin projektipäällikkönä itse.

4 TOTEUTUSSUUNNITELMA

4.1 Tehtäväluettelo ja aikataulu

Työn tilaajan sain toukokuussa 2012. Sen jälkeen olen ollut kesäloman ajan 2012 yhteydessä työntilaaajiin sekä puhelimitse, että kasvotusten. Tavoitteenani on saada projektisuunnitelma hyväksytyksi tammikuussa 2014. Syyskuussa 2012 kävin seuraamassa lasten ohjattuja liikunnallisia harrasteryhmiä liikuntaseura Triolin järjestäminä. Tällöin aloitin myös omien interventioiden suunnittelun. Suunnitelmat olivat valmiina toukokuussa 2013. Interventiot minulla olisi tavoitteena aloittaa alkuvuodesta 2014 ja pitää niitä viikon ajan yhteensä kuusi kertaa. Kirjoitan jatkuvasti päiväkirjoja ja raportteja interventioista ja samaa aikaa aion kirjoittaa myös teoriaosuutta – tosin teoriaosuuden kirjoittamiseen puhtaaksi, jää aikaa vielä interventioiden jälkeenkin.

Tehtäviin kuuluvat lupa-asioista huolehtiminen (kirje vanhemmille, salassapitovollisuus, projektisuunnitelman hyväksyminen jne.), päivämäärien tarkka sopiminen, liikuntaympäristön- ja välineiden suunnittelu, suunniteltujen liikuntatuokioiden seuraaminen, interventioiden suunnittelu ja toteutus sekä päiväkirjojen ja teoriaosuuden kirjoitus. Teoriaosuudessa tärkeitä avainsanoja ovat vuorovaikutus, sosiaaliset ja motoriset taidot ja liikunnan osuus varhaiskasvatuksessa ja sosiaalialan kompetenssit.

4.2 Projektin työvaiheet ja muodot

Interventioissa järjestän liikuntaa, jonka sovitan koko ryhmälle kerralla. Ideoita toteutukseen haen eri-ikäisten lasten liikuntaryhmistä ja käyttäen omaa innovatiivisuuttani. Interventiot oli suunniteltava huolella etukäteen. Aion järjestää liikuntaa ryhmäperhepäiväkodin sisällä sekä mahdollisesti piha-alueita hyödyntäen. Palautetta kerään lapsilta suullisesti, kysymällä, mitä he pitivät tuokiosta ja nämä kirjaan ylös kunkin intervention jälkeen, työntekijöiltä pyydän palautetta kirjallisesti.

4.3 Resurssien hankinta ja käyttösopimukset

Projektiin tarvittavaa kirjallisuutta lainaan kirjastoista. Tiloina hyödynnän Nasuntalon ympäristöä sekä mahdollisesti sisätiloja. Liikuntavälineet saan lainattua lähipiiristäni tai itse tekemällä.

4.4 Projektin potentiaaliset ongelmat ja riskit

Projektin potentiaaliset riskit ovat siinä, että lasten tarkkaa lukumäärää ei ole tiedossa, sillä se vaihtelee päivittäin, eivätkä ne välttämättä pidä paikkansa, sillä aina joku voi olla sairas. Ongelmana tässä on se, että lapset ovat eri kehitysvaiheissa. Riskinä koen myös sen, että olen ohjannut alle 5 -vuotiaita lapsia hyvin vähän, ja tämän vuoksi tahdonkin valmistautua huolella seuraamalla muiden ohjaustuokioita.

5 PROJEKTIBUDJETTI

Tarkoituksena olisi käyttää mahdollisimman pientä budjettia. Liikuntatuokioissa tarvittaviin välineisiin ei ole tarkoitus käyttää rahaa. Välineitä tarvitaan vähän, sillä lapsia ei ole suhteessa paljon ja tiedän, että lähipiiristäni löytyy lainaksi tarvittavat välineet. Myös tilat ovat omat ja pihaympäristö, joten ne hoituvat ilman kustannuksia. Matkakustannuksista sekä puhelinkuluista aion vastata itse.

TAULUKKO 2. PROJEKTIBUDJETTI

MENOT/TULOT	
työpalkkiot 6 x 30 min + alkuvalmistelut n. 20 min x 6 = 2h	10 e x 6 = 60 e + alkuvalmistelut 2 h = 40 e yht. 100 e
matkakulut (bensa)	12 x 2 km = 30 e
puhelinmaksut	ei määritelty
materiaalit (keppihevoseet, hernepussit, hyppynarut, kartongit, pallo, cd-soitin, cd-levy)	ei määritelty, lainataan. Kartongit 1.20 e x 10 = 12 e
tilat	ei määritelty, yrityksen omat tilat
YHTEENSÄ	menot = 100e+30e+12 e = 142 e Tulot 0 e 0 e – 142 e = -142 e

6 OHJAUSSUUNNITELMA

6.1 Kokoukset, tiedottaminen ja raportointi

Projektin etenemisestä ilmoitan ohjaajalleni ja muille projektiin kuuluville sähköpostitse, puhelimitse tai kasvotusten. Kun projektiryhmä kokoontuu, otan mielelläni vastaan mahdollisia parannusehdotuksia. Olen myös tiiviissä yhteistyössä Nasuntalon yrittäjien sekä työntekijän kanssa. Projektipäällikkönä pidän myös jatkuvaa päiväkirjaa projektin etenemisestä.

6.2 Projektin laadunvarmistus

Projektillani haluan parantaa ryhmäperhepäiväkoti Nasuntalon toiminnan laatua lisäämällä säännöllistä liikuntaa. Teoriatieto perustuu lähteisiin, jotka ovat kaikin tavoin luotettavia, sekä siihen, että ymmärrän lapsen kasvun ja kehityksen kulun ja liikunnan osana lapsen terveyden edistämistä. Tunnen useita lapsia etukäteen, joka auttaa laadukkaiden interventoiden onnistumisessa. Suunnittelen aikatauluni niin, että siitä voi tarvittaessa joustaa, eikä minkään osuuden kanssa tule kiire. Myös tämä takaa laadukkaan ja huolellisesti suunnitellun työn. Otan huomioon ja noudatan työtäni ohjaavia lakeja ja asetuksia.

Lapsen liikunnallinen elämäntapa jo varhaislapsuudessa antaa hyvät lähtökohdat liikunnallisuudesta myöhemmällä iällä. Kasvattajat ovat näin keskeisessä asemassa luomaan lapselle liikuntamyönteisen kulttuurin. Näin ollen lapselle tulisikin järjestää ja suunnitella tavoitteellista, mutta myös monipuolista liikuntaa. Jotta lapsen motoriikka kehittyy, on tärkeää, että lapsi voi uusien taitojen harjoittamisen ohessa myös kerrata jo opittuja asioita. (Mikkola & Yli-Hukka 2010.)

ELÄINLOIKKAUS-INTERVENTIOT

-liikuntaleikkituokiot 3-5 vuotiaalle-

Eläinloikkaus-liikuntaleikkituokiot sisältävät kuusi erillistä noin puolen tunnin mittaista tuokiota, joissa tutustutaan lasten kanssa erilaisiin eläimiin liikuen, leikkien sekä musiikin ja rytmien avulla. Tuntien aihepiiri: eläimet, valikoitui siksi, että usein lapset ovat kiinnostuneita eläinmaailmasta vaikka omia lemmikkejä ei olisikaan. Lisäksi seikkailu eläinmaailmassa antaa vaihtoehtoiksi monenlaisia eri toteutustapoja suunniteltaessa yhteisiä toimintahetkiä lasten kanssa. Jokainen näistä tuokioista ohjataan lapsille, mutta jättää kuitenkin tilaa myös lapsen omalle mielikuvitukselle ja improvisoinnille. Jokainen tuokio pitää sisällään samanlaisen aloituksen ja lopetuksen, näin lapsen on turvallisempi ja helpompi tunne loikata mukaan jokaiseen hetkeen.

Suunnitellut tuokiot:

- 1. Kotieläin jumppa (toteutetaan sisätiloissa)**
- 2. Kotieläin jumppa (toteutetaan sisätiloissa)**
- 3. Metsäneläimet liikuntahetki (toteutus ulkotiloissa)**
- 4. Sukellus viidakkoon (toteutus ulkotiloissa)**
- 5. Sukellus viidakkoon (toteutus ulkotiloissa)**
- 6. Yhteinen rastiretki (toteutus ulkotiloissa)**

1. KOTIELÄINJUMPPA

- Ensimmäinen ja toinen yhteinen tuokio eli kotieläin jumppat toteutetaan päiväkodin

sisätiloissa.

- Istutaan lasten kanssa lattialle piiriin, kerron kuka olen, mistä tulen ja miksi olen täällä. Kerron että, tällä ensimmäisellä ja toisella kerralla aiheena ovat kotieläimet. Onko lapsille kenties omia lemmikkejä? Mitä kotieläimiä voisi olla olemassa? Mistä kotieläimistä he pitävät? Keskustellaan ihan pieni hetki.

1. Alkuleikki istutaan edelleen piirissä ja aloitetaan yhdessä taputtamaan samalla lorutellen:

"Kerro kerro ystävä oi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi?" (Jokainen saa sanoa vuorollaan nimensä joka rytmitetään yhdessä käsillä. Jokainen saa myös keksiä oman nimensä perään jonkin kotieläimen esim. "Annastiina hevonen" joka rytmiteetään yhdessä, jokainen käydään vuorollaan ja jokaisen välissä sanotaan aina loru: kerro kerro ystävä oi....) Voidaan käydä vielä kierros miten kunkin eläin liikkuu ja äänтелеe?

2. Liikuntaleikkipussi: Noustaan ylös ja otetaan esiin liikuntaleikkipussi. Jokainen saa vuorollaan nostaa yhden kortin joka luetaan ääneen ja elehditään, liikutaan sen mukaan. (mahdollisesti voidaan ottaa myös toinen kierros.) "Kuka saa, kuka saa lorupussiin kurkistaa tillin tallin tömpsis.. Annastiina hevonen saa, Annastiina hevonen saa lorupussiin kurkistaa...."

(Hauska liikuntalorupussi sisältää lorumuotoisia liikuntaleikkejä, joiden avulla lapsi innostuu liikkumaan leikin varjolla.

Liikuntalorupussin monipuoliset ja lapsen motorisen kehityksen huomioivat liikkeet onnistuvat lapsilta leikkien eikä niiden suorittamiseksi tarvita mitään välineitä. Liikuntaloruille ei ole yhtä oikeaa toteutustapaa, vaan jokainen voi liikkua omalla tavallaan loruja yksilöllisesti tulkiten.

Lorupussi on monipuolinen leikkiväline, jonka luokse on kiva palata yhä uudestaan ja jolla voi leikkiä ja pelata monella eri tavalla. Liikuntalorupussin lorut ja kuvat ovat uusia ja ennen julkaisemattomia. Lorut on laatinut kasvatustieteen ammattilainen, ja ne ovat rikasta suomen kieltä eikä mukana ole käännöksiä.

3. Kukko, koira, kilpikonna-leikki: Laitetaan musiikki soimaan ja kuljetaan piirissä eri tavoilla. (Leikin ohjaaja keksii aina miten, esim. kävellen, takaperin, yhdellä jalalla, rapukävelyllä jne..) kun musiikki pysähtyy ohjaaja huutaa jonkin seuraavista: kukko, koira tai kilpikonna ja lapset jähmettyvät joko koira-asentoon, kukkoseisontaan tai kilpikonniksi ja ovat ihan paikoillaan. Kun musiikki taas jatkuu, niin liikutaan piirissä, kuten ohjaaja neuvoo.

4. Miten eläin liikkuu? Seisotaan piirissä, yksi leikkijistä seisoo piirin keskellä ja huutaa aina jonkin eläimen nimen. Jos kyseessä on lentokykyinen eläin, (esim. papukaija) kaikki "lentävät" (kukin omalla tyylillään). Jos kyseessä on lentokyvytön eläin, (esim. koira) kaikki kulkevat kävellen ympäriinsä. Jos taas kyseessä on uiva eläin, kaikki liikkuvat "uiden" uintiliikettä käsillä tehden. (esim. kultakala) Jos keskellä oleva huutaa sellaisen eläimen joka on jollakin lapsella tämän tunnin kotieläin-nimenä, kaikki menevät nopeasti kyykkyyn. Se, joka viimeisenä on kyykyssä, menee seuraavaksi huutajaksi.

.

5. Venyttelyt:

Kukkovenytys: Seisotaan yhdellä jalalla, toisen jalan kantapää peppuun)

Kissavenytys: Mennään nelinkontin ja venytellään kuin kissa (selkä kyyryyn ja notkolle, kyyryyn ja notkolle.)

Kilpikonnavenytys: Rentoutetaan selkä kilpikonna-asennossa.

Jokainen saa näyttää vielä kuinka se eläin voisi venytellä, joka on itsellä tämän tunnin luontonimenä, ja muut toistaa perässä.

6. Loppulorutus: "Kivaa oli mulla, hiki taisi tulla, kiitokseksi vilkutan, ensi kertaa odotan." (tömistetään jaloilla, pyyhitään hikeä otsalta ja vilkutetaan")

Lopuksi kysytään lasten palaute, oliko mukavaa?

2. KOTIELÄINJUMPPA

1. Alkuleikki istutaan edelleen piirissä ja aloitetaan yhdessä taputtamaan samalla lorutellen:

"Kerro kerro ystävä oi, mikä on sun nimesi ja kuinka se soi?" (Jokainen saa sanoa vuorollaan nimensä joka rytmitetään yhdessä käsillä. Jokainen saa myös keksiä oman nimensä perään jonkin kotieläimen esim. "Annastiina hevonen" joka rytmite-
tään yhdessä, jokainen käydään vuorollaan ja jokaisen välissä sanotaan aina loru:
kerro kerro ystävä oi....) Voidaan käydä vielä kierros miten kunkin eläin liikkuu ja
ääntele?

2. Kissa-hiiri leikki

- Ollaan piirissä istumassa. Yksi leikkijä valitaan kissaksi piirin keskelle. Muut pe-
laajat ovat hiiriä. Hiiret yrittävät vierittää palloa toisilleen piirin keskustan läpi, kui-
tenkin niin ettei kissa saisi palloa kiinni. Jos kissa saa pallon kiinni, pallon vierittäjä
joutuu kissaksi.

3. Ratsastusleikki

- Laitetaan soimaan cd:ltä Ihahaa-kappale. Jokainen lapsi saa keppihevosen jolla
ratsastaa. Aikuinen sanoo aina millä tavalla musiikin soidessa ratsastetaan laukka,
ravi tai käynti (eli kävely) ja sen mukaan lapset liikkuu musiikin tahdissa hevosilla.

4. Laiva on lastattu kotieläimillä

- Istutaan piirissä. Leikkiin tarvitaan lankakerä. Ensimmäinen joka aloittaa leikin
ottaa langan päästä kiinni ja heittää lankakerän seuraavalle sanoen: Laiva on las-
tattu esim. kissoilla. Seuraava ottaa myös langasta kiinni ja heittää taas lankake-
rän eteenpäin ja sanoo laiva on lastattu.... Kun kerä on käynyt kaikilla, ja lankakerä
on viimeisellä kädessä, lähdetään takaisinpäin eli viimeinen heittää takaisin sille
jolta sai juuri lankakerä, sanoen samalla sen kotieläimen jonka tämä kaveri oli juuri
sanonut eli täytyy siis myös kuunnella muita ja muistaa mitä kaveri on sanonut.
Leikki loppuu kun kerä on taas pelin aloittajalla ja hämähäkin seitti on keskeltä sel-
vitetty. (jos joku ei muista, minkä eläimen kaveri oli sanonut, voi kaveri antaa jon-
kin vihjeen esim. äännelemällä) Leikkiä voi toistaa useamman kerran.

5. Venyttelyt:

Kukkovenytys: Seisotaan yhdellä jalalla, toisen jalan kantapää peppuun)

Kissavenytys: Mennään nelinkontin ja venytellään kuin kissa (selkä kyyryyn ja not-
kolle, kyyryyn ja notkolle.)

Kilpikonnavenytyks: Rentoutetaan selkä kilpikonna-asennossa.

Jokainen saa näyttää vielä kuinka se eläin voisi venytellä, joka on itsellä tämän tunnin luontonimenä, ja muut toistaa perässä.

6. Loppulorutus: "Kivaa oli mulla, hiki taisi tulla, kiitokseksi vilkutan, ensi kertaa odotan." (tömistetään jaloilla, pyyhitään hikeä otsalta ja vilkutetaan")

Lopuksi kysytään lasten palaute, oliko mukavaa?

3. METSÄNELÄIMET-LIIKUNTAHETKI

- Kolmas ja neljäs interventio pidetään ulkotiloissa.

- Aluksi seisotaan piirissä ja ollaan hetki ihan hiljaa. Mietitään yhdessä: mitä luonnon ääniä kuului? Mitä eläimiä metsässä voisi näkyä ja kuulua?

1. **Alkuleikki** (sama kuin edellisillä kerroilla, nyt vain seisotaan ja taputetaan ja keksitään oman nimen jälkeen jokin metsäneläin...)

2. Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeet:

(ulkona taitaa kuulua ainakin paljon lintujen laulua siksi otetaan aluksi lintuloru (toistetaan muutama kerta)

Harakka hyppii maassa - Hypitään paikallaan.

Västäräkki keikkuu kivellä - Keinutaan puolelta toiselle.

Varpunen nokkii katolla - Koputetaan sormilla päätä.

Kissa köyristää selkäänsä - Köyristetään selkää.

Kaikki linnut pelkäävät - Vapistaan.

Tuolla ne jo lentää - Heilutetaan käsiä kuin siipiä.

Omaan pikku pesään - Tehdään käsistä pesä.

3. Mikä koskee maahan-leikki

Kuljetaan eri tavoin piirissä ympyrää. (varpailla, kyykyssä, etuperin, takaperin jne..) musiikki voi soida taustalla tai ohjaaja voi taputtaa tahtia. Kun ohjaaja huutaa seis, kaikki pysähtyvät. Ohjaaja kertoo mitkä ruumiin osat saa koskettaa maata. Esim. kaksi jalkaa ja yksi käsi. Kaikki menevät sellaiseen asentoon. Mietitään yhdessä, voisiko tämä liike muistuttaa jotakin eläintä?

4. Tulkaa lapset kotiin

-Yksi seisoo keskellä pihaa ja muut ovat toisella puolen pihaa rivissä. Keskellä oleva huutaa: tulkaa lapset kotiin? Millä tavalla? kysyvät muut. No karhunkävelyllä...tai jäniksen hyppyillä...tms eläintyyliillä.. vastaa keskellä oleva. Keskellä oleva keksii siis aina uuden metsässä/luonnossa asuvan eläimen ja näyttää miten tämän eläin liikkuu ja muut liikkuvat samalla lailla matkien pihan toiselle puolelle. Välillä vaihdetaan keskellä olevaa.

6. Venyttelyt:

Karhuvenytys (mennään karhuasentoon, liikutaan käsillä kauemmas varpaista niin kauas kuin pystyy ja takasin varpaita kohden ja taas kauemmaksi...)

Hirvi-venytys (seisotaan ja toinen jalka eteen ja toinen taakse ja "niyataan", sama toisinpäin)

Lintu-venytys (seisotaan ja kädet siiviksi sivuille, otetaan kaveria kädestä kiinni ja venytetään toisen kyljen puolen ja sitten toisen eli vedetään kaveria varovasti kädestä)

Lapset voivat keksiä jotain venytyksiä, jota voisi parin kanssa toteuttaa.

7. Loppuloru piirissä: "Kivaa oli mulla, hiki taisi tulla, kiitokseksi vilkutan, ensi kertaa odotan." Palaute lapsilta...

4. SUKELLUS VIIDAKKOON

-toteutus ulkona

Jutellaan aluksi mitä lapsilla tulee viidakosta mieleen ja mitä eläimiä he keksisivät, että siellä asuu.

1. Alkuleikki

(sama kuin edellisillä kerroilla, taputetaan loru ja keksitään jokaiselle viidakoneläin oman nimen perään tämän tunnin ajaksi)

2. Elefanttimarssi-leikkilaulu

(tuttu leikkilaulu, johon jokainen pääsee osallistumaan cd:ltä tai voidaan myös laulaa yhdessä. Yksi on ensin elefanti ja hakee seuraavan jonoon jne..) voidaan leikkiä useamman kerran.

2. Leijonan metsästys laulu

3. Tiikeri-leikki

- Yksi leikkijistä on tiikeri ja kulkee muiden edellä, muut seuraavat perässä ja kyselevät tiikeriltä: paljonko kello on? Tiikeri vastaa aina jonkin kellon ajan..kuten että kello on kolme, kello on neljä jne. muut kyselevät uudelleen ja uudellen kunnes yhtäkkiä tiikeri vastaakin: Ruoka-aika!!! Silloin tiikeri kääntyy ympäri ja lähtee ottamaan kiinni kaikkia muita, se kenet tiikeri saa ensimmäisenä kiinni on seuraavaksi tiikeri.

4. Kenguru- Joonatan

- Lapset saavat hyppiä sovitulla alueella ja leikkiä kenguruita (Sanotaan samalla: minä olen kenguru Joonatan ja äidin pussissa matkustan, pussissa leikin pussissa syön pussissa nukun pitkän yön) Keinutaan puolelta toiselle paino toiselle jalalle ja taas toiselle (sanotaan: "jokohan jokohan uskallan, jokohan reunalta kurkistan") Hypätään niin korkealle kun pystytään (sanotaan: No, nyt minä hyppään pussista pois!)

5. Venyttelyt:

Elefanti-venytys (toinen käsi nenälle, toisella kädellä kurkotetaan toisen käden reiästä sivullepäin oikein pitkälle, sama toiseen suuntaan)

Apina-venytys (molemmat kädet ristiin edestä ja kosketaan selkään niin pitkälle kuin ylettyy)

Kirahvi-venytys (kurkotetaan käsillä taivasta kohden, kuin lanka vetäisi päätä päällä kaulaa yhtä pitkäksi kuin kirahvilla)

Lapset saavat jokainen näyttää ihan minkälaisen venytyksen tahansa ja muut venyttävät samalla lailla perässä! (ei tarvitse olla eläinvenytys)

6. Loppulorutus: "Kivaa oli mulla, hiki taisi tulla. Kiitokseksi vilkutan ensi kertaa odotan!"

5. SUKELLUS VIIDAKKOON

1. Alkuleikki

(sama kuin edellisillä kerroilla, taputetaan loru ja keksitään jokaiselle viidakoneläin oman nimen perään tämän tunnin ajaksi)

2. Norsun koti, Apinan koti, seepran koti

- Samantapainen toteutus kuin maa, meri, laiva-leikissä. Piirretään maahan kolme ympyrää, kohtuullisen välimatkan päähän toisista ja päätetään yhdessä mikä niistä on Norsujen koti, mikä apinoiden koti ja mikä seeprojen koti. Pelin johtaja huutaa aina joko Norsut kotiin, Apinat kotiin tai Seeprat kotiin ja pelaajat juoksevat oikeaan ympyrään.

3. Juokseva leijona

- Pelin ohjaaja taputtaa käsiään yhteen ja lapset juoksevat ympäriinsä taputuksen tahdissa. Ohjaaja siis taputtaa välillä hitaasti, välillä nopeasti, eri rytmeillä ja leikkijöiden tulisi juosta rytmin mukaan. Kun ohjaaja pysäyttää taputuksen, kaikki "leijonatkin" pysähtyvät. Ohjaaja näyttää jonkin jumppaliikkeen ja sanoo samalla: Näin leijonat voimistelee... Leikkijät tekevät saman liikkeen perässä ja toistavat myös: Näin leijonat voimistelee. Ja sitten taas lähdetään kulkemaan rytmin tahdissa.

4. Viidakko-hippaleikki

- Yksi on hippa. Muut juoksevat karkuun (ennalta sovitulla alueella) Hippa yrittää ottaa kiinni, turvaan pääse menemällä kyykkyyyn ja sanomalla jonkin viidakon eläimen nimen. Hippaa vaihdetaan välillä.

5. Käärmeen hännän pyydystys

(edellyttää että leikkijöitä tarpeeksi usea)

Leikkijät menevät jonoon ja ottavan toisiaan vyötäisiltä kiinni. Ensimmäinen jonossa oleva on käärmeen pää ja viimeinen sen häntä. Käärmeen pää, yrittää saada häntää kiinni ja häntä yrittää päästä pakoon. Käärmeen pää voi välillä vaihtaa suuntaakin. Kun pää saa hännän kiinni, ensimmäinen jonossa siirtyy viimeiseksi.

6. Venyttelyt:

Elefanti-venytys (toinen käsi nenälle, toisella kädellä kurkotetaan toisen käden reiästä sivullepäin oikein pitkälle, sama toiseen suuntaan)

Apina-venytys (molemmat kädet ristiin edestä ja kosketaan selkään niin pitkälle kuin ylettyy)

Kirahvi-venytys (kurkotetaan käsillä taivasta kohden, kuin lanka vetäisi päätä päällä kaulaa yhtä pitkäksi kuin kirahvilla)

Lapset saavat jokainen näyttää ihan minkälaisen venytyksen tahansa ja muut venyttävät samalla lailla perässä! (ei tarvitse olla eläinvenytys)

7. Loppulorutus: "Kivaa oli mulla, hiki taisi tulla. Kiitokseksi vilkutan ensi kertaa odotan! " Lasten palaute....Kiitokset!

6. RASTIRETKI

Ohjaaja on ennalta laittanut pihalle viisi eri paikkaa, jotka on merkattu esim. eri värisillä paperilapuilla, rastien ei tarvitse olla kovin kaukana toisistaan. Lasten tulisi päästä kulkemaan rastirata läpi ja selvittää tehtävät rasteilla, jokaisessa lapussa siis lukee jokin tehtävä ja tapa jolla seuraavalle rastille kuljetaan. Ohjaaja kulkee mukana rastilta toiselle. Lähdetään liikkeelle punaisen rastin kohdalta.

1. Punainen rasti: Rastissa lukee: Olette nyt ensimmäisellä eläinrastilla. Miettikää yhdessä ja kertokaa mikä eläin nukkuu talvella talviunta? Laulakaa jokin laulu joka liittyy kyseiseen eläimeen. Kun tehtävä on suoritettu, voitte tähyillä missä näkyy keltainen rasti ja voitte kulkea sinne karhunkävelyllä.

(vastaus on karhu. laulu voi olla esim karhu nukkuu, karhu nukkuu..)

2. Keltainen rasti: Rastissa lukee: Hienoa, olette suorittaneet jo ensimmäisen teh-

tävän, nyt on toisen tehtävän aika. Mikä on se eläin joka asustaa metsässä, valvoo yöt ja nukkuu päivät? Kuinka tämä eläin äänтелеe? Kun tehtävän saatte ratkaistuksi, saatte laittaa jokainen hernepussin pään päälle ja lentää kovaa, kädet räpyttäen siniselle rastille. Jos hernepussi tippuu matkan varrella, palaa takasin tälle rastilla ja yritä uudelleen.

(vastaus on pöllö. jokaisen tulisi antaa ääninäyte pöllön huhuilusta)

3. Sininen rasti: Rastissa lukee: Vautsi, nyt on takana jo kaksi tehtävää. Osaatteko suorittaa tämän kolmannenkin? Minkä eläimen jäljet tässä kuvassa on? Onko joku nähnyt tällaisen eläimen? Keksikää ja laulakaa samalla leikkien tästä eläimestä jokin laulu. Seuraavalle rastille pääsette hyppimällä tasajalkahyppyjä maahan piirrettyjä ympyröitä pitkin. Hypyn tulee aina olla siis tasajalkahyppy eli jalkojen tulee koskettaa samaa aikaa maahan hypätessä. Jos et pääse hyppäämään tasajalkaa seuraavaan ympyrään, aloita alusta.

(vastaus on jänis. Siniseltä rastilta vihreälle on piirretty maahan ympyröitä joita pitkin hypitään tai vaihtoehtoisesti esim. hulavanteita.)

4. Vihreä rasti: Rastissa lukee: Olette jo jokainen selvinneet neljännelle, eli vihreälle rastille! Hienoa! Seuraava kysymys kuuluu? Kertokaa jokin metsässä asuva eläin, joilla on sarvet? Mitähän nämä eläimet syö? Pääsette seuraavalle rastille kun asetutte jonoon seisomaan jalat haara-asennossa niin, että ensimmäinen jonossa oleva on lähellä tätä rastia ja viimeinen lähellä oranssia rastia. Kaikilla katse siis samaan suuntaan eli tätä rastia kohden. Ensimmäinen jonossa oleva ottaa pallon ja vierittää sen jalkojen välistä seuraavalle, seuraava taas seuraavalle jne. kunnes pallo on viimeisenä jonossa olevalla. Viimeinen laittaa samalla tavalla pallon tulemaan takaisinkin. Tehkää tämä kaksi kertaa. Jos pallo karkaa, aloittakaa alusta, siitä päästä jossa pallo viimeksi oli. Käsillä saa ohjata ja ottaa palloa, mutta jalat täytyy olla tiukasti maassa haara-asennossa.

(vastaus. hirvi, peura, poro...) (melko lähelle toisiaan vihreä ja oranssi rasti)

5. Oranssi rasti:

Nyt jo viimeisellä rastilla, vieläkö tämän suoritate niin Suuret onnittelut! Mutta tiedätekös mikä eläin on sellainen, jolla on valkoinen hännänpää? Entäs mikä eläin nakertaa käpyjä? Ovatkohan nämä eläimet ystäviä metsässä? Palatkaa vielä takaisin punaiselle eli ensimmäiselle rastille kulkien maahan laitettua viivaa pitkin (tai hyppynarua) Ensimmäinen viiva kuljetaan etuperin (kukkokävelyä) toinen viiva takaperin. Kun pääset perille tippumatta viivalta (jos tiput palaa takaisin ja yritä uudelleen) (tai narulta) voit halata itseäsi ja ystävääsi, olette suorittaneet eläinrastiradan! Hienoa!!!

(vastaus kettu ja orava)

SAATEKIRJE VANHEMMILLE:

Hei, olen sosionomi-opiskelija Centria- Ammattikorkeakoulusta Kokkolasta. Nimeni on Annastiina Nygren ja teen opinnäytetyötäni Nasuntaloon. Opinnäytetyöni toteutuu projektiluontoisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että suunnittelen ja toteutan kuusi niin sanottua interventiota Nasuntaloon. Interventiot ovat liikuntapainotteisia, joissa järjestän lapsille ohjattua liikuntaa leikin lomassa yhteensä kuusi kertaa. Interventiot toteutan peräkkäisinä päivinä, joista luonnollisesti viimeinen eli kuudes kerta jää seuraavalle viikolle. Yksi liikuntatuokio on pituudeltaan noin puolen tunnin mittainen. Nämä interventiot tapahtuvat Nasuntalon ulko- ja sisätiloissa, joten ympäristö on tuttu ja turvallinen. Aikataulullisesti Interventiot toteutan alkuvuoden aikana. Vastaan mielelläni kysymyksiinne. Projektissani minun tulee ottaa huomioon valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma sekä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Minun tulee noudattaa yhteistyösopimusta sekä salassapitosopimusta. Minun tulee huomioida myös liikuntalaki- ja asetus sekä laki lasten päivähoidosta ja asetus lasten päivähoidosta. Mikäli jokin asia askarruttaa tai haluat lisätietoja esimerkiksi tuntien sisällöstä voit ottaa minuun yhteyttä joko puhelimitse: 0407373809 tai sähköpostitse: annastiina.nygren@cou.fi.

LÄHTEET:

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://www.kll.fi/cache/45a8c4f2f7b811df83c07b86d1f822bb22bb/liikunnalliset_perustaidot_netti.pdf Luettu 8.1.2014.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu

Kaski, S. 2009. ”Varhaiskasvatuksen liikunnalla luodaan kipinä loppuiän liikuntaan!” Liikuntakasvatuksen materiaalipaketti Päiväkoti Aarresaareen. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6272/Kaski_Sannakaisa.pdf?sequence=1 Luettu: 8.1.2014

Mikkola, J. & Yli-Hukka, S. 2010. LAPSIHAVAINNOINTI, LASTEN VASUT JA OHJATTU LIIKUNTA KÄYTÄNTÖÖN. Sosiaalialan koulutusohjelma, Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu, projektioinnityö.

Ojanen, T. 2011. Motorisen kehityksen vaiheet. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.kihu.fi/urapolku/media/Amer.%20jalkapallo387Taidonkehittyminen.pdf> Luettu: 7.1.2014

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja – tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Rokkanen, N. 2009. Lapsen motorisen kehityksen arviointi – koulutus Ruununmyllyn päiväkodin henkilökunnalle. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6172/Rokkanen_Noora.pdf?sequence=1 Luettu: 7.1.2014

Sahala, H. & Viemerö, J. 2012. Suomen kuntaliitto. Sosiaalityö. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/sosiaalityo/Sivut/default.aspx> Luettu: 7.1.2014

Varhaiskasvatus ja päivähoito. 2012. Sosiaaliportti. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/toimijat/kunnanomattoimijat/paivashoito/> Luettu: 5.2.2014

Stakes 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7eef5448-e8a3-4887-ab97-19719ea74066> Luettu: 6.2.2014

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 Helsinki: Nuori suomi ry. Www-dokumentti. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukses fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf) Luettu: 6.2.2014

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön alustava aikataulu (pvm:t kuukauden tarkkuudella)

Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [17/2013]
 Toteutussuunnitelman esittäminen [1/2014]
 Väliraportointi []
 Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri []
 Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen [15.8] *lopull. versio*
 Opinnäytetyön seminaariesitys [9/14]
 Kypsyyskoe [9/14]

Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteyshenkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)

*Gromov & Hakala AY, Nasun-Talo. Lepokadinkatu 6, 67100
 Kokkola. P. 040-4169588. Raisa.Gromov@wippies.fi
 Yhteyshenkilöt: Sina Hakala ja Raisa Gromov*

Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön 2014 loppuun mennessä.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.

Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat aaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.

Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.

Päiväys

9.4.2014

Työelämäohjaajan allekirjoitus

Sina Hakala Raisa Gromov

Opiskelijan allekirjoitus

Annastina Nyman

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

Annastina Nyman



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Nasun-talo
Sina Hakala & Raisa Gromov

Vastuuhenkilö organisaatiossa _____

Tutkimusluvan anoja(t) Annastina Nygren

Osoite Virkakuja 4 A 10 67100 Kakkala
Puhelin 0407373809
Sähköpostiosoite annastina-nygren@ccu.fi

Tutkimuksen nimi "Eläinlääkäris" -ohjattua liikuntaa ryhmä -
perhepäiväkotien lasten taitojen kehittämiseksi

Tutkimuksen tarkoitus suunnitella ja toteuttaa 6 interventiota,
lisäten liikunnan säännöllisyyttä Nasun-talossa

Tutkimuksen kohderyhmä 3-5 V

Aineiston keruun arvioitu ajankohta kenät 2014

Tutkimusmenetelmä projektityöskentely

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 1 / 4 20 14

Tutkimuksen ohjaaja Aune Järvelin

Lupa myönnetään
paikka Kakkala aika 9 / 4 20 14

anomuksen mukaisesti muutosehdotuksin hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus Sina Hakala Raisa Gromov

LIITTEET Tutkimussuunnitelma
 Kysely/haastattelulomake
 Muut liitteet, mitkä _____

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijä/t Annastina Nygren	Aloituspäivämäärä 11/2013
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	Yksikkö Kokkola-Pietarsaaren yksikkö
Koulutusohjelman yliopettaja	Opinnäytetyön ohjaaja Simi Hakola Paisa Oranen /
Opinnäytetyön työnimi (aihe) "Eläinloikkaus" - Ohjattua liikuntaa varhaiskasvatukseen, ryhmäperhepäiväkotien sosiaalisten taitojen kehittämiseksi	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä (intereentiot) Tavoitteena saavuttaa interventioilla laadun parannusta jättämällä ohjattu liikunta Narvan-talossa pysyväksi malliksi, lasten vasuihin	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset Liikuntasuositus vasuihin iän ^{ja kenuy stason} mukaan. Projektisuunnitelma, interventioiden suunnitelma, toteutus, raportointi ja arviointi, tietopaperusta	